

تشارلز ويتفيلد

# أنقذوا الطفل في داخلكم

ترجمة  
آمال الأتات

HCI



حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة  
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.  
Health Communications, Inc. من ترخيص خطي من  
ISBN 978-9953-15-448-0

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية  
**Healing the Child Within**

Copyright © 1987 Charles L. Whitfield M.D.  
All rights reserved  
published under arrangement with Health  
communications Inc. Deerfield Beach, Floridam U.S.A.  
Arab translation © Dar El - Farasha, 2009

---

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.  
طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 8254/11  
هاتف/فاكس: 453115 - 1 - 00 961 - بيروت - لبنان  
00 961 - 1 - 450950  
Email: info@darelfarasha.com  
http: www.darelfarasha.com



## ملخص المحتويات

5	المقدمة
11	الفصل الأول: اكتشاف الطفل المختبئ فينا
19	الفصل الثاني: مفهوم الطفل الداخلي
23	الفصل الثالث: ما هو الطفل المختبئ فينا؟
35	الفصل الرابع: خنق الطفل الداخلي
	الفصل الخامس: إصابات الأهل بحالات تؤدي
46	إلى قمع الطفل
	الفصل السادس: التماهي في الآخر،
65	الاضطراب العصبي العصري
	الفصل السابع: الدوافع المسيبة للخنق
73	وقلة احترام الذات
	الفصل الثامن: دور الضغط النفسي:
92	اضطراب ما بعد الصدمة
99	الفصل التاسع: كيف يمكن أن تُشفى الطفل الداخلي؟

- الفصل العاشر: البدء بمعالجة المشاكل النفسية الجوهرية ..... 111
- الفصل الحادي عشر: التعرف إلى مشاعرنا واختبارها ..... 126
- الفصل الثاني عشر: الحزن والجِداد ..... 139
- الفصل الثالث عشر: مواصلة الجِداد:
- المخاطرة بالكشف والمشاركة وسرد قصتنا ..... 155
- الفصل الرابع عشر: التحول ..... 172
- الفصل الخامس عشر: الدمج ..... 190
- الفصل السادس عشر: دور الروحانية ..... 197

## المقدمة

في العام 1986 كتبت هذا الكتاب لمرضاى ككتاب تثقيفي مساعد وكمرجع علاجي . . لقد بنيت محتواه البسيط على ما شاهدته منذ سنوات عند مرضاى الراشدين الذين لحق بهم ضرر نفسي وهم صغار كما بنيته على ما تعلمته من قراءتي لما نشر في هذا الموضوع من منشورات علمية وعبادية . في ذلك الوقت، لم أكن أنوي أن يكون هذا الكتاب مخصصاً لعامة الناس ولم أتوقع أن أبيع منه أكثر من مليون نسخة أو أن يُترجم إلى أكثر من عشر لغات .

من الرائع أن تدعم كل الأبحاث السابقة والاكتشافات العملية الحديثة معظم محتويات هذا الكتاب ومبادئه لكن ذلك لا يفاجئني . . لقد برهنت هذه الاكتشافات في السنوات العشرين الماضية مدى التأثيرات الوخيمة المؤذية التي قد يتركها عيش الإنسان في عائلة تؤذي أولادها جسدياً وعاطفياً وتسبب لهم الصدمات النفسية . . . .

من بين جميع هذه التأثيرات المؤلمة، يعتبر اضطراب ما بعد الصدمة أحد الاضطرابات الأكثر شيوعاً والأكثر قدرة على تكبير وتعقيد حياة الراشد الذي عانى من صدمات نفسية في طفولته .

## الإقرار

من خلال ما أظهرته أبحاثي في السنوات العشرين الماضية ومن خلال قراءتي لأكثر من 330 دراسة علمية أجريت على أكثر من 230.000 شخص من كل أنحاء العالم، تبين أن الصدمة النفسية في الطفولة تؤدي إلى تأثيرات مؤذية عديدة تظهر بطرق مختلفة منها الإصابة باضطراب أو أكثر من اضطراب من الاضطرابات النفسية والعقلية بدءاً من الاكتئاب فالإدمان وصولاً إلى انفصام الشخصية إضافة إلى مجموعة من الاضطرابات الجسدية. أيضاً تُظهر هذه الأمراض أن هناك صلة وثيقة ما بين الإصابة بها وتعرض الشخص في طفولته لصددمات نفسية متكررة... أضف إلى ذلك، وعلى عكس ما يعتقده الأطباء النفسيون، أن الدليل على أن هذه الاضطرابات ترتبط بخلل جيني وراثي في تركيبة الدماغ الكيميائية، يعتبر ضعيفاً.

وعندما يظهر في الدراسات المخصصة لهذه الاضطرابات، هذا إذا وجد أصلاً، أي خلل دماغي، غالباً ما يكون هذا الخلل له علاقة بآلية الاضطراب، وتكون صدمات الطفولة والصددمات اللاحقة في الحياة هي سبب خلل هذه الآلية وسبب الاضطراب معاً.

منذ العام 1986 تعلمنا أشياء مهمة أخرى.. فمعظم العائلات في أنحاء العالم هي عائلات تعاني من خلل ما، فهي لا تؤمن ولا تلتبي حاجات أولادها الصحية.. أما النتيجة فهي حدوث إعاقة في النمو الجسدي والعصبي الطبيعي والسليم

للطفل وإعاقة تطوره منذ الولادة إلى سن الرشد. وحتى يعيش ويبقى على قيد الحياة تعمل الذات الحقيقية للطفل المصدوم نفسياً (أو الطفل الداخلي) على الاختباء عميقاً داخل الجزء اللاواعي من نفسه أو روحه.

أما الذي يظهر فهو الذات المزيفة أو الأنا التي تحاول أن تدير حياتنا ولكنها لا تقدر على النجاح لأنها ببساطة ليست ذاتاً حقيقية بل آلية دفاعية ضد الألم، حافظها مرتكز على الحاجة إلى أن نكون على حق ومسيطرين على شؤون حياتنا.

### ما معنى شفاء الطفل

#### المختبئ في داخلنا

لقد أقرّ نجاح طريقة العلاج التي أصفها في هذا الكتاب عدد لا يحصى من الناس الذين شفاهم تطبيقهم لمبادئ هذه الطريقة العلاجية. . سأوجز ستة مبادئ من أهدافها الرئيسية.

الوعي من قبلنا نحن وأطبائنا أنّ الشفاء يتطلب أكثر من مجرد القول «لا تشرب الكحول» أو «لا تتعاط المخدرات» أو لا تحاول أن تسيطر على تعاطي شخص آخر. . فقد جرب عدد كبير منا ذلك. . ومع أنّهم تحسّنوا، ظلوا يتألمون، فقد غير العديد من الناس نوعية إيمانهم فأدمنوا على الطعام أو العمل أو المال أو الجنس أو العلاقات غير السليمة أو لجأوا إلى أنواع أخرى من تدمير الذات، كالوسوسة القهرية. . وقد وجد عدد كبير من الناس أنّ أدوية الأمراض النفسية التي

وُصفت لهم لم تنجح في معالجتهم كما يجب. كما وجدوا أنّ لها تأثيرات سامة أو مزعجة.

التعرف إلى روحانيتنا وذاتنا الحقيقية (الطفل الداخلي) واكتشافهما. عدد كبير من الأشخاص الذين يسرون على طريق التعافي من مشاكلهم النفسية يفضّلون عيش الروحانية المنفتحة، الكونية، المبنية على التجربة التي تجعل حياتهم أفضل وتساعدهم على النمو الروحي أكثر من الديانات التقليدية المنظمة في هيكلية.

الإقرار بأننا عشنا في عائلة تعاني من اضطرابات ومشاكل. بعضنا ترعرع في عائلات أحد أفرادها مدمن على الكحول وبعضنا الآخر ترعرع في عائلات تعاني من خلل ما (كالعائلات التي تعتمد العنف أو الضرب أو الإهانة أو التجاهل أو إهمال أطفالها أو غير ذلك...).

**إعطاء الإذن لأنفسنا للقيام بعلاج نفسي شافٍ:** ففي الوقت الذي نعمل فيه على دراسة الأسباب التي أدت إلى مشاكلنا النفسية، سيساعدنا العلاج النفسي على وضع إطار صحيح لمعاناتنا وألمنا. بدل أن نحكم على أنفسنا بأننا أشخاص سيئون أو مرضى أو مجانين، سنفهم بأنّ ما أصابنا هو ردّة فعل طبيعية على وضع شاذ عشناه في طفولتنا.

تنظيم تفاصيل العلاج النفسي وفق نظام معين لإنجاز أو إنجاح العلاج. لقد وصفت هذه التفاصيل العلاجية بإسهاب في كتابي هذا وفي كتابيّ الآخرين «My Recovery» و«A Gift to Myself».



الشفاء من حيرتنا وتشوشنا ومن معاناتنا وافتقارنا إلى مغزى وهدف في الحياة والانتقال إلى مرحلة تحقيق الذات .

\*\*\*

فيما كنت أعيد قراءة هذا الكتاب استعداداً لنشره في طبعة ثانية، صححت بعض الأغلط المطبعية وبعض المصطلحات القديمة والجمل ولكنني لم اضطر إلى تغيير النص الأساسي ورسالة الشفاء..

### الصبر والمثابرة

إنَّ الشفاء من تأثيرات الصدمة النفسية ومن أزمة العيش مع عائلة وعالم يعانيان من الاختلال، يقتضي الصبر والمثابرة. نحن بطبيعتنا، لا نصبر حتى نصل إلى النهاية لذا ترانا نهمل العلاج النفسي الشافي. ولكن ثمة جزءاً هاماً في العلاج الناجح هو تعلم أن نسمي بدقة ما حدث معنا وأن نتحدث عن مكونات حياتنا الداخلية عندما تبرز لنا ومن ذلك مشاعرنا المختلفة وتعلّم كيفية تحمل الألم العاطفي بدون أن نحاول التخلص منه بالأدوية.

إنَّ أحد أعمق المبادئ العلاجية يتجسّد في عبارة «كل يوم بيومه».. نعم، يحتاج العلاج وقتاً طويلاً، ولكن الأخذ بهذه النصيحة قد يغير نظرنا فوراً، كما أنَّ الأخذ بها لن يمكننا فقط من تحمّل رحلة الشفاء فحسب بل سيجعلها هادفة ذات معنى ويجعلنا نعيش في الحاضر. عندما نعلن الحداد على المنا

الدفين ونعمل على حل مشاكلنا النفسية الجوهرية بالصبر، سنحرر شيئاً فشيئاً صراعاتنا الداخلية الماضية التي لم نجد لها حلاً. . وسنكتشف تدريجياً أنّ مستقبلنا هو وجهة لم تحدّد بعد. حياتنا موجودة في الحاضر وهو المكان الذي نجد فيه السلام أخيراً.

تشارلز ويتفيلد

أتلانتا، جورجيا 2006

## الفصل الأول

### اكتشاف الطفل المختبىء فينا

لقد كان مفهوم الطفل المختبىء فينا جزءاً من ثقافة العالم منذ ألفي سنة على الأقل. حديثاً أسماه كارل يونغ (Carl Jung) «الطفل الإلهي» وإمات فوكس (Emmet Fox) أسماه الطفل المعجزة والمعالجان النفسيان أليس ميلر Alice Miller ودونالد وينكوت (Donald Winnicott). أسماياه «الذات الحقيقية»، أما العديد من الأخصائيين في حقل الإدمان على الكحول والإدمان على مواد أخرى فيسمونه «الطفل الداخلي».

«الطفل الداخلي المختبىء فينا» هو ذلك الجزء الحي، النشيط، الخلاق، الراضي، إنه الذات الأصلية في كل إنسان.. إنه حقيقتنا.

نحن ننكر الطفل الداخلي بسبب المجتمع وأهلنا الذين لا يعلمون أنهم يجعلوننا نفعل ذلك. فعندما لا نرعاه ولا نسمح له بحرية التعبير، تظهر الذات المزيفة أو الذات المتماهية مع مشاكل الآخرين ونبدأ بعيش حياتنا متخذين موقف الضحية ونجد صعوبة في حل صدماتنا العاطفية.

إنَّ التراكم التدريجي للمشاكل العاطفية والعقلية التي لم يتم الانتهاء منها نفسياً قد يؤدي إلى القلق المزمن والخوف والحيرة والفراغ والتعاسة.

إنَّ التنكر للطفل الداخلي المختبئ فينا وظهور الذات المزيفة أو الأنا السلبية أمر مشترك بين الأولاد والراشدين الذين ترعرعوا في عائلات مضطربة يعاني أهلها من أمراض جسدية مزمنة أو أمراض عقلية أو قسوة أو برودة مشاعر أو نقص الرعاية.

ولكن هناك مخرجاً.. هناك طريق لاكتشاف الطفل الداخلي المختبئ فينا ومعالجته والهروب من العبودية والمعاناة الناتجة عن اعتمادنا على الذات المزيفة.. هذا ما يعالجه هذا الكتاب.

### هل يساعدني هذا الكتاب؟

لم يتعرض كل شخص منّا كطفل إلى سوء المعاملة والإساءة.. ولا أحد يعلم فعلياً عدد الذين تربوا في جو من الحب والألفة والرعاية والإرشاد.. ولكنني أقدر أنّ نسبة هؤلاء تتراوح ما بين 5 إلى 20% فقط.. وهذا يعني أنّ 80% إلى 95% من الناس لم يتلقوا نوعية وكمية الحب والإرشاد والرعاية الضرورية لمساعدتهم على إقامة علاقات صحية ولمساعدتهم على الشعور بأنهم أشخاص صالحون وما يفعلونه جيد وبتاء.

قد لا يكون سهلاً أن تحدّد ما إذا كانت علاقتك بنفسك

وبالآخرين صحية أم لا . ولكن قد تساعدك على تحديد ذلك الإجابة عن بعض هذه الأسئلة ..

أنا أسمى هذه الأسئلة «استطلاع إمكانية الشفاء» لأنها لا تعكس جراحنا النفسية فحسب بل القدرة التي لدينا على عيش حياة سعيدة مليئة بالنشاط والإثارة .

### استطلاع إمكانية الشفاء

ضع دائرة حول الكلمة التي تنطبق أكثر من غيرها على ما تشعر به فعلياً .

1 - هل تلمس استحسان وموافقة الآخرين على ما تفعله؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

2 - هل تفشل في التعرف إلى إنجازاتك؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

3 - هل تخاف من النقد؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

4 - هل تقوم بأعمال تفوق طاقتك؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

5 - هل تعاني من سلوكك الوسواسي؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

- 6 - هل تشعر بالحاجة إلى الكمال؟  
أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة
- 7 - هل تشعر بالاضطراب عندما تمضي أيامك بدون أية صعوبات؟ هل تتوقع باستمرار المشاكل؟  
أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة
- 8 - هل تشعر أنك ممتلىء بالحياة عندما تكون في وسط أزمة؟  
أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة
- 9 - هل تعتنني بالآخرين بسهولة مع أنك تجد صعوبة في الاعتناء بنفسك؟  
أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة
- 10 - هل تعزل نفسك من الناس؟  
أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة
- 11 - هل تقلقك رؤية أشخاص ذوي نفوذ أو أشخاص غاضبين؟  
أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة
- 12 - هل تشعر بأن الأشخاص والمجتمع بشكل عام يستغلونك؟  
أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة
- 13 - هل تجد صعوبة في إقامة العلاقات الحميمة؟  
أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

14 - هل ينجذب إليك الأشخاص الذين يميلون إلى الوسوسة وتبحث أنت عن مثل هؤلاء؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

15 - هل تتمسك بعلاقاتك مع الآخرين خوفاً من أن تصبح وحيداً؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

16 - هل تشك أو ترتاب في مشاعرك وفي المشاعر التي يعبر عنها الآخرون؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

17 - هل تجد صعوبة في التعبير عن عواطفك؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

إذا أجبت بـ «أحياناً» أو «غالباً» أو «عادة» من أي سؤال من هذه الأسئلة فقد تجد أنه من المفيد لك أن تتابع قراءة هذا الكتاب.

أسئلة أخرى يجدر التفكير فيها:

18 - هل تخاف من أي حالة من الحالات التي سنذكرها:

• فقدان التحكم؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

• من مشاعرك الخاصة؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

• تصادم الآراء والنقد؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

• من الرفض أو الهجر؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

• من الفشل؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

19 - أتجد صعوبة في الاسترخاء والاستمتاع بوقتك؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

20 - هل تجد أنك تندفع بشكل قاهر لا إزادي إلى الأكل أو العمل أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات أو التماس الانفعالات المشيرة؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

21 - هل جرّبت العلاج النفسي أو الإرشاد النفسي ومع ذلك ما زلت تشعر بأنّ هناك مشكلة ما أو أنّ هناك شيئاً ناقصاً أو خطأ ما؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

22 - هل تشعر باستمرار بأنّك مخدّر المشاعر فاقد الحس، أو هل تشعر بالفراغ والحزن؟



- أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة  
23 - هل يصعب عليك أن تثق بالآخرين؟
- أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة  
24 - هل لديك حس زائد بالمسؤولية؟
- أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة  
25 - أتشعر بقلّة الرضا عن حياتك الشخصية والمهنية؟
- أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة  
26 - أتحس بالذنب أو بعدم الثقة بالنفس وقلة احترام الذات؟
- أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة  
27 - أعندك استعداد للإصابة بالتعب المزمن والآلام والأوجاع المزمنة؟
- أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة  
28 - أتجد صعوبة في أن تطول زيارتك لوالديك أكثر من عدة دقائق أو عدة ساعات؟
- أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة  
29 - عندما يسألك الناس عن مشاعرك هل تحار كيف تجيب؟
- أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة  
30 - هل تساءلت يوماً إذا كنت قد تعرضت في طفولتك لسوء المعاملة أو التجاهل أو الإساءة؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

31 - هل تجد صعوبة في أن تطلب ما تريد من الآخرين؟

أبدأ نادراً أحياناً غالباً عادة

إذا أجبت بـ «أحياناً» أو «غالباً» أو «عادة» عن أي سؤال من هذه الأسئلة فأنا أرى أنّ هذا الكتاب سيفيدك. (إذا أجبت غالباً «أبدأ» فقد لا تكون واعياً لبعض مشاعرك).

في هذا الكتاب أصف بعض المبادئ الأساسية لاكتشاف هويتنا الفعلية وأرى أنّ الجواب عن بحثنا عن أنفسنا هو في تحرير ذاتنا الحقيقية أو الفعلية، أو الطفل المختبئ فينا. وسأصف فيه أيضاً كيف نوَقِّر الشفاء لذاتنا الحقيقية، الأمر الذي يخفف حيرتنا وألمنا ومعاناتنا.

يتطلب تحقيق هذه المهمات وقتاً وجهداً وانضباطاً. لذلك قد ترغب بقراءة هذه الفصول مراراً خلال الأشهر أو السنوات التالية.

## الفصل الثاني

### مفهوم الطفل الداخلي

بدأ ارتباط مفهوم «الطفل الداخلي» بالعلاج النفسي مع اكتشاف اللاوعي الذي جاء عقب نظرية «الصدمة النفسية» عند فرويد. ولكن فرويد سرعان ما تخلى عن هذه الأخيرة من أجل نظرية هي أقل فعالية في معالجة صدمات الطفولة، وهي نظرية الغريزة وعقدة أوديب. مع أن عدداً من أذكى تلاميذ فرويد مثل يونغ وأدلر ورانك خالفوه الرأي في النظريتين الأخيرتين وقدموا مساهماتهم القيمة في حقل العلاج النفسي إلا أن مفهوم «الطفل الداخلي»، أو «الذات الحقيقية»، لم يظهر إلا ببطء. إن مساهمات أريكسون وكلاين وهورني وسوليفان وفيربيرن وهارتمان وغيرهم عبّدت الطريق أمام طبيب الأطفال اللندني دونالد وينيكوت ليصف ما لاحظته عند الأمهات والأطفال والأولاد. وكانت ملاحظاته هذه تتضمن مواصفات الذات الحقيقية، التي هي «الطفل الداخلي»، وهي أساسية في حياتنا وضرورية لشعر بأننا أحياء.

من خلال ما استنتجته المحللة النفسانية أليس ميلر من منشورات العلاج النفسي والعلاج النفسي التحليلي على

الأخص ومن خلال ما استخلصته من مراقبتها لمرضها وقراءتها عن الإساءة إلى الطفل، بدأت هذه المحللة النفسانية بدمج مفهوم الإساءة إلى الطفل وإهماله وسوء معاملته بالعلاج النفسي التحليلي.

وفي كتبها الثلاثة لم تذكر إلا مرتين فقط الارتباط الهام ما بين إدمان الأهل على الكحول وما بين الأذى الذي يصيب الطفل الداخلي. أنا لا أدينها أبداً، لأنني أعتقد أنها تلقت المعلومات والثقافة الناقصة نفسها التي تلقيتها أنا ومعظم المتخصصين؛ فنحن لم نحصل أي معلومات عن الإدمان وأثره في صدمات الطفولة. في الواقع، لقد كانت تجاربنا الأولى في هاتين الحالتين سلبية في البداية.

## المرض

جاءت المساهمة الأخرى في معالجة الطفل الداخلي من خلال استخدام «العلاج النفسي الجماعي» و«التخيل أو التصور الموجه» المعتمدين كعلاج مساعد لمرضى السرطان. فقد اكتُشِف أن عدداً كبيراً من مرضى السرطان هم أشخاص كانوا يكتبون مشاعرهم ويهملون حاجاتهم.

فكان أن وصف ماثيوز وسيمونتن وغيرهم طرائق لمعالجة هذه الحاجات.. وبدأ آخرون في الحقل الطبي باستخدام طرائق مشابهة في معالجة مرضى القلب وغير ذلك من الحالات التي تهدد حياة الفرد. أما أنا فأعتقد أن لتقنيات ومبادئ

معالجة الطفل الداخلي فوائد هامة ومفيدة في المساعدة على تحسين كل الأمراض.

## الروحانية

المجال الأخير الذي يربط ما ذكرناه من قبل مع الطفل الداخلي هو الروحانية التي بدأ بعض الأطباء والمعالجين النفسانيين بإدراك قيمتها. . أنا أشير إلى الروحانية في مواضع عديدة من هذا الكتاب وعلى الأخص في الفصل السادس عشر. . إذ أعتقد أن الروحانية هي أمر هام للوصول إلى الشفاء الكامل في أي حالة طبية أو نفسية لا سيما منها اكتشاف «الطفل الداخلي» أو الذات الحقيقية وتحريرها.

ما هو «الطفل الداخلي»؟ كيف نعرفه عندما نراه أو نشعر به أو نتعرف إليه؟ ما علاقته بالشفاء من الحالات التي أشرنا إليها سابقاً وبالأمراض الجسدية والنفسية والروحية والعاطفية والعقلية؟.



## الفصل الثالث

### ما هو الطفل المختبئ فينا؟

حتى لو بدا لنا هذا المفهوم بعيداً، غامضاً، أو غريباً، إلا أن في داخل كل شخص فينا «طفلاً مختبئاً». . إنه الجزء الحي فينا. . إنه الجزء الخلاق الراضي، المفعم بالطاقة. إنه ذاتنا الحقيقية غير الزائفة. . لقد أسماه بعض المعالجين النفسيين ومنهم وينيكوت (Winnicott) وميلر «الذات الصحيحة» وهورني وماسترسون وغيرهم أسموها «الذات الحقيقية» وأسماء بعض التربويين والأطباء «الطفل الباطني».

ولكن معظمنا يتعلم أن يقمعه أو ينكره بمساعدة الأهل ورموز السلطة الأخرى والمؤسسات (التربوية، والسياسية والإعلامية والدينية والعلاجية النفسية حتى). . عندما لا تتم رعاية هذا الجزء فينا وعندما لا يُسمح له بحرية التعبير، تظهر الذات المزيفة أو الذات المتماهية. تجدون وصفاً لهذين الجزئين في كل واحد فينا في الجدول 1.

### طفلنا الداخلي أو ذاتنا الحقيقية

لقد استخدمت في هذا الكتاب مصطلحات يمكن استبدال

الواحد منها بالآخر: الذات الحقيقية، الطفل الداخلي المختبىء فينا، الطفل الداخلي، الطفل الإلهي، الذات العليا. لقد سمي هذا الطفل أيضاً «الذات العميقة» و«روحنا الباطنية». تشير هذه المصطلحات إلى الجزء الجوهرى ذاته فينا الذي يمكن وصفه بأنه الحالة التي نكون فيها عندما نشعر بأننا على حقيقتنا وفي أحسن حالة روحية ونفسية.

إن ذاتنا الحقيقية عفوية، صريحة، محبة، معطاء، اجتماعية. تتقبل ذاتنا الحقيقة نفسها وتتقبل الآخرين. وهي تحس بالمشاعر المفرحة والمؤلمة، كما أنها تعبر عن هذه المشاعر. إن ذاتنا الحقيقية هذه تتقبل المشاعر بدون أن تحكم عليها أو تخاف منها، وتسمح لها بالتواجد كوسيلة لتقييم أحداث الحياة الهامة وتقديرها.

### الجدول 1

#### بعض خصائص ذاتنا الحقيقية وذاتنا المزيفة

الذات الحقيقية	الذات المزيفة
ذات أصلية	ذات غير أصلية
ذات صادقة	ذات متماهية، قناع
أصلية	غير أصلية، شخصية غير حقيقية
عفوية	حاسبة ومخططة
صريحة، محبة	مكبوحة
معطاء، اجتماعية	جبانة، منقبضة



الذات الحقيقية	الذات المزيفة
متقبلة لذاتها وللآخرين	حسودة، منتقدة، محبة للكمال، تعتبر نفسها مثالية
رحيمة	مطبعة أكثر مما ينبغي، مسيرة من قبل الآخرين
تحب بلا قيد	تحب حباً مشروطاً
تحس بالمشاعر بما في ذلك الغضب الأنفي، العفوي، المقبول	تنكر أو تخبيء المشاعر التي منها الغضب المكبوت (الحقد)
حازمة	عدائية، و/أو سلبية
فطرية	عقلانية، منطقية
طفل داخلي	نسخة أصلية مكبّرة عن الراشدين/ الأهل
طفولية	قد تكون غير ناضجة
تحتاج إلى اللعب والمرح	تتجنب اللعب والاستمتاع
سريعة العطب	تدعي دائماً القوة
قوية بالمعنى الصحيح	قوتها محدودة
تحب أن يكون هناك من يراها	تتجنب أن يراها أحد
تنصاع	تتحكم أو تنسحب
ترضي ملذاتها	معتقدة بصحة آرائها وتفوقها
واثقة	مرتابة لا تثق بشيء
منفتحة على العقل اللاواعي	تحجب اللاواعي
تذكر اتحادها مع الكون	تنسى اتحادها بالكون وتشعر بأنها منفصلة عنه

الذات الحقيقية	الذات المزيفة
تنمو بحرية	تميل إلى تكرار مواقف لاواعية ومؤلمة
ذات خاصة	ذات عامة

إنَّ طفلنا الداخلي المختبئ فينا خلأق، معبّر، حازم ومبدع.. قد يكون كالطفل بكل معنى الكلمة.. إنَّه بحاجة للعب والاستمتاع ولكنه حساس سريع العطب ربما لأنَّه يفتح على الناس ويشق بهم.. إنَّه يسلم نفسه لنفسه وللآخرين وللكون.. ولكنه قوي بالمعنى الحقيقي للقوة (راجع الفصل الثاني عشر والسادس عشر).. إنَّه منقاد لملداته بالمعنى الصحي، يحب أن يُدلل ويتلقَّى الرعاية.. وهو منفتح على الجزء الغامض والواسع فينا الذي يسمّى «اللاوعي».. وهو إلى ذلك يعير انتباهاً للرسائل التي نتلقاها يومياً من «لا وعينا» كالأحلام والمرض والكفاح..

ولأنَّه حقيقي تجده يملك الحرية في النمو.. وفيما تنسى ذاتنا المزيفة اتحدنا مع الكون ومع الآخرين تتذكّر الذات الحقيقية هذا الاتحاد. إنَّ الذات الحقيقية بالنسبة لمعظمتنا هي الذات الخاصة.. من يعلم لماذا نختر عدم المشاركة أو عدم البوح بمشاعرنا للآخرين؟ ربما لأننا نخشى أن نتأذى أو تُرفض. يقدر البعض أننا نظهر ذاتنا الحقيقية للآخرين حوالى ربع ساعة يومياً فقط.. فنحن نميل إلى إبقاء ذلك الجزء منّا خاصاً.

عندما نكون ذاتنا الحقيقية نشعر بأننا أحياء.. قد نشعر بالألم على شكل أذى أو حزن أو غضب أو شعور بالذنب ولكننا رغم ذلك نشعر بأننا مفعمون بالحياة. أو قد نشعر بالفرح على شكل سعادة، أو رضا أو إلهام أو نشوة حتى.. نحن بشكل عام نشعر بأننا موجودون في اللحظة التي نعيشها، متكاملون، كاملون صالحون، حقيقيون ومتوازنون عقلياً.

يعيش الطفل الداخلي وينمو فينا بشكل طبيعي منذ ولادتنا وحتى وفاتنا، وفي كل الأوقات والتحوّلات التي تحدث فيما بين الولادة والموت. ليس علينا القيام بأي شيء لنكون ذاتنا الحقيقية.. إنها موجودة بكل معنى الكلمة.. فإذا سمحنا لها ببساطة أن تكون، فستعبر عن نفسها بدون أي جهد مثلاً. الواقع أنّ الجهد الذي نبذله عادة هو من أجل إنكار وعينا وعدم التعبير عنه.

### ذاتنا المزيفة

ولكن هناك جزءاً منّا يشعر بعدم الارتياح أو الضغط أو بعدم الأصالة.. أنا أستخدم تعابير مرادفة مثل ذات عامة أو ذات غير أصيلة أو ذات متماهية أو مزيفة.

إنّ ذاتنا المزيفة هي قناع.. إنها مكبوتة، منطوية وخائفة.. فهي الأنا الفردية والأنا العليا التي تبحث وتخطط دوماً، الذات الأنانية والقابضة.. وهي إلى ذلك كله حسود انتقادية، تعتبر نفسها مثالية، تعاتب وتشعرك بالذنب وتحب الكمال.

الذات المزيفة هي الذات المنسلخة عن الذات الحقيقية . . إنها مسيرة، تركز على ما يريد الآخرون أن تكون عليه . . فهي تراعي متطلبات الآخرين أكثر مما ينبغي وتعطي حُبها بشكل مشروط فقط . . وتغطي المشاعر أو تخبئها أو تنكرها . . بل قد تراها تلفق وتخترع المشاعر المزيفة، كما يحدث غالباً عندما نسأل «كيف حالك» فنجيب بشكل روتيني «أنا بخير» . . إن هذه الإجابة السريعة ضرورية ونافعة للدفاع عن الذات ضد الوعي المخيف للذات المزيفة، التي إما لا تعرف كيف حالها وإما تعرف وتدين هذه المشاعر وكأنها مشاعر خاطئة أو «سيئة» .

وبدل أن تكون مؤيدة للذات الحقيقية تجدها إما عدائية وإما سلبية .

تنزع ذاتنا المزيفة إلى أن تكون أشبه بأب أو أم يكثران من الانتقاد . . فهي تتجنب اللهو والمرح وتدعي القوة، ولكن قوتها غير موجودة أو ضئيلة لأنها في الواقع خائفة، مرتابة، مدمرة .

لأن ذاتنا المزيفة بحاجة إلى الانسحاب لتسيطر وتتحكم بكل تفاصيل حياتنا، تجدها تتخلى عن الرعاية والحب اللذين يمكن أن تتلقاهما في الآخرين، لأنها ترفض الاستسلام للحب والرعاية . تعتقد هذه الذات أنها دائماً على حق وأنها متفوقة وتحاول أن تسد الباب على المعلومات الآتية من اللاوعي . . لكنها غالباً ما تكرر مواقف لاواعية ومؤلمة . . ولأنها تنسى

اتحادنا مع الكون تشعر بأننا مستقلة منعزلة عنه. إنَّها ذاتنا العامة، أو الصورة التي نعتقد، ويعتقد الآخرون، أننا يجب أن نكون عليها.

عندما نلعب دور الذات المزيفة، نشعر في معظم الوقت بأننا غير مرتاحين، حَديرون نفسياً، فارغون أو بأننا في حالة من الانقباض والضييق. . في هذا الوقت لا نشعر بأننا حقيقيون، كاملون، متكاملون، متوازنون عقلياً. ولكن بين مرحلة وأخرى، نشعر بأنَّ هناك شيئاً ما غير سليم وبأننا نفتقد شيئاً ما.

الغريب أننا نشعر كأنَّ هذه الذات المزيفة هي الحالة الطبيعيَّة أو الحالة التي ينبغي أن نكون عليها. . قد نكون قد أدمنَّا أو تعلقنا بهذه الحالة. . وهكذا نصبح معتادين على أن نكون هذه الذات المزيفة. الأمر الذي يجعل ذاتنا الحقيقية تشعر بالذنب وكأنَّ هناك خطأ ما، كما لو أنَّه لا ينبغي أن نشعر بالحياة وبواقع أننا نحيا هذه الحياة. إنَّ التفكير في تغيير هذه المشكلة مرعب.

يبدو أنَّ هذه الذات المتماهية المزيفة هي حال معظم البشر في الدنيا. . نتكلَّم عنها ونشير إليها مرات لا تعد ولا تحصى في الكتب وفي حياتنا اليومية. . وقد أطلقوا عليها أسماء متعددة منها الأنا الفردية، الذات المريضة، وأداة البقاء، والذات الضعيفة أو الدفاعية (مامترسون 1985). . يمكن لهذه الذات أن تكون مدمرة للنفس وللآخرين وللعلاقات الحميمة.

على كل، هي سيف ذو حدين . . لها فوائدها . . ولكن السؤال إلى أي حد هي مفيدة؟ وفي ظل أية ظروف؟ تصف قصيدة تشارلز س. فن Charles C. Finn العديد من صراعاتنا مع الذات المزيفة .

### أرجوك اسمع ما لا أقوله

لا تنخدع بي  
لا تنخدع بالوجه الذي تراه  
فأنا أضع قناعاً بل ألف قناع  
وكلها أقنعة أخاف أن أنزعها عني  
وليس منها من هو أنا . .  
الإدعاء فن أصبح طبيعة ثانية لي . .  
لا تنخدع بي  
حياً بالله، لا تنخدعن بي  
فأنا أعطيك انطباعاً بأنني أشعر بالأمان  
وبأن كل شيء في الداخل والخارج هادىء ومشرق  
وبأن الثقة اسمي والهدوء لغتي  
وبأن المياه تسير في مجاريها وأنا أتحكم بكل شيء  
وبأنني لا أحتاج أحداً . .  
ولكن لا تصدقني  
قد يبدو وجهي هادئاً، ولكن وجهي هو قناعي  
متغير دائماً، مقتنع دائماً  
تحتة لا رضا  
تحتة تقبع الحيرة والخوف والوحدة

وأنا أخفي هذا كله .. ولا أريد أن يعلم أحد به ..

أصاب بالذعر لمجرد التفكير في ضعفي وأخشى انفضاح

حقيقتي

لهذا السبب صنعت قناعاً لأختبيء وراءه ..

واجهه مموهة لا مبالية

تساعدني حتى أدعي

تساعدني على الاحتجاب عن النظرة التي تعلم حقيقتي

تلك النظرة هي خلاصي .. وأملي الوحيد ..

أعلم ذلك ..

شرط أن يتبعها تقبل الآخر لحقيقتي

شرط أن يتبعها الحب

وهي وحدها التي تحررني من ذاتي

من جدران السجن الذي بنيته بنفسي

من حواجز نصبتها بجهدني .

إنها الشيء الوحيد الذي يؤكد لي ما لا أستطيع أن أؤكد

لنفسي ..

أن لي قيمة ما

ولكنني .. لا أخبرك بهذا .. لا أتجرأ .. فأنا أخاف ..

أخاف ألا تتقبلني بعد تلك النظرة

أخاف ألا تحبني بعد تلك النظرة

أخاف أن تحتقرني .. أخاف أن تضحك ..

ضحكتك ستقتلني

أخشى أن أكون نكرة في أعماقي، ألا أكون صالحاً

فتراني أنت على حقيقتي وتنبذني

لذا ألعب لعبتي، لعبة الادعاء اليأس  
فأبدو لك واثقاً بنفسي

وأنا في الداخل طفل مرتعش  
فيبدأ عرض الأفعنة المتألمة الفارغة ..

وتصبح حياتي واجهة ..  
وأثرثر معك بكلمات رقيقة حواراً سطحياً  
وأخبرك كل شيء .. وهو لا شيء ..  
ولا أخبرك شيئاً عما هو كل شيء  
عما يبكي في داخلي ..

رجاء عندما أكرر هذه التصرفات أمامك  
لا يخذعك ما أقوله ..

رجاء .. أصغ جيداً واسمع ما لا أقوله ..  
ما أتمنى لو أنني أستطيع قوله  
ما أحتاج أن أقوله لأبقى حياً ..  
لكني لا أقدر أن أقوله ..

لا أحب أن أختبئ  
لا أحب أن ألعب الألعاب الزائفة السطحية  
أريد أن أقلع عن هذه الألعاب  
أريد أن أكون صادقاً، عفويًا  
أريد أن أكون «أنا»  
ولكن .. عليك أن تساعدني



أن تمدّ لي يدك  
حتى ولو بدا لك أنّ هذا آخر شيء أريده . .  
يمكنك فقط أن تمسح عن عيني النظرة الفارغة كنظرة الميت  
الذي ما زال يتنفس .

يمكنك فقط أن تستدعيني مجدداً إلى الحياة  
ففي كل مرة تكون فيها معي لطيفاً ورقيقاً ومشجعاً  
في كل مرة تحاول فيها أن تفهمني لأنك تهتم لأمرني  
ينبت لقلبي أجنحة  
أجنحة صغيرة جداً  
ضعيفة جداً  
ولكنها أجنحة!

بقدرتك على تحريك مشاعري بلمسة منك  
يمكنك أن تنفخ الحياة فيّ  
أريدك أن تعلم ذلك  
أريدك أن تعلم أهميتك عندي  
أريدك أن تعلم أنه يمكنك أن تجعلني أولد من جديد  
إذا اخترت أنت ذلك . .  
فأنت وحدك القادر على تدمير الجدار الذي خلفه أرتجف  
وحدهم القادر على إزالة القناع عن وجهي  
وحدهم القادر على تحريرني من عالم ظلال الخوف والحيرة  
ومن سجني المقفر . .  
إذا اخترت ذلك

رجاء اختر ذلك . . لا تتغاض عني  
أعلم أنه ليس سهلاً عليك أن تتغاضى عني

جدران صلبة قوية بناها حولي اقتناعي بعدم جدواي  
 كلما دنوت أكثر مني  
 كلما ازدادت ضرباتي عشوائية  
 إنَّه أمر غير منطقي .. فرغم ما تقوله الكتب عن الإنسان  
 أنا غالباً غير منطقي ..  
 أصرار الشيء الذي أنا بحاجة إليه أمس الحاجة ..  
 لكن قد قيل لي إنَّ الحب أقوى من الجدران الصلبة .  
 وأنا في هذا أملي ..  
 فرجاء اهدم تلك الجدران  
 بيد ثابتة  
 بيد رقيقة  
 لأنَّ الطفل حساس جداً

من أنا؟  
 أتسألني من أنا؟  
 أنا إنسان تعرفه جيداً  
 أنا؟ كل رجلٍ تلقاه  
 أنا؟  
 كل امرأةٍ تلقاها

\*\*\*

## الفصل الرابع

### خنق الطفل الداخلي

كيف يعمل أهلنا ورموز السلطة الأخرى كالمؤسسات الإعلامية والسياسية والتربوية وحتى المهن الطبية الأخرى على خنق طفلنا الداخلي وإنكاره؟ كيف يمكننا تحديد ما إذا كنا مصابين؟ ما هي العوامل أو الظروف التي جعلت عائلاتنا والآخريين تنكر ذاتنا الحقيقية؟.

#### بعض الحاجات الإنسانية

في الظروف المثالية يجب أن يتم إشباع بعض الحاجات الإنسانية ليستطيع الطفل الداخلي أن ينمو ويتطور. . لقد جمعت بالتسلسل لائحة بالحالات أو العوامل العشرين التي أسميها «حاجات إنسانية» (انظر الجدول 2). إنَّ جميع هذه الحاجات تقريباً مرتبطة بعلاقتنا مع نفسنا وبالعلاقتنا مع الناس من حولنا.

وحتى نصل إلى قدراتنا الكاملة نحتاج إلى معظم هذه الحاجات. . فإذا نشأنا في بيئة بدون هذه الحاجات نكبر بدون أن ندرك أنَّ حاجاتنا هذه لم ولا تلبى. . وغالباً ما سنشعر بالتشوش والتعاسة المزمنة.

## الأمان، السلامة والبقاء

يحتاج المولود الجديد إلى انتباه كبير إذ يجب أن يتفرغ شخص لرعايته وتأمين الحاجات الضرورية لبقائه . .  
ولعل أبسط حاجاته هي أن يكون بأمان.

