

مثلث الفخّ

ضحية أم جزار أم منقذ

كيف الخروج...؟

obeikandi.com

مثَلث الفخّ

ضحية أم جزار أم منقذ

كيف الخروج...؟

كريستل بوتي كولان

نقله إلى العربية

د/محمد حسن حتاحت

العبيكان
Obekon

Original Title

Victime, bourreau ou sauveur: comment sortir du piège?

Christel Petitcollin

Copyright © 2006 Editions Jouvence

Chemin du Guillon 20

Case 143

CH-1233 Bernex

<http://www.editions-jouvence.com>

info@editions-jouvence.com

ISBN-13: 978-2-88353-511-4

ISBN-10: 2-88353-511-6

All rights reserved. Authorized translation from the French language edition
Published Jouvence Editions, SA., 20 ch du Guillon CH-1233 Bernex-Geneve Switzerland (U.K.)

حقوق الطبعة العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع جوفانز إديشنز. سويسرا.

© **البيكان** 2009 - 1430

ISBN 4 - 849 - 54 - 9960 - 978

الناشر **البيكان** للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسيقى للمكاتب

هاتف 2937574 - 2937581 فاكس: 2937588 ص.ب: 67622 الرمز: 11517

الطبعة العربية الأولى 1431 هـ - 2010 م

ح مكتبة البيكان، 1430 هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

كولان، كريستل

مثث الفخ (ضحية أم جزار أم منقذ) /. كريستل كولان. - الرياض، 1430 هـ.

136 ص؛ 14 × 21 سم.

ردمك: 4 - 849 - 54 - 9960 - 978

أ. العنوان

1430 / 6106

1. السلوك (علم نفس)

ديوي 158.1

امتياز التوزيع شركة مكتبة **البيكان**

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف 4160018 - 4654424 فاكس 4650129 ص.ب 62807 الرمز 11595

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي» أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

محتويات الكتاب

| | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 11..... | مقدمة |
| الباب الأول: فهم آليات اللعبة | |
| 17..... | الفصل الأول: فكرة اللعبة |
| 17 | علاقات التعرف |
| 22 | تنظيم الوقت |
| 22 | مواقع الحياة |
| 24 | تعريف كلمة «اللعبة» |
| 27..... | الفصل الثاني: مثلث ستيفان كاربمان |
| 27 | الضحية |
| 28 | الجزار أو الجلاد |
| 29 | المنقذ |
| 31..... | الفصل الثالث: آلية عمل المثلث |
| 31 | المجتمع الغربي قائم على فكرة |
| 32 | لعبة الكراسي الموسيقية |
| 33 | عدم النضج |
| 34 | تأثير التربية |
| 34 | ○ الوالد الجلاد |
| 35 | ○ الوالد المنقذ |
| 36 | ○ الوالد الضحية |

- 37 السلوك المسرحي
- 42 ○ منافع أن تكون جلاًداً
- 49..... الفصل الرابع: نقل المسؤولية
- 49 آلية تحميل الذنب للآخرين
- 52 مغرور بكل بساطة
- 56 أن تؤدي دور الوسيط
- 57 التخلي عن المسؤولية
- 61..... الفصل الخامس: السلوك الباعث على الألعاب
- 61 التعميم
- 62 ○ المبالغون
- 62 ○ اللسان الخشبي (الكلام الفارغ)
- 63 ○ خلط الأمور
- 63 إنقاص قيمة الآخرين
- 63 ○ المقارنات الناقدة
- 64 ○ تصنيف الآخرين (وضع ملصقات)
- 64 ○ الإنكار
- 65 ○ السخرية
- 65 ○ لهجة الاتهام والمساءلة لماذا؟
- 65 ○ فرض حقائق لا يمكن تبديلها
- 66 ○ التهديد
- 66 قراءة الأفكار

- 67 تحويل المسؤولية
- 69..... الفصل السادس: تحليل اللعب النفسية
- 69 الطعم
- 71 نقطة الضعف
- 72 الإجابة التلقائية
- 72 توزيع الأدوار
- 73 تبادل المهارات المفخخة
- 75 الحدث المفاجئ «الحدث المسرحي»
- 75 التشوش والفوائد السلبية
- 76 أمر تقليدي شائع: الواجبات المدرسية
- 79..... الفصل السابع: قائمة الألعاب
- 79 ألعاب الضحية
- 79 الساق الخشبية
- 81 دونك
- 81 إنه لأمر فظيع!
- 83 ارفسني بقدمك؛ لأتحرك
- 83 امضِ في طريقك أو مُت
- 84 ألعاب التسلط
- 85 اجتهد
- 86 هذه المرة أمسكت بك، أيها الوغد!
- 86 الصفارة

- 87 العيوب ○
- 87 المشهد ○
- 88 ألعاب المنقذين
- 88 لو لم يكن الأمر لك، لما فعلت ○
- 88 كنت فقط أحاول مساعدتك ○
- 88 المحكمة ○
- 89 جميعنا متضامنون ○

الباب الثاني: الخروج من المثث

- 93..... الفصل الثامن: إدراك شخصي للمشكلة
- 93 تصعيد عام ○
- 96 العمل على تغيير النفس ○
- 98 ممارسة السادية الممتعة ○
- 98 حذارٍ من الانتقام ○
- 101..... الفصل التاسع: التصرفات المضادة للعب
- 101 حلوا الخلافات واحداً فواحداً
- 101 تصروا في أثناء ست ساعات
- 102 تواصلوا مباشرة مع الشخص المعني
- 103 التزموا بالوقائع
- 103 ابق مؤدباً ووزن كلامك
- 104 اعتن بنفسك، واستجب لطلباتها
- 104 أخيراً لا تسوأن

- 107..... الفصل العاشر: كيف نخرج من الأدوار؟
- 107 إذا كنت أنا بذاتي
- 107 ○ ضحية
- 108 ○ جزاراً
- 108 ○ مُنقذاً
- 109 ○ إذا قابلت
- 109 ○ ضحية
- 111 ○ متسلطاً
- 112 ○ منقذاً
- 115..... الفصل الحادي عشر: علاقة المساعدة السليمة
- 116 يجب أن يكون شفهيًا
- 116 يجب أن يكون محدوداً في محتواه وزمنه
- 117 يجب أن تتضمن المساعدة مقابلاً لها
- 118 لا تقطع أبداً أكثر من نصف الطريق
- 118 يجب أن يكون هدف المساعدة هو العودة للاستقلالية
- 121..... الفصل الثاني عشر: تفكيك اللعبة
- 121 تفكيك الطعم
- 123 حماية نقاط الضعف
- 124 أزلّ برمجة الإجابات الآلية
- 127 لا تتقمصوا دوراً بعد الآن
- 127 أزيلوا فتيل العلاقات المفخخة

- ١٢٧ أخبروا بقية القصة ○
- ١٢٨ اقترحوا بديلاً ○
- ١٢٨ سَمُوا الرهانات ○
- ١٢٩ تصعيد مستوى اللاواعي ○
- ١٢٩ المشاهد المسرحية
- ١٣٠ التعليم بالخبرة (الرجعي)
- ١٣٣..... الخاتمة



مُقَاتِلَةٌ

في عالم التواصل، يثير سماع كلمة «اللعبة» النفسية مشاعر عدم الاحترام أول وهلة. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا التعبير مناسب جداً في الوقت نفسه من الناحية الفطرية. والكلمة تصدم لعدة أسباب: فالألعاب النفسية ليست ممتعة، وغير مُسلية، ولذلك فكلمة لعبة تبدو أولاً غير مناسبة. إضافة إلى أن هذه العلاقات المتبادلة غير المثمرة والسلبية في آن واحد تبذولاً إرادية، والعوامل التي تتحكم فيها لا واعية. كيف يمكن لنا أن نتخيل أن نتعمد الشجار مع الآخر؟ ولكن الكلمة معبرة جداً؛ لأن المبالغة والأداء المسرحي «الدرامي» والغش الكامن يمكن الإحساس بها. وفي الوقت نفسه، فإن هذه الحالات السلبية نمطية، وتتبع قواعد ثابتة تقريباً بشكل غريب. فبعض النزاعات العائلية مثلاً تتكرر لدرجة أننا نستطيع أن نسجل أحداث نسخ مكررة لنزاع سابق، بدءاً بلحظة السجال اللساني التقليدي، وحتى اللحظة الأخيرة التي تنتهي بصفق الباب، أو بنوبة بكاء مجهش نهائية.

لنأخذ مثلاً: مراهق مرمي على الأريكة أمام التلفاز. يدخل أحد الأبوين الغرفة قائلاً بلهجة صارمة يشوبها الشك: «لا بد أنك أنهيت واجباتك المدرسية» ويشعر المراهق بالاتهام المبطن، ويحاول التسوية بانزعاج: «حسناً، ماذا تريد؟ لقد عملت بجد طوال ما بعد الظهر!»

ويمكنني الاسترخاء قليلاً». فيتابع الوالد بتهكم: «إنك تجيد الاسترخاء حقاً ولكنك لا تجيد الحصول على علامات جيدة في الرياضيات....» ويجيب المراهق بعنف: «نعم، أنا عديم الجدوى، وسوف أرسب في الثانوية العامة، فأنا لا أصلح لشيء، وأنا أعرف تماماً الأغنية التي ترددونها دائماً على مسمعي»، ثم يغادر الغرفة مغلماً الباب بعنف. أما الوالد فينفس همه بزفرة يائسة، ويتناول جهاز تحكم التلفاز، ويغير المحطة. لا بد أن هذا المشهد يذكرك ببعض الذكريات؟ ولا تعلمون عدد المراهقين الذين أخبروني مثل هذه القصة، فهناك النسخة المختصرة المشابهة التي أخبرتكم عنها حالاً، وتوجد طبعاً نسخ أخرى أكثر طولاً وشدة وعنفًا.... في هذا المثال الرهانات ذات طابعين:

● لعبة نفوذ حول السيطرة على جهاز التحكم عن بعد - ربما! فالوالد استعاد سيطرته على التلفاز دون أن يطلب إخلاء المكان، ودون أن يحتاج أن يأمر ابنه بذلك.

● إشعار الآخر بالذنب. فالوالد يريد أن يشعر ابنه بالذنب بهدف دفعه إلى الدراسة. بينما يريد الابن أن يشعر أباه بالذنب عن طريق وضعه في موضع الإخفاق فيما يتعلق بمهمته على أنه أب.

انطلاقة ورهانات وقواعد محددة... كل المكونات موجودة للتحديث عن لعبة، ولذلك، فبعد دقائق من الاحتكاك وبعض التوضيحات، يتم تقبل كلمة لعبة عموماً وربما تبنيها. «إن هذا تماماً ما أحسست به!»

وهكذا، فكلما أقمت علاقة سلبية مخيبة للأمال، وتتصف بالحرمان، فمن المؤكد أنك تورطت في لعبة المثلث دون أن تدري.

كما يمكن الحديث عن لعبة الأدوار؛ لأنكم ستجدون في المثيرين لمتابعكم إحدى الشخصيات الآتية:

○ ضحية: شخص بريء ونقي، سلبي وعاجز، كثير الشكوى ومثير للشفقة، ولكنه للغرابة أخرج ويثير الغضب والحنق.

○ جلاد: شخص ناقد مستهزئ، يجرح الآخرين وشرس، عدائي وعنيف. إنه يعاني الحرمان الشديد الذي يحاول أن يفرغه على ضحية بريئة بالتأكيد.

○ منقذ: شخص طيب وكريم، قوي ومؤثر، مدافع وساذج، ولكنه خصوصاً يشعر الآخرين بالذنب. «على الرغم من كل ما فعلته من أجلك!» هي العبارة الملازمة له.

في المثال المذكور آنفاً يمكننا القول: إن المراهق يشعر بأنه ضحية لوالد جلاد هو ذاته يشعر بأنه ضحية لصحيفة علامات ابنه.

هذه هي العلامات التي تشير إلى وجود لعبة نفسية:

- إنك حصلت على عكس ما كنت تريد.
- لديك الانطباع بأنك بددت طاقتك في نقاشات مزعجة، وغير مثمرة.

● أن تنهي جلسة موضوعية، وأنت تحمل الانطباع بأنه قد تم خداعك.

● أن يطرح دوماً الموضوع نفسه للنقاش، دون أن تصل إلى نتيجة في نهاية الحوار.

نحن جميعاً عالقون في هذا الفخ من النقاشات العقيمة، ونحن جميعاً متفقون على القول: إن هذا ليس ممتعاً. فهو يضيع أوقاتنا سدى، ويبدد كمية هائلة من طاقتنا، ويعطي خاصة انطباعاً بالانغلاق على النفس.

النبأ الجيد هو أن الحلول موجودة، فللخروج من هذا المأزق قد يكون فتح هذا الكتاب مناسباً فسوف تجدون فيه:

● وصفاً دقيقاً للأدوار والقواعد والرهانات.

● الطرق المساعدة لإيقاف اللعبة، على الرغم من أن هذا يزعج اللاعبين المتحمسين الذين ستحرمهم من أدوار ممتعة.



الباب الأول

فهم آليات اللعبة

O b e i k a n d i . c o m

الفصل الأول

فكرة اللعبة

إننا ندين لإيريك بيرن، الطبيب النفسي الأمريكي المشهور ومؤسس التحليل التصالحي باكتشاف وجود اللعبة النفسية. فعبّر قدرته على الملاحظة، وبفضل حدسه عالي الشفافية، استطاع بيرن التقاط هذه الفكرة الدقيقة التي بدورها تتبع من ثلاث من مشاهداته السابقة. هذه الاكتشافات السابقة كانت: علامات التعرف إلى الأشياء، وإدارة الوقت، ومواقع الحياة. وهي حاجات إنسانية رئيسة تسوغ حدوث اللعب النفسية في حياتنا اليومية.

علامات التعرف:

إن اكتشاف علامات التعرف هو أول وأهم اكتشافات إيريك بيرن؛ فقد أظهر أن النفس البشرية إضافة إلى حاجتها الحيوية للماء، والغذاء والنوم، فهي بحاجة كبيرة لشيء آخر من أكثر الأشياء خفاء: الاعتراف بوجودها. في مناسبات عديدة أثبتت أن حرمان الإنسان من المنبهات الحسية يؤدي إلى جنونه، أو رغبته في الانتحار، أو في ترك نفسه يموت. وهذا أسلوب للتعذيب، معروف تماماً في الوقت الحالي. فيكفي ترك شخص معزولاً في غرفة خاوية صامتة، مزودة بضوء اصطناعي دائم

لانهياره عصبياً. ودون الوصول إلى هذه المواقف شديدة الطرفية، تخيلوا ببساطة الموقف البسيط الذي يتلخص في أن تُحيي أحدهم فلا يرد عليك التحية. إن الانزعاج البسيط الذي يسببه مثل هذا الحدث يعطيك فكرة عن الضياع الذي يمكن أن نشعر به عندما نتعرض لحرمان أكبر، وآلية ذلك هي الآتية: أنا لا أستطيع الاستمرار العيش ما لم أتلق بانتظام أدلة على وجودي.

إن علامات التعرف إلى الذات التي نحن بحاجة ماسة لها، يمكنها أن تكون إيجابية أو سلبية، ناطقة أو صامتة. ضربات أو لمسات، انتقادات أو إطراءات، ابتسامات أو تجهّمات، وبطريقة ما، فإن طبيعتها لا تهمنا كثيراً طالما أنها تقدم لنا الدليل على أننا مرئيون ولنا وجود. فنحن نقول عن الأطفال: إنهم يفضلون التوبيخ على التجاهل، وهذا ينطبق على الكبار الذين يفضلون نشوء نزاع وتبادل الصراخ على الشعور بالإهمال. نادرة هي العائلات التي يحدث فيها تبادل علامات التعرف الإيجابية بحرية وغازرة. يوجد عادة خجل وحياء عبثي من أن نقول للآخرين: إننا نحبههم ونجدهم رائعين، وتخرج الانتقادات وكلمات اللوم بعفوية أكبر من أفواهنا! ولما كان الحصول على مداعبات لطيفة شفوية أو صامتة صعباً، فإننا نتعلم الاكتفاء بالإشارة السلبية. إن اللعبة النفسية تجبر الآخرين على أن يعيرونا اهتماماً، وهي غنية جداً بإشارات التعرف السلبية⁽¹⁾.

(1) لمعرفة المزيد، اقرأ «إرضاء الحاجة للتعرف إلى الذات»: لأوليفيه نويخ وسيمون مورتييرا، دار الفتوة، 1998.

إن الاكتشاف الثاني لإيريك بيرن هو النتيجة المنطقية للاكتشاف الأول. فلما كان تلقي علامات التعرف إلى الذات حاجة حيوية، فعلى الإنسان أن ينظم وقته للحصول على هذه المنبهات؛ حتى يتمكن من البقاء حياً. وهناك عملية حساب مستمرة لمعرفة: هل كانت جرعة المحرضات المُتلقاة من المحيط كافية لاستمرار الحياة؟ وعن طريق طقوس وتسلييات وفعاليات يرتب الإنسان أيامه، بحيث يتلقى «مخصصاته» من علامات التعرف. فمثلاً هذه السيدة التي تبحث بجد وقتاً طويلاً في محفظتها عن قطعة نقود عند صندوق محاسبة السوق التجارية، تحاول دون شك تأخير اللحظة التي ستجد نفسها فيها وحيدة من جديد بين أربعة جدران. وكذلك ذلك الجار الذي يستوقفك ليتحدث معك عن الطقس، هوربما يبحث عن مناسبة لتبادل بعض الكلمات والابتهامات. والرياضي المحترف عالي المستوى يأمل تعويض جهوده بالتصفيق والتهاني ونظرات المعجبين. فاللعبة النفسية تشكل جزءاً من نسيج الوقت. إنها تشغلنا مدداً زمنية طويلة، وتزودنا بمشاعر قوية. ويقوم بتحريضها غالباً ذلك الذي يشعر بأنه مهمل من قبل الآخرين، والذي تنقصه الإثارة.

مثلاً: أعود من العمل فأرى زوجي منصرفاً تماماً إلى حاسوبه، وبالكاد يرفع أنفه عن شاشته ليسلم علي. أنتظر قليلاً، ثم أعود بحثاً عن شيء من الاهتمام. «هل قضيت نهاراً جيداً؟ ماذا تريد أن تتناول على العشاء؟» أو «ماذا يوجد على التلفاز هذا المساء؟» إذا أجاب «حسناً! الأمر سيان عندي» و«لا أعرف»، فسوف أجرب طريقة

أخرى للتقارب: قل لي، لقد صادفت جوزيان. تصور أن....: فإذا لم يستمع إلي كذلك، فسوف أبدأ بالمعاناة من عدم اهتمامه بي. عندها سأبدأ بلعبة، الأمر سهل، فأنا أعرف تماماً نقاط ضعفه! وأعرف كيف يمكن أن أحرك اللعبة. «أتعرف يا عزيزي، لم يعد الأمر محتملاً... يجب أن ترتب المراتب في نهاية الأسبوع. فلم يعد بإمكاننا المرور عبره بالدراجات». فإذا أصبت الهدف، فردّة فعله ستكون فورية: «ماذا؟ مع كل العمل الذي أمارسه في أثناء الأسبوع؟ تريدان فوق ذلك أن أشتغل بتعبئة السلال في نهاية الأسبوع! الثلج يهطل، فماذا تريدان أن تفعلين بالدراجات في مثل هذا الطقس؟ أم تريدان دائماً أن تزعجيني بأمر غير مستعجلة».

استطعت أخيراً لفت نظره، وللإستمرار في ذلك، يمكنني أن أرد: «وماذا عني؟ أظن أنني لا أفعل شيئاً؟ مع كل الجهد الذي أبذله... إلخ» وأنتم تعرفون النهاية، أليس كذلك؟

كما في مباراة كرة المضرب، فإننا نتبادل الكرات شفهيّاً، طالماً أن أحدنا بحاجة أن يتمتع بلفت نظر الآخر. ثم إننا ننهي اللعبة بضربة حاسمة (تفلق الفم)، أو صفة باب. يعرف إيريك بيرن اللعبة بأنها «مجموعة أفعال متبادلة ثنائية متواترة ومتكررة، هادئة ظاهريّاً ولكن لها مُحرك خفي»، أو بلغة أبسط «مجموعة ضربات يتخللها فخ أو خدعة». وتنتهي اللعبة في لحظة انقطاع لا يمكن الاعتراض عليها، مثل تحقيق هدف أو «قتل الملك» (الشطرنج). يسهل عادة تمييز اللعبة من العلاقة العادية، فمثلاً قد أكون بحاجة للحصول على دعم، وأن أطلبه

وأحصل عليه. وهذه علاقة متسلسلة طبيعية وصحية. أما في اللعبة فإن تبادل الأفعال يطبعه الخداع، فطلبي للدعم سيكون متصنعاً وغير مباشر ويعتمد المراوغة، أو أن الدعم المعروض سوف يرفض.

لماذا لم أقل لزوجي: «من فضلك لقد كان نهاري متعباً، وأنا بحاجة أن تضميني بين ذراعيك. هل بإمكانك مغادرة الحاسوب مدة ربع ساعة؟».

إن الخوف من رفض الآخر، هو الذي يمنع صياغة طلبات واضحة وبسيطة، وربما كان الخوف نفسه من النقد والرفض هو الذي منع زوجي من المجيء؛ لتحتيتي بحرارة عند عودتي. وفي معظم الحالات يكون الخوف أكثر عمقاً، فهو خوف من الحميمية والعلاقات العاطفية، يدفع لتفضيل اللعبة على العلاقات الإيجابية. عندما يحس المرء بأن الاقتراب من الآخر يمكن أن يكون خطراً، فإنه يستطيع أن يملأ فراغه العاطفي بأحاسيس سلبية، ولكنها قوية تمنحه غاية اللعبة. ويذهب بيرن إلى الإدعاء بأن «المازوخية» هي عبارة عن «غياب الأحسن» الذي يلجأ إليه الناس على أثر حرمان عاطفي وحسي كبير. بالمقابل، وفي أحسن الأحوال، تسمح اللعبة بالوصول ببساطة إلى غاية شرعية. فلا بد أن ينتهي الأمر بزوجي بمعانقتي، خاصة إذا انفجرت بالبكاء، ولكن اللعبة تقيد خصوصاً بتغذية مدة قضاء الوقت غير المفيد التي تتبع الخلاف، فأنا سأقضي بالتأكيد وقتاً طويلاً باجترار هذا النزاع فكرياً.

ومما يلفت النظر أن اللعبة النفسية تقيد أيضاً بالابتعاد المدرس عن كل حل بناء للمشكلات التي تنشأها. وهذا يمكن فهمه عندما نعرف

أن المشكلات الناشئة عن اللعبة لها وظيفة كتغذية رغبتنا بالتفاعل مع الآخرين. فهذا المرآب في حالة الفوضى هو عبارة عن نعمة حقيقية. فكم من المبادلات الجميلة حصلنا عليها بفضلها! سوف تكون كارثة أن ينتهي الأمر بزوجي إلى ترتيبه.

ولذلك فإن طلبتي سوف تتم صياغته بحيث يثير تمرد، أكثر من أن يؤدي إلى إعطائه الحماس للبدء بالعمل.

مواقع الحياة:

يتدخل هذا العامل في نهايات اللعبة، واكتشفه إيريك بيرن كذلك: وهو مواقع الحياة. فاعتماداً على ما تلقاه في أثناء طفولته من اهتمام إيجابي أو سلبي، ضربات أو مداعبات، انتقادات أو إطراءات، فإنه يُكوّن فكرة دقيقة جداً عن قيمته الشخصية، وعن قيمة الآخرين. وهذا سيكون «موقعه في الحياة»، وهو خلاصة تقديره لنفسه وللآخرين، ويرد على السؤالين الآتيين:

هل أنا شخص جيد؟

هل يمكنني الثقة بالآخرين؟

- إذا كانت الإجابة عن السؤالين نعم، فالشخص هو موافق+ / موافق+. إنه يتعامل مع الناس معاملة الند للند، عبر عقلية متعاونة وبنّاءة، ويكون صادقاً وأصيلاً.

● إذا كانت الإجابة عن السؤالين لا، فالشخص هو موافق- /
موافق. من الممكن أن يكون له سلوك مدمر لنفسه وللآخرين.
وبين هذين النقيضين، ستجد أناساً يثقون بأنفسهم غالباً،
وعندهم فكر تعاوني متطور نوعاً ما، وهؤلاء هم موافق+ /
موافق-، أي أنهم يزدرون الآخرين، ويعتقدون أنهم أفضل
منهم، أو موافق- / موافق+، ومن ثم فهم معقدون نفسياً،
ومعجبون بالآخرين، ولكنهم يحسدونهم.

