

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 تعلمنا درساً من هذه المغامرة الصغيرة، وأصبحا 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 يؤدي 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 بالتدريج، 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 بالتدريج، 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!