### الجدول - 2

#### التسلسل الهرمي للحاجات الإنسانية

- 1 - البقاء
  - 2 - الأمان
  - 3 - اللمس
  - 4 - الاهتمام
  - 5 - التعبير الانفعالي دون كلام
  - 6 - الإرشاد
  - 7 - الإصغاء
  - 8 - أن يكون الشخص هو نفسه أي على حقيقته
  - 9 - المشاركة
  - 10 - القبول
- الآخرون مدركون لحقيقتك، معجبون بها يحملونها على  
محمل الجد  
يتركون لك حرية أن تكون ذاتك الحقيقة  
يتقبلكون مشاعرك

- يدعمون قراراتك  
 يحترمونك  
 يوفّرون لك الشعور بالانتماء والحب
- 11 - الحصول على فرصة للنمو وللحداد
- 12 - الدعم
- 13 - الإخلاص والثقة
- 14 - الإنجاز
- السيادة، «القوة»، «التحكم»  
 الإبداع
- الشعور بأنك أنجزت شيئاً ما  
 المساهمة في أمور ما
- 15 - تغيير حالة الوعي والارتقاء فوق الأمور المبتدلة
- 16 - النشاط الجنسي
- 17 - الفرح أو اللهو
- 18 - الحرية
- 19 - الرعاية
- 20 - الحب غير المشروط (منها التواصل مع الله).

## اللمس

نحن نعلم أهمية اللمس باعتباره حاجة إنسانية.. فالأطفال المحرومون من اللمس يفشلون في النمو والازدهار حتى لو حصلوا على الطعام المناسب والتغذية والحماية.. يكون اللمس أقوى إذا كان التلامس مباشراً أي من بشرة إلى أخرى دون وجود حاجب كاللباس وما شابه.. من خلال تجارب أجريت على أرانب تناولت طعاماً يسبب لها الإصابة بتصلب الشرايين تبين أن الأرانب التي كان العاملون في المختبر يدلونها ويحملونها لم تصب بتصلب الشرايين أما الأرانب التي لم تُحمل ولم تدلّل فأصببت بالتصلب في الشرايين.

يبدو أننا نحتاج حتى نشعر بالترابط والرعاية إلى الضم واللمس.. في هذا المجال تشير فرجينيا سايتز أننا نحتاج يومياً ما بين أربعة إلى اثنتي عشرة ضمة كأمر ضروري للمحافظة على صحتنا.

## الاهتمام

على الطفل أن يحظى بالاهتمام والرعاية. فعلى الأم أو الأب أو الشخص المسؤول عن الطفل أن يرعاه ويلبّي له على الأقل حاجة اللمس وحاجة الشعور بالأمان والاطمئنان.

## التعبير الانفعالي

الحاجة الثانية تبدأ بالاعتراف بالطفل أو الولد أو الراشد حتى، ككائن يفكر ويشعر.. التعبير الانفعالي هو أن تظهر الأم

مشاعرها بدون أن تعبر عنها بالكلام بل من خلال تعابير الوجه والصوت والحركات الأخرى بحيث يدرك الطفل أنه مفهوم.

بات من المعروف أنه إن لم تزود الأم أو الأب أو المرثي الولد بهذه الحاجة الأولى فسيتوقف نمو الطفل روحياً وعاطفياً وعقلياً وجسدياً. أما أحد أسباب عدم تزويد الأم ولدها بهذه الحاجات فهو أنها هي نفسها قد تكون شخصاً محروماً فتكون النتيجة أن تستعمل طفلها لترضي حاجاتها الشخصية التي لم تتوفّر لها عندما كانت في سنّه. هناك شيء مذهل يتعلق بالأولاد وهو أنهم قد يشعرون بأن أهمهم محرومة وقد يكتشفون في النهاية حاجاتها الخاصة فيبدأون بتقديم هذه الحاجات لها. ولكن لهذا بالتأكيد ثمناً كبيراً وهذا الثمن هو إنكار الطفل لذاته الحقيقة وتصلّب الطفل الداخلي وتوقف نموه. ثم يتزايد هذا الثمن مع مرور السنين وحتى يبلغ الطفل سن الرشد وينشأ عنه معاناة وألماً روحياً وعاطفياً - عقلياً وجسدياً.

### الإرشاد

الإرشاد جزء أيضاً من عملية مساعدة الطفل والولد على النمو والتطور. من طرائق الإرشاد هناك: النصيحة والمعونة وأي شكل من أشكال المساعدة اللفظية وغير اللفظية. ومن طرق الإرشاد هناك التهذيب وتعليم الطفل السلوك الاجتماعي المناسب والصحي.

## الإصغاء، المشاركة والقبول

من المفيد أن نعلم أن أحداً ما يسمعنا حتى إن كان لا يفهمنا دائماً. . إن أشكال الإصغاء التي تغذي الطفل بأطراد تبدأ من الرقم 1 وصولاً إلى الرقم 20 من لائحة الحاجات الإنسانية الأساسية (الجدول 2). من ذلك مشاركة الأهل الطفل في أنشطة مناسبة وقبول الذات الحقيقية للطفل والولد والراشد (الطفل الداخلي). على الأم أو الأب أو غيرها ممن يعنون بالولد أن يكونوا واعين لذات الولد الحقيقية وأن يحترموها ويعجبوا بها. . وعليهم أن يبرهنوا عن قبولهم لهذه الذات واحترامهم لها والإقرار بها وتقبل مشاعرهما. ولعل هذا ما يعطي للطفل الداخلي حرية أن يكون ذاته الأصيلة وأن ينمو ويكبر. .

قد يرى القراء أن بعض حاجاتهم لم تلب ولا تلبى الآن. . ولكننا ما زلنا في منتصف لائحة الحاجات الإنسانية الأساسية.

## إمكانية الحداد على خسارة ومتابعة النمو

عند كل خسارة أو صدمة نمر بها نحتاج إلى الحداد والتألم عليها والعمل على إيجاد حل للألم والمعاناة اللذين سببتهما الخسارة ولا يهم هنا سواء أكانت الخسارة حقيقية أو تهديداً بالخسارة ولكن حتى نقوم بذلك نحتاج بعض الوقت. . وعندما نتألم على خساراتنا بشكل كامل، نستطيع أن نمو بشكل طبيعي. إن عملية التألم والنمو هذه تحتل حيزاً أساسياً في هذا الكتاب.



## الدعم

ما يعنيه الدعم هو أنَّ الصديق أو الوصي لا يعيق بحث الشخص المعني عن ذاته الحقيقية، ولا حصوله على كل ما يساعده في ذلك، ويسهل عليه الإبداع. والدعم يعني أيضاً أن يقوم الصديق بكل ما هو ممكن ليتأكد من أنَّ الذات الحقيقية تحقق كامل قدراتها وإمكاناتها. .

## الإخلاص والثقة

أن تكون داعماً يتطلب الثقة والإخلاص من قبل كل من الشخص الذي يعطي الدعم والشخص الذي يتلقاه. . فلا يستطيع المرء أن يخون الذات الحقيقية للشخص الآخر لمدة طويلة بدون التسبب بضرر في العلاقة. . فحتى ينمو الطفل الداخلي لا بدّ لهذا الطفل أن يثق بالآخرين ويكون هو محط ثقتهم أيضاً.

## الإنجاز

يتطلب تحقيق الإنجازات، بالدرجة الأولى، منح الشخص السلطة (القوة أو التحكم) أو القدرة على السيطرة، أي الإيمان بأن الشخص قادر على إتمام مهمة ما. . ولكن بالدرجة الثانية، لا يكفي أن يتم الشخص المهمة بل أن يدرك هذا الشخص أنَّ المهمة انتهت. . أما أعلى درجات الإنجاز فهي أن يشعر الشخص بأنه قدّم مساهمة فذلك سيعطي المهمة معنى.

وجد بعض الذين ترعرعوا في عائلات مضطربة صعوبة

في إنجاز مهمة أو مشروع أو في اتخاذ القرارات. أما السبب فهو أنهم لم يتمرنوا على القيام بأشياء كهذه تحت إشراف ودعم شخص هام آخر.. قد ترى أن بعض الأشخاص الذين ترعرعوا في عائلات مضطربة قد حققوا إنجازات كبيرة في بعض المجالات كالعلم أو العمل ولكنهم لم يقدروا على تحقيق إنجاز ما في مجالات أخرى كعقد العلاقات الحميمة مثلاً.

### تغيير حالة الوعي والفرح والاستمتاع

إن تصنيف تغيير حالة الوعي عند شخص ما على أنها حاجة إنسانية أمر خلافي.. والسبب أن الأشياء التقليدية التي تؤدي إلى تغيير حالة الوعي هي الكحول والمخدرات وغير ذلك من المواد التي تغير المزاج. ولكن يبدو أنه لدينا حاجة بيولوجية طبيعية لتغيير حالة الوعي من وقت لآخر سواء أكان ذلك عبر أحلام اليقظة أو الضحك أو الرياضة أو التركيز على مشروع ما أو النوم.

ثمة حاجة أخرى قريبة لما ذكرناه تساعد على تغيير حالة الوعي وهي اللهو والاستمتاع.. يجد عدد كبير من أولاد العائلات المضطربة صعوبة في الاسترخاء والاستمتاع.. فالعفوية واللعب هما حاجتان وخاصيتان من خصائص الطفل الداخلي.

### الحياة الجنسية

لا يُشار عادة إلى الحياة الجنسية كحاجة إنسانية.. وأنا

لا أقصد بالحياة الجنسية العلاقة الجنسية وحدها بل مجموعة من الإمكانيات بدءاً من الشعور بالسعادة لكون الشخص رجلاً أو امرأة إلى الاستمتاع بالأوجه المتعددة لانتماء الشخص إلى جنس ما، وصولاً إلى اكتشاف الجانب الأنثوي في شخصية الرجل والجانب الذكوري في شخصية المرأة.

كثير من الأولاد الذين نشأوا في عائلات مضطربة يجدون صعوبة في تحديد هويتهم الجنسية وأدائهم الجنسي وقدرتهم على الاستمتاع بحياتهم الجنسية. بعض هؤلاء الأولاد يمكن أن يكون قد تعرّض للاستغلال أو التحرش الجنسي، سواء بشكل مكشوف أو سراً.

### الحرية

إنّ حصول الشخص على درجة من الحرية تخوّله المجازفة والاكتشاف والقيام بما هو عفوي وضروري هو حاجة أخرى من حاجات الإنسان. ولكن إلى جانب هذه الحرية تأتي المسؤولية.. نعطي مثلاً على ذلك العفوية والتهور.. العفوية أمر صحي أما التهور فلا يصبّ في مصلحتنا.

### الرعاية

الحاجة ما قبل الأخيرة من حاجات الإنسان هي الرعاية.. من المناسب أن نوّفر لشخص ما أي حاجة أو كل حاجة من الحاجات التي ذكرناها سابقاً.. ولكن على الشخص الذي يقدم الرعاية أن يكون قادراً على الرعاية وعلى الشخص

المحتاج للرعاية أن يكون قادراً على الاستسلام لهذه الرعاية ليحصل على حاجته منها. من خلال مراقبتي لمرضاي وعائلاتهم ولغيرهم من الناس وجدت أن هذا التبادل الإنساني غير متوفر. . فليست مهمة الولد أن يقدم الرعاية النفسية لأهله. وإن حدث ذلك تكراراً يمكن اعتباره شكلاً خفياً من أشكال الإساءة إلى الطفل أو إهماله.

### الحب غير المشروط

الحاجة الأخيرة هي الحب غير المشروط. . الواقع أنه يصعب على عدد كبير من الناس أن يفهم هذه الحاجة. . وسأناقش هذه الحاجة بشكل مفصل في الفصل السادس عشر.

### الأم أو الأب اللذان يعانيان من النقص

نادراً ما يجد أي شخص أمّاً أو أباً أو قريباً أو صديقاً، قادراً على تأمين هذه الحاجات جميعها وعلى مساعدتنا في الحصول عليها والأندر من ذلك أن نجد من يمنحنا هذه الحاجات. . فليس هناك عادة شخص كهذا. . (الواقع أن الحمل بالطفل يلبي أصلاً حاجات الأم) وبناء عليه نقوم أثناء العلاج بالحداد على الحاجات التي لم تؤمن لنا في طفولتنا وشبابنا. . كما أن الحداد على أشياء لم نكن نريدها أو نحتاجها كالإساءة وسوء المعاملة، مفيد أيضاً. . سأناقش مسألة الحداد هذه بشكل أوسع في الفصلين الثاني عشر والثالث عشر.

إنّ عدداً كبيراً من الأمهات والآباء والمربين هم أشخاص

يعانون من فقر عاطفي وفكري . . أما السبب المحتمل فهو أن حاجاتهم لم تُلب لا في فترة الطفولة ولا في مرحلة الشباب ولا حتى فيما بعد . وقد يكونون محرومين كثيراً بحيث تراهم ينزعون إلى استخدام الآخرين بطريقة غير صحيحة وغير سليمة من أجل تلبية حاجاتهم وتأمينها وهكذا ستجد أنهم سيستغلون بطرق لا واعية أي شخص موجود في بيئتهم وعلى مقربة منهم وحتى الأطفال والأولاد . . في سبيل البقاء ترى الطفل الذي لا يستطيع تطوير ذاته الحقيقية، يعوّض عنها بتطوير الذات المتماهية مع ذات غيره، الذات المزيفة والمتضخمة .

\*\*\*

في البداية قد يبدو لك مسألة أن تستغل الأم طفلها الرضيع الضعيف العاجز لتلبية حاجاتها أمراً لا يتصوره عقل ولكن هذا يحدث مراراً وتكراراً في العائلات المضطربة . . في الفصل التالي سأصف حالات أصيب بها أهل الطفل وعائلته تؤدي إلى ظهور هكذا انحراف في النمو وهكذا ترد وتشوش .

## الفصل الخامس

### إصابات الأهل بحالات تؤدي إلى قمع الطفل

كيف يمكن للأم أو لأي شخص يربي طفلاً أو للصديق مستقبلاً أن يكون قادراً على تلبية حاجاتنا؟ حتى يقوم هذا الشخص بذلك يجب أن يكون شخصاً قد تأمنت حاجاته في طفولته أو شخصاً عمل في شبابه على معالجة الطفل المختبئ في داخله وعمل على تعلّم كيفية تلبية حاجاته . .

ولكن بعض الحالات قد تعرقل عملية تلبية الحاجات فكلما كانت حالة الأهل والعائلة شديدة ومتقدمة ومشبعة بالحرمان قلّ إشباع حاجة الطفل وتأمينها. لقد ذكرت نماذج من حالات الأهل في الجدول 3. أنا لا أعني بكلمة «أهل» الأم أو الأب فقط بل قد يندرج تحت هذا الاسم الأخ والأخت وأي شخص في حياة الطفل وفي حياة الراشد، فقد يندرج تحت كلمة «أهل» أي شخص قريب أو أي شخص له تأثير في حياة هذا الطفل . .

### جدول - 3

#### حالات يصاب بها الأهل مرتبطة بالدوافع المسببة للصدمات عند أبناء العائلة المضطربة

الإدمان على الكحول

الإدمان على منبهات خطيرة أخرى

التماهي (الغصاب) (انظر الجدول 5)

الأمراض العقلية المزمنة والمرض الجسدي الذي يؤدي إلى اختلال أو عجز

القسوة الشديدة، العقاب الصارم، الميل إلى الانتقاد، عدم وجود الحب، الميل إلى الكمال،  
عدم الأهلية لتربية الأولاد

الإساءة إلى الطفل - جسدياً، جنسياً، عاطفياً وروحياً

حالات أخرى كذلك الناتجة عن اضطراب ما بعد الصدمة

المرض النفسي - العقلي المزمن أو المرض الجسدي المزمن المقعد  
يتراوح المرض العقلي ما بين المرض الخفيف والمعتدل  
وما بين المرض العقلي الواضح والمسبب للعجز.  
الحالة التالية هي حالة امرأة في السادسة والخمسين من  
العمر موظفة متزوجة وأم لأربعة أولاد.

«منذ أربع سنوات حاولت أخيراً الحصول على مساعدة..  
كنت مكتئبة منذ طفولتي.. أثناء العلاج أدركت أن أمي  
كانت تعاني من الاكتئاب المزمن طوال حياتها.. إذكر مرة

عندما كنت في منتصف العشرين من عمري أنها أخذت لي موعداً مع رجل كانت على علاقة معه أثناء زواجها من أبي.. لقد استأنت كثيراً لفكرة الخروج معه.. كان أبي بارداً أو بعيداً عني وعن أمي.. لاحقاً، عندما كانت أمي تتعالج في المستشفى بسبب أخذها جرعة زائدة من الحبوب المنومة، أدركت أن والدي كان عاجزاً جنسياً معظم فترة زواجهما.. كان ذلك بكل تأكيد «سراً عائلياً».. لقد اعتبرت لزمان طويل أن بعد أبي عناً واكتئاب أمي المزمّن خطئي أنا، وكنت أشعر بالكثير من الخجل وبالذنب أيضاً.. لقد قضيت طفولتي مطيعة، مجتهدة في مدرستي، مركزة اهتمامي على أمي.

«لقد اتخذت دور الراعي.. وعندما أصبحت مراهقة كنت أقصد المكتبة وأقرأ كل ما أجده عن علم النفس كمحاولة لمعالجة أبي وأمي.. أثناء العلاج النفسي وأثناء تحليل أفكارى ودوافعي أدركت أنني كنت متماهية مع أمي بحيث كانت حدودنا متداخلة كل التداخل فعندما كنت أستيقظ لم أكن أعرف ما أشعر به حتى أنظر إلى أمي لأعرف ما تشعر به هي.. وأدركت أن لا علاقة لبرودة أبي وبُعبه عني بمدى كوني فتاة صالحة أو بالجهد الذي أبذله، بل يتعلق بمشاكله هو نفسه. أدركت أن عليّ ألا أشعر بأنني ضحية بعد الآن.. من ذلك الحين أخذت أشعر بأنني أفضل حالاً بشكل عام وبأنّ حياتي تتحسن.. ولكنني ما زلت أعمل على التحرر من مشاكلي القديمة».

عندما طلبت بربارا المساعدة اكتشفت الضرر الذي أصاب



ذاتها الحقيقية بسبب عيشها في عائلة مضطربة وها هي اليوم ماضية في طريقها إلى الشفاء.

**القسوة الشديدة، العقاب الصارم، الميل إلى الانتقاد، عدم الحب، الميل إلى الكمال أو عدم الأهلية لتربية الأولاد**

مع أن عدداً كبيراً من الناس قد قُمت ذواتهم الحقيقية، إلا أن طبيعة «الاضطراب» في عائلاتهم قد لا يمكن إدراكها أو عنونتها. مثلاً قد يسهل التعرف نسبياً إلى فرد مدمن على الكحول في العائلة لأن الأمر شديد الوضوح. . ولكن التعرف إلى حالة أقل وضوحاً أمر أصعب بكثير. . لقد راقبت مئات من أبناء المدمنين على الكحول وأبناء العائلات المضطربة الذين عانوا في طفولتهم من الصدمات، خلال فترة علاجهم الطويلة الأمد.

كاثي امرأة في الثانية والثلاثين من عمرها ترعرعت في عائلة مضطربة. . لم يكن في عائلتها شخص مدمن على الكحول ولكنها انضمت إلى العلاج الجماعي الخاص بمعالجة أبناء المدمنين على الكحول وكنت أنا المرشد المساعد. كانت تمثل أبناء العائلات المضطربة الذين عانوا في طفولتهم من صدمات بسبب البيئة التي يعيشون بها والتي تشبه إلى حد بعيد حياة المدمن على الكحول.

عندما كانت في منتصف الطريق إلى الشفاء كتبت ما يلي عن حياتها:

«لقد اعتنق والديّ مبدأ «ماذا سيظنّ الناس».. فأمام الناس كنا ننجح فعلياً في تمثيل صورة «العائلة المثالية» إذ كنا نبدو مهذبين مع بعضنا بعضاً.. أمّا في المنزل فكان أبي وأمي يتحولان من شخصين محبين للضحك والمزاح والثرثرة إلى أب منعزل كلياً جسدياً وكلامياً وعاطفياً، وإلى أم تصرخ طلباً لشيء من الانتباه.

«كنت أشعر دائماً بالتأهب والاستعداد لشيء ما.. غالباً ما كان ينتج عن هذا الشعور فورة مفاجئة للقيام بأعمال البيت.. كنت أشعر بالسعادة عندما أكون في غمرة قيامي بأعمال البيت الروتينية. أشعر أنّ لي دوراً في هذه العائلة.. وتعلمت باكراً أن أحاول احتواء التوتر في المنزل عبر القيام مسبقاً بما سيكون عليّ القيام به لاحقاً وذلك لأسهل الحياة على أمي وعملت بشكل واع لئلا أكون بحاجة إلى أي شيء من أي شخص في محاولة لتجنب المزيد من الضغط النفسي.

«كان أبي إمّا غائباً عن البيت وإمّا نائماً وكأنّه غير موجود معنا.. لا أذكر أنّه كان لي معه أي تواصل إلاّ عن بعد فقد كنت أخاف منه مع أنّه لم يسيء إليّ قط لا جسدياً ولا لفظياً.. كبرت وأنا لا أشعر بأي شعور تجاه والدي ولكني كنت أحمل في قلبي عاطفة كبيرة تجاه أمي. فكان أن أخذت أهتم بها لئلا تشعر بالانزعاج وكنت أعمل على عدم التسبب بأي مشكلة لها وذلك عبر توقّع ما تريد أن أكون عليه. لاحقاً تطوّر عندي شعور كبير بالكرهية تجاهها بسبب البعد الذي عزّزته وقوّته بيني وبين والدي..

لقد قضيت معظم فترة شبابي متأرجحة ما بين إرضائهما وما بين التمرد على ما تتمناه مني.. أنا الولد الخامس من أصل ستة أولاد، وكنت أشعر أحياناً بأن أبي لم يكن يعرف ما ترتبني في العائلة.. كان أبي مدمناً على العمل خارج البيت.. وكانت أمي تهتم بشكل مفرط بأعمال المنزل.. أحاول اليوم أن أعرف مشاعري تجاه والدي. أذكر أنني عشت حياتي آمنة إلا يراني أو يشعر بي أحد ولكنني في الوقت ذاته كنت أتوق إلى أن يهتم بي أحد. كان وزني زائداً وكنت أحاول دائماً أن أنقص وزني، وأحاول الاختباء لأنني أخجل من مظهري.

«تابعت حياتي الهادئة في المرحلة الثانوية وكنت خلال هذه الفترة لا أشعر بأنني محمية وأمنة إلا في المنزل.. لذا لم أرد الابتعاد عن البيت.. لم أكن كأخوتي وأخواتي الذين كانوا يخرجون لممارسة الرياضة أو لأخذ دروس في المسرح والإلقاء أو غير ذلك من الأنشطة.. تابعت حياتي على هذا المنوال في الجامعة أيضاً.. لم يكن لدي في حرم الجامعة مكان يشعرني بأنني محمية أو آمنة وكان وزني يصبح شيئاً فشيئاً مشكلة كبيرة.. لم أحدد وجهة معينة لحياتي.. فكان أن ذهبت إلى ثلاث جامعات وانتهى بي الأمر بأن توقفت في السنة الثانية.

«تحولت حياتي في فترة الشباب إلى مجرد محاولة للبقاء على قيد الحياة.. لم تكن عندي القدرة على عقد الصداقات والمحافظة عليها وكنت أقطع علاقتي بأي رجل أتعرف إليه.. وانتقل من منزل أشاركه مع زميلاتي إلى منزل آخر.. وبعد ذلك رحلت أنتقل من وظيفة إلى أخرى بسبب

المشاكل التي حدثت بيني وبين أرباب العمل بسبب شخصيتي. وبطريقة لا واعية رحمت أنفصل أيضاً عن عائلتي. أصبحت مصابة بالبوليميا أي بالشراهة المرضي وأنا أحاول التخلّص من وزني الزائد.. وأخذت أواعد رجلاً ممن لا ترضي أمي أن أخرج مع أمثالهم.. وبدأت أدخن وأشرب كتعبير عن «استقلّاليتي في التفكير».

«كنت مكتئبة ومنعزلة وكنت أتناول الطعام بشراهة أو أتبع حمية جديدة قاسية.. أردت أن يعتقد الناس أنني أملك كل شيء ولم أرد أي شيء من أي شخص ولكنني من الداخل كنت محتاجة ومحرومة جداً بحيث كلما تعرفت إلى صديق كنت أتوقع أن يلبيّ ذاك الشخص كل حاجاتي.

«قصدت منذ ثلاث سنوات ونصف جمعية خاصة بالأشخاص المصابين بمشكلة الشراهة المرضية بسبب شعوري المزري الناتج عن الحلقة المفرغة التي كنت أدور فيها والتي تجعلني أحشو نفسي بالطعام ثم أتقيؤه. وقد تخلصت من هذه المشكلة منذ سنة. ثم بعد ذلك بدأت أذهب إلى العلاج الجماعي الخاص بمعالجة أبناء المدمنين على الكحول فانسجمت كثيراً مع هذه المجموعة.. فأفراد هذه المجموعة كانوا مثلي وأنا مثلهم ثم أدركت بسرعة أنّ العلاج كان آلم وأصعب من أن أحمله.. بدأت بالعلاج الجماعي منذ سنة وكنت أذهب هناك أسبوعياً.

«مضت ستة أشهر لم أشعر خلالها بأي عواطف ومشاعر أو على الأقل لم أتعرّف إلى أيّ منها.. ولكنني كنت أرى أفراد المجموعة وهم يكشفون عن مشاعرهم تجاه

مشاكلهم الحالية ويتعرفون إلى الحوادث التي تعرضوا لها في الماضي ويعيدون اختبارها وعيش ألمها من جديد وهي كانت مؤلمة جداً لهم بحيث كانت أصعب من أن يعيشوا ألمها من قبل.

«بدأت أرغب في المخاطرة بالسماح لهؤلاء الناس بأن يعرفوني.. وكان دافعي الكبير للقيام بهذا هو رغبتني في البقاء ممتنعة عن الإفراط في الأكل.. بدأت أنمي شعوراً بأن هذه المجموعة تمثل لي العائلة الآمنة وبدأت أعيد اختبار ما لم أحصل عليه عن عائلتي الحقيقية. وكان أن بدأت أشعر معهم ببعض التفاعل الصادق مع أنني كنت خائفة وكنت أشعر بأنني لا أستحق تضييع وقت المجموعة، ونيل اهتمامهم الكلي.. ولكنني كنت أنمي ببطء شعوراً باحترام الذات الناتج عن التفاعل الصادق والحقيقي في داخل وخارج المجموعة، وأخذت أعي أن عندي مشاعر وبدأت أتعرف إليها وأخيراً صرت أعبر عنها لأكون قادرة على الشعور بالتعافي. وكان أن تحررت مما كان يدمر علاقتي ومن نظرتي السلبية إلى نفسي.. وأخذت أجد قيمة في مجرد وجودي.. أفصحت عما كنت أشعر به وأنا أكبر في منزل يبدو أن لا أحد فيه يراني، وكأني غير موجودة. إنَّ الكلام عن حقيقة قصتي كما أفهمها أنا حررتني.. لقد كان صدقي مع ذاتي جوهر شفائي، وهو أمر كان صعباً علي القيام به في بداية العلاج حين كنت لا أشعر بكياني. احتجت وقتاً طويلاً حتى أشعر بأن لي حقاً على نفسي. وتطلب مني الأمر مجهوداً يومياً كبيراً حتى أواجه مشاعري من أجل بناء ذات سليمة معافاة».

إنّ هذه العائلات التي قدمت قصة كاثي كُمثال عنها، تشبه الكثير من العائلات التي تعاني من خلل ما. ومن الحالات الشائعة عند الأهل التصلّب، إصدار العقوبات القاسية، الحكم على الأولاد بنعوت مؤذية، الهوس بالكمال، العلاقات الباردة أو الخالية من الحب مع الأولاد وأفراد العائلة الآخرين. . . كل هذه الحالات تجعل الأهل عاجزين عن إعطاء الولد حاجاته النفسية والعاطفية والروحانية.

غالباً ما تكون هذه الحالات خفية أو مخفية وقد يصعب التعرف إليها بدون القيام بعلاج حقيقي في إطار العلاج الجماعي أو الإرشاد الفردي أو أي طرق أخرى تستطيع أن تجعل الفرد يبوح بمشكلته لأشخاص يثق بهم. ظاهرياً لا تُعتبر هذه العائلات عائلات مضطربة. . . بل غالباً ما تعتبر «طبيعية» و«سليمة». . . إنّ هذه الفئة من العائلات المضطربة تحتاج للمزيد من البحث والدراسة.

### الإساءة إلى الطفل - جسدياً، جنسياً

### وعاطفياً - عقلياً و/أو روحياً

الإساءة إلى الطفل أمر شائع في العائلات التي تعاني من أي نوع من المشاكل. صحيح أنّ العنف الجسدي الشديد والاستغلال الجنسي يشكّلان سبباً مؤكداً لإصابة الأولاد بالصدمة النفسية ولكن قد يكون من الصعب أن ندرك أنّ الأشكال الأخرى من الإساءة إلى الطفل تؤذيه وتسبب له

مشاكل نفسية. وقد تشمل الإساءة: العنف الجسدي المعتدل والمتوسط والاستغلال الجنسي السري والإساءة العاطفية والعقلية وإهمال الطفل وتجاهله أو إعاقة الطفل روحياً أو إعاقة نموه الروحي. من الأمثلة على الإساءة الجنسية السرية مداعبة الطفل من قبل أحد الوالدين أو من يربي الطفل، أو ذكر نكات وقصص وتجارب جنسية على مسمعه، أو لمس الطفل أو المراهق في أماكن غير مناسبة في جسمهم وأي تصرف مثير جنسياً.. إن هذه الأشكال من الإساءة الجنسية تسبب عادة مشاعر راسخة مزمنة من الإحساس الشديد بالذنب والعار وهي مشاعر تنتقل باللاوعي إلى سن الرشد.. سأحدث لاحقاً عن الإساءة العاطفية بالتفصيل.

قد يكون مفهوم «الإساءة الروحية» أمراً مثيراً للجدل ونادراً ما يناقش مع أنه واقعي.. من الأمثلة على ذلك أن يتربى الطفل ليكون ملحداً أو مؤمناً ببدعة ما.. قد يبدو هذا العمل إساءة روحية بالنسبة لبعض الأهل وبعضهم الآخر قد لا يعتبره كذلك.. ولكن هناك أشكالاً خفية تعلمها بعض الأديان مثل ضرورة الخوف من إله سريع الغضب، ومثل تعويد الإنسان على الشعور بالذنب والعار، والإصرار على إقناعه بأن الطوائف أو الأديان الأخرى كافرة أو أدنى مرتبة.. عندما تقرأ هذا الكلام قد يخطر ببالك أسماء جماعات معينة، إلا أن حالة التعصب هذه تجتاح معظم أديان العالم!.

الواقع إن هذه النظرة التعصبية غالباً ما كانت العامل

الأساسي الذي أشعل ويشعل عدداً كبيراً من الحروب الدائرة في العالم.

هناك حالات أخرى تقمع ذاتنا الحقيقية.. قد تجد بعض النماذج عنها تحت عنوان «اضطراب ما بعد الصدمة» الذي ناقشناه في الفصل الثامن.

### بعض العوامل الشائعة

غالباً ما تتواجد هذه الحالات الأبوية السبعة بين العائلات المضطربة.. إنَّ لقمع الطفل الداخلي، أو بتعبير أفضل، إنَّ لقتل روح الطفل بعض العوامل الشائعة داخل العائلات. وقد تشمل التقلُّب في المزاج والآراء، وعدم امتلاك مبدأ في التربية، والفوضى. إنَّ صفتي: التقلب في الرأي والمزاج وعدم امتلاك مبدأ تربوي واضح يطمعان عافية الطفل وهما بشكل عام «سبب الجنون». وإن جمعنا هاتين الخاصتين مع العشوائية في السلوك فقد تؤدي هذه الدوافع إلى الإصابة بالمشاكل النفسية الجوهرية كفقْدان الثقة أو الخوف من الهجر أو الاكتئاب المزمن. وتؤدي هذه الدوافع المسببة للاضطراب إلى بيئة تعم فيها الفوضى. وهذا يعيق نشوء أساس موثوق آمن نكتشف فيه أنفسنا والآخريين من خلال قبول التحديات.

مع أنَّ عدداً كبيراً من هذه الخصائص التي تتسم بها العائلات المضطربة شائعة إلا أننا قد لا نجدها جميعها في كل عائلة مضطربة.



### العائلات التي لا تملك مبدأ تربوياً تسير عليه

إنَّ عدداً كبيراً من العائلات المضطربة متقلبة لا تملك مبدأ تسير عليه، ولكن بعضها ليس كذلك. . المبدأ الوحيد الذي يسير عليه عدد كبير من العائلات المضطربة هو إنكارهم الدائم لمشاعر أولادهم واحتفاظهم بسر عائلي أو أكثر. تكون العائلات المضطربة المتصلبة الرأي أكثر ثباتاً في مبدئها وأكثر وضوحاً أي أنه سهل توقع تصرفاتها، ولكن لأنها تذهب إلى حدّ التطرّف بتصلبها تعمل هذه الصفات على التحكم بالأولاد وتعيق نموهم كأفراد وكعائلة.

### العائلات التي لا يمكن توقع تصرفاتها

يمكن القول إنَّ عدداً كبيراً من العائلات المضطربة لا تتصرف بطريقة متوقعة. وبتعبير أدق يمكن القول إنَّ أفراد العائلة المضطربة يتعلمون أن بإمكانهم أن يتوقعوا ما لا يمكن توقعه في أي وقت من الأوقات. ولكن بالمقابل هناك الكثير ممن سيعرفون ماذا عليهم أن يتوقعوا ومتى يتوقعونه مع أنهم قد لا يعرفونه بشكل واع أو يتحدثون عنه مع الآخرين. إنهم يعيشون عادة في خوف دائم وكأنهم «يمشون على بيض»، استعداداً للصدمة التالية.

### العائلات العشوائية في أحكامها

المقصود بالعشوائية في الحكم هو أنه مهما فعل الفرد في العائلة ومهما بذل من جهد مضني سيبقى الشخص المضطرب

أو الأشخاص المضطربون في العائلة يسيئون معاملته. في العائلات التي ليس للقوانين فيها سبب أو هدف، يفقد الطفل ثقته بقانون العائلة وبذاته. . . يصبح غير قادر على فهم بيئته. ومع أن العائلة المتصلبة تكون أقل عشوائية، إلا أنها تبقى عائلة مضطربة متألمة وغالباً ما تكون تصرفاتها عشوائية استبدادية بصرامتها وقسوتها.

### العائلات التي تعاني من الفوضى

قد تظهر الفوضى من خلال ما يلي: (1) الإساءة العاطفية أو الجسدية التي تعلم الطفل الشعور بالخجل والعار و«عدم الشعور بشيء»؛ (2) الإساءة الجنسية التي تعلم الشيء ذاته إضافة إلى سوء الظن والخوف وفقدان القدرة على التحكم بالأمور؛ (3) الأزمات المتكررة المنتظمة التي تعلم التركيز على الأزمات طيلة الحياة. (4) انقطاع التواصل الذي يعلم «عدم الكلام» و«عدم الإحساس بالواقع» والعيش في حالة إنكار؛ وأخيراً (5) فقدان السيطرة، الذي يعلم الهوس بضرورة السيطرة على كل ما يتعلق بنا، ويجعل الحدود تتداخل ما بين الفرد والآخر مما يؤدي إلى فقدان القدرة على تمييز الفردية الشخصية أو الهوية الشخصية.

وعلى الرغم من أن العائلات المضطربة تميل إلى حالة الفوضى هذه إلا أن بعضها قد لا نجد فيه حالة الفوضى أو قد تكون بسيطة. وهنا غالباً ما تكون الفوضى خفية الأعراض. . . ولا داعي حتى لأن تكون الفوضى معلنة وواضحة ليتم قمع

الطفل الداخلي مهما كان هذا التهديد بسيطاً أو طفيفاً. بل إن مجرد التهديد بالفوضى يعتبر أذية. . سواء أكان تهديداً بالأزمات أو تهديداً بسوء المعاملة بأي شكل من الأشكال أو تهديداً برؤية فرد آخر من أفراد العائلة تُساء معاملته. يحدث ذلك عبر إثارة الخوف في نفس الطفل ما يمنعه من أن يكون مبدعاً وعلى طبيعته. وعندما لا نكون أنفسنا وعندما لا نكون مبدعين، لن نستطيع اكتشاف واستكشاف وإنهاء قصصنا لكي نستطيع أن ننمو ونتطور، ولن نستطيع أيضاً أن نحظى بالسلام.

ولكن حتى لو حدثت الفوضى الظاهرة مرة أو مرتين في السنة فإن التهديد بعشوائيتها وتهورها وتدميرها للذات والآخرين أمر كافٍ للقضاء على السلام والصفاء.

إن الفرد الذي يعيش في وسط الفوضى الظاهرة أو المهتد بها، قد يشعر بأن هذه الحالة روتينية جداً وطبيعية جداً بحيث لن يدرك أنها فوضى. . الواقع أن هذا المبدأ يصدق على جميع الصفات التي ذكرناها في هذا الفصل.

### سوء المعاملة

قد تكون الإساءة إلى الطفل بأشكالها المختلفة خفية ولكنها بلا شك تؤذي نمو ذاته الحقيقية كما تؤذي تطورها وحيويتها. الأمثلة على ذلك مدونة في الجدول 4.

## إنكار المشاعر والواقع

تجنح العائلات المضطربة إلى إنكار المشاعر لا سيما منها المشاعر المؤلمة التي يعيشها الأفراد. . فليس مسموحاً للطفل ولعدد كبير من الراشدين بالتعبير عن مشاعرهم لا سيما منها المؤلمة (أو ما يسمى بالمشاعر السلبية أيضاً) كالغضب مثلاً. ولكن في كل عائلة مضطربة يكون هناك شخص واحد على الأقل مباح له أن يعبر عن المشاعر المؤلمة أو السلبية علانية لا سيما منها الغضب. .

في عائلات كهذه، حين يكون الغضب مزمناً، وحين لا يُعبر الأفراد عنه بشكل مباشر، يتخذ هذا الغضب أشكالاً أخرى: الإساءة إلى النفس والآخرين، والتصرفات غير الاجتماعية الأخرى، وأشكال متنوعة من الأمراض المزمنة والحادة الناتجة عن الضغط النفسي. فما يراه الطفل حقيقة، يتم إنكاره، ويفرض كل فرد في العائلة نموذجاً جديداً أو فكرة أو تصوراً خاطئاً عن الواقع ويوهمه بأنه الحقيقة. وغالباً ما يجعل هذا التوهم أفراد العائلة يرتبطون برباط يزيدهم اضطراباً وخطلاً.

إنَّ إنكار الواقع وطريقة التفكير الجديدة الناتجة عنه يعوقان تطور الطفل ونموه في مجالات حياته الروحية والعاطفية والنفسية.

## الجدول - 4

بعض مصطلحات الصدمات النفسية والروحية  
والعاطفية والعقلية التي قد يعاني منها الأطفال والراشدين

الهجر	
الإهمال	
الإساءة: الجسدية = الصفع، الضرب، التعذيب، الاستغلال الجنسي، إلخ... .	
العقلية = الاستغلال الجنسي السري (انظر لاحقاً).	
الروحية = (انظر لاحقاً).	
دفع الإنسان إلى الإحساس بالخجل والعار	وضع الحدود أمام الإبداع
الإهانة	الهروب
التعبير	الحرمان من الحب
فرض الشعور بالذنب	عدم حملة على محمل الجد
النقد	تشويه الثقة
الإذلال	الإلقاء
السخرية	التضليل
الاستهزاء	المعاندة
المضايقة	التقليل من شأن المشاعر والرغبات أو الحاجات
المخادعة	عدم الوفاء بالوعد
الاحتيايل	إعطاء آمال كاذبة
الخيانة	الإجابة بطريقة مبهمة أو استبدادية
الأذية	القمع
القسوة	القول «عليك ألا... تشمر بكذا وكذا»
التحجيم	مثلاً الغضب

التخويف	القول: «ليت.. مثلاً لبتك كنت أفضل
التعالي	أو مختلفاً أو..»
التهديد	إثارة الإحساس بالخوف
الاستنساخ والتسلط	«عليك».. مثلاً: عليك أن تكون
التحكم	أفضل أو مختلفاً (راجع الرسائل السلبية في الجدول 6)

أكرر فأقول: مع أن اكتشاف بعض الحالات التي وُصفت هنا قد تشعرك بعدم الارتياح إلا أنها قد تجعلك تسلك طريق الخروج من المعاناة والحيرة.. يمكننا اختصار الخصائص الشائعة للعائلات المضطربة بما يلي:

- الإهمال
- إساءة المعاملة
- امتلاك سر أو أكثر
- غياب التماسك واللحمة
- كبت المشاعر
- ردود فعل غير متوقعة
- كبت الحاجات العاطفية الأخرى
- إصدار أحكام وأوامر غير منطقية
- التصلب (بعض العائلات)
- إنكار المشاكل
- الفوضوية أحياناً (كل الأمور تصبح أزمة)
- الهدوء وغياب الخلل في بعض الأوقات

الخصائص الأخرى للعائلات المضطربة تشمل الإهمال وسوء المعاملة في نواح متنوعة . . إن قراءة نماذج عن سوء المعاملة أو الصدمات النفسية والتفكير فيها ملياً قد يساعدنا على إيجاد ذاتنا الحقيقية . . ومن المفيد أيضاً أن نسمع الآخرين وهم يقضون علينا تجاربهم المتعلقة بسوء المعاملة أو الصدمات النفسية . . ولكن إحدى أفضل الطرق للإقرار بأننا تعرضنا لسوء المعاملة والصدمات النفسية هو أن نخبر عما عانيناه أشخاصاً يدعموننا ويتقبلوننا ولا يخونون ثقتنا أو يبتدوننا . . سأصف هذه المبادئ في الفصول التالية .

