

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 تبدؤون 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 الدعاية 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، ويتضحكن 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... ويلزمني 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 شريكي 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.