إن إنهاء اللعبة يفيد في تأكيد موقع الحياة هذا، فإذا أخذنا مثال
المرآب المذكور آنفاً، فعندما يغادر زوجي الغرفة مغلقاً الباب بعنف،
فأنا سأعتقد:

○ «أن السبب يعود إلي، فأنا فعلاً عديمة الفائدة! لقد خربت كل
شيء. المسكين!» (موافق- / موافق+)

○ أو: «بالتأكيد لا يمكنني الاعتماد عليه! إنني لا أحصل على
ما أستحقه مقابل الجهد الذي أبذله. إنه لا يستحقني!»
(موافق+ / موافق-)

○ أو: «الرجال والنساء لم يُخلقوا ليعيشوا معاً ويتفاهموا!»
(موافق- / موافق+)

إن الذين هم موافق+ / موافق+ ليسوا عادة ميالين للعب؛ لأنهم
يعرفون كيف يعطون الاهتمام الإيجابي ويحصلون عليه.

تعريف الكلمة «لعبة»

على الرغم من الاحتفاظ بجزء لا بأس به من المعنى المعتاد للعبة، فإن «اللعبة» النفسية لا تعني بالضرورة الترفيه عن النفس، ولا تحمل فكرة الحساب المدروس. ففي التحليل التصالحي تحمل كلمة اللعبة دوماً معنى سلبياً. مع أن إيريك بيرن مارس التحليل النفسي ببساطة وحنان، فإن مرضاه هم الذين ثبتوا فكرة اللعبة التي اكتشفوها في أثناء جلسات التحليل النفسي الجماعي. وهذا يفسر لماذا تكون أسماء اللُعب مُعبّرة وغالباً فكاهية: الرجل الخشبية، المسرحية، هذا مخيف! أنت الذي ورطتني في هذا لا أجد حلاً لهذه المشكلة! تحرك وإلا فإنني هذه المرة سوف أمسك بك، أيها الوغد!...

فمثلاً لعبة الساق الخشبية أصلها من التعبير: «ضع الكاوي على الساق الخشبية». وهذا يشابه ادعاء البراءة أمام المحكمة (أمر لا طائل له). إن اللاعب في لعبة الساق الخشبية يقول عبارات مثل: «هل تريد من شخص طائش أن يستوعب كل هذا»، أو «لا أستطيع دفع هذا، فالأمر أقوى مني!» وهذا يعني «لا يوجد ضماد يمكنه شفاء هذه الساق الخشبية التي تسبب لي العرج».

إن اللعبة لإدارية ومتكررة ومعروفة النتائج، ومفاجئة مع ذلك، فإننا نعدها غالباً محاولة تواصل بسيطة خاسرة. ويعطينا مظهرها المحير والغامض الانطباع بأنها حتمية الحدود، وخاصة أنها من صنع الآخر. واللعبة سواء كانت طويلة أو مزعجة إلى حد ما، فإنها تحرك

فيما تصرفاتنا الأكثر سلبية. وبشكلها المخفف، فإنها لا تؤدي إلا إلى ضياع الوقت والطاقة، وشعور نهائي بالانزعاج والعجز، ولكن توجد كذلك ألعاب خطيرة. فالناس ذوو الطبيعة موافق- / موافق- هم عادة لاعبون مستمتون، وسلوكهم ضار بأنفسهم وبالآخرين. فعندما يكون الحوار السلبي شائعاً وعنيفاً جداً، تظهر التهديدات والشتائم ويظهر الضرب. يتكلم إيريك بيرن عندها على ألعاب «وضيعة المستوى». تبدأ بالإزعاج الأخلاقي، وتزداد حدة بالعنف الكلامي والجسدي، والمستشفى أو غرفة الموتى، أو المحكمة أو السجن، وهي مكونات الألعاب الأشد خطورة.

وفي زمننا الحاضر، إن كثرة المحاكمات والاعتداءات والعنف بأشكاله المختلفة يدل على أن الألعاب النفسية تزداد عنفاً وانتشاراً. وأظن أنه أصبح من المستحيل عكس هذا التوجه، ولكن التغيير لن يتم إلا بإدراك شخصي للمشكلة. فعلى كل منا أن يستوعب أعباءه الخاصة به، ويتعلم كيف يرضى بطريقةٍ أخرى حاجته للتخفيف. ولذلك فإنني جد سعيدة؛ لأنكم تمسكون بهذا الكتاب في أيديكم.

ولنعد إليك أيها القارئ، هل استطعت التقاط بعض الألعاب التي تحدث في حياتك اليومية؟ هل تشعر بأنك موافق+، ويحيط بك أناس يمكنك الثقة بهم؟ هل أنت مضطر لتعقيد الآخرين أو ازدراءهم؟ هل تتبادل مع أقاربك الاهتمام السلبي أم الإيجابي؟ ماذا تفعل لتجعل نفسك موضع اهتمام الناس من حولك؟

Obeikandi.com

الفصل الثاني

مثلث ستيفان كاريمان

إن دراسات إيريك بيرن عن الألعاب النفسية أتمها اكتشاف المثلث بالغ الأهمية لستيفان كاريمان. فالألعاب التي وصفها إيريك بيرن تضمنت أدواراً مختلفة: القط والإجاصة والساذج.

لخص ستيفان كاريمان كل هذه الشخصيات الممكنة بتبسيطها في ثلاثة أدوار متكاملة نجدها كلما بحثنا عنها في الألعاب: الضحية والجلاد والمنقذ.

الضحية:

يتضمن دور الضحية أن يكون الشخص بريئاً نقياً، وعديم الحيلة. والضحية عبارة عن إنسان ضعيف ظاهراً، كثير الشكوى ومتباكٍ، تعيس وسلبى. مليء بالنوايا الحسنة، ولكنه ضحية مصائب متوالية، وهو إضافة لذلك أخرق، ومثير للغضب، لدرجة أننا لا نستطيع منع أنفسنا من تحجيمه. وهو يريد أن يشعر بالذنب لأنك ناجح، بينما هو يتخبط في الإخفاق. ويدعي أنك محظوظ (وليس هو)، منكرًا للجهود التي تبذلها لكي تكون ما أنت عليه. هدفه: أن يوحى لك بالعطف؛ حتى تقوم بأمره، وأن يجعلك مسؤولاً عن معاناته وعن سعادته المستقبلية

المحتملة. وحتى يصل إلى مبتغاه فإن بإمكانه أن يثير إعجابك وأن يمدحك: «أنت الشخص الوحيد الذي يفهمني» أو «لا أدري ماذا ستكون حالي دونك!» وإذا كان حاذقاً، فإنه سيجعلك تعتقد أنك ستربح الكثير من العناية به.

أريد أن ألفت نظركم إلى حقيقة أن الكلمة «ضحية» لا توجد من الناحية اللغوية إلا بصيغة التأنيث. ومع ذلك، فالعديد من الرجال عندهم مقدرة النساء على أن يكونوا سلبيين وخرقى، ولديهم الموهبة نفسها في جعل الآخرين يتولون أمورهم، ويعرفون جيداً كيف يثيرون مشاعر العطف والشعور بالذنب لدى الآخرين.

الجزار أو الجلاد:

حتى تكون هناك ضحية لا بد أن يكون هناك جزار. وهذه المرة أريد أن ألفت نظركم إلى أن كلمة «جزار» ليس لها مقابل بصيغة التأنيث. إن دور الجزار هو أن يكون شريراً وفظاً ودون شفقة، وربما عنيفاً باللسان واليد. ويمكننا أن نستخدم لفظ «الجلاد» (أو «الجلادة»، بهدف إظهار الازدواجية)، ولكنني أريد شخصياً أن أفرق بين الكلمتين. فبرأيي الجزار يستخدم أسلحة ثقيلة: تعذيباً شديداً ذا طابع رجولي ومباشر. فالجزار ديكتاتوري قاسٍ يحطم الآخرين ويحتقرهم. أقواله نهائية ولا تقبل التعديل. إن الآلية الرئيسة التي يتبعها هي التخويف. إنه يربع الآخر فلا يتجرأ على إزعاجه.

بينما أرى الجلاد نسخة ملطفة ماكرة من الجزار وأكثر أنثوية
عموماً، وأقل وضوحاً في الحياة اليومية. الجلاد إنسان مزعج وناقذ
يزدري الآخرين ويضايقهم. إنه يدخل تحت زمرة من يعذبون بقطرة
الماء أكثر من الذين يعذبون بضربة عصا غليظة. وفي الحالتين؛
فالشخص عبارة عن إنسان محروم إلى حد كبير، غضوب وساخط
ونكد وواعظ. بالطبع نجد بين الناس من الجزارين من الجنسين بشكل
متساوٍ سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً.

المنقذ:

هو إنسان طيب وكريم يؤثر الآخرين على نفسه، متوازن وقوي
ويحمي الآخرين. إنه يدمن العمل، ولا يهدأ أبداً. شجاع، وهو دائماً
جاهز للدفاع عن المستضعفين والمبادئ الخاسرة. ولكن صفة الحماية
عنده تقوم على معاملة الآخر على أنه طفل، وتفيده في بناء الاعتماد
عليه؛ لأنه في خفايا نفسه يخاف من الإهمال. وهكذا فهو يقلل من
قيمتك، ثم يعرض نفسه على أنه حل لمشكلاتك. إنه يؤكد بجرارة أنك
بغيا ب مساعدته لا يمكنك أن تذهب بعيداً. ويمكن له أن يذكرك إذا
احتاج الأمر أنك تدين له بالكثير بسبب إخلاصه الأكيد. ومع ذلك
فالدواء معه أشد على النفس من الداء. فمساعدته غير المناسبة يمكن
لها أن تولد متاعب أكبر من التي يدعي حلها؛ لأنه يعتقد أن إخراج
السمك من الماء يساعده أكثر في التنفس.

الخلاصة:

- الضحية يستدر الشفقة ويجذب، ويثير ويبعث على الغضب.
- الجزار يهاجم ويزعج ويعطي أوامر ويحرض على الفتنة.
- المنقذ يخنق ويقدم عوناً غير مفيد، ويولد الاستسلام عن طريق المساعدة.

قد تكون بدأت بالتساؤل عن موضعك في هذا المثلث، وربما تكون قد وجدت نفسك في واحد من هذه الأدوار الثلاثة.

وهذا طبيعي؛ لأنه إذا كان لدينا دور مفضل ندخل فيه اللعبة، فإننا سوف نفقد هذا الدور في أثناء اللعبة وسيحتله الآخرون، كما يحصل في لعبة الكراسي والموسيقا. وابتداءً من اللحظة التي نقتنع فيها بفكرة المثلث بجدية، فإننا سنجد أنفسنا نمر بالحالات الثلاث، ونؤدي الأدوار الثلاثة.



الفصل الثالث

آلية عمل المثلث

المجتمع الغربي قائم على فكرة المثلث:

إن مجتمعنا مبني على نظرية هذا المثلث، وكثيرون هم الذين يعتقدون بحزم في حقيقة وجود الأدوار، ويقومون بتوزيعها على الناس دون تردد أو حتى تفكير. فالمرضة ورجل الإطفاء هما رمزان عالميان لإنقاذ الآخرين وإيثارهم، إضافة إلى الشجاعة، وتفانيهما مهما كان مُشرفاً يعد عادة أمراً طبيعياً تماماً، ونصاب بالصدمة إذا أبدوا أي شروط محددة لمساعدتهم التي يقدمونها، أو عندما يتخلون عنها؛ لأن هذا هو قدرهم في المقابل ومع أنهم يعملون عملياً لخير المجتمع، فإن الشرطة والعدالة ومصلحة الضرائب، يُنظر إليهم ظلماً على أنهم أفظاظ ومُضطهدون.

ولذلك، فإن المواطن دافع الضرائب يشعر بنفسه ضحية طيبة وبريئة، بلا حول ولا قوة، أمام المنغصات الإدارية، ويسمح لنفسه غالباً بالتصرف بسذاجة ولا مبالاة وأحياناً بقلة أمانة: («لم أكن أعرف، لم أفهم، لم يقل لي أحد») وبالطريقة نفسها نادرة هي الشركات التي تعد مُحسنة عندما تزود المجتمع بفرص العمل، حتى عندما تكون مسؤولة عن إحياء منطقة كاملة. ولكنها إذا سرّحت من العمل بعض العاملين، فإنه ينظر إليها على أنها ظالمة. الموظف المسكين (الضحية) الذي

سرّحته الشركة الخبيثة (الجزار) التي تحقق الأرباح على حسابه، سيذهب بحثاً عن المساعدة في مكتب التوظيف (المنقذ).

على الرغم من أن الجميع يعترف بأن هناك خروفاً للقانون، وغشاً في تلقي المساعدات الاجتماعية من قبل بعض الذين يحتاجون المساعدة، ولكن ما إن نقترح تشديد الحصول على هذه المساعدات، أو أن تمارس حقها في الرقابة، حتى تجد في طريقها منقذين يرفعون أصواتهم منددين بالجور على المحرومين. ومثال أخير دولي هذه المرة: في أثناء الحرب في يوغسلافية السابقة تدخلت الأمم المتحدة لحماية الكروات ضحية «الجلادين» الصرب. وهكذا فالمجتمع يوزع الأدوار في البداية، ولكن لا أحد يبقى في الوضع الذي أعطي له بداية، وتتغير الوضعيات بسرعة كبيرة نادراً ما تكون في اتجاه إيجابي.

لعبة الكراسي والموسيقا:

لا بد أن يغير الأشخاص أدوارهم في مرحلة زمنية ما من سلوك إنسان (جلاد) إلى إنسان آخر (منقذ). فإذا أحب منقذك أن يؤدي دور «المحامي»، وبدلاً من أن يرثي لحالك دافع عن جزارك، وجعلك تؤدي دور الجزار. «أتدري، إنه ليس بالقليل ما يعيشه الآن من صعوبات. أنت قاسٍ جداً عليه! بإمكانك أن تكون أكثر تسامحاً! توقف!» ها أنت تعاني ظلم المنقذ، ولأن دور الضحية استولى عليه الجزار الذي أردت أن تشتكي منه، فما عليك إلا أن تجتّر حرمانك.

عدم النضج:

لماذا تتنظم الألعاب حصرياً حول هذه الأدوار الثلاثة؟ لأن هذه الأدوار هي نتيجة مباشرة لحياتنا في أثناء الطفولة. فدور الضحية هو بالأصل دور الطفل. إنهم الأطفال الذين يتصفون بالصفاء والبراءة وقلة الحيلة؛ بسبب اعتمادهم على الآخرين. فليس لهم خيار آخر سوى الخضوع لسلطة الأبوين، وأن يتلقوا منهما الحنان أو الصد. ومن الطبيعي أن يكونوا خطائين وغير ناضجين؛ لأنهم في طور التعلم، ومرتبطين زمنياً طويلاً بحركية التجربة والخطأ. وفي أثناء تطورهم يصبح الأطفال فاعلين أكثر فأكثر، ومستقلين ومسؤولين عن أعمالهم. فعليهم أن يتحملوا تبعات علاماتهم السيئة في المدرسة، إضافة لالتزامهم بالنظام... الخ؛ فعدم نضجهم لا يُحتمل إلا إذا كان متناسباً مع عمرهم من حيث المبدأ على الأقل. وفي سن الثامنة عشرة يصبحون مسؤولين عن تصرفاتهم قانونياً وعن مستقبلهم. والأشخاص الذين يضعون أنفسهم في موقع الضحية يحاولون أن يعودوا (أو يحتفظوا) إلى حالة الطفولة بتخليهم عن تحمل المسؤولية وقبول رعاية الآخرين لهم.

الجلاد والمنقذون يمارسون ويتشاركون في المظهرين المتكاملين للوظيفة الأبوية: جانب الأب/ الأم الذي يُوَطر ويصحح ويقوم ويؤنب ويعاقب، والجانب بابا/ ماما المتعلق بالتربية والشعور بالأمان والحماية.

هذه الأدوار التي نُؤديها في لعبة المثلث كانت سابقاً ردة فعل مناسبة لوضع حقيقي. وهكذا، فالجد كان مقهوراً فعلاً من قبل أقاربه،

وربما تراكم من الحقد عطش للانتقام، وحاجة لإذاعة الآخرين الحرمان الذي عاناه.

المنقذ ربما كان مجبراً على القيام بالكثير؛ للحصول على بعض مؤشرات العرفان الضعيفة، والضحية عاش دون شك أحداثاً درامية مازال يحمل آثارها من حياته السابقة. هذه التصرفات مثل ضحية أو جزار أو منقذ يمكن لها أن تبقى مفيدة أحياناً، بحسب الظروف. ولكن الشخص الذي ينخرط في لعبة المثلث يستخدمها زيادة عن المعقول ودون روية. إن اختيار الدور، مع أنه عفوي ولا شعوري يمكننا عده مقبولاً في 10% من الحالات، ولكنه في 90% من الحالات يخدم التلاعب بالآخرين بوصفهم وسيلة.

دور التربية:

للتربية قطعاً تأثير جوهري على نضج أو عدم نضج الأطفال مستقبلاً عندما يصبحون بالغين. فعندما لا يؤدي الوالدان وظيفتهما الأبوية (والدان ضحية) أو يتعديان دورهما (والدان منقذان أو جلادان)، فإن أولادهما لا ينعمون بالوضع الصحي الطبيعي لطفل خالي البال في أثناء النمو.

○ الوالد الجلاذ:

الوالد الجلاذ يطلب الكثير من أولاده. هو ذاته قد حُرِم من طفولته، وبذلك فقد كان عليه أن يُطور قدرة خارقة للسيطرة على النفس، وتحمل

مسؤوليات تجاوزت استطاعته. مثلاً، كان عليه أن يقوم بحضانة إخوته وأخواته الأصغر سنّاً، أو أن يكون القدوة لهم عبر سلوك لا يمكن انتقاده. وهذا ما سيطلبه من ابنه بدوره. فالأب الجد، بكونه مُحبّاً للإلتقان وقلقاً لا يعترف للأولاد بحقهم في الخطأ وإساءة التصرف، ويعاقب بشدة كل ابتعاد عما يعده مطلوباً بشكل طبيعي، وهذه المتطلبات هي ذاتها غير منطقية. وسلوكه الرادع هدف هو إيقاف كل مرح ولا مبالاة في حياة أطفاله؛ لأنه لا يتحمل المظاهر الناتجة عن هذه المشاعر.

○ الوالد المنقذ:

الوالد المنقذ لا يطلب إلا المزيد من طلبات ولده. وليشبع حاجته بأن يكون مفيداً، فإنه يمارس مع ابنه إغراءً بشعاً، ويتصرف تصرفاً عبدٍ خادم لابنه «الطفل الملك»، ويشجعه على أن يصبح خاملاً متلاعباً وصاحب نزوة. إن ربط أنشودة الحذاء لطفل يعرف أن يقوم بذلك هو دعوة له إلى الكسل، وهذا ليس بحال من الأحوال تعبيراً عن الحب، ولكنه عكس ذلك، والوالد المنقذ لا يبالي هذا.

إنه جُلّ همه هو الحفاظ على صورة الأب الجيد التي تعكس إنقاذه غير الملائم أكثر من العواقب بعيدة المدى لتصرفاته. إنه من الضروري جداً ألا يخلط الآباء بين الحب والحضانة. ففي موضوع التربية، إذا كانت الحضانة ضرورية ومفيدة في السنوات الأولى من الحياة، فإنها تصبح سُمّاً زعافاً ابتداءً من سن السابعة؛ لأنها تتركس الطفولة بدلاً من أن تدفع لتطوير الاستقلالية.

إذا كان عمر سبع السنوات يعد «سن النضج»، فإنه بإمكاننا أن نتوقع ابتداءً من هذه السن أن يشجّع الموقف الأبوي الأطفال على أن يصبحوا ضحايا صغيرة متدمرة وبحاجة للمساعدة، أو على العكس أن يدفعهم للأمام، ويسمح له بالنضج.

○ الوالد الضحية:

إن الوالد الطفولي الذي يتصرف بشكل ضحية غير قادرة على إدارة حياتها يجعل من أبنائه آباءً له بلا حرج. وعندما يستشيرني أناس لهم آباء من هذا النوع، فأنا أقترح عليهم أن يتصوروا هذا الأب الكبير مضغوطاً بشكل كروي ليصغر حجمه، وهو يمص إبهامه في سريره الصغير ذي الحواجز، أو على شكل طفل صغير عمره عامان مع حفاظة النظافة، ويحمل بيديه الصغيرتين هذا الأب الكبير نفسه. فهذا بالضبط ما يحدث بالتفصيل في الحياة، وهو محطم للبنية العقلية للطفل بالقدر نفسه الذي يسببه من الضرر لهيكله العظمي. وتصدمني مشاهدة المزيد من المشاهد التي يوبخ فيها الأطفال آباءهم بلهجة أبوية، ومشاهدة ردة فعل الأبوين اللذين يأخذان وضعية الطفل المذنب. كم هو مخيف ومُشين هذا الانعكاس في الأدوار! الأشخاص الذين مارسوا دور الآباء في طفولتهم يصبحون منقذين كباراً؛ لقناعتهم بأنهم لن يكونوا محبوبين إلا إذا ضحوا من أجل الآخرين.

أخيراً نلاحظ في بعض العائلات أن كل البالغين لاعبون متحمسون، ويُتحمون الأطفال في هذا المثث المنحرف. وهكذا، فالأطفال يتعلمون

التواصل بهذه الطريقة عبر التريبة والقودة العملية، ضحايا أو جزارين أو منقذين، هذه الانحرافات السلوكية الأبوية الثلاثة تشترك في كونها تصرفات غير ناضجة وملتوية، ولا تحترم حق الأطفال بالتمتع بطفولتهم.

بالتأكيد إن اللاعبين اضطروا في مرحلة معينة من حياتهم حقيقة لتبني هذه التصرفات، وذلك في علاقاتهم مع أمثالهم بوصفهم بالغين، وإن مواقفهم هذه كانت على أنهم أطفال متدمرون. والحضانة الطفولية، إضافة إلى إعطاء الدروس التربوية هي عبارة عن تصرفات غير لائقة، ولا تجوز، فلا بد من النصح، وإن القوة التي يتشبث بها بعض اللاعبين بأدوارهم، وتكرار اللعبة وشدتها ذات علاقة مباشرة بدرجة عدم النصح واحترام النفس. فكلما كان الناس متصابين وقليلي الثقة بأنفسهم تمسكوا بلعبة المثلث بعناد.

السلوك المسرحي:

إن واحداً من مظاهر الألعاب النفسية الأكثر وضوحاً هو «المبالغة». وهذا يعني تمثيلاً مسرحياً مبالغاً فيه للمواقف والأوضاع، يصلح للمسرحيات (المأساوية) اليونانية الكبيرة، فلغة التعابير والحركات لا تقل تعبيراً عن المشاهد أيام السينما غير الناطقة. إن هُواة لعبة المثلث يقومون بحركات كبيرة بأيديهم، ويديرون أعينهم بكثرة، ويتدثرون بكرامتهم، وينهارون ببكاء أجش، كمثلين سيئين يبالبون في تمثيل أدوارهم. المبالغة الشديدة في ردود الفعل: «سوف تحطم عائلة

متماسكة»، «سوف تُميتنا من الحزن!»، والتعبير الزائد على الحد: «أبدأ، دائماً، خارق للعادة، هائل، متوحش.....». كل شيء مُكبر ومشوه ومبالغ فيه. والغريب أنه في أثناء تقدم اللعبة نحن نعرف هذا ونشعر به، ولكننا نبدو وكأننا لم نشعر به.

إن لغة التعبير للاعبين الجيدين مبالغ فيها، لدرجة أننا نتمتع بكشفهم ضمن حشد من الناس، والوضيعات والتصرفات وتعايير الوجه والإيماءات وحدها تخبر قصة كاملة. وإليك بعض الأمثلة...

الضحايا: يتحركون بصعوبة، وهم يعرجون ويعبسون من الألم، وغالباً في اتجاه معاكس لحركة جمهرة الناس، وهم يتصيدون نظرات الشفقة. إنهم يسألونك عن طريقهم، وعليهم سحنة الطفل الضائع. إنهم يتهاوون تحت ثقل صناديق ثقيلة يحملونها بسذاجة مؤثرة...

