

القسم الثاني

المحبة

تعريف المحبة

يُعدّ الانضباط، كما اقترحنا في السابق، السبيل الأنجع للتطوّر الروحي الإنساني. وسنتناول في هذا القسم ما يكمن وراء الانضباط، وما يُوفّر الدافع والطاقة للانضباط. أعتقد أنّ هذه القوة تتمثّل في المحبة. أنا واعٍ جداً للحقيقة المُتمثّلة في أنّنا سنبدأ، عن طريق محاولة اختبار المحبة، التعامل مع ما هو غامض. وسنحاول حقاً اختبار ما لا يمكن اختباره، وتعرّف ما لا يمكن معرفته. تُعدّ المحبة - على الدوام - شاملة وعميقة جداً، بحيث لا يمكن فهمها، أو قياسها، أو تحديدها - بصورة حقيقية - في إطار الكلمات. لم أكن لأكتب ذلك لو لم أكن مؤمناً بأنّ المحاولة ذات قيمة. ولكن، مهما كانت قيمتها، فإنّني أبدأ وأنا أعلم على وجه اليقين أنّ المحاولة لن تكون وافية بطريقة ما.

تتمثّل إحدى النتائج الطبيعية الغامضة للمحبة في أنّ أحداً لم يصل في أيّ من الأوقات - على حدّ علمي - إلى تعريف مُرضٍ بصورة حقيقية لها. وفي محاولة لتفسيرها، فقد صُنِّفت إلى فئات مختلفة: الغريزة، والصدقة، والحب العذري؛ الحب الكامل، والحب غير الكامل. قد أملك الجرأة على إضافة تعريف منفرد للمحبة، مع إدراكي مجدداً أنّه لن يكون وافياً على الأرجح. فأُعرِّفها بأنّها استعداد الفرد لتطوير ذاته من أجل تعزيز نموّه الروحي، أو النموّ الروحي لفرد آخر.

أودّ، في البداية، أن أُعلّق باختصار على هذا التعريف قبل أن أوصل حديثي عمّا هو أعمّ من التفصيل. قد يلاحظ أولاً، أنّه تعريف يتمحور حول الغاية؛ إذ يعرف السلوك استناداً إلى الهدف أو الغاية اللذين يخدمهما كما يبدو عليه حال النموّ الروحي، في هذه الحالة.

ينزع العلماء إلى التشكيك في التعريفات التي تتمحور حول الغايات، وربّما سيُشكّكون في هذا التعريف أيضاً. علماً أنّي لم أتوصّل إليه عن طريق عملية تفكير تتركّز بوضوح حول الغاية، بل عن طريق الملاحظة في خضمّ ممارستي السريرية لتفاصيل الطب النفسي، التي تتضمّن الملاحظة الذاتية، ويُمثّل تعريف المحبة فيها مسألة مهمّة جداً. يُعزى ذلك إلى أنّ المرضى يُعدّون مشوّشين كثيراً في إدراكهم طبيعة المحبة. فقد أخبرني شاب صغير السنّ، يعاني الخوف المرضي، قائلاً: «أحبّبتني أمي كثيراً، بحيث كانت تمنعني من ركوب الحافلة المدرسية حتّى صرت في السنة الأخيرة بالمدرسة الثانوية. وقد وجب عليّ في حينه أن أتوسّل إليها كي تتركني أفعل ذلك. أظنّ أنّها كانت تخشى من تعرّضي للأذى. لذا، كانت تقلّني من المدرسة وإليها كلّ يوم، وهو ما كان يرهقها. لقد أحبّبتني حقّاً». كان يجب، في علاج الخوف لدى هذا الفرد، كما في الكثير من الحالات الأخرى، إعلامه أنّ دافع أمه كان يتمثّل في شيء آخر غير المحبة، وأنّ ما يترأى للناس محبةً ليس كذلك على الإطلاق غالباً.

راكمت من خبرتي هذه مجموعةً من الأمثلة عمّا كان يبدو أفعالاً للمحبة، وما لم يكن يبدو كذلك، نذكرها باقتضاب شديد:

أولاً: يتمثّل المظهر الرئيس المميّز بين النوعين في الغاية الواعية، أو غير الواعية، في ذهن المحب، أو غير المحب.

ثانياً: قد يُلاحظ أنّ المحبة - كما عرّفناها آنفاً - تُمثّل عملية شاملة تتسم بالغرابة؛ إذ يُعدّ تطوير الذات عملية للنموّ بطبيعة الحال. وحين يتمكّن المرء بنجاح من توسيع حدوده، فإنّه ينمو ليلبغ مرحلة أسمى من الوجود. يُمثّل فعل المحبة فعلاً للتطوّر الذاتي، حتّى حين تتجسّد غاية الفعل في تعزيز نموّ فرد آخر بما هو بديهي، إلّا عبر سعينا إلى التطور.

ثالثاً: يشتمل التعريف المنفرد للمحبة على المحبة الذاتية، ومحبة الآخرين. ولأنني إنسان وأنت إنسان، فإن محبة الناس تعني أن أحب نفسي وأحبك. ويعني التزامك بالتطور الروحي الإنساني إخلاصك للجنس الذي تنتمي إليه، وهو ما يعني التزامك بتطورك وتطور (الآخرين). لا يمكننا، وفقاً لما أشرنا إليه، أن نحب الآخرين ما لم نحب أنفسنا، تماماً كعجزنا عن تعليم أطفالنا الانضباط الذاتي ما لم نكن منضبطين ذاتياً. وبذلك، فمن المستحيل أن نتخلّى عن تطوّرنَا الروحي؛ كي يتطوّر شخص آخر روحياً.

لا يمكننا أن نتخلّى عن الانضباط الذاتي، وأن نكون منضبطين في اهتمامنا بالآخرين في الوقت نفسه. ولا يمكننا أيضاً أن نكون مصدراً للقوة ما لم نُعزّز قوتنا الذاتية. وفي حين نمضي قُدماً في استكشافنا طبيعة المحبة، أعتقد أنه سيكون واضحاً أنّ المحبة الذاتية لا تترافق بصورة فعلية مع محبة الآخرين فحسب، بل لا يمكن في نهاية المطاف، أن يتم التفريق بينهما أيضاً.

رابعاً: يتطلّب فعل توسيع حدود المرء بذل الجهد؛ إذ لا يمكن للمرء توسيع حدوده إلاّ بتجاوزها، وهو ما يتطلّب بذل الجهد أيضاً. ولا يمكن لمحبتنا - حين نحب شخصاً ما - أن تصبح ظاهرة أو حقيقية إلاّ بما نبذله من جهود عن طريق الحقيقة المُتمثّلة في أنّنا نقوم بخطوة إضافية، أو نمضي ميلاً إضافياً، من أجل ذلك الشخص أو من أجل أنفسنا. وبذلك، لا تُمثّل المحبة أمراً بسيطاً، بل تستلزم على النقيض من ذلك، بذل الكثير من الجهود.

خامساً: حاولت باستخدام كلمة (الاستعداد) أن أتجاوز الفرق بين الرغبة والفعل؛ إذ لا تترجم الرغبة بالضرورة إلى فعل. في حين يُمثّل الاستعداد رغبة قوية بما يكفي لكي تترجم إلى فعل. يماثل الفرق بين الاثنين الفرق بين قول: «أودّ أن أسبح الليلة»، وقول: «سأسبح الليلة».

يرغب الجميع في ثقافتنا أن يكونوا محبّين، لكنّ الكثير منهم لا يكونون كذلك في الحقيقة. ومن ثمّ فهذا يقودني إلى استنتاج أنّ الرغبة في الحب لا تُمثّل بحدّ ذاتها حبّاً؛ إذ لا يُجسّد الحب إلا ما تتضمّنه المحبة. وبعبارة أُخرى، تتمثّل المحبة في الاستعداد الذي يشمل امتلاك النية، والقدرة على الفعل في آن معاً. ويتطلّب هذا الاستعداد الاختيار أيضاً. وعلى العموم، فالحقيقة أنّنا لا نرغم على أن نحب، بل نختار أن نحب. لذا، لن يكون مهماً اعتقاد أنّنا محبّون على وجه الاحتمال، إن لم نكن محبّين في الحقيقة؛ لأن ذلك مرده عدم اختيارنا الحب، وعدم قيامنا بفعل الحب على الرغم من نيّاتنا الحسنة. فكلّما أجهدنا أنفسنا حقاً في سبيل النموّ الروحي، عزونا السبب إلى اختيارنا عمل ذلك. عندئذٍ، سيكون خيار الحب قد تمّ بذلك.

وكما أشرت آنفاً، فقد اكتشفت أنّ المرضى الذين يأتون للعلاج النفسي مصابون دائماً - بدرجات متفاوتة - بحالة من عدم صفاء الذهن فيما يخصّ إدراكهم طبيعة المحبة. يعود ذلك إلى أنّ المفاهيم المغلوطة عن المحبة تكثر من جرّاء ما تتسم به من غموض. وعلى الرغم من أنّ هذا الكتاب لن يزيل عن المحبة غموضها، فإنني أمل أن يوضّح الأمور بما يكفي للمساعدة على التخلّص من تلك المفاهيم المغلوطة، التي لا تُسبّب المعاناة للمرضى فحسب، بل للناس جميعاً وهم يحاولون إدراك الأمور انطلاقاً من تجاربهم.

يُعدّ بعض من تلك المعاناة غير ضروري بالنسبة إليّ، وذلك استناداً إلى أنّه يمكن الحدّ من تلك المفاهيم المغلوطة الشائعة بتسليط الضوء على تعريف أكثر دقّة للمحبة. لذا، اخترت أن أبدأ باستكشاف طبيعة المحبة عن طريق اختبار ما لا تُجسّده المحبة.

الوقوع في (الحب)

يُعدُّ الاعتقاد أنَّ (الوقوع في الحب) يُمثِّلُ حبًّا حقيقيًّا، أو أحد مظاهره على أقلِّ تقدير، أكثرَ المفاهيم تأثيراً وشیوعاً، من بين المفاهيم غير الصحيحة جميعها عن المحبة. إنَّه مفهوم غير صحيح، لكنَّه فاعل في الحقيقة؛ لأنَّ الوقوع في الحب يُمثِّلُ - على الصعيد الشخصي - نمطاً سائداً للتعبير عن التجارب المتعلقة بالحب. ولا شكَّ في أنَّ ما يشعر به المرء - حين يقع في الحب - يتمثِّلُ في «إنَّني أحبه»، أو «إنَّني أحبها». ولكن، تبرز في تلك الحالة مشكلتان بوضوح. تتمثِّلُ أولاهما في أنَّ تجربة الوقوع في الحب، تُعدُّ تجربة غريزية ترتبط بمسألة الجنس. فنحن قد لا نقع في حب أطفالنا، مع أنَّنا قد نحبهم كثيراً. وقد لا نقع في حب أصدقائنا، مع أنَّنا يمكن أن نهتم بأمرهم كثيراً. نقع في الحب فحسب حين نُحفِّز، بصورة واعية أو غير واعية جنسياً. أمَّا المشكلة الأخرى فتتمثِّلُ في أنَّ تجربة الوقوع في الحب تكون مؤقتة على الدوام، وأنَّنا نخرج من تلك التجربة - عاجلاً أم آجلاً - أيًّا كان مَنْ وقعنا في حبه، إذا استمرت العلاقة طويلاً بما يكفي. لا يعني ذلك أنَّنا سنتوقَّف عن حب الشخص الذي وقعنا في حبه، لكنَّه يعني أنَّ الشعور بالنشوة، الذي يُميِّز تجربة الوقوع في الحب، يتلاشى على الدوام؛ إذ ينتهي شهر العسل دائماً، ويتبدَّد زخم الشاعرية على الدوام أيضاً.

كي نفهم طبيعة ظاهرة الوقوع في الحب، وندرك حتمية نهايتها؛ يجب أن نختبر طبيعة ما يدعوه أطباء النفس حدود الذات. يتبدَّى لنا، ممَّا يمكن أن نتحقَّق منه عن طريق الأدلة غير المباشرة، أنَّ الطفل المولود حديثاً لا يُميِّز، في بضعة الأشهر الأولى من حياته، بين نفسه وبقية العالم. فحين يُحرِّك ذراعيه وساقيه، فإنَّ العالم يتحرَّك بالنسبة إليه. وحين يجوع، فإنَّ العالم يجوع كما يتراءى له. وحين يرى أمه تتحرَّك، فإنَّ الأمر يبدو

كذلك أيضاً. وحين يسمع أمه تغني، فإنّه لا يعلم أنّ ذلك الصوت لا يصدر عنه. لا يمكن للطفل أيضاً أن يُميّز نفسه من المهد، والغرفة، ووالديه. فكلّ ما هو حيّ وجامد يُمثّل الأمر نفسه بالنسبة إليه. ولا يُميّز البُعد بين ذاته والآخريين. إنّه والعالم واحد، لا توجد بينهما حدود، ولا فواصل. ومن ثمّ، فلا توجد له هوية.

ولكنّ الطفل يبدأ مع تراكم الخبرة، في اختبار نفسه ككيان منفصل عن بقية العالم، حيث لا تنزع الأم دائماً إلى إطعامه أو اللهو معه حين يكون جائعاً أو راغباً في اللهو. ويختبر الطفل رغباته، في تلك الحالة، بينما لا تخضع أمه لتلك الرغبات، لتُشكّل شيئاً منفصلاً عن سلوك الأم. يأخذ شعور (الأننا)، بتلك الطريقة، في التطوّر. ويعتقد أنّ ذلك التفاعل بين الرضيع والأم يُشكّل الأساس اللازم لنموّ شعور الطفل بامتلاك هوية ذاتية. وقد لوحظ أنّ تعطيل التفاعل بين الرضيع والأم بصورة مؤثّرة حين تغيب الأم أو حين تعجز بصورة كليّة، من جرّاء مرضها النفسي، عن العناية أو الاهتمام برضيعها؛ يصيب الأخير - بعدما يصبح طفلاً أو بالغا - بنقص واضح حيال الشعور بامتلاك هوية ذاتية، بأكثر الطرائق أساسية.

وبوجه عام، ينزع الرضيع إلى بدء تمييز نفسه عن العالم بطرائق أخرى، وذلك حين يُدرك أنّ الرغبة في ذلك مردها هو لا العالم. فعندما يرغب في الحركة، فإنّه يُلوحّ بذراعه أمام ناظره، ولكنّ المهد أو السقف لا يتحرّكان مع ذلك.

بعد ذلك، يُدرك الطفل أنّ ذراعه ورغبته متصلتان، وأنّ ذراعه تعود إليه، لا إلى شيء أو شخص آخر. نتعلّم بتلك الطريقة في السنة الأولى من الحياة، الأساسيات المُتمثّلة فيما نُكوّنه وما لا نُكوّنه، وما نُجسّده وما لا نُجسّده. ثمّ ندرك، في نهاية عامنا الأول، أنّ هذه تُمثّل ذراعينا، وقدمينا، ورأسنا، ولساننا، وعينينا، وحتىّ وجهة نظرنا، وصوتنا، وأفكارنا، وآلامنا،

ومشاعرنا. فنذكر - حينئذٍ - حجمنا وحدودنا الجسدية، وتمثل تلك الحدود نطاقاتنا، ويُجسّد إدراك تلك النطاقات، في أذهاننا، ما يشير إلى حدود الذات.

يُمثّل تطوير حدود الذات عملية تتواصل في أثناء مرحلة الطفولة، وصولاً إلى مرحلة المراهقة، بل حتّى مرحلة البلوغ، ولكنّ الحدود التي تُرسى لاحقاً تُعدّ نفسية أكثر منها جسدية. يُذكر أنّ العمر بين سنتين وثلاث يُمثّل - بصورة نموذجية - المدّة التي يُلمّ فيها الطفل بحدود قدرته. وعلى الرغم من إدراك الطفل - قبل تلك المدّة - أنّ أمه لا تخضع بالضرورة لرغبته، فإنّه يتشبّه بإمكانية أن تكون خاضعة لها على وجه الاحتمال، وبالشعور المُتمثّل في أنّه يجدر بأمه أن تكون خاضعة لرغبته أيضاً. يحاول الطفل البالغ سنتين عادةً، بسبب ذلك الأمل والشعور، أن يتصرف باستبداد وطفغان، معطياً الأوامر لوالديه، وأشقائه، وحيوانات العائلة المدلّة وكأنّهم عبيد في جيشه الخاص، ويستجيب بما يسمّ الأسياد من غضب حين لا يطيعون أوامره.

يُسمّى الوالدون تلك المرحلة (العامين الرهيبيين)؛ إلا أنّ الطفل يصبح عادة بحلول سنّ الثالثة، طيِّعاً ولطيفاً بصورة أكبر، نتيجة لتقبُّله حقيقة ضعفه النسبي. وتظلّ إمكانية امتلاك القدرة الكلية، مع ذلك، مستمرة في تجسيد حلم جميل جداً، لا يمكن التخلّي عنه بصورة كاملة، ولو بعد مُضي سنوات عدّة؛ حتّى من المواجهة المؤلمة - إلى حدّ بعيد - مع عجز المرء الذاتي. وعلى الرغم من أنّ الطفل البالغ ثلاث سنوات يصبح متقبلاً للحقيقة التي تُمثّل حدود قوته، فإنّه يستمر (الهروب) - من حين إلى آخر - إلى عالم من الخيال، يتيح له إمكانية امتلاك القدرة الكلية. إنّ ذلك يُجسّد عالم (السوبرمان)، و(الكابتن مارفل).

يتم التخلّي عن هالة الأبطال الخارقين بصورة تدريجية، ويُدرك صغار السن، بداية منتصف مرحلة المراهقة، أنّهم أفراد عاديون، مقيّدون بحدودهم الجسدية ونطاقات قوتهم، وأنّ كلّاً منهم يُمثّل كائنًا حيًّا ضعيفاً عاجزاً - بصورة نسبية -، لا يمكنه العيش إلا بالتعاون مع مجموعة من الكائنات الحية المماثلة له ضمن ما يُدعى المجتمع. لا يُعدّ أولئك، على وجه الخصوص، مميّزين ضمن تلك المجموعة، لكنّهم يختلفون عن الآخرين بهوياتهم، ونطاقاتهم، وحدودهم الفردية.

قد يشعر المرء بالوحدة من وراء تلك الحدود. وينزع بعضهم ممّن يُسمّيهم أطباء النفس بـ (الفصامين) من جرّاء تعرّضهم لتجارب مؤلمة وصادمة في الطفولة؛ إلى النظر إلى العالم، خارج نطاق حدودهم الذاتية، بوصفه خطيراً، معادياً، محيراً، محبطاً بما لا يمكن تغييره. ويشعر أولئك بأنّ حدودهم تحميهم وتريجهم، ويحسّون بالأمان بطريقة ما، عبر وحدتهم. ولكنّ معظمنا يحسّ بأنّ الوحدة مؤلمة، ويتوق إلى الهروب من وراء أسوار هوياتنا الفردية، إلى حالة تمكّنا من التوحّد بصورة أكبر مع العالم الواقع خارج نطاق حدودنا الذاتية. تتيح لنا تجربة الوقوع في الحب القيام بذلك الهروب بصورة مؤقتة. ويتمثّل جوهر ظاهرة الوقوع في الحب في انهيار مفاجئ لجزء من حدود الذات الفردية، بما يُمكن المرء من دمج هويته بهوية شخص آخر. ثمّ يشعر معظمنا بالنشوة عبر اختبار التحرُّر المفاجئ للفرد من ذاته، واندماجها بقوة مع المحبوب، والخلاص المؤثّر من الشعور بالوحدة، حيث يترافق ذلك كلّ مع هذا الانهيار لحدود الذات. فنشعر بأننا ومحبوينا واحداً! وبأننا لسنا وحيدين بعد الآن!

يُمثّل فعل الوقوع في الحب - من بعض النواحي، ولكن ليس جميعها بالتأكيد - فعلاً للارتداد إلى الماضي. وتعكس تجربة الاندماج مع المحبوب - في صميمها - أصداءً للمرحلة التي كنّا مندمجين فيها مع أمهاتنا في

طفولتنا المبكرة. فنقوم - إلى جانب الاندماج - بإعادة اختبارٍ لشعور امتلاك القدرة الكلية، الذي تعيّن علينا التخلّي عنه في رحلتنا خارج نطاق مرحلة الطفولة. الأشياء كلّها تبدو ممكنة! نشعر عن طريق الاتحاد مع محبوبنا، بأنّه يمكننا قهر الصعاب جميعاً. ونعتقد أنّ قوة حبنا ستخضع القوى المعارضة لنا، وتجعلها تتلاشى في الظلام. سنتغلّب حتماً على المشكلات كلّها. وسيكون المستقبل مشرقاً جداً. تُعدّ مشاعر الوقوع في الحب تلك لا واقعيةً بالقدر ذاته الذي يسمّ طفلاً في الثانية، وهو يشعر بأنّه ملكٌ للعائلة والعالم، ويملك قوة غير محدودة.

وتماماً كما يطغى الواقع على خيال هذا الطفل، الذي يوهمه بامتلاك القدرة الكلية، فإنّه يطغى أيضاً على الوحدة الخيالية بين الشخصين الواقعيين في الحب. لذا، سيعمد الفرد عاجلاً أم آجلاً، في استجابة إلى مشكلات الحياة اليومية، إلى إعادة التأكيد على ذاته. فيرغب في أن يمضي وقتاً حميماً مع محبوبته، في حين لا ترغب هي في ذلك، بل تريد الذهاب إلى السينما، في حين لا يرغب هو في ذلك؛ ويرغب في أن يودع المال في المصرف، في حين ترغب في اقتناء غسّالة للصحون؛ وترغب في التحدّث عن وظيفتها، في حين يرغب هو في التحدّث عن وظيفته؛ وهي لا تحب أصدقاءه، وهو لا يحب أصدقاءها... واستناداً إلى ما سبق، يبدأ كلُّ منهما في قرارة نفسه، التوصل إلى الإدراك المزعج جداً، المُتمثّل في عدم تناغمه واندماجه تماماً مع محبوبه، واختلافه عنه - في النهاية - في الرغبة، والذوق، والمزاج، واختيار التوقيت للقيام بالأمر. ومع ذلك، تأخذ حدود الذات بصورة تدريجية أو مفاجئة، في العودة إلى مكانها؛ ليخرجها، بصورة تدريجية أو مفاجئة أيضاً، من حالة الوقوع في الحب، ويصبحا فردين منفصلين مرة أخرى. حينئذٍ، يبدأ المحبوبان في حلّ أواصر العلاقة التي تربط بينهما، أو يتخذان القرار بأن يشعرا في حب بعضهما بصورة حقيقية.

أشير بصورة ضمنية، عن طريق استخدام تعبير (بصورة حقيقية)، إلى أن اعتقادنا أننا نحب - حين نقع في الحب - هو اعتقاد غير صحيح، وأن شعورنا الذاتي بالمحبة، في تلك الحالة، يُمثّل وهماً. سنُوجّل الحديث بالتفصيل عن الحب الحقيقي إلى موضع لاحق في هذا القسم. أُشير بصورة ضمنية أيضاً، إلى أن المحبوبين يمكن أن يشرعا في حب بعضهما بصورة حقيقية حين تنتهي حالة (الوقوع في الحب) بينهما إلى عدم استمداد الحب الحقيقي جذوره من الشعور بالحب. والواقع أن الحب الحقيقي يحدث غالباً في سياق يفتقر إلى الشعور بالحب، حين نتصرف بمحبة، على الرغم من حقيقة أننا لا نشعر بالحب. ولو افترضنا الواقعية في تعريف المحبة الذي بدأنا به، فإن تجربة (الوقوع في الحب) لا تُمثّل حباً حقيقياً لأسباب عدة آتية.

لا يُمثّل الوقوع في الحب فعلاً للاستعداد، وهو ليس خياراً واعياً يتعدّر علينا تجربته، بصرف النظر عن مدى انفتاحنا على هذه التجربة، أو تطلّعنا إليها.

وعلى النقيض من ذلك، فقد نحظى بها في أوقات لا نسعى فيها بالتأكيد إلى خوض تلك التجربة، حين لا تكون ملائمة أو مرغوباً. فيها ويمكن أن نقع في حب شخص لا ننسجم معه كثيراً، مثلما نُعجّب بشخص يستحوذ على اهتمامنا بصورة أكبر. ويمكن إضافة إلى ذلك ألا نحب أو نُقدّر مَنْ نقع في حبه بصورة فعلية، على الرغم من محاولتنا بطرائق شتى القيام بذلك، فضلاً على عدم قدرتنا على الوقوع في حب شخص نحترمه كثيراً، ونرغب في توطيد علاقة حميمة معه على اختلاف أشكالها. لا يعني ذلك أن تجربة الوقوع في الحب عَصِيَّة على المنضبطين من الناس؛ إذ يقع الأطباء النفسيون غالباً في حب مرضاهم، تماماً كما يقع الآخرون في حبهم، ولكنهم يتمكنون عادةً، بدافع من واجبهم إزاء

المريض، والتزاماً بوظيفتهم، من منع انهيار حدودهم الذاتية، والتخلي عن الغاية الرومانسية في المريض. وقد يكون الكفاح والمعاناة - للانضباط في تلك المسألة - هائلين بكل معنى الكلمة، ولكن الانضباط والاستعداد يمكن أن يتحكما في التجربة فحسب، لا أن يمنعا من خوضها. يمكننا أيضاً اختيار كيفية الاستجابة لتجربة الوقوع في الحب. ولكن، لا يمكننا اختيار الدخول في تلك التجربة.

لا يُمثّل الوقوع في الحب توسيعاً لحدود المرء أو نطاقاته، بل انهياراً جزئياً ومؤقتاً لها. وفي الوقت الذي يجب فيه بذل الجهد لتوسيع حدود المرء، لا يتطلب الوقوع في الحب ذلك؛ إذ يمكن أن يقع الأفراد الكسالى وغير المنضبطين في الحب، مثلما قد يقع فيه النشيطون والملتزمون. ويمكن أن يتحرّر الفرد من الوهم، ما إن تتلاشى نشوة الوقوع في الحب، وتعود الحدود إلى مكانها، لكن التجربة لا توسّع تلك الحدود عادةً. وتترجع الحدود حين يتم توسيعها أو مدّها، إلى أن تبقى ممتدة. يُذكر أنّ الحب الحقيقي يُمثّل دائماً تجربة لتوسيع حدود الذات، على عكس الوقوع فيه.

من جانب آخر، لا يُسهّم الوقوع في الحب كثيراً في التعزيز الهادف إلى تطوّر المرء روحياً. فإذا كان لدينا أيّ غاية - حين نقع في الحب - فإنّها ستتمثّل في إنهاء شعورنا بالوحدة، وربّما ضمان هذه النتيجة عن طريق الزواج. لا نُفكّر بالتأكيد - عند القيام بذلك - في أن نُطوّر أنفسنا روحياً؛ إذ نشعر - بصورة فعلية - بعد أن ندخل في حالة الوقوع في الحب، وقبل أن نخرج منها مجدّداً، أنّنا بلغنا هدفنا، ووصلنا إلى القمة، وأنّه لا حاجة ولا إمكانية أيضاً لبلوغ ما هو أكثر من ذلك.

لا نشعر بأنّ ذاتنا في حاجة إلى أيّ تطوير، ونرضى - بصورة كليّة - بالموقع الذي نشغله، فنشعر بأنّ روحنا مكتفية، ولا نرى أنّ محبوبنا في حاجة إلى التطوّر روحياً، بل نرى فيه الكمال، وأنّه بلغ تلك المرحلة. ولو

رأينا أياً من العيوب في محبوبنا، فسنُعدها تافهةً وأموراً بسيطةً تُميّزه، أو عاداتٍ مُحبّبةً يتبعها، لا تضي عليه إلا مزيداً من السحر والجادبية.

إذا لم يكن الوقوع في الحب يُمثل حُباً حقيقياً، فهل يعكس ذلك انهياراً مؤقتاً وجزئياً لحدود الذات؟ لا أعلم الإجابة تحديداً. ولكنّ الخصوصية الجنسية للظاهرة تقودني إلى الشكّ في أنّها تُمثل مُكوّناً غريزياً وراثياً لسلوك التزاوج. وبكلمات أخرى، يُمثل الانهيار المؤقت لحدود الذات (حالة الوقوع في الحب) استجابةً نمطية من الناس لمجموعة من الدوافع الجنسية الداخلية، والمحفّزات الجنسية الخارجية، التي تُسهّم في زيادة احتمالية التفاعل والارتباط الجنسيين لتعزيز بقاء الأجناس. أو لنصغ ذلك بطريقة أخرى أكثر مباشرة: يُمثل الوقوع في الحب حيلة تُطبّقها جيناتنا على عقلنا الحسيّ لخداعنا، أو إيقاعنا في شرك الزواج. ثمّ تحيد الحيلة عن غايتها غالباً، بطريقة أو بأخرى، كما يحدث حين تصب الدوافع والمحفّزات الجنسية في خانة الشذوذ الجنسي، أو حين تتداخل عوامل أخرى (مثل: التدخل الأبوي، والمرض النفسي، والمسؤوليات المتضاربة، والانضباط الذاتي المتأخر) لمنع حدوث الارتباط. ولكن في المقابل، ومن دون هذه الحيلة، وهذا الارتداد الخادع والمؤقت بصورة حتمية، الذي لن يكون عملياً ما لم يكن مؤقتاً، إلى الاندماج والشعور بامتلاك القدرة الطفوليّين؛ فإنّ الكثير منّا، من السعداء أو غير السعداء في زواجهم اليوم، سيتهربون، وهم يشعرون بخشية حقيقية من الواقع الذي تفرضه الوعود التي قطعوها عند زواجهم.

أسطورة الحب الرومانسي

إنّ خوض تجربة (الوقوع في الحب) يتطلّب أن تتصف هذه التجربة بقوة الوهم؛ بدوامها إلى الأبد، حتّى توقعنا في شرك الزواج بالفاعلية

نفسها. يتعزّز هذا الوهم في ثقافتنا عبر أسطورة الحب الرومانسي المتبنّاة بصورة شائعة، التي تستمد أصولها من القصص الخيالية المفضّلة في طفولتنا، ويعيش فيها الأمير والأميرة بسعادة، ما إن يلتقيا، إلى أبد الأبدين. تخبرنا أسطورة الحب الرومانسي أنّ لكلّ شاب في العالم فتاة «قُدِّر لها أن تعيش معه»، والعكس صحيح. وتشير الأسطورة أيضاً - بصورة ضمنية - إلى أنّ رجلاً بعينه قُدِّر له أن يعيش مع امرأة بعينها، والعكس صحيح أيضاً، وأنّ ذلك قد قُرِّر مسبقاً (في السماء). وحين نلتقي الشخص على وفق ما يُقدَّر لنا، فإنّ الأسطورة تصدق عبر حقيقة وقوعنا في حبه. ونكون بذلك قد التقينا الشخص الذي اختارته السماء لنا. ولأننا نكون منسجمين تماماً، فإنّنا سنكون قادرين على إرضاء رغباتنا جميعها إلى الأبد، وسنعيش بسعادة دائمة أيضاً، بتوحد وانسجام كاملين. ولو قُدِّر ألا نرضي أو نلبي رغباتنا كلّها، وأن يشب الخلاف بيننا، ونخرج من حالة الوقوع في الحب، لأصبح واضحاً - عندئذٍ - أنّ خطأً فادحاً قد ارتكب، وأننا أخطأنا في تأويل خيار السماء لنا، ولم نرتبط بالإنسان الوحيد المناسب لنا، وأنّ ما ظنناه حباً لم يكن حقيقياً أو (صادقاً)، وأن لا شيء يمكن فعله حيال هذا الأمر سوى العيش بحزن إلى الأبد، أو اللجوء إلى الطلاق.

وفي حين أجد أنّ الأساطير الرائعة تُعدّ كذلك؛ لأنّها تُمثّل تمثيلاً دقيقاً حقائق كونية رائعة (سنسبر أغوار عدد من تلك الأساطير لاحقاً في هذا الكتاب)، فإنّني أَعُدُّ أسطورة الحب الرومانسي كذبة فظيعة.

لربّما كانت كذبة ضرورية؛ لأنّها تكفل بقاء الأجناس عبر تشجيعها وإضافتها شرعية ظاهرية على تجربة الوقوع في الحب، التي توقعنا في شَرَك الزواج. ولكنّي أبكي في داخلي، بوصفي طبيباً نفسياً، كلّ يوم تقريباً، من جرّاء ما تُسبّبه هذه الأسطورة من فوضى ومعاناة هائلتين؛ إذ

يستنزف ملايين من الناس قدراً كبيراً من طاقتهم - باستماتة وبلا طائل - في محاولة لجعل واقع حياتهم يتوافق مع لا واقعية الأسطورة.

تُخضع السيدة (أ) نفسها لزوجها بصورة سخيطة، وبدافع من شعورها بالذنب. تقول في هذا الصدد: «لم أكن أحب زوجي حقيقة حين تزوجنا. تظاهرت بأنني أفعل. أعتقد أنني استدرجته إلى ذلك الزواج. لذا، لا يحق لي أن أشكومنه، وأترك الأمر له ليفعل ما يحلوه». وبالمثل، يتحدث السيد (ب) بحرقة قائلاً: «أشعر بالندم لعدم زواجي بالآنسة (ج). أعتقد أننا كنا سنحظى بزواج ناجح. ولكنني لم أتيّم بها. لذا، افترضت أنّها لن تكون الشخص المناسب لي». وفي حالة أخرى، تتحدث السيدة (د)، المتزوجة منذ عامين، التي أصبحت مكتئبة بشدة من دون سبب واضح، لتخضع للعلاج في النهاية، قائلة: «لا أعلم الخطب الذي أشكومنه. لديّ كلّ ما أحتاج إليه، ليكون زواج مكتملاً». لم تكن هذه السيدة قادرة على تقبل حقيقة أنّها خرجت من حالة الوقوع في الحب مع زوجها، وأنّ ذلك لا يعني في الأحوال كلّها، أنّها اقترفت خطأً فادحاً، إلا بعد مضي أشهر عدّة. أمّا السيد (هـ)، المتزوج منذ عامين أيضاً، الذي بات يعاني صداعاً شديداً في كلّ أمسية، ولا يُصدّق أنّ مرّد هذا الصداع أسباب جسدية نفسية، فيقول: «حياتي في المنزل رائعة، أحب زوجتي كما أحببتها منذ تزوجتها، فهي تُمثّل بالنسبة إليّ كلّ ما أردته على الدوام». ومع ذلك، لم يفارقه الصداع إلا بعد مضي عام، حين أصبح قادراً على الاعتراف بالآتي: «تضايقني إلى أبعد الحدود بطلباتها التي لا تنتهي، وبإلحاحها الشديد على تلبيتها بسرعة، من دون أن تكثرث لما أنتقاضاه من أجر»، وقادراً على مواجهتها - فيما بعد - بحقيقة تبيذيرها.

من جانبهما، اعترف السيد والسيدة (و) لبعضهما بعضاً أنّهما خرجا من حالة الوقوع في الحب، ومضى كلّ منهما - فيما بعد - في

إعاس الآخر عن طريق خيانتة بلا رادع، ثمّ أخذاً يبحثان عن (الحب الحقيقي)، غير مدركين أنّ اعترافهما بحدّ ذاته قد يُعيّن بداية النجاح لزواجهما عوضاً عن نهايته.

وحَتّى حين يعترف الأزواج أنّ شهر العسل قد انتهى، وأنّهم خرجوا من حالة الحب الرومانسي، مع بقائهم قادرين على الالتزام بعلاقتهم، فإنّهم يستمرون في التشبُّث بالأسطورة، ويحاولون أن يُكيّفوا حياتهم معها، مُفكِّرين بالطريقة الآتية: «على الرغم من خروجنا من حالة الوقوع في الحب، فإننا عملنا جاهدين على التظاهر بأننا لا نزال واقعين في الحب، قد يعيد الحب الرومانسي إلى حياتنا». يُقدّر أولئك الأزواج البقاء برفقة بعضهم بعضاً، ويعمدون - حين يخضعون لعلاج مجموعات الأزواج الذي أُشرف عليه مع زوجتي ورفاقنا المقربين، ويتناول أكثر الاستشارات جدية حول الزواج - إلى الجلوس مع بعضهم بعضاً، والتحدّث نيابة عن بعضهم بعضاً، والدفاع عن أخطاء بعضهم بعضاً، ويسعون إلى الظهور بمظهر المتوحّدين أمام بقية أفراد المجموعة؛ ظناً منهم أنّ تلك الوحدة تُشكّل علامة على النجاح النسبي لزواجهم، وضرورة لإرساء دعائمه بصورة إضافية. لذا، يجب علينا - عاجلاً أم آجلاً، وعاجلاً في العادة - أن نخبر معظم الأزواج أنّهم «متزوجون حقاً»، ومرتبطنون كثيراً ببعضهم بعضاً، وأنّ عليهم إيجاد مسافة سيكولوجية بينهم، قبل أن يتمكنوا من البدء - حتّى في العمل - بصورة بناءة لحلّ مشكلاتهم؛ إذ يجب أحياناً الفصل بينهم جسدياً، وتوجيههم إلى الجلوس بعيداً عن بعضهم بعضاً ضمن حلقة المجموعة. ويجب دائماً مطالبتهم بعدم التحدّث نيابة عن بعضهم بعضاً، أو الدفاع عن بعضهم بعضاً أمام المجموعة. فيجب علينا أن نقول مراراً: «دع ماري تتحدّث عن نفسها يا جون»، و«يمكن لجون أن يدافع عن نفسه يا ماري، فهو قوي بما يكفي». وفي نهاية المطاف، يُدرك الأزواج جميعاً - إن بقوا خاضعين للعلاج - أنّ التقبُّل الحقيقي لفرديتهم،

والانفصال عن بعضهم بعضاً، يُشكّل الأساس الوحيد الذي يمكن أن يستند إليه الزواج الناضج، وينمو الحب الحقيقي انطلاقاً منه.⁽¹⁾

المزيد عن حدود الذات

نظراً إلى أنني أظهرت أن تجربة (الوقوع في الحب) تُمثّل نوعاً من الوهم الذي لا يُشكّل بأيّ حال من الأحوال حباً حقيقياً، فدعوني أختتم نقاشي هذا بالتحول إلى النقيض، والإشارة إلى أن الوقوع في الحب قريب جداً من الحب الحقيقي. يُعدّ المفهوم غير الصحيح المُتمثّل في أن الوقوع في الحب يُشكّل نوعاً من الحب مؤثراً جداً؛ لأنه يتضمّن شيئاً من الحقيقة.

