

## 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<sup>(1)</sup>.

(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 ذاك الجار الذي يستوقفك ليتحدث معك عن الطقس، هوربما يبحث عن مناسبة لتبادل بعض الكلمات والابتسامات. 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 المرآب 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 بمرن 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 المدروس 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 الحدوث، 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؟