

الطريق الأقل ارتياداً

طبعة الذكرى السنوية الخامسة والعشرين

سيكولوجيا جديدة للمحبة، والقيم التقليدية، والنمو الروحي

مورغان سكوت بيك

نقله إلى العربية

أيهم الصباغ

العبيكان
Obekkan

Original Title

The Road Less Traveled

A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth

Author: M. Scott Peck

Copyright © 1978 by M. Scott Peck

Preface Copyright © 1985 by M. Scott Peck

Introduction Copyright © 2002 by M. Scott Peck

ISBN-10: 0743243153

ISBN-13: 978-0743243155

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

Published by TOUCHSTONE a division of Simon & Schuster Inc.,

Rockefeller Center, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020 (U.S.A.)

حقوق الطبعة العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع تاتشستون. نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

©  2012 _ 1433

شركة البيكان للتعليم، 1435هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

سكوت بيك، مورغان

الطريق الأقل ارتياداً. / مورغان سكوت بيك؛ أيهم الصباغ. - الرياض 1435هـ

376 ص؛ 14 × 21 سم

ردمك: 0 - 629 - 503 - 603 - 978

1 - علم النفس أ. الصباغ، أيهم (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 150 رقم الإيداع: 1435/1110

الطبعة العربية الأولى 1436هـ - 2015م

الناشر  للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر  على أبل

<http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store>

امتياز التوزيع شركة مكتبة 

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: 4808654 - فاكس: 4889023 ص.ب: 62807 الرياض 11595

مقدمة لطبعة الذكرى السنوية الخامسة والعشرين

«سيتحدث شخص ما، مختلف عنّا في الغد، معبراً بدقة، وبحسّ جيد، وببراعة عمّا فكّرنا فيه وشعرنا به طوال الوقت».

رالف والدو إيمرسون

مؤلف (الاعتماد على الذات)

تمثّل الرد الأكثر شيوعاً، الذي تلقّيته من قراء (الطريق الأقل ارتياداً) في رسائلهم، في الشكر والامتنان لما أظهرته من شجاعة، لا في قول أي شيء جديد، بل في الكتابة عمّا كانوا يفكّرون فيه ويشعرون به طوال الوقت، ولكن يتخوفون من التعبير عنه.

لست واثقاً من وصفي بالشجاع في هذا السياق. لربما يشكّل (المختلف بصورة فطرية ما) وصفاً أكثر دقة. استمعت مريضة كنت أعالجها بعيد إصدار الكتاب، في حفلة للكوكتيل عن طريق المصادفة، لحديث دار بين أمي وامرأة أخرى كبيرة في السن. خاطبت الأخيرة أمي، في إشارة إلى الكتاب، قائلة: «لا ريب في أنك تشعرين بالكثير من الفخر بابنك، سكوتي»، لترد عليها، بما يسم كبار السن من حدة وصراحة في بعض الأحيان، قائلة: «الكثير من الفخر؟ لا في الواقع. لا فضل لي في ذلك، بل لعقله وللطريقة التي يفكر بها. إنها موهبة». لا أعتقد أن أمي كانت مصيبة في قول إن ليس لها فضل في ذلك، ولكنها كانت محقة في أنني ألفت الكتاب نتيجة لامتلاكي الموهبة على الكثير من الصعد.

يعود جزء من هذه الموهبة إلى زمن بعيد. صادقت وزوجتي (ليلي) شاباً

يصغرننا في السن (توم)، الذي كان يقصد وعائلته المصيف ذاته الذي كنا نقصده حين كنت صغيراً. كنت ألهو في الصيف مع أشقائه الأكبر سنّاً، وقد كانت أمه تعرفني حين كنت طفلاً. أتى (توم) في إحدى الأماسي، قبل بضع سنوات من إصدار الكتاب، لتناول العشاء معنا. كان يقيم مع أمه في حينه، وقد خاطبها في الأمسيّة السابقة قائلاً: «سأتناول العشاء غداً مع (سكوت بيك) يا أمي. هل تذكرينه؟».

أجابته قائلة: «أوه! أجل، إنه ذلك الولد الذي كان يتحدث على الدوام، بما لا يجدر بالناس أن يتحدثوا به».

يمكنكم أن تروا، أن جزءاً من هذه الموهبة يعود إلى زمن بعيد فعلاً، وأن تدركوا أيضاً أنني كنت (مختلفاً) إلى حدّ ما بمعايير الثقافة السائدة في صغري.

ولأنني لم أكن مؤلفاً معروفاً في حينه، فلم يثر الكتاب ضجة عند صدوره. أتى نجاحه التجاري المذهل في الحقيقة، بصورة تدريجية جداً. لم يُدرج على اللوائح الوطنية للكتب الأكثر مبيعاً إلا بعد خمسة أعوام من إصداره عام ١٩٧٨م، وهو ما يشعرنني بالامتنان كثيراً. لو افترضنا أنه حقق النجاح بين عشية وضحاها، فأشك جداً في أنني كنت سأتسم بما يكفي من النضج للتعامل مع الشهرة المفاجئة. كان نجاحه بتلك الصورة غير متوقع بكل الأحوال، ويمكننا أن نقول إنه اكتسب الشهرة نتيجة دعاية قرأته له. تم ذلك بصورة بطيئة، في بادئ الأمر، عبر الكثير من الطرق والمجموعات، التي تمثلت إحداها في رابطة (الكحوليين المجهولين). بدأت أول رسالة تلقيتها من المعجبين بصورة فعلية، بالآتي: «عزيزي الدكتور بيك، لا ريب في أنك مدمن على الكحول!». كان من الصعب على كاتبها أن يتخيل أن بإمكانني أن أوّلف كتاباً كهذا من دون أن أكون عضواً في تلك الرابطة منذ زمن بعيد، وأن أعاني من الكحول ما عانيته.

لو كان الكتاب قد نشر قبل عشرين سنة، فأشك في أنه كان سينجح ولو

بصورة ضئيلة. لم تنطلق رابطة (الكحوليين المجهولين)، بصورة فعلية، إلا في منتصف الخمسينيات (وهذا يعني أن معظم قراء الكتاب لم يكونوا من مدمني الكحول). ينطبق الأمر ذاته، بما يتسم بقدر أكبر من الأهمية، على ممارسة العلاج النفسي. ومن ثمّ، تمثلت النتيجة عند إصدار الكتاب للمرة الأولى عام ١٩٧٨م، في أن عدداً كبيراً من الرجال والنساء في الولايات المتحدة كانوا مهيين من الناحية السيكلوجية والروحية للبدء في التأمل، بصورة عميقة، في كل ما لا يجدر بالناس أن يتحدثوا به. كانوا ينتظرون، بكل ما للكلمة من معنى على وجه التقريب، أن يتحدث أحد ما بذلك على الملأ.

ازدادت شعبية الكتاب، واستمر باكتسابها. أخطب الجمهور إلى الآن في المحاضرات التي ألقيتها، قائلاً: «لا تمثلون بالتأكيد عينة تغطي الولايات المتحدة كلها، ولكنكم تشتركون مع ذلك، في أمور لافتة. يتجسد أحدها في أن الكثير منكم قد خضعوا في حياتهم - أو لا يزالون يخضعون - لما هو مؤثر من العلاج النفسي عبر برامج (الخطوات الاثنتا عشرة)، أو على أيدي معالجين تقليديين مؤهلين من الناحية الأكاديمية. أشك في أنكم ستشعرون بأنني أنتهك خصوصيتكم لو سألت من خضع منكم، أو لا يزال يخضع، لذلك العلاج أن يرفع يده».

أردف فيما بعد، حين يرفع خمسة وتسعون في المئة منهم أيديهم، قائلاً: «يؤيد هذا وجهة نظري، ناهيك عن أن له مضامين مهمّة. يتمثل أحدها في أنكم بدأتم في تجاوز الثقافة التقليدية بصورة فعلية». أعني بذلك، من بين أشياء أخرى، أنهم بدؤوا منذ زمن طويل في التفكير فيما لا يجدر بالناس أن يتحدثوا به. يوافقني أولئك حين أتوسع في إيضاح ما أعنيه (بتجاوز الثقافة التقليدية)، وتبيان الأهمية الاستثنائية لهذه الظاهرة.

دعاني بعضهم بالخارق. لا يمكن أن أتقبل تلك التسمية، بما تتضمنه من مبالغة في الظاهر، لأن الكثير قد أشاروا إلى أن الخارق يعجز عن رؤية

المستقبل، ويتمكّن من قراءة إشارات الزمن لا أكثر. كان الكتاب ناجحاً بصورة رئيسة، لأنه أتى في وقته؛ لأن قُرّاه أكسبوه النجاح.

تمثّل حلمي الساذج، حين صدر الكتاب أول مرة قبل خمسة وعشرين عاماً، في أن تُجرى الجرائد في أنحاء البلاد كافة، مراجعة نقدية له. تجسدت الحقيقة في أنه لم يحظَ إلا بمراجعة نقدية واحدة... ولكن يا لها من مراجعة! أدين بالفضل، في الحقيقة، في نجاح الكتاب بصورة كبيرة، إلى (فيليس ثيرو). كانت (فيليس)، المؤلفة المبدعة جداً، تعمل في مراجعة الكتب أيضاً في حينه، وقد وجدت، عن طريق المصادفة، نسخة من (الطريق الأقل ارتياداً) بين كومة من المؤلفات في مكتب محرر الكتب في (الواشنطن بوست). أخذت الكتاب إلى المنزل، بعد تصفّح قائمة المحتوى، لتعود بعد يومين، وتطالب بأن تجري مراجعة نقدية له.



قائمة المحتويات

13 القسم الأول
13 الانضباط
15 المشكلات والألم
15 الحياة صعبة
19 تأخير الإرضاء
22 خطايا الوالد
29 حلّ المشكلات والوقت
36 المسؤولية
39 الأمراض العصائية واضطرابات الشخصية
45 الهروب من الحرية
51 الإخلاص للحقيقة
53 التحويل: الخريطة القديمة
59 الانفتاح على التحدي
68 حجب الحقيقة
74 الموازنة
80 الاكتئاب صحي
83 التخلي عن الذات والولادة الجديدة
91 القسم الثاني
91 المحبة
93 تعريف المحبة

97	الوقوع في (الحب)
105	أسطورة الحب الرومانسي
108	المزيد عن حدود الذات
113	التبعية
123	تركيز الطاقة النفسية من دون المحبة
130	التضحية بالذات
136	المحبة ليست شعوراً
140	العمل المتمحور حول الاهتمام
154	المخاطرة بالخسارة
159	المخاطرة بالاستقلال
166	المخاطرة بالالتزام
179	المخاطرة بالمواجهة
185	المحبة منضبطة
191	المحبة هي الانفصال
203	المحبة والعلاج النفسي
216	أحجية المحبة
219	القسم الثالث
219	النمو والدين
221	النظرة إلى العالم والدين
231	معتقد العلم
236	حالة كاثي
251	حالة مارسيا
254	حالة ثيودور
270	الغثّ والسمين
275	النظرة العلمية الضيقة

283	القسم الرابع
283	النعمة
285	معجزة الصحة
294	معجزة اللاوعي
306	معجزة السرديبية
313	تعريف النعمة
317	معجزة التطور
323	الألفا والأوميغا (البداية والنهاية)
326	الإنتروبي والخطيئة الأصلية
333	مشكلة الشر
336	تطور الوعي
340	طبيعة القوة
346	النعمة والمرض النفسي: أسطورة أوربستيس
354	مقاومة النعمة
365	الترحيب بالنعمة
372	ماذا بعدُ
377	تعريف بالمؤلف



مقدمة

تتبع الأفكار الواردة هنا بالقدر الأكبر، من عملي السريري اليومي مع المرضى بينما يكافحون ليتجنبوا بلوغ، أو ليلبغوا مستويات أعلى على الدوام من النضج. يتضمّن هذا الكتاب مقتطفات من الكثير من الحالات الفعلية. ولأن مسألة السرية تُعدّ جوهرية في ممارسة الطب النفسي، فقد غُيّرت أسماء المرضى الحقيقية، وكل ما يتعلّق بهم بصورة شخصية، فيما أُورد من حالات، للحفاظ على خصوصيتهم، من دون تشويه الحقائق الرئيسة لتجاربي معهم.

في الحقيقة لاختصار ما أُورد من حالات. يصعب أن يوصف العلاج النفسي بصورة موجزة، ولكن لأن الضرورة اقتضت مني أن أركّز على الخطوط العريضة البارزة لكل حالة، فيمكن أن يتولّد الانطباع لدى القارئ بأن العملية تتسم بالإثارة والوضوح. يمكن أن ينطبق ذلك على الواقع، في بعض الأحيان، ولكن يجب عليّ أن أذكر أنني قمت، في سبيل إخراج الكتاب بصورة سلسلة وشائقة، بحذف الروايات المطولة - ممّا أوردته من حالات - التي تدل على الغموض، والإرباك، والإحباط المتأصل في معظم عمليات العلاج النفسي.

أشعر، بوصفي طبيباً نفسياً، أن من المهم أن أشير، من البداية، إلى افتراضين يشكّلان أساساً لهذا الكتاب. يتمثّل الأول في أنني لا أميّز بين العقل والروح، وبين عمليتي النمو العقلي والروحي، اللتين تشكّلان أمراً واحداً في نظري.

ويتجسد الافتراض الثاني في أن هذه العملية تشكل مهمة معقدة وشاقة، يمكن أن تستمر طوال الحياة. لا يمثل العلاج النفسي، إن كان يهدف إلى الإسهام بصورة حقيقية في عمليتي النمو العقلي والروحي، إجراءً سريعاً أو بسيطاً. لا أنتمي إلى أي مدرسة للطب أو العلاج النفسي، ولست ببساطة فرويدياً، أو يونغياً، أو أدلرياً، أو سلوكياً، أو جشالتياً. لا أؤمن بوجود حلول سهلة مباشرة، وأعتقد أن من الممكن لأنماط العلاج النفسي قصير الأمد أن تكون مفيدة، ولكنني أرى أن فائدتها تكون سطحية بصورة حتمية.

تعدّ رحلة النمو الروحي طويلة. أودّ أن أشكر من منحني الامتياز، من مرضاي، لمرافقتهم في مراحل مهمة من رحلتهم. تُعدّ تلك رحلتي أيضاً، ولا بد من الإشارة إلى أن الكثير ممّا ورد في هذا الكتاب يشكّل حصيلة لما تعلمناه معاً. وأودّ أن أشكر أيضاً الكثير من أساتذتي وزملائي، وفي مقدمتهم زوجتي (ليلي)، المعطاء جداً في نظري، بحيث يصعب عليّ أن أميز حكمتي ومعرفتي عما تتمتع به - بوصفها زوجة، ووالدة، ومعالجة نفسية، وإنسانة - من حكمة، وتملكه من معرفة.



القسم الأول

الانضباط

المشكلات والألم

الحياة صعبة

هذه حقيقة رائعة، واحدة من أروع الحقائق⁽¹⁾؛ فما إن نراها بصورة حقيقية حتى نقوم بتجاوزها. وحين نعلم أن الحياة صعبة حقاً، ونتمكّن من فهمها وتقبّلها كما هي، فإنّها لن تكون كذلك. فتقبّل الحياة والنظر إليها نظرة تفاؤل وأمل، يجعل من حقيقة أنّها شاقّة مضيئة أمراً غير مهم.

لا يرى معظم الناس - بصورة تامة - حقيقة أنّ الحياة صعبة. ومع ذلك، فهم يتذمرون دائماً، وعلى نحو أكثر أو أقلّ ضجيجاً أو هدوءاً؛ من فداحة مشكلاتهم، وأعبائهم، والمصاعب المحيطة بهم، وكأنّ الحياة سهلة على وجه العموم، وكأنّه يجدر بها أن تكون سهلة. فهم يُعبّرون عن إيمانهم - بصخب أو هدوء - بأنّ المصاعب المحيطة بهم تُمثّل نوعاً فريداً من البلاء لا يجدر به أن يصيبهم، وأنّهم، أو عائلاتهم، أو قبيلتهم، أو الطبقة التي ينتمون إليها، أو أمّتهم، أو عرقهم، أو حتّى بني جنسهم؛ قد تعرّضوا له على وجه الخصوص بطريقة ما، من دون الآخرين. وأنّني على علم ودراية بهذا التذمر لأنّني أسهمت بحصتي في ذلك.

تُجسّد الحياة سلسلة من المشكلات. فهل نوّد التذمّر منها أم حلّها؟
هل نوّد تعليم أطفالنا كيفية حلّها؟

يُمثّل الانضباط المجموعة الأساسية للأدوات التي نحتاج إليها لحلّ مشكلات الحياة. ومن دون الانضباط، لا يمكننا أن نحلّ شيئاً.

يمكننا بوساطة الانضباط، أو بعضه فحسب، أن نحلّ بعض المشكلات. ولكن يمكننا بالانضباط الكلّي، أن نحلّ المشكلات جميعها. إنّ ما يجعل الحياة صعبة، هو أنّ عملية مواجهة المشكلات وحلّها عملية مؤلمة؛ إذ تثير

(1) أولى (الحقائق الأربع النبيلة) التي علّمها بوذا من أنّ (الحياة هي المعاناة).

فيينا المشكلات، استناداً إلى طبيعتها، أو الإحباط، أو الأسى، أو الحزن، أو الوحدة، أو الذنب، أو الندم، أو الغضب، أو الخوف، أو القلق، أو الكرب، أو اليأس. وتُمثّل تلك مشاعر غير مريحة، بل غير مريحة أبداً في كثير من الأحيان، وكثيراً ما تكون مؤلّة بقدر أيّ نوع من الألم الجسدي، لتمائل - أحياناً - أكثر أنواع الألم الجسدي سوءاً. أمّا سبب تسميتها (المشكلات)، فمرده الألم الذي تولّده هذه الأحداث أو النزاعات في أنفسنا. ولأنّ الحياة تُمثّل سلسلة لا نهائية من المشكلات؛ فإنّها تكون صعبة على الدوام، ومليئة بالألم، إضافة إلى البهجة.

ومع ذلك، تحظى الحياة بمعناها، في خضمّ هذه العملية الكاملة في مواجهة المشكلات وحلّها. وبوجه عام، تُعدّ المشكلات العامل الأهم الذي يفصل بين النجاح والفشل. حيث تستحضر المشكلات شجاعتنا وحكمتنا؛ بل في الحقيقة، تخلق شجاعتنا وحكمتنا. وإليها تحديداً، يُعزى الفضل في نموّنا عقلياً وروحياً. فما أن نرغب في تحفيز نموّ الروح الإنسانية حتّى نعلم إلى تحديّ القدرة الإنسانية، وحفزها إلى حلّ المشكلات، تماماً كما نعمل في المدرسة حين نتعمّد وضع مسائل لأطفالنا كي يقوموا بحلّها. وبذلك، فإنّنا نتعلّم عن طريق الألم الناتج من مواجهة المشكلات وحلّها. وفي ذلك يقول بنجامين فرانكلين: (تلك الأشياء التي تؤلم، تُعلّم). ولهذا السبب، يتعلّم الناس الحكماء عدم الخوف من المشكلات، والترحيب بها حقّاً، وبالألم المرافق لها فعلاً.

نحن لسنا في الغالب من الحكماء. لذا، يعتمد جميعنا؛ خوفاً من الألم المتضمّن، إلى محاولة تجنّب المشكلات بدرجات متفاوتة. فنماطل على أمل زوالها، وذلك بتجاهلها، أو تناسيها، والتظاهر بعدم وجودها. ونتناول العقاقير لتساعدنا على تجاهلها، والتمكّن - عن طريق تخدير أنفسنا للتخفيف من الألم - من نسيان المشكلات التي تُسبّب ذلك الألم. نحاول

أيضاً أن نحوم حول المشكلات عوضاً عن مواجهتها بصورة مباشرة. وكذا الخروج منها عوضاً عن المعاناة عبرها.

تُشكّل هذه النزعة لتجنّب المشكلات، والمعاناة العاطفية المتأصلة فيها، الأساس الرئيس للأمراض النفسية البشرية جميعاً. ولأنّ معظم الناس لديهم هذه النزعة بدرجات متفاوتة، فإنهم يعانون مرضاً نفسياً بدرجات متفاوتة أيضاً، ويفتقرون إلى الصحة النفسية الكاملة. ويقطع بعضنا أشواطاً استثنائية - إلى حدّ كبير - في سبيل تجنّب مشكلاتنا والمعاناة التي تُسببها، ليمضي بعيداً عن كلّ ما هو جيد ومعقول بوضوح؛ بهدف محاولة العثور على مخرج سهل، فيبني أكثر الأوهام تعقيداً كي يعيش فيها، مستثنياً الواقع - أحياناً - بصورة كلية. يُعبّر عن ذلك كلّ الكلمات المنمّقة بإيجاز (لكارل يونغ): «العصاب هو دوماً بديل عن المعاناة المشروعة».⁽¹⁾

ولكنّ البديل بحدّ ذاته يصبح في النهاية أكثر إيلاماً من المعاناة المشروعة التي صُمّم لتجنّبها. ويصبح العصاب بحدّ ذاته المشكلة الكبرى. عندئذٍ سيحاول الكثيرون كما هو متوقع، تجنّب ذلك الألم وتلك المشكلة لاحقاً، ليشيّدوا طبقة فوق طبقة من العصاب. لكن، ولحسن الطالع، يملك بعض المرضى الشجاعة لمواجهة أمراضهم العصائية، والبدء - استعانة بالعلاج النفسي عادة - بتعلّم كيفية اختبار المعاناة المشروعة. وفي طبيعة الحال، حين نتجنّب المعاناة المشروعة التي تنتج من التعامل مع المشكلات، فإننا نتجنّب أيضاً النموّ الذي تتطلبه المشكلات منّا. ويُعزى إلى هذا السبب المتعلّق بالأمراض النفسية المزمنة، توقّفنا عن النموّ، فنلحق في أمكنتنا. ومن دون العلاج، تأخذ الروح البشرية تنهار.

(1) أعمال مجموعة لـ: C. G. Jung, Bollingen Ser., No. 20, 2d ed. (Princeton, N.J.: Princeton Univ. Press, 1973), trans. R. F. C. Hull, Vol II, Psychology and Religion: West and East, 75

لذا، فلنعمل على غرس السبل الكفيلة بامتلاك الصحة النفسية والروحية في أنفسنا وأطفالنا. أعني بذلك، تعليم أنفسنا وأطفالنا ضرورة المعانة وقيمتها، والحاجة إلى مواجهة المشكلات بصورة مباشرة، واختبار الألم المتضمّن في ذلك. كنت قد قلت آنفاً: إنّ الانضباط يُمثّل المجموعة الأساسية للأدوات التي تلزمننا في حلّ مشكلات الحياة. وممّا لا شكّ فيه أنّ تلك الأدوات تُجسّد تقنيات للمعانة، وطرائق نختبر بها آلام المشكلات على نحوٍ يُمكننا من معالجتها وحلّها بنجاح، ثمّ التعلّم، والنموّ في أثناء ذلك.

وحين نُعلّم أنفسنا وأطفالنا الانضباط، فإنّنا نُعلّمهم ونُعلّم أنفسنا كيفية المعانة، وكيفية النموّ أيضاً.

فما تلك الأدوات، والتقنيات، والطرائق التي أدعوها الانضباط؟ يمكن إجمال الإجابة عن هذا السؤال في وجوب توافر أربع أدوات لا غنى عنها، هي: تأخير الإرضاء، وقبول المسؤولية، والإخلاص للحقيقة، والموازنة. وكما سيتضح لاحقاً، فإنّ تلك الأدوات ليست معقّدة، ويمكن للأطفال في سنّ العاشرة أن يتقنوا استخدامها الذي يتطلّب تدريباً شاملاً... وعلى الرغم من ذلك، ينسى الرؤساء والملوك أن يستخدموها في أحيان كثيرة، إلى أن يسقطوا. لا تكمن المشكلة في تعقيد تلك الأدوات، بل في الإرادة لاستخدامها؛ فهي تُمثّل وسائل فاعلة يمكن بها مواجهة الألم عوضاً عن تجنّبهِ. إلّا أنّ المرء يسعى عادة إلى تجنّب المعاناة المشروعة، بمنأى عن تلك الأدوات. لذلك، سنعمل بعد تحليل كلّ من تلك الأدوات في القسم الآتي، على اختبار (إرادة استخدامها) المتمثّلة في المحبة.

تأخير الإرضاء

منذ مدة ليست بالبعيدة، كانت مُحللة مالية في الثلاثين من العمر، تشكو إليّ على امتداد أشهر، نزعتها إلى المماطلة في عملها. كُنّا قد عملنا على معالجة مشاعرها حيال موظفيها، وكيفية ارتباطها بمشاعر السلطة على وجه العموم، ووالديها بصورة خاصة. فاخترنا مواقفها من العمل والنجاح، وكيفية ارتباط ذلك بزواجها، وهويتها الجنسية، ورغبتها في التنافس مع زوجها، ومخاوفها من مثل تلك المنافسة. وعلى الرغم من كلّ ذلك العمل التحليلي النفسي القياسي الجاد، فقد استمرت هذه المرأة بالمماطلة، كما كانت تفعل على الدوام.

وفي نهاية المطاف، امتلكننا الجرأة لمواجهتها بما هو سطحي من الأمور. سألتها: «هل تحبين تناول (الجاتوه)؟». أجابت بالإيجاب. أردفت: «أيّ أجزاء الكعكة تفضلين: (الجاتوه) أم طبقة الزينة؟». أجابت بحماسة: «أوه، طبقة الزينة!». سألتها، وأنا أشعر بأنني الأكثر سخافة، بلا ريب، من بين الأطباء النفسيين على مرّ الزمان: «وكيف تأكلين قطعة من (الجاتوه)؟». أجابت: «أكل طبقة الزينة أولاً، بالطبع». مضينا قُدماً، انطلاقاً من عاداتها في تناول (الجاتوه)، لنختبر عاداتها في العمل. وقد اكتشفنا كما كان متوقعاً، أنّها تُكرّس الساعة الأولى، في أيّ يوم كان للقيام بالشطر الأكثر إرضاء من عملها، ثمّ تماطل، في الساعات الست المتبقية، في القيام بالشطر المتبقي الذي تكرهه. رأيت أنّها إذا أرغمت نفسها على إنجاز الجزء المكروه من عملها في أثناء الساعة الأولى، فإنّها ستكون حرّة - فيما بعد - في الاستمتاع في الساعات الست الأخرى. قلتُ لها: «بيدو لي أنّ ساعة واحدة من الألم يعقبها ستّ من السرور، أفضل من ساعة سرور واحدة يعقبها ستّ من الألم». قبلت المرأة ذلك، ولم تعد تماطل، إيماناً منها بأنّها شخص ذو إرادة قوية في الأساس. يُجسّد تأخير

الإرضاء عملية جدولة ألم الحياة وبهجتها، بطريقة تزيد من البهجة عن طريق مواجهة الألم واختباره أولاً، والانتهاء من المهام التي تُسببه. إنَّها الطريقة الوحيدة اللائقة للحياة.

يعرف معظم الأطفال هذه الأداة، أو عملية الجدولة المذكورة آنفاً، في وقت مبكر جداً من الحياة، بما يعادل سن الخامسة في بعض الأحيان. فقد يقترح طفل في الخامسة من العمر، على سبيل المثال، من وقت إلى آخر، حين يمارس لعبة مع رفيقه؛ أن يبدأ الرفيق للعب أولاً، كي يستمتع الطفل بدوره، على وجه الاحتمال لاحقاً. وقد يبدأ الأطفال في سن السادسة بأكل (الجاتوه) أولاً، وطبقة الزينة لاحقاً. يُذكر أن ممارسة هذه القدرة المبكرة على تأخير الإرضاء بصورة يومية، تستمر طوال مراحل المدرسة الابتدائية، ولاسيما وقت أداء الواجبات المنزلية. يمتلك بعض الأطفال القدرة، بحلول سن الثانية عشرة، على الجلوس، من وقت إلى آخر، من دون أي حثٍّ من الوالدين؛ على إكمال واجباتهم المنزلية قبل مشاهدة التلفاز. ولكن مثل هذا السلوك متوقع من المراهق، بحلول سن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة، ويُعدّ طبيعياً.

وقد أصبح واضحاً لمربي المراهقين في هذه السن، أن عدداً كبيراً منهم لا يتمكن - إلى حدٍّ بعيد - من بلوغ ذلك المعيار.

وفي الوقت الذي يملك فيه الكثير قدرةً مطورة جداً على تأخير الإرضاء، فإنَّ بعضاً ممن بلغ الخامسة عشرة أو السادسة عشرة لا يكاد يملك هذه القدرة كما يبدو، في حين يفتقر بعضهم تماماً إلى امتلاك هذه القدرة بصورة فعلية. وهؤلاء هم الطلاب الذين يُعدون المشكلة؛ إذ تكون درجاتهم متدنية، على الرغم من ذكائهم المتوسط أو ما يفوقه، لأنهم ببساطة لا يعملون. فهم يُحجمون عن حضور الدروس، أو حتى القدوم إلى المدرسة بصورة كلية؛ اتباعاً لأهوائهم الآنية. ويتسمون بالاندفاع،

ويطغى هذا الاندفاع لِيؤثر في حياتهم الاجتماعية أيضاً. فينخرطون في شجارات متكررة، ويتورطون في المسائل المتعلقة بالمخدرات، ويبدوون الوقوع في مشكلات مع الشرطة. ويتمثل شعارهم في مقولة (اعبث الآن، وادفع الثمن لاحقاً). حينئذٍ، يستدعي الأمر طلب العون من العلماء وأطباء النفس. ولكن، يبدو أن القيام بذلك يتم بعد فوات الأوان في معظم الأوقات؛ إذ يمتعض أولئك المراهقون من أي محاولة للتدخل في أسلوب حياتهم المتمحور حول الاندفاع، ويكون اندفاعهم حاداً جداً في كثير من الأحيان - حتى حين يكون ممكناً التغلب على هذا الامتناع عن طريق التعامل بدفء وودية، وتبني موقف يتجنب إصدار الأحكام من المعالج -، وغالباً ما يكون امتعاضهم شديداً؛ كي يحول دون مشاركتهم في عملية العلاج النفسي بأي طريقة ذات مغزى. فهم لا يذهبون إلى المعالج في المواعيد المحددة، ويتجنبون المسائل المهمة والمؤلة كلها. وبسبب ذلك تفشل محاولة التدخل عادة، ويترك أولئك الأطفال المدرسة، مواصلين أتباع نمط من الفشل يفرضي بهم - في أحيان كثيرة - إلى ما هو كارثي من الزيجات، والتعرض للحوادث، والإقامة في مستشفيات الأمراض النفسية، أو دخول السجن لا أكثر.

لم يحدث هذا؟ لماذا تطور الغالبية القدرة على تأخير الإرضاء، في حين تفشل أقلية ليست بالضئيلة، بما لا يمكن معالجته غالباً، في تطوير هذه القدرة؟ لا توجد إجابة علمية عن هذا السؤال، ولا يُعدُّ أثر العوامل الجينية هنا واضحاً. ولا يمكن التحكم في المتغيرات بما يكفي للإثبات العلمي. لكنَّ معظم الإشارات تشير بوضوح - إلى حدٍّ ما - إلى (نوعية) الأبوة بوصفها العامل المحدد.

خطايا الوالد

لا يتمحور الأمر حول افتقار بيوت أولئك الأطفال، غير المنضبطين ذاتياً، إلى التأديب الأبوي من أي نوع كان؛ إذ كانوا يعاقبون - في أغلب الأحيان - بصورة متكررة، وبشدة طوال مرحلة طفولتهم، فيُصغون، ويُلْكمون، ويُرْكلون، ويضربون، ويُجلدون من والديهم، حتّى لكل ما هو بسيط من الانتهاكات. لكنّ هذا التأديب غير ذي مغزى؛ لأنّه تأديب غير منضبط.

يتمثّل سبب افتقار هذا الأسلوب إلى المغزى في كون الوالدين أنفسهم غير منضبطين ذاتياً، ما يجعلهم يُجسّدون مُثلاً عليا غير منضبطة لأطفالهم. يُمثّل أولئك الآباء شعار (افعل ما أقوله، لا ما أفعله)، وهو شعار يتيح لهم أن يثملوا بصورة متكررة أمام أطفالهم، وأن يتشاجر بعضهم مع بعض أمام الأطفال بصورة تفتقر إلى الضوابط، والكرامة، أو العقلانية. وقد يتصفون بالإهمال، ويقطعون ما لا ينفذونه من الوعود. أضف إلى ذلك، أنّ حياتهم تتسم - في أحيان كثيرة - بالاضطراب والفوضى، ومن ثمّ تفتقر محاولاتهم لتنظيم حياة أطفالهم - كما تبدو عليه الحال - إلى كثير من المنطقية في نظر أولئك الأطفال. فإذا كان الوالد يضرب الأم بصورة متكررة، فكيف سيبدو الأمر منطقيّاً للولد حين تضربه أمه لأنّه ضرب أخته؟ هل سيكون الأمر منطقيّاً حين يقال له إنه يجب أن يتعلّم التحكم في غضبه؟ وتبعاً لذلك، إذا كنّا لا نمتلك القدرة على المقارنة في الصغر، فإنّ آباءنا وأمّهاتنا سيُجسّدون مُثلاً عليا مطلقة في نظرنا القاصر. وحتّى حين يقومون بالأمر بطريقة معينة، فإنّها ستبدو الطريقة المثلى لعمل ذلك، والطريقة التي يجدر أن تُتبع، في نظر الأطفال الصغار. فعلى سبيل المثال، إذا رأى الطفل، يوماً بعد يوم، أنّ والديه يتصرفان بطريقة منضبطة ذاتياً، مقيدة للنفس، متسمة بالكرامة والقدرة على تنظيم حياتهما، فإنّه سينحو،

في صميمه، إلى الشعور بأن تلك تُمثل طريقة العيش. أمّا إذا رأى الطفل، يوماً بعد يوم، أنّ والديه يعيشان من دون تقييد أو ضبط للذات، فسينحو، في صميمه، بصورة مماثلة، إلى الاعتقاد أنّ تلك تُمثل طريقة العيش على حدّ سواء.

ولكن، تبقى المحبة أكثر أهمية من لعب دور المثل الأعلى في الغالب. وإذا عمّت المحبة الحقيقية، من حين إلى آخر، البيوت الفوضوية وغير المنظمة، فحتماً سينشأ في تلك البيوت أطفال منضبطون ذاتياً. ولا يُعدّ من النادر أن يدفع آباء من المهنيين المقتدرين: (أطباء، محامون، نساء أعضاء في الأندية، واهبون) الذين يعيشون حياة منظمة ولاتّقة جدّاً، لكنّهم يفتقرون إلى المحبة مع ذلك، إلى العالم بأطفال غير منضبطين، هدامين، غير منظمين بقدر أيّ طفل ينتمي إلى ما هو معوز وفوضوي من البيوت.

تُمثل المحبة في النهاية كلّ شيء. لذا، سنختبر أحجية المحبة في أقسام لاحقة من هذا العمل، حيث سيكون مفيداً - من أجل ترابط الأفكار - التحدّث عنها، وعن علاقتها بالانضباط في هذه المرحلة، بصورة محدّدة، وإن اتسمت بالإيجاز.

يُعدّ الشيء قيماً بالنسبة إلينا حين نحبه. وحينئذٍ، فإنّنا نمضي الوقت معه؛ للاستمتاع والاعتناء به. راقب - على سبيل المثال - مراهقاً ما يحب سيارته، ولاحظ الوقت الذي يستغرقه في التعبير عن إعجابه بها، وتلميغها، وإصلاحها، وإدخال التعديلات عليها. أو شخصاً أكبر في السن يحب حديقة أزهاره، والوقت الذي يمضيه في تشذيبها، والعناية بها، وتسميدها، ومراقبتها. وبالمثل، فحين نحب الأطفال، فإنّنا نقضي وقتاً كافياً في التعبير عن إعجابنا بهم، وتلبية حاجاتهم؛ إنّنا نمنحهم الوقت الذي يريدون.

يحتاج الانضباط الجيد إلى الوقت. فعندما لا نمتلك الوقت الكافي الذي يحتاج إليه أطفالنا، أو لا نملك الاستعداد لتخصيصه لهم، يتعذّر علينا مراقبتهم عن قرب بصورة كافية، فضلاً عن الإحاطة بالوقت اللازم للتعبير - بصورة غير ملحة - عن حاجتهم إلى مساعدتنا التأديبية. فإذا كانت حاجتهم إلى التأديب ملحة بما يؤثر في وعينا، فربّما نتجاهلها. ومع ذلك، واستناداً إلى أنّه أسهل تركهم يقومون بالأمر على طريقتهم، «فأنا لا أملك الطاقة للتعامل معهم اليوم». وفي حال اضطررنا في النهاية إلى فرض التأديب، بسبب تصرفاتهم وأخطائهم، أو بسبب عدم قدرتنا على تحمّل تلك التصرفات، فإنّ هذا التأديب سيّتم بالقسوة غالباً، بدافع من الغضب عوضاً عن التآني، من دون النظر في المشكلة، أو تخصيص وقت حتّى للتفكير في ماهية نمط التأديب الأكثر ملاءمة لتلك المشكلة بعينها.

سيتمكّن الوالدون، الذين يُكرّسون الوقت لأطفالهم، حتّى حين لا يفرض ذلك من قبل أخطائهم الواضحة، من إدراك حاجات أطفالهم غير الملحة للتأديب، التي سيستجيبون لها عبر ما هو لطيف من الحث، أو التآنيب، أو التوجيه، أو الإطراء، ليتم ذلك في إطار من المراعاة والاهتمام. فهم سيراقبون كيف يأكل أطفالهم (الجاتوه)، وكيف يدرسون، ومتى يقولون الأكاذيب التي لا تُعدّ مواجهتها ملحة، ومتى يهربون من المشكلات عوضاً عن مواجهتها. وسيخصّصون الوقت الكافي لعمل تلك التصحيحات والتعديلات البسيطة، فيستمعون لأطفالهم، ويستجيبون لهم، ويتشدّدون قليلاً هنا، ويتراخون قليلاً هناك، ويعطونهم ما هو بسيط من المحاضرات، والقصص، والعناق، والقبلات، والنصائح، والإطراءات.

يُعدّ نوع التأديب الصادر عن الوالدين المحبين، أسمى من ذلك الصادر عن غير المحبين منهم. ولكنّ ذلك لا يمثّل سوى البداية فحسب؛ إذ سيكافح الوالدون المحبون كثيراً عند تخصيص الوقت اللازم لمراقبة

حاجات أطفالهم والتفكير فيها، وصولاً إلى ما سيأخذونه من قرارات، وسيعانون، بكل معنى الكلمة، مع أطفالهم. وفي واقع الأمر، فإن الأطفال لا يغفلون عن ذلك، ويدركون جيداً استعداد والديهم مشاركتهم المعاناة التي يعيشون. ومع أنهم قد لا يستجيبون بالتعبير عن الامتنان بصورة مباشرة، فإنهم سيتعلمون المعاناة أيضاً. فقد يقول أحدهم: «إذا كان والدي مستعداً لمشاركتي المعاناة، فإنها (المعاناة) لن تكون سيئة جداً، ويجدر بي أن أستعد لها وحدي». وهذا يُجسّد بداية الانضباط الذاتي.

يُشير الوقت الذي يُكرّسه الوالدون لأطفالهم ونوعيته إلى مدى التقدير الذي يحظون به من والديهم. فنجد بعض الوالدين غير المحبين - في محاولة للتغطية على تقصيرهم تجاه أطفالهم - يعمدون إلى الإعلان بصورة متكررة عن حبهم لأطفالهم، فيخبرونهم تكراراً، وبصورة آلية تخلو من أي عواطف، بمدى حبهم وتقديرهم لهم، من دون أن يُكرّسوا لهم وقتاً كافياً يُشبع رغباتهم، ويلبي حاجاتهم. لكن هؤلاء الأطفال لا ينخدعون غالباً بتلك الكلمات الفارغة.

فقد يتعلّقون بها في وعيهم، راغبين في تصديق أنهم محبوبون، ولكنهم يعلمون في لا وعيهم، أنّ كلمات والديهم لا تتطابق مع أفعالهم.

وفي المقابل، يعلم الأطفال المحبوبون - في لا وعيهم - أنهم مُقدّرون حقاً، مع أنهم قد يشعرون أو يُصرّحون في لحظات الغضب بأنهم مُهمّلون. وتعدّ هذه المعرفة - بالنسبة إليهم - أثنى من أي شيء نفيس؛ إذ يشعر الأطفال بأنهم ذوو قيمة فعلاً عند تقديرهم، وعند الشعور حقيقة، في صميمهم، بأنهم يُقدّرون.

يُذكر أنّ الشعور بالقيمة - «أنا شخص ذو قيمة» - يُعدّ أمراً أساسياً للصحة النفسية، ويمثّل حجر زاوية للانضباط الذاتي، ويُجسّد نتاجاً

مباشراً للمحبة الأبوية. ويجب أن تُكتسب هذه القناعة في مرحلة الطفولة؛ نظراً إلى صعوبة اكتسابها في أثناء مرحلة البلوغ. وحين يتعلّم الأطفال عبر محبة والديهم، أنّهم ذوو قيمة، فيكون من المستحيل تقريباً، لتقلبات مرحلة البلوغ، تدمير روحهم.

يُمثّل هذا الشعور بالقيمة حجر زاوية للانضباط الذاتي؛ لأنّ اعتقاد المرء أنّه ذو قيمة، سيحفزه إلى الاعتناء بنفسه بالطرائق الضرورية كلّها.

يُجسّد الانضباط الذاتي أيضاً العناية الذاتية. ولأننا نناقش عملية تأخير الإرضاء، وعملية جدولة الوقت وتنظيمه، دعنا نختبر أهمية الوقت. فإذا شعرنا بأننا ذوو قيمة، فسنشعر بأنّ وقتنا ذو قيمة أيضاً، فنرغب في استثماره بصورة جيدة. وعوداً على بدء، لم تُظهِر المُحلّلة المالية، التي كانت تماطل، التقدير لوقتها. ولو كانت تفعل ذلك، لما سمحت لنفسها بقضاء معظم يومها حزينة وغير منتجة إلى حدّ بعيد. وقد كان ذلك من عواقب بقائها طوال أوقات عطلة المدرسية، في مرحلة طفولتها، مع «والدين مدفوعي الأجر»، على الرغم من قدرة والديها على العناية بها بصورة كاملة؛ لو أرادا ذلك. فهما لم يُقدِّراها، ولم يرغبوا في العناية بها، فنشأت الفتاة، وهي تشعر بنقص في قيمتها، وبأنّها لا تستحق الاهتمام والرعاية؛ فلم تعتنِ بنفسها. لم تكن تشعر بأنّها تستحق أن تضبط نفسها. وعلى الرغم من الحقيقة المتمثلة في أنّها فتاة ذكية كفؤة، فقد كانت في حاجة إلى التوجيه الأكثر بساطة، فيما يتعلق بالانضباط الذاتي؛ نظراً إلى افتقارها إلى تقييم واقعي لقيمتها، وقيمة وقتها. وبمجرد أن بات بإمكانها رؤية القيمة في وقتها، فقد أعقب ذلك، بصورة طبيعية، رغبتها في تنظيمه، والحفاظ عليه، واستغلاله بالقدر الأكبر.

لا يدخل أولئك الأطفال المحظوظون؛ نتيجة لاختبارهم المحبة والعناية الأبوية الثابتة طوال مرحلة طفولتهم، لا يدخلون في مرحلة

البلوغ، وهم يتمتعون بحسّ داخلي عميق بقيمتهم فحسب، بل بحسّ داخلي عميق بالأمن أيضاً. يُرَوِّع الأطفال جميعاً من الهجر، ويُعدّ سببهم في ذلك وجيهاً. ويبدأ الشعور بالخوف من الهجر في سن ستة أشهر تقريباً، وحالما يصبح الطفل قادراً على رؤية نفسه بوصفه فرداً، منفصلاً عن والديه، يخالجه شعور بأنّه عاجز تماماً بوصفه فرداً، وأنه تابع وخاضع بصورة كلية لوالديه فيما يتعلق بتأمين أنماط العيش والبقاء وسبلهما جميعاً. وفي السياق ذاته، يُعدّ الهجر من الوالدين، في نظر الطفل، معادلاً للموت. ويمتاز معظم الوالدين، حتى حين يتصفون بالجهالة أو القسوة بصورة نسبية، بحساسيتهم الغريزية حيال خوف أطفالهم من الهجر، فيقومون، بناءً على ذلك، مئات بل آلاف المرات يوماً بعد يوم، بطمأنة أطفالهم على وفق ما هو مطلوب بعبارات، مثل: «تعلم أنّ ماما وبابا لن يتركاك»، «سيعود كلّ من ماما وبابا بالطبع لاستصحابك»، «ماما وبابا لن ينسيّاك». وفي حال اقترنت تلك الأقوال بالأفعال شهراً بعد شهر، وعاماً بعد عام، فإنّ الطفل سيتخلّص، بحلول سنّ المراهقة، من هذا الشعور، وسيحلّ مكانه شعور داخلي عميق بأنّ العالم يُمثّل مكاناً آمناً للعيش، وأنّ الحماية متوافرة حين يطلبها. سيملك الطفل أيضاً الحرية، مع هذا الشعور الداخلي بالأمن الذي يتسم به العالم بصورة ثابتة، في تأخير الإرضاء من أيّ نوع كان، مُتسلّحاً بمعرفة أنّ فرصة الإرضاء مُتجسّدة - على سبيل المثال - في البيت والوالدين، وقائمة على الدوام، ومتوافرة عند الحاجة إليها.

ولكنّ، يوجد الكثير من الأطفال غير المحظوظين بهذا القدر؛ إذ يتعرّض عدد كبير منهم بصورة فعلية، للهجر من والديهم في أثناء مرحلة الطفولة أو الموت، أو التخلي عنهم، أو الإهمال التام، أو كما في حالة المُحلّلة المالية، للافتقار إلى العناية ببساطة.

وفي المقابل، يوجد أطفال آخرون لا يحصلون على تطمين من والديهم بعدم الهجر، مع أنَّهم لن يُقدِّموا على مثل هذه الخطوة في الواقع؛ إذ يعمد بعض الوالدين - مثلاً - في خضمَّ رغبتهم فرض الانضباط بأسهل وأسرع ما يمكن، إلى استخدام التهديد بالهجر بصورة فعلية، صريحة أو ضمنية، لتحقيق تلك الغاية. وتتمثَّل الرسالة التي يوصلونها إلى أطفالهم عادةً في الآتي: «إن لم تفعل تماماً ما أريدك أن تفعله، فلن أحبك بعد الآن، ويمكنك أن تدرك بنفسك ما يمكن أن يعنيه ذلك». يعني حقاً، الهجر والموت. وبذلك، يضحِّي أولئك الوالدون بالحب في سبيل حاجتهم إلى السيطرة والهيمنة على أطفالهم، ويكافأون - بالنتيجة - بأطفال يخافون من المستقبل بشدة. يدخل أولئك الأطفال الذين يعانون الهجر، نفسياً أو واقعياً، في مرحلة البلوغ وهم مفتقرون إلى أيِّ حسٍّ عميق بأنَّ العالم مكان آمن يُوفِّر الحماية. ويرون العالم على النقيض من ذلك، مكاناً خطراً مرعباً، فلا يُظهِرون استعداداً للتخلي عن أيِّ إرضاء أو مظهر للأمن في الحاضر، لقاء إمكانية الحصول على ما هو أكبر منهما (الإرضاء، أو الأمن) مستقبلاً؛ نظراً إلى الغموض الذي يكتنف ذلك بالنسبة إليهم.

وخلاصة القول: إنَّ تمكين الأطفال من تطوير قدرتهم على تأخير الإرضاء، يتطلَّب توافر مُثلٍ عليا منضبطة ذاتياً، وشعور بالقيمة الذاتية، ومقدار من الثقة في أمان وجودهم. وتُكتسب تلك (الممتلكات) عادة، بصورة مثالية، عن طريق الانضباط الذاتي، والعناية الثابتة الحقيقية من الوالدين؛ وهما يُمثِّلان أئمن الهبات التي يمكن للآباء والأمهات أن يمنحوها لأطفالهم. وفي حال لم يحصل الطفل على تلك الهبات من والديه، فقد يكتسبها من مصادر أخرى، ولكنَّ عملية اكتسابها، في تلك الحالة، ستُمثِّل كفاحاً عسيراً بصورة دائمة، لا تنجح في كثير من الأحيان، وتستمر مدى الحياة.

حلّ المشكلات والوقت

نظراً إلى أننا تعرّضنا لبعض الطرائق التي قد يُؤثّر - عن طريق - وجود المحبة الأبوية أو نقصها في تطوير الانضباط الذاتي على وجه العموم، والقدرة على تأخير الإرضاء بصورة خاصة، فلنقم باختبار بعض أكثر الطرائق بساطة وسلبية، التي تُؤثّر عن طريقها الصعوبات في تأخير الإرضاء في حياة معظم البالغين. ومع أن معظمنا يُطوّر - لحسن الطالع - ما يكفي من القدرة على تأخير الإرضاء إلى ما بعد مرحلة الدراسة الثانوية أو الجامعية، وبدء مرحلة البلوغ من دون دخول السجن؛ فإنّ تطوّرنا ينزع مع ذلك، إلى أن يكون ناقصاً وغير كامل، ما يجعل قدرتنا على حلّ مشكلات الحياة ناقصة وغير كاملة بصورة مماثلة.

