

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

---

(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 تُلبَّ، 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 مُثلي 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:

فَإَبْقَ مستوعباً لحقيقة أن الشخص ليس ضحية «الآن وفي هذا المكان»، وأنه يعيد أداء الأدوار التي تعلمها في أثناء ماضيه المؤلم. وأرفض أن أستمع لشكاواه، وللائحة 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 يبدون 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 نعرف 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.