منذ مدة قصيرة كانت مقابلي في الترام سيدة مشيت كل المسافة بيننا مغلقة العينين واضعة يدها على فمها وكأنها توشك أن تتقيأ. ولحسن الحظ فإن سحنتها الوردية ونضرة وجهها كانت تكذب ما حاولت أن تبديه على أنه وعكة، ومع ذلك فقد بقيت متأهبة؛ خوفاً من أن تتقيأ على حدائي. ولذلك قلت لكم سابقاً: إن الألعاب هي وسائل ممتازة للفت نظر الآخرين وجذب انتباههم!

الجزارون: يعيقون ممرات السوق التجارية بعرباتهم عن طريق الرجوع المطول إلى قائمة التسوق. وعندما يقودون سياراتهم فإنهم يستخدمون آلة التنبيه بعنف؛ لإزعاج السائقين الآخرين. إنهم يسمحون

لأنفسهم بأن يوبخوا أبناء الآخرين، وأن يعطوا دروساً في التربية للأباء الآخرين. يُجِيلون نظراتهم المُستاءة حولهم، ويزفرون ما في صدورهم من هم متضايقين، ومحاولين أن يشركوك في سخطهم.

المنقذون: إنهم يفسحون لك الطريق علانية وبطريقة احتفالية، ويتخلون عن مقعدهم في وسائل النقل العامة لك، وينقلون لك عفويًا معلومات قد تكون مفيدة، ويحاولون أن يساعدوك دون أن تطلب منهم شيئاً. وعندهم موهبة التدخل في الخلافات، والوقوف في صف الذين يعتقدون أنهم مظلومون.

لا شك في أن لديك الكثير من الأمثلة الأخرى لهذه المواقف المُرحبة. كل هذه التصرفات تريد أن تقول: «هل تريد أن تلعب معي؟»، ونحن نجيب عنها عندما نرغب في ذلك عبر لعبة المثلث.

«وماذا إذن، هل يجب الامتناع عن التعاون مع الناس؟» هذا قد يدعوني لأن أقدر كثيراً الناس الذين يشيرون إلي بأنهم ذاهبون، عندما أبحث عن مكان لإيقاف سيارتي. وأحب كثيراً الناس الذين يخبرونني بأنني نسيت أن أشعل أو أطفئ أضواء سيارتي، أو الذين يندهونني لأنني أسقطت شيئاً على الأرض. وفي المقابل فأنا أفعل الشيء نفسه.

توماس غوردون مؤسس طريقة «رابح- رابح» يدعو هذه المبادلات «ألعاباً على مبالغ ليست مهمة». فكلنا رابح، ولا تكلف هذه العملية سوى ابتسامة تلو الشفاه. وسأعود للتكلم على شروط التعاون الصحي البنّاء.

ولكن دعوني أخبركم بهذه الحادثة المزعجة الصغيرة؛ لأسمح لكم بالتفريق بين عناصر لعبة المثث: ذات صباح عندما كنت ذاهبة لعملي كانت السماء تمطر بغزارة شديدة. كنت وحيدة محتمية بمظلة في انتظار الحافلة. توقفت سيارة أمامي، وقالت لي المرأة اللطيفة التي تقودها: «إني متجهة إلى مركز المدينة، وبإمكاني اصطحابك إلى هناك إذا أردت، وعلى الرغم من هطول المطر الغزير، فإنك لن تبتلي. لا تشعري بالحرج واصعدي!» لا بد أنني كنت غير مستيقظة تماماً؛ لأنني قبلت العرض. فقد تبين أنها لم تكن متجهة إلى «مركز المدينة» نفسه الذي أردت التوجه إليه، وأنها رفضت أن تغير اتجاهها لتوصلني إلى وجهتي. وقد أنزلتني في منطقة اضطررت معها إلى المشي طويلاً تحت المطر، والوصول متأخرة. فهل بإمكانكم الآن رؤية الفرق بين التعاون والإنقاذ؟

الفوائد الثانوية

إننا نمارس ألعاب المثث؛ لأنها تعيدنا إلى المخططات التي تعودنا عليها في الطفولة، ولأننا بحاجة لاهتمام الآخرين؛ حتى نحس بوجودنا، ولأن هذا يملأ فراغ أيامنا، ولأن نهايات الألعاب تؤكد مواقف الحياة لكل منا. إنها فوائد رئيسة لها علاقة بوجودنا، وتوجد فوائد أخرى ثانوية بالتأكيد، ولا يمكن إهمالها عبر أدائنا أحد الأدوار الثلاثة.

○ فوائد أن تكون ضحية:

إن دور الضحية يجذب التعاطف ومن ثم الشفقة، ويسمح باستقطاب

الكثير من الاهتمام. وهو يضمن الإغفاء التام من المسؤولية، ويمنح الفرصة للمتلمص من تبعة الأعمال التي تقوم بها، وذلك لأن الغرض الأولي هو أن الضحية لا بد أن تكون بريئة ونقية. إن غالب معاملات الضحية تقوم على تحميل الآخرين المسؤولية. «الذنب هو ذنب هذا الجزار الشرس (أو ذنب هذا المنقذ السيئ) الذي أوصلني إلى ما أنا عليه اليوم. فأنا لا ذنب لي فيما حدث». وإذا لم يكن هناك جزار يمكن اتهامه، فإن الضحية تؤدي دور الغباء؛ لتتجو من الورطة: «لم أفعل ذلك عمداً. أنا لا أعرف. لم أفهم المقصود». وبرفضه تحمل مسؤولية وتبعات تصرفاته، يبحث الشخص الذي جعل من نفسه ضحية عن الهروب من العار؛ لأننا عندما نفقد القدرة على تقويم الذات بموضوعية، ويكون احترامنا لأنفسنا قليلاً، فإن إدراكنا لنقائصنا وأخطائنا يكون مؤلماً جداً. ولحسن الحظ، فلا حاجة لنا في خانة الضحية أن نمارس النقد الذاتي!

من بين الفوائد الثانوية لدور الضحية يجب أن نأخذ في الحسبان «المازوخية» التي يعدها إيريك بيرن «الخيار الأقل سوءاً»، أما جاك سالوميه فيذهب إلى أبعد من ذلك، ويدعونا للاعتراف بأمانة بالوجه الممتع لوضعية الضحية. «فهو يقول: إن هناك متعة كبيرة في النحيب والتذمر والشعور بالعجز». عندما سمعته يقول هذا شعرت مباشرة غريزياً بأننا عندما نقبل الاستماع ونوافق على تباكي الأشخاص الذين نعرف كذبهم، فإننا بذلك نأمل أن آخرين يقومون بالشيء نفسه معنا، ويمنحوننا فسحة التمتع بالتذمر هذه نفسها بالمقابل في مناسبات أخرى. ويلخص جاك سالوميه كلامه بأن يعرض علينا هذه الطريقة

في التفكير: «السعادة هي ربما التخلي عن التمتع بالشقاء...»، وأنا أكمل هذا القول بالآتي: «... والعودة لأن تكون قبطان حياتك بدلاً من أن تكون مسافراً فيها».

○ فوائد أن تكون جلاداً:

في خانة الج د، إن الفائدة الثانوية الرئيسة هي إمكانية إفراغ الشعور بالحرمان على ضحية بطبيعة الحال. فإذا كان يومي شاقاً ومليئاً بالمتاعب، ولم أتمكن من أن أمنح نفسي شيئاً من العناية، أو أن أرتاح، أو أن أتناول بعض السوائل بكل بساطة، فإنني سأعود للمنزل مُثاراً، وأشعر بالرغبة لتفريغ كل السلبية التي أحملها على إنسان ما. وأقل المسوغات يكون كافياً: أحذية مرمية في مدخل المنزل، وضوء مضاء في غرفة لا يوجد فيها أحد، أو رؤية طفل يشاهد التلفاز بدلاً من أداء واجباته المدرسية...

أو مرآبي المشهور في حالة فوضى! إنها القصة التقليدية للموظف المنهك من رئيسه في العمل، الذي يصرخ على زوجته عندما يعود إلى البيت. فتقوم الزوجة بلطم ابنتها الذي يرفض الكلب بقدمه. وهكذا فكل واحد يصب شعوره بالحرمان على من هو أضعف منه. توجد طرق بسيطة؛ حتى لا يشعر الإنسان بأنه مُفرق في الحرمان: أن يتعلم ثانية أن يستجيب لرغباته، وأن يمتع نفسه، وأن يرخي العنان لها...

وتوجد كذلك فائدة أخرى يجب أن نتعلم أن نتخلي عنها؛ حتى لا نصبح جلادين بعد الآن: وهي الشعور بالقوة الذي يعطيه التسلط على من هم أضعف منا.

كان ابن إحدى صديقاتي يتمتع يوماً بإغاظة ابني الأصغر منه سناً. وبسبب انزعاجي من سماع الصغير يبكي باستمرار (ودون شك بوصفي منقذة لصغيري الضحية) قلت لهذا الجلاد الصغير: «قُل لي يان، إنه من السهل أن تتناول على من هو أصغر منك! فهذا يعطيك الانطباع بأنك الأقوى والأكثر مكرراً، أليس كذلك؟» وعندها أجابني الطفل بابتسامة جميلة، وقد سره أن نواياه فُهمت تماماً: «تماماً وماذا عندك!» وهكذا كنت عديمة الحيلة... عندما نصبح بالغين لا نبقى بالصدق نفسه، وتبقى الآلية النفسية نفسها، ولكنني أدعو الجلادين لأن يظلموا واعين: إن القدرة على الظلم ليست سوى قوة وهمية. فإليكم ما أخبرني به واحد من الشباب الذين يراجعونني: مُجرباً نفسه في دور «جزار للقلوب» مع صديقه الجديدة، قام بالدور التقليدي الآتي: «لا تتعلقي بي أيتها اللعبة، فإنك سوف تعانين!» ولكنها أجابت وهي تتفجر ضاحكة: «كم أنت مغرور لتعتقد أن بإمكانك أن تجعلني أعاني!» أجل، فدون ضحية مستسلمة لا يوجد ظلم ممكن!

○ أما المنقذ:

فإنه سيجد في ألعاب المثلث من المنافع الثانوية ما يعادل منافع شركاء اللعب الآخرين. فإضافة إلى إرضاء حاجته الحيوية لتلقي علامات التعرف إلى النفس، فإنه سيستطيع تغذية حبه للذات عبر سخائه. فدور المحسن يعطي شعوراً بالرضى عن الذات. فنحن جميعاً نحب أن نعتقد أننا طيبون ومحسنون ومؤثرون. ولا تهتم نتائج

تصرفاتنا على المدى البعيد شرط أن تعكس لنا صورة مُشرقة عن أنفسنا على المدى القصير . وهكذا نكتشف يوماً أن المنتجات التي جمعت في البلدان المتطورة، وأرسلت إلى دول العامل الثالث دمرت الأنظمة الاقتصادية المحلية.

في هذه العقلية الإنقاذية، حيث يكون الرهان الرئيس هو صورة السخاء الذاتي، يصبح الدواء أسوأ من المرض. وبعكس الجلاد يحتفظ المنتقد بوهم القدرة؛ لأنه يعتقد أنه يملك الحلول لمشكلات الآخرين. وإنقاذه للآخرين يسمح له بالشعور براحة الضمير، وبالإحساس بأنه أقوى وأذكى من هذه الضحايا المسكينة: «لست أنا بالذي يمكن أن تحصل معه مثل هذه المصائب» هذا ما يحدث به نفسه غالباً. وأخيراً، فإن إنقاذه للناس هو طريقة ممتازة للهروب من مشكلاته الخاصة عبر الاهتمام بمشكلات الآخرين.

وعلى الرغم من السلبية والشعور بالحرمان والتعاسة التي تولدها ألعاب المثلث، فإن هذه الفوائد الثانوية المتعددة سوف تضاف إلى المكاسب الحيوية للأدوار، وهي أسباب كثيرة للتمسك بهذا النظام في العلاقات المتبادلة، وخاصة أن دورة صغيرة حول رؤوس المثلث لا تؤدي بالضرورة إلى مشاعر سلبية، فتوجد حالات حيث يحصل كل لاعب على ما يريد، ويخرج من العلاقة التبادلية راضياً، ولكن هذه حالات فردية غالباً. وعند تكررها تصبح بسرعة مثيرة للحقن. وإليك مثلاً على هذا: ذات صباح وجدت أرصفة الحي الذي أسكن فيه متجلدة

تماماً، ولذلك فكنت أسير بحذر شديد على الأرض الزلقة. وعلى بعد بضعة أمتار من موقف الحافلة مررت بثلاثة أشخاص متوقفين: رجلان يدعمان امرأة عجوزاً، كانت تمسك بمرفقها والألم يعتصرها.

قالت لي: «انتبهي، فالأرض زلقة! وقد وقعت أرضاً!» على الرغم من أن مشيتي الحذرة تدل على أنني لاحظت حالة الأرض. ولكوني معتادة على قراءة اللغة غير المفضولة للناس، فقد أحسست بالفريضة بأن هذه السيدة كانت تشعر بشيء من البهجة بسبب هذا الحادث المزعج. ومع أنها كانت في موقف الضحية المجروحة، ولكنها بقيت مؤثرة للآخرين على نفسها بشجاعة، ووجدت في نفسها القوة لتؤدي دور المنقذ معي. وأرادت بهذا كذلك أن تلفت انتباهي.

سألتها بأدب: «هل أصابك أذى؟»

- أجابتي بفخر: نعم.

- هل أستطيع أن أقدم إليك أي مساعدة؟

- أجابني الرجلان اللذان يمسكان بها: لا؛ لقد طلبنا النجدة، ولن يتأخر المسعفون في الوصول. كانا يبدوان بهيئة تحمل الشهامة والرجولة، أما السيدة العجوز فكانت ترمقهما بنظرة مليئة بالرضى والامتنان.

- قلت لها: «أتمنى لك شفاء سريعاً، وأنا أسلك طريقي حذرة من جديد.»

منذ أن مررت بموقف الحافلة استطعت أن أتخيل تماماً ماذا سيحصل بعدها. فبعد قليل وصلت سيارة الإسعاف، وتوقفت قرب الرصيف. كانت السيدة المُسنة مصابة فقط بجرح في المرفق، ولم يكن هناك خطر على حياتها. فقد قوم المسعفون الوضع بسرعة، وتنفسوا الصعداء، فقد كانت الحالة غير خطيرة! ولكونهم مهنيين بتميز فقد تابعوا اللعبة حتى نهايتها. فقد شكروا السيدين اللذين ارتسمت على وجهيهما ملامح تواضع الرجل الذي لم يقم إلا بواجبه، وأعادوا السيدة التي تألقت فخراً متخذين ألف احتياط لا داعي له إلى بيتها.

لقد اعتقدت أن اليوم بدأ جيداً لكل منهم: فالرجلان اللذان رفعوا السيدة العجوز، وطلبا مساعدة المسعفين، بوسعهما أن يلتحقا بعملهما، وهما يشعران بالرجولة وينفعهما للمجتمع. أما رجال النجدة فكان عملهم هذه المرة مريحاً وغير مجهد، مقارنة بمدخلاتهم الأخرى في حالات مأساوية حقاً، تعد مصدراً للتوتر النفسي. وتلقوا العرفان العظيم هدية من الضحية.

أما السيدة فإن تهورها الذي دفعها للخروج باكراً في مثل هذا الطقس قد عوض أحسن تعويض. فهي كانت توشك أن تقضي الصباح في المستشفى، حيث يُعتنى بها وتتلقى العلاج. وربما تتعرض لتوبيخ مُحبب من الطبيب لتعريض نفسها للخطر. أما موقفها الهادئ والمستسلم على أنها ضحية تتحلى بالشجاعة والعرفان بالجميل فسوف يوفر لها مديح الفريق الطبي. وعندما تغادر المستشفى بضماد أو جبس، فإنها ستمتلك

موضوعاً يستحق زيادة الاهتمام من ذويها، ويمكن له أن يجعل منها
نجمة المحادثات عدة أسابيع. في هذه اللعبة، أدى الجليد دور الجلاذ،
ولذلك كان من الممتع والمفيد أن يشارك جميع اللاعبين في اللعبة.



الفصل الرابع

نقل المسؤولية

يوجد رهان آخر ، وليس هو الأقل أهمية في لعبة المثلث الدرامية. فحتى الآن ذكرت التشابه مع لعبة الكراسي والموسيقا التي يمكن فيها أن نُسلب مكاننا الذي نستغله، ويسبب ذلك لنا شعوراً كبيراً بالحرمان. أما الآن فسوف أحدثكم عن كرة القدم والركبي؛ لأنه في لعبة المثلث توجد كرة نمرها من زاوية لأخرى. هذه الكرة هي كلمة «المسؤولية» ومحتواها.

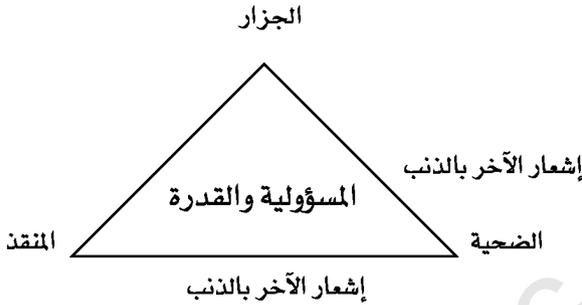
آلية تحميل الذنب للآخرين:

الضحية هي بوجه من الوجوه حارس مرمى، والكرة «المسؤولية» يجب ألا تمر أبداً في زاويتها. وإن الضحية بريئة وساذجة، فهي لا تتحمل أي مسؤولية فيما يحصل لها، ولذلك فإننا بمجرد أن نشير إلى أنها قد يكون لها دور في المتاعب التي تحدث لها، فإنها سوف تعلن سخطها بقوة، وهذا يعني أنها ستمنع مرور الكرة، وتصدها إلى أبعد مكان ممكن، فكيف يمكن لك اتهامها بوحشية، وهي تقوم بما في وسعها، وكل الخطأ يقع على الجزار الذي يقذفها، أو المنقذ الذي سببت مساعدته غير الملائمة زيادة متاعبها. وأنا أدعوكم لملاحظة مهارة

الضحايا في رفض أي مسؤولية شخصية لهم في المتاعب التي تصيبهم. ويتطلب ذلك أحياناً فتناً كبيراً عندما يثبتونك أرضاً بمشاركتك الرأي باحتقارهم لأنفسهم. فأنت ستشعر بسرعة كبيرة كم أنت متوحش؛ لأنك أهنت هذا الشخص الضعيف بتذكيره إلى أي درجة هو عديم الجدوى وغبي وعاجز... ولكن إذا كانت ضحيتك محترفة حقيقية للعبة المثث، ففكرة أن تتحمل هي أي قدر من المسؤولية عن تعاستها لن تخطر أبداً ببالك.

ماذا يحدث للكرة «المسؤولية» عندما تصدها الضحية بمهارة، ثم تعيد إرسالها؟ طبعاً إنها تستقر في أيدي الجزار أو المنقذ. وهكذا تُحوّل المحاولة بقوة سحرية «المسؤولية» إلى «إشعار الآخر بالذنب»: الشعور بالذنب لكون أداء المنقذ سيئاً لدرجة أنه جعل الضحية تفرق في ورطتها أكثر بدلاً من إنقاذها، أو الشعور بالذنب لكون الجزار شرساً إلى حد كبير مع شخص بهذه النعومة. وهذا يُظهر الفائدة التي لا يُستهان بها وتجنّبها الضحية من كونها في هذا الموقع، فهي «مُجرّدة للسلاح»، وهذا يعني أنها تستطيع فعلاً تجريد الخصم من سلاحه (انظر الشكل 1-1).

نحن نعرف أصلاً أنه ولأسباب ذات علاقة بالوجود أن الألعاب النفسية هدفها هو اتهام الآخر وإشعاره بالذنب أكثر من الوصول لحلّ فاعلة، وهنا يبدو أن الهدف هو تحويل المسؤولية ببراءة. وهذا هو التعبير المشهور للوزير جورجينا دوفوا «مسؤول، ولكن ليس مُداناً» ربما معكوساً. في ألعاب المثث نحن «مُدانون» ولكن لسنا مسؤولين أبداً.



الشكل (1-1)

تحويل المسؤولية

إن إلقاء المسؤولية على الآخرين يعني تحميلهم الآخرين مسؤولية ما نحن فيه. إن تجريم الآخر يعود إلى قبول هذا الآخر أن يتحمل مسؤولية شقاء من يقوم بتجريمه. أما الغائب الكبير في هذا التحويل للمسؤوليات فهو القدرة على الفعل التي يجب أن تكون مرافقة له. فمن حيث المبدأ نحن لا نتحمل مسؤولية إلا ما كان لنا تأثير مباشر فيه. فإذا أحسست بأنك مسؤول عن أمن شخص ما، فكيف يمكنك حمايته إذا كان في الطرف الآخر من المدينة؟ ولكن الارتباط بين المسؤولية والقدرة على التصرف ليس واضحاً بجلاء في مجتمعنا. فالأدوار والوظائف غير محددة التعريف تماماً وغير مفهومة بوضوح. وهذا مثلاً ما يجعل مهمة القبعات الزرق (جنود الأمم المتحدة) دقيقة جداً: إلى أي مدى يمكن أن تصل مسؤوليتهم؟ ما هي سلطتهم الحقيقية؟ القليل من الناس في هذا العالم يستطيعون تحديد ذلك. الأمر كذلك في المثال التقليدي لحالة الاستياء في الشركات. فأنا أستقبل كثيراً في استشاراتي مسؤولين

يشعرون بالذنب؛ لعدم قدرتهم على القيام بمهماتهم كما يجب. فهم يكتشفون وبسرعة أن إدارة الشركة أعطتهم مسؤوليات، وحرمتهم من القدرة على الفعل. وهكذا، فنحن نفرض عليهم ساعات دوام رسمية، ولكنهم مسؤولون عن حسن سير عمل الفريق الصباحي الذي بدأ عمله قبل ثلاث ساعات.

مغرور بكل بساطة:

عندما أطرح السؤال الآتي في الدورات التدريبية أو في أثناء الاستشارات: «هل تعتقد أنك تملك القدرة على إسعاد الذين تحبهم؟» وتكون الإجابة عادة بنعم حماسية. وعندها أطرح السؤال الثاني: «ولكن ماذا تفعل لإسعاد الذين لا يرغبون بأن يكونوا سعداء؟» وهنا يظهر التردد: «بالطبع يجب أن يكونوا موافقين على ذلك!» «حسناً! ففي هذه الحالة من المسؤول فعلاً عن الشعور بالسعادة؟» وهنا تصبح الأمور جلية واضحة: نحن لا نملك القدرة على إسعاد من لا يريد أن يكون سعيداً. وهذا في المقابل يعني أنه لا يوجد شخص بإمكانه إسعادنا إذا كنا نرفض ذلك.

ويبدو أن المضي في هذا التفكير بعيداً يوضح الأمر أكثر: إذا لم يكن بإمكاننا إسعاد الذين لا يرغبون بأن يكونوا كذلك، فأنا كذلك لا أملك القدرة على جعل الآخرين بؤساء إذا لم يكونوا يرغبون في ذلك. وعلى العكس، فكما أنه لا أحد يستطيع إسعادي إذا لم أرِدْ هذا، فكذلك لا أحد يستطيع أن يجعلني بائساً عندما لا أريد ذلك.

كما أنه ليست لدينا سلطة أكبر على صحة الناس الجسدية. وهكذا فعلى كل شخص أن يهتم بصحته بنفسه على هذا الصعيد. فأنت لا تستطيع أن تقوم بإجراء مباشر على قرينك الذي يدخن، أو يشرب الكحول أو يأكل كثيراً. ولا تملك سوى إزعاجه ومن ثم تحريض تمرده. والعجيب أنك لا شك أتحت لك الفرصة لملاحظة ما يلي: عندما نتوقف عن الاهتمام بما لا يهمنا تبدأ الأمور تتحسن!