تعلّمتُ في سن السابعة والثلاثين، كيفية إصلاح الأشياء، وقد كانت محاولاتي كلّها تقريباً قبل ذلك الوقت، للقيام بإصلاحات السباكة البسيطة، وإصلاح الألعاب، أو تجميع مكوّنات الأثاث طبقاً لورقة الإرشادات المبهمة المرفقة بها؛ كانت تبوء بالفشل، وتنتهي إلى الشعور بالحيرة والإحباط. وعلى الرغم من نجاحي في التخرّج في كلية الطب، وإعالة أسرة بوصفي مديراً وطبيباً نفسياً ناجحاً إلى حدّ ما، فإنّني أعدّ نفسي ميكانيكياً أحمق. فقد كنت مقتنعاً بوجود خلل في أحد جيناتي، أو إصابتي بلعنة الطبيعة، ليتسبّب ذلك في افتقاري إلى خصيصة باطنية ما مسؤولة عن (القدرة الميكانيكية).

لاحقاً، وبعد أن شارف عامي السابع والثلاثون على الرحيل، وبينما كنت أمشي ذات يوم من أيام الأحد في فصل الربيع، صادفت جاراً لي يصلح جرّازة للعشب. تحدّثت بعد أن حيّيته، قائلاً: «عجباً، إنّي أحترمك بالتأكيد. فأنا لا أملك قدرة أبداً على إصلاح مثل هذه الأدوات، أو القيام

بما تفعله بأيّ شكل من الأشكال». فردّ جاري بان دفاع، من دون أن يتردّد لحظة، قائلاً: «مرّد ذلك هو أنك لا تُخصّص وقتاً لمثل هذه الأمور».

تابعت مسيري منزعجاً بطريقة ما، من البساطة المتناهية، والعفوية، والجزم في ردّه. ثمّ سألت نفسي: «لا أستطيع الافتراض أنّه محقّ، أليس كذلك؟». وبطريقة ما فقد أثر ردّه في نفسي، وحين لاحت الفرصة مرّة أخرى للقيام بإصلاح بسيط، كان عليّ تذكير نفسي بتخصيص ما يلزمني من الوقت. وقد حدث أن علق مكبح الإيقاف في سيارة مريضة أعالجهها، وكانت تعلم أنّه يمكن عمل شيء ما أسفل لوحة العدّادات لتحريره، لكنّها جهلت كيفية القيام بذلك. استلقيت على الأرض أسفل المقعد الأمامي لسيارتها. ثمّ خصّصت الوقت اللازم لأتخذ وضعية مريحة. وفعلت الأمر نفسه لتفحص الوضع، وقد استغرق ذلك دقائق عدّة. وفي واقع الأمر، فقد تمثّل كلّ ما رأيته بادئ الأمر، في كومة متشابكة من الأسلاك، والأنابيب، والقضبان، التي لم أدرك الغرض منها. ولكنني تمكّنت بصورة تدريجية، ومن دون استعجال، من تركيز نظري على ما يرتبط بالمكبح منها، وتتبع مسارها. لقد أصبح واضحاً لي فيما بعد، وجود مزلاج صغير يحول دون تحرير المكبح. تفحصت ذلك المزلاج ببطء حتّى اتضح لي أنّني إن دفعته إلى الأعلى بمقدّم إصبعي، فسيتحرّك بسهولة مُحرّراً المكبح. لقد فعلت ذلك حقّاً، ولم يتطلّب الأمر سوى حركة واحدة منفردة، ومقداراً ضئيلاً من الضغط بمقدّم إصبعي؛ كي تحلّ المشكلة. لقد كنت ميكانيكياً بارعاً!

لا أملك، في الحقيقة، ما يذكر من المعرفة، أو الوقت لاكتساب المعرفة، التي تمكّنتني من إصلاح معظم الأعطال الميكانيكية، بالنظر إلى حقيقة أنّني اخترت أن أوجّه وقتي إلى ما هو غير ميكانيكي من الأمور. فما زلت أهرع في العادة مسرعاً إلى أقرب مصلّح أجده. ولكنني بتّ أعلم الآن أنّ ذلك يُجسّد خياراً أتخذه، وأنّ الطبيعة لم تلعني، وأنّني لست مصاباً

بخلل جيني، أو عاجزاً، أو ضعيفاً. وقد بتّ أعلم أنه يمكن لي، ولأيّ شخص آخر غير مصاب بخلل عقلي، حلّ أيّ مشكلة إذا كنّا مستعدين لتخصيص الوقت اللازم لذلك.

تعدّ هذه المسألة مهمة؛ لأنّ كثيراً من الناس لا يخصّصون ما يلزم من الوقت ببساطة، لحلّ الكثير من مشكلات الحياة الفكرية، والاجتماعية، والروحية. تماماً كما فعلت بعدم تخصيص الوقت اللازم لحلّ الأعطال الميكانيكية. وما كان منّي، قبل (تنويري الميكانيكي)، إلا أن أقحم رأسي، بما يفتقر إلى المهارة، في الحيزّ الواقع أسفل لوحة العدّادات في سيارة المريضة التي أعالجها، وأنتزع بصورة مباشرة بعض الأسلاك من دون امتلاك أدنى فكرة عمّا أفعله. ثمّ أقوم حين لا ينتج أيّ شيء من ذلك، برفع يدي عالياً، كأنني أعلن استسلامي، قائلاً: «يتجاوز هذا الأمر نطاق معرفتي».

يُمثّل ذلك بدقّة، الطريقة التي يقارب بها الكثير منّا معضلات الحياة اليومية الأخرى. فقد كانت المحلّة المالية المذكورة آنفاً، أمّاً محبة مخلصّة لطفليها الصغيرين على وجه الخصوص، لكنّها كانت عاجزة فيما يتعلّق بهما. فمع أنّها كانت مُتنبّهة ومهتمة بما يكفي لتلّم بحال طفليها حين يتعرّضان لنمط ما من المشكلات العاطفية، أو حين يحدث خطب ما في طريقة تربيتهما لهما، فإنّها كانت تُتّبِع ذلك، بما لا يمكن تجنّبهِ، واحداً من مسارين: عمل أول ما يخطر على ذهنها من تغييرات في غضون ثوانٍ - جَعْلُ الطفلين يتناولان قدرًا أكبر من طعام الإفطار، أو إرسالهما إلى الفراش في وقت أبكر - بغضّ النظر عمّا إذا كان لتلك التغييرات أيّ علاقة بالمشكلة. أو القدوم إلى جلسة علاجها الآتية بإشرافي (أنا مصلح السيارات)، والتحدّث بيأس قائلة: «يتجاوز هذا الأمر نطاق معرفتي. ما يجدر بي أن أفعله؟».

تتمتع هذه المرأة بعقل تحليلي متمسم بذكاء منقطع النظير، وكانت تملك قدرة فائقة حين لا تماطل، على حلّ مشكلات معقدة في العمل. ومع ذلك، فقد كانت تتصرّف حين تواجه مشكلة شخصية، على نحو يوحي بافتقارها إلى أدنى درجات الذكاء. وممّا لا شكّ فيه، أنّ الوقت هو أساس مشكلتها. فقد كانت تشعر بالكثير من الإحباط، بمجرد تعرّضها لأيّ مشكلة شخصية، فتبادر إلى طلب حلّ مباشر لها، من دون أن تُكلّف نفسها عناء تحليل المشكلة، وتخصيص وقت لحلّها. لقد كان حلّ المشكلة يُمثّل إرضاءً بالنسبة إليها، لكنّها لم تكن قادرة على تأخير ذلك الإرضاء أكثر من دقيقة أو اثنتين؛ ما يؤدي إلى اتخاذها قرارات غير ملائمة عادةً، ووقوع عائلتها في حالة مزمنة من الاضطراب. ولحسن الطالع، فقد أصبحت قادرة - بفعل مثابرتها على العلاج - تدريجياً على تعلّم كيفية ضبط نفسها لتُخصّص الوقت اللازم لتحليل مشكلات العائلة؛ بهدف التوصل إلى حلول فاعلة مدروسة بصورة جيدة.

لا نتحدّث هنا عن مظاهر خلل مبهمة في آلية حلّ المشكلات، ترتبط حصرياً بمنّ يُظهِرون اضطرابات نفسية بوضوح. فالمحلّلة المالية - مثلاً - لا تختلف عن الناس العاديين جميعاً. ومن ممّا يستطيع القول إنّه يُكرّس دائماً بنجاح ما يكفي من الوقت لتحليل مشكلات أطفاله، أو تحليل التوترات ضمن العائلة؟

من ممّا يتمتع بانضباط ذاتي كافٍ بحيث لا يقول أبداً، كأنّه يعلن استسلامه، في مواجهة مشكلات العائلة: «يتجاوز هذا الأمر نطاق معرفتي»؟

في واقع الأمر، يوجد خلل في مقاربة حلّ المشكلات، أكثر بساطة وسلبية من تلك المحاولات المتسرّعة غير الملائمة لإيجاد حلول فورية؛ إنّه خلل كليّ الوجود وأكثر شمولية. تتجسّد بارقة الأمل هذه في تلاشي

المشكلات من تلقاء ذاتها. فعلى سبيل المثال، بدأ بائع عَزَب في الثلاثين من العمر - يخضع لعلاج ضمن مجموعة في بلدة صغيرة - بمواعدة زوجة أحد أعضاء المجموعة الآخرين، التي انفصلت عنه حديثاً، وكان يعمل مصرفياً. كان البائع يعلم أنّ المصرفي يعتريه الغضب على الدوام، وأنه ممتعض جداً من رحيل زوجته عنه. كان يعلم أنه غير صادق مع المجموعة والزوج؛ لأنه لم يُصرِّح عن علاقته بزوجه. كان يعلم أيضاً أنّ المصرفي سيكتشف، عاجلاً أو آجلاً، هذه العلاقة الحميمة. كان يعلم أنّ الحلّ الوحيد للمشكلة يتمثل في اعترافه للمجموعة بوجود هذه العلاقة، والتعامل مع غضب المصرفي بمساعدتها. لكنّه لم يفعل شيئاً من ذلك. وبعد ثلاثة أشهر، علم المصرفي بهذه الصداقة، وشعر بالسخط كما كان متوقّفاً، واستغل الحادثة لترك العلاج. ولمّا واجهت المجموعة البائع بسلوكه الهدام، تملل قائلاً: «كنت أعلم أنّ التحدّث عن تلك العلاقة سيسبّب مشكلة، وقد شعرت بحسب اعتقادي، بأنّه يمكنني النجاة بفعلتي هذه من دون التعرّض للمشكلة، إن لم أفعل شيئاً. اعتقدت، كما كنت أظن، أنّ المشكلة قد تتلاشى من تلقاء ذاتها، إذا انتظرت طويلاً بما يكفي».

والواقع أنّ المشكلات لا تتلاشى من تلقاء ذاتها؛ إذ يجب معالجتها، وإلا ستبقى عائقاً لنموّ الروح وتطوّرها على الدوام.

أعلمت المجموعة البائع بما لا يقبل الشك، أنّ نزعته إلى تجنّب حلّ المشكلات عن طريق تجاهلها - أملاً في زوالها من تلقاء ذاتها - تُجسّد، بحدّ ذاتها، مشكلته الكبرى. وبعد مضي أربعة أشهر - أوائل فصل الخريف - عمد البائع إلى تحقيق أحد أحلامه بالاستقالة فجأة من وظيفته في المبيعات، والبدء بعمله الخاص في إصلاح الأثاث، الذي لم يكن يتطلّب منه السفر. أسفت المجموعة لذلك، ورأت أنّ حاله أشبه بحال مَنْ يضع بيضه كله في سلّة واحدة، وشكّكت أيضاً في الحكمة من هذا التصرف مع

قدوم فصل الشتاء، لكنّ البائع أكّد للجميع أنّه سيجني ما يكفي من المال للاستمرار بعمله الجديد.

أغفل الحديث عن الموضوع، ليعلن الرجل فيما بعد - أوائل شهر فبراير - أنّه سيضطر إلى ترك المجموعة؛ لأنّه لم يعد قادراً على دفع الرسوم. لقد أصبح مفلساً، ويجب عليه الآن البحث عن عمل آخر. فهو لم يُصلح في غضون خمسة أشهر، ما يتجاوز مجموعته ثماني قطع من الأثاث. وحين سُئل عن سبب عدم بدئه البحث عن عمل آخر في وقت أبكر، أجاب قائلاً: «كنت أعلم، قبل ستة أسابيع، أنني أبدأ مالي سريعاً، ولكنني لم أعتقد، بطريقة ما، أن الأمور ستؤول إلى ما آلت إليه. لم يبد الأمر برمته ملحاً كثيراً، لكنّه أصبح، بما يثير العجب، ملحاً الآن». لقد تجاهل، حقاً، مشكلته، وأدرك لاحقاً بصورة بطيئة، أنّه لن يتجاوز الخطوة الأولى أبداً إلا إذا حلّ مشكلته المتعلقة بتجاهل المشكلات، حتّى لو استعان بالعلاج النفسي في العالم أجمع.

تجسّد هذه النزعة لتجاهل المشكلات - مُجدّداً - مثلاً بسيطاً لعدم الاستعداد لتأخير الإرضاء. وتعدّ مواجهة المشكلات، كما قلت آنفاً، مؤلّة؛ إذ تعني مواجهتنا المشكلة بصورة طوعية في وقت مبكر - قبل أن نرغم على مواجهتها بفعل الظروف - تقديم ما هو أكثر إيلاماً من الأمور على ما هو لطيف أو أقل إيلاماً منها. ويُمثّل ذلك اختيار المعاناة الآن، أملاً في الحصول على الإرضاء المستقبلي، عوضاً عن اختيار الاستمرار في الحصول على الإرضاء الراهن، والأمل في ألا تكون المعاناة المستقبلية ضرورية.

قد يبدو للرأي أنّ البائع، الذي تجاهل تلك المشكلات الواضحة، غير ناضج عاطفياً، أو قاصر من الناحية النفسية، ولكنني أقول مُجدّداً أنّه مثل أيّ إنسان عادي، وإنّ عدم نضجه وقصوره موجودان في كلّ منّا.

ذات مرّة، أسرّ إليّ جنرال عظيم (قائد في الجيش) قائلاً: «تتمثل المشكلة المنفردة الكبرى في هذا الجيش، أو في أيّ منظمة كما أظن، في جلوس معظم القادة، والنظر إلى المشكلات في وحداتهم، محدقين فيها بصورة مباشرة من دون أن يفعلوا شيئاً، وكأنّ هذه المشكلات ستزول من تلقاء ذاتها إن جلسوا هناك طويلاً بما يكفي». لم يكن الجنرال يتحدّث عن المرضى أو غير الأسوياء من الناحية النفسية، بل عن الجنرالات والعقائد البارزين الآخرين؛ الرجال الناضجين ذوي القدرات المثبتة، المدربين على الانضباط.

يُعدّ الوالدون كالمديرين، وعلى الرغم من حقيقة أنّهم غير مهيّئين بصورة جيدة لمهامهم، إلّا أنّ هذه المهام قد تكون معقّدة تماماً، كإدارة الشركات الصغيرة أو الضخمة. وعلى نحو ما هم عليه قادة الجيش، فإنّ معظم الوالدين يراقبون المشكلات التي تصيب أطفالهم، أو يحلّلون علاقتهم بهم، أشهراً أو سنوات معدودات قبل اتخاذ أيّ إجراء فاعل.

يخاطب الوالدون الطبيب النفسي للطفل، حين يذهبون إليه، لمعالجة مشكلة امتدت أكثر من خمس سنوات، قائلين: «كنا نظن أنّ بمقدوره تجاوزها في أثناء نموّه». ومع شعورنا بتعقيد مهمة التربية المنوطة بالوالدين وعظمتها، فلا بُدّ من القول إنّ القرارات الأبوية صعبة، وإنّ الأطفال (يتجاوزون المشكلات في أثناء نموّهم) حقّاً في الكثير من الأحيان. ولكن، لا ضير على الإطلاق في محاولة مساعدتهم على تجاوز المشكلات في هذه المرحلة، أو النظر إليها بصورة أكثر قرباً. فبينما يتجاوز الأطفال المشكلات في أثناء نموّهم في أحيان كثيرة، فإنّهم لا يفعلون ذلك في الكثير من الأحيان أيضاً؛ وكما يحدث فيما يتعلّق بالكثير من المشكلات، فكّما طالّت مدّة تجاهل مشكلات الأطفال أصبحت أكبر وأكثر إيلاماً، وأصعب حلاً.

المسؤولية

«لا يمكننا حلّ مشكلات الحياة إلاّ بحلّها». قد تبدو هذه الجملة بديهية، أو يخالطها نوع من التكرار يوصف بالغباء، لكنّها تتجاوز نطاق إدراك الكثير من البشر كما تبدو عليه الحال؛ ذلك أنّنا يجب أن نعرّف بمسؤوليتنا عن المشكلة قبل أن نشرع في حلّها؛ إذ لا يمكننا حلّ مشكلة بالقول: «إنّها ليست مشكلتي». لا يمكننا حلّ مشكلة بانتظار بارقة أمل من شخص آخر ليحلّها لنا. يمكنني أن أحلّ المشكلة فحسب، حين أقول: «هذه مشكلتي، وأنا صاحب الشأن بخصوص حلّها». لكنّ كثيرين يسعون إلى تجنب الألم الذي تسبّبه مشكلاتهم بالقول لأنفسهم: «لقد تعرّضت لهذه المشكلة بسبب أناس آخرين، أو نتيجة ظروف اجتماعية خارج نطاق سيطرتي، والأمر متروك للآخرين أو المجتمع لحلّ هذه المشكلة نيابة عني. إنّها ليست مشكلتي الشخصية في الحقيقة».

قد يتصف استعداد الأشخاص النفسي أحياناً بالسذاجة والحمق، وذلك حين يعمدون إلى رسم صورة في مخيلتهم تتسم بالسخافة أحياناً؛ تجنباً لتحمل مسؤولية مشكلاتهم الشخصية في لحظات الحزن. وتلقي القصة الرمزية الآتية الضوء على هذا الأمر؛ فقد أحيل رقيب أول في الجيش في (أوكرانيا)، إلى تقييم نفسي لمساعدته - إن أمكن - على التخلص من مشكلة إفراطه في الشرب. بدايةً، أنكر الرقيب أنّه مدمن على الكحول، أو أنّ استهلاكه لها يُمثّل مشكلة شخصية، قائلاً: «لا يوجد شيء آخر يمكن فعله في الأمسيّ في (أوكرانيا) سوى الشرب».

سألته: «هل تحب القراءة؟».

«أوه، أجل، أحب أن أقرأ بالتأكيد».

«إذن، لم لا تقرأ في المساء عوضاً عن الشرب؟».

«يعم ضجيج وصخب الثكنة؛ ما يحول دون القراءة».

«حسناً، لماذا لا تذهب إلى المكتبة إذن؟».

«المكتبة بعيدة جداً».

«هل هي أبعد من الحانة التي تذهب إليها؟».

«حسناً، لست ممن يقرؤون كثيراً. فأنا لا أحفل بذلك صراحةً».

سألته فيما بعد: «هل تحب صيد السمك؟».

«أجل، أحب صيد السمك».

«لماذا لا تذهب إلى صيد السمك عوضاً عن الشرب؟».

«لأنّ ذلك يتطلب أن أعمل طوال النهار».

«ألا يمكنك الذهاب إلى صيد السمك في الليل؟».

«نعم، لا يمكنني ذلك؛ إذ لا يوجد صيد ليلي للسمك في (أوكيناوا)».

خاطبته قائلاً: «بل يوجد. أعرف أسماء الكثير من المنظمات التي

تصيد السمك ليلاً هنا. هل تود أن أصلك بها؟».

«حسناً، أنا لا أحب صيد السمك في الحقيقة».

أوضحت قائلاً: «يتبين ممّا سمعته منك أنّه توجد أشياء أخرى يمكن

القيام بها في (أوكيناوا) غير الشرب، ولكنّ الشيء الذي تحب القيام به

أكثر هنا هو الشرب».

«أجل، أظن ذلك».

«لكنّ شربك الكحول يُسبّب لك المتاعب. لذا، فأنت تواجه مشكلة حقيقية، أليس كذلك؟».

«تدفع هذه الجزيرة اللعينة بأيّ إنسان إلى الشرب».

استمرت محاولتي هذه لمساعدته مدّة من الزمن، لكنّه لم يحفل بذلك، ولم ينظر إلى شرب الكحول بوصفه مشكلة شخصية يمكنه حلّها وحده أو بمساعدة الآخرين. وفي نهاية المطاف، أخبرت قائده أسفاً، أنّه لم يُظهِر استعداداً للمساعدة، ولا يرغب فيها حقّاً. وقد استمر في الشرب حتّى فُصل من الخدمة في منتصف المدّة.

وفي حالة أُخرى، عمدت زوجة شابة في (أوكيناوا) أيضاً، إلى قطع شريان معصمها - بصورة خفيفة - بشفرة حلاقة، ونُقلت إلى غرفة الطوارئ، حيث رأيتها. وحين سألتها عن السبب الذي جعلها تفعل ذلك بنفسها، قالت: «لأقتل نفسي، بالطبع».

«ولمَ تريدين قتل نفسك؟».

«لأنّني لم أعد أطيق الوضع في هذه الجزيرة الغبية. يجب عليك أن تعيدني إلى الولايات المتحدة. سأقتل نفسي إن اضطررت إلى البقاء هنا مدّة أطول».

سألتها: «ما الذي يجعل العيش في (أوكيناوا) مؤلماً جداً بالنسبة إليك؟».

أخذت تبكي كأنّها تنحب، قائلة: «لا يوجد لي أصدقاء هنا، وأنا وحيدة طوال الوقت».

«هذا مؤسف جداً. لماذا لم تتمكني من عمل صداقة مع أيّ كان؟».

«لأنني مضطرة إلى العيش في منطقة سكنية (أو كيناوية) غبية، ولا يتحدث أي من جيراني الإنجليزية».

«لم لا تستقلين السيارة إلى المنطقة السكنية الأمريكية، أو نادي الزوجات، في أثناء النهار، لتتمكّني من إقامة بعض الصداقات هناك؟».

«لأن زوجي يستقل السيارة دائماً إلى العمل».

سألتها: «ألا يمكنك أن توصليه إلى العمل، لأنك وحيدة وتشعرين بالملل طوال النهار؟».

«نعم، لا يمكنني ذلك؛ فهي (السيارة) ذات ناقل حركة يدوي، ولا أعرف قيادتها، فأنا أقود فقط ما كان ناقل الحركة فيها آلياً».

«إذن، لماذا لا تتعلمين قيادة السيارات ذات نواقل الحركة اليدوية؟».

حملت فيّ مستاءةً، ثمّ قالت: «على هذه الطرقات! أنت مجنون بلا ريب».

الأمراض العصابية واضطرابات الشخصية

يعاني معظم الناس الذين يذهبون إلى عيادة الطبيب النفسي، مرضاً يُدعى العصاب أو اضطراب الشخصية. وكي نبسّط الأمور بصورة كبيرة، فإنّ هاتين الحالتين تُمثّلان اضطرابين للمسؤولية، وتُجسّدان أسلوبين متناقضين للتعامل مع العالم ومشكلاته. يتحمّل المصاب بالعصاب الكثير من المسؤولية، في حين لا يتحمّل المصاب باضطراب الشخصية ما يكفي منها. ويفترض المصابون بالعصاب، بصورة تلقائية، حين يكونون في صدام مع العالم، أنّهم المسؤولون عن الخطأ، في حين يفترض المصابون باضطرابات الشخصية، بصورة تلقائية أيضاً، حين يكونون في الموقف

ذاته، أن العالم هو المسؤول عن الخطأ. وعوداً على بدء، فقد عانى الشخصان في الحالتين المذكورتين آنفاً اضطرابات في الشخصية؛ إذ شعر الرقيب بأن شربه الكحول يُمثل خطأً (أو كيناوا) لا خطأه، ورأت الزوجة أيضاً أنها لا تلعب أي دور أبداً في عزلتها. وفي المقابل، اشتكت امرأة مصابة بالعصاب، تعاني أيضاً الوحدة والعزلة في (أو كيناوا)، قائلة: «تقلني السيارة إلى (نادي زوجات الضباط غير المفوضين) كل يوم بحثاً عن الصداقة، ولكنني لا أشعر بالارتياح هناك. أعتقد أن الزوجات الأخريات لا يحببني. لا ريب في أنني أعاني خطأً ما. يجدر بي أن أكون قادرة على إقامة الصداقات بصورة أسهل، ويجب عليّ أن أكون ودودة أكثر. كما أودّ أن أحيط بالأمر الذي يجعلني منبوذة جداً».

تحملت هذه المرأة المسؤولية الكاملة عن وحدتها، وقد كانت تشعر بأنها الملومة على ذلك بصورة تامة. وقد تبين لي في أثناء العلاج أنها امرأة ذكية وطموح بصورة استثنائية، وأنها لا تشعر بالارتياح مع زوجات الرقباء الآخرين، إضافة إلى زوجها؛ لأنها تفوقهم في الذكاء والطموح إلى حد بعيد. وباتت قادرة على إدراك أن وحدتها ومشكلتها، لا تعودان بالضرورة إلى خطأ أو خلل فيها.

في نهاية المطاف، انفصلت هذه المرأة عن زوجها، ثم أنهت دراستها الجامعية بنجاح، وتمكنت من تربية أطفالها في الوقت نفسه، ثم أصبحت محررة في إحدى المجلات، وتزوجت ناشراً ناجحاً.

وبوجه عام، تختلف أنماط الخطاب لدى المصابين بالعصاب عنه للمصابين باضطرابات الشخصية؛ إذ يتميز خطاب المصاب بالعصاب بتعبيرات، مثل: «يجب عليّ أن»، و «يجدر بي»، و «لا يجدر بي»، في إشارة إلى صورة الفرد الذاتية التي تُبنى بأنه (أو أنها) أقل شأنًا، وأنه يعجز دائماً عن بلوغ المستوى المطلوب، ويتخذ دوماً ما هو غير صحيح من الخيارات.

وعلى النقيض من ذلك، يستند خطاب المصاب باضطراب الشخصية بقوة - وفي الأحوال كلها - إلى تعبيرات، مثل: «لا يمكنني»، و«لم يكن بإمكانني»، و«يجب عليّ أن»، و«وجب عليّ أن»، مُظهرةً صورةً ذاتيةً لإنسان لا يملك قدرة على الاختيار، ويتحكّم في سلوكه قوى خارجية تتجاوز نطاق سيطرته (أو سيطرتها) بصورة كلية.

يسهل العمل في العلاج النفسي مع المصابين بالعصاب مقارنة بالمصابين باضطراب الشخصية؛ لأنّهم يتحمّلون مسؤولية المصاعب التي يواجهونها، ويعدّون أنفسهم من ذوي المشكلات. لذا، يصعب العمل مع المصابين باضطرابات الشخصية، إن لم يكن مستحيلًا؛ لأنّهم لا يعدّون أنفسهم السبب في مشكلاتهم، ويرون أنّ العالم - لا همّ - هو الذي يحتاج إلى تغيير، ومن ثمّ، فهم لا يدركون أهمية الخضوع للفحص الذاتي.

من جانب آخر، يصاب الكثير من الأفراد بالعصاب واضطراب الشخصية معاً، ويُطلَق على هذه الفئة اسم (المصابين بعصاب الشخصية)، في إشارة إلى شعورهم بالذنب في مواطن من حياتهم، استناداً إلى تحمّلهم مسؤولية لا شأن لهم بها حقيقةً، وعجزهم في مواطن أخرى عن تحمّل ما يُنَاط بهم من مسؤولية. ولحسن الطالع، يمكن - في كثير من الأحيان - دفع أولئك الأفراد إلى الإيمان والثقة بعملية العلاج النفسي، عن طريق مساعدتهم في الجانب العصابي من شخصياتهم؛ على أن يرافق ذلك فحص وعلاج لما يتعلّق بإحجامهم عن تحمّل المسؤولية المنوطة بهم.

لا يمكن للكثيرين منّا تجنّب الإصابة - بدرجة معينة - بالعصاب أو اضطراب الشخصية؛ ما يعني إمكانية استفادة الجميع من العلاج النفسي، في حال استعدادهم للمشاركة في العملية بصورة جدية.

إزاء هذا الوضع المضطرب، أصبحت مشكلة تمييز المرء المسؤولية المنوطة به من غيرها، واحدة من أكبر المشكلات المتعلقة بالوجود البشري. والراجح أنه لا يمكن حلّ هذه المشكلة بصورة جذرية، وأنّه يجب علينا - طوال حياتنا - تقييم الوضع الذي تكمن فيه مسؤولياتنا، وإعادة تقييمه تبعاً ضمن مسار الأحداث المتغيّر على الدوام. ولا تخلو هاتان العمليتان (التقييم وإعادة التقييم) من الألم إذا قمنا بهما بصورة ملائمة وبأمانة، وهذا يتطلب الاستعداد والقدرة على تحمّل المعاناة في أثناء عملية الفحص الذاتي. ولا تُعدّ تلك القدرة، أو ذلك الاستعداد، متأصلين في أيّ منا.

يُذكر أنّ الأطفال كافة - بطريقة ما - مصابون باضطرابات الشخصية؛ إذ تتمحور نزعتهم الغريزية حول إنكار مسؤوليتهم عن الكثير من النزاعات التي يتورّطون فيها. فيعمد الإخوة المتشاجرون - بصورة دائمة - إلى تحميل بعضهم مسؤولية بدء الشجار، وينكر كلّ منهم - بصورة تامة - أنّه المذنب في ذلك. وبالمثل، فإنّ الأطفال كافة مصابون بالأمراض العصائية؛ إذ يعمدون - بصورة غريزية - إلى تحميل أنفسهم المسؤولية عمّا يعانونه من صعوبات معينة، وإن كانوا لا يُدركون كُنْهَها بعدُ. فينزع الطفل غير المحبوب من والديه دائماً إلى أن يعدّ نفسه مكروهاً، عوضاً عن النظر إلى والديه بوصفهما المقصرين في منحه المحبة. أو ينظر أولئك الذين بدؤوا مرحلة المراهقة ولم ينجحوا بعدُ في المواعدة أو الرياضة، إلى أنفسهم بوصفهم أشخاصاً يعانون العلل بصورة حقيقية، عوضاً عن إدراك أنّهم قاب قوسين أو أدنى من البلوغ، ولكنّ نضجهم تأخّر بصورة اعتيادية، أو ما يفوقها.

إنّ ما يعوزنا هو الكثير من التجربة، والانتظار ريثما نصل إلى مرحلة النضج التي تتيح لنا رؤية العالم وموقعنا فيه بصورة واقعية، ومن ثمّ تقييم مسؤوليتنا تجاه أنفسنا، والعالم من حولنا، تقيماً موضوعياً وواقعياً.

وفي السياق ذاته، يمكن للوالدين فعل الكثير لمساعدة أطفالهم على إتمام عملية النضج هذه؛ إذ تُبرز الفرص نفسها آلاف المرات في أثناء نمو الأطفال، وحينئذٍ، يمكن للوالدين مواجهتهم بالمشكلة المتمثلة في نزوعهم إلى تجنُّب المسؤولية عن أفعالهم أو التهرُّب منها، أو طمأننتهم بأنهم غير مخطئين في مواقف معينة.

ولكنَّ انتهاز تلك الفرص، كما أسلفْتُ، يتطلَّب من الوالدين أن يتلمَّسوا حاجات أطفالهم، ويمنحُوهم الوقت الذي يحتاجون، ويبدلوا الجهود المضنية اللازمة لتلبية تلك الحاجات. ويتطلَّب ذلك أيضاً إظهار المحبة والاستعداد لتحملُّ الملائم من المسؤوليات؛ بهدف تحسين نموِّ أطفالهم.

وفي واقع الأمر، يمكن لكثير من أولياء الأمور فعل الكثير، وتجنُّب ما يعيق عملية نضج أطفالهم، خاصة انعدام الحس أو الإهمال البسيطين؛ إذ يمكن للمصابين بالعصاب، استناداً إلى استعدادهم لتحملُّ المسؤولية، أن يكونوا والدين أكفيا إذا كانت حالتهم العصابية معتدلة بصورة نسبية، وإذا لم يكونوا مشغولين - إلى حدٍّ بعيد - بما هو غير ضروري من المسؤوليات، بحيث يحتفظون بقدر من الطاقة يكفي لتحملُّ مسؤوليات الأبوة الضرورية. من جانب آخر، يُعدُّ المصابون باضطراب الشخصية، في الأحوال كُلِّها، والوالدين (كارثيين)، ينعمون بجهلهم المتمثل في معاملتهم أطفالهم بما هو هدام إلى أبعد الحدود. يُقال: إنَّ المصابين بالعصاب يجعلون أنفسهم بأئسين، في حين يجعل المصابون باضطرابات الشخصية الآخرين جميعاً بأئسين. أضف إلى ذلك أنَّ الوالدين المصابين باضطراب الشخصية، يُشكِّلون النسبة العظمى من الناس الذين يُسبِّبون البؤس والشقاء لأطفالهم؛ إذ يفشلون - كما في مواضع أُخرى من حياتهم - في تحمُّل ما يكفي من المسؤولية المتعلقة بتربية أطفالهم. وينزعون إلى

تجاهلهم بالكثير من الطرائق البسيطة، عوضاً عن منحهم ما يحتاجون إليه من الاهتمام.

يعمد هؤلاء الوالدون بصورة تلقائية - حين يقصر أطفالهم، أو يواجهون صعوبات في المدرسة - إلى إلقاء اللوم على النظام المدرسي، أو الأطفال الآخرين، ويصرون على أن هؤلاء الأقران «يؤثرون بصورة سيئة» في أطفالهم. يتجاهل هذا الموقف بالطبع المشكلة الحقيقية. ففي الوقت الذي يُشكّل فيه الوالدون المصابون باضطراب الشخصية، استناداً إلى تجنب أنفسهم المسؤولية، مُثلاً علياً لا مسؤولة لأطفالهم، فإنهم يعمدون في الكثير من الأحيان إلى تحميل هذه المسؤولية لأطفالهم بالقول: «إنكم تدفعونني إلى الجنون أيها الأطفال»، أو: «أنتم تُمثّلون السبب الوحيد لبقائي زوجة لوالدكم (كما تقول الأم)»، أو: «تعاني أمكم التوتر الشديد بسببكم»، أو: «كان بإمكانني الذهاب إلى الجامعة، وتحقيق النجاح، لو لم أضطر إلى إعالتكم».

يخاطب أولئك الوالدون أطفالهم بتلك الطريقة، قائلين: «أنتم المسؤولون عن الحال التي آل إليها زوجي وصحتي النفسية، وافتقاري إلى النجاح في الحياة». ولأنّ الأطفال يفتقرون إلى القدرة على إدراك مدى عدم ملاءمة ذلك، فإنهم يقبلون غالباً تحمّل تلك المسؤولية، ويصابون بالعصاب بقدر ما يطيقونه منها بصورة فعلية. إنّ لجوء الوالدين المصابين باضطراب الشخصية إلى مثل تلك الطرق - بصورة ثابتة على وجه التقريب - يتسبّب في إصابة أطفالهم باضطراب الشخصية أو العصاب، فضلاً عن تحميلهم تبعات خطاياهم ومشكلاتهم.

إنّ الأفراد المصابين باضطراب الشخصية لا يفتقرون إلى الفاعلية والسلبية في تعاملهم مع أطفالهم فحسب، بل تمتد صفات الشخصية تلك لتؤثر في زواجهم، وصدقاتهم، وتعاملاتهم في مجال العمل وغيره من

مجالات الحياة التي يفشلون فيها بتحمُّل المسؤولية. يُعدُّ ذلك أمراً حتمياً، كما أشرنا آنفاً، استناداً إلى أنه لا يمكن حلَّ أيِّ مشكلةٍ إلا إذا أظهر المرء استعداداً ورغبةً في تحمُّل مسؤولية حلِّها. أمّا إذا أزاح المصابون باضطراب الشخصية هذه المسؤولية عن أنفسهم، وأسندوها إلى أشخاص آخرين: (أزواجهم، أطفالهم، أصدقائهم، والديهم، موظفيهم)، أو إلى جهات أُخرى (المدارس، الحكومة، التمييز العرقي، التمييز الجنسي، المجتمع، النظام)؛ فإنَّ المشكلات ستتواصل. ومع أنَّ تهرب هؤلاء وتملُّصهم من مسؤولياتهم قد يشعرهم بالارتياح تجاه أنفسهم، إلا فإنهم سيتوقفون عن حلِّ مشكلات الحياة، والنموِّ روحياً، وسيُشكِّلون عبئاً ثقيلاً على المجتمع، ويلقون بتبعات آلامهم عليه. وإنه لمن المفيد أن نتذكَّر في هذا المقام مقولة الستينيات (التي تُنسَب إلى ألدريدج كليفر) الموجهة إلينا كافة في الأوقات جميعاً: «إن لم تكن جزءاً من الحلِّ، فأنت جزء من المشكلة».

الهروب من الحرية

حين يُشخِّص الطبيب النفسي حالة فرد ما بأنَّها اضطراب في الشخصية، فإنَّه يستند في ذلك إلى نزوع هذا الفرد إلى تجنُّب تحمُّل المسؤولية بصورة كبيرة نسبياً. وبطبيعة الحال، يسعى الجميع من وقت إلى آخر، وبطرائق قد تكون ضمنية جداً، إلى تجنُّب الألم الناتج عن تحمُّل مسؤولية مشكلاتنا.

أدين بالفضل في علاج اضطراب الشخصية الكامن، الذي كنت مصاباً به وأنا في سن الثلاثين، إلى (ماك بادجلي). كان (ماك) في حينه مديراً لعيادة الطب النفسي للمرضى الخارجيين، وكان يعكف على تدريب الأطباء المقيمين (المتدربين) ما تبقى من برنامجه التدريبي المتعلِّق بالطب النفسي.

كُلفت، في تلك العيادة مع زملائي من الأطباء المقيمين، بمعالجة مرضى جُدُد بالتناوب. ولربّما لأنّني كنت مخلصاً لمرضاي، وللتعليم الذي تلقّيته، أكثر من زملائي المقيمين، فقد كنت أعمل مدّة أطول بكثير منهم؛ إذ كانوا يعاينون المرضى بصورة اعتيادية، مرّة واحدة في الأسبوع لا أكثر. أمّا أنا فكانت أفعل ذلك - في أحيان كثيرة - مرّتين أو ثلاثاً في الأسبوع. كنت أراقب بالنتيجة، زملائي المقيمين وهم يغادرون العيادة إلى بيوتهم في الرابعة والنصف من بعد ظهيرة كلّ يوم، في حين كان جدولي زاخراً بالمواعيد حتّى الساعة الثامنة أو التاسعة مساءً. كنت أشعر حينها بالامتعاض بصورة كبيرة في داخلي. أدركت مع شعوري بالامتعاض والإنهاك بصورة أكبر، أنّ شيئاً ما يجب أن يفعل. لذا، ذهبت إلى الطبيب (بادجلي)، وشرحت له الوضع. وأخذت أسأل عمّا إذا كان ممكناً إعفائي من قبول مرضى جُدُد، بضعة أسابيع، كي يتوافر لي الوقت اللازم، على وجه الاحتمال، لإنهاء علاج مرضاي الحاليين. هل كان يظن أنّ ذلك ملائم؟ أو: هل كان بإمكانه أن يفكر في حلّ آخر للمشكلة؟ أنصت (ماك) إليّ باهتمام وانفتاح شديدين، من دون أن يقاطعني ولو مرّة واحدة. وقد خاطبني بالكثير من التعاطف حين انتهيت من الحديث، بعد لحظة من الصمت، قائلاً: «حسناً، أرى أنّ لديك مشكلة فعلاً».

رسمت ابتسامة عريضة على وجهي، وقد شعرت أنّه فهم قصدي، فخاطبته قائلاً: «شكراً لك. ما الذي يجب فعله بشأن ذلك، في رأيك؟».

ردّ (ماك) عليّ قائلاً: «لقد أخبرتك يا (سكوت)، لديك مشكلة حقّاً».

كان ذلك الردّ آخر ما يمكن أن أتوقّعه منه. خاطبته وأنا أشعر بشيء من الضيق، قائلاً: «أجل، أعلم أنّ لديّ مشكلة، وقد جنّت إليك بسبب ذلك. فماذا أفعل حيال هذا الأمر؟».

ردّ (ماك) قائلاً: «(سكوت)، يبدو أنّك لم تُصغِ جيداً إلى ما قلته. لقد سمعتك، وأنا أتفق معك. لديك مشكلة فعلاً».

خاطبته قائلاً: «اللعنة، أعلم أنّ لديّ مشكلة، كنت أعلم ذلك حين أتيت إلى هنا. ولكن، ما الذي يجب عليّ فعله بشأنها؟».

ردّ (ماك) قائلاً: «(سكوت)، أودّ أن تصغي إليّ، أصغِ إليّ جيداً، وسأقولها مرّة أخرى؛ أتفق معك، لديك مشكلة حقاً، لديك مشكلة تتعلّق بالوقت تحديداً، وقتك أنت لا وقتي، هي ليست مشكلتي، إنّها مشكلتك المتعلّقة بوقتك. (سكوت بيك)، لديك مشكلة تتعلّق بوقتك، هذا كلّ ما سأقوله بذلك الشأن».

استدرت وغادرت مكتب (ماك) بخطى متسارعة، وأنا أشعر بالسخط. وظللت أشعر بذلك، كرهت (ماك بادجلي)، كرهته مدّة نيّفت على ثلاثة أشهر. شعرت بأنّه مصاب باضطراب حادّ في الشخصية. كيف يمكن أن تفسّر قسوته الشديدة بغير ذلك؟ ذهبت إليه بتواضع، طالباً الحصول على قليل من العون فحسب، قليل من النصح، لكنّ الوغد لم يكن مستعداً حتّى لتحمل ما يكفي من المسؤولية لمساعدتي، أو القيام بوظيفته مديراً للعيادة لا أكثر. فإذا كان يعتقد بعدم وجوب مساعدة الآخرين على التعامل مع تلك المشكلات بوصفه مديراً للعيادة، فما طبيعة العمل المنوط به في اعتقاده؟

أخذت أدرك بطريقة ما، بعد مضي الأشهر الثلاثة، أنّ (ماك) كان محقاً، وأنّني كنت أنا وليس هو، المصاب باضطراب الشخصية. كانت إدارة وقتي تُمثّل مسؤوليتي، وكنت أنا صاحب الشأن في تقرير كيفية الاستفادة من وقتي وتنظيمه. فلو أردت توظيف وقتي في عملي، بصورة أكبر من زملائي المقيمين، لكان ذلك يُجسّد خيارِي، وكانت عواقب ذلك الخيار

تدرج ضمن نطاق مسؤوليتي. قد يكون مؤملاً لي مراقبة زملائي المقيمين وهم يغادرون مكاتبتهم قبلي بساعتين أو ثلاث ساعات، والاستماع إلى شكوى زوجتي من أنني لا أكرس نفسي بما يكفي للعائلة، لكن هذا الشعور بالألم كان يُمثل عاقبة خيار اتخذته بنفسني؛ إذ كان بمقدوري ألا أعاني ذلك الألم، فقد كنت حراً في اختيار ألا أعمل بجد، وأن أنظم وقتي بصورة مختلفة. لم يكن عملي الجاد يُمثل عبئاً ألقاه على كاهلي فَدَرَ لا يرحم، أو مدير عيادة متحجّر القلب، بل الطريقة التي اخترت أن أعيش بها حياتي، وأرتب أولوياتي. ولأن ذلك قد حدث، فقد اخترت ألا أُغيّر نمط حياتي. وفيما يخص امتعاضي من زملائي المقيمين، فقد تلاشى مع تغيير موقفي.

لم يعد منطقياً ببساطة، أن أمتعض منهم لمجرد اختيارهم نمط حياة مغايراً للنمط الذي أتبعه، لاسيما أنه كان بمقدوري اختيار النهج الذي ساروا عليه لو أردت ذلك. كان الامتعاض منهم يعني الامتعاض من خيارى المتمثل في أن أكون مختلفاً عنهم، وهو خيار كنت سعيداً به.

تكمن صعوبة تقبل المسؤولية عن تصرفاتنا، في رغبتنا تجنب الألم الناتج عن عواقب تلك التصرفات. كنت أحاول، بمطالبتني (ماك بادجلي) تحمّل مسؤولية تنظيم وقتي، أن أتجنب الألم الناجم عن العمل ساعات طويلة، مع أن ذلك كان يُجسد عاقبة حتمية لخيارى بأن أكون مخلصاً لمرضاي وتدريبى. كنت أسعى أيضاً، عبر القيام بذلك، من دون قصد مني، إلى أن أزيد من سلطة (ماك) عليّ. كنت أمنحه سلطتي، وحريتي. كنت أقول بصورة فعلية: «تولّ المسؤولية عني. كن أنت الرئيس!». إن سعيانا لتجنب أنفسنا مسؤولية تصرفاتنا، يعني محاولتنا تحميل فرد آخر، أو منظمة أو كيان آخرين تلك المسؤولية. ولكن ذلك يعني أننا نمح سلطتنا لذلك الكيان، سواء أتمثلاً في القدر، أم المجتمع، أم الحكومة، أم الشركة، أم رئيسنا في العمل. وهذا يُفسّر سبب قيام (أريك فروم)، بصورة ذكية

جداً، بعنوانه دراسته للنازية والسلطوية بـ (الهروب من الحرية)؛ إذ يعتمد الملايين، بل البلايين بصورة يومية، إلى محاولة الهروب من الحرية، بمحاولتهم تجنُّب الألم الناتج عن تحمُّل المسؤولية.

أعرف شخصاً حادّ الذكاء، لكنّه نكد الطباع، يتحدث من دون انقطاع أو فصاحة، حين أفسح له المجال، عن قوى القمع في مجتمعنا: (التمييز العرقي، والتمييز الجنسي، والمؤسسة الصناعية العسكرية، وشرطة الريف التي تضايقه وأصدقائه بسبب شعورهم الطويلة). حاولت مراراً أن أوضح له أنّه ليس طفلاً. يملك والدونا سلطة حقيقية وشاملة علينا، بوصفنا أطفالاً، استناداً إلى تبعيتنا الحقيقية والشاملة لهم على حدّ سواء. وهم يتحمّلون مسؤولية رفاهنا بصورة كبيرة، ونخضع بالصورة ذاتها لسلطتهم. لذا، فنحن - بوصفنا أطفالاً - نفتقر كثيراً إلى القدرة (حين يعاملنا الوالدون معاملة قمع وزجر، كما يفعلون في أحيان كثيرة) على القيام بأيّ شيء حيال ذلك، حيث تكون خياراتنا محدودة. ولكنّها لا تكون محدودة أبداً، بصورة تقريبية، حين نصبح بالغين، وأصحاء جسدياً. وبطبيعة الحال، فذلك لا يعني أنّها لا تكون مؤلمة.

كثيراً ما تنحصر خياراتنا بين ما هو أهون من شرّين، ولكنّ يظل بمقدورنا اتخاذ تلك الخيارات. أجل، أتفق مع ذلك الشخص حيال وجود قوى قامعة تعمل بصورة فعلية في عالمنا. ولكننا نملك في الأحوال كلّها، حرية اختيار الطريقة التي سنستجيب بها إلى تلك القوى، فضلاً عن التعامل معها. لذا، لصاحبنا المذكور أنفاً الخيار في أن يعيش في منطقة من الريف، لا يروق فيها (أصحاب الشعور الطويلة) للشرطة، وأن يطيل شعره مع ذلك. وله الحرية أيضاً في الانتقال إلى المدينة، أو قص شعره، أو إطلاق حملة حتّى لتولّي منصب مفوض الشرطة. ولكن، على الرغم من ذكائه المتقد، فإنّه لا يُقرّ بوجود تلك الحريات. فقد اختار التباكي

على افتقاره إلى السلطة السياسية، عوضاً عن القبول بسلطته الشخصية الهائلة، بل والتنعم بها. ومع أنه يتحدث عن محبته للحرية، وعن القوى القائمة التي تحاربها، فإنه يتخلى عن حريته بصورة فعلية، في كل مرة يتحدث فيها عن الكيفية التي يتحوّل بها إلى ضحية لتلك القوى. أمل أن يتوقف، في يوم قريب ما، عن الامتناع من الحياة لمجرد أن بعض خياراتها مؤلمة⁽¹⁾.