ترتبط تجربة الحب الحقيقي أيضاً بحدود الذات، استناداً إلى أنها تستلزم توسيعاً لحدود المرء. وبطبيعة الحال، فإنّ حدود المرء تُمثّل حدود ذاته. وأننا نعمل حين نُوسّع حدودنا عبر المحبة، إلى القيام بذلك عن طريق التقرب من المحبوب الذي نرغب في تعزيز نموه. وكما نتكّن من عمل ذلك، يجب للشيء الذي يُجسّده المحبوب أن يصبح محبوباً لنا أولاً. ويجب أن ننجذب إلى شيء نُكرّس أنفسنا له، ونلتزم به أيضاً؛ شرط أن يقع خارج نطاق أنفسنا، ويتجاوز حدود ذاتنا.

يُطلق أطباء النفس على هذه العملية المتعلقة بالانجذاب، اسم التكريس، والالتزام، (وتركيز الطاقة النفسية). ويقولون إنّنا (نُركّز طاقتنا النفسية) على الشيء الذي يُجسّده محبوبنا. ولكننا نعمل، حين نُركّز هذه الطاقة على شيء خارج نطاق أنفسنا، على دمج ما يُمثّله ذلك الشيء - نفسياً - في داخلنا. لتناوّل حالة رجل يحب الاعتناء بحديقته،

(1) سيدرك من قرأ كتاب الزوجين أونيل (الزواج المفتوح) أنّه يُمثّل عقيدة أساسية للزواج المفتوح بوصفه مناقضاً للزواج المغلق. كان الزوجان (أونيل) معتدلين ومنضبطين في اعتناقهما مبدأ الزواج المفتوح. وقد قادني عملي مع الأزواج إلى استنتاج أن الزواج المفتوح يُجسّد النوع الوحيد من الزواج الناضج الصحيح، غير الهدّام بصورة جدية للصحة والنمو الروحيين لكل من الشريكين.

ويعدّ ذلك هواية له. يُمثّل هذا الأمر بالنسبة إليه هواية مرضية وشاغلة له. فهو (يحب) الاعتناء بحديقته، وهي تعني له الشيء الكثير. يُركّز ذلك الرجل طاقته النفسية على حديقته. ولأنه يجدها جذابة، نراه يُكرّس لها نفسه، ويلتزم بالاعتناء بها جيداً، لدرجة أنّه قد يثب من سريره باكراً، في صبيحة يوم أحد كي يعود إليها، ويرفض السفر بعيداً عنها، ويُهمل زوجته حتّى من أجلها. لقد تعلّم هذا الرجل الكثير بتركيز طاقته النفسية على حديقته، وعنايته بأزهارها وشجيراتها، وأصبح محيطاً بالكثير من الأمور التي تتناول العناية بالحدائق؛ كالتربة، والأسمدة، والتشذيب.

أضف إلى ذلك أنّه يعلم جيداً عن تاريخ حديقته، وأنواع الأزهار والنباتات الموجودة فيها، ومخطّطها، ومشكلاتها، بل حتّى مستقبلها. وعلى الرغم من الحقيقة المتمثلة في أنّ الحديقة تقع خارج نطاق ذاته، فقد أصبحت عبر تركيز طاقته النفسية عليها، تتحصر ضمن ذاته أيضاً. وباتت معرفته بها، ومغزاها بالنسبة إليه، يُشكّلان جزءاً منه، ومن هويته، ومن تاريخه، ومن الحكمة التي يتسم بها. واستناداً إلى ما سبق، فقد عمل الرجل - عن طريق محبته الحديقة، وتركيز طاقته النفسية عليها - على دمج الحديقة في ذاته، وقد أضحت نفسه - عن طريق ذلك الاندماج - أكثر تطوّراً، وحدود ذاته أكثر اتساعاً.

إنّ ما يحدث في غضون الكثير من سنوات المحبة، وتوسيع حدودنا عبر تركيز طاقتنا النفسية، يُمثّل تطوّراً تدريجياً، لكنّه تقدّمي للنفس، واندماجاً للعالم الخارجي في الذات، ونموّاً، وتوسيعاً وتماهياً لحدودنا الذاتية مع الخارج. وكلّما وسّعنا من تلك الحدود أكثر بتلك الطريقة، أحببنا أكثر، وأصبح الفارق أقل وضوحاً بين الذات والعالم. وبذلك، فإنّنا نصبح متماهين مع العالم. وفي حين تصبح حدودنا الذاتية أقلّ وضوحاً وأكثر تماهياً مع العالم، فإنّنا نبدأ، بصورة أكبر، اختبار النوع ذاته من

الشعور بالنشوة الذي يتملّكنا حين تنهار حدود ذاتنا جزئياً، و(نقع في الحب). فنقوم عوضاً عن الاندماج - بصورة مؤقتة وغير واقعية - مع الشيء المنفرد الذي يُجسّده المحبوب، نندمج - بصورة واقعية، وأكثر استمرارية - مع جزء كبير من العالم. ربّما نكون بذلك قد دخلنا في (اتحاد باطني) مع العالم بأسره. حينئذٍ، فإن الشعور بالنشوة أو السعادة المطلقة، المرتبط بذلك الاتحاد - في الوقت الذي يكون فيه أكثر اعتدالاً وأقلّ إثارةً من الشعور المرتبط بالوقوع في الحب - يُعدّ أكثر ثباتاً ودواماً وإرضاءً في نهاية المطاف. يُمثّل ذلك الفرق بين تجربة الذروة (النشوة العابرة)، المتجسّدة في الوقوع في الحب، وما أشار إليه (أبراهام مازلو) (بتجربة القمة)⁽¹⁾. لا نلمح القمة في تلك الحالة، بصورة مفاجئة، مرة أخرى ثانية؛ بل نبلغها إلى الأبد.

وبوجه عام، لا يرتبط النشاط الجنسي والحب ببعضهما بعضاً في الغالب، مع أنّهما قد يحدثان في الوقت نفسه؛ ذلك أنّهما يُشكّلان أساساً ظاهرتين منفصلتين.

لا تُعدّ ممارسة الحب بحدّ ذاتها، فعلاً للمحبة. ومع ذلك، فإنّ تجربة العلاقة الجنسية، خاصة المتعلقة ببلوغ لحظة الذروة؛ حتّى عبر ممارسة العادة السرية، تُمثّل تجربة ترتبط - بدرجات متفاوتة - بانهيار حدود الذات والنشوة المرافقة. يُعزى سبب ذلك الانهيار إلى أننا نصرخ في لحظة الذروة، قائلين: «أنا أحبك»، أو «آه، يا إلهي» لومس قد لا نشعر تجاهها، حين تعود حدود الذات إلى مكانها، بذرة من العاطفة، أو المحبة، أو تكريس الذات. لا يعني ذلك، القول: إنّ النشوة الناتجة عن تجربة الذروة لا يمكن استبقاؤها عبر مشاركتها مع المحبوب، بل يمكن ذلك في الحقيقة. ولكن، حتّى من دون وجود شريك نحبّه، أو أيّ شريك آخر، فإنّ

1) Religions, Values, and Peak-Experiences (New York: Viking, 1970)

انهيار حدود الذات، الذي يحدث مع بلوغ لحظة الذروة، قد يكون كلياً؛ إذ يمكن أن ننسى تماماً طوال لحظة، مَنْ نكون، ونفقد إحساسنا بذاتنا، ونضيع في الزمان والمكان، ونخرج من ذاتنا، ونتغرب عنها. ويمكن، في تلك الحالة، أن نتوحد بصورة كاملة مع الكون. ولكن، طوال لحظة لا أكثر.

عمدت إلى استخدام تعبير (الاتحاد الباطني) في أثناء وصفي (التوحد المطول مع الكون) المرتبط بالحب الحقيقي، مقارنة بالتوحد المؤقت الناتج عن بلوغ لحظة الذروة. وبوجه عام، تُمثل الباطنية وجهة النظر، القائلة: إنّ الواقع هو الوحدانية. ويعتقد أكثر الباطنيين التزاماً بخطأ مفهومنا الشائع المُتمثل في أنّ الكون يحوي أعداداً هائلة من الأشياء غير المترابطة (مثل: النجوم، والكواكب، والأشجار، والطيور، والمنازل، وذواتنا التي تتفصل جميعاً بعضها عن بعض عن طريق حدود بينها)، ويعدّونه وهماً.

يستخدم الهندوس والبوذيون كلمة (المايا) لوصف هذا المفهوم المغلوط الشائع، هذا العالم الوهمي الذي يعتقد معظمنا مخطئين، أنّه حقيقي. ويعتقدون، وغيرهم من الباطنيين، أنّ الواقع الحقيقي لا يمكن الإمام به إلا باختبار الوحدانية عبر التخلي عن الحدود الذاتية. فمن المستحيل أن يرى المرء وحدة الكون، بصورة حقيقية، ما دام ينظر إلى نفسه بوصف شيئاً منفصلاً ومتميّزاً عن بقية الكون، بأيّ طريقة، أو شكل، أو صورة. ويعتقد الهندوس والبوذيون غالباً أنّ الرضيع يُدرك الواقع قبل تطوّر حدود الذات، على النقيض من البالغين.

لذا، يقترح بعضهم أنّ السبيل إلى التنوير أو المعرفة بوحدانية الواقع يتطلب أن نرتد إلى الماضي، أو نجعل أنفسنا كالرضع. وقد يُمثل ذلك عقيدة مغرية بما يتسم بالخطورة لبعض المراهقين والشباب غير المستعدين لتحمل مسؤوليات مرحلة البلوغ التي تبدو مخيفة، ومنهكة، ومتطلّبة ما يتجاوز

قدراتهم. فقد يُفكّر أحدهم، قائلاً لنفسه: «لست مضطراً إلى المرور بهذا كله. يمكنني أن أتخلّى عن محاولة أن أكون بالغاً، وأراجع عن متطلبات مرحلة البلوغ لأصل إلى مرحلة البراءة الكاملة». وفي الأحوال كلها، تتم الإصابة بالفصام، عوضاً عن بلوغ مرحلة البراءة الكاملة، بالتصرّف وفقاً لتلك الفرضية.

يدرك معظم الباطنيين الحقيقة التي تحدّثنا عنها في نهاية النقاش حيال الانضباط، حيث يجب علينا أن نملك أو نحقق شيئاً ما قبل أن نتمكّن من التخلّي عنه، وأن نحافظ على قدراتنا وقابليتنا لخوض معترك الحياة. فقد يكون الرضيع من دون حدود ذاته، أقرب إلى الواقع من والديه، لكنه يعجز عن البقاء من دون رعايتهما، وإيصال رسالته اللاحقة في الحياة.

تمرّ الطريق إلى مرحلة البراءة الكاملة عبر مرحلة البلوغ، ولا توجد طرائق مختصرة يسهل عبورها سريعاً، ويجب ترسيخ حدود الذات قبل تقليصها، وإيجاد الهوية قبل تجاوزها. ويجب أيضاً للمرء أن يحيط بذاته قبل أن يتمكّن من التخلّي عنها. وقد يُوفّر لنا التحرّر المؤقت من حدود الذات المرتبط بالوقوع في الحب، أو العلاقة الجنسية، أو تناول أدوية نفسية معينة؛ أثراً من حالة (النيرفانا)، لا الحالة ذاتها. وتمثّل إحدى أطروحات هذا الكتاب في أنّه لا يمكن بلوغ حالة (النيرفانا)، أو التنوير الدائم، أو النموّ الروحي الحقيقي إلاّ بالمواظبة على ممارسة الحب الحقيقي.

واستناداً إلى ما سبق، فإنّ الخسارة المؤقتة لحدود الذات، التي تتضمن حالة الوقوع في الحب، والعلاقة الجنسية، لا تؤدي بنا فقط إلى الوفاء بالتزامات للآخرين، يمكن أن يبدأ منها الحب الحقيقي، إنّما تُشعّرنا بشيء من النشوة الباطنية الأكثر استمرارية (وتمنحنا الدافع للوصول إلى المزيد منها) التي يمكن أن نتملّكها بعد أن نعيش حياة من

الحب. وفي الوقت الذي لا يُجسّد فيه الوقوع في الحب، استناداً إلى ما سبق، حباً بذاته، فإنه يُمثّل جزءاً من الإطار الشامل والغامض للمحبة.

التبعية

يتمثّل المفهوم المغلوط الثاني الأكثر شيوعاً، عن المحبة في فكرة أنّ التبعية هي المحبة. ويجب على المعالجين النفسيين التعامل مع ذلك المفهوم المغلوط على أسس يومية. تظهر آثار مفهومنا هذا، بأكثر الصور تأثيراً، على الفرد الذي يحاول الانتحار، أو يُلوّح أو يهدّد به، أو الفرد الذي أصبح مكتئباً، بما يصيبه بالعجز، نتيجة لرفضه من زوجته أو محبوبه، أو انفصاله عنه. يقول ذلك الشخص: «لا أريد أن أعيش، لا أقدر على العيش من دون زوجي (زوجتي، حبيبتي، حبيبي)، أحبه (أو أحبها) كثيراً». وعندما أعقب على كلامه، كما أفعل في كثير من الأحيان، قائلاً: «أنت مخطئ؛ أنت لا تحب زوجك (زوجتك، حبيبتك، حبيبي)»، فإنه يبادرني بالسؤال غاضباً: «ما الذي تعنيه بذلك؟ أخبرتك توّاً أنّني لا أقدر على العيش من دونها (أو دونها)». فأحاول أن أوضح له قائلاً: «يتمثّل ما تصفه في التطفل، لا المحبة. فحين تحتاج إلى فرد آخر لبقائك، فأنت تتطفل على ذلك الفرد. لا خيار لك أو حرية في علاقتك. يُمثّل ذلك مسألة ضرورة بالنسبة إليك، لا محبة؛ إذ تُمثّل المحبة الممارسة الحرّة للاختيار. لذا، لا يحب اثنان بعضهما بعضاً إلا حين يقدران بصورة تامة، على العيش من دون بعضهما بعضاً، لكنهما (يختاران) العيش مع بعضهما بعضاً».

أعرّف التبعية بأنها عدم قدرة المرء على العيش بصورة طبيعية، أو التفاعل مع الحياة بصورة ملائمة من دون يقينه أنّ شخصاً آخر يهتم به فعلياً. تُعدّ التبعية مرضية إذا اتصف بها سلوك البالغين الأصحاء جسدياً فهي مرض، وتُشكّل على الدوام مظهراً لخلل نفسي أو علة نفسية. وتُعدّ

أيضاً مختلفة عما يُشار إليه بصورة شائعة، بحاجات التبعية أو مشاعرها. يُذكر أنّ تلك الحاجات والمشاعر تستحوذ علينا جميعاً، حتّى لو حاولنا أن نظاهرها أمام الآخرين وأنفسنا بعدم وجودها.

يرغب كلُّ منّا في أن يحظى بالدلال، وينشأ من دون بذل أيّ جهد، ويلقى الرعاية والعناية من أشخاص أكثر قوة، يهتمون بمصلحة الجميع إلى أبعد الحدود. ومهما كنّا أقوياء، أو محبين، أو مسؤولين، أو راشدين، فإنّنا سنجد في داخلنا - إن تأملنا بعمق - رغبة في أن يُعتنى بنا كنوع من التجديد؛ إذ يرغب كلُّ منّا - مهما كان كبيراً في السنّ، أو ناضجاً - في أن يحظى في حياته، بشخص بمقام أبيه أو أمه، وينزع إلى البحث عن ذلك الشخص. ولكن، فيما يخصّ معظمنا، فإنّ تلك الرغبات والمشاعر لا تتحكّم في حياتنا؛ ولا تُشكّل الموضوع المهيمن على وجودنا. وعندما تتحكّم حقاً في حياتنا، وتفرض نفسها على وجودنا، فسيتجاوز الأمر - بالنسبة إلينا - مجرد الحاجات أو مشاعر التبعية الاعتيادية، وسنكون تابعين فعلاً في تلك الحالة.

يعاني منّ تتحكّم حاجات التبعية في حياته - على وجه الخصوص - اضطراباً نفسياً نسب إلى اسم التشخيصي (اضطراب الشخصية التابعة السلبية). ويُمثّل الأخير، على وجه الاحتمال، النمط الأكثر شيوعاً للاضطرابات النفسية جميعاً.

ينزع المصابون بذلك الاضطراب، أصحاب الشخصية التابعة السلبية، إلى الانشغال جداً بالتماس المحبة، بحيث لا يبقى لديهم طاقة كي يحبوا. إنهم يماثلون المتصورين جوعاً من الناس، الذين يستجدون - أينما أمكنهم - للحصول على الطعام، ولا يملكون أيّاً منه بما يتيح لهم منحه للآخرين. يبدو الأمر كأنهم يعانون فراغاً في داخلهم، وكأنّ في داخلهم حفرة لا قرار لها، تستصرخ كي تُملاً، لكنّها لا تُملاً كلياً أبداً. لا يشعرون

(بالامتلاء)، أو الرضا أبداً، أو بأيّ حسّ من الكمال، بل يشعرون بأنهم «يفتقرون على الدوام إلى جزء منهم». ويفشلون - إلى حدّ بعيد - في التعامل مع الشعور بالوحدة. ولأنهم يفتقرون إلى الشعور بالكمال، فإنهم لا يملكون حساً حقيقياً بامتلاك أيّ هوية، ويعرفون أنفسهم عبر علاقاتهم لا أكثر.

أتى رجل في الثلاثين من العمر يعمل مُشغلاً لأحد مكابس التخريم، ويشعر باكتئاب شديد لرؤيتي بعد ثلاثة أيام من ترك زوجته إياه، وأخذها طفلتهما معها. وكانت قد هدّدت بتركه ثلاث مرّات من قبل، من جرّاء شكواها من افتقارها التام وطفلها، إلى رعايته واهتمامه. كان يتوسّل إليها كلّ مرّة لكي تبقى، ويعدّها بأنه سيتغيّر، لكنّ ذلك التغيير لم يكن يستمر أكثر من يوم فقط، لتعمد هذه المرّة إلى تنفيذ تهديدها.

كان الرجل قد عجز عن النوم طوال ليلتين، ويرتجف من شدة القلق حين أتى إليّ، ناهيك عن أنّ الدموع لم تكن تفارق عينيه، وكان يفكّر جدّاً في الانتحار. تحدث، وهو ينتحب، قائلاً: «لا أقدر على العيش من دون عائلتي. فأنا أحبها كثيراً».

خاطبته قائلاً: «أشعر بالحيرة. فقد أخبرتني أنّ زوجتك محقة في شكواها، وأنك لم تفعل شيئاً لأجلها قطّ، وأنك لم تكن تأتي إلى المنزل إلّا حين يحلو لك، وأنك لم تكن مهتماً بها جنسياً أو عاطفياً، وأنك لم تكن تتحدّث إلى الطفلين أشهراً متعاقبة، وأنك لم تلهّ معهما أو تستصحبهما إلى أيّ مكان على الإطلاق. لا علاقة تربطك بأيّ من أفراد عائلتك. لذا، لا أفهم سبب اكتئابك من جرّاء خسارة علاقة لم تكن قائمة في يوم من الأيام».

أجابني قائلاً: «ألا ترى ما يحدث؟ أنا نكرة الآن، نكرة، لا زوجة لي، ولا أطفال، لا أعلم من أنا، قد لا أكون مهتماً بهم، لكنني أحبهم بالتأكيد؛ فأنا لا شيء من دونهم».

ولأنه كان مكتئباً جداً، وفاقداً للهوية التي منحته إياها عائلته، فقد حدّدتُ موعداً لرؤيته مرة أخرى بعد يومين. توقعت ألا تكون حالته قد تحسّنت كثيراً، لكنّه دخل باندفاع إلى المكتب كأنه يشب وثباً، حين عاد إليّ وكان يرسم ابتسامة عريضة على محيّا من شدّة البهجة، ليبلغني قائلاً: «كلّ شيء على ما يرام الآن».

سألته: «هل عادت عائلتك إليك؟».

أجابني بسعادة: «أوه، لا. لم أتواصل معهم منذ أن رأيتك. لكنني التقيت فتاة الليلة الماضية في الحانة التي أرتادها. قالت إنّها معجبة بي فعلاً. هي منفصلة عن شريكها، مثلي تماماً. لدينا موعد الليلة أيضاً، أشعر بأنني إنسان ثانية، لا أعتقد أنّه يجب عليّ أن أراك مجدداً».

يُعدّ هذا التغيّر السريع صفة لأصحاب الشخصية التابعة السلبية. لا يهتم من الشخص الذي يتبعون له ما دام أنّه وُجد فحسب. ولا تهتم ماهية الهوية التي يكتسبونها ما دام وُجد شخص يمنحهم تلك الهوية. وبذلك، تُعدّ علاقاتهم - على الرغم من أنّها تبدو مؤثّرة في قوتها - سطحية جداً في مضمونها؛ إذ لا يحتمل أصحاب الشخصية التابعة السلبية، بسبب قوة شعورهم بالفراغ الداخلي، وتوقعهم للمثله، لا يحتملون أيّ تأخير في إشباع حاجتهم إلى الآخرين.

عمدت شابة جميلة، مُتّقدة الذكاء، وراجحة العقل بصورة ما، بين سن السابعة عشرة والواحدة والعشرين، إلى الدخول في سلسلة لا تنتهي من العلاقات الجنسية مع رجال تفوقهم على الدوام، فيما تتمتع به من

ذكاء، وتملكه من قدرات، كانت تنتقل من فاشل إلى آخر. وقد تَبَدَّت المشكلة في عجزها عن الانتظار طويلاً بما يكفي لإيجاد رجل يناسبها، أو حتّى الاختيار من بين الكثير من الرجال الذين (يتوافرون لها) بصورة مباشرة على وجه التقريب. كانت تقوم، في غضون أربع وعشرين ساعة، بعد الانتهاء من علاقة ما، باختيار أول رجل تلتقيه في الحانة، لتأتي إلى جلسة علاجها المقبلة، ثم تُردّد الأسطوانة المشروخة في الدفاع عنه، قائلة: «أعلم أنّه عاطل من العمل، ويشرب كثيراً، لكنّه موهوب جداً في الأساس، ويهتم حقيقةً بأمرى. أعلم أنّ هذه العلاقة ستنجح».

ولكنّها لا تنجح أبداً، لا لأنّها لا تختار جيداً فحسب، بل لأنّها تدخل أيضاً فيما بعد، في حالة من التعلّق بالرجل، مطالبته بالمزيد من عاطفته، وملتمسة البقاء معه على الدوام، ورافضة أن تترك وحيدة. فتخاطبه قائلة: «لا يمكنني أن أحتمل فراقك؛ لأنني أحبك كثيراً»، ليشعر - عاجلاً، أم آجلاً - أنّه مخنوق أو محاصر على نحو محكم، بلا أيّ حيزٍ للحركة، من جرّاء (حبها). وفي المقابل، يُعبّر الرجل عن استيائه بصورة عنيفة، من جرّاء ذلك، لتنتهي العلاقة، وتُعاد الكرة كلها مجدداً في اليوم الآتي. لم تتمكن هذه الفتاة من كسر تلك الحلقة إلا بعد ثلاث سنوات من العلاج، حيث باتت تُقدّر - في أثنائها - ما تتمتع به من ذكاء وقدرات، وتحيط بما في داخلها من فراغ وتوق للمثّة، وتُميّزهما عن الحب الحقيقي، وتدرك كيف كان ذلك التوق يدفعها إلى البدء والتشبُّت بعلاقات تضر بها، وتتقبّل الضرورة المُتمثّلة في الانضباط الأكثر صرامة فيما يتعلّق بتوقها إلى ملء فراغها، إذا أرادت استثمار قدراتها.

تستخدم كلمة (السلبية) بالارتباط بكلمة (التابعة)، في التشخيص؛ لأنّ أولئك الأفراد يقلقون أنفسهم بما يمكن للآخرين أن يفعلوه لهم، مستثنين ما يمكن أن يفعلوه لأنفسهم. عمدت في إحدى المرّات، حين

كنت أعمل مع مجموعة من خمسة مرضى عُزَّاب، من أصحاب الشخصية التابعة السلبية، إلى مطالبتهم بالتحدُّث عن أهدافهم المتعلقة بما يودُّون أن يكون عليه حالهم بعد خمسة أعوام من حينه. أجاب كلُّ منهم، بطريقة أو بأخرى، قائلاً: «أودُّ أن أتزوج بشخص يهتم بأمرى حقاً».

لم يذكر أحد منهم شيئاً عن خوض عمل يتسم بالتحدي، أو إبداع شيء ما، أو الإسهام بإيجابية في المجتمع، أو الدخول في حالة حب حقيقية، أو إنجاب الأطفال. لم تكن فكرة بذل الجهود ضمن أحلام يقظتهم، ولم يستشرفوا سوى حالة سلبية يتلقَّون الرعاية عن طريقها، وعزفوا عن بذل أيِّ من الجهود. خاطبتهم كما أفعل مع الكثير من الآخرين، قائلاً: «إذا تمثَّل هدفكم في أن يحبكم أحد، فستنشلون في تحقيقه. إنَّ الطريقة الوحيدة لضمان ذلك هي إظهار أنَّكم جديرون بالحب، ولا يمكنكم أن تكونوا كذلك حين يتمثَّل هدفكم الرئيس في الحياة، في أن يحبكم أحد بهذه الصورة السلبية». لا يعني ذلك القول أنَّ أصحاب الشخصية التابعة السلبية لا يفعلون أشياء للآخرين بالمطلق، بل إنَّ دافعهم للقيام بالأشياء يكمن في تدعيم ارتباط الآخرين بهم؛ كي يضمنوا حصولهم على الرعاية منهم. وفي حال تعدَّر الحصول على هذه الرعاية مباشرة، فإنَّهم يجدون صعوبة بالغة فعلاً في (القيام بالأشياء). وقد وجد أفراد المجموعة السابقة كافة أنَّ من العسير عليهم شراء منزل، والانفصال عن والديهم، وإيجاد وظيفة، وترك وظيفة لا يرضون عنها أبداً، أو حتَّى تكريس أنفسهم لهواية ما.

يتم التمييز في الزواج عادةً بين دورَي الزوجين، والتوزيع المنظَّم للعمل بينهما. فتقوم المرأة بالطهي، وتنظيف المنزل، والتسوق، ورعاية الأطفال. في حين يقوم الرجل بالعمل، وتولِّي الشؤون المالية، وجزِّ العشب، والإصلاحات. وبوجه عام، يتبادل مَنْ يرتبطون بزواج ناجحٍ

الأدوار، بصورة غريزية، من وقت إلى آخر. ويمكن للرجل أحياناً أن يطهو وجبة، ويمضي يوماً في الأسبوع مع الأطفال، ويُنظف المنزل ليفاجئ زوجته. في حين يمكن للمرأة أن تشغل وظيفة بدوام جزئي، وتجزّ العشب في يوم عيد ميلاد زوجها، وتتولّى الشؤون المالية ودفع الفواتير. وقد ينظر الزوجان - في كثير من الأحيان - إلى هذا التبادل للأدوار بوصفه نوعاً من اللهو الذي يضيف الإثارة والتجديد على زواجهما. إنه كذلك حقاً، لكنّه يُمثّل - بما هو أكثر أهمية، حتّى وإن تم بصورة غير واعية - عملية تُقلّل من التبعية المتبادلة بينهما؛ إذ يُدرب كلُّ منهما نفسه، عبر القيام بذلك - بطريقة ما - على البقاء في حال فقد الآخر. ولكنّ فقدان الآخر يُمثّل، بالنسبة إلى أصحاب الشخصية التابعة السلبية، احتمالية مخيفة جداً، بحيث يعجزون عن الاستعداد لها، أو احتمال عملية تُقلّل من تبعية الآخر، أو تزيد من حريته.

واستناداً إلى ذلك، تتمثّل واحدة من الصفات السلوكية المميّزة لأصحاب الشخصية التابعة السلبية - في الزواج - في نزوعهم للتمييز بصرامة بين دورَي الزوجين، وسعيهم لزيادة التبعية المتبادلة بينهما، عوضاً عن تقليلها؛ كي يجعلوا الزواج مثل شريك للآخر. لا يُسهّم أولئك - عبر قيامهم بذلك باسم ما يدعونه المحبة، الذي يُمثّل التبعية في الحقيقة - في التقليل من الحرية والمكانة العائدة لهم وللآخر؛ إذ يعتمد أصحاب الشخصية التابعة السلبية حين يتزوجون - أحياناً بوصفها جزءاً من هذه العملية - إلى التخلّي الفعلي عن مهارات اكتسبوها قبل زواجهم. يتضح ذلك جلياً في المتلازمة الشائعة للزوجة التي (لا تستطيع) أن تقود السيارة. فمن المحتمل ألا تكون الزوجة، في نصف تلك الحالات، قد تعلّمت قيادة السيارة. ولكن، فيما يتعلّق بالحالات المتبقية، فإنّها تنزع أحياناً من جرّاء حادث بسيط إلى إدخال نفسها في حالة من الرهاب من القيادة في مرحلة ما بعد الزواج، لتتوقّف عنها نهائياً. يتمثّل أثر ذلك الرهاب

- في مناطق الريف وضواحي المدن، حيث يعيش معظم الناس - في أن تجعل الزوجة نفسها تابعة بصورة كلية لزوجها، وأن تُقيّد زوجها بها عبر عجزها. فيجب عليه بذلك أن يقوم بأعمال التسوّق كلّها للعائلة، أو أن يوصل زوجته بالسيارة كي تقوم بالتسوق بنفسها. ولأن هذا السلوك يرضي عادةً حاجات التبعية لدى كلّ من الزوجين، فإنّه لا يُعدّ أبداً مرضاً، أو حتّى مشكلة على معظم الأزواج حلّها.

خاطبني مصرفي لامع في عمله - حين أشرت إلى أنّ زوجته التي توقفت بصورة مفاجئة عن قيادة السيارة في سن السادسة والأربعين بسبب إصابتها بالرهاب، قد تعاني مشكلة تتطلّب المعالجة النفسية - خاطبني قائلاً: «أوه، لا، أخبرها الطبيب أنّ سبب ذلك هو بلوغها سنّ اليأس، ولا يمكنك فعل شيء حيال ذلك». لقد شعرت بالأمان لعلها أنّها لن يخونها ويتركها؛ لأنّه كان ينشغل جداً - بعد العمل - في استصحابها للتسوق، والترفيه عن الأطفال بالسيارة. وشعر بالأمان أيضاً لعلها أنّها لن تخونه وتتركه؛ نظراً إلى افتقارها إلى وسيلة التنقل لملاقاة الناس حين يكون بعيداً عنها. قد يُسهّم ذلك السلوك في إطالة أمد زواج أصحاب الشخصية التابعة السلبية وترسيخه، إلاّ أنّه لا يمكن عدّه زواجاً ناجحاً أو متمسماً بالمحبة بصورة حقيقية؛ لأنّ ترسيخ الزواج يتم على حساب الحرية، ولأنّ العلاقة تؤدي إلى تأخير أو إيقاف النمو الفردي للشريكين. لذا، نقول مراراً للأزواج الذين يأتون إلينا: «إنّ الزواج الناجح لا يمكن أن يتم إلاّ بين شخصين قويين ومستقلين».

يُذكر أنّ التبعية السلبية تستمد أصولها من الافتقار إلى المحبة. ويُمثّل الشعور الداخلي بالفراغ الذي يعانیه أصحاب الشخصية التابعة السلبية، النتيجة المباشرة لفشل والديهم في إشباع حاجتهم إلى العاطفة، والرعاية، والاهتمام في أثناء طفولتهم. ذكرنا في القسم الأول أنّ الأطفال، الذين

يحبهم والدوهم ويعتنون بهم بصورة متواصلة طوال مرحلة الطفولة، يدخلون مرحلة البلوغ وهم يشعرون - بقوة - بأنهم جديرون بالمحبة، وذوو قيمة، بما يدفع الآخرين إلى محبتهم والاهتمام بأمرهم ما داموا صادقين مع أنفسهم. في حين ينزع الأطفال، الذين ينمون في بيئة يفتقرون فيها إلى المحبة والرعاية، أو إلى ما هو متواصل منهما، إلى دخول مرحلة البلوغ وهم لا يشعرون بذلك الأمان الداخلي؛ إذ يملّكهم شعور داخلي بعدم الأمان، وأنهم «لا يملكون ما يكفي»، وأن العالم لا يمكن التنبؤ به، ولا يُقدّم لهم شيئاً، إضافة إلى عن تشكيكهم فيما إذا كانوا جديرين بالمحبة، وبأنهم ذوو قيمة. لذا، لا عجب من شعورهم بالحاجة إلى انتزاع المحبة، ناهيك عن الرعاية والاهتمام حيثما أمكنهم إيجادها، ليعمدوا - ما إن يجدوها - إلى التشبُّث بها باستماتة تُقضي بهم إلى اتباع سلوك غير محب، متحكم، انتهازي يُدمر العلاقة ذاتها التي يوَدُّون الحفاظ عليها.

أشرت أيضاً في القسم السابق، إلى أنّ المحبة والانضباط يسيران جنباً إلى جنب، بحيث يفتقر غير المحبين والمراعين من الوالدين إلى الانضباط. وحين يفشل أولئك في إشعار أطفالهم بأنهم محبوبون، فإنهم يفشلون أيضاً في منحهم القدرة على أن يكونوا منضبطين ذاتياً؛ إذ لا تُمثّل التبعية المفرطة لأصحاب الشخصية التابعة السلبية سوى المظهر الرئيس لاضطراب شخصيتهم فحسب. يفتقر هؤلاء أيضاً إلى الانضباط الذاتي. فهم لا يملكون الاستعداد أو القدرة على تأخير الإرضاء المتعلق بتوقّهم إلى نيل الاهتمام. ويضربون بالصدق عرض الحائط في ظل استماتتهم لإقامة العلاقات والحفاظ عليها، ويتشبّهون بما لا يصلح من العلاقات، في الوقت الذي يجدر بهم أن يتخلوا عنها. إنهم يفتقرون، وهو الأهم، إلى الشعور بالمسؤولية عن أنفسهم.

أضف إلى ذلك أنَّهم، ينظرون إلى الآخرين - بمنَّ فيهم أطفالهم، حتَّى في كثير من الأحيان - بما يتسم بالسلبية، بوصفهم مصدر سعادتهم ورضاهم. وعندما لا يكونون سعداء أو راضين، فإنَّهم يشعرون بصورة أساسية أنَّ الآخرين هم المسؤولون عن ذلك. لذا، نراهم يشعرون بالغضب دائماً؛ لأنَّهم يشعرون دوماً بالخذلان من الآخرين الذين لا يمكنهم أبداً إشباع رغباتهم كلَّها، أو (جعلهم) سعداء.

لي زميل يقول للناس في أحيان عدَّة: «يُمثِّل السماح لأنفسكم بأن تكونوا تابعين لشخص آخر، الشيء الأسوأ الذي يمكن أن تفعلوه لأنفسكم. سيكون من الأفضل لكم أن تتكلموا على الهيروين. فما دام متوافراً لديكم، فإنَّه لن يخذلكم أبداً، وسيجعلكم سعداء على الدوام. ولكن، لو أملتم من شخص آخر أن يجعلكم سعداء، فستصابون بخيبة الأمل على الدوام».

لا يُعدُّ من قبيل المصادفة - في واقع الحال - أنَّ مظهر الاضطراب الأكثر شيوعاً، المتعلِّق بأصحاب الشخصية التابعة السلبية - بمعزل عن علاقتهم بالآخرين -؛ يتمثِّل في اتكالهم على المخدرات والكحول، فضلاً على اتصافهم بالإدمان. فهم يدمنون على الناس، ليشبعوا - عن طريقهم - حاجاتهم. وفي حال عدم توافر أناس للقيام بذلك، فإنَّهم يتحوَّلون غالباً إلى الكحول، أو المخدرات، أو الأدوية.

وخلال ما سبق، أن التبعية قد تظهر بمظهر المحبة؛ لأنَّها تُمثِّل قوة تدفع الناس بشدَّة إلى الارتباط ببعضهم. لكنَّها لا تُجسِّد المحبة في الواقع، بل نوعاً ممَّا يناقض المحبة. وهي تستمد أصولها من فشل الوالدين في إظهار المحبة، وتجعل ذلك الفشل دائماً. وتدفع إلى الأخذ عوضاً عن العطاء، وتعيق عملية النمو عوضاً عن تعزيزها، وتؤدي إلى تقييد المرء عوضاً عن تحريره، وتتسبَّب، في النهاية، في تدمير العلاقات عوضاً عن بنائها، وتُدمِّر الناس أيضاً عوضاً عن بنائهم.

تركيز الطاقة النفسية من دون المحبة

يتمثل واحد من جوانب التبعية، في أنّها لا تُعنى بالنموّ الروحي؛ إذ يهتم التابعون من الناس بإرضاء حاجاتهم فقط؛ إنهم يرغبون في الإشباع، في أن يكونوا سعداء، ولا يرغبون في النموّ، ولا يملكون الاستعداد لتحمل مشاعر الحزن والوحدة، والمعاناة المرتبطة بالنموّ. وهم لا يهتمون أيضاً بالنموّ الروحي للآخر، الذي يتبعون له؛ إنّما يعتقدون أنّه موجود لإرضائهم فحسب. وبذلك، لا تُجسد التبعية إلاّ واحداً من أشكال السلوك الذي نشير إليه، بصورة غير صحيحة، (بالمحبة)، حين يغيب الاهتمام بالتطورّ الروحي.

سنبحث الآن في أشكال أخرى مماثلة، ونأمل أن نُوضّح مرّة أخرى أنّ المحبة لا تتمحور أبداً حول القدرة على العطاء، أو تركيز الطاقة النفسية بمعزل عن النموّ الروحي.