إنه حقاً انقلاب على كل ما علمناه! فعندما كانت أمي تقول لي: إنني كنت أسبب لها المرض بحماقتي، كان هذا غير صحيح! عندما اعتقدت أنني أخبب آمال والدي برسوبي في ذاك الامتحان، كان هذا خياره في أن يُحس بإخفاقي على هذا الشكل؟

وهنا نلاحظ أثر التربية. فبعض الآباء يعلمون أبناءهم التهرب من مسؤولياتهم، فالطفل الصغير المحبوب المدلل لا يخطئ أبداً مع أمه (أو أبيه). وفي المقابل يُحمل آباء آخرون أبناءهم مسؤوليات لا يمكن تصورها. وأنا أجد الألعاب التي تقوم على «دونك» أو «بسببك» بشعة عندما تشعر الأطفال بالذنب لمجرد وجودهم. هذه الألعاب التي تمارسها الأمهات خاصة (وهنا نحاول أن ننصف الآباء)، والتي تقوم على قاعدة من الشكاوى المشعرة بالذنب شبه المستمرة، يمكنها أن تدمر الطفولة. فعندما تسمع الأم تظن أن هذا الطفل هو سبب كل شقائها؛ فقد كانت مجبرة على الزواج من الأب، أو أنها لم تستطع أن تُطلقه... وكان عليها أن توقف دراستها، أو أن تغير عملها، أو أن تتوقف

عن العمل... أما الحمل فقد شوّه منظرها وأصاب جسمها بالخراب وجعلها تبدو مريضة، وأزال الكلس من عظامها...

إذا خاطبتك أمك هذا الخطاب، فيجب أن تضعي الأمور في نصابها: إن الأبوين هما المسؤولان عن إنجاب أولادهما! فأنت لم تطلبي أن تأتي إلى الدنيا. ولا يمكن للطفل أن يكون مسؤولاً عن شقاء إنسان بالغ.

بالمقابل، البالغون هم مسؤولون مسؤولية كاملة عما يجعلون أطفالهم يعيشون؛ لأنهم يملكون السلطة. ليس للأطفال الخيار في أن يكونوا أشقياء أم لا، مع ما نقول لهم وما نجعلهم يعيشون، وليست لديهم أي قدرة على استيعاب الأمور أو حماية أنفسهم.

ولنلخص القول بالأدلة، التي يبدو أنها ليست واضحة تماماً، وخارج نطاق العلاج، يبدو من المستحيل أن تشعر شخصاً بطعم الحياة إن لم يكن يتذوقه في أعماقه. كما أنه يستحيل أن تمنع إنساناً من الانتحار عندما تكون لديه رغبة صادقة في الموت. استطعنا بالتأكيد في بعض الأحوال إثبات العلاقة بين السبب والنتيجة، فمثلاً توجد علاقة بين مدة زمنية من العذاب النفسي والانتحار. ولكن حتى يستطيع العذاب النفسي أن يكون مدمراً إلى هذا الحد، فيجب أن يرافقه استعداد للشقاء، وسماح للآخرين بإساءة التصرف مع صاحب العلاقة. فالتناس المتحابون الذين يحترمون أنفسهم بيتعدون بعفوية عن هذه الظروف المدمرة قبل أن تبدأ بالإساءة إليهم. كل ما تقدم يعني أن لا أحد يحمل على عاتقه مسؤولية رغبة أحدهم في الحياة أو الموت. وبإمكانك أن تقول هذا بحزم وهدوء لقريبك الذي يستغلك عبر التهديد بالانتحار.

وبشكل موازٍ للراحة التي يمكن أن تمنحها معرفة هذه الثوابت، فإن الناس الذين يكتشفونها تتابهم أحياناً خيبة أمل، وربما شعور حقيقي عام بعدم الراحة. وقد كلمتكم سابقاً عن وهم القوة الذي تمنحه أدوار المنقذ أو الجلاد.

تذكروا تلك الفتاة مع جزار القلوب. فقد كانت مُحقة في وصفه بالمفرور! فنحن بكل بساطة مفرورون عندما نثير مشاعر الشعور بالمسؤولية لدى الآخرين، ومع أن إلقاء اللوم على الآخرين مؤلم وغير مُريح، فإنه يحمينا من الشعور بالعجز. فنحن نفضل أحياناً الاعتقاد بأننا لم نتعلم بعد كيف نعتمد الحل المناسب، ولو شعرنا بالعجز، فذلك أفضل من القبول بأنه لا يوجد حل بين أيدينا، فنصبح في مواجهة مباشرة مع عجزنا.

ولذلك، فإن الشعور بالذنب لدى الوالدين هو عبثي على العموم. فالوالدان لديهما السلطة ويتحملان مسؤولية التصرف. فإذا لم يكن حقيقة بإمكانهم فعل شيء، فذلك لأنهم وصلوا إلى حدود قدرتهم على التصرف. وهنا عليهم أن يتعلموا التخلي عن الصورة التي بنوها لأنفسهم بأنهم مصدر القوة المطلقة للطفل.

إن تريقاق الشعور بالذنب هو التقاسم المنصف والموضوعي للمسؤوليات، فمن أجل التوقف عن اللعب أقطع الكرة بدلاً من إرسالها من جديد؛ ما هو نصيبي من المسؤولية؟ وما هو نصيب الآخر؟ ماذا بإمكانني أن أفعل؟ ما هي الأشياء التي لا سلطة لي عليها؟ عندما تكون

متمكناً من نصيبك في المسؤولية، ومن قدرتك على التصرف، عليك بالعمل. وعندما تخص المشكلة الآخر، وتكون عاجزاً موضوعياً عن الفعل، فعليك بالتخلي عن الإمساك بزمام الأمور! فمن المريح جداً أن يركز الإنسان جهده.

عندما نتبنى مبدأ نقل المسؤولية، فإننا نبقى مُعجبين بذهول بقدره بعضهم على عكس الأشياء وخلطها، وهذه الطريقة ساعدت امرأة على التخلص من تسلط زوجها الذي كان لاعباً متحمساً للعبة المثلث، ومُتلاعباً كبيراً. لقد بلغت هيمنته عليها حدّاً كبيراً، فعندما كان يريد «عقابها»، كان يرفض أن تقدم له القهوة، وكانت تبكي لرفضه تناول القهوة من يدها. انعكاس غير معقول للأدوار، أليس كذلك؟ لحسن الحظ لقد أصبحت تضحك من هذا الموضوع عند تذكره بعد عدة أشهر!

أن تؤدي دور الوسيط:

في اللعبة المعقدة لتحميل الآخر المسؤولية، يجب بعضهم أن يؤدي دور الوسيط؛ لئتمكنوا من توصيل الرسائل التي يرغبون في إيصالها.

«إن أخاك يعتقد أنه من غير الطبيعي ألا يمارس ابنك لعبة كرة القدم في عمره»، «كوني أكثر لطفاً مع صوفيا، فطريقة تعاملك معها جعلتها تعاني حقاً»، بينما يجب آخرون نقل الكلام: «يجب أن تكون حذراً في تعاملك مع بنوا، فهو يقول في غيابك...» إن الذين يقبلون أن يؤدي دور الوسيط هم نادراً ما يكونون وسطاء فعلاً، فهم أحياناً يؤديون دور الحكم، ولكنهم غالباً يزيدون سوء التفاهم و النزاع، وهؤلاء

الذين يقبلون وضعية الوسيط يتمتعون بسلطة خفية وممتعة في تحويل الذين يلجؤون إليهم إلى دُمى متحركة؛ حتى يكتشفوا أنهم ذاتهم قد تم استغلالهم من قبل الأطراف المعنية بالموضوع. إن وظيفة المرسال هذه هي نبع لا ينضب لتغيير الأدوار والمقالب. بلجوئك إلى وسيط يمكنك التأكد من أن كل ما ستقوله سوف يتم بتره والمبالغة فيه وتشويهه، وسوف ينعكس عليك سلباً بعد حين.

التخلي عن المسؤولية:

إن الوسيلة الأخيرة للتهرب من المسؤوليات هي فن إنشاء علاقات واهية بين وقائع ومُسبباتها، وذلك بأن نعزو أسباب المشكلات إلى ظواهر خارجية لا يمكننا السيطرة عليها، وهذا يعني البحث عن أعذار «مقبولة» لتسوية تقصيرنا. «بسبب المطر لم أستطيع كبح جماح السيارة»، «لم أحصل على إجازة قيادة السيارة لأنني.....»، «الزحام الشديد جعلني أخرج عن طوري»، «لقد تأخرت بسبب الإصلاحات المُجرّاة على الطريق».

إن هذه الأمثلة التي تربط الحوادث بمسبباتها لا تبدو لك قابلة للنقاش إلى حد كبير؟ فربما تجد تفسير عدم القدرة على كبح السيارة في أثناء هطول المطر مقبولاً تماماً؟ وصحيح أن هذه التقنية لربط الحوادث بأسبابها هي تقنية حاذقة، وتستخدم يومياً. في المثال المذكور الذي منع فيه المطر من كبح السيارة يوجد خللان في التفكير: الأول هو التفاضل عن أن السائق يجب أن يكون مسيطراً على سيارته في كل

الظروف، وهذا أهم مبدأ للسماح بقيادة سيارة. الثاني هو أن المطر لو كان حقيقة يمنع من إيقاف السيارات، لحصلت حوادث سير مع كل من يقود سيارة في يوم ما طرلو الزحام هو كذلك مثير للأعصاب أليس كذلك؟ وعلى الرغم من ذلك فالمبدأ نفسه ينطبق على المثال الثاني: فأنت قد تكون نزقاً حتى إذا لم تُضطر للانتظار طويلاً في زحام السير، أليس كذلك؟ وقد حصل معك ألا تهتم بأمر الزحام إذا كنت عاشقاً (وجود حبيبة معك في السيارة) أو كان مزاجك صافياً. وفي هذه الحالة هل الزحام هو سبب أم عذر؟ بالمنطق نفسه من هو المسؤول عن الانطباع الذي يعطيه للفاحص عند اجتياز امتحان قيادة السيارة؟

عندما تستخدم آلية ربط النتيجة بالسبب بهدف الحصول على أعذار، يشعر بذلك الذين يتعاملون معك تماماً. وحتى لو أظهروا أنهم يصدقونك، فإنهم يعرفون ماذا يعتقدون بطريقة عيشك. فإذا قلت: «أنا متأخر بسبب الإصلاحات على الطريق»، فإن مُحاورك يعرف أن حساب الوقت اللازم للطريق يأخذ في الحسبان متاعب الطريق، وأنتك لست شخصاً يمكن الاعتماد عليه، سواء من ناحية الالتزام بالمواعيد، أو قدرتك على تحمل تبعه أعمالك. بالمقابل، وفي الحالة نفسها، يمكن أن يكون لكلامك وقع إيجابي إذا قلت بصدق: «اعذروني على التأخير، فقد أسأت تقدير الوقت اللازم للطريق. في المرة القادمة سأنتقل قبل ربع ساعة». إن ربط النتائج بأسبابها لا يفيد إلا إذا سمح بتقوية قدرة الشخص على العمل، وبتحسين أدائه في المرة المقبلة.

إن كلمة مسؤولية ليست كلمة نائية. تحلُّ بالشجاعة لِتَحْمُلُ تبعه أفعالك. فإنك بذلك تكسب احتراماً أكبر لنفسك وتقديراً. وقل لنفسك: «ابتداءً من اليوم. سأتحمل مسؤولية...» وعلم أطفالك أن يفعلوا الشيء نفسه.



O b e i k a n d i . c o m

الفصل الخامس

السلوك الباعث على الألعاب

بعض التصرفات تولد السلوك العنيف، وهي لا تشجع فقط على إشعال النزاعات، بل تحافظ على استمرارها وتُلهبها. إن اختلاف وجهات النظر أمر لا يمكن تفاديه في حياة المجموعات البشرية. فكل إنسان يدافع عن حيزه الجسدي والنفسي، ويطلب احترام حاجاته ومبادئه، ويريد أن يجعل الآخرين يلتزمون رغباته إن تمكن من ذلك.

ومع ذلك، فإن حصول نزاع لا يعني بالضرورة وجود عدوانية، فبإمكاننا أن نتناقش عبر الإصغاء للآخر واحترامه المتبادلين. وإننا لم نتح لنا الفرصة إلا نادراً لرؤية البالغين ممن حولنا يديرون خلافاتهم بدوق وريانة، فإننا بمجرد أن تظهر حاجة للتعديل، فإن التصرف العفوي عند معظمنا هو إظهار مختلف الأعمال المولدة للعبة. وهذا يعني أننا نزود بكل الوقود اللازم لإيقاد النار، وتأجيجها وجعلها تستمر مشتعلة أطول مدة ممكنة. وإليكم تفصيل هذه المجموعة من التصرفات.

التعميم:

يعني التعميم أن نطلق أحكاماً عامة على الدوام وبطرق مختلفة.

○ المبالغون:

ما يلفت النظر أولاً التهويل ومفرداته الطنانة: «مرعب - يصدم - فظيع - نهائي»، إضافة للمبالغات الظاهرة العامة عبر كلمات مثل «الجميع، دائماً، أبداً، لا أحد، لا يوجد مكان»... الفش يمكن لمسه لدرجة أن المحاور لا يستطيع أن يستمع للجزء المحتمل من الحقيقة في كلام محاوره الآخر.

«أنت دائماً تقوم بالشيء نفسه. فأنت لا تخرج أبداً القمامة من المنزل، وعلي أن أتدبر أمري بنفسني طوال الوقت!» بلغة صريحة هذا يعني: «أظن أنني انتظرت طويلاً لأطلب منك المساعدة. إنني أشعر أنني منهكة هذا المساء. الرجاء أن تخرج القمامة هذا المساء وتقوم ب...».

○ اللسان الخشبي (الكلام الفارغ):

باستخدام كلمات غامضة وأفعال فارغة يمكننا أن ننشئ حواراً خاوياً من أي معنى من الناحية التعبيرية. «سوف نتخذ كل الإجراءات المفيدة والضرورية لدراسة هذه المشكلة في أسرع وقت»، هذه العبارة عقيمة، ولا تعدُّ بأي حل جاد. وهذا مشابه لكلام السياسي عندما يقول: «نحن ضد البطالة ومع العمل للجميع!» وكذلك لما يقوله لك شريك أو شريكة حياتك: «سأبدل ما في وسعي لكي تنتعش حياتنا الزوجية!» فهذا لا يعني شيئاً، ولا يعدُّ بأي عمل حقيقي جاد. اسأل وأنت جاد في سؤالك: «وكيف سترجم هذا الكلام عملياً?».

○ خلط الأمور:

عندما يحصل نزاع، فمن المهم أن يركز الإنسان على الموضوع الذي نرغب بإيجاد حلول له. فممارسة اللعبة النفسية لديهم موهبة في الكلام عن كل المشكلات دفعة واحدة، وخلطها إذا أمكن.

«يجب أن نقوم بتوفير المال هذا الشهر! انتبه إلى تحديد المشتريات عندما تذهب للقيام بالتسوق.

إنه من الجيد أن تعطيني دروساً في الإنفاق، وأنت تلقين جواربك في كل مكان».

أي علاقة توجد بين جوارب ملقاة وتبذير المال؟ لا توجد أي علاقة، ولكن المقصود هو إشعار الآخر بالذنب وتغيير موضوع الحديث!

○ إنقاص قيمة الآخرين:

إن الاستهانة بالآخرين هي أمر تقليدي في خلافاتنا. وبدل أن نحاول فهم وجهة نظر الآخر، فتحن نفضل إهانته بكل السبل الممكنة. وهي عديدة...

○ المقارنات الناقدة:

إن المقارنة هي مُولد قوي للعنف «إنه ليس مثل...، فهو على الأقل...» معتقدين أننا نشعل روح التنافس، نحن نولد الاستهتار، فبهذا الأسلوب لا يعود الشخص موجوداً بذاته، وإنما يصبح عنصراً يُقارن بآخر. وهكذا يتولد العنف بهدف المطالبة باستعادة الكيان. إن الكثير من

النزاعات بين الإخوة والأخوات سببها مقارنات قام بها الأبوان بينهم، ووضعهم موضع المنافسة. «إن أخاك قد أنهى واجباته!»

○ تصنيف الآخرين (وضع ملصقات):

إن وضع لافتات على الآخرين يجعل منهم أشياء، ومن ثم يعرضهم للاعتداء على ذواتهم، وخاصة إذا أحسوا عبر ذلك السخرية اللاذعة. «أنت المدافعة عن حقوق المرأة»، «الفحل»، «عديم النفع»، «السيد الذي يعرف كل شيء»، «السيدة الكاملة». وبالطريقة نفسها فإن الألعاب تجعل منا أطفالاً، وإن كانت تبدو لطيفة ودافئة أنياً. بابيت، ريتون، أو مانولا يُعترف بهم بالفين راشدين، ولذلك لا يمكن أخذهم على محمل الجد عندما يعبرون عن وجهات نظرهم. إن زوجة أحد الذين يراجعونني تعودت أن تتنادي زوجها: «لولو» وقد فاجأني هذا، فهذا اللقب لا يمت بأي صلة لاسمه الأول. وشككت أن يكون هناك دافع غريب وراء اختيار هذا اللقب. هل كانت تعده كلباً؟ ولكن الأمر كان أسوأ من ذلك! هذا ما أخبرني به زوجها، فهذا اللقب كان اختصاراً لكلمة «فاشل»؛ لأنها تعتقد أنه يخفق في كل الأمور. كم هناك من العنف المقنع في هذا اللطف الظاهري!

○ الإنكار:

ليس ما تقول صحيحاً! هو بالضبط ما يقوله اللاعب الذي يريد أن يبطل دعواك. «ليس لديك سبب وجيه لتفكر فيما تفكر فيه، ولا يوجد سبب لشعورك بما تشعر به، وكذلك لا توجد لديك مسوغات لتزعجني

بهذا». فإذا كان مقنعاً بدرجة كافية، فإنك سوف تشك في مشاعرك في النهاية، وإن كان يكذب صراحةً.

○ السخرية:

إن الاستهزاء بالأخر وحاجاته وخطابه هو سلوك وصفي للاعب المثلث المتحمس . إنهم يطؤون بأقدامهم دون تمييز ما هو مقدس لمحاوورهم دون تأنيب ضمير، ثم يستهزئون بعد ذلك من الحزن والغضب الذي يولدونه عند الآخرين. ويشعرون بأن من حقهم أن يجرحوا شعورك بتصرفاتهم.

○ لهجة الاتهام والمساءلة «ماذا؟»:

الذي يعتذر يدين نفسه. كلما حاولت أن أسوغ تصرفاتي تورطت في أعدائي وأدنت نفسي. ولذلك فإننا بمجرد اتهام الآخر وإرغامه على تسويق تصرفاته، فإننا ندفعه نحو دوامة سلبية سيجد صعوبة كبيرة في الخروج منها. ليس من السهل دائماً التخلي عن ردود فعل الطفل المعاقب عندما يطالبك إنسان آخر بالدفاع عن نفسك. ولذلك فلا تسوغ تصرفاتك من الآن فصاعداً؛ لأن الناس الذين يقضون وقتهم في تسويق ما فعلوا، ويعتذرون دون أن يطلب أحد منهم ذلك يثيرون غضبنا.

○ فرض حقائق لا يمكن تبديلها:

«يجب أن يعمل الإنسان بجد في الحياة؛ لينجح!» «على العائلة أن تكون متأزرة في كل الظروف!» «كل السياسيين فاسدون». نحن جميعاً

لدينا معتقداتنا الخاصة بنا، ولكن بعضنا يفرضها على الآخرين، وكأنها حقاً ثابتة وعامة. هذه العبارات الجاهزة تقيد في منع الآخرين من الكلام، ولا تفيد في فتح نقاش. لا تدع الآخرين يحبسونك ويمنعونك من التعبير. قل: نعم، يعتقد بعضهم صحة هذا الكلام، وهذا أيضاً رأيك!

○ التهديد:

يمكن للتخويف أن يأخذ أشكالاً مختلفة. فيمكن أن نبدي الانفعال والعصبية؛ لنجعل الذين يخافون انفعالات الغضب يتراجعون. ويلجأ آخرون لاستخدام عواطف «ابتزازية» (الغضب، الحزن، الخوف، الاستياء)؛ ليحصلوا على علاقة تعاطفية. ويوجه آخرون تهديدات مباشرة. والأكثر مهارة يصوغونها بشكل غير مباشر.

«لن أغزر لأحد يمتعني من...» أو «افعل ما بدا لك، ولكن لا تأت مشكياً عند حدوث المشكلات!» في كل مرة تدع نفسك تعاني الخوف، وتراجع أمام محاولة تخويف، فإنك تؤكد للذي يبتزك أن ابتزازه ناجح، وكأنك تهنته على استخدام هذا الأسلوب، وسيكون الأمر أسوأ في المرة القادمة.

قراءة الأفكار:

إن قراءة الأفكار شائعة جداً، وتظاهر كذلك بعدة طرق. فيمكننا ادعاء المعرفة المسبقة لما سيفكر المحاور فيه وكيف سيتصرف. «لا يحتاج الأمر عناية التكلم معه، فهو لن يقبل هذا الأمر أبداً».

- أن نتوقع من الآخرين أن يعرفوا، ومن ثم أن يُخمنوا ما لم نقله. «إنه يعرف تماماً أن...» أو «يفترض به أن يعرف أن...».
- تفسير التصرفات بفظاظة وتحليل النوايا. «إنه يفعل ذلك لـيُفيظني» أو «لو كنت تحبني لقدمت لي ورداً!».
- تأكيد معرفة عواطف الآخر. «أنا أعرف أنك خائف، وأنت حزين... إلخ» وأنت أيضاً تلاحظ أنه عندما يُقال لك: «لماذا تتفعل؟» عندما تكون هادئاً، فإن ذلك يجعلك تتفعل!
- إليك بعض الأسئلة للتخلص من قراءة الأفكار:
 - كيف يمكنني أن أعرف شيئاً لم تقله لي؟
 - كيف يمكن للأمر الفلاني... أن يدل على...؟
 - هل يكفي أن يقدم الإنسان ورداً ليثبت للآخر أنه يحبه؟
 - ماذا الذي يعطيك الانطباع أنني منفعلة؟

تحويل المسؤولية

لقد خصصت فقرة كاملة لتحويل المسؤولية. ولكني أريد فقط أن أذكركم بأن الاتهام هو سم العلاقات الاجتماعية. إنه «سرطان التواصل» عند جاك سالوميه.

كل هذه التصرفات تقيد في إشعال الألعاب عموماً وإضرارها، وسوف نقوم الآن بدراسة اللعبة بدقة.

O b e i k a n d i . c o m

الفصل السادس

تحليل اللعب النفسية

تتبع الألعاب النفسية قواعد لا تتغير تقريباً. فهي تبدأ بانطلاقة تشبه صفارة الحكم في بداية مباراة لكرة القدم، أو رمي النرد في بداية لعبة من الألعاب، يتبعها رد فعل سيحدد توزيع الأدوار. ثم تتقدم اللعبة بحركات كبيرة من الحوارات المفخخة، كما تحرك البيادق على رقعة الشطرنج. وستطول اللعبة أو تقصر وتشتد بحسب تعطش اللاعبين الباحثين عن الإثارة عبرها. وعندما يشعر أحد الطرفين بالاكتهاء من المثيرات، فإنه ينهي اللعبة بحركة مسرحية. إن العواطف التي تسود في نهاية اللعبة هي الذهول أو السعادة الزائفة أو الشعور بالخيانة أو النصر. مكافأة المشاركة الفاعلة في اللعبة هي السلبية التي سيلوكلها اللاعبون مدة طويلة.

لنستعرض قواعد اللعبة واحدة واحدة.

الطُعْم:

هي الكلمة أو العبارة أو الموقف الذي يوقع شريك اللعبة في الفخ. والغاية منه إثارة ردة فعل عفوية عن طريق التركيز على نقطة ضعف المُحاور.

إليكم بعض الأمثلة عن الطعوم:

- «لا تعقل درجة التشابه بينك وبين أمك».
- «قل لي: لقد سممت كثيراً؟».
- «على الرغم من القناعة الأكيدة بأن الإجابة ستكون لا: «هل أديت واجباتك المدرسية؟».
- «عزيزي، عليك أن ترتب المرائب في نهاية الأسبوع».

إن من يرمي الطعم يقوم عادة بعدة محاولات قبل أن يجد النقيصة التي ستسمح له بتطويع شريكه في اللعب. لقد أتحت لي الفرصة حديثاً لمشاهدة مناورة للاعبة مثلث كانت تحاول اختباري لاكتشاف نقاط ضعفي. فقد أطلقت موضوعات للنقاش يمكن لها أن تكون شائكة (الوزن والسن والمظهر الخارجي، المال والزملاء والعمل، والعلاقات العاطفية، والحالة المحزنة للعامل...) وتحت غطاء دردشة اجتماعية، غيرت بسرعة الموضوع عندما لاحظت أنني «لم أعض على الصنارة» ثم بدأت بإمطاري بعدد من الأسئلة الوقحة. وقد أزعجها اتزاني أكثر فأكثر. فقامت بالتلفظ بأمر فظيعة على أمل أن تجعلني أثور أو تصدمني أو تقلقني، وعندما يئست من إيجاد النقيصة، كانت مليئة بالغضب الذي لا تستطيع حبسه، وأنهت الموضوع والسم يقطر منها وقد أدارت ظهرها: «الحق معك بأن تُظهري أن أمورك تسير على ما يرام. فنحن لا نريح شيئاً عندما نُظهر للآخرين أن الأمور لا تسير على ما يرام» لقد تسليت وأعجبت بمهاراتها وقدرتها على إخضاع عدد كبير

من الاختبارات في أثناء وقت قصير، ولكنني كنت عملياً منهكة! فهي مع أنها لم تستطع أن تجعل لعبتها تتقدم، ولكنها استنفدت الكثير من طاقتي.