تحدثت الطبيبة (هيلدا بروك)، في مقدّمة كتابها (تعلّم العلاج النفسي)، قائلة: «إنّ المرضى جميعاً يذهبون إلى الأطباء النفسيين، بصورة أساسية، وهم يعانون (مشكلة عامة واحدة)؛ الشعور بالعجز، والخوف، والقناعة الداخلية بعدم القدرة على (الكفاح)، وتغيير الأشياء⁽²⁾. يستند واحد من أسس (ذلك الشعور بالعجز)، لدى غالبية المرضى، إلى الرغبة في التهرّب - بصورة جزئية أو كلية - من الألم الناجم عن الحرية، وإلى الفشل - بصورة جزئية أو كلية أيضاً - في تقبّل المسؤولية تجاه مشكلاتهم وحياتهم. إنهم يشعرون بالعجز؛ نظراً إلى تخليهم عن سلطتهم. لذا، يجب عليهم - عاجلاً، أم آجلاً - إذا أرادوا أن يشفوا، تعلّم أن حياة المرء البالغ تُمثّل بكليتها سلسلة من الخيارات والقرارات الشخصية. وفي حال تمكّنوا من قبول ذلك بصورة كاملة، فإنهم سيصبحون أحراراً، وإلا سيشعرون أنّهم ضحايا بالقدر الذي لا يتقبّلون به تلك الحقيقة.

(1) لم يتم في أيّ من الأماكن، بحسب علمي، توضيح المسألة المتمثلة في حرية الاختيار بين الشّرّين، بما هو أكثر بلاغة وشعرية ممّا فعله الطبيب النفسي (آين ويليس)، في الفصل المعنون بـ (الحرية والضرورة)، في كتابه (كيف يتغيّر الناس؟).
(New York: Harper & Row, 1973). وقد رأيت أن أقتبس الفصل كلّه، وأوصي بقراءته لكلّ مَنْ يرغب في استكشاف الموضوع بصورة أكثر شمولاً.

الإخلاص للحقيقة

تتمثل الأداة الثالثة للانضباط، أو تقنية التعامل مع الألم الناتج عن حلّ المشكلات التي يجب أن توظّف بصورة متواصلة، إن أردنا أن تكون حياتنا سليمة، وأن تنمو أرواحنا؛ في الإخلاص للحقيقة. وهذا يجب أن يكون واضحاً ظاهرياً، حيث تُجسّد الحقيقة الواقع، والزيف اللاواقع. فكلّما رأينا حقيقة العالم بوضوح أكبر، تجهّزنا بصورة أفضل للتعامل معه. وكلّما رأينا حقيقة العالم بوضوح أقل، تعرّضت أذهاننا للتشويش بصورة أكبر من الأباطيل، والأفكار المغلوطة، والأوهام، وقلّت قدرتنا على تحديد مسارات الفعل الصحيحة، واتخاذ القرارات الحكيمة.

تمثال رؤيتنا للواقع الخريطة التي نستدل بها على طريقنا في هذه الحياة. فإذا كانت الخريطة صحيحة ودقيقة، فسنعلم موقعنا بصورة عامة. ولو حدّدنا المكان الذي نريد بلوغه، فسنعلم بصورة عامة أيضاً كيف نصل إليه. أمّا إذا كانت الخريطة غير صحيحة وغير دقيقة، فسننتيه على وجه العموم.

ومع أنّ هذا الأمر واضح جليّ، فإنه يُجسّد خياراً يتجاهله معظم الناس بدرجات متفاوتة. إنهم يفعلون ذلك؛ لأنّ طريقنا إلى الحقيقة لا يمكن التماسه بسهولة. فنحن لا نولد باديء الأمر، والخرائط بين ظهرانينا، بل يجب علينا أن نضعها، وهو ما يتطلّب بذل الجهود وتكاتفها. فكلّما بذلنا جهوداً أكبر لفهم الواقع وإدراكه، كانت خرائطنا أشمل وأكثر دقة. لكنّ الكثير من الأفراد لا يرغبون في بذل تلك الجهود، ويتوقّف بعضهم عن بذلها نهاية مرحلة المراهقة. لذا، تُعدّ خرائطهم صغيرة وفقيرة في محتواها، ونظرتهم إلى العالم ضيقة ومُضلّلة.

وما إن تنتهي مرحلة منتصف العمر، حتّى يتخلّى معظم الناس عن بذل تلك الجهود، ويصبحوا على يقين أنّ خرائطهم مكتملة، وأنّ نظرتهم إلى العالم صحيحة بل مقدّسة، ويفقدون الاهتمام والرغبة في الحصول على معطيات جديدة. لا شكّ في أنّ الملل أو التعب قد نال منهم كلّ النيل. لذا، يواصل نفر قليل محظوظ منهم - حتّى لحظة الموت - استكشاف أحجية الحقيقة، ويعمد على الدوام إلى توسيع فهمه للعالم، وما هو حقيقي، وتحسين هذا الفهم، وإعادة تعريفه.

لكنّ المشكلة الكبرى، المتعلّقة بوضع الخرائط، لا تتمثّل في أنّه يجب علينا البدء من الصفر، بل تنقيح خرائطنا بصورة متواصلة، إن أردنا أن تكون دقيقة؛ إذ يتغيّر العالم ذاته بصورة دائمة، فتتشكّل كتل جديدة، وتذوب أخرى، وتشكّل ثقافات، وتتلاشى أخرى. وتتحدر التقنية في مراحل، وتصعد في مراحل أخرى. وتتمثّل أكثر المشاهد دراماتيكية وإثارة في أنّ الموقع الذي نرى منه العالم يتغيّر بصورة دائمة وسريعة جداً.

حينما كنّا أطفالاً غلب علينا طابع التبعية وانعدام القوة، في حين تحلّينا بالقوة ورباطة الجأش في مرحلة البلوغ. ولكن، قد نصحح تابعين وعديمي القوة مُجدّداً عندما نصاب بالمرض أو نشيخ ونضعف. وحين يكون لدينا أطفال نعنتي بهم يبدو العالم مختلفاً عنه حين لا نرزق بالأطفال، كما يبدو مختلفاً أيضاً عندما نربّي الرُضّع، مقارنة بحاله حين نربّي المراهقين، وكذلك الأمر حين نكون فقراء أو أغنياء.

نلتقى كلّ يوم كمّاً كبيراً من المعطيات الجديدة، التي تتعلّق بطبيعة الواقع. فإذا أردنا استيعاب هذه المعطيات، يجب علينا تنقيح خرائطنا بصورة متواصلة. وحين تتراكم معطيات جديدة بما يكفي، يجب عمل تعديلات كبيرة جداً. تُعدُّ عملية القيام بالتعديلات، الكبيرة منها على وجه

الخصوص مؤلمة، بل مؤلمة بما لا يمكن احتمالها في بعض الأحيان، وهنا يكمن المصدر الرئيس للكثير من العلل البشرية.

فما الذي يحدث حين يكافح المرء طويلاً وبشدة لتطوير رؤية فاعلة للعالم، بما يُمثّل خريطة مفيدة عملية كما تبدو الحال عليه، ليوافقه فيما بعد، بمعطيات جديدة تُشير إلى أنّ تلك الرؤية غير صحيحة، وأنّ الخريطة في حاجة إلى إعادة الرسم على نطاق واسع؟ يبدو الجهد المؤلم المطلوب مخيفاً، بل ساحقاً. وفي واقع الأمر، يتمثّل ما نقوم به غالباً، وبصورة غير واعية عادةً، في تجاهل تلك المعطيات الجديدة.

نرضخ لفعل التجاهل ذاك في الكثير من الأحيان، لنتجاوز نطاق الإذعان إلى حدٍّ بعيد. وقد نشجب تلك المعطيات الجديدة بوصفها غير صحيحة، وخطيرة، وتمثّل هرطقة، أو رجساً من عمل الشيطان. ويمكن أن نقاتل لمقارعتها، وأن نحاول التلاعب بالعالم؛ كي نجعله متوافقاً مع رؤيتنا للواقع. وقد يعمد الفرد عوضاً عن محاولة تغيير الخريطة، إلى محاولة تدمير الواقع الجديد، ويمكن أن يُوظّف بما يدعو إلى الحزن، الكثير من الطاقة في النهاية، للدفاع عن نظرتنا المتخلفة للعالم، بما يفوق ما هو مطلوب من تلك الطاقة بصورة كبيرة؛ لمراجعة نظرتنا تلك وتصحيحها في المقام الأول.

التحويل: الخريطة القديمة

يُعزى أساس كثير من الأمراض النفسية إلى التشبُّث الراسخ بالنظرة المتخلفة للواقع. ويُشير الأطباء النفسيون إلى ذلك بالتحويل. يوجد على الأرجح الكثير من التعريفات، التي تحوي فروقاً بسيطة لمصطلح التحويل، بقدر ما يوجد أطباء نفسيون. يتمثّل تعريفني الخاص في الآتي: «التحويل هو مجموعة الطرائق التي يمكن بها رؤية العالم والاستجابة له، التي يتم

تطويرها في مرحلة الطفولة، وتكون ملائمة تماماً لبيئة هذه المرحلة، فتحفظ الحياة فعلاً في كثير من الأحيان، لكنها تُحوّل أو تُنقل إلى بيئة مرحلة البلوغ بصورة غير ملائمة.

تعدّ الطرائق التي تظهر بها عملية التحويل (تكون دائماً واسعة الانتشار وهدامة) ضمنية في الغالب. ولكن أوضح الأمثلة عليها تعدّ صريحة بلا ريب. ويتمثل واحد من تلك الأمثلة في مريض فشل علاجه بسبب نزوعه إلى التحويل. كان تقنياً متقد الذكاء، في أوائل الثلاثينيات من العمر، يعمل في مجال الحاسوب، ولكنه غير ناجح، وقد قدّم لرؤيتي لأنّ زوجته تركته، وأخذت معها طفليهما. لم يكن حزيناً لخسارتها، لكنه كان محطماً لخسارة طفليه؛ إذ كان متعلقاً بهما بشدة، وقد عمد إلى بدء العلاج النفسي أملاً في استردادهما، بعد تأكيد زوجته أنّها لن تعود إليه أبداً ما لم يخضع للعلاج النفسي. وقد تمثّلت شكواها الرئيسة منه في أنّه يغار عليها دائماً بصورة غير عقلانية، وفي بُعدِه عنها في الوقت ذاته. فضلاً عن اتصافه ببرودة المشاعر، والجفاء، والتحفُّظ، وعدم إظهار المحبة لها. اشتكت أيضاً من انتقاله الدائم من وظيفة إلى أخرى. واتسمت حياته بصورة ملحوظة، منذ مرحلة المراهقة، بعدم الاستقرار. وكان قد تورّط - في أثناء مرحلة المراهقة - في مشادات بسيطة متكرّرة مع الشرطة، وسُجن ثلاث مرّات بتهمة السكر، والسلوك العدواني، (والتسكّع)، و(التدخّل في مهام أحد الضباط).

ترك صاحبنا الجامعة، حيث كان يدرس الهندسة الكهربائية، وقد عزا سبب ذلك إلى «أساتذته الذين كانوا - بنظره - حفنة من المنافقين، لا يختلفون بشيء عن رجال الشرطة». كانت خدماته مطلوبة بصورة كبيرة في صناعة تقنية الحاسوب، بسبب ذكائه المتقد وإبداعه في ذلك المجال، لكنّه لم يتمكّن قطّ من التقدّم في وظيفة، أو الحفاظ عليها أكثر من عام

ونصف، حيث كان يُفصل أحياناً، أو يستقيل في أغلب الأوقات بعد الدخول في نزاعات مع المشرفين عليه، الذين يصفهم (بالكاذبين، والغشاشين، والمهتمين بحماية أنفسهم فحسب). وقد تمثَّلت العبارة التي كان يُردِّدها كثيراً في: «لا يمكنك الوثوق بأيِّ نفس لعينة».

وصف الرجل طفولته (بالعادية)، ووالديه (بالعاديين) على حدِّ سواء. لكنَّه روى بصورة عرضية تخلو من العاطفة في المدَّة القصيرة التي أمضاها معي، الكثير من القصص عن طفولته، التي تشير إلى خذلان والديه له. فقد وعده - آنذاك - بدرّاجة في عيد ميلاده، لينسيا ابتياعها، وأهدياه شيئاً آخر. ونسيا أيضاً الاحتفال بعيد ميلاده في إحدى المرّات، لكنَّه لم يرَ في ذلك أمراً جلاً، ليقينه أنَّهما كانا (مشغولين جداً). كانا يعدانه بعمل أشياء معينة معه في عطل نهاية الأسبوع، ثمَّ يتخلَّفان عن ذلك (لانشغالهما كثيراً كالمعتاد). وقد نسيا مراراً أن يوصلاه إلى البيت بعد حضوره عدداً من اللقاءات أو الحفلات؛ لوجود (الكثير ممَّا يشغل بالهما).

يمكن إيجاز ما حدث لذلك الرجل في أنَّه عانى خيبة أمل مؤلمة تلو الأخرى، حين كان طفلاً صغيراً؛ من جرّاء افتقاره إلى الرعاية من والديه. وقد توصَّل بصورة تدريجية أو مفاجئة - لا أدري أيُّهما في منتصف مرحلة الطفولة - إلى إدراك مؤلم يتمثَّل في عدم الوثوق بوالديه.

وما إن أدرك ذلك حتّى أخذ شعوره يتحسَّن، وباتت حياته مريحة بصورة أكبر. لم يعد يتوقَّع الحصول على شيء من والديه، أو يتأمَّل الكثير حين يقطعان الوعود. أخذ شعوره بخيبة الأمل يقلُّ، وقلَّت حدَّة ذلك الشعور، بصورة دراماتيكية، حين امتنع عن الوثوق بوالديه.

تُشكّل تلك النزعة إلى التكيّف أساس المشكلات المستقبلية. فالوالدان يُمثّلان كلّ شيء بالنسبة إلى الطفل، بل يُمثّلان العالم بأسره. وفي واقع الأمر، لا يملك الطفل الرؤية الثاقبة ليدرك أنّ الوالدين الآخرين يختلفون عن والديه، وأنهم أفضل منهما في الكثير من الأحيان. يفترض الطفل أيضاً أنّ الطريقة التي يتبعها والداه للقيام بالأمور هي نفسها التي يسلكها الناس جميعاً. لم يتمثّل الإدراك (الحقيقة) الذي توصل إليه ذلك الطفل، في مقولة: «لا يمكنني الوثوق بوالدي»، بل في قوله: «لا يمكنني الوثوق بالناس». فأصبح عدم الثقة بالناس يُمثّل الخريطة التي اتبعها لدخول مرحلة المراهقة والبلوغ.

إنّ وجود هذه الخريطة مع (مخزون) وافر من الامتعاض الناتج عن خيبات أمله الكثيرة، أدخله حتماً في نزاع تلو نزاع مع الشخصيات الممثّلة لكلّ من: السلطة، والشرطة، والمعلمين، والموظفين. ولم تُسهم تلك النزاعات إلا في تعزيز شعوره بعدم الوثوق بالأشخاص الذين يمنحونه أيّ شيء في هذا العالم. لاحت له فرص عدة لتعديل خريطته، لكنّه فوّتها جميعاً. إنّ الطريقة الوحيدة التي قد تساعد على إدراك وجود مَنْ يمكنه الوثوق بهم في عالم البالغين؛ تتمثّل في المخاطرة بالوثوق بهم، ويتطلّب ذلك الانحراف عن الخريطة التي رسمها.

تتطلّب إعادة التعلّم تلك منه مراجعة نظرته إلى والديه، ليدرك أنّهما لم يحباها، وأنّه لم يحضّ بطفولة طبيعية، وأنّ والديه لم يكونا عاديّين في لا مبالتهما بجاجاته، وسيكون من شأن ذلك الإدراك أن يصيبه بالكثير من الألم. ونظراً إلى نزوعه إلى عدم الثقة بالناس كان يُمثّل تكيّف واقعيّاً مع واقع طفولته، فقد كان تكيّفًا ناجحاً من حيث تقليص ألمه ومعاناته. ولأنّه يصعب التخلي عن أسلوب تكيّف نجح كثيراً في يوم ما، فقد استمر في مساره المتمحور حول عدم الثقة بصورة غير واعية، إلى إيجاد مواقف تُسهم

في تعزيز ذلك المسار، والنأي بنفسه عن الجميع، بما يجعل استمتاعه بالحب، ودفء المشاعر، والمودة، أمراً مستحيلاً؛ حتى إنه لم يسمح لنفسه بالتقرب إلى زوجته، حيث لم يكن بإمكانه الوثوق بها أيضاً.

لم يكن بمقدوره أن يتواصل بحميمية مع أحد باستثناء طفليه. لم يكن يملك السيطرة على أحد باستثنائهما، وكانا الوحيدين اللذين لا يملكان سلطة عليه، ولم يكن بمقدوره أن يثق بغيرهما في العالم أجمع.

حين ترتبط مشكلات التحويل بالعلل النفسية، يُمثل العلاج النفسي، من بين أشياء أخرى، عملية لتعديل الخرائط؛ إذ يأتي المرضى إلى العلاج؛ لأنّ خرائطهم لا تعمل بوضوح. ولكنهم يتشبّثون بها إلى أبعد الحدود، ويقاومون عملية التحويل بقوة في مراحلها كلها بما يثير العجب. وتعدّ حاجتهم إلى التشبّث بخرائطهم والقتال لعدم خسارتها، في كثير من الأحيان، كبيرة جداً بحيث يصبح العلاج مستحيلاً، كما حدث في حالة تقني الحاسوب.

ففي بادئ الأمر، طالب بالحصول على موعد يوم السبت، ثمّ انقطع عن الحضور بعد ثلاث جلسات؛ لأنّه شغل وظيفة للعناية بالحدائق أيام السبت والأحد. فعرضت عليه تغيير الموعد ليصبح يوم الخميس مساءً. حضر جلستين، ثم انقطع عن الحضور؛ لأنّه كان يعمل ساعات إضافية في المعمل. قمت فيما بعد، بإعادة ترتيب جدولتي لأتمكّن من رؤيته في أماسيّ يوم الاثنين، التي لا يعمل فيها ساعات إضافية على الأرجح، بحسب قوله. انقطع عن الحضور بعد جلستين أخريين، حين برزت الحاجة إلى العمل ساعات إضافية في أماسيّ يوم الاثنين. عندئذٍ، واجهته بالحقيقة المتمثلة في استحالة علاجه في ظلّ هذه الظروف. أقرّ بأنّه لم يكن مطالباً بالعمل ساعات إضافية، لكنّه في المقابل، كان في حاجة إلى المال، ورأى أنّ العمل أهم من العلاج بالنسبة إليه. أخبرني، بما يشبه الاشتراط، أنّه لا يمكن

أن يراني إلا في أماسي يوم الاثنين التي لا يعمل فيها عملاً إضافياً، وأنه سيتصل بي الساعة الرابعة من بعد ظهيرة كل يوم اثنين؛ ليعلمني إن كان قادراً على الحضور في أمسية ذلك اليوم. أخبرته أن تلك الشروط لا تناسبني، وأنني غير مستعد لتعطيل خططي في أمسية كل يوم اثنين بناءً على احتمال حضوره جلسات العلاج الخاصة به. شعر بأنني متصلب بصورة غير عقلانية، وأنني لا أبالي بحاجاته، وأنني مهتم بتنظيم وقتي فحسب، وأنه لا يمكن الوثوق بي كذلك. انتهت محاولتنا للعمل معاً على ذلك الأساس، لأشكّل معلماً آخر في خريطته القديمة.

لا يُمثّل التحويل ببساطة، مشكلة بين الأطباء النفسيين ومرضاهم، بل بين الوالدين والأطفال، الأزواج والزوجات، الموظفين والموظفين، وبين الأصدقاء أنفسهم، وكذا المجموعات، وحتى الأمم. من المثير أن نتأمل الدور الذي تلعبه المسائل المتعلقة بالتحويل في الشؤون الدولية. فإذا علمنا أن قادتنا الوطنيين هم مثل أي أناس آخرين يمرون بمرحلة الطفولة، وينهلون من تجارب تلك المرحلة التي تُسهم في تكوينهم، فما الخريطة التي كان هتلر يتبعها؟ من أين أتت؟ ما الخريطة التي كان القادة الأمريكيون يتبعونها عند اتخاذ قرار الحرب في فيتنام، وشن تلك الحرب، وإطالة أمدها؟

من الواضح أنها خرائط تختلف كثيراً عن خرائط الجيل الذي أعقبهم. بأيّ الطرائق أسهمت التجربة الوطنية لسنوات الكساد في خريطتهم، وتجربة الخمسينيات والستينيات في خريطة الجيل الأصغر؟ إذا كانت التجربة الوطنية في الثلاثينيات والأربعينيات قد أسهمت في سلوك القادة الأمريكيين المتعلق بشن الحرب في فيتنام، فما مدى ملاءمة تلك التجربة لحقائق الستينيات والسبعينيات؟ كيف يمكننا تعديل خرائطنا بصورة أسرع؟

يتم تجنُّب الحقيقة أو الواقع حين يكونان مؤلمين. ولا يمكننا تعديل خرائطنا إلا حينما نتحلَّى بالانضباط للتغلُّب على ذلك الألم. يجب علينا، لنحظى بذلك الانضباط، أن نخلص للحقيقة بصورة كلية؛ أي أن نعدَّ الحقيقة، بأفضل ما يمكننا تحديدها، أكثر أهمية وفاعلية لمصلحتنا الذاتية من راحتنا. وفي المقابل، يجب علينا ألا ننظر إلى الاضطراب والقلق اللذين ينالان من شخصيتنا بكثير من الأهمية، بل يجب الترحيب بذلك في سبيل البحث عن الحقيقة. ختاماً، تُمثِّل الصحة النفسية عملية متواصلة للإخلاص للحقيقة بغضِّ النظر عن الثمن.

الانفتاح على التحدي

ما الذي يعنيه بقاء المرء مخلصاً للحقيقة؟ إنَّ ذلك يعني، قبل كلِّ شيء، أن يحيا حياته وهو مقتنع بضرورة الفحص الذاتي الصارم. فنحن نعرف العالم عن طريق علاقتنا به لا أكثر، ولا يجب علينا - كي نعرفه - أن نعمل على فحصه فحسب، بل فحص مَنْ يقوم بفحصه في الوقت نفسه. يُلقِّن الأطباء النفسيون ذلك في أثناء تدريبهم، وهم يعلمون استحالة فهم واقع النزاعات ومظاهر التحويل لدى مرضاهم من دون فهم النزاعات ومظاهر التحويل لديهم. لذا، يُحفِّز الأطباء النفسيون - بدورهم - إلى الخضوع للعلاج أو التحليل النفسيين، بوصفه جزءاً من تدريبهم وتطوير قدراتهم. ولسوء الطالع، لا يستجيب جميعهم لذلك التحفيز. لكن، يوجد الكثير من الأشخاص، بمنَّ فيهم الأطباء النفسيون، الذين يفحصون العالم بصرامة، ولا يفحصون أنفسهم في الكثير من الأحيان. يمكن وصف هذه الفئة بالكفاية من منظور العالم لها، ولكنها لا تتصف بالحكمة أبداً. لذا، يجب أن تُشكَّل (حياة الحكمة) توليفة من التأمل والفعل. وفي واقع الأمر، لم يُنظر إلى نزعة التأمل بعين التقدير في الثقافة الأمريكية في الماضي. وقد عمد الناس، في الخمسينيات من القرن المنصرم، إلى تسمية (أدلاي

ستيفنسون) برأس البيضة (كناية عن أنه مفكر يتسم بالذكاء الشديد)، واعتقدوا أنه لن يكون رئيساً جيداً؛ لأنه كان ينزع إلى التأمل على وجه الدقة، وينحو إلى التفكير العميق والتشكيك الذاتي. وقد سبق لي أن سمعت بعض أولياء الأمور وهم يقولون لأبنائهم المراهقين بمنتهى الجدية: «أنتم تفكرون كثيراً». كم يبدو ذلك سخيفاً، استناداً إلى الحقيقة المتمثلة في أن ما يجعل منا بشراً بالقدر الأكبر يتمثل في فصينا الجبهيين، وقدرتنا على التفكير وفحص أنفسنا. ولحسن الطالع، يبدو أن تلك المواقف تتغير، وأنا آخذون في إدراك أن مصادر الخطر وتهديد العالم تكمن فينا أكثر من الخارج، وأن العملية المتواصلة للفحص الذاتي والتأمل أساسية للبقاء حتى النهاية.

أحدثت، في الأحوال كلها، عن أعداد صغيرة نسبياً من الناس الذين يغيرون مواقفهم. ولا يُعدّ فحص العالم من الخارج مؤملاً أبداً من الناحية الشخصية، بقدر فحصه من الداخل، ويُعزى سبب تجنب الغالبية القيام بالفحص الذاتي، إلى الألم المتضمن حياة مَنْ يقوم به بصورة حقيقية. ومع ذلك، لا يبدو هذا الألم مهماً حين يخلص المرء للحقيقة، وكلما قلت أهميته (ثم أثره) مضى المرء أبعد في طريق الفحص الذاتي.

إن إخلاص المرء للحقيقة يعني أن يكون مستعداً للتحدي بصورة شخصية. وتتمثل الطريقة الوحيدة للتأكد من أن خريطتنا للواقع صالحة، في إخضاعها للنقد والتحدي من واضعي الخرائط الآخرين. ويتمثل البديل عن ذلك في أن نعيش في نظام مغلق داخل ناقوس زجاجي، في استعارة لتشبيه الأديبة (سيلفيا بلاث): «لنتنفس هواءنا النتن لا أكثر»، ونخضع بصورة أكبر للوهم. وبسبب الألم المتأصل في عملية تعديل خريطتنا للواقع؛ فإننا نسعى غالباً إلى تجنب أو تفادي أيّ تحديات لصلاحياتها، مثل مخاطبة أحد أطفالنا قائلين: «لا تردّ عليّ، أنا والدك»، وإيصال الرسالة الآتية إلى أحد الأزواج: «عش ودعني أعيش. إن انتقدتني، فسأجعل حياتك عسيرة، وستندم على ذلك»، وإيصال كبار السن الرسالة الآتية إلى أحد

أفراد العائلة والعالم: «أنا شيخ هرم وضعيف، إذا تحديتني فقد أموت، أو ستتحمل، على أقل تقدير، مسؤولية جعل الحياة تعيسة في أيامي الأخيرة»، وإبلاغ أحد الموظفين قائلين: «إذا كنت جريئاً بما يكفي لتحداني بأي شكل من الأشكال، فيجب عليك عمل ذلك بأفضل الطرائق، وبمنتهى الحذر، وإلا ستجد نفسك تبحث عن وظيفة أخرى»⁽¹⁾.

تُعدُّ نزعة تجنُّب التحديات كامنة - إلى حدٍّ بعيد - في البشر، ويمكن عدّها سمة مميزة للطبيعة البشرية. ولكن دعوتها بالطبيعية لا تعني أنّها تُجسّد سلوكاً أساسياً، أو مفيداً، أو غير قابل للتغيير؛ إذ يُعدُّ طبيعياً أن ننعوّط في سراويلنا، وأن ننظف أسناننا أبدأً. ومع ذلك، فإننا نعلم أنفسنا القيام بما هو غير طبيعي إلى أن يغدو طبيعة مكتسبة بحدّ ذاته. وتبعاً لذلك، يمكن تعريف الانضباط الذاتي بأنه تعليم أنفسنا القيام بما هو غير طبيعي. توجد سمة أخرى مميزة للطبيعة البشرية - تجعلنا بشراً بالقدر الأكبر - تتمثّل في قدرتنا على القيام بما هو غير طبيعي، وتجاوز طبيعتنا الخاصة، ثم تحويلها.

(1) لا يقتصر الأمر على الأفراد فحسب، بل تُعدُّ المنظمات أيضاً ذات صيت سيئ فيما يتعلّق بحماية نفسها من التحدي. كُلفت، ذات مرة، من رئيس هيئة أركان الجيش، بإعداد تحليل للأسباب النفسية للأعمال الوحشية التي ارتكبت (على أيدي جنود أمريكيين) في قرية (مي لاي) الفيتنامية، وللتغطية عليها لاحقاً، مع توصيات يبحث قد يمنع مثل تلك السلوكات مستقبلاً. رفضت هيئة الأركان العامة للجيش التوصيات؛ بحجة أنّ البحث الموصى به لا يمكن إبقاؤه طيّ الكتمان. وقد أُخبرت بالآتي: «إنّ وجود مثل ذلك البحث قد يعرّضنا لتحديات إضافية. لا يحتاج الرئيس والجيش إلى مزيد من التحديات في الوقت الراهن». بعد ذلك، تمت التغطية على التحليل لأسباب الحادث الذي غطي عليه في الأساس. علماً بأنّ مثل ذلك السلوك لا يقتصر على الجيش أو البيت الأبيض، بل يشيع استخدامه في الكونغرس، والوكالات الفيدرالية الأخرى، والشركات، حتى في الجامعات والمنظمات الخيرية. وباختصار المنظمات الإنسانية جميعاً. وفي الوقت الذي يجب فيه على الأفراد تقبُّل التحديات بل الترحيب بها لخراطةهم الممثلة للواقع وطريقتهم في العمل، إن أرادوا أن يزدادوا حكمة وفاعلية؛ يجب على المنظمات أيضاً تقبُّل التحديات والترحيب بها، إذا أرادت أن تُشكّل مؤسسات فاعلة وتقدمية. يُدرك هذه الحقيقة - بصورة متزايدة - الكثير من الأفراد، مثل (جون غاردنر) مؤسس منظمة (كومون كوز)، الذي يرى أنّ أكثر المهام إثارةً وحساسيةً واستدعاءً في مجتمعنا في العقود الآتية، تتمثّل في تضمين البنية البيروقراطية لمنظمتنا انتحاً واستجابةً معاً مسّسين للتحديات، يستبدلان المقاومة المأسسة لها، السائدة في الوقت الراهن.

لا يوجد فعل يتسم بقدر أكبر من اللاطبيعية، ثمّ الإنسانية، من الفعل المتمثّل في الخضوع للعلاج النفسي؛ إذ نعدّ بهذا الفعل إلى جعل أنفسنا منفتحين على التحدي الأكبر من إنسان آخر، بل ندفع له المال حتّى لقاء خدمة الفحص وتقديم الآراء النيّرة. يُعدّ ذلك الانفتاح على التحدي واحداً من الأمور التي يرمز إليها الاستلقاء على الأريكة في مكتب المحلّل النفسي، حيث يُجسّد الخضوع للعلاج النفسي عملاً بمنتهى الشجاعة. وبذلك، فإنّ السبب الرئيس لعزوف الناس عن العلاج النفسي لا يكمن في افتقارهم إلى المال، بل في افتقارهم إلى الشجاعة.

يشمل ذلك الكثير من الأطباء النفسيين؛ حتّى أولئك الذين لا يتقبّلون أبداً فكرة إخضاع أنفسهم للعلاج، مع أنّهم يتمتعون بصفات تؤهّلهم لأن يكونوا أكثر قدرة من الآخرين على الخضوع للانضباط ضمن العلاج. وبسبب امتلاكهم تلك الشجاعة؛ يُعدّ كثير من المرضى الخاضعين للتحليل النفسي في بداية العلاج - وعلى النقيض من صورتهم النمطية - أقوياء وأصحّاء على نحوٍ أكثر منه بالنسبة إلى الناس العاديين.

وفي حين يُجسّد الخضوع للعلاج النفسي الصورة القصوى للانفتاح على التحدي، فإنّ أكثر تفاعلاتنا اعتيادية تُوفّر لنا فرصاً مماثلةً يومية للمخاطرة بالانفتاح: عند مبرّدة الماء، وفي المؤتمر، وفي ملعب الغولف، وعلى مائدة العشاء، وفي السرير حين تكون الأنوار مطفأة؛ ومع زملائنا، والمشرّفين علينا، وموظفينا؛ مع أزواجنا، وأصدقائنا، وأحبائنا، ووالدينا، وأطفالنا.

إحدى الحالات التي عالجتها، كانت امرأة تسريحة شعرها أنيقة. وقد لاحظت أنّها كانت تسارع إلى تسريح شعرها كلّ مرّة تنهض فيها عن الأريكة بعد انتهاء الجلسة. وحين علّقتُ على ذلك النمط الجديد لسلوكها، أوضحت لي، وقد احمرّ وجهها من الخجل، قائلةً: «لقد لاحظ زوجي، منذ

بضعة أسابيع، أن شعري يصبح مسطحاً من الخلف حين أعود من الجلسة. لم أخبره عن السبب. أخشى أن يضايقني إذا علم أنني أستلقي على الأريكة هنا». وبذا، فقد أصبح لدينا مشكلة أخرى تحتاج إلى حلّ.

تنشأ القيمة العظمى للعلاج النفسي من امتداد الانضباط المتضمن في (جلسة الخمسين دقيقة)، ليشمل شؤون المريض وعلاقاته اليومية؛ إذ لا يكتمل شفاء الروح حتّى يصبح الانفتاح على التحدي نمطاً للحياة. لذا، لن تصبح تلك المرأة على ما يرام؛ إلا إذا تمكّنت من اتباع الصراحة مع زوجها كما تتبعها معي.

يعمد القليل ممّن يذهبون إلى الطبيب أو المعالج النفسيين، إلى البحث عن مستوى واعٍ من التحدي، أو التماس تعلّم الانضباط، حيث يلتمس معظمهم (الراحة)، وينزع كثير منهم إلى الهرب حين يدركون أنّه سيتم تحديهم بالقدر الذي سيدعمون به. إنّ الراحة الحقيقية الوحيدة لا تأتي إلا بالتحدي والانضباط، وهي مهمة دقيقة طويلة غالباً، وغير ناجحة في الكثير من الأوقات.

إنّنا نتحدث عن (إغواء) المرضى للخضوع للعلاج النفسي. ويمكن القول إنّ بعض المرضى، ممّن نعمل على علاجهم منذ عام أو أكثر، لم يخضعوا للعلاج بصورة حقيقية بعدّ.

وبوجه عام، يمكن تشجيع الانفتاح على العلاج النفسي، أو المطالبة به - استناداً إلى وجهة نظرك - عن طريق تقنية (المشاركة الحرّة)؛ إذ يخاطب المريض حينئذٍ على وفق الآتي: «صُعُ بالكلمات ما يخطر في ذهنك أيّاً كان، ومهما بدا تافهاً، أو محرّجاً، أو مؤلماً، أو عديم المعنى. وفي حال خطر على ذهنك أكثر من أمر في الوقت ذاته، فلك الحرية في قول ما تكره كثيراً قوله». يسهل قول ذلك أكثر من فعله. ويحقّق المخلصون في

عمل ذلك تقدماً أسرع. لكنّ بعضاً غيرهم يقاومون التحدي بصورة كبيرة، وذلك بالتظاهر أنّهم يشاركون بحريّة. ونراهم يتحايلون كثيراً في حديثهم عن هذا الأمر أو ذاك، لكنّهم يُهمِلون التفاصيل الأساسية. فقد تتحدّث إحداهنّ ساعة عن تجارب غير لطيفة في طفولتها، وتغفل عمّا قاله زوجها صباحاً من أنّها سحبت ألف دولار إضافية من حسابها المصرفي. يحاول أولئك المرضى أن يُحوّلوا ساعة العلاج النفسي إلى نوع من المؤتمرات الصحفية. فيعمدون إلى تضييع الوقت وهدره بتجنّب التحدي، والانخراط في الكذب على نحو غير مباشر.

لذا، يتطلّب انفتاح الأفراد والمنظمات على التحدي، أن تكون خرائطهم للواقع عرضة للتمحيص بصورة حقيقية من العامة. وهو أمر يحتاج إلى أكثر من عقد المؤتمرات الصحفية وتنظيمها. أمّا الأمر الثالث الذي يعنيه إخلاص المرء للحقيقة، فهو أن يكون صادقاً في أحواله جميعاً؛ ما يتطلّب تعزيز عملية المراقبة الذاتية ودوام ملاحظتها، للتأكد من تواصله مع الناس قولاً وفعلاً، بما يظهر دائماً الحقيقة أو الواقع كما نعرفهما.

لا يتأتّى مثل هذا الصدق من دون التعرّض للألم. ويُعزى كذب الناس في هذا المجال إلى محاولتهم تجنّب الألم الناتج عن التحدي وعواقبه. لذا، لم تكن نزعة الرئيس (نيكسون) إلى الكذب بشأن فضيحة (ووترغيت) أكثر اختلافاً أو تعقيداً، من جنوح طفل في الرابعة من العمر للكذب على أمه، بالقول إنّ المصباح قد سقط عن الطاولة مصادفةً فانكسر. ولأنّ طبيعة التحدي مشروعة - وهي كذلك - يصبح الكذب محاولة للالتفاف المشروع على المعاناة، ما يؤدي إلى أمراض نفسية.

يثير مفهوم الالتفاف مشكلة (اختصار الطرق). فكلّما حاولنا الالتفاف حول عقبة ما، بحثنا بذلك عن طريقة أسهل، ومن ثمّ أسرع، لبلوغ هدفنا، بما يماثل طريقاً مختصراً. إنّ اعتقادي أنّ نموّ الروح الإنسانية

هو نهاية الوجود الإنساني يعني بوضوح إيماني بالتقدّم. صحيحٌ أنّه يجدر بنا - بوصفنا بشراً - أن نتمو ونتقدّم بأسرع ما يمكن، وأن نستفيد من أيّ طريق مختصر مشروع نحو النموّ الشخصي. أمّا الكلمة الرئيسية هنا التي ينبغي تمثّلها في الأحوال كلّها، فهي (مشروعة)؛ إذ ينزع البشر إلى تجاهل الطرائق المختصرة المشروعة بالقدر ذاته الذي يبحثون فيه عمّا هو غير مشروع من تلك الطرائق.

من الطرائق المختصرة المشروعة، دراسة ملخّص لكتاب عوضاً عن قراءة الكتاب الأصلي برمته؛ استعداداً لاختبار يُؤهل مُقدّمه الحصول على شهادة ما. فإذا كان الملخّص جيداً، ويستوعب مادة الكتاب على نحوٍ ملائم، فإنّ المعرفة الأساسية تُكتسب بطريقة تُوفّر الكثير من الوقت والجهد. وفي المقابل، لا يُمثّل الغش طريقاً مختصراً مشروعاً، مع أنّه يُوفّر مقداراً أكبر من الوقت إن تم بنجاح، ويمنح الغشّاش درجة النجاح في الامتحان والشهادة المطلوبة. ولكن، من دون اكتساب المعرفة الأساسية. لذا، تمثّل هذه الشهادة كذبة، وتحريفاً للحقيقة. وبقدر ما تُشكّل الشهادة أساساً للحياة، فإنّ حياة الغشّاش تصبح كذبة وتحريفاً للحقيقة أيضاً، وتُكرّس - في الكثير من الأحيان - للدفاع عن تلك الكذبة، والحفاظ عليها.

يُعدّ العلاج النفسي الحقيقي طريقاً مختصراً مشروعاً للنموّ الشخصي، وهو طريق يتعمّد الكثيرون تجاهله في معظم الأحيان. ويتمثّل واحد من أكثر المبررات لذلك التجاهل، في التشكيك في مشروعيتها، بالقول: «أخشى أن يصبح العلاج النفسي مثل عكاز، وأنا لا أريد أن أتكلّى على عكاز».

ولكنّ ذلك يُستخدم عادةً لتغطية ما هو أكبر من المخاوف؛ إذ لا يختلف استخدام العلاج النفسي عكازاً عن استخدام المطرقة والمسامير في بناء منزل. فمن الممكن بناء منزل من دون استخدام المطرقة والمسامير، ولكنّ

العملية لن تكون فاعلة أو مرغوباً فيها على وجه العموم. لذا، لا يتخلّى النجّارون عن حاجتهم الكبيرة إلى المطارق والمسامير. وبصورة مماثلة، يمكن تحقيق النمو الشخصي من دون توظيف العلاج النفسي فيما هو غير ضروري، ولكنّ المهمة ستكون - في كثير من الأحيان - مضجرة، وطويلة، وعسيرة. لذا، فمن المنطقي أن يصار إلى استخدام الأدوات المتوافرة، بوصفها طرائق مختصرة.

ومع ذلك، فقد يُنظر إلى العلاج النفسي بوصفه طريقاً مختصراً غير مشروع. يحدث ذلك في حالات معينة يلتمس فيها الوالدون العلاج النفسي لأطفالهم؛ رغبةً منهم في تغيير بعض سلوكياتهم بطريقة ما، مثل: الامتناع عن تعاطي المخدرات، وعدم التعرّض لنوبات الغضب، وعدم الحصول على درجات متدنية. فحين يستنفد بعض الوالدين طاقاتهم في محاولة مساعدة أطفالهم، فإنّهم يذهبون إلى المعالج النفسي برغبة صادقة في العمل على حلّ المشكلة. في حين يذهب آخرون وهم يعرفون بوضوح سبب مشكلة أطفالهم، أمّلين من الطبيب النفسي القيام بشيء سحري ما لتغيير سلوكيات الطفل، من دون الاضطرار إلى علاج المسبب الرئيس للمشكلة. يتحدّث بعض الوالدين عن ذلك بصراحة، قائلين: «نعلم أنّنا نعاني مشكلة في زواجنا، وأنّ لذلك علاقة ما، على الأرجح، بمشكلة طفلنا. لا نريد مع ذلك، أن يتأثر زواجنا، ولا نريدك أن تخضعنا للعلاج، ولكننا نريدك أن تعمل مع ابننا فحسب - إن كان ذلك ممكناً - لتساعده على أن يصبح أكثر سعادة». وفي المقابل، يتصف آخرون بما هو أقلّ من الصراحة. فيذهبون إلى الطبيب النفسي وهم يبديون استعدادهم للقيام بأيّ شيء ضروري، ولكنهم يردّون حين يوضّح لهم الطبيب أنّ أعراض طفلهم تجسّد تعبيراً عن امتعاضه من أسلوب حياتهم برمته، بما لا يترك مجالاً حقيقياً لتربيته، قائلين: «من السخف الاعتقاد أنّه يجدر بنا أن نغيّر حياتنا كلها من أجله»، ثمّ يغادرون بحثاً عن طبيب نفسي آخر، قد يُوفّر

لهم طريقاً مختصراً لا يُسبب الألم. فيعمدون إلى إقناع أنفسهم، وإخبار أصدقائهم - على الأرجح - بعد مضي مدّة من الزمن، قائلين: «لقد فعلنا كل ما يمكن لأجل ولدنا؛ فقد ذهبنا برفقته إلى أربعة أطباء نفسيين. ولكن، لم يُجد ذلك نفعاً».

وبطبيعة الحال، فإننا لا نكذب على الآخرين فحسب، بل على أنفسنا أيضاً. قد تكون التحديات التي توحى بها ضمائرنا ومدركاتنا الواقعية حيال ما ينبغي تعديله من خرائطنا أمراً مشروعاً، ولكنها تحديات تماثل في أمها التحديات التي تطرحها العامة. وتتمثل اثنتان من الأكاذيب الشائعة المؤثرة، والهدامة بالقدر الأكبر، من بين ما لا يحصى من الأكاذيب التي يخدع بها الناس أنفسهم في الكثير من الأحيان، تتمثلان في مقولة: «نحب أطفالنا حقاً»، و«أحبنا والدونا حقاً». قد تكون هاتان المقولتان صحيحتين نوعاً ما. ولكن، حين لا يُمثل ذلك طبيعة الحال، فإنّ الناس يقطعون أشواطاً استثنائية - في الأغلب - لكي يتجنبوا إدراكه. كثيراً ما أشير إلى العلاج النفسي بـ «لعبة الحقيقة»، أو «لعبة الصراحة»؛ لأنّه يهدف، من بين أشياء أخرى، إلى مساعدة المرضى على مواجهة مثل تلك الأكاذيب. يستند واحد من الأسباب العميقة للأمراض النفسية - بصورة ثابتة - إلى منظومة تتداخل فيها الأكاذيب التي قيلت لنا مع الأكاذيب التي نخدع بها أنفسنا. ولا يمكن كشف تلك الأسباب وعلاجها إلا في جو من الصراحة المطلقة. ولإيجاد مثل هذا المناخ، يجب على المعالجين اكتساب قدرة كاملة على الانفتاح والصدق، في خضمّ علاقتهم مع مرضاهم. إلا أنّه قد يتوارد إلى روعنا السؤال الآتي: كيف يمكن للمريض احتمال الألم الناجم عن مواجهة الحقيقة، ما دمنا لا نملك القدرة على احتمال الألم ذاته؟ لذا، لا يمكننا قيادة الآخرين إلا بقدر ما نتقدّم عليهم.

حجب الحقيقة

قد تُصنّف الأكاذيب إلى نوعين: أكاذيب بيضاء، وأخرى سوداء⁽¹⁾.
تُمثّل الكذبة السوداء ما نعلم زيفه من الكلام الذي نقوله، في حين تُمثّل الكذبة البيضاء ما لا يُعدّ زائفاً بحدّ ذاته من كلامنا، لكنّه يُغفل جانباً مهماً من الحقيقة. ومع ذلك، لا تُقلّل الحقيقة المتمثّلة في أنّ الكذبة بيضاء من أثر تلك الكذبة، أو تزيد من القابلية لتبريرها بأيّ من الأشكال. وقد تكون الأكاذيب البيضاء هدامة بقدر السوداء تماماً.

واستناداً إلى ذلك، لا تُعدّ الحكومة التي تحجب معطيات أساسية عن شعبها عبر الرقابة، أكثر ديموقراطية من تلك التي تكذب. فالمریضة، التي أغفلت ذكر إسرافها في سحب المال من الحساب المصرفي للعائلة، عملت على عرقلة نموّها في أثناء العلاج، على نحو لا يقلّ فداحة عمّا لو كذبت بصورة مباشرة. وبوجه عام، فإنّ حجب المعطيات الأساسية بالنظر إلى أنّه قد يُسبّب قدراً أقلّ من اللوم، كما تبدو عليه الحال، يُمثّل النمط الأكثر شيوعاً للكذب. ونظراً إلى اكتشافه ومواجهته قد يكونان أكثر صعوبة، فإنّه يُعدّ - في الغالب - مُضراً بما هو أكثر من الكذب الأسود.

يُعدّ الكذب الأبيض مقبولاً في الكثير من علاقاتنا الاجتماعية؛ لأننا «لا نرغب في إيذاء مشاعر الناس». لكننا نشعر بالأسى - في الوقت ذاته - من جرّاء الحقيقة المتمثّلة في أنّ علاقاتنا الاجتماعية سطحية على وجه العموم. لذا، لا يُعدّ الوالدون تغذية أطفالهم بالأكاذيب البيضاء أمراً مقبولاً فحسب، بل يعتقدون أنّ ذلك يدلّ على المحبة والاهتمام. وفي واقع الأمر، يصعب على الأزواج والزوجات؛ حتّى الذين يملكون ما يكفي من

(1) تستخدم (السي آي إيه)، التي تتمتع بخبرة خاصة في هذا المجال، بصورة تلقائية، نظاماً أكثر تفصيلاً للتصنيف، فتحدّث عن (البروباغندا): البيضاء، والرمادية، والسوداء، حيث تُمثّل الرمادية منها كذبة سوداء منفردة، في حين تُمثّل السوداء كذبة سوداء تُعزى بصورة زائفة إلى مصدر آخر.

الشجاعة ليكونوا صريحين مع بعضهم، أن يكونوا صريحين مع أطفالهم في كثير من الأحيان. فلا يخبرون أطفالهم أنهم يدخنون الماريوانا، أو أنهم تشاجروا مع بعضهم أول أمس بشأن علاقتهم، أو أنهم يمتعضون من والديهم (أجداد الأطفال) بسبب نزوعهم إلى السيطرة، أو أن الطبيب أخبرهم بما يعانون من اضطرابات جسدية نفسية، أو أنهم يخاطرون باستثمار مالي ما، أو حتى مقدار ما يملكون من المال في المصرف. ومع أن الوالدين يُبررون حجب الحقيقة عن الأبناء والإحجام عن الانفتاح برغبتهم الحانية في حماية أطفالهم ووقايتهم من المخاوف غير الضرورية؛ فإن تلك (الحماية) - مع ذلك - تكون غالبًا غير ناجحة؛ إذ سيعلم الأطفال - بأي حال - أن الأب والأم يدخان الماريوانا، وأنهما تشاجرا أول من أمس، وأنهما يمتعضان من أجدادهم، وأن الأم قلقة والأب يخسر المال. فتتجسد النتيجة، في الحرمان لا الحماية، حيث يحرم الأطفال من المعرفة التي يمكن أن يكتسبوها من المال، والمرضى، والمخدرات، والجنس، والزواج، ووالديهم، وأجدادهم، والناس على وجه العموم. وهم يحرمون أيضاً من الاطمئنان الذي يمكن أن يشعروا به لو نوقشت تلك الموضوعات بصراحة أكبر. إضافة إلى حرمانهم من المثل التي قد يُشكّلها والدوهم للانفتاح والصدق، ليُستبدل بذلك كل ما هو جزئي من الصدق، وغير مكتمل من الانفتاح، ومحدود من الشجاعة.

