

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 أبنى 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 يمحوا 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 كائناً 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 يجده 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 تفضل 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: «نتكلم 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. قلّ 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 سييء إلى سمعة 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، مُنْهَك)، ألعاب اجتماعية (هذا مُرَوِّعُ العيوب، أخرق، نعم ولكن...) وألعاب جنسية (قاوم، المشهد، الاغتصاب)، وألعاب دنيئة للناس الأكثر غرابة (لعبة السارقين والشرطة، ولُنُصْفُ حساب جو...) ويمكننا أن نضيف كذلك لهذه القائمة من الألعاب القدرة الأشكال العنيفة من الألعاب (اركلني بقدمك، لأتحرك والاختصاب) 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!