يمكن للطعم كذلك ألا يكون بالضرورة كلاماً، فالزفرة ورفع العيون للسماء ورفع الكتفين، والابتسامة الهازئة، وبعض الأصوات المختلفة: كالنخير والسعال والتمطق واحتكاك الملف البلاستيكي... والكثير من الرجال يخبرونك: بأن استخدام الكنسة الكهربائية في غرفة الجلوس في أثناء مراقبتهم لمباراة كرة قدم على التلفاز هي طعم يعادل إعلان حرب! وعندما يقوم الطعم الذي يُدعى كذلك مصيدة الأغبياء بدوره كاملاً، فإنه سوف ينغرس في نقطة ضعف الشريك المحتمل للعبة، وسيحرض عنده ردة فعل عفوية، وهذا يعادل: آخ (لفظ للتعبير عن الألم).

نقطة الضعف:

نقاط الضعف هي النقاط الحساسة التي تجعل منا ضعفاء ونزقين. وقد يكون هذا ضعفاً جسدياً أو نفسياً نحاول إخفاءه، أو خوفاً يجعلنا ضعفاء، أو قيمة من القيم لا نتحمل أن نراها يُعبث بها من قبل الآخر. للتعرف إلى نقاط ضعفك، بإمكانك أن تطرح على نفسك الأسئلة الآتية:

- من ماذا أشعر بالخجل؟
- في أي المجالات أشعر بالضعف أمام الإطراء؟
- ما الشيء الذي أكرهه كثيراً في هذه الحياة؟

- ما المقدس عندي؟
 - ما نوع العبارات أو التصرفات التي تجعلني أثور؟
 - ما الشيء الذي يولد لدي الشعور بالذنب؟
 - في أي مجال تتولد عندي ردود فعل يمكن أن أصفها بأنني لا أستطيع السيطرة عليها!
- مثلاً: «إن الأمر أقوى مني، فأنا لا أستطيع تحمل الظلم، فبمجرد أن أرى رجلاً يُظلم لا بد لي أن أدافع عنه!».

الإجابة التلقائية:

عندما تصاب نقطة الضعف فإن الشخص يصبح غير متوازن، وليدافع عن نفسه فإنه سيستجيب بعفوية ودون تفكير ومباشرة؛ لأن الأمر يتعلق بالأحاسيس. وستكون ردة الفعل أشد عنفاً كلما كانت نقطة الضعف شديدة الحساسية. وإليكم بعض الأمثلة عن ردود الفعل العفوية: احمرار الوجه، والتلعثم، والتسويغ، وعرض المساعدة عفويًا، والسُّخْط، والصراخ، والبكاء، والوعود أو الحلف، وإعطاء المال.

توزيع الأدوار:

إن اللاعب الأول يختار زاويته في المثلث، ومنها يبدأ برمي طُعمه. أما ردة الفعل العفوية للاعب الثاني فسوف تُحدد أين سيكون موقعه في هذا المثلث. فمثلاً تقترب منك زميلتك في العمل... وقد بدا عليها

التأثر: «قولي لي بربك: ماذا هناك؟ فوجهك يبدو عليه الانزعاج! هل الأمور سيئة؟ هل لديك مشكلات؟ أتريدين أن تخبريني عنها؟» يمكنك الإجابة بقبول شفقتها: «ليس الأمر مهماً، ولكن ما حدث فقط هو... إلخ...» أو أنك تثورين قائلة: «إن وجهي كالعادة، وكل الأمور تسير على ما يرام». أو تزيدين: «هذا الأمر لا يعنيك!، وهكذا ففي مواجهة شخص نصب نفسه منقذاً يمكننا أن نقبل دور الضحية، ومن ثم نقبل المساعدة، أو نؤدي دور الجلاد برفض المساعدة.

تبادل المهارات المفخخة:

ابتداءً من الزاوية التي اختارها يبدأ كل لاعب بإطلاق عباراته والرد على عبارات الآخر. وتكلم هنا عن مهارات مفخخة؛ لأن ما يميز هذه الأحاديث هو عدم الصدق والمباغلة. فنحن نختلف على أمور لا تمت للمشكلة الحقيقية بصلة، وكل اللاعبين يعرفون أن الموضوع الأساس بعيد عن النقاش الدائر. فالانفعالات خداعة، وبعض وجوه المشكلة يُعمى عليها. وسوء النية بادٍ للعيان. وهكذا يزيد التوتر وتعلو نبرة الكلام.

وهكذا تشاجر زوجان طويلاً في مكتبي بخصوص أعواد تنظيف الأذن القطنية، والمياه المعدنية التي نسي الزوج أن يحضرها. وإنه بطبيعته منقذاً من الطراز الأول، ويشعر بأنه ضحية الظلم، فإنه كان صرفه معتزلاً بأن لديه الكثير من العمل، ولا يستطيع التسوق بانتظام بالقدر الذي تطلبه منه. أما المرأة المتسلطة فقد بالغت في النتائج

الوخيمة لإهماله: لقد اضطرت ابنتهم الليلة السابقة إلى شرب ماء الصنبور، وهذا عمل إجرامي بحقها، وهي لم تستطع القيام بتنظيفها كما يجب، عندما قامت بإجراءات الحمام دون أعواد القطن الثمينة. واضطرت البنت المسكينة أن تذهب إلى المدرسة وأذاتها مقرفة، ويبدو ظاهرياً أن الأمر برمته عبثي. فكان من الواضح أن صحة الطفل وأعواد القطن والماء المعدني لم تكن سوى أعداء. فماذا كان المقصد من وراء الموضوع؟ وقد ظهر السبب الحقيقي وراء النزاع على السطح عندما قالت السيدة بتقرز واشمئزاز كبيرين: «على كل حال نحن لا نشترك في تعريف النظافة!».

فقد تزوجت هذه الحمامة البيضاء المسكينة ذلك القذر الدنيء المقرف، ولكي يثير كل منهما حنق الآخر، كان على كل منهما أن يبائع في صفاته. هي عن طريق استخدام المزيد من ماء جاقيل، وهو عن طريق إطالة المدة بين الحمام والآخر!

في بعض الألعاب ولا سيما المُعقدة تبقى المُلاسنات لبقة وغير عدوانية ظاهرياً، على الرغم من وجود عنف دفين يمكن كشفه، وتبقى الأسباب الحقيقية مخفية في العمق وعدة سنوات أحياناً، قبل أن تصعد إلى السطح بعنف يتناسب مع الجهد الذي بُذل لإخفائها.

في المسرح والسينما ندعو للحظة الأكثر توتراً في القصة «العقدة»، وذلك لحظات قبل حلها. وهكذا، فالمهاترات المفخخة سوف تنقل

شركاء اللعبة إلى درجة من التوتر الأعظمي، وعند تجاوزها يشعر أحد الطرفين أن من حقه أن يفجر الحدث المفاجئ الذي سيختم اللعبة.

الحدث المفاجئ «الحدث المسرحي»:

يقول إيريك بيرن: إن الحدث المفاجئ يُعادل تسجيل هدف أو «موت الملك» في الشطرنج. فأحد اللاعبين يُخرج فجأة ميزة (جوكر) من جعبته ويرفعها باعتزاز، مولدًا الذهول عند اللاعب الآخر. هذا الحدث المفاجئ هدفه قلب الأدوار في المثلث الدرامي. وتتوقف اللعبة عند تغيير الأدوار لأحد اللاعبين على الأقل. وفي مثال الزوجين المتنازعين على أعواد القطن جاء الحدث المسرحي من السيدة التي لم تكن تهدف من وراء تعليقها على نظافة السيد إلا إلى إذلاله أمامي، وذلك بنقله من دور الرجل المنهمك في عمله (دور مشرف) إلى دور الرجل المهمل (دور مخز).

التشوش والفوائد السلبية:

إن مبادلة الأدوار هذه تسبب إزعاجاً أو ذهولاً عند الشركاء. ثم يشعر كل منهم بإحساس غير مُريح يمتلكه: غضب أو حزن، أو شعور بالذنب أو الخجل أو اليأس، أو الإحساس بالنصر أو الضغينة. ويدوم هذا الشعور مدة طويلة نوعاً ما، ويترك آثاراً مؤلمة.

فاللعبة تشغلنا في أثناء حدوثها، ولكن ذكراها المؤلمة سوف تسيطر علينا، حتى اللعبة القادمة. وهذا ما ندعوه اجترار السلبية الذي حدثتكم عنه سابقاً، والذي سوف تقوم به طويلاً. سوف نستعرض في ذاكرتنا

العبارات التي تبادلناها، ونعيد كتابة الحوار الذي دار في عقولنا، وذلك حتى نجعله أكثر حدة وأشد وقعاً على النفس، وبالتأكيد ليس بهدف جعله أكثر انفتاحاً وإصلاحاً! سوف نتخيل المشهد نفسه مئات المرات حاملين بأننا انتصرنا، أو أننا أفحمنا الخصم بعنجهية...

في نهاية اللعبة يوجد خاسران، وذلك على الرغم من أنه يبدو أن أحد الخصمين قد فاز، ولكن فوزه هذا يورثه بهجة سيئة الطعم. إن فرحة الانتقام هي عاطفة شائنة. إنها خللٌ يحرق معدة الرايح، متكرراً بشكل شامبانيا، ونحن نعرف تماماً أن الخلل لا يصنع إلا مخللاً!

أمر تقليدي شائع: الواجبات المدرسية:

إيكم أمراً شائعاً جداً في الألعاب العائلية: الواجبات المدرسية. إن من مهام الوالدين مساعدة الأطفال في النجاح في مسارهم التعليمي، ومن ثم مراقبة ما يفعلون. ومع ذلك فإن المساعدة في أداء الواجبات المدرسية تشكل في كثير من الأحيان تربة خصبة جداً لممارسة ألعاب المثلث بين الأبوين والأطفال. وسوف تدور بين «الصفير المدلل عند أمه»، ووالدته «الأمهات هن عادة من يقمن بهذا الدور» مواجهات حقيقية ذات دوافع خفية متعارضة. فالأم تريد أن تتأكد من أدائها التربوي، ويريد الطفل أن يثير اشمئزها الدائم - إن استطاع - حتى لا تتدخل في موضوع واجباته المدرسية.

تدور أحدث اللعبة عادة كما يأتي: يقوم أحد الوالدين المليء بحسن النية بأداء المهمة بمنتهى الشجاعة. ولكونه صبوراً وجاهزاً ومتشرباً

لدوره بوصفه مربياً، فإنه سيبدأ اللعبة بالطريقة التقليدية: «أرني دفتر واجباتك المدرسية»، وابتداءً من هذه اللحظة سيبدأ الطفل في إبداء مقاومة ورغبة في التخريب قلما نشاهدها إلا في الأنظمة السياسية المستبدة:

- يبدو مخادعاً فيما يتعلق بواجباته، فهو مثلاً لم يُسجل رقم الصفحة التي يوجد فيها التمرين 12، ومن ثم فالتمرين لا يمكن العثور عليه في كتاب الرياضيات.
- يحاول أن يزيد الأشياء غموضاً بدل توضيحها.
- يظهر الطفل مضطرباً و ذاهلاً وقليل التركيز.
- يبدو في هيئة المغفل و البليد، وقد يصل درجة الغباء إذا طلب منه أداء مهمة كالبحث في القاموس...

وعندما يصل الوالد إلى حد الإشباع، فإنه يتبنى لهجة المغفل؛ ليقطع عليه كلامه باستمرار قائلاً: «إنني لا أفهم شيئاً» في بداية كل شرح يقدمه الوالد. ومع الوقت يبدأ الغضب يصعد بالتدرج ويتراكم في نفس الوالد. ثم تتابع الزفرات اليائسة في سرعة متزايدة حتى ينفجر الغضب، وتستخدم العبارات الدنيئة مثل: «ابن الأبله!» ولإنهاء اللعبة، فإن الطفل المدلل المسرور لكونه أفسد خطة والده يؤدي دور الضحية التي رُميت؛ لتقتربها الأسود، بعينها الواسعة البريئة المليئة بالدموع، ويصل إلى إشعار مُعذبه بالذنب.... وذلك حتى الجولة المقبلة. هذه الطريقة السلبية والعقيمة تعطي الوالدين شعوراً بالعجز

والياس المتزايد، في الوقت الذي تمنح الصغير المدلل قوة كبيرة وتخلصاً من العقاب يزداد مع الوقت. وهذا سيكون له أثر سلبي في مستقبله؛ لأنه سوف يسيطر على موضوع العمل المدرسي. يعرف المدرسون أن المساعدة في أداء الواجبات المدرسية تحدث دائماً هكذا. ولذلك فهم يفضلون أن يمارس الأبوان مراقبة خارجية ولو وُصفوا بالتسلط، بدلاً من أن يروهما متورطين في محتوى الدروس بصفة منقذين. يكفي أن يتأكدوا أن التمارين قد حُلَّت، وليس أنها حُلَّت بشكل صحيح، وأن الدروس قد دُرست، وليس أنها فُهمت. وهكذا يمكن للوالدين أن يكونا مفيدتين لأطفالهما، ويسهلا عمل المدرس! لتساعدوا أطفالكم حقاً اجعلوهم مستقلين في الاهتمام بواجباتهم المدرسية، أو ضموا إلى جهودكم خدمات مُعيد للدروس حيادي ومهني.

مثل هذه اللعبة التي سميناها «دفتر الواجبات»، توجد العديد من الألعاب التقليدية، ويمكن التعرف عليها في مجالات عدة من الحياة اليومية. وقد حُددت وجمعت عن طريق التحليل السجالي، وإليكم شرحاً لها.



الفصل السابع

قائمة الألعاب

سوف تقرؤون في هذا الفصل لمحة عن الألعاب الرئيسة التي أحصيت تقليدياً عبر التحليل السجالي أو التبادلي. وبإمكانكم العثور على وصف تفصيلي لها في العديد من الكتب (1).

ألعاب الضحايا

○ الساق الخشبية:

هذه اللعبة التي تكلمنا عنها سابقاً فحواها الدفاع عن عدم المسؤولية وعدم القدرة على التغيير. وهي تعطي الفرصة لتسوية السلبية عن طريق رمي المسؤولية على الآخرين أو المحيط؛ حتى لا يخضع الإنسان لللوم. وتعرض الضحية إخفاقها على أنه لا يمكن تقاديه ومعدور عن طريق تقديم حسن نيتها وعجزها.

هذه الإعاقة التي تمثلها الساق الخشبية التي تسبب عرجاً دائماً يمكن أن تُصرف تحت عدة ألعاب من الفصيلة نفسها:

● انظر كم حاولت: «لقد ذهبت إلى هناك، ولكن المكان كان مغلقاً».

(1) خاصة في كتاب «ألعاب ورجال» للمؤلف إيريك بيرن - لدار النشر ستوك .STOCK، 1996.

- الغبي: «لا أفقه شيئاً في هذا الموضوع»، «لم أعرف»، «لم أفهم ذلك».
- الأخرق: «لا بد أنه سقط من حقيبتني دون أن أنتبه لذلك»، «لقد زلّت قدمي».

مثلاً، يصيبك الملل من ابنك المراهق الذي لا يفعل شيئاً، وتريدون أن تكلفيه بغسل الصحون. ومن حيث المبدأ لا يستدعي غسل الصحون ذكاءً أو مهارة فائقة، ولكنه حتى يشير اشمئزازك من إعادة المحاولة يمكنه:

- أن يطلبك كل ثلاث ثوانٍ ليسألك أين الإسفنجة، وسائل التنظيف، وحوض الغسيل، والقماش المستخدم لتجفيف الصحون؟، وكيف نقوم بالجلي؟، وإن كان يجب إزالة الرغوة، وأين نضع الكؤوس والأطباق؟... إلخ. (غبي).

- إشاعة الفوضى في كل مكان، حتى إغراق المطبخ بالماء، وكسر كأسين وثلاثة أطباق، وتشويه أغطية الآنية (أخرق).

- ترك آثار أوساخ في الكسرولات، والكثير من الرغوة في المجلي، ووضع الأطباق وهي مبلولة في الخزائن (انظري كيف بذلت جهدي!).

أخيراً عندما تصرخين في النهاية، بعد أن تحولت من مُتسلطة إلى ضحية، فإنه سيجيب: «أنت يستحيل إرضائك!».

لا تكوني ساذجة. يمكن للإنسان أن يتعلم ويتغير في أي عمر من الأعمار. وبإمكان كل إنسان أن يحصل على المعلومة، وأن يتعلم ويتبته لما يفعل. وإن كنت تقسين على طفلك فهدييه بقطع مصروفه عدداً من الأشهر كافياً لشراء غسالة أطباق. عندها سيكون تقدمه في غسل الأطباق مذهلاً!

○ دونك:

في العائلات التي يسود فيها تحميل الآخرين الأخطاء الشخصية، وحيث يُحمّل الضحية مسؤولية ما يعانيه للآخرين، سوف تجد الأمور التقليدية الآتية:

- انظر ماذا جعلتني أفعل!؛ «لأنك أثرتني نسيت أن...».
 - بسببك: «أنا لم أفعل سوى اتباع نصائحك، والآن هذا ما حصل لي بسببك!».
 - دونك: «لو أنني لم أتزوجك، لكان بوسعي أن أبني مستقبلي في...».
- ارفض ربط النتائج بالأسباب، وإلقاء اللوم على الآخرين. ما هو نصيبي من المسؤولية؟ وما هو نصيبك منها؟ وعلى من تعود المسؤولية والقدرة على...؟ ما هي الحلول؟
- إنه لأمر فضيع:

هذه اللعبة تتطوي على التذمر من كل شيء ومن كل الناس، كلما أتاحت الفرصة لذلك. وهي تسمح بالحصول على الدعم، واستدرا

عطف الناس، وعدم القيام بأي شيء. وتغذي الرغبة في متابعة الآخرين وملاحظة حركاتهم، إضافة إلى التسكع والثرثرة. ونشير بالمناسبة إلى الابتهاج الذي يبدو على ناقل الخبر السيئ: «بالله عليك، ألا تعرف ماذا حصل؟ لقد تعرض لحادث مرور مروّع!». إن أخبار التلفاز مصممة على شكل نصف ساعة من لعبة «إنه لأمر فظيع!» ففي الساعة الثامنة مساءً، كل شيء بشع: البطالة، والمجاعة في العالم، وحوادث السيارات... وبحجة الإعلام تقوم وسائله المختلفة بتزكية خوفنا، وترتب إدانتنا للأمر. وهي تسمح لنا كذلك بغسل عيوننا. فإن مشهداً مثيراً أو مخيفاً يمحو الآخر. وبحسب حاجة المشاهدين ورغبتهم، فبعض الأوضاع التي تثير الغضب فعلاً تبقى في الظل عندما نضخم حدثاً لافتاً للنظر من الناحية الإعلامية.

إن القضاء على لعبة: «إنه لأمر فظيع» يكون بتغيير موقفين:

- العودة إلى الموضوعية: توجد أمور إيجابية أكثر من السلبية في الحياة. فمثلاً، عدد الطائرات التي تقلع وتحط بسلام أكبر كثيراً من الطائرات التي تتعرض لمتاعب. ويوجد عدد أكبر من الدول التي تعيش في أمن من الدول التي تعيش حالة حرب...
- التحرك عند الاستطاعة: تتحسن الأمور إذا بذل كل منا جهده في تحسين أموره (أن ينظف أمام باب بيته). فبدلاً من التحسر لنقم ببذل الجهد. ماذا يمكنني أن أفعل بإمكانياتي المحدودة؟

هل ما أفعله سابقاً هو ما أستطيع فعله حقاً في حياتي اليومية
لأنشر الحب والأمان والمزاج الطيب فيمن حولي؟

أمام شخص كثير الشكوى يكرر أنه لأمر فظيع! غير موضوع
الحديث. يجب ألا يغيب عن بالك أن الناس السلبيين عندهم قدرة على
عدوى الآخرين وتلويث أفكارهم. قُل دائماً: «وماذا لو تكلمنا عن الأمور
التي تسير على ما يرام؟».

○ ارفسني بقدمك؛ لأتحرك:

تقوم هذه اللعبة على استثارة الآخرين عبر تصرفات غبية، وأخطاء
وتعليقات جارحة وطائشة، حتى يحتد أحد الموجودين ويفضب ويصبح
الجلاد، وفي مستويات أعلى للعبة يمكن للضحية ذاته أن يحرض إهانتته
الكلامية والجسدية. تسمح هذه اللعبة بمعرفة إلى أي حد يمكننا
التمادي دون أن نتعرض للعقاب؟. ولذلك يجب عدم التساهل في أي
شيء، وأن يمارس الإنسان إثبات النفس بهدوء لدى كل اختبار تجاوز
للحدود، دون أن ينتقل إلى الهجوم. وأنا أعترف أن هذا الأمر أسهل أن
يقال من أن يفعل!

○ امض في طريقك أو مُت:

يشكو الشخص من كونه مجبراً على العمل فوق طاقته؛ لأنه لا خيار
آخر أمامه. فيتحول إلى عبد لرب عمل متسلط، أو زوج متحكم أو
عائلة كثيرة الطلبات، وتبدو الضحية وكأنها تقتل نفسها من أجل أداء

مهامها. هذه اللعبة التي تدعى كذلك «أن تكون في آن واحد في المطحنة والفرن» أو «المُضنى» يتحول الدور فيها من ضحية إلى منقذ عندما يتحول الشخص الذي يشكو من كثرة المهام إلى الشعور بالبهجة؛ لأنه لا يمكن الاستغناء عنه.

يمكن الحل في ترتيب الأولويات، وتقليص النشاط، بطريقة منطقية، ويمكننا كذلك أن نستمر في عمل الكثير من الأشياء، مع الاعتراف بأن هذا يسعدنا.

○ ألعاب التسلط:

○ لماذا أنت لا تفعل؟.. نعم، ولكن...

تسمى هذه اللعبة كذلك مصيدة الكرات. وتتلخص في أن نطلب المساعدة بشكل غير مباشر، ثم نستبعد كل اقتراح للحل بعبارة: «نعم ولكن...» يُزينها اعتراض. وهكذا فكل النصائح تُتسّف واحدة بعد الأخرى. وهدف الرهانات الرئيسية هو إفساد الرموز الأبوية، والإثبات بالدليل أنه لا يمكن لشخص كائنًا من كان أن يقدم مساعدة. ولذلك فإن من الضروري التخلي عن إعطاء النصائح، واستجواب الآخر حول محاولاته وأفكاره لإيجاد الحل للمشكلة. «ما الحلول التي بدأت بها لحل هذه المشكلة؟»، «ماذا تتوي أن تفعل؟».

إن عكس «نعم، ولكن» ليس له حيز واسع: فهذه المرة يجب أن نظهر كل الحلول التي يمكن لشخص ما أن يعطيها لمنعه من الحركة. «لن

يوافق المصرف أبداً على إعطائك هذا القرض!»، «أنت لا تعرفه جيداً، فأنا سأكون متفاجئاً إن وافق على...»، «ولكن هذا قد يتطلب وقتاً طويلاً جداً!».

○ اجتهد:

تعتمد هذه اللعبة وضع شخصين في حالة منافسة، أو إيصال النقد الذي يمارسه الآخرون. «مع زوجي السابق كنت...» أو «سمعت برتران يقول لببير: إنه يجدهك غير كفي». إنها تحمل إلى المتسلط متعة التلصص، كما كانت لعبة «السيرك» في روما القديمة، إضافة إلى شعور بقوة كبيرة. وفي الحالات العنيفة يمكن لهذه اللعبة أن تصل حد التحريض على القتل.

في الأحوال العادية يلجأ الأطفال كثيراً إلى هذه اللعبة للإيقاع بين الوالدين وبين المدرسين «أمي تسمح لي بمشاهدة التلفاز!» «مدرس الفرنسية السابق كان يقول لنا العكس». «إن أستاذ التقنيات يقول: إن الوالدين لا يقومان بمهتهما على أنهما أبوان!» «أجيبوا عن ذلك: لكل شخص آراؤه وذوقه وطريقته في التعامل مع الأمور» أو «هل أنت مستعد لتعيد أمام برتران ما قلته لي الآن؟» قال أحد أساتذة الرياضيات الذين يملكون حساً عالياً بالفكاهة في الاجتماع الأول مع آباء الأطفال: «إذا وعدتموني بعدم تصديق كل ما يقوله ابنكم عما يدور في درسي، فأني أعدكم بالأصدق كل ما يقوله عما يحدث عندكم في منازلكم!».

○ هذه المرة أمسكت بك، أيها الوغد!

إن الانتقام يشبه طبقاً من الطعام تأكله بارداً (مثل فرنسي). فبحسب هذا المنطق، تقوم لعبة أنا أمسك بك هذه المرة أيها الوغد، على ترصد أخطاء الخصم مدة طويلة بهدف إظهارها جلية للعيان. وإنه لا يوجد شخص بمأمن من ارتكاب خطأ من الأخطاء، فعليك أن تتعامل مع انتصار خصمك بشيء من عدم الاكتراث والدعابة والفلسفة: «لقد نلت مني، وتعادلنا الآن، أتريد أن نتصالح؟»، أو اعترف بخطئك ببساطة دون الوقوع في فخ التسوية الاعتراري.

○ الصفارة:

تقوم هذه اللعبة على جذب الآخر بالمديح أو الإغراء؛ وذلك لجعله يقوم بأمر لا يرغب القيام به، أو للتخلي عنه بعنف لاحقاً. ويمكن لهذه اللعبة أن تتظاهر بالأشكال الآتية:

● مؤدب جداً: «أنت الذي تعرف السيد دويون وشركاءه، هل يمكنك...؟».

● عزيزي أو عزيزتي: «هل تتفضل يا حبيب قلبي، ومهجتي بإسداء خدمة صغيرة لي؟».

● الاغتصاب: وهذا يعني الإغواء، ثم الرفض والتمنع. «يا لك من فاسق! لا تفكر إلا في هذا».

لا تتأثر بالمديح أو الإغواء. وأعدّ صياغة الطلب: «لنتكلم ببساطة: ماذا تريد بالضبط؟».

لمعكسة لعبة الصفارة بإمكانك استخدام لعبة «عند قدمي!» (أو الكلب وصاحبه) وهي تقوم على إعطاء أوامر صارمة بلهجة جافية، والهدف هو تخجيل الآخر، وإزالة إحساسه بتمتعه بقوة كبيرة.

○ العيوب:

إن وصف الآخرين بعيوب مختلفة يسمح للإنسان بالاطمئنان بسبب تغطية ذلك لعيوبه نفسها. بعض الناس لديهم عادة مستحكمة، وهي توجيه النقد لمن يحيطون بهم. فلا أحد يملك فضيلة بنظرهم. قل لهؤلاء: «نحن جميعاً لدينا نقاط ضعف، ونقد الآخرين واحتقارهم وإدانتهم أمر سهل، وبإمكان أي غبي أن يقوم بهذا. في المقابل، فإن فهم الآخر وتحمله وقبوله - على نقائصه - هو الأمر الذي يستحق الاحترام». ويمكنك كذلك التذكير بهذا المثل الهندي الرائع: «لا تجعل لسانك أفعى تلدغ أخاك، قبل أن تمشي مدة ثلاثة أشهر بحدائه».

○ المشهد:

المشهد عبارة عن موقف درامي هدفه منع حل المشكلة. يهدف اللاعب عن طريق إظهار انفعاله ورهبته الشديدة أو انهياره، أو عن طريق اللجوء للصراخ والبكاء، إلى جعل الآخر يشعر بالخجل وحجب صوته، يدعى هذا العمل بالسلب العاطفي.

من المهم في مثل هذه الأحوال ألا يترك الإنسان نفسه يتأثر بالمشهد، وأن يقول بهدوء ولكن بحزم: «يجب أن نجد حلاً لهذه المشكلة، خاصة وأن الأمر يبدو مؤلماً جداً لك. خذ الوقت المناسب لتهدأ، بينما أبحث لك عن كأس ماء، ونعود للنقاش ثانية».

ألعاب المنقذين

○ لو أن الأمر لم يكن يعينك:

بعض المنقذين هم خبراء في فن إشعارك باستمرار بأن ما يقومون به هو خدمة تستحق الجزاء. فهذا يؤمن لهم الشعور بالفوقية الذي يعطيه تقديم مساعدة مجانية، ويضعك في موقف من يشعر بأن عليه ديناً. عليك توضيح الأمور قبل أن تستفيد من مساعدتهم. ارفض أن تعد الخدمة المقدمة فضلاً، وقل: إن لديك وسائل أخرى لتحقيق غرضك إن كانت هذه الخدمة ستكلفهم هذا العناء.

○ كنت فقط أحاول مساعدتك:

إنه تقديم المساعدة لمن لم يطلب منك شيئاً، وربما تقديم علاج هو ذاته أصعب من العلة. هذا يؤكد للمنقذ فكرة أن الضحايا هم دائماً ناكرون للجميل. تجد الحل في الفصل 11: «علاقة المساعدة السليمة».

○ المحكمة:

إن لعبة المحكمة، هي القيام بدور المحامي كلما أنتقد شخص، وعدم تحمل أن يقبل أي إنسان انتقاداً. هذا يعطي الشعور بالرضى

بالدفاع عن المظلوم، ولكنه يؤدي إلى الدفاع عما لا يُدافع عنه. لا أحد أسود أو أبيض بالكامل. عودوا إلى الموضوعية، وميزوا بين الناس عبر أفعالهم. بالتأكيد جميعنا يرتكب أخطاء، وكل البشر يُعذرون، ولكن بعض الأعمال وعواقبها تبقى مرفوضة. صيغة أخرى من المحكمة هي: سوف أَدافع عنك دائماً، وهي تعمل بحسب المبدأ نفسه، ولكن بطريقة خاصة بشخص معين. ويتعلق الأمر عادة بشخص محدد ندافع عنه دائماً مهما كانت تصرفاته.

○ جميعنا متضامن:

هذا موقف يعبر عنه كذلك: «كلنا في المركب نفسه»، واللعبة هنا تشجع على قبول الفروق، وعلى حماية البؤساء (الخراف السود). هذا التضامن شائع في أوساط النقابات، ومجالس المهن والعوائل المتضامنة، ولكن للتضامن حدوداً. لا تقبلوا بحدوث أفعال غير مقبولة بموافقتكم.

فالفرد السيئ الذي يُحمى بعدم معاقبته على أفعاله سيء إلى سمة الجميع.

إن لائحة الألعاب الممكنة في هذا المجال لا تنتهي، ووصف السلوك الإنساني يتجاوز دائماً كل ما يتصوره العقل، وذلك لكونه معقداً ومتعدد العوامل. ولذلك لا يمكن لأي تصنيف أن يعبر تماماً عن محتوى كل لعبة، وهكذا يمكننا تصنيف الألعاب بحسب غايتها أو مجال حدوثها. وهكذا نجد إيريك بيرن يقسمها إلى ألعاب وجودية (ارفضني بقدمك،

هذه المرة أمسكت بك، أيها الوغد!)، وألعاب زوجية (دونك، عزيزي، خجول، المرأة الباردة، مُنهك)، ألعاب اجتماعية (هذا مُروّع العيوب، أخرق، نعم ولكن...) وألعاب جنسية (قاوم، المشهد، الاغتصاب)، وألعاب دنيئة للناس الأكثر غرابة (لعبة السارقين والشرطة، ولُنُصفُ حساب جو...) ويمكننا أن نضيف كذلك لهذه القائمة من الألعاب القدرة الأشكال العنيفة من الألعاب (اركلني بقدمك، لأتحرك والاعتصاب) التي يمكن أن تسبب إيذاءً جسدياً. ويمكن لألعاب الإنقاذ أن تتحول إلى ألعاب مساعدة اجتماعية أو مكتب استشاري.

وأخيراً يمكن لكل إنسان أن يخترع ألعابه الخاصة به عندما يحدد اللعبة التي يتمتع بها. فمثلاً يمكن لعائلة أن تلاحظ أنها تلعب لعبة أغلق فمي عندما أريد، أو معجون الأسنان («من نسي مرة أخرى أن يفلق أنبوب معجون الأسنان؟»)، أو أنا الذي يقوم بكل شيء. وعليك الآن أن تحدد الألعاب التي تقوم بها!



الباب الثاني

الخروج من المثلث

Obeikandi.com

الفصل الثامن

إدراك شخصي للمشكلة

للألعاب ثلاثة مستويات: ففي المستوى الأول والأقل حدة، نشاهد المشاحنات المتباعدة مع أناس غير معروفين، على مكان لصف السيارة، أو على موضوع بيع وشراء. أما في المستوى الثاني فشركاء اللعبة هم أكثر قرباً وأكثر حميمية: جيران، أو زملاء عمل، أو أفراد العائلة، والألعاب التي تحدث تتكرر عادة. أما في المستوى الثالث فنلاحظ وجود مشادات معقدة مليئة بالفخوخ، ورهانات غير بسيطة، ومدة لعب طويلة تسمح بحدوث وقائع مسرحية استعراضية جداً.

يدعو إيريك بيرن «لعبة منحطة المستوى» اللعبة التي تؤدي إلى الوفاة، أو دخول المستشفى، أو الذهاب إلى المحكمة أو السجن، وهذا يعني أننا بمجرد أن نتجاوز حدود القانون، أو أن نلجأ لخدمات الإسعاف الطبي، أو أن تنشأ متابعة قانونية، فهنا نغادر المستوى الثالث من اللعبة لندخل في الألعاب متدنية المستوى.

○ تصعيد عام:

للمثلث الدرامي خصوصية لم أتطرق إليها بعد، وهي أنه لا يستطيع إلا أن يتجه باتجاه المبالغة. فالمشاهد المسرحية الدرامية تتكرر وتصبح متقاربة، ويحاول اللاعب أن يثير مشاعر سلبية أكثر فأكثر، ومن ثم

أكثر عنفاً.

إن هذا التصعيد لحدة الألعاب لا يمكن تجاوزه، ويميل للعموم، فمثلاً يقوم الطلاب الآن بشتم المدرسين وإهانتهم، ويحدث كثيراً أن يسْتَقْبَل المسعفون برشق الحجارة في ضواحي المدن الكبيرة، وأصبح اللجوء للمحاكم شائعاً، وكذلك أعمال النصب والاحتيال، وتزداد أعمال تخريبية عمياء ضد الأبرياء، والهدف الوحيد هو إضفاء جو من الخوف. ولما كانت امرأة من أصل عشرة تتعرض للضرب، فبإمكاننا عدّ 10% من البشر «العاديين» تجاوزوا المرحلة الثالثة، وهم يمارسون ألعاباً من مستوى مُتدنّ.

لا، لا، أنا لا أَلْعِبُ لعبة، هذا مُرَوِّع! هذا القول قليلاً ما يكون موضوعياً، وخاصة عندما لا يُتراجَع عنه، بحيث يضيف الجميع إليه شيئاً شخصياً. وأنا أعتقد أنه حان الوقت لردة الفعل، ولقلب الموازين، وذلك اعتماداً على معلومتين مهمتين: استيعاب ما يحصل، وإشعار الأشخاص بمسؤوليتهم. ما هو حجم مسؤوليتي؟ وماذا أستطيع أن أفعل على مستواي؟ وكيف يمكنني أن أتوقف عن المشاركة في اللعبة؟

وإليكم مثلاً واضحاً. في الترامواي عاشقان في الثالثة عشرة متمددان على أربعة مقاعد لكرسيين متجاورين، وزيادة على هذا يضعان أقدامهما المتسخة فوقها. ويبقى الراكبون الآخرون واقفين، ويتبادلون نظرات مُستاءة، ولكن دون أن يفعلوا شيئاً.

وفي أثناء ذلك يبدأ المراهقان بالشجار «لتحمية الموقف» ويقصدان إصابة امرأة بدينة تستعين بعكاز بركلة قدم. عندها تصرخ السيدة «آه لقد أوجعتاني!». لا يعتذر المراهقان ويتابعان، وهما يمثلان أنهما يتعاركان بعنف. وأن أحداً لم يتدخل لنجدها، فإن السيدة تدمدم: «وقليلاً أدب كذلك...». هذا الأمر الذي لم يشك فيه أحداً وانتهى الأمر عند هذا.

هذان المتسلطان الصغيران تعلمتا درساً من هذه المغامرة الصغيرة، وأصبحتا متأكدين أن أحداً لن يعاقبهما بسبب جُبن البالغين. وسوف يستمران باختبار انتهاكاتهما وزيادة حدتها كلما تقدما في السن. أما البالغون الضعفاء فسوف يكون لهم عذر واضح لخوفهم المتزايد بسبب «تخليهم عن حقوقهم المدنية». إن مسؤولية هذا الموقف تعود على كل البالغين الموجودين في هذه المقطورة، وذلك بدءاً بالسيدة البدينة المتدمرة التي لم تتحرك لتحصل على الاحترام اللائق بها، وانتهاءً بالرجال الذين يمثلون السلطة والقوة التي كان المراهقان يبحثان عنها، ولكنهما لم يعثرا عليها.

كيف يمكن التصرف بشكل مختلف؟ بالتأكيد ليس عن طريق لعب دور المتسلط الذي يؤدب المراهقين، ليصبح المنقذ للمرأة البدينة! فيكفي التوجه للجلوس معهما وسؤالهما بلطف وبحزم أن يرفعا أقدامهما. وعندها تكون الرسالة هي الآتية: «إنك لا تخيفني أيها الشاب الصغير». وبوضعهما في مكانهما بوصفهما أطفالاً، يُنهي هذان اللذان يسعيان لأن يبدوا بالغين المسألة المتبقية بهدوء. وهم عادة يبسمان بخبث عندما نصل!

○ العمل على تغيير النفس:

لقد أخبرتكم في بداية الكتاب أن اللعبة تعطي دائماً انطباعاً بأن الآخر هو الذي سبب الإزعاج. ومع ذلك فإننا دائماً جزء فاعل في اللعبة؛ لأنه دون وجود شريك لعب موافق لا يمكن أن تكون هناك لعبة أصلاً!

دعوا الآخرين يلعبون وركزوا على أنفسكم، فأنتم بالضرورة لاعبون كذلك. إن الطريقة الوحيدة لاكتشاف ألعاب شركائكم في اللعب هي اكتشاف ألعابكم الخاصة بكم، فتلك الألعاب مكملة لألعابكم.

- ما هي الحوادث التي تميل للتكرار في حياتكم؟
 - أي دور في لعبة المثلث تتبنون عادة؟
 - ما الدور الذي كنت تؤديه في عائلتك عندما كنت طفلاً؟
 - في أي مجال من مجالات الحياة تجد نفسك ناجحاً؟
 - ما المجالات التي لا تشعر فيها بأنك خاسر؟
 - بناء على ما قرأت منذ بداية الكتاب، في أي المجالات تجد نفسك؟
- إن معرفة وفهم وتنكيك ألعابنا الخاصة بنا يتطلب منا نظرة موضوعية جداً للأمر، والكثير من الصدق مع النفس؛ لأن الموضوع ليس بالبساطة التي تتصور، وكذلك فإن التخلي النهائي عن اللجوء للعب يقتضي أن نتعلم أن نفضل الخصوصية والحوار الإيجابي على الهياج السلبي المؤذي الذي يحصل في اللعب. وقد يكون محزناً القول:

إن اللاعبين القدماء المتمرسين يجدون العلاقات السلمية المميزة بلطف متكلف مُملة وغير مثيرة. إن الخوف من الخصوصية الذي يدفع لتفضيل الألعاب على العلاقات الإيجابية، يعود إلى تعلم مُبكر للأخطار الكامنة الناتجة عن العلاقات العاطفية. فإذا كان لدينا والدان متعسفان شرسان يتدخلان في كل الأمور، فنحن قد تعلمنا من تجاربنا بأن الحب يعني المعاناة، ويصعب علينا التصرف في العلاقات الحميمة. ولذلك وحتى نشعر بالراحة في العلاقات الصحية والصادقة يجب أن نهيئ كل الحماية، وكل الشروط اللازمة للتفتح والأمان للطفل الكامن فينا.

باختصار يجب أن نكبر وننضج ونشعر بالثقة بالنفس، حتى نتمكن من بناء استقلالنا العاطفي، وهذا يحتاج عملاً جاداً لتطوير النفس، يمكن بعد اكتماله أن تمارسوا مقاومة التلاعب، والثقة بالنفس الهادئة؛ لأنكم ستشعرون بالرضى عن أنفسكم، ولن تُشكُّوا بعد اليوم في قدرة الآخرين على التطور (موقف موافق+/ موافق+) وعلى الرغم من ذلك فإننا عندما نكون لاعبين جيدين ونقرر الخروج من المثلث، فإنه ليس من السهل التحلي مباشرة بسلوك البالغين المدروس والمهذب... كونوا صبورين وواقعيين: هذا لن يحدث في أثناء يوم واحد. في البداية حددوا لأنفسكم هدفاً، وذلك بالتخلص من لعبة من أصل عشر ألعاب، ثم واحدة من أصل خمس، ثم واحدة من أصل ثلاث... إلى ألا تقعوا في الفخ سوى مرة من عشرة. وهكذا تصلون إلى نسبة نجاح 90%، وهذا هائل. وربما لا تشعرون بذلك؛ لأن تجنب الطعم يصبح أمراً طبيعياً كما يصبح إطفاء العنف طبيعياً لكم.

○ ممارسة السادية الممتعة:

إن الصعوبات لن تتوقف هنا، فالشخص البالغ هو الذي يتمسك بالأمر الموضوعية، ويوزع المسؤوليات بعدل، ويمارس الثبات المتوازن في شخصيته، والذي يعرض حلولاً فاعلة وبسيطة قابلة للتطبيق، ويرفض المبالغة في المواقف، ويخالف كل قواعد اللعبة. فيما يخص هواة لعبة المثث يعدّ هذا الموقف مثيراً للغضب: إنه الغش! ولذلك فإن الذي لا يسهم في اللعبة يُعذب اللاعبين، وهذه وجهة نظرهم. ولذلك لا تتوقعوا أن يوافق شركاؤكم القدماء في اللعب على تصرفاتكم، بل على العكس، فإنهم سيعيدونكم سيئ النوايا وشياطين. بخروجكم من المثث سوف توصفون بالجزارين. ولكن هذا وصف سطحي، لأنكم إذا فكرتم فيما يأتي: لما كانت الضحايا تحب أن تعاني، فإن الذي يسبب معاناتهم يعد لطيفاً لهم. إن السادي الحقيقي هو الذي يرفض أن يسبب الأثم للآخرين. وهكذا بإمكانكم أن تمارسوا برصانة السادية السعيدة. فبالفعل عندما ترفضون الحصول على الإثارة السلبية؛ فإنكم بوصفهم جزارين أذكاء تسببون المزيد من المعاناة للضحايا. وليكن، فهذا أمر جيد جداً.

○ حذار من الانتقام:

ولكن لا تنسوا أن شركاءكم القدماء في اللعب يلعبون حتى يشعروا بوجودهم. ويجب أن تعلموا أن لاعب المثث المندفع هو شخص متعطش للعب ويشعر بالحرمان، ويرفضكم للعب معه فإنكم تحرمونه من

مصدره الوحيد للتغذية النفسية، وهذا يعني حرمانه من الشيء الوحيد الذي يعطيه الإحساس بالحياة. وأنه لا يستطيع أن يغذي نفسه بعلاقات التعرف إلى النفس الإيجابية، فلا بد له من الحصول على جرعة من السلبية. وبخروجكم من المثلث، فإنكم تهملونه وتضعونه في حالة هي أكثر تخويلاً من الموت. وهكذا فإن اللاعب المحروم من اللعب سيشعر بغضب عارم، ويأس وجودي شديد غير خادع. يمكن لكم بخروجكم من اللعبة أن تسببوا له هزة نفسية عنيفة، وتجلبوا لأنفسكم حقداً وظيفية من جانبه.

إذا استطعتم ابتعدوا عن الشخص بالتدرج، واستبدلوا بعلامات التعرف السلبية أخرى إيجابية، آملين أن يستطيع التقاطها. أحياناً يتعلم اللاعبون التفاعل البناء هكذا، ولكن هذا نادر الحدوث. في معظم الأحيان هم يفضلون التوجه لشركاء جدد في اللعب، أكثر علاقة بطلبهم. إنهم سيتخلون عنك بالتدرج، وينتهي الأمر بأن ينسوك، ولكن يمكن أحياناً أن يرفضوا التخلي عنك، وسيحاولون بشتى الوسائل جرّك ثانية إلى لعبة المثلث. وهكذا، فألف عامل مثير ومشكلة كبيرة تتظرك عند خروجك من اللعبة.

انحن واحم نفسك عند مرور العاصفة وحافظ على نفسك، وتابع مسيرك؛ حتى تصبح بعيداً عن تأثير انتقامهم. إن الهروب وحماية النفس أهم من تلبية حاجات المتلاعبين الوجودية. وإذا تطورت الأمور كثيراً لتأخذ شكل التحرش والتهديد والتطاول والاعتداء، فاحصل على أدلة، والجا لحماية القانون. فالقوانين هدفها حمايتك. لا تستسلم وتحل بالصبر!

Obeikandi.com

الفصل التاسع

التصرفات المضادة للعب

كما أنه توجد تصرفات مُولدة للعب، فإن هناك مواقف تزيل التوتر وتُنقي العلاقات.

حُلوا الخلافات واحداً فواحداً

ابدؤوا بالمشكلات واحدة تلو الأخرى، وابقوا مركزين جهودكم على كل مشكلة حتى تُحل، ثم انتقلوا إلى الأخرى. إذا حاول مُحاوركم أن يخلط المشكلات، فأعيدوه إلى الموضوع بهدوء. «نعم، هذا الأمر هو مشكلة أيضاً، وسوف نعود إليه بمجرد أن نجد حلوًا للمشكلة التي نحن بصدد حلها».

تصرفوا في أثناء ست ساعات:

إننا لا نربح شيئاً بترك الخلافات تستقر، وكلما انتظرتُم أصبح حل المشكلة أصعب.

إن قاعدة ست الساعات تسمح بحل الخلافات كلما ظهرت، دون أن تقرض ضغط الاستعجال، فقد يكون من المستحب عدم الرد سريعاً، وأن يعطي الإنسان نفسه فرصة للتفكير قبل أن يعود للمشكلة، ولكن

لا تناموا عليها. فإذا كنتم تركتم لعبة تستمر مدة طويلة، فمن الممكن دائماً تصفية الأجواء عبر التصدي لها، ولكن بحكمة طبعاً.

«عزيزي، في أثناء شهر غسل زواجنا قبل عشر سنوات، لم أتجرأ أن أقول لك: إنني لا أحب رقاقت الذرة (كورن فلक्स)، لأنك كنت تجد تناولنا الشيء نفسه على طعام الفطور رومانسياً، ولكنني حقيقة أفضل شطائر الخبز، ولم أعبر عن ذلك. أما اليوم مع معرفتنا بقوة حبنا، فيبدو لي أنه سيقاوم تركي لتناول رقاقت الذرة أليس كذلك؟».

تواصلوا مباشرة مع الشخص المعني:

لقد تعرضنا للموضوع في فصل نقل المسؤولية: إن اللجوء لوسيط لتوصيل رسالة بطريقة تدل على الجبن ومزعجة في آن واحد. وهذا يؤدي حتماً لتسميم الوضع. ومع ذلك فنحن نعرف أنه ليس من السهل البدء في نقاش، وخاصة عندما تشعر بأنه سيكون حاداً.

يمكنكم أن تستعدوا لمواجهةكم كما يحضر المرء نفسه لمقابلة مهنية:

• حددوا شكاواكم بكتابتها لتوضيحها، واتركوا جانباً المشكلات التافهة؛ لتركزوا على ثلاث أو أربع نقاط حقيقية فعلاً.

• حددوا لأنفسكم هدفاً بأن تكون مواقفكم سلمية، وحضروا عباراتكم، بحيث تكون واضحة تزود بالمعلومات وغير عدائية. اقترحوا حلولاً وحلولاً وسطى.

• توقعوا ردود الفعل المحتملة والممكنة لمحاووركهم، والطريقة التي يمكن لكم بها إدارتها.

وحتى تستطيعوا البقاء هادئين عيشوا، وإذا احتاج الأمر فرغوا عواطفكم قبل اللقاء. إذا كانت المواجهة تبدو صعبة جداً فحضروا للقاء بمساعدة معالج مختص.

التزموا الوقائع:

إن تحضيراً جيداً لمقابلاتك يسمح لك بأن تكون وسطياً وموضوعياً. يجب التوقف عن التأويل والاتهام وتشويه المعاني. وحتى يكون حوارك مقبولاً، وحتى لا تشك أنت في دوافع موقفك، التزم الحقائق. إليك طريقة مقوية للذاكرة تذكرك بالأسئلة المتعلقة بالوقائع. إنها (م م م أ ك ك) من؟ ماذا؟ متى؟ أين؟ كيف؟ كم؟ لا تنس أنه إذا كان مقابلك لاعباً للعبة المثلث، فإنه متعطش للاعتراف به، وفي هذه الحالة فإن الالتزام بالوقائع يعني كذلك تعلم الاعتراف بميزات الآخر، وحسن نيته بموضوعية، فإذا اعترفتم بنواياه الطيبة بنزاهة في مقابل الأشياء السلبية التي تثيرونها، فإن رسالتكم ستمر بسهولة أكبر. أعلنوا الوقائع وعواقبها المحتملة المادية والفكرية. اعترفوا بالنوايا الطيبة لمحاوركم والأعمال البناءة التي استطاع أن يقوم بها سابقاً، وأضيفوا طلباً بالتغيير مصوغاً بوضوح ودقة، فيصبح احتمال أن يُسمم الجو ضعيفاً.

ابق مؤدباً، وزنْ كلامك:

حدد هدفاً لك أن تحتفظ بموقف لبق ومحترم مع محاوريك، مهما كان المنحى الذي يأخذه الحوار في مواجهتك مع الآخر. لا تستخدم

الصفات المحددة مسبقاً أو الألقاب، ولا تلجأ للتهكم أو المبالغة. وخاصة لا تقم بإخافة الآخر، ومارس التمسك بالمبدأ بهدوء.

اعتنِ بنفسك، واستجب لطلباتها:

ولكي يؤكد الإنسان موقفه بهدوء وحزم فإن عليه أن يعرف سابقاً حاجاته الخاصة، ويعرف كيف يقدرها ويعلمها أمام الآخرين. وأحياناً يتطلب ذلك برنامجاً متكاملأ من تطوير النفس يجب تطبيقه!

أخيراً لا تنسَ أبداً أن:

«كل طلب لم يُعبر عنه لا يُلبى»

فإذا لم أطلب بوضوح ما أريد، فأنا لا أستطيع لوم الآخر لأنه لم يفهم قصدي. إذا لم يطلب مني شيئاً، فأنا لا أستطيع تخمين مطلبه. هذه قاعدة رئيسة من قواعد التواصل، فلا تلجؤوا بعد الآن لقراءة الأفكار.

واليكم مثلاً لما يمكن لتطبيق هذه التعليمات المذكورة أنفاً أن يعطي: «عزيزي، أريد أن أكلمك. أنا أعلم أن عمك مرهق، وأنتك تبذل جهداً في مساعدتي في المنزل. وأنا ممتنة كثيراً لذلك، وأنسى كثيراً أن أقول لك ذلك. إن المصدر الوحيد لخلافنا هو المرآب، وأنا أعتقد أن هذا مؤسف. أنا أقترح عليك بأن نفكر سوية بالطريقة الأفضل لحل هذه المشكلة. وأنا بالتأكيد متفقة معك على أن عطلة نهاية الأسبوع هدفها الراحة، ولكننا في الوقت نفسه لا يمكننا حل هذه المشكلة في أثناء الأسبوع. فإذا

خصصنا معاً ولو ساعة كل نهاية أسبوع، فإن المرآب سيكون مرتباً قبل حلول الصيف، وفي الأيام الجميلة سيمكننا المرور بدراجاتنا دون أن نخدش دهان السيارة».

لكي تطوروا قدراتكم على تفكيك العنف يمكنكم أن تتعلموا هذه الإرشادات الرئيسية بتعلم تقنيات تواصل هادئة أثبتت فاعليتها في حل خلافات شائكة جداً.

اقرأ الكتب الأخرى حول التواصل الهادئ، مثل:

الكلمات هي نوافذ (أوجدران) تأليف مارشال برونزبرغ دار لاديكوشيرت (الاكتشاف) عام 2005، أو كتاب: التواصل الهادئ في حياتنا اليومية تأليف مارشال برونزبرغ. دار جوفانس (الفتوة) عام 2003.



الفصل العاشر

كيف نخرج من الأدوار؟

إن إحدى الطرق الرئيسية للخروج من مثلث الصراع هي القضاء المبرم على الأدوار. فدون الضحية والمنقذ والجزار لا يمكن ممارسة اللعبة. وإليكم ماذا تفعلون:

إذا كنت أنا بذاتي

○ ضحية:

يجب أن أستوعب الألاعيب التي أستخدمها، وأستبدل بالشكاوى طلبات محددة. أنا أعرف أن الحلول كامنة في داخلي، وأن تدخل الآخرين لحل مشكلاتي لا يمكن أن يكون مناسباً؛ لأن مصدره منقذون يحولونني إلى طفل. ويجب أن أتذكر أنه دون وجود ضحية مستسلمة لا يوجد متسلط. إن الجهد الذي أبذله على نفسي سوف يمكنني من أن أكون سعيداً، وأن أتعرف إلى حاجاتي الحقيقية، وأن أحترم نفسي، وأن أتصرف بقدر حجمي وعلى نسقي. فالاستقلال يتطور بسياسة خطوة بعد خطوة، ويتقدم بتواضع، ولكنه مستمر⁽¹⁾.

(1) انظر كتاب «لن أكون ضحية بعد اليوم» للكاتب بيير برادرغان - دار جوفانس (الفتوة 73) 2001.

○ جزاراً:

علي أن أبحث عن مصدر شعوري بالحرمان، وأحدد حاجاتي التي لم تُلب، وأهتم بعلاج جراحي ومتطلباتي. يجب أن أطور قدراتي على التحمل والانفتاح والموضوعية، وحتى أتمكن من الخروج من قيدي القديم المصنوع من الممنوعات، سوف أتذكر «أنني أنتقد لدى الآخرين التصرفات التي أحرمها على نفسي». وسوف أستفيد من كل رغبة في النقد؛ لأستوعب ما أمتع نفسي عنه، وأعيد إليها كل الصلاحيات الضرورية لتوازي: صلاحية أن أكون ما أنا عليه لأعيش بانسجام مع مثلي التي أعدت صياغتها الخاصة بي. وسوف أسخر كل قدراتي الجميلة على الاستيعاب في خدمة حماية وتأمين الطفل الذي بداخلي.

○ منقذاً:

أن أجد وسائل حديثة بناءة للحصول على الاهتمام وتغذية احترامي لنفسي، وأن أتوقف عن الاعتقاد بوجود ضحايا لا حول لهم ولا قوة في عالم البالغين. وأن أسمح للآخرين أن يصبحوا مستقلين عبر منحهم الحرية لتطوير إمكاناتهم. وأن أتعلم أن أتعامل مع الناس معاملة الند للند، وأن أستبدل بالشفقة التي تبعث على الازدراء التعاطف والتفاعل مع الآخرين. وإذا أحببت أن أستمر في علاقة المساعدة للناس فعلي أن أتعلم الإنصاف لهم، وأن أميز بين المساعدة المهنية والوعون الحقيقي الإيجابي (انظر الفصل 11: «علاقة المساعدة السليمة»).

إذا قابلت:

○ ضحية:

فَإَبَقَ مستوعباً لحقيقة أن الشخص ليس ضحية «الآن وفي هذا المكان»، وأنه يعيد أداء الأدوار التي تعلمها في أثناء ماضيه المؤلم. وأرفض أن أستمع لشكاواه، ولأئحة مصائبه. وأقطع كلامه لأركز انتباهه على مشكلته الحالية. ادعوه لأن يعبر بوضوح عن مطالبه، وأن يجد حلاً في داخل نفسه.

عندما تقترب من ألعاب دنيئة المستوى يصبح من الصعب الاستمرار في استخدام لفظ اللُعبة. فالضحايا يبديون حقيقة «ضحايا»، والظروف قاسية جداً لنستطيع تلطيفها. وعلى الرغم من ذلك فقد لاحظت الشرطة في مدينة نيويورك أن بعض الأشخاص قد تقدموا بشكوى بسبب الاعتداء عليهم أكثر من أربعين مرة. مفترضين أنه يوجد أنموذج ضحية، قام رجال الشرطة بالتجربة الآتية: لقد عرضوا صوراً لمجموعة من الناس على مجرمين في السجن، وسألوهم عن الضحايا المحتملين لو أنهم هاجموا هذه المجموعة من الناس. ودون أن يركزوا وقع خيار المجرمين على الأشخاص أنفسهم. وفي السياق ذاته، أعرف أستاذاً للدفاع عن النفس يصحب تلامذته في درسه الأول إلى التجوال معه في السوق، ويطلب إليهم ببساطة مشاهدة الناس، وأن يلاحظوا على المارّة المواقف التي تشجع على الاعتداء أو السرقة.

أحدهم يحمل محفظة جيب منتفخة وبادية أعلى جيبه، وأخرى تترك حقيبة يدها معلقة على عربة طفلها، وتدير ظهرها له، بينما هي تبحث في البضائع المعروضة. وثالث يتوقف بسيارته ويترك الباب مفتوحاً والسيارة تعمل، وهو يبتعد عنها؛ ليضع رسالة في صندوق البريد... الطلاب كلهم مذهولون لدى اكتشافهم الطرق المتعددة التي يمكن أن نصرخ بها دون صوت: «اعتدوا علي من فضلكم!» فالأمر دائماً عبارة عن «لعبة». لعبة أنجدوني لقد سرقتم! أو ربما ترافقها لعبة اركلوني بأقدامكم من الدرجة الثالثة.

إن موضوع النساء اللواتي يتعرضن للضرب هو أكثر حساسية. فالوضع في فرنسا مأساوي: امرأة من أصل عشر تتعرض للضرب، وواحدة تموت من الضرب كل أربعة أيام. ويرأيي، فإن جذور المشكلة تربوية: إننا نكبت كثيراً العنف الطبيعي الموجود لدى الفتيات الصغيرات، بحيث لا يستطعن الدفاع عن أنفسهن بشكل واقعي لاحقاً. إنه تعويد على السلبية، ونحن بذلك نصنع فرائس مثالية للمتسلطين. إن النساء المضروبات هن في حالة حوار معيشي من نمط «الجميلة والوحش». إنهن يعتقدن أن الحب هو المخلص، وأنه بالصبر والتفهم واللفظ سوف يعدن تأهيل الوحوش الذين يتعاملن معهم. وعندما يستوعبن أن هذا خطأ، فإنهن يدركن في الوقت نفسه أنهن سمحن للآخرين بضربهن مدة 10-20 عاماً «دون مقابل». إنها حقيقة يصعب تقبلها. فإذا كانت بعض النسوة مازوخيات -«يتمتعن بالإساءة»- بالجيلة، ويلعبن لعبة اركلني بقدمك من الدرجة الثالثة أو الرابعة، فإن أكثرهن يعشن حالة

رعب وخضوع كامل، مع غياب العون المناسب للخروج من الفخ. وعندما نتعامل معهن بوصفهم ضحايا فإننا نزيد من سلبيتهم.

على العكس يجب إحياء غريزة حب البقاء لديهن، وتعليمهن أن يجعلن أمنهن واحترامهن من الأولويات. في اليوم الذي تمارس فيه كل النساء رياضات القتال منذ الطفولة، وتتجرأ النساء على الرد على العنف بالعنف، فإن الاعتداءات التي يتعرضن لها سوف تتراجع.

أخيراً يجب أن تعرف أن بعض الناس يتقنون أكثر من غيرهم تمثيل معاناتهم. فتوجد آلام صامته ومحترمة أجل من تلك التي تترافق بالصراخ والهياج.

○ متسلطاً:

أذكر نفسي بأن لا أحد يستطيع أن يجرح شعوري إذا لم أسمح له بذلك، ولن ألومه لأنني أعرف أنه لن يستمع إلي. ولن أخاف صراخه وتهديده أو مواقفه المهينة، وسوف أمارس ما يبطل التلاعب وإثبات النفس الهادئ، وسأجبره بهدوء وحزم على احترامني. يستقر العنف دائماً بالتدرج عن طريق تجاوز خفي وغير ملموس للحدود.

سبّة صغيرة أو الشتيمة الأولى....

ولذلك فأنا لن أسمح بحدوث أي اختبار تجاوز لحدودي. ومنذ المرة الأولى التي يرفع فيها صوته، فسوف أصمد وأجبره على تبني موقف لبق ومحترم حيالي، وإذا تجاوزت تصرفاته الحدود القانونية (شتائم،

تهديدات، ضرب... إلخ) فسوف أدعي عليه أمام القضاء؛ لأؤكد رفضي أن يتناول علي.

○ منقداً:

أرفض دور الضحية، وأتجرأ على رفض العون المقدم لي، ولكنني أشكر من يقدمه بجرارة لعرضه المساعدة، ولما يقدمه عموماً لئفح الناس، وذلك حتى أتجنب أن يحمل الضغينة ضدي، ويمكنني كذلك حسب الظروف أن ألجأ لطلب العون منه عـ ترك المجال له أنه يكون مفيداً لي. نعم، هذا بارع إلى حد كبـ !وهنا أوجه اندفاعه للنجدة نحو أمور ثانوية. وذلك بإيكال مهام مملة ولا تستحق الحمد له، وربما القيام بأشياء تجعله يبتعد عن مساعدتي! «آه يا حماتي، كم هو لطيف أن تعرضي مساعدتك! فأنت كريمة للغاية! فالمرآب يحتاج إلى ترتيب، وإن ابنك سيكون مسروراً إذا قدمت له يد العون. أليس كذلك يا عزيزتي؟».

وبشكل عام، وحتى يتمكن الإنسان من التخلي عن الأدوار التي يؤديها، فيجب عليه أن يكبر ويتصرف كالكبار، ومن ثم يكون بارداً في ردود فعله (بحسب رأي الناس غير الناضجين). إن رفض أداء دور الطفل أو الأب من قبل البالغين الآخرين يقتضي يقظة مستمرة وإعادة تأطير متواصلة. مثلاً، لا تدع هذا الرئيس الجديد في العمل يدعوك: «يا صغيري» أو «يا شقية». ولا تستخدم كذلك الألعاب الطفولية لزملائك غير الناضجين. «لا، لا يوجد شخص اسمه تيتي في قسمي. ربما أنت تعني تيبيري لو نوار؟».

أخيراً: ولما كان التخلي عن الإنقاذ لا يعني أن يصبح الإنسان
أنانياً وغير مهتم بالآخرين، فأليك الآن فصلاً كاملاً عن علاقة
المساعدة السليمة.



O b e i k a n d i . c o m

الفصل الحادي عشر

علاقة المساعدة السليمة

يستخدم النقاش حالياً حول: هل نختار نظاماً ليبرالياً فردياً إلى أبعد الحدود، أم نختار نظاماً اشتراكياً مكلفاً لا تستطيع الدول الفنية تحمل نفقاته.....، ويستفيد منه أناس لا أخلاق لهم بشكل مشين. وكذلك على المستوى الفردي، فكل منا يجب أن يساعد جاره، وأن يناضل من أجل قضيته؛ لأن الإنسان كريم بفطرته، ولكن العمل التطوعي يتعرض لأزمة لا سابق لها. فالعديد من الجمعيات لم تعد تعمل بسبب نقص المتطوعين النزيهين المتفرغين، وفضائح تظهر على السطح بانتظام بخصوص اختلاس أموال الهيئات الخيرية، ولم يعد استدرار الشفقة يُجدي إلا قليلاً، وفي حالات لافتة للنظر. وهكذا نكتشف بذهول بمناسبة حدوث كارثة تسونامي أن العطايا لجمعية صيادلة دون حدود التي تبدو مهمة جداً في مثل هذه الظروف، وأنها تُسيء إلى شركات الأدوية المحلية في أندونيسية، وأن كلفة تدمير الأدوية الزائدة على الاستعمال أكبر من تزويدها للمستحقين. وهذا يظهر عبثية العون السطحي، والمساعدة في شكلها البدائي الذي يتلخص في الإعانة. وبدأ الناس الذين يُطلب منهم العطاء في العديد من القضايا يستوعبون أكثر محدودية العمل الخيري. والأمر هنا أنه ليس مبدأ المساعدة الذي يناقش، وإنما الطريقة التي تقدم

بها.

كيف يمكن مساعدة شخص دون الدخول في المثلث الجهني «جزار، ضحية، منقذ» والإجابة بسيطة: يجب عدم الخلط بين علاقة المساعدة والصدقة. فعلاقة المساعدة السليمة تشمل خمس نقاط رئيسة يسهل التعرف إليها.

يجب أن يكون الطلب شفهياً:

الضحايا هم خبراء في فن الشكوى؛ ليحرضوا الحصول على عروض حل عفوية، وبعضهم لا يطلبون أبداً خدمة مباشرة. وهذا يسمح لهم في نهاية اللعبة أن يؤكدوا للمنقذ: «قل لي بربك: هل طلبت منك أي مساعدة؟ أنت الذي...» بالمقابل يفرض عليك المنقذون الذين يغذون حبهم لأنفسهم عبر عرض خدماتهم باستمرار العون، ويستأثرون من رفضك له. ولذلك وحتى تزيل اللبس تأكد أن كرمك ليس غذاءً لأنانيتك، وأجبر المستفيدين منه على طلبه بصراحة ووضوح. «هذه هي المرة الثالثة التي تخبرني فيها أن سيارتك في المرآب، وأنت لا تدري كيف تذهب إلى العمل غداً. هل تريد أن تطلب مني شيئاً بهذا الخصوص؟»، «ماذا تريد؟»، «ماذا تتوقع مني؟».

يجب أن يكون طلب المساعدة محدداً في محتواه وزمنه:

استقبلت ابنة عمك التي وصلت إلى منطقة سكنك، وقلت لها بكرم: «لا تشغلي بالك؛ فإننا سنتدبر الأمر دائماً» وقد مرت حتى الآن ستة أشهر وهي تعيش عندك، ولا يبدو أنها مستعدة للرحيل. بل تتكلم بسرور

على إجازتك المقبلة التي تضع نفسها فيها بسذاجة. فكيف يمكن لك أن تطلب منها تحديد تاريخ مغادرتها دون أن تسيء فهم هذا الطلب. في المرات المقبلة كوني واضحة جداً في تحديد نوع المساعدة المقدمة وقدرها. قولني منذ البداية: «هذا بالضبط ما أستطيع فعله لك، وحتى.... ثم نناقش الأمر لاحقاً بحسب الظروف». فالمساعدة يجب أن تكون دائماً محدودة زمنياً. ومن المفيد دائماً إعادة تقويم الوضع بانتظام. فإذا لم يحدث أي تطور بين تقويمين، فهذا يشير إلى أن المساعدة غير مناسبة. وهكذا يجب إعادة التفكير بشكلها وتحديد مدتها من جديد.

يجب أن تتضمن المساعدة مقابل لها:

كانت الجمعيات الخيرية تقدم ألعاباً للآباء المعوزين؛ حتى يتمكن أطفالهم من الحصول على هدية بمناسبة عيد الميلاد. فالآباء كانوا تعيسين جداً، ويشعرون بالهانة؛ لعدم قدرتهم على تقديم هدية الميلاد بأنفسهم. وهكذا اخترعت جمعية النجدة الشعبية «بابا نويل الأخضر»، وهي حملة هدفها جمع الألعاب، يتبعها مزاد يعاد بيع الألعاب فيه بأسعار زهيدة، وهكذا فالوالدان يفخران بشراء هدايا أطفالهم. ولذلك يجب عموماً ألا تقدم مساعدة مجانية لأحد أبداً، وليس هذا بسبب عقلية تجارية جشعة، ولكن لحفظ ماء الوجه، وحتى لا يشعر المُساعد بأن عليه ديناً. فحتى تستطيع تصفية الأمور يجب أن تكون بريء الذمة، وإن وضع الآخري في وضعية المدين هي طريقة - لجعله معتمداً على الآخريين «مع كل ما قدمته لك»- يرفع فيها أصحاب الشهامة أصواتهم عندما يحاول من هم تحت حمايتهم الاستقلال. مثلاً يمكنك طلب أجره قليلة من ابنة العم التي أويتها، أو أن تطلب منها القيام ببعض الأعمال المنزلية....

لا تقطع أبداً أكثر من نصف الطريق:

إذا كنت تحمل من يستطيع المشي فإنك ترهق نفسك، وتجعل منه كسولاً، لأنك تسبب ضمور عضلاته. وهكذا فاللطف على المدى القريب يبدو فظاظة على المدى البعيد. ففي المساعدة المبنية على الشفقة نصل أحياناً إلى مواقف عبثية، حيث يأتي المنقذ لمساعدة طالب عون ينتظر بسلبية أن يخرج من ورطته. ولذلك فمن الضروري أن نتأكد من أن المُساعد يؤدي دوره ويسهم بجد في إنقاذ نفسه. «حسناً سوف أساعدك في كتابة سيرتك الذاتية، ولكن عليك أولاً أن تجمع كل عناصرها» أو «على فكرة، لقد جمعت كل الإعلانات التي.... وعليك أن تقوم بالاتصال هاتفياً».

يجب أن يكون هدف المساعدة هو العودة للاستقلالية:

أنتم تعرفون دون شك هذا المثل: «الذي يعطي سمكة للرجل الجائع يطعمه يوماً، والذي يعلمه كيف يصطاد يطعمه طوال الحياة». يعطي المنقذ غالباً سمكة وينتظر بسذاجة أن يقرر الذي يتلقى العون أن يمسك صنارة الصيد بنفسه. عندما يتوقف المنقذ عن تزويد متلقي المساعدة بالسمك فإنه سيطلب بحقه بشدة، وعندها يكتشف المنقذ بذهول أن ضحيته لم يفكر قط في أن يصطاد. إنه ليس الكسل، ولكنها الطبيعة البشرية. فالإنسان بغريزته يبحث عن أي شكل من أشكال التأقلم يُسهل عليه حياته: النار والعجلة والمطبعة هي أمثلة على ذلك. وكذلك فإنه إن استطاع أن يأكل سمكاً دون أن يذهب إلى الصيد، فإنه سيتعود ذلك

بسرعة. فلماذا القيام بعمل الآن إن كان شخص آخر سيقوم به لاحقاً؟
ولذلك عليكم أن تتأكدوا دائماً أن طريقة تقديم العون هدفها استقلالية
الذي يقدم إليه العون. وإليك الطريقة الأخيرة لمعرفة: هل كانت طريقة
مساعدتكم سليمة؟ عندما يجد الشخص الذي تساعدونه استقلاله،
فإن شكره يجب أن يبقى معتدلاً. فبإمكانه شكركم على إصفاكم له
وصحبته، ولكونكم أرشدتموه إلى الحلول أو زودتموه بأدوات الحل...

ولكن يجب ألا يمدح بأي حال من الأحوال عطاءك. إنه هو الذي قام
بالعمل كله، وإنه دفع مقابل المساعدة بطريقة أو بأخرى، فإنه لا يشعر
بأنه مدين لك بشيء، ويجب أن تشعر بأن دورك كان التحريض على
التغيير، وليس صنع المعجزات، وأن تستطيع مشاهدة من تساعد يبتعد
عك دون أن تشعر بالحنين. وأنت بالتأكيد قد ساعدت بحرارة، ولكن
انطلاقته المتوقعة كانت دائماً هدفك.

وأخيراً، فباستطاعتك أن تفتح قلبك على الكرم بكل أمان؛ لأنك
تملك الآن مفاتيح المساعدة الفاعلة، التي هي دون شك أقل تغذية لمجد
المُساعد، وأقل لذة لشعور الضحية بالطفولة، ولكنها أكثر إرضاء لكل
الأطراف على المدى البعيد.



obeikandi.com

الفصل الثاني عشر

تفكيك اللعبة

لقد قررت ألا تمارس لعبة المثلث بعد الآن، وأنا سعيدة لذلك وأنت تعرف الآن:

- كيف تخرج من الأدوار التي كنت تؤديها.
 - وما هي التصرفات التي يجب تجنبها لتجنب إشعال العنف.
 - وكيف تساعد دون إعانة كاملة.
- ولم يتبقَّ سوى أن تتعلم كيف تُبطل لعبة في أثناء حدوثها. طوال وقت اللعبة، وفي أي مرحلة منها يمكن إيقاف سيرها، وإزالة الشحنة السلبية، وربما تحويلها إلى حوار بنّاء، مهما كان استعداد محاورك قليلاً للانفتاح على طرق أخرى للعمل.