ومما لا شك فيه، أن رغبة بعض الوالدين في (حماية) الأطفال، مردّها المحبة الصادقة، وإن أسيء توجيهها؛ إذ تُمثّل الرغبة (الحانية) المتعلقة بحماية الأطفال بالنسبة إلى آخرين - بصورة أكبر - غطاءً ومبرراً لرغبتهم في تجنب تحديهم من أطفالهم، وفي إبقاء سلطتهم عليهم ليبدو الأمر فعلاً وكأنّهم يخاطبونهم قائلين: «ابقوا أيها الأطفال على طفولتكم ومخاوفكم الطفولية، واركبوا مخاوف البالغين لنا. انظروا إلينا بوصفنا حراساً أقوياء ومحبين لكم. إن تلك الصورة جيدة لكل منّا فلا تتحدوها،

فهي تمكّننا من الشعور بالقوة، وتمكّنكم من الشعور بالأمان، وسيكون من الأسهل لنا جميعاً ألا نفكر في هذه الأمور بصورة معمقة جداً.»

ومع ذلك، فقد تنشأ النزاعات الحقيقية حين تتعارض الرغبة في الصراحة الكلية مع حاجات بعضهم إلى أنواع معينة من الحماية. فمثلاً، يمكن حتى بالنسبة إلى الوالدين اللذين يكون زواجهما ناجحاً، أن يفكرا من حين إلى آخر - في الطلاق، بوصفه واحداً من خياراتهما الممكنة، ولكن إعلام أطفالهما بذلك، في الوقت الذي يكون فيه خيار الطلاق مستبعداً جداً، يعني إلقاء عبء غير ضروري على كاهل الأطفال. لذا، تُشكّل فكرة الطلاق خطراً حقيقياً على شعور الأطفال بالأمن، حيث يفكرون إلى القدرة على إدراك كُنْهها بما يمكن ذكره. فهم يشعرون بالتهديد بصورة جدية من إمكانية الطلاق، حتى حين تكون فرصه ضئيلة. ومن ثمّ سيتعامل الأطفال بجدّ مع إمكانية الطلاق، سواء أتحدث الوالدون عنها أم لم يتحدثوا. أمّا إذا كان الزواج راسخاً في الأساس، فإنّ الوالدين سيلحقان الضرر بأطفالهما بصورة فعلية إن تحدّثوا بصراحة كاملة، قائلين: «كان ماما وبابا يتحدثان عن إمكانية طلاقهما في الليلة الماضية، ولكننا غير جادّين على الإطلاق بشأن ذلك في الوقت الراهن.»

يجب على المعالجين النفسيين - في كثير من الأحيان - حجب أفكارهم، وآرائهم، ومدركاتهم الخاصة بشأن المرضى في المراحل الأولى من العلاج النفسي؛ لأنّ المرضى لا يكونون مستعدين بعد لتلقيها أو التعامل معها. عمد مريض، في زيارته الرابعة لي، في أثناء سنتي الأولى للتدريب على الطب النفسي، إلى إخباري بحلم عبّر فيه بوضوح عن قلق متعلّق بالشذوذ الجنسي. خاطبته؛ رغبةً منّي في الظهور بمظهر المعالج اللامع الذي ينشد إحراز تقدّم سريع، قائلاً: «يُشير حلمك إلى أنك قلق من مخاوف تتعلّق باحتمالية أن تكون شاذّاً جنسياً». شعر الرجل بالقلق

بصورة ظاهرة في حينه، ولم يلتزم بالحضور في مواعيده الثلاثة الآتية. وَتَمَكَّنْتُ، بعد كثير من العمل، وما هو أكثر من الحظ بصورة كبيرة، من إقناعه بالعودة إلى العلاج. أجرينا عشرين جلسة أخرى قبل أن يضطر إلى الانتقال من المنطقة بسبب متطلّبات عمله. وقد أفادته تلك الجلسات كثيراً، على الرغم من حقيقة أننا لم نُثَرِّ مجدداً المسألة المتعلقة بالشذوذ الجنسي. فقلقه في اللاوعي من تلك المسألة لم يكن يعني - بأي شكل من الأشكال - أنه كان جاهزاً للتعامل معها في نطاق الوعي، وقد سيّئتُ له ضرراً فادحاً بعدم حجب مدركاتي عنه، لدرجة أنني كدت أخسره؛ لا بوصفه أحد مرضاي فحسب، بل بامتناعه عن الذهاب إلى أي طبيب آخر.

وبالمثل، يجب أن يشمل الحجب الانتقائي آراء الفرد أيضاً - من حين إلى آخر - في عالمي الأعمال أو السياسة، إن أراد أن يُرْحَبَ به في مراكز التأثير فيهما. فلو عمد الناس دائماً إلى الإفصاح عمّا يدور في خاطرهم حيال ما هو كبير وصغير من القضايا، لَعُدُّوا متمردين في نظر المراقبين العاديين، ومهددين للمنظمات من وجهة نظر إدارتها. وسيُعرفون، بما هو سيئ، بنزعتهم لإيذاء مشاعر الآخرين، ولن يُنظر إليهم بعين الثقة في أي من الأوقات، لتعيينهم متحدثين باسم منظماتهم. وبذلك، لا يمكن الالتفاف - ببساطة - على الحقيقة المتمثلة في وجوب توخي المرء الحذر في التعبير عن آرائه الفردية، ولزوم دمج هويته الشخصية أحياناً في هوية المنظمة؛ إذا أراد أن يكون رجلها الفاعل ولو بصورة جزئية. وفي حال عدَّ المرء فاعليته في المنظمة هدفاً وحيداً لسلوكه فيها، مُعَبِّراً عمّا يخلو من الإبداع فحسب من الآراء، فإن ذلك سيُتيح للغاية أن تُبرَّر الوسيلة، وسيفقد هويته ونزاهته على الصعيد الشخصي، عبر التحوُّل إلى رجل منظمة كلياً. واستناداً إلى ذلك، يُعدُّ الطريق الذي يجب على المديرين العظماء سلوكه - بين التحفُّظ وفقدان الهوية والنزاهة - ضيقاً بصورة استثنائية، ولا ينجح سوى القليل في القيام بتلك الرحلة. إنَّ ذلك يُمثِّل حقاً تحدياً هائلاً. لذا،

يجب الإحجام عن التعبير عن الآراء، والمشاعر، والأفكار، وحتى المعرفة - من وقت إلى آخر في تلك الحالات، وكثير غيرها - في مسار الشؤون الإنسانية. ولكن، ما القواعد التي قد يتبعها المرء إن كان مخلصاً للحقيقة؟

تكمن الإجابة عن هذا السؤال في النقاط الآتية:

أولاً: لا تقل الأكاذيب أبداً.

ثانياً: تذكر أنّ الفعل المتجسّد في حجب الحقيقة يُمثّل الكذب دوماً على وجه الاحتمال، وأنّ كلّ حالة تُحجّب فيها الحقيقة تستلزم اتخاذ قرار أخلاقي مهم.

ثالثاً: عدم إسناد قرار حجب الحقيقة، في أيّ حال من الأحوال، إلى الحاجات الشخصية؛ كالحاجة إلى السلطة، واكتساب الإعجاب، والنأي بخريطة المرء عن التحدي.

رابعاً: إسناد القرار بحجب الحقيقة دائماً - بصورة كلية - إلى حاجات الفرد أو الناس الذين تُحجّب الحقيقة عنهم.

خامساً: العمل بإخلاص ومحبة للنجاح في تقييم حاجات الآخرين وتفهمها.

سادساً: يتمثّل العامل الرئيس لتقييم حاجات الآخرين في تقييم قدرتهم على توظيف الحقيقة خدمة لنموهم الروحي.

سابعاً: يجب على المرء - عند تقييم قدرة الآخرين على توظيف الحقيقة خدمة لنموهم الروحي الشخصي - تذكّر أنّنا ننزع إلى التقليل من شأن تلك القدرة عوضاً عن إعلائها.

قد يُمثّل ذلك كلّ - كما تبدو عليه الحال - مهمّة استثنائية يستحيل إنجازها بصورة كاملة في أيّ من الأوقات، وتجسّد عبئاً متواصلًا لا ينتهي أبداً، ومصدراً حقيقياً للإزعاج. وهي تُمثّل فعلاً، عبئاً للانضباط الذاتي لا ينتهي بالطلق، ليجسّد ذلك سبب نزوع معظم الناس إلى اختيار العيش وهم ينتهجون ما هو محدود جدّاً من الصدق والانفتاح، ويجنحون للانغلاق بصورة نسبية، ليخفوا أنفسهم، وخرائطهم عن العالم. تسهل الأمور على المرء بتلك الطريقة، لكنّ المكافآت الناتجة عن الحياة العسيرة، المتمحورة حول الصدق والإخلاص للحقيقة، تزيد على متطلبات تلك الحياة.

ينمو الناس المنفتحون دائماً، استناداً إلى حقيقة تحدي خرائطهم بصورة دائمة أيضاً. ويمكنهم عبر الانفتاح تأسيس علاقات حميمة، والمحافظة عليها، بما يفوق في فاعليته أكثر الناس انغلاقاً. يمكنهم إضافة إلى ذلك، واستناداً إلى بُعدهم عن الأكاذيب دائماً، الشعور بالطمأنينة والفخر؛ لعلمهم أنّهم لم يشاركوا بأيّ من الأشكال في تضليل العالم، بل مثّلوا مصادر للتوير وإيضاح الحقائق. يتمتع أولئك بالحرية بصورة كاملة؛ إذ لا تثقل كاهلهم أيّ حاجة إلى الاختباء، ولا يضطرون إلى أن ينسلّوا خفية في الظلام، أو يلفّقوا أكاذيب جديدة للتغطية على ما هو قديم منها. وأنّهم في غنى عن إضاعة أيّ من الجهود للتغطية على الآثار، أو الإبقاء على الأتعة، ليجدوا في النهاية أنّ الطاقة اللازمة للانضباط الذاتي، فيما يتعلّق بالصدق، تقلّ كثيراً عن تلك المطلوبة للتكتم على الحقائق. فكلّما كان المرء صادقاً بصورة أكبر، كان سهلاً عليه البقاء كذلك، والعكس صحيح. وإجمالاً نقول: إنّ المخلصين للحقيقة يعيشون باعتمادهم على نهج الانفتاح في العلن، والتحرّر من الخوف بتطبيق هذا النهج بجرأة وشجاعة.

الموازنة

أمل بعد الذي قلناه بشأن الحقيقة، أن يكون الجميع قد أدرك أنّ ممارسة الانضباط لا تُمثّل مهمّة واجبة فحسب، بل معقّدة أيضاً، وأنّها تستلزم المرونة والقدرة على اتخاذ القرارات في آنٍ معاً؛ إذ يجب على الشجعان من الناس أن يدفعوا أنفسهم دائماً إلى انتهاج الصدق بصورة كاملة، وأن يملكوا القدرة على حجب الحقيقة الكاملة حين يكون ذلك ملائماً. ويجب علينا كي نكون أحراراً، أن نتحمّل المسؤولية الكاملة عن أنفسنا. ولكن، يجب - بالتوازي مع ذلك - أن نملك القدرة على رفض تحمّل ما لا يُمثّل إلينا بصلة من مسؤولية. يجب علينا أيضاً كي نكون منظمين فاعلين حلماء، تأخير الإرضاء بصورة يومية، وإبقاء أعيننا على المستقبل؛ مع امتلاك القدرة البناءة على العيش في الحاضر بسعادة، والتصرّف بتلقائية. وبكلمات أخرى، يجب أن يكون الانضباط بحدّ ذاته منضبطاً. ويتمثّل نمط الانضباط المطلوب؛ كي (نضبط الانضباط ذاته)، فيما أدعوه الموازنة، وهو النمط الرابع والأخير الذي أود مناقشته هنا.

تُعرّف الموازنة بأنّها الانضباط الذي يمنحنا المرونة. وتُعدّ المرونة الاستثنائية مطلوبة كي نعيش ونحقّق النجاح في مجالات الأنشطة كلّها. لتتأمل مثلاً واحداً لا أكثر، هو مسألة الغضب والتعبير عنه. يجسّد الغضب عاطفة اكتسبناها (والكائنات الحية التي هي أقل تطوراً) عبر ما لا يحصى من أجيال التطور، وقد عملت هذه العاطفة على تعزيز أسباب بقائنا وتدعيمها، ومدّنا بالشجاعة التي تكفل لنا العيش على هذه البسيطة؛ إذ ينتابنا الغضب كلّما رأينا كائناً حياً آخر وهو يحاول التعدي على (مجالنا الجغرافي، أو النفسي)، أو يسعى، بطريقة أو بأخرى، للحط من قدرنا. إنّ ذلك يدفعنا إلى القتال دفاعاً عن أنفسنا. ومن دون شعورنا بالغضب، فقد نداس بصورة متواصلة، إلى أن نسحق ونُباد بصورة كليّة. ومع أنّه لا يمكننا

البقاء من دون غضب، فإننا ندرك غالباً حين يتراءى لنا بصورة أولية أنّ الآخرين يحاولون التعدي علينا، ندرك - بعد التمحيص - أنّ ذلك لا يُمثّل ما ينوون القيام به أبداً.

قد ندرك أيضاً، حتّى حين نتأكد أنّ أحدهم ينوي التعدي علينا فعلاً - لسبب أو لآخر - أنّ مصلحتنا لا تكمن في الردّ على ذلك الاعتداء بغضب. لذا، يجب أن تكون المراكز العليا من أدمغتنا (صاحبة اتخاذ القرارات) قادرة على ضبط المراكز السفلى (العواطف) وتنظيمها. ويتطلب العمل بنجاح في عالمنا المعقّد، ألا نملك القدرة على التعبير عن غضبنا فحسب، بل عدم التعبير عنه أيضاً. وفي المقابل، يجب علينا أن نملك القدرة على التعبير عن غضبنا بطرائق مختلفة. فقد يكون من الحكمة أحياناً ألا نعبّر عنه إلا بعد كثير من التفكير والتقييم الذاتي. وقد يكون مفيداً التعبير عنه بصورة مباشرة وتلقائية. ويُفضّل أيضاً التعبير عنه بهدوء ورباطة جأش أحياناً، وبصخب وانفعال في أحيان أخرى. وبوجه عام، لا نحتاج إلى معرفة كيفية التعامل مع غضبنا بطرائق مختلفة وفي أوقات متباينة فحسب، بل كيفية المواءمة أيضاً - بما هو ملائم بالقدر الأكبر - بين الوقت ونمط التعبير المناسبين. وكى نتعامل مع غضبنا باقتدار وكفاية كاملين؛ يجب إيجاد منظومة استجابة فاعلة ومرنة؛ إذ لا يُعدّ غريباً إدراك أنّ تعلّم كيفية التعامل مع غضبنا هو مهمة معقّدة، لا يمكن إنجازها قبل مرحلة البلوغ، أو منتصف العمر، وقد لا تُتجزّأ أبداً في كثير من الأحيان.

يُذكر أنّ الناس كافة يعانون - بدرجات متفاوتة - مظاهر الخلل في منظومات استجابتهم المرنة، إذ يتمحور الكثير من عمل العلاج النفسي حول محاولة مساعدة مرضانا على تمكين منظومات استجابتهم من أن تصبح أكثر مرونة، أو جعلها كذلك. وكلّما كان مرضانا مكبّلين بصورة أكبر بالقلق، والشعور بالذنب وعدم الأمن، أصبح ذلك العمل عسيراً وقاصراً

بصورة أكبر عن بلوغ غاياته. عملت ذات مرّة مع امرأة فصامية شجاعة، تبلغ الثانية والثلاثين من العمر، وقد فوجئت حين أعلمتها أنّه لا يجدر بها أن تسمح لفئة من الرجال بالقدوم إلى عتبة بيتها، في حين يمكنها السماح لآخرين بدخول غرفة معيشتها لا نومها، والسماح لفئة ثالثة بدخول غرفة نومها. فقد عملت تلك المرأة في السابق، عبر منظومة استجابة جعلتها تدخل الجميع في غرفة نومها، وعندما بدت تلك الاستجابة غير ناجحة بعدم السماح لأحد بالقدوم إلى عتبة بيتها تأرجحت بين ما يحط من قدرها من الاختلاط بالرجال، وما هو مضجر وتام من العزلة. لذا، كان لزاماً علينا - فيما يتعلّق بهذه المرأة - أن نمضي معها بضع جلسات نُركّز فيها على مسألة رسائل الشكر؛ إذ كانت تشعر بأنّها مرغمة على إرسال رسائل شكر طويلة، ومفصّلة، ومكتوبة بخط اليد، ومكتملة من الناحية اللغوية، رداً على كلّ هدية أو دعوة تتلقاها. كان الاستمرار في تحمّل مثل ذلك العبء ضرباً من المستحيل، وهو ما أفضى إلى امتناعها عن كتابة أيّ رسالة على الإطلاق، أو رفضها الهدايا والدعوات جميعاً. شعرت المرأة بالدهشة مجدداً، حين أعلمتها بوجود أنواع من الهدايا لا تستلزم رسائل الشكر، وأنّ ما هو قصير من تلك الرسائل يكفي - في بعض الأحيان - حين تستلزم الهدايا توجيهها.

تتطلّب الصحة النفسية السليمة، قدرة استثنائية على القيام بموازنة مرنة ومتواصلة ودقيقة، بين ما هو متضارب من الحاجات، والأهداف، والواجبات، والمسؤوليات، والتوجهات. ويتمثّل جوهر هذا الانضباط المتعلق بالموازنة في (التخلي). أذكر أنّني تعلّمت ذلك أول مرّة صبيحة أحد أيام الصيف، حين كنت في سنّ التاسعة. كنت قد تعلّمت ركوب الدراجة حديثاً في حينه، وأصبو إلى أن أستكشف بسعادة الأبعاد المتعلقة بمهارتي الجديدة. كان الطريق على بُعد ميل من بيتنا، وينحدر كثيراً عبر تلة، ويلتف بشدّة أسفلها. شعرت بالنشوة في ذلك الصباح وأنا أنزل من التلة على

درّاجتي من جرّاء سرعتي المتزايدة. بدا لي التخلي عن تلك النشوة عبر استخدام المكابح كأنه عقاب ذاتي سخيّف. قررت أن أبقى على سرعتي، وأقوم في الوقت ذاته بتجاوز المنعطف في الأسفل. تلاشت نشوتي بعد ثوان حين خرجت عن الطريق مندفعاً بقوة في الغابة مسافة أمتار عدّة. جرحت ونزفت بشدة، والتوت العجلة الأمامية لدرّاجتي الجديدة، بما لا يمكن إصلاحه، من جرّاء اصطدامها بالشجرة. كنت قد فقدت (توازني).

تُمثّل الموازنة الانضباطَ بدقة؛ لأنّ الفعل المُتمثّل في التخلي عن شيء ما يُعدُّ مؤلماً. لم أكن مستعدّاً، في تلك الحالة، لأن أعاني الألم الناتج عن التخلي عن سرعتي، التي أشعرتني بالنشوة، كي أتمكّن من الحفاظ على توازني في أثناء تجاوز المنعطف. لقد تعلّمت أنّ فقدان التوازن يؤلم في النهاية، أكثر من التخلي المطلوب للحفاظ على ذلك التوازن.

كان ذلك درساً يجب عليّ أن أتعلّمه مجدّداً، وآلا أنساه طوال حياتي. إزاء هذا الوضع، يجب علينا جميعاً حين نتجاوز المنعطفات والزوايا في حياتنا، أن نتخلّى بصورة متواصلة عن أجزاء من أنفسنا. ويتمثّل البديل الوحيد عن ذلك التخلي في عدم السفر أبداً في رحلة الحياة.

قد يبدو ذلك غريباً، ولكنّ معظم الناس يختارون هذا البديل، ويُفضّلون عدم إكمال رحلة حياتهم - التوقّف قبل عمل ذلك بمسافة ما - لكي يتجنّبوا الألم الناتج عن التخلي عن أجزاء من أنفسهم. إذا بدا ذلك الأمر غريباً حقّاً، فهذا يعني أنّك لا تدرك مدى عمق الألم الذي قد ينتج. وبوجه عام، يُعدُّ التخلي بأشكاله الكبرى، الأكثر إيلاماً من بين التجارب البشرية. وقد تحدّثتُ، حتّى اللحظة، عن أشكال التخلي الصغرى: التخلي عن السرعة، أو ترف الغضب التلقائي، أو الأمان الناتج عن كبت الغضب، أو بلاغة رسالة شكرٍ ما.

والآن، دعونا نناقش مسألة التخلّي عن صفات الشخصية، وأنماط السلوك الراسخة، والأيدولوجيات، وأنماط الحياة بصورة كلية. تُمثّل تلك المحاور جميعاً أشكالاً كبرى للتخلّي، ويطلبها المرء إذا أراد السفر بعيداً جداً في رحلة الحياة.

قرّرتُ حديثاً في إحدى الليالي، أن أمضي بعضاً من وقت فراغي في بناء علاقة سعيدة ووثيقة - بقدر أكبر - مع ابنتي البالغة أربعة عشر عاماً. وكانت قد ألحّت عليّ منذ بضعة أسابيع بأن ألعب معها الشطرنج، فاقترحتُ فعل ذلك. قبلتُ بحماسة، وجلسنا نلعب بتركيز واحدة من أكثر المباريات نديّةً وتحدياً. كان عليها الذهاب إلى المدرسة في اليوم الآتي، وقد سألتني في التاسعة مساءً أن أُعجل في اللعب إن كان ذلك ممكناً؛ لكي تخلد إلى النوم، وتتمكّن من الاستيقاظ في السادسة صباحاً. كنت أعلم أنّها منضبطة بصورة صارمة فيما يتعلق بعبادات نومها، وقد بدا لي أنّه يجب عليها أن تكون قادرة على التخلّي عن شيء من تلك الصرامة. خاطبتها قائلاً: «هوّني عليك، يمكنك أن تتأخري عن الذهاب إلى الفراش قليلاً ولو مرّة واحدة. لا يجدر بك أن تبدئي لعب مباريات لا يمكنك إنهاؤها. إنّنا نمرح بممارسة هذه اللعبة». واصلنا اللعب خمس عشرة دقيقة أخرى، ليبدو عليها عدم الارتياح في هذه الأثناء. في نهاية المطاف، ناشدتنني قائلة: «أرجوك أبي، أرجوك أن تُعجل في اللعب». أجبتها قائلاً: «لا، لا يمكنني ذلك؛ فالشطرنج لعبة تحتاج إلى تركيز وتأمل. إذا أردت أن تمارسيها جيداً، يجب عليك التأنّي والتريّث. أمّا إذا أردت غير ذلك، فيجب ألا تمارسيها أبداً». واصلنا اللعب عشر دقائق أخرى وهي تشعر بالبوّس، إلى أن انفجرت بصورة مفاجئة بالبكاء، وصرخت، قائلة: إنّها تنسحب من تلك اللعبة الغبية، ثمّ صعدت الدرجات بسرعة وهي تتحبب. شعرت على الفور بأنني عدت صبيّاً في سن التاسعة، وأنني مستلقٍ على الأرض، وأنا أنزف في الغابة قبالة الطريق بجانب درّاجتي. لقد ارتكبت

خطأً فادحاً؛ إذ فشلت فشلاً ذريعاً في تجاوز منعطف بالطريق. كنت قد بدأت الأمسية راغباً في قضاء وقت سعيد مع ابنتي، لتنفجر في البكاء بعد تسعين دقيقة، وتغضب منِّي غضباً شديداً؛ حتَّى إنَّها كادت تعجز عن الكلام.

ما الذي حدث بصورة غير صحيحة؟ كان الجواب واضحاً. لكنني تجاهلت الجواب، وقد استغرقتني الأمر ساعتين للتعامل مع الألم الناتج عن تقبُّل حقيقة أنني أفستد الأمسية، بتقديم رغبتني في الفوز بلعبة الشطرنج على رغبتني في بناء علاقة مع ابنتي. عندئذٍ، شعرت بالاكْتئاب حقاً، وسألت نفسي: كيف استطعت الإخلال بتوازني إلى هذه الدرجة؟ اتضح لي بصورة تدريجية أنَّ رغبتني في الفوز كانت كبيرة جداً، وأنَّه كان يجب عليّ أن أتخلَّى عن شيء من تلك الرغبة. بدا ذلك التخلِّي البسيط مستحيلاً، إلاَّ أنَّ رغبتني في الفوز هذه أفادتني كثيراً طوال حياتي؛ إذ تمكَّنت من الفوز بالكثير من الأشياء بعدها. ثمَّ أخذت أسأل نفسي: كيف لي أن ألعب الشطرنج من دون أن أرغب في الفوز؟ لم يسبق لي أن شعرت بالراحة قطَّ في أثناء قيامي بعمل ما وأنا أفتنقر إلى الحماسة. فكيف يمكنني لعب الشطرنج بحماسة، ولكن بصورة غير جدية؟ إذن، يجب عليّ أن أغيِّر - بطريقة ما - بعض سلوكاتي وعاداتي، فقد أدركت - لاحقاً - أنَّ حماستي، ورغبتني في التنافس، والجدِّ الذي أظهر به، كلُّها تُمثِّل جزءاً من نمط سلوكي يدفع أطفالي، وسيواصل دفعهم، إلى النفور مني، وأنَّ عجزني عن تعديل ذلك النمط سيؤدي إلى حوادث أخرى تنهمر فيها الدموع من غير داعٍ، وتعتري النفوس المرارة، فتواصل شعوري بالاكْتئاب.

لقد توقَّفت عن الشعور بالاكْتئاب الآن، بالتخلِّي عن جزء من رغبتني في الفوز بالألعاب. لقد زال ذلك الجزء منِّي، تلاشى وكان يجب أن يتلاشى، أنا من فعل ذلك. فقد رغبت حقاً في الفوز بالأبوة. ولا يخفى أنَّ

رغبتي الفوز بالألعاب حين كنت طفلاً، خدمتني بصورة جيدة. وها أنا ذا أدرك حين أصبحت والداً، أنّها تعترض طريقي. لذا، آن لها أن تزول. فقد تغير الوقت، ووجب عليّ كي أجاريه، أن أتخلّى عنها، وقد فعلت. ولحسن الطالع، فأنا لا أفقدها. وقد ظننت أنّي سأفعل، لكنني لا أفقدها حقاً.

الاكتئاب صحّي

يُعدّ ما سبق مثلاً بسيطاً على بعض المواقف التي يتعرّض لها مَنْ يملكون الشجاعة لتسمية أنفسهم (المرضى)، في أثناء عملية العلاج النفسي. تُمثّل مدّة العلاج النفسي المكثّف الزمن اللازم للنموّ المكثّف، ويمكن أن يخضع فيها المريض لتغييرات أكثر ممّا يمر به بعضهم في تجربة حياتهم كلها. لذا، يجب التخلّي عن جزء متناسب من (الذات القديمة) كي يحدث مثل هذا النموّ. ويُعدّ القيام بذلك أمراً حتمياً ضمن ما هو ناجح من العلاج النفسي.

تبدأ عملية التخلّي تلك بصورة فعلية قبل أن يُحدّد المريض موعده الأول مع المعالج النفسي؛ إذ يُمثّل قرار طلب العلاج النفسي بحدّ ذاته - في كثير من الأحيان - تخلّياً عن الصورة الذاتية المُتمثّلة في «أنا بحال جيدة». وقد يكون ذلك التخلي عسيراً للذكور في ثقافتنا، الذين يرون في الغالب بما يثير الحزن، أنّ عبارة «أنا لست بحال جيدة، وأحتاج إلى العون كي أفهم سبب ذلك، وأتعرف كيف أصبح بحال جيدة»، تعادل العبارة المُتمثّلة في مقولة: «أنا ضعيف، عاجز، منعدم الرجولة». تبدأ عملية التخلي غالباً قبل أن يُقرّر المريض التماس العلاج النفسي. فقد ذكرت أنّي شعرت بالاكتئاب في أثناء عملية التخلّي عن رغبتني في الفوز على الدوام. ويعود ذلك إلى أنّ الشعور المُتمثّل في الاكتئاب يقترن بالتخلّي عن شيء نحبه، أو شيء يُشكّل - في الأقلّ - جزءاً من أنفسنا مألوفاً لنا. ولأنّ الأصحاء

نفسياً من الناس في حاجة إلى النمو، وأنّ التخلّي عن الذات القديمة أو خسارتها يُشكّل جزءاً مُتمماً لعملية النموّ الذهني والروحي، فإنّ الاكتئاب يُمثّل ظاهرة طبيعية، وصحية بصورة أساسية. ولا يصبح الاكتئاب غير طبيعي أو غير صحي إلا حين يتداخل شيء ما مع عملية التخلّي، بما ينتج عنه إطالة أمد الاكتئاب، وعدم القدرة على علاجه مع اكتمال العملية⁽¹⁾.

يتمثّل السبب الرئيس، لتفكير الناس في التماس العلاج النفسي، في الاكتئاب؛ إذ ينخرط المرضى غالباً - وبصورة مسبقة - في عملية التخلّي أو النموّ، قبل التفكير في الخضوع للعلاج النفسي، وتُمثّل أعراض عملية النموّ هذه ما يحثّهم على الذهاب إلى مكتب المعالج النفسي. أمّا وظيفة المعالج النفسي، فتتمثّل في مساعدة المريض على إكمال عملية النمو التي بدأها فعلاً. لا يعني ذلك القول إنّ المرضى يدركون ما يحدث لهم، بل يرغبون في التخلّص، لا أكثر، من أعراض اكتئابهم «كي تعود الأمور إلى ما كانت عليه في السابق». إنهم لا يعلمون أنّ الأمور لا يمكن أن تبقى «كما كانت عليه في السابق». ولكنّ عقلهم اللاواعي يعلم ذلك. يُعزى ذلك بدقة إلى أنّ العقل اللاواعي يعلم، بحكمته، أنّ «الطريقة التي كانت عليها الأمور في السابق» لا يمكن الدفاع عنها أو عدّها بنّاءة، بحيث تبدأ عملية النموّ والتخلّي في نطاق اللاوعي، ويحدث الشعور بالاكتئاب. حينئذٍ، سيعمد

(1) يوجد الكثير من العوامل التي يمكن أن تتداخل مع عملية التخلّي، وتطيل من أمد الاكتئاب الطبيعي الصحي، لتجعل منه اكتئاباً مرضياً مزمناً. يتمثّل واحد من العوامل الشائعة والفاعلة، من بين العوامل المحتملة كافة، في نمط للتجارب في مرحلة الطفولة، يقوم فيه الوالدون بما لا يستجيب لحاجات الطفل، بأخذ (أشياء) من الطفل قبل أن يكون مستعداً، من الناحية النفسية، للتخلّي عنها، أو قوياً بما يكفي لتقبّل خسارتها بصورة حقيقية. يجعل مثل ذلك النمط للتجارب في هذه المرحلة الطفل حساساً لتجربة الخسارة، ويولد لديه نزعة أقوى بكثير من تلك التي لدى الأفراد الأكثر حظاً، للتشبّث (بالأشياء)، والسعي لتجنّب الألم الناتج عن الخسارة أو التخلّي. وأعتقد أنّه على الرغم من أنّ الاكتئاب المرضية جميعاً تتضمّن شيئاً من الإعاقة لعملية التخلّي، فإنه يوجد نوع من الاكتئاب العصابية المزمنة، يستمد أساسه الرئيس من وقوع ضرر، يُسبّب الصدمة، لقدرة الفرد الرئيسة على التخلّي عن أيّ شيء، وسأختار لهذا النوع الفرعي من الاكتئاب اسم (عصاب التخلّي).

المريض على الأرجح إلى القول: «لا أملك فكرة عن سبب اكتئابي»، أو يعزو هذا الاكتئاب إلى عوامل غير ذات صلة.

ولأن المرضى ليسوا راغبين أو مستعدين بعد - بصورة واعية - للإقرار بأن (الذات القديمة) و(الطريقة التي كانت عليها الأمور في السابق) لم تعودا صالحتين، فإنهم لا يدركون أن اكتئابهم يُشير إلى أنه من المطلوب حدوث تغيير رئيس بهدف حدوث تكيف ناجح وتطوري. قد تبدو الحقيقة المتمثلة في أن العقل اللاواعي يتقدم على العقل الواعي، غريبة بالنسبة إلى القراء العاديين، لكنها لا تنطبق على هذه الحالة المحددة فحسب بل تُعدّ عامّة جداً، بحيث تُمثل مبدأً رئيساً لآلية العمل الذهني التي سنتناقش على نحو مُفصّل في القسم الختامي من هذا العمل.

أخذ مصطلح (أزمة منتصف العمر) يتناهى إلى أسمعنا في المدّة الأخيرة. لا يُمثل ذلك في الحقيقة، إلا واحدةً من (أزمات) عدّة، أو مراحل حاسمة للتطور في الحياة، كما علّمنا (أريك أريكسون) منذ ثلاثين عاماً. (حدّد أريكسون ثماني أزمات؛ ربّما يوجد أكثر). وهذا ما يجعل تلك المدد الانتقالية من أزمات دورة الحياة، إشكالية ومؤلّمة، وأنّ النجاح في تجاوزها يتطلّب التخلّي عمّا نؤمن به من الأفكار، والطرائق القديمة في أداء الأعمال والنظر إليها. وفي واقع الأمر، يُعدّ الكثير من الناس غير مستعدين أو قادرين على تحمّل المعاناة من الألم الناجم عن التخلّي عمّا كان غير صالح، ويجب تركه. وعادة ما يتشبّثون للأبد - في كثير من الأحيان - بأنماطهم القديمة في التفكير والسلوك، ليفشلوا - فيما بعد - في تجاوز أيّ أزمة، والنموّ بصورة حقيقية، وتجربة الشعور المبهج بـ (الولادة الجديدة)، الذي يترافق مع الانتقال الناجح إلى مرحلة النضج الأكبر. وعلى الرغم من إمكانية تأليف كتاب كامل عن كلّ منها، فإنني سأكتفي هنا بتعداد بعض من الأوضاع، والرغبات، والمواقف الرئيسة

التي يجب التخلّي عنها في سياق الحياة المتطورة بنجاح تام، وذلك على وفق ترتيب حدوثها على وجه التقريب:

مرحلة الرضاعة، التي لا يجب فيها الاستجابة إلى أيّ مطالب خارجية.

وهم امتلاك القدرة الكلية.

الرغبة في التملك الكامل (يشمل ذلك الجنسي) للوالد (الوالدين).

تبعية الطفولة.

الصور المشوّهة للوالدين.

الشعور بامتلاك القدرة الكلية، في مرحلة المراهقة.

عدم الالتزام (الحرية).

حيوية الشباب.

الجاذبية الجنسية، و/ أو الفاعلية التي يتسم بها الشباب.

وهم الخلود.

السلطة على الأطفال.

الأشكال المختلفة للسلطة الدنيوية.

استقلالية الصحة الجسدية.

النفس والحياة بحدّ ذاتها.

التخلي عن الذات والولادة الجديدة

قد يبدو للكثيرين، فيما يتعلّق بنهاية الفقرة السابقة، أنّ متطلب التخلّي عن الذات والحياة يُمثّل نوعاً من التجنّي على القدر، الذي يجعل

وجودنا كأنه نوع من المزاح الرديء، ولا يمكن القبول به بصورة كاملة على الإطلاق. يُعدّ ذلك الموقف صحيحاً في الثقافة الغربية الراهنة، التي تُعدّ فيها النفس مقدّسة، والتخلّي عن الحياة (بما سنرمز إليه هنا بالموت) جريمة لا تغتفر. لكنّ الحقيقة تكمن في النقيض من ذلك تماماً؛ إذ يمكن للبشر بالتخلّي عن الذات، أن يعيشوا أكثر متع الحياة ديمومةً، وبقاءً، واستمراريةً، وإثارةً للنشوة. وأنّ الموت هو ما يعطي الحياة معناها بصورة كاملة. إنّ هذا (السرّ) يُمثّل الحكمة الرئيسة للدين.

وبوجه عام، تُعدّ عملية التخلّي عن الذات المرتبطة بظاهرة المحبة - كما سيناقش في القسم الآتي من هذا الكتاب - بالنسبة إلى معظمنا، عملية تدريجية نخرط فيها عن طريق سلسلة من الانقطاع والمتابعة. وفي هذا السياق، يستحق نوع من التخلّي المؤقت عن الذات أن نذكره، بصورة خاصة، لأنّ ممارسته تُمثّل متطلباً جوهرياً للتعلم المهم في أثناء البلوغ، وللنموّ اللازم للروح البشرية. أُشير هنا إلى نوع فرعي من الانضباط، يتعلّق بالموازنة، أدعوه (تحييد الذات).

يُمثّل تحييد الذات بصورة أساسية، فعل الموازنة بين الحاجة إلى ثبات النفس والدفاع عنها، والحاجة إلى المعرفة الجديدة والفهم الأكبر، بالتخلّي المؤقت عن الذات إن جاز التعبير؛ بهدف إفساح المجال لتضمين الذات نفسها (مواد) جديدة. لقد وصف اللاهوتي (سام كين) هذا الانضباط جيداً في أحد أعماله؛ إذ قال:

«تستلزم الخطوة الثانية أن أتجاوز نطاق الإدراك الفردي والأناني للتجربة المباشرة. لا يمكن أن يتم الإدراك الناضج إلّا حين أستوعب وأعوّض عن التحيز والتحامل اللذين يُعدّان من مخلفات تاريخي الشخصي. يتطلب إدراك ما يواجهنني حركة استجابة مزدوجة: إسكات المألوف، والترحيب بما هو غريب. تتملّكني نزعة - كلّما قاربت ما هو غريب من الأشياء، والأشخاص، والأحداث - لأنّ أترك حاجاتي الراهنة، وتجربتي السابقة، وتوقعاتي

للمستقبل تُقرّر ما سأراه. إن كنت سأقدّر مدى تفرّد أيّ حقيقة، فيجب أن أكون واعياً بما يكفي لما أكونه مسبقاً من أفكار وتحريف تمارسه عواطفى بما يُميّزني، بحيث أحمّد ذلك بقدر كافٍ للترحيب بما هو غريب وغير مألوف في عالمي الحسي المدرك. يستلزم هذا الانضباط المتعلّق بالتحديد، والتعويض، والإسكات ما يتسم بالتطور من المعرفة الذاتية، والشجاعة من الصدق. لا تُمثّل كلّ لحظة راهنة، إضافة إلى ذلك، من دون هذا الانضباط، إلّا تكراراً لشيء رأيناه أو خبرناه في السابق. ولكي أسمح لما هو غير مألوف بصورة حقيقية بالبروز، والوجود المتفرّد للأشياء، والأشخاص، والأحداث بالتجذّر في ذاتي؛ لا بُدّ من إجراء عملية غير مركزية لها⁽¹⁾.

يوضّح انضباط التحديد أكثر الحقائق أهمية، التي تتعلّق بالتخلّي والانضباط على وجه العموم، ومفادها: «أنّه مع كلّ ما يُتخلّى عنه، فإنّ ما يفوقه بصورة كبيرة يُكتسب في المقابل». وفي حين يُمثّل الانضباط الذاتي عملية لتطوير الذات، فإن ألم التخلّي يُمثّل الألم الناتج عن الموت، ولكنّ الموت القديم هو ولادة الجديد. وفي المقابل، يُمثّل ألم الموت الألم الناتج عن الولادة، والعكس صحيح.

إنّ قيامنا بتطوير ما هو جديد وأفضل من الأفكار، والمفاهيم، والنظريات، ومظاهر الفهم، يعني حتمية (موت) ما هو قديم منها. وتبعاً لذلك، يصف (تي. أس. إليوت) في نهاية قصيدته (رحلة المجوس)، الرجال الحكماء الثلاثة وهم يعانون التخلّي عن نظرتهم السابقة إلى العالم، حين اعتنقوا المسيحية؛ إذ قال:

«كان هذا كلّ منذ عهد بعيد كما أتذكّر، وإنّي لمعيد الكرة، ولكن اجلس مكانك

هنا حللت، هذا: أسلكننا كلّ ذاك الطريق من أجل (الميلاد) أم (الموت)؟

لقد كان هذا (ميلاد)، لدينا الدليل، ولا ريب،

وقد شهدنا الولادة وما شككنا. لقد رأيت مولداً

وموتاً من قبل، ولكنني كنت أظنهما مختلفين؛ لقد كان هذا (الميلاد)

نزعاً مريباً لنا، كأنه (الموت)، موتاً. وأبنا إلى أمكنتنا، هذه (الممالك)،

ولكننا لم نعد نحس راحة هنا، في الناموس القديم، بين أقوام أغراب
بألتهم متشبهين.

وإنّي لأكون سعيداً بموت آخر»⁽¹⁾.

ولأن الولادة والموت يُمثّلان - كما تبدو عليه الحال - وجهين لعملة واحدة، فلن يكون من غير المنطقي أبداً أن نهتم بصورة تختلف عمّا نقوم به في الغرب من مفهوم تناسخ الأرواح. ولكن، سواء أمستعدين كُنّا، أم لا، للتفكير بجد في إمكانية حدوث نوع ما من الولادة الجديدة، في الوقت ذاته الذي تُتوفّى فيه جسدياً، فإنّ هذه الحياة تُمثّل بوضوح سلسلة من الميئات والولادات التي تحدث في آنٍ معاً. قال الفيلسوف (سينيكا) منذ ألفي عام خلت: «يجب على المرء، طوال الحياة كلّها، أن يواصل تعلّم كيفية العيش، ويجب عليه، بما سيدهشك بصورة أكبر، أن يتعلّم كيفية الموت طوال حياته»⁽²⁾. من الواضح كذلك أنّه كلّما سافر المرء أبعد في رحلة الحياة، مرّ بولادات أكثر، وميئات أكثر، ثمّ ببهجة وألم أكثر.

قد يتبادر إلى روعنا السؤال المتعلّق بإمكانية أن يصبح المرء - في أيّ وقت من الأوقات - متحرّراً من الألم العاطفي في هذه الحياة. أو بصورة أكثر اعتدالاً: هل يمكن أن يتطوّر المرء روحياً إلى مستوى من الوعي يقلّ فيه ألم العيش على أقلّ تقدير؟ يتمثّل الجواب في نعم ولا. نعم؛ لأنّه ما

1) The Complete Poems and Plays, 1909–1950 (New York: Harcourt Brace, 1952), p.1) 69.

(2) مقتبس من:

Erich Fromm, The Sane Society (New York: Rinehart, 1955).

إن يتم تقبُّل المعاناة بصورة كاملة حتى لا تصبح معاناة بمعناها، ولأنَّ الممارسة المتواصلة للانضباط تؤدي إلى امتلاك السيطرة، حيث يُعدُّ الإنسان المتطوِّر روحياً مسيطراً بالقدر نفسه الذي يسيطر فيه البالغ على العلاقة مع الطفل. علماً أنَّ المسائل التي تُمثِّل مشكلات كبيرة للطفل، وتُسبِّب له الكثير من الألم، قد لا تكون مهمة أبداً بالنسبة إلى البالغ. يتمثَّل الجواب في نعم أخيراً؛ لأنَّ الفرد المتطوِّر روحياً - كما سنُفصِّل في القسم الآتي - هو فرد محب بصورة استثنائية، حيث تقترن البهجة الاستثنائية بمحبته تلك.

ويكون الجواب لا؛ لوجود حاجة ملحة لأصحاب القدرات في العالم، يجب تليبيتها؛ إذ لا يمكن لهؤلاء والمحبين - بصورة استثنائية من الناس في هذا العالم - تعطيل قدراتهم تلك، مثلما لا يمكنهم منع الطعام عن طفل جائع. والواقع أنَّ المتطوِّرين روحياً يُعدُّون - بفضل انضباطهم، وامتلاكهم السيطرة، ومحببتهم - من ذوي القدرات الاستثنائية، وهم يدعون دائماً إلى خدمة العالم، ويلبِّون الدعوة بدافع من محبتهم. ومن المؤكَّد أنَّهم يملكون قوة عظيمة، مع أنَّ العالم قد يرى فيهم أناساً عاديين جداً؛ لأنَّهم يوظِّفون قوتهم بصورة غير ملحوظة، أو خفية. ولكنَّهم يوظِّفونها في النهاية، وهم يعانون صورة كبيرة، بل حتى مخيفة، حيث يعني توظيف القوة اتخاذ القرارات.

تُعدُّ عملية اتخاذ القرارات غالباً، بكامل الوعي، وبصورة مطلقة، أكثر إيلاماً من اتخاذها بما هو محدود أو غير كامل من الوعي (وهو ما يحدث في معظم الأحيان، ويُفسَّر سبب عدم صحتها في نهاية المطاف). لنفترض وجود جنرالين، يجب على كلٍّ منهما أن يتخذ قراراً بالزج بفرقة مؤلَّفة من عشرة آلاف رجل في إحدى المعارك. لا تُمثِّل تلك الفرقة لأحدهما

إلا شيئاً مادياً فقط؛ وحدة من العسكريين، وأداة لتنفيذ الإستراتيجية، لا أكثر.

ينطبق الأمر ذاته على الجنرال الآخر، لكنّه يُدرك أيضاً مدى قدسية روح كل فرد من العشرة آلاف، ويراعي ما يمكن أن تُؤثر به تلك المعركة في حياة عائلة كل منهم. فأَيُّ الجنرالين يمكنه اتخاذ القرار الأكثر سهولة؟ إنّه الجنرال الذي نظر إلى المسألة بوعي غير كامل - بصورة دقيقة - لأنّه غير قادر على احتمال الألم الذي يتسبّب فيه الوعي الكامل بصورة أكبر.

من المغربي للمرء أن يقول: «آه، لكنّ الرجل المتطوّر روحياً لا يمكن أن يصبح جنراً أبداً في المقام الأول». ومع ذلك، فالمسألة نفسها تنطبق على مدير الشركة، أو الطبيب، أو المعلم، أو الوالد؛ إذ يجب - على الدوام - أن تتخذ القرارات التي تُؤثر في حياة الآخرين. وأفضل مُمثلٌ لذلك كلّ مَنْ يملك استعداداً كبيراً للمعاناة في سبيل اتخاذ قراراته، مع احتفاظه بالقدرة على الحسم في تلك القرارات. ويتمثّل واحد من المقاييس - ولربّما أفضلها لعظمة الفرد - في قدرته على المعاناة. ولكنّ العظماء يكونون مبتهجين أيضاً. وهنا تكمن المفارقة. فعلى سبيل المثال، ينزع البوذيون إلى تجاهل معاناة (بوذا)، ويتناسى المسيحيون بهجة (المسيح). وإذا عرفنا أنّ (بوذا) و(المسيح) لم يكونا رجلين مختلفين، فلا يختلف تناسي معاناة (المسيح) على الصليب عن تجاهل بهجة (بوذا) أسفل شجرة (البو).

لذا، لا أنصحك أن تحصر هدفك المُتمثّل في تجنّب الألم والتخلّص من المعاناة، في التماس بلوغ مستويات عليا من الوعي، أو التطوّر الروحي. بدايةً، لا يمكنك تحقيق ذلك من دون أن تعاني، وبقدر ما تُحقّقه بصورة فعلية. بعد ذلك، ستُدعى - على الأرجح - إلى خدمة الآخرين بطرائق أكثر إيلاماً لك، أو مشقة ووظّاة عليك على أقل تقدير، بما لا يمكنك تخيُّله. وقد تسأل نفسك: ما فائدة التطوّر إذن بأيّ من الأحوال؟ إن طرحت هذا

السؤال، فلربما لا تعلم ما يكفي عن الشعور بالبهجة. وقد تجد إجابة عنه في بقية هذا الكتاب؛ ولربما لا تفعل.

وبكلمة أخيرة عن انضباط الموازنة، وجوهره المتعلق بالتخلي، نقول: يجب أن يكون لديك شيء ما لتتخلى عنه؛ إذ لا يمكنك أن تتخلى عن أي شيء لا تملكه فعلاً. فإذا تخلّيت عن الفوز من دون أن تفوز في أي من الأوقات، فستبقى حيث أنت في البداية؛ خاسر. يجب أيضاً وجود هوية لنفسك قبل أن تتمكن من التخلي عنها. ويجب أن تطوّر ذاتك قبل أن تتمكن من خسارتها. قد يبدو ذلك بديهياً إلى أبعد الحدود، لكنني أعتقد أنه من الضروري قوله، استناداً إلى وجود كثير من الناس، الذين أعرفهم، يملكون رؤية للتطوّر، لكنهم يفتقرون - كما تبدو عليه الحال - إلى الرغبة في تحقيقها.

إنهم يرغبون في تجاوز مسألة الانضباط، ويعتقدون أنه يمكن عمل ذلك، للعثور على طريق مختصرة سريعة تتيح لهم بلوغ مرحلة القديسين. ثم يحاولون غالباً بلوغها عن طريق القيام ببساطة، بتقليد المظاهر السطحية للقديسين، حيث يعتزلون في الصحراء، أو يقومون بأعمال النجارة؛ حتى إن بعضهم يعتقد - بذلك التقليد - أنهم أصبحوا قديسين وأنبياء فعلاً، في حين يعجزون عن الإقرار بأنهم لا يزالون كالأطفال، فضلاً على مواجهة الحقيقة المؤلمة المتمثلة في وجوب البدء من الصفر، والمروء بمراحل العملية جميعاً.