نتحدّث في كثير من الأحيان عن أشخاص يحبون الحياة من دون ما فيها من أشياء أو أنشطة. نقول: «يحب فلان المال»، أو «يحب السلطة»، أو «يحب أن يعتني بالحديقة»، أو «يحب أن يلعب الغولف». يمكن، بلا ريب، أن يضغط الفرد على نفسه في سبيل تجاوز الحدود الشخصية الاعتيادية، ليعمل في الأسبوع ستين ساعة، أو سبعين، أو ثمانين بهدف جمع المال، أو نيل السلطة. ولكن، على الرغم من الحدّ الذي تبلغه ثروة المرء أو نفوذه، فمن الممكن ألاّ يكون ذلك العمل كلّ مطوّراً للذات أبداً.

يمكننا حقاً أن نتحدّث - في كثير من الأحيان - عن رجل عصامي فاحش الثراء، أو نافذ السلطة، قائلين: «إنّه شخص وضيع، دنيء، حقير». وفي الوقت الذي قد نتحدّث فيه عن مدى محبة ذلك الشخص للمال أو السلطة، فإننا لا نراه، في كثير من الأحيان، شخصاً محبباً. فلم يحدث

ذلك؟ لأن الثروة أو السلطة باتت تُمثّل، بالنسبة إلى أولئك الأشخاص، غاية في حدّ ذاتها، عوضاً عن أن تكون وسيلة لبلوغ هدف روحي ما. يُذكر أنّ الغاية الحقيقية الوحيدة للمحبة، تتمثّل في النموّ الروحي، أو التطوّر الإنساني.

تُمثّل الهوايات أنشطة لرعاية الذات. لذا، يجب علينا حين نحب أنفسنا أن نرعاها بغرض النموّ الروحي، وأن نزوّدنا بالأشياء كلّها التي لا ترتبط بالروح بصورة مباشرة. ويجب، كي نرعى الروح، أن نرعى الجسد أيضاً. فنحتاج إلى الغذاء والمأوى. وبغضّ النظر عن مدى إخلاصنا لتطوير روحنا، فإننا في حاجة أيضاً إلى الراحة والاسترخاء، والتمرّن، واللهو. وكذلك الحال بالنسبة إلى القديسين؛ إذ يجب عليهم أن يناموا، ويروّحوا عن أنفسهم أيضاً. ونتيجة لذلك، فإنّ الهوايات تُمثّل سبباً لرعاية أنفسنا وحبها. ولكن، لو أضحت الهواية غاية في حدّ ذاتها، فإنها تصبح بديلاً عن تطوير الذات، عوضاً عن أن تكون سبباً له. ويعود السبب في ذلك إلى أنّ الهوايات تُعدّ رائجة بصورة كبيرة، إلّا أنّها تُشكّل بديلاً عن تطوير الذات. فمثلاً، يمكن للمرء أن يجد في ملعب الغولف بعض المستنّين والمستنّات الذين يتمثّل هدفهم الرئيس المتبقي في الحياة، في تحسين مستواهم في اللعبة بصورة إضافية. يُسهم ذلك الجهد المخلص، لتحسين مهارتهم، في منحهم الشعور بالتقدّم في الحياة، ويساعدهم على تجاهل الواقع المتمثّل في توقّفهم عن التقدّم بصورة فعلية، استناداً إلى تخليهم عن بذل الجهد الحقيقي لتطوير أنفسهم بوصفهم بشراً. فلو كانوا يحبون أنفسهم بصورة أكبر، لما سمحوا لأنفسهم بأن يُحدّدوا بصورة عاطفية تلك الأهداف السطحية، ويختاروا ذلك المستقبل الذي ينعدم فيه الأفق.

قد يُعدّ المال والسلطة سبيلين لبلوغ هدف يتعلّق بالمحبة؛ إذ يمكن لفردٍ ما أن يعاني في عمله بالسياسة خدمةً لهدفٍ رئيس، يتمثّل في توظيف

السلطة السياسية لتطوير الجنس البشري. وقد يرغب بعضهم في امتلاك الثروة، لا من أجل المال، بل رغبة في إرسال أبنائهم إلى الجامعة، أو توفير ما يلزمهم من الحرية والوقت للدراسة والتأمل الضروريين لنموهم الروحي. لذا، لا يُمثّل المال أو السلطة ما يحبه أولئك الناس؛ بل الإنسانية.

تتمثّل واحدة من الأفكار التي أطرحها هنا، وفي مراحل هذا القسم من الكتاب كلّهُ، في أنّ استخدامنا كلمة (المحبة) عام، وغير محدّد تحديداً دقيقاً، بحيث يتداخل بشدّة مع فهمنا للمحبة. لا أتوقع كثيراً أنّ اللغة ستتغيّر في هذا الصدد. لكنّ استمرارنا باستخدام كلمة (المحبة) لوصف علاقتنا بأيّ شيء يتسم بالأهمية لنا، أيّ شيء نُركّز طاقتنا النفسية عليه، من دون أن نأخذ في الحسبان نوعية تلك العلاقة؛ يعني استمرارنا بصعوبة إدراك الفرق بين الحكيم والأحمق، والجيد والسيئ، والنبيل والدنيء.

يتضح عند استخدام تعريفنا الأكثر تحديداً، أنّنا قد نحب البشر فحسب؛ إذ يُعدّ البشر - على وفق تصوّرنا للأمور - الوحيدين الذين يملكون روحاً قادرةً على النموّ الفعلي⁽¹⁾. لننعم النظر في مسألة الحيوانات الأليفة. (نحب) كلب العائلة، نطعمه وننظّفه، ندلّله، ونحتضنه، ندربّه ونلهو معه. وحين يكون مريضاً، فقد نترك كلّ شيء، ونُهرع به إلى الطبيب البيطري، ولو هرب أو مات، فقد تنفطر قلوبنا أسى عليه. وقد تصبح الحيوانات المدلّلة لبعض منّ يعانون الوحدة بلا أبناء، السبب الوحيد لوجودهم. إذا لم تكن تلك هي المحبة، فما إذن؟ ولكن دعونا نختبر الفروق بين علاقتنا بحيوان مُدلّل، وتلك التي تربطنا بإنسان آخر.

(1) أقبرّ بإمكانية أن تكون هذه الفكرة غير صحيحة على وجه الاحتمال؛ فقد يكون للأشياء جميعاً (الحية، وغير الحية) روح. ويُجسّد التمييز بيننا، بوصفها بشراً، وبين الحيوانات والنباتات (الأدنى)، والأرض والحجارة التي تتعدّم فيها الحياة، يُجسّد مظهراً (للمايا)، أو الوهم، على وفق المفهوم الباطني. ولأنه توجد مستويات عدّة للفهم، فإنّني أتعامل مع المحبة، في هذا الكتاب، على وفق مستوى معين منها. وتعدّ مهاراتي في التواصل غير وافية، لسوء الطالع، لأعطي أكثر من مستوى في الوقت نفسه، أو لأقدّم ما هو أكثر من لمحة عابرة عن مستوى آخر غير الذي أتناوله في هذا البحث.

بادئ ذي بدء، يُعدّ مدى تواصلنا مع حيواناتنا الأليفة محدوداً جداً مقارنة بمدى تواصلنا مع الآخرين إن عملنا على ذلك. فنحن لا نعلم ما تُفكر فيه حيواناتنا الأليفة. لذا، يتيح لنا هذا الافتقار إلى المعرفة أن نسقط أفكارنا ومشاعرنا على حيواناتنا الأليفة، ونشعر، من ثم، بالتقارب العاطفي معها، وهو ما يمكن ألا يكون منسجماً مع الواقع أبداً.

أضف إلى ذلك أنّ حيواناتنا الأليفة لا ترضينا إلا بقدر ما تتوافق رغباتها مع رغباتنا. وذلك يُشكّل أساس اختيارنا لها. وفي حال بدأت رغباتها تتمايز بصورة مؤثّرة عن رغباتنا، فإننا نعلم إلى التخلّص منها بحيث لا نبقيها معنا طويلاً حين تشاكسنا أو تستجيب لنا بصورة عنيفة. أمّا المدرسة الوحيدة، التي نرسل إليها حيواناتنا الأليفة لتطوير حالتها الذهنية أو الروحية، فهي (مدرسة الطاعة). وقد نرغب في أن يحظى الآخرون (برغباتهم الخاصة)، حيث تُشكّل رغبتنا تلك للتمايز عن الآخرين واحدةً من صفات الحب الحقيقي.

أخيراً، فإننا نسعى في علاقتنا بالحيوانات الأليفة، إلى تعزيز تبعيتها لنا. فلا نرغب في أن تكبر، وتغادر المنزل. نريدها أن تبقى حيث هي، أن تستلقي بخنوع قرب المدفأة. وبذلك، لا يتمثّل ما نُقدّره في حيواناتنا الأليفة في استقلاليتها عنّا، بل في ارتباطها بنا.

تُمثّل مسألة (محبة) الحيوانات الأليفة هذه أهمية كبيرة؛ لأنّ الكثير من الناس يملكون القدرة على (محبة) الحيوانات الأليفة فقط، ويعجزون عن حب أقرانهم من البشر بصورة حقيقية. فعلى سبيل المثال، يرتبط الكثير من الجنود الأمريكيين بزيجات شاعرية (عرائس الحرب) من الألمانيات، والإيطاليات، واليابانيات، من دون قدرتهم على التواصل معهنّ شفهيّاً. لكنّ زيجاتهم تبدأ بالانهيار حين تتعلّم زوجاتهم اللغة الإنجليزية، حيث لا يعود بإمكان الجنود أن يسقطوا أفكارهم، ومشاعرهم، ورغباتهم،

وغاياتهم عليهنّ، وأن يشعروا بالنوع ذاته من التقارب الذي يشعر به المرء مع الحيوانات الأليفة. حين تتعلّم زوجاتهم الإنجليزية، يبدأ أولئك الجنود في إدراك أنّ أولئك النسوة لديهنّ أفكار، وآراء، وغايات تختلف عن تلك التي يتمثّلونها. حين يحدث ذلك، يأخذ الحب يزداد بين بعض من أولئك الأزواج، في حين ينعدم بين معظمهم. لذا، يحق للمرأة المتحرّرة أن تحذر من الرجل الذي يدعوها، بصورة عاطفية، (قطته المدلّلة)؛ إذ قد تستند عاطفته، بصورة فعلية، إلى كونها (قطعة مدلّلة)، ويفتقر إلى القدرة على احترام إمكانياتها، واستقلاليتها، وفرديتها.

أمّا المثال الأبرز - الذي يثير الحزن كثيراً - على هذه الظاهرة، فيتمثّل في العدد الكبير جداً من النساء القادرات على (محبة) أطفالهنّ وهم رضع فقط. توجد هؤلاء النسوة في كلّ مكان، ويمكن أن يكنّ أمهات مثاليات حائيات بلا حدود إلى أن يبلغ أطفالهنّ سن الثانية، حيث يستمتعن بإرضاعهم، واحتضانهم، واللهم معهم، ويحبّبنهم على الدوام، ويكرّسن أنفسهنّ تماماً لتربيتهم، ويشعرن بمنتهى السعادة بأموتهنّ. إلا أنّ هذه الصورة تتغيّر فيما بعد بين عشية وضحاها؛ إذ تتوقّف الأم عن منح المحبة ما أن يبدأ الطفل في فرض إرادته، وعدم إطاعتها، والتذمّر، ورفض اللعب، ورفضه أن تحتضنه في بعض الأحيان، والتعلّق بأناس آخرين، والخروج عن نطاق سيطرتها إلى حدّ ما. عندئذٍ، تفقد الأم اهتمامها بالطفل، ولا تُركّز طاقتها النفسية عليه، وترى فيه مصدراً للإزعاج لا أكثر. إضافة إلى ذلك، فقد تشعر - في كثير من الأحيان - في حاجة لا يمكن مقاومتها، إلى أن تحمل مرة أخرى، وتحظي برضيع آخر، (حيوان مدلّل) آخر. يتم لها ذلك عادةً، لتعيد الكرة نفسها مجدداً. وفي حال تعذّر ذلك، فإنّها قد تسعى بقوة إلى مجالسة الرضع من أطفال الجيران، في الوقت الذي تتجاهل، فيه بصورة كلية تقريباً، مطالبات طفلها أو أطفالها الأكبر سنّاً بالرعاية. وبذلك، لا يُمثّل (العامان الرهيبان)، بالنسبة إلى أطفالها، نهاية المرحلة

التي كانوا فيها رَضْعاً فحسب، بل نهاية التجربة المُتمثِّلة في منحهم المحبة من أمهم أيضاً. فيتبدى شعورهم بالألم والحرمان للجميع باستثناء أمهم، التي تكون مشغولة برضيعها الجديد. ويتجلى أثر ذلك الشعور عادةً - حين يكبر الأطفال ليدخلوا مرحلة البلوغ - في نمطٍ للشخصية الاكتئابية، و/ أو التابعة السلبية.

يتمثّل ما يشير إليه ذلك في أنّ (محبة) الرضّع، والحيوانات الأليفة، والأزواج المذعنين التابعين، تُعدُّ نمطاً غريزياً للسلوك، يمكن تسميته (غريزة الأمومة)، أو بصورة أكثر تعميماً (غريزة الوالد). ويمكن أن نُشبّه ذلك بالسلوك الغريزي المتعلق (بالوقوع في الحب)، الذي لا يُمثّل نوعاً حقيقياً من المحبة؛ بعدم حاجته إلى بذل الجهد بصورة نسبية، أو تجسيد فعل للاستعداد أو الاختيار بصورة كلية. ومع أنه يُشجّع بقاء الأجناس، فإنه لا ينزع إلى تطويرها أو تمميتها روحياً. وأنّه يقارب المحبة بحفزه الارتباط بالآخرين، ويُسهّم في إقامة صلات بين الأشخاص قد تنشأ منها المحبة الحقيقية. ولكن الارتباط بزواج ناجح مثمر، وتربية طفل معافى نام روحياً، والإسهام في تطوّر البشرية، كلّ ذلك يتطلب عمل الكثير الكثير.

يتمثّل ما أرمي إليه في أنّ التربية يمكن أن تجسّد، ويجدر بها عادةً أن تجسّد ما هو أكثر من مجرد الإطعام، وأنّ تعزيز النموّ الروحي يُمثّل عملية معقّدة، بصورة غير محدودة، لا يمكن لأيّ غريزة أن تديرها. تُجسّد الأم التي ذكرت في بداية هذا القسم، ولا تسمح لابنها بركوب الحافلة المدرسية، مثلاً على تلك الفكرة؛ إذ عملت على تنشئته، بطريقة ما، عبر إيصاله من المدرسة وإليها، لكنّه لم يكن في حاجة إلى تلك التنشئة التي أدّت بوضوح إلى تأخير نموّه الروحي عوضاً عن تعزيزه.

ومن الأمثلة الكثيرة الأخرى على ذلك: الأمهات اللواتي يُقدِّمن المزيد من الطعام لأطفالهن البُدُن أصلاً؛ والآباء الذين يشترون لأبنائهم ما يملأ غرفهم من الألعاب، ولبناتهم ما يملأ خزائنهن من الثياب؛ والوالدون الذين لا يضعون حدوداً، ولا يرفضون أيّ مطالب.

لا تُمثّل المحبة العطاء المجرّد، بل ما يتسم بالحكمة من العطاء والمنع أيضاً؛ الإطراء والانتقاد؛ والمجادلة، والمنازعة، والمواجهة، والحث، والشّد والجذب، إضافة إلى الدعم. تُمثّل المحبة القيادة، وتتطلب كلمة (الحكمة)، فيما تعنيه، الحكم الصائب على الأمور، الذي يستلزم ما هو أكثر من الغريزة: اتخاذ القرارات المدروسة، والمؤلة في كثير من الأحيان.

التضحية بالذات

تكثر الدوافع لما هو غير حكيم من العطاء، وهُدّام من التربية، ولكنّ هاتين الحالتين لهما على الدوام، مظهر رئيس مشترك: استجابة (المانح) وتلبية حاجاته باسم المحبة، من دون مراعاة الحاجات الروحية للمتلقّي. أتى وزير لرؤيتي، على مضض، لأنّ زوجته كانت تعاني اكتئاباً مزمناً، ولأنّ ولديه تركا الجامعة، وكان يعيش في المنزل، ويتلقى العلاج النفسي. وعلى الرغم من حقيقة أنّ عائلته كلها كانت (مريضة)، فقد كان عاجزاً تماماً عن إدراك أنّه قد يكون له دور في مرضها. تحدّث بذلك الصدد قائلاً: «أفعل كلّ ما بوسعي للاعتناء بهم، ومعالجة مشكلاتهم. لا تمر لحظة بي من دون أن أنشغل بهم». كشف تحليل الحالة أنّ ذلك الرجل كان يعمل جاهداً بصورة فعلية، وإلى أبعد الحدود، لتلبية مطالب زوجته وابنيه.

كان قد منح كلاً منهما سيارة جديدة، ودفع تأمينها، مع أنّه كان يشعر بأنّه يجدر بولديه أن يبذلا المزيد من الجهد لإعالة نفسيهما. كان يستصحب زوجته كلّ أسبوع، إلى الأوبرا أو المسرح في المدينة، على الرغم

من أنه كان يكره الذهاب إلى المدينة بشدة، وأن الأوبرا كانت تشعره بالملل إلى أبعد الحدود. ومع أنه كان مشغولاً بوظيفته، فقد كان يمضي معظم وقت فراغه في البيت، يُنظف (وراء) زوجته وولديه، الذين كانوا يهملون تنظيف البيت بصورة كلية. سألتها قائلاً: «ألا تتعب من تكريس نفسك لهم طوال الوقت؟». أجابني قائلاً: «أجل، ولكن ما يفترض بي فعله غير ذلك؟ أحبهم، وأعطف عليهم كثيراً، بحيث لا يمكنني إلا أن أعتني بهم. أنشغل بهم إلى أبعد الحدود، بحيث لا أسمح لنفسي أبداً بأن تتعاس ما دامت لديهم حاجات يودون تلبيتها. قد لا أكون رجلاً لامعاً، لكنني محب ومرعٍ على أقل تقدير».

تبين، بما يثير الاهتمام، أن والده كان أكاديمياً لامعاً ذائع الصيت، لكنه كان مدمناً على الكحول وزيراً للنساء، لم يكن يهتم بعائلته على الإطلاق، وكان يهملها إلى أبعد الحدود. ساعدت مريضي، بصورة تدريجية، كي يدرك أنه كان قد تعهد، وهو طفل، بأن يكون مختلفاً عن والده ما أمكنه ذلك، وأن يكون حانياً ومرعياً بقدر ما كان والده متحجراً القلب، ولا مبالياً.

تمكّن الرجل بعد مضي مدة، من إدراك أنه كان مهتماً جداً بإظهار نفسه بمظهر المحب والعطوف، وأن الكثير من تصرفاته، بما في ذلك سلوكه في الوزارة، كانت مكرّسة لترسيخ ذلك المظهر. وقد تمثل ما لم يُدرّكه بسهولة كبيرة في المدى الذي بلغه في معاملة عائلته كالأطفال. كان يدعو زوجته باستمرار (قطتي الصغيرة)، وابنيه البالغين، ذوي البنية القوية (طفلي الصغيرين). وقد برّر سلوكه هذا قائلاً: «ما الطريقة الأخرى التي يمكنني أن أتصرف بها؟ قد أكون محبباً كردّة فعل على سلوك والدي، ولكن ذلك لا يعني أن أصبح غير محب، أو أن أحول نفسي إلى وغد».

لذا، كان يجب عليه أن يدرك، بصورة دقيقة، أنّ المحبة تُمثل نشاطاً معقداً لا بسيطاً، وأنها تتطلب مشاركة كيانه كلّه وعقله إضافة إلى قلبه. عجز الرجل، بسبب حاجته إلى أن يكون مختلفاً عن والده ما أمكنه ذلك، عن تطوير منظومة استجابة مرنة للتعبير عن محبته.

وجب عليه أيضاً أن يعلم أنّ العطف يكمن في «عدم العطاء في الوقت المناسب» أكثر من «العطاء في الوقت غير المناسب»، وأنّ المحبة تكمن في تشجيع الاستقلالية أكثر من العناية بأشخاص يمكنهم أن يعتنوا بأنفسهم. ووجب عليه أيضاً معرفة أنّ التعبير عن حاجاته، وغضبه، وامتناعه، وتوقعاته ضروري ولازم للصحة النفسية لعائلته بقدر تضحيته بذاته، وأنّه يجب، إظهار المحبة عن طريق المواجهة بقدر القبول عن طيب خاطر.

وبصورة تدريجية، بدأ الرجل يُحدث تغييرات، وأخذ يُدرك المدى الذي بلغه في معاملة عائلته كالأطفال. فتوقّف عن التنظيف (وراء) كلّ منهم، وبات يُعبّر عن غضبه بصراحة حين لا يشارك ابنه بصورة ملائمة في العناية بالمنزل. وفي الوقت نفسه، فقد امتنع عن الاستمرار في دفع التأمين على سيارتي ولديه، قائلاً: إنّه يجب عليهما أن يدفعاه بنفسيهما إن أرادا الاستمرار في القيادة. وأبلغ زوجته بأنّه يجدر بها أن تذهب وحدها إلى الأوبرا في نيويورك. وقد وجب عليه أن يخاطر عبر القيام بتلك التغييرات، بالظهور بمظهر (الشخص السيئ)، وأن يتخلى عن شمولية دوره السابق بوصفه مُليباً لحاجات العائلة كلّها. ولكن، وعلى الرغم من أنّ سلوكه السابق كان ينبع بصورة رئيسة من حاجته إلى الحفاظ على مظهر الشخص المحب، فقد كان يملك القدرة - في داخله - على أن يحب بصدق، وقد تمكّن، بفعل تلك القدرة، من إدخال تلك التعديلات على ذاته. وفي المقابل، استجاب كلّ من زوجته وولديه أول الأمر، بغضب لتلك التغييرات. ولكن، سرعان ما عاد أحدهما إلى الجامعة، ووجد الآخر عملاً، وسكن في

شقة وحده. أما زوجته، فقد أخذت تتمتع باستقلاليتها الجديدة، وتتطور بطريقتها الخاصة. وبذلك، وجد الرجل أنه بات أكثر فاعلية في عمله بوصفه وزيراً، وأضحت حياته، في الوقت ذاته، أكثر إمتاعاً.

قارب الوزير في حبه المضلل حافة الانحراف الأكثر خطورة للمحبة، المتمثل في (الماسوشية)؛ إذ ينزع الناس العاديون إلى ربط (السادية) و(الماسوشية) بالنشاط الجنسي الصرف، ليروا فيهما المتعة الجنسية المستمدة من إيقاع الأذى الجسدي المؤلم، أو التعرض له. تمثل (الماسوشية السادية الجنسية) الحقيقية نمطاً غير شائع بصورة نسبية في علم النفس المرضي. ويتمثل ما هو شائع بصورة أكبر بكثير، وأكثر خطورة في نهاية المطاف، في ظاهرة (الماسوشية السادية الاجتماعية)، التي يرغب الناس عن طريقها، بصورة غير واعية، في أن يؤذوا الآخرين، ويتعرضوا للإيذاء من قبلهم، عبر علاقاتهم غير الجنسية.

عمدت امرأة ما - بصورة نموذجية - إلى التماس العلاج النفسي من الاكتئاب الناتج من هجر زوجها إيّاها. فأتحتف الطبيب النفسي بالقصة الأزلية عن سوء المعاملة المتكرّر من زوجها: لم يهتم بها، كان له الكثير من العشيقات، بدّد مصروف البيت في المقامرة، كان يغيب أياماً حينما يحلو له ذلك، كان يعود إلى المنزل مخموراً ويضربها، وها هو الآن، في النهاية، يهجرها والأطفال عشية عيد الميلاد، نعم، عشية عيد الميلاد، تخيلوا ذلك!

ينزع المعالج المبتدئ للاستجابة عند سماع قصة هذه (المرأة المسكينة) إلى التعاطف معها في الحال، ولكنّ الوقت لا يطول ليتلاشى ذلك التعاطف على ضوء المزيد من المعطيات. فأول ما يكتشفه المعالج هو أنّ هذا النمط من سوء المعاملة قد استمر عشرين سنة، وأنّ المرأة المسكينة التي طلّقت زوجها (الندل) مرّتين كانت قد تزوجته مرّتين أيضاً، وأنّ مرّات الانفصال التي لا تحصى قد أعقبتها مصالحات لا تحصى على

حدّ سواء. وبعد أن عمل المعالج مع المرأة شهراً أو اثنين لمساعدتها على اكتساب الاستقلالية، وعندما بدأ كل شيء يسير على ما يرام، وأخذت المرأة تستمتع بالسكينة في حياتها بعيداً عن زوجها؛ تفاجأ (المعالج) بأنّ الكرّة تُعاد كلياً مجدّداً. ففي أحد الأيام، دخلت المرأة بسعادة واندفاع إلى مكتب المعالج، وهي تثب وثباً، لتبلغه قائلة: «حسناً، لقد عاد هنري إليّ. اتصل بي منذ بضعة أيام قائلاً إنّه يريد رؤيتي، فقابلته. توّسلّ كي يعود إليّ، وقد بدا لي أنّه تغيّر في الحقيقة، فقبلت عودته». ولما أشار المعالج إلى أنّ ذلك لا يمثّل إلا تكراراً - كما تبدو عليه الحال - للنمط الذي اتفقا على أنّه هدّام، خاطبته المرأة قائلة: «ولكنني أحبه. لا يمكنك أن تتكرّ الحب». (إذا حاول المعالج اختبار ذلك (الحب) بجدّ، فإنّ المريض ينهي العلاج حالاً).

فكّر المعالج قائلاً لنفسه: «ما الذي يحدث؟ أحاول أن أفهم ما جرى». ثمّ استحضر متعة المرأة الواضحة في سردها تاريخ زوجها الطويل في المعاملة الوحشية والسيئة. وفجأة، تبدّت له فكرة غريبة؛ فربّما تحتمل هذه المرأة معاملة زوجها السيئة، بل تسعى لأن تتعرّض لها، استناداً إلى المتعة الواضحة في حديثها عنها.

ولكن، ما طبيعة تلك المتعة؟ يستذكر المعالج شعور المرأة بالسموّ الأخلاقي الذاتي. فهل نفترض أنّ أهمّ ما في حياتها يتمثّل في شعورها بنوع من السموّ الأخلاقي، وحاجتها إلى تلك المعاملة السيئة للحفاظ على ذلك الشعور؟ أصبحت طبيعة الحالة واضحة الآن. يمكنها أن تشعر بالسموّ عبر السماح بأن تُعامل بدناءة. ويمكن، في نهاية المطاف، أن تشعر بالمتعة (السادية) حتّى لرؤية زوجها يتوسّل ويتودّد للعودة إليها، ويُقرّ بصورة ضمنية، عبر تدلّله لها، بسموّها عليه. في حين تُقرّر وتسمح له - بشهامتها - بالعودة إليها، لتُحقّق انتقامها بذلك في تلك اللحظة.

نتبين من فحص أولئك النسوة، أنهنّ قد تعرّضن للإذلال في طفولتهنّ، وأنهنّ يسعين للانتقام بالنتيجة، عبر الشعور بالسموّ الأخلاقي، الذي يتطلّب المزيد من الإذلال والمعاملة السيئة. فلو كان العالم يعاملنا بصورة حسنة، لما كانت لنا حاجة إلى الانتقام منه. وإذا جسّد الانتقام غايتنا في الحياة، فيجب أن نتعرّض للمعاملة السيئة من العالم كي نُبرّر تلك الغاية. وفي هذا السياق، يرى (الماسوشيون) المحبة في خضوعهم لسوء المعاملة، الذي يُمثّل، في الحقيقة، ضرورة في خضمّ بحثهم الدائم عن الانتقام، ويحفّز بصورة رئيسة من الكراهية.

تُسلط مسألة (الماسوشية) الضوء على مفهوم مغلوط آخر، شائع جداً، يرى في المحبة أنها تُمثّل التضحية بالذات. فقد تمكّنت المرأة (الماسوشية) النموذجية، بفعل ذلك الاعتقاد، من رؤية احتمالها سوء المعاملة كأنه تضحية بالذات، ومن ثمّ محبة، ولم يكن يجب عليها - نتيجة لذلك - أن تعترف بما تُكفّه من كراهية. ورأى الوزير المحبة أيضاً في سلوكه المتمحور حول التضحية بالذات، على الرغم من أنّ ذلك السلوك لم يحفّز من حاجات عائلته، إنّما حاجته إلى الحفاظ على مظهر لنفسه. كان يتحدث باستمرار، في مرحلة مبكرة من علاجه، عمّا «يفعله من أشياء» لزوجته وولديه، ليدفع المرء إلى الاعتقاد أنّه لا يجني شيئاً من وراء تلك الأفعال. ولكنّه كان يجني فعلاً. فكلّما اعتقدنا أنّنا نفعل الأشياء لأجل الآخرين، أنكرنا بذلك مسؤوليتنا بطريقة ما.

نفعل كلّ ما نفعله لأننا نختار أن نفعله، ونقوم بذلك الاختيار لأنه يرضينا بالقدر الأكبر. نفعل كلّ ما نفعله للآخرين لأنه يشبع حاجة لدينا. لذا، يفتقر الوالدون الذين يقولون لأبنائهم: «يجدر بكم أن تكونوا شاكرين لكلّ ما فعلناه من أجلكم»، يفتقرون على الدوام إلى المحبة بصورة كبيرة. وفي المقابل، يعرف كلّ من يحب بصورة حقيقية معنى الشعور بمتعة المحبة.

ونعمد حين نحب بصدق، إلى القيام بذلك لأننا نريد أن نحب. فننجب الأطفال لأننا نريد ذلك. وإذا كنّا والدين محبين، فإنّ السبب يعود إلى رغبتنا في أن نكون كذلك. صحيح أنّ المحبة تستلزم تغييراً للذات، لكنّه يُمثّل تطويراً لها، لا تضحية بها. وتُجسّد المحبة الحقيقية - كما سيناقدش مجدداً بصورة لاحقة - نشاطاً داعماً للذات. بل هي أكثر من ذلك؛ إذ تُوسّع حدود الذات عوضاً عن تقليصها؛ وتُمكنها عوضاً عن استنزافها. تُمثّل المحبة أيضاً الأنانية، بصورة حقيقية، بقدر اللامحبة. وتتبدى المفارقة هنا في أنّ المحبة تُجسّد الأنانية والغيرية في الوقت ذاته. لا تُميّز الأنانية والغيرية بين المحبة واللامحبة، إنّما تُميّز بينهما الغاية من أفعالنا. وتتمثّل الغاية على الدوام - في حالة الحب الحقيقي - في النموّ الروحي، في حين تكون شيئاً آخر، على الدوام أيضاً، حين لا نحب بصورة حقيقية.

المحبة ليست شعوراً

سبق أن قلت إنّ المحبة فعل ونشاط. ويفضي بنا ذلك إلى المفهوم المغلوط الشائع الأخير عن المحبة، الذي يجب مقارنته (لا تُمثّل المحبة شعوراً)؛ إذ ينزع كثير من الناس الذين يتملكهم شعور بالمحبة، ويتصرفون استجابة لذلك الشعور إلى التصرف بطرائق غير محبة وهدامة إلى أبعد الحدود. في حين ينزع الفرد المحب بصورة حقيقية - في الكثير من الأحيان - إلى القيام بأفعال بناءة تتسم بالمحبة، لمن لا يُعجّب بهم بصورة واعية من الناس، أو لا يحبهم بصورة فعلية، أو يجدهم كريهين ومنفرّين جداً بصورة ما.

يُجسّد الشعور بالمحبة العاطفة التي تترافق مع تجربة تركيز الطاقة النفسية. وتُمثّل تلك التجربة - في تذكرة لما سبق - العملية التي يصبح شيء ما عبرها مهماً بالنسبة إلينا. وما إن نُركّز نفسياً على الشيء الذي

يشار إليه عموماً (بالشيء المحبوب) ، حتّى نُكرِّس طاقتنا له وكأنّه جزء من ذاتنا، وندمج معه في علاقة تدعى (تركيز الطاقة النفسية). ونظراً إلى أنّه يمكننا الاندماج في الكثير من تلك العلاقات في الوقت نفسه، فإنّنا نتحدّث عن عمليات تركيز طاقتنا النفسية.

تُعرّف عملية سحب طاقتنا المركّزة على شيء نحبه، بحيث يفقد أهميته بالنسبة إلينا، (بعدم تركيز الطاقة النفسية). ويشيع المفهوم المغلوط المتّصل في أنّ المحبة شعور؛ لأنّنا نخلط بين تركيز الطاقة النفسية والمحبة. ومع أنّه يمكن تفهّم حدوث هذا الخلط بما لأنهما عمليتان متماثلتان، فإنه توجد أيضاً فروق لافتة بينهما:

أولاً: أشرنا فيما مضى إلى أنّنا قد نُركّز طاقتنا النفسية على أيّ شيء، حيّ أو غير حيّ. لذا، يمكن للمرء أن يُركّز طاقتة النفسية على سوق البورصة، أو قطعة من الجواهر، وأن يحبهما.

ثانياً: لا تعني حقيقة تركيز طاقتنا النفسية على شخص آخر أنّنا نهتم - بأيّ حالٍ - بتطوّره الروحي. وبوجه عام، يخشى الشخص التابع من تطوّر طاقة زوجته/ زوجها النفسية عليه/ عليها روحياً. فقد كانت الأم التي تصرّ على مرافقة ابنها المراهق إلى المدرسة ومنها، تُركّز طاقتها النفسية عليه بصورة واضحة؛ كان ذلك مهماً بالنسبة إليها، ولكنّها لم تكن تهتم بنموّه الروحي.

ثالثاً: لا ترتبط القوة التي نُركّز بها طاقتنا النفسية - في كثير من الأحيان - بالحكمة أو الالتزام؛ إذ يمكن أن يلتقي غريبان في حانة ما، وأن يُركّزا طاقتهما النفسية على بعضهما بعضاً، بحيث لا يغدو أيّ شيء (مثل: أيّ مواعيد حدّهاها قبل، أو وعوداً قطعهاها، أو استقرار عائلتيهما) أكثر أهمية في تلك اللحظة من علاقتهما الجنسية.

رابعاً: قد تكون عمليات تركيز طاقتنا النفسية عابرة ومؤقتة. فقد يجد كلٌّ ممَّن ذكرناهما تَوْأً، بمجرد إتمام علاقتهما الجنسية، أن الآخر غير جذاب أو مرغوب فيه بالنسبة إليه. ويمكن ألا تُركِّز طاقتنا النفسية على شيء بالسرعة ذاتها تقريباً التي نُركِّز بها تلك الطاقة عليه. وفي المقابل، تتطلَّب المحبة الحقيقية الالتزام والحكمة.

ندرك، حين نكون مهتمين بالنموِّ الروحي لشخص ما، أنَّ عدم الالتزام يكون مضرّاً على الأرجح، وأنَّ الالتزام بذلك الشخص - على النقيض من ذلك - يُعدُّ ضرورياً بالنسبة إلينا لإظهار اهتمامنا بصورة فاعلة. يعزى سبب ذلك إلى أنَّ الالتزام يُشكِّل حجر الأساس للعلاقة بين المريض والمعالج النفسي. ومن ثَمَّ، فإنَّ المريض لا يستطيع تطوير شخصيته بصورة ملموسة من دون الدخول في (ائتلاف) مع المعالج. لذا، يجب على المريض قبل أن يتمكَّن من المخاطرة بإحداث تغيير كبير، أن يشعر بالقوة والأمان المستمدَّين من الاعتقاد أنَّ المعالج حليف دائم وثابت له. وفي المقابل، يجب على المعالج - كي يحدث ذلك الائتلاف - أن يُظهر للمريض على مدار مدَّة ليست بالقصيرة، اهتمامه الدائم والراسخ، الذي قد ينشأ من القدرة على الالتزام فحسب. لا يعني ذلك أن يشعر المعالج على الدوام برغبة في الإصغاء إلى المريض، إنَّما يعني الالتزام أن يصغي المعالج إلى المريض، سواء أشعر برغبة في ذلك أم لم يشعر.

لا يختلف الأمر في الزواج عن ذلك؛ إذ يجب على الشريكين، في الزواج البناء، كما في المعالجة البناءة تماماً، أن يهتما دائماً ببعضهما بعضاً وبعلاقتهما، بغضِّ النظر عن ماهية شعورهما. حيث يخرج الأزواج على الدوام عاجلاً، أم آجلاً، من حالة الوقوع في الحب، وتلوح الفرصة للمحبة الحقيقية بينهم في اللحظة التي يُشبعون فيها غريزتهم للتزاوج. وحين لا يشعر الأزواج بالرغبة في البقاء مع بعضهم بصورة دائمة،

ويُفضّلون أن يكونوا في مكان آخر لبعض الوقت، فإنّ الاختبار الحقيقي يبدأ لحالة الحب بينهم، ليتبينوا ما إذا كانت قائمة أو لا.

هذا لا يعني أنّ الشريكين في علاقة بناءة مستقرة، كتلك التي تتم في العلاج النفسي المكثّف أو الزواج، حيث لا يُركّزان طاقتهما النفسية على بعضهما بطرائق مختلفة بل يفعلان، إنّما تعني أنّ المحبة الحقيقية تتجاوز مسألة تركيز الطاقة النفسية. وحين تكون المحبة قائمة، فإنّ ذلك يحدث مع تركيز الطاقة النفسية أو من دونه، ومع الشعور بالمحبة أو من دونه. ويُعدّ من الأسهل والأكثر متعة أن نحب مع تركيز الطاقة النفسية والشعور بالمحبة.

ولكن، قد نحب من دونهما، حيث يتم التمييز، عبر تلك الإمكانية، بين المحبة الحقيقية السامية، وتركيز الطاقة النفسية الصرف. تتمثّل الكلمة الرئيسة في خضمّ ذلك التمييز، في (الاستعداد). كنت قد عرّفتُ المحبة بأنّها استعداد الفرد لتطوير ذاته من أجل تعزيز نموّه الروحي، أو النموّ الروحي لفرد آخر. وتُعدّ المحبة الحقيقية اختيارية عوضاً عن كونها عاطفية؛ إذ يعمد الشخص، الذي يحب بصورة حقيقية، إلى القيام بذلك؛ لأنّه يتخذ القرار بأن يحب. يلتزم ذلك الشخص بأن يكون محباً، سواء أ قائماً كان الشعور بالمحبة أم لم يكن. فإذا كان ذلك الشعور قائماً، فيها ونعمت، وإلا سيبقى الالتزام بالمحبة والاستعداد لها قائمين، وسيستمر المرء بالتعبير عنهما.

ليس ممكناً أن يتجنّب الشخص المحب التصرّف وفقاً لمشاعر المحبة فحسب، بل يجب عليه فعل ذلك حقّاً. فقد ألتقي امرأة تجذبني بقوة، وأشعر أنّي أحبها. ولكن، لأن إقامة علاقة معها ستدّمّر زواجي، يجب أن أقول في السر أو العلن: «أشعر بأنّي أحبك، ولكنني لن أفعل». ويمكن، بصورة مماثلة، أن أمتنع عن معالجة مريضة جديدة جذابة جدّاً، وتتوافر

الإمكانية لنجاح علاجها على الأرجح؛ لأنني ملتزم - بصورة مسبقة - بمعالجة مرضى آخرين، قد يكون بعضهم أقل جاذبية، ويصعب علاجهم إلى حدٍّ بعيد.

قد تكون مشاعر الحب لدى الآخرين مقيدة، ولكن قدرتي على أن أحب محدودة. لذا، يجب عليّ أن أختار الشخص الذي سأركز قدرتي على محبته، وأُعبّر عن استعدادي لهذه المحبة. وتبعاً لذلك، لا تُمثّل المحبة الحقيقية شعوراً يغمرنا، بل تُمثّل قراراً مدروساً بالالتزام.

تتيح النزعة العامة، المتمثلة في الخلط بين المحبة والشعور بالمحبة، للناس أن يمارسوا خداع الذات بمختلف الأشكال. فقد يكون أحد الرجال المدمنين على شرب الكحول، الذي تحتاج زوجته وأطفاله إلى رعايته الشديدة، جالساً في حانة في تلك اللحظة، تترقرق عيناه بالدموع وهو يخاطب الساقى قائلاً: «أحب عائلتي حقاً». وفي واقع الأمر، ينزع مَنْ يهملون أطفالهم بأسوأ الطرائق إلى عدّ أنفسهم أكثر الوالدين محبة لهم. ومن الواضح أنّ هذه النزعة للخلط بين المحبة والشعور بالمحبة تخدم المصلحة الذاتية لمن يتبنونها؛ إذ يسهل على المرء ويطيب له أن يجد دليلاً على المحبة في مشاعره. وقد يكون من العسير والمؤلم أن يبحث المرء عن دليل على المحبة في أفعاله. ولكن، نظراً إلى أنّ المحبة الحقيقية تُجسّد فعلاً للاستعداد، يتجاوز في كثير من الأحيان، الشعور بالمحبة أو تركيز الطاقة النفسية العابريين، فمن الصحيح القول: إنّ «المحبة هي ما تفعله المحبة». ختاماً، تُمثّل المحبة واللامحبة، كما يمثل الخير والشر، ظاهرتين موضوعيتين، وغير ذاتيتين بصورة صرفة.

العمل المتمحور حول الاهتمام

نظراً إلى أننا تناولنا بعض الأمور التي لا تُمثّلها المحبة، دعونا نخبر الآن بعضاً ممّا تُمثّله. ذكّرتُ في مقدّمة هذا القسم أنّ تعريف المحبة يتضمّن بذل الجهد، وأننا حين نُوسّع حدود ذاتنا، ونقوم بخطوة إضافية أو نقطع ميلاً إضافياً، فإننا نقوم بذلك لتجاوز نطاق قصورنا الذاتي المتمحور حول الكسل، أو مقاومة خوفنا. ندعو توسيع حدود ذاتنا، أو تجاوز نطاق قصورنا الذاتي المتمحور حول الكسل، ندعوه (العمل)، في حين ندعو تجاوز نطاق خوفنا (الشجاعة).

تُجسّد المحبة نوعاً من العمل أو الشجاعة، وتُمثّل نوعاً من العمل أو الشجاعة الموجهين لتعزيز نموّنا الروحي، أو النموّ الروحي لفرد آخر. ويمكن لنا أن نعمل، أو نُظهر الشجاعة، في اتجاهات أخرى غير تلك التي تهدف إلى تعزيز نموّنا الروحي. لذا، فإنّ كلّ ما يندرج في إطار العمل أو الشجاعة لا يُمثّل المحبة. ولكن، لأنّها تتطلّب توسيع حدود ذاتنا، فإنّ المحبة لا تخرج على الدوام عن نطاق العمل أو الشجاعة. وإذا خرج فعل ما عن ذلك النطاق، فإنّه لن يكون فعلاً للمحبة. وأنّه لا توجد استثناءات لذلك.

يتمثّل الشكل الرئيس، الذي يتخذه العمل المتمحور حول المحبة، في الاهتمام. فعندما نحب شخصاً آخر، فإننا نمنحه اهتمامنا، ونهتم بنموّه. وحين نحب أنفسنا، فإننا نهتم بنموّنا. وعندما نهتم بشخص ما، فإننا نعتني به. ويتطلّب فعل الاهتمام هذا أن نبذل الجهد لنضع مشاغلنا جانباً (كما وصفنا آنفاً انضباط التحييد)، وأن نُغيّر وعينا بصورة فاعلة.

يُجسّد الاهتمام فعلاً للاستعداد، والعمل بهدف الخروج من نطاق قصور أذهاننا الذاتي. وكما يقول عالم النفس (رولو): «عندما نُحلّل الاستعداد بالأدوات كلّها التي يُوفّرها التحليل النفسي الحديث لنا، فسندجد

أنا ندفع للعودة إلى مستوى الاهتمام أو النية بوصفه أساساً للاستعداد. وفي واقع الأمر، يُمثّل الجهد المبذول للتعبير عن الاستعداد جهداً للتعبير عن الاهتمام، ويُمثّل الأصل في الاستعداد الجهد المبذول لإبقاء الوعي متيقظاً؛ أي إبقاء الاهتمام مركزاً»⁽¹⁾.

تتمثّل أكثر الطرائق شيوعاً وأهميةً، التي تُمكننا من التعبير عن اهتمامنا، في الإصغاء. وبطبيعة الحال فنحن نستغرق وقتاً طويلاً جداً في الإصغاء الذي يذهب جُلّه سُدًى؛ لأنّ معظمنا لا يجيدون الإصغاء بوجه عام. أخبرني عالم نفس صناعي في إحدى المرات، أنّ مقدار الوقت الذي نُخصّصه لتدريس مواد معينة لأطفالنا في المدارس يتناسب عكسياً مع مدى استفادة الأطفال من تلك المواد حين يكبرون.

يُخصّص أحد مديري الأعمال ساعة من يومه للقراءة، وساعتين للتحدّث، وثمانية ساعات للإصغاء. وفي حين أننا نمضي في المدرسة وقتاً طويلاً في تعليم الأطفال كيفية القراءة، والقليل من الوقت في تعليمهم كيفية التحدّث، فإننا لا نُخصّص أيّ وقت أبداً لتعليمهم كيفية الإصغاء. لا يُعدّ جيداً من وجهة نظري، أن يكون هناك تناسب مطلق بين ما نُعلّمه في المدرسة وما يتم فعله بعد الانتهاء من الدراسة، لكنني أعتقد حقاً أن من الحكمة أن نُقدّم لأطفالنا بعض التوجيه فيما يتعلّق بعملية الإصغاء، لا كي نجعل الإصغاء سهلاً، بل لنجعلهم يدركون مقدار الصعوبة التي تكمن في الإصغاء بصورة جيدة. فالإصغاء بصورة جيدة يُعدّ تعبيراً عن الاهتمام، وعملاً مُجدّاً بالضرورة. ولأنّهم لا يدركون ذلك، أو لا يملكون الاستعداد للقيام بالعمل، فإنّ معظم الناس لا يصغون بصورة جيدة.

حضرت قبل مدة قصيرة، محاضرة لرجل شهير عن أحد جوانب العلاقة بين علم النفس والدين، التي أهتم بها منذ وقت طويل. كنت أحظى

من جرّاء هذا الاهتمام، بقدر من الخبرة في ذلك الموضوع، وقد أدركت بصورة مباشرة، أنّ المحاضر يتمتع بكمّ هائل من الحكمة حقّاً.

استشعرت المحبة أيضاً فيما بذله من جهد كبير - مع إيراد أنواع الأمثلة كلّها - لتوضيح مفاهيم مجردة كان يصعب علينا، نحن الحاضرين إلى حدّ بعيد، أن ندركها. أصغيت إليه بكلّ ما أمكنني من تركيز، بحيث تصبّبت عرقاً طوال محاضراته التي استمرت زهاء ساعة ونصف، على الرغم من أنّ القاعة كانت مكيفّة. أصابني صداع شديد عند انتهائه من الحديث، وتصلّبت عضلات رقبتني من جرّاء ما بذلته من جهد في التركيز، وشعرت بأنّني منهك ومستنزف كلياً. وعلى الرغم من أنّني لم أفهم - بحسب تقديري - أكثر من خمسين في المئة ممّا قاله ذلك الرجل العظيم لنا بعد ظهيرة ذلك اليوم، فقد ذهلت من الأفكار النيرة الكثيرة التي طرحها. ثمّ عمدت في أعقاب المحاضرة التي حضرها مثقفون بصورة كبيرة، إلى التقلّب بين الحضور، في أثناء استراحة لشرب القهوة، لأستمع إلى تعليقاتهم. وقد تبين لي أنّهم شعروا بخيبة الأمل حيث كانوا يتوقعون منه المزيد استناداً إلى صيته الذائع. ووجدوا أنّ حديثه عصيّ على الفهم ومحير. إنه لم يكن بالمتحدّث الكفؤ الذي كانوا يأملون سماعه. وقد تحدّثت امرأة، بما يتفق مع آرائهم، قائلة: «لم يقل لنا شيئاً في الحقيقة».

وعلى النقيض ممّا قاله الآخرون، فقد تمكّنت من الاستماع إلى كثير ممّا قاله ذلك الرجل العظيم؛ لأنّني كنت مستعدّاً، على وجه الدقة، للقيام بالعمل المُتمثّل في الإصغاء إليه. كنت مستعدّاً لذلك لسببين؛ الأول: إدراكي مدى عظّمته، وأن ما يقوله ذا قيمة عظيمة على الأرجح. والثاني: رغبتني الشديدة من جرّاء اهتمامي بالموضوع، في استيعاب ما يقوله؛ كي أعزّز من فهمي ونموي الروحي. لقد مثلّ إصغائي إليه فعلاً للمحبة. أحببته لأنّني رأيت فيه شخصاً ذا قيمة عظيمة يستحق الاهتمام، وأحببت نفسي لأنّني

كنت مستعداً للعمل من أجل نموّي. ولأنّه كان المعلّم وأنا التلميذ، وهو المانح وأنا المتلقي، فقد كانت محبتي، في المقام الأول، موجّهة ذاتياً، ومحفّزة من قبل ما يمكن أن أجنّيه من علاقتنا، لا ما يمكن أن أمنحه. ومع ذلك، فمن المحتمل أنّه قد استشعر قوة تركيزي، من بين الحضور، ناهيك عن اهتمامي ومحبتي، فكوفئ بذلك.

تُمثّل المحبة على الدوام - كما سنرى بصورة مُتكرّرة - طريقاً ذا اتجاهين، ظاهرة تبادلية يمنح عبرها المتلقي ويتلقى المانح. دعونا انطلقاً من هذا المثال على الإصغاء الذي يقوم به المتلقي، دعونا نمضي إلى فرصتنا الأكثر شيوعاً للإصغاء الذي يقوم به المانح: الإصغاء إلى الأطفال. تختلف عملية الإصغاء إلى الأطفال استناداً إلى عمر الطفل. لتتأمل في هذه المرحلة، حالة طفل في سن السادسة، في الصف الأول. يتحدّث ذلك الطفل - إذا مُنح الفرصة - بصورة متواصلة. فكيف يتعامل الوالدون مع ذلك المترثر بلا توقّف؟ لربّما تتمثّل أسهل الطرائق في منعه من التحدّث. ولكم أن تُصدّقوا أو لا تُصدّقوا أنّه توجد عائلات لا يُسمَح فيها للأطفال حقاً بأن يتحدّثوا، عائلات تُطبّق مقولة: «يجدر أن يُرى الأطفال ولا يُسمعوا أربعاً وعشرين ساعة في اليوم».

لا يتفاعل أولئك الأطفال مع أحد أبداً، ويكتفون بالتحديق في الكبار بصمت من الزوايا، كالمترجّين الخرس في الظلمات. وتتجسّد طريقة ثانية في السماح للطفل المترثر بالتحدّث، مع عدم الإصغاء إليه ببساطة، بحيث لا يتفاعل طفلك معك، بل يتحدّث إليك وكأنك غير موجود حقاً، أو يتحدّث إلى نفسه، لِيُسبّب شيئاً من الضجيج الذي قد يثير ضيقك أو لا يثيره.

تتمثّل طريقة ثالثة في التظاهر بأنك تصغي، لتواصل قدر الإمكان ما تقوم به، أو التفكير في أمر ما، في حين تبدو وكأنك تمنح طفلك الاهتمام،

وتقول بين الحين والآخر: «آه، ها»، أو «هذا جيد»، فيما هو أقل أو أكثر ملاءمة من الأوقات، في استجابة لذلك (المونولوج).

وتتجسد طريقة رابعة في الإصغاء الانتقائي، الذي يتسم بقدر أكبر من الانتباه من التظاهر بالإصغاء، حيث يمكن أن يصغي الوالدون باهتمام إذا بدا أن الطفل يقول شيئاً مهماً، آملين في أن يُميّزوا بين الغث والسمين بالحد الأدنى من الجهود. تكمن مشكلة هذه الطريقة في أن قدرة الذهن البشري، على التمييز بصورة انتقائية، لا تُعدّ وافية أو فاعلة إلى حد كبير، بحيث يبقى شيء ممّا هو غث، ويضيع مقدار كبير من السمين.

وتتمثل الطريقة الخامسة والأخيرة، في الإصغاء بصورة حقيقية للطفل، ومنحه اهتمامك كله، والتفكير في كل كلمة يقولها، وفهم كل جملة يتفوه بها.

تعرضنا للطرائق الخمس المذكورة آنفاً؛ بهدف الاستجابة لحديث الأطفال على وفق ترتيب تصاعدي لما يبذل من الجهد، حيث تتطلب الطريقة الخامسة من الوالدين، التمثلة في الإصغاء الحقيقي، قدراً كبيراً من الجهد مقارنة ببقية الطرائق التي تستلزم ما هو أقل من الجهود.

قد يفترض القارئ ببساطة، أنني سأوصي الوالدين باتباع الطريقة الخامسة، والإصغاء إلى أطفالهم بصورة حقيقية دائماً. إلا أنني أنأى بنفسني بعيداً عن ذلك! بدايةً، ينزع الطفل البالغ ستة أعوام كثيراً إلى التحدّث بحيث لا يبقى للوالد، الذي يصغي دائماً، ما يذكر من الوقت كي يقوم بأي شيء آخر.

أضف إلى ذلك، أن الجهد المطلوب للإصغاء يُعدّ كبيراً جداً، بحيث يستنزف الوالد كثيراً بما يحول دون قيامه بأي شيء آخر. أخيراً، سيكون الإصغاء بصورة حقيقية مُملاً إلى أبعد الحدود؛ لأن الحقيقة تكمن في

أنّ ثرثرة الطفل البالغ ستة أعوام مُمِلَّةٌ فعلاً. يتمثّل ما هو مطلوب، في الموازنة بين الطرائق السابقة جميعاً. من الضروري أحياناً الطلب إلى الأطفال أن يتوقّفوا عن الكلام إذا كان كلامهم سيفضي إلى التشويش في مواقف تستلزم تركيز الانتباه - بجدّ - على أمور أخرى، أو حين يؤدي إلى مقاطعة الآخرين بصورة فظة، ومحاولة الهيمنة بصورة عدوانية أو غير واقعية.

يثرثر الطفل ذو الستة أعوام غالباً لأجل متعة الثرثرة الخالصة، ولا يمكن أن يفيد منحه الاهتمام بأيّ شيء حين لا يطالب به، ويشعر بالسعادة بوضوح؛ لأنّه يتحدّث إلى نفسه. لا يكتفي الأطفال - في أوقات أخرى - بالتحديث إلى أنفسهم، ويرغبون في التفاعل مع والديهم، حيث يمكن في الأحوال كلّها تلبية حاجتهم، بصورة ملائمة جدّاً، عبر التظاهر بالإصغاء. والظاهر أنّ التواصل لا يُمثّل ما يرغب فيه الأطفال، في حينه، من التفاعل مع والديهم، بل يُمثّل التقرب إليهم ببساطة. ويُعدّ التظاهر بالإصغاء كافياً لمنحهم شعور (التقارب) الذي يلتمسونه. أضف إلى ذلك، أنّ الأطفال لا يرغبون غالباً في أن يكون تواصلهم مستمراً مع والديهم، ويتفهّمون نزوع الأخيرين إلى الإصغاء الانتقائي، استناداً إلى اعتماد الأطفال أنفسهم الانتقائية في تواصلهم. يتفهّم الأطفال ذلك بوصفه قاعدة للتعامل مع والديهم.

لا يرغب الأطفال في سنّ السادسة في الإصغاء إليهم سوى وقت قصير نسبياً من المدّة كلها التي يتحدّثون فيها. وتتمثّل واحدة من المهام الكثيرة المعقّدة جدّاً المتعلّقة بالأبوة، في القدرة على عمل أفضل ما يمكن من الموازنة بين أساليب الإصغاء، والاستجابة بما يلائم حاجات الطفل المختلفة من تلك الأساليب.

لا يصار إلى تلك الموازنة غالباً؛ لأنّ الكثير من الوالدين لا يملكون الاستعداد أو القدرة - حتّى لو لم تكن المدّة طويلة - على بذل الجهد المطلوب للإصغاء بصورة حقيقية. وربّما كان هؤلاء يُمثّلون معظم الوالدين. وقد يُخيّل إليهم أنّهم يصغون بصورة حقيقية إلى أطفالهم، في حين أنّهم لا يقومون إلاّ بالتظاهر بالإصغاء، أو الإصغاء الانتقائي في أحسن الأحوال. ولكنّ ذلك يُمثّل خداعاً للذات، يلجؤون إليه للتغطية على كسلهم، استناداً إلى أنّ الإصغاء الحقيقي، مهما كان قصير الأمد، يستلزم كمّاً هائلاً من الجهود:

أولاً: يتطلب الإصغاء الحقيقي التركيز الكامل؛ إذ لا يمكنك أن تصغي إلى أحد بصورة حقيقية وتقوم بشيء آخر في الوقت نفسه. وفي حال أراد الوالد أن يصغي بصورة حقيقية إلى طفله، يجب عليه أن يضع جانباً الأمور الأخرى كلّها. ويجب أيضاً الإفادة من وقت الإصغاء الحقيقي كله للطفل، وأن يكون مُكرّساً للطفل. أمّا إذا لم تكن مستعداً لأن تضع كلّ شيء جانباً لتخصيص ذلك الوقت، بما يشمل همومك ومشاغلك، فإنّك لن تكون مستعداً لأن تصغي بصورة حقيقية.

ثانياً - يُعدّ الجهد المطلوب، للتركيز بصورة كاملة على كلمات طفل في سن السادسة، أكبر بكثير من الجهد المطلوب للإصغاء إلى محاضر متمرّس. فنمط الحديث لدى الطفل يكون غير منسجم بحيث يندفع في الكلام في لحظة، ويتوقّف عنه ويكرّره في أخرى بما يجعل التركيز عسيراً. يتحدّث الطفل عادةً، إضافة إلى ما سبق، عن أمور لا تهم البالغ بصورة أساسية، في حين يكون المستمعون إلى المحاضر المتمرّس مهتمين - على وجه الخصوص - بالموضوع الذي يتحدّث عنه. والإصغاء أيضاً إلى طفل في سن السادسة مُهلّ، بما يضاعف من صعوبة التركيز على كلامه. ويُمثّل الإصغاء بصورة حقيقية للطفل في هذه السنّ عملاً يتمحور بصورة

فعلية حول المحبة. لذا، لا يمكن للوالد، من دون أن تحفره المحبة، أن يقوم بتلك المهمة.

ولكن، لم يزعج المرء نفسه بذلك؟ لماذا يبذل ذلك الجهد كله للتركيز بصورة كلية على الثرثرة المملة لطفل في سن السادسة؟

بدايةً: يُعدّ استعدادك للقيام بذلك دليلاً ملموساً على التقدير الذي قد تمنحه لطفلك. فإذا منحت طفلك التقدير الذي تمنحه لمحاضر متمرّس، فسيعلم الطفل أنّه يحظى بالتقدير، وسيشعر، فيما بعد، بأنّه ذو قيمة. لا توجد طريقة أفضل أو طريقة أخرى لإعلام أطفالك أنّهم ذوو قيمة، من أن تقوم بتقديرهم.

ثانياً: كلّما تنامى شعور الأطفال بأنّهم ذوو قيمة، نزعوا بصورة أكبر إلى قول أشياء ذات قيمة على حدّ سواء، وارتقوا إلى مستوى توقعاتك فيما يتعلّق بهم.

ثالثاً: كلّما أصغيت أكثر إلى طفلك، أدركت بصورة أكبر أنّه يقول - في خضمّ ما يتمتم به، وما يبدو ثرثرة سخيفة - أشياء ذات قيمة فعلاً؛ إذ يُقِرُّ أيّ شخص يصغي بصورة فعلية إلى الأطفال بأنّ مقولة «الحكمة تخرج من أفواههم» تُمثّل حقيقة مطلقة. لذا، أصغ إلى طفلك بما يكفي، وستدرك أنّه فرد استثنائي و متميّز جداً. وكلّما أدركت أنّ طفلك أكثر تميّزاً، كنت مستعداً للإصغاء إليه، والتعلّم، بصورة أكبر.

رابعاً: كلّما علمت المزيد عن طفلك، تمكّنت بصورة أكبر من تعليمه. لذا، اعلم القليل عن أطفالك، وستجد أنّك تُعلّمهم عادةً أشياء لا يملكون استعداداً لتعلّمها، أو يعلمونها بصورة مسبقّة، ويدركونها، على وجه الاحتمال، بأكثر ممّا تفعل.

خامساً: كلما علم الأطفال أنك ترفع من قدرهم، وتعدّهم متميزين، كانوا أكثر استعداداً للإصغاء إليك، وتقديرك بالصورة ذاتها. وكلما كان تعليمك ملائماً بصورة أكبر، استناداً إلى معرفتك بهم، أصبح أطفالك أكثر توقفاً للتعلّم منك. وكلما ازدادوا علماً، أصبحوا أكثر تميّزاً. وفي حال استشعر القارئ السمة التبادلية لهذه العملية، فلن يجانبه الصواب، وسيقدّر الحقيقة المتمثلة في أنّ المحبة عملية متبادلة على حدّ سواء، وأنها لا تُعدّ حلقة تنازلية سلبية، بل صاعدة إيجابية للتطوّر والنمو؛ إذ يستجلب التقدير التقدير، وتُولد المحبة المحبة. وتبعاً لذلك، يمكن للوالدين والطفل الانخراط معاً، بصورة تدريجية متزايدة، في علاقة المحبة.

تحدّثنا -فيما مضى- عمّن يبلغون سنّ السادسة من الأطفال. والواقع أنّ الموازنة الملائمة بين الإصغاء وعدم الإصغاء تختلف باختلاف سنّ الأطفال، ولكنّ العملية متماثلة في الأساس؛ إذ يكون التواصل لا شفهيّاً، بصورة متزايدة، مع الأطفال الأصغر في السنّ، لكنّه يتطلّب، بصورة مثالية، مُدداً من التركيز الكلّي. لذا، لا يمكنك أن تمارس لعبة «ضرب الأكف»، مع طفلك، بما يُؤثر فيه حين يكون ذهنك مشغولاً بأمر آخر. ولو كنت تفتقر إلى الاهتمام في ممارسة تلك اللعبة مع طفلك، لخاطرت بأن تجعل طفلك غير مهتم بك على حدّ سواء. وبوجه عام، يحتاج المراهقون إلى مدّة أقصر للإصغاء الكلّي من والديهم، مقارنة بالأطفال في سنّ السادسة، لكنّهم يحتاجون إلى أن يكون ذلك الإصغاء حقيقياً بصورة أكبر. ومع أنّ احتمال ثرثرتهم بلا طائل يقلّ كثيراً، فإنهم يرغبون، حين يتحدّثون، في أن يعيّرهم والدوهم الانتباه كله، على نحو أكثر ممّا يفعل الأطفال الأصغر سنّاً.

يلتمس المرء الحاجة إلى إصغاء والديه مهما بلغ سنّه. فقد أمكن لرجل موهوب، متخصص في مجاله، في الثلاثينيات من العمر، مواظب

على العلاج من مشاعر القلق المرتبطة بسوء تقديره لذاته؛ أمكن له أن يستحضر الكثير من الأمثلة على افتقار والديه، المتخصّصين في مجالهما أيضاً، إلى الاستعداد للإصغاء إلى ما يقوله، أو نزعهما إلى التقليل من شأن ما يقوله بوصفه عديم القيمة وبلا أثر. أمّا الحدث الأكثر تأثيراً وإيلاًماً من تلك الذكريات، فكان عندما بلغ سن الثانية والعشرين، حيث كتب أطروحة طويلة متميّزة، تخرّج بفضلها في الجامعة بتقدير مرتفع. شعر والداه الطامحان إلى تفوّقه، بالكثير من السعادة لنيله ذلك التقدير. ولكن، على الرغم من الحقيقة المتمثلة في تركه نسخة عن الأطروحة، عاماً كاملاً، في غرفة معيشة العائلة، على مرأى من والديه، والتلميح لهما - بصورة متكرّرة - برغبته في أن يطلعاً عليها، فلم يُكلّف أيّ منهما نفسه عناء قراءتها؛ تحدّث، حين قارب علاجه على الانتهاء، قائلاً: «أعتقد أنّهما كانا سيقراّنها، وكانا سيطريان عليّ لتميّزها، لو ذهبت إليهما، وسألتهما بصورة مباشرة: «والديّ العزيزين، هل يمكنكما قراءة أطروحتي؟ أودّ أن تطلعاً على نتاجي الفكري، وتقدّراه». ولكنّ ذلك يُعدّ توسُّلاً إليهما للإصغاء إليّ، ومن المخزي أن أقوم، وأنا في سن الثانية والعشرين، بالتوسُّل لنيل اهتمامهما. لم يكن من شأن التوسُّل إليهما أن يجعلني أشعر بقيمة أكبر».

واستناداً إلى ما سبق، يُعدّ الإصغاء الحقيقي، والتركيز الكامل على الآخر مظهرين رئيسيين من مظاهر المحبة. ويتمثّل الجزء الرئيسيّ المُكوّن للإصغاء الحقيقي في انضباط التحييد، أو الإهمال، أو التخلّي المؤقت عن آراء المرء ومفاهيمه ورغباته؛ ليختبر حالة المتحدّث - قدر الإمكان، وفي العمق -، ويضع نفسه مكانه. يُمثّل هذا التوحّد بين المتحدّث والمصغي توسيعاً لحدودنا وتطويراً لأنفسنا، ويُقدّم على الدوام ما هو جديد من المعرفة.

ونظراً إلى أنّ الإصغاء الحقيقي يشمل التحديد، ووضع النفس جانباً إن جاز التعبير، فإنه يشمل بصورة مؤقتة أيضاً القبول الكلي للآخر. ويشعر المتحدث، حين يلمس ذلك القبول، بقدر أقل من الحساسية، وينزع بصورة أكبر إلى الإفصاح عما يدور في خلدِه لمن يصغي إليه. يبدأ المتحدث والمصغي، حين يحدث ذلك، في تقدير بعضهما بعضاً بصورة أكبر، وتأخذ علاقة المحبة الثنائية في التشكّل مجدداً.

تعدّ الطاقة المطلوبة لممارسة انضباط التحديد، وتركيز الانتباه بصورة كاملة كبيرة جداً، بحيث لا يمكن بذلها إلا بالمحبة، والاستعداد لتوسيع حدود الذات؛ بهدف تحقيق النمو المشترك. ولسوء الطالع، فنحن نفتقر إلى تلك الطاقة في معظم الأحيان. ومع أننا قد نشعر - في خضمّ تعاملاتنا التجارية أو علاقاتنا الاجتماعية - بأننا نصغي بانتباه شديد، فإنّ ما نفعله عادةً يتمثّل في الإصغاء الانتقائي، على وفق أجندة مسبقة في أذهاننا، والتساؤل في أثناء الإصغاء عن كيفية تحقيق نتائج معينة مرغوب فيها، وإنهاء الحديث بأسرع ما يمكن، أو إعادة توجيهه بطرائق ترضينا بصورة أكبر.

ونظراً إلى أنّ الإصغاء الحقيقي يُجسّد المحبة بصورة فعلية، فإنه لا يُعدّ ملائماً بالصورة الكبرى، في أيّ من العلاقات، بقدر الزواج. ومع ذلك، لا يصغي معظم الأزواج إلى بعضهم بصورة حقيقية على الإطلاق. إنّ إحدى المهام الجسام التي يجب علينا أداؤها حين يزورنا الأزواج للاستشارة أو العلاج - إن أردنا أن ينجح ذلك - تتمثّل في تعليمهم كيفية الإصغاء. والواقع أننا لا ننجح في ذلك دائماً؛ إذ يفوق المطلوب من الجهد والانضباط ما هم مستعدّين لبذله والخضوع له. ويتفاجأ الأزواج غالباً، بل يشعرون بالرهبة، حين نقترح عليهم - من بين أشياء أخرى - ضرورة التحدّث إلى بعضهم على وفق مواعيد محدّدة. إنّ ذلك يتسم بالصرامة،

ويفتقر إلى الشاعرية والعفوية - كما تبدو عليه الحال - في نظرهم. ومع ذلك، لا يمكن للإصغاء الحقيقي أن يتم إلا حين يُحدّد له الوقت، وتدعمه الظروف. لذا، يتعدّر تحقيقه حين يقود الناس سياراتهم، أو يطهون، أو يشعرون بالتعب ويتوقون إلى النوم، أو حين يمكن مقاطعتهم بسهولة، أو يكونون على عجلة من أمرهم. وفي المقابل، لا تتطلب (المحبة) الرومانسية بذل الجهود، ولا يرغب الأزواج غالباً في بذل الجهد والخضوع للانضباط في سبيل المحبة والإصغاء الحقيقيين. ولكنّ النتائج تكون مرضية إلى أبعد الحدود حين يفعلون ذلك في النهاية.

نمرّ بصورة مُتكرّرة بالتجربة المُتمثّلة في سماع أحد الزوجين يقول للآخر بفرحة حقيقية، ما أن تبدأ عملية الإصغاء الحقيقي: «لقد مضى على زواجنا تسعة وعشرون عاماً، ولم أكن أعلم ذلك عنك من قبل». نعلم، حين يحدث ذلك، أنّ النموّ في الزواج قد بدأ.

صحيحٌ أنّ قدرة المرء على الإصغاء الحقيقي قد تتحسنّ تدريجياً بالممارسة، لكنّ تلك العملية لا تتم من دون بذل الجهد دائماً. ربّما يتمثّل المتطلّب الرئيس لنجاح الطبيب النفسي في امتلاكه القدرة على الإصغاء الحقيقي، ولكنني ألاحظ، في (جلسة الخمسين دقيقة) الاعتيادية، أنّي أفضل أكثر من مرّة في الإصغاء بصورة حقيقية لما يقوله مريض. وقد أنقطع - في بعض الأحيان - تماماً عن تتبع سلسلة أفكاره. لذا، يُعدّ ضرورياً - في حينه - أن أقول: «أنا آسف، ولكنني سمحت لذهني بأن يشرّد لحظة، ولم أكن أصغي إليك بصورة حقيقية. هل يمكن أن تعيد ما قلته بإيجاز؟».

لا يشعر المرضى بالامتعاض عادةً - بما يثير الانتباه - في تلك الحالة، بل يتفهّمون - بصورة تلقائية كما تبدو عليه الحال - أنّ مُكوّناً رئيساً للقدرة على الإصغاء الحقيقي يكمن في تنبّه الطبيب لغفلته عن

ذلك الإصغاء. إضافة إلى ذلك، يُسهِم إقرارى بأنَّ انتباهي قد تشتتت، في طمأننتهم بأنني أصغي إليهم بصورة حقيقية معظم الوقت. يُشكّل ذلك الإقرار غالباً - بصورة لافتة - جزءاً من عملية العلاج. فيظهر التحسُّن على المرضى بصورة ملموسة ومؤثِّرة، سواء أمن البالغين كانوا أم الأطفال، في ربع الحالات التي نعالجها في غضون بضعة الأشهر الأولى من العلاج النفسي، قبل أن يتم اكتشاف أيِّ من الأسباب الكامنة للمشكلات، أو القيام بتأويلات مهمة. وعلى الرغم من وجود أسباب عدَّة لهذه الظاهرة، فإنني أعتقد أنَّ الرئيس منها يكمن في شعور المريض بأنَّ الطبيب يصغي إليه بصورة حقيقية، أول مرة منذ سنوات، بل ربَّما أول مرة على الإطلاق.

وفي حين يُجسِّد الإصغاء - على نحو كبير - المظهر الأكثر أهمية للاهتمام، فإنَّ مظاهر أخرى تُعدُّ ضرورية أيضاً في العلاقات التي تتسم بقدر أكبر من المحبة مع الأطفال على وجه الخصوص. تُعدُّ تلك المظاهر متنوعة بصورة كبيرة، ويتمثَّل أحدها في ممارسة الألعاب، مثل: لعبة (ضرب الأكف)، و(بيكابو) مع الرضيع؛ والحيل السحرية، وألعاب الورق البسيطة، والاختباء مع الطفل ذي الستة أعوام؛ والريشة، وألعاب الورق الاعتيادية مع الطفل البالغ اثنتي عشرة سنة وغيرها.

تُعدُّ القراءة للأطفال الصغار مظهراً آخر للاهتمام، إضافة إلى مساعدة مَنْ هم أكبر سنّاً على إتمام فروضهم المنزلية. وتُعدُّ الأنشطة العائلية أيضاً مهمّة؛ كالأفلام، والنزهات، والتجوُّل بالسيارة، والرحلات، والمعارض، والاحتفالات. وتتمثَّل بعض مظاهر الاهتمام، بصورة صرفة، في تقديم خدمات للأطفال، مثل: الجلوس على الشاطئ لمراقبة طفل في سن الرابعة، أو تلبية حاجة الأولاد الدائمة في أوائل مرحلة المراهقة، بإيصالهم بالسيارة إلى حيث يريدون. ويتمثَّل ما تشترك منه مظاهر الاهتمام تلك - في الأحوال كلّها، إضافة إلى الإصغاء - في أنَّها تستلزم

تمضية الوقت مع الطفل. ويعني الاهتمام بالطفل أساساً أن تمضي الوقت معه، وتتناسب (نوعية) الاهتمام مع شدة التركيز في أثناء ذلك الوقت.

يُسهم الوقت الذي يمضيه الوالدون مع الأطفال للقيام بتلك الأنشطة - إذا أُحسِن استخدامه - في منحهم فرصاً لا تحصى لمراقبة أطفالهم، ومعرفتهم بصورة أفضل. إن معرفة ماهية سلوك الأطفال حين يخسرون في لعبة ما، أو كيفية أدائهم لفروضهم المنزلية وتعلّمهم، أو ما يروق ولا يروق لهم، أو الوقت الذي يتصفون فيه بالاندفاع أو التراجع حين يمارسون تلك الأنشطة؛ تُمثّل بمجملها أمراً حيويّاً للوالدين المحبين. حيث يمنح هذا الوقت مع الطفل الوالدين أيضاً - عند ممارسة الأنشطة - فرصاً لا تحصى لتعليمه المبادئ الأساسية للانضباط، وإكسابه مهاراته. وتُمثّل فوائد الأنشطة التي تتعلّق بمراقبة الطفل وتعليمه - بلا ريب - المبدأ الرئيس للعلاج باللعب، وينزع معالجو الأطفال المتمرسون كثيراً إلى الاستفادة من الوقت الذي يقضونه مع مرضاهم الأطفال في اللعب، للقيام بملاحظات وتدخلات علاجية مهمة.

تُعدّ المهام المُتمثّلة في مراقبة طفل في سن الرابعة على الشاطئ، والتركيز على قصة مُهمّلة غير مترابطة يرويها طفل في سن السادسة، وتعليم مراهق القيادة، والإصغاء بصورة حقيقية لما يرويّه زوجك عن يومه في العمل أو غيره من الأمور، وتفهم مشكلاته بصورة حقيقية، ومحاولة أن تكون صبوراً ومُحيّداً لذاتك دائماً قدر الإمكان؛ تُعدّ جميعها مهام مضجرة ومزعجة غالباً، ومستنزفة للطاقة على الدوام؛ أي إنّها تستلزم العمل، فيما تعنيه، في نهاية المطاف. فلو كنّا كسولين جداً لما تمكّنا من أدائها أبداً، ولو كنّا أقل كسلاً لأكثرنا من القيام بها، وأدّيناها بصورة أفضل. ولأنّ المحبة تُمثّل العمل، فإنّ جوهر اللامحبة يكمن في الكسل.

يُعدّ موضوع الكسل مهماً جداً، ويرتبط بصورة غير مباشرة بمختلف مراحل القسم الأول عن الانضباط، وهذا القسم المتعلق بالمحبة سنركز عليه بصورة خاصة في القسم الأخير، حين نرى الأمور من منظور أكثر وضوحاً.

المخاطرة بالخسارة

يتطلب فعل المحبة توسيع حدود الذات، وأن نتجاوز نطاق قصورنا الذاتي المتمحور حول الكسل (العمل)، أو المقاومة الناتجة عن خوفنا (الشجاعة). لنتحول الآن من العمل المتمحور حول المحبة إلى الشجاعة المتعلقة بالمحبة. عندما نوسع حدود ذاتنا، فإنها تلج في منطقة جديدة وغير مألوفة، إن جاز التعبير. فتصبح ذاتنا جديدة مختلفة، ويعتريها التغيير حقاً، ونقوم بأشياء لم نعتد على القيام بها.

تُعدّ التجربة المُتمثلة في التغيير، ممارسة ما لم نعتد عليه من الأنشطة، والوجود في منطقة غير مألوفة لنا، والقيام بالأمور بطريقة مختلفة، إنها تجربة مخيفة فعلاً. لطالما كانت كذلك، وستظل على الدوام. ومع أنّ الناس يتعاملون مع خوفهم من التغيير بطرائق مختلفة، فإنّ الخوف يُعدّ حتمياً إذا كانوا يتغيرون بصورة فعلية. وفي السياق ذاته، لا تُجسّد الشجاعة غياب الخوف، بل القيام بالفعل على الرغم من الخوف، وتجاوز نطاق المقاومة الناتجة عن الخوف لمواجهة المجهول والمستقبل. وبالمثل، يتطلب كلُّ من النموّ الروحي، والمحبة - بدرجة معينة وبصورة دائمة - الشجاعة، وينطوي على المخاطرة. وسنبحث الآن في مسألة المخاطرة بالمحبة.

على سبيل المثال، إذا كنت ترتاد الكنيسة بانتظام، فقد تلاحظ وجود امرأة في أواخر الأربعينيات من العمر، تعتمد كل يوم أحد، قبل بدء الصلاة بخمس دقائق تماماً - بما لا يلفت الانتباه - إلى شغل المكان ذاته

من المقعد الجانبي في آخر الكنيسة، لتتجه إلى الباب سريعاً، ولكن بهدوء، ما إن تنتهي الصلاة، وتغادر قبل أيّ من أتباع الأبرشية الآخرين، وقبل أن يتقدّم الكاهن للقاء رعيته.

لو أُتيح لك أن تتحدث إليها - وهذا بعيد الاحتمال - وتدعوها إلى احتساء القهوة في ساعة التواصل الاجتماعي التي تعقب الصلاة، لشكرتك بلباقة، وأشاحت بوجهها بعصبية بعيداً عنك، لتخبرك - فيما بعد - أنها مرتبطة بموعد مُلحّ، وستغادر مسرعة. ولو تتبعتها وهي في طريقها إلى هذا الموعد، لاكتشفت أنّها عادت مباشرة إلى منزلها؛ الشقة الصغيرة ذات الستائر المسدلة على الدوام، لتفتح الباب وتدخل، وتقفله خلفها مباشرة، وتلازم المنزل - فيما بعد - بحيث لا يراها أحد مرة أخرى في ذلك اليوم. ولو تمكّنت - إضافة إلى ذلك - من الاستمرار بمراقبتها، لرُبما تكتشف أنّها موظفة ذات رتبة متدنية، تعمل على الآلة الكاتبة في مكتب كبير، حيث تؤدي مهامها بلا مناقشة، وتطبع بلا أخطاء، وتُسلم عملها المنجز من دون أن تعقب بأيّ كلمة.

تتناول غداءها وهي على مقعدها، ولا ترتبط بصداقة مع أيّ من الأشخاص. تذهب إلى المنزل سيراً على الأقدام، لتتجه في طريقها دائماً إلى متجر البقالة ذاته بهدف شراء بعض المؤن، قبل أن تتوارى عن الأنظار في منزلها، إلى أن تخرج مرة أخرى لتقصد العمل في اليوم الآتي. وقد اعتادت أن تذهب وحدها - بعد ظهيرة أيام السبت - إلى دار السينما القريبة، التي تُغيّر الأفلام التي تعرضها كلّ أسبوع. تملك هذه المرأة جهاز تلفاز، وليس لديها هاتف في المنزل. لا تتلقى رسائل بريدية أبداً. ولو أمكن لك مجدداً - بطريقة ما - أن تتواصل معها، وتخبرها أنّها تبدو وحيدة في حياتها، لقاتلت لك إنّها تستمتع بوحدها. ولو تساءلت عما إذا كانت لا تربي حيواناً أليفاً، لأخبرتكَ أنّها كانت تملك كلباً تحبه جداً، لكنّه مات قبل

ثمانية أعوام، ولا يمكن لأيّ كلب آخر أن يحلّ محلّه. فمن تلك المرأة التي لا نعلم حتى أسرار قلبها؟

يتمثّل ما نعلمه بصورة فعلية، في أنّ حياتها كلها مُكرّسة لتجنّب القيام بأيّ نوع من المخاطرة، وأنها تنزع عبر ذلك المسعى، عوضاً عن توسيع حدود ذاتها، إلى تقليصها، بحيث لا يعود لها وجود. إنها لا تُركّز طاقتها النفسية على أيّ كائن حيّ آخر. وكما قلنا سابقاً فيما يتعلّق بهذا المحور، إنّ تركيز الطاقة النفسية الصرف لا يُجسّد المحبة، وإنّ المحبة تتجاوز تركيز الطاقة النفسية. يُعدّ ذلك صحيحاً ولا شكّ، لكنّ المحبة تستلزم تركيز الطاقة النفسية كبداية. لذا، لا يمكننا أن نحبّ إلاّ ما يُعدّ مهماً بالنسبة إلينا. ولكنّ تركيز الطاقة النفسية يتضمّن دائماً المخاطرة بالخسارة أو الرفض. فإذا حاولت التقرّب من إنسان آخر، فإنّك ستواجه دائماً خطر ابتعاده عنك، وتركك وحيداً بما يؤلّمك أكثر ممّا كنت عليه سابقاً.

اعمد إلى محبة أيّ كائن حيّ (إنسان، حيوان أليف، نبتة أثيرة)، ولكن تذكّر أنّه سيموت في نهاية المطاف. ثق بأيّ إنسان ليجرح مشاعرك، أو اعتمد على أيّ شخص ليخذلك. يتمثّل ثمن تركيز الطاقة النفسية في الشعور بالألم. فإذا أصّر شخص ما على عدم المخاطرة بالشعور بالألم، وجب عليه أن يفعل ذلك بمنأى عن الكثير من الأشياء، مثل: إنجاب الأطفال، والزواج، ونشوة الجنس، وأمل الطموح، والصدّاقة، وكلّ ما يمنح الحياة حيويتها، ومغزاها، وأهميتها. انطلق أو انم في أيّ بُعد، وسيعود ذلك عليك بالألم كما المتعة. فالحياة الكاملة مليئة بالألم. ولكنّ البديل الوحيد يكمن في ألاّ تعيش بصورة كاملة، أو لا تعيش على الإطلاق.

يتمثّل جوهر الحياة في التغيير، سلسلة من النموّ والبلاء. لذا، اختر الحياة والنموّ، وستختار بذلك الفناء والتغيير. يتمثّل العامل المُحدّد - على

الأرجح - للحياة المنعزلة الخاوية التي تعيشها المرأة المذكورة آنفاً، في تجربة، أو سلسلة من التجارب، مع الموت الذي وجدته مؤلماً جداً، بحيث أصرت على عدم اختباره مرةً أخرى؛ حتى لو كان ذلك على حساب الحياة. وجب عليها، عبر تجنب تجربة الموت، أن تتجنب النمو والتغيير أيضاً. وقد اختارت الحياة الرتيبة الخالية مما هو جديد وغير متوقع، كأنها حية ميتة، لا تنزع إلى المخاطرة أو التغيير.

سبق لي أن قلت إن محاولة تجنب المعاناة المشروعة تُشكّل الأساس للأمراض العاطفية كلها؛ إذ يعاني معظم المرضى الخاضعين للعلاج النفسي - بما لا يثير المفاجأة، وربما معظم من لا يُعدّون مرضى أيضاً، استناداً إلى أنّ العصاب يُشكّل القاعدة وليس الاستثناء - مشكلةً، سواء صغاراً كانوا أم كباراً، في مواجهة حقيقة الموت بصورة واضحة مباشرة. ويتمثل ما يثير المفاجأة في أنّ أدب الطب النفسي لم يبدأ إلاً أخيراً في اختبار أهمية هذه الظاهرة.

لو كان بإمكاننا أن نعيش ونحن ندرك أنّ الموت رفيقنا الدائم، ويلازمنا في الأوقات جميعاً، لأصبح الموت، بكلمات دون خوان، (حليفاً لنا)، واستمر في ترويعنا، لكنه يُجسّد بصورة متواصلة، مصدراً لما هو حكيم من المشورة⁽¹⁾. يمكن على الدوام - مع ما يُقدّمه الموت من مشورة، والوعي الدائم بحدود الوقت الذي نحيا فيه ونحب - أن نُوجّه إلى استغلال وقتنا بأفضل ما يمكن، ونعيش حياتنا كلها.

ولكن، إذا لم نملك الاستعداد لنواجه - بصورة كاملة - ملازمة الموت الدائمة والمخيفة لنا، فسنحرم أنفسنا من مشورته، وقد لا نتمكّن

(1) انظر أعمال كارلوس كاستانيدا: The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge, A Separate Reality, Journey to Ixtlan, and Tales of Power. تُعدّ تلك، بدرجة كبيرة، كتاباً تتمحور حول عملية العلاج النفسي.

من العيش أو الحب بوضوح. عندما نتهرب من الموت، ونتجاهل الطبيعة المتغيرة للأشياء دائماً، فإننا نتهرب من الحياة حتماً، ونتجاهلها.

المخاطرة بالاستقلال

تمثل الحياة كلها مخاطرة، وكلما عشنا حياتنا بمحبة أكبر، قمنا بمخاطرات أكثر. أمّا المخاطرة الكبرى - من بين الآلاف، بل الملايين من المخاطرات التي قد نقوم بها في حياتنا - فتتمثل في المخاطرة بالنمو؛ إذ يُمثل النمو فعل الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، بل يُعدّ حقاً مثل قفزة عملاقة مخيفة أكثر من كونه مجرد انتقال، قفزة لا يقوم بها الكثير من الناس أبداً بصورة حقيقية في مختلف مراحل حياتهم. وعلى الرغم من أنهم قد يظهرون بمظهر البالغين، بل حتى الناجحين من البالغين، فربما يظل مَنْ يُمثلون غالبية (الراشدين) - حتى موتهم - أطفالاً من الناحية السيكولوجية، لم يفصلوا أنفسهم بصورة حقيقية عن والديهم، وعن السلطة التي يمارسها الأخيرون عليهم. ولأن تجربته كانت خاصة جداً بما يتسم بالتأثير، بالنسبة إليّ، فأنا أشعر أنّ بإمكانني تسليط الضوء على جوهر النمو، وجسامة المخاطرة التي ينطوي عليها، عبر توصيف الخطوة العملاقة التي قمت بها، للانتقال إلى مرحلة البلوغ، في نهاية عامي الخامس عشر الذي يُمثل وقتاً مبكراً جداً من حياتي. وعلى الرغم من أنني قمت بتلك الخطوة بقرارٍ واعٍ، فدعوني أمهد لروايتي لها بالقول إنني لم أكن واعياً على الإطلاق في حينه، وإنّ ما كنت أفعله يندرج في إطار النمو. وقد تمثل ما كنت أعرفه - فحسب - في أنني أقفز إلى المجهول.

غادرت المنزل، في سنِّ الثالثة عشرة، لألتحق بأكاديمية (فيليبس إكسپتر)، مدرسة الذكور الإعدادية التي تحظى بسمعة ممتازة، ودرس فيها أخي قبلي.

كنت أعلم أنني محظوظ لأنني سألتحق بها؛ إذ تُشكّل الدراسة في تلك الأكاديمية جزءاً من تراتبية معروفة يمكن أن تقودني إلى الدراسة في واحدة من أفضل الجامعات شرق الولايات المتحدة، وتبوء أعلى المناصب - فيما بعد - في مؤسسات الدولة، التي ستكون أبوابها مشرعة كلها لي، استناداً إلى خلفيتي التعليمية.

شعرت بأنني محظوظ جداً أيضاً؛ لأنني أنتمي إلى عائلة ميسورة الحال، يمكنها أن تغطي كلفة (أفضل ما يُوفّره المال من تعليم)، وتملّكني حسّ غامر بالأمان كوني جزءاً ممّا يمكن عدّه - بوضوح - وضعاً ملائماً إلى أبعد الحدود. أمّا مشكلتي الوحيدة، فتمثّلت في أنني غدوت حزيناً - بما يثير البؤس - بمجرد التحاقني بالأكاديمية. كانت أسباب حزني غامضة تماماً بالنسبة إليّ في حينه، ولا تزال ملتبسة إلى حدّ بعيد - في نظري - حتّى يومنا هذا. لم أكن قادراً على الانسجام فحسب - كما بدت عليه الحال - بحيث عجزت عن التكيّف مع جوّ الأكاديمية، والطلبة، والدروس، والبناء، والحياة الاجتماعية، والبيئة برمّتها. لم يبدُ أنّ بإمكانني أن أفعل شيئاً - مع ذلك - عدا محاولة تقبّل تلك الحالة بما أمكنني من ثبات، والتحكّم في حزني؛ كي أتمكّن من التكيّف بسهولة أكبر مع هذا الوضع الذي هيئ لي، وكان يُمثّل الوضع الصحيح بصورة واضحة جداً. عملت على ذلك حقاً عامين ونصف، وبدت حياتي تفتقر إلى أيّ مغزى مع مضيّ الأيام، وتواصل شعوري بما هو أكثر من التعاسة. لم أفعل الكثير في سنتي الأخيرة عدا اللجوء إلى النوم، الذي وجدت فيه وحده شيئاً من الراحة. أعتقد - حين أتأمّل ذلك الآن - أنني ربّما كنت أهين نفسي بصورة غير

واعية حين أخلد إلى النوم، ناهيك عن التماس الراحة، للقيام بالقفزة التي باتت وشيكة في حينه. وقد قمت بها حين عدت إلى المنزل في عطلة الربيع، في سنتي الثالثة من الدراسة، لأعلن أنني لن أعود إلى المدرسة. فخطبني والدي قائلاً: «ولكن، لا يمكنك أن تترك المدرسة التي تُعدّ الدراسة فيها أفضل ما يمكن للمال أن يُوفّره من تعليم. ألا تدرك ما تتخلّى عنه بذلك؟». أجبته قائلاً: «أعلم أنها مدرسة جيدة، لكنني لن أعود إليها». حينئذٍ، سألني والداي قائليْن: «لم لا تتكيّف معها، وتقوم بمحاولة أخرى للعودة إليها؟». أجبتهما، وقد شعرت بأنه لا يمكنني أن أقوم بذلك أبداً، قائلاً: «لا أدري، لا أدري لماذا أكرهها إلى ذلك الحدّ. ولكنني أكرهها في نهاية الأمر، ولن أعود إليها».

ثمّ سألاني مجدّداً: «حسناً، ما الذي ستفعله الآن؟ نظراً إلى أنك تودّ العبت بمستقبلك، فما الذي تُخطّط للقيام به؟».

أجبتهما مجدّداً، وأنا أشعر بالتعاسة، قائلاً: «لا أدري. يتمثّل كلّ ما أعلمه في أنني لن أعود إلى هناك».

شعر والداي بالقلق، فاستصحباني مباشرة إلى طبيب نفسي، أفاد بأنني مصاب بالاكْتئاب، وأوصى بأن أعالج شهراً في المستشفى، قبل أن يمنحني يوماً لأقرّر إذا كنت أريد ذلك أو لا أريده. فكّرتُ في الانتحار تلك الليلة، وكانت تلك هي المرّة الوحيدة التي أفعل منها ذلك في حياتي. بدا دخول مستشفى الأمراض النفسية ملائماً جداً بالنسبة إليّ. كنت مكتئباً، بحسب ما قاله الطبيب النفسي. وقد أمكن لأخي أن يتكيّف مع الأكاديمية؛ فلماذا عجزت عن ذلك؟ كنت أعلم أنّ الصعوبة التي لقيتها في التكيّف تُمثّل خطأي كله، وقد شعرت بأنني عاجز تماماً، وغير كفؤ، وبلا قيمة. اعتقدت ما هو أسوأ، أنني مصاب بالجنون. ألم يقل أبي: «أنت مجنون بلا ريب لأنك تتخلّى عن تعليمك الراقي؟» لو عدت إلى الأكاديمية لحظيت

بكلِّ ما هو آمن، ومضمون، وصحيح، وملائم، وبناء، ومجرب، ومعروف. ومع ذلك، فأنا لم أجد نفسي فيها. علمت، في أعماقي، أن ذلك لم يكن طريقي. ولكن، أين طريقي؟ إذا لم أعد إليها، فسيكون كلُّ ما يأتي مجهولاً، وغير محدد، وغير آمن، وغير مضمون، وغير مؤكَّد، ولا يمكن التنبُّؤ به. لا ريب أن مَنْ يتخذ مثل ذلك المسار مجنون. شعرت برهبة شديدة، ولكنَّ دفقة من الكلمات تناهت على مسامعي من اللاوعي في تلك اللحظة، لحظة يأسِي الشديد التي بدا أنَّها وحي يتلى عليّ، بصوت لم يكن صوتي: «يكمن مصدر الأمن الحقيقي الوحيد في الحياة في الاستمتاع بتجربة ما يفترق إلى الأمن فيها». وحتَّى لو عنى ذلك أنني مجنون، ومناقض لكلِّ ما يبدو منطقياً، فقد قرَّرت أن أفعل ما أنا مقتنع به. لذا، شعرت بالراحة، ثمَّ ذهبت في الصباح إلى الطبيب النفسي، لأخبره أنني لن أعود إلى الأكاديمية أبداً، وأنتي مستعد لدخول المستشفى. قمت بالقفزة إلى المجهول، وأخذت زمام المبادرة والمسؤولية حيال ما سيواجهني في حياتي.

تتم عملية النموّ عادةً على نحوٍ بطيءٍ جداً، وذلك عن طريق القيام بقفزات صغيرة مُتعدِّدة إلى المجهول، كما يحدث في حال مخاطرة طفل في سنِّ الثامنة، أوّل مرّة، بركوب درّاجته إلى متجر في الريف وحده، أو ذهاب مراهق في الخامسة عشرة إلى موعد الغرامي الأوّل. إذا كنت تشكُّ في أن تلك تُشكّل مخاطر حقيقية، فلا ريب أنك تتناسى ما تُسبِّبه من قلق. ولو أنك راقبت الأصحاء من الأطفال، لما رأيت فيهم الحماسة للمخاطرة بالقيام بما هو جديد من أنشطة الكبار فحسب، بل الإحجام عن المخاطرة أيضاً، والتشبُّث بما هو آمن ومألوف، والتمسُّك بتبعيتهم وطفولتهم. وقد تكتشف - بصورة أكثر أو أقلّ وضوحاً - وجود هذه الازدواجية لدى البالغين أيضاً، بما لا يستثنيك؛ إذ ينزع مَنْ هم أكبر سنّاً، إلى التشبُّث بما هو قديم، ومعروف، ومألوف.

تلوح لي الفرص في سن الأربعين، بصورة يومية وغير مباشرة، للمخاطرة بأداء الأمور بصورة مختلفة؛ إذ تُعدّ تلك فرصاً للنمو على حدّ سواء. لا أزال أنمو، ولكنّ ذلك لا يتم بما يمكنني من سرعة. ويوجد بين القفزات الصغيرة التي قد نقوم بها، بعضاً من القفزات الكبيرة أيضاً، فقد كان ترك المدرسة يُمثّل تخلياً منّي عن نمط كامل للحياة، ومنظومة متكاملة للقيم التي تربيّت عليها. لا يقوم الكثير من الناس أبداً بأيّ من تلك القفزات الكبيرة المحتملة، ومن ثمّ، لا ينمون بصورة حقيقية أبداً. وعلى الرغم من أنّهم يظهرون بمظهر البالغين، فإنّهم يبقون سيكولوجياً، أطفال والديهم بصورة كبيرة، ويعيشون وفقاً لقيم التبعية لهم، ويدفعون بصورة رئيسة، من قبل رغبات والديهم؛ حتّى حين يكون الآخرون متوفين منذ زمن بعيد، ولا يملكون الجرأة أبداً لتولّي المسؤولية تجاه ما سيواجهونه في حياتهم.

وفي حين تُؤدّي تلك القفزات الكبيرة، بأكثر الصور شيوعاً، في مرحلة المراهقة، فقد تُؤدّي في أيّ سنّ. أخذت أم لثلاثة أطفال، في سن الخامسة والثلاثين، متزوجة برجل مُتحمّك، يحطّ من قدرها، ويفتقر إلى المرونة، ويعاملها (بشوفينية)؛ أخذت تُدرِك - بصورة تدريجية ومؤلمة - أنّها تعيش في جحيم في جرّاء تبعيتها له، وتمسّكها بزواجهما. عمل الرجل دائماً على التصدّي لمحاولاتها جميعاً لتغيير طبيعة علاقتها. فعمدت في نهاية المطاف - بشجاعة منقطعة النظير - إلى الطلاق منه، لتحتلّ في سبيل ذلك اتهاماته لها، وانتقادات المحيطين بها، وتخاطر بمواجهة مستقبل مجهول مع أطفالها، ولكنّها شعرت بأنّها تملك الحرية، أول مرة في حياتها، لتعيش بالطريقة التي تُعبّر عن شخصيتها.

وفي المقابل، عمد رجل أعمال في سن الثانية والخمسين، مصاب بالاكْتئاب بعد تعرّضه لأزمة قلبية، إلى التفكير في حياته التي يطمح فيها

بقوة إلى جني المزيد من المال دائماً، والارتقاء بصورة متواصلة في عمله، ليجد أنها تفتقر إلى المغزى. أدرك الرجل، بعد كثير من التأمل، أنه كان مدفوعاً من الحاجة إلى إرضاء أمه المستبدة، المنتقدة له على الدوام، لينهك نفسه في العمل، بما كاد يفقده حياته؛ بهدف الظهور بمظهر الناجح في نظرها. خاطر، متجاهلاً اعتراض أمه أول مرة في حياته، علاوة على مواجهة غضب زوجته وأبنائه المترفين، الذين رفضوا التخلي عن نمط حياتهم الباذخ، لينتقل إلى الريف، ويفتح مشغلاً (ورشة) صغيراً لإصلاح الأثاث القديم.

تُعدُّ تلك التغييرات الكبيرة، تلك القفزات نحو الاستقلالية وحرية الإرادة، مؤلِّمة جداً في أيِّ سن، وتتطلب شجاعة فائقة مطلقة، ولكنها لا تُشكِّل نتائج نادرة للعلاج النفسي، بل تستلزمه غالباً بصورة فعلية، استناداً إلى جسامة المخاطر التي تنطوي عليها، ولا يعزى ذلك إلى أنّ العلاج يُقلِّل من أثر تلك المخاطر، بل لأنه يُعزِّز الشجاعة. ويحض على امتلاكها.

ولكن، ما علاقة مسألة النمو هذه بالمحبة، بمعزل عن حقيقة أنّ توسيع حدود الذات، المتضمّن في المحبة، يُمثِّل تطويراً لها لتدخل في أبعاد جديدة؟ يمكن إجمال الإجابة عن هذا السؤال بالآتي:

أولاً: تُعدُّ الأمثلة على التغييرات السابقة، والتغييرات الكبيرة الأخرى جميعها، أفعالاً للمحبة الذاتية. ومردّد ذلك بدقة هو تقديري لذاتي في رفضي البقاء حزيناً في المدرسة، وبيئتها الاجتماعية، التي لم تكن تتلاءم مع حاجاتي. وكذلك تقدير الزوجة لنفسها برفضها الاستمرار بزواج قيّد حريتها، وقمّع شخصيتها، إلى أبعد الحدود. ويعود السبب أيضاً، على حدِّ سواء، إلى اهتمام رجل الأعمال بنفسه بعدما رفض أن يودي بحياته كي يلبي توقعات أمه.

ثانياً: إنَّ محبة المرء نفسه وحدها لا تُوفِّر الدافع للقيام بتلك التغييرات الكبيرة، إنَّما وجود أساس تستند إليه الشجاعة في المخاطرة للقيام بها. ويعود السبب بصورة محدّدة إلى محبة والديّ وتقديرهما الواضحين لي، حين كنت طفلاً صغيراً، وشعوري بما يكفي من الطمأنينة في داخلي لأتحدى رغبتهما، وأخرج بصورة كليّة، من الإطار الذي رسماه لي.

وعلى الرغم من أنّني شعرت بالعجز، وأنّني بلا قيمة، ومجنون، لقيامي بذلك، فقد كنت قادراً على احتمال تلك المشاعر؛ لأنّني شعرت، في الوقت نفسه، وبما هو أعمق بكثير، بأنّني إنسان جيد بصرف النظر عمّا قد أكون مختلفاً به عن الناس العاديين. كنت عبر امتلاكي الجرأة أن أكون مختلفاً، حتّى لو عنى ذلك أنّني مجنون، كنت أستجيب لرسائل المحبة السابقة من والديّ، المئات منها، التي كانت تقول: «أنت إنسان جميل محبوب، أنت رائع كما أنت. سنحبك بغض النظر عمّا تفعله، ما دمت ولدنا». كنت سأختار ما هو معروف عوضاً عن المجهول لو لم تنعكس الطمأنينة، التي شعرت بها عبر محبة والديّ، على محبتي لذاتي، وأواصل اتباع المسار الذي يُفضّله والدايّ، على حساب التفرُّد الرئيس لذاتي.

ثالثاً: يمكن للمرء حين يقوم بالقفزة إلى المجهول المتمحور حول ما هو كلّ من الذاتية، والاستقلالية السيكلوجية، والفردية المتميزة، أن يملك الحرية للمضي قدماً في بلوغ مستويات أعلى للنموّ الروحي، ولإظهار المحبة بأبعادها الشاملة. فما دام المرء قد تمكّن من الزواج، أو خاض غمار مجال ما، أو أنجب الأطفال ليرضي والديه، أو يليب توقعات أيّ إنسان آخر - بما يشمل المجتمع كلّ - فإنّ التزامه سيكون، بطبيعته الصرفة، سطحياً جداً. وما دام الوالد قد أحب أطفاله بصورة رئيسة استناداً إلى أنّ ذلك متوقّع منه، فإنّه سيفتقر إلى الإحساس بما هو غير مباشر من حاجات أطفاله،

وسيعجز عن التعبير عن محبته بطرائق غير مباشرة، على حدِّ سواء، تكون غالباً - مع ذلك - أكثر الطرائق أهمية. وتتجسّد أسمى أشكال المحبة حتماً في الخيارات الحرّة كلها، لا فيما يهدف إلى تلبية التوقعات من الأفعال.

المخاطرة بالالتزام

سواء أسطحياً كان الالتزام أم لم يكن، فإنّه يُمثّل الأساس لأيّ علاقة محبة حقيقية. ومع أنّ الالتزام العميق لا يكفل نجاح العلاقة، فإنّه يساعد فعلاً - أكثر من أيّ عامل آخر - على ترسيخها. وقد تغدو الالتزامات السطحية - بصورة أولية - عميقة بمرور الوقت. ولو لم يحدث ذلك، لانهارت العلاقة على الأرجح، أو أصبحت هشّة حتماً بصورة مرضية متواصلة.

لا ندرك بصورة واعية - في كثير من الأحيان - مدى جسامة المخاطرة المتمثلة في القيام بما هو عميق من الالتزامات. كنت قد أشرت فيما مضى إلى أنّ إحدى الغايات التي تتم تليّها الظاهرة الغريزية للوقوع في الحب، تكمن في إحاطة الشركاء بهالة سحرية لامتلاك القدرة الكلية التي تُغشي أعينهم - عبر ما يشعرون به من سعادة - بخصوص مدى جسامة المخاطرة التي يقومون بها عندما يُقدّمون على الزواج. كنت هادئاً بما يكفي، إلى أن انضمت إليّ زوجتي أمام المذبح، ليرتعش جسدي كله في حينه. شعرت بالكثير من الخوف على نحو جعلني عاجزاً عن تذكّر أيّ شيء - على وجه التقريب - من الطقوس أو الاستقبال الذي تلاها. إنّ حسناً بالالتزام بعد الزواج - في الأحوال كلّها - يجعل الانتقال ممكناً من حالة الوقوع في الحب إلى المحبة الحقيقية، تماماً كما يؤدي حدوث الحمل إلى تحويلنا من والدين بيولوجيين إلى سيكولوجيين⁽¹⁾. ويكون الالتزام

(1) تم توضيح أهمية التمييز بين الأبوة البيولوجية والأبوة السيكلوجية وإبرازها ببراعة في عمل غولدستاين، وفرويد، وسولنيت:

متأصلاً في أي علاقة محبة حقيقية. يدرك أي شخص يهتم بصدق بالنموّ الروحي لشخص آخر - بصورة واعية أو غريزية - أنّ بإمكانه تعزيز ذلك النموّ كثيراً عبر ما يسوده الإخلاص من العلاقات فحسب.

من جانب آخر، لا يمكن للأطفال أن ينموا، ليصبحوا ناضجين سيكولوجياً، في جوّ من عدم اليقين، يطاردون فيه من شبخ الهجر. ولا يمكن للأزواج أن يحلّوا، بأيّ طريقة صحية، مشكلات الزواج التقليدية؛ كالتبعية والاستقلالية، والهيمنة والخضوع، والتحرُّر والإخلاص، من دون اطمئنّانهم إلى أنّ نزاعهم حول تلك المشكلات لن يُدمّر بحدّ ذاته، علاقتهم.

تُمثّل مشكلات الالتزام جزءاً كبيراً متأصلاً من معظم الاضطرابات النفسية، وتُعدّ المسائل المتعلقة به حاسمة في مسار العلاج النفسي. وفي واقع الأمر، ينزع المصابون باضطراب الشخصية إلى القيام بما هو سطحي من الالتزامات فقط، ويفتقرون إلى القدرة كلها - حين تكون اضطراباتهم حادة - على القيام بأيّ التزامات بالمطلق. ولا يعود سبب ذلك إلى خشيتهم من المخاطرة بالالتزام بقدر عدم إدراكهم أساساً ما يدور حوله الالتزام. ولأنّ والديهم قد فشلوا بأن يلتزموا بهم، حين كانوا أطفالاً بأيّ طريقة ذات مغزى، فقد نشؤوا من دون أن يختبروا مسألة الالتزام. يُمثّل الالتزام بالنسبة إليهم أمراً معقداً يتجاوز نطاق فهمهم، وظاهرةً لا يمكنهم إدراكها كلياً.

يُذكر أنّ المصابين بالعصاب يُدركون طبيعة الالتزام جيداً، لكنّهم متقيّدون غالباً بسبب خوفهم منه؛ إذ تتمحور تجربتهم في الطفولة المبكرة حول التزام والديهم بهم بما يكفي ليلتزموا بوالديهم في المقابل. يؤدي انقطاع محبة الوالدين - فيما بعد - بسبب الموت، أو الهجر، أو الرفض المتواصل، إلى معاناة الطفل ما لا يحتمل من الألم؛ لأنّه لا يجد مقابلاً لما

يُقَدِّمه من الالتزام. وتكون الخشية من الالتزامات الجديدة طبيعية إلى أبعد الحدود. ولكن، لا يمكن معالجة ذلك إلا إذا حظي الشخص بتجربة رئيسية، وأكثر إرضاءً، للالتزام في وقت لاحق. ولعلَّ أبرز أسباب ذلك يتمثل في الالتزام الذي يُشكّل حجر الأساس للعلاقة بين المريض والمعالج النفسي.

تنتابني القشعريرة أحياناً لهول ما أفعله، حين أقبل معالجة مريض جديد مدّة طويلة؛ إذ يجب على الطبيب النفسي، كي يتم العلاج بصورة رئيسية، أن يملك حسّاً عالياً بالالتزام في علاقته بالمريض الجديد، تماماً كما يُظهر الوالدون المحبون - بصورة حقيقية - الالتزام بأطفالهم. وبوجه عام، يختبر المريض حسّ المعالج بالالتزام تجاهه، واهتمامه الدائم به، ويتبدّى كلُّ منهما له - بصورة حتمية - بالكثير من الطرائق على امتداد أشهر أو سنوات العلاج.

أت (رايتشل)، الشابة الباردة المشاعر، اللبقة إلى حدّ بعيد، ذات السبعة والعشرين ربيعاً، أت لروّيتي بعد فسخ زواجها الذي لم يدم طويلاً. كان زوجها (مارك) قد تركها بسبب برودتها جنسياً. أقرّت (رايتشل) بذلك قائلة: «أعلم أنّي باردة جنسياً. ظننت أنّي سأشعر بإثارة أكبر مع مارك بمرور الوقت، ولكنّ ذلك لم يحدث قطُّ. لا أعتقد أنّ الأمر يتعلق بمارك وحده. لم أستمتع بالجنس مع أحد على الإطلاق، ولست واثقة - كي أكون صريحة معك - من أنّي أريد ذلك. يرغب جزء منّي في ذلك، في الأحوال كلّها، لأنّني أودّ أن أحظى بزواج سعيد يوماً ما، وأن أكون طبيعية، حيث يجد الطبيعيون من الناس - كما تبدو عليه الحال - شيئاً رائعاً ما في الجنس. ولكنّ جزءاً آخر منّي يشعر بالرضا - إلى حدّ بعيد - لبقائي على هذه الحال. كان (مارك) يقول لي دائماً: «استرخي ودعي الأمور تسير بتلقائية». حسناً، ربّما لا أريد ذلك حتّى لو كنت قادرة عليه».

أخبرت (رايتشل) - في الشهر الثالث لعملنا معاً - أنني لاحظت قيامها بشكري مرتين على الأقل، كلما أتت إليّ: المرّة الأولى، قبل أن نبدأ الجلسة حين ألقاها في غرفة الانتظار، والأخرى، وهي تدخل مكثبي من الباب. سألتني قائلة: «ما العيب في أن أكون مهذبة؟».

أجبتها قائلاً: «لا عيب في ذلك، لكنّه لا يبدو ضرورياً أبداً في هذه الحالة. فأنت تتصرفين كأنك ضيفة هنا، ويبدو أنك غير واثقة حتّى من أنني أرحّب بك».

قالت بثقة: «ولكنني ضيفة فعلاً. إنّه منزلك، أليس كذلك؟».

فرددت قائلاً: «هذا صحيح، لكنّ الحقيقة تكمن أيضاً في أنك تدفعين لي أربعين دولاراً في الساعة لقاء الوقت الذي أقضيه معك. لقد اشتريت هذا الوقت، ودفعت ثمن بقائك في هذا المكتب، فغدوت صاحبة حقّ. أنت لست ضيفة. ويحقّ لك البقاء في هذا المكتب، وغرفة الانتظار هذه، وقضاء الوقت هنا. هذا حقّ لك، فقد دفعت لي المال لقاء هذا الأمر، أليس كذلك، فلماذا تشكرينني على ما هو حقّ لك؟».

خاطبتني بدهشة قائلة: «أعجز عن تصديق أنك ترى الأمر بهذه الطريقة حقيقة».

رددت عليها قائلاً: «إذن، لا ريب أنك تعتقدين أنّ بإمكانني أن أطردك من هنا في أيّ وقت أريده. لا ريب أنك تظنين أنّك قد تأتي إليّ هنا صبيحة أحد الأيام، لأقول لك: «(رايتشل)، لقد أصبح العمل معك مضجراً. لذا، قرّرت ألا أراك مرّةً أخرى. الوداع وبالتوفيق».

وافقتني (رايتشل) قائلة: «هذا ما أظنه تماماً. لم أر لي حقاً في أيّ من الأشياء قبلاً، ليس فيما يتعلّق بأيّ شخص على أقلّ تقدير. هل تعني أنّه لا يمكنك أن تطردني؟».

أجبتها قائلاً: «أوه، أفترض أنه يمكنني، ولكنني لن أفعل. لن أرغب في ذلك. لن يكون ذلك أخلاقياً، من بين أمور أخرى. أصغي إليّ يا (رايتشل)، عندما أتولّى معالجة حالة كحالتك على المدى الطويل، فإنّني ألتزم بتلك الحالة، والمريض الذي يعانيتها. وقد التزمت بك. سأعمل معك ما لزم الأمر، حتى إن استغرق ذلك سنة، أو خمس سنوات، أو عشر سنوات، أو أيّاً كانت المدّة. لا أعلم ما إذا كنت ستتوقفين عن العمل معي حين تكونين مستعدة لذلك، أو قبل أن تكوني مستعدة. ولكن، مَنْ سينهي علاقتنا، بغضّ النظر عن أيّ شيء، سيكون أنتِ. خدماتي متوافرة لك على مدار الساعة، إن لم يحل موتي دون ذلك، ما دمت في حاجة إليها».

لم يكن صعباً عليّ فهم سبب مشكلة (رايتشل). كان طليقتها (مارك) قد تحدّث إليّ، في بداية علاجها، قائلاً: «أعتقد أنّ لأم (رايتشل) علاقة كبيرة بمشاكلتها. إنّها امرأة مُتميّزة. وقد تكون مديرة رائعة لشركة جنرال موتورز، لكنني لست واثقاً أكانت أمّاً صالحة إلى حدّ بعيد». ينطبق ذلك على الواقع بصورة كبيرة. فقد تربّت (رايتشل)، أو (حكمت) بالأحرى، وهي تشعر بأنّها قد (تطرد)، في أيّ لحظة، إذا لم تلتزم بما يُوجّه إليها من أوامر. لقد عملت أم (رايتشل)، عوضاً عن منحها الإحساس بأنّ مكانها في المنزل - بوصفها طفلة - محفوظ وآمن (وهو إحساس لا يمكن أن يمنحه إلاّ الوالدون الملتزمون)؛ عملت بصورة متواصلة على إيصال الرسالة المناقضة لذلك؛ إذ لم يكن مكان (رايتشل) محفوظاً، مثل أيّ موظف، إلاّ بقدر ما تقوم بما هو مطلوب منها، وتتصرف على وفاق التوقعات. ولأنّ مكانها في المنزل لم يكن محفوظاً وهي طفلة، فكيف يمكن أن تشعر بأنّه آمن معي؟

لا يمكن معالجة مثل تلك الحالات، الناتجة عن فشل الوالدين في إظهار الالتزام، عبر بضع كلمات، أو ما هو سطحي من التطمينات. يجب

أن تتم معالجتها بصورة متكررة، بما يتمحور حول مستويات متعاقبة وأكثر عمقا.

وقد تكررت إحدى المعالجات بتلك الطريقة، على سبيل المثال، بعد مضي أكثر من عام. كنّا نركّز على حقيقة أن (رايتشل) لم تبك بالمطلق في حضرتي، بما يمثل طريقة أخرى يمكن (لرايتشل) عبرها أن تحول دون (ترك الأمور تسير بتلقائية). بينما كانت في أحد الأيام، تتحدث عن وحدتها الرهيبة الناتجة عن اضطرارها إلى أن تكون حذرة على الدوام، شعرتُ بأنها كانت على وشك البكاء، ولكنها كانت في حاجة إلى أن أدفعها إلى ذلك عبر خطوة بسيطةٍ ما، لأقوم بشيء لا أفعله في العادة: اقتربت منها، حيث كانت تتمدد على الأريكة، ومسحت بيدي على رأسها بلطف، وأنا أردّد بصوت خفيض: «كم أنت مسكينة يا رايتشل، كم أنت مسكينة». فشلت تلك المحاولة، لتهض (رايتشل) مباشرة، وتقف، من دون أن تبكي، قائلة: «لا يمكنني أن أفعل ذلك. لا يمكنني أن أتصرف بتلقائية». حدث ذلك حين قاربت الجلسة على الانتهاء. حضرت (رايتشل)، في الجلسة اللاحقة، لتجلس على الأريكة عوضاً عن الاستلقاء عليها، ثمّ خاطبتني، قائلة: «حسناً، لقد حان دورك الآن كي تتكلم».

سألتها: «ماذا تقصدين؟».

أجابت: «ستخبرني عن المشكلات كلّها التي أعانيها».

شعرت بالحيرة والإرباك، ثمّ قلت لها: «لم أفهم قصدك بعدُ يا رايتشل».

قالت: «هذه جلستنا الأخيرة. لذا، يجب عليك أن تلخّص لي جميع المشكلات التي أعانيها، والأسباب كلّها التي تمنعك من الاستمرار في معالجاتي».

عقبت قائلاً: «لا أملك أيّ فكرة أبداً عمّا يحدث».

حان دور (رايتشل) لتُعبّر عن إرباكها، قائلةً: «حسناً، أردتني أن أبكي في الجلسة الماضية، أردتني أن أبكي مدّة طويلة، لقد فعلت كلّ ما بوسعك في الجلسة الماضية لتساعدني على البكاء، ولم أبك مع ذلك. لذا، أعتقد أنّك ستتخلّى عنيّ. لا يمكنني أن أفعل ما تريده منّي ما دامت هذه ستكون جلستنا الأخيرة».

«تظنين فعلاً أنّني سأطردك، أليس كذلك يا (رايتشل)؟».

«بلى، سيفعل ذلك أيّ شخص آخر».

«لا، يا (رايتشل)، ليس أيّ شخص آخر. لربّما تفعل أمك ذلك، ولكنني لست أمك. لا يشبه الجميع في هذا العالم أمك. لست موظفة عندي، لست هنا لتفعلي ما أريدك أن تفعله. أنت موجودة هنا لتفعلي ما تريدين فعله، في الوقت الذي تريدينه. قد أدفعك إلى القيام بأمرٍ ما، ولكن لا سلطة لي عليك. لذا، لن أطردك أبداً، ستبقين هنا ما دمت تريدين ذلك».

إنّ إحدى المشكلات التي يواجهها الناس بصورة شائعة في علاقاتهم حين يكبرون - ما لم يكن والدوهم قد التزموا بهم بقوة على الإطلاق - تتمثّل في متلازمة: «سأهجرك قبل أن تهجرني». تتخذ هذه المتلازمة الكثير من الأشكال الظاهرة أو الخفية. وقد تتمثّل أحدها في برودة (رايتشل) جنسياً. وعلى الرغم من أنّها لم تكن تتبدّى على الإطلاق بصورة واعية، فإنّ تلك البرودة كانت مثل ذريعة تتخذها (رايتشل) لتقول لزوجها وعشاقها السابقين: «لن أسلم نفسي لكم وأنا أعلم جيداً أنّكم ستهجرونني يوماً ما». كان (التصرّف بتلقائية)، من الناحية الجنسية أو غيرها، يُمثّل التزاماً بالنسبة إلى (رايتشل)، لكنّها لم تكن مستعدة للقيام

به؛ لأن تجربتها السابقة أكّدت لها - كما تبدو عليه الحال - أنه لن يتم الالتزام بها في المقابل.

وكلّما باتت متلازمة (سأهجرك قبل أن تهجرني) تتسم بقدر أكبر من التأثير، أصبح مَنْ يعانيتها؛ ك(رايتشل) أكثر قرباً من شخص آخر. أعلمتني (رايتشل)، بعد عام من قدومها إليّ للعلاج مرّتين أسبوعياً، أنه لن يكون بمقدورها الاستمرار بدفع ثمانين دولار في الأسبوع، قائلة إنّها تجد صعوبة منذ طلاقها، في تلبية متطلّباتها، وإنّه يجب عليها ببساطة، أن تتوقّف عن العلاج، أو تأتي إليّ مرّة في الأسبوع. اتسم ذلك بالسخف في الحقيقة. فقد كنت أعلم أنّها ورثت خمسين ألف دولار، ناهيك عن أنّها كانت تتلقّى راتباً ملائماً من وظيفتها، وأنّها معروفة في المجتمع بانتمائها إلى عائلة عريقة وثرية. كان بإمكانني أن أواجهها - بقوة - بحقيقة أنّها قادرة، أكثر من الكثير من المرضى، على أن تدفع ثمن خدماتي، وأنّها تتخذ من مسألة المال ذريعة لتتهرّب من حالة التقارب المتزايد بيننا. كنت أعلم أيضاً، من ناحية أخرى، أن إرث (رايتشل) يُمثّل ما هو أكثر من مجرد المال في نظرها؛ لقد كان ملكاً لها، شيئاً لا يمكن أن يهجرها، وحصناً من الأمان في عالم لا يُظهر الالتزام. وعلى الرغم من أنّ سؤالي إيّاها دفع أجري الاعتيادي من مال ميراثها كان منطقيّاً ومعقولاً جداً بالنسبة إليّ، فقد كنت أرى في ذلك مخاطرة لا تملك (رايتشل) الاستعداد بعدُ لخوض غمارها، وأنّ إصراري على ذلك سيجعلها تترك العلاج فعلاً.

وكانت (رايتشل) قد قالت: إنّها تعتقد استناداً إلى دخلها، أنّ بإمكانها دفع خمسين دولار في الأسبوع، وقد عرضت عليّ هذا المبلغ لقاء جلسة علاج واحدة فقط. أخبرتها أنّني سأخفّض أجري إلى خمسة وعشرين دولار لقاء كلّ جلسة، وأنّني سأواصل علاجها مرّتين في الأسبوع. حينئذٍ، نظرت إليّ بمزيج من الخوف وعدم التصديق والفرحة، لتسألني، قائلة:

«هل ستفعل ذلك حقاً؟». أو مأت برأسي إيجاباً، ليُخَيِّم الصمت على المكان مدةً طويلة، قبل أن تتحدّث (رايتشل) أخيراً، وهي أقرب إلى البكاء من أيّ وقت مضى، قائلة: «يعمد التجار في البلدة دائماً إلى رفع الأسعار حين أشتري منهم ما استطاعوا إلى ذلك سبيلاً؛ لأنّني أنتمي إلى عائلة ثرية، في حين تعرض عليّ تخفيضاً في الأجر. لم يفعل لي ذلك أحد من قبل».

تركت (رايتشل) العلاج بصورة فعلية، مرّات عدّة في السنة اللاحقة، في خضمّ كفاحها المتعلّق بما إذا كان بإمكانها السماح للترامنا المشترك بأن ينمو. وكنت أتمكّن - كلّ مرّة - بفعل توليفة من الرسائل والمكالمات الهاتفية على امتداد أسبوع أو اثنين، من إقناعها بالعودة. بات بإمكاننا أخيراً، بحلول نهاية العام الثاني من العلاج، أن نتعامل بصورة أكثر مباشرة مع المشكلات القائمة. علمت أنّ (رايتشل) تكتب الشعر، وسألتها أن تعرضه عليّ. رفضت في بادئ الأمر، لتوافق فيما بعد، لكنّها كانت (تنسى)، أسبوعاً تلو الأسبوع، أن تحضره إليّ. أخبرتها أنّ حجب شعرها عنّي لا يختلف في مغزاه عن كبت نفسها جنسياً مع (مارك) والرجال الآخرين. فلماذا كانت تشعر أنّ عرض شعرها عليّ يمثّل التزاماً كلياً بالنسبة إليها؟ لماذا كانت تشعر أنّ الانطلاق جنسياً يمثّل التزاماً كلياً مماثلاً؟ وحتى لو لم أفاعل مع شعرها، فهل كان ذلك يعني رفضاً كلياً لها، أو إنهاءً لصدقتنا لأنّها ليست شاعرة عظيمة؟ لربّما يُعزّز اطلاعي على شعرها من علاقتنا. فلماذا كانت تخشى ذلك؟.

بدأت (رايتشل)، أخيراً، في السنة الثالثة لعلاجها، بعد أن أخذت تتقبّل حقيقة أنّني ملتزم بها بصورة فعلية، بدأت (التصرّف بتلقائية). ثمّ قامت بالمخاطرة أخيراً بإطلاعي على شعرها. أصبحت قادرة - فيما بعد - على أن تقهقه وتضحك وتمزح. أضحت علاقتنا، التي كانت جدّية ورسمية في السابق، ودّية وعفوية ومرحة غالباً، ومبهجة. وفي ذلك قالت

(رايتشل): «لم أعرف من قبلُ على الإطلاق، معنى الشعور بالاسترخاء مع شخص آخر. هذا أول مكان أشعر فيه بالأمان في حياتي». لقد باتت قادرة - بصورة سريعة انطلاقاً ممّا شعرت به من أمان في مكتبي، وفيما أمضيناه من وقت معاً - على المخاطرة بالدخول في علاقات أخرى. أدركت أنّ الجنس لم يكن يُمثّل مسألة التزام، بل يتمحور حول التعبير عن الذات، واللهو، والاستكشاف، والتعلّم، والانغماس في المتعة. ونظراً إلى أنّها كانت تعلم أنّني سأكون موجوداً دائماً لمساعدتها إذا تعرّضت لأيّ انتكاسة، وكأنتي الأم الصالحة التي لم تحظَ بها قطُّ، فقد امتلكت الحرية في السماح لنفسها بأن تنطلق جنسياً. تلاشت برودتها من تلك الناحية، لتغدو بحلول الوقت الذي أنهت فيه علاجها في السنة الرابعة امرأة مفعمة بالحياة، وعاطفية بصورة ظاهرة، تعمل على الاستمتاع بكلّ ما تقدّمه العلاقات البشرية.

لحسن الطالع، كنت قادراً على إظهار ما يكفي من الالتزام لـ(رايتشل) كي تتجاوز الآثار الهدّامة الناجمة عن غياب الالتزام الذي لم تختبره قطُّ في طفولتها. لم أكن محظوظاً بهذا القدر في كثير من الأحيان. ولعلّ من أبرز الأمثلة على ذلك حالة تقني الحاسوب، الذي أوردت قصته في القسم الأول في معرض الحديث عن التحويل. كانت حاجته إلى أن ألتزم به كبيرة جداً، بحيث لم أكن قادراً على تلبيتها، أو مستعداً لذلك. إذا لم يكن التزام المعالج كافياً لتجاوز التقلّبات في العلاقة بالمريض، فإنّ العلاج لن يتم بصورة رئيسة. ولكن، لو كان التزامه كافياً لاستجاب المريض عاجلاً أم آجلاً، وإن لم يكن بصورة حتمية، عبر الالتزام بصورة متزايدة بالمعالج والعلاج بحدّ ذاته.

تعدّ المرحلة التي يبدأ فيها المريض إظهار ذلك الالتزام، مرحلة التحوّل في العلاج. أعتقد أنّ تلك المرحلة أتت، فيما يتعلق برايتشل، حين

أطلعتني على شعرها أخيراً. قد يواظب بعض المرضى، بما يتسم بالفراغة، على الخضوع للعلاج ساعتين أو ثلاثاً في الأسبوع سنوات عدة، ومع ذلك، لا يبلغون تلك المرحلة أبداً، في حين قد يبلغها آخرون في غضون أول بضعة أشهر. ولكن، يتعيّن على الجميع أن يبلغوها في النهاية، إن أرادوا أن يتم العلاج بنجاح.

يتملّك المعالج شعورٌ رائعٌ بالراحة والفرحة لدى بلوغ تلك المرحلة، حيث يدرك، أنّ المريض سيقوم بالمخاطرة بالالتزام كي يصل إلى مرحلة الشفاء، ما يعني بالنتيجة، أنّ العلاج سينجح.

لا تُمثّل المخاطرة بالالتزام بالعلاج مخاطرة بالالتزام بحدّ ذاته فحسب، بل مخاطرة بمواجهة الذات والتغيير أيضاً. تحدّثت بإسهاب، في القسم السابق، لدى مناقشة مسألة انضباط الإخلاص للحقيقة، عن الصعوبات الكامنة في تغيير خريطة المرء المتمحورة حول الواقع، والنظرة إلى العالم، والتحويل؛ إذ يجب تغييرها في الأحوال كلّها. فإذا أراد المرء أن يعيش حياة محبة، فإنّه يُوسّع حدود ذاته فيها بصورة مُتكرّرة، ليلبغ ما هو جديد من الأبعاد في التفاعل مع الحياة.

يمرّ المرء بمراحل مُتعدّدة في رحلة النموّ الروحي التي يقوم بها، سواء أوحده كان أم بصحبة معالج نفسي يرشده، ويجب عليه فيها أن يقوم بأفعال جديدة وغير مألوفة تتسجم مع نظرته الجديدة إلى العالم. إنّ القيام بتلك الأفعال الجديدة، وتصرّف المرء بطريقة مختلفة عن تلك التي اتبعها من قبل على الدوام؛ قد يُمثّل مخاطرة استثنائية على الصعيد الشخصي. يُمثّل قيام شاب شاذ جنسياً أوّل مرّة بالمبادرة إلى دعوة فتاة للخروج في موعد غرامي معه؛ استلقاء شخص، لم يثق بأحد قط، أوّل مرّة على أريكة المحلّ النفسي ليحدّثه بصراحة عن مشكلاته، مثل: إعلام ربة منزل، تابعة زوجها المُتسلّط، أنّها ستشغل وظيفة شاء أم أبى، وأنّ من حقّها

أن تعيش حياتها. ومطالبة رجل في الخمسين أمه، التي تعامله معاملة طفل على الدوام، بالتوقف عن مناداته بلقبه حين كان طفلاً. وسمح رجل (قوي)، بارد المشاعر، معتد بنفسه في الظاهر لنفسه، أول مرة بالبكاء أمام الناس. وتصرّف (رايتشل) بتلقائية، وبكاؤها أول مرة في مكتبي. يُمثّل ذلك كله، والكثير غيره، أفعالاً تستلزم المخاطرة على الصعيد الشخصي، ومن ثم تُسبّب الكثير من الخوف والرهبة، بما يفوق ما يخاطر ويشعر به أيّ جندي يحارب في المعركة. فالجندي لا يمكنه الهرب؛ لأنّ السلاح يكون موجّهاً إليه من الأمام والخلف. ولكن، يمكن للفرد الذي يحاول النموّ - على الدوام - أن ينسحب إلى ما هو بسيط ومألوف من أنماط الماضي المقيّد بصورة أكبر.

قيل في السابق، إنّه يجب على المعالج النفسي الناجح أن يتحلّى بالشجاعة، ويملك حسّاً من الالتزام، في علاقته بالمريض، بقدر ما يفعل الأخير. يجب على المعالج أيضاً أن يخاطر بالتغيير؛ إذ تكثر القواعد التي اخترت أن أخرقها من وقت إلى آخر، من بين قواعد العلاج النفسي جميعها السليمة والمفيدة التي تعلّمتها، لا بدافع من الكسل والافتقار إلى الانضباط، بل فعلت ذلك بالأحرى وأنا أشعر بكثير من الخوف؛ لأنّ علاج مرضاي كان يستلزم - كما تبدو عليه الحال، بطريقة أو بأخرى - أن أتخلّى عن الأمان المتمثّل في دور المحلّل المعروف، وأكون مختلفاً، وأخطر بالأأكون تقليدياً. يمكنني أن أرى، حين أتأمّل كلّ حالة نجحت في علاجها، أنّه كان يجب عليّ المخاطرة في مرحلة ما، أو بعض المراحل، في أثناء علاج تلك الحالات. وقد يُمثّل استعداد المعالج للمعاناة في تلك اللحظات جوهر العلاج، وحين يلمس المريض ذلك، كما يحدث عادةً، فإنّه يُسهّم في علاجه على الدوام.

ينمو المعالجون ويتغيّرون أيضاً بهذا الاستعداد لتوسيع حدود ذاتهم، والمعاناة مع مرضاهم، ومن أجلهم. وعندما أتأمّل مجدداً، الحالات التي

نجحت في علاجها، فإنني أجد أنّ جميعها بلا استثناء قد أنتج تغييراً كبيراً جداً في مغزاه، وجوهرياً - في كثير من الأحيان - في مواقفي ووجهات نظري. يجب أن يكون الأمر كذلك؛ إذ من المستحيل أن تفهم الآخر بصورة حقيقية من دون أن تُفسح له مجالاً في داخلك. ويتطلب إفساح المجال هذا الذي يتمثل في انضباط التحييد، توسيع حدود الذات، وتغييرها.

ينطبق ذلك على التربية السليمة أيضاً؛ إذ يستلزم تحييد الذات وتوسيع حدودها - بالصورة نفسها - الإصغاء إلى أطفالنا. ويجب علينا تغيير أنفسنا لنستجيب إلى حاجاتهم الضرورية. ولكن، لا يمكن أن نصبح والدين بالصورة التي يحتاج إليها أطفالنا، إلا حين نملك الاستعداد للمعانة الناتجة عن ذلك التغيير. ولأنّ الأطفال ينمون، وتتغير حاجاتهم على الدوام، فإننا ملزمون بالتغيير والنمو معهم. يعرف جميعنا أولياء أمور يمكنهم التعامل بفاعلية مع أطفالهم إلى أن يبلغوا سنّ المراهقة، ليصبحوا فيما بعد عاجزين بصورة كلية، في دورهم بصفتهم والدين؛ لعدم قدرتهم على تغيير وتعديل مواقفهم تجاه أطفالهم الذين يغدون أكبر ويتغيرون. ولن يكون من الصحيح، كما في حالات المحبة الأخرى جميعاً، النظر إلى المعانة والتغيير المتضمّنين في التربية السليمة بوصفهما نوعاً من التضحية بالذات، أو تعذيباً لها، حيث يجني الوالدون من عملية التغيير ما يفوق أطفالهم.

وبوجه عام، فإنّ مَنْ لا يملكون الاستعداد من الوالدين للمخاطرة بالمعانة الناتجة عن التغيير، والنمو، والتعلّم من أطفالهم، يختارون سلوك طريق الخرف، سواء أعلموا ذلك أو لم يعلموا، وسيتركهم أطفالهم والعالم بعيداً وراءهم. ختاماً، يُمثّل التعلّم من الأطفال أفضل فرصة يمكن أن

ينالها الناس ليحظوا بمكانة لا ثقة حين يكبرون في السن؛ إلا أن معظمهم لا ينتهز بما يدعو إلى الحزن، تلك الفرصة.

المخاطرة بالمواجهة

تتمثل المخاطرة الأخيرة، والكبرى على وجه الاحتمال، المتعلقة بالمحبة، في تولي القيادة بتواضع. ويُعدّ فعل (مواجهة المحبة) المثال الأكثر شيوعاً على ذلك. فكلّما واجهنا شخصاً في حياتنا، قلنا له بصورة أساسية: «أنتَ مخطئ، وأنا مصيب». وحين يواجه الوالد الطفل، قائلاً: «أنتَ تتصرّف بمكر»، فإنّه يقول له بصورة فعلية: «تصرّفك غير صحيح، أملك الحق في انتقاده لأنني لا أتصرّف بتلك الطريقة، وأنا مصيب في ذلك». وحين يواجه الزوج الزوجة بحقيقة برودتها من الناحية الجنسية، فإنّه يقول لها: «أنتِ باردة جنسياً. من الخطأ ألا تستجبي لي جنسياً بحماسة أكبر، ولأنني أتصرّف بطريقة ملائمة جنسياً، فإنني أعدُّ سليماً من تلك الناحية. فأنت تعانين مشكلة جنسية، ولا أعانيها». وحين تواجه الزوجة الزوج برأيها المُتمثل في أنّه لا يمضي ما يكفي من الوقت معها ومع الأطفال، فإنّها تقول له: «انشغالك بعملك زائد على الحد، وأنتَ مخطئ في ذلك. وعلى الرغم من حقيقة أنني في موقع يختلف عن موقعك، فبإمكاني أن أرى الأمور بأوضح ممّا تفعل، وأنا أعلم - عن صواب - أنّه سيكون ملائماً لك أن تُشغِل نفسك بطريقة مختلفة». وفي واقع الأمر، لا يفتقر الكثير من الناس إلى القدرة على المواجهة، وقول كلِّ منهم: «أنا مصيب، وأنتَ مخطئ، ويجدر بك أن تتغيّر».

يقوم الوالدون، والأزواج، والناس - على اختلاف أدوارهم - بذلك بصورة اعتيادية وعرضية، ويوجّهون الانتقادات يمناً ويسرة، ولا يفتقرون إلى الصراحة المباشرة في ذلك. بيد أن معظم تلك الانتقادات والمواجهات

التي تتم عادةً باندفاع وغضب وتبرُّم، تؤدي إلى زيادة الإرباك في العالم، عوضاً عن تنويره.

لا يتم فعل الانتقاد أو المواجهة بسهولة، بالنسبة إلى الشخص المحب بصورة حقيقية؛ حيث يكون من الواضح له أنّ ذلك الفعل قد ينطوي على قدر كبير من الغطرسة. وتعني مواجهة المحبوب لعب دور مَنْ هو أسمى منه أخلاقياً أو فكرياً، فيما يتعلّق بمسألة معينة على أقل تقدير. يُذكر أنّ المحبة الصادقة تُقرّ الفردية المتميّزة والهوية المستقلة للآخر، وتحترمهما في الأحوال كلّها (سأقول المزيد عن ذلك لاحقاً).

يتردّد الشخص المحب الذي يُقدّر تفرد محبوبه واختلافه في أن يقول له: «أنا مصيب، وأنتَ مخطئ؛ أعلم مصلحتك أكثر منك». وينطبق واقع الحياة على ذلك، بحيث يعلم المرء أحياناً مصلحة الآخر أكثر منه، ويكون في موقع أسمى منه معرفياً أو فكرياً فيما يتعلّق بمسألة معينة. لذا، يجب على مَنْ يملك قدراً أكبر من المعرفة في تلك الحالة، أن يواجه الآخر بمشكلته. إلا أنّ الشخص المحب يقع غالباً في معضلة؛ إذ يعلق بين احترامه لخيار محبوبه في الحياة، ومسؤوليته في إظهار قيادة المحب حين يكون المحبوب في حاجة - كما تبدو عليه الحال - إلى مثل تلك القيادة.

لا يمكن الخروج من تلك المعضلة إلا بما هو جادّ من الفحص الذاتي، الذي يُمكن المحب من أن يختبر بدقّة قيمة (توجيهاته)، والدوافع وراء الحاجة إلى توليه القيادة. «هل أرى الأمور بوضوح، في الحقيقة، أو أعمل على وفق افتراضات مغلوطة؟ هل أفهم محبوبي حقيقة؟ ألا يمكن أن يكون محبوبي مصيباً، وأكون مخطئاً، بما يجعل نظرتي قاصرة؟ هل أحاول أن أحقّق مصلحة ذاتية باعتقادي أنّ محبوبي يحتاج إلى التوجيه؟». يجب أن يطرح مَنْ يحبون حقيقة تلك الأسئلة على أنفسهم بصورة متواصلة؛ إذ يُمثّل هذا الفحص الذاتي، الموضوعي ما أمكن، جوهر التواضع أو

الحلم. وبكلمات راهب ومعلمٌ روحي بريطاني غير معروف، ينتمي إلى القرن الرابع عشر: «لا يُمثّل الحلم، بحدّ ذاته، إلا معرفة الرجل وشعوره الحقيقيين بنفسه. لا ريب أنّ كلّ مَنْ يعرف نفسه، ويشعر بها حقّاً يتسم بالحلم في واقع الحال»⁽¹⁾.

توجد طريقتان لمواجهة أيّ إنسان آخر أو انتقاده: قيام المرء بذلك وهو متيقن - بصورة غريزية تلقائية - أنّه محق، أو اعتقاده أنّه محقّ على الأرجح، عن طريق ما هو دقيق من التشكيك والفحص الذاتيين. تُمثّل الأولى طريقة الغطرسة، وتُعدّ الأكثر اتباعاً من قبل الوالدين، والأزواج، والمعلمين، والناس عموماً في شؤونهم اليومية، ولا تتسم بالنجاح عادة، وتُسبّب الامتعاظ، عوضاً عن إسهامها في النمو، وغير ذلك من الآثار غير المرغوب فيها. أمّا الثانية، فتُمثّل طريقة التواضع، وهي غير شائعة، وتستلزم توسيعاً حقيقياً لحدود الذات، وتتسم بالنجاح على الأرجح، ولا تُعدّ هدامة أبداً، بحسب تجربتي.

ينحو عدد غير قليل من الناس لسبب أو لآخر، إلى كبت نزعتهم الغريزية للانتقاد أو المواجهة بما هو تلقائي من الغطرسة، ولكنهم لا يمشون قدماً، مُتخصّنين بالأمان الأخلاقي للحلم، ولا يجرؤون مطلقاً على تولي القيادة. من الأمثلة على هذه الفئة من الناس، الكاهن الذي كان أباً لمريضة في منتصف العمر، تعاني العصاب الاكتئابي منذ صغرها. كانت أمها امرأة عصبية، عنيفة، تُهيمن على المنزل بنوبات غضبها، وتسلطها، وتعتدي على زوجها جسدياً، بصورة مُتكرّرة، أمام ابنتها. لم يكن الكاهن يردّ على زوجته قط، وقد أشار على ابنته أيضاً بأن (تدير لها خدّها الآخر)، وفقاً لتعاليم الدين المسيحي، وأن تُدعّن لها دائماً، وتحترمها. كانت مريضتي، حين بدأت العلاج، تُجلّ والدها لاعتداله و(محبته). لم

1) The Cloud of Unknowing, trans. Ira Progoff (New York: Julian Press, 1969), p. 92.

يطل الوقت كثيراً - مع ذلك - لتُدرك أنّ حِلْمه كان ضعفاً في الحقيقة، وأنه حرّمها - بإذعانه - من التربية الملائمة بقدر ما فعلت أمها تماماً عبر أنانيّتها البغيضة.

رأت أخيراً، أنّه لم يفعل شيئاً لحمايتها من عدوانية أمها، أو مواجهة تلك العدوانية في الحقيقة، وأنّه لم يترك لها أيّ خيار إلاّ أن تجعل من تسلّط أمها المرير، إلى جانب تواضعه الزائف، مثلاً أعلى في حياتها.

يُمثّل الفشل في المواجهة، حين تكون مطلوبة لتعزيز النموّ الروحي، فشلاً في المحبة بقدر الفشل الذي يُسبّبه ما هو غير مراعى من النقد، أو الشجب، وغيرهما من أشكال الحرمان المؤثّر من العناية. لذا، يجب على الوالدين، إذا كانوا يحبون أطفالهم، أن يبادروا بصورة متواضعة وحادرة، ولكن فاعلة مع ذلك، إلى مواجهتهم وانتقادهم من وقت إلى آخر، تماماً كما يجب عليهم أن يسمحوا لأطفالهم بمواجهتهم وانتقادهم في المقابل. يجب على المتحابين من الأزواج أيضاً أن يقوموا بصورة مُتكرّرة، بمواجهة بعضهم إذا أرادوا لعلاقة الزواج أن تخدم الغاية المُتمثّلة في تعزيز النموّ الروحي للشركاء؛ إذ لا يمكن الحكم على الزواج بصورة ناجحة ما لم يكن الزوج والزوجة أفضل الناقدين لبعضهما بعضاً. يُعدّ ذلك صحيحاً أيضاً فيما يتعلّق بالصدّاقة. يتمحور مفهوم تقليدي عن الصدّاقة في أنّها يجب أن تكون علاقة خالية من النزاعات، يتم الاتفاق فيها على عدم انتقاد الأصدقاء بعضهم بعضاً، وتستند كلياً إلى ما هو متبادل من المديح والخدمات، كما تقتضي قواعد اللياقة المعروفة. تُعدّ تلك العلاقات سطحية، وبعيدة عن الحميمية، ولا تستحق اسم الصدّاقة الذي يُطلق عليها. ولحسن الطالع، يوجد الكثير من المؤشرات الدالّة على أنّ مفهومنا للصدّاقة يغدو أكثر عمقاً.

واستناداً إلى ما سبق، تُعدّ مواجهة المحبة المتبادلة جزءاً مهماً من العلاقات البشرية الناجحة الهادفة، وتفتقر العلاقات من دونها إلى النجاح، أو تكون سطحية. وتُمثّل المواجهة أو الانتقاد مظهراً لتولّي القيادة الذي لا يُجسّد - تحديداً - سوى محاولة للتأثير في مسار الأحداث المتعلقة بالبشر، أو بأمور أخرى عبر أفعال المرء بطريقة تُحدّد مسبقاً بصورة واعية أو غير واعية. لذا، فإنّ مواجهتنا أو انتقادنا لشخص ما مردهً أننا نريد تغيير مسار حياته. ومن الواضح وجود الكثير من الطرائق الأخرى، الأسمى غالباً، للتأثير في مسار الأحداث، بما يفوق المواجهة أو الانتقاد: الاقتراح، وإيراد الأمثلة، والمكافأة والعقاب، وطرح الأسئلة، ومنع شيء أو السماح به، وإجراء التجارب، والتنسيق مع الآخرين...

قد تُكتَب مجلّدات عن فنّ تولّي القيادة. ولكن، يكفي أن نقول فيما يتعلّق بما نطرحه، إنّه يجب أن يهتم الأفراد المحبين بهذا الفنّ، وإنّه يجب على المرء، إذا رغب في تعزيز النموّ الروحي للآخر، أن يسعى للإحاطة بأكثر الطرائق فاعلية لتحقيق ذلك في أيّ من الأحوال. يجب على الوالدين المحبين أيضاً أن يقوموا في بادئ الأمر بفحص أنفسهم وقيمهم بصرامة، قبل أن يطمئنوا بصورة دقيقة، إلى أنّهم يعلمون مصلحة طفلهم بالقدر الأكبر. ويجب عليهم - بعد القيام بذلك - أن يتأمّلوا جيداً شخصية طفلهم، وما يملكه من قدرات، قبل أن يُقرّروا أيّمكن أن تكون الإمكانيّة أكبر، في أن يستجيب الطفل بصورة إيجابية للمواجهة، بأكثر من الإطراء، أو زيادة الاهتمام، أو رواية القصص، أو غير ذلك من سبل التأثير؛ إذ تُعدّ مواجهة المرء بما لا يمكن أن يحتمله مضيعة للوقت في أحسن الأحوال، وتُسبّب، على الأرجح، ما هو ضارٌّ من الآثار. فإذا أردنا أن يُصغى إلينا، وجب أن نتحدّث بلغة يمكن للمصغى أن يفهمها، وبطريقة تراعي قدراته. أمّا إذا أردنا أن نحب، فيجب أن نُوسّع حدود ذاتنا؛ لنُكيّف طريقة تواصلنا مع قدرات محبوبنا.

تبيّن - ممّا سبق - أنّ تولّي القيادة مع المحبة يتطلب الكثير من العمل. ولكن، ماذا عن المخاطرة التي قد تُرافق ذلك؟ تتمثّل المشكلة في أنّه كلّما كان المرء محبّاً بصورة أكبر، كان أكثر تواضعاً. ولكن، كلّما كان متواضعاً بصورة أكبر، أصبح أكثر خشية من إمكانية أن يتصف بالغرسة في توليه القيادة.

مَنْ أكون لأؤثّر في مسار الأحداث المتعلّقة بالناس؟ ما السلطة الممنوحة لي لأقرّر ما هو أفضل لطفلي، وزوجتي، وبلدي، والجنس البشري؟ مَنْ يمنحني الحق لأملك الجرأة حتّى على تنزيه نظرتي للأمور، ثمّ فرض إرادتي على العالم؟ مَنْ أكون لألعب دور المتحكّم في الأمور؟ هذا ما كنت أقصده بالمخاطرة، حيث نحاول، كلّما تولّينا القيادة، أن نُؤثّر في مسار العالم، والبشرية، وأن نلعب، دور المتحكّم في الأمور. والواقع أنّ معظم الوالدين، والمعلّمين، والقادة، ومعظم مَنْ يتولّون القيادة لا يدركون ذلك؛ ما يعني أنّنا ننعم بجهالتنا، المدمّرة حين نتصف بالغرسة في تولّي القيادة، مفتقرين إلى الوعي الذاتي الكامل الذي تتطلبه المحبة لحقيقة أنّنا نحاول بذلك لعب دور المتحكّم في الأمور.

ولكن، يعلم الذين يحبون بصورة حقيقية، ويعملون لالتماس الحكمة التي تتطلبها المحبة، أن تولّيهم القيادة يعني لعبهم ذلك الدور حقّاً، لكنّهم يدركون أيضاً أن لا بديل عن ذلك إلاّ التقاعس والعجز. وبالمثل، تُرغمنا المحبة على لعب دور المتحكّم في الأمور، ونحن نعي بصورة كاملة الحقيقة الخطيرة المتمثّلة في أنّنا نلعب ذلك الدور فعلاً. لذا، يحاول المحب، مُتسلحاً بذلك الوعي، أن يلعب دور المتحكّم في الأمور بصورة مسؤولة لا عبثية، ويحرص على عدم ارتكاب أيّ من الأخطاء في ذلك المسعى، مُجسّداً بذلك مفارقة إضافية أخرى مفادها أنّه لا يمكن للبشر، إلاّ بتواضع المحبة، أن يملكو الجرأة للعب دور المتحكّم في الأمور.

المحبة منضبطة

كنت قد أشرت إلى أنّ الطاقة اللازمة لعمل الانضباط الذاتي، تُستمدّ من المحبة التي تُمثل نمطاً للاستعداد. وممّا لا شكّ فيه أنّ الانضباط الذاتي لا يُمثل المحبة التي تُترجم إلى الفعل فحسب، بل يمكن القول أيضاً إنّ أيّ محب - بصورة حقيقية - يتصرّف بانضباط ذاتي، وإنّ أيّ علاقة محبة حقيقية هي علاقة منضبطة. ولو كنت أحب شخصاً آخر حقاً، لوجّهتُ سلوكي بوضوح وبطريقة تُسهّم بفاعلية في نموّه الروحي. حاولت في إحدى المرّات أن أعمل مع زوجين شابّين، ذكيين، وفنّانين، (بوهيميّين)، ارتبطا أربع سنوات بزواج تخلّله - بصورة يومية تقريباً - الصراخ واللقاء الصحون على بعضهما بعضاً، ناهيك عن الشجارات التي يُدمي فيها كلُّ منهما وجه الآخر. ولم يكن يمرّ أسبوع، من دون أن يخونا بعضهما بعضاً، أو شهر من دون أن ينفصلا. وقد أدرك كلُّ منهما، بعد وقت قصير من بدئنا العمل، أنّ العلاج سيدفعهما إلى التحلّي بالمزيد من الانضباط الذاتي، ويجعل علاقتهما أقلّ فوضوية. خاطباني بذلك الصدد قائلين: «ولكنك تريد أن تجعل علاقتنا خالية من العواطف. لا تترك مفاهيمك عن الحب والزواج مكاناً للعواطف». بعد ذلك، قاما بترك العلاج مباشرة.

وقد نُقل لي بعد ثلاث سنوات، أنّ زواجهما بقي على ما هو عليه، بعد محاولات عدّة مع معالجين آخرين، بما يتضمّن من (مباريات) الصراخ اليومية، والفوضى، والعجز عن تحقيق أيّ إنجازات على الصعيد الفردي. لا شكّ في أنّه يمكن وصف زواج هذين الفنّانين بأنّه غني بالألوان، لكنّها ألوان تماثل الألوان الأولية فيما يرسمه الأطفال بعفوية، ولا يخلو الأمر من السحر أحياناً، مع ظهور طابع الرتابة الذي يسمّ فنّ الأطفال. قد يجد المرء الألوان في لوحات (رامبرانت) التي تغشاها الظلال الصامتة المحدّدة، لكنّها تترافق أيضاً مع ما هو غير محدود من الغنى، والتفرّد، والمغزى.

من جانب آخر، تُمثّل العاطفة ما هو عميق جداً من الشعور. ولا يُعدّ الشعور غير المقيّد بأيّ من الأشكال، أكثر عمقاً من الشعور المنضبط. ويعلم الأطباء النفسيون جيداً مدى صحة المثليّن القديمين: (الجداول الضحلة صاحبة)، و(المياه العميقة هادئة). لذا، يجب ألاّ نفترض أنّ مَنْ يضبط مشاعره ويُقيّدُها ليس شخصاً عاطفياً.

وفي حين لا يجدر بالمرء أن يكون عبداً لمشاعره؛ إذ لا يعني الانضباط الذاتي أن يسحقها لتندم، أقول لمرضاي تكراراً، إنهم سادة على مشاعرهم التي أشبّهها بالعبيد، وإنّ الانضباط الذاتي يُماثل امتلاك العبيد. يُذكر أنّ مشاعر المرء تُمثّل - في المقام الأول - مصدر طاقته، وتمنحنا القدرة. ويوظّف العبيد قدرتهم التي تُمكننا من القيام بمهام الحياة. لذا، يجب علينا - لأنّها تعمل لدينا - أن نعاملها باحترام.

يوجد خطأ شائع، يمكن أن يرتكبهما مالكو العبيد، يُجسّدان نمطين متناقضين ومتطرفين للقيادة. يتمثّل النمط الأول في مالك العبيد الذي لا يضبط عبيده، ولا يضع لهم قواعد أو حدوداً، ولا يُوجّههم أو يفرض سلطته عليهم. ويتمثّل ما يحدث حقاً، في أنّ عبيده سيتوقفون عن العمل في وقت ما، ويدخلون قصره، ويسطون على خزانة الشراب، ويحطمون الأثاث، ليكتشف مالك العبيد أنّه بات عبداً لهم، فيعيش حالة الفوضى ذاتها؛ كحال الزوجين (البوهيميين)، المضطرب الشخصية، المذكورين آنفاً.

أمّا نمط القيادة الثاني المناقض للسابق، الذي يتبعه المصابون بالعصاب، ممّن يملكهم الشعور بالذنب في التعامل مع مشاعرهم غالباً، فيُعدّ مدمراً للذات بصورة مماثلة؛ إذ يكون مالك العبيد، وفقاً لذلك النمط، مهوساً جداً بالخوف من إمكانية خروج عبيده (مشاعره) عن السيطرة، ومُصمماً أيضاً على أن يُظهِروا له الطاعة الكاملة، بحيث

يضر بهم بصورة اعتيادية ليخضعوا له، ويعاقبهم بشدة عند ظهور أي بوادر للتمرد من جانبهم. وتتمثل نتيجة ذلك النمط في أن العبيد يصبحون أقل إنتاجية في وقت قصير نسبياً؛ بسبب استنزافهم الدائم من جراء المعاملة القاسية التي يتلقونها، أو ينزعون بصورة خفية إلى التمرد. وفي حال استمرت العملية طويلاً بما يكفي، فستصدق نبوءة المالك أخيراً ذات يوم، وسيثور العبيد ويحرقون القصر والمالك فيه على الأرجح إلى أن يغدو حطاماً.

تشأ بتلك الطريقة أنماط معينة من الاضطرابات العقلية والعصبية الخطيرة. وقد تدار مشاعر المرء بصورة صحيحة، ولكن معقدة (غير بسيطة، أو سهلة)، في سياق طريق وسطي متوازن، بما يستلزم الحكم الصائب على الأمور، والمتواصل من التعديلات. وفي هذه الحالة، يُعامل المالك عبيده (مشاعره) باحترام، ويعتني بهم بتقديم ما هو جيد من الطعام، والمأوى، والرعاية الطبية، ويصغي إليهم، ويستجيب لهم، ويُسجّعهم، ويطمئن على حالهم، لكنه يقوم أيضاً بضبطهم، ووضع الحدود لهم، والتعامل معهم بحزم، وتوجيههم، وتعليمهم، بما لا يدع مجالاً للشك - طوال الوقت - بأنه صاحب السلطة عليهم، ويمثل ذلك مسار الانضباط الذاتي السليم.

يندرج الشعور بالمحبة ضمن المشاعر التي يجب أن تكون منضبطة بصورة كبيرة. وكما أشرت آنفاً، فإن ذلك الشعور لا يُمثل بحد ذاته ما هو حقيقي من المحبة، بل يرتبط بتركيز الطاقة النفسية. لذا، يجب تقديره وتشجيعه كثيراً لما يُولده من طاقة إبداعية، لكنه سيمثل ما هو غير حقيقي من المحبة، إذا لم يتم تقييده، وسيُسبب الإرباك والعجز عن تحقيق الإنجازات. ونظراً إلى أن المحبة الحقيقية تتطلب توسيع حدود الذات، فإنها تستلزم الكثير من الطاقة. ولكن، يجب عليك أن تعلم أن مخزون

طاقتنا محدود كساعات يومنا. لا يمكننا ببساطة، أن نحب الجميع. صحيح أننا قد نُكِنُّ المحبة للبشرية، وأنَّ هذا الشعور قد يكون مفيداً أيضاً في تزويدنا بما يكفي من الطاقة لإظهار المحبة الحقيقية لبضعة أشخاص معينين، ولكنَّ طاقتنا لا تسمح لنا إلاَّ بذلك.

لا تعني محاولة تجاوز حدود طاقتنا، إلاَّ أن نعمل على تحقيق ما يتجاوز قدرتنا، وقد نمضي بذلك بعيداً، عبر محاولة محبة الناس جميعاً، إلى مرحلة تُمثِّلُ فيها تلك المحاولة خداعاً لمنَّ نحاول أن نحبهم، وتُسبِّبُ الضرر لهم. لو كنَّا محظوظين بما يكفي لنكون في موقع يجعل الكثير من الناس يلتمسون اهتمامنا، لوجب علينا أن نختار منَّ بينهم منَّ نحبه بصورة حقيقية. لا يُعدُّ ذلك الخيار سهلاً، وقد يكون مؤلماً بما لا يُحتمَل؛ كمحاولة لعب دور المُتحكِّم في الأمور غالباً. ولكن، لا بُدَّ من اتخاذه.

وفي هذا السياق، يجب مراعاة الكثير من العوامل، وفي مقدمتها قدرة المتلقي المحتمل لمحبتنا على الاستجابة لها عبر النموَّ الروحي، إلاَّ أنَّ الناس يختلفون في قدرتهم على ذلك، وهي حقيقة سنختبرها بصورة أكبر لاحقاً. ولا شكَّ في وجود كثير ممَّنْ تختبئ أرواحهم خلف ما لا يُخترق من الدروع، بحيث لا يحكم على أعظم الجهود حتَّى لتعزير نموِّ تلك الأرواح، إلاَّ بما هو مؤكَّد من الفشل على وجه التقريب. إنَّ محاولتك منح المحبة لشخص لا يمكنه الإفادة منها، عبر النموَّ الروحي، يعني فقط أنَّك تُضيِّع طاقتك، وترمي بذورك في أرض قاحلة. لا شكَّ في أنَّ المحبة الحقيقية ثمينة، ويعلم القادرون على إظهار تلك المحبة أنَّ محبتهم يجب أن تُركِّز على المحبوب، بما يجعلها مثمرة قدر الإمكان، عبر الانضباط الذاتي.

يجب علينا أن نختبر النقيض أيضاً، فيما يتعلق بمشكلة محبة الكثير من الناس؛ إذ يمكن لبعضهم - على أقلِّ تقدير - أن يحبوا أكثر من شخص، ويرتبطوا بعدد من علاقات المحبة الحقيقية، في الوقت نفسه.

ويُمثِّل ذلك بعدّ ذاته مشكلة لأسباب عدّة، يتمثّل أحدها في أسطورة الحب الرومانسي الأمريكية أو الغربية، التي تقول: إنَّ أناساً معينين «يُقدَّر لهم أن يعيشوا مع بعضهم»، وهو ما يعني بديهياً أنّه لا يُقدَّر لهم أن يعيشوا مع أيّ شخص آخر. وبذلك، تُقيّد الأسطورة علاقات المحبة من الناحية الجنسية على وجه الخصوص، إلّا أنّها (الأسطورة) - بالنظر إلى جوانبها جميعاً - تُعدّ مفيدة على الأرجح من حيث إسهامها في استقرار العلاقات البشرية وإنتاجيتها، استناداً إلى أنّ معظم الناس يتعرّضون للتحديّ؛ كي يقوموا - بأقصى طاقتهم - بتوسيع حدود ذاتهم؛ بهدف إقامة علاقات محبة حقيقية مع أزواجهم وأطفالهم بصورة محدّدة.

فلو تمكّن شخص ما من إقامة علاقات محبة حقيقية مع زوجته وأطفاله، لعدّ نجاحاً حقّاً في إنجاز أكثر ممّا يُنجزه معظم الناس في حياتهم برمتها.

يشعر الإنسان بالشفقة غالباً على مَنْ يفشل في جعل عائلته كتلة واحدة متحابّة، ويبحث - في المقابل، بلا كلل - عن علاقات المحبة خارج نطاق عائلته. يُذكر أنّ الالتزام الأول، للشخص المحب بصورة حقيقية على الدوام، يتمثّل في علاقته الزوجية والأبوية. ومع ذلك، يملك بعض الأشخاص قدرة كبيرة جداً على المحبة، بحيث يقيمون علاقات محبة ناجحة ضمن العائلة، ويتبقى لهم ما يكفي من الطاقة لإقامة علاقات إضافية. لذا، لا تُعدّ الأسطورة المقيّدة فيما يتعلّق بأولئك زائفة بوضوح فحسب، بل تُحدّد، بما هو غير ضروري أيضاً، قدرتهم على العطاء للآخرين خارج نطاق عائلتهم.

يمكن تجاوز ذلك التقييد للقدرة على العطاء، إلّا أنّه يكرّم الكثير من الانضباط الذاتي عند توسيع حدود الذات؛ لتجنب المرء تبديد طاقته في إقامة الكثير من العلاقات بما يجعلها تفضل بالنتيجة. تحدّث (جوزيف

فليتشر)، عالم اللاهوت، وعضو الكنيسة الأسقفية، ومؤلف كتاب (الأخلاقية الجديدة)؛ عن تلك المسألة المعقدة بصورة استثنائية (أشرنا إليها هنا بصورة عابرة لا أكثر)، عندما كان يخاطب صديقاً لي على وفق ما تم تداوله، قائلاً: «تعدّ الحرية في المحبة أمراً مثاليّاً». وتعدّ أمراً مثاليّاً - لسوء الطالع - لا يقدر على القيام به سوى القليل منّا. ويتمثّل ما كان يعنيه في أنّ القليل منّا يملكون قدرة كبيرة على الانضباط الذاتي بما يكفي لإقامة علاقات بنّاءة، ومحبة حقيقية، ضمن نطاق العائلة وخارجها. والواقع أنّ الانضباط والحرية يخدمان بعضهما بعضاً؛ إذ ترمز الحرية إلى اللامحبة، وتعدّ هدّامة دائماً من دون انضباط المحبة الحقيقية.

قد يشعر بعض القُرّاء، في هذه اللحظة، أنّهم تشبّعوا بمفهوم الانضباط، ويظنون أنّني أدافع عن نمط حياة كئيب يتسم (بالكالفينية)، أو الانضباط الذاتي الدائم! وقد يصفونه بالفحص الذاتي المتواصل، أو أداء الواجبات، أو تولّي المسؤولية، أو (البيوريتانية) الجديدة! صفوه بما شئتّم. ولكن، اعلّموا أنّ المحبة الصادقة تُمثّل بكلّ ما تستلزمه من انضباط، الطريق الوحيد في هذه الحياة إلى البهجة الحقيقية. لذا، اسلكوا طريقاً آخر، فربّما تعيشون لحظات نادرة من بهجة النشوة، لكنّها ستكون عابرة، وتزيد من حيرتكم بصورة متواصلة.

عندما أحب بصورة حقيقية، فإنّني أوسّع حدود ذاتي، وعندما أوسّع حدود ذاتي، فإنّني أنمو. وكلّما أحببت بصورة أكبر، أحببت مدّة أطول، وأصبحت حدود ذاتي أكثر اتساعاً. وبذلك، تُمثّل المحبة الحقيقية فعلاً لتجديد الذات. فكلّما عزّزت النموّ الروحي للآخرين بصورة أكبر، عزّزت نموّي الروحي بالصورة نفسها. أنا إنسان أتصف بالأنانية دائماً، لا أقوم بشيء أبداً لأيّ شخص آخر، إنّما أقوم به لنفسي. وحين أنمو بالمحبة، فإنّ

بهجتي تزداد أيضاً على نحو متواصل ثابت دائماً. لربّما أكون (بيوريتانياً) جديداً؛ فأنا مهووس بالمتعة أيضاً. وكما يُغني (جون دنفر):

الحب في كل مكان، أراه. أنت كل ما يمكنك أن تكونه، فامضِ قُدماً
وكنّه.

الحياة كاملة، أو من بذلك. تعالَ والعب اللعبة معي⁽¹⁾.

المحبة هي الانفصال

على الرغم من أنّ فعل تعزيز النموّ الروحي للآخر يؤدي إلى تعزيز نموّ المرء، فإنّ الصفة الرئيسة للمحبة الحقيقية تكمن في أنّ التمييز بين المرء والآخر يكون محفوظاً على الدوام ومصوناً. ويرى المحب الحقيقي دائماً في محبوبه شخصاً ذا هوية مستقلة تماماً، ويحترم بل يُشجّع دائماً هذا الانفصال، والفردية المتميّزة للمحبوب. وفي المقابل، يُعدّ الفشل في رؤية هذا الانفصال واحترامه أمراً شائعاً جداً، ويُسبّب الكثير من الأمراض النفسية، وما هو غير ضروري من المعاناة.

يُطلق على الفشل في رؤية الانفصال عن الآخر، بصورته الأكثر تطرفاً، اسم (النرجسية)؛ إذ يعجز المصابون بـ(النرجسية) عن النظر إلى أطفالهم، وأزواجهم، وأصدقائهم بوصفهم منفصلين عنهم، على الصعيد العاطفي. وقد بدأت أدرك ما تتمحور حوله بـ(النرجسية) - أول مرة - في أثناء مقابلة مع والدتي مريضة بالفصام، سادعوها (سوزان أكس). كانت (سوزان) وقتئذٍ في سنّ الحادية والثلاثين. وقد سبق لها، مُدّة كانت في الثامنة عشرة، أن قامت بمحاولات عدّة جادة للانتحار،

1) Love Is Everywhere,"by John Denver, Joe Henry, Steve Weisberg and John Martin" Sommers, copyright © 1975 Cherry Lane Music Co

وخضعت للعلاج بصورة متواصلة في عدد من المستشفيات والمصحات طوال الثلاثة عشر عاماً السابقة.

بدأت حالة (سوزان) تتحسن أخيراً؛ من جرّاء العلاج النفسي المكثّف الذي تلقتّه على أيدي أطباء آخرين في غضون تلك السنوات. وقد أظهرت، طوال بضعة أشهر من عملنا معاً، قدرة متزايدة على الوثوق بمنّ يستحقون الثقة من الناس، والتمييز بين هؤلاء ومنّ لا يستحقون الثقة، وتقبُّل حقيقة أنّها مصابة بالفصام. ولكن، وجب عليها أن تظهر الكثير من الانضباط الذاتي لبقية حياتها؛ بهدف التعامل مع ذلك المرض، واحترام نفسها، والقيام بما هو ضروري للعناية بنفسها، من دون أن تضطر إلى الاعتماد على الآخرين ليقوموا برعايتها بصورة متواصلة. شعرتُ استناداً إلى ذلك التقدّم الكبير، أنّ (سوزان) ستمكّن قريباً من أن تغادر المستشفى، وتملك أول مرة في حياتها كياناً مستقلاً يكفل لها النجاح، وتحافظ على ذلك الكيان. التقيت والدّيها، في هذه الأثناء، الزوجين الثريين الجذابين، اللذين يبلغان أواسط الخمسينيات من العمر. كنت سعيداً جداً لوصف تقدّم (سوزان) الكبير لهما، وتوضيح أسباب تفاؤلي بالتفصيل. لكنّ أم (سوزان) بدأت بالبكاء بصمت، بُعيد قيامي بذلك، ما أثار دهشتي بصورة كبيرة، واستمرت في البكاء، في حين مضيت في إيصال رسالتي المتفائلة.

ظننتُ في بادئ الأمر، أنّها ربّما كانت تبكي من الفرح. ولكن، كان واضحاً من تعابيرها أنّها تشعر بالحزن حقاً. خاطبتها أخيراً قائلاً: «أشعر بالحيرة يا سيدة (أكس). فقد أخبرتك اليوم بما هو واعد جداً، ولكنك تبدين حزينة مع ذلك».

ردّت قائلة: «أنا حزينة حقاً؛ إذ لا يمكنني التوقّف عن البكاء حين أفكر في كلّ ما يجب على (سوزان) المسكينة أن تعانيه».

مضيتُ - فيما بعدُ - لأوضح الأمر بصورة مطولة، ذاكراً أنّ الحقيقة تكمن تماماً في أنّ (سوزان) قد عانت كثيراً في أثناء مرضها، لكنّها تعلّمت الكثير أيضاً من تلك المعاناة، وأصبحت تسيطر على مرضها، وأنّها لن تعاني مستقبلاً - بحسب تقديري - أكثر من أيّ شخص بالغ آخر، بل قد تكون معاناتها أقلّ بكثير من معاناة أيّ منّا، بسبب ما اكتسبته من حكمة في معركتها مع الفصام. ومع ذلك، استمرت السيدة (أكس) في البكاء بصمت.

فخاطبتها قائلاً: «ما زلت أشعر بالحيرة - بصراحة - يا سيدة أكس. لا ريب في أنّك شاركت في مثل هذا الحديث مراراً، طوال الثلاثة عشر عاماً السابقة، مع أطباء (سوزان) النفسيين، ولم يكن أحد منهم - بحسب علمي - متفائلاً بقدر تفاؤلي. ألا تشعرين بشيء من السعادة - في الأقلّ - إلى جانب حزنك؟».

أجابتنى السيدة (أكس)، وهي تبكي، قائلة: «لا يمكنني أن أفكر إلاّ في مدى صعوبة الحياة بالنسبة إلى سوزان».

عقبت قائلاً: «حسناً يا سيدة (أكس)، هل هناك ما يمكن أن أقوله لك عن سوزان، لأشجّعك وأجعلك تشعرين بالسعادة لأجلها؟».

أجابتنى، وهي تنتحب، قائلة: «تعج حياة (سوزان) المسكينة بالألم إلى أبعد الحدود».

أدركت، بصورة مفاجئة، أنّ السيدة (أكس) لم تكن تبكي على (سوزان)، بل على نفسها. كانت تبكي على ألمها ومعاناتها. كان الحديث يدور عن (سوزان)، لا عنها، ولكنها كانت تبكي على نفسها مُتذرّعة بالحزن على سوزان. فقد تساءلت عن الكيفية التي تمكّنت بها من عمل ذلك، لأدرك - فيما بعدُ - أنّ السيدة (أكس) عاجزة عن التمييز بينها

وبين ابنتها. والواقع أنَّها كانت تصف شعورها عند الحديث عن (سوزان)، وكانت تستخدمها ذريعة للتعبير عن حاجاتها الخاصة. لم تكن تفعل ذلك بصورة واعية أو بنية سيئة؛ فقد كانت عاجزة عاطفياً عن رؤية (سوزان) تحظى بهوية منفصلة عن هويتها. كانت ترى أنَّها و(سوزان) شخص واحد. لم ترَ في (سوزان) قطُّ فرداً مُتميّزاً مُختلفاً، ذا مسار مُتميّز مُختلف في الحياة، وربما لم ترَ ذلك في أيِّ شخصٍ آخر. فكرياً، أمكن للسيدة (أكس) أن تُدرك اختلاف الآخرين عنها، ولكنهم لم يكونوا موجودين بالنسبة إليها. وعلى صعيدٍ آخر يتسم بقدر أكبر من الأهمية، كانت ترى في أعماقها أنَّ العالم يُختزل بكليته فيها؛ إنَّه السيدة (أكس) وحدها.

وجدت في تجارب لاحقة غالباً، أنَّ أمهات الأطفال المصابين بالفصام يتصفن بـ(النرجسية)، بصورة استثنائية، كالسيدة (أكس). لا يعني ذلك القول أنَّ أمهات المصابين بالفصام كافة يتصفن بـ(النرجسية)، أو أنَّ الأمهات (النرجسيات) لا ينجبن إلا الفصاميين من الأطفال. يُمثِّل الفصام اضطراباً معقداً جداً، وهو يُعزى بصورة واضحة إلى ما هو جيني وبيئي من المُسببات. ويمكن للمرء أن يتخيَّل مدى الإرباك الذي شعرت به (سوزان) في طفولتها نتيجة لـ(نرجسية) أمها، وأن يرى بموضوعية حدوث هذا الإرباك حين يراقب الأمهات (النرجسيات) وهنَّ يتعاملن مع أطفالهنَّ.

قد تكون (سوزان) عادت من المدرسة إلى المنزل، بعد ظهيرة أحد الأيام، وقد جلبت بعضاً من رسومها التي نالت تقييماً عالياً من مدرسة الفنون، في حين كانت أمها السيدة (أكس) تشعر بالإحباط. لو أخبرتها (سوزان) بفخر عن تفوقها في الرسم لكان الردُّ المحتمل للسيدة (أكس): «يجدر بك أن تتالي قسطاً من النوم يا سوزان، وألاَّ تُجهد نفسك كثيراً»

في عملك بالمدرسة؛ إذ لم يعد النظام المدرسي جيداً، ولم يعد القائمون عليه يهتمون بالأطفال». يمكن، في المقابل، بعد ظهيرة أحد الأيام أيضاً، أن تكون السيدة (أكس) مبتهجة جداً، وأن تعود (سوزان) إلى المنزل وهي تبكي نتيجة تعرّضها للمضايقة من بعض الأولاد في الحافلة المدرسية، لتخاطبها أمها قائلةً: «أليس من الرائع أنّ السيد جونز سائق الحافلة شخص رائع؟ إنه لطيف وصبور إلى أبعد الحدود في التعامل معكم أيها الأطفال، بكلّ ما تتسمون به من صخب. أعتقد أنه يجدر بك أن تُقدّمي له هدية صغيرة لطيفة في أعياد الميلاد».

ونظراً إلى أنّ (النرجسيين) لا يرون في الآخرين أشخاصاً مستقلين، بل امتداداً لهم لا أكثر، فإنّهم يفتقرون إلى القدرة على التقمّص العاطفي، وهو الإحساس بمشاعر الآخرين. وبالمثل، يستجيب الوالدون (النرجسيون)، المفتقرون إلى القدرة السابقة عادةً، بطريقة غير ملائمة لأطفالهم على الصعيد العاطفي، ويفشلون في إدراك ماهية مشاعر أطفالهم، بأيّ من الطرائق، أو التفاعل معها. ومن ثمّ فلا عجب من أنّ أولئك الأطفال ينمون وهم يواجهون صعوبات كبيرة في إدراك ماهية مشاعرهم، وتقبّلها، وإدارتها.

وبوجه عام، يفشل معظم الوالدين غير (النرجسيين) عادةً بقدر السيدة (أكس)، في الإقرار بصورة ملائمة بالفردية أو الاستقلالية المميّزة لأطفالهم، وتقديرها بصورة تامة، وتكثر الأمثلة الشائعة على ذلك.

فقد يقول الوالدون عن طفلهم: «هذا الشبل من ذاك الأسد»، أو يخاطبونه قائلين: «تشبه عمك (جيم) تماماً»، وكأنّه نسخة جينية عنهم أو عن العائلة، في الوقت الذي تشير فيه حقائق التوليف الجيني إلى أنّ الأطفال كافة يمكن أن يختلفوا كثيراً، من الناحية الوراثية، عن أحد الوالدين، والأجداد كافة.

وقد يدفع الوالدون الرياضيون أبناءهم ذوي الميول الفكرية إلى لعب كرة القدم، في حين يدفع المُفكِّرون من الوالدين أبناءهم الرياضيين إلى قراءة الكتب، مُسبِّين لهم ما هو غير ضروري من الفشل والاضطراب. اشتكت زوجة جنرال من سلوك ابنتها التي تبلغ سبعة عشر عاماً، قائلةً: «تجلس (سالي) في غرفتها طوال الوقت حين تكون في المنزل، لتكتب ما الشعر الحزين. هذا أمر غير طبيعي أيُّها الطبيب. وترفض أيضاً أن تقيم حفلات للتعارف الاجتماعي. أخشى أنّها مريضة حقاً». أخبرتُ والدَيَّ سالي، بعد أن التقيتها، ووجدت أنّها شابة فاتنة مفعمة بالحياة، وأنَّ اسمها مدرج على لائحة الشرف في المدرسة، وأنَّها تحظى بالكثير من الأصدقاء؛ أخبرتهما أنّي أعتقد أنّها لا تعاني شيئاً، وأنَّها فتاة طبيعية، واقترحت أنّه ربّما يجدر بهما أن يُخفِّفاً من ضغطهما عليها، وهو ضغط يرمي إلى جعلها (نسخة كربونية) عنهما. غادرا مكثبي لبيحثا عن طبيب نفسي آخر يمكنه أن يرضيهما عبر تشخيص اختلافات ابنتهما عنهما بالانحرافات.

يشكو المراهقون غالباً من أنّ حرص والديهم على ضبطهم لا ينبع من اهتمامهم الحقيقي بهم، بل من خوفهم من أن يعطي أبنائهم انطباعاً سيئاً عنهم. وقد اعتاد المراهقون من الأولد خلال السنوات الماضية أن يشكوا؛ كقول أحدهم: «يلاحقني والداي دائماً كي أقص شعري. لا يمكنهما إقناعي أنّ مسألة إطالة شعري تُعدّ أمراً سيئاً. ويتمثل كلُّ ما يرغبانه في ألا يرى الآخرون شعر أولادهم طويلاً. إنّهما لا يكثران لأمرى أبداً في الحقيقة. لا يهتمّهما سوى صورتها أمام الناس».

قد يكون امتعاض أولئك المراهقين مقبولاً ومُبرّراً؛ نظراً إلى فشل والديهم في تقدير فرديتهم المُتميّزة، وعدّهم، عوضاً عن ذلك، امتداداً

لهم، بقدر ملاسهم الثمينة، ومنازلهم الفخمة، وسياراتهم الفارهة، التي تبرز مكانتهم أمام العالم.

تحدّث جبران خليل جبران عن تلك الأنماط الشائعة لمرجسية الوالدين الأقل حدّةً، لكنّها هدّامة، بأفضل ما كتب في أيّ من الأوقات عن تربية الأطفال:

أطفالكم ليسوا أطفالاً لكم
 إنهم أبناء الحياة وبناتها في اشتياقها إلى ذاتها
 يأتون عبركم، ولكن ليس منكم
 وعلى الرغم من أنّهم معكم، فهم لا ينتمون إليكم
 يمكن أن تمنحهم محبتكم، ولكن ليس أفكاركم
 فلهم أفكارهم أيضاً
 يمكن أن تأوا أجسادهم، ولكن ليس أرواحهم
 فأرواحهم تسكن في بيت الغد، الذي لا يمكن
 أن تزوروه، ولو حتّى في أحلامكم.
 يمكن أن تجاهدوا لتكونوا مثلهم، ولكن لا تحاولوا
 أن تجعلوهم مثلكم
 فالحياة لا تعود إلى الوراء، ولا تتلأأ بصحبة الأمس
 أنتم الأقواس التي يطلق منها أطفالكم على صورة
 سهام حية
 حامل القوس يرى الهدف على درب اللانهائي
 ويحنيكم بجبروته لتطلق سهامه سريعاً وبعيداً
 دعوا انحناءكم في يد القواس يتم بغبطة؛
 فهو وإن كان يعشق السهم في طيرانه، يحب أيضاً

أن تكون القوس ثابتة في يده⁽¹⁾.

وبوجه عام، لا تتداخل الصعوبة التي يواجهها الناس - كما تبدو عليه الحال - في التقدير الكامل لاستقلالية القريبين منهم، ولا تتداخل مع علاقتهم بأطفالهم فحسب، بل في علاقاتهم الحميمة كلَّها بما في ذلك الزواج. سمعتُ أحد الأعضاء، في مجموعة لعلاج الأزواج، منذ مدة ليست بالبعيدة، وهو يقول: «إنَّ الغرض من زوجته، ووظيفتها» يكمنان في أن تبقي بيتها نظيفاً، وأن تحرص على إطعامه. شعرت بالهول والصدمة لما بدا لي أنَّه (شوفينية) ذكورية سافرة، تثير الاستياء. ظننت أنني قد أظهر له ذلك بالطلب إلى أعضاء المجموعة الآخرين، أن يتحدثوا عن الكيفية التي كانوا يرون بها «الغرض من أزواجهم، ووظائفهم». شعرت بالذعر لإعطاء ستة من الأعضاء الآخرين، من الرجال والنساء على حدِّ سواء، إجابات مماثلة؛ إذ حدَّد جميعهم «الغرض من أزواجهم (أو زوجاتهم)، ووظائفهم» بما يتمحور حول ذاتهم، وفشلوا في إدراك أن أزواجهم قد يكون لهم كيان منفصل تماماً عن كيانهم، أو أن القدر يمكن أن يُخطط لهم شيئاً بمعزل عن أزواجهم. خاطبتهم بجدِّ قائلاً: «لا عجب أنكم تواجهون جميعاً مشكلات في زواجكم، وستبقون على هذه الحال إلى أن تُقرُّوا بأنَّ لكلِّ منكم قدره المختلف عن الآخر». لم يرَ أعضاء المجموعة أنني كنت أنتقدهم فحسب، بل شعروا بحيرة عميقة أيضاً ممَّا قلته لهم. فسألوني بشيء من الحدة، أن أذكر «الغرض من زوجتي، ووظيفتها». فأجبتهم قائلاً: «يكمن الغرض من ليالي، ووظيفتها، في أن تنمو بأكبر قدر ممكن لها، ولا مصلحة لي في هذا الأمر، إنَّما يصب ذلك كلُّه في مصلحتها، ومجد السماوات». وفي الأحوال كلَّها، فقد استعصت تلك الفكرة على فهمهم بعض الوقت.

سبَّبت مشكلة الاستقلالية في العلاقات الحميمة المعاناة للبشرية على مرِّ العصور، لكنَّها لقيت الاهتمام كلَّه سياسياً على نحوٍ يفوق ما

1) The Prophet (New York: Alfred A. Knopf, 1951), pp. 1718-

له علاقة بالزواج نفسه. لا تختلف الشيوعية الخالصة في فلسفتها عن رؤية الأزواج المذكورين آنفاً، المُتمثِّلة في أنّ الغرض من الفرد ووظيفته يكمنان في خدمة الجماعة والمجتمع. وتبعاً لهذه الفلسفة، تُعدّ الدولة وحدها مهمّة، في حين لا يؤخذ الفرد في الحسبان. وفي المقابل، تناصر الرأسمالية الخالصة الفرد، ولو كان ذلك على حساب الجماعة والمجتمع. فقد تتضوّر الأرامل والأيتام من الجوع، ولكنّ ذلك لا يمنع أصحاب العمل الأثرياء من الأفراد التمتع بثمار مبادراتهم الفردية جميعاً. لذا، يجدر بكلّ ذي عقل بصير إدراك أنّ الحلّين النظريين المجرّدين السابقين لا يصلحان لمشكلة الاستقلالية ضمن العلاقات؛ إذ تستند صحة الفرد إلى صحة المجتمع، والعكس صحيح. وقد أنزع وزوجتي، حين نتعامل مع الأزواج، إلى تشبيه الزواج بمعسكر قاعدة متسلّقي الجبال، حيث يجب على المرء إذا أراد تسلّق الجبال، أن يحظى بمعسكر قاعدة جيد يُوفّر له الملجأ والمؤن والرعاية والراحة، قبل أن يمضي قُدماً للمجازفة بتسلّق قمّة أخرى.

يُدرِك متسلّقو الجبال الناجحون أنّه يجب عليهم أن يمضوا المدّة نفسها - على أقلّ تقدير، إن لم يكن ما يفوقها - في تهيئة معسكر قاعدتهم بقدر ما يتسلّقون الجبال، حيث يعتمد بقاؤهم على مدى حرصهم على أن يكون معسكر قاعدتهم راسخ الأسس، ويحوي ما يكفي من المؤن.

تنشأ مشكلة شائعة ذكورية تقليدياً في الزواج، بسبب الزوج الذي يُكرّس طاقاته كلّها - ما إن يتزوَّج - لتسلّق الجبال، ولا يُكرّس أيّاً منها لترسيخ زواجه، أو تهيئة معسكر قاعدته، مفترضاً أنّه سيكون بحالة ممتازة متى رغب في العودة إليه للراحة والاستجمام، من دون تحمّل أيّ مسؤولية عن صيانتها. والواقع أنّ تلك المقاربة (الرأسمالية) للمشكلة تفشل عاجلاً أم آجلاً، ويعود الزوج إلى معسكر قاعدته المفتقر إلى الصيانة ليجد أنّه بات في حالة من الفوضى الكاملة، وأنّ زوجته المهملّة قد أدخلت المستشفى

من جرّاء إصابتها بانهيار عصبي، أو هربت مع رجل آخر، أو تخلّت بطريقة ما عن وظيفتها بوصفها مسؤولة عن المعسكر.

وفي المقابل، تنشأ مشكلة شائعة بصورة مماثلة أنثوية تقليدياً في الزواج؛ بسبب الزوجة التي تشعر - ما إن تتزوَّج - أنّ هدفها في الحياة قد تحقّق. يُمثّل معسكر القاعدة بالنسبة إليها الذروة؛ إذ لا يمكنها أن تشعر بحاجة زوجها، أو تفهّم تلك الحاجة إلى الإنجاز والتجربة بما يتجاوز نطاق الزواج، ناهيك عن أنّها تستجيب لها بغيره وامتعاض، وما لا ينتهي من المطالبات بأن يُكرّس زوجها المزيد من طاقته للبيت. تتسبّب هذه الطريقة في الحل، كغيرها من الحلول (الشيوعية) للمشكلة، في إيجاد علاقة خانقة ومقيّدة، بحيث يمكن للزوج الذي يشعر بأنّه محاصر وعاجز عن الحركة، أن يهرب منها في لحظة من لحظات (أزمة منتصف العمر).

قدّمت حركة تحرُّر المرأة العون في الوصول إلى ما يُعدّ الحلّ المثالي الوحيد. وفيه، يُمثّل الزواج بصورة حقيقية، مؤسسة تعاونية، ويستلزم ما هو كثير ومتبادل من الإسهامات، والرعاية، والوقت، والطاقة، ولكنّه يهدف إلى خدمة الغرض الرئيس المتمثّل في تهيئة كلٍّ من الزوجين لرحلته الفردية إلى ذروة النموّ الروحي. لذا، يجب على الزوج والزوجة أن يعملوا معاً على ترسيخ زواجهما، وأن يمضيا قُدماً في تطوير ذاتهما.

كانت الإثارة تتملّكني حين كنت مراهقاً، لسماع كلمات المحبة التي تخاطب بها الشاعرة الأمريكية (آن برادستريت) زوجها: «لو قُدّر لأبيّ اثنين في أيّ من الأوقات أن يكونا واحداً، فنحن هما»⁽¹⁾.

1) To My Dear and Loving Husband, "1678, contained in The Literature of the United" States, Walter Blair et al., eds. (Glenview, Ill.: Scott, Foresman, 1953), p. 159

و حين كبرت، أدركت أنّ استقلالية الشريكين هي ما يغني اتحادهما؛ إذ لا يمكن للزوجات أن تنجح إذا كان أفرادها يخشون الوحدة، ويسعون إلى الاندماج في الآخر في الزواج. يُذكر أنّ المحبة الحقيقية لا تحترم فردية الآخر فحسب، بل تهدف بصورة فعلية إلى تعزيزها، ولو كان في ذلك مخاطرة حتى بالانفصال أو الخسارة. ويظل الهدف المطلق في الحياة مُتجسداً في النموّ الروحي للفرد، والرحلة الفردية إلى ما لا يمكن أن يبلغه المرء من الذُّرا إلاّ وحيداً. وفي الأحوال جميعها، لا يمكن القيام بالرحلات المهمة من دون الحاضنة الداعمة التي يُوفِّرها الزواج أو المجتمع الناجحان. لذا، تتمّ الزوجات وتوجد المجتمعات لخدمة الغرض الرئيس المُتمثّل في دعم تلك الرحلات الفردية. ولكنّ (التضحيات) التي تتمّ في سبيل نموّ الآخر تُفضي، كما في حالات المحبة الحقيقية كلّها، إلى ما هو معادل أو أكثر من النموّ للذات.

إنّ عودة الفرد - إلى الزواج أو المجتمع الداعمين - من الذُّرا التي بلغها وحيداً، يُسهّم في الارتقاء بالزواج أو المجتمع إلى ذُّرا جديدة. وبذلك، يعتمد كل من النموّ الفردي والنموّ المجتمعي بعضهما على بعض، ولكنّ النموّ يتمحور دائماً، وبصورة حتمية، حول وحدة الفرد.

يُحدِّثنا جبران خليل جبران في ديوانه (النبي) مجدداً، انطلاقاً من فردية حكمته، عن الزواج:

ولكن، فليكن بين وجودكم معاً فسحات تفصلكم
ولترقص رياح السماوات فيما بينكم
أحبوا بعضكم بعضاً، ولكن لا تجعلوا المحبة قيداً لكم
بل لتكن بحراً متموجاً بين شواطئ أنفسكم
ليملاً كلّ واحد منكم كأس رفيقه، ولكن لا تشربوا
من كأس واحدة

أعطوا من خبزكم كل واحد لرفيقه، ولكن لا تأكلوا
من الرغيف ذاته

“To My Dear and Loving Husband,” 1678, contained in
The Literature of the United States, Walter Blair et al., eds.
(Glenview, 111.: Scott, Foresman, 1953), p. 159.

غنّوا وارقصوا معاً وكونوا فرحين، ولكن ليكن
كل منكم على حدة
كما أنّ أوتار القيثارة يقوم كل منها وحده، ولكنّها
جميعاً تخرج نغماً واحداً.

ليعط كل منكم قلبه لرفيقه، ولكن حذار أن يكون هذا العطاء لأجل
الحفظ؛ لأنّ يد الحياة وحدها تستطيع أن تحتفظ بقلوبكم. قفوا معاً، ولكن
لا يقرب أحدكم من الآخر كثيراً
لأنّ عمودي الهيكل يقفان منفصلين، والسنديانة والسروة لا تنمو
الواحدة منهما في
ظل رفيقتها⁽¹⁾.

المحبة والعلاج النفسي

يصعب عليّ الآن أن أستحضر دوافعي وما كانت نظرتي عليه،
حين دخلت مجال الطب النفسي منذ خمسة عشر عاماً. كنت أرغب في
(مساعدة) الناس بالتأكيد. فقد كانت عملية مساعدة الناس، في فروع
الطب الأخرى، تستلزم تقنيات لم أكن أرتاح للتعامل معها، وبدت، من نواح
أخرى، (ميكانيكية) جداً بما لا يجعلها تتوافق مع ميولي. وجدت أيضاً
أنّ التحدّث إلى الناس ممتع أكثر من جسّمهم ووخزهم، وأنّ التعامل مع
عقول البشر يثير اهتمامي بصورة غريزية - كما تبدو عليه الحال - بما

1) The Prophet, pp. 15–16.

يفوق أجسادهم، أو الجراثيم التي تغزوها. لم تكن لديّ فكرة عن الكيفية التي يساعد بها الأطباء النفسيون الناس، باستثناء الانطباع الذي أحمله عنهم في محيلتي، المُتمثّل في أنّهم أصحاب الكلمات والتقنيات السحرية التي يُتجنّفون بها المرضى، والتي قد تحلّ - بصورة سحرية - عقد النفس البشرية. لربّما كنت أريد أن أكون ساحراً. لم أكن أعلم - إلى حدّ بعيد - أنّ العمل المتضمّن له علاقة بنموّ المرضى الروحي، ناهيك عن أنّي كنت أجهل حقّاً - وبصورة مطلقة - أنّ له علاقة بنموّي الروحي.

عملت، في غضون أول عشرة أشهر من تدريبي، مع مرضى مقيمين، مضطربين بصورة كبيرة، يمكن أن يستفيدوا من العقاقير، أو العلاج بالصدمة، أو العناية الفائقة بما يفوق مقدار استفادتهم منّي، ولكنني تعلّمت الكلمات والتقنيات السحرية التقليدية للتعامل معهم. بدأتُ في أعقاب تلك المدّة بالمعالجة النفسية الطويلة الأمد لأوّل مرضاي الخارجيين المصابين بالعصاب. كانت (مارشا) - كما سأدعوها - تأتي لرؤيتي ثلاث مرّات في الأسبوع. وقد مثّل علاجها كفاحاً حقيقياً بالنسبة إليّ؛ إذ لم تكن تتحدّث عمّا أودّ أن تتحدّث عنه، وبالطريقة التي كنت أودّها، وقد كانت تمتنع عن التحدّث بالمطلق في بعض الأحيان. كانت قيمنا تختلف كثيراً، بطريقة أو بأخرى، وقد عملت، في خضمّ علاجها العسير، على محاولة تعديل قيمها بدرجة معينة، كما فعلت ذلك بدوري. ولكنّ كفاحننا استمر على الرغم ممّا ألمّ به من كلمات، وتقنيات، وأفكار سحرية.

لم توجد مؤشرات على أنّ (مارشا) كانت تتحسّن، إنّما أخذت بعد مدّة قصيرة من بدء علاجها، تدخل في علاقات جنسية متعدّدة بصورة فاضحة، على وجه التقريب. وقد روت لي طوال أشهر - بصورة متواصلة - الكثير من القصص التي تشير إلى (سوء سلوكها). سألتني أخيراً،

بعد عام من ذلك، في منتصف إحدى الجلسات، قائلة: «هل تظن أنني وضيعة؟».

ماطلت في الإجابة بذكاء عن سؤالها، قائلاً: «يبدو أنك تسأليني أن أبدي رأيي فيك».

فردت أن ذلك ما تريده تماماً، لأقع في حيرة من أمري: ماذا أفعل الآن؟ ما الذي قد يعينني من الكلمات، أو التقنيات، أو الأفكار السحرية؟ وقد أمكنني أن أقول: «لم تطرحين ذلك السؤال؟»، أو: «ما رأيي فيك بحسب اعتقادك؟»، أو: «لا يُمثّل رأيي فيك، يا (مارشا)، شيئاً مهماً، بل رأيك في نفسك»، ولكنني شعرت، بما لا يمكنني مقاومته، بأن تلك المناورات تُمثّل تهرباً من الالتزام والمسؤولية، وأنّ أقلّ ما تستحقه (مارشا)، بعد عام كامل من المجيء إليّ ثلاث مرّات أسبوعياً، يكمن في إجابة صريحة مني عن رأيي فيها. ولكن، لم يسبق لي القيام بذلك من قبل، ولم يكن إعلام شخص بصراحة، وبصورة مباشرة، عن رأيي فيه، وارداً ضمن الكلمات أو التقنيات السحرية التي علمني إيّاها أيّ من أساتذتي.

لقد مثّل ذلك تفاعلاً لم يقترحه أحد أو يوصي به على الإطلاق في تدريبي؛ أشار عدم ذكره إليّ بأنّه كان تفاعلاً غير مرغوب فيه، وموقفاً لا يسمح أيّ طبيب محترم لنفسه بأن يمرّ به. فكيف يمكنني أن أتصرّف؟ خاطبتها وقلبي يخفق بشدّة، ناهيك عن شعوري بأنني أقوم بمجازفة كبيرة حقاً: «(مارشا)، إنك تتلقين العلاج في عيادتي منذ أكثر من عام. لم تسر الأمور بسلاسة، فيما يتعلّق بعملنا في أثناء هذه المدّة الطويلة. أمضينا الكثير من الوقت ونحن نكافح من أجل العلاج، وقد سبّب لنا ذلك الملل، وأشعرنا بالتوتر والغضب في كثير من الأحيان. ولكنك استمرت في المجيء إليّ، مع كلّ ما تطلّبه العلاج من جهد، وما سبّبه من إزعاج لك، جلسة بعد جلسة، وأسبوعاً بعد أسبوع، وشهراً بعد شهر. لم يكن بإمكانك

عمل ذلك لو لم تكوني مُصمِّمة على النمو، ومستعدة للعمل بجد؛ كي تجعلِي من نفسك إنساناً أفضل. لا أعتقد أنّ شخصاً يعمل على تطوير ذاته بجدك يُعدّ وضيعاً. لذا، سيكون جوابي لا، لا أعتقد أنّك وضيعة، بل أحترمك كثيراً في الحقيقة».

اختارت (مارشا) واحداً من عشاقها الكثر، لتقيم معه علاقة حميمة، أدت بهما - في نهاية المطاف - إلى الارتباط بزواج ناجح ومُرضٍ جداً. ولم تعد ترتبط على الإطلاق، بعلاقات مُتعددة مجدداً، وأخذت تتحدّث مباشرة عن صفاتها الحسنة. لقد تلاشى الشعور بأننا نكافح على نحو غير فاعل، وأصبح عملنا سلساً ممتعاً، وأسفر عمّا هو سريع من التقدّم بما لا يُصدّق. إنّ مجازفتي بالتعبير عن مشاعري الحقيقية تجاهها (وهو ما شعرت بأنه لم يكن يفترض بي أن أقوم به حقيقة) أسهمت إسهاماً فاعلاً في علاجها، بدلاً من أن تؤذي مشاعرنا، وقد مثّلت - بصورة ظاهرة - نقطة التحوّل في عملنا معاً.

فما الذي يعنيه ذلك؟ هل يعني أنّ كل ما يجب علينا القيام به، لإنجاح العلاج النفسي، يتمثّل في إعلام مرضانا بمشاعرنا الحقيقية تجاههم بصورة إيجابية؟ تقلّ احتمالية ذلك كثيراً ولا شك.

بدايةً، يجب على الطبيب أن يتسم بالصراحة في أوقات العلاج كلّها. فقد كنت أحترم مارشا، وأُعجبت بها حقاً. أضف إلى ذلك أنّ احترامي وإعجابي بها كانا مهمّين جداً في نظرها؛ نظراً إلى طول معرفتي بها، وعمق تجاربنا في العلاج.

لم ترتبط نقطة التحوّل تلك في جوهرها، في الأحوال كلّها، باحترامي وإعجابي بها، إنّما بطبيعة العلاقة التي كانت قائمة بيننا.

وقد حدثت نقطة تحوُّل مُؤثِّرة، بصورة مِهائلة، في علاج شابَّة سأدعوها (هيلين) كنت أراها مرَّتين أسبوعياً، مدَّة تسعة أشهر، في جهد يفتقر إلى النجاح بصورة ملحوظة، حيث لم تكن مشاعري إزاءها بعد إيجابية إلى حدِّ بعيد. لم أكن أشعر بصورة كبيرة حقاً - حتى بعد تلك المدَّة كلِّها، وبأَيِّ شكل من الأشكال - بما كانت عليه شخصية (هيلين)؛ إذ لم يسبق لي من قبل أن عالجت مريضاً، طوال تلك المدَّة، من دون أن أُكوِّن فكرة ما عن شخصيته، وطبيعة المشكلة التي يجب حلها. شعرت بالحيرة لأمرها، وأمضيت جُلَّ الأماسي وأنا أحاول - من دون إحراز أيِّ نجاح على الإطلاق - الوصول إلى فهم ما لحالتها. تمثَّل كلُّ ما كان واضحاً بالنسبة إليَّ - على وجه التقريب - في أن (هيلين) لم تكن تثق بي. فقد كانت تشتكي بصورة لافتة من أنني لم أكن أهتم بها حقاً بأيِّ من الطرائق أو الأشكال، وأنني أهتم بمالها لا أكثر. تحدَّثت إليَّ بتلك الطريقة في إحدى الجلسات، بعد تسعة أشهر من العلاج، قائلة: «لا يمكنك أن تتخيَّل، يا دكتور (بيك)، كم من المحيط لي أن أحاول التواصل معك في الوقت الذي لا تُظهِر فيه أيَّ اهتمام بي، وتُهْمَل مشاعري في معظم الأحيان».

أجبتها قائلاً: «يبدو الأمر محبطاً لكلِّ منَّا يا (هيلين). إنني أجهل ما يجعلك تشعرين بذلك، ولكنك تُمثِّين أكثر الحالات المنفردة إحباطاً التي توليتها طوال عقد من مزاولة العلاج النفسي. لم يسبق لي قطُّ أن التقيت أحداً لم أُحقِّق معه ما يُذكر من التقدُّم - كما في حالتك - طوال هذه المدَّة الطويلة. لربَّما كنت محقَّة في اعتقادك أنني لست الشخص المناسب للعمل معك. لا أدري، لا أرغب في الاستسلام، ولكنك تثيرين حيرتي حقاً إلى أبعد الحدود، وأتساءل بشدَّة - في الحقيقة، بما يكاد يدفعني إلى حافة الجنون - عن الخطب الذي يعترني علاقتنا في العمل معاً».

رسمت هيلين ابتسامة عريضة على وجهها، ثم قالت: «إنك تهتم بأمرى حقاً، على الرغم من كل شيء».

سألته مُتَعَجِّباً: «هه؟».

أجابتنى، بما يشير إلى أن الأمر واضح لها بصورة تامة، قائلةً: «لولم تكن تهتم بأمرى حقيقة، لما شعرت بهذا الإحباط كله».

بدأت (هيلين)، في الجلسة التالية مباشرة، إخباري بما كانت تحجبه عني في السابق، أو تكذب بشأنه بصورة فعلية، وقد تمكّنت في غضون أسبوع، من امتلاك فهم واضح لمشكلتها الأساسية، وتشخيص حالتها، والإحاطة بالطريقة المثلى لعلاجها.

كانت استجابتي لـ (هيلين)، مُجَدِّداً، ذات مغزى ومهمّة بالنسبة إليها؛ بما يعود على وجه الدقة إلى عمق التزامي بها، وقوة كفاحنا معاً. فقد بتنا قادرين الآن على رؤية العنصر الرئيس الذي يجعل العلاج النفسي فاعلاً وناجحاً. لم يكن الأمر يتعلّق (بالتقدير الإيجابي غير المشروط)، أو الكلمات، والتقنيات، والأفكار السحرية؛ إنّما بالالتزام والكفاح الإنسانيين، واستعداد المعالج لتوسيع حدود ذاته من أجل تعزيز نمو المريض، والاستعداد للمجازفة، وإلزام المعالج نفسه عاطفياً بالعلاقة مع المريض، والكفاح معه ومع الذات بصورة فعلية. مجمل القول أنّ العنصر الرئيس المُكوّن للعلاج النفسي الناجح والمؤثّر، وذي المغزى يتمثّل في المحبة.

لعلّ الأمر اللافت الذي لا يمكن للمرء إدراكه، يكمن في أنّ الأدب المهني الوافر الإنتاج في الغرب - حيال موضوع العلاج النفسي - يتجاهل موضوع المحبة. وعلى النقيض من ذلك، لا يتردّد المعلمون الهندوس غالباً

في الحديث عن الحقيقة المتمثلة في أنّ محبتهم تُمثل مصدر قوتهم⁽¹⁾. ولكن أكثر ما يقارب المسألة من الأدب الغربي، يتمثل في المقالات التي تحاول تحليل الفروق بين المعالجين النفسيين الناجحين وغير الناجحين، وتشير عادةً إلى أنّ صفات الناجحين منهم تشمل (المودة) و(التقمص العاطفي).

وفي واقع الأمر، فإننا نشعر بالحرَج من ذكر المسألة المتعلقة بالمحبة. يوجد عدد من الأسباب لهذه الحالة، يكمن أحدها في الخلط بين المحبة الحقيقية والرومانسية التي تنتشر في ثقافتنا بصورة كبيرة، إضافة إلى ما تناولناه في هذا القسم من الخلط بين أمور أخرى.

يتمثل سبب آخر في انحيازنا إلى العقلاني، والمادي، والقابل للقياس في (الطب العلمي)، الذي انبثق عنه العلاج النفسي بصورة كبيرة. ونظراً إلى أنّ المحبة تُمثل ظاهرة غير مادية، غير قابلة للقياس بصورة تامة، وتتخطى العقلانية، فإنها لا تُعدّ ملائمةً للتحليل العلمي.

يوجد سبب آخر يتمثل في أثر التقليد المتمحور حول التحليل النفسي في ممارسة المُحلّ المادية والعلمية الصرفة للطب النفسي، وهو تقليد يُعدّ أنصار (فرويد) مسؤولين عنه - كما تبدو عليه الحال - أكثر من (فرويد) نفسه.

يُنظر على وجه العموم، وفقاً لذلك التقليد، إلى أيّ مشاعر محبة يُكنّها المريض للمعالج بوصفها (تحويلاً)، وإلى أيّ مشاعر محبة يُظهرها المعالج تجاه المريض بوصفها (تحويلاً مضاداً). ويُنظر أيضاً إلى تلك المشاعر جميعاً على أنّها غير طبيعية، وأنّها تُمثل جزءاً من المشكلة بدلاً من الحل؛ ما يحتم تجنبها. يُعدّ ذلك برمته سخيلاً إلى أبعد الحدود؛ إذ يشير

(1) انظر:

التحويل، كما ذكرنا في القسم السابق، إلى ما هو غير ملائم من المشاعر، والمدركات، والاستجابات. ومن ثمّ، فلا يُعدّ ملائماً أن يحب المريض المعالج الذي يصغي إليه بصورة حقيقية، ساعةً بعد ساعة، من دون أن يُطلق عليه الأحكام، ويتقبّله بصدق كما لم يتقبّله أحد من قبل على الأرجح، ولا يستغله بأيّ من الأشكال، ويساعده على التغلّب على معاناته.

يُمثّل التحويل في جوهره - في الكثير من الحالات - عائقاً يمنع المريض من إقامة علاقة محبة مع المعالج، ويتمثّل الحلّ في معالجة التحويل كي يتمكن المريض من اختبار علاقة محبة ناجحة - أوّل مرّة - في الكثير من الأحيان. وبالمثل، لا يُعدّ مستغرباً أن يُكِنّ المعالج المحبة لمريضه حين يخضع الأخير لانضباط العلاج النفسي، ويتعاون في ذلك العلاج، ويملك الاستعداد للتعلّم من المعالج، ويبدأ بنجاح في النموّ عبر علاقته به.

يُمثّل العلاج النفسي المُكثّف، في الكثير من الطرائق، عملية الأبوة. لذا، يجب على المعالج النفسي إظهار مشاعر المحبة للمريض بقدر ما يُظهرها الوالد الصالح لطفله. وفي حال حدث ذلك فعلاً، فإنّ العلاقة بين المريض والمعالج ستصبح علاقة محبة متبادلة؛ ما يساعد على نجاح العلاج. ولا شكّ في أنّ المعالج سيلقى المحبة لقاء ما يُظهره من محبة حقيقية لمريضه.

ينشأ المرض النفسي غالباً من جرّاء انعدام المحبة، أو وجود خلل فيها، وهي محبة يحتاج إليها الطفل من والديه ليبلغ سنّ النضج، وينمو روحياً بنجاح. واستناداً إلى ما سبق، يجب على المعالج مَنح المريض بعضاً من المحبة الحقيقية التي حُرِم منها في السابق؛ كي يتمكن من الشفاء بعد تلقّيه العلاج. وفي حال تعذّر ذلك على المعالج النفسي، فإنّ المريض لن يتمكن من الشفاء أبداً. وبصرف النظر عمّا قد يبلغه المعالج النفسي من مهارة وتدريب، فإنّ عجزه عن توسيع حدود ذاته بمحبة مريضه، سيفقد

نتائج ممارساته العلاجية النجاح المطلوب. في حين يمكن - في المقابل - للمعالج الذي يفتقر إلى المهارة بصورة كلية، وإلى التدريب بالحد الأدنى، ويُظهِر، مع ذلك، قدرة كبيرة على المحبة؛ أن يُحقِّق نتائج علاجية تُعادل ما يُحقِّقه أمهر الأطباء النفسيين.

ولأن المحبة والجنس يرتبطان بعضهما ببعض بصورة وثيقة إلى حدٍّ بعيد، فمن الملائم هنا أن نتحدَّث - باختصار - عن مسألة العلاقات الجنسية بين المعالجين النفسيين ومرضاهم، التي باتت تحظى بقدر كبير من الاهتمام في الصحافة. ونظراً إلى طبيعة العلاقة بين المعالج والمريض؛ فإنَّ المحبة والحميمية تفضيان إلى انجذاب المعالج ومريضه إلى بعضهما بعضاً بقوة من الناحية الجنسية. وقد تكون الضغوط التي تدفع نحو تلبية تلك الرغبات هائلة في كثير من الأحيان. أشكُّ في أنَّ بعض مَنْ ينتقدون المعالجين النفسيين (من زملائهم العاملين في المجال) لانخراطهم في علاقات جنسية مع مرضاهم، أشكُّ في أنهم لا ينخرطون في العلاقات ذاتها، ولا يملكون، أيَّ إدراك حقيقي لقوة ما يُسبِّبه ذلك من ضغوط. ولو كنتُ أُعالج حالة ما في أيِّ من الأوقات، واستنتجت بعد كثير من التفكير المتأنِّي العميق، أنَّ نموَّ مريضِي الروحي سيتعزَّز بصورة فعلية عبر إقامتنا علاقة جنسية؛ لمضيتُ قُدماً في عمل ذلك.

لم أمرَّ بعدُ بمثل تلك الحالة طوال خمسة عشر عاماً قضيتها في مزاولة العلاج النفسي، وأرى من الصعوبة تخيُّل إمكانية وجودها حقيقة. يُماثل دور المعالج الجيد بصورة رئيسة - كما ذكرت آنفاً - دور الوالد الصالح، وحقاً، لا ينخرط الوالدون الصالحون في علاقات جنسية مع أطفالهم لأسباب عدَّة منطقية جداً؛ إذ تتمثَّل وظيفة الوالد في تقديم الدعم لطفله، لا أن يستغله لإشباع رغباته الشخصية. وبالمثل، فإنَّ وظيفة المعالج تتمثَّل في دعم المريض ومساعدته، لا استغلاله لتلبية حاجاته

الخاصة. وتتمثل وظيفة الوالد مُجدِّداً، في تشجيع الطفل - في مختلف مراحل النمو - على تحقيق الاستقلالية، وهو ما يُماثل دور المعالج في علاقته بالمريض. لذا، يصعب على المرء الاقتناع أنّ المعالج، الذي ينخرط في علاقة جنسية مع المريض، لا يستغله لتلبية حاجاته الخاصة، وأنّه يشجعه على تحقيق الاستقلالية بذلك.

وبوجه عام، ينزع الكثير من المرضى في صغرهم، ولاسيما أولئك الذين يغوون بالقدر الأكبر، إلى إضفاء الطابع الجنسي على ارتباطاتهم بوالديهم، وهو ما يعيق بوضوح حرّيتهم ونموهم.

تشير النظرية، وما يتوافر من الأدلة بقوة، إلى أنّ العلاقة الجنسية بين المعالجين وأولئك المرضى تُعزّز كثيراً ارتباطاتهم غير الناضجة بدلاً من إضعافها. وحتى إذا لم تتطوّر العلاقة لتصبح جنسية، فإنّه من غير المفيد للمعالج أن (يقع في حب المريض)، استناداً إلى أنّ الوقوع في الحب - كما رأينا سابقاً - يستلزم انهياراً لحدود الذات، وتهميشاً لحسّ الانفصال الطبيعي القائم بين الأفراد.

لا يمكن لمثل هذا المعالج أن يكون موضوعياً في نظرتّه إلى حاجات المريض، أو يفصل تلك الحاجات عن حاجاته الخاصة. لذا، لا يسمح المعالجون لأنفسهم - بدافع من محبتهم الصادقة لمرضاهم - بالانخراط في حالة من هذا النوع. ولأنّ المحبة الحقيقية تتطلّب إظهار الاحترام لهوية المحبوب المستقلة، فإنّ المعالج، الصادق في محبته، سيُدرك أنّ مسار المريض في الحياة ينفصل عن مساره، وأنّه يجب التعامل معه على هذا الأساس. يعني ذلك، بالنسبة إلى بعض المعالجين، أنّه لا يجدر أبداً أن يتقاطع مساره مع مسار المريض خارج حجرة العلاج. وعلى الرغم من احترامي لذلك الموقف، فإنّني أجده صارماً بما هو غير ضروري.

كنت قد مررت حقاً بتجربة بدا فيها أنّ علاقتي بمریضة سابقة لم تكن مفيدة لها بصورة كليّة، ولكنني حظيت بتجارب أخرى عدّة، كانت فيها علاقاتي الاجتماعيّة بمرضى السابقين مفيدة بوضوح لهم ولي. كنت محظوظاً أيضاً بما يكفي لأقوم بتحليل نفسي ناجح لعدد من الأصدقاء المقربين جداً. ومع ذلك، يجب قطع التواصل الاجتماعي مع المريض خارج حجرة العلاج - حتى بعد انتهاء العلاج بصورة رسمية - إلا بالكثير من الحذر، والفحص الذاتي الصارم؛ للتأكد أنّ ذلك التواصل لا يُسبّب الضرر للمريض.

كنا نختبر الحقيقة المُمثلة في أنّه يجدر بالعلاج النفسي (بل يجب، إذا كان ناجحاً) أن يُمثّل المحبة الحقيقيّة، وهو ما يُعدّ، بطريقة ما، بدعة بالنسبة إلى دوائر الطب النفسي التقليديّة. ويُعدّ الجانب الآخر من المسألة نفسها بدعة بطريقة مماثلة على أقلّ تقدير؛ فإذا كان العلاج النفسي يتسم بالمحبة بصورة حقيقية، فهل يجدر بالمحبة أن تكون عنصراً فاعلاً في العلاج دائماً؟ إذا كنا نحبّ بصدق أزواجنا، ووالدينا، وأطفالنا، وأصدقاءنا، ونوسّع حدود ذاتنا لتعزيز نموهم الروحي، فهل يجدر بنا إخضاعهم للعلاج النفسي؟

يتمثّل جوابي عن هذين السؤالين في قول: نعم، بالتأكيد. فقد يخاطبني أحدهم، من وقت إلى آخر، في حفلات الكوكتيل - على سبيل المثال - قائلاً: «لا ريب في أنّه يصعب عليك، يا دكتور (بيك)، أن تفصل حياتك الاجتماعيّة عن حياتك المهنيّة. لا يمكن للمرء، في نهاية المطاف، أن يقوم بتحليل النفسي لأفراد عائلته وأصدقائه، أليس كذلك؟».

لا يقصد من يتحدّث بذلك عادةً إلا إجراء حوار سطحي، ولا يكون مهتماً باستيعاب إجابة جدية، أو مستعداً لذلك. وفي الأحوال كلّها، فإنّ الموقف يمنحني الفرصة - أحياناً - لممارسة العلاج النفسي، وإعلام

المريض مباشرة حيثما أكون - لبيان السبب، لا أكثر - عدم محاولتي، أو رغبتي في محاولة الفصل بين حياتي المهنية والشخصية. فلو لاحظت أنّ زوجتي، أو أطفالي، أو والديّ، أو أصدقائي يعانون الأوهام، أو الأكاذيب، أو الجهالة، أو ما هو غير ضروري من العوائق، لكنت مُلزمًا بأن أمدّ يد العون لهم بهدف تصحيح الموقف قدر الإمكان، شأنهم في ذلك شأن مرضاي الذين يدفعون لي المال لقاء خدماتي. فهل سأحرم عائلتي وأصدقائي من خدماتي، وحنكتي، ومحبتني لأنّهم لم يتعاقدوا معي، ولم يدفعوا لي المال لقاء اهتمامي بحاجاتهم النفسية؟

لا شكّ في أنّ احتمال قيامي بذلك ضئيل جداً. فكيف لي أن أكون صديقاً، أو أباً، أو زوجاً، أو ابناً جيداً ما لم أنتهز الفرص المتوافرة لأحاول، بكلّ ما أوتيت من مهارة، تلقين محبوبتي ما أعرفه، وأقدم ما أستطيع لدعم رحلته الشخصية للنموّ الروحي؟ وكما هو متوقّع، فلن يتوانى أصدقائي وعائلتي عن تقديم الخدمات نفسها إن لزم الأمر. وعلى الرغم من أنّ انتقادهم لي بما هو غير ضروري، قد يكون مباشراً أحياناً، وأنّ ما يحاولون تلقينه لي قد يفتقر إلى العمق في نظري بوصفي بالغا؛ فإنّني أعلم الكثير، ممّا قد يفيدني من أطفالي. أضف، إلى ذلك أنّ زوجتي تُوجّهني بقدر ما أُوجّهها.

وفي السياق ذاته، لا يُعدّ الصديق صديقاً إذا كان يفتقر إلى الصراحة في إعلامي بما يخالفني به، ولا يُظهر الاهتمام - بوصفه محبباً لي - بسلامة توجّهاتي وسلوكاتي في رحلة حياتي. لذا، هل يمكنني حقاً أن أنمو، بمساعدة الأصدقاء، على نحوٍ أسرع منه، من دون هذه المساعدة؟ لا شكّ في أنّ أيّ علاقة محبة حقيقية تتسم بما هو متبادل من العلاج النفسي.

لم أكن أرى الأمر بتلك الطريقة - في الأحوال كلها - على الدوام. كنت أقدرُ إطرء زوجتي، في السنوات الماضية، بأكثر من انتقادها لي، ولم أكن أعمل صراحة على تشجيع استقلاليتها عني بما يزيد على تبعيتها لي. تمحورت صورتي الذاتية - بوصفه زوجاً ووالداً - حول تأميني ما يلزم من احتياجات المنزل، واقتصرت مسؤوليتي - في نظري - على نجاحي في عمل ذلك. أردت أن يكون المنزل مكاناً للراحة لا التحدي. وكنت أتفق في ذلك الوقت، مع الافتراض الذي يفيد بأنه من الخطير، واللاأخلاقي، والهدام - بالنسبة إلى المعالج النفسي - أن يُطبَّق قواعد عمله على أصدقائه وعائلته. ولكنَّ اتفائي مع ذلك الافتراض كان يحفز من قبل الكسل بقدر الخوف من إساءة استخدام مهنتي.

يُمثِّل العلاج النفسي كما تمثَّل المحبة العمل؛ إذ من الأسهل على المرء العمل ثماني ساعات من ست عشرة ساعة يومياً على سبيل المثال. وكذلك الحال في أن يحب المرء شخصاً أكثر، فيلتمس حكمته، ويذهب إليه ليحظى بها، ويدفع له المال لقاء اهتمامه به، وتقتصر متطلباته منه - إلى حدٍّ بعيد - على خمسين دقيقة من العلاج النفسي، وذلك مقارنة بشخص يُعدُّ اهتمام المرء به حقاً طبيعياً له، وقد تكون متطلباته غير محدودة، ولا يُنظر إلى المرء حينئذٍ بوصفه قوَّاماً عليه، ولا يلتمس حكمته.

يتطلَّب إجراء العلاج النفسي في المنزل، أو ممارسته مع الأصدقاء، الكثير من الجهد والقدر ذاته من الانضباط الذاتي، كما في حجرة العلاج. ولكن، ضمن ما هو أقل - إلى حدٍّ بعيد - من الشروط المهنية المثالية، وهو ما يعني أنه يتطلَّب في المنزل ما يفوق حجرة العلاج بكثير من الجهد والمحبة. لذا، أمل ألا يُعدَّ المعالجون النفسيون الآخرون تلك الكلمات عاى أنها حُصَّ لهم على البدء مباشرة بممارسة العلاج النفسي مع أزواجهم وأطفالهم.

إنَّ مُضِيَّ المرءِ قُدُماً في رحلة النُموِّ الروحي، يُسهِمُ في زيادة قدرته على المحبة أكثر فأكثر، ولكنَّ تلك القدرة ستظل محدودة على الدوام، ويجدر بالمرء ألاَّ يحاول ممارسة العلاج النفسي بما يتجاوز قدرته على المحبة، استناداً إلى أنَّ هذا العلاج لا يفتقر إلى النجاح فحسب - من دون المحبة -، بل يضر أيضاً. وفي حال أمكنك أن تحب ست ساعات في اليوم، فارضُ بذلك في اللحظة الراهنة، حتى تصبح قدرتك كبيرة فعلاً بما يكفي. فالرحلة طويلة، وقدرتك في حاجة إلى الوقت الكافي كي تنمو.

يُعدُّ تعريض الأصدقاء والعائلة للعلاج النفسي، وإظهار المحبة للآخر طوال الوقت، هدفاً نبيلاً يستحق الكفاح من أجله. ولكن، لا يمكن بلوغه في الحال.

ونظراً إلى أنَّه يمكن للناس العاديين - كما أشرت آنفاً - القيام بما هو ناجح من الإرشاد النفسي من دون الكثير من التدريب، ما داموا محبين بصورة حقيقية، فإنَّ الملاحظات التي أدليت بها حيال ممارسة العلاج النفسي مع الأصدقاء والعائلة لا تقتصر على المعالجين المتخصصين فحسب، بل تشمل الجميع. أُجيب مرضاي - من حين إلى آخر - حين يسألونني عن التوقيت الذي يمكنهم أن ينهوا علاجهم فيه، قائلاً: «حين يمكنكم أن تكونوا معالجين جيدين». يفيد هذا الجواب كثيراً في علاج المجموعات، حيث يمارس المرضى حقاً العلاج النفسي مع بعضهم بعضاً، ويمكن إطلاعهم على مظاهر الخلل في ممارستهم دورَ المعالج النفسي. ولكن، لا يروق هذا الجواب للكثير من المرضى؛ إذ يقول بعضهم: «يتطلب ذلك الكثير من العمل، ويعني أنَّه يجب عليَّ أن أفكر طوال الوقت في علاقاتي مع الناس. لا أودُّ أن أفكر أو أعمل بذلك القدر. أودُّ أن أستمتع بحياتي لا أكثر».

يردُّ المرضى بصورة مماثلة حين أوضح لهم أنَّ التفاعلات الإنسانية كلها تُمثلُ فرصاً للتعلُّم أو التلقين (تلقِّي العلاج، أو ممارسته)، وأنهم

يُضَيِّعون تلك الفرص حين لا يتعلَّمون أو يُلقَّنون في خضم تلك التفاعلات. والواقع أنَّ معظم هؤلاء المرضى يُصرِّحون بعدم رغبتهم بلوغ تلك الغاية العسيرة، أو العمل بجدِّ في الحياة، وهم - إلى حدِّ بعيد - محقِّون في ذلك.

وبوجه عام، يعتمد غالبية المرضى، حتى في حال معالجتهم على أيدي أكثر الأطباء مهارة ومحبة، إلى إنهاء علاجهم في مرحلة ما، فيقصرّون بذلك - إلى حدِّ بعيد - عن بلوغ غايتهم بصورة كاملة. وقد يكونون - في هذه الأثناء - قد بلغوا مسافة قصيرة، أو طويلة - إلى حدِّ ما - في رحلتهم المتعلقة بالنموِّ الروحي، ولكنَّ مثل أولئك الأشخاص يعجزون عن إتمام تلك الرحلة؛ إذ يُعدُّ ذلك عسيراً جدًّا، أو هكذا تبدو عليه الأمور. فيرضى أولئك بأن يكونوا أناساً عاديين، ولا يناضلون للعب دور المتحكِّم في الأمور.

أحجية المحبة

ذكرنا فيما مضى أنَّ المحبة تُمثِّل موضوعاً غامضاً، وأنَّ تجاهل أحجيتها لا يزال مستمرّاً إلى يومنا هذا. وقد أجبنا عمّا طُرِح من أسئلة هنا حتى اللحظة. ولكن، توجد أسئلة أخرى لا تسهل الإجابة عنها كثيراً.

قد يتوارد إلى أذهاننا مجموعة من الأسئلة المستوحاة ممَّا ناقشناه من موضوعات وصولاً إلى هذه المرحلة. فقد أوضحنا بصورة كبيرة أنَّ الانضباط الذاتي ينتج من العلاقات التي تقوم في أساسها على المحبة. ولكنَّ ذلك لا يجيب عن السؤال الآتي: من أين تأتي المحبة بعد ذاتها؟ ولأننا طرحنا هذا السؤال، فيجب أن نسأل أيضاً عن أسباب انعدام المحبة.

أشرنا آنفاً إلى أنَّ انعدام المحبة يُمثِّل السبب الرئيس للأمراض النفسية، وأنَّ وجود المحبة يُمثِّل، العنصر الأساسي للشفاء في العلاج النفسي. ولكن، كيف يمكن لأفراد معينين مع ذلك، ممَّن ولدوا وترعرعوا في بيئة تفتقر إلى المحبة، وتتصف بالإهمال والقسوة الدائمة، أن يتجاوزوا

طفولتهم بمنأى عن العلاج النفسي الذي يتسم بالمحبة أحياناً، وأن يصبحوا ناضجين، وأصحاء، بل حتى مثاليين؟ وفي المقابل، كيف يمكن لبعض المرضى ممن لا يُعدّون مضطربين أكثر من غيرهم ظاهرياً، أن يفشلوا جزئياً أو كلياً في الاستجابة للعلاج النفسي من أكثر المعالجين حكمةً ومحبةً؟

سنحاول الإجابة عن مثل هذه الأسئلة في القسم الأخير من فصل النعمة. ومع أنّ هذه المحاولة لن تلقى الرضا - بصورة كاملة - من الجميع، بمنّ فيهم أنا، فإنّني أمل مع ذلك، أن يسهم ما سأكتبه في تنوير القراء إلى حدّ ما.

توجد مجموعة أخرى من الأسئلة ترتبط بمسائل تم إغفالها أو تجنب الحديث عنها بصورة متعمدة، في خضمّ مناقشة المحبة. فحين يقف محبوبي أمامي عارياً أوّل مرّة، وعلى مرأى منّي، فإنّ شعوراً معيّناً ينتابني ويتملّكني؛ إنّه الرهبة. لم يحدث ذلك؟ إذا لم يكن الجنس أكثر من مجرد غريزة، فلماذا لا أشعر بالإنارة، أو الرغبة؟ فمثل تلك الرغبة البسيطة كافية تماماً لضمان تكاثر الجنس البشري واستمراره. لماذا نشعر بالرهبة؟ لماذا نجعل الجنس معقّداً بمنحه هذه الهالة كلّها؟ ما الذي يُحدّد مسألة الجمال أيضاً، فيما يتعلّق بذلك؟ قلت سابقاً إنّ منّ نحبه حقاً يجب أن يكون شخصاً، استناداً إلى أنّ الناس وحدهم هم من يملكون أرواحاً قادرة على النموّ. ولكن، ماذا عن أفضل ما ينتجه المهرة من الحفّارين على الخشب، أو أفضل المنحوتات للنساء الإيطاليات في القرون الوسطى، أو التمثال البرونزي لقائد العربة اليوناني في مدينة دلفي؟ ألا تحظى تلك الأجسام الجامدة بمحبة مبدعيها، ويرتبط جمالها بطريقةٍ ما، بتلك المحبة؟ ماذا عن جمال الطبيعة التي نشير إليها في بعض الأحيان بالخلق؟ لماذا نستجيب غالباً - بما هو غريب ومتناقض - بالحزن أو الدموع في وجود الجمال أو البهجة؟ كيف يمكن لنغمات معينة من الموسيقى التي تُعزّف أو تُغنى بطريقة معينة، أن تُؤثّر فينا كثيراً؟ لماذا تغرورق عيناى بالدموع حين أرى طفلي ذا الستة أعوام، الذي لا يزال مريضاً، وقد غادر المستشفى الذي خضع فيه

لعملية استئصال اللوزتين عائداً إلى المنزل. ثمَّ توجَّهه نحوي بصورة مفاجئة حيث أستلقي تعباً على الأرض، والتربيت بلطف على ظهري؟

توجد أبعاد للمحبة لم نناقشها بعد، ويصعب فهمها جيداً. لا أعتقد أنه يمكن الإجابة عن هذه الأسئلة (والكثير غيرها) عن طريق (البيولوجيا) الاجتماعية؛ إذ يمكن لعلم النفس الاعتيادي، بما يتضمَّنُه من معرفة عن حدود الذات أن يُقدِّم العون. ولكن، ما هو قليل منه لا أكثر. وبوجه عام، فإنَّ المتدينين من دارسي أسرار الغموض والخفاء هم الأكثر درايةً بمثل هذه المسائل والأمور. لذا، يجب علينا أن نتحوَّل إليهم، وإلى موضوع الدين، إذا أردنا أن نحظى حتى بقدر ضئيل من المعرفة بتلك الأمور.

سنبحث في ثنايا هذا الكتاب جوانب معينة من الدين، وسنناقش في القسم الآتي بإيجاز، العلاقة بين الدين وعملية النمو. في حين سنركِّز الحديث في القسم الأخير على ظاهرة النعمة، والدور الذي تلعبه في تلك العملية؛ إذ يُعدُّ مفهوم النعمة مألوفاً في الدين منذ آلاف السنين، ولكنَّه دخيل على العلم، بما في ذلك علم النفس. أعتقد، مع ذلك، أنَّ فهم ظاهرة النعمة يُعدُّ أمراً أساسياً كي نفهم عملية نموِّ الإنسان بصورة كاملة. أمل أن يُمثَّل ما يأتي إسهاماً في العلاقة التي تتطوَّر ببطء بين الدين وعلم النفس.