تفكيك الطُّعم:

إن أكثر المراحل سهولة في تفكيك اللعبة هي مرحلة الطُّعم. المرحلة الأولى، هي أن تتعلم التعرف على الطُّعوم التي يلقونها لك من يحيطون بك: الكلام الجارح والنقد والاستفزاز والعبارات المبطنة والتصرفات

المثيرة للأعصاب... إلخ، فكلما كنت يقظاً فيما يتعلق بما يُرسل من رسائل، قلّت فرص أن تجرح، وصار تفكيك اللعبة المستترة أسهل.

عندما تبدوون بالتعرف على الطعم الذي يوضع لكم، فسيكون بإمكانكم تجاهله أو العض عليه.

لتجاهل الطُعم إليكم بعض العبارات السحرية:

- «إذا كنت تقوله...»
- «يحق لك أن تعتقد ذلك».
- «هذا رأيك!»، وهذا يعني أنه ليس رأيي.

إنها عبارات صغيرة مضادة لمحاولة التلاعب، تسمح بتجنب والدوران حول موضوع ما. ابقوا ببساطة صامتين، كأنكم لم تلاحظوا شيئاً، وانتقلوا بهدوء إلى موضوع آخر، فهذا أسلوب ناجح آخر يمكنكم اللجوء إليه.

- لتضخيم الطُعم يكفي مشاركة محاورك في الرأي، وبمجرد إذا أمكن ولكن دون خبث، فليس الأمر أن تصبح متسلطاً.
- «قل لي بربك: ألم يزدد وزنك مؤخراً؟ الطعم المتجاهل» ربما.
- «أم الطعم المُضخم» نعم، لقد ازداد وزني ثلاثة أرتال. هل يرى هذا إلى هذا الحد؟ بالمناسبة، متى نتناول الطعام؟
- «أنا متأكد أنك تخونيني!».

«الإخلاص لا يمكن إثباته. ولذلك بإمكانك أن تعتقد ما تريد». أو:
«الحق معك، وأنا لذي عدد كبير من العشاق، لدرجة أنني اضطررت
لترتيب قائمة انتظار، إضافة إلى أنني منهكة بسبب كل هذه المبالغة،
ولذلك فأرجوك أن تعذرنى هذا المساء...».

«أنت شريرة يا أمي!».

«هذا ممكن».

أو «نعم، يا عزيزي، أنت على حق. أنا شريرة جداً، وأنت لم تر شيئاً
حتى الآن؛ لأنني ما زلت أتمالك نفسي!».

بإمكانكم كذلك أن تبقوا هادئي الأعصاب، وتسالوا من ألقى لكم
طُعماً: «ما هي ردة الفعل المتوقعة مني على هذا؟» وهنا فإن عليه أن
ينسحب، وقد مني بخيبة أمل: «لقد كنت أقول هذا دون تفكير...».

بقليل من التدريب بإمكانكم أن تبحوا برصانة، إذا تعلمتم تقادي
الأمر وتطوير قدرتكم على المزاح عندما تختارون المبالغة والتضخيم.

حماية نقاط الضعف:

لدينا جميعاً نقاط ضعف، والمقربون منا يعرفونها جيداً، وأحياناً
أكثر منا. عندما يستطيع لاعب أن يصيبكم في إحدى نقاط ضعفكم،
وإن كان ذلك مؤلماً، فكروا في أنه يقدم لكم خدمة عبر تعريفكم بنقطة
الضعف هذه. «إن هذه النقطة واحدة من نقاط ضعفي» ومن ثم فهذه

مناسبة ثمينة لاكتشاف عيوبكم، وأن تقوموا بجهد على مستوى التطوير الشخصي لمعالجتها.

وعلى الرغم من ذلك فمن المستبعد أن يتوصل العلاج النفسي إلى التغلب على كل نقاط ضعفك. ويسمح الجهد المبذول على تطوير النفس غالباً بأن تتعلم أن نعيش مع ضعفنا، وأن نحوله إلى ميزة. إن القوة الحقيقية ليست بأن نكون أقوىاء، ولكنها تكمن في أن نعترف ونتعامل مع نقاط ضعفنا. تعلموا كيف تحموا أنفسكم، وأن يكون لكم الحق بأن تكونوا غير كاملين وحساسين. قولوا دون عقدة: «بالفعل أنا حساس جداً عندما يقترب أحد من هذا الموضوع. نعم، وربما سريع التأثر إن أردت. فأنت تعرف الآن أنك تجرحني عندما تحدثني عنه. وليس بإمكانك مستقبلاً أن تقول: إنك لم تفعل ذلك متعمداً إذا اثني!».

أزل برمجة الإجابات الآلية:

سيكون هناك دائماً لاعبون يستفيدون من نقاط الضعف التي لم تعرف كيف تعالجها أو تحميها. ولذلك عندما تتجح الطعوم في اجتذابك، وتتغمس في نقاط ضعفك، فيمكنك التصرف على مستوى الإجابات الآلية.

عندما تعطي إجابة آلية فأنت حبيس هذه الإجابة، وذلك لأنه لا يوجد لديك حيز للمناورة، ولا خيار سلوكي آخر. فأنت محكوم عليك بفعل الشيء ذاته دائماً. كما أنه هوس خبيث لدى البشر، فهم عندما لا ينجح ما يفعلون، لديهم غالباً ردة فعل سيئة تدفعهم «لفعل المزيد

من العمل الخاسر نفسه». يكمن السلام في التغيير وفقاً للمبدأ الآتي:
عندما لا ينجح ما تفعل جرب أمراً آخر.

في زمن مضى تأصلت لعبة في منزلي، فابني الذي كان ذاك الوقت في مرحلة ما قبل المراهقة، وجد أن من الرجولة أن يكلمني بصوت مرتفع ولهجة همجية. «ناوليني الملح!» كان يقول لي ذلك بفضاظة. ولكوني عالقة في حاجتي لعلاقات سليمة معه، فإنني كنت أعترض بطريقة نصف احتجاجية ونصف اشتكائية: بقولي: هل ربيتك هكذا؟! أليس بمقدورك أن تطلب الملح بلطف وأدب؟. وبدأ المشهد يتكرر أكثر حتى أدركت أبعاده، وكان الأمر وكأن ابني قد برمجنى للاحتجاج على ما يفعل، فهو كان يضغط على زر ليبدأ البرنامج، وأنا كنت أحشرج العبارة: «أرأيت كيف تتكلم معي؟! أليس بمقدورك أن تقول الشيء نفسه بلطف؟» انتهت اللعبة عندما أحبته باللهجة الصارخة الرجولية الشرسة نفسها: «إليك الملح الذي تريده!» إن نبرتي كان لها مفعول رشقة ماء بارد جداً ملأ الوجه، وانفجرت بالضحك أمام مظهره الذاهل. وإنه يجب الدعابة كذلك، فإنه ضحك كذلك بحسن نية، وتم تفكيك البرنامج.

وفي آلية إزالة البرمجة نفسها، أتحت لي فرصة مساعدة خمس سكرتيرات يعملن في المكان نفسه في التخلص من لعبة متعبة. كانت لدى هؤلاء النسوة مشكلة مهمة مع رئيسهن، وهو رجل مازوخي (يجب أن يُعدَّب) دون شك. كان يسمح لهن بأن يعنفنه عبر ألعاب مثيرة من نمط: اركلني بقدمك. لقد أشفقت عليه للصعوبات التي كان يلاقها

في ممارسة سلطته على هؤلاء المحاربات الأمازוניات. إنهن طويلات
وجميلات جداً وواثقات بأنفسهن، وهن فعّالات ومستقلات لدرجة أنهن
لم يكن ينتظرن الأوامر ليؤمن بأعمالهن. وكان هو الذي اختارهن
بنفسه، ولذلك فإن إدارته للأمر المعتمدة على مبدأ أن يكون ضحية
ليشعرهن بأنهن متسلطات كانت غير لائقة. ومن الطرق التي وجدها
ليثير حفيظتهن كانت أن يترك أوراقه ملقاة هنا وهناك فوق مكاتبهن
الخاصة، وقد نجح الطعم؛ لأنهن كن يشعرن بأن هذه الأوراق تسبب لهن
الإيذاء والإزعاج. وكانت ردة فعلهن كل مرة توييخه كأنه طفل فوضوي.
وقد بحثنا جميعاً كيف يمكنهن أن يتصرفن بطريقة أخرى. إحداهن
اقترحت أن تصب القهوة «دون قصد» على أوراقه المهمة، وأخرى
اقترحت قص الأوراق بمقص الأوراق الكهربائي، وثالثة اقترحت أن
تصنع من الأوراق طائرات أو عرائس مطبقة. تداخلت الأفكار، وبعد
كل اقتراح جديد كانت أصوات الضحك تتعالى، ولم تقم النسوة بتنفيذ
تهديداتهن؛ لأنهن فككن الطعم. فبدلاً من الشعور بنوبات الغضب
العارم كُن يتذكرن اللقاء لمحاولة حل المشكلة، ويتضاحكن بحرارة، ثم
يضعن الأوراق فوق مكتب رئيسهن بهدوء.

وهكذا، ومن أجل الخروج من السلوك الآلي، امنحوا أنفسكم
خيارات ردود متعددة ومتنوعة. إن هذه الخيارات الجديدة سيكون
لها أثر إيجابي على نقاط ضعفكم. ومثل هؤلاء السكرتيرات، يمكنكم
أن تمنحوا أنفسكم أوقاتاً مرحة عندما تجعلون أصدقاءكم يشاركون
باقتراحهم طرقاً أخرى لردود الفعل.

لا تتقمصوا دوراً بعد الآن:

لقد قرأتم في الفصل العاشر كيف يمكنكم الامتناع عن أداء دور الضحية أو الجلاذ أو المنقذ، وأنتم تعرفون كيف تتصرفون أمام الذين يتقمصون الأدوار. وعلى الرغم من ذلك فيمكن لكم أن تقعوا في الفخ ثانية، فإذا حدث أن علقتم بطعم مرة أخرى، وأعطيتهم إجابة آلية، فأنتم على حافة الدخول في لعبة المثلث ثانية. ولذلك فبمجرد شعوركم أنه قد حصل ذلك، اسمحوا لأنفسكم بالتراجع ببساطة. «اعذرني لقد أسأت التصرف. ليس هذا ما أردت قوله (أو فعله)». ثم استأنفوا العلاقة بصدق. «في الحقيقة ما أردت....» وهذا الموقف الصريح والناضج كفيل بإبطال اللعبة في بدايتها.

أزيلوا فتيل العلاقات المفخخة:

يمكن للعبة أن تُصَلَحَ في أي لحظة. ربما أنتم لم تشعروا حتى بابتدائها. في هذه المرحلة يكون الطعم قد أدى دوره، وتمت إصابة نقطة الضعف، وعَدَّ الإجابات الآلية وزعت الأدوار. وهكذا تجد نفسك ضحية أو جلاذاً أو منقذاً دون أن تشعر. لا تشعروا بالخوف فبإمكانكم التصرف حتى في مرحلة العلاقات المفخخة. تخلوا عن التظاهر بعدم استيعاب ما يحدث، وتصرفوا بواقعية، فما زالت أمامكم خيارات متعددة.

○ أخبروا بقية القصة:

أخبروا بقية القصة؛ لأن اللعبة تتكرر دائماً بشكل متشابه.

«حسناً، أنت ستقول لي الآن: إن...، وسأجيب...، وسوف نصل كالعادة لتتطرق لموضوع....، وهذا سيسمح لنا بالانتقال للفكرة...، أخيراً فإنك ستفادراً قائلاً لي:....، ثم تصفق باب الغرفة بعنف، بينما أنا أنفجر في البكاء. هل تريدني أن أكمل؟».

○ اقترحوا بديلاً:

يمكنكم اقتراح نهاية إيجابية جديدة.

«وماذا لومرة واحدة، بدلاً من التلطف بألفاظ جارحة قبلنا أن نقول كل الخير الذي نظنه بالآخرين. أنا أحبك، وأنا بحاجة إليك، وأريد فقط أن تعترف لي بأنك تُقدر كل ما فعلته من أجلنا. وربما أنت بحاجة للشيء نفسه؟».

○ سموا الرهانات:

بإمكانكم كذلك تسمية الرهانات المخفية.

«لقد وعدتني أن نخرج معاً هذا المساء، وأنت تعرف أنه من دواعي سروري أن أذهب لهذه السهرة. وفي رأيي أنت لم تعد ترغب القيام بذلك، وربما أنت متعب حقاً، وأنت تلومني لرفضي شراء سيارة جديدة، وتريد أن تعاقبني بهذه الطريقة. وعلى كل حال، فأنت رتبت هذا النزاع؛ ليكون لديك مسوِّغ لرفض مرافقتي. وأنا جزء أساس من هذه اللعبة؛ لأنني منعت نفسي من التمتع بقرار داخلي، ولأن هذا الخلاف سيسمح لي بالبقاء في المنزل محرومة من الخروج بفضل مساعدتك».

نعم، أنا أعتزف لكم بأن القيام بهذا يتطلب الكثير من التفكير؛ ليصبح الإنسان شفافاً. ولكن بالتدريب يحصل هذا الأمر بسرعة. فرهاناتنا المخفية ليست كثيرة!

○ تصعيد مستوى اللاوعي:

يمكنكم ببساطة طرح الأسئلة المناسبة:

«لماذا تقول لي هذا؟ إلى أين تريد الوصول؟ ما هي العلاقة بين... و...؟ إلى ماذا تريد الوصول عبر هذا الشجار؟».

إذا طرحتم هذه الأسئلة دون عدوانية، وبرغبة حقيقية في فهم الأمور، فقد تفاجؤون بسماع الآخرين يجيبونكم بصدق. «أخيراً لدي الانطباع أن... ويلزماني أن...».

مهما كانت الطريقة المطبقة، فالهدف هو إظهار الرهانات المخفية، والتخلص من عادة الحوار النمطي.

المشاهد المسرحية:

يمكن للمشاهد المسرحية أن يُبطل مفعولها أحياناً بالضحك أو بعبارة مأكرة صغيرة: «لقد غلبتني حقاً!» وبإمكانكم رفض حتمية الورقة الراجحة أو الجوكر. لا تدعوا أحداً يمنعكم من الكلام. قولوا ببساطة: «نعم، وماذا بعد ذلك؟». استقبلتُ على شكل استشارة رجلاً متزوجاً من امرأة تملك قدرة لا تضاهى على إسكات الآخرين وإنهاء النقاش. ويبدو أنه في أثناء رحلة شهر العسل قبل عشرين سنة، أضع

الرجل وشاحاً كانت تتمسك به إلى حد كبير. لقد سبب هذا الضياع لهذه المرأة المسكينة حزناً دائماً منذ بداية ارتباطهما! وكان هذا لها دليلاً قاطعاً على ضعفه بوصفه رجلاً وعدم تقديره لزوجته. وعندما كانت تمل من اللعب، كانت تعيد إلى السطح قصة الوشاح، فكان زوجها ينكمش شاعراً بالخجل والمسؤولية، وينقض الأمر حتى اللعبة المقبلة. ولقد أهداها فيما بعد وشاحات أخرى، ولكن يبدو أن الوشاح الضائع لم يكن بالإمكان استبداله. ولم يكن بمقدوري سوى السؤال بهدوء وأنا أرفع كتفي: «إذا كان هذا الوشاح، ثميناً لهذه الدرجة، فلماذا لم تنتبه إليه بنفسها؟» وذلك حتى يستوعب الرجل عدم التناسب بين الحادث الطفيف والمأساة التي مازالت تعيشها بعد عشرين عاماً. وعندما تشاجرا بعدها، وحاولت إعادة قصة الوشاح الخيالي، اكتفى بالتبسم، ولم تعد للحديث عنه بعد ذلك.

ولكن الحدث المسرحي يقوم بدوره في معظم الأحيان: فبالإضافة للذهول تتفاعل العواطف السلبية، وتسيطر علينا مدة من الزمن. وهكذا، فحتى يكون الاجترار مفيداً، وتكون إعادة مضغ الموضوع مغذية، لا بد من أن نتعلم كيف نحلل بموضوعية ما حدث، وأن نصل إلى استنتاجات بناءة.

التعلم بالخبرة (الرجعي):

وحتى إذا مرت اللعبة من بدايتها إلى نهايتها دون أن تدري كيف توقفتها، يمكن لها أن تصبح إيجابية؛ لأنها تعطي مثلاً حياً وكاملاً عن ردود فعلك. ولكن يتطلب الأمر تشريحاً حقيقياً لما حصل، ولذلك أخرجوا

مباضعكم وشرحوا الوضع تماماً. حللوا اللعبة من بدايتها إلى نهايتها، وذلك لتفحصوا تحت العدسة المكبرة كل المشاركين فيها وكل نتائجها.

إليكُم لوحة (ليست كاملة) بأسئلة تساعدكم في تشريح جثة اللعبة:

- متى بدأت؟ وهل كانت هناك علامات دالة على اقتراب حدوثها؟
- ماذا كان الطعم؟ ومن ألقاه؟
- ما نقطة الضعف؟ عند من؟
- ما الإجابة الآلية التي أعطيت ردًا على الطعم؟ ومن أعطاه؟
- كيف أدت الإجابة إلى تتابع الأحداث؟
- كيف تقاسمنا الأدوار ضمن المثلث؟
- ماذا كانت المصالح الظاهرة؟ وماذا كانت المصالح الخفية؟
- ماذا كنت أعرف وتظاهرت بعدم معرفته؟ ولماذا؟
- ماذا كان شريكِي أو شريكتي في اللعبة يعرف، وتظاهر أو تظاهرت بجهله؟ ولماذا؟
- من أدى المشهد المسرحي؟ وكيف؟
- كيف غيرنا أماكننا في أثناء اللعبة؟
- ماذا كانت النوايا الحسنة لمحاوري؟
- كيف كان بإمكانني أن أرد عليها بشكل إيجابي؟

- ماذا كانت متطلباتي الخاصة في أثناء اللعبة؟
- كيف يمكنني أخذها في الحسبان، عندما يحدث احتكاك جديد؟
- كيف يمكنني أن أتصرف بشكل مختلف المرة المقبلة؟
- أي أشكال التواصل يجب أن أنتبه إليه في المستقبل؟

يمكنكم بعد ذلك العودة للموضوع من بدايته. بمجرد تحديد الطُعم، وكيف يمكن تجاهله أو تضخيمه في المرة المقبلة؟... إلخ. بتكرار عملية التشريح ستصبح خبيراً في لعبة المثث. وبشيء من التعقل، وقليل من الحنان، وتقدير أكبر للآخر، سوف تبدؤون بالتمتع بهذه الأوضاع التي هي غالباً أكثر إضحاكاً من كونها مأساوية! ولكنكم سترون كذلك أنه من الصعب أحياناً مقاومة دعوات اللعب.



الخاتمة

وهكذا لإبطال اللعبة، من المهم البدء بالتعرف إلى الألعاب الخاصة بالفرد، وتلك الخاصة بمحيطه، وذلك عبر الاستماع وملاحظة سير ومحتوى الحوار الخاص بها. إن هذه الطريقة التي تجعل منك أكثر انتباهاً إلى ما يحدث معك يومياً هي ممتعة من حيث المبدأ. فالشحنة المساوية يُقضى عليها إلى حد كبير، ويمكن للدعابة واللفظ أن تحل محلها، وتصبح الأوضاع ظريفة. وباختصار؟ «لهذا مفعول العطلة!» كما يقول المتدربون عندي.

بعد ذلك يجب التعرف على نقاط الضعف، واتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة لحمايتها.

إنه عمل مفيد في تطوير الذات، ويمنح راحة أكبر في الحياة.

ثم عليكم توقع ردود فعلكم الخاصة بكم، وردود فعل من يحيطون بكم، والتفكير في استجابات مختلفة أخرى، بحيث يكون لديكم بدائل جديدة. إن المرونة والقدرة على التأقلم والتغيير هي المكونات الطبيعية للعيش الهانئ؛ لأنها مكونات الحياة عموماً، وقد أتيح لكم الوقت لملاحظة هذا الأمر في أثناء قراءتكم لهذا الكتاب، بينما الشقاء في المقابل نمطي وغير قابل للتعديل. إن الفكرة الثابتة هي اختراع بشري

لا يوجد في الطبيعة. فالألعاب تسبب التصلب وتميت النفس. استعيدوا الإحساس الحركي الذي يدفعكم للتطور والنمو.

ودون شك، فالأمر الأبسط هو اجتباب الخوض في اللعبة عبر التعرف على الطُعموم، وعدم اللجوء للإجابات الآلية، ولكنكم تعرفون الآن أن باستماعتكم إيقاف اللعبة بالتراجع في أي لحظة. «اعذرني، لقد أسأت التعب . وأنا أُعيد...» وعلى كل حال يجب أن نبقي واقعيين. التواصل هو أمر معقد يستحيل على الإنسان التحكم في كل معطياته. فهدفك يجب أن يكون تخفيض تواتر الشجارات الخرقاء قدر المستطاع. أما فيما يتعلق باللاعبين المحترفين، فسبيل الخلاص واحد: الهرب! فهؤلاء الناس سيعملون دائماً لتوريثك في ألعاب مثلك تافهة! أنتم تعرفون كذلك أن حاجتكم لشيء يحفزكم هي حاجة حيوية. استبدلوا بالاستجداء السري للمثيرات السلبية إدارة مجدية لعلاقات التعرف على الذات. تعلموا أن تعطوا وتستقبلوا وتطلبوا، وكذلك أن تزودوا أنفسكم بمحفزات إيجابية. ارفضوا قبول علامات التعرف السلبية: «هذا رأيك!» أو «لا أسمح لك بأن...» ابدؤوا قدر الإمكان علاقاتكم الإنسانية بشكل حيوي موافق+/ موافق+ لتبنوا علاقات حقيقية تحكمها عقلية المشاركة والتعاون البناء. عندما نتعلم أن نقول ببساطة: «أنا أحبك، وأشتاق إليك وأنا بحاجة إليك» دون خوف من أن تجرح مشاعرنا مهما كانت ردة فعل الآخر، فنحن في منأى عن الألعاب النفسية السلبية.

إن مؤسس طريقة «رابح- رابح» توماس غوردون يدعو العلاقات الإيجابية المجانية التي ليس لها خلفية تبادلية «ألعاباً ذات قيمة غير

معدومة». إذا كان هذا الأمر الإيجابي الممنوح خفياً ولطيفاً، وكان واضحاً للذي يتلقاه أن لا دين عليه يؤديه مقابله، يمكن لطريقة غوردون «رابح- رابح» أن تصبح طريقة جديدة للعب، وممتعة لكل الناس. ولكن انتبهوا؛ كي لا تقعوا ثانية في فخ الإنقاذ!

لتربية الأطفال دور حيوي في تعلم العلاقات الإنسانية، فتوجد مواصفات جديدة يجب أن تتبناها العائلة؛ حتى يتمكن الأطفال من أن يصبحوا بالعين طبيعيين مستقلين، وقادرين على إقامة علاقات متبادلة بناءة. تأكدوا ببساطة:

- أن يؤدي الوالدان دورهما بوصفهما أبوين، ويقومان بأداء المهمتين الرئيسيتين من وظيفتهما الأبوية: الحماية والإشراف.
- أن يكون الأطفال في مكانهم بوصفهم أطفالاً محميين وتحت الإشراف.
- أن يدفَعوا بالتدرّج، ويشجعوا على النضج، وأن يطوروا استقلالهم وحس المسؤولية لديهم بما يتناسب مع أعمارهم.
- أن تكون علامات التعرف إلى الذات الإيجابية موجودة بكثرة ومتوافرة دائماً ضمن العائلة.
- أن يكون كل أعضاء العائلة في حالة حيوية موافق+/ موافق+، ويبدون ذلك يومياً.

أتمنى لكم تطبيقاً جيداً لهذه التصرفات المضادة للألعاب. وآمل أن يكون هذا الكتاب قد أرشدكم إلى كل السُّبل المفيدة للتخلص من السلبية المحيطة بكم، وبناء علاقات سليمة بناءة وإيجابية مع الذين تحبونهم.