يُعرف الانضباط بأنه نظام تقنيات التعامل بصورة بنّاءة مع الألم الناتج عن حلّ المشكلات، عوضاً عن تجنّب الشعور بذلك الألم بطريقة تُمكن من حلّ مشكلات الحياة كلّها. وفي هذا السياق، توجد أربع تقنيات رئيسية، يجب الحديث عنها بالتفصيل، هي: تأخير الإرضاء، وتحمل المسؤولية، والإخلاص للحقيقة أو الواقع، والموازنة. يُمثّل الانضباط - كما

قلنا - منظومة للتقنيات ترتبط بعلاقات متبادلة إلى حدٍّ بعيد. ويمكن للمرء عند القيام بفعل واحد استخدام اثنتين أو ثلاث من هذه التقنيات، أو حتى استخدامها جميعاً في الوقت نفسه، وبطريقة تتيح له تمييز بعضها من بعض.

يمكن للمحبة - كما سنُفصّل في القسم الآتي - توفير القوة، والطاقة، والاستعداد لاستخدام تلك التقنيات. ولم يكن يُقصد بهذا التحليل للانضباط أن يكون شاملاً، وقد أكون أهملت واحدة أو أكثر من التقنيات الرئيسة الإضافية، مع أنني لا أشكّ في ذلك. ولعل من المنطقي التساؤل عمّا إذا كانت عمليات، مثل التغذية الراجعة الحيوية، والتأمل، و(اليوغا)، والعلاج النفسي، تُمثّل بحدّ ذاتها تقنيات للانضباط، على وفق طريقة تفكيري. فهي أدوات تقنية مساعدة، فضلاً على كونها تقنيات رئيسة. لذا، يمكن أن تكون مفيدة جداً، ولكنها غير أساسية. تُعدّ التقنيات الرئيسة الموصوفة هنا، إذا طُبّقت بصورة متواصلة وحقيقية، كافية بحدّ ذاتها لتمكين مَنْ يتدرّب على الانضباط، أو من (يخضع له)، من الارتقاء إلى مستويات روحية أعلى.



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 تتضمنه 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 تكثّر 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 حباً حقيقياً، 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 - أيّاً 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 ناظريه، 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 وطغيان، معطياً الأوامر لوالديه، وأشقائه، وحيوانات العائلة المدلّة وكأنّهم عبيد في جيشه الخاص، ويستجيب بما يسم 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 وتريحهم، 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. سنتغلب 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 ملك 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. وتترع 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 التطور روحياً، بل نرى فيه الكمال، وأنّه بلغ تلك المرحلة. ولو

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

إذا لم يكن الوقوع في الحب يُمثّل حُباً حقيقياً، فهل يعكس ذلك انهياراً مؤقتاً وجزئياً لحدود الذات؟ لا أعلم الإجابة تحديداً. ولكنّ الخصوصية الجنسية للظاهرة تقودني إلى الشكّ في أنّها تُمثّل مُكوّناً غريزياً وراثياً لسلوك التزاوج. وبكلمات أخرى، يُمثّل 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: يُمثّل 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، سيتهرّبون، 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، فإننا 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

إتعاس الآخر عن طريق خيانته 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 حقّاً»، ومرتبطون 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 نعلم 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. لتتأمّل 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 جديّة 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، تنحصر 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 المتمثل 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)، ويعُدونه 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 تُشعرنا 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 زوجه 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 دونه (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 تُملأ، لكنّها لا تُملأ 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 كأنّه 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».

يعدّ 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، وملتمسةً البقاء معه على الدوام، ورافضةً أن تترك وحيدة. فتخاطبه قائلة: «لا يمكنني أن أحتمل فراقك؛ لأنني أحبك كثيراً»، ليشعر - عاجلاً، أم آجلاً - أنّه مخنوق أو محاصر على نحوٍ 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 للمثله، 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 المنظم 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 بزواجٍ 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.

وخلاصة لما 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.

تتمثل واحدة من الأفكار التي أطرحها هنا، وفي مراحل هذا القسم من الكتاب كله، 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 تصوّرنّا للأمور - الوحيديين الذين يملكون روحاً قادرةً على النموّ الفعلي⁽¹⁾. لننعم النظر في مسألة الحيوانات الأليفة. (نحب) كلب العائلة، نطعمه وننظّفه، ندلّه، ونحتضنه، ندرّبّه 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 مدلّل، 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. ويتجلّى 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 المتعلّق (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. ولكنّ الارتباط بزواج ناجح مثمر، وتربية طفل معافى نام روحياً، والإسهام في تطوّر البشرية، كلّ ذلك يتطلّب 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 البُدن 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». ولمّا 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 أبعاد 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)، حتى نُكرِّس طاقتنا له وكأنه جزء من ذاتنا، وندمج معه في علاقة تدعى (تركيز الطاقة النفسية). ونظراً إلى أنه يمكننا الاندماج في الكثير من تلك العلاقات في الوقت نفسه، فإننا 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 المُتمثّل في أنّ المحبة شعور؛ لأننا 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، ولكنها لم تكن تهتم بنموه 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 حدّدها قبل، أو وعوداً قطعها، 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، وأعبّر 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 ويطيّب 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 العابرين، 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 نُحلّ الاستعداد بالأدوات كلّها التي يُوفّرها التحليل النفسي الحديث لنا، فسند

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 مُجدداً 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 الكفوّ 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 ونمويّ 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.

تُماثل 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، كالمترجرين 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 فضلة، 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، لكنهم 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 توسّلاً إليهما للإصغاء إليّ، ومن المخزي أن أقوم، وأنا في سن الثانية والعشرين، بالتوسّل لنيل اهتمامهما. لم يكن من شأن التوسّل 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 التحييد، 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 التشكُّل مجدداً.

تعدُّ الطاقة المطلوبة لممارسة انضباط التحييد، 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، فإن ما نفعله عادةً يتمثل 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 - تتمثل 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 التحدُّث 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. يُشكِّل 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). لنتحوّل الآن من العمل المتمحور حول المحبة إلى الشجاعة المتعلقة بالمحبة. عندما نوسّع حدود ذاتنا، فإنّها 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 المُتمثّلة في التغيير، ممارسة ما لم نعتد عليه من الأنشطة، والوجود في منطقة غير مألوفة لنا، والقيام بالأمور بطريقة مختلفة، إنّها 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، لقاتل لك إنّها تستمتع بوحدها. ولو تساءلت عما إذا كانت لا تربى 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، وأنّها تنزع عبر ذلك المسعى، عوضاً عن توسيع حدود ذاتها، إلى تقليصها، بحيث لا يعود لها وجود. إنّها 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 أصرّ 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 انمّ 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. ويتمثّل 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، لكنّه 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، سألتني والداي قائليين: «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 مجدداً: «حسناً، ما الذي ستفعله الآن؟ نظراً إلى أنك تودّ العبت بمستقبلك، فما الذي تُخطّط للقيام به؟».

أجبتهما مجدداً، 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 بالاكئاب، وأوصى بأن أعالج شهراً في المستشفى، قبل أن يمنحني يوماً لأقررّ 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 أنّ 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 تربيته 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 رئيسية، 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 علاقتهما. فعمدت في نهاية المطاف - بشجاعة منقطعة النظير - إلى الطلاق منه، لتحتل 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 أنَّ العلاج يُقلِّل من أثر تلك المخاطر، بل لأنه يُعزِّز الشجاعة. ويحض على امتلاكها.

ولكن، ما علاقة مسألة النمو هذه بالمحبة، بمعزل عن حقيقة أنَّ توسيع حدود الذات، المتضمَّن 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. ومردُّ 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 قيِّد حريتها، وقمَّع 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 يلبي 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

سواءً 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:

مُتأصلاً في أيّ علاقة محبة حقيقية. يدرك أيّ 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 مُتأصلاً 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 مقيّدون 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 أنني باردة جنسياً. ظننت أنني سأشعر بإثارة أكبر مع مارك بمرور الوقت، ولكن ذلك لم يحدث قط. لا أعتقد أنّ الأمر يتعلق بمارك وحده. لم أستمتع بالجنس مع أحد على الإطلاق، ولست واثقة - كي أكون صريحة معك - من أنني أريد ذلك. يرغب جزء منّي في ذلك، في الأحوال كلّها، لأنني 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 أردد 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 عني. 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 بأمر 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 تمثّل 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؛ لأنَّ تجربتها السابقة أكَّدت لها - كما تبدو عليه الحال - أنَّه لن يتم الالتزام بها في المقابل.

وكلِّما 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 إليَّ للعلاج مرَّتين أسبوعياً، أنَّه لن يكون بمقدورها الاستمرار بدفع ثمانين دولار في الأسبوع، قائلة إنَّها تجد صعوبة منذ طلاقها، في تلبية متطلَّباتها، وإنَّه يجب عليها ببساطة، أن تتوقَّف عن العلاج، أو تأتي إليَّ مرَّة في الأسبوع. اتسم ذلك بالسخف في الحقيقة. فقد كنت أعلم أنَّها ورثت خمسين ألف دولار، ناهيك عن أنَّها كانت تتلقَى راتباً ملائماً من وظيفتها، وأنَّها معروفة في المجتمع بانتمائها إلى عائلة عريقة وثرية. كان بإمكانني أن أواجهها - بقوة - بحقيقة أنَّها قادرة، أكثر من الكثير من المرضى، على أن تدفع ثمن خدماتي، وأنَّها تتخذ من مسألة المال ذريعة لتتهرَّب من حالة التقارب المتزايد بيننا. كنت أعلم أيضاً، من ناحية أخرى، أن إرث (رايتشل) يُمثِّل 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 أنَّ سؤالي إيَّها دفع أجري الاعتيادي من مال ميراثها كان منطقيّاً ومعقولاً جداً بالنسبة إليَّ، فقد كنت أرى في ذلك مخاطرة لا تملك (رايتشل) الاستعداد بعدُ لخوض غمارها، وأنَّ إصراري على ذلك سيجعلها تترك العلاج فعلاً.

وكانت (رايتشل) قد قالت: إنَّها تعتقد استناداً إلى دخلها، أن بإمكانها دفع خمسين دولار في الأسبوع، وقد عرضت عليَّ هذا المبلغ لقاء جلسة علاج واحدة فقط. أخبرتها أنني سأخفِّض أجري إلى خمسة وعشرين دولار لقاء كلِّ جلسة، وأنتي سأواصل علاجها مرَّتين في الأسبوع. حينئذٍ، نظرت إليَّ 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 بالترامنا 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 لصدّقتنا 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 تحظّ بها قطّ، 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 قطّ 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. وسماع 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 أي 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، وأخاطر 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، والتعلم من أطفالهم، يختارون سلوك طريق الخرف، سواء أعلموا ذلك أو لم يعلموا، وسيتركهم أطفالهم والعالم بعيداً وراءهم. ختاماً، يُمثّل التعلم 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 بالواجهة

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 أعانيتها». وحين تواجه الزوجة الزوج برأيها المتمثل في أنه لا يمضي ما يكفي من الوقت معها ومع الأطفال، فإنها 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 - أنه 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 رُوحِي 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، مُتَحَصِّنِينَ 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 تُدعِن لها دائماً، وتحترمها. كانت مريضتي، حين بدأت العلاج، تُجِلّ 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 حلمه 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 يُسبّبهُ 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 تُكْتَب 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 للمصغي أن يفهمها، وبطريقة تراعي قدراته. أمّا إذا أردنا أن نحب، فيجب أن نُوسّع حدود ذاتنا؛ لنُكَيّف 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 المتعلقة 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 إلاً بذلك.

لا تعني محاولة تجاوز حدود طاقتنا، إلا أن نعمل على تحقيق ما يتجاوز قدرتنا، وقد نمضي بذلك بعيداً، عبر محاولة محبة الناس جميعاً، إلى مرحلة تُمثِّلُ فيها تلك المحاولة خداعاً لمن نحاول أن نحبه، وتُسبِّبُ الضرر لهم. لو كنَّا محظوظين بما يكفي لنكون في موقع يجعل الكثير من الناس يلتمسون اهتمامنا، لوجب علينا أن نختار من بينهم من 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 النمو الروحي، إلا أن الناس يختلفون في قدرتهم على ذلك، وهي حقيقة سنختبرها بصورة أكبر لاحقاً. ولا شكَّ في وجود كثير ممَّن تختبئ أرواحهم خلف ما لا يُخترق من الدروع، بحيث لا يحكم على أعظم الجهود حتَّى لتعزيز نموِّ تلك الأرواح، إلا بما هو مؤكَّد من الفشل على وجه التقريب. إنَّ محاولتك منح المحبة لشخص لا يمكنه الإفادة منها، عبر النمو الروحي، يعني فقط أنك 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، يتمثِّل أحدها في أسطورة الحب الرومانسي الأمريكية أو الغربية، التي تقول: إنَّ أناساً معينين «يُقدَّر لهم أن يعيشوا مع بعضهم»، وهو ما يعني بديهياً أنَّه لا يُقدَّر لهم أن يعيشوا مع أيِّ شخصٍ آخر. وبذلك، تُقيِّد الأسطورة علاقات المحبة من الناحية الجنسية على وجه الخصوص، إلَّا أنَّها (الأسطورة) - بالنظر إلى جوانبها جميعاً - تُعدُّ مفيدة على الأرجح من حيث إسهامها في استقرار العلاقات البشرية وإنتاجيتها، استناداً إلى أنَّ معظم الناس يتعرَّضون للتحدي؛ كي يقوموا - بأقصى طاقتهم - بتوسيع حدود ذاتهم؛ بهدف إقامة علاقات محبة حقيقية مع أزواجهم وأطفالهم بصورة محدّدة.

فلو تمكَّن شخص ما من إقامة علاقات محبة حقيقية مع زوجته وأطفاله، لُعدَّ ناجحاً حقّاً في إنجاز أكثر ممَّا 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 أنَّ الالتزام الأول، للشخص المحب بصورة حقيقية على الدوام، يتمثِّل 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 تُعدُّ الأسطورة المقيّدة فيما يتعلّق بأولئك زائفة بوضوح فحسب، بل تُحدِّد، بما هو غير ضروري أيضاً، قدرتهم على العطاء للآخرين خارج نطاق عائلتهم.

يمكن تجاوز ذلك التقييد للقدرة على العطاء، إلَّا أنَّه يُلزَم 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(الرجسية)، بصورة استثنائية، كالسيدة (أكس). لا يعني ذلك القول أنَّ أمهات المصابين بالفصام كافة يتصفن بـ(الرجسية)، أو أنَّ الأمهات (الرجسيات) 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(الرجسية) أمها، وأن يرى بموضوعية حدوث هذا الإرباك حين يراقب الأمهات (الرجسيات) 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، والألَّ 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 حقّاً». أخبرتُ والدَي سالي، بعد أن التقيتها، ووجدت أنّها شابة فاتنة مفعمة بالحياة، وأن اسمها مدرج على لائحة الشرف في المدرسة، وأنّها تحظى بالكثير من الأصدقاء؛ أخبرتهما أنّي أعتقد أنّها لا تعاني شيئاً، وأنّها 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 الأولاد خلال السنوات الماضية أن يشكوا؛ كقول أحدهم: «يلاحقني والداي دائماً كي أقص شعري. لا يمكنهما إقناعي أنّ مسألة إطالة شعري تُعدّ أمراً سيئاً. ويتمثّل كلّ 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 لندرجسية 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 أنَّ القدر يمكن أن يُخطِّط 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، المُتمثلة 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 قدماً للمجازفة بتسلّق قمة 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 صيانه. 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 بغيرة وامتناع، 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؛ لأن يد الحياة وحدها تستطيع أن تحتفظ بقلوبكم. قفوا معاً، ولكن
لا يقرب أحدكم من الآخر كثيراً
لأن 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 يُتجنّبون 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 استمررت 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 تُمثِّلين 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، قائلة: «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 تمكنت 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(التقمُّص 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 المُحلِّل 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 يُكنّ 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 حُرّم 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، ويظهر، مع ذلك، قدرة كبيرة على المحبة؛ أن يحقق نتائج علاجية تعادل ما يحققه أمهر الأطباء النفسيين.

ولأن المحبة والجنس يرتبطان بعضهما ببعض بصورة وثيقة إلى حد بعيد، فمن الملائم هنا أن نتحدث - 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؛ فإن 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. أشك في أن بعض من ينتقدون المعالجين النفسيين (من زملائهم العاملين في المجال) لانخراطهم في علاقات جنسية مع مرضاهم، أشك في أنهم لا ينخرطون في العلاقات ذاتها، ولا يملكون، أي إدراك حقيقي لقوة ما يسببه ذلك من ضغوط. ولو كنتُ أعالج حالة ما في أي من الأوقات، واستنتجت بعد كثير من التفكير المتأنى العميق، أن نمو مريضى الروحي سيتعزز بصورة فعلية عبر إقامتنا علاقة جنسية؛ لمضيتُ قُدماً في عمل ذلك.

لم أمرّ بعدُ بمثل تلك الحالة طوال خمسة عشر عاماً قضيتها في مزاولة العلاج النفسي، وأرى من الصعوبة تخيل 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 عدّة منطقية جداً؛ إذ تتمثل وظيفة الوالد في تقديم الدعم لطفله، لا أن يستغله لإشباع رغباته الشخصية. وبالمثل، فإن وظيفة المعالج تتمثل 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 الاجتماعية 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 يُسبب الضرر للمريض.

كنا نختبر الحقيقة المُمثلة في أنّه يجدر بالعلاج النفسي (بل يجب، إذا كان ناجحاً) أن يُمثّل المحبة الحقيقية، وهو ما يُعدّ، بطريقة ما، بدعة بالنسبة إلى دوائر الطب النفسي التقليدية. 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 الاجتماعية عن حياتك المهنية. لا يمكن للمرء، في نهاية المطاف، أن يقوم بتحليل النفسي لأفراد عائلته وأصدقائه، أليس كذلك؟».

لا يقصد من يتحدث 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، ومحبتي 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 النَمُوِّ الروحي، يُسهِم 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 يُلقِّنون 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.

وبوجهٍ 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 مستمراً إلى يومنا هذا. وقد أجبنا عمَّا 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؟ ولأنَّنا 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 بالاثارة، 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 النمو. 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 بطريقة 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.



القسم الثالث

النموّ والدين

النظرة إلى العالم والدين

في الوقت الذي ينمو فيه انضباط الناس ومحبتهم وتجاربهم في الحياة، فإنّ فهمهم للعالم وموقعهم فيه، ينمو بصورة طبيعية وبالتوتيرة نفسها. وفي حال فشلوا في ذلك، فإنّ فهمهم لا يتطوّر على حدّ سواء. ومن ثمّ، يختلف أبناء الجنس البشري - بصورة استثنائية - في مدى فهمهم لما تتمحور حوله الحياة.

يُمثّل ذلك الفهم الدين الذي نتبعه. ولأنّ كلّ إنسان يملك فهماً ما - نظرة ما إلى العالم، بغضّ النظر عن مدى محدوديتها، أو بدائيتها، أو عدم دقتها - فإنه يتبع ديناً ما. تُعدّ هذه الحقيقة (يتبع كلّ إنسان ديناً ما) غير المعروفة على نطاق واسع، مهمّة جداً.

أعتقد أنّنا نعاني نزعةً قائمةً لتعريف الدين ضمن إطار ضيق جدّاً؛ إذ ننزع إلى الاعتقاد أنّ الدين يجب أن يشمل الإيمان بالله، أو ممارسة الشعائر، أو الانضمام إلى مجموعة تدين بمعتقد ما. وحين نتحدّث، على الأرجح، عمّن لا يذهب إلى الكنيسة، أو يؤمن بوجود قوة خارقة، فإننا نصفه بـ (غير المتدين)؛ حتّى إنني سمعت علماء يقولون أشياء، مثل: «البوذية ليست ديناً في الحقيقة»، أو «الموحدون يستبعدون الدين من معتقدهم»، أو «تمثّل الباطنية فلسفة أكثر من كونها ديناً».

وفي واقع الأمر، فإننا ننزع إلى التعامل مع الدين بوصفه منظومة متجانسة، لنشعر فيما بعد بالحيرة، بسبب ذلك المفهوم السطحي، من الكيفية التي قد يسمي بها شخصان مختلفان نفسيهما مسيحيين، أو يهوديين. أو من الكيفية التي يمكن بها للمحد - على وجه الاحتمال - أن يملك حسّاً أكبر بالدين المسيحي الأصيل، من كاثوليكي يحضر القداس بصورة روتينية اعتيادية.

اكتشفت في أثناء إشرافي على معالжин نفسيين آخرين بصورة اعتيادية - من وقت إلى آخر - أنهم يُظهرون الحد الأدنى من الاهتمام - إن وُجد - بالطرائق التي ينظر بها مرضاهم إلى العالم. توجد أسباب عدّة لذلك، ويمكن أحدها في الفكرة المتمثلة في أنّ المرضى لا يُعدّون متدينين، في نظر أولئك المعالجين، ما لم تستند مبادئهم الدينية إلى الإيمان بالله، أو الانتماء إلى الكنيسة، وأنّ الأمر لا يحتاج، من ثمّ، إلى مزيد من التمهّيص.

تكمّن حقيقة المسألة في أنّ الجميع يعتقدون - صراحةً، أو ضمناً - مجموعة من الأفكار والمعتقدات حيال طبيعة العالم الرئيسة. فهل يعتقد المرضى أنّ الكون مليء بالفوضى ومفتقر إلى المغزى أساساً، وأنّه من غير المنطقي - بالنسبة إليهم - ألاّ يحظوا بما أمكنهم من المتعة، عندما تكون متوافرة؟ هل ينظرون إلى العالم بوصفه مكاناً للمنافسة الحادة والشرسة، حيث تُعدّ القسوة ضرورية لبقائهم، أو مكاناً محفزاً، تحدث فيه الأشياء الرائعة على الدوام، ولا يحتاجون إلى أن يقلقوا فيه كثيراً بشأن المستقبل، أو مكاناً يُوفّر سبل العيش لهم بصرف النظر عن الطريقة التي يديرونها حياتهم، أو عالماً ذا قوانين صارمة، يطيح بهم وينبذهم، إذ تجاوزوا الحدود ولو قليلاً؟

ينظر الناس إلى العالم من خلال الكثير من الطرائق المختلفة. وسيحيط معظم المعالجين - بصورة عاجلة أم آجلة، في خضمّ العلاج النفسي - بالكيفية التي ينظر بها المريض إلى العالم، ولكن ذلك يحدث سريعاً، ولا يستغرق وقتاً، حين يكون المعالج مهتماً بالإحاطة بتلك الكيفية. يجب على المعالجين فعل ذلك حقّاً؛ إذ تُشكّل نظرة المرضى إلى العالم - على الدوام - جزءاً أساسياً من مشكلاتهم، ويُعدّ تصحيح تلك النظرة ضرورياً لعلاجهم. أُخاطب من ثمّ، مَنْ أُشرف عليهم من المعالجين

النفسيين، قائلاً: «أحيطوا بمعتقدات مرضاكم، ولو قالوا: إنهم لا يعتقدون أيّاً منها».

يُمثّل معتقد المرء أو نظرتّه إلى العالم عادةً، ما هو غير مكتمل من الوعي لا أكثر؛ إذ لا يُدرك المرضى غالباً الكيفية التي ينظرون بها إلى العالم، وقد يظنون أحياناً أنّهم يدينون بمعتقد ما، في حين أنّه يسيطر عليهم - بصورة فعلية - ما هو مختلف جداً من المعتقدات.

على سبيل المثال، أصبح (ستيوارت)، المهندس الصناعي الناجح، مكتئباً جداً في منتصف الخمسينيات من العمر. وعلى الرغم من نجاحه في العمل، وحقيقة أنّه زوج وأب مثالي، فقد كان يشعر بأنّه عديم القيمة وسيئ، ويتحدّث عن نفسه قائلاً: «سيكون العالم مكاناً أفضل لو مت»، وقد كان يعني ذلك. عمد الرجل إلى محاولة الانتحار مرّتين، ولم يكن بمقدور أيّ محاولة واقعية لطمأنته أن تُؤثّر في (لا واقعية) نظرتّه إلى نفسه، المُتمثّلة في أنّه عديم القيمة. كان (ستيوارت) يعاني - إضافة إلى أعراض الاكتئاب الحادّ الاعتيادية، مثل الأرق والاهتياج - صعوبةً كبيرةً في ابتلاع طعامه. كان يقول في ذلك الصدد: «لا يقتصر الأمر على أنّ مذاق الطعام كرهه فحسب، بل أشعر كذلك بأنّ شفرة من الفولاذ تعلق في حلقي، ولا يمكن إلاّ للسوائل أن تمرّ عبرها».

فشلت صور أشعة إكس والفحوص الخاصة في إظهار أيّ خلل عضوي لما يعانيه من متاعب. لم يساور الشكّ (ستيوارت) قط، فيما يتعلّق بمعتقدّه. وقد تحدّث في ذلك الصدد، قائلاً: «إنّني ملحد بكلّ وضوح وصراحة. فأنا أتبع المذهب العلمي، ولا أؤمن إلاّ بما يمكن أن أراه وألمسه. لربّما تصبح حالي أفضل لو كان لديّ بعض الإيمان بالله. ولكن، لا يمكنني صراحةً تقبّل تلك الفكرة. لقد اعتنقتها بما يكفي حين كنت طفلاً، وأشعر بالسعادة أنّي تخلّصت منها». كان (ستيوارت) قد نشأ في مجتمع صغير

في الغرب الأوسط، ابناً لواعظ صارم مُتشدّد، وزوجته التي لا تقلُّ عنه صرامةً وتشدُّداً، وقد ترك المنزل والكنيسة في أول فرصة لاحت له.

عمد (ستيوارت)، بعد أشهر عدّة من خضوعه للعلاج، إلى رواية الحلم القصير الآتي: «كنت في منزل الطفولة في مينيسوتا، كأنّني لا أزال أعيش هناك كطفل، لكنّني كنت أعلم أيضاً، أنّني في عمري الحالي. كان الوقت مساءً؛ إذ دخل رجل المنزل، وكان ينوي ذبحنا. لم يسبق لي أن رأيت ذلك الرجل قطُّ، لكنّني كنت أعلم مَنْ هو؛ إنه والد فتاة واعدتها بضع مرّات في المدرسة الثانوية. انتهى الحلم هنا. لم يكن له أيّ خاتمة. استيقظت، وأنا أشعر بالذعر، لا أكثر، عالماً بأنّ ذلك الرجل يريد ذبحنا».

طلبت إلى (ستيوارت) أن يخبرني بكلّ ما يعرفه عن ذلك الرجل الذي رآه في حلمه. فقال: «لا يوجد ما يمكنني أن أخبرك به حقيقة. لم ألتق هذا الرجل قطُّ. وقد واعدت ابنته بضع مرّات لا أكثر؛ حتّى إنّها لم تكن مواعيد بالمعنى الفعلي، إنّما كنت أرافقها سيراً على الأقدام إلى منزلها، بعد لقاءات مجموعة شباب الكنيسة. وقد استرقت منها قبلة بالفعل في العتمة، وراء الأجمة بينما كنت أرافقها في إحدى المرّات».

وفي هذه الأثناء، ضحك (ستيوارت) بعصبية، ليردف قائلاً: «شعرت في حلمي، بأنّني لم أر والدي قطُّ، مع أنّني كنت أعرف مَنْ هو. كنت قد رأيته حقّاً من مسافة بعيدة. فقد كان مدير محطة القطارات في بلدتنا. وكنت أراه من حين إلى آخر، عندما كنت أذهب إلى المحطة، وأراقب القطارات عند وصولها بعد ظهيرة أيام الصيف».

ذُكرني كلامه بشيءٍ مماثل. فقد كنت أقضي وقتي بعيدَ ظهيرة أيام الصيف - حين كنت طفلاً، ولا يوجد لديّ ما أفعله - أراقب القطارات في أثناء مرورها بالمحطة. كانت محطة القطارات تحفل بالكثير من الأحداث

المتنوعة، وكان مدير المحطة هو مَنْ يُوجِّهها. كان يعرف الأماكن البعيدة التي تأتي منها القطارات الكبيرة لتمرّ ببلدتنا، وكذا الأماكن البعيدة التي تقصدها. كان يعرف أيّ القطارات ستوقّف، وأيها سيتابع المسير ليهزّ الأرض بحركته. كان يدير المفاتيح والإشارات. كان يتلقى البريد ويرسله. كان يجلس في مكتبه، حين لا يقوم بتلك الأمور الرائعة، ليقوم بما هو أروع بالضغط على زرّ صغير سحري، ليُشكّل الإيقاع الناتج من ذلك لغة غامضة يُرسل عن طريقها الرسائل إلى العالم أجمع.

خاطبته، قائلاً: «أخبرتني يا (ستيوارت) بأنك ملحد، وأنا أصدقك فيما تقول.

إنك تُؤمّن، في جزء من عقلك بعدم وجود القدير، لكنني بدأت أشكّ في أنّ جزءاً آخر من عقلك يُؤمّن حقاً بوجود قوة خارقة خطيرة تسفك الدماء».

كان شكّي في محلّه. فقد أخذ (ستيوارت) يُدرِك - على مضض وهو يغالب نفسه، بصورة تدريجية، بينما كنّا نعمل معاً - أنّه يدين في أعماقه بمعتقد يتصف بالغرابة والبشاعة، يتمثّل في افتراضه بما يتجاوز نطاق إلحاده، أنّ قوة حاكمة تُسيطر على العالم وتوجّهه، وأنّه لا يمكنها أن تذبجه فحسب، بل تتوق لذلك أيضاً؛ عقاباً له على ما يرتكبه من آثام. بدأنا ببطء أيضاً التركيز على (آثامه) التي تتجسّد غالباً في حوادث جنسية بسيطة، ترمز إليها (القبلة التي استرقها) من ابنة مدير المحطة.

أصبح واضحاً - في نهاية المطاف - أنّ (ستيوارت) كان يُكفّر عن آثامه، و(يذبح) نفسه رمزياً (بما يُمثّل سبباً، من بين أسباب أخرى، لاكتتابه) على أمل أن يمنع القوة الخارقة، عبر القيام بذلك، من ذبحه بصورة فعلية.

من أين أتت فكرة ستيوارت بخصوص القوة الخارقة الشريرة والعالم الحاقق؟ كيف تتطوّر معتقدات الناس؟ ما الذي يُحدّد نظرة الشخص إلى العالم بصورة معينة؟ يوجد الكثير من المُحدّدات المعقّدة لذلك، ولن يختبر هذا الكتاب هذه المسألة بعمق. يتمثّل العامل الأكثر أهمية - بصورة واضحة، فيما يتعلّق بتطوّر معتقدات معظم الناس - في ثقافتهم. فلو كنّا أوروبيين لاعتقدنا على الأرجح، أنّ المسيح رجل أبيض، ولو كنّا إفريقيين لاعتقدنا أنّه أسود، ولو كان المرء هندياً، بحيث وُلد وترعرع في بينارس أو بومباي، لأصبح على الأرجح، هندوسياً، ونظر إلى العالم - كما ذكرنا آنفاً - بصورة متشائمة. أمّا إذا كان المرء أمريكياً، بحيث وُلد وترعرع في إنديانا، فسيصبح على الأرجح أيضاً، مسيحياً بما يفوق إمكانية اعتناقه الهندوسية، وسيُنظر إلى العالم بصورة أكثر تفاؤلاً إلى حدّ ما. وبذا، فإنّنا ننزع إلى الاعتقاد بما يعتقدّه الناس من حولنا، ونتقبّل ما يقولونه لنا عن طبيعة العالم، - بوصفها حقائق - بينما نصغي إليهم في سنوات نشوتنا.

أمّا ما هو أقلّ وضوحاً للناس فيتمثّل، في الأحوال كلّها (باستثناء المعالجين النفسيين) في حقيقة أنّ الجزء الأكثر أهمية من ثقافتنا يكمن في عائلتنا. تتمثّل الثقافة الرئيسة التي نتطوّر عن طريقها، في ثقافة عائلتنا التي يُعدّ والدونا المُوجّهين لها. ولا يتمحور الجانب الأكثر أهمية من تلك الثقافة حول ما يقوله لنا والدونا عن الخالق وطبيعة الأشياء، إنّما يتمحور حول ما يقومون به بالأحرى (كيفية تصرّف بعضهم مع بعض، ومع أشقائنا، والأهم من ذلك كله معنا). وبكلمات أخرى، فإنّ ما نتعلّمه عن طبيعة العالم حين نتمو، تُحدّده الطبيعة الفعلية لتجربتنا في العالم المصغّر لعائلتنا. لذا، لا تتحدّد نظرتنا إلى العالم عبر ما يقوله والدونا بقدر ما تتحدّد عبر العالم المتفرّد الذي يوجدونه لنا، ويتشكّل استناداً إلى الطريقة التي يتصرّفون بها.

خاطبني (ستيوارت) قائلاً: «أتفق معك على أن فكرة القوة الخارقة القاتلة هذه تسيطر عليّ. ولكن، من أين أتت؟ فقد كان والداي يؤمنان بالله بالتأكيد - ويتحدثان عن ذلك بصورة متواصلة -، وهو إله محب في نظرهما. المسيح يحبنا، الله يحبنا، نحب الله والمسيح. المحبة، المحبة، المحبة، هذا ما كنت أسمعه على الدوام».

سألته قائلاً: «هل كنت تحظى بطفولة سعيدة؟».

رمقني (ستيوارت) بنظرة غاضبة، ثم أجاب قائلاً: «كُفَّ عن التظاهر بالجهالة، تعلم أنني لم أحظَ بها، تعلم أنها كانت بائسة».

«لماذا كانت بائسة؟».

«تعلم سبب ذلك أيضاً، تعلم كيف كانت طفولتي. لقد كنت أُضرب بشدة: بالأحزمة، وألواح الخشب، والمقشبات، والفراشي، وأي شيء يمكن أن يقع في أيديهما. لم أكن أفعل شيئاً لا أُضرب عليه؛ إذ يُعدُّ الضرب بصورة يومية أمراً صحيحاً في نظرهما، وكان من شأنه أن يجعل مني مسيحياً جيداً».

«هل هددًا، في أي من الأوقات، بشنقك أو ذبحك؟».

«لا، لكنني واثق من أنهما كانا سيفعلان ذلك لو لم أكن حذراً».

أطبق الصمت على المكان مدةً طويلة، وبدا الاكتئاب واضحاً جداً على (ستيوارت). وفي نهاية المطاف، تحدّث بصعوبة كبيرة، قائلاً: «لقد بدأت أفهم».

لم يكن (ستيوارت) الشخص الوحيد الذي يعتقد وجود ما بُتَّ أسْمِيه (القوة الخارقة المتوحشة). كان لديّ عدد من المرضى ممّن يؤمنون بالصورة نفسها للقدير، ويعتقدون ما هو كئيب ومروّع من الأفكار - بصورة

مماثلة - عن طبيعة الوجود. يتمثل ما هو مفاجئ في أنّ فكرة وجود القوة الخارقة المتوحشة يمكن أن تتملك عدداً أكبر بكثير من الناس. وقد أشرنا، في القسم الأول من هذا الكتاب، إلى أنّ الوالدين يُجسّدون مُثلاً علياً مطلقة أو قوى خارقة في نظرنا القاصر حين نكون أطفالاً، وأننا ننظر إلى الطريقة التي يُصرفون بها الأمور بوصفها الطريقة المثلى التي يجب على الناس كافة اتباعها في هذه الحياة.

إنّ فكرتنا الأولى (والوحيدة غالباً، بما يدعو إلى الحزن) عن طبيعة الخالق تماثل فكرتنا عن طبيعة والدينا، وصفات آبائنا وأمهاتنا، أو مَنْ يحلّ محلّهم. وإذا كنّا نحظى بوالدين محبين متسامحين، فسنعتمد على الأرجح، بوجود قوة خارقة محبة متسامحة على حدّ سواء، وسيشكّل العالم في نظرنا بوصفنا بالغين - كما تبدو عليه الحال - مكاناً داعماً، استناداً إلى أنّنا كنّا نحظى بالدعم في طفولتنا. وفي المقابل، إذا كان والدونا قساة مُتشدّدين، فسنبكر على الأرجح، ونحن نعتقد بوجود قوة خارقة متوحشة قاسية مُتشدّدة بالصورة نفسها.

وفي حال فشلوا في الاهتمام بنا، فسنبظر إلى العالم على الأرجح، بصورة مماثلة، بوصفه مكاناً لا يُظهر الاهتمام بنا على حدّ سواء⁽¹⁾.

(1) تكمن خلاصة طفولة المريض (غالباً، ولكن ليس دائماً)، وخلاصة نظره إلى العالم، في (الذاكرة الأولى). وبناءً على ذلك، أسأل المرضى في كثير من الأوقات، قائلاً: «أخبروني عن الأمور المبكرة بقدر ما يمكنكم تذكرها». وقد يحتجون ويتذرعون قائلين: إنهم يعجزون عن القيام بذلك، أو إنّ قدرتهم محدودة في هذا الصدد. ومع ذلك، فإنّ أجوبتهم تتراوح - حين أدفعهم إلى تذكر ما أمكنهم - بين «حسناً، أذكر حين حملتني أمي إلى الخارج، بين ذراعيها، لتريني الغروب الجميل»، و«أذكر حين كنت جالساً على أرض المطبخ. كنت قد بلّتُ سروالي، وكانت أمي تقف أمامي وهي تلوّح بملعقة كبيرة في الهواء، وتصرخ عليّ». لعلّ استحضار تلك الذكريات المبكرة بالقدر الأكبر - بما يُماثل غالباً ظاهرة ذكريات الحجب - يتم بدقة؛ لأنّها ترمز بصورة محدّدة إلى طبيعة الطفولة المبكرة للناس. لذا، لا يُعدّ مفاجئاً، انسجام تلك الذكريات المبكرة بالقدر الأكبر - في كثير من الأحيان - مع أعمق المشاعر التي تتملك المريض إزاء طبيعة الوجود.

إنَّ الحقيقة المُمثَّلة في أنَّ معتقدنا أو نظرتنا إلى العالم تُحدِّدهما - بصورة أولية وكبيرة - تجربة طفولتنا المتفرِّدة، تجعلنا نواجه مباشرة مشكلة رئيسة تتمثَّل في العلاقة بين المعتقد والواقع، وهي تُمثِّل المشكلة نفسها التي تتعلَّق بالعالم المجازي المصغَّر والعالم الواقعي الكبير.

كانت نظرة (ستيوارت) إلى العالم - بوصفه مكاناً خطراً، قد يُذبح فيه ما لم يكن شديد الحذر- واقعية تماماً، استناداً إلى علاقته بالعالم المصغَّر المُمثَّل في منزل طفولته، حيث عاش في ظل هيمنة البالغين مُتشدِّدين إلى أبعد الحدود. ومع ذلك، لا يُعَدُّ الوالدون والبالغون كافة مُتشدِّدين؛ إذ يوجد في العالم الواقعي الأكبر أصناف عدة مختلفة من الوالدين، والأشخاص، والمجتمعات، والثقافات.

لذا، فإنَّ تطوير ما هو واقعي من المعتقدات أو النظرات إلى العالم - الذي يتوافق مع واقع الكون ودورنا فيه، بأفضل ما يمكننا تعرُّف ذلك الواقع - يتطلَّب منا تعديل فهمنا وإثراءه، بصورة متواصلة، كي يستوعب ما هو جديد من المعرفة بالعالم الأكبر. يجب علينا أيضاً أن نُطوِّر دائماً نظرتنا إلى العالم. يُذكر أننا نتعامل هنا مع المسائل المتعلقة بوضع الخرائط والتحوُّلات، التي ناقشناها بصورة مطولة - إلى حدِّ ما - في القسم الأول من الكتاب.

كانت خريطة (ستيوارت) للواقع دقيقة فيما يتعلَّق بالعالم المصغَّر لعائلته، لكنَّه حوَّل تلك الخريطة بصورة غير ملائمة، بإسقاطها على عالم البالغين الأكبر، حيث كانت تقتصر إلى الكمال على نحوٍ لافت، وتتصف بالكثير من النقص. وفي واقع الأمر، فإنَّ معتقدات معظم البالغين تُمثِّل - إلى حدِّ ما - نتاجاً لما يقومون به من تحويل.

من جانب آخر، يتصرّف معظمنا في الحياة من منظور ضيق مقارنة بما يمكننا امتلاكه من وجهات نظر شاملة؛ ما يؤدي إلى فشلنا في تجاوز أثر ثقافتنا، ووالدينا، وتجربة طفولتنا، فيما نتمتع به من فهم. لذا، لا عجب من أن يسود عالم الإنسانية الكثير من النزاعات. فنحن نعيش في عالم يملك فيه الناس، الذين يجب عليهم التعامل مع بعضهم، آراء مختلفة جداً حيال طبيعة الواقع، ليعتقد كلّ منهم أنّ نظرتَه هي الصحيحة، استناداً إلى أنّها تنبثق عن العالم المصغّر لتجربته الشخصية.

لا يحيط معظمنا حتى بنظرتَه إلى العالم، ما يزيد الطين بلّة، ناهيك عن مدى خصوصية التجربة التي تُستمدّ تلك النظرة منها. وفي هذا السياق، عمل (براينت ويدج)، الطبيب النفسي المتخصّص في مجال العلاقات الدولية، على دراسة المفاوضات بين الولايات المتحدة الأمريكية والاتحاد السوفييتي، وقد تمكّن من تحديد بعض الافتراضات الرئيسة - حيال طبيعة الناس، والمجتمع، والعالم - المتعلقة بالأمريكيين، التي كانت تختلف بصورة مؤثّرة عن افتراضات الروس. حدّدت تلك الافتراضات سلوك كلّ من الطرفين في تلك المفاوضات. ولم يكن أيّ منهما - في الأحوال كلّها - محيطاً بافتراضاته، أو حقيقة أنّ الطرف الآخر يعمل على وفق مجموعة مختلفة من الافتراضات. وقد تمثّلت النتيجة الحتمية في أنّ سلوك الروس التفاوضي يبدو مجنوناً، أو شريراً بصورة متعمدة في نظر الأمريكيين، وكذلك الحال بالنسبة إلى الأمريكيين، في نظر الروس بالطبع⁽¹⁾.

(1) انظر:

Bryant Wedge and Cyril Muromcew, "Psychological Factors in Soviet Disarmament Negotiation," *Journal of Conflict Resolution*, 9, No. 1 (March 1965), 1836-.

انظر أيضاً:

(Bryant Wedge, "A Note on Soviet-American Negotiation," *Proceedings of the Emergency Conference on Hostility, Aggression, and War*, American Association for Social Psychiatry, Nov. 17-18, 1961)

ختاماً، يمكن تشبيه حالنا في هذه الحياة بحال العميان الثلاثة الوارد ذكرهم في المثل المعروف، الذين يُمَسِّكُ كُلُّ مِنْهُمْ بِعَضْوٍ مِنَ الْفِيلِ لَأَكْثَرَ، لَكِنَّهُ يَزْعَمُ أَنَّهْ يَحِيطُ بِطَبِيعَةِ جَسَدِ الْفِيلِ بِرُمَّتِهِ. وبذا، فَإِنَّا نَتَنَازَعُ مِنْ جِزَاءِ نِظَرَاتِنَا الْقَاصِرَةِ الْمَخْتَلِفَةِ إِلَى الْعَالَمِ، وَيُعَدُّ كُلُّ مَنْ حَرَبَهُ مَقْدَسَةٌ عَلَى الْآخَرِ.

معتقد العلم

يُمَثِّلُ النَّمُوُّ الرُّوحِي رِحْلَةَ مَنْ الْعَالَمِ الْمَجَازِي الْمَصْغَرَّ إِلَى الْعَالَمِ الْوَاقِعِي الْأَشْمَلِ فِي الْأَوْقَاتِ جَمِيعاً. وتُعدُّ تلك الرحلة، في مراحلها الأولى (وهو ما يهتم به هذا الكتاب إجمالاً) رحلةً للمعرفة لا الإيمان. لذا، يجب علينا أن (نتعلّم) إذا أردنا أن نترك العالم المصغر لتجربتنا السابقة، ونحرر أنفسنا من عملية التحويل. يجب علينا أيضاً أن نُوسِّعَ عالَمنا المعرفي ومجال رؤيتنا دائماً، بالاستيعاب الشامل لما هو جديد من المعطيات، وقد تناول الكتاب هذا الجانب، وأفرد له ما يستحق من الصفحات والاهتمام.

سنذكر مُجَدِّداً تعريف المحبة الذي أشرنا إليه في القسم السابق، بأنه توسيع حدود ذاتنا، وكذا الإشارة إلى أنّ أحد أخطار المحبة يكمن في الانتقال إلى المجهول المُتمثِّل فيما هو جديد من التجارب. أشرنا أيضاً في نهاية القسم الأول إلى الانضباط، وإلى أنّ تعلّم الأشياء الجديدة يستلزم التخلّي عن الذات القديمة، وزوال المعرفة البالية، وأنّه يجب علينا، كي نُطوِّرَ رؤية أشمل، أن نكون مستعدين للتخلّي عن منظورنا الضيق، وأن ننبذه. ويُعدُّ مريحاً - بصورة أكبر، على المدى القصير - ألا نقوم بذلك، وأن نبقى حيث نحن، ونواصل اتباع خريطة العالم المصغر نفسها، ونتجنّب المعاناة الناتجة عن ترك المعتقدات الأثيرة لدينا.

ity, Aggression, and War, American Association for Social Psychiatry, Nov. 17–18, 1961.

يقع طريق النموّ الروحي في الاتجاه المعاكس، حيث نبدأ - عن طريق التشكيك فيما نعتقده في السابق - إلتماس ما هو مهدّد وغير مألوف، ونطعن - عن عمد - في صحة ما تعلّمناه في السابق، ونعدّه أثيراً لدينا. لذا، فإنّ الطريق إلى القداسة يمر عبر التشكيك في كل شيء.

يمكن أن نبدأ حقاً بالعلم، وباستبدال معتقد العلم بمعتقد والدينا. ويجب علينا أن نتمرّد على معتقد والدينا ونرفضه؛ جرّاء نظرتهم الضيقة - حتماً - إلى العالم مقارنةً بما يمكننا امتلاكه من وجهات نظر أكثر شمولاً، لو استفدنا بصورة كليّة من تجربتنا الشخصية، بما في ذلك تجربتنا بوصفنا بالغين، وتجربة أحد الأجيال الإضافية في التاريخ البشري؛ إذ لا يوجد ما يمكن أن يُعدّ معتقداً جيداً بالوراثة. وكما يكون معتقدنا فاعلاً، ويُمثّل أفضل ما يمكن أن نعتنقه؛ يجب أن يكون شخصياً بالكامل، ومصوغاً تماماً عبر تساؤلنا وتشكيكنا في خضمّ تجربتنا الخاصة في الواقع. وكما قال اللاهوتي آلان جونز:

«تتمثّل واحدة من مشكلاتنا في أنّ قلّة منّا قد طوّرت حياة شخصية مُميّزة بأيّ من الأشكال. ويبدو أنّ كلّ ما يتعلّق بنا هو منقول عن الآخرين، بما في ذلك عواطفنا. لذا، يجب علينا - في كثير من الحالات - أن نعتد على ما هو منقول من المعطيات لكي نعمل في الحياة. أقبّل ما يقوله الأطباء، والعلماء، والمزارعون بلا مناقشة. ومع أنّني لا أحب فعل ذلك، إلا أنّني مضطر إليه؛ لأنّ هؤلاء يملكون معرفة أساسية بالحياة لا أُحيط بها. يمكنني أن أتعايش مع ما هو منقول من المعطيات عن حالة كليتي، وأثار الكوليسترول، وتربيّة الدجاج. لكنّ المعطيات المنقولة لا تفي بالغرض، حين تتعلّق بالمسائل المتمحورة حول الأمور ذات المغزى، والغرض من الحياة، والموت. لذا، لا يمكنني أن أستمر في هذه الحياة معتمداً على ما هو منقول من المعتقدات للإيمان بما يُصوِّره

لي الآخرون من القوى الخارقة. وتبعاً لذلك، يجب أن تكون لي كلمتي، وأن أخوض مواجهتي المتفرّدة، إن أردت أن أكون حياً⁽¹⁾.

واستناداً إلى ما سبق، ينبغي لنا أن نُطوّر معتقداتنا الخاصة، والأنتكل على معتقدات والدينا؛ كي نتمكّن من المحافظة على صحتنا النفسية، ونموّنا الروحي. ولكن، ماذا بشأن المسألة المتعلقة (بمعتقد العلم)، بالنظر إلى كلّ ما سبق؟

يُعَدُّ العلم معتقداً؛ لأنّه يُمثّل نظرة إلى العالم تتسم بقدر كبير من التعقيد، وتتضمّن عدداً من العقائد الرئيسة، التي يتجسّد معظمها في الآتي:

- الاعتقاد أنّ الكون حقيقي، وأنّه صالح للاختبار.
- التأكيد على الفوائد الجمّة التي سيجنّنها الناس، في حال اختبارهم الكون.
- انسجام الكون مع المنطق؛ أي سيره على وفق قوانين معينة، وإمكانية التنبؤ بما يدور فيه.