### الإدمان على الكحول وعلى المنبهات الخطيرة الأخرى

يُمكن تعريف الإدمان على الكحول أو المنبهات الخطيرة الأخرى على أنها مشاكل متكررة أو صعوبات سببها شرب الكحول أو تناول المخدرات . . قد تؤثر المشكلة في مجال واحد أو في أكثر من مجال من مجالات الحياة كالعلاقات والتعلم والقانون والمال والصحة والحياة الروحية والمهنة .

نحن في المجتمع الغربي معتادون على شرب الكحول - فكل الناس يشربون . . ونحن نعرف أن أولاد المدمنين على الكحول وأفراد العائلة الآخرين لا يكونون واعين إلى أن أحد الوالدين أو أحد أفراد العائلة مدمن على الكحول أو مدمن على المخدرات . إن ما يقرب من نصف أبناء المدمنين ينكرون وجود مشكلة الإدمان عند أحد الوالدين . 90% من أولاد الأشخاص المدمنين على الكحول (في أميركا) الذين أصبحوا

هم أنفسهم مدمنين على الكحول أو المخدرات لم يستطيعوا أن يحددوا ما إذا كان أحد الوالدين يعاني من مشكلة إدمان . . إنَّ عدم إدراك المصدر الرئيسي للفوضى في العائلة يؤدي بأفراد العائلة إلى القبول بوضع مدمر وغير ضروري وإلى لوم أنفسهم والشعور بالذنب .



## الفصل السادس

### التماهي في الآخر

#### (Co-dependence)

### الاضطراب العصبي العصري

إنها حالة أخرى من الحالات الناتجة عن خلل في العائلة. إنها عملية التماهي في الآخر. وقد ازداد الحديث عن هذه الحالة منذ الثمانينات ولها أربعة تعريفات أعرضها في الجدول 5.

التماهي هو مرض فقدان الشخصية (الفردية) .. إنها حالة تخنق ذاتنا الحقيقية والطفل الداخلي .. وهي ناتجة ومساهمة بالتسبب بكل الحالات الناتجة عن خلل لدى أحد الوالدين.

يمكننا البدء بتعريف التماهي على أنه معاناة و/أو اختلال. التماهي سببه التركيز على حاجات الآخرين وتصرفاتهم .. يتجلى التماهي من خلال اهتمام الفرد وانشغاله بأشخاص مهمين في حياته بحيث يهمل نفسه وذاته الحقيقية. تقول Shaef في كتابها «Co-Dependence» إن التماهي يؤدي إلى الانسحاب التدريجي من الحياة.

## الجدول - 5

### بعض تعريفات «التماهي»

#### (Co-Dependence)

- 1 - التماهي هو اعتماد مبالغ فيه على شخص آخر في ما يتعلّق بالتصرفات والمعتقدات والمشاعر، الأمر الذي يجعل الحياة مؤلمة.. إنّه التماهي مع الناس والأشياء الخارجة عن الذات يترافق مع تجاهل الذات إلى حد ألا يمتلك هذا الشخص إلاّ القليل من الهوية الشخصية.
- 2 - الاهتمام والتماهي المتطرّف (عاطفياً، اجتماعياً وأحياناً جسدياً) بشخص ما أو شيء ما.. على المدى الطويل، يصبح هذا التماهي بالشخص الآخر حالة مرضية تصيب التماهي وتؤثر في جميع علاقاته الأخرى. إنّها تؤثر في جميع الأشخاص (1) الذين هم على علاقة حب أو علاقة زوجية مع مدمن؛ (2) الذين يملكون أباً أو أمّاً أو الأبوين معاً أو جداً مدمناً؛ (3) أو في الأشخاص الذين ترعرعوا في عائلة تقمع العواطف.. إنّهُ مرض، ومرض موجود داخل كل فرد من أفراد العائلة التي تعاني من خلل ما.
- 3 - التّماهي هو المرض أو سوء التكيف أو السلوك المضطرب الذي سببه العيش مع شخص مدمن أو يعاني من اضطراب في الشخصية أو غير ذلك أو العمل معه أو القرب منه.. لا يؤثّر التماهي فقط في الأفراد بل في العائلات والجماعات والأعمال والمؤسسات الأخرى وفي المجتمع بأكمله حتى.
- 4 - التماهي هو أسلوب سلوكي عاطفي نفسي يطرّره الإنسان لمواجهة ظروف معينة. وهو يظهر ويتطوّر كنتيجة للتعرض

الطويل الأمد لقواعد ظالمة وتطبيقها.. قواعد تمنعك من التعبير الحر عن مشاعرك وتمنعك أيضاً من مناقشة مشاكلك الشخصية الاجتماعية.

5 - التماهي مرض ذو أشكال متعددة ينجم من عملية مرضية طويلة.. اسميها العملية الإدمانية التي هي عملية مرضية شاذة غير طبيعية تؤدي تصرفاتها وفرضياتها ومعتقداتها وعدم وعيها الروحي إلى «انعدام الحياة» التدريجي.

### ظهور مشكلة التماهي

ينشأ التماهي عن قمع مشاعرنا وردود أفعالنا وملاحظتنا.. ثم نبدأ نحن والآخرين (غالباً الأهل) بإلغاء هذه المشاعر وردود الأفعال التي تكون هي غالباً الدوافع المؤدية إلى رد فعل نفسي.

في بداية هذه العملية نبدأ عادة بإنكار سرّ عائلي أو سرّ آخر من الأسرار، ولأننا نركّز كثيراً على حاجات الآخرين نبدأ بإهمال حاجاتنا الخاصة وفيما نقوم بذلك تجدنا نقمع الطفل الداخلي..

ولكننا نظل نمتلك المشاعر، مشاعر الأذى غالباً.. وبما أننا نتابع حشو أنفسنا بالمشاعر المؤذية نفقد شيئاً فشيئاً القدرة على الإحساس برد فعل تجاه الألم العاطفي، وغالباً ما نصبح فاقدني الإحساس ونصاب بالحذر النفسي.. ولأننا أيضاً نحشو أنفسنا بالمشاعر السلبية، نصبح غير قادرين على التألم على

خساراتنا اليومية ونعجز بالتالي عن التخلص من آثارها.

إنَّ جميع ما ذكرناه يعيق نمو وتطور الأوجه الروحانية والعاطفية والعقلية لشخصيتنا ولكن ذلك لا يعني أننا لن نرغب في التواصل مع ذاتنا الحقيقية والتعرف إليها. . . إننا نتعلم أنَّ الحلول السريعة، كالسلوك الوسواسي القهري، ستسمح لنا بأن نلمح ذاتنا الحقيقية وستنفس من بعض التوتر. ولكن إذا كان هذا السلوك الوسواسي يدمرنا ويدمر الآخرين فقد نشعر بالخزي والعار الأمر الذي سيؤدي إلى تراجع احترامنا لذاتنا أكثر فأكثر. في هذه المرحلة قد نبدأ بالشعور بأننا غير قادرين على التحكم بتصرفاتنا فنحاول التعويض عن ذلك عبر الحاجة إلى التحكم أكثر فأكثر. وقد ينتهي بنا الأمر بأن نصبح مضللين ومتضررين وغالباً ما سنسقط ألمانا على الآخرين.

ثم يستفحل التوتر إلى حد أن تظهر علينا عوارض مرضية ناتجة عن الضغط النفسي كالشعور بالآلام والأوجاع وإصابة عضو أو أكثر من عضو في الجسم باختلال مرضي. . . ونكون عندئذٍ في مرحلة متقدمة من التماهي تجعلنا ننتكس بحيث قد نعاني من تأرجح المزاج والتعاسة المزمنة ومن صعوبة في عقد العلاقات الحميمة. بالنسبة لأولئك الذين يحاولون التعافي من المرض ومن الإدمان على الكحول أو المنبهات الخطيرة الأخرى قد يعيق هذا التماهي المتطور علاجهم جيداً.

يمكن اختصار تطور حالة التماهي بما يلي:

## تطور حالة التماهي

- 1 - إلغاء وقمع الحوافز الداخلية كالمشاعر وردود الأفعال والأفكار.
- 2 - إهمال حاجاتنا.
- 3 - البدء بخنق طفلنا الداخلي.
- 4 - إنكار سر أو أكثر من أسرار العائلة.
- 5 - فقدان القدرة على الإحساس برد فعل تجاه الألم العاطفي والإصابة بالخدر النفسي.
- 6 - عدم القدرة على التألم على الخسارة من أجل الانتهاء منها ومن أثرها في أنفسنا.
- 7 - منع أو إعاقة النمو (الروحي، العاطفي، النفسي).
- 8 - القيام بتصرفات وسواسية قهرية خارجة عن إرادتنا لنخفف من الألم ولنلمح الطفل الداخلي.
- 9 - الشعور بالخزي وقلة احترام الذات.
- 10 - الشعور بعدم القدرة على السيطرة على أمورنا. . الحاجة إلى التحكم أكثر.
- 11 - توهّم الأمور، وإسقاط الألم على الغير.
- 12 - ظهور أمراض ناتجة عن الضغط النفسي.
- 13 - ازدياد التصرفات الوسواسية حدة.
- 14 - التدهور النفسي التدريجي:  
تأرجح شديد في المزاج.

صعوبة في عقد العلاقات الحميمة .

حزن مزمن .

عرقلة عملية الشفاء من الإدمان على المنبهات الخطيرة  
ومن الإدمان على حالة التماهي .

إذا كان الطفل يترعرع في حضن شخص يتماهى مع غيره  
أو إذا كان الراشد يعيش مع شخص مثله أو إذا كان مقرباً منه  
فمن المحتمل أن يتأثر سلبياً بسبب قلة إدراكه لحالته وعدم  
امتلاكه لمهارات المجابهة . . وما سيحدث هو أن الذات  
الحقيقية ستختنق وهو ما وصفته في النصف الأول من هذا  
الكتاب .

### التماهي حالة خفية

التماهي حالة من أكثر الحالات التي تسبب المعاناة  
والتشوش في العالم . . قد تكون مظاهرها خفيفة بحيث يصعب  
تحديد هويتها . إليك حالة كارين البالغة من العمر 45 عاماً التي  
كان أهلها متماهين وبسبب نشأتها في كنفهما أصبحت هي أيضاً  
متماهية .

«عندما سمعت الوصف المتعلق بأبناء العائلات المصابة  
بخلل، الذين عانوا في طفولتهم من الصدمات، رأيت ملامح  
كثيرة من نفسي في هذه الخصائص.. فأخذت أبحث عن  
مدمن على الكحول في عائلتي فلم أستطع أن أجد أحداً  
فالشرب عادة شائعة في مجتمعاتنا.. ووجدت أن عليّ أن

أنتعمق لأنّ والديّ كليهما كانا يمتلكان خصائص التماهي. وكان والدي أيضاً مدمناً على العمل.. كان ناجحاً جداً ولكنه أعطى وقته كله وطاقته كلها لكل الناس إلا لعائلته. كان عمدة البلدة وكنت أشعر بالذنب عندما أطلب منه أن يعيرني اهتمامه. الحقيقة أنّه لم يكن موجوداً من أجلي كأب ولم يساعدني وأنا أكبر.. كانت أمي مصابة بالشره المرضي على الطعام مع أنني لم أعرف ذلك في حينه ولم تكن أمي أيضاً الأم التي احتجتها.. فكلاهما درّباني حتى أكون شخصاً يضحى بذاته ويرضى الآخرين.

«تزوجت رجلين مدمنين على الكحول وأصبحت تدريجياً أركز اهتمامي عليهما بحيث أهملت حاجاتي الخاصة وشعرت كأنني أفقد عقلي.. لم أعرف كيف أقول «لا» للناس. ولأنّ حياتي كان تمضي بشكل سيء جداً حاولت أن أصححها ولكن الطريقة الوحيدة التي كنت أعرفها استوحيتها من الماضي: عملت بجد أكبر، عدت إلى الجامعة، لكنني بالغت في الشعور بالمسؤولية وأفرطت بالعمل بشكل وسواسي فكان أن أهملت حاجاتي أكثر فأكثر.. أصبحت مكتئبة وتزايد اكتئابي أكثر فأكثر حتى تحولت إلى الحبوب المنومة فصرت آخذ جرعة مفرطة منها. كانت تلك «نهائيتي».

«بسبب ياسي اتصلت بجمعية لعلاج الإدمان وأخذت أذهب إلى هناك يومياً وأحببت ذلك.. لقد مضت ست سنوات وما زلت أذهب إلى اللقاء مرة في الأسبوع.. وانخرطت أيضاً مدة سنتين ونصف في علاج جماعي وعدة أشهر في

علاج منفرد.. وقد وجدت ذلك كله مفيداً.. لقد اكتشفت أنّ برنامج علاجي لم يغذني فقط عاطفياً وعقلياً بل كان عوناً كبيراً روحياً.. إذ اكتشفت أنّ مشكلتي الكبرى كانت أمي التي أوصلتني إلى أن أتماهى في شخصها بما يفترض بي أن أشعر به أو الطريقة التي يجب أن أعيش بها. كنت مريضة نفسياً بحيث لم أستطع أن أشعر وأعيش من أجل نفسي.. كان عليّ أن أنظر إلى الآخرين لأرى كيف أشعر وكيف أعيش. كنت غاضبة من أمي بسبب هذا ومن أبي لأنه دعمها لتفعل هذا وكنت غاضبة منه أيضاً لأنه لم يكن موجوداً من أجلي عندما كنت أحتاجه.. كما أنني اخترت رجلين شجعاني، من دون أن يعلما، على البقاء في هذه الحالة من التماهي مع الآخرين. أنا سعيدة جداً لأنني شفيت».

تعرض قصة كارين بعض المظاهر الخفية لحالة التماهي .

ما هي العوامل الأخرى أو التأثيرات التي تقمع الطفل الداخلي؟ في الفصل التالي سأركز على تفاقم حالة عدم احترام الذات وآلية الخجل والتوكيد السلبي أو الرسائل السلبية .



## الفصل السابع

### الدوافع المسببة للخجل وقلة احترام الذات

يلعب الخجل وقلة احترام الذات دوراً بارزاً في قمع الطفل الداخلي.

إن نشأة الفرد في عائلة مضطربة أو مختلة غالباً ما ترتبط بالخجل وقلة احترام الذات لدى جميع الأفراد في تلك العائلة. إن مظاهر الخجل هي التي تختلف بين فرد وآخر في العائلة. كل واحد منّا يتكيف مع الخجل بطريقته الخاصة. . أما التشابه الرئيسي فهو أن المحرك الفعلي لهذا الشعور هو الذات المزيفة. . وبناء عليه يمكننا أن نصف العائلة المضطربة بأنها قائمة على الإحساس بالخجل.

### الشعور بالذنب

غالباً ما يخلط الناس ما بين الخجل والشعور بالذنب. . مع أننا نشعر بكليهما إلا أن هناك فرقاً بينهما.

الشعور بالذنب هو شعور مؤلم أو شعور غير مريح ينتج عن القيام بشيء ينتهك قيمة أو مبدأ شخصياً، وقد ينتج أيضاً

عن أذية تسببنا بها لشخص آخر أو عن نقض اتفاق ما أو مخالفة القانون. . بناء على هذا يعتبر الشعور بالذنب أمراً مرتبطاً بسلوكنا وشعورنا بالاستياء حيال شيء ارتكبناه أو حيال شيء لم نقم به رغم أنه كان علينا القيام به .

الشعور بالذنب كمعظم المشاعر قد يكون انفعالاً مفيداً يساعد في توجيه علاقاتنا مع أنفسنا ومع الآخرين. . فهو يدلنا على أن ضميرنا حي. . فالأشخاص الذين لم يشعروا قط بالذنب أو لم يؤنبهم ضميرهم بعد ارتكابهم الاعتداءات أو الخطايا هم أشخاص يعانون من صعوبات في حياتهم ويتم تصنيفهم على أنهم يعانون من اضطراب الشخصية الذي يجعلهم غير اجتماعيين .

نسمي الشعور المفيد بالذنب شعوراً «صحيحاً» . . فنحن نستعمل هذا النوع من الشعور بالذنب لنعيش في المجتمع ولنحل صراعاتنا أو صعوباتنا ولنصحح أخطاءنا ونحسن علاقاتنا. ولكن عندما يعكر الشعور بالذنب صفونا وراحة بالنا ووظائفنا بما فيها نمونا الروحي والعاطفي والعقلي، نسميه عندئذٍ «الشعور بالذنب غير الصحي» . . الأشخاص المتحدرون من عائلات مضطربة غالباً ما يملكون مزيجاً من الشعور بالذنب الصحي وغير الصحي. . الواقع أننا لا نسعى عادة إلى معالجة أسباب الشعور بالذنب أو التخلص منه، فيصبح في أحيان كثيرة مسبباً للعجز العاطفي والنفسي. . وقد يتغلب شعورنا بالمسؤولية تجاه العائلة على شعورنا بالمسؤولية تجاه ذاتنا

الحقيقية . . وهناك أيضاً شعور آخر بالذنب ناتج عن «نجاة الشخص بنفسه». وهو حين يشعر الشخص بأنه مذنب وبأنه غير مستحق للحياة لأنه ترك الآخرين في البيئة المضطربة أو لأنه نجا بحياته في الوقت الذي فشل فيه الآخرون (انظر الفصل الثامن الذي يتحدث عن اضطراب ما بعد الصدمة للتعرف إلى المزيد من الشعور بالذنب الناتج عن نجاة الشخص بذاته).

يمكن التخفيف من الشعور بالذنب إذا اعترفنا بوجوده وإذا حاولنا معالجته للتخلص منه . . هذا يعني أن نختبره وأن نناقشه مع أشخاص مناسبين نثق بهم. الطريقة الأبسط للتخلص من عقدة الذنب هي الاعتذار من الشخص الذي آذيناه أو خدعناه وطلب المغفرة والسماح منه. أما الأشكال الأكثر تعقيداً للتخلص منه فهي التحدث عن الشعور بالذنب بعمق عن طريق العلاج النفسي الفردي أو الجماعي ربما.

الاعتراف بالشعور بالذنب والتخلص منه أسهل عادة من التعرف على الشعور بالخجل والتخلص منه.

## الخجل

الخجل شعور مؤلم أو شعور محرج نشعر به عندما ندرك أن جزءاً منا معتل، سيء، غير كامل، حقير، زائف، ناقص أو فاشل. الخجل، على عكس الشعور بالذنب الذي نشعر به بسبب ارتكابنا خطأ ما، هو شعور متأت من إحساسنا بأننا

سيئون أو غير صالحين.. وبناء عليه يبدو أن الشعور بالذنب قابل للإصلاح فيما لا يبدو أن هناك سبيلاً للتخلص من الخجل.

الطفل الداخلي أو الذات الحقيقية قد تشعر بالخجل وتعتبر عنه بطريقة صحية سليمة لأشخاص محط ثقتها ويدعمونها. أما ذاتنا المزيفة فتدعي أنها لا تخجل من شيء ولا تبوح بخجلها لأحد أبداً.

الخجل موجود عندنا جميعاً.. إنه شعور عالمي يعرفه كل البشر. ولكن إن لم نعالجه ونتخلص منه فقد يتراكم ويثقل كاهلنا أكثر فأكثر حتى نصبح ضحيته.

إضافة إلى شعورنا بأن فينا عيباً أو خللاً أو نقصاً، قد يجعلنا الخجل نعتقد أن الآخرين يدركون زيفنا ويدركون حقيقتنا ومظهرنا الزائف ونقصنا.. يشعرون بالخجل باليأس لأننا مهما فعلنا لن نستطيع تصحيحه، كما يجعلنا نشعر بأننا معزولون وحيدون بسبب خجلنا وكأننا الوحيدون الذين يعانون من هذا الشعور المؤلم.

والأسوأ من ذلك أننا قد نقول: «أخاف أن أخبرك بخجلي لأنني إذا أخبرتك قد تفكر في أنني سيء وأنا لن أطيق أن أسمع كم أنا سيء». وهكذا لا أبقيه لنفسه فحسب بل أطرده غالباً وأدعي أنه غير موجود..

وقد أقتع خجلي وكأنه شعور آخر أو فعل آخر ثم أسقطه

على أشخاص آخرين.. من هذه المشاعر والأفعال التي نقتنع بها خجلنا نذكر ما يلي:

الاحتقار	الغضب
الهجر	الهجوم
التحكم	الامتعاض
الغضب الشديد	خيبة الأمل
السلوك الوسواسي القهري	الميل إلى الكمال
الإهمال أو الانسحاب	اللوم

وعندما أشعر أو أتخذ أي قناع من هذه الأقنعة أغذي ذاتي المزيفة أو حالة التماهي التي أعيشها، وأتصرف كأنني وسيلة دفاع ضد مشاعر الخجل.. ولكن حتى عندما أحمي نفسي جيداً من خجلي، يظل الآخرون يرون هذا الخجل، مثلاً يرونه عندما أظأطء رأسي أو أمشي مترهلاً أو أتجنب النظر في عيون الآخرين أو أعتذر كلما طالبت بحاجة أو حق. وقد أشعر حتى بأنني مشمئز من نفسي، بارد، منسحب أو متباعد. ولكن لا يهم درجة حمايتي لنفسي وللآخرين من خجلي إذ سيظل موجوداً ولن يزول إلا إذا تعلمت كيف أشعر به وأشاركه مع الأشخاص الذين أثق بهم ويدعمونني.

نعطي مثلاً عن القناع الذي يتخذه الخجل في العلاج الجماعي، حالة جيم. عندما بدأ جيم ابن الخامسة والثلاثين بإخبار المجموعة عن علاقته بأبيه الذي يعيش في ولاية أخرى قال: «في كل مرة أحادثه على الهاتف يحاول أن ينتقديني.

فأشعر عندئذٍ بالارتباك وأرغب في إقفال الخطّ. . . وعندما تابع الحديث وتفاعل مع المجموعة التي سأله أفرادها عن المشاعر التي شعر بها في هذه اللحظة. . . وجد صعوبة في تحديد مشاعره ولم ينظر في عيون أفراد المجموعة إلا قليلاً: «أشعر فقط بالتشوش. . . إذ أريد أن أكون كاملاً بنظره ولكنني لم أستطع قط أن أفعل ما يجعلني أنال رضاه». ثم تكلم أكثر فسألته المجموعة مجدداً عما يشعر به في هذه اللحظة: «أشعر ببعض الخوف وأحس بجرح في شعوري وأظنني أشعر بشيء من الغضب». لأنني مرشد المجموعة سألته أيضاً إن كان يشعر بشيء من الخجل فردّ وكأَنه شخص غير واثق من نفسه: «لا، لماذا تفكر في ذلك؟». لفتُ انتباهه إلى أنّ رغبته في أن يكون كاملاً وتجنبه النظر في عيوننا وطريقته في وصف علاقته بأبيه أوحى لي أنّه يشعر ببعض الخجل. . . عندئذٍ ظهرت دمعة في عينيه وقال إنّ عليه أن يفكر في ذلك.

### من أين ينشأ خجلنا؟

يبدو أنّ خجلنا ينشأ من رد فعلنا على الرسائل السلبية والتعابير السلبية والمعتقدات والقوانين التي نسمعها ونحن نكبر. نحن نسمع هذه الأمور من أهلنا ورموز السلطة الأخرى في حياتنا كالمعلمين ورجال الدين. . . إنّ هذه الرسائل تخبرنا أننا بشكل ما غير سليمين وأنّ مشاعرنا وحاجاتنا وذاتنا الحقيقية والطفل الداخلي غير مقبولة.

نحن نسمع مراراً وتكراراً رسائل مثل «عيب عليك!»

«أنت سيء جداً!» «ما تفعله ليس كافياً». . إننا نسمع هذه الرسائل من الأشخاص الذين نعتمد عليهم والذين نكون حساسين جداً تجاههم بحيث نصدق ما ينعنوننا به. فتكون النتيجة أننا نتبنى هذه الصفات السلبية ونضيفها على ذاتنا أو ندمجها بشخصيتنا.

وكأن ذلك غير كافٍ لتضاف إليه الجروح التي تتراكم مع القواعد السلبية التي تقمعنا وتمنعنا من التعبير عن آلامنا بطريقة سليمة شافية (الجدول 6). من هذه القواعد قولنا للولد: «لا تبك» «لا تصرخ» «لا تشعر» «لا أريد أن أسمع أية كلمة»، وبناء على هذا لا نتعلم فقط أننا أشخاص سيئون بل نتعلم أنّ علينا ألا نجهر أو نبوح بأي شيء من هذا. .

ولكن هذه القواعد السلبية غالباً ما تطبق بشكل فيه تناقض وعشوائية. أما النتيجة فهي صعوبة الثقة بواضعي القوانين وبرموز السلطة وظهور مشاعر الخوف والإحساس بالذنب وبالخجل. ولكن من أين يتعلم أهلنا هذه الرسائل السلبية والقوانين؟ معظمهم تعلم ذلك من أهلهم ومن رموز السلطة الأخرى. . هذا مثال عن صدمة الطفولة المنتقلة من جيل لآخر (هنا على شكل إساءة نفسية).

## الجدول - 6

## القواعد والرسائل السلبية التي نسمعها في العائلات المضطربة

الرسائل السلبية	القواعد السلبية
عيب عليك	لا تعبر عن مشاعرك
ما تفعله غير كافٍ	لا تغضب
ليتني لم أنجبك	لا تتزعج
حاجاتك غير مقبولة عندي	لا تبك
هيا اكبر	نفذ ما أقوله ولا تفعل ما أفعله
كن اكمالياً	كن صالحاً، لطيفاً، وكاملاً
كن رجلاً الأولاد الكبار لا يكونون	تجنب المشاكل (أو تجنب الخوض في المشاكل)
تصرفي مثل فتاة لطيفة أو تصرفي مثل سيدة محترمة ليس هذا ما تشعر به	لا تفكر أو تتحدث، اتبع فقط التعليمات
لا تكن هكذا	كن مجتهداً في المدرسة مهما كلف الأمر
أنت غبي (أو سيء أو ..)	لا تطرح الأسئلة
أنت سببت هذا	لا تخن العائلة
أنت مدين بذلك لنا	لا تناقش أمور العائلة مع الغرباء
طبعاً نحن نحبك!	حافظ على أسرار العائلة
أنا أضحى بنفسي من أجلك	لا أريد أن أسمع أية كلمة!
كيف تستطيع أن تفعل هذا بي؟	لا تتكلم عني وراء ظهري
لن نحبك إذا..	لا تكذبني



القواعد السلبية	الرسائل السلبية
عليك أن تبدو دائماً بأحسن مظهر	أنت تقودني إلى الجنون!
أنا دائماً على حق، أنت دائماً على غلط	لن تنجز شيئاً في حياتك أبداً
سيطر دائماً على نفسك	لم يؤذك هذا فعلياً
ركّز اهتمامك على سلوك الشخص المدمن	أنت أناني ستكون سبب وفاتي
ليس شرب الكحول أو أي سلوك مضطرب آخر سبب مشاكلنا	هذا غير صحيح أنا أعدك (ولا يفني بالوعد)
حافظ دائماً على وضعك	أنت تفرقني!
كل فرد في العائلة يساهم في حصول اضطراب فيها	كنا نريد إنجاب صبي/ فتاة أنت.....

### العائلة القائمة على الخجل

عندما يكون كل أفراد العائلة المضطربة يتعاملون مع بعضهم على أساس الخجل الذي يشعرون به، يمكن وصفهم بعائلة قائمة على الخجل.

من المؤكد أن الأهل في هذه العائلة لم تلب حاجاتهم عندما كانوا أطفالاً كما لم تلب أيضاً في مراحل شبابهم لذا هم يستعملون أولادهم ليلبوا لأنفسهم عدداً كبيراً من هذه الحاجات.

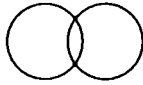
تحتفظ هذه العائلات غالباً وليس دائماً بسر ما . . يتضمن هذا السر جميع الحالات المخجلة بدءاً من العنف العائلي

فالإساءة الجنسية وصولاً إلى الإدمان على الكحول، فدخل أحد الأفراد في الماضي إلى معتقل أو سجن . . . أو قد يكون السر بسيطاً وخفياً كخسارة وظيفة أو علاوة أو قطع علاقة . . إن الاحتفاظ بأسرار كهذه تجعل جميع أفراد العائلة عاجزين حتى إن لم يكن الجميع يعرف بالسر. لماذا؟ لأنك عندما تكون كتوماً تتجنب طرح الأسئلة والتعبير عن الهموم والمشاعر (كالخوف والغضب والخجل والشعور بالذنب). ولذلك لا تستطيع العائلة التواصل مع بعضها البعض بحرية ويبقى الطفل الداخلي في كل فرد من أفراد العائلة مقموعاً، عاجزاً عن النمو والتطور.

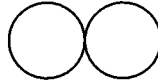
### الحدود

مع أن العائلة تتواصل بشكل رديء إلا أن أفرادها، يا للمفارقة، يكونون مترابطين عاطفياً من خلال إنكار السر والإخلاص أو الولاء للاحتفاظ به . . ولكن غالباً ما يكون هناك فرد من أفراد العائلة أو أكثر من فرد مقصراً في القيام بدوره ف يأخذ الآخرون على عاتقهم أدوار هؤلاء . . فيتعلم الجميع الاهتمام بشؤون بعضهم البعض . . أما النتائج فتكون عائلة متماسكة متداخلة، تخطى فيها كل فرد حدوده وعبر إلى حدود الآخر واقتحم مجاله الشخصي.

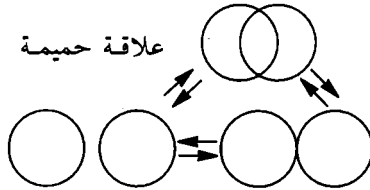
هكذا تبدو حدود الأشخاص السليمين الذين يتمتعون بفرادتهم.



صداقة متينة

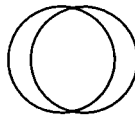


علاقة اجتماعية

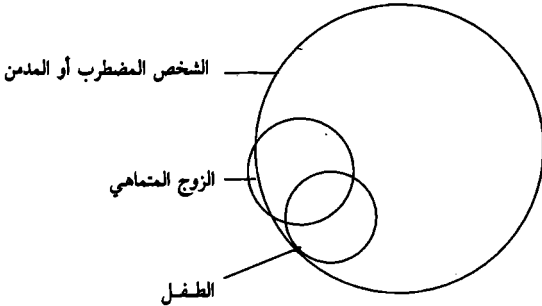


العلاقات السليمة هي علاقات منفتحة مرنة تسمح بتلبية حاجات الأفراد بعضهم بعضاً وتأمين حقوقهم وتدعم النمو العاطفي العقلي والروحي لكل شخص. ومع أن هذه العلاقات غالباً ما تكون حميمة وقوية، إلا أن قوتها تتكيف لتلائم حاجات كل فرد من أفراد العائلة وتسمح لكل فرد أن ينمو كفرد.

ولكن العكس يحدث إذا كانت العلاقة منصهرة أو متلاحمة جداً إذ تبدو كما يلي:



أو تبدو في العائلة المضطربة كما يلي :



تكون هذه العلاقات المنصهرة أو المتلاحمة بشكل عام غير سليمة، متصلبة، منغلقة وتعيق تلبية حاجات الأفراد بعضهم بعضاً وتأمين حقوقهم . . كما أنها لا تدعم النمو الروحي والعاطفي والعقلي لكل فرد من أفراد العائلة . . في هذه العائلة لا يُسمح بحصول تكيف في العلاقة بحيث يقترب أفراد العائلة من بعضهم البعض أحياناً، ويتركون لبعضهم البعض مساحة من الحرية في أحيان أخرى .

إنّ حالتني كارين وبربارا توضحان الحدود المتداخلة أو غير السليمة . حين نعيش في عائلة متداخلة كهذه نستعمل عادة وسائل دفاع عديدة كالإنكار (السر والمشاعر والألم) وإسقاط ألمنا على الآخرين (الهجوم ، إلقاء اللوم، والرفض). ولكن عندما نفسخ العلاقة القائمة على الخجل، لن يخدمنا أو

يساعدنا التماهي والخجل والشعور بالذنب ونكران الذات والهجوم . . عندما نتخلى عن علاقة غير سليمة من أجل أخرى سليمة ونحاول استخدام طرائق الدفاع ذاتها التي كنا استعملناها في العلاقة غير السليمة لنستطيع البقاء، ستفشل هذه الطرائق والدفاعات .

### السلوك الوسواسي القهري والتكرار القهري

عندما نقضي حياتنا على أساس التماهي والخجل، مركزين اهتمامنا بشكل مبالغ فيه على الآخرين، سنشعر وكأننا نفتقد شيئاً، كما سنشعر بأننا غير كاملين . . ونكون تعساء، متوترين، فارغين، حزينين نتتابنا أحاسيس مزعجة أو نشعر بأننا فاقدو الحس .

فإظهار حقيقتنا يهددنا إذ سبق أن حاولنا أن نكون على حقيقتنا مع الآخرين ولكنهم رفضونا أو عاقبونا غالباً . لذا بات يربنا جداً العودة مجدداً إلى تلبية حاجاتنا والتعبير عن مشاعرنا أضف إلى ذلك أننا غير معتادين على القيام بهذا . . والنتيجة أننا ندافع عن أنفسنا من خلال عدم تحقيق حاجاتنا الفعلية ومشاعرنا .

ولكن ذاتنا الحقيقية التي هي الآن منسلخة ومختبئة عتاً، لديها رغبة فطرية وطاقاة للتعبير عن ذاتها . . ونحن، ضمناً، نريد أن نشعر بحيويتها وبإبداعها . . ولكنها محتجزة منذ زمن بعيد، عالقة في ورطة اجتناب طريق الخروج . . أما مخرجها

الوحيد فلا يكون إلا من خلال السلوك الوسواسي السلبي .  
 علماً أننا لا نحصل من خلال قيامنا بذلك إلا على لمحة  
 خاطفة من هذه الذات . . إن أعمالاً وسواسية كهذه تتراوح ما  
 بين سلسلة واسعة من التصرفات بدءاً من الإفراط في شرب  
 الكحول أو المخدرات وصولاً إلى العلاقات العاطفية القصيرة  
 الأمد فمحاولة التحكم بشخص آخر . . . وقد يتضمن هذا  
 السلوك الوسواسي: الإفراط في الأكل، الإفراط في ممارسة  
 الجنس، الإفراط في العمل أو حتى الإفراط في العلاج  
 النفسي .

ويجنح هذا السلوك الوسواسي إلى أن يكون سلبياً إلى  
 حد ما كأن يأتي مثلاً على شكل تدمير الآخر أو الانتحار  
 (تدمير الذات) كما أنه قد يسبب أزمة للذات والآخرين . . ومع  
 أن بإمكاننا التحكم به إلى حد ما (إذ نملك بعض قوة الإرادة  
 للتحكم به، لأننا من اخترقناه) إلا أنه غالباً ما يحدث بشكل  
 تلقائي قاهر وكأنه رد فعل لا إرادي . .

عندما نتصرف بشكل وسواسي قاهر، نحصل عادة على  
 راحة مؤقتة من التوتر والمعاناة وفقدان الحس . . ومع أننا قد  
 نشعر بالخجل منه، إلا أنه يجعلنا لمدة قصيرة نشعر بأننا أحياء  
 مجدداً إلى درجة ما . . ولكن فيما بعد سيتركنا ونحن نشعر  
 بالخجل والنقص .

هذا النوع من السلوك يسمى أيضاً التكرار القهري الذي  
 يجعلنا نكرر المسببات التي أدت بنا إلى المشكلة وهو ينبعث

من الصراع الداخلي العالق الذي لم تحل مشكلته والذي نحمله في اللاوعي .

### المخرج

من خلال تجربة معالجة مئات آلاف الأشخاص، بتنا نعرف أن هناك مخرجاً فعّالاً من تأثير الخجل المقيد الذي يحد من حرية الشخص، هذا المخرج هو الإفصاح عن صدمتنا النفسية وألمنا للآخرين الذين نعتبرهم أهلاً للثقة .

ما نكشفه ونتشاطره مع الآخرين هو الطفل الداخلي وذاتنا الحقيقية بكل ضعفها وبكل قوتها . . فنحن لن نستطيع أن نشفي خجلنا بمفردنا بل نحتاج الآخرين ليساعدونا على شفاء أنفسنا . . فهم يشهدون على محنتنا وألمنا ويتقبلوننا على حقيقتنا . . عندما نسمع الآخرين وهم يخبروننا بقصص حياتهم ونشاركهم خجلهم، نساعدهم على شفاء خجلهم . . كما أن القيام بشيء كهذا يساعدنا نحن أيضاً . فعندما نصغي ونتشارك المصاب نبدأ بتطبيق مبادئ الرحمة والحب غير المشروط .

نحن نرى ونسمع الناس كل يوم وهم يبوحون بأحزانهم ويروون قصصهم في العلاج الجماعي أو الجماعات التي تعلم الاعتماد على الذات أو العلاج الفردي أو فيما بين الأصدقاء الحميمين .

(نذكر أن جماعة الاعتماد على الذات هي طريقة في العلاج النفسي لا يكون فيها معالج بل يتم العلاج من خلال تشاطر الأفراد مشاكلهم ومحاولة حلها) .

## عوائق الشفاء

عندما نبدأ بمعالجة خجلنا قد نصطدم بالعوائق الموجودة في داخلنا التي تمنعنا من المضي قدماً في العلاج . . هذه العوائق هي: أولاً المواقف السلبية التي نملكها ضد أنفسنا. ثانياً ما نتذكره من تعابير الوجه ولغة الجسد أو غير ذلك من الصور أو الانطباعات الأخرى التي جعلتنا نشعر بالخجل في السابق والتي نراها اليوم على وجوه أشخاص آخرين وعلى وجوهنا نحن ربما. ثالثاً تأثير الخجل على مجالات هامة في حياتنا وتقييدنا في المجالات التالية:

- مشاعرنا الشخصية.
- الغرائز الصحية (غريزة الجنس، الرد على الاعتداء، الجوع والحاجة إلى العلاقات الحميمة).
- حاجتنا (انظر الفصل الرابع والجدول 2).

## العودة بالزمن إلى الوراء

كلما شعرنا على سبيل المثال بالأذى من أحد رموز السلطة في حياتنا كأحد الوالدين مثلاً، قد نشعر بالغضب . . ولكن الغضب سرعان ما يتغلف بالشعور بالخجل من الذات أو يتحول إلى خجل من الذات . . وقد نبدأ بالشعور بالخوف والتشوش . . ولأن جميع هذه المشاعر قد تبدأ بالاستحواذ علينا وكأننا على وشك أن نفقد السيطرة، نسارع إلى قمعها أو



إخمادها جميعها فنصبح مخدري الإحساس.. أثناء هذا وبعد دقائق من هذا الشعور قد نصبح مشوشين بدرجات مختلفة. قد تستغرق هذه العملية بضع دقائق ولكننا قد نشعر وكأننا أطفال عاجزون مجدداً.. إن حدث شيء كهذا يسمى العودة بالزمن إلى الوراء.

توم محام في الخامسة والأربعين من العمر، له ولدان.. استمع إليه وهو يتحدث في العلاج الجماعي عن اكتشافه للرجوع إلى الماضي.

«لقد استغرقني الأمر 45 عاماً حتى رأيت ما حدث عندما كان أبي يقلل من قيمتي. الشهر الماضي عندما زرتة وأمي حاول أبي في الدقائق الخمس الأولى على وصولي أن يقلل من قيمتي عبر التنكيت على مهنتي كمحام.. لقد قال: «ها قد جاء المحامي الذي يلجأ إلى أساليب ملتوية».. عندئذٍ نظر إليّ وإلى أمي وإلى أخي وأختي ليرى إن كنا نضحك معه.. ولكنني عرفت بفضل هذه المجموعة كيف كنت أنفعل... لقد شعرت فجأة بالتشوش والعجز والغضب وكأنني عدت ابن خمس سنوات من جديد.. طأطأت رأسي وفقدت الحس.. لقد كان شعوراً رهيباً أحسست به مئات المرات عندما كنت أكبر وما زلت أشعر به عندما يقلل أبي من قيمتي.. وأنا أشعر به أيضاً تجاه الأشخاص الذين يحاولون أن يضايقوني بمزاحهم أو ينتقدوني.. ما أدركته أنّ هذه الطريقة التي يلجأ إليها أبي هي إحدى طرائقه الرئيسية لمعالجة الصراع أو التوتر الذي يحصل في

العائلة.. إنه يحاول أن يهزأ أو يضايق أو يقلل من قيمة الشخص الذي يعارضه.. أما طريقته الأخرى فكانت ترك الشخص أو التخلي عنه فلا يحل النزاع أبداً.. أخذت أتدرب على إدراك اللحظة التي أرجع فيها بالعمر فأعمل عندها على التنفّس بعمق والمشى في الغرفة لأستطيع لملمة أفكارى ولأقدر على التعامل معه ومع أمثاله من الناس. أنا الآن أضع حدوداً مع والدي عندما يفعل ذلك.. فأنا أقول له: «لا أحب أن تهزأ من مهنتي على هذا النحو ولن أزورك بعد الآن إذا بقيت تستهزئ بي!».

### معالجة مسألة العودة بالزمن إلى الوراء

يمكنك التحرر من قيد الخجل أو من العودة بالزمن إلى الوراء عندما تصبح واعياً له.. فعندما ستحدث «العودة» سنتعرف إليها.. وحالما نتعرف إليها تنفس بعمق وببطء مرّات عدة. تقنية التنفس هذه تريحنا من التشوش وفقدان الحس والاختلال وتسمح لنا بأن نصبح واعين أكثر لما يحدث فنستطيع عندئذ التحكم بشكل أفضل بأنفسنا.. فبدل أن يشلنا هذا الأمر أو يشوشنا أو يشعرنا بالاضطراب فنعجز عن عمل أي شيء، نرجع إلى الذات الحقيقية. ونستمرّ بالتصرف بالطريقة التي تمليها الذات الحقيقية وذلك عبر النهوض من مكاننا والسير في الغرفة ومراقبة الواقع من حولنا.. إذا كنا برفقة أشخاص نثق بهم، نستطيع البدء بالتحدث عما نشعر به، وإذا كنا مع الشخص الذي يسيء معاملتنا فلنتركه.. ولكن حتى إن لم نتركه فقد نرتاح إن أمسكنا بمفاتيح سيارتنا، رمز قدرتنا على الهروب.

وسنكتشف أيضاً أنّ الرجوع بالزمن إلى الوراء قد يكون مفيداً. . لأنه يعمل كجهاز إنذار يشير إلى تعرّضنا لسوء المعاملة أو يذكرنا بأنّه قد أسيء إلينا.

وحالما نعلم أننا قد تعرّضنا لسوء المعاملة، سنتحرى عن الطرق المناسبة لمعالجة الحالة ولتجنب سوء المعاملة.

## الفصل الثامن

### دور الضغط النفسي:

### اضطراب ما بعد الصدمة

اضطراب ما بعد الصدمة حالة قد تؤثر كثيراً في الشخص بحيث لا يتم فقط قمع الطفل الداخلي أو إيقاف نموه بل يصبح الشخص غالباً مريضاً بشكل واضح بسبب الضغط النفسي المتكرر والصدمات الشديدة. . يتفاعل اضطراب ما بعد الصدمة مع آلية التماهي فتتداخل هاتان الحالتان غالباً.

قد يحدث اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) من خلال سلسلة من المظاهر بدءاً من الخوف أو القلق والكآبة فسرعة الغضب فالتصرف الوسواسي القهري أو التصرف المتفجر الذي يهدد بالعنف والغضب الشديد إلى فقدان الحس. . حتى تحدد ما إذا كنت مصاباً باضطراب ما بعد الصدمة يشير المرجع العلمي في الطب النفسي DSM III and IV إلى ضرورة وجود الحالات الأربعة التالية حتى يصح القول إنَّ الشخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة.

## مصدر ضغط نفسي يسهل التعرف إليه

الحالة الأولى هي وجود مستمر لمصدر ضغط نفسي يسهل التعرف إليه.. أدرجت بعض نماذج ودرجات الضغط النفسي في الجدول 7.. (هناك أمثلة أخرى لا تعد ولا تحصى من هذه الضواغط النفسية).

من خلال هذه اللائحة المختصرة يستطيع الشخص أن يرى أنَّ الضواغط النفسية موجودة عموماً في العائلات والبيئات التي تميل إلى قمع الذات الحقيقية. ولكن حتى نحدد وجود اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) يجب أن يكون الضاغط النفسي خارج نطاق الحد الطبيعي للتجربة الإنسانية.. من الأمثلة على ضواغط نفسية كهذه نذكر: الاعتداء، الاغتصاب، الاستغلال الجنسي، إصابة جسدية حادة، تعذيب، اعتقال، طوفان، زلزال، حرب وما إلى ذلك.. أنا أعتقد كما يعتقد آخرون أنَّ العيش في عائلة مضطربة أو في محيط مضطرب مرتبط غالباً باضطراب ما بعد الصدمة.. يُقال إنَّ اضطراب ما بعد الصدمة يصبح أكثر تسبباً بالأذى وأصعب من أن يُعالج إذا: (1) امتدت الصدمات النفسية على فترة طويلة، فترة تزيد عن ستة أشهر مثلاً.. وهو أصعب أيضاً من أن يعالج على الأخص إذا (2) كان مصدر الصدمات النفسية إنسان (3) وإذا كان المحيطون بالشخص المصاب يجنحون إلى إنكار وجود هذا الضاغط النفسي أو الضغط النفسي.. إن هذه الصعوبات الثلاث موجودة عند العائلة المضطربة.

## الجدول - 7

### درجة شدة مصادر الضغط النفسي

المعدل	نماذج الراشدين	نماذج المراهقين/الأولاد
1 - لا شيء	عدم وجود ضاغط نفسي واضح	عدم وجود ضاغط نفسي واضح
2 - متدنٍ	انتهاك بسيط للقانون، قرض صغير من البنك	قضاء عطلة مع العائلة
3 - معتدل	المشاجرة مع جار، تغيير في ساعات العمل	تغيير المعلم، سنة دراسية جديدة
4 - متوسط	مهنة جديدة، وفاة صديق مقرب، حمل	خلافات وشجارات بين الأم والأب، الانتقال إلى مدرسة جديدة، مرض شخص قريب، ولادة أخ أو أخت
5 - حاد	مرض خطير مصاب به الشخص نفسه أو أحد أفراد العائلة، خسارة مادية كبيرة، انفصال عن الأم، ولادة طفل	موت أحد الأقارب، طلاق الوالدين، السجن، الدخول إلى المستشفى باستمرار، تربية صارمة
6 - شديد	موت نسيب قريب، طلاق	موت أحد الوالدين أو موت أحد الأخوة، إساءة جسدية/ جنسية متكررة
7 - كارثي	تجربة الاعتقال والتعرض أثناءه للتعذيب - كارثة طبيعية مدمرة	موت أكثر من شخص في العائلة

## عيش تجربة الصدمة النفسية مراراً وتكراراً

الحالة الثانية التي تدل على أنَّ الشخص يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة هي عيش تجربة الصدمة النفسية مراراً وتكراراً. . وقد يحدث ذلك عبر الاستمرار في تذكر الصدمة النفسية أو تكرّر الأحلام السيئة أو الكوابيس أو الشعور الفجائي بعوارض عيش الصدمة النفسية من جديد المصحوبة غالباً بسرعة في خفقان القلب والتعرق والشعور بالهلع.

### الخدر النفسي

إحدى الخصائص الرائعة للذات الحقيقية هي أنها تشعر وتعبّر عن مشاعرها (الفصل الثالث - الجدول 1). . أما الذات المزيفة فهي تنكر وتكتم المشاعر الصادقة. . هذه الحالة المتطورة التي تسمى «الخدر النفسي» هي خاصية اضطراب ما بعد الصدمة. . قد تظهر على شكل كبت أو غياب المشاعر وغياب التعبير عن المشاعر التي تؤدي غالباً إلى الشعور بالغرابة أو الانسحاب أو العزلة أو النفور. . وقد يكون المظهر الآخر على شكل قلة اهتمام بالأنشطة الحياتية الهامة.

يصف سرماك الخدر النفسي كالتالي: «أثناء لحظات الضغط النفسي الشديد يكون على الجنود، المقاتلين في معركة، الرد بغض النظر عما يشعرون به. . فبقاؤهم متوقف على تعليق مشاعرهم مؤقتاً من أجل اتخاذ خطوات لتأمين سلامتهم. لسوء الحظ أنّ الانفصال ما بين ذات الشخص

وتجربته لا يلتئم بسهولة. فهو لا يختفي تدريجياً مع مرور الوقت. وسيظل الشخص، حتى يقوم بعلاج نفسي، يعاني من حبس مشاعره وعدم القدرة على التعرف إلى هذه المشاعر وتمييزها، والشعور المستمر بأنه منعزل عن محيطه. . هذه المشاعر تدل على الحالة المسماة «بالخدر النفسي».

### العوارض الأخرى

العارض الآخر قد يكون استنفاراً زائداً أو تنبهاً زائداً. فالشخص يكون متأثراً كثيراً وخائفاً من الضغط النفسي المستمر بحيث يظل متأهباً لكل الأخطار أو الضواغط النفسية المشابهة ويعمل على تجنبها. وهناك أيضاً عارض آخر هو الشعور بالذنب الناتج عن نجاة الشخص، عادة يشعر الشخص بهذا الشعور بالذنب بعد هروبه أو تجنبه بعض الصدمات بينما الآخرون ما يزالون يعيشون هذه الصدمة. مع أنه يُقال إن الشعور بالذنب الناتج عن النجاة يؤدي إلى أن يشعر «الناجي» بأنه خان أو تخلى عن الآخرين الأمر الذي يتسبب له باكتئاب مزمن، ولكنني أعتقد أن عوامل أخرى عديدة تؤدي إلى الاكتئاب المزمن في طليعتها قمع الطفل الداخلي.

ثمة عارض آخر أيضاً هو تجنب الأعمال المرتبطة بالصدمة النفسية. . أما العارض الأخير (الذي لم يدون في مرجع VI و DMS III) فهو تعدد الشخصيات. . غالباً ما يتحدر ذوو الشخصيات المتعددة من عائلات مضطربة جداً أو تعاني من ضغط نفسي شديد. وغالباً ما تكون الشخصيات المتعددة



فروعاً من الذات المزيفة، تسيّرها جزئياً طاقات الذات الحقيقية التي تريد التعبير عن نفسها والبقاء.

من خلال خبرتي في معالجة أبناء العائلات المضطربة أعتقد أنه يحتمل أن يكون اضطراب ما بعد الصدمة ملازماً للعديد من العائلات المضطربة.. وأعتقد أكثر أن اضطراب ما بعد الصدمة هو امتداد لحالة عامة تنتج عن قمع الذات الحقيقية بأي شكل من الأشكال.. فعندما لا يكون مسموحاً لنا أن نتذكر، أن نعبر عن مشاعرنا وأن نتألم ونعلن الحداد على خساراتنا أو صدماتنا النفسية سواء أكانت حقيقية أو تهديداً، نصبح مرضى.. فنبداً باختبار سلسلة من حالات الحداد غير المكتمل تبدأ بعوارض خفيفة أو عوارض حزن وحداد وتتطور إلى حالة تماهي ثم إلى اضطراب ما بعد الصدمة.

هناك خيط يربط هذه السلسلة هو كبت الذات الحقيقية ومنعها من التعبير عن ذاتها..

يتوقف علاج اضطراب ما بعد الصدمة على العلاج الجماعي الطويل الأمد الذي يتم مع أشخاص آخرين يعانون من هذه الحالة، وعلى علاج نفسي فردي قصير الأمد. ولكن عدداً كبيراً من مبادئ علاج الطفل الداخلي مفيد في معالجة اضطراب ما بعد الصدمة.

قال سراماك: «إن أولئك المعالجين الذين يعملون بنجاح مع هؤلاء الناس تعلموا أن يحترموا حاجة المريض إلى عدم الكشف عن مشاعره. إن أكثر العلاجات النفسية فعالية هي تلك

التي تدفع المريض إلى التآرجح ما بين عدم إخفاء المشاعر وما بين إخفائها ثانية. فتلك القدرة على التحكم بالمشاعر هي بالتحديد ما فقده المصابون باضطراب ما بعد الصدمة. . على هؤلاء المصابين أن يشعروا بالأمان إلى أنهم لن يحرّموا أو يجرّدوا أبداً من قدرتهم على إخفاء عواطفهم، وأنّ مشاعرهم هذه ستُحترم لأنّها أداة هامة لهم من أجل العيش والبقاء. . الهدف الأول من العلاج هنا هو مساعدة المرضى على الغوص بحرية في مشاعرهم والاطمئنان إلى أنّ بإمكانهم أن يضعوا مسافة ما بينهم وبين هذه المشاعر مجدداً إذا شعروا بأنّها تكتسحهم وتتغلب عليهم. . حالما يثق أبناء العائلات المضطربة ومرضى اضطراب ما بعد الصدمة بأنّهم لن يحرّموا من آليات بقائهم، قد يسمحون أكثر لمشاعرهم بالظهور ولو للحظة واحدة. . وتلك اللحظة ستكون البداية».

## الفصل التاسع

### كيف يمكن أن نُشفي الطفل الداخلي؟

حتى نعيد اكتشاف ذاتنا الحقيقية وحتى نشفي الطفل الداخلي يمكننا البدء بعملية تتضمن أربع خطوات:

1 - اكتشاف الذات الحقيقية والتدرب على أن نكون هذه الذات الحقيقية.

2 - تحديد حاجاتنا الروحية والعاطفية والنفسية والجسدية.. والتدرب على تلبية هذه الحاجات بمساعدة أشخاص نشق بهم.

3 - تحديد الخيارات أو الصدمات النفسية وعيش هذه الصدمات من جديد والحداد والتألم على صدماتنا النفسية أو خساراتنا التي لم يتم التألم عليها بوجود أشخاص نشق بهم.

4 - تحديد المشاكل النفسية الجوهرية والعمل عليها.

هذه الخطوات الأربع مترابطة إلى حد كبير مع أنها غير مدرجة بترتيب خاص.. ولكن العمل عليها وعلى معالجة

الطفل الداخلي يحدث عادةً على شكل حلقة.. فالعمل والاكتشاف في مجال معين يعمل كصلة وصل إلى مجال آخر.

## مراحل عملية الشفاء

### البقاء

حتى نصل إلى مرحلة الشفاء لا بدّ من البقاء.. فنحن نستخدم عدداً كبيراً من مهارات المجابهة ووسائل دفاع «الأنا» لنحقق هذا.. يستطيع أولاد العائلات المضطربة البقاء والعيش عبر المراوغة والاختباء والمفاوضة والاهتمام بالآخرين والادعاء وإنكار الذات وتعلّم طرق تكييف النفس على البقاء باستخدام أي طريقة قد تنجح.. وهم يتعلّمون تقنيات أخرى غير صحيحة للدفاع عن الأنا.. ومن هذه الطرق: تحويل المشكلة إلى قضية فكرية، الكبت، الانفصال عن المشكلة، استبدال المشكلة بمشكلة أخرى، والتحكم بردود الفعل (إذا أفرط الشخص في استعمال هذه التقنيات الدفاعية غير الصحية يمكن أن نعتبره مصاباً بالعُصاب)، إضافة إلى الإسقاط، العدائية السلبية، اللجوء إلى تصرفات سلبية للتعبير عن المشاعر، الوسوسة بالمرض، جنون العظمة، وإنكار الذات (إذا أفرط الشخص في اللجوء إلى هذه التقنيات السلبية يمكن أن نعتبره مصاباً بالذهان (الجنون)).

مع أنّ هذه الوسائل الدفاعية ووسائل عملية لنستطيع البقاء في عائلاتنا المضطربة إلاّ أنّها لن تنفعنا عندما نصبح

راشدين .. فعندما يحين الوقت لعقد علاقة صحية، لن تعمل هذه الوسائل الدفاعية على مساعدتنا أبداً. . إنَّ استخدام هذه الوسائل يقمع الطفل الداخلي ويعيق نموه ويقوي ذاتنا المزيفة.

جينى امرأة في الحادية والعشرين من عمرها ترعرعت في عائلة مضطربة. . في بداية علاجها، كتبت قصيدة تعطي مثلاً عن الألم الذي يشعر به الشخص في مرحلة البقاء:

### خائفة من الليل

كالطفلة الواقعة في الليل منتظرة..

منتظرةً يدين دافئتين، وذراعين آمنتين تلتفان حول  
وحدتها

لتذرف روحها دموعاً شوقاً لروعة الأمان والحب  
أنا أيضاً أقف هناك

في ظلام نفسي المكروهة، المهجورة، المنفية المنسية  
أستدعي بصمت طفلاً يبكي الألم القديم  
ينشد الحاجة السحرية القديمة  
إلى وجود من يتوق إليه ويريده

ما يزال ذاك الطفل حياً في  
ببرائه الحائرة التي تمت خيانتها

وذاك التناقض المؤلم..  
 ينتظر من ينقذه..  
 يعلم بأن لا أحد هناك  
 ولكن الأحلام القديمة الشاحبة والقوية في آن  
 وذكريات لمسات الحب العزيزة الرقيقة  
 تقودني وتجعلني أنتظر  
 الإنسان ينتظر... ينتظر دائماً  
 تلك الحاجة المنسية التي لا اسم لها..  
 السنوات تخفق داخل قلبي الضائع..  
 ولكنها كقوة بدائية لا شكل لها  
 تؤمىء إلى واقعي تسكنه وتحرك العقل الجامد  
  
 وأنا لا أقوى سوى على الاحتياج إلى الآخرين  
 وفكري يحار  
 الذكريات الفتية تؤلمني... تضعفني... تتحداني  
 ثم تستسلم وتموت  
 أنا لست أحياً  
 أنا أنتظر بلا رجاء

تخبرنا جيني هنا بألمها وخدرها العاطفي وبأسها وانعزالها ولكنها تعكس أيضاً شعاع الأمل الموجود حين تقول «ما يزال الطفل حياً في».

إنَّ أحد أجزاء العلاج هو اكتشاف أنفسنا (طفلنا) واكتشاف تلك الوسائل غير الفعالة التي نعتمدها لفهم حقيقة أنفسنا والآخرين والكون.. لعلَّ هذا الاكتشاف أكثر الأشياء منفعة أثناء مراحل العلاج (عملية الشفاء).

الواضح أننا ما نزال أحياء ولكن الحقيقة أيضاً أننا، ونحن ماضون في هذه الحياة، نشعر بمقدار كبير من الألم والمعاناة أو نصبح خدرين، فاقدي الحس أو نتقلب ما بين الألم وفقدان الحس.. شيئاً فشيئاً سندرك أنَّ هذه المهارات الفعلية ووسائل الدفاع التي سمحت لنا بالبقاء في طفولتنا ومراهقتنا، لا تنجح كما يجب في شبابنا عندما نحاول أن نقيم علاقة حميمة سليمة..

إنَّ التأثيرات المؤلمة لهذه الإساءة والتجاهل وهذا الفشل في العلاقات هو الذي لا يخدمنا ولا يساعدنا، وهو الذي يدفعنا، وأحياناً يجبرنا، على البحث في مكان آخر، عن غير هذه الطرائق غير الفعالة.. إنَّ البحث عن وسائل أخرى في مكان آخر قد يطلق شرارة الشفاء.

يصف غرافيتز وبودن أنَّ العلاج النفسي لمرضاه يتم على ست مراحل:

- 1 - البقاء .
- 2 - الوعي النامي .
- 3 - المشاكل النفسية الجوهرية .
- 4 - التحولات .
- 5 - الاندماج .
- 6 - الخلق الجديد (أو الروحانية) .

إنَّ كل مرحلة من هذه المراحل مفيدة في شفاء طفلنا الداخلي . . وغالباً ما يتم التعرف إلى هذه المرحلة فقط من خلال استعادة الماضي والتأمل فيه . . فعندما نكون في إحدى المراحل ، لا ندرك دائماً أننا في هذه المرحلة بالذات . . ولعل هذا أحد الأسباب الذي يجعلنا نرى أنَّه من المفيد الاستعانة بمعالج نفسي أو مرشد أثناء العلاج النفسي .

### اليقظة (الوعي النامي)

«التنبه» أو اليقظة هي النظرة الخاطفة الأولى التي نلمح من خلالها أنَّ «الواقع» أو «الأمر» ليست كما كنا نظنها . . اليقظة هي عملية تمتد على طول فترة الشفاء . . بادئاً ذي بدء ، نحن نحتاج بشكل عام إلى نقطة دخول أو شرارة - أي إلى أي شيء يقلب رأساً على عقب مفاهيمنا القديمة أو تصوراتنا عن الواقع .

لأنَّ ذاتنا الحقيقية مختبئة عميقاً ولأنَّ ذاتنا المزيفة بارزة



جداً، قد لا تأتي لحظة التنبه بسهولة.. ولكنها غالباً ما تحدث. لقد شهدت هذه العملية عند مئات الأولاد الذين تعرضوا للصدمات النفسية. فالشرارة قد تنطلق لأسباب كثيرة ومتنوعة جداً. إذ قد تبدأ من قراءة أو سماع شخص يصف عملية شفائه أو ذاته الحقيقية أو يصف تعبه وسقمه من المعاناة أو بدء العمل بجد على حل مشكلة حياتية أخرى عن طريق علاج ما أو علاج نفسي ما. وقد تبدأ الشرارة عند بعض الناس من خلال حضورهم العلاج النفسي أو أخذ دروس تثقيفية نفسية أو من خلال قراءة كتاب أو معرفة محتواه من صديق.

عند انطلاق الشرارة غالباً ما نبدأ بالشعور بالتشوش والخوف والحماسة والإثارة والحزن والحدّر النفسي أو فقدان الحس والغضب.. فهذه المشاعر تعني أننا بدأنا نشعر من جديد.. بدأنا نتصل بهويتنا الفعلية والطفل الداخلي أي ذاتنا الحقيقية.. في هذه المرحلة قد يتوقف بعض الناس ويمتنعون عن الغوص أكثر.. إذ يجدون أنّ من الأسهل لهم أن يتراجعوا إلى ذاتهم المزيفة لأنّ هذه المشاعر تخيفهم.

إنّ أولئك الذين يتعالجون من الإدمان على الكحول أو من الإدمان على منبهات خطيرة أخرى كالمخدرات والذين يعتمدون على تصرفات عقيمة عديمة الجدوى كالإفراط في الأكل أو المقامرة القهرية وما شابه قد يتراجعون وينتكسون أو يندفعون إلى شكل آخر من التصرفات الوسواسية التي أساسها الخجل من الذات كإنفاق مال لا يملكونه (الاستدانة

والاقتراض). ؛ ولكن هذه اليقظة قد تكون فرصة للمخاطرة لاكتشاف ذاتنا المتكاملة، مصدر حياتنا وبعض السلام الداخلي الذي يمكن أن يدوم طويلاً.

### البحث عن مساعدة

في هذه المرحلة من المفيد إيجاد مرشد أو معالج نفسي ليساعدنا على اكتشاف الطفل الداخلي وشفائه. ولكن الشخص الذي يكون في طور العلاج يكون حساساً قابلاً للعطب وغالباً ما يشعر بالخوف والتشوش والحماسة و/أو يقاوم العلاج بحيث قد يجد طبيباً أو مرشداً لم يعمل على شفاء طفله الداخلي الخاص (أو ذاته الحقيقية).. وإن لم يكن هذا الشخص، أكان طبيباً أو مرشداً، قد لبي حاجاته الشخصية فقد يستغل المريض المتنبه حديثاً ليلبي بعض هذه الحاجات. أما النتيجة فهي أن يصاب المريض أو الزبون أو التلميذ، الذي ما يزال ضعيفاً، بالصدمة من جديد فيؤدي ذلك إلى حلقة مفرغة من صدمة نفسية غير محلولة إلى العودة إلى الذات المزيفة.

### إرشادات

ما سأذكره الآن هو إرشادات تساعدك في إيجاد المعالج النفسي أو المرشد الذي سيكون مفيداً بدل أن يكون مؤذياً.. على هذا الشخص أن يكون:

1 - ذا خبرة وتمرس مؤكدين. مثلاً أن يكون للطبيب أو المعالج خبرة وتمرس في مساعدة الناس على النمو عقلياً

وعاطفياً وروحياً وأن يكون أيضاً فعالاً متمرساً في معالجة الحالات الخاصة مثل أبناء العائلات المضطربة الذين عانوا في طفولتهم من الصدمات النفسية.

2 - ليس قاسياً أو متضلباً في آرائه ولا يصدر الأحكام.

3 - لا يقدم وعوداً بالشفاء السريع أو بالحلول السحرية.

4 - مع أن عليه أن يحترمك بصدق كإنسان وأن يحترم نموك وشفائك إلا أن عليه أن يكون حازماً بما فيه الكفاية ليدفعك إلى القيام بالجهد المطلوب منك شخصياً في عملية الشفاء.

5 - أن يعطيك أو يلبي بعض حاجاتك أثناء جلسات المعالجة (كأن يصغي لك، يعكس الصورة التي أنت عليها، يوحى لك بالأمان، يحترمك، يتفهم ويتقبل مشاعرك).

6 - أن يشجعك ويعلمك كيف تجد طرقاً، خارج جلسات العلاج، لتستطيع تأمين حاجاتك بطريقة صحية.

7 - أن يكون متقدماً في علاج طفله الداخلي الخاص أو ذاته الحقيقية.

8 - ألا يستغلك ليلبي حاجاته هو الخاصة (قد يصعب اكتشاف ذلك).

9 - أن تشعر ببعض الأمان والراحة معه.

أحياناً قد تجد أثناء العلاج صديقاً يمتلك هذه الصفات.. ولكن الصديق أو القريب غير ملزم بالإصغاء إليك بكل انتباه كما أنه لا يكون مدرباً على مساعدتك في إيجاد حل لمشاكلك النفسية الخاصة.. وقد يستغلّك الأصدقاء والأصدقاء من أجل حاجاتهم الخاصة التي تأتي أحياناً بطرائق غير بناءة أو غير سليمة وقد يخونونك أو يبتذنونك عاجلاً أم آجلاً. فتكون النتيجة أن ينتهي بك الأمر بأن تشعر بأنك «سام» أو «مجنون». إنَّ التقرب من هؤلاء الأشخاص الذين لم يشفوا هو عمل غير آمن عادة.. تجنبهم قدر المستطاع.

قد تحتاج بعض الوقت قبل أن تثق بالعلاج بالشكل الكافي بحيث تشعر بأنه لا بأس بالمخاطرة بالكشف عن ذاتك الحقيقية.. أمهل نفسك الوقت الكافي. إنَّ الوقت المطلوب بالنسبة لبعض الناس قد يكون قصيراً نسبياً، مسألة أسابيع.. أما بالنسبة للبعض الآخر فقد يزيد عن السنة.. من الهام أن تتشاطر هذه المخاوف مع معالجك النفسي وألا تكتمها في نفسك. إنَّ قيامك بهذا هو خطوة لتحطيم طريقتك في إنكار مشاعرك التي تعلمتها في صغرك.

حالما تشعر بالثقة يمكنك المجازفة بالتحدث عن أعماق أسرارك أو مخاوفك أو همومك. لقد وصفت في الفصل الثالث عشر القوة التي تقدمها لشفائك وعلاجك مسألة سرد قصتك على الآخرين.

سواء أكنت في علاج جماعي أو علاج منفرد، سيفيدك

التحدث عن حياتك مع أنك في المرة الأولى قد تتلعثم وتتأنيء وتتحدث بشكل غير مترابط. لا تتردد في سؤال معالجك النفسي أو مرشدك النفسي أو مرشد المجموعة أو أفراد المجموعة عن رأيهم بما قلته. مهما كان نوع العلاج الذي اخترته من المفيد أن تبذل وحدك خارج جلسات العلاج الجهد المطلوب منك شخصياً من أجل شفائك. يمكنك القيام مثلاً بأمور كثيرة بدءاً من التساؤل والتفكير واكتشاف أفكار متنوعة وإمكانيات متعددة وصولاً إلى كتابة مذكراتك وملاحظاتك في دفتر يوميات أو التحدث عن أحلامك مع أشخاص تثق بهم أو البحث عن حلول للنزاعات مع الآخرين.

أخيراً من المفيد لعلاجك عندما تحدث الآخرين عن نفسك أن يصبح كلامك مع الوقت أكثر وضوحاً واقتضاباً لا سيما إذا كنت في علاج جماعي.

هناك حقيقة بديهية في العلاج النفسي هي أن الناس خلال العلاج يتصرفون عامة بالطريقة ذاتها أو بطريقة مشابهة لتصرفهم خارج جلسات العلاج. . لذا قد يفيدك أثناء العلاج أن تسأل معالجك النفسي أو الجماعة التي تتعالج معها أن يعطوك رأيهم بما تقوله أو تفعله.

أخيراً هناك مسألة «التحول» في العلاج الذي يتضمن مشاعرك وصراعاتك الداخلية حيال علاقتك بمعالجك النفسي أو بالجماعة. خاطر وعبر بالتحديد عن مشاعرك حتى لو كانت مشاعر الغضب أو الخجل من الذات أو الذنب أو أي مشاعر

أخرى مهما بدت لك في البداية تافهة غير مهمة. فمشاعرك صحيحة حتى لو كنت تخشى أن تكون سيئة وغير مبررة.

\*\*\*

ما إن تثق أن بإمكانك المخاطرة بالكشف عن مكنونات نفسك أثناء العلاج ستكون مستعداً للبدء بالعمل على بعض مشاكلك النفسية الجوهرية، التي سأعالجها في الفصل التالي.

## الفصل العاشر

### البدء بمعالجة المشاكل النفسية الجوهرية

المشكلة النفسية هي أي صراع أو قلق أو مشكلة، سواء أكانت واعية أو لا واعية، غير منتهية بالنسبة إلينا، أو تحتاج إلى العمل عليها أو تغييرها.

هناك على الأقل 14 مشكلة جوهرية يمكننا العمل على معالجتها في عملية شفاء الطفل الداخلي . . منها ثمانية وصفها الأطباء والمؤلفون. هذه المشاكل النفسية هي: التحكم، اهتزاز الثقة بالنفس وبالأخرين، اضطراب المشاعر، الإفراط في تحمل المسؤولية، تجاهل حاجتنا الخاصة، التفكير بطريقة «كل شيء أو لا شيء»، تحمّل التصرفات غير المناسبة وقلة احترام الذات . . ولكنني أضفت إلى هذه المشاكل: مشكلة أن تكون على حقيقتك، الحداد على خسارتنا التي لم نتألم عليها، الخوف من الهجر، الصعوبة في حل الصراعات الداخلية والصعوبة في منح الحب وتلقيه.

عندما تبرز المشاكل أو الهموم أو الصراعات في حياتنا، نستطيع أن نعرضها على أشخاص نشق بهم ونشعر معهم بالأمان . . في البداية قد لا يكون واضحاً أي مشكلة من هذه

المشاكل الجوهرية هي السبب في-مشاكلنا النفسية.. الواقع أنَّ المشاكل الجوهرية لا تبرز للعيان كمشكلة.. بل تظهر في البداية على شكل مشاكل في حياتنا اليومية. ولكن عندما نمعن التفكير فيها ونروي قصتنا، سيتضح أي مشكلة أو مشاكل هي المسؤولة.. وعندئذٍ سنتساعدنا هذه المعرفة في التحرر تدريجياً من التشوش وعدم الرضا والأساليب السلبية اللاواعية (مثل تكرار المسببات التي أوصلتنا إلى ما نعاني منه حالياً).

### التفكير بطريقة «كل شيء أو لا شيء»

هذا دفاع «الأنا» ضد الألم الذي يسميه المعالجون «ألم الانقسام». فعندما نفكر أو نتصرف بطريقة «كل شيء أو لا شيء» نتطرف إما إلى أقصى حد في هذا الاتجاه وإما إلى أقصى حد في الاتجاه المعاكس.. مثلاً، إما نحب شخصاً حباً كاملاً وإما نكرهه، فليس هناك حد وسطي.. نرى الناس إما صالحون وإما طالحون وليس كمزيج من الإثنين.. كما أننا ننتقد أنفسنا أيضاً بالقسوة المتطرفة ذاتها.. وكلما فكرنا بطريقة «كل شيء أو لا شيء» كلما رحنا نتصرف بتطرف. ولكن الحكم على الأمور وعلى أنفسنا بهذه الطريقة يدخلنا في المشاكل ويسبب لنا معاناة غير ضرورية.

قد ننجذب إلى أشخاص يفكرون ويتصرفون بمنطق «كل شيء أو لا شيء» ولكن أن نحاط بأشخاص من هذا النوع قد يجرنا إلى المزيد من المتاعب والألم.



يُدرج الجدول 3 نماذج من الحالات الأبوية المرتبطة بالدوافع المسببة للمشاكل عند أبناء العائلات المضطربة. . مع أننا قد نجد هذه الطريقة المتطرفة في التفكير في أي حالة من هذه الحالات الأبوية، إلا أننا نجدها غالباً وبشكل خاص عند العائلات المتديّنة المتشددة. . فغالباً ما تكون هذه العائلة متصلّبة في آرائها وسلوكها، منتقدة ميالة إلى الكمال وميالة إلى استخدام العقاب. وتكون غالباً من النوع القائم على الخجل من الذات الذي يحاول أن يغطي بل أن يدمر الذات الحقيقية.

إنّ التفكير بطريقة «كل شيء أو لا شيء» شبيه بالإدمان على الكحول أو الإدمان على منبهات خطيرة أخرى أو التماهي لأنّ طريقة التفكير هذه تحدّ من فرصنا وخياراتنا بشكل حاد وغير واقعي.

وأن نكون محدودين إلى هذا الحد، يجعلنا نشعر بأننا ضيقو الأفق غير قادرين على الإبداع والنمو في حياتنا اليومية.

أثناء العلاج، نتعلم أنّ معظم الأشياء في حياتنا ومنها عملية شفائنا ليست اختياراً بين «كل شيء أو لا شيء» وليست خياراً بين الأبيض أو الأسود بل هي كلاهما إضافة إلى ظلال اللون الرمادي.

أمور حياتنا تقع في الوسط ما بين الصفر والعشرة.

## التحكم

التحكم هو من أكثر المشاكل النفسية المهيمنة في

حياتنا. . فمهما كان ما نفكر في أن علينا التحكم به أكان شخصاً ما أو سلوك شخص آخر أو سلوكنا الخاص أو أي شيء آخر، ننزع ذاتنا المزيفة إلى التمسك بهذه الفكرة ولا نتخلى عنها. أما النتيجة فتكون غالباً ألماً نفسياً وتشوشاً في الأفكار وقهراً.

في النهاية، لن نستطيع التحكم بحياتنا. . وكلما زادت محاولتنا للسيطرة عليها، زاد شعورنا بأننا نفقد السيطرة لأننا نركز كثيراً على هذا الأمر. وكثيراً ما يشعر الشخص الفاقد السيطرة بأنه مهووس بالحاجة إلى السيطرة.

الوجه الآخر للسيطرة هو التعلق. . لقد وجد الحكماء أن التعلق، أو الحاجة إلى أن تكون متحكماً بالأمر، هو أساس الألم والمعاناة. . ولكن الألم بالتأكيد هو جزء من الحياة. . فعلينا جميعاً أن نتألم قبل أن نبدأ بالتفكير بالبدائل. إن المعاناة تدلنا على الدرب المؤدي إلى راحة البال. . فأحد البدائل التي تخفف معاناتنا هو التسليم. . نسلم أو نتخلى عن نفسنا المزيفة وعن تعلقنا بفكرة أننا نستطيع أن نسيطر على أي شيء.

إننا نعاني عندما نقاوم الواقع. . ولكننا شيئاً فشيئاً سنجد أن أقوى وأنجع عمل للعلاج هو التخلي عن حاجتنا إلى التحكم. في هذا السياق، لا تعني كلمة التسليم الانسحاب أو إهمال الواجب بالمعنى العسكري للاستسلام في حرب بعد الخسارة، بل تعني أن الذي يسلم يريح معركة محاولة التحكم ويرتاح من معظم المعاناة الناتجة عن ذلك. . ولكن هذا

التسليم يتحوّل إلى عملية مستمرة في الحياة وليس هدفاً تحققه مرة واحدة فقط . . .

الحاجة إلى أن نكون متحكمين بكل أمور حياتنا مرتبطة بمشاكل حياتية عديدة رئيسة أخرى منها: قوة الإرادة، الخوف من فقدان السيطرة، التماهي، الاستقلالية، الثقة، المعاناة من مشاعر كالغضب وعدم احترام الذات والخجل من الذات ونقص العفوية وعدم العناية بالذات، التطرف في الحكم على الأمور وفي ما نتوقه من نفسنا والآخرين. الحقيقة أن عدداً كبيراً من الناس لا يجدون حلاً لهذه المشاكل الحياتية الهامة ولكنهم يعتقدون في معظم الأحيان أنهم تخطوها أو أنهم يتحكمون بها وبغيرها من المشاكل. وليس ذلك فحسب بل يعتقدون أنهم يستطيعون بطريقة ما التحكم أو السيطرة على الحياة ذاتها.

من الصعب التعليم أنه لا يمكن التحكم بالحياة.. فالحياة بقوتها وغموضها تستمر مهما نفعل.. لا يمكن التحكم بالحياة لأنها أغنى وأصعب مراساً وأكثر عفوية من أن نفهمها بالكامل ولأن تفكيرنا وذاتنا المزيفة/ الأنا المسيطرة أقل قدرة من أن نتحكم بها.

في هذه المرحلة قد نكتشف أن هناك مخرجاً وسبيلاً للتحرر من الألم الناتج عن حاجتنا الدائمة إلى أن نكون متحكمين بأمورنا. هذا المخرج هو أن نسلم ومن ثم أن نصبح مساهمين في صناعة الحياة. هذا هو المكان الذي يلعب فيه

الوجه الروحي للعلاج دوراً كمساعد قوي. ومن الأشياء المفيدة الأخرى الانتخراط في مجموعات العلاج الجماعي أو تطبيق برامج الشفاء ذات الخطوات الاثني عشر، وثمة دروب روحية أخرى مفيدة أيضاً.

نحن نعمل على معالجة مشكلة السيطرة عبر طلب المساعدة من أشخاص مناسبين وعبر التسليم. . . عندما نقوم بهذا، نبدأ باكتشاف ذاتنا الحقيقية ونبدأ بالشعور بأننا أحياء بكل ما للكلمة من معنى.

### تحمل المسؤولية زيادة عن اللزوم

إنَّ عدداً كبيراً من الذين ترعرعوا في عائلات مضطربة، تعلموا أن يتحملوا المسؤولية أكثر من اللزوم. . . فغالباً ما بدا ذلك بالنسبة إليهم السبيل الوحيد لتجنب عدد كبير من مشاعرهم المؤلمة كالغضب والخوف والأذى. . . كما أنَّ ذلك أوهمهم بأنهم قادرون على التحكم بأمور حياتهم. . . ولكن ما بدا أنه نجح سابقاً في مرحلة الطفولة لا يعود ينجح معهم جيداً في مرحلة الرشد.

لقد أخبرني أحد مرضاي البالغ من العمر أربعين عاماً أنه كان دائماً يقول «نعم» لكل ما يطلب منه في العمل وكان قيامه بهذا يسبب له الكثير من المعاناة. . . ولكنه بعدما عمل مدة سنتين على علاج جماعي وبعدها أخذ دورة في تعلم الجرأة والحزم تعلم أن يقول «لا» وأن يدع الآخرين يعملون ما لا يستطيع القيام به أو ما لا يريد القيام به. . . فأخذ يكتشف ذاته

الحقيقية والطفل المختبئ فيه .

ولكن بعض الناس بدل أن يفرطوا في تحمل المسؤولية تجدهم عديمي المسؤولية سلبيين يشعرون كأنهم ضحايا العالم . من المفيد لهؤلاء أيضاً معالجة هذه المشاكل . بعضهم يستفيدون من تعلم وضع الحدود السليمة الصحية .

### تجاهل حاجاتنا

التخلي عن حاجاتنا وتجاهلها عائد بشكل أساسي إلى الإفراط في تحمل المسؤولية . فكلا الصفتان ناتجتان عن ذاتنا المزيفة . قد يكون مفيداً في هذه المرحلة مراجعة الفصل الرابع . . البعض قد يجد من المفيد تصوير نسخة عن الجدول 2 الذي يدرج بعض حاجاتنا الإنسانية ووضع هذه اللائحة في مكان تسهل رؤيته وقد يكون مفيداً أيضاً ربما أن تحمله أيضاً معك .

إذا راقبنا علاجنا وساهمنا فيه يمكننا البدء بتحديد الأماكن والأشخاص الذين سيلبّون هذه الحاجات بطريقة صحية . . وكلما لبّيت حاجة وراء حاجة، اكتشفنا حقيقة هامة هي: أن الشخص الأقوى والأفعل والأكثر تأثيراً الذي يمكنه مساعدتنا للحصول على ما نحتاج هو «نحن» . . وكلما أدركنا هذا، تمكنا من التماس حاجاتنا وطلبها وتحقيقها . وما إن نفعل هذا حتى يبدأ الطفل الداخلي بالاستيقاظ والنمو والإبداع . . قالت فرجينيا ساتير: «نحن نحتاج إلى أن نعتبر أنفسنا معجزة حقيقية وأشخاصاً يستحقون الحب» .

## تحقّل السلوك غير الملائم

يتربّي أبناء العائلات المضطربة على عدم معرفة ما هو «طبيعي»، صحي أو مناسب. فلأنّهم لا يملكون مرجعاً آخر يوجههم لاختبار الواقع يعتقدون أنّ عائلتهم وحياتهم بآلامها وصدماتها وتناقضاتها «هي الأمر الطبيعي».

الواقع أنّه عندما نلعب دور الذات المزيفة الذي تدعمه وتشجعه العائلات والصدقات وبيئة العمل المضطربة، نتحقّر بهذا الدور بحيث لا ندرك أنّ هناك طريقاً آخر يمكن أن نسلّكه.

ولكن أثناء العلاج وبفضل الإشراف المناسب والنصائح التي تأتينا من أشخاص مؤهلين نثق بهم ونشعر معهم بالأمان، نأخذ بالتعلم، شيئاً فشيئاً، ما هو صحي وما هو مناسب. من المشاكل الأخرى المرتبطة بهذه المشكلة هناك: الإفراط في تحمل المسؤولية، تجاهل حاجاتنا ومشاعرنا، عدم القدرة على وضع حدود للأمور، والخجل من الذات وقلة احترام الذات.

تيم الرجل الأعزب ابن الثلاثين عاماً الذي كان قد انخرط في علاجنا الجماعي منذ شهرين أخبرنا: «عندما كنت صغيراً، كنت عالقاً في فخ الإصغاء إلى هذيان والدي وتصرفاته اللاعقلانية عندما كان يشرب الكحول وهو أمر كان يتكرر كل ليلة وكل نهاية أسبوع. . . وعندما كنت أحاول الهروب منه كنت أشعر بالذنب الشديد وكانت أمي تجعل شعوري هذا يتفاقم لأنها كانت تقول لي إنني أناني جداً. وما زلت حتى اليوم

أسمح للناس بأن يعاملوني بشكل سيء وأسمح لهم باستغلالني لكنني علمت يوماً بمسألة أبناء العائلات المضطربة الذين تعرضوا في طفولتهم للصددمات وأخذت أقرأ عن هذا الموضوع وأذهب إلى جلسات العلاج. قبل ذلك كنت أظن أن بي علة ما».

لقد أخذ تيم يدرك مشكلة تحمله غير المقبول لسلوك الآخرين غير الملائم وبدأ يتحرر من هذا الشكل الخفي لسوء المعاملة.

### الخوف من الترك

يعود سبب الخوف من الترك إلى لحظات ودقائق وساعات وجودنا الأولى. وغالباً ما يكون هذا الخوف مرتبطاً بمسألة الثقة أو عدم الثقة ويتفاقم إلى حدود بعيدة لدى الأولاد الذين ترعرعوا في عائلات مضطربة. ولمواجهة هذا الخوف غالباً ما نتسلح بعدم الثقة بالآخرين.. وترانا نغلق الباب على مشاعرنا لئلا نشعر بالأذى.

ذكر بعض المرضى أن أهاليهم كانوا يهددونهم بالترك عندما كانوا أطفالاً صغاراً تأديباً لهم.. إن هذا التهديد عمل وحشي قاس وصدمة قد تبدو غير خطيرة ظاهرياً ولكنني أراها شكلاً خفياً من أشكال الإساءة إلى الطفل.

خوان في الرابعة والثلاثين، رجل مطلق وكاتب ناجح ترعرع في كنف عائلة مضطربة.. لقد أخبرنا في العلاج الجماعي: «لا أستطيع أن أتذكر أشياء كثيرة عن حياتي قبل

الخامسة من العمر ولكن في ذلك الوقت تركنا والدي أنا وأمي وأختي فجأة.. لقد أخبر أمي أنّ لديه عملاً في الغرب وأبّه سيعود. لم يخبرنا نحن الولدين عن سفره، والأنكى من ذلك أنّ أمي أرسلتني إلى بيت عمتي التي كان بيتها يبعد عنّا حوالي 600 ميلاً بدون أن تخبرني عن السبب. لا بدّ أنني أصبت بصدمة غير أنني أنكرت ذلك حتى اليوم.. فمذد أشهر معدودة فقط أخذت أتواصل مع مشاعري فلم يتركني ابن الحرام ذلك فقط بل نبذتني أمي أيضاً. لا بدّ أنّ ذلك قد آذى بقوة ذلك الطفل الموجود في داخلي.. لقد بدأت اليوم بإظهار غضبي على ما فعلوه بي..».

ثم أخبرنا خوان في جلسة لاحقة: «إحدى الطرق التي تعلمتها لأتعامل مع مسألة هجر الناس لي هي عدم التقرب منهم كثيراً.. لقد تقربت كثيراً من بعض النساء إنما ما إن كانت تظهر أي مشكلة وتطول حتى أترك المرأة.. أنا اليوم أدرك أنني كنت أتركهن قبل أن يقدمن هن على تركي أولاً..»

يعمل خوان اليوم على مشاعر الأذى والغضب لمواجهة هذه المشكلة النفسية الهامة في عملية شفائه، مشكلة الترك أو الهجر.

### صعوبة التعامل مع المشاكل وحلها

إنّ صعوبة معالجة أي صراع وحله مشكلة ينبغي علاجها ليسترد أبناء العائلات المضطربة عافيتهم.. إنها تتفاعل مع معظم المشاكل الجوهرية الأخرى.



عندما ننمو في عائلة مضطربة نتعلّم تجنب الصراع كلما أمكننا ذلك. فما إن يحدث الصراع حتى نتعلّم على الأغلب الانسحاب منه بشكل من الأشكال. . وأحياناً نصبح عدائيين ونحاول أن نهزم أولئك الذين نحن معهم في صراع. ولكن عندما تفشل هذه الطريقة، قد نصبح مراوغين ماكرين ونحاول أن نتلاعب بالعائلة أو نتحايل عليها. قد تساعد هذه الطرق على ضمان بقائنا ولكنها تفشل في العلاقة الحميمة السليمة.

العلاج بحد ذاته - علاج الطفل الداخلي - مبني على اكتشاف الصراع إثر الصراع ومن ثم إيجاد حل لكل صراع. ولكن الخوف ومشاعر الألم الأخرى التي تنشأ عندما نقرب أكثر من الصراع قد تكون أصعب من أن نخبرها ونتحملها. . وبدل أن نمضي قدماً في مواجهة الألم والصراع قد نرجع إلى طرقنا السابقة. من هذه الطرق «أنا قادر على القيام بذلك وحدي». ولكن المشكلة أنّ قيامنا بحل المشكلة وحدنا لم يفدنا ولم يساعدنا في شيء.

جوان البالغة أربعين عاماً انخرطت منذ سبعة أشهر في العلاج الجماعي الخاص بأبناء العائلات المضطربة الذين تعرضوا للصدّات في طفولتهم. . حاولت أن تكون العضو المسيطر في المجموعة ولكن عندما انضم «كين» إلى المجموعة حاول أن يكون حازماً معها وأحياناً كان عدائياً معها بما يكفي ليسبب لها إحباطاً وصعوبة في أن تكون مسيطرة كما كانت من قبل. بعد عدة مشاحنات كلامية ما بين جوان وكين، أعلنت

جوان أنها قررت أن تترك المجموعة . . من خلال سعيهما لريادة المجموعة تكشفت مشكلة «الصراع» عندهما . قلت أنا والمرشد المساعد: «جوان وكين والمجموعة في مرحلة هامة من العلاج . . أنتم وسط صراع هام . . ولديكم هنا الفرصة لأن هذه المجموعة مكان آمن لحل مشكلة جوهرية بالنسبة لكل واحد منكم . . في الماضي كيف كنتم تعالجون الصراع؟» .

ناقش أعضاء المجموعة كيف كانوا غالباً إما يفرون بعيداً وإما يصبحون عدائيين وإما يحاولون التحايل ولكن ذلك كما قالوا لم يفدهم . . قال أحد أفراد المجموعة لجوان: «لديك حقاً الفرصة لحل هذه المشكلة النفسية وآمل ألا تتركها للمجموعة» . .

فقلت إنها ستفكر في الأمر وفي الأسبوع التالي عندما عادت قالت إنها قررت البقاء في المجموعة .

قالت للمجموعة إنها شعرت بأنهم لا يصغون إليها ولا يدعمونها وأنه منذ مجيء كين زاد شعورها هذا . . فكان أن تكشفت مشاكل نفسية أخرى لديها منها أنها كانت تجد صعوبة دائماً في التعرف إلى حاجاتها وتلبيتها وأنها كانت تشعر بأن أهلها لا يحبونها ولا يقدرونها . . لقد عملت هي وكين والمجموعة على صراعهما وبعد عدة أسابيع من جلسات العلاج الجماعي حلوا هذا الصراع .

عندما نعمل على معالجة الصراع سندرك أولاً أننا في قلب هذا الصراع . . فإذا كنا نشعر بالأمان عندئذٍ سنجازف

لنفضي بهمومنا ومشاعرنا وحاجاتنا. . . وأثناء العمل على معالجة الصراع نتعلم أكثر فأكثر تحديد صراعاتنا الماضية والحالية عندما تظهر ونعمل على إيجاد حل لها.

نحتاج إلى الشجاعة للتعرف إلى الصراع وإيجاد حل له.

### بدء التحدث عن مشاكلنا النفسية

أثناء العلاج، نبدأ بالكلام عن مكنونات دفينتنا في ذاتنا الحقيقية، عن تجارب ومخاوف، كالخوف من الترك والهجر. . . وعندما نتشاطر مشاعرنا وهمومنا وخيرتنا وصراعاتنا مع أشخاص نشق بهم ويتقبلوننا نخبر قصة ما كنا لنخبرها لأحد لو لم نكن مع هؤلاء الأشخاص. مع أن من المفيد للآخرين الإصغاء إلى قصص حياتنا، إلا أن أكثر فائدة نحصل عليها من التحدث عن قصتنا هي أننا نحن «الرواة» نتوصل إلى الإصغاء إلى قصتنا. . . فقبل أن نبوح بها، لا نعرف غالباً بالضبط كيف يمكن أن تكون.

مهما كانت المشكلة أو القضية الحياتية التي نريد العمل عليها فإنَّ السبيل لإزاحة عبثها الثقيل غير الضروري، الذي يجعلنا نلتزم الصمت ونكتب الألم الناتج عنها، هو المجازفة بالتحدث عن هذه المشكلة مع شخص أو أشخاص محط ثقتنا. فعندما نبوح بقصتنا من صميم قلوبنا وأعماقنا، من ذاتنا الحقيقية، نكتشف حقيقة أنفسنا. . . إنَّ مجرد القيام بهذا يعتبر شافياً.

عندما تبرز لنا مشاعرنا ومشاكلنا النفسية في بداية العلاج.. تعمل النفس المزيفة على إخفاء هذه المشاعر والمشاكل بهيئات مختلفة أو أقنعة متعددة.. إنَّ إحدى المهمات التي علينا القيام بها أثناء العلاج هي أن نتعلم تمييز المشاكل الجوهرية عندما تظهر.. فأحدى فوائد التحدث مع أشخاص نثق بهم ونرتاح لهم عن همومنا هو أنَّ ذلك يساعدنا على الكشف عن مشاكلنا النفسية ويوضحها.

### المشاكل النفسية الأخرى

من المشاكل النفسية الجوهرية الأخرى هناك قلة احترام الذات أو الخجل من الذات الذي سبق أن ناقشته في الفصل السابع.. أنا أناقش في جميع أنحاء الكتاب قضية التآلم والحداد ومعالجة مشاعرنا وحل مشكلة الصراع ومشكلة أن نكون على حقيقتنا..

### إطلاق شرارة الكشف عن المشاكل النفسية الجوهرية

قد تطلق أوضاع عديدة شرارة الكشف عن مشاكلنا الجوهرية بحيث تتفاعل وتبدأ بالظهور علانية في حياتنا. أحد هذه الأوضاع أو الظروف هو العلاقة الحميمة التي يتجرأ فيها شخصان أو أكثر على أن يكونوا على حقيقتهم مع الشخص الآخر.. في العلاقة الحميمة نتشاطر مع الآخر نواح من شخصيتنا نادراً ما نتشاطرها مع الآخرين. إنَّ هذا التشارك مع الآخر يُوقظ فوراً مشاكل كالثقة والمشاعر والمسؤولية.. مع أنه

لدينا أثناء العلاج، الفرصة لإقامة عدد كبير من العلاقات الحميمة، إلا أن علاقتنا مع المعالج النفسي أو المرشد النفسي أو أفراد مجموعة العلاج الجماعي قد يثير بل يطلق شرارة مشاكل نفسية عديدة. . حتى نتعامل مع هذه المشاكل على نحو بناء أكثر يمكننا أن نتدرب على أن نكون نفسنا الحقيقية ما أمكننا ذلك. . وهذا يتطلب منا أن نسلّم، أن نشق، أن نخاطر وأن نشارك. . ولكن كل واحد من هذه الأمور قد يخيفنا.

من الأوضاع الأخرى التي غالباً ما تثير أو تسرع إطلاق شرارة هذه المشاكل هي المرور بالتحويلات الحياتية الكبيرة والمطالبة بتحسين أدائنا في العمل أو المنزل أو الرياضة، وقيامنا بزيارة الأهل أو مسقط رأس العائلة. . عندما تظهر ثانية المشاعر والإحباطات والمشاكل النفسية قد نبدأ بالتححرر منها إذا كنا على حقيقتنا وإذا تشاطرنا ذاتنا الحقيقية مع الأشخاص غير المؤذيين الذين يمكننا الوثوق بهم.

\*\*\*

في الفصول الثلاثة القادمة، سأتكلم أكثر عن المشاعر وكيفية الاستفادة منها في شفائنا.

## الفصل الحادي عشر

### التعرف إلى مشاعرنا واختبارها

أن نعي ونحس بمشاعرنا وأن نتعامل معها على نحو بناء، أمر هام في عملية شفاء الطفل الداخلي.

الأشخاص الذين ترعرعوا في عائلات مضطربة لا يهتمون بتلبية حاجاتهم ولكن عدم تلبية حاجاتنا يؤدي ويجعلنا نتألم. ولأنَّ الأهل وأفراد العائلة الآخرين في عائلات كهذه لا يكونون قادرين على الإصغاء إلينا وعلى دعمنا ومساندتنا وعلى رعايتنا وعلى القبول بنا واحترامنا، لا نجد غالباً بينهم من نستطيع مشاطرته مشاعرنا. إنَّ الألم العاطفي يؤلم كثيراً بحيث ندافع عن أنفسنا منه بوسائل دفاع الأنا غير الصحية التي وصفناها في الفصل التاسع، فتكون النتيجة أن نوصد الباب في وجه مشاعرنا ونبعدها عن وعينا. إنَّ قيامنا بهذا يسمح لنا بالبقاء مع أنَّ الكلفة تكون عالية. . إذ نصبح مع الوقت خدرين، فاقدى الحس، زائفين.

وعندما نكون على غير حقيقتنا، لا ننمو عقلياً وعاطفياً وروحياً. . ولا نشعر فقط بأننا مخنوقون وغير أحياء بل غالباً ما نشعر أيضاً بأننا خائبو الأمل، مرتبكون ونتخذ موقف

الضحية . . فلا نكون واعين لذاتنا المتكاملة ونشعر وكأنّ الآخرين، «النظام» والعالم، يفعلون ذلك بنا وكأننا ضحيتهم وتحت رحمتهم.

السبيل للخروج من موقف الضحية وللتخلص من الألم الذي يسببه هو البدء بالتعرف إلى مشاعرنا واختبارها . . أما الطريقة الفعالة لتسهيل التعرف إلى مشاعرنا واختبارها فهي التحدث عن هذه المشاعر مع أشخاص داعمين غير مؤذيين نستطيع أن نثق بهم.

كان بيل في السادسة والثلاثين من العمر، ناجحاً في العمل وفاشلاً في عقد الصداقات الحميمة التي أرادها. قال يوماً في العلاج الجماعي: «كنت أكره مشاعري وأكره مطالبكم لي بالتحدث عنها. ولكن بعد سنتين من وجودي في هذه المجموعة بدأت أرى مدى أهميتها . . وبدأت أستمع بها مع أنّ بعضها مؤلم . . عندما ألمس مشاعري أحسّ بأنني حيّ أكثر».

ليس هناك حاجة إلى معرفة كل شيء عن مشاعرنا لأنّ كل ما نحن بحاجة إليه هو أن نعرف أنّ تلك المشاعر هامة وأنّ كل واحد منّا يملك كل شعور من هذه المشاعر، وأن نعرف أنّ بدء التعرف إليها والتحدث عنها أمر صحي . . فمشاعرنا قد تكون صديقة لنا . . وإذا عالجنها كما يجب لن تخوننا ولن نفقد القدرة على التحكّم بها ولن تستولي علينا وتغرقنا كما نخشى .

إنّ مشاعرنا هي السبيل الذي نفهم من خلاله أنفسنا . .  
 إنّها رد الفعل تجاه العالم من حولنا، والسبيل الذي نشعر من  
 خلاله بأننا أحياء . . فبدون معرفة مشاعرنا، لن نملك المعرفة  
 الحقيقية بالحياة . . مشاعرنا تختصر تجربتنا وتخبّرنا إن كانت  
 مشاعرنا جيدة أم سلبية . . أحاسيسنا هي أعظم صلة وصل في  
 علاقتنا بأنفسنا وبالأخرين وبالعالم من حولنا.

## أنواع المشاعر

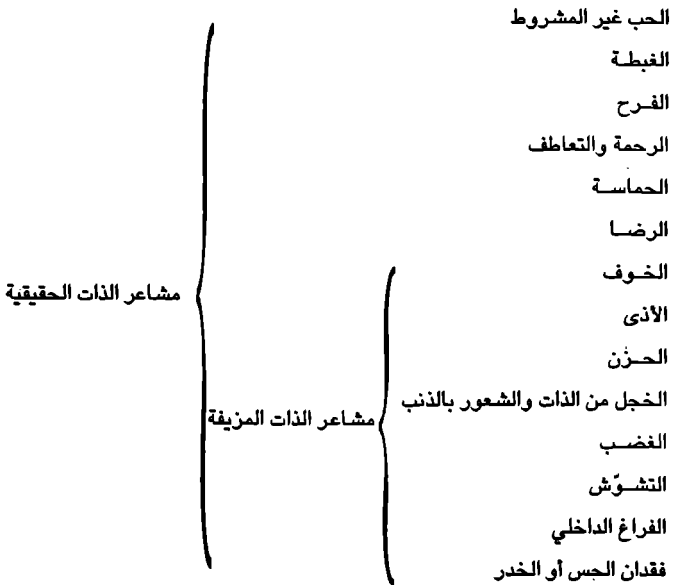
نحن نملك نوعين أساسيين من المشاعر أو العواطف:  
 المشاعر المفرحة والمشاعر المؤلمة. المفرح في المشاعر  
 يجعلنا نحس بالقوة والسعادة والكمال . . أما المؤلم منها فيفسد  
 إحساسنا بالراحة النفسية والجسدية ويستنزف طاقتنا ويشعرنا  
 بالإرهاك والفراغ والوحدة. ولكن مع أنّ هذه المشاعر مؤلمة،  
 إلا أنّها غالباً ما تخبّرنا شيئاً، وترسل إلى نفسنا رسالة بأن شيئاً  
 هاماً يحدث، شيئاً يحتاج إلى انتباهنا.

إنّ معرفة مشاعرنا والشعور بها بالطريقة الطبيعية لانسبابها  
 عفويّاً من لحظة إلى أخرى ومن يوم إلى آخر، يمنحنا منافع  
 عديدة. بإمكان مشاعرنا أن تنذرنا أو تطمئننا . . فهي تعمل  
 كمؤشرات أو مقاييس نقيس بها حالتنا النفسية في الوقت  
 الحالي وخلال فترة ممتدة من الزمن. كما أنّها تمنحنا  
 الإحساس بالقدرة على الإمساك بزمام أمورنا وتجعل الحيوية  
 تدب فينا.



تشعر ذاتنا الحقيقية بالألم والفرح وهي تعبر عنهما أمام الأشخاص المناسبين وتشاطرهم إياهما. . ولكن ذاتنا المزيفة تدفعنا إلى الشعور غالباً بالمشاعر المؤلمة وإلى حبسها وعدم مشارقتها مع أحد.

لتبسيط الأمر، يمكننا أن نصف هذه المشاعر المؤلمة والمفرحة من خلال مزوجة من المشاعر تبدأ بأسعدها وتمرّ بأتعس المشاعر المؤلمة، وتنتهي بالارتباك والخدر الحسي على الشكل التالي:



إذا نظرنا إلى مشاعرنا بهذه الطريقة، نرى أنّ ذاتنا

الحقيقية والطفل الداخلي غنيان بمجموعة من الإمكانيات أكبر من تلك التي كنا نتوقعها. الإبقاء على الطفل الداخلي ونموه مرتبط بما يسميه المعالجون النفسانيون «بالأنا القوية» أو الشعور بالذات وذلك يعني ذاتاً مرنة خلاقة تتكيف بسهولة مع ظروف الحياة الصعبة. . أما الذات المزيفة فعلى العكس من ذلك إذ تكون محدودة أكثر وضيقة الأفق تتجاوب غالباً مع المشاعر المؤلمة أو لا تشعر بأي شعور أبداً وذلك يعني الخدر الحسي. . إن ذاتنا المزيفة مقرونة «بالأنا الضعيفة» أو الإحساس الضعيف بالذات، وذلك يعني ذاتاً أنانية (فردية أو سلبية) أقل مرونة وأكثر تصلباً.

لإخفاء الألم ترانا نستعمل وسائل الدفاع غير الصحية نسبياً للتخلص من الألم الذي يحدّ من إمكانياتنا وخياراتنا في الحياة.

### مستويات وعينا لمشاعرنا

حتى يعيش الشخص الذي ترعرع أو يعيش حالياً في بيئة مضطربة، فهو يعتمد فقط على مشاعر الذات المزيفة. ولكن عندما نبدأ بالاستكشاف ونصبح أكثر وعياً ومعرفة بمشاعرنا، نكتشف أننا نملك أربعة مستويات مختلفة من الوعي بها.

#### 1 - النفس المقفلة أمام المشاعر

عندما لا نستطيع أن نشعر بشعور ما، فهذا يعني أننا أقفلنا الباب بوجه تسميته واستعماله (الجدول 8). في هذه

المرحلة لا يقتصر الأمر على عدم معرفتنا بذلك الشعور بل نكون أيضاً غير قادرين على فهم حالة ذاتنا الحقيقية والكلام عنها، ومع أننا قد نتكلم بشكل سطحي (بدون عمق) أو نذكر وقائع حتى، إلا أن تفاعلنا الاجتماعي وقدرتنا على اختبار الحياة وعلى النمو تكون ضعيفة. يمكننا أن نسمي هذه المرحلة من النمو ومشاطرة الآخرين مشاعرنا بالمستوى الأول أو حالة الإقفال.

## 2 - بدء الاستكشاف

في المستوى الثاني نبدأ باستكشاف مشاعرنا. هنا قد نكون حذرين أثناء مشاطرة الآخرين مشاعرنا التي وجدناها حديثاً والتي قد تبرز خلال الحديث مقنعة على شكل أفكار وآراء بدل أن تكون مشاعر فعلية. . في هذا المستوى تبقى التفاعلات مع الآخرين وقدرتنا على اختبار الحياة والنمو ضعيفة ولكنها تصبح أحسن مما كانت عليه في المستوى الأول. . مع أن معظم الناس يملكون مشاعر وقد يحبون التعبير عنها، إلا أن معظمهم لا يفعلون ذلك. لذلك تراهم يعيشون حياتهم بدون أن يعوا مشاعرهم إلا قليلاً ولا يتشاطرونها مع الآخرين إلا قليلاً أيضاً ويكون مستوى وعيهم لمشاعرهم ومشاطرتها مع الآخرين ضعيفاً ويقتصر على المستوى الأول والثاني. . إن هذا الاستعمال المحدود للمشاعر هو ما تعودت عليه الذات المزيفة.

### 3 - الاستكشاف والاختبار

عندما نبدأ بمعرفة ذاتنا الحقيقية، نشعر في استكشاف مشاعرنا واختبارها على مستوى أعمق.. هنا نكون قادرين على إخبار الآخرين، عندما تتكشف لنا المشاعر، عما نشعر به فعلياً.. وعندما نقوم بذلك قد نستطيع التمتع بقدر أكبر من التفاعل الاجتماعي مع الأشخاص الهامين بالنسبة إلينا وقد نشعر بحياتنا أكثر.. وهكذا ننمو عقلياً وعاطفياً وروحياً..

عندما نصل إلى المستوى الثالث من مشاعرنا سنعرف ذاتنا بشكل أفضل ونكون أقدر على الشعور بالألفة والصدقة الحميمة مع الآخر.

### 4 - مشاطرة الآخرين مشاعرنا

ولكن أن نشارك الآخر مشاعرنا أشبه بسيف ذي حدين. أولاً قد نتشاطرها مع أشخاص لا يريدون الإصغاء وقد يكونون هم أنفسهم في المستوى الأول أو الثاني عاجزين عن الإصغاء أو قد يبدو لك أنهم يصغون ولكنهم يكونون في الواقع غارقين في أمورهم الخاصة التي هي مختلفة بالكامل عن أجندتكم. أو قد تحدث نتائج مؤلمة أكثر حتى، فقد نطلع على مشاعرنا شخصاً غير أهل للثقة وغير آمن فيرفض مشاطرتنا إياه مشاعرنا أو يخوننا حتى. سأعرض في السجل العلاجي التالي صعوبة مشاركة المشاعر.

الجدول 8  
مستويات وعينا لمشاعرنا وتواصلنا معها،  
إضافة إلى تعليمات خاصة بمشاركة الآخرين مشاعرنا

حالة مشاعرنا	التراسل	الكشف من الذات	التفاعل الاجتماعي والقدرة على النمو	الأشخاص الذين نتشاركهم مشاعرنا	الأشخاص المناسبون
(1) مناقشة	حديث سطحي، ذكر وقائع مجردة	لا شيء	لا شيء	معظم الناس	أشخاص مختارون بعناية
(2) بدء الاستكشاف	ذكر أفكار وآراء لإرضاء الآخرين	حقائق واضحة حذر عرضي	قليل	الأشخاص الذين لا يصغون	الأشخاص الذين يصغون
(3) الاستكشاف والتعبير	مستوى عميق من التواصل	الاستعداد للبحث	أفضل	الأشخاص الذين يخزوننا أو يتلوننا	أشخاص نتق بهم
(4) الانفتاح، المراقبة والتعبير	مثالي	كامل عندما يحسن الحياة	مثالي	الأشخاص الذين يخزوننا ويتلوننا	أشخاص نتق بهم غير مؤذنين

كان كين بائعاً ناجحاً في الرابعة والثلاثين من العمر. . . ترعرع في عائلة يدمن فيها أخوه وأبوه على الكحول وكانت أمه تشاركهما في احتساء الكحول. أثناء جلسة العلاج الجماعي تكلم كين عن أنه وضع مؤخراً حدوداً بشأن حضور أخيه إلى حفلة عيد ميلاده، إذ اشترط على أخيه عدم شرب الكحول أو تعاطي المخدرات في هذه المناسبة. . . وعندما سئل عما كان يشعر به عندما كان أخوه يفسد الحفلة لأن تلك كانت عاداته. . . أجاب أنه لم يكن ينزعج. ثم سأله أفراد المجموعة ثانية عما كان يشعر به فعلياً فأجاب: «لم أكن أنزعج، ولكنني أخبرتكم هذه القصة اليوم لأعرف ما هو رأيكم بتصرفي».

ولكن أعضاء المجموعة تابعوا يسألونه عما كان يشعر به فعلياً. . . فأدرك شيئاً فشيئاً أنه كان يكبت مشاعر الخوف والغضب والإحباط والتشوش وأخبر ذلك للمجموعة.

لقد استفاد كين من وجوده في العلاج الجماعي إذ استعمل أفراد المجموعة كمرآة لمشاعره وطلب منهم تعليقاتهم وآراءهم. . . لقد انخرط في العلاج منذ ثلاثة أشهر وبدأ يثق بالمجموعة باعتبارها مكاناً داعماً موثقاً به ومرجعاً يستطيع أن يعرف فيه عن مشاعره وارتبأكه. لقد استخدم المجموعة لتساعده في اكتشاف جزء هام من ذاته الحقيقية، «مشاعره».

عندما نشارك الآخرين مشاعرنا، من الأنسب أن نفعل ذلك مع أشخاص داعمين نثق بهم. . . في المراحل الأولى من العلاج قد يريد الأشخاص الذين ترعرعوا في عائلات مضطربة

أن يخبرونا أنه قد تمّ رفضهم وخيانتهم أو وقعوا في ورطة عندما تحدثوا مع آخرين عن مشاعرهم.. وقد يجدون صعوبة في تعلم أنه من غير المناسب أن تشاطر أي شخص مشاعرك.

### اختيار الأشخاص المناسبين

كيف نقرر من هو الشخص الآمن غير المؤذي ومن هو الشخص المؤذي غير الآمن؟ إحدى الطرق هي اتباع تقنية غرافيتز وبودن في التحقق من هؤلاء الأشخاص. عندما نشعر برغبة في البوح بمشاعرنا ولا نكون واثقين من أننا اخترنا الشخص المناسب يمكننا أن نبوح ببعض مشاعرنا لأشخاص نختارهم ثم نتحقق من ردة فعلهم فإذا بدا أنهم لا يصغون أو إذا حاولوا أن يحكموا علينا أو إذا حاولوا أن يقدموا لنا النصح، فقد لا نود البوح لهم بمزيد من مشاعرنا.. ولكن إذا حاولوا أن يلغوا مشاعرنا أو إذا نبذونا وخانوننا عبر التحدث مع الآخرين عنا وعن أسرارنا على الأخص، فمن المحتمل أن يكونوا أشخاصاً غير موثوق بهم بحيث لا يمكن أن نستمر في مشاطرتهم مشاعرنا.. أما إذا كانوا يصغون ولا يتصرفون بالشكل الذي ذكرناه من قبل فهذا يعني أنهم أهل للثقة يمكن أن نستمر في البوح لهم بمشاعرنا.. من الأدلة الأخرى التي تشير إلى أن الشخص آمن وأهل للثقة به هو أن يكون ممن ينظر إليك مباشرة ويبدو أنه متعاطف معك ولا يقحم نفسه في شؤونك ولا يحاول تغييرك أو تغيير مشاعرك وحالتك.. إن الشخص الآمن الموثوق به سيصبح على المدى البعيد شخصاً

يمكن الاعتماد عليه في الإصغاء إلينا ودعمنا كما أنه لن يخوننا أو يبتذنا.

الأماكن التي يمكنك أن تتدرّب فيها على المشاركة في مشاعرك والتحقق من الأشخاص هي مجموعات العلاج الجماعي وجماعات الاعتماد على الذات وذلك بمساعدة مستشار نفسي أو معالج أو راع أو صديق موثوق به أو حبيب.

### العفوية والمراقبة

عندما نرتاح أكثر لوضعنا الجديد ونصبح قادرين أكثر على الثقة بذاتنا الحقيقية وبالأخرين، يمكننا أن نختار المشاعر التي نريد الكشف عنها بطريقة كاملة. وحينما يستمر هذا النوع من المشاركة وينضج، نتمكن من مراقبة مشاعرنا أكثر فأكثر (المستوى الرابع) وعندما نقوم بذلك، نكتشف مبدأ يقوينا ويشفيها وهو «أنا لمسنا مشاعرنا».. فمع أن مشاعرنا شيء مساعد وهام لحيويتنا ولقدرتنا على معرفة أنفسنا والأخرين والاستمتاع بها وبهم، إلا أنه يمكننا في الوقت ذاته مراقبتها.. هكذا نكون متناغمين مع مشاعرنا.. فهي لا تستأثر بنا ولا تتحكم فينا ولا نكون نحن ضحيتها.. إن هذا المستوى الذي نبلغه مع مشاعرنا متقدّم.

### تحويل مشاعرنا

لكل شعور نقيضه (الجدول 9). عندما نصبح واعين لكل



شعور مؤلم وعندما نختبر كل شعور وبعد ذلك نتحرر منه، يمكننا تحويل هذه المشاعر إلى مشاعر مفرحة . . وهذا ما يسمح لنا بالشعور بالامتنان بسبب تحويل ألمنا إلى فرح وتحويل اللعنة إلى نعمة .

تعمل مشاعرنا بانسجام مع إرادتنا وعقلنا لتساعدنا على العيش والنمو . فإذا أنكرناها وشوهناها وكبحناها وقمعناها نكون بذلك قد أعقنا تدفقها إلى خاتمتها الطبيعية . إنَّ المشاعر المكبوتة قد تسبب المرض والبؤس . . ولكن على العكس عندما نكون واعين لمشاعرنا وعندما نبوح بها ونقبلها ونحررها، نتمتع بصحة أفضل وأكثر قدرة على اختبار هدوئنا أو سلامنا الداخلي الذي هو حالتنا الطبيعية .

إنَّ أَخَذَنَا الوقت الكافي لسبر أغوار مشاعرنا أمر ضروري لنمونا وسعادتنا فالمخرج الوحيد من المشاعر المؤلمة، يمرَّ عبرها .

## الجدول 9 بعض المشاعر ونقيضها

مشاعر مؤلمة	مشاعر مفرحة
خوف**	أمل
غضب**	ودّ
حزن	فرح
وحدة	تواصل اجتماعي
أذى	راحة
ضجر	انهماك
إحباط	رضا
الشعور بالدونية	الشعور بالمساواة
التفوق	الانجذاب
الشك	الثقة
الخجل	الفضول
التشوش	الوضوح
النيد	الدعم
عدم الرضا	الرضا
الضعف	القوة
الشعور بالذنب	البراءة
الخجل من الذات**	الفخر
الفراغ الداخلي	تحقيق الذات والرضا

\* علكك لاحظت أنني لم أسم هذه المشاعر المؤلمة بالمشاعر «السلبية» لأنّ معظمها غالباً ما يكون إيجابياً أو مفيداً لنا، فالأمر وقف على كيفية استخدامها لها.

\*\* يمكن اعتبار الخوف والغضب والخجل من الذات أكثر مشاعرنا عمقاً فهي عديمة الفائدة.

## الفصل الثاني عشر

### الحزن والحداد

الصدمة هي خسارة، قد تكون خسارة فعلية أو تهديداً بخسارة ما. نحن نشعر بالخسارة عندما نحرم من شيء كنا نملكه ونقدّره أو عندما نكون مجبرين على التخلّي عن شيء كنا نملكه ونقدّره، شيء احتجناه أو أردناه أو توقعنا الحصول عليه.

الخسارات أو الصدمات البسيطة شائعة جداً ولا نتنبه لها بحيث لا ندرك أنّها خسارة.. ولكن كل خسارة من خساراتنا تسبب ألماً أو تعاسة.. نسمي هذا الألم وهذه المشاعر حزناً كما يمكننا أن نسميها حداداً.. عندما نسمح لأنفسنا بالشعور بهذه المشاعر المؤلمة ونسميها بدقة وعندما نتشارك حزناً وأسانا مع أشخاص داعمين أهل للثقة، نصبح قادرين على أن نختم أو ننهي هذا الحداد.. وهكذا نتحرر منه.

تحتاج عملية الحداد والتألم وقتاً.. فكلما كانت الخسارة أكبر، طالّت المدة التي نحتاجها حتى ننتهي منها.. إذا كانت الخسارة بسيطة قد تنتهي عملية الحداد في ساعات أو أيام أو أسابيع معدودة.. وإذا كانت الخسارة معتدلة فقد نحتاج أشهر أو سنة أو ربما أكثر من ذلك. أمّا الخسارة الكبيرة فيتطلب

الانتهاء منها بشكل صحي سليم ما بين سنتين إلى أربع سنوات أو ربما أكثر.

### خطورة الحداد المعلق

يتقيح الحداد المعلق، الذي لم يعالج، كما يتقيح جرح عميق مغطى ببنديبة، إنه كجيب متقيح معرض دائماً لتدفق القيح منه من جديد. عندما نعاني من خسارة أو صدمة ما، تهيّج هذه الخسارة أو الصدمة في داخلنا طاقة تحتاج إلى تفرغ.. فإن لم نفرغ هذه الطاقة يتراكم الضغط النفسي على شكل ألم مزمن نسميه «الصدمة المزمنة».

إن لم يتحرر هذا الألم المزمن يتخزن في داخلنا على شكل انزعاج أو توتر قد يكون صعباً علينا في البداية التعرف إليه.. قد نشعر به أو نختبره من خلال مجموعة كبيرة من الأعراض كالقلق المزمن، التوتر، الخوف أو العصبية (الترفزة)، الغضب أو السخط، الحزن، الفراغ الداخلي، عدم الرضا، التشوّش، الشعور بالذنب، الخجل بالذات أو الشعور بالخدر الحسي أو عدم الإحساس بشيء (وهو أمر شائع بين العديد ممن يتعرعون في عائلة مضطربة).. قد تظهر هذه المشاعر وتختفي عند الشخص نفسه وقد يكون هناك أيضاً صعوبة في النوم وآلام وأوجاع وأمراض جسدية أخرى وأمراض جسدية أو نفسية ظاهرة ومنها الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة PTSD.. باختصار نقول إننا ندفع ثمناً عندما لا نتألم وعندما لا نعلن الحداد بطريقة صحية كاملة.

إذا عانينا في طفولتنا من خسارات ولم يكن مسموحاً لنا التآلم عليها سنكبر ونحن نحمل، طيلة فترة شبابنا وما بعدها، عدة حالات من الحالات التي أوردناها أعلاه.. وقد نُظهر أيضاً ميلاً إلى التصرفات المدمرة للذات أو المدمرة للآخرين وقد تسبب هذه التصرفات المدمرة لنا ولغيرنا تعاسة وتزجنا في المتاعب وتوقعنا في أزمة إثر أزمة. ثم عندما تتكرر هذه التصرفات المدمرة نسميها «التكرار القهري» أي تكرار التصرفات المسببة لما نحن عليه من «مشاكل نفسية». إن ذلك أشبه بامتلاكنا باعثاً أو دافعاً قاهراً يجعلنا نكرر تصرفاً أو أكثر من تصرف من هذه التصرفات مع أنها لا تُصَب عادة في مصلحتنا.

الأولاد الذين يترعرعون في عائلات مضطربة يعانون من خسارات لم يقدروا غالباً على التآلم عليها بطريقة كاملة.. فالرسائل السلبية العديدة التي يتلقونها عندما يحاولون التآلم، تقيم سداً كبيراً: «المشاعر ممنوعة والحديث عنها ممنوع». (راجع أيضاً الجدول 6 في الفصل السابع).. وعندما تمتد هذه القواعد وهذه الأساليب التي تعلمناها في طفولتنا ومراهقتنا إلى سن الرشد يصبح تغييرها صعباً.. ولكن أثناء معالجة الطفل الداخلي وأثناء العمل على التوصل إلى أن نكون ذاتنا الحقيقية وعلى تنميتها، قد نغيّر هذه التصرفات غير المجدية. وفيما نفعل ذلك، سنبدأ بالإفلات من قيود تكرار المعاناة والتشوش اللذين لا لزوم لهما.. أولاً علينا أن نحدّد خساراتنا وصددماتنا ونسميها، عندئذٍ سنتمكن من اختبارها وعيشها من جديد فنمر

بهذه المشاعر من جديد ونكمل حدادنا بدل أن نحاول اللف والدوران حوله أو محاولة تجنبه كما فعلنا حتى الآن.

### البدء بالحداد

يمكننا البدء بالحداد والتألم من خلال أي طريقة من الطرق المتعددة الممكنة. بعض هذه الطرق يتضمن التالي:

- 1 - تحديد خساراتنا (ذلك يعني تسميتها بدقة).
- 2 - تحديد حاجاتنا (الجدول 2).
- 3 - تجديد مشاعرنا والبوح بها (الفصل الحادي عشر).
- 4 - العمل على المشاكل النفسية الجوهرية (الفصل العاشر).
- 5 - العمل على برنامج علاجي.

### تحديد خساراتنا وصداماتنا النفسية

قد يكون صعباً علينا تحديد الأذى أو الخسارة أو الصدمة النفسية لا سيما تلك التي تكون مكبوتة أو محبوسة أو «محصوة في داخلنا». ولعل ما هو أصعب هو التعرف إلى تلك التي حدثت منذ زمن بعيد. التحدث عن آلامنا وهمومنا قد يكون مفيداً إنما لن يكون التحدث البسيط أو «العلاج بالكلام» كافياً لتنشيط المشاعر أو التألم على الخسارات التي لم نعلن الحداد عليها.

لهذا السبب قد تكون تقنيات العلاج التجريبي مفيدة جداً في تنشيط عمل الحداد وتسهيله.. إن التقنيات التجريبية كالعلاج الجماعي، أو المخاطرة بالكلام عن همومنا الشخصية، أو العلاج التمثيلي النحتي أو كشف صورة العائلة تتيح تركيزاً وعضوية تدفعان إلى الاستفادة من العمليات اللاواعية التي كانت مختبئة عن وعينا العادي. الواقع أن 12% فقط من حياتنا وعلمنا موجود في وعينا. أما الثمانية والثمانون بالمئة الأخرى فهي قابعة في لاوعينا..

وليست هذه التقنيات التجريبية مفيدة فقط في تحديد هوية حدادنا بل في القيام بالحداد.. ما سيرد تالياً هي أمثلة عن بعض التقنيات التجريبية التي يمكن استعمالها لشفاء الطفل الداخلي من خلال الحداد على صدماتنا أو خساراتنا أو جروحنا التي لم نتألم عليها.

- 1 - المجازفة والبوح بمشاعرنا لأشخاص داعمين نثق بهم.
- 2 - إخبار الآخرين بقصتنا (الكلام عن قصتنا ابتداء من المخاطرة بالكشف عن مشاعرنا إلى البوح بمشاعرنا).
- 3 - العمل على حل مسألة الإسقاط (ما نسقطه على الآخرين والعكس بالعكس) (يتم ذلك عبر القيام بتوجيه المشاعر والمخاوف أو العواطف إلى وجهة غير حقيقية).
- 4 - دراما العلاج النفسي، إعادة البناء. العلاج على طريقة جشتالت والعلاج العائلي التمثيلي النحتي (طريقة علاجية تتكون من مجموعة من المرضى. يقوم أفراد

هذه المجموعة بالوقوف على شكل منحوتة تمثل عائلة المريض، مثلاً أمه أو أبوه أو أي شخص يتأثر هو به أو تمثل حركة ما لشخص يحاول ضرب شخص آخر أو ما شابه).

- 5 - التنويم المغنطيسي والتقنيات المرتبطة به.
- 6 - حضور جلسات الاعتماد على النفس.
- 7 - تطبيق الخطوات الـ 12 (المعتمدة في جمعيات - NA ، ACA -AA- AL-Anon ، OA وغير ذلك).
- 8 - العلاج الجماعي (إنه عادة المكان الداعم الموثوق به لتطبيق عدد كبير من هذه التقنيات التجريبية).
- 9 - العلاج العائلي أو علاج الأزواج.
- 10 - التخيل الموجه.
- 11 - تقنيات التنفس الصحيح.
- 12 - التوكيد.
- 13 - تحليل الأحلام.
- 14 - العلاج باللعب والحركة والفن.
- 15 - تنشيط الخيال واستخدام الحدس.
- 16 - التأمل والصلاة.
- 17 - التدليك العلاجي.
- 18 - الاحتفاظ بمفكرة أو دفتر يوميات.



ينبغي استخدام التقنيات التجريبية في سياق برنامج علاجي كامل وتحت إشراف معالج نفسي أو مستشار نفسي يعرف قواعد معالجة الطفل الداخلي.

للمساعدة أكثر على تحديد خساراتنا لا سيما منها تلك التي لم نتألم عليها، جمعت بعض الأمثلة عن هذه الخسارات (الجدول 10).. ويمكن أن تُعزّز هذه اللائحة عبر إعادة قراءة أو مراجعة الجدول 4 الذي يصف بعض المصطلحات المتعلقة بالخسارات المتعددة أو الصدمات النفسية التي عانينا منها في طفولتنا وشبابنا.

قد تكون الخسارة مفاجئة أو تدريجية أو ممتدة زمنياً.. وقد تكون محدودة أو كاملة أو غير مؤكدة أو مستمرة. قد نتعرض لخسارة واحدة، أو خسارات متعددة أو متراكمة.. وهي دائماً شخصية ولكنها قد تكون رمزية.

الخسارة أشبه بتجربة يعيشها كل الناس في كل مكان ولكن بسبب مصادفتنا إياها غالباً، نتجاهلها بسهولة... غير أنها تحمل معها تهديداً لاحترامنا لذاتنا. الواقع أنّ ثمة خسارة نتكبدها كل مرة نتلقي فيها ضربة تهزّ احترامنا لنفسنا.

مع أنّ الصدمات والخسارات تحدث غالباً بشكل منفصل وبشكل سرّي لا يعرفه غيرنا إلا أنّ الألم الناتج عنها يحرك فينا خسارات سابقة لم يتم التألم عليها وهي ما تزال مختزنة في لا وعينا. إنّ الخسارة غير المتألم عليها تبقى عالقة حية إلى الأبد في لا وعينا الذي لا يعرف مفهوم الزمن.. فالخسارات السابقة

أو حتى التذكير بها، كالخسارات الحالية أو ذكرى الخسارات الماضية، تثير فينا الخوف من حدوث المزيد من الخسارات في المستقبل.

## الجدول 10

### بعض النماذج عن الخسارات

فقدان شخص هام - خسارة علاقة حميمة أو جادة

الانفصال، الطلاق، الرفض، الهجر، الترك، الموت، الإجهاض، ولادة جنين ميت، المرض، نقل محل الإقامة إلى منطقة أخرى أو بلد آخر، انتقال الأولاد للعيش في منزل آخر غير بيت العائلة، إلخ..

فقدان جزء من أنفسنا

صورة جسمنا في ذهننا، المرض، حادث، فقد وظيفة، فقد السيطرة، فقد احترام الذات، فقد الاستقلالية، فقد الأنا، فقد الآمال، تغيير أسلوب الحياة، الحرمان من الحاجات، التباين بين الحضارات، تغيير الوظيفة، إلخ..

خسارات الطفولة

تربية الأهل السليمة، تلبية الحاجات، النمو السليم (خلال مراحل النمو)، الأشياء التي نتعلق بها (غطاء صوفي، لعبة محشوة ناعمة [بدبوب وما شابه]...)، ولادة أو فقد أحد الأخوة أو أي عضو من أعضاء العائلة، تغييرات جسدية (على سبيل المثال التغييرات التي تحدث في سن المراهقة ومنتصف العمر والعمر الأكبر)، التهديد

بفقد أو خسارة شيء ما، الانفصال أو الطلاق.

### خسارات سن الرشد الانتقالية

المراحل الانتقالية ومنها منتصف العمر والشيخوخة.

### خسارة الأشياء الخارجية

المال، الأملاك، الحاجيات (مفاتيح، محفظة إلخ)، السيارة، الأشياء التي تحمل ذكريات عاطفية، المجموعات (طوابع، تحف، أشياء مختلفة...).

### باختصار يمكننا القول:

إنَّ للخسارات الماضية والانفصال والفراق تأثيراً ووقعاً على الخسارات الحالية والانفصال والتعلق العاطفي الحاضرين.

هذه العوامل جميعها تثير الخوف من خسارات مستقبلية كما ستؤثر في قدرتنا على التعلق مستقبلياً بأمر أو أشياء أخرى.

تحديد الخسارة التي لم يتم التألم عليها هي بداية التحرر من قبضتها المؤلمة التي تمسك بخناقنا.

إنَّ الخسارة (أو الفقد) قد تكون حدثاً طاعياً يؤثر سلباً في التعافي من الإدمان على المخدرات ومواد الإدمان الأخرى ومشكلة التماهي وتأثيرات الصدمات النفسية الأخرى، لهذا

وضعت في اعتباري عشر خسارات لا بدّ من التألم عليها كأمثلة إضافية للأشخاص المصابين حتى يحددوا بعض خساراتهم التي لم يتم التألم عليها.

## الجدول 11

### بعض الخسارات التي قد تحدث في العائلات المضطربة

- 1 - التوقعات، الآمال، المعتقدات.
- 2 - احترام الذات.
- 3 - أجزاء أخرى من الذات (غير احترام الذات).
- 4 - أسلوب العيش.
- 5 - تغييب مؤقت للوعي و/أو شعور بالراحة من الألم (عن طريق الكحول أو المخدرات أو أي مادة ترفع معدل الإدرينالين).
- 6 - علاقات ماضية غير ناضجة.
- 7 - مراحل ماضية في النمو لم تتم بشكل نهائي.
- 8 - صدمات نفسية أو خسارات ماضية لم يتم التألم عليها.
- 9 - تغييرات في العلاقات الحالية.
- 10 - التهديد بخسائر مستقبلية.

## مراحل الحداد

يتبع التألم (الحداد) الحاد نمطاً معيناً تتوالى فيه المشاعر بالشكل التالي: تبدأ بالصدمة، الخوف، القلق، الغضب الذي يتحوّل إلى مزيد من الألم واليأس، ثم ينتهي الألم بنتيجة إيجابية أو سلبية بحسب الظروف المحيطة بالخسارة وبحسب حصول الشخص على فرصة للتألم على هذه الخسارة.

يمكن وصف هذه المراحل بشكل أفضل من خلال شرحها بشكل مفصل أكثر.

المرحلة الأولى - الصدمة، الخوف ورفض قبول الواقع.

المرحلة الثانية - التألم الحاد الذي يشمل:

استمرار رفض الواقع الذي يكون في البداية دائماً ثم يتقطع وبعدها يتناقص.

اليأس والألم النفسي والجسدي، تضارب الانفعالات، والاندفاعات.

سلوك باحث عن الأسباب يتضمّن:

الانهماك بالأفكار المتعلقة بالخسارة التي مُني بها الشخص والرغبة الجامحة في الحديث عن هذه الخسارة واسترداد ما خسره، إحساس بالترقب، التبرم والسير على غير هدى، الشعور بالضيق وعدم معرفة ما يجب القيام به وعدم القدرة على القيام بأي نشاط والشعور بأنّ الوقت

متوقف، عدم القدرة على التفكير المنظم والشعور بأن الحياة فقدت قيمتها، التشوش والشعور بأن الأشياء غير حقيقية، والخوف من أن يشير كل ما ذكر فوق إلى مرض عقلي.

البكاء، الغضب، الخجل من الذات، الشعور بالذنب.

التماهي مع خصائص ما فقدناه وقيمه وعوارضه وأذواقه. العودة بالزمن إلى الوراء أو العودة إلى السلوك والمشاعر التي كان يشعر بها في وقت سابق عندما كان يواجه خسارة.

الشعور بعدم القدرة على القيام بأي شيء والكآبة، الأمل أو اليأس، الراحة.

تناقص الألم وزيادة القدرة على تحمّل الخسارة مع الوقت.

الرغبة في إيجاد معنى للخسارة.

البدء بالتفكير في حياة جديدة بدون الشيء المفقود.

**المرحلة الثالثة - تقبّل الخسارة والألم.**

إذا أفضى الألم في النهاية إلى نتيجة إيجابية:

القبول بواقع الخسارة والعودة إلى الراحة الجسدية والنفسية، تناقض عدد نوبات البكاء وحدته، استرداد احترام الذات، التركيز على الحاضر والمستقبل والقدرة

على الاستمتاع بالحياة مجدداً، متعة الشعور بالنمو بفضل التجربة، إعادة تنظيم ذاتية جديدة عبر استرجاع الخسارة وتذكرها بحسرة وتقبل بدل الألم.

إذا أفضى الألم في النهاية إلى نتيجة سلبية:

القبول بواقع الخسارة يصحبه شعور مستمر بالاكئاب، والآلام والأوجاع والشعور بقلة احترام الذات، وإعادة تنظيم ذاتية جديدة عبر وضع حدود للشخصية وعدم التورط بتعلق آخر، وحساسية شديدة على الانفصال والخسائر الأخرى.

إن تجزئة هذه المراحل إلى مكونات متفرقة أمر يساعدنا على تكوين فكرة عن عملية التألم وفهمها.. ولكن هذه المكونات غير مترابطة ومتسلسلة ولا تتبع بعضها بعضاً بأي ترتيب متفق عليه... ولذلك تراها تتشابك وتنتقل في مجالات متعددة وفي المظاهر التي أدرجناها أعلاه.

دانا في الثامنة والعشرين من العمر ترعرعت في عائلة مضطربة ومؤذية.. في أواخر مراهقتها أصبحت مدمنة على الكحول ولكن منذ أربع سنوات أي في عمر الرابعة والعشرين توقفت عن الشرب وبدأت تتعالج من إدمانها.. دانا منخرطة منذ سنتين في علاجنا الجماعي الخاص بمعالجة أبناء المدمنين على الكحول وغير ذلك من أبناء العائلات المضطربة الذين عانوا في طفولتهم من الصدمات وهي قد تقدمت بعلاجها بشكل ملحوظ.. عندما انفصلت عن حبيبها أخبرت المجموعة

«إني أتألم الآن كثيراً كثيراً.. لقد كنت المسؤولة عن الأذى الذي أصابني في المرة الماضية.. إن هذا الفراغ قاس جداً.. منذ أسبوعين انفصلت عن حبيبي.. ولكنني هذا الأسبوع بدأت أبكي ولم أستطع التوقف.. ها أنا أدرك أن الانفصال ليس وحده الذي يُشعرنني بالحزن.. بل هو فقدي لتلك الفتاة الصغيرة في داخلي.. أذهب كل ليلة إلى بيتي وأبكي نفسي حتى أغفو».

هنا تبكي وتتوقف برهة طويلة: «لا أستطيع أن أصدق أنهم أساءوا معاملة تلك الفتاة الصغيرة إلى هذا الحد الكبير.. ولكنها الحقيقة».

عندما بدأت دانا تتألم على خسارة معينة، التي هي الآن علاقتها مع حبيبها، أطلقت شرارة خسارة أخرى لم تتألم عليها بالشكل الكافي.. وهي إساءة معاملة الطفل الداخلي. هذا مثال على أن التألم ليس بسيطاً كما قد يبدو لنا للوهلة الأولى. مما لا شك فيه أن دانا تتألم على خسارة طفلها الداخلي منذ وقت طويل ولكن طريقة تألمها عليه كانت غير كاملة: إذ لجأت إلى التكرار القهري أي تكرار المسببات التي أوصلتها إلى ما هي عليه وذلك بخروجها مع رجال يسيئون معاملتها، أما السبب فهو عدم ثقتها بالعلاج الجماعي في السنة الأولى على انخراطها معنا.. ولكنها تدريجياً أخذت تخاطر وتروي قصتها الحقيقية شيئاً فشيئاً.. ها هي الآن قد بدأت بالتححرر من أغلال ذاتها المزيفة وامتنعت من تكرار المسببات التي أذنتها في السابق



وأخذت تعالج الطفل المختبئ في داخلها.

لكي نتخلص من الألم الذي يسببه حدادنا على خسائرتنا، علينا اختبار مشاعرنا كما هي وعدم محاولة تغييرها.. هكذا تصبح عملية الحداد عملاً حيويًا... مخاضاً عاطفياً وعقلياً مُنهكاً وشاملاً.. الحداد مؤلم جداً بحيث نحاول غالباً تجنب الألم المحيط به. بعض طرق تجنب التألم:

- الاستمرار في إنكار الخسارة.
- تحويلها إلى مسألة فكرية.
- كبت مشاعرنا.
- العقلية الرجولية (أنا قوي، أستطيع أن أعالج الأمر وحدي).
- شرب الكحول أو تعاطي المخدرات أو غير ذلك من الأمور التي نتعلق بها أو ندمن عليها.
- المحاولة الطويلة الأمد لاسترجاع الشيء المفقود.

مع أننا قد نحصل على راحة مؤقتة من تطبيق طرائق كهذه إلا أن عدم الشعور بتألمنا لن يؤدي إلا إلى إطالة عمر الألم.. نحن عموماً نستهلك طاقة في تجنب التألم تعادل الطاقة التي نستهلكها عندما نتألم على خسارتنا أو صدماتنا النفسية.. حين نخبر شعوراً ما أثناء حدادنا على خسارة أو صدمة ما نقلل من وطأته علينا.

قد نكتشف عندما نعمل على شفاء الطفل الداخلي أننا كنا

نتجنب الحداد على خساراتنا وصدوماتنا التي حدثت لنا منذ زمن بعيد.. وعلى الرغم من ذلك نكون قد عانينا كثيراً ولمدة طويلة بسبب عدم قدرتنا على التألم.. لعله قد حان لبعضنا أو ان البدء بمواجهة مشكلة الحداد على الخسارة وإتمامه.

\*\*\*

هناك طرق عديدة ممكنة لتهيئة مشاعرنا واختبار عواطفنا كما نشعر بها.. لقد أدرجت عدت تقنيات ممكنة تحت عنوان «تحديد خساراتنا».. تطبيق التقنيتان الأولى والثانية أمر ممكن للجميع وبسهولة.. أي المجازفة والمشاركة وسرد قصتنا على الأشخاص الداعمين الذين نشق بهم وهذا ما سأشرحه في الفصل التالي.

## الفصل الثالث عشر

### مواصلة الجِدَاد: المخاطرة بالكشف والمشاركة وسرد قصتنا

#### المخاطرة

عندما نخاطر بالكشف عن مشاعرنا، نكشف نفسنا وطفلتنا الداخلي وذاتنا الحقيقية.. إننا نغامر ونصبح عرضة للخطر. وعندئذٍ قد تظهر نتيجتان: إمّا القبول وإمّا الرفض. مهما كان ما نقرر المخاطرة بكشفه، فالآخر قد يقبل أو يرفض أو قد تأتي ردة فعل الشخص الآخر بين بين أي فيما بين الرفض والقبول.

لعل عدداً كبيراً منا قد تعرّض لجرح نفسي عميق جرّاء المخاطرة هذه، ربما في الطفولة أو في فترة المراهقة أو في سن الرشد، أو في جميع هذه المراحل الثلاث. لذلك قد ترانا مترددين أو غير قادرين على المخاطرة بالكشف، بتقاسم ذاتنا الحقيقية مع الآخرين ورغم ذلك نقع فريسة صراع داخلي.. فعندما نحسب مشاعرنا وأفكارنا وهمومنا وإبداعاتنا نخنق الطفل الداخلي فنشعر بالتعاسة ونتأذى. إنَّ حبسنا لهذه الطاقة في داخلنا قد يجعلها تتراكم وتتعاظم بحيث تصبح الطريقة الوحيدة

للتخلص من ضغطها هي البوح بها لشخص ما. هذه هي المحنة التي يواجهها عدد كبير ممن يترعرعون في عائلات مضطربة. وبسبب عدد من العوامل مثل سعينا إلى تقبل الآخر لنا، وإلى استدرار دعمه وتوكيده لسلوكنا، وبسبب حماسنا وقوة العلاقة التي تربطنا بالشخص المختار، قد نبوح بمكنونات نفسنا لشخص غير آمن ولا محط ثقة.. الواقع أن هذا الشخص قد يرفضنا أو يخوننا بطريقة ما الأمر الذي يقوي نفورنا من المخاطرة بالكشف من مشاعرنا.. فتكون النتيجة أن نحبس مشاعرنا مجدداً وتستمر الدوامة. ولكن حتى نشفي الطفل الداخلي علينا أن نعرف الآخرين عليه فمن أين نبدأ؟.

بدل أن نحبسه ومن ثم نطلقه عشوائياً وبتهور يمكننا أن نخطو خطوة في كل مرة.. جد شخصاً تعرف أنه داعم وآمن كصديق موثوق به أو مستشار نفسي أو معالج نفسي أو مجموعة علاج جماعي.. ابدأ بالمخاطرة بقسم صغير من مشاعرك الحقيقية.. وطبق طريقة «المشاركة - التحقق - المشاركة» الذي وصفته سابقاً. فإن نجح الأمر، فشارك الآخر بالمزيد. تشمل المشاركة والمخاطرة عدة مشاكل نفسية جوهرية أخرى منها الثقة، التحكم، المشاعر، الخوف من الهجر، طريقة التفكير المتطرفة وتحمل التصرفات غير الملائمة.

عندما تظهر أي مشكلة من هذه المشاكل، قد يكون مفيداً التفكير فيها والبدء حتى بالتحدث عنها لأشخاص موثوق بهم.

عندما نخاطر بالكشف عن ذاتنا الحقيقية، قد نبدأ مع الوقت بسردها علينا على الآخرين.

## سرد قصتنا على الآخرين

إنَّ القيام بسرد قصتنا عمل قوي فعّال في اكتشاف الطفل الداخلي وشفائه، إنَّه أساس العلاج في مجموعات الاعتماد على النفس وفي العلاج الجماعي والعلاج النفسي.

تحتوي كل قصة ننهيها على ثلاثة أجزاء أساسية: الانفصال، الاستهلال والعودة. . إنَّ جماعات الاعتماد على النفس التي تتبَّع طريقة الخطوات الاثنتي عشرة تقول إنَّ القصص التي تروى فيها تمرّ بالمراحل التالية: «ما كنا عليه» و«ما حدث» و«وما نحن عليه اليوم». أمّا أفراد العلاج الجماعي فيصفون المراحل كالتالي: «المخاطرة بالكشف والمشاركة والمشاطرة والعمل الجماعي».

وقد نصفه في العلاج النفسي بأسماء شبيهة. أمّا المحللون النفسانيون فيطلقون عليه عبارة «التعبير الحر عن الأفكار» وهي تقنية يعتمدها هؤلاء المعالجون من أجل اكتشاف اللاوعي إذ يحلّون المشكّلة من خلال توجيه المشاعر والمخاوف والعواطف وجهة جديدة ومن خلال العمل على الصراع الداخلي الذي لم تحل مشكلته. . وبين الأصدقاء المقربين قد نسميه «تعرية أرواحنا» أو «الحديث من القلب إلى القلب».

عندما نبدأ بالمشاركة وسرد قصتنا نعي أنّ الثرثرة والتخبّط في ألْمنا يعرقلان الشفاء. أمّا السبب فهو أنّ الثرثرة تنزع إلى أن تكون هجومياً بدل أن تكون كشفاً عن الذات كما تكون

بشكل عام مقتضبة ناقصة يعقبها موقف الضحية أو الدوامة. إنَّ التخطيط في ألْمنا هو استمرار في التعبير عن معاناتنا مدة أطول من المدة المعقولة للتألم الصحي. في ما يتعلق بهذه النقطة هناك خطر نراه في بعض مجموعات الاعتماد على الذات، فعندما يحاول شخص ما أن يقص قصة مؤلمة ليس لها حل واضح أو مباشر قد يحكم الأعضاء الآخرون على هذه القصة بأنها مجرد «شفقة على الذات» أو «حفلة استدرار للشفقة». في هذه الحالة قد يرغب الشخص المتألم في البحث عن مكان آخر للتعبير عن ألمه، مع أنَّ مجموعات الاعتماد على الذات هي عادة آمنة وداعمة.

قال سيموس: «ينبغي أن يشارك الجميع ألم المتحدث» على ألا يكون في مشاركتهم عدم صبر أو انتقاد أو ملل من التكرار لأنَّ التكرار ضروري لتطهير النفس من الألم ومواجهته داخلياً والقبول بواقع الخسارة على صعيد اللاوعي. يكون المتألمون عادة سريعي التأثر بمشاعر الآخرين ولن يحجموا فقط عن كشف مشاعرهم أمام أولئك الذين يرونهم غير كفويين لتحمل عبء مشاركة الألم بل قد يحاولون أن يُرضوا من يساعدهم (أي المُستمع).

ليس على قصتنا أن تكون طويلة جداً. فعندما نسرد على الآخرين قصتنا فلنخبرهم بما هو هام وهادف ومحير ومتباين ومؤلم في حياتنا. فنحن نخاطر بالكشف ونشارك ونتفاعل ونكتشف وأكثر. وأثناء قيامنا بذلك نشفي أنفسنا. إنَّ

أهم دور في عملية الإصغاء إلى الآخرين وإصغاء الآخرين إلينا هو أننا نحن «رواة القصة» نتوصل إلى الاستماع إلى قصتنا . . فمع أننا نملك فكرة عن ماهية قصتنا إلا أنها تظهر، عندما نرويها، مختلفة عما كنا نعتقد في الأصل .

في هذه المرحلة يكون لدينا الفرصة لنعي بأننا نعاني من خسارة أو أننا نعاني من أزمة ما . . هنا يمكننا أن نتخذ أحد الموقفين، الأول هو أن نتعهد مواجهة تألمنا وألمنا العاطفي بدون محاولة تجنب هذه المواجهة وحينها يمكننا تسمية هذه الدورة في قصتنا «بالقصة المكتملة» أو «رحلة البطل أو البطلة»، أو الموقف الثاني وهو أن نختار البقاء جاهلين بإمكانية معالجة الألم المحيط بالخسارة أو الأزمة . وعندئذ سنبدأ بالشعور المتزايد بالنقمة و/ أو نقوم بلوم أنفسنا الأمر الذي يقود في النهاية إلى الإصابة بمرض مرتبط أو ناتج عن الضغط النفسي، ويقود أيضاً إلى معاناة طويلة تطول أكثر مما لو عملنا على معالجة أزممتنا وألمنا في البداية . يمكننا أن نسبى هذه الدورة «بدورة الضحية» أو «موقف الضحية» .

إذا تعهدنا بالعمل على إيجاد حل لألمنا وحدادنا، فسنبداً عندئذٍ بالمشاركة والبحث والمشاطرة واختبار هذا الألم . وقد نحتاج إلى سرد قصتنا عدة مرات بشكل دوري ولمدة تزيد عن عدة ساعات أو أيام أو أسابيع أو حتى أشهر، كل ذلك من أجل ختم قصتنا نهائياً . . وقد يكون علينا التفكير فيها بطرق أخرى كأن نفكر فيها ملياً، نحلم بها ونقصها ثانية .

مع أنّ قيامنا بهذا قد كان مؤلماً لنا إلا أننا في الوقت الحاضر ننهي ألمنا أو أزمطنا، إننا نتحرّر من الألم فالصراع انحلت عقده و تمّ استيعابه أو نحن تعلمنا منه أما طفلنا الداخلي فشفي ونما.. . وها نحن اليوم قادرون على الاستقرار من جديد وطفلنا الداخلي عاد إلى حالته الطبيعية، راضياً، فرحاً وخلاقاً.

قد يكون صعباً البدء بسرد قصتنا. وعندما نبدأ بسردها قد نجد صعوبة في التعبير عن المشاعر المحيطة بها. الواقع أنّ الغضب هو الشعور الذي يصعب اكتشافه والتعبير عنه، أكثر من أي شعور آخر.

الغضب عنصر أساسي في الألم على الخسارة أو الصدمة وفي معالجة طفلنا الداخلي.

## الغضب

الغضب هو أهم شعور نملكه وهو الأكثر شيوعاً.. . الغضب كالمشاعر الأخرى مؤشر لنا عما نحتاج إلى الاهتمام به.

غالباً ما لا يدرك الأشخاص الذين ترعرعوا في عائلات مضطربة إلى أي درجة هم غاضبون ولا يعرفون كم هو مفيد لهم التعرف إلى الغضب والتعبير عنه، حتى لو حدثت الصدمات النفسية أو سوء المعاملة منذ سنين عديدة. فعندما كانوا أطفالاً ومراهقين غالباً ما تكررت إساءة معاملتهم التي ربما كانت خفية.. . لقد ناقشت في الفصل العاشر تحت عنوان



«تحمل السلوك غير الملائم» مشكلة أبناء العائلات المضطربة الذين لا يدركون أنه قد تمت إساءة معاملتهم. . ولأنه ليس لديهم نقطة مرجعية ينطلقون منها لاختبار الواقع قد يظنون أن الطريقة التي عوملوا بها سابقاً وما زالوا يعاملون بها هي طبيعية وعادية. . وإن وجدوا أن الطريقة التي عوملوا بها غير ملائمة فقد يرون بشكل ما أنهم استحقوا هذه المعاملة السيئة.

من خلال الإصغاء إلى قصص الآخرين، نتعلم شيئاً فشيئاً ما هو فعلياً سوء المعاملة أو الإساءة أو التجاهل. . نكتشف أثناء العلاج النفسي الفردي أو الجماعي أن وعينا لمشاعرنا والتعبير عنها يقدم فائدة هامة لنا لنعيش أخيراً حياة ناجحة مسالمة هادئة. . فما إن نكتشف سوء المعاملة التي عوملنا بها، حتى نبدأ بعملية التحرر من التألم والحداد. . إن وعينا لغضبنا والتعبير عنه هو جزء هام من عملية التألم.

يخشى عدد كبير من الناس أثناء العلاج التعبير عن غضبهم. . فغالباً ما يكونون خائفين من أن يفقدوا السيطرة إذا غضبوا حقاً، وعندئذٍ قد يؤذون أحداً ما أو يؤذون أنفسهم أو قد يحدث شيء سيء. . ولكنهم لو سعوا وراء غضبهم لاكتشفوا أن غضبهم هذا ليس كدرأً سطحيًا بل هو فعلياً سخط عارم من الطبيعي أن نخشى الشعور به والتعبير عنه بكل معنى الكلمة.

غالباً ما يترافق الغضب مع عوارض عصبية أو جسدية كالارتجاف والاهتزاز والذعر وفقدان الشهية إلى الطعام والشعور بالإثارة حتى. أن نكون على اتصال مع غضبنا وأن

نعبر عنه لأمر يحررنا. . لكن العائلات المضطربة قد لا تشجع على وعي مشاعرنا والتعبير عنها لا بل قد يكون ذلك ممنوعاً فيها.

نعاني كأطفال أو مراهقين أو راشدين من خسارة ما أو صدمة نفسية قد تكون حقيقية أو تهديداً، وبسبب هذه التجربة تأتي ردة فعلنا ممزوجة بشيء من الخوف والأذى. . ولكن في المحيط الذي لا يسمح لنا بالتعبير عن مشاعرنا قد نشعر بأننا نحن سبب الخسارة والصدمة النفسية ونشعر بالخجل من الذات والذنب. . ولأنه ليس مسموحاً أيضاً أن نعبر عن شعورنا علانية قد نشعر عندئذٍ بغضب أكبر ثم إذا حاولنا التعبير عن غضبنا يتم قمعنا من جديد. . وكلما تكرر قمعنا وكبت هذه المشاعر يشعر طفلنا الداخلي بالحيرة والحزن والخجل من الذات والفراغ الداخلي. وعندما تتراكم هذه المشاعر تصبح شيئاً «لا يطاق» وعندئذٍ يصبح خيارنا الوحيد على ما يبدو أن نغلق الباب عليها ويكون أفضل ما يمكننا القيام به هو تخدير مشاعرنا وفقدان الشعور نهائياً.

لدينا فعلياً أربعة خيارات إضافية نتعلمها عندما ننضج:

- 1 - حبس مشاعرنا حتى يأتي وقت تصبح فيه «لا تطاق».
- 2 - العجز عن التخلص منها فنصبح جسدياً أو عاطفياً مرضى و/أو قد ننفجر غيظاً.
- 3 - نخدر ألمنا بالكحول أو المخدرات أو غير ذلك من المواد التي تسبب الإدمان أو.

4 - نعبر عن ألمنا ونعمل على معالجته مع الأشخاص الآمنين الداعمين الذين نثق بهم.

إنّ تخدير مشاعرنا بواسطة الكحول أو الأدوية التي يصفها الطبيب وتصفها أنت لنفسك هو بشكل عام عمل غير فعال لمدة طويلة بل قد يكون خطراً جزيئاً على أطفال الأهل أو الأجداد المدمنين لأنّ الميل إلى الإدمان هو أمر متوارث في العائلات. كما أنّ القيام بعملية التخدير هذه قد تعيق أو تؤخر حل مشكلة الألم السليم. المشكلة هي أنّ عدداً منّا يقصدون الأطباء طلباً للمساعدة فتكون النتيجة أن يصفوا لنا الأدوية للتخفيف من الألم بدل أن يشيروا علينا بأننا في خضم عملية الألم ويشجعوننا على إكمال مرحلة الحداد للتخلص من الألم.

إنّ حبس الألم حتى يصل إلى درجة لا تحتمل مما يؤدي إلى الانفجار غضباً، هو المخرج الوحيد الذي تتبعه العائلات المضطربة. . مع أنّ فعل هذا هو أكثر فعالية لمعالجة الألم من شرب الكحول أو تعاطي المخدرات إلاّ أنّه ليس بفعالية التعبير عن الألم كما نشعر به، لشخص آمن نثق به.

### حماية عائلتنا: عائق لعملية الحداد

في الفصل السابق أدرجت ست طرق قد نستعملها لتجنب الألم الناتج عن الجداد على الألم: إنكار خسارتنا، تحويلها إلى مسألة فكرية، قمع مشاعرنا، اعتماد المكابرة، مغامرة الخمر أو الأدوية ومحاولة استرداد الشيء المفقود.

بعدما ناقشنا الغضب بإسهاب، يمكننا الآن أن نصف عائقاً آخر يعيق عملية التألم وهو حمايتنا لأهلنا أو لأحد الأبوين أو لرموز السلطة في حياتنا من غضبنا. قبل وأثناء التألم واكتشاف الطفل الداخلي، قد نشعر أو نعتقد أو نخاف من أننا إذا غضبنا من أهلنا، سيكون ذلك عملاً غير لائق أو مناسب أو قد نشعر أن أمراً سيئاً سيحدث. . . لعل هذا الخوف وذلك الاعتقاد عائدان جزئياً إلى قاعدة «لا تتكلم، لا تشق، لا تشعر» التي وصفناها في هذا الكتاب. في الجدول 12 الذي سيرد لاحقاً، أدرجت تسع طرق نميل نحن كأطفال وراشدين إلى حماية أهلنا بها في غضبنا.

الطريقة الأولى هي الإنكار التام لوجود المشكلة إذ قد نقول شيئاً مثل: «طفولتي كانت رائعة» أو «كانت طفولتي طبيعية». الصدمات النفسية التي يعاني منها أبناء العائلات المضطربة كبيرة إلى حد أنهم لا يستطيعون تذكر 75% أو أكثر مما عاشوه في طفولتهم. . . ولكن عندما نعمل على العلاج، يصبح معظم هؤلاء المصابين بالصدمات في طفولتهم قادرين على معالجة مشكلة الإنكار وعلى كشف الغطاء عن صدماتهم أو خساراتهم التي لم يتم التألم عليها والعمل على معالجتها. ولعل الإصغاء إلى قصص الآخرين في العلاج الجماعي وجماعات الاعتماد على الذات وفي أي مكان آخر يساعد في تحديد ما حدث معنا والتعرف إليه. . . وعندئذ يمكننا البدء بتحريك «ألما» الذي يتضمن «الشعور بالغضب».

**الجدول 12**  
**أجوبة وطرق وخطط تلجأ إليها غالباً لحماية**  
**أهلنا (وبالتالي لإعاقة شفاتنا)**

الفئة	ما نسمعه تكراراً
1 - الإنكار التام	«كانت طفولتي رائعة»
2 - التخفيف من حجم المشكلة «نعم، لكن...» الانفصال عن المشاعر	«حدث ذلك ولكن... لقد بذل (أهلي) ما في وسعهم»
3 - رؤية ألم الصدمة النفسية كخيال أو وهم	«لم يحدث ذلك بذاك الشكل»
4 - الوصية الدينية	«سيغضب ربي مني لأنني غضبت على أهلي»
5 - الخوف اللاواعي من النبذ	«إذا عبرت عن غضبي أو غيظي فلن يحبونني»
6 - الخوف من المجهول	«شيء ما سيء سيحدث... قد أؤذي أحداً أو قد يؤذيني أحد ما»
7 - القبول باللوم	«أنا الشخص السيء»
8 - مسامحة الأهل	«سأسامحهم» أو «لقد سامحتهم»
9 - مهاجمة الشخص الذي يقترح القيام بعلاج نفسي	«أنت شرير لأنك تقترح أن أعبر عن غيظي وألمي ولأنك تشير إلى أن أهلي كانوا سيئين»

الطريقة الثانية أو التقنية التي نحتمي بها أهلنا هي اتخاذنا موقف المخفف من وطأة الحقيقة: «نعم، ربما كانت طفولتي بشكل من الأشكال سيئة ولكن أهلي بذلوا ما بوسعهم... إن

القيام بهذا يكون غالباً طريقة لنفصل من مشاعرنا . . إنَّ انتحال موقف «لماذا أزعج نفسي بالبحث عن المشاكل» يمنعنا من البدء بعملية التألم الضرورية من أجل التحرر من ألمنا .

الطريقة الثالثة هي رؤية الألم الناتج عن الصدمة النفسية كوهم . . .

هذه الطريقة شائعة ويستخدمها الشخص الذي تعرّض للإساءة في الطفولة أثناء العلاج النفسي . فقد يعتمد على تلميحات المحلل النفسي أو المعالج ليقول إنَّه لا يمكن أن نتذكر الصدمة بالشكل الذي حدثت به فعلياً وهي بالتالي مجرد توهم وخيال . إنَّ تضמיד الجرح على هذا الشكل، يظهر ألم طفلنا الداخلي وكأنَّه غير صحيح . . فينتهي بنا الأمر بأن نستنتج شيئاً يشبه «لم يحدث الأمر بتلك الطريقة فعلياً» .

قد يحثنا المعالج مهما كانت طريقة العلاج أو الاستشارة على الاعتراف بأنَّ مخاوفنا أصبحت الآن واهية وأنَّ لا حاجة بنا بعد الآن إلى الخوف، وأنَّ حاجاتنا القديمة إلى قبول الآخر بنا قد أمتها المعالج أو المستشار النفسي أو العلاج الجماعي العام . وقد يُقال لنا إننا في الوقت الذي سنكره فيه أهلنا، سنظل نحبههم أيضاً وأنَّ ما ارتكبه من أغلاط ارتكبهه بدافع الحب فحسب . يقول ميللر: «يعرف المريض الراشد كل هذا ولكنه يكون مسروراً بسماعه ثانية لأنَّه يساعده مرة أخرى على السيطرة وعلى إنكار وتطبيب خاطر الطفل الداخلي المختبئ فيه الذي بدأ بالبكاء . . بهذه الطريقة سيتحدث المعالج أو

الجماعة أو هو نفسه إلى الطفل بعيداً عن «مشاعره السخيفة» لأنها لم تعد مناسبة في الوضع الحالي (مع أنها لا تزال قوية). ولكن هذه العملية التي قد تعطي نتائج إيجابية، أعني يقظة ذات الطفل الحقيقية ونضجها، قد يهدمها العلاج الذي يرفض تقديم الدعم للطفل الغاضب. . فحتى نتحرر من سوء المعاملة نحتاج عادة إلى أن نغضب أولاً.

العائق الآخر (الرابع) للغضب هو الوصية الدينية التي تقول «أكرم أباك وأمك».

يصعب أن نفسر بالتحديد معنى كلمة «أكرم» في النص. . ولكن عبر القرون فسرها الأهل على أنها «عدم معارضة الأهل في أي شيء» وما يشبه ذلك من رسائل قمع للطفل. . يمكننا أن نستنتج من هذه الوصية أن الله سيغضب مني إذا غضبت على أهلي وأن ذلك خطأ» أو «أنني سأكون شيطاناً أو شريراً إذا غضبت عليهم. .». الحقيقة أن لدى معظم الديانات نصائح أو أقوالاً شبيهة (بهذه الوصية وهي تجنح إلى قمع الطفل الداخلي وإلى قمع قدرتنا على أن نكون حقيقيين وتمنعنا من العمل على معالجة صدماتنا النفسية بأسلوب صحي سليم.

الطريقة الخامسة لتجنب غضبنا وتألماً تتم عبر الشعور بالخوف من أن يرفضونا وينبذونا. . فقد نفكر أو نقول شيئاً مثل: «إذا عبرت عن غيظي وغضبي، لن يحبوني» أو «قد يعاملونني من جديد كولد صغير سيء. .». إن هذا خوف حقيقي يحتاج إلى التعبير أو التنفيس عنه عندما يصل إلى وعينا.

الطريقة السادسة هي الخوف من المجهول أو الخوف من التعبير عن المشاعر فقد نقول أو نفكر: «سيحدث أمر سيء..» وقد أؤذي شخصاً ما أو قد يؤذيني شخص ما.. إن هذا الخوف حقيقي نحتاج إلى التعبير عنه أثناء العلاج.. وقد نقبل أيضاً بإلقاء اللوم على أنفسنا قائلين: «أنا الشخص السيء الشرير».

يتجنب عدد كبير من الناس التعبير عن غضبهم وتآلمهم عبر مسامحة أهلهم ببساطة. ولأنهم يفترضون أن المسامحة عمل سهل قد يقولون: «سأسامحهم وانتهى الأمر»، أو زيادة في قمع ذاتهم الحقيقية قد يقولون: «لقد سبق أن سامحتهم».. ولكن معظم الناس الذين يقولون هذا لا يكونون قد سامحوا أهلهم بشكل كامل لأن المسامحة عملية شبيهة بعملية التألم، هذا إن لم نقل إنها في جزء كبير منها عملية مطابقة لعملية التألم.

الطريقة الأخيرة التي نحمي بها أهلنا هي مهاجمة الشخص الذي يشير إلى حاجتنا إلى علاج، لا سيما العلاج الذي يتطلب منا التعبير عن غضبنا على أهلنا أو إلقاء اللوم عليهم.. فقد نفكر أو نقول ما يشبه: «أنت شخص شرير لأنك تقترح شيئاً كهذا» أو «كيف تجرؤ على القول إن أهلي كانوا سيئين».

لتحمي أهلنا من غضبنا وغيظنا وأذانا قد نعلم طريقة واحدة أو عدة طرق من هذه ولكننا بذلك نقمع ذاتنا الحقيقية



ونعيق قدرتنا على معالجة وجعنا. الآن بعدما بتنا نعرف هذه العوائق التي نلجأ إليها لحماية الأهل، ولنرفض عملية التألم من دون أن نعي ذلك، علينا أن نتخلى عن هذه الطرق حالما نصبح مستعدين لذلك.

### التعبير عن الغضب

نحن نتعلم أنه من المناسب أثناء معالجة الطفل الداخلي أن نعي غضبنا وأن نعبر عنه. . . ولكن كيف لنا أن نعبر عنه؟ وأمام من؟.

لقد أصبح أوضح لنا الآن أن هناك أشخاصاً قادرين على الإصغاء إلى غضبنا وقادرين على مساعدتنا في معالجته. . . هؤلاء هم الأشخاص الآمنون الداعمون الذين نستطيع أن ننثق بهم (المعالج النفسي، المستشار النفسي، مجموعات العلاج الجماعي، أفراد جماعات الاعتماد على الذات والأصدقاء الذين نعتبرهم محط ثقة). . . وهناك في المقابل أشخاص آخرون لا يكونون، لسبب من الأسباب، قادرين على الإصغاء إلى غضبنا. . . من هؤلاء: الأهل وغيرهم ممن قد يذكروننا بطريقة ما بأهلنا. . . إذا عبرنا عن أنفسنا، بالطريقة المطلوبة لتنفيس الغضب، أمام أحد الأبوين أو أحد الأشخاص المشار إليهم فمن غير المحتمل أن يتم الشفاء. قد لا يفهم هذا الشخص ما نحاول أن نقول أو ما نحاول القيام به. . . أو قد يرفض تعبيرنا عما يخلج في نفوسنا ويرفض محاولتنا تعريض أنفسنا للخطر وقد نشعر من جديد بالارتباك والضعف والأذى. نعم قد يكون

تعبيرنا عن غضبنا أمام هؤلاء تنفيساً لانفعالاتنا وتطهيراً منها ولكنه لن يصب في مصلحتنا؛ بل قد ينتهي بنا الأمر بتدمير ذاتنا. . فلأنهم لم يُشفوا طفلهم الداخلي، لا يقدر الأهل بشكل عام على أن يكونوا جزءاً من العلاج الآمن الداعم، ولكن يمكننا تعلم وضع الحدود مع هؤلاء حتى لا يستمروا في إساءة معاملتنا. . نضع حدوداً بحزم وحب. . لا بعدائية.

