

ضحية الإساءة

أرسلت لي صديقة مقالاً مؤلماً، كتبه «جوليت فيرزي»، عن الأعراض التي يعاني منها البالغون الذين تعرضوا للانتهاك النفسي والإساءة الوجدانية في طفولتهم. لقد وجدت الكثير من الأعراض لديها، وكان سؤالها كيف تحمي أطفالها من هذا المصير وما هي الأخطاء التي يرتكبها الأهل في حق الطفل ليصبح ضحية طفولة مسيئة.

هل لديك هذه الأعراض؟

- * لا تحمل الصراعات أو الأصوات العالية المباغته، أو أي شكل من أشكال العدوانية.
- * لا تعرف كيف تتقبل الشكر أو المجاملات.
- * تسعى بشكل محموم إلى التفوق والكمال.
- * تشعر أنك، مهما فعلت، لست بالجدارة الكافية.
- * تشعر أنك مخطئ ومذنب ومقصر أغلب الوقت.
- * أنت كثير الاعتذار. تعتذر عن تلك الأخطاء التي ارتكبتها وتلك التي تتخيل أنك اقترفتها.

- * تفضل العزلة والوحدة لأنك لا تحقق توازنك النفسي إلا بمنأى عن الناس.
- * لا تثق بالناس ولا تسمح لهم بالاقتراب منك حتى لا يخذلوك أو يجرحوك.
- * تعاني من التردد والتخبط في القرارات. لديك شعور يطاردك أن قراراتك دائماً خطأ.
- * تتجنب التعبير عن رأيك بصراحة حتى لا تصطدم بأحد، ما يعني أن هناك فجوة كبيرة بين حقيقتك وبين ما يراه الناس منك.
- * ردود أفعالك دفاعية بشكل مبالغ فيه ما يعطي انطباعاً سيئاً عنك. قد يظن الناس أنك بارد أو مغرور بسبب حيلك الدفاعية تلك.
- * لا تتقبل أي شكل من أشكال الحب، لأنك تظن أن هناك دائماً مقابلاً عليك أن تقدمه.
- * تسعى لإرضاء ونيل رضا من بمرکز قوي أو سلطة حتى لو كان الثمن التوتر والضغط النفسي.
- * تبرر وتشرح وتوضح، تقدم تقريراً مفصلاً عن دوافعك وأسبابك وكأنك متهم بشيء ما.
- * لديك مشكلة في الرفض. تقول «نعم» حتى وأنت غير مقتنع خشية إثارة غضب أو حفيظة شخص ما.
- * لا تطلب المساعدة أو الدعم لأنك تشعر أن هذا يضعف من موقفك، أو ستكون مطالباً برد الجميل.
- * لا ترتبط بأحد ولديك شعور داخلي بأنك سوف تُهجر.
- * لديك شعور أن رأيك لن يكثر به أحد، فلا تقوله أو تعبر عن نفسك.
- * لا تسمح لأحد أن يرى «جوانبك السيئة» أو ضعفك.
- * تشعر أنك «أقل»، أقل ذكاءً أو أقل فراسة أو أقل قدرة.
- * لا تصدق أنك تستحق الحب وأن هناك من يحبك فعلاً.
- * لا تستطيع إجراء حوار مع شخص ما وأنت تنظر بعينه. تجددك تشيح بوجهك وتضطرب.
- * من السهل إرباكك.

- * تشعر بالحزن والاكتئاب غير المبرر. تشعر بالحنين لشيء مجهول.
- * لا تعرف كيف تقطع علاقتك بشخص يسمم حياتك. لا تعرف كيف تحمي نفسك من الاتهامات أو الكلام الجارح.
- * تشعر بالغضب، دائماً. آراؤك غاضبة، كلامك غاضب، حركاتك غاضبة، حتى تعليقاتك على مواقع التواصل الاجتماعي هجومية غاضبة، على عكس شخصيتك في الواقع.
- كيف حدث هذا؟ كيف تحمي طفلك من هذا المصير؟
- * لا تترك رضيعك يبكي بحجة تعلم الاستقلال. أنت تعلمه أنه لا قيمة له وأنك لا يعتمد عليك، أول مسمار في نعش الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- * لا تتعامل مع طفلك بالصراخ والزعيق أو الضرب.
- * لا تضع كل تركيزك في أخطاء طفلك ونقاط ضعفه. امدح محاسنه ومحاولاته ونجاحه.
- * لا تعلق نجاح طفلك بحافز خارجي أو مكافأة. الحافز الأساسي هو رضا الطفل عن نفسه. من لا يعرف الرضاء عن النفس صغيراً لن يعرفه كبيراً.
- * لا تلقِ اللوم على طفلك كلما أخطأ أو كلما حدث أمر سيئ.
- * لا تجبر طفلك على الاعتذار.
- * لا تفرض على الطفل رأيك وتشكك بقدرته على اتخاذ القرار أو الاختيار.
- * لا تقهر طفلك بحرمانه من النقاش والتعبير عن وجهة نظره.
- * طفلك سيصدق ما تقوله عنه وله.
- * لا تقل لطفلك «افعل كذا علشان أحبك». لا تقرن حبك بشيء. لا تشترط أي شيء في مقابل الحب.
- * أنت رمز للسلطة، علاقتك بطفلك ستحدد شكل علاقته بأي رمز آخر للسلطة في المستقبل.
- * ثق بطفلك ولا تجعله يبرر كل شيء ويشرح كل شيء وكأنه دائماً متهمًا بشيء ما.
- * من حق طفلك أن يقول «لا». أول تدريبات الرفض ستكون معك وفي منزلك.
- * إذا طلب الطفل المساعدة، ساعده. لا تذله أو تهينه أو تعيره.

- * لا تختفي فجأة. لا تترك طفلك فجأة. لا تشعره بعدم الأمان لأن هذا الشعور سيطارده طوال عمره.
- * أنصت لطفلك ولمحاولته لتكوين المنطق.
- * من حق طفلك أن يضعف ويخطئ ويسيء الاختيار، وواجبك أن تكون موجودًا لتساعده على تصحيح مساره.
- * عبر عن حبك لطفلك صراحة.
- * لا «تزرع» له، حتى لا تكسر قدرته على التواصل البصري.
- * استثمر في اللحظات السعيدة والضحك واللعب والمشاركة.
- * لا تهين طفلك باسم الحب أو الخوف عليه أو مصلحته.