ولسوء الطالع، فإنّ الناس يفتقرون إلى المهارة في الاختبار، ويؤمنون بالخرافات، ويتصف سلوكهم بالتحيز والتعامل، وينزعون بشدّة إلى رؤية ما يودّون رؤيته، لا ما يحدث حقيقة. وفي حال أرادوا أن يختبروا ويفهموا بدقة، وجب عليهم أن يُخضعوا أنفسهم لما تتسم به الطريقة العلمية من انضباط. ويتمثّل جوهر هذا الانضباط في التجربة؛ إذ لا يمكن تعرّف شيء ما، من دون اختباره بصورة فعلية. وفي الوقت الذي يبدأ فيه انضباط الطريقة العلمية بالتجربة، فإنّه لا يمكن الوثوق بما هو منفرد من التجارب، ويجب أن تكون مُتكرّرة كي يتم الوثوق بها، وأن تكون على صورة

1) Journey Into Christ (New York: Seabury Press, 1977), pp. 91–92

سلسلة من التجارب. ويجب أن تكون قابلة للإثبات، بحيث يمكن للآخرين إجراء التجارب نفسها في ظروف مماثلة.

تتمثل الكلمات الرئيسية هنا في (الواقع)، و(الاختبار)، و(المعرفة)، و(التشكيك)، و(التجربة)، و(الانضباط)، وقد كنّا نستخدم تلك الكلمات بصورة متواصلة في المراحل السابقة جميعاً. وبينما يُمثّل العلم معتقداً للتشكيك، يجب علينا ترك العالم المصعّر لتجربة طفولتنا، ولثقافتنا وعقائدها، والتخلّي عن أنصاف الحقائق التي نقلها والدونا؛ وذلك بأن نكون مشكّكين فيما نعتقد أنّنا تعلّمناه حتى الآن. فالموقف العلمي سيساعدنا بالتأكيد على تحويل تجربتنا الشخصية المتصلة بالعالم المجازي المصعّر إلى تجربة شخصية ذات صلة بالعالم الواقعي الكبير. لذا، يجب علينا أن نبدأ العمل بتبني موقف العلماء.

يخاطبني الكثير من المرضى، الذين يعتقدون أنّهم بدؤوا بذلك بصورة فعلية، قائلين: «نحن لسنا متدينين. لا نذهب إلى الكنيسة. لم نعد نؤمن بالكثير ممّا تعلّمناه في الكنيسة، ومن والدينا. لا نعتقد معتقد والدينا. لا نعتقد أنّنا روحانيون إلى حدّ بعيد». يشعر أولئك بالصدمة غالباً حين أُشكّك في واقعية افتراضهم أنّهم ليسوا روحانيين. لذا، يمكن أن أخاطبهم قائلاً: «أنتم تعتقدون مذهباً فاعلاً بصورة ما، إنكم تدينون بالحقيقة، وتؤمنون بإمكانية نموكم وتطوّركم؛ إمكانية التقدّم على الصعيد الروحي. وتملكون الاستعداد - لقوة إيمانكم - للمعانة من تبعات التحديات وآلام التخلّي عن معتقداتكم القديمة. إنكم تخاطرون بالخضوع للعلاج، وتفعلون ذلك كلّه لأجل معتقدكم. لست متأكّداً من واقعية أن يقال إنكم أقلّ روحانية من والديكم، بل إخال، وعلى النقيض من ذلك، أنّ الحقيقة تكمن في أنّكم تطوّرتم روحياً، وأنكم روحانيون، بما يفوق والديكم كثيراً، لدرجة أنّهم لا يملكون الشجاعة للتشكيك بكم».

يتمثل واحد من الأمور التي تشير إلى أنّ العلم - بوصفه معتقداً - يُسهم في التقدّم، ويُشكّل قفزة تطوّرية، بما يفوق عدداً من المعتقدات الأخرى؛ في طابعه الدولي. وبطبيعة الحال، فنحن نتحدّث هنا عن المجتمع العلمي العالمي. فقد بدأ هذا المجتمع بالتحوّل إلى مجتمع حقيقي بالمعنى الملموس، والتماسك بما يفوق الكنيسة الكاثوليكية إلى حدّ بعيد، بما يجعله الأقرب على وجه الاحتمال، إلى أخوية دولية حقيقية. أضف إلى ذلك، أنّ العلماء من شتى البقاع يملكون القدرة - بما يفوق معظمنا بصورة كبيرة - على التحدّث إلى بعضهم، وقد نجحوا - إلى حدّ ما - في تجاوز العالم المصغّر لثقافتهم، وامتلاك ما هو فعلي من الحكمة.

أؤكد على قول «إلى حدّ ما» فيما سبق. وفي حين أعتقد أنّ النظرة المُشكّكة من العقلية العلمية تُمثل تطوّراً بارزاً يتجاوز النظرة الدينية العمياء، المستندة إلى الخرافات، وما هو غير مختبر من الافتراضات؛ فإنّني أعتقد أيضاً أنّ معظم مَنْ يتمتعون بعقليات علمية قد بدؤوا رحلة النموّ الروحي وما كاوا يبدؤون، وأنّ نظرتهم، على وجه الخصوص، إلى حقيقة القدير ضيّقة على وجه التقريب بقدر نظرة القرويين البسطاء الذين يعتنقون، بصورة عمياء، معتقد والديهم.

من جانب آخر، يواجه العلماء صعوبة بالغة في التعامل مع حقيقة القدير. وفي الوقت الذي لا تتأثر فيه كثيراً حين ننظر - من موقع التشكيك المتطوّر الذي يمنحنا أفضلية - إلى ظاهرة الإيمان بوجود قوة خارقة مهيمنة؛ فإنّنا لا نرى سوى (الدوغماتية)، والحروب - انطلاقاً منها - ناهيك عن الملاحظات والمضايقات. لا نرى سوى النفاق: أناس ينتمون إلى منظمات دينية، ويقتلون زملاءهم باسم الدين، ويملؤون جيوبهم على حساب الآخرين، ويعمدون إلى استخدام الطرائق الوحشية كلّها. وبذا، لا نرى إلا ما يثير الحيرة من الطقوس والأيقونات الكثيرة التي لا تحظى

يُجمَع الناس، لا نرى سوى الجهالة، والخرافة، والتشدد. ومن ثمَّ، يبدو تاريخ الإيمان بوجود قوة خارقة مهيمنة، مُفتقراً إلى الكثير من الغنى.

من المغري الاعتقاد أنَّ الإنسانية قد تكون أفضل حالاً من دون الإيمان بوجود قوة خارقة مهيمنة، وقد يكون منطقيّاً استنتاج أنّ وجود تلك القوة يُمثّل وهماً في عقول الناس (وهماً مُدمراً)، وأنَّ الإيمان بوجودها يُمثّل نمطاً شائعاً من الأمراض النفسية البشرية التي يجدر علاجها.

واستناداً إلى ما سبق، فقد يتبادر إلى الروع الكثير من الأسئلة، من مثل: هل يُعدّ الإيمان بوجود قوة خارقة مهيمنة مرضاً؟ هل يُمثّل ذلك مظهراً للتحويل مفهوماً لوالدينا، استمدّ من العالم المجازي المصغر، وأُسقط بصورة غير ملائمة على العالم الواقعي الكبير؟ وبعبارة أُخرى، هل يُمثّل ذلك الإيمان نمطاً من التفكير البدائي أو الطفولي الذي يجب علينا تجاوزه في نموّنا، في حين نسعى إلى بلوغ مستويات أعلى من الوعي والنضج؟

إذا أردنا أن نكون علميين في محاولة الإجابة عن هذه الأسئلة، فيجب التحوّل إلى الحقيقة المستمدة من المعطيات السريرية الفعلية. وتبعاً لذلك، ماذا يحدث لإيمان المرء بوجود قوة خارقة مهيمنة، في حين ينمو عن طريق عملية العلاج النفسي؟

حالة كاثي

كانت (كاثي) أكثر الأشخاص المرتعبين الذين رأيتهم في حياتي؛ إذ كانت تجلس على الأرض قرب الزاوية، حين دخلت غرفتها أوّل مرّة، وتُدنبن بأنشودتها.

نظرت إليّ، في حين كنت أقف عند الباب، وقد نمتَ نظرتها عن شعورها بالكثير من الخوف؛ إذ أخذت تتحب وتدفع نفسها إلى الخلف باتجاه الزاوية، ليلتصق جسدها بالجدار، وتواصل دفعه بهذا الاتجاه، كأنها ترغب في اختراق الجدار. خاطبتها قائلاً: «(كاثي)، أنا طيبٌ نفسيّ. لن أؤذيك». ثمّ جلّبتُ كرسيّاً، لأجلس على مسافة منها، وأنتظر. لكنّها واصلت دفع نفسها باتجاه الزاوية دقيقة أخرى، قبل أن تسترخي قليلاً، لتأخذ في البكاء بما يعجز المرء عن تهدئتها. وبعد مدّة قصيرة توقّفت عن البكاء، ثمّ أخذت تُتمّم مُجدّداً بأنشودة لنفسها. سألتها عن الخطب الذي تشكو منه، فتوقّفت هنيهة عن تلاوة أنشودتها، وردّت عليّ من دون تفكير، قائلةً: «سأموت». لم يكن لديها المزيد لتخبرني به. ثمّ تابعت تلاوة أنشودتها، لتتوقّف عن ذلك كلّ خمس دقائق على وجه التقريب - بعد أن يصيبها الإجهاد -، وتتحب بضع لحظات قبل أن تواصل تلاوة الأنشودة مُجدّداً. كانت تجيبني عن أيّ سؤال أطرحه عليها بالإجابة نفسها، «سأموت»، كأنّها تحرص على عدم الإخلال بإيقاع أنشودتها. كانت تشعر بأنّه يمكن لها أن تحول دون موتها عن طريق الاستمرار بإنشاد تلك الأنشودة، ناهيك عن عدم السماح لنفسها بأخذ قسط من الراحة أو النوم.

حصلت (كاثي) على الحد الأدنى من المعطيات من زوجها الشاب (هاورد)، الذي يعمل شرطياً. وكانت قد بلغت العشرين من العمر، واقرنت به منذ عامين. لم يواجهها أيّ مشكلات في زواجهما، وكانت (كاثي) قريبة من والديها، ولم تتعرّض لأيّ مشكلة نفسية جدّية من قبل. وقد مثل ذلك مفاجأة كبيرة بالنسبة إليّ. كانت (كاثي) على خير ما يرام في صبيحة ذلك اليوم، وقد أوصلت زوجها إلى عمله. ثمّ اتصلت به أخته بعد ساعتين، حيث ذهبت لزيارة (كاثي)، ووجدتها في تلك الحالة، فسارعا بنقلها إلى المستشفى. أخبرني زوجها بأنّها لم تكن تتصرّف بغرابة حديثاً، باستثناء أمر واحد على وجه الاحتمال؛ إذ كانت تخاف كثيراً - منذ أربعة أشهر

تقريباً - من الذهاب إلى الأماكن العامة. عمل (هاورد) على مساعدتها بالتسوق في المتجر، في حين تنتظره في السيارة. كانت تخاف أيضاً - كما يبدو- من أن تُترك وحدها. كانت تصلي كثيراً، ولكنها كانت تفعل ذلك على الدوام منذ عرفها. فقد كانت عائلتها متدينة جداً. وقد اعتادت أمها الذهاب إلى القدّاس مرتين أسبوعياً على أقلّ تقدير. وما إن تزوجت (كاثي) بهاورد حتى توقفت عن حضور القدّاس، بما يلفت النظر.

لم يكن (هاورد) يرى ضيراً في ذلك، مع أنّها أخذت تلتزم بالصلاة كثيراً في مختلف الأحوال. سألته عن صحتها الجسدية، فأجابني بأنّها ممتازة. لم يسبق لـ (كاثي) قط أن أدخلت المستشفى، وإن كان قد أغمى عليها مرّة في عرس منذ بضع سنوات. سألتها عمّا إذا كانت تأخذ موانع للحمل، فأجابني بالإيجاب، وبأنّها أخبرته - منذ شهر تقريباً - أنّها ستتوقّف عن القيام بذلك. وكانت قد قرأت عن موانع الحمل، وما تُمثله من خطر على الجسم أو ما شابه. إلا أنّ زوجها لم يلقِ بالأبداً بذلك.

أعطيت (كاثي) كمية كبيرة من المهدئات والمسكّنات لكي تتمكن من النوم مساءً، ولكنّ سلوكها استمرّ على حاله في اليومين اللاحقين: ترتيل الأناشيد بصورة متواصلة، وعدم القدرة على التعبير عن أيّ شيء باستثناء قناعتها أنّها ستموت قريباً، والشعور الدائم بالخوف. عمدت أخيراً، في اليوم الرابع، إلى إعطائها (الصوديوم أميتال) عن طريق حقنة وريدية، ثمّ خاطبتها، قائلاً: «ستجعلك هذه الحقنة تشعرين بالنعاس يا (كاثي)، لكنك لن تنامي، ولن تموتي. ستجعلك قادرة على التوقّف عن تلاوة الأناشيد. وستشعرين بالكثير من الاسترخاء، وستتمكنين من التحدّث إليّ. أودّ أن تخبريني بما حدث في صباح اليوم الذي أتيت فيه إلى المستشفى.»

أجابتنّي، قائلة: «لم يحدث شيء.»

- «هل أوصلت زوجك إلى عمله؟».

- «أجل، ثمّ عدت إلى المنزل، ثمّ علمت أنّني سأموت».

- «عدت إلى المنزل كما تفعلين تماماً كلّ صباح، بعد أن توصلني زوجك

إلى عمله؟».

بدأت (كاثي) تُردّد الأنشودة مُجدّداً.

خاطبتها بلغة أمرّة، قائلاً: «توقّفي عن ذلك يا (كاثي). أنتِ بأمان تام الآن، وتشعرين بالكثير من الاسترخاء. لقد حدث شيء ما في أثناء عودتك إلى المنزل في ذلك الصباح. ستخبريني عنه».

«سلكت طريقاً مختلفاً».

«لم فعلت ذلك؟».

«سلكت الطريق الذي يمرّ بمنزل بيل».

سألها قائلاً: «من بيل؟».

أخذت كاثي تُتمّم بأنشودتها مُجدّداً.

«هل هو صديقك الحميم؟».

«كان كذلك قبل أن أتزوج».

- «تفتقدين إلى بيل كثيراً، أليس كذلك؟».

أخذت كاثي تتحبّب، قائلة: «آه، يا إلهي! سأموت».

«هل رأيت بيل في ذلك اليوم؟».

- «لا».

- «ولكنك أردت رؤيته؟».

أجابتي كاشي، قائلةً: «سأموت».

- «هل تعتقدين أن القدير سيعاقبك؛ لرغبتك في رؤية بيل مرةً أخرى؟».

- «أجل».

- «هل هذا هو سبب اعتقادك أنك ستموتين؟».

أجابتي (كاشي)، بعد أن بدأت ترتيل أنشودتها مُجدداً، قائلةً: «أجل».

تركتها تفعل ذلك عشر دقائق، في حين عملت على استجماع أفكارِي.

أخيراً، خاطبتها قائلاً: «تعتقدين يا (كاشي) أنك ستموتين؛ لأنك

تظنين أنك تعرفين القدير. ولكنك مخطئة في ذلك؛ لأنك لا تعرفين

القدير حقاً. يتمثل كل ما تعرفينه عن القدير فيما قيل لك عنه، وهو غير

صحيح في جزء كبير منه. لا أعرف كل شيء عن القدير، لكنني أعرف

عنه أكثر منك، وممن أخبروك عنه. أرى كل يوم - على سبيل المثال -

رجالاً ونساءً أمثالك، ممن يُفكرون في الخيانة، ويقعون فيها فعلاً، لكن

القدير لا يُعاقبهم. أعرف ذلك جيداً؛ لأنهم يعودون باستمرار لرؤيتي،

والتحدّث إليّ، ثم يصبحون أكثر سعادة، كما ستصبحين أنتِ تماماً؛ لأننا

سنعمل معاً، وستدركين أنك لست شخصاً سيئاً، وستدركين الحقيقة التي

تتعلق بك وبالقدير. ستصبحين أكثر سعادة في حياتك، لكنك ستخجلين

إلى النوم الآن، ولن تشعرني بالخوف مُجدداً حين تستيقظين، من أنك

ستموتين، وستتمكّنين من التحدّث إليّ، حين ترينني غداً في الصباح مرة

أخرى، وسنتحدث عن القدير وعنك».

تحسّنت حالة (كاثي) في الصباح. وكانت لا تزال تشعر بالخوف، وغير مقتنعة أنّها لن تموت، لكنّها - في المقابل - لم تعد متيقنة من ذلك. ثمّ أخذت قصتها تتكشف ببطء، شيئاً فشيئاً، في ذلك اليوم، وفي الكثير من الأيام اللاحقة. وقد تبين أنّها أقامت علاقة جنسية مع (هاورد) في سنتها الأخيرة في المدرسة الثانوية، ثمّ رغبت في أن يتزوجها، وكان له ما أراد.

بعد مضيّ أسبوعين، وبينما كانت (كاثي) تحضر عرساً لصديقة، خطر على بالها فجأةً فكرة، تمثّلت في عدم رغبتها في الزواج، ليغمى عليها من جرّاء ذلك. وفيما بعد، شعرت بعدم اليقين، وبدأت مرتبكة بخصوص محبتها لـ (هاورد)، لكنّها شعرت بأنّه يجب عليها الاقتران به لعلمها أنّها ارتكبت خطيئة حقّاً بإقامتها علاقة به خارج إطار الزواج، وأنّه لا يمكن التكفير عن تلك الخطيئة إلاّ بجعل علاقتهما شرعية عن طريق الزواج. لم تكن ترغب في إنجاب الأطفال من (هاورد) إلى أن تتيقن من محبتها له على أقلّ تقدير. فبدأت تأخذ موانع الحمل، وهو ما مثّل خطيئة أخرى في نظرها. لم تكن قادرة بأيّ من الأشكال، على الإقرار بارتكاب تلك الخطايا، وقد شعرت بالراحة لتوقّفها عن حضور القدّاس بعد زواجها. كانت تستمتع بممارسة الجنس مع (هاورد)، الذي فقد اهتمامه بها جنسياً، مع ذلك، منذ يوم زفافهما على وجه التقريب. وقد عمل الرجل بصورة مثالية على تلبية حاجاتها، فكان يشتري لها الهدايا، وأظهر الاهتمام بها، وعمل وقتاً إضافياً طويلاً ليريحها من عبء العمل في أيّ وظيفة. ومع ذلك، كادت (كاثي) تتوسّل إليه ليمارس معها الجنس، ولم يُسهّم القيام بذلك كلّ أسبوعين، إلاّ في التقليل من شعورها الدائم بالضجر لا أكثر. كان الطلاق خياراً مستبعداً، ويُمثّل خطيئة أخرى، ولا يمكن التفكير فيه بحسب اعتقادها.

أخذت الأفكار تراود (كاثي) - رَغماً عنها - لخيانة زوجها. شعرت بأنّها يمكن أن تتخلَّص منها إن أكثرت من الصلاة، لتعمد للقيام بذلك خمس دقائق كل ساعة. وقد استرعى ذلك انتباه (هاورد)، الذي لم يتوانَ عن السخرية منها. فقرَّرت (كاثي) أن تخفي صلاتها عنه، بالإكثار منها نهاراً حين لا يكون في المنزل، مُعوِّضةً بذلك الصلوات التي اضطرت إلى عدم أدائها مساءً في حضرته. وقد تطلَّب ذلك منها أن تصلي وقتاً أطول، أو أن تصلي بصورة أسرع. إلاَّ أنّها قرَّرت القيام بالأمرين معاً، فأخذت دقائق. استمرَّت أفكار الخيانة في مرادتها، لتزداد في وتيرتها وإلحاحها بصورة تدريجية. كانت تنظر إلى الرجال كلّما غادرت المنزل، ليزيد ذلك الأمور سوءاً. ثمَّ أصبحت تخاف الخروج برفقة (هاورد)، وكانت تخاف من الأماكن العامة - حتى حين تكون برفقته - حيث يمكن أن ترى الرجال. اعتقدت أنّه ربّما كان يجب عليها أن تعود إلى الكنيسة؛ كي تُدرك أنّ قيامها بذلك يعني ارتكابها خطيئةً إضافية إذا لم تُصرِّح للكاهن بما يراودها من أفكار عن الخيانة.

لم يكن بإمكانها القيام بذلك، فعمدت مُجدِّداً إلى مضاعفة سرعتها في الصلاة. ثمَّ بدأت العمل على وَفق طريقة تُمثِّل فيها مقاطع التراتيل المفردة صلوات برمتها، وقد شكَّل ذلك الأساس لترتيلها الأناشيد بصورة متواصلة، ومكَّنها - بعد مدَّة - من ترتيل ألف صلاة في غضون خمس دقائق. بدا لها أنّ أفكار الخيانة أخذت تتلاشى - في بادئ الأمر -، في حين أنّها كانت مشغولة جداً في وضع نظامها الخاص بالترتيل، لتعود تلك الأفكار بكامل قوتها ما إن انتهت من ذلك، فبدأت (كاثي) تُفكِّر بصورة فعلية، في كيفية تنفيذها. فكَّرت في الاتصال بـ(بييل)، صديقها الحميم السابق. فكَّرت في الذهاب إلى الحانات في الأماسي. ثمَّ عمدت - فيما بعد؛ مخافة قيامها بذلك حقاً - إلى التوقُّف عن أخذ موانع الحمل، على

أملاً أن يساعدها الخوف من الحمل على مقاومة تلك الأفكار. ولكن رغبتها ازدادت قوة، لتدفعها بعد ظهيرة أحد الأيام إلى ممارسة العادة السرية. أصابها ذلك بالرعب، استناداً إلى أنه يُمثّل أكبر الخطايا. وكانت قد سمعت أنّ الاستحمام بالمياه الباردة يفيد في منع القيام بذلك، فعمدت إلى الاستحمام بما أمكنها احتمال برودته من الماء. وقد ساعدها ذلك إلى أن عاد (هاورد) إلى المنزل، لكنّها شعرت بالرغبة نفسها مُجدداً في اليوم اللاحق.

وفي نهاية المطاف، استسلمت (كاثي) لتلك الأفكار ذلك الصباح. فعمدت، بعد إيصال (هاورد) إلى عمله، إلى التوجّه نحو منزل (بيل) مباشرة. ثمّ أوقفت سيارتها أمام منزله تماماً وانتظرت. ولكن، لم يحدث أيّ شيء؛ إذ لم يكن أحد في المنزل على الأغلب. فخرجت من السيارة، واتكأت عليها، مُتخذةً وضعية مغوية. ثمّ توسّلت إلى القدير بصمت، قائلةً: «أرجوك، أرجوك، دع (بيل) يراني، دعه يلحظني». لم يحدث أيّ شيء، فأردفت قائلةً: «أرجوك دع أحداً ما يراني، أيّ أحد. يجب أن أعاشِر أحداً ما. آه، يا إلهي، أنا عاهرة، أنا عاهرة بابل. آه، أيّها القدير، اقتلني، يجب أن أموت». بعد ذلك، سارعت (كاثي) إلى ركوب السيارة، واندفعت باتجاه المنزل. وحين وصلت، أخذت شفرة للحلاقة، وحاولت قطع معصمها. ولما عجزت عن القيام بذلك، أدركت أنّ الله قادر عليه، وأنّه سيقوم به. سينزل بها الله ما تستحقه. سيضع حداً لأفعالها الآثمة، وينهي حياتها. فلتبدأ التراتيل بلا توقّف: «آه، يا إلهي، أنا خائفة جداً، خائفة جداً، عَجّل أرجوك، أنا خائفة جداً». واصلت (كاثي) القيام بذلك، منتظرة تنفيذ حكم القدير فيها، لتدخل عليها أخت زوجها، وتجدها في تلك الحالة.

لم تَبَحْ (كاثي) بتلك القصة كلها إلا بعد أشهر من العمل الجاد. وقد تمحور الكثير من ذلك العمل حول مفهوم الخطيئة.

ولكن، من أين استقت (كاثي) معطياتها بأن ممارسة العادة السرية تُمثّل خطيئة؟ مَنْ أخبرها بذلك؟ كيف علم مَنْ أخبرها بذلك أنّ ممارسة تلك العادة تُمثّل خطيئة؟ ما الذي يجعل ممارسة تلك العادة خطيئة؟ ما الذي يجعل الخيانة، من وجهة نظري، خطيئة؟ ما الذي يتسبّب في الخطايا؟

لا أعلم بوجود ما يتسم بقدر أكبر من الإثارة والغنى من ممارسة العلاج النفسي، ولكنه قد يكون طويلاً ومُضنياً أحياناً؛ لأنه يستلزم تغييراً ممنهجاً للمواقف التي يُكوّنها المريض طوال حياته بتفاصيلها جميعاً. وقد يُسهِم ذلك التغيير - في الأحوال كلّها غالباً، وبصورة جزئية على أقلّ تقدير - في تقدّم علاج المريض، قبل أن تتكشف قصته كلها. لم تتمكّن (كاثي) من إخباري بالكثير من تلك التفاصيل، مثل تفكيرها بالخيانة وممارستها العادة السرية، إلا بعد أن بدأت في التشكيك في حقيقة أنّها كانت مذنبّة، وفي نظرتها إلى تلك الأفعال بوصفها تُمثّل خطايا. كان من الضروري أيضاً أن تُشكّك في سلطة الكنيسة الكاثوليكية برمتها، وصحة ما تقوله تلك الكنيسة، أو في تجربتها الخاصة مع الكنيسة على أقلّ تقدير.

لا يمكن للمرء أن يعارض الكنيسة الكاثوليكية بسهولة، إلا أنّ (كاثي) تمكّنت من عمل ذلك؛ لأنّها وجدت فيّ حليفاً قوياً لها، ولأنّها شعرت تدريجياً أنّني أقف في صفها حقاً، وأهتم بمصلحتها فعلاً، وأنّه لا يمكن أن أدفعها إلى القيام بما يضرّ بها. إنّ ذلك (الاتّلاف في العلاج)، الذي ترسّخ بيننا بصورة بطيئة، يُمثّل متطلباً أساسياً لنجاح عمليات العلاج النفسي الرئيسيّة جميعاً.

أنجز الكثير من العمل، في خضمّ علاج (كاثي)، بوصفها مريضة خارجية. وقد سُمِحَ لها بمغادرة المستشفى بعد أسبوع من الحوار الذي أجريناه في أعقاب حقنها (بالصوديوم أميتال). ولكنها لم تتمكّن من

التحدّث عن معتقداتها المتعلّقة بالخطيئة إلا بعد مضي أربعة أشهر من العلاج المكثّف؛ إذ قالت: «أعتقد أنّ الكنيسة الكاثوليكية خدعتني». ومع ذلك، بدأنا مرحلة جديدة من العلاج، وعمدنا إلى طرح الأسئلة الآتية: كيف حدث ذلك؟ لماذا سمحت لنفسها بأن تُخدع بتلك المفاهيم؟ كيف عجزت عن التفكير جيداً في طبيعة معتقداتها، ولم تتحدّ الكنيسة، بأيّ من الأشكال، حتى تلك اللحظة؟

خاطبتني (كاثي)، فيما يتعلّق بهذا الأمر، قائلةً: «ولكنّ أُمّي أخبرتني أنّه لا يجدر بي أن أشكّك في الكنيسة». لذا، بدأنا العمل على تحليل علاقة (كاثي) بوالديها. كانت علاقتها بوالدها منعدمة تقريباً، ولم تكن تتواصل معه بما يُذكر.

اقتصرت دور والدها على العمل لا أكثر، ولم يكن يعود إلى المنزل إلا ليغفو على مقعده، حاملاً كأس الجعة بيده. كان ذلك يحدث في الأوقات كلّها عدا أماسي يوم الجمعة، حيث كان يغادر ليحتسي الجعة أيضاً. كانت الأم تدير شؤون العائلة وحدها، بحيث لم يكن أحد يتحدّثها أو يعارضها. ومع أنّها اتسمت بالطيبة، فإنّها كانت حازمة. كانت معطاءة، لكنّها لم تكن تُدعِن بأيّ من الأحوال. كانت مسالمة، لكنّها لم تكن متساهلة: «يجب ألاّ تقومي بذلك يا عزيزتي. لا تقوم الفتيات الجيدات بذلك»، «لا يليق بك ارتداء هذا الزوج من الأحذية يا عزيزتي. لا ترتدي الفتيات من العائلات المحترمة تلك الأنواع من الأحذية»، «لا يتوقف الأمر على مدى رغبتك في حضور القدّاس يا عزيزتي. يأمرنا القدير بأن نفعل ذلك». أخذت (كاثي) تُدرِك، بصورة تدريجية، أنّ قوة الكنيسة الكاثوليكية تتبع من القوة الهائلة لأُمها، التي كانت تُظهر السيطرة بصورة لطيفة جدّاً، ولكنّها كليّة إلى أبعد الحدود، بما يجعل من المستحيل تحديها.

يندر أن يسير العلاج النفسي بسلاسة في الأحوال كلها. فقد اتصل بي (هاورد) في صبيحة أحد أيام الآحاد، بعد ستة أشهر من مغادرتها المستشفى، ليخبرني أنها أفلتت باب الحمام على نفسها، وشرعت تُرتل الأناشيد مُجدداً. أقتعها زوجها بناءً على توجيهاتي، بالعودة إلى المستشفى، لألقيهما هناك مرةً أخرى. كانت (كاثي) خائفةً بقدر ما رأيتها أول مرة. لم يكن هاورد يملك أي فكرة، مُجدداً، عن سبب حدوث ذلك. استصحت (كاثي) إلى غرفتها، ثم خاطبتها قائلاً: «توقفي عن ترتيل الأناشيد، وأخبريني بما حدث».

«لا يمكنني القيام بذلك».

«بل يمكنك يا كاثي».

اقترحت عليّ، وهي تلتقط أنفاسها بصعوبة، قائلةً: «لربما يمكنني القيام بذلك إن أعطيتني مصل الحقيقة مُجدداً».

قلت: «لا يا كاثي، إنك تملكين ما يكفي من القوة هذه المرة لتفعلي ذلك بنفسك».

انتحبت (كاثي) قليلاً، ثم نظرت إليّ، وواصلت ترتيل أنشودتها. ولكنني لمحت في نظرتها غضباً، بل حنقاً عليّ.

قلت: «أنتِ غاضبة عليّ».

هزّت رأسها بالإيجاب وهي تُرتل أنشودتها.

أردفت، قائلاً: «(كاثي)، يمكنني أن أفكر في الكثير من الأسباب التي قد تدفعك إلى الغضب مني. ولكن، لا يمكنني أن أعرف ما لم تخبريني. يمكنك أن تخبريني. سيكون الأمر على ما يرام».

أخذت تنوح قائلةً: «سأموت».

«لا، لن تموتي يا (كاثي). لن تموتي لأنك غاضبة عليّ. لن أقتلك لأنك غاضبة عليّ. لا ضير أبداً في أن تغضبي عليّ».

واصلت نواحا قائلةً: «أيامي ليست طويلة، أيامي ليست طويلة».

بدت لي تلك الكلمات غريبة، ولم أتوقع سماعها منها. بدت غير طبيعية بطريقة ما. لم أكن متأكدًا - في الأحوال كلها - مما يجب عليّ قوله، فعمدت إلى تكرار نفسي بطريقة أو بأخرى.

خاطبتها قائلاً: «أحبك يا (كاثي)، أحبك حتى لو كنت تكرهيني. هذا ما تمثله المحبة. كيف لي أن أعاقبك لأنك تكرهيني، في الوقت الذي أحبك فيه؟».

أجابت وهي تنتحب: «لست من أكرهه».

أوحى ذلك إليّ بشيء فجأة، فخاطبتها قائلاً: «أيامك ليست طويلة. ليست طويلة على هذه الأرض، أليس الأمر كذلك يا (كاثي)؟ أكرمي أباك وأمك لتصبح أيامك طويلة على هذه الأرض، على وفق الوصية الخامسة، أو موتي. هذا ما يحدث، أليس كذلك؟».

تمتت (كاثي)، في بادئ الأمر، قائلةً: «أكرهها»، ثم أخذت تتحدث بصوت أعلى، كأنها امتلكت الشجاعة اللازمة بعد أن نطقت تلك الكلمة المخيفة بالنسبة إليها: «أكرهها، أكره أمي، أكرهها. فهي لم تمنحني قط... لم تمنحني قط... لم تمنحني قط شخصيتي. لم تفسح لي المجال على الإطلاق لأكون ذاتي. لقد جعلتني على صورتها. جعلتني كذلك، جعلتني كذلك، جعلتني كذلك. لم تفسح لي المجال قط، بأيّ من الأشكال، لأكون ذاتي».

كان علاج (كاثي) لا يزال في مراحلها الأولى. وكان علاج خوفها الحقيقي والواقعي لا يزال بانتظارنا، خوفها من أن تُكوّن ذاتها بالكثير الكثير من الطرائق البسيطة. وجب على (كاثي) - بعد إدراكها حقيقة أنّ أمها قد هيمنت عليها بصورة كليّة - أن تتعامل مع السبب الذي جعلها تسمح بحدوث ذلك. فلو عملت على رفض تلك الهيمنة، لوجب عليها أن تُرسي بنفسها قيمها الخاصة، وتتخذ قراراتها الخاصة، ولأنّها كانت تخاف ذلك كثيراً، فقد رأت أنّ من الآمن لها أن تترك اتخاذ القرارات لأمها، ومن الأسهل لها كثيراً أن تتبنى قيم أمها وقيم الكنيسة. استلزم الأمر الكثير من العمل الإضافي لكي تتمكن (كاثي) من إدارة وجودها المميّز لها. ثمّ تحدّثت، فيما بعد، قائلة: «أشعر بسعادة كبيرة، في الحقيقة؛ لأنني لم أعد الشخص ذاته الذي كنته فيما مضى، ولكنني أحنّ إلى تلك الأيام أحياناً، حيث كانت حياتي تتسم بقدر أكبر من البساطة - بطريقة ما على الأقل - في حينه».

عمدت (كاثي)، التي بدأت تتصرّف باستقلالية أكبر، إلى مواجهة زوجها بحقيقة فشله كعاشق لها. وعدها (هاورد) بأنّه سيتغيّر، ولكنّ شيئاً لم يحدث. ولمّا ألحّت عليه (كاثي) في ذلك الصدد، اعترته نوبات قلق عدّة. أتى (هاورد) إليّ بهدف معالجتها، فأشرت عليه بالذهاب إلى معالج نفسي آخر. بدأ الرجل يختبر مشاعر عميقة تتعلّق بالشذوذ الجنسي، التي كان قد تصدّى لها عبر زواجه بـ(كاثي). ولأنّ مظهرها كان جذاباً جداً، فقد عدّها (هاورد) مثل صيد ثمين له، وجائزة قيمة يمكن أن يثبت لنفسه وللعالم، عبر الفوز بها، أنّه كان طبيعياً من الناحية الجنسية. لم يُكنّ الرجل لها يوماً مشاعر المحبة الحقيقية. وقد عمد (هاورد) و(كاثي)، بعد أن تقبّلا تلك الحقيقة، إلى الاتفاق بأكثر الطرائق ودية على الطلاق. بعد ذلك، شغلت (كاثي) وظيفة بائعة في متجر كبير للملابس، وكافحت معي كثيراً لتتمكّن من اتخاذ الكثير من القرارات البسيطة - التي كانت تُؤكّد

استقلاليتها- التي كان يجب عليها أن تتخذها فيما يتعلّق بعملها. أضحت (كاثي)، بصورة تدريجية أكثر ثقة بنفسها، فعمدت إلى مواعدة الكثير من الرجال؛ بهدف الزواج مرّة أخرى وإنجاب الأطفال، مع استمتاعها - في الوقت نفسه - بعملها. وفيما بعد، عُيِّنت مساعدة لوكيل المشتريات في المتجر، وتم ترفيتها بصورة إضافية بعد إنهاء العلاج، ثم شغلت وظيفة وكيل المشتريات، وقد سمعت منها أخيراً أنّها انتقلت إلى شركة أكبر وشغلت الوظيفة نفسها، وأنّها تشعر الآن بالرضا التام عن نفسها وهي في سن السابعة والعشرين. لم تعد تذهب إلى الكنيسة على الإطلاق، أو تعدّ نفسها كاثوليكية. لا تعرف على وجه اليقين أكانت تؤمن بالتقدير، ولكنّها تقول بصراحة إنّ تلك المسألة لا تبدو مهمّة جدّاً في هذه المرحلة من حياتها.

تحدّثت عن حالة (كاثي) بهذه الصورة المطولة؛ لأنّها تعدّ، على وجه الدقة، مثلاً نموذجياً على العلاقة بين التربية الدينية والأمراض النفسية. وهناك أيضاً الملايين ممّن يعيشون حالة (كاثي). وقد اعتدت أن أقول للناس - على سبيل المزاح لا أكثر - إنّ الكنيسة الكاثوليكية هي مصدر رزقي الرئيس بوصفي طبيباً نفسياً. يمكنني أن أقول الأمر ذاته - بالتأكيد - عن الكنيسة المعمدانية، واللوثرية، والمشيخية، أو أيّ كنيسة أخرى. وبطبيعة الحال، لم تكن الكنيسة تُمثّل السبب الوحيد لعصاب كاثي. بل يمكن القول إنّها كانت تُمثّل - بطريقة ما - أداة لا أكثر، وقد استخدمتها أم (كاثي) لتدعم وتزيد من سلطتها الكبيرة على ابنتها. يمكن للمرء أن يُشخّص الحالة - إضافة إلى ذلك - بالقول إنّ طبيعة الأم المهيمنة، التي حرّضت بصورة إضافية من جرّاء غياب الأب، تُمثّل السبب الرئيس لعصاب (كاثي). وقد تُعدّ حالة (كاثي) - فيما يتعلّق بذلك الصدد أيضاً - مثلاً نموذجياً على حدّ سواء. وعلى الرغم من ذلك كلّه، لا بُدّ من تحميل الكنيسة جزءاً من المسؤولية.

وبوجه عام، لم تعتمد أيُّ راهبة في مدرسة (كاثي) الأبرشية، أو أيُّ كاهن في صفها الديني - في أيِّ من الأوقات - إلى تشجيعها على البحث بصورة منطقية في العقيدة الدينية، أو استخدام عقلها بأيِّ من الأشكال. ولم تُظهر الكنيسة أيضاً أيَّ اهتمام بخصوص عقيدتها، وهل كانت قد دُرست بصورة غير صحيحة، أو أنّها تتسم بالتشدد بصورة غير واقعية، أو تُوظف وتُطبَّق بصورة غير سليمة.

تتمثّل واحدة من الطرائق المنطقية لتحليل مشكلة (كاثي) في القول إنّها كانت تُؤمن بصدق بالقدير، وبالأوامر والمفاهيم المتعلقة بالخطيئة، لكنّها اكتسبت معتقداتها وفهمها للعالم بالوراثة، وبطريقة غير ملائمة لحاجاتها. وقد فشلت - إضافة إلى ذلك - في التشكيك فيما كان يُلقَّن لها، وفي تحديه، واستخدام عقلها لفهم الأمور بنفسها، ولم تقم كنيستها - بما يُشكّل مثلاً نموذجياً أيضاً - بأيِّ من الجهود لمساعدتها على تطوير معتقد يتسم بقدر أكبر من الملاءمة والانفتاح. وبناءً على ذلك، يمكن القول إنّ الكنيسة تُفضّل عموماً - كما تبدو عليه الحال - ما يتم توريثه وتلقيه - لا أكثر - من المعتقدات.

ولأنّ حالة (كاثي) تُعدّ مثلاً نموذجياً وشائعاً جداً، فإنّ الكثير من الأطباء والمعالجين النفسيين يرون في المعتقد العدو الرئيس لهم. فقد ينظرون إلى المعتقد حتى بوصفه عصباً بحدّ ذاته (مجموعة من الأفكار اللاعقلانية بصورة متأصلة، تؤدي إلى تقييد عقول الناس، وكبت غريزتهم للنمو على الصعيدين: العقلي، والنفسي). كان (فرويد)، العقلاني والعالم الأبرز، يرى الأمور بتلك الطريقة على وجه التقريب. ولأنّه يُعدّ أكثر الشخصيات تأثيراً في الطب النفسي الحديث (للكثير من الأسباب الوجيهة)، فإنّ مواقفه أسهمت في ترسيخ المفهوم الذي يرى في المعتقد نوعاً من العصاب.

يروق للأطباء النفسيين أن يروا في أنفسهم فرساناً للعلم الحديث، يقارعون في معركة نبيلة القوى الهدامة للخرافات الدينية القديمة، والعقائد السلطوية اللاعقلانية. تتمثل الحقيقة - إضافة إلى ذلك - في أنه يجب على المعالجين النفسيين بذل جهود كبيرة، وقضاء أوقات طويلة، في كفاحهم لتحرير عقول مرضاهم من المعتقدات والمفاهيم البالية، التي تُعدُّ هدّامة بصورة واضحة.

حالة مارسيا

لا تُعدُّ الحالات جميعها بصورة مطلقة، مماثلة لحالة (كاثي)؛ إذ يوجد الكثير من الأنماط الأخرى التي يُعدُّ بعضها شائعاً جداً أيضاً. تُمثّل حالة (مارسيا) واحدة من أوائل الحالات التي عالجتها على المدى الطويل. كانت شابة ثرية جداً، في أواسط العشرينيات من العمر، قصدتني للعلاج من اضطراب (انعدام التلذذ) العام. لم تكن (مارسيا) تواجه أيّ صعوبات تُذكر في حياتها، ولكن ذلك لم يحل دون شعورها بالاكتئاب بما لا يمكن تفسيره. ومما لاشك فيه أنها كانت تبدو مكتئبة. وعلى الرغم من ثرائها وتعليمها الجامعي، فقد كانت تبدو كامرأة مهاجرة، مسنة، فقيرة، رثة المظهر. اعتادت، طوال السنة الأولى من العلاج، أن ترتدي ما هو غير ملائم من الثياب، ذات الألوان الزرقاء، والرمادية، والسوداء، والبنية، وأن تحمل حقيبة كبيرة، قذرة، بالية، لونها غير متجانس أو زاهٍ. كانت الابنة الوحيدة لوالدين مثقفين، يُدرّسان كلاهما في الجامعة، ويتسمان بالنجاح في العمل، ويعتقدان الفكر الاشتراكي بطريقة أو بأخرى، ولا يُؤمنان بالدين. كانا يسخران منها حينما كانت تذهب إلى الكنيسة - في مراهقتها - مع صديقة لها.

كانت (مارسيا) متفقة في توجُّهاتها مع والديها - في الأحوال كلها - لحظة خضوعها للعلاج، وقد أعلمتني منذ البداية، بلهجة واضحة ومتفخرة إلى حدٍّ ما، أنَّها كانت ملحدة - بصورة حقيقية، لا شكلية - بحيث كانت تُؤمن بأنَّ الجنس البشري سيكون بحال أفضل لو تمكَّن - بحسب وجهة نظرها - من التخلُّص من الوهم المُتمثِّل في وجود القدير، أو حتَّى إمكانية وجوده. كانت (مارسيا) تحلم - بما يثير الاهتمام - دائماً بما يرمز إلى الدين؛ كالطيور التي تُحلِّق في الغرف حاملةً بمناقيرها لفائف من الورق التي تحوي رسائل غامضة مكتوبة بلغة قديمة.

لم أعمد إلى مواجهتها بذلك الجانب من لا وعيها. لم نتعامل قطُّ مع المسائل المتعلقة بالدين في أيِّ من الأوقات، طوال مدَّة علاجها التي استغرقت عامين. وقد تمثَّل ما ركَّزنا عليه مطولاً في علاقتها بوالديها؛ المثقَّفين العقلانيين بالقدر الأكبر، اللذين وفَّرا لها كلَّ ما يلزم على الصعيد المادي، لكنَّهما كانا بعيدين عنها عاطفياً بتشدُّدهما الفكري. وقد كان كلُّ منهما، إضافة إلى ذلك، منشغلاً جداً بعمله، بحيث لم يُكرِّس لها الكثير من الوقت أو الجهد.

تمثَّلت النتيجة في أنَّها حظيت بمنزل فخم مريح، ولكنَّها كانت مثلاً (للفتاة الثرية المسكينة) اليتيمة سيكولوجياً. قاومت (مارسيا) تلك النظرة طوال الوقت، وكانت تمتعض منِّي عند إشارتي إلى أنَّ والديها قد تسبَّبا بصورة رئيسة فيما تعانیه من حرمان، وأنَّ مظهرها يُماثل مظهر الأيتام. كانت تقول إنَّ ذلك يُمثِّل النمط الجديد السائد للباس، وإنَّه لا يحق لي أن أنتقده.

كان التقدُّم في علاج (مارسيا) بطيئاً بما هو مؤلم، ولكنَّه كان مؤثراً. وقد تمثَّل العامل الرئيس في ودية العلاقة وقوتها التي تمكَّنا من إقامتها تدريجياً، وكانت تُناقض علاقتها بوالديها. في بداية عامها الثاني من

العلاج، أتت (مارسيا) إلى الجلسة، في صبيحة أحد الأيام، وهي تحمل حقيبة جديدة تزهو بألوانها، وتُعادِل في حجمها ثلث حقيبتها القديمة، لتقوم فيما بعد، مرّة كل شهر بإضافة قطعة جديدة من الثياب - ذات الألوان البرتقالية والصفراء الزاهية، والزرقاء والخضراء الفاتحة - إلى تشكيلتها، فتبدو كزهرة تتفتّح أوراقها ببطء. خاطبتني، قبيل انتهاء علاجها، من أجل التعبير عن الشعور الرائع الذي يتملّكها، قائلة: «يُعدّ هذا الأمر غريباً حقاً؛ فالتغيير لم يقتصر على داخلي فحسب، بل يبدو أنّ كلّ ما يخرج عن نطاق ذاتي قد تغيّر أيضاً. ومع أنّني ما أزال هنا، أعيش في المنزل القديم نفسه، وأقوم ببعض الأمور القديمة ذاتها، فإنّ العالم برمته يبدو مختلفاً جداً، ويتملّكني شعور مختلف تجاهه؛ إنّه ودود، وآمن، ومحَب، ومثير، ورائع. أذكر أنّني قلت لك إنّني ملحدة. ولكن، لم أعد واثقة من أنّني ما زلت كذلك. لا أعتقد حقاً أنّني ما أزال كذلك. أخاطب نفسي أحياناً؛ من جرّاء هذا الشعور الرائع الذي ينتابني تجاه العالم، قائلة: «أراهن على أنّ التقدير موجود في الحقيقة. لا أعتقد أنّ العالم يمكن أن يكون بهذه الروعة من دون وجود التقدير».

يُعدّ هذا الأمر غريباً فعلاً، وما زلت أجهل كيفية التحدّث عنه. أشعر فقط بأنّني متواصلة مع العالم، وأنّني حقيقية، كأنّني جزء أصيل من لوحة كبيرة جداً. وعلى الرغم من أنّني أعجز عن رؤية تلك اللوحة بمجملها، فإنّني أعلم أنّها موجودة، وأنّها رائعة، وأنّني جزء منها».

انتقلت (كاثي)، عن طريق العلاج، من مرحلة كان مفهوم وجود التقدير فيها مهماً جداً، إلى مرحلة أخرى انعدمت فيها تلك الأهمية. وفي المقابل، انتقلت (مارسيا) من حالة الرفض لفكرة وجود التقدير، إلى حالة أخرى أصبحت فيها تلك الفكرة ذات مغزى كبير بالنسبة إليها. وفي كلتا الحالتين، كانت العملية واحدة، والمعالج واحداً، لكنّ النتائج كانت

متناقضة، وأتسمت - مع ذلك - بالنجاح في الأحوال كلها. فكيف يمكن لنا تفسير ذلك؟

وجب على المعالج، في حالة (كاثي)، أن يتحدّى معتقداتها الدينية بقوة؛ لإحداث تغيير في مسار التقليل - بصورة كبيرة - من أثر فكرة وجود التقدير في حياتها. وقد بدأت تلك الفكرة، في حالة (مارسيا)، في إحداث أثر متزايد في حياتها، من دون قيام المعالج على الإطلاق بتحدّي معتقداتها الدينية بأيّ من الأشكال. فهل يُعدُّ ضرورياً - في مختلف الأوقات - قيام المعالج بتحدّي إحداه أو لا أدريه المريض بقوة، والعمل بصورة متممّة على توجيهه نحو مسار التدين؟

حالة ثيودور

كان (تيد) في الثلاثين من العمر، ويعيش حالة من التئسك، حين أتى لرؤيتي. وقد عاش، طوال السنوات السبع الماضية، في كوخ صغير بالغابة، ولم يكن له الكثير من الأصدقاء، أو أيّ أحد مُقرّب منهم، ولم يواعد النساء أيضاً مدّة ثلاث سنوات.