من المفيد عادة أن نعقد أخيراً السلام مع أهلنا ومع الذين أساؤوا معاملتنا وأن نسامحهم من خلال عيش مرحلة الألم والمسامحة، إلا أنه من المهم ألا نسرّع هذه العملية. هناك بعض المعالجين والمستشارين النفسانيين الذين يصرون على جعل عقد المصالحة مع أهلنا هدفاً عاجلاً وجوهرياً في العلاج. . ولكن الجهود المتسارعة في هذا الاتجاه قد تعيق فعلياً اكتشاف الطفل الداخلي وشفائه. من الأفضل عادة أن نأخذ الوقت اللازم.

ولكن حتى لو عملنا لمدة طويلة على اكتشاف طفلنا الداخلي وشفائه، قد لا نقدر على معالجة خلافاتنا مع أهلنا. وقد ننتهي إلى إدراك أننا لن نقدر على إصلاحهم. فهم ما هم عليه ولن نستطيع القيام بشيء لتغيير ذلك. . وهكذا ستحزر.

بالنسبة للناس الذين كان أهلهم مدمنين أو عنيفين أو أشخاصاً مؤذيين أساؤوا إليهم، قد يكون هؤلاء الأشخاص «سامين» لهم وقد يكون من المفيد لهم الانفصال عنهم لعدة أشهر أو لسنة أو ربما لمدة أطول. . إنَّ انفصلاً كهذا أو فترة

«التطهر من السموم النفسية» يؤمن للشخص سلاماً ومساحة قد تسمح له بالبدء باكتشاف الطفل الداخلي وشفائه.

### مبادئ إضافية

كلما كنا قد تأذينا من الحدث أو الشيء المفقود الذي نتألم بسببه كلما كان غضبنا أكبر. . وحتى لو كانت علاقتنا مع الشيء المفقود سليمة إلى حد ما قد نظل نشعر بالغضب عليه بسبب تركه إيانا محرومين يائسين. وقد نغضب على الآخرين الذين نعتقد أنهم بشكل من الأشكال كانوا مسؤولين عن هذه الخسارة. قد نغضب على أي شخص لم يعانِ ما عانىناه وقد نغضب لأنّ علينا أن ندفع مالا من أجل العلاج أو نغضب على المستشارين النفسانيين أو المعالجين بسبب دفعهم إيانا إلى القيام بعملية التألم.

\*\*\*

أخيراً بعد أن نعمل على معالجة مشكلة غضبنا ومعالجة روااسب الألم فينا سنتحرر من غضبنا ومعاناتنا وسيحين الوقت الذي نقول فيه: «إنني اكتفيت أو عانيت بما فيه الكفاية». في الفصل التالي سأعالج الأوجه المتعددة لعملية التحول التي تحدث عندما نبدأ بالشفاء.

## الفصل الرابع عشر

### التحول

من خلال طرق عدة، منها أن تكون على حقيقتك ومنها التفكير بالنفس والعمل مع مجموعات العلاج الجماعي وجماعات الاعتماد على الذات والعلاج النفسي، قد تتحول حياة عدد كبير من الناس وتصبح حرة وكاملة وراضية.

التحول هو تغيير حالة الذات وإعادة بنائها. إنه أساساً التحول من عيش حياتنا بهدف الوصول إلى مكان ما، إلى عيش حياتنا كتعبير عن وجودنا. عندما نتحول، يتحول إدراكنا ووعينا. . إننا نتحول من واقع إلى واقع آخر. . ومن خلال هذا التغيير سننمو ونتجاوز المستويات التي كنا عليها إلى مستوى من الوعي يجعلنا أقوى وأكثر قدرة على الشعور بالسلام الداخلي وأقدر على الإبداع. . وفي الوقت نفسه الذي سنكتشف فيه المزيد من قوة الشخصية والمزيد من الخيارات والإمكانيات سنبدأ أيضاً بتحمل المزيد من المسؤوليات التي ستجعل حياتنا ناجحة.

أثناء مرحلة التحول في العلاج نعمل على كشف نواح حساسة في الطفل الداخلي وفي الوقت نفسه نطالب تقريباً

بالقوة المتأصلة الموجودة هناك طبيعياً في داخل طفلنا. . نحن نحول نواح مضطربة ومرهقة تثقل حياتنا إلى نواح أكثر إيجابية وفعالية. . على سبيل المثال عندما نتعرف على مشاكلنا الجوهرية ونعالجها ونغيرها، قد نستطيع القيام ببعض التحولات. ولكن العمل على تغييرات كهذه ليس مهمة سهلة، إذ علينا العمل عليها عن طريق المخاطرة بالكشف ورواية قصتنا على الأشخاص الداعمين الذين نثق بهم.

وعندما نتحول، لن نستفيق في اليوم التالي ونحن نشعر أن قلة احترام الذات التي كنا نحس بها قد اختفت فجأة وحل مكانها فخر صحي بالنفس. في هذا النوع من التحول علينا أن نتخذ خطوات معينة لنستطيع تغيير حياتنا.

العمل في كل مرة على مشكلة واحدة تقلقنا أو تتكشف لنا فجأة هي الطريقة الفضلى للشروع بعملية التحول. . نقوم بهذه الطريقة بتجزئة المشكلة وحلولها الممكنة إلى أجزاء نعمل عليها الواحد تلو الآخر، أي أن نتقدم نحو الحل خطوة خطوة. لقد أوجزت بعض هذه الخطوات في الجدول 13.

المشاكل التي علينا شفاؤها	التحول إلى
الحداد على مسائل حالية وماضية	الحداد والتألم على الخسارات الحالية
الصعوبة في أن نكون على حقيقتنا	أن نكون على حقيقتنا
إهمال حاجتنا	تلبية حاجتنا
التحمل الزائد للمسؤولية تجاه الآخرين	تحمل مسؤولية الذات علي أن تضع حدوداً واضحة
قلة احترام الذات	تحسين نسبة احترام الذات
التحكم	تحمل المسؤولية وفي الوقت ذاته التحرر من التحكم
الحكم على الأمور بشكل متطرف	التحرر من الحكم على الأشياء بشكل متطرف
الصعوبة في الثقة بالآخرين	الثقة بالآخرين بالشكل المناسب
الصعوبة في التعاطي مع المشاعر	مراقبة مشاعرنا ومعرفة كيفية استخدامها
التحمل الزائد للتصرفات غير المناسبة	معرفة ما هو مناسب وإن لم تعرف ذلك اسأل شخصاً موثقاً به
الخوف من الهجر	التحرر من الخوف من الهجر أو الترك
الصعوبة في حل الصراع	حل الصراع
الصعوبة في إعطاء الحب وتلقيه	حب الذات والآخرين

الجدول 13  
بعض الخطوات التي يجب إجراؤها ليتم تحول المشاكل  
الجوهرية واستيعابها أثناء معالجة الطفل الداخلي

نتائج النضج	مرحلة مقدمة	مرحلة متوسطة	مرحلة مبكرة	المسائل التي تحتاج إلى معالجة
الجداد على الصدمات الحالية	الجداد	تعلم كيفية الجداد والتفجع عليها	التعريف إلى الخسارات	1 - الجداد
نفسح على حقيقتنا		التدرب حتى نكون على حقيقتنا	التعريف إلى ذاتنا الحقيقية	2 - أن نكون على حقيقتنا
الحصول على حاجاتنا	البهه بطلبية حاجاتنا	التعرف إلى حاجاتنا	إدراك أن لدينا حاجات	3 - تجاهل حاجاتنا الخاصة
تحمل المسؤولية تجاه الذات على أن تكون الحدود واضحة المعالم	تعلم كيفية وضع الحدود	توضيح الحدود	التعرف إلى الحدود	4 - تحمل المسؤولية تجاه الآخرين بالراط
تحسين ثقنتنا بنفسنا	التأكيد	المشاركة	اكتشافها	5 - قلّة احترام الذات

6 - التحكم	اكتشافه	البيء بالتححرر	تحمل المسؤولية	تحمل المسؤولية في الوقت الذي يعمل فيه على التححرر
7 - الحكم على الأمور بشكل متطرف	التحديد والإدراك	التعلم والاختيار	التححرر	التححرر من خيارات الحكم على شيء بشكل متطرف
8 - الثقة	إدراك أن الثقة بالأخزين مفيدة	التخيير في وضع الثقة بالأخزين	تعلم الوثوق بالأشخاص الموثوق بهم	الثقة بالشكل المناسب
9 - التسعور	إدراكه وتحديده	اختيار الشعور	استخدامه	مراقبة المشاعر واستخدامها
10 - التحمل المفرط للسلوك غير المناسب	التساؤل عما هو مناسب وعما هو غير مناسب	تعلم ما هو مناسب مما هو غير مناسب	تعلم وضع الحدود	معرفة ما هو مناسب إن لم تعرف عليك أن تسأل شخصاً موثوقاً به
11 - الخوف من الهجر أو الترك	معرفة أنه قد تم تجاهلنا وتركنا	التحدث عنه	التألم على الهجر	التححرر من الخوف من الهجر
12 - الصعومية في معالجة الصراع وحله	الإدراك والمخاطبة بكثيف الذات	التدرب على التعبير عن الذات	حل الصراعات	العمل على إيجاد حل للصراعات الحالية
13/14 - الصعومية في إعطاء الحب وتلقيه	تعريف الحب	التدرب على الحب	المسامحة وتحسين المساعر	محنة الذات والأخزين



جوان امرأة في الثالثة والثلاثين من العمر عملت على معالجة مشكلة تجاهلها لحاجاتها الخاصة. فهي تذكر أنها كانت تركز دائماً على حاجات الآخرين وانتهى بها الأمر أن تجاهلت حاجاتها الخاصة. لقد سعت دوماً للبحث عن الأشخاص الذين يحتاجون المساعدة للارتباط بهم وهذا ما دفعها إلى التركيز على الآخرين. . . في العلاج الجماعي قالت: «قبل الآن لم أعرف فعلياً أن عندي حاجات. . . لقد كانت الفكرة برمتها غريبة عليّ ولكنني بدأت أرى أن عندي حاجات. . . الحاجة التي أعمل على تلقيها الآن هي أن أكون قادرة على الاسترخاء والاستمتاع. قد تبدو كلمة «أعمل» في مسألة كهذه مضحكة ولكن ذلك ما أقوم به الآن. . . فأنا شخص جاد جداً بحيث أنني لا أعرف ما هو الشعور الناتج عن ترك شعري مسترسلاً والاستمتاع بوقتي. . . أظن أنني لم أتعلم قط أن أكون طفلة وأن ألعب بالأطفال. . . إذ لطالما كنت شخصاً مسؤولاً أكثر من اللزوم. . . لقد أعطتني مستشارتي النفسانية «فرضاً» هو عبارة عن تخصيص ثلاثين دقيقة يومياً فقط للعب أو الاسترخاء أو الاستمتاع. . . وطلبت مني القيام بهذا مدة ساعة في أيام السبت والأحد. . . غير أنني غير متأكدة من أنني قد أقوم بذلك. . . ولكنني أحاول. . . بعدما فعلت ذلك في اليوم الأول نسيت أمره في الأيام الخمسة التالية. . . غير أنني أدرك أنني كنت أحاول المقاومة. . .»

عندما نجزيء عملية تلبية حاجاتنا فنذكر أولاً أنه لدينا حاجات، ومن ثم نبدأ بالتعرف إليها وتسميتها بدقة، نكون قد بدأنا بالعمل على معالجة مشكلة تجاهلنا لحاجاتنا. . . إنجاز هذه الخطوات المتعلقة بحاجاتنا قد تستغرق عدة أشهر أو أكثر. . .

ولكننا في النهاية سنبدأ بتلبية حاجة أو أكثر بطريقة منتظمة . .  
 وحالما يزداد وعينا لحاجاتنا ونستمر بالعمل وننتبه لها،  
 فستتحول حياتنا بحيث نصبح قادرين على تلبية حاجاتنا معظم  
 الوقت .

الآن بعدما بتنا مدركين لمشاكلنا النفسية الجوهرية،  
 سنعمل على حلها . . وكلما زاد وعينا لها، استطعنا أن نعمل  
 على المشاعر التي نختبرها، مسمين الأشياء بأسمائها . . وبهذا  
 نتعلم احترام جهاز المراقبة الداخلي الموجود فينا أي حواسنا  
 وردود أفعالنا . . وعندئذ يصبح تجاهلنا لهذا الجزء الهام فينا  
 شيئاً من الماضي . . ونصبح منفتحين على مشاعرنا وحواسنا  
 وردود أفعالنا وهي جميعها جزء هام من ذاتنا الحقيقية .

وعندما نرى أن ذلك مفيد، يمكننا اللجوء إلى قاعدة  
 «شارك - تحقق - شارك» التي وصفناها من قبل . . شارك  
 بالقليل في كل مرة ثم تحقق من ردة فعل الشخص فإذا شعرت  
 بأنه يصغي إليك ولا يعمل على رفضك أو خيانتك، يمكنك  
 عندئذ أن تختار مشاركته بشيء آخر ومن ثم تتحقق ثانية .

### التحرر من موقف الضحية

في هذه المرحلة المتقدمة سنبدأ بالربط بين حالنا الآن  
 وما حدث معنا عندما كنا صغاراً . . حينما نتشاطر قصتنا مع  
 الآخرين، نبدأ بالتحرر من الشعور بأننا الضحية ومن تكرار  
 مسببات مشاكلنا النفسية .

ريتشارد في الثانية والأربعين من العمر. . أب لثلاثة أولاد ورجل أعمال ناجح. . كان قد تزوج امرأتين تعانيان من اضطرابات نفسية. . كان يعمل على إجراءات الطلاق من زوجته الثانية عندما أخبرنا بقصته:

«لم أدرك حتى الآن ما كنت أفعله.. ولكن بفضل العلاج النفسي وهذه الجماعة اكتشفت أنني كنت أعتمد أسلوباً في الحياة كان يؤدي بي إلى الألم والأذى.. كانت أمي مضطربة نفسياً مع أنني لم أدرك ذلك قط ولم أستطع بالتأكيد الاعتراف بذلك حتى الآن.. لم أستطع مساعدتها، لذلك خرجت أبحث عن نساء أستطيع مساعدتهن. لم أكن أعي ذلك حينها، فكان أن تزوجت من امرأتين ظننت أن بإمكانني مساعدتهما غير أنني لم أستطع مساعدة أي واحدة منهما.. ساعدني العلاج الجماعي على رؤية هذا الأمر.. لقد باتت الآن عيناى مفتوحتين وبت أعي أن علي محاولة تجنب أخطائي الماضية.. تحسنت الآن مشاعري تجاه نفسي».

لقد غير ريتشارد جزءاً من حياته. . غير الطريقة التي يختلق بها قصة حياته ويعيشها. . وما تحول هو وعيه وتصرفاته وأفعاله. . فقصة حياته التي كان يؤلفها ويتحدث عنها هي قصة شخص كان يشعر بأنه الضحية ويكرر مسببات مشاكله عن جهل منه، لكنه تحول الآن إلى شخص أكثر وعياً بما يشعر به ويفعله.

لقد أصبح الآن كما وصفت في فصل «سرد قصتنا على الآخرين» خارج حلقة موقف الضحية وبدأ «رحلة البطل». ما

سأذكره الآن هو بعض مكونات هذين الطرفين: حلقة موقف الضحية ورحلة البطل:

رحلة البطل/البطلة	حلقة الضحية
الذات الحقيقية	الذات المزيفة
التفتح الذاتي	انقباض الذات
هنا والآن	في الماضي وهناك
مسألة محلولة أو على طريق الحل	مسألة عالقة
الكثير من الحقوق الشخصية	القليل من الحقوق الشخصية
النمو	الجمود والعودة بالزمن إلى الوراء
المشاركة بالشكل المناسب	المشاركة بالقليل
القصة المتحوّلة النامية	القصة ذاتها
سرد قصتنا على الآخرين	تكرار قهري لمسببات المشاكل النفسية
عفوي وجاري	تهور وإكراه
معظم المشاعر واعية	معظم المشاعر لاواعية
التركيز	عدم التركيز
العمل على برنامج علاجي	عدم العمل على برنامج علاجي
منفتح على مساهمات الأشخاص الآخرين	أقل انفتاحاً على مساهمات الآخرين
العمل على معالجة الألم وتقدير الفرح	درجات مختلفة من الخدر النفسي
حل المشاكل مع الآخرين	حل المشاكل «بنفسي»
متواضع وواثق بنفسه	غالباً مصاب بجنون العظمة
عدد أكبر من الخيارات والإمكانيات	إمكانيات وخيارات قليلة
«أحلام سعيدة»	«أحلام غير سعيدة»
اللجوء إلى القوة العليا (الله)	عدم اللجوء إلى القوة العليا (الله)
صحة	مرض
نعمة	لعنة

أثناء العلاج ستظهر مشاكلنا الجوهرية مراراً ولكننا سنصبح أكثر وعياً بها عندما نعمل على معالجتها، وفيما نفعل ذلك سنكتشف أنّ هذه المشاكل غير منفصلة بل متداخلة ومترابطة مع مشاكل أخرى. . على سبيل المثال إنّ مشكلة الثقة بالآخرين مرتبطة بمشاكل قلة الثقة بالنفس ومشكلة التطرف في الحكم على الأمور.

### التحرر، تسليم الأمر، وعملية المسامحة

إنّ عدداً كبيراً من الأشخاص الذين يطبقون برنامج الخطوات الاثنتي عشرة من أجل الشفاء من الإدمان على الكحول أو المنبهات الخطيرة الأخرى أو من الإفراط في الأكل أو التماهي أو غير ذلك من المشاكل النفسية يظلون يشعرون بالألم العاطفي حتى بعد اشتراكهم في البرنامج العلاجي بانتظام وحتى بعد العلاج مدة سنتين أو أكثر. . في هذه الجلسات عندما يتحدث شخص ما عن مشاكله العائلية أو عن غضبه أو تشوشه غالباً ما يتجنب أفراد المجموعة التي تعتمد على الخطوات الاثنتي عشرة هذا الأمر أو يقول له أحد أفرادها «لماذا لا تسلّم وتنتهي؟» وكأنّ من السهل التحرر من تشوشنا ومعاناتنا فوراً. . (والمقصود بالتسليم هو تسليم إزعاجنا أو نقمتنا إلى قوة أعلى منا، إلى طاقة كونية).

ولكننا لا نستطيع «التسليم» بدون أن نعرف أولاً ما هو الذي علينا تسليمه. . بل نحن نحتاج إلى معرفته بعمق عبر البدء بمعايشة صراعاتنا واختبار مشاعرنا وإحباطاتنا. . ليس

علينا أن نختبر مشاكلنا الجوهرية عقلاً بل باطنياً «في صميم قلوبنا وجوارحنا». . . يمكننا أن نسهّل هذه التجربة عبر المخاطرة بالكشف عن مشاعرنا والتحدث وإخبار الأشخاص الموثوق بهم قصتنا.

فكلما كان الألم عميقاً أو الصدمة كبيرة، زادت الحاجة إلى إخبار الآخرين بقصتنا مراراً وتكراراً وزادت حاجتنا إلى التألم على حرماننا مما نريد. . . قد يستغرق الأمر أشهراً أو سنين من الحديث والتعبير عن مشاعرنا المحيطة بالآلما وجروحنا.

يمكن فقط بعد تعرفنا إلى آلما واختبارنا له بالتمام والكمال أن نصبح قادرين على التفكير في أن هناك إمكانية للاختيار. . . أما الخيار فهو إما الاستمرار في المعاناة أو وضع حدّ لهذه المعاناة مما يقلقنا وما يؤلمنا. إذا اخترنا إيقاف المعاناة وشعرنا بأننا جاهزون للقيام بذلك، فقد قمنا بتسليم آلما. . . في تلك المرحلة فقط نصبح قادرين على تسليم الألم والتحرر منه. . . هذه العملية التدريجية يمكن أن تسمى بأسماء عديدة منها المغفرة أو عملية الانفصال عن الألم وتسليمه أو التخلص من تركيز الطاقة النفسية عليه أو ببساطة «التحرر».

يمكننا تلخيص هذه العملية كما يلي:

1 - وعينا بقلقنا ومنغص عيشنا.

2 - الشعور به واختباره وإخبار الآخرين بقصتنا عنه.

3 - التفكير في إمكانية امتلاكنا الخيار لإيقاف الألم ومن ثم .

4 - التحرر منه .

نحن نعمل أثناء معالجة الطفل الداخلي على عملية التحديد أو الوعي والتجربة ومن ثم التحرر . . ولأنَّ معظمنا عانى من عدد كبير من الصدمات التي لم يتم الجِّداد عليها، فسيستغرق العمل على معالجتها وقتاً طويلاً . . إنَّ هذا الوقت سيكون اختباراً لصبرنا . . حتى أنَّ بعضنا يستعين بالصلاة من أجل الصبر: رجاء يا رب أعطني الصبر . . أنا بحاجة إليه الآن . . .

## كن حازماً

أثناء مرحلة التحوّل نصبح واعين للفرق ما بين أن نكون حازمين وما بين أن نكون عدوانيين . . العدائية هي نوع من التصرف الهجومي الكلامي أو الجسدي الذي قد يجعلنا نحصل على ما نريد ولكنه يجعلنا نشعر، نحن والشخص الآخر الذي هاجمناه، بالانزعاج أو الضيق بسبب هذه المواجهة السلبية . . ولكن العكس يحدث عندما نختار الحزم فهو يساعدنا عادة في الحصول على حاجتنا بدون أن نشعر نحن والشخص الآخر بالانزعاج أو الضيق. الواقع أنَّ المؤشر الأساسي على الحزم لا العدائية هو أننا نحن والشخص الآخر نشعر بأننا على ما يرام بل نشعر بأنَّ التواصل جيد بيننا .

يتعلم عدد كبير من أبناء العائلات المضطربة كيف

يكونون أشخاصاً مخادعين يتحايلون على عقول الآخرين أو عدائيين أو منعزلين منسحبين من المجتمع . . هم تقريباً لا يرون أبداً أنّ الحزم وإثبات الذات شيء نتعلمه ونادراً ما يتعلمون أن يكونوا حازمين لذلك يكبرون ليصبحوا إما راشدين عدائيين و/ أو أشخاصاً مخادعين أو أشخاصاً سلبيين أو مزيجاً من هذه الصفات كلها.

إنّ اعتماد الحزم يجعلنا عادة نحصل على ما نريد أو نحتاج . . ولكن تعلم القيام بهذا يقتضي عادة تدريباً . . أحد الجهات المفيدة للتدريب على أن نكون حازمين هم الأشخاص الداعمون الموثوق بهم الذين أشرنا إليهم في هذا الكتاب مراراً وتكراراً. من الأماكن المفيدة للتدريب على أن نكون حازمين هناك مجموعات العلاج الجماعي . . ولكن بعض الناس سيجدون أنّ هناك حاجة للانخراط في دورة للتدريب على الحزم وإثبات الشخصية . . إنّ دورات تدريبية كهذه متوفرة عادة في معظم الجماعات العلاجية.

بوب محاسب في الثلاثين من العمر انضم إلى العلاج الجماعي المتعلق بمعالجة أبناء العائلات المضطربة الذين تعرضوا في طفولتهم للصدمات . . كان خجولاً، منطوياً على نفسه وهادئاً وهو بين أفراد العلاج الجماعي . . بذل ما بوسعه ليكون حازماً ولكنه لم يستطع أن يحقق ذلك مع أفراد المجموعة . . اقترح أحد أفراد المجموعة، الذي كان قد جرب الدورات التدريبية على الحزم، على بوب أن ينخرط في دورة



تدريبية كهذه.. بعدما قام بذلك أصبح بوب أنشط حالاً وأقدر على التعبير عن نفسه داخل وخارج المجموعة. أخبرنا: «تعلمت أن أعتبر عن ذاتي بحرية ووضوح.. اليوم عندما يزعجني شيء ما أو عندما أريد شيئاً، أتحدث عنه بوضوح وحرية.. ما زال هذا الأمر صعباً عليّ ولكنني أدفع نفسي لرفع صوتي بعد أن أفكر في ما أريد قوله.. وفي كل مرة أنجح في أن أكون حازماً فراضاً لشخصيتي يسهل عليّ أكثر التصرف بحزم».

عندما نتحول ونصبح حازمين قد يتفاجأ من حولنا بتغير حالنا.. وقد يحاولون دفعنا إلى التفكير في أننا نعاني من مشكلة ما لأننا تغيرنا..

جو في الثانية والخمسين من العمر، متزوج وله ولد.. نشأ جو في عائلة مضطربة لا يعرف أفرادها حدود بعضهم البعض فيتدخلون في ما لا يعينهم. لقد أمضى طفولته مشوشاً، ممتعضاً وحزيناً.. أثناء العلاج بدأ يصبح أكثر حزمًا وثقة بالنفس.. «مؤخرًا، عندما واجهت والذي بجرأة بعد أن أساء معاملتي.. شعرت بالسعادة لأنني واجهته، ولأنني كنت حازماً.. ومؤخرًا قامت أمي التي شهدت تصرفي الحازم مع والذي بإخبار أخي بما حدث: «لا أعرف ما مشكلة جو؟» وكأنها تقول إنني مجنون أو ما شاكل.. لو لم تكن زوجتي وأفراد العلاج الجماعي إلى جانبي، لصدقت ربما أنني أعاني من مشكلة ما وأني أجن.. ولكنني أعرف أنني لست مجنوناً أبداً بل شخصاً يتعافى شيئاً فشيئاً».

٦  
 جنو يعاني من تجربة شائعة عند عدد كبير من الناس الذين يتعالجون ويعملون على شفاء الطفل الداخلي . . غالباً ما يلاحظ الذين كانوا يعرفوننا في الماضي أو يعرفوننا حالياً التغيير الذي يطرأ علينا . . وقد يلاحظون، وقفاً على المرحلة التي وصلنا إليها في العلاج، تغييراً محدداً فيشعرون بالخوف من أن يترتب عليهم أن يتغيروا هم أيضاً يوماً ما . . . هذا الخوف يتراكم في داخلهم إلى درجة أنهم يضطرون للتعامل مع هذا الخوف. وغالباً ما يفعلون ذلك عبر اتهام الآخرين، وفي معظم الوقت يختارون الشخص الذي رأوه يتغير. فرؤية الآخرين يتغيرون قد يشكل تهديداً لبعض الناس .

### وثيقة الحقوق الشخصية

في مرحلة التحول نبدأ باكتشاف أن لدينا حقوقاً كبشر . . في مرحلة الطفولة وفي سنّ الرشد قد يعاملنا الآخرون وكأنه ليس لدينا حقوق أو القليل منها فقط . وقد نبدأ نحن أنفسنا بالاعتقاد بأنه ليس لنا حقوق . . فنعيش حياتنا الحالية وكأننا لا نملك أي حق . .

أثناء عملنا على معالجة وشفاء الطفل الداخلي، يمكننا أن نضع معاً «وثيقة حقوقنا الشخصية». في إطار مجموعات العلاج الجماعي التي أدرتها، طلبت من أفراد المجموعات التفكير في حقوقهم الشخصية وكتابتها بالتفصيل على ورقة وإطلاع أفراد المجموعات الآخرين عليها . . .

في ما يلي مجموعة من الحقوق التي تمّ جمعها من لوائح أعدتها عدة مجموعات.

### وثيقة الحقوق الشخصية

- 1 - عندي خيارات متعددة في حياتي عدا مجرد السعي إلى «البقاء».
- 2 - لي الحق في اكتشاف الطفل الداخلي ومعرفته.
- 3 - لي الحق في الجِدَاد على ما لم أحصل عليه مما كنت أحتاجه، أو على ما حصلت عليه مما لم أكن أريده أو أحتاجه.
- 4 - لي الحق في التقيد بقيمي ومبادئ الخاصة.
- 5 - لي الحق في رفض أي شيء عندما أشعر بأنني غير جاهز.. أو أنّ هذا الشيء غير آمن بالنسبة لي ويتعارض مع قيمتي.
- 6 - لي الحق في أن تكون لي كرامة وأحترم.
- 7 - لي الحق في اتخاذ القرارات.
- 8 - لي الحق في تحديد أولوياتي واحترامها.
- 9 - لي الحق في أن يحترم الآخرون حاجاتي ورغباتي.
- 10 - لي الحق في إنهاء المناقشة مع الأشخاص الذين يشعرونني بأنني أقل شأنًا ويهينونني.
- 11 - لي الحق ألا أكون مسؤولاً عن مشاكل أو مشاعر أو سلوك الآخرين.

- 12 - لي الحق في أن ارتكب الأخطاء وأن أكون شخصاً غير كامل.
- 13 - لي الحق في جميع ما أشعر به.
- 14 - لي الحق في أن أغضب من شخص أحبه.
- 15 - لي الحق أن أكون نفسي بشكل متفرد بدون أن أقلل من قيمتي أمام نفسي.
- 16 - لي الحق أن أخاف وأن أقول «إنني خائف».
- 17 - لي الحق أن أشعر بالخوف والذنب والخجل وأن أتحرر من هذه المشاعر بعد ذلك.
- 18 - لي الحق أن أتخذ قراراتي بحسب مشاعري وحكمي أو بناء على أي سبب اختاره.
- 19 - لي الحق أن أغير رأبي في أي وقت.
- 20 - لي الحق أن أكون سعيداً.
- 21 - لي الحق أن يكون لي مساحة شخصية ووقت خاص بي.
- 22 - لي الحق في أن أكون مسترخياً، مرحاً، عابثاً.
- 23 - من حقي أن أغير وأنمو.
- 24 - من حقي أن أكون منفتحاً لأحسن مهارات التواصل ليفهمني الآخرون.
- 25 - لي الحق أن أتخذ الأصدقاء وأن أكون مرتاحاً بين الناس.

- 26 - لي الحق أن أكون في بيئة لا يتم فيها الإساءة إليّ .
- 27 - يمكنني أن أكون معافى أكثر من أولئك المحيطين بي .
- 28 - يمكنني العناية بنفسني مهما يكن .
- 29 - لي الحق في الجِدَاد على الخسائر الفعلية أو التي قد أتعرّض لها .
- 30 - لي الحق في الثقة بالآخرين الذين يستحقون ثقّتي .
- 31 - لي الحق أن أسامح الآخرين وأن أسامح نفسي .
- 32 - لي الحق أن أعطي وأن أتلقى الحب غير المشروط .
- قد ترغب في التفكير في ما إذا كنت تمتلك أياً من هذه الحقوق . . أعتقد أنّ لكل كائن حي كل هذه الحقوق وأكثر من ذلك أيضاً .

## الفصل الخامس عشر

### الدمج

عندما نتبدل أو نتحول نبدأ بدمج وبتطبيق تحوّلنا في حياتنا اليومية.. المقصود بالدمج هو جمع الأجزاء المتفرقة في قطعة واحدة.. والمقصود بالشفاء هو التحرك باتجاه الاكتمال أو الدمج «الوصول إلى الاستقرار».. الشفاء والدمج هما عكس الفوضى والتشوش اللذين كانا في الماضي.. من خلال العمل العلاجي الذي قمنا به، بتنا الآن نستفيد مما تعلمناه ودمجناه في سلوكنا لتحسّن حياتنا.

في هذه المرحلة يقل تدريجياً تشوّشنا وصعوبة تطبيق ما تعلمناه من تجربتنا.. والآن نقوم بما يجب أن نقوم به وكأنّه رد فعل طبيعي لا تفكّر فيه.

في مرحلة الدمج نكون فقط من نحن عليه، نكون على حقيقتنا ولا نحتاج إلى الاعتذار من أحد لأننا أصبحنا أنفسنا وأصبحنا على حقيقتنا.. في هذه المرحلة يمكننا الاسترخاء والاستمتاع واللهو بدون الشعور بالذنب.. في الوقت نفسه نكون قد تعلمنا وضع الحدود حيثما ينبغي لتلبية حاجاتنا.. نحن نعرف حقوقنا ونعمل بموجبها.

إنَّ الشفاء ليس حدثاً جامداً.. فهو لا يتم فجأة وبعد ذلك نبدأ بالاستمتاع بالحياة.. الشفاء لا يخضع لمقولة «كل شيء أو لا شيء» بل هو عملية طويلة ومستمرة هنا والآن، كما ستستمر لاحقاً.

أثناء العلاج لا نستيقظ مرة واحدة فقط.. بل نستيقظ مرات عديدة، ونحن لا نخاطر بالكشف عن مشاعرنا ولا نقص قصتنا على الآخرين مرة واحدة فقط.. بل نقصها مرات عدة، لأننا بين الحين والآخر نتأذى ونتألم وننمو وإحلال التوازن نحاول أن نستمتع بحياتنا.

نبدأ بتحديد خساراتنا التي وقعت لنا في الماضي والحاضر فتألم عليها كما تظهر لنا.. وعندما تصعد المشاكل النفسية الجوهرية إلى السطح، نأخذ بالتكلم عنها وبالعمل على معالجتها وإيجاد حل لها.. ولكننا سنلاحظ، حالما نحدّد مشاكلنا النفسية، أن هناك شيئين يبرزان لنا غالباً: طريقة التصرف والتفكير على أساس «كل شيء أو لا شيء» والرغبة بالتحكم بالأمر.. لقد اضطررنا بسبب كثرة صدماتنا، للجوء إلى هذا النوع من التصرف والتفكير لنعيش ونبقى.. في طفولتك لم يكن أمامك سوى القليل من الطرق الأخرى.. أما الآن في مرحلة التحول والدمج فنبدأ بالتححرر من قبضتها الممسكة بخناقنا.. وحينما نتحرر، نلاحظ أن حاجتنا إلى التحكم بالأمر تنخفض وتراجع، ونبدأ بالتعرف إلى حاجاتنا والبحث عن طرق لتلبيتها بطريقة صحية سليمة ونشرع في

التدريب على أن نكون أنفسنا، أن نكون ذاتنا الحقيقية .

لا تتم عملية شفاء الطفل الداخلي عادة على شكل خط مستقيم بل على شكل موجات أو خطوط دائرية ومن ثم على شكل خطوط حلزونية . . وهذا هو الشكل الذي تقوم عليه قصتنا . . ففي كل مرة ننهي فيها قصة وندمجها بحياتنا . (أي ننهي تلك «الحلقة» من قصة حياتنا) - نتحرر منها ونبدأ بخلق قصة أشرف أو أصدق وأكبر وأجد . . إن جزءاً من هذه الحقيقة والصدق يتعلق بهويتنا الحقيقية وبمن نحن فعلياً . . وعندما ننمو ونتقدم في الحياة، نكتب ونؤلف قصصاً أكبر وأكبر وعندئذ ندمج كل واحدة منها بحياتنا .

ولكن أثناء عملية الشفاء والدمج والنمو سيكون هناك غالباً ما يشبه الانتكاس والانزلاق إلى الوراء أو الارتكاس . . إذ نشعر وكأن كل ما بدا أننا كسبناه قد ضاع . . وقد ينتهي بنا الأمر بأن نشعر بأننا مشوشون، يائسون، موجهون . إنها نقطة هامة في قصتنا وفي حياتنا . . إنها فرصتنا لتتعلم شيئاً هاماً عن طفلنا الداخلي . . لأننا إذا تعلقنا بمشاعر وتجارب وقتنا الحاضر «الآن»، يحتمل من جديد أن نكتشف أن مخرج ألمنا يتم من خلال عيش هذا الألم . . فنساعد أنفسنا على عيشه، عبر تواجدها فيه وعبر سرد قصتنا المتعلقة به على أشخاص آخرين نثق بهم .

وقد يكون مفيداً لنا أيضاً أن نشعر بالألم والفرح في وحدتنا . فقد يحدث ونحن في الوحدة أن نفكر في أن في



الحياة شيء ما أقوى منّا. . مع أنّ القيام بذلك قد يكون صعباً، ولكن إن تجرأنا نستطيع الغوص في أعماق نفسنا في حالة من التواضع والتسليم فنسأل: «إذا كنت تسمعني يا إلهي فساعدني».

في هذا الوقت ستكون العملية مألوفة بالنسبة لنا. . ولن تكون قصتنا مألوفة لنا فحسب بل سيكون مألوفاً لنا أيضاً تعرفنا إلى الخسارة عندما نواجهها فندخل مرحلة الحداد عليها. فعندما نتألم على خسارة ما ونخبر قصتنا للآخرين يمكننا عندئذ التفكير في إمكانية جديدة. . هذه الإمكانية هي الابتعاد خطوة إلى الوراء عن هذه الخسارة ومراقبتها. . وكلما ابتعدنا وراقبنا أكثر، بدأنا برؤية قصص عديدة تجري كالمد والجزر، تجعلنا ننمو ثم تعيدنا إلى الوراء. ولكن كل ذلك يحدث باتجاه تصاعدي، يتوجه نحو الأعلى.

عندما كنا أطفالاً، كان علينا حتى نعيش في بيئتنا المعنية أن نتحمل إساءة معاملتنا. . أما الآن فلم يعد هناك داع لتحمل الإساءة فالיום بات أمامنا خيار.

غالباً ما يحدث الدمج بعد ثلاث إلى خمس سنوات من اتباع برنامج علاجي كامل. في هذا الوقت عندما يحدث الضغط النفسي ويرجعنا إلى مرحلة «البقاء» ثانية، نتمكن بسرعة من التعرف إلى مشكلتنا الجوهرية والاستيقاظ منها، ونمرّ في مرحلة التحول بسرعة لأننا سنذكر أنفسنا بما يحدث الآن وبكيفية منع الآخرين من إساءة معاملتنا، كما سنذكر أيضاً أننا

نملك حدوداً وخيارات.. فلم يعد هناك داع لهدر طاقتنا على الإنكار لأننا بتنا نشعر بالأشياء ونراها على حقيقتها. إذا قارنا ما بين الماضي والحاضر نرى أننا نعلق في هذه المرحلة مدة قصيرة فقط.

لم يعد علينا التوقف للتفكير بوعي في ما يحدث مع أنه لا بأس من القيام بذلك.. نحن الآن نتصرف فوراً، فنستعيد ذاتنا الحقيقية بشكل كامل ونتمكن من أن نقرر متى نكون على حقيقتنا عندما نشعر برغبة في ذلك ومتى لا نكون على حقيقتنا.. فقد نرغب في بعض الظروف أو حين نتواجد مع أشخاص معينين ألا نكون على حقيقتنا.. عندما نشعر بصدمة ما ونشعر بأننا خائفون حزينون أو بأننا عدنا بالزمن إلى الوراء إلى وقت كنا فيه أصغر سنّاً فسيكون علينا العمل على التخلص من آثار الصدمة ويحدث ذلك أحياناً ببطء وأحياناً بسرعة.

إننا نضع حدوداً للناس فإذا استمروا في إساءة معاملتنا وعدم مراعاة مشاعرنا أو تجاهلنا فسنقول لهم: «لا، لم يعد بإمكانكم القيام بذلك من الآن فصاعداً» أو نسارع إلى الخروج من المكان.. بعد الآن لن نقف تحت المطر وندعي أنها لا تمطر فلم نعد نلعب دور الضحية.

يمكننا أن نلخص رحلتنا الطويلة إلى شفاء الطفل الداخلي من خلال قصيدة پورتيا نلسون Portia Nelson.

## سيرة ذاتية في خمسة فصول قصيرة

1 - أنزل إلى الشارع

وعلى الرصيف حفرة عميقة، عميقة

ها أنا أقع فيها

أشعر بالضياح، أشعر باليأس

ولكنه ليس ذنبي . .

احتجت دهنراً للخروج منها

2 - أنزل إلى الشارع

وعلى الرصيف حفرة عميقة . . عميقة

أدعي أنني لا أراها

ها أنا أقع فيها ثانية . .

لا أصدق أنني في المكان ذاته

ولكنه ليس ذنبي

وهذه المرة أيضاً احتجت دهنراً للخروج منها

3 - أنزل إلى الشارع

وعلى الرصيف حفرة عميقة، عميقة

ها أنا أراها

ولكنني ما زلت أقع فيها . . إنها عادة . .

ها هما عيناى مفتوحتان

أعرف أين أنا  
 إنَّ الذنب ذنبي ..  
 ها أنا أخرج فوراً  
 4 - أنزل إلى الشارع ذاته

وعلى الرصيف حفرة عميقة عميقة  
 لكنني أحيدها ..  
 5 - أنزل إلى شارع آخر

**1980 Portia Nelson**

بورتيا نلسون

## الفصل السادس عشر

### دور الروحانية

الروحانية مجال واسع جداً في العلاج، وأنا في هذا الفصل المختصر أستطيع فقط البدء بوصفه. . إنه مفيد جداً في معالجة الطفل الداخلي حتى أن بعض العلماء يقولون إنه أساسي لمعالجة هذا الطفل.

الروحانية هي المرحلة الأخيرة في علاجنا ولكن لا يمكن أن تكون مرحلة لأنها عملية طويلة تستمر طيلة فترة ألمنا وشفائنا وبعد أن نبلغ الصفاء الداخلي.

### البدء بتعريف الروحانية

الروحانية بحسب أقصر التعريفات هي العلاقات التي نقيمها مع أنفسنا ومع الآخرين ومع الكون. .

تتسم الروحانية بعدة مبادئ ومفاهيم هامة أحدها هو أنها شيء متناقض. من ناحية أخرى هي عبارة عن كيانات أو تجارب تتعايش معاً دون مشكلة. الروحانية على سبيل المثال خفية وقوية في آن. . إنها أشبه بتنفسنا. . نمضي معظم نهارنا

بدون أن ندرك أننا نتنفس حتى، مع أن تنفسنا من القوة بحيث نموت إن توقفنا عنه.

كما أن الروحانية أمر شخصي، فعلى كل شخص متاً أن يكتشفها وحده وبطريقته الخاصة.. إنها مفيدة جداً لأنها تعالج سلسلة من مشاكل الحياة بدءاً من تعلم الثقة وصولاً إلى التحرر من المعاناة. والروحانية أيضاً شيء تجريبي.. إذ علينا حتى ندركها ونستفيد منها ونقدِّرها أن نشعر بها ونجربها.. فنحن غير قادرين على معرفتها عن طريق الفكر أو العقل.. ليست الروحانية حالة نعرفها بل حالة نعيشها.

الروحانية لا يمكن وصفها.. إنها واسعة جداً.. فحتى لو قرأنا كل الكتب المقدسة العظيمة في العالم وأصغينا إلى جميع المعلمين الروحانيين العظام، سنظل غير قادرين على سبر غورها.. فهي شاملة ومساندة، لا ترفض أي شيء. وهنا قد يكون للأديان دور لأنها جزء من الروحانية.. الروحانية ليست ديانة بل تحتوي الديانة وتدعمها ومن ثم تتجاوزها.

إنها حافز للنمو والشفاء وبالتالي هي في النهاية تسرّ النفس وترضيها.. إن رحلة الاكتشاف والعلاج التي وصفناها من أول هذا الكتاب إلى آخره ما هي في النهاية إلا رحلة روحانية مع أننا لا نراها عادة هكذا في بدايتها.. عندما ندخل كل مرحلة علاجية ونعمل على إيجاد حل لمشاكلنا، ننتقل إلى المرحلة التالية. وعندما ننتقل من مرحلة إلى أخرى لا نلغي المراحل السابقة.. بل نتجاوزها وهذا يعني أننا فيما نزل

نحترمها ونستعملها بعفوية وبالشكل المناسب، نعمل على إدارة حياتنا وعيشها في مستوى جديد من الوعي . . إنَّ مستويات الوعي هذه موازية لنماذج مختلفة من دروب الروحانية . .

### رؤية درب الروحانية

وصف ماسلو في أربعينات وخمسينات القرن العشرين الحاجات الإنسانية بالتدرج . . هذه الحاجات تتقدم من الأسفل إلى الأعلى بالترتيب الهرمي التالي:

- 1 - البقاء أو الحاجات الفيزيولوجية الأساسية.
- 2 - الأمان.
- 3 - الشعور بالانتماء والحب.
- 4 - الرضا الذاتي، مثلاً معرفة ذاتنا الحقيقية والرضا عنها.
- 5 - السمو أو الروحانية. مثلاً؛ إدراك الذات الحقيقية من خلال العلاقة مع الذات العليا. هذه الحاجات تشابه الحاجات التي وصفناها في الفصل الرابع والجدول 2، حيث أدرجتُ حاجاتنا الإنسانية بإسهاب. وهي أيضاً تشابه اكتشاف طفلنا الداخلي وشفائه الذي وصفناه من أول هذا الكتاب إلى آخره وأخيراً هي تشبه مستويات إدراكنا الإنساني أو الوعي.

عندما نتعلم طرقاً متنوعة للنظر إلى رحلة الشفاء وتكوين

فكرة. عنها ورسم خريطتها نرى أنها شبيهة بل هي ذاتها الطرق التي درسناها. إنَّها الرحلة نفسها حتى، لكن من منظور مختلف قليلاً. . . إنَّ هذه الطرق الثلاث تشبه أيضاً طريق العلاج القائم على الخطوات الاثنتي عشرة: «النجاة» من الإدمان أو التماهي أو الشره على الطعام أو الأشكال الأخرى من المعاناة وسوء المعاملة ومن ثم الاعتراف بالمشكلة وبعد ذلك الانتقال من العزلة إلى المشاركة مع الآخرين ومع القوة العليا، أو الله. وعندما نتقدم بالعلاج القائم على الخطوات الاثنتي عشرة، ستأتي المرحلة التالية التي تشمل: الاختبار الذاتي، التطهر من الألم والصدمة وتغيير الشخصية يتبعها تحسين العلاقات ومساعدة الآخرين واكتشاف الصفاء الداخلي.

عندما نتقدم على طريق معالجة الطفل الداخلي، نكتشف أنَّ طفلنا الداخلي غير محدود بمستوى واحد أو بمستويين من مستويات اليقظة والوعي بل هو مواز ومتواجد في كامل المستويات السبعة التي أدرجناها في (الجدول 14).

### الطفل العاجز

عندما نقرأ (الجدول 14) من الأسفل إلى الأعلى نلاحظ أنَّ جزءاً من طفلنا هو طفل عاجز. . . يريد ويحتاج إلى من يعطف عليه ويرعاه. . . وعندما نتقدم في مراحل النمو، نحتاج أولاً إلى العاطفة والعناية والرعاية. . . فقط حينما تتم تلبية هذه الحاجات نصبح جاهزين للانتقال إلى المرحلة التالية من مراحل نموّنا، لأنَّ عدداً كبيراً من الأولاد الذين تساء معاملتهم ويتم



تجاهلهم ولم تلبّ حاجاتهم، تراهم لا يتممون نموهم في هذا المستوى. إنّ أحد أجزاء العلاج هو تعلّم كيفية تلبية حاجاتنا والعمل على الحصول على الرعاية بحيث نستطيع البدء باستخدامها من جديد خلال هذه المرحلة، وبالتالي نتمكن من إكمال نمونا الناقص فيها. .

ما نكتشفه أيضاً أنّ هناك شخصاً واحداً يمكنه أن يؤكد أننا حصلنا على الرعاية التي نحتاج، هذا الشخص هو «نحن». . ولكن نحن هنا ليست الذات المزيفة بل طفلنا الداخلي. . إنّ طفلنا الداخلي هو في وقت واحد «الراعي» والطفل العاجز المحتاج بشكل يئس إلى الرعاية وهو أيضاً كل الأجزاء الأخرى. . الحقيقة أننا «نحن» الراعي لأنفسنا. . فعلينا نحن التأكد من الحصول على ما نحتاجه. . أحياناً قد نلجأ للآخرين لمساعدتنا في الحصول على ما نحتاجه ولكننا الشخص الوحيد الذي يمكنه العناية بحاجاتنا. . أنا أصف حاجاتنا في الجدول 2 من الفصل الرابع.

## الجدول 14

### مستويات الوعي واليقظة والوجود التي لطفلنا الداخلي

- الطفل المحب بلا قيد أو شرط.
- الطفل الشفوق.
- الطفل الخلاق.
- الطفل النامي والمكافح.

- الطفل العاقل والمفكر.
- الطفل العاطفي.
- الطفل العاجز.

### الطفل العاطفي

الطفل العاطفي الموجود فينا هو طفل مفعم بالمشاعر والانفعالات وهو ككل طفل موجود في المستويات السبعة مرتبط بكل المستويات الأخرى. يجعلنا الطفل العاطفي نعرف متى نكون بحاجة إلى أن نتنبه لشيء ما. . . ذلك الشيء قد يكون شيئاً خاطئاً كأذى ما أو خطر فعلي ما، أو قد يكون شيئاً مفرطاً أو رد فعل على شيء برز من الماضي. . . ولكننا بتنا يقظين الآن مهما كان هذا الشيء، (انظر الفصل الحادي عشر «المشاعر»).

### الطفل المنطقي والمفكر

طفلنا المنطقي والمفكر مرتبط بالأننا أو العقل أو الذات. . . إنه الطفل الذي يعتقد الناس خطأً أنه من هم عليه، أنه هويتهم. . . وهو أيضاً من يحسبونه مركز السلطة مع أنه جزء واحد منّا ليس إلاً.

طفلنا المنطقي هو ربما جزء من ذاتنا الحقيقية متصل بشكل مباشر مع ذاتنا المزيفة. . . يمكننا القول إنهما صديقان بل هو أكثر من أي طفل آخر يفهم ذاتنا المزيفة لذا هو قادر على العمل معها عندما نحتاج إلى ذاتنا المزيفة. . . الواقع أن الذات

المزيفة والطفل المنطقي المفكر يتطوران عند عدد كبير من الناس بشكل مفرط مبالغ فيه .

عندما نشفى، نجعل الأجزاء الأخرى من طفلنا الداخلي تعمل فنصبح أكثر توازناً واندماجاً وفردية وكمالاً .

### الطفل النامي والمكافح

الطفل النامي والمكافح مواز للوعي على مستوى القلب . وهو المفتاح إلى ذاتنا العليا وإلى تحقيق الصفاء الداخلي . . إنّه الصلة ما بين ذاتنا العليا وذاتنا السفلى . . يمكن وصفه (جزئياً) بعبارة «القبول من خلال الصراع» وهذا يعني القبول بالواقع أولاً عبر التعرف إليه أو وعيه ومن ثم عبر العمل على معالجة الألم من خلال عيشه أو الاستمتاع بمتعة التطهر منه وبعد ذلك إحلال السلام معه . إنّه الطفل الذي يعيش عملية الحداد وعملية المسامحة - التسليم - الانفصال - التحرر وعملية التعبير عن قصتنا لأنّه يستخدم هذه العمليات للقبول والنمو .

### الطفل الخلاق

هل شعرت يوماً أو عرفت يوماً أنّ شيئاً ما كان حقيقياً أو صحيحاً ولم تكن بحاجة إلى أي تفسير عقلائي لإثباته؟ إنّ الطفل الخلاق هو ذلك الذي يستعمل ما يسميه الرجال الحاسة السادسة وما تسميه النساء الحدس لمساعدتهم في حياتهم . . هذا الجزء منّا هو الذي يدرك طبيعة الأشياء بشكل طبيعي وفطري . . فالأفكار والإلهام والشرارات الإبداعية تبرز لنا طيلة

حياتنا من خلال هذا الجزء في طفلنا الداخلي . . على سبيل المثال يمكننا القول إنَّ هذا الجزء هو المكان الذي يبدع معظم الأعمال الفنية والعلمية والأدبية والمسرحية .

ولكن ذاتنا المزيفة قد تحاول أحياناً أن تتنكر على شكل الطفل الخلاق وغالباً ما يخدعنا حدسها . . لذلك عليك التحقق من أي إلهام أو حدس يطالعك ورؤية كيف يتضح في نهاية الأمر . فإن كان يخدمك ، يحتمل أن يكون الطفل الخلاق من ابتكره وإن لم يفعل فقد تكون الذات المزيفة من ابتدعه . . هناك كتب عديدة متوفرة عن هذا الموضوع ككتاب فرانسر فوغن «Awakening intuition» «الحدس المستيقظ» .

### الطفل المتعاطف

هل حدث يوماً أن كنت مع شخص ما وأثناء الاستماع إلى قصته تأثرت كثيراً ودمعت عيناك؟ وهل شعرت في نفس الوقت الذي علمت فيه أنه يعاني أو كان يعاني ويخفي معاناته بإظهار الفرح بأن من غير المفيد أن تحاول إنقاذه أو تحاول تغييره؟ عندما نكون في حالة كهذه، نكون على اتصال مباشر بطفلنا المتعاطف . . الواقع أننا في هذه اللحظة نكون الطفل المتعاطف .

الطفل المتعاطف هو نقيض الطفل الشغوف الذي قد يرغب في إصلاح الشخص الآخر أو تغييره أو إنقاذه . وقد نلاحظ أيضاً أن طفلنا الخلاق هو نقيض الطفل المنطقي والمفكر وأن طفلنا المحب بلا قيد أو شرط هو نقيض الطفل العاجز (الجدول 14) .

## الطفل المحب بلا قيد أو شرط

هذا الجزء فينا يصعب كثيراً فهمه وعيشه . . فلعلنا تعرضنا أثناء طفولتنا إلى قدر كبير من سوء المعاملة ولعل بعضنا ما زالت تساء معاملته كثيراً بحيث لم يعد بإمكاننا أن نحب أي شخص بلا قيد أو شرط بمن فيهم أنفسنا . بسبب هذه الصعوبة وبسبب ما أعتقد أنا أنه مشكلة علاجية جوهرية للراشدين الذين تعرضوا في طفولتهم للصدمات، سأناقش هذا الجزء فينا بإسهاب أكثر .

## الحب والحب غير المشروط

قلّة احترام الذات أي الشعور بعدم الجدارة وبالنقص المتأصل هو شعور شائع بين الذين عانوا من سوء المعاملة . . وهو شائع أيضاً بين الذين أصيبوا بمشكلة كالإدمان على الكحول أو المخدرات أو الاضطرابات الغذائية أو أي حالة مشابهة يشعر فيها المرء بأنه ضحية . . بسبب عوامل عديدة منها تكرار الصدمات في الطفولة وما بعدها وعدم القدرة على ضبط مسألة شرب الكحول أو المخدرات أو تناول الطعام أو عدم القدرة على ضبط الآخرين قد نعتقد أننا ببساطة أشخاص غير جديرين بتلقي الحب .

وحتى لا نشعر بأننا غير محبوبين، قد نستبدل هذا الشعور بالاعتقاد بأننا لا نحتاج إلى الحب . . هذا الأمر يترجم في البداية: «أنا لا أريد أن أكون محبوباً» وفيما بعد يترجم:

«سأرفض الحب مهما كان من سيعطيني إياه». فينتهي بنا الأمر بأن تتجمد مشاعرنا أو أن نصبح غير قادرين على الإحساس بشكل كامل بالمشاعر والعواطف لا سيما منها الحب.

غالباً ما نختبر الحب غير المشروط أثناء العلاج؛ هذا الحب تمنحنا إياه جماعة الاعتماد على الذات والعلاج الجماعي والمستشار النفسي أو الصديق الموثوق به وعندئذ نبدأ بالشعور بالتأثيرات الشافية للحب. الواقع أن الحب هو من أهم المصادر العلاجية الشافية وقد يستغرق الأمر عدة سنوات من تلقي الحب حتى نتعافى ونبقى متعافين وعندئذ يمكننا أن نحب الآخرين بالمقابل.

المشكلة بالنسبة لعدد كبير منّا أننا نعتبر الحب «تجربة محدودة» كالوقوع في الحب مثلاً أو الافتتان - ولكننا أثناء العلاج نتعلم أن الحب ليس مجرد شعور بل هو طاقة تظهر من خلال الالتزام والرغبة في بذل الجهد من أجل حصولنا نحن والشخص الآخر على الرعاية أو النمو الكامل الذي يتضمن الأبعاد الروحية والعاطفية والعقلية والجسدية.

عندما نتقدم بالعلاج نرى أن هناك أشكالاً مختلفة عديدة من الحب. لقد أوجزت هذه الأشكال في (الجدول 6) وفقاً لمستويات الوعي السبعة. من خلال هذه الرؤية نرى أن الحب في الذات الدنيا هو حالة عوز أو افتتان أو كيمياء أو امتلاك أو إعجاب قوي أو حتى عبادة، باختصار هو حب رومنتيقي تقليدي.

إنَّ عدداً كبيراً من الذين يتربون في منازل مضطربة ممن جربوا قمع طفلهم الداخلي يصبحون عالقين في هذه المستويات الدنيا أو في طرق الشعور بالحب هذه. أثناء معالجة طفلنا الداخلي نكتشف مستويات أعلى من الحب ونعمل عليها ونسمو فوقها ومن ذلك الاهتمام بأمر الذات أو الشخص الذي يعيش صراعاً، المسامحة، الثقة، التعاطف غير المشروط والقبول والالتزام بالنمو في الذات وفي الشخص الآخر، وأن نكون ونساعد الآخر. ليكون كائناً نقياً يعيش السلام الداخلي. من خلال الوعي والتجربة والتحرر، من خلال تطبيق الممارسات الروحانية التي وصفها وعلمها عدد كبير من العلماء النفسانيين، يمكننا شيئاً فشيئاً أن نفتح على الحب المخبوء في داخل كل شخص مثلاً.

أخيراً، نتعلم أنّ الحب هو ما نستخدمه وما تستخدمه القوة العليا لشفاء أنفسنا. . إنه ما يعالج الناس في العلاج الجماعي أو العلاج النفسي أو تقنية التأمل أو الصداقات أو الصلاة أو أي شيء آخر. . بعدئذٍ لن نخاف من الحب أو نهرب منه لأننا نتعرف أنه موجود في داخلنا كجزء جوهري شاف من طفلنا الداخلي.

### ذاتنا المراقبة

عندما ننمو ونتطور أثناء العلاج، نكتشف أنّ فينا جزءاً موجوداً في مكان ما في الذات العليا للطفل الداخلي يستطيع أن ينظر إلى حالنا عن بعد وكأنه منفصل عنها، فيشاهد ويراقب

ويشهد على ما يحدث في حياتنا. ترى على سبيل المثال أن عدداً كبيراً من الناس الذين عانوا يصبحون متكدرين قلقين إلى أبعد حد ومن ثم يتجردون من كدرهم ومشاعرهم إلى حد أن يجدوا أنهم يراقبون أنفسهم في حالة الكدر التي يعيشونها. أحياناً يمرّون بتجربة «الخروج من» الجسم بمعنى أنهم يكونون قادرين على رؤية أنفسهم أو تصوّر أنفسهم وهم في هذه الحالة.. يمكن تسهيل هذه القدرة عبر اعتماد التصرّ والتخيل الموجه.. كيف ذلك؟ يغلق الشخص عينيه ويتخيّل أو يتصور المشهد الذي يقلقه وعندئذٍ يستطيع أن يتخيّل حلاً إيجابياً لهذا الشيء المزعج.. يمكن القيام بهذا أيضاً أثناء التأمل.. فإذا قمنا بهذا التخيل بشكل بناء يصبح تمريناً صحياً.

يسمي ديكمن وغيره هذا الجزء المحرّر والقوي فينا «المراقب» أو «الذات المراقبة»..

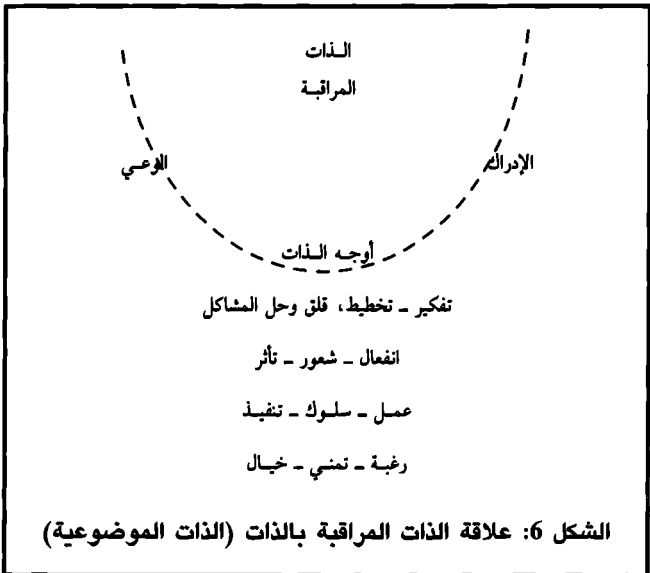


الحب، الثقة، الشفاء والقوة في مستويات الوعي الإنسانية  
تمثل المستويات الأولى والثانية والثالثة الذات الدنيا

القوة	الشفاء	الثقة	الحب	التسلسل الهرمي للوعي
الصفاء الداخلي	الصفاء الداخلي	الصفاء الداخلي	الصفاء الداخلي	7 - وعي وحدة الذات
الحب والقبول	الحب والقبول	الحب والقبول	التعاطف غير المشروط والقبول	6 - الرحمة
الحكمة	القرار الصائب	الإبداع	الالتزام بالنمو	5 - الفهم
التسامح	التسامح	التسامح	التسامح	4 - القبول/ القلب
الحزم الإقناع	الوقاية، التعلم السيكولوجيا	التجربة المعتقدات	العبادة الامتلاك	3 - العقل/ الأنا
التلاعب الاستغلال	الرعاية	المشاعر	الكيمياء	2 - الشغف
القوة الجسدية	المادي	العلم	العوز	1 - البقاء

الذات المراقبة ضرورية لعلاجنا . . الرسم البياني - 6 - يظهر ذلك . . هذا الشكل يظهر العلاقات المتبادلة ما بين الذات (الذات الموضوعية) والذات المراقبة . . الذات مختصة بالتفكير والشعور والفعل والرغبة وغير ذلك من الأعمال الموجهة للبقاء

(يشمل هذا المفهوم القديم قليلاً وغير المفيد كثيراً أجزاءً من الذات المزيفة والذات الحقيقية معاً) ولكن الذات المراقبة التي هي جزء من هويتنا الحقيقية هي الجزء الموجود فينا الذي يراقب كلاً من الذات الحقيقية والذات المزيفة . . يمكننا القول حتى إنها تراقبنا عندما نراقب . إنها وعينا . . إنها التجربة الجوهرية للطفل الداخلي . . وبناء على ذلك لا يمكن لأي شيء أو أي كائن على وجه البسيطة أن يراقبها . . لأنها تتجاوز الحواس الخمس وتتجاوز ذاتنا المزيفة وكل مكوناتنا الدنيا التي نحتاجها رغم اعتبارها دنياً .



قد يخلط الراشدون الذين تعرضوا في طفولتهم للصدمات ما بين الذات المراقبة وما بين نوع من الدماغ يستخدمه هؤلاء الأشخاص لتجنب ذاتهم الحقيقية وكل ما يتعلق بمشاعرهم. . . قد تُسمى هذه الطريقة الدماغية «الذات المراقبة المزيفة» لأنَّ وعيها مشوّش. . . إنَّها عديمة التركيز وكأنَّها خَدِرة فاقدة الحس أو متباعدة لا تلاحظ ما يدور حولها كشخص تعاطى مخدر ما. هذه الذات المراقبة المزيفة تقمع طفلنا الداخلي وتشوّهه وهي غالباً مولعة بالانتقاد. ولكن ذاتنا المراقبة على العكس من ذلك، وعيها واضح ومراقبتها دقيقة وهي أكثر صبراً. . . سيلبي الآن بعض هذه الفروقات والاختلافات.

### بعض الفروقات ما بين الذات المراقبة الحقيقية والذات المراقبة المزيفة

الذات الحقيقية	الذات المزيفة
الوعي	مشوّشة
التركيز	لا تلاحظ ما يحدث حولها، خَدِرة، فاقدة الحس
المشاعر	تنكر
الموقف	مولعة بالانتقاد
	أوضح
	تراقب
	تراقب بدقة
	متقبلة للواقع

عندما يتوسع إدراكنا، نستطيع أن نعي دورنا في «المسرحية الأوسع» «المسرحية الكونية». . . وعندما نراقب رقصتنا الشخصية أو الميلودراما، يمكننا البدء بتعلم أن ذاتنا

المراقبة هي ذاك الجزء الموجود الذي يتراجع ويراقب ما يجري فعلياً من خلال قوة مخيلتنا. . إنَّ قيامنا بهذا الأمر يجعلنا نستخدم طريقة الفكاهة الدفاعية وذلك عبر السخرية من أنفسنا لأننا نأخذ الأمور على محمل الجد كثيراً.

الذات المراقبة ليست جزءاً من العالم المحسوس الذي تصنعه أفكارنا وإدراكنا الحسي. . لأنَّ لكل شيء حدوداً ما عداها هي. . وبناء على ذلك نرى أنَّ الوعي الغادي يحتوي على عنصر يتجاوزنا، نادراً ما نلاحظه. .

إذا كانت الذات المراقبة لا تخضع للمراقبة بل تبقى إلى الأبد بعيدة عن محتويات الوعي، فمن الأرجح أن تكون من نظام مختلف عن أي شيء آخر. . والواقع أنَّ طبيعتها المختلفة جوهرياً تتضح عندما ندرك أنه ليس للذات المراقبة قسما أو ملامح معينة، فهي لا تتأثر بالعالم تماماً كما لا تتأثر المرأة بالصورة التي تعكسها.

عندما تصبح ذاتنا المراقبة أكثر بروزاً، تتراجع ذاتنا الدنيا أو المحسوسة منكفئة فالتماهي مع الذات الدنيا يرتبط بالمرض والمعاناة. . ولكن بناء ذات مرنة وقوية تشكل عنصراً من عناصر شفاء الطفل الداخلي، أمر ضروري عادة قبل الانتقال إلى ذاتنا المراقبة إلى الأبد.

### التوصل إلى الصفاء الداخلي

عندما نتألف مع كوننا ذاتنا المراقبة، وبمساعدة الروحانية

الشفافية، يمكننا البدء بتعبيد الطريق إلى تحقيق الصفاء والسلام الداخلي والسعادة.

### بعض الدروب المؤدية إلى الصفاء الداخلي

- 1 - نحن جاهلون برحلتنا . نحن محدودون (التواضع)، يمكننا أن ندرس القوانين الكونية، نقاربها ونستسلم لنقص معرفتنا. بناء على هذه المحدودية البشرية، قدم الحكماء على مرّ العصور التفسيرات التالية:
- 2 - القوة العليا (الله) موجودة في كل واحد منّا ونحن موجودون في القوة العليا (الله).
- 3 - يمكننا أن نرى حقيقة وجودنا في إطار تسلسل تصاعدي لدرجات وعينا.
- 4 - نحن نقصد الموطن (الذي هو نحن الآن دائماً) فالموطن في هذه الأرض هو كل مستويات الوعي أو الإدراك.
- 5 - سنعيش صراعاً ونحن في طريقنا إلى الموطن ولكن هذا الصراع أو التوتر الخلاق مفيد لنا إذ يمكن اعتباره الدرب المؤدي إلى الموطن.
- 6 - نحن نملك الخيار . . يمكننا استخدام أجسادنا، الأنا/العقل وعلاقتنا على هذه الأرض لتقوية انفصالنا ومعاناتنا أو يمكننا استخدامها كمركبة لأرواحنا وأنفسنا وذاتنا العليا لنعود إلى الموطن ولنحتفل بتلك العودة.

- 7 - القوة العليا (الموطن) هي الحب (لعل الحب الطريقة الفضلى لنعرف القوة العليا أو الله).
- 8 - يمكننا إزالة العوائق التي تمنعنا من إدراك القوة العليا (الله).. أما الطريقة التي تتم بها إزالة العوائق فهي التجربة (بما في ذلك العيش في اللحظة الحاضرة)، التذكر والمسامحة والتسليم. ولعل ما يساعد على تحقيق هذا هو التمارين الروحية المنتظمة.
- 9 - الانفصال، المعاناة أو الشر هي انعدام تحقيق الحب وهي في النهاية أوهام.. ولكنها أيضاً المظاهر التي تشير إلى سعينا للبحث عن الحب والكمال والموطن. لذلك يمكننا أن نعتبر أنّ الشر أو الظلام يعمل في خدمة النور في النهاية.
- 10 - نحن نؤلف قصة حياتنا من خلال معتقداتنا وأفكارنا وأفعالنا.. فما نؤمن به ونفكر فيه ونشعر به في عقولنا، سيثمر في حياتنا.. فما نزرعه نحصده وما نعطيه نأخذه.
- 11 - الحياة عملية طويلة أو قوة تعيش فيها.. ولكننا لا نعيش فيها. عندما نستسلم لها، ننساب معها، نتحمل مسؤولية المشاركة فيها، نصبح مشاركين في صنعها.. وعندئذٍ نتحرر من ألما الذي ينتج عن تعلقنا بمقاومة جرياننا مع الحياة.
- 12 - السلام الداخلي، أو الصفاء، هما أن تعرف وتتمرّن وتكون

كل ما ذكرناه سابقاً.. ففي النهاية سنكتشف أننا سابقاً ودائماً الصفاء والموطن.

توضح حالة جايمس بعض هذه المبادئ.. . جايمس رجل في الثانية والأربعين من العمر ترعرع في عائلة مضطربة.. مع أنه لم تظهر على جايمس طوال فترة شبابه مظاهر تشير إلى أنه يعاني من مشكلة نفسية إلا أنه أخذ يعي مع الوقت معاناته واضطرابه غير العادي. فأخذ يحضر لقاءات العلاج الجماعي للاعتماد على الذات مدة ست سنوات.. . فأحرز بعض النجاح.. وقد وصف أهميته ومعنى الجزء الروحي في علاجه كما يلي:

«لقد حضرت لقاءات العلاج الجماعي الخاص بالاعتماد على الذات لسنوات عديدة وكنت أقصد هذه الأمكنة مرة أو مرتين أسبوعياً.. كنت أريد حقاً أن أتعافى ولكن لم يبدُ أنني على طريق الشفاء، ومع ذلك ظل شيء ما يبقيني متحمساً لحضور جلسات العلاج.. غالباً ما فكرت أنه من الأفضل لي أن أتسلح بالقوة التي كنت اعتبرها موازية للاستقلالية.. ولكن هذا كان يعني لي ألا أتكلم كثيراً.. لقد اعتقدت أنني قادر على شفاء نفسي وحدي بدون مساعدة أي شخص آخر.. لقد اعتبرت الضعف مساوياً للثقة والخضوع والالتكالية وهي أمور كنت أعتبرها جميعها نوعاً من المرض.. كما اعتبرت الأشخاص الذين يمتلكون هذه الخصائص مرضى.. وكنت بالتأكيد أشعر أنني معافى أكثر منهم أو أنني أفضل حالاً مما كانوا عليه.. لو أعدت النظر

إلى الوزراء لاكتشفت أن كل ذلك كان وسيلة دفاعية ضرورية سمحت لي بالاستمرار في حضور اللقاءات العلاجية بدون أن أغرق في مشاعري المخبأة والتغييرات التي كان يجب أن أجريها لكي أشفى.

«في ذلك الوقت تعرّفت بامرأة في أحد اللقاءات العلاجية.. كانت امرأة متكبرة حقاً وتعسة.. لقد وجدتها بغيضة لذا حاولت أن أتجنب اللقاءات التي تحضرها.. اعتقدت أن لا أمل لها في العلاج وأني أفضل منها بالتأكيد.. ثم شهدت تغييرها وتبدل حالها.. لقد بدأت تتخلص من سلوكها المتكبر وأصبحت ودودة أكثر معي ومع الآخرين.. بدت سعيدة.. ولكنني كرهت الاعتراف بذلك لأنّ ذلك الودّ أتانني من شخص لم يعجبني قط.. لقد شعرت بأنني أحسدها على تغييرها الإيجابي.. وأردت شيئاً من ذلك.. ولكنها كانت تتحدث أيضاً عن قوتها العليا (الله) وكان عندي صعوبة في معرفة ماهية تلك القوة مع أنني تربيت إلى حد ما تربية متديّنة.

«ثم أخذت أفكر في ما حدث لها وفي الطريقة التي عليّ اللجوء إليها للحصول على بعض ذلك السلام أو تلك السعادة.. لقد شغل ذلك تفكيري ومشاعري.. لقد عشت أربعين سنة من التعاسة والحيرة.. بدأت أقرأ بعض الأدب الروحي وبدأت أصلي.. مع أنني أصلي منذ أن كنت طفلاً إلاّ أنّه كان في صلاتي شيء مختلف في هذا الوقت. لعلني كنت أكثر تواضعاً وصدقاً.. بعد عدة أشهر شعرت بشيء من التحوّل والتبدل الذي ظهر عليّ بعد أسبوعين..



«لقد تبديل سلوكي وتحررت من نقمتي على أبي وعلى الآخرين (لا شك أنني بذلت جهداً كبيراً في الماضي لكبت غضبي ومشاعري الأخرى ومشاكلي النفسية الأخرى أيضاً). لقد بدأت أؤمن حقاً بالقوة العليا (الله) وهو أمر لم أكن قادراً على الإيمان به. لقد وضعت الصحة في إطار السعادة ووضعت سعادتي في إطار حاجتي للآخر والتسليم له والتزامي ببرنامج روحي. إنَّ قيامي بذلك أحدث تغييراً كبيراً في حياتي».

توضح قصة جايمس عدداً من طرق تحقيق الصفاء الداخلي (انظر اللائحة السابقة). أولاً لقد جرّب الصراع والكفاح. . فاستفاد من كفاحه هذا في علاقته غير المريحة مع المرأة التي استاء منها. كانت أداة لتطوره الروحي ونموه. لقد كان شاعراً بصراعه وألمه وبدأ بممارسة تمرين روحي عادي هو الصلاة (8) لقد طلب ما أراده، هذه المرة بصدق وتواضع (10) وخضع لطريقة تسيّر حياته الطويلة (11) في النهاية، وجد ما كان يبحث عنه. . وجده داخل نفسه وليس في مكان آخر (12).

للحصول على الصفاء أو السلام الداخلي أو السعادة، تستخدم وجهات النظر التعليمية إمّا البحث عن المتعة وإمّا تجنب الألم أو الأمرين معاً. إنَّ طرق البحث عن السعادة تتراوح ما بين فلسفة البحث عن المتعة مروراً بالتركيز على الآخرين (الذي قد يؤدي إلى التماهي) وصولاً إلى «يجب أن تكون صالحاً» ثم الانتظار للحصول على السلام لاحقاً كثواب لأعمالنا في الجنة. . أمّا بالنسبة لطريقة تجنب الألم فنحن

نحاول تجاهل الألم والانفصال عنه أو البقاء بعيداً عن أي وضع قد يسبب لنا صراعاً. السؤال المطروح: «هل جلب لنا يوماً البحث عن المتعة أو تجنب الألم، السلام الدائم أو السعادة أو الصفاء»؟ عندما طرحت هذا السؤال على نفسي وعلى الآخرين كان الجواب «لا».

إنَّ أحد خياراتنا هو أن نشعر بالأذى والامتعاض من عدم قدرتنا على الشعور بالسعادة وأن نسقط ألمنا على الآخرين، أو، كخيار بديل، أن نبدأ بمراقبة العملية الكاملة والبدء عندما نكون تعساء بمراقبة «التقلص الذاتي» للذات المزيفة.

عندما نقوم بذلك يمكننا أن نرى أنَّ السعادة ليست شيئاً نحصل عليه بل إنَّ حال السعادة أو الصفاء أو السلام الداخلي هي حالتنا الطبيعية الفطرية. فتحت كل ما نضيفه إلى مشاعرنا وتجربتنا الحياتية وتحت «تقلصنا الذاتي»، نجد الصفاء الداخلي. . فليس هناك ما نحتاج إلى القيام به أو يمكننا القيام به لتحقيق الصفاء. لن يجلب لك السعادة النجاح بتفوق في علومك ولا امتلاكك لثلاث سيارات رولز رويس ولا مليون دولار ولا زواجك بـ «السيد أو السيدة المثالية». . فليس هناك طريقة يمكننا من تحقيق السعادة، وليس هناك أية طريقة تجعلنا نستحق السعادة. . لأنَّها بكل بساطة موجودة فينا. السعادة «ملكنا» بشكل طبيعي ماضياً وحاضراً ودائماً.

قد يصعب على الأشخاص الذين تعرضوا في طفولتهم للصدمات، القبول بفكرة أننا أشخاص سعداء طبيعياً وفطرياً،

أعتقد أنه يمكنني أن أفهمهم، فعندما نشفي الطفل الداخلي فينا يصبح إدراك هذه الفكرة بأننا سعداء ماضياً وحاضراً ودائماً أسهل فأسهل.. لقد وجدت أن ممارسة التمارين الروحية يومياً كالتأمل أو الصلاة وقراءة الكتب الروحية مفيد في تحقيق الصفاء.

قد يشك بعض القراء في مفهوم «الروحانية».. وقد يشعر بعضهم بالحيرة والتشوش.. وبعض القراء قد لا يؤمنون بهذه الروحانية بل قد يشعرون بأن هذا الكاتب قد فقد عقله.. أما القراء الآخرون فعلى العكس تماماً قد يجدون بعض العزاء في قراءة هذا الكتاب وقد يظل آخرون يجدون مواد كثيرة مفيدة في هذا الكتاب..

مهما كانت ردة فعلك تجاه مفهوم الروحانية، أنا أدعوك إلى أن تتبع غرائذك وردود أفعالك.. فكر ملياً في الأمر، تحدث عنه أينما شعرت أن الحديث عنه مناسب.. استخدم ما يمكنك استخدامه واترك الباقي.. لقد أفادتني الروحانية ورأيت أنها أفادت الكثير من الناس الآخرين في معالجة الطفل الداخلي وشفائه.



## المحتويات

- 5 ..... المقدمة
- 6 ..... الإقرار
- 7 ..... ما معنى شفاء الطفل المختبئ في داخلنا
- 9 ..... الصبر والمثابرة
- 11 ..... الفصل الأول: اكتشاف الطفل المختبئ فينا
- 12 ..... هل يساعدني هذا الكتاب؟
- 19 ..... الفصل الثاني: مفهوم الطفل الداخلي
- 20 ..... المرض
- 21 ..... الروحانية
- 23 ..... الفصل الثالث: ما هو الطفل المختبئ فينا؟
- 23 ..... طفلنا الداخلي أو ذاتنا الحقيقية
- 27 ..... ذاتنا المزيفة
- 30 ..... أرجوك اسمع ما لا أقوله
- 35 ..... الفصل الرابع: خنق الطفل الداخلي
- 35 ..... بعض الحاجات الإنسانية
- 44 ..... الأم أو الأب اللذان يعانيان من النقص

### الفصل الخامس: إصابات الأهل بحالات تؤدي

- 46 ..... إلى قمع الطفل  
الإساءة إلى الطفل - جسدياً، جنسياً وعاطفياً - عقلياً  
و/أو روحياً .....  
54 .....  
56 ..... بعض العوامل الشائعة  
60 ..... إنكار المشاعر والواقع

### الفصل السادس: التماهي في الآخر

- 65 ..... الاضطراب العصبي العصري  
73 ..... الفصل السابع: الدوافع المسيبة للخجل وقلة احترام الذات .....  
73 ..... الشعور بالذنب .....  
75 ..... الخجل .....  
78 ..... من أين ينشأ خجلنا؟ .....  
85 ..... السلوك الوسواسي القهري والتكرار القهري .....  
88 ..... عوائق الشفاء .....  
88 ..... العودة بالزمن إلى الوراء .....  
90 ..... معالجة مسألة العودة بالزمن إلى الوراء .....

### الفصل الثامن: دور الضغط النفسي:

- 92 ..... اضطراب ما بعد الصدمة .....  
93 ..... مصدر ضغط نفسي يسهل التعرف إليه .....  
95 ..... عيش تجربة الصدمة النفسية مراراً وتكراراً .....  
95 ..... الخدر النفسي .....  
96 ..... العوارض الأخرى .....

99	الفصل التاسع: كيف يمكن أن تُشفي الطفل الداخلي؟
100	مراحل عملية الشفاء
106	البحث عن مساعدة
111	الفصل العاشر: البدء بمعالجة المشاكل النفسية الجوهرية
112	التفكير بطريقة «كل شيء أو لا شيء»
113	التحكم
119	الخوف من الترك
120	صعوبة التعامل مع المشاكل وحلّها
123	بدء التحدث عن مشاكلنا النفسية
126	الفصل الحادي عشر: التعرف إلى مشاعرنا واختبارها
128	أنواع المشاعر
130	مستويات وعينا لمشاعرنا
136	تحويل مشاعرنا
139	الفصل الثاني عشر: الحزن والحِداد
140	خطورة الحِداد المعلق
142	البدء بالحِداد
149	مراحل الحِداد
	الفصل الثالث عشر: مواصلة الحِداد:
155	المخاطرة بالكشف والمشاركة وسرد قصتنا
155	المخاطرة
157	سرد قصتنا على الآخرين
160	الغضب
163	حماية عائلاتنا: عائق لعملية الحِداد

- 172..... **الفصل الرابع عشر: التحول**
- 178..... التحرر من موقف الضحية
- 181..... التحرر، تسليم الأمر، وعملية المسامحة
- 183..... كن حازماً
- 186..... وثيقة الحقوق الشخصية
- 190..... **الفصل الخامس عشر: الدمج**
- 195..... سيرة ذاتية في خمسة فصول قصيرة
- 197..... **الفصل السادس عشر: دور الروحانية**
- 197..... البدء بتعريف الروحانية
- 199..... رؤية درب الروحانية
- 205..... الحب والحب غير المشروط
- 207..... ذاتنا المراقبة
- 212..... التوصل إلى الصفاء الداخلي
- 213..... بعض الدروب المؤدية إلى الصفاء الداخلي







# أنفك الداخلية في

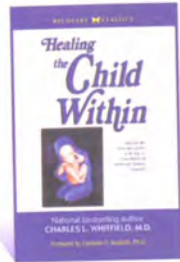
في داخلك



د. تشارلز ويتفيلد

أنقذوا الطفل في داخلكم

دار الفراشة



مان؟ كيف  
الحياة؟  
تحمّلنا

أو من قبل

ن نعيه، أو لا نعيه، أن

ن قصد أو غير قصد.

سأل أنفسنا كيف حال

ها التربية والتضحية

سأ لنسأله:

تشفى أنت؟

سات، متخصص في

ISBN 978-9953-15-448-0



عمان 1.5 ريال

مصر 15 جنيه

الجزائر 300 دينار

www.darelfarasha