كان يقوم بأعمال النجارة البسيطة من حين إلى آخر، ويقضي معظم أيامه في صيد السمك، والقراءة، وإهدار الكثير من الوقت في اتخاذ ما هو غير مهم من القرارات، حيال ما يمكن طهوه طعاماً للعشاء، وطريقة إعداده، أو حيال مدى قدرته على ابتياع أداة بسيطة ما. كان الرجل ثرياً جداً بعدما ورث مالاً كثيراً، وكان لامعاً فكرياً. ومع ذلك، فقد وصف نفسه (بالمشلول) في الجلسة الأولى، واشتكى من ذلك قائلاً: «أعلم أنه يجدر بي أن أقوم بما هو بناء ومبدع بصورة أكبر في حياتي، ولكنني أعجز عن اتخاذ أبسط القرارات، ناهيك عن الكبيرة منها بالطبع. يجب أن أحظى بوظيفة ما، فضلاً على التخصص في الجامعة لأتقن مجالاً ما، ولكنني أفقر إلى

الحماسة لأيّ شيء. ومع ذلك، فقد فكّرت في كلّ شيء (التدريس، والعمل الأكاديمي، والعلاقات الدولية، والطب، والزراعة، وعلم الأحياء والبيئة)، ولكنّ شيئاً لم يثر اهتمامي حقاً. لربّما اهتمت بمجال ما يوماً أو اثنين، لأنّ اكتشف فيما بعد أنّ المشكلات المتعلقة بهذا المجال عصية على الحلّ. إنّ الحياة برمتها - كما تبدو عليه الحال - تُمثّل مشكلة عصية على الحلّ».

بدأت مشكلة (تيد)، بحسب قوله، حين كان في سن الثامنة عشرة، بعد دخوله الجامعة. كان كلّ شيء على ما يرام إلى حينه. حظي (تيد) بطفولة اعتيادية ضمن عائلة ميسورة الحال ومستقرة، مع شقيقين يكبراناه في السنّ، ووالدين يهتمان بأمره ولو لم يُظهرهما الاهتمام لبعضهما بعضاً كثيراً، ناهيك عن تحصيله درجات عالية في مدرسة داخلية خاصة. وقع (تيد) فيما بعد - لربّما كان ذلك هو الأهم - في غرام فتاة رفضته قبل أسبوع من دخوله الجامعة، ليقضي معظم عامه الدراسي الأول ثملاً من جرّاء شعوره بالاكْتئاب. ومع ذلك، فقد استمر في تحصيل الدرجات العالية، ليدخل بعد ذلك في علاقات عاطفية عدّة أخرى، ويفشل في كلّ منها بما لا يقلّ عن علاقته الأولى. عندئذٍ أخذت درجاته تتدنّى، وعجز عن تحديد ما هو مناسب من الكتب لكتابة البحوث. ولقي أيضاً أحد أصدقائه المقربين يدعى (هانك) مصرعه في حادث سيارة في منتصف العام الذي يفترض أن يسبق تخرّجه، لكنّه تمكّن من تجاوز ذلك، وتوقّف عن الشرب حتّى في ذلك العام. وعلى الرغم من ذلك، أخذت مشكلته بخصوص اتخاذ القرارات تزداد سوءاً، حتّى عجز - بكلّ بساطة - عن تحديد موضوع أطروحته للتخرّج. وكان قد أنهى عمله الفصلي، واستأجر غرفة خارج الجامعة، ولم يتبقّ له للتخرّج سوى تقديم أطروحة قصيرة، وهو ما يمكن القيام به في شهر لا أكثر. لكنّه قضى السنوات الثلاث اللاحقة في محاولة تقديم تلك الأطروحة، ثمّ تخرّج وهو عاجز عن تحقيق أيّ شيء، ليسكن الغابة - بالنتيجة - منذ سبع سنوات.

أدرك (تيد) أنّ مشكلته تتعلق بالجانب الجنسي من حياته. ألم يبدأ مواجهة الصعوبات في حياته بصورة رئيسة، بعد فشل علاقته العاطفية الأولى؟ أضف إلى ذلك أنّه كان قد قرأ كلّ ما كتبه فرويد، على وجه التقريب (بأكثر ممّا فعلت إلى حدّ بعيد). لذا، عمدنا طوال الستة أشهر الأولى من العلاج، إلى سبر أغوار الجانب الجنسي من حياته حين كان طفلاً، ولم يوصلنا ذلك إلى شيء في الحقيقة. ومع ذلك، فقد تكشّفت في تلك المدّة جوانب عدّة لافتة من شخصيته، تمثّل أحدها في افتقاره التام إلى الحماسة. فقد يأمل أن يكون الطقس جيداً في يوم ما، ليهزّ كتفيه بلا مبالاة - إذا حدث ذلك حقاً - قائلاً: «لا يُحدث ذلك أيّ فرق في الحقيقة. لا يختلف أيّ يوم عن الآخر على الإطلاق».

أخبرني أنّه تمكّن من الإمساك بسمكة ضخمة في أحد الأيام، حين كان يصيد السمك في البحيرة، ليردّف قائلاً: «ولكنّها كانت تفوق في حجمها ما يمكن أن أتأوله، ولم يكن برفقتي مَنْ أقتسمها معه من الأصدقاء. لذا، عمدت إلى رميها في الماء مرّة أخرى».

ارتبط افتقاره إلى الحماسة بنوع من التكبر، حيث اعتقد أنّ العالم رديء بكلّ ما فيه، وكان ينظر إليه بعين الناقد. وقد اشتبهت بأنّه يستخدم تكبره ذريعة كي يوجد مسافة بينه وبين الأمور التي قد تُؤثر فيه عاطفياً. كان (تيد) أيضاً ينزع بصورة كبيرة إلى التكتّم، وهو ما جعل العلاج يسير ببطء شديد. وقد تعيّن انتزاع الحقائق المهمة منه ما أمكن. ولعلّ قصة حلمه في المنام تُمثّل خير شاهد على ذلك. يقول (تيد) في ذلك: «كنت في فصل دراسي. كان يوجد شيء - أجهل ماهيته - خبأته في صندوق. فعلت ذلك كي لا يعرف أحد ما هو ذلك الشيء. ثمّ أخفيت الصندوق في شجرة ميتة، وعملت على تغطيته ببراق خشبية أنيقة. ولكنني تذكرت فجأة في أثناء جلوسي في الفصل، أنّني لم أكن متأكّداً من إدخال البراغي

جيداً في الصندوق. اعتررتي حالة من القلق الشديد، فسارعت إلى الغابة، وعملت على إدخال البراغي جيداً في الصندوق، بحيث يعجز أيُّ كان عن تمييزها منه. بعد ذلك، شعرت بالارتياح، وعدت إلى الفصل».

كما هي الحال بالنسبة إلى الكثير من الناس، فقد كان الفصل الدراسي يُمثّل رمزاً للعلاج فيما يراه (تيد) من أحلام. كان من الواضح بالنسبة إليّ - إضافة إلى ذلك - أنّه لا يرغب في أن أكتشف السبب الرئيس لعصابه.

تبدّى الصدع الصغير الأول في درع (تيد)، في إحدى الجلسات في الشهر السادس للعلاج. كان قد أمضى الأمسية السابقة في منزل أحد معارفه. وقد تذكّر الرجل من ذلك، قائلاً: «كانت أمسية فظيعة. فقد أراد أن يسمعي الأسطوانة الجديدة التي ابتاعها، وتحوي ما غنّاه (نيل دايموند) في فيلم (جوناثن ليفينغستون سيغال). لم أطق ذلك في الحقيقة. لا أفهم كيف يمكن لأناس مثقفين حقاً أن يستمتعوا بسماع تلك الأشياء الرديئة، أو حتى يُطلقوا عليها اسم موسيقى».

لفتت حدّة ردّه المتذمّر انتباهي، فسألته: «تتمحور رواية ذلك الفيلم حول المعتقد، فهل كانت موسيقاه كذلك؟».

«أفترض أنّه يمكنك القول إنّها تتمحور حول المعتقد بقدر ما يمكنك تسميتها موسيقى».

عقبت قائلاً: «لربّما كان المضمون الديني هو ما أثار انزعاجك، لا الموسيقى بحدّ ذاتها».

أجابني (تيد) قائلاً: «حسناً، أجد ذلك النمط من المعتقدات مثيراً للاستياء بالتأكيد».

«وما ذلك النمط؟».

تحدّث (تيد) بتناقل، قائلاً: «عاطفي، بل مبالغ في العاطفية بما يثير الاشمئزاز».

- «ما النمط المقبول من المعتقدات، في رأيك؟».

بدا الإرباك والحيرة واضحين على مُحيا (تيد)، ثمّ أجاب قائلاً: «لا يوجد نمط مقبول إلى حدّ كبير في اعتقادي. لا تجذبني مسألة المعتقد على وجه العموم».

«هل كانت كذلك دائماً؟».

ضحك تيد بصورة مصطنعة، ثمّ أجاب قائلاً: «لا، كنت مؤمناً بالمعتقد كثيراً حين كنت مراهقاً طائشاً؛ حتّى إنني كنت شماس الكنيسة الصغيرة في المدرسة، في سنتي الأخيرة فيها».

«ماذا حدث بعد ذلك؟».

«ما الذي تعنيه تحديداً؟».

«ماذا حدث بخصوص نظرتك إلى المعتقد؟».

«أظن أنني تجاوزته في نموي لا أكثر».

«كيف تجاوزته في نموّك؟».

بدا الضيق واضحاً على (تيد) في تلك اللحظة، ليسألني قائلاً: «ما الذي تعنيه بكيف تجاوزته في نموي؟ كيف يتجاوز المرء أيّ شيء في نموّه؟ لقد فعلت ذلك فحسب، هذا كل ما في الأمر».

«متى تجاوزته في نموّك؟».

«لا أدري. حدث ذلك فحسب، كما أخبرتك تَوَّأً. لم أذهب إلى الكنيسة مطلقاً في أثناء دراستي الجامعية».

«مطلقاً!». «مطلقاً! ولو حتى مرّة واحدة».

عقبت قائلاً: «كنت شماس الكنيسة إذن في سنتك الأخيرة بالمدرسة الثانوية، ثمّ دخلت في علاقة عاطفية فاشلة ذلك الصيف، لتمتّع عن الذهاب إلى الكنيسة بالمطلق فيما بعد. يُمثّل ذلك تغيُّراً مفاجئاً. ألا تعتقد أنّ إعراض تلك الفتاة عنك له أيّ علاقة به؟».

«لا أعتقد أيّ شيء. فقد مرّ الكثير من زملائي بالحالة نفسها في أثناء الدراسة. ثمّ دخلنا مرحلة البلوغ في وقت لم يُمثّل فيه الإيمان بالمعتقد صرعة رائجة بعد. لربّما كان لتلك الفتاة علاقة بذلك، وربّما لم يكن لها أيّ علاقة بهذا الأمر. كيف لي أن أعرف؟ يتمثّل كلّ ما أعرفه في أنّني لم أعد مهتمّاً بالمعتقد لا أكثر».

تبدّى الصدع اللاحق بعد مضيّ شهر تقريباً، في أثناء تركيزنا على ما كان جلياً من افتقار (تيد) إلى الحماسة تجاه أيّ شيء، وهو ما أقرّ به بسهولة. تحدّث في هذا الصدع، قائلاً: «كانت المرّة الأخيرة التي شعرت فيها بالحماسة - حسبما أتذكّر بوضوح - قبل عشر سنوات، في السنة التي سبقت تخرُّجي، حين كنت أكتب بحثاً في نهاية فصل دراسي في الخريف، عن الشعر البريطاني الحديث».

سألته قائلاً: «عمّن يدور موضوع البحث؟».

«لا أظن أنّ بإمكانني أن أتذكّر حقيقةً، فقد كان ذلك منذ زمن طويل جداً».

عقبت قائلاً: «لا أصدّقك. يمكنك أن تتذكّر إن أردت ذلك».

«حسناً، أعتقد أنّ له علاقة بـ (جيرارد مانلي هويكنز). كان واحداً من أوائل شعراء الحداثة الحقيقيين. كانت قصيدة (الجمال المزرکش) - على الأرجح - هي ما ركّز البحث عليه».

غادرت المكتب، مُتوجّهاً إلى مكتبي، لأعود بمجلدٍ ترب للشعر البريطاني، كنت أحتفظ به منذ أيام دراستي الجامعية. كان يحوي قصيدة (الجمال المزرکش) في الصفحة 819. قرأت الأبيات الآتية منها:

يُعزى المجد إلى الله، إلى مخلوقاته المزرکشة، إلى السماوات ذات اللونين كالأبقار المرقطة؛

إلى السمكة الزاهية بألوانها المنقطة وهي تسبح؛ إلى الكستناء الطازجة الساقطة من شجرتها كالفحم تحت النار ترزح؛ إلى جناحي العصفور؛ إلى الأراضي المخططة

والمقسّمة: مراع، حقول خاوية، وعامرة؛

إلى ما يعمله خلقه كافة، من صيد وإبحار وحياسة، إلى كلّ ما هو متفرد، أصيل، متوحد، وغريب؛ إلى كلّ ما يتباين، تتماوج ألوانه (مَنْ ذا الذي يدري كيف؟)؛ إلى كلّ ما هو سريع

وبطيء؛ حلو ومرّ؛ مشرق ومعتم؛

الله خالق كلّ ذلك ببهائه، لا يتغيّر في

جماله؛ سبحانه جلّ جلاله.

اغرورقت عيناى بالدموع، ثمّ خاطبته قائلاً: «تعدّ هذه القصيدة تحديداً مفعمة بالحماسة».

«أجل».

«وتتمحور أيضاً حول المعتقد بصورة كبيرة».

«أجل».

«كتبت بحثك عنها في نهاية الفصل الدراسي في الخريف؛ أي في يناير، أليس كذلك؟».

«بلى».

«إذا كانت حساباتي صحيحة، فقد توفي صديقك (هانك) في الشهر اللاحق (فبراير)، أليس كذلك؟».

«بلى».

شعرت بأن التوتر يسود الموقف بصورة كبيرة. لم أكن واثقاً من صحة أي عمل يمكن القيام به في حينه. أملت في أن تتمثل المقاربة الصحيحة في متابعة التحليل الذي كنت أقوم به، فخاطبته قائلاً: «إذن، صدّتك أول امرأة أحببتها بصدق في سنّ السابعة عشرة، فتخلّيت عن حماسك للكنيسة. وتوفي أعزّ صديق لك بعد ثلاث سنوات؛ ما دفعك إلى التخلي عن حماسك بالمطلق».

عقب (تيد) بصوت أقرب إلى الصراخ، وكان التأثر بادياً على مُحيّاه بصورة لم ألاحظها من قبل: «لم أتخلّ عنها، بل انتزعت مني». «رفضك القدير، ومن ثمّ رفضت المعتقد».

سألني قائلاً: «حسناً، لماذا لا أفعل؟ إنّه عالم بائس. لطالما كان بائساً».

«اعتقدت أنّ طفولتك كانت سعيدة جداً».

«لا، كانت بائسة حقاً».

تلك إذن هي الحقيقة. فقد كان منزل (تيد) أيام الطفولة، مع ما يبدو عليه من هدوء في الظاهر، ساحة معركة حقيقية متواصلة بالنسبة

إليه. كان أخواه اللذان يكبران في السنّ يضايقانه بأكثر الأساليب إساءة. لم يقم والداه المشغولان جداً بشؤونهما الخاصة، واللذان حالت كراهيتهما لبعضهما بعضاً دون الالتفات إلى ما يبدو أنّه مشكلات بسيطة تصيب الأطفال، لم يقوما بتوفير الحماية له، بوصفه ابنهما الأصغر والأضعف.

تمكّنتُ في أثناء عملي مع (تيد) - على ضوء هروبه الطويل إلى الريف، حيث كانت النزعات التي يقوم بها وحده تُمثّل عزاءه الوحيد - تمكّنتُ من اكتشاف أنّ ميله إلى التنسُّك يستمد جذوره من السنوات التي سبقت بلوغه سن العاشرة. كانت المدرسة الداخلية تُشكّل ملاذاً آمناً له، بوصفها أقلّ سوءاً من بيته. ترسّخ شعور (تيد) بالامتعاض من العالم - الذي كان يتخذه متنفّساً بالأحرى - حينما كان يتحدّث عن تلك الأمور؛ حتّى إنّهُ لم يستحضر ما شعر به من ألم في أثناء طفولته وبعد وفاة (هانك) فحسب، بل استحضر الألم الناتج من حالات الرفض والفقدان الأخرى الكثيرة. لم تُجسّد الحياة برمّتها في نظره سوى دوامة من المعاناة، والقسوة، والفقدان، وانعدام الأمن.

بعد مضيّ خمسة عشر شهراً من العلاج حدثت نقطة تحوّل مهمة؛ إذ جلب (تيد) معه كتاباً صغيراً، في إحدى المرّات، ثمّ خاطبني قائلاً: «تحدّث دائماً عن مدى تكتُّمي، وهذا صحيح بالطبع. كنت أفُتّش في الليلة الماضية، في بعض أغراضى القديمة، وقد وجدت هذه المفكّرة التي أحتفظ بها منذ سنتي الثانية في الجامعة. لم أعمد إلى تنقيحها قطُّ، وظننت أنّك ربّما تود الاطلاع على (نسخة غير منقحة منّي) قبل عقد من الزمن.

أخبرته أنّي سأفعل، واطلعت عليها حقّاً في الليلتين القادمتين. لم تبح تلك المفكّرة بما يذكر، في الحقيقة، لتؤكّد - في الأحوال كلّها - أنّه كان منعزلاً كثيراً في حينه. ولكن، لفت انتباهي تفصيل صغير فيها. فقد تحدّث (تيد) عن أنّه ذهب للتنزّه وحده، في أحد أيام الآحاد، في شهر

يناير، وَعَلِقَ فيما بعد وسط عاصفة ثلجية قوية، ليعود إلى مهجعه بعد ساعات عدّة في المساء: «شعرت بشيء من البهجة، حين عدت إلى الأمان الذي تُمثله غرفتي، بما لا يختلف عن شعوري في الصيف الماضي حين كدت أن أموت». سألته، في اليوم الآتي - في أثناء جلستنا - أن يخبرني عن الكيفية التي كاد أن يموت بها. فأجابني قائلاً: «أوه، أخبرتك عن ذلك من قبل».

كنت قد علمت جيداً، بحلول ذلك الوقت، أنّ (تيد) يحاول أن يخفي عني شيئاً، كلّمَا زعم أنّه قد أخبرني عنه من قبل، فعقبت قائلاً: «ها أنت تتكلم مرة أخرى».

«حسناً، أنا واثق بأنني قد أخبرتك. لا ريب في أنني فعلت. لا تُعدّ قصة مهمّة على أيّ حال. تذكر حين أخبرتك أنني كنت أعمل في فلوريدا في ذلك الصيف، بين سنتي الأولى والثانية في الجامعة.

ضرب إعصار المدينة في حينه. ولأنني أحب مراقبة العواصف، فقد ذهبت في أوج العاصفة إلى نهاية رصيف ممتد في البحر، لتقذفني موجة في الماء بعيداً عنه، وتعيدني أخرى إليه. هذا كلّ ما حدث. انتهى الأمر سريعاً جداً».

وجدت صعوبة في تصديق روايته، فسألته قائلاً: «ذهبت إلى نهاية رصيف ممتد في البحر في أوج الإعصار!».

«أخبرتكَ أنني أحب مراقبة العواصف. أردت أن المس غضب الطبيعة عن قرب».

- «يمكنني أن أتفهّم ذلك. فأنا أحب مراقبة العواصف أيضاً، ولكنني لست واثقاً أكنت سأعرّض نفسي للخطر بتلك الطريقة».

ردّ (تيد) بطريقة غير سوية تقريباً: «حسناً، تتملّكني نزعة انتحارية في بعض الأحيان، وقد كانت تتملّكني بلاشك، في ذلك الصيف. وقد عملت على تحليل الأمر في الحقيقة. لا أذكر، بصراحة، أنّني ذهبت إلى نهاية الرصيف بدافع من أيّ نية واعية للانتحار. ولكنني لم أكن مكثرثاً حقاً بالحياة كثيراً في حينه، وأُقرُّ بأنّني ربّما فعلت ذلك بقصد الانتحار».

«هل قذفتك الموج في الماء؟».

«أجل. أدركت في آخر لحظة ما كان يحدث. كان الرذاذ هائلاً بما يعجزك عن رؤية ما يذكر حقيقة. أعتقد أنّ موجة كبيرة قد أتت صوبي، ثمّ شعرت بها وهي تضربني، وتقذفني في الماء، ضائعاً في وسطه. لم يوجد ما يمكنني فعله لأنقذ نفسي. كنت واثقاً بأنّني سأموت، وقد أشعرتني ذلك بالذعر. وبعد دقيقة تقريباً، وجدت نفسي أُقذَف في الاتجاه المقابل عن طريق الماء - لا ريب في أنّها كانت موجة معاكسة - لأصطدم، بعد مضيّ ثانية، بالجدار الأسمنتي للرصيف. توجّهت بصعوبة إلى نهايته، ثمّ صعدت إليه ثانية، لأزحف ببطء إلى اليابسة. وقد تبين أنّني أصبت ببعض الكدمات. هذا كلّ ما حدث».

«ما شعورك إزاء هذه التجربة؟».

سألني (تيد)، بطريقة المقاومة، قائلاً: «ما الذي تعنيه بقولك: ما شعوري إزاءها؟».

«ما سألته لا أكثر. ما شعورك إزاءها؟».

- «هل تعني: ما شعوري إزاء نجاتي؟».

- «أجل». «حسناً، أعتقد أنّني كنت محظوظاً».

- «محظوظ؟ أي، هل كان مجيء الموجة لتدفعك إلى الرصيف مرة أخرى مجرد مصادفة؟».

- «أجل، هذا كل ما في الأمر».

- «قد يدعو بعضهم ذلك معجزة».

- «أظن أنني كنت محظوظاً».

كررتُ كلامه، بقصد إثارته، قائلاً: «تظن أنك كنت محظوظاً».

ردّ بحق: «أجل، أظن أنني كنت محظوظاً».

قلت: «هذا أمر مثير للاهتمام يا (تيد). فكلما مررت بأمر مؤلم جداً لمتّ القدير، والعالم البائس التعس، ولكنك تظنّ - في المقابل - أنك محظوظ لا أكثر، حين يحدث أمر جيد لك. حين تصاب بأقل ما يمكن أن يوصف بالسوء تُسرّع إلى لوم القدير، وحين تُبارك بما هو معجز من النعم تظنّ أنك محظوظ لا أكثر. ألا يوحى إليك ذلك بشيء ما؟».

بدأ (تيد)، بعد مواجهته بتناقض موقفه تجاه ما يمكن عدّه حظاً جيداً أو سيئاً، بدأ بالتركيز بصورة متزايدة على ما هو جيد في العالم؛ على الحلو والمشرق، لا المرّ والمعتم فقط، وشرع في اختبار الوجه الآخر من عملة الحياة، بعد أن تعامل مع الألم الناتج من موت (هانك)، وغير ذلك من حالات فقدان. بات أيضاً يتقبّل ضرورة المعاناة، وتفهم الطبيعة المتناقضة للوجود، التي تشير إليها القصيدة. حدث ذلك، حقاً، في خضمّ علاقتنا الودية، المحبة، الممتعة بصورة متزايدة. بعدئذٍ، أخذ الرجل يخرج من عزلته، ويواعد النساء مرة أخرى، مُتأنياً في ذلك كثيراً. وبدأ يُظهر الحماسة للحياة إلى حدّ ما. أضف إلى ذلك، أنّ معتقده الديني أخذ يتطوّر، وبات يتأمل - أينما نظر - في أحجية الحياة والموت، والخلق والفناء والبعث.

وشرع أيضاً في قراءة اللاهوت، والاستماع إلى الأغنيات الدينية، ناهيك عن ابتياعه نسخته الخاصة من فيلم (جوناثن ليفينغستون سيغال).

أبلغني (تيد) في صبيحة أحد الأيام، بعد مضيّ عامين من العلاج، أنّ الوقت قد حان ليكمل دراسته: «أفكر في أن أتخصّص في علم النفس. أعلم أنّك ستقول إنني أحاول أن أفلدك لا أكثر، ولكنني نظرت في الأمر، ولا أعتقد أنّه كذلك».

- «تابع، أنا أستمع إليك».

- «حسناً، بدا لي، حين فكّرت في ذلك، أنّه يجب عليّ أن أحاول القيام بأكثر الأمور أهمية. وفي حال قدّرت لي أن أعود إلى الجامعة، فإنّني أودّ أن أتخصّص في أكثر المجالات أهمية».

- «تابع».

- «ثمّ وجدت أنّ العقل البشري مهم، وأنّ ممارسة العلاج النفسي مهمة أيضاً».

- «العقل البشري والعلاج النفسي هما الأكثر أهمية!».

- «حسناً، أعتقد أنّ القدير هو الأكثر أهمية».

- «إذن، لماذا لا تتمحور دراستك حول القدير؟».

- «ما الذي تعنيه؟».

- «لماذا لا تتمحور دراستك حول القدير، مع أنّه الأهم؟».

- «أنا آسف. أعجز عن فهمك ببساطة».

- «هذا لأنّك لا تريد أن تفهم».

- «أعجز عن فهمك حقاً. كيف يمكن القيام بمثل تلك الدراسة؟»
 - «يمكنك القيام بها في الجامعة، تماماً كما يُدرّس علم النفس في الجامعة أيضاً».

- «تقصد كلية اللاهوت».

- «أجل».

- «وأن أصبح كاهناً».

- «أجل».

بدت تلك الفكرة صادمة بالنسبة إليه، فخاطبني قائلاً: «أوه، لا، لا يمكنني القيام بذلك».

«ولمَ لا؟»

عمد (تيد) إلى المناورة في إجابته، قائلاً: «لا يوجد أيّ فرق بالضرورة بين المعالج النفسي والكاهن. يتمثل ما أعنيه في أنّ الكهنة يُضمّنون أعمالهم الكثير من العلاج، وأنّ العلاج النفسي يُماثل توجيه الرعية بالصورة نفسها».

«إذن، لماذا لا تصبح كاهناً؟»

أجابني (تيد) بغضب، قائلاً: «إنّك تضغط عليّ. فاختيار أيّ مجال هو قرار شخصي، وأنا فقط مَنْ يُحدّد ذلك. لا يفترض بالمعالجين أن يُسيروا المرضى ويتحكّموا فيهم. لا تتمثل وظيفتك في تحديد الخيارات التي تناسبني؛ سأحدّد خياراتي بنفسني».

خاطبته قائلاً: «أصغ إليّ. أنا لا أحدّد أيّ خيار لك، بل أحلّل الأمر لا أكثر في هذه الحالة، والبدائل المتاحة لك. أنت مَنْ لا يرغب - لسببٍ ما -

في النظر إلى واحدٍ من تلك البدائل. أنتَ مَنْ يرغب القيام بالأمر الأكثر أهمية. أنتَ مَنْ يعتقد أنّ القدير يُمثّل الأمر الأكثر أهمية. ومع ذلك، فإنّك تقوم - حين أُوجِّهك إلى النظر في البديل المُتمثّل في دراسة اللاهوت - باستبعاد ذلك البديل.

تقول إنّك عاجز عن القيام بذلك. لا مشكلة لديّ فيما تقوله، ولكنّ وظيفتي تحتم عليّ البحث عن السبب الذي يدفعك إلى الاعتقاد أنّك عاجز عن القيام بذلك، واستبعاده بوصفه واحداً من البدائل».

تحدّث (تيد) بطريقة أكثر هدوءاً، قائلاً: «لا يمكنني أن أصبح كاهناً فحسب».

«لَمْ لَا؟»

«لأنّه... لأنّه يجب عليّ، كي أصبح كاهناً، أن أجاهر بإيماني بالقدير، وأن أظهر حماسي للأمر علانيةً. لا يمكنني القيام بذلك فحسب».

- «يجب ألا أن تكون مُتكتِّماً، أليس كذلك؟ هذا هو عصابك، ويجب أن تستبقيه. لا يمكنك أن تُظهر الحماسة علانيةً. يجب أن تُبقي حماسك طيّ الكتمان، أليس كذلك؟».

قال (تيد)، وهو ينتحب: «لا يمكنك تخيّل ما أشعر به إزاء ذلك. لا يمكنك تخيّل ما يعنيه أن تكون محليّ. كلّما كنت أفتح فمي، لأعبّر عن حماسي لشيء ما، كان أخواي يسخران مني».

عقبت قائلاً: «إذن، أظنّ أنّك لا تزال في سن العاشرة، وأنّ أخويك لا يزالان بجانبك».

انفجر (تيد) بالبكاء في تلك اللحظة، بعد أن أثرت استيائه، ثمّ خاطبني قائلاً: «ليس هذا فقط. لقد عاقبني والداي بطريقة مماثلة أيضاً؛

فكلّما ارتكبت خطأ ما، كانا يحرماني ممّا أحبه. ومن ذلك قولهما: «لنرّ، ما الذي يثير حماسة (تيد) كثيراً؟ أوه، أجل، الذهاب إلى منزل عمته في الأسبوع المقبل. يشعر (تيد) بالحماسة لذلك بصورة فعلية. سنخبره بأننا لن نسمح له بزيارة عمته لأنّه كان شقيّاً. ماذا بعد؟ أوه، قوسه وسهامه. إنّهُ يحب اللعب بقوسه وسهامه كثيراً. سنحرمه من ذلك أيضاً». لم يكن الأمر معقّداً قطُّ. فقد كانا يحرماني، لا أكثر، من كلّ ما يثير حماستي. لذا، فقدت كلّ ما كنت أحبه».

بعد تمكّننا من اكتشاف المُسبّب الأصيل لعصاب (تيد)، عمد بصورة تدريجية وبمحض إرادته - عبر تذكير نفسه دائماً أنّه لم يعد في سن العاشرة، أو تحت تأثير والديه، أو قرب أخويه - إلى إرغام نفسه على إظهار حماسته، ومحبته للحياة وللقدير، فضلاً على اتخاذه قراراً تمثّل في رغبته الالتحاق بكلية اللاهوت.

قبل بضعة أسابيع من مغادرته، استلمت منه شيكاً بأجري عن الشهر السابق. وقد لفت انتباهي توقيعه على الشيك، حيث بدا أطول من المعتاد. أنعمت النظر فيه، لأجد أنّه بات يكتب اسمه (ثيودور)، بعد أن كان يكتبه دائماً (تيد) في السابق. وحين أخبرته عن ذلك التغيير، قال: «توقعت أنّك ستلاحظه. أظنّ أنّي لا أزال أحتفظ ببعض الأسرار بطريقة ما، أليس كذلك؟ أخبرتني عمتي، حين كنت صغيراً جداً، أنّه يجدر بي أن أفخر باسم ثيودور لأنّه يعني (محب القدير). وقد شعرت بالفخر حقاً، وأخبرت شقيقتي بذلك، لكنّهما سخرا منّي وبعثاني بـ (المخنث) بصور مختلفة: (فتى الجوقة المخنث. لماذا لا تقبلّ المذبح؟ لماذا لا تقبلّ قائد الجوقة؟).

وفي هذه الأثناء، ابتسم (تيد)، ثمّ تابع حديثه قائلاً: «تعلم الوضع برمّته. فقد بتّ محرّجاً من ذكر اسمي. ولكن، لأنني لم أعد أشعر بالحرج

منه الآن، فقد وجدت أنّ من المناسب أن أستخدمه مرة أخرى. إنه يعني (محب القدير) في نهاية المطاف، أليس كذلك؟».

الغث والسمين

أوردنا الحالات السابقة في معرض الإجابة عن السؤال الآتي: هل يُمثّل الإيمان بالقدير نوعاً من المرض النفسي؟ يجب علينا طرح ذلك السؤال إذا أردنا أن نخرج من إطار ما تعلّمناه في الطفولة، والخرافات والتقاليد. ومع ذلك، تُشير تلك الحالات إلى أنّ الإجابة عن السؤال المذكور آنفاً ليست سهلة. يمكن أن يكون الجواب بالإيجاب في بعض الأحيان؛ فقد أدّى إيمان (كاثي) الأعمى بالقدير وكنيستها وتعاليم أمها، إلى إعاقة نموها بوضوح وتسميم روحها، ولم تتمكّن من المضيّ قدماً في حياة تتسم بقدر أكبر من الحكمة، والإرضاء، والإنتاج، وامتلاك الحرية للنمو؛ إلاّ عن طريق التشكيك في معتقدها القديم ونبذه.

وبالمثل، فقد يكون الجواب بالنفي أحياناً. فبينما نمت (مارسيا) وخرجت من عالم طفولتها المصغّر الخالي من المشاعر إلى عالم أكبر وأكثر ودية، كان الإيمان بالقدير ينمو في داخلها أيضاً، بصمت، وبصورة تلقائية. ووجب أيضاً إحياء إيمان (تيد) بالقدير؛ لأنّه يُشكّل جزءاً أساسياً من تحرير روحه وإحيائها على حدّ سواء.

واستناداً إلى ما سبق، ما الذي يمكننا فعله حيال هذه الإجابة المزدوجة بالنفي والإيجاب؟ يُكرّس العلماء أنفسهم لطرح الأسئلة بحثاً عن الحقيقة. ولكنهم يظلّون بشراً في نهاية المطاف، ويودّون، كبقية البشر، أن تكون أجوبتهم واضحة وبسيطة.

ينزع العلماء، استناداً إلى رغبتهم فيما هو بسيط من الأجوبة، إلى الوقوع في شَرَكَينِ في أثناء بحثهم عن حقيقة القدير؛ أولهما: الخلط بين الغث والسمين. والثاني: الاتسام بضيق الأفق.

يحيط الكثير ممّا هو غث - بوضوح - بمفهوم حقيقة القدير، مثل: الحروب المقدّسة، ومحاكم التفتيش، والتضحية بالحيوانات، والتضحية بالبشر، والخرافات، والتسفيه، و(الدوغماتية)، والجهالة، والنفاق، والتحيّز، والتشدد، والوحشية، وإحراق الكتب المخالفة، وإحراق المخالفين، والتحرّيم، والخوف، والتزمت، والذنب المرضي، والجنون. تطول اللائحة بلا نهاية على وجه التقريب. ولكن، هل القدير هو المسؤول عن ذلك كلّ، أم البشر؟ من الواضح أنّ الإيمان بالقدير يُمثّل (دوغماتية) هدامة في كثير من الأحيان. فهل تتمثّل المشكلة في أنّ البشر ينزعون إلى الإيمان بالقدير، أم أنّهم ينزعون إلى أن يكونوا (دوغماتيين)؟ يمكن لأيّ إنسان يعرف ملحداً مُتمسّكاً بقناعاته، أن يُدرك أنّ ذلك الشخص قد يكون دوغماتياً في إحاده على نحوٍ يُماثل أيّ مؤمن في إيمانه. فهل يجب علينا نبذ الإيمان بالقدير، أم (الدوغماتية)؟

يتمثّل سبب آخر - لنزوع العلماء بصورة كبيرة إلى الخلط بين الغث والسمين - في أنّ العلم يُمثّل معتقداً بحدّ ذاته، كما أشرت سابقاً. فقد يكون العالم المبتدئ - الذي تبنّى النظرة العلمية إلى العالم حديثاً - مُتعصّباً بقدر، أيّ صليبيّاً. ينطبق الواقع على ذلك حين يأتي العلماء من بيئة يرتبط فيها الإيمان بالقدير - بقوة - بالجهل، والخرافة، والتشدد، والنفاق. لذا، تؤدي الدوافع العاطفية والفكرية إلى نبذ الفكر الديني. وتتمثّل علامة نضج العلماء في إدراكهم أنّ العلم قد يكون دوغماتياً بقدر أيّ معتقد آخر.

كنت قد أكّدت من قبل أنّ نموّنا الروحي يتطلّب منّا تبني النهج العلمي والتشكيك فيما تعلّمناه، وفي المفاهيم والمعتقدات الشائعة في ثقافتنا. ولكنّ المفاهيم العلمية نفسها تصبح غالباً (أوثاناً) ثقافية؛ ما يُحتم علينا أن نشكّك فيها أيضاً. يمكننا، في الحقيقة، أن ننضج لنتجاوز مسألة المعتقد، ولكنني أودّ أن أشير هنا إلى أنّه يمكننا بلوغ مرحلة النضج أيضاً لنصبح أكثر إيماناً بالقدير؛ إذ لا يُمثّل ما هو مُشكّك من الإلحاد أو اللاأدرية - بالضرورة - أسمى حالة من الفهم التي يمكن أن يبلغها الناس. وعلى النقيض من ذلك، يوجد من الأسباب ما يدفع إلى الاعتقاد أنّه هناك حقيقة تكمن وراء المعتقدات الزائفة والمفاهيم المغلوطة بخصوص القدير، وأنّ تلك الحقيقة تشير إلى وجود القدير، مناقضة بذلك تلك المعتقدات والمفاهيم. يُمثّل ذلك ما عناه (بول تيليك) حين أشار إلى (القدير ما وراء القدير)، ويُمثّل أيضاً سبب قيام بعض المسيحيين المتفلسفين بالإشارة إلى أنّ وجود القدير ينبع من عدم وجوده. فهل يمكن للإنسان ترك الخرافة أوّلاً، في طريقه إلى النموّ الروحي، ليدخل في نطاق اللاأدرية، ثمّ يترك اللاأدرية نفسها، ليصل إلى معرفة حقيقية بالقدير؟ كان ذلك الطريق ما تحدّث عنه الصوفي (أبو سعيد بن أبي الخير)، منذ أكثر من تسعمئة عام، حين قال:

ما لم تتداعِ المذنّة والجامعة، فإنّ عملنا المقدّس لن يتم.

ما لم ينحُ المعتقد إلى الرفض، ويصبح الرفض هو الإيمان

فلن يكون هناك مسلم حقيقي⁽¹⁾.

تتمثّل الحقيقة، بغضّ النظر عمّا إذا كان طريق النموّ الروحي يؤدي - بالضرورة - من الإلحاد أو اللاأدرية المشكّكين إلى الإيمان الحقيقي بالقدير؛ تتمثّل في أنّ بعض المثقّفين والمشكّكين من الناس، من أمثال

(1) مقتبس من:

(مارسيا) و(تيد)، ينمون حقاً - كما تبدو عليه الحال - في اتجاه الإيمان بالقدير.

أضف إلى ذلك، أن هذا النوع من الإيمان يختلف اختلافاً كاملاً عن المعتقد الذي نبذته (كاثي) في النهاية؛ إذ يُسهم التشكيك - إلى حدٍّ بعيد - في تغيير ما نعتقه من معتقدات. وكما أشرت في بداية هذا القسم، فلا يوجد معتقد يُشكّل منظومة متجانسة، بل توجد الكثير من المعتقدات، ومظاهر الإيمان على وجه الاحتمال. وقد يكون بعضها غير مناسب لفئة من الناس، خلافاً لمعتقدات أُخرى.

يجب على العلماء من الأطباء والمعالجين النفسيين إيلاء هذا الأمر أهمية كبيرة. فهم مطالبون أكثر من أيّ شخص آخر، استناداً إلى أنهم يتعاملون بصورة مباشرة مع عملية النمو، بالحكم على مدى سلامة المعتقدات التي يعتنقها الأفراد. ولأنّ المعالجين النفسيين يتبنون ما هو مُشكك، إن لم يكن فرويدياً بصورة مباشرة، من التقاليد، فإنهم ينزعون إلى النظر إلى أيّ إيمان عاطفي بالقدير بوصفه مرضاً نفسياً. وقد يتجاوزون الحدود في نزعتهم تلك - من حين إلى آخر، ليصبحوا متحيّزين ومتحاملين بوضوح.

التقيت قبل مدّة ليست بالطويلة، بطالب في السنة الأخيرة في الجامعة، كان يُفكّر بجدّ في إمكانية الالتحاق بأحد الأديرة. خضع هذا الطالب للعلاج النفسي منذ سنة، وقد أسرّ إليّ في ذلك الصدد، قائلاً: «لم أكن قادراً على إخبار معالجي بأنني أفكّر في الالتحاق بالدير، أو بمدى إيماني بالدين. لا أظنّ أنه سيتفهم ذلك». لم أكن أعرف الشاب بما يكفي لأقيّم ما يعنيه الالتحاق بالدير بالنسبة إليه، أو هل رغبته في القيام بذلك نابعة من إصابته بالعصاب. وددت كثيراً أن أخاطبه، قائلاً: «يجب عليك حقيقةً أن تُخبر معالجك بذلك. ومن الضروري لنجاح علاجك، أن تتحدّث

بصراحة عن الأمور كلها، بما في ذلك هذه المسألة المهمة تحديداً. يجدر بك أن تثق بأن معالجك سيكون موضوعياً». لكنني لم أقل له ذلك حقيقة؛ إذ لم أكن واثقاً على الإطلاق بأن معالجه سيتسم بالموضوعية، أو سيتفهم ما يقوله، بالمعنى الحقيقي للكلمة.

من جانب آخر، قد تؤدي النظرة السطحية إلى المعتقد، من بعض الأطباء والمعالجين النفسيين، إلى الإضرار بعدد من مرضاهم. ينطبق ذلك على الواقع حين يعدّون المعتقد كله مفيداً أو سليماً، أو حين يخلطون بين ما هو غثّ وسمين في المعتقد، لينظروا إليه بمجمله بوصفه داءً أو عدواً لهم، أو حين يُحجمون؛ هرباً من حالات مرضاهم المعقدة، عن التعامل مع المسائل الدينية التي تتعلّق بهم، مختبئين وراء قناع الموضوعية، بصورتها الزائفة، التي تُحتم عليهم النأي بأنفسهم بصورة مطلقة - روحياً، أو دينياً - عن مرضاهم الذين يكونون في حاجة إلى تدخلهم غالباً.

لا أُلح في هذا الصدد، إلى أنه يجدر بهم أن يتخلّوا عن الموضوعية بمعناها الحقيقي، أو إلى سهولة الموازنة بين الموضوعية والحالة الروحية. فهي ليست كذلك حقيقةً. لذا، لا أطالب المعالجين النفسيين كافة - بما أعنيه حقيقةً - بالتدخل في حالات مرضاهم بما يتجاوز الحدود المقبولة، بل بالتعمّق في المسائل الدينية المتعلقة بأولئك المرضى بأكثر ممّا يفعلون عادةً.

النظرة العلمية الضيقة

يُعالج الأطباء النفسيون - من حين إلى آخر - مرضى يعانون اضطراباً غريباً في الرؤية، بحيث لا يمكنهم سوى رؤية بقعة محدودة جداً أمامهم بصورة مباشرة. ومن ثمّ، فلا يمكنهم مشاهدة أيّ شيء يتجاوز بؤرة تركيزهم الضيقة، سواء إلى يسارها كان، أم يمينها، أم أعلاها،

أم أسفلها. ولا يمكنهم أيضاً رؤية شيئٍ قريبٍ بعضهما من بعض في الوقت نفسه، إنما شيء واحد لا أكثر؛ ما يُحتم عليهم تحريك رؤوسهم نحو الشيء الآخر إذا أرادوا رؤيته. يُشبّه الأطباء ذلك العرض بالنظر في النفق، بحيث لا يمكنهم رؤية سوى دائرة صغيرة من الضوء في نهايته. لا يشكو أولئك من مرض في أعينهم يُسبب ذلك العَرَض. يبدو الأمر حقيقةً كأنهم لا يودون - لسبب ما - مشاهدة ما يخرج عن نطاق رؤيتهم بصورة مباشرة، وما يتجاوز البؤرة التي اختاروا التركيز عليها.

يتمثل سبب رئيس آخر، بصورة مماثلة، لنزعة العلماء إلى الخلط بين الغث والسمين، في أنهم لا يرون السمين أساساً.

لا ينظر الكثير من العلماء ببساطة، إلى الأدلة المتعلقة بحقيقة القدير. إنهم يحملون النظرة الضيقة ذاتها، الناتجة عما حدّوا به رؤيتهم سيكولوجياً، ليحول دون توجيه انتباههم إلى عالم الروح.

أودّ مناقشة اثنين من مُسببات هذه النظرة العلمية الضيقة، التي تُشكّل نتاجاً للتقاليد والممارسات العلمية. يتمثل الأول في المنهجية التي يتبعها العلماء؛ إذ يُشدّد العلم كثيراً - في إطار تأكيده الإيجابي على التجربة، والملاحظة الدقيقة، والأدلة - على مسألة القياس.

إنّ قياس شيء ما يعني تجربته ضمن بُعد مُحدّد يتيح لنا رصد ملاحظات دقيقة جداً، بحيث يمكن للآخرين تكرارها. ومع أنّ استخدام القياس في العلم يتيح القيام بخطوات عملاقة في اتجاه فهم الكون المادي، فإنّ القياس تحوّل - بفضل ذلك ونجاحه - إلى ما يمكن عدّه (وثناً) علمياً. وقد أفضى ذلك إلى موقف تنبّاه الكثير من العلماء، لا ينزع إلى التشكيك فيما لا يمكن قياسه فحسب، بل إلى الرفض التام له.

يبدو الأمر كأنهم يقولون: «لا يمكننا الإحاطة بما لا يمكننا قياسه؛ لا طائل من أن نشغل أنفسنا بما لا يمكننا أن نحيط به؛ وهو ما يعني، أن ما لا يمكن قياسه لا يُشكّل أهمية، ولا يستحق ملاحظتنا». يُحجم الكثير من العلماء، من جرّاء ذلك الموقف، عن التفكير بجدّ في المسائل غير الملموسة جميعاً، أو تلك التي تبدو كذلك، بما يشمل حقاً المسألة المتعلقة بحقيقة التقدير.

تعتمد الكثير من التطوّرات الحديثة نسبياً في مجال العلم إلى تحدي هذا الافتراض الغريب، الشائع بصورة لافتة، المتمثّل في أنّ ما لا تسهل دراسته لا يستحق الدراسة. يتمثّل أحدها في وضع طرائق أكثر تطوّراً للدراسة. وقد بتنا الآن قادرين - عن طريق استخدام أجهزة، مثل: المجاهر الإلكترونية، وأجهزة المطياف الضوئي، والحواسيب. وبرمجيات مثل التقنيات الإحصائية - على إجراء القياسات لظواهر أكثر تعقيداً، كان قياسها قبل بضعة عقود أمراً صعب المنال. وبذا، فقد توسّع مجال الرؤية العلمية، وربّما أمكننا قريباً، مع استمراره في التوسّع، أن نقول: «لا يوجد ما يتجاوز نطاق رؤيتنا. وفي حال قرّرنا دراسة شيء ما، فسيكون بإمكاننا دائماً إيجاد الطريقة المناسبة للقيام بذلك».

أمّا التطوّر الآخر الذي يتيح لنا التخلّص من النظرة العلمية الضيقة، فيتمثّل في اكتشاف العلم الحديث نسبياً حقيقة التناقض. كان التناقض مرادفاً للخطأ - قبل مئة سنة - في الذهنية العلمية. ولكن اكتشاف الكثير من الظواهر (مثل: طبيعة الضوء، والكهرومغناطيسية، والميكانيكا الكمية، والنظرية النسبية) أسهم في نضج العلم، على امتداد القرن المنصرم، بما يجعله يُقرّ بصورة متزايدة بأنّ الحقيقة تُمثّل مفارقة في جزءٍ منها.

كتب (جاي. روبرت أوبنهايمر)، في ذلك الصدد، قائلاً:

«ننزع، حين تُطرح علينا أبسط الأسئلة كما تبدو، إلى عدم الإجابة عنها، أو الإجابة بما يُذكرنا أول وهلة بالكتب الدينية ذات الإجابات السلبية المختصرة، أكثر من الإجابات العلمية الإيجابية المباشرة. فلو سألنا مثلاً:

هل يبقى الإلكتروني في الموقع نفسه؟

هل يتغيّر موقع الإلكتروني مع مرور الزمن؟

هل الإلكتروني ساكن؟

هل الإلكتروني متحرّك؟

لوجب أن نجيب بـ (لا) في الأحوال جميعها. لقد أعطى (بوذا) أجوبة مماثلة حينما سُئل عن حال النفس بعد الموت؛ ولكنها لم تكن أجوبة مألوفة للتقاليد العلمية التي كانت سائدة في القرنين: السابع عشر، والثامن عشر⁽¹⁾.

حدّثنا الباطنيون، على مرّ العصور بلغة المفارقة. فهل يمكن أن نرى بداية تشكّل أرضية مشتركة بين العلم والمعتقد؟ سنبدأ التحدّث باللغة نفسها حين يكون بمقدورنا قول: «الإنسان فانٍ وخالد في الوقت ذاته»، و «الضوء يُشكّل موجات وجزئيات في الوقت ذاته». هل يمكن لطريق النموّ الروحي، الذي يتجاوز الخرافات إلى التشكيك العلمي، أن يقودنا حقاً، في نهاية المطاف، إلى حقيقة دينية أصيلة؟

إنّ بداية التوحيد المحتملة بين المعتقد والعلم، تمثّل الحدث الأهم والأكثر إثارة في حياتنا الفكرية اليوم. ولكنها تُعدّ البداية لا أكثر؛ إذ سيبقى الديني والعلمي غالباً متخندقين وراء نظرتهم الضيقة، لتحَدّ بصورة كبيرة من رؤيتهما للعالم. لنختبر، على سبيل المثال، توجّه كلٍّ منهما فيما يتعلّق بمسألة المعجزات. تُعدّ فكرة المعجزات، بمفهومها الافتراضي، منبوذة من معظم العلماء. فقد نزع العلم طوال السنوات الأربعمئة السابقة أو ما يقارب ذلك، إلى توضيح عدد من (القوانين الطبيعية)، مثل: «يجذب

1) Science and the Common Understanding (New York: Simon and Schuster, 1953), p. 40

كلّ جسمين بعضهما بقوة تتناسب طردياً مع حاصل ضرب كتلتيهما، وعكسياً مع مربع المسافة بينهما»، أو «الطاقة لا تبنى ولا تُستحدث». ولكن نجاح العلماء في اكتشاف القوانين الطبيعية، جعلهم يتعاملون مع تلك القوانين بوصفها (أوثاناً) فيما يخصّ نظرتهم إلى العالم، تماماً كما فعلوا بخصوص مسألة القياس.

أفضى ذلك إلى افتراض المؤسسة العلمية عدم واقعية أيّ حدث لا يمكن تفسيره من القوانين الطبيعية الواضحة السائدة. ونزع العلم إلى قول الآتي فيما يتعلق بالمنهجية: «ما تصعب دراسته جداً لا يستحق أن يُدرّس»، وينزع إلى أن يقول فيما يتعلّق بالقوانين الطبيعية: «ما يصعب فهمه جداً لا يُعدُّ موجوداً».

كان أفق الكنيسة أكثر رحابة - إلى حدّ ما - فيما يتعلّق بذلك؛ إذ تعدّ المؤسسة الدينية ما لا يمكن فهمه، عن طريق القوانين الطبيعية المعروفة، كأنه معجزة، وترى أنّ المعجزات موجودة حقّاً. ولكن، فيما عدا الإقرار بوجودها، فلم تهتم الكنيسة بالبحث عن المعجزات بجدّ. لقد تمثّل الموقف الديني السائد في «انعدام الحاجة إلى اختبار المعجزات علمياً، وأنّه يجدر القبول بها بوصفها أفعالاً للقدير ببساطة». لم يرد الديني لموقفه أن يهتز من قبل العلم، تماماً كما لم يرغب العلمي في زعزعة موقفه من قبل الدين. والظاهر أنّ الكنيسة الكاثوليكية استغلّت ما يبدو إعجازياً من حالات الشفاء، على سبيل المثال، لمنح الشرعية لقدسيها، وكذا الحال تقريباً بالنسبة إلى الكثير من الطوائف البروتستانتية.

لم تُطالب الكنيسة الأطباء قطّ بالانضمام إليها لدراسة تلك الظواهر الخارقة، ولم يسأل الأطباء الكنيسة - في المقابل - أن تشاركهم في اختبار تلك الحوادث علمياً، التي تُعدّ مهمة جداً في مجالهم. وقد

أشارت المؤسسة الطبية، عوضاً عن ذلك، إلى انعدام وجود حالات الشفاء الإعجازية للمرضى، وأن الأمراض التي يشفون منها لا وجود لها أصلاً؛ لأنها تُعدّ أمراضاً وهميةً في نظر المؤسسة، مثل اضطراب ردّ فعل التحويل الهستيرى، أو لأنّ تشخيصها قد تم بصورة غير صحيحة. وبوجه عام، يعتمد بعض العلماء الجادّين من الأطباء والمتنوّرين دينياً، إلى اختبار طبيعة تلك الظواهر، بما في ذلك الشفاء التلقائي لمرضى السرطان، وبعض الأمثلة الواضحة الدالة على نجاح العلاج النفسي.

كنت متيقناً قبل خمسة عشر عاماً، حين تخرّجت في كلية الطب، من عدم وجود المعجزات، لأصبح واثقاً من أنّها توجد بكثرة في يومنا هذا. نتج هذا التغيّر في وعيي من عاملين متلازمين؛ يتمثّل أولهما في التجارب المتعدّدة التي حظيت بها بوصفي طبيباً نفسياً، وبدت اعتيادية جدّاً في بادئ الأمر، لتشير فيما بعد - مع ذلك، حين تأملت فيها بصورة أكثر عمقاً - إلى أنّ عملي الهادف إلى نماء المرضى قد لقي الدعم - بصورة ملحوظة - بطريقة لم أجد لها تفسيراً منطقيّاً؛ أي إعجازية بالأحرى. قادتني تلك التجارب، التي قد أتحدّث عن بعضها لاحقاً، إلى التشكيك في افتراضي السابق المُتمثّل في استحالة حدوث المعجزات، لأغدو منفتحاً - ما إن قمت بذلك - على إمكانية حدوثها. مكّني ذلك الانفتاح - فيما بعد، الذي يُمثّل العامل الثاني في تغيّر الوعي لديّ - من بدء التأمّل في الوجود بعين الباحث عن المعجزات. وقد كنت أجدها فعلاً كلّما بحثت عنها. إذا وجد شيء واحد، لا أكثر، فإنّني آمل أن يقوم به مَنْ سيقروّون بقية هذا الكتاب، وهو يتمثّل في استحضارهم القدرة على إدراك حدوث المعجزات.

كُتِبَ الآتي أخيراً عن هذه القدرة: «ينشأ الإدراك الذاتي وينمو في خضم ما هو مميّز من الوعي، الذي وصفه كثير من الناس المختلفين بالكثير من الطرائق المختلفة. تحدّث الباطنيون عنه، على سبيل المثال، بوصفه إدراكاً للألوهية، وكمالاً للعالم؛ وأشار (ريتشارد باك) إليه بالوعي الكوني؛ ووصفه

بوير في سياق علاقة الأنا- أنت؛ وأسماء (مازلو) (معرفة الكينونة). أما نحن فنستخدم تعبير (أوسبنسكي)، ونسميه إدراك المعجزات.

لا تشير كلمة (المعجزات) هنا إلى الظواهر الاستثنائية فحسب، بل إلى ما هو مألوف منها أيضاً، حيث يمكن لأي شيء بالتأكيد أن يستحضر هذا الوعي المتفرّد ما دام المرء قد ركّز انتباهه عليه بما يكفي. يملك الإدراك الحرية، ما إن يتخلّص من هيمنة الأفكار المسبقة والمصلحة الذاتية، لاختبار العالم كما هو، وتأمّل روعته الأسرة...

لا يستلزم إدراك المعجزات الإيمان بالمعتقدات، أو افتراض أيّ من الأشياء، بل يتمثّل - ببساطة - في تركيز الاهتمام الكامل على ما تهيه الحياة، الذي يتوافر على الدوام بما يجعلنا نستخف به في أغلب الأحيان.

توجد عجائب الدنيا الحقيقية في كلّ مكان: في أدقّ مكونات أجسادنا، في امتدادات الكون الفسيحة، في الارتباطات الوثيقة بينها وبين الأشياء جميعاً... إنّنا نمثّل جزءاً من نظام بيئي متوازن بدقة، تسير فيه اتكالتنا جنباً إلى جنب مع فرديتنا. نحن أفراد بمجملنا، ولكننا جزء أيضاً من كلّ أعظم، نتحد ضمن شيء فسيح وجميل يفوق الوصف. وبذا، يُمثّل إدراك المعجزات الجوهر الفردي للوعي الذاتي، والجذر الذي تمومنه أسمى مزايا الإنسان وتجاربه»⁽¹⁾.

أعتقد أنّنا نتسم بقدر كبير من الدرامية بخصوص تفكيرنا في المعجزات. لطالما تمحور بحثنا حول الشجرة المحترقة، وانشقاق البحر، والصوت المجلجل القادم من السماء. يجدر بنا، عوضاً عن ذلك، أن نبحث في أحداث الحياة اليومية الاعتيادية عن دليل للمعجزات، وأن نجعل توجّهنا علمياً في الوقت نفسه. وهذا ما سأفعله في القسم الآتي، وأنا

1) Michael Stark and Michael Washburn, "Beyond the Norm: A Speculative Model of Self-Realization," Journal of Religion and Health, Vol. 16, No. 1 (1977), pp. 58-59.

أختبر ما هو اعتيادي من الحوادث - في أثناء ممارسة الطب النفسي - التي أوصلتني إلى فهم ظاهرة (النعمة) الاستثنائية.

أودّ أن أختتم هذا القسم عموماً بالتنبيه على مسألة مهمّة؛ إذ قد تستند محاولة الربط بين العلم والمعتقد إلى أرضية مهزوزة وغير آمنة. لذا، سنتعامل مع ما يخرج عن النطاق الحسي الاعتيادي من المدركات، وما هو (روحي) أو (خارق) من الظواهر، إضافة إلى أشكال أخرى متعدّدة من المعجزات. من الضروري أن نتنبّه لهذه المسألة.

حضرت في المدّة الأخيرة مؤتمراً لما يُسمّى (العلاج بالإيمان)، وقد روى عدد من المتحدّثين المتخصّصين قصصاً ليثبتوا أنّهم يملكون قدرات علاجية، بطريقة توحى بأنّ براهينهم مؤكّدة وعلمية، وهو ما يناقض الحقيقة في اعتقادي. فلو وضع المعالج يده على مفصل المريض الملتهب، على سبيل المثال، لزال الالتهاب في اليوم اللاحق. إلّا أنّ ذلك لا يعني أنّ المعالج قد شفى المريض بصورة فعلية؛ إذ يزول التهاب المفاصل عاجلاً أم آجلاً في العادة، بصورة تدريجية أو مفاجئة، بغضّ النظر عن كيفية علاجها. وتبعاً لذلك، لا تعني حقيقة حدوث أمرين في آنٍ معاً - بالضرورة - أن يكونا مرتبطين بعضهما ببعض. ولأنّ هذه المسألة برمتها تتسم بالكثير من الإبهام والغموض، فمن المهم أن نقاربا بما هو صحي من التشكيك؛ لكيلا نُضللّ أنفسنا والآخرين. يكمن واحد من أسباب التضليل، على سبيل المثال، في انعدام القدرة على التشكيك والفحص الصارم للحقيقة، التي يفترق إليها غالباً المؤمنون بحدوث الظواهر الروحية؛ إذ يدفع أولئك بسلبيتهم المرء - عموماً - إلى النظر بريية إلى تلك الظواهر. ولأنّها تجتذب الكثير ممّن لا يجيدون اختبار الواقع، فإنّ أكثر المراقبين واقعية يميلون إلى استنتاج أنّ الظواهر الروحية لا تُعدّ حقيقية، مع أنّ

الواقع لا ينطبق على ذلك بالمطلق. لذا، يحاول كثيرون إيجاد ما هو بسيط من الأجوبة عن الأسئلة العسيرة، ليقرّنوا مفاهيم علمية ودينية شائعة بما هو عالٍ من الآمال. ولكن، بالقليل من التفكير أيضاً.

ختاماً، يجب ألا يُفهم من فشل الكثير من محاولات الربط تلك، أنّ القيام بها مستحيل أو غير مستحسن. ويُعدّ لزاماً أيضاً عدم تقييد أنفسنا بالنظرة العلمية الضيقة، يجب ألا نسمح بتحجيم قدرتنا على النقد والتشكيك في الجمال الأسر لعالم الروح.



القسم الرابع

النعمة

معجزة الصحة

يا لها من نعمة مذهلة! كم هو جميل الصوت الذي أنقذ بائساً مثلي!

كنت ضائعاً من قبل، ولكنني وجدت نفسي الآن،

كنت أعمى من قبل، ولكنني أرى الآن.

علّمت النعمة قلبي أن يخاف، وهي ما بدد مخاوفي؛

كم بدت تلك النعمة ثمينة ساعة أن آمنت أول مرة!

وعبر ما مررت به من كثرة الأخطار، والمتاعب، والصعاب؛

كانت النعمة هي ما أنقذني، وما سيقودني إلى الديار.

وعندما نخلد في السماء، متألّقين كنور الشمس،

سنسبح الله إلى الأبد، كما فعلنا منذ البدء⁽¹⁾.

إنّ أول كلمة ترتبط بكلمة النعمة، في هذه الترتيلة الإنجيلية

الأمريكية الشهيرة القديمة، تتمثل في كلمة (مذهلة). يذهلنا ما يخرج

عن النطاق الطبيعي للأمور، ما لا يمكن الإحاطة به من قبل؛ ما يعرف

(بالقوانين الطبيعية). سيتضح لاحقاً أنّ النعمة تُمثل ظاهرة شائعة، يمكن

الإحاطة بها إلى حدّ ما.

ولكنّ حقيقتها ستبقى غير قابلة للتفسير في الإطار المفاهيمي للعلوم

و(القوانين الطبيعية) التقليدية كما نفهمها، وستظل مندرجة في سياق ما

هو مذهل من المعجزات.

(1) انظر:

“Amazing Grace,” by John Newton (1725-1807).

يوجد عدد من الجوانب في الطب النفسي لا تتفك تذهلني، إضافة إلى الكثير من الأطباء النفسيين الآخرين. يتمثل أحدها في حقيقة أن مرضانا يكونون أصحاء من الناحية العقلية عادةً بما يثير الدهشة. ومن المؤلفين للأطباء المتخصصين في مجالات أخرى، أن يتهموا الأطباء النفسيين باتباع ما هو غير دقيق وغير علمي من المقاربات، في علاجهم للعصاب على سبيل المثال. تتمثل الحقيقة على النقيض من ذلك، في أن الأطباء النفسيين يحيطون بمسببات العصاب بما يفوق ما يعرفه الأطباء الآخرون عن الغالبية الساحقة من الأمراض البشرية الأخرى. يمكن، عن طريق التحليل النفسي، الإحاطة بمسببات العصاب وتاريخه لدى المريض، بدقة يقلّ مثيلها في مجالات الطب الأخرى. ويمكن، إضافة إلى ذلك، أن يحيط الأطباء النفسيون بدقة بالجوانب كلّها المتعلقة بتطور أعراض العصاب، أو مشكلات السلوك. فضلاً على إحاطتهم - بالدقة ذاتها وبصورة كليّة - بكيفية علاج العصاب، أو الكيفية التي عولج بها في السابق.

أمّا ما لا نعرفه فيتتمثل - في الأحوال كلّها - في السبب الذي يجعل العصاب أقلّ حدّة، ويحول دون تطوّر الاعتيادي منه إلى حالة أكثر سوءاً، والسيئ إلى حالة ذهانية متدهورة كلاً. نكتشف على الدوام - بصورة حتمية - أن المريض قد تعرّض لصدمة أو صدمات من نوع معين، ليصاب بالعصاب نتيجة لذلك، ولكننا نجد أنّ تلك الصدمات تكون شديدة بما يفترض أن يجعل العصاب الناتج عنها - في الأحوال الاعتيادية - أكثر حدّة ممّا يعانيه المريض حقاً.

أتى رجل أعمال ناجح جداً، في سن الخامسة والثلاثين، لرؤيتي من جرّاء إصابته بعصاب لا يمكن وصفه بالحاد. كان طفلاً غير شرعي، ربّته أمه وحدها - وكانت صمّاء وبكماء - في طفولته المبكرة، في أحد أحياء شيكاغو الفقيرة. وقد عمدت الجهات المعنية - حين كان في سنّ الخامسة،

استناداً إلى أنّ أمه لم تكن مؤهّلة لتربيته في نظرها - إلى أخذه منها من دون سابق إنذار، ووضعه في أحد دور الرعاية، لينتقل إلى اثنين آخرين فيما بعد، ويلقى معاملة سيئة تفتقر إلى أي نوع من العطف.

أصيب فيما بعد، في سن الخامسة عشرة، بشلل جزئي نتيجة تعرّض أحد شرايين دماغه لتمزّق، بسبب تمُدّد أوعيته الدموية عند ولادته. ثمّ عمد، في سن السادسة عشرة، إلى مغادرة آخر دور الرعاية التي سكنها، وبدأ العيش وحده. وحين بلغ السابعة عشرة من العمر، سُجِن لتعدّيه بصورة وحشية على أحد الأشخاص، من دون أي مبرر، ولم يتلقَ أيّ علاج نفسي في السجن.

قامت السلطات، بُعيد إطلاق سراحه من السجن الذي أمضى فيه ستة أشهر مملة، بتوظيفه في عمل ثانوي بوصفه مشرفاً على مخزن في إحدى الشركات الصغيرة. لم يكن لأيّ طبيب نفسي، أو متخصص في علم الاجتماع - في العالم بأسره - أن يتنبأ بأن مستقبله سيكون مشرقاً بأيّ من الصور. أضحى الرجل - في الأحوال كلّها - في غضون ثلاث سنوات، أصغر رئيس قسم في تاريخ الشركة، ليغادرها، بعد مضيّ خمس سنوات وزواجه من مديرة أخرى، وينجح في عمله الخاص، ويصبح من الأثرياء في نهاية المطاف. أمكن لي أن أصفه - إضافة إلى ذلك، حين قصصني طلباً للعلاج - بالأب المحب الصالح المفكّر المثقّف ذاتياً، والرجل البارز في المجتمع، والفنان البارع. كيف حدث ذلك كلّهُ؟ ومتى؟ ولماذا؟ وأين؟ لا يمكنني أن أعرف الإجابة في سياق ما هو منطقي من المفاهيم. تمكّنت بالتعاون معه، وفي إطار العمل الاعتيادي على تتبع مصادر الخل وأثاره - من أن أحدّد بدقة مسببات عصابه غير الحاد، وأن أعالجه، إلا أننا عجزنا - في الأحوال كلّها، وبأيّ من الأشكال - عن تحديد أسباب نجاحه غير المتوقع.

تم إيراد هذه الحالة بدقة؛ لأنَّ الصدمات الكبيرة التي تعرّض لها الرجل كانت مؤثّرة جداً، ولأنَّ نجاحه كان جلياً على حدّ سواء. تكون صدمات الطفولة، في الغالبية الساحقة من الحالات، أقلّ في وضوحها (مع أنّها تكون عادةً مُدمّرةً بالقدر ذاته)، ولا تكون الدلائل على صحة المريض بتلك القوة، على الرغم من أنّ النمط يكون واحداً في الأساس. فعلى سبيل المثال، يندر أن يصادف الطبيب مرضى أقلّ سلامة نفسياً من ذويهم. نعلم جيداً لماذا يمرض الناس نفسياً. أمّا الأمر الذي لا نفهمه، فيتمثّل في السبب الذي يجعل الناس يتجاوزون صدمات حياتهم بتلك الصورة. نعلم على وجه الدقة أسباب محاولة أشخاص معينين الانتحار، ولكننا نجهل - في سياق المفاهيم المنطقية - السبب الذي يمنع غيرهم من القيام بذلك. يتمثّل كلّ ما يمكننا قوله في وجود قوة لا نفهم كُنْهها بصورة تامة، تعمل دائماً كما يبدو، على رعاية الصحة النفسية لمعظم الناس وإغنائها، حتّى في أفسى الظروف وأعتاها.

وعلى الرغم من أنّ العمليات المتعلقة بالأمراض النفسية، لا ترتبط غالباً بتلك المتعلقة بالأمراض الجسدية، فإنّ النقيض من ذلك يحدث في مسار حديثنا هذا؛ إذ نعلم عن مُسبّبات الأمراض الجسدية، ما يفوق معطياتنا عمّا يجعل الإنسان صحيحاً من الناحية الجسدية بكثير. سلّ أيّ طبيب عمّا يُسبّب (التهاب السحايا بالمكورة السحائية)، وسيرد عليك على الفور، قائلًا: «المكورة السحائية بالطبع». توجد مشكلة هنا ولا شك. لو قمّت في هذا الشتاء مثلاً، بأخذ عينات يومية من حناجر سكان القرية الصغيرة التي أقطنها، لاكتشفت أنّ البكتيريا المُسبّبة لذلك المرض موجودة في حناجر تسعة أشخاص، من كلّ عشرة تقريباً. ومع ذلك، لم يصب أيّ من سكان القرية (بالتهاب السحايا بالمكورة السحائية) منذ سنوات كثيرة، ولا يُرجّح أن يُصاب به أحد هذا الشتاء أيضاً. فما الذي يحدث هنا؟

يُعدُّ ذلك المرض نادراً بصورة نسبية، ولكنَّ العامل المُسبِّب له يشيع بصورة كبيرة جداً. ويستخدم الأطباء مفهوم المقاومة لتفسير هذه الظاهرة، ويفترضون أنَّ الجسم يملك مجموعة من الدفاعات التي تقاوم غزوه من قبل المكورة السحائية، ناهيك عن مجموعة شاملة من البكتيريات الأخرى المُسبِّبة للأمراض. لا شكَّ في صحة ذلك؛ إذ نعلم جيداً بخصوص تلك الدفاعات، وكيفية عملها. ولكنَّ الكثير من الأسئلة الأخرى تظلُّ قائمة. وفي الوقت الذي قد يموت فيه بعض الأشخاص من التهاب السحايا في هذا الشتاء من جرَّاء ضعف مقاومتهم، فإنَّ الغالبية ستكون بمنأى عن ذلك، لعدم وجود خلل في أنظمة مقاومتها. ومع أنَّه يمكننا القول بكلِّ ثقة إنَّ المكورة السحائية كانت سبب موتهم، فإنَّ ذلك سيكون سطحياً بوضوح، حيث سنجهل - بصورة أكثر عمقاً - المُسبِّب الأكثر شمولاً لوفاتهم، وسنقول غالباً إنَّ القوى التي تحمي حياتنا عادةً، قد فشلت في حمايتهم بصورة ما. وعلى الرغم من أنَّ مفهوم المقاومة يُطبَّق بالصورة الأكثر شيوعاً على الأمراض المعدية، مثل التهاب السحايا، فإنَّه قد يُطبَّق أيضاً على الأمراض الجسدية كلها بطريقة أو بأخرى، باستثناء أننا لا نملك أيَّ فكرة تقريباً - فيما يتعلَّق بالأمراض غير المعدية - عن كيفية عمل المقاومة.

قد يعاني شخص ما - مثلاً - التهاب القولون التقرُّحي غير الحاد بصورة نسبية (يُمثَّل اضطراباً جسدياً نفسياً بوجه عام) ليشفى منه بصورة تامة، ويواصل العيش من دون الإصابة به مرَّةً أُخرى. وقد يصيب المرض شخصاً آخر ويصبح مزمناً، ويؤدي إلى تعطيل حياته، في حين قد يصيب ثالثاً بصورة خطيرة، ويؤدي إلى موته سريعاً، حتَّى في مراحلهِ الأولى. يبدو المرض واحداً في الحالات الثلاث، ولكنَّ النتيجة مختلفة جداً. فما سبب ذلك؟

لا فكرة لدينا عن ذلك، ولا يمكن أن نقول شيئاً باستثناء أن أشخاصاً ذوي أنماط معينة من الشخصيات، قد يلاقون صعوبات عدّة في مقاومة المرض، على النقيض من الغالبية الساحقة منّا. فكيف يحدث ذلك؟ لا ندري بكلّ بساطة. ولكن يمكن طرح مثل هذه الأسئلة، بحيث تتناول الأمراض كلّها تقريباً، بما في ذلك أكثرها شيوعاً، مثل: النوبات القلبية، والجلطات، والسرطان، والقروح المعديّة. وبوجه عام، بدأ عدد متزايد من المفكرين يشير إلى أن الأمراض كلّها تقريباً جسدية نفسية، وأنّ للعامل النفسي علاقة - بطريقة ما - بما يمكن أن يصيب نظام المقاومة من خلل بأشكاله المتعدّدة. ولكنّ الشيء المذهل لا يتمثّل حقّاً في ذلك الخلل الذي يصيب نظام المقاومة، بل في مدى الجودة التي يعمل بها ذلك النظام. ففي الأحوال العادية، يجدر بالبكتيريا أن تأكلنا ونحن أحياء، وبالسرطان أن يفينا، وبالشحوم والجلطات أن تسدّ أوعيتنا، وبالحموض أن تأكلنا.

لا يتمثّل ما هو مميّز في مرضنا وموتنا بالتأكيد، بل في أنّنا لا نمرض عادةً كثيراً، ولا نموت سريعاً. ومن ثمّ، يمكننا أن نقول عن الأمراض الجسدية ما قلناه عن الأمراض النفسية؛ إذ توجد قوة، لا نفهم كُنْهها بصورة تامة، تعمل دائماً كما يبدو، على رعاية الصحة الجسدية لمعظم الناس وإغنائها، حتّى في أقسى الظروف وأعتها.

من جانب آخر، تثير مسألة التعرّض للحوادث أسئلة مثيرة أخرى. فقد مرّ الكثير من الأطباء، ومعظم الأطباء النفسيين، بالتجربة المتمثّلة في مواجهة ظاهرة التعرّض للحوادث. أمّا المثال الأكثر درامية، من بين الأمثلة الكثيرة التي صادفتها في أثناء عملي، فهو ذلك الذي يُشير إلى حالة طفل في سن الرابعة عشرة، كُلفت بمعاينته تمهيداً لإدخاله أحد مراكز علاج الأحداث.

كانت أمه قد توفيت في شهر نوفمبر، حين كان في عامه الثامن. ثم وقع من على سلم، في الشهر ذاته من عامه التاسع، ليكسر عضده. وفي الشهر نفسه من عامه العاشر تعرّض لحادث عندما كان يركب درّاجته، ليصاب بكسر في الجمجمة، وارتجاج خطير في المخ. وكذا الحال في الشهر نفسه من عامه الحادي عشر؛ إذ وقع من النافذة، ليكسر وركه. وزلت أيضاً قدمه وهو كان يتزلج على اللوح، في الشهر ذاته من عامه الثاني عشر، ليكسر معصمه من جرّاء ذلك. وأخيراً، صدمته سيارة في الشهر ذاته من عامه الثالث عشر، ليكسر حوضه.

لا يمكن لأحد أن يُشكك في أنّ ذلك الطفل قد تعرّض للكثير من الحوادث حقاً، أو في السبب الذي يجعل ذلك غريباً. ولكن، كيف وقعت تلك الحوادث؟ لم يتعمّد الطفل إيذاء نفسه. لم يكن متأثراً جداً بوفاة أمه، وقد أخبرني ببرود أنّه «تجاوز ذلك بصورة كلية». أعتقد أنّه - كي نبدأ فهم الكيفية التي وقعت بها تلك الحوادث - يجب علينا أن نُطبّق مفهوم المقاومة على ظاهرة التعرّض للحوادث، كما نُطبّقه على ظاهرة الإصابة بالأمراض، وأن نُفكر في مصطلح مقاومة الحوادث، كما نُفكر في تعرّضنا لها تماماً. لا يتمحور الأمر ببساطة حول تعرّض أناس معينين، في أوقات معينة من حياتهم، للحوادث، بل حول مقاومة معظمنا لها أيضاً بصورة تلقائية.

تعرّضت لحادث في أحد أيام الشتاء، وأنا في سنّ التاسعة، حين كنت أستصحب كتبي عائداً إلى المنزل من المدرسة عبر طريق مليء بالثلوج؛ إذ زلت قدمي، ووقعت على الأرض. وفي تلك اللحظة، انزلقت إحدى السيارات القادمة سريعاً، لتتوقّف تقريباً حيث بات رأسي بمحاذاة مقدمتها، وساقاي وجدعي أسفلها. سحبت نفسي سريعاً من أسفل السيارة، ثم ركضت بذعر إلى المنزل، من دون أن أصاب بأذى. ربّما لا تبدو تلك الحادثة بحدّ ذاتها لافتة جداً. وقد يقال إنني كنت محظوظاً لا أكثر. ولكن،

لو أضفناها إلى الكثير من الحوادث الأخرى: حين كنت أتفادى الاصطدام بالسيارات وأنا أسير مشياً على الأقدام، أو أركب الدرّاجة أو السيارة؛ حين كنت أقود السيارة وأتفادى بصعوبة صدم المشاة، أو راكبي الدرّاجات في الظلام؛ حين كنت أضغط على مكابح السيارة بصورة مفاجئة، لأتوقّف على بُعد بوصة أو اثنتين لا أكثر من عربة أخرى؛ حين كنت أتفادى بصعوبة الاصطدام بالأشجار في أثناء التزلُّج، أو أنجو من الوقوع من نافذة، أو أتفادى مضرب جولف يُلوّح به أحدهم بأعجوبة، بحيث يمرّ قريباً جداً من رأسي، وغير ذلك من الحوادث. فماذا يمكن تسمية ذلك؟ أهو نوع من السحر الذي يتحكّم في حياتي؟ لو تأمّل القراء في حياتهم الآن، لشككت في أنّ غالبيتهم سيجدون في تجاربهم الخاصة قصصاً مماثلة ومتكرّرة تجنّبوا فيها التعرّض للكوارث بأعجوبة، وعدداً من الحوادث التي كادت أن تقع، يفوق بكثير تلك التي وقعت فعلاً.

أعتقد، إضافة إلى ذلك، أنّ القراء سيقرّون بأنّ تجاربهم الخاصة التي نجوا فيها، وقاوموا الحوادث، لا تُمثّل نتيجة لأيّ عملية اتخذوا فيها القرارات بصورة واعية ومعمّدة. فهل من الممكن أن يكون معظمنا قد خضع حقاً لنوع السحر نفسه الذي يتحكّم في حياتهم؟ هل يمكن أن يكون ذلك الشطر من الترتيلة صحيحاً فعلاً: «كانت النعمة هي ما أنقذني»؟

قد يعتقد بعضهم أنه لا يوجد شيء مثير بشأن ذلك كله. وأنّ ما تحدّثنا عنه بمجمله لا يعدو كونه أكثر من مجرد مظهر لغريزة البقاء الطبيعية. ولكن، هل يمكن تسمية شيء ما دون أن تُفسّره؟ هل يجدر بنا أن نستخف بحقيقة أنّنا نملك غريزة للبقاء؛ لأنّنا أسمينها غريزة طبيعية لا أكثر؟

يُعدّ فهمنا لمنشأ الغرائز وطبيعتها ضئيلاً في أحسن الأحوال. وتُشير مسألة الحوادث إلى أنّ نزعنا إلى البقاء قد تكون مختلفة عن الغريزة - بل أكثر إعجازاً منها - التي تُمثّل ظاهرة إعجازية كبيرة

بحدّ ذاتها. وفي حين تكاد معلوماتنا لا تُذكر بخصوص الغرائز، فإننا نرى فعلاً أنّها تعمل ضمن حدود الفرد الذي يمتلكها. نعتقد إضافة إلى ذلك، أنّ مقاومة الاضطرابات النفسية أو الأمراض الجسدية تكمن في نطاق العقل اللاواعي، أو العمليات الجسدية، للفرد. وفي الأحوال كلّها، تستلزم الحوادث حدوث تفاعلات فيما بين الأفراد، أو بين الأفراد وما هو جامد من الأشياء. وعودة على ذي بدء، فهل نجوت من الدهس بعجلات العربية، حين كنت في سن التاسعة، بسبب غريزتي للبقاء، أو امتلاك السائق مقاومة غريزية لقتلي؟ ربّما لا نملك غريزة للحفاظ على حياتنا فحسب، بل للحفاظ على حياة الآخرين أيضاً.

لم يسبق لي أن مررت بهذه التجربة بصورة شخصية، إلا أنّ لديّ الكثير من الأصدقاء ممّن رأوا حوادث سيارات، خرج فيها (الضحايا) زحفاً من عرباتهم المحطّمة بما لا يمكن تمييزها، من دون أن يصابوا بأيّ أذى بصورة فعلية. لقد كانوا مذهولين جداً ممّا رأوه، وعبّروا عن ذلك بقولهم: «لا يمكننا أن ندرك على الإطلاق كيف يمكن لأيّ كان أن ينجو من مثل تلك الحوادث المروّعة، ناهيك عن عدم تعرّضه لما هو خطير من الإصابات!». فكيف يمكن لنا أن نُفسّر ذلك؟ أهو مجرد حظ لا أكثر؟

لقد ذُهِل أولئك الأصدقاء، الذين لا يُعدّون متدينين تحديداً؛ لأنّ أحسن الحظوظ لا يمكن أن ينجي أحداً من تلك الحوادث المروّعة بشهادتهم. وعلى الرغم من أنّهم لم يكونوا متدينين، ولم يُفكّروا بعمق حتى فيما كانوا يقولونه، فقد أدلى أصدقاؤني - في محاولتهم استيعاب ما حدث - بتعليقات، مثل: «حسناً، أعتقد أنّ التقدير يجبهم»، أو «إنّ أيامهم لم تنته بعد». وقد يعزو القارئ غموض تلك الحوادث إلى «من هو سعيد في الحظ لا أكثر»، أو «ما لا يمكن تفسيره من الهبات»، أو «عجائب القدر»، فيرضى بذلك التفسير، من دون أن يتأمّل أكثر في الأمر.

إذا أردنا اختبار تلك الحوادث بصورة إضافية، فإنَّ استخدام مفهومنا للغريزة بهدف تفسيرها لن يكون مرضياً على نحو كافٍ حسب اعتقادي. فهل تملك الآلة أو العربة الجامدة غريزة ما لتُحطِّم نفسها بطريقة تحفظ جسد الإنسان بداخلها؟ هل يملك الإنسان غريزة تُمكنه، في لحظة الاصطدام، من أن يُكيِّف جسده ليتلاءم مع ما يصيب العربة من أضرار، وينجو من الحادث الذي تعرَّض له؟ تتسم مثل تلك الأسئلة بالسخف، كما يبدو بصورة منطقية. وفي حين أفضل أن أستكشف - بصورة إضافية - إمكانية وجود تفسير لمثل تلك الحوادث، فمن الواضح أنَّ مفهومنا التقليدي للغريزة لن يكون مفيداً في هذا الصدد. وقد يُقدِّم مفهوم (التزامن) العون لنا بصورة أكبر. وفي الأحوال كلِّها، سيكون مفيداً قبل أن نبحث في ذلك المفهوم، اختبار بعض جوانب عمل الجزء الذي نسميه (اللاواعي) من العقل البشري.

معجزة اللاوعي

أقوم في كثير من الأحيان، حين أبدأ العمل مع مريض جديد، برسم دائرة كبيرة. ثمَّ أعمد إلى رسم دائرة صغيرة في محيط الدائرة الكبيرة. بعد ذلك، أخاطب المريض وأنا أشير إلى الدائرة الصغيرة، قائلاً: «تمثِّل هذه عقلك الواعي، في حين يتمثِّل لواعيك في بقية الدائرة الكبيرة بمجمَلها، التي تعادل 95 في المئة أو أكثر من حجمها. لو عملت طويلاً بما يكفي، وجاهداً بما يكفي، كي تفهم نفسك؛ لاكتشفت أنَّ ذلك الجزء الفسيح من ذهنك، الذي لا تملك الكثير من الوعي به الآن، يتسم بما يفوق الخيال من الغنى».

تتمثِّل إحدى الطرائق التي نعلم عن طريقها بوجود هذا العالم الفسيح والخفي من الذهن، ومقدار ما يتمتع به من غنى؛ تتمثِّل بالتأكيد فيما نراه

من أحلام. جاء أحد الرجال البارزين لرؤيتي من جرّاء إصابته بالاكْتئاب منذ سنوات عدة. لم يكن يجد أيّ متعة في عمله، وقد كان يجهل سبب ذلك إلى حدّ بعيد. وعلى الرغم من أنّ والديه كانا فقيرين ومغمورين بصورة نسبية، فقد كان بعض أجداده مشهورين، إلا أنّ مريضني لم يكن يتحدث عنهم كثيراً. وقد تبين وجود عوامل عدّة وراء حالة الاكْتئاب التي اعترته.

لم نبدأ البحث في مسألة طموحه إلا بعد مضيّ بضعة أشهر. أخبرني في الجلسة التي تلت سابقتها التي أثرنا فيها مسألة الطموح أول مرّة، عن حلم رآه قبل ليلتين، قائلاً: «كنا في شقة مليئة بقطع الأثاث الضخمة. كنت أصغر بكثير ممّا أنا عليه الآن. طلب إليّ والدي أن أبجر عبر الخليج لأحضر قارباً تركه لسبب ما على جزيرة في الخليج. كنت مُتحمّساً للقيام بتلك الرحلة، وسألته عن الكيفية التي يمكن أن أجد بها القارب. انتحى بي جانباً، حيث كانت توجد واحدة من قطع الأثاث الضخمة جداً على وجه الخصوص: الخزانة ذات الحجم الهائل التي يبلغ طولها اثنتي عشرة قدماً على أقلّ تقدير، وتصل في ارتفاعها إلى السقف، وتحوي عشرين أو ثلاثين دُرْجاً ضخماً تقريباً، ثمّ أخبرني أنّه يمكنني إيجاد القارب إذا نظرت على امتداد حافة الخزانة». لم يكن معنى هذا الحلم واضحاً في بادئ الأمر، فسألته أن يخبرني عمّا قد ترمز إليه تلك الخزانة الضخمة بحسب اعتقاده. أجابني على الفور، قائلاً: «إنّها تجعلني أفكّر - لسبب ما؛ ضخامة حجمها - في الناووس (التابوت)». سألته مُجدّداً: «ماذا عن الأدرج؟». ابتسم ابتسامة عريضة، بصورة مفاجئة، ثمّ أجابني، قائلاً: «ربّما أردت أن أقتل أجدادي كافة. تجعلني تلك الأدرج أفكّر في ضريح أو مدفن للعائلة؛ إذ إنّ كلاً منها كبير بما يكفي لاحتواء جثة بداخله».

بات معنى الحلم واضحاً الآن. فقد أوحى إليه حقّاً في صغره، استشراف مستقبله عند أضرحة أجداده المشهورين، وكان يتبع تلك الرؤية

ليعمل على تحقيق ذلك وبلوغ الشهرة. لقد أضنته تلك الرؤية، وتمنى أن يقتل أجداده سيكولوجياً؛ كي يتحرر منها.

يُشكّل هذا الحلم بالتأكيد حالة نموذجية لأبيّ من العاملين طويلاً في مجال تفسير الأحلام. وأودّ التركيز هنا على ما يُقدّمه من فائدة، في واحد من المناحي التي تجعله نموذجياً. بدأ هذا الرجل العمل على حلّ مشكلة تواجهه. وقد أنتج لا وعيه بصورة مباشرة نوعاً من الدراما التي أوضحت سبب مشكلته، السبب الذي لم يُدرِكه من قبل. فعل لا وعيه ذلك باستخدام رموز معينة، بطريقة لا تقلّ في رونقها عمّا يقوم به أكثر الكتاب المسرحيين إبداعاً. يصعب على المرء تخيّل أنّ بمقدور أيّ تجربة أخرى - في هذه المرحلة من علاجه - جعل الأمور واضحة لكلّ منّا، بقدر ذلك الحلم. بدا جلياً أنّ لا وعيه يرغب في مساعدته، ودفع عملنا قدماً، وقد فعل ذلك ببراعة تامة.

يعدّ المعالجون النفسيون تحليل الأحلام جزءاً مهماً من عملهم، ويُعزى سبب ذلك بدقّة إلى أنّها تكون مفيدة في معظم الأحيان. ولكن، يجب عليّ الإقرار بأنني لم أوفّق قطّ في إدراك مغزى الكثير من الأحلام، ومن المغربي لي أن أملك الجرأة؛ لأتمنّى على اللاوعي أن يتحلّى باللياقة التي تجعله يتحدّث إلينا بلغة أكثر وضوحاً! تبدو الرسالة دائماً - حين ننجح في تفسير ما نراه من أحلام - كأنّها قد صُمّمت لتعزيز نمونا الروحي. وتوفّر الأحلام التي قد تُفسّر، بحسب خبرتي وبصورة دائمة، ما هو مفيد من المعطيات لمن يراها. تتوافر هذه المعونة بأشكال عدّة، منها: التحذيرات من المتاعب الشخصية، وإرشادات الحلول التي نعجز عن إيجادها للمشكلات، والمؤشرات الملائمة التي نشعرنا بأننا مخطئون حين نعتقد أنّنا على صواب، والمؤشرات المشجعة لنا حين نكون على صواب ونعتقد أنّنا مخطئون، ومصادر المعطيات المهمة التي نفتقر إليها بخصوص

أنفسنا، والموجّهات التي تُوجّهنا حين نشعر بالضياغ، والمرشدات التي تُرشدنا إلى الطريق الذي ينبغي أن نسلكه حين نضل سبيلنا.

قد يتواصل اللاوعي معنا حين نكون مستيقظين بما لا يقل روعة وفائدة عن تواصله معنا حين نكون نائمين، وإن كان ذلك يتم بصورة مختلفة قليلاً، تتمثل فيما هو (تافه من الأفكار)، أو ما هو أبسط منها. لا نلتفت كثيراً إلى تلك الأفكار، كما هي الحال بالنسبة إلى الأحلام، وقد نهملها لأنها لا تُعدّ مهمّة في نظرنا. يعود إلى ذلك السبب في أنّ المرضى يُوجّهون مراراً، في أثناء خضوعهم للتحليل النفسي، إلى أن يُصرّحوا بكلّ ما يخطر على ذهنهم من أفكار، بغضّ النظر عمّا قد تبدو عليه - أوّل وهلة - من سخافة، أو عدم أهمية. فعلى سبيل المثال، كلّما تحدّث المريض، قائلاً: «إنّها فكرة سخيفة، ولكنّها لا تنفك تراودني؛ إنّها لا تعني شيئاً بالنسبة إليّ، ولكنك طالبتني بأن أخبرك بها»، عرفت أنّنا قد حقّقنا فائدة ملموسة، وأنّ المريض قد تلقّى تَوْأ رسالة قيمة جداً من اللاوعي، رسالة ستُسلط الضوء على وضعه بصورة كبيرة. وفي حين تُزوّدنا تلك (الأفكار التافهة) عادةً بمعطيات عن أنفسنا، فقد تُزوّدنا أيضاً بما هو مؤثّر من المعطيات عن الآخرين، أو العالم الذي يقع خارج نطاق ذاتنا.

دعوني أصف تجربة تتعلّق بذهني - بوصفها مثلاً على رسائل (الأفكار التافهة) من اللاوعي، التي تعلمنا شيئاً عن الآخرين - مررت بها حينما كنت أعمل مع واحدة من المرضى. كانت شابة تعاني منذ مراهقتها المبكرة شعوراً متواصلًا بالدوار، والتوهّم أنّها قد تسقط في أيّ لحظة. لم يكتشف الأطباء أيّ سبب جسدي لذلك. كانت تبدو، بسبب ذلك الشعور، كأنّها تتمايل في مشيتها. كانت ذكية وساحرة جداً. وقد تعذّر عليها في بداية الأمر تكوين أيّ فكرة عن سبب شعورها بالدوار، الذي عجز العلاج النفسي عن شفائها منه سنوات عدّة، فأتت إليّ طلباً للعون.

بينما كنا ذا يوم في منتصف جلستنا الثالثة، وكانت تجلس بارتياح وتحدّث إليّ، خطرت فجأة كلمة على بالي: بينوكيو (اسم دمية شهيرة). كنت أحاول التركيز على ما تقوله، فعمدت حالاً إلى تجاهل الكلمة، وإخراجها من نطاق وعيي. ولكنّها عادت مُجدّداً إلى ذهني في غضون دقيقة، على الرغم من محاولاتي كلّها، وقد كانت واضحة جداً، كأنّها كتبت أمام عيني: (بينوكيو). شعرت بالضيق لذلك، وعملت على تجاهلها مرّة أخرى، وأرغمت نفسي على العودة بانتباهي إلى مريضتي. ومع ذلك، فقد عادت الكلمة إلى وعيي في غضون دقيقة أخرى، كأنّها خارجة عن إرادتي، وتطلب بطريقة ما أن يتم الإقرار بها. فكّرت أخيراً، قائلاً لنفسني: «انتظر لحظة، ربّما يكون من الأفضل - لأنّ هذه الكلمة «مصرّة» على الولوج في ذهنك - أن تتبّه لها؛ لأنك تعلم أنّها قد تكون مهمة، وأنّه يجب عليك أن تصفي إلى لا وعيك لتتأكد إذا كان يحاول أن يقول لك شيئاً ما». فعلت ذلك، ثمّ أردفت قائلاً: «بينوكيو! ما الذي يمكن أن تعنيه تلك الكلمة؟ لا تفترض بالتأكيد أنّ لها علاقة بمريضتك، أليس كذلك؟ لا تفترض أنّك تعنيها بتلك الكلمة، أليس كذلك؟ انتظر لحظة؛ هي جميلة كالدمية الصغيرة، وتلبس الأحمر، والأبيض، والأزرق دائماً كلّما أتت إلى هنا، وتسير بطريقة غريبة ومضحكة، كأنّها جندي خشبي مُتصلّب الرجلين. هذا هو الأمر إذن! إنّها دمية! إنّها (بينوكيو) بحق الله! إنّها دمية!».

تكشّفت مشكلة المرأة لي على الفور في صميمها؛ إذ لم تكن شخصاً حقيقياً، إنّما دمية خشبية مُتصلّبة صغيرة، تحاول أن تبدو كإنسان حقيقي، ولكنّها تخشى السقوط في أيّ لحظة، وتتهار لتُخلف كومة من الأخشاب والأسلاك. تكشّفت الحقائق الداعمة واحدة تلو الأخرى بصورة سريعة: كانت أمها مستبدة، وتتحكم فيها، و(تتلاعب بخيوطها) بصورة لا تُصدّق، وقد شعرت بالكثير من الفخار؛ لأنّها علّمت ابنتها دخول الحمام (بين عشية وضحاها). كانت إرادتها كلها مُكرّسة لتلبية توقعات الآخرين،

ووجب عليها دائماً أن تكون نظيفة، وأنيقة، ولائقة، ومرتبّة، تنطق بكلّ ما هو مناسب، وقد سعت بصورة محمومة لتلبية ما ينهال عليها من مطالب، وكانت، في نهاية المطاف، تقتصر تماماً إلى ما هو ذاتي من الحوافز، والقدرة على اتخاذ القرارات المستقلة.

قدّمت هذه الكلمة المهمّة - التي تشير إلى حالة مريضتي - نفسها إلى وعيي من دون أن أرحّب بها، أو أدعوها، أو أرغب فيها. لقد كان وجودها غريباً بالنسبة إليّ، وعديم الصلة بما كنت أقوم به، ويُسكّل إلهاء لا ضرورة له في نظري، وقد قاومتها في البداية، محاولاً مرّات عدّة التخلّص منها.

مثّلت تلك الكلمة - بما تتسم به من غرابة وإلحاح ظاهرين - علامة مميّزة لما يطرحه اللاوعي، وطريقته في تقديمه إلى العقل الواعي. يعود السبب بصورة جزئية إلى غرابة تلك الأفكار وإلحاحها، وإلى مقاومتها من قبل العقل الواعي، في نزوع (فرويد) ومؤيديه الأولين إلى النظر إلى اللاوعي بوصفه مركزاً لما هو بدائي، ولا اجتماعي، وشرير بداخلنا. يبدو الأمر كأنهم افترضوا، انطلاقاً من حقيقة أنّ وعينا يرفضها، أنّ نتاجات اللاوعي (سيئة) بالنتيجة. ونزعوا كذلك، استناداً إلى المبادئ ذاتها، إلى افتراض أنّ المرض النفسي يتأصل بصورة ما في اللاوعي، كشيطان يكمن في الأعماق السحيقة لذهننا. وقد تولّى (يونغ) مهمّة تصحيح تلك النظرة، باستخدام الكثير من الطرائق، بما في ذلك عبارة: (حكمة اللاوعي).

أكّدت تجربتي الخاصة صحة رأي (يونغ) في هذا السياق؛ ما دفعني إلى استنتاج أنّ المرض النفسي لا ينتج من اللاوعي، إنّما يشكّل عوضاً عن ذلك ظاهرة للوعي، أو نتيجة لوجود علاقة مضطربة بين الوعي واللاوعي. لتتأمّل مسألة الكبت على سبيل المثال. فقد اكتشف (فرويد) وجود رغبات جنسية ومشاعر عدائية لدى الكثير من مرضاه، الذين لم يدركوا وجودها، فأصابتهم بالمرض. وقد أدّى وجود تلك الرغبات والمشاعر في اللاوعي

إلى نشوء الفكرة المتمثلة في أنه يُسبب المرض النفسي. ولكن، لماذا تكمن تلك الرغبات والمشاعر في اللاوعي في المقام الأول؟ لماذا تُكَبَّت؟ يتمثل الجواب في أن العقل الواعي لا يرغب فيها. وتتمثل المشكلة في عدم الرغبة والتبرؤ هذين.

لا تكمن المشكلة في وجود مثل تلك المشاعر المعادية والجنسية لدى البشر، بل في امتلاكهم عقلاً واعياً، بالأحرى، لا يرغب غالباً في مواجهة تلك المشاعر، واحتمال ألم التعامل معها، ويُصِرُّ - إلى أبعد الحدود - على تجاهلها والتخلُّص منها.

تتبدى طريقة ثالثة عن طريق سلوكنا، وفيها يُظهِر اللاوعي نفسه، ويتحدَّث إلينا إذا كنَّا نهتم بالاستماع (وهو ما لا يحدث عادةً). أُشير في هذا الصدد إلى زلَّات اللسان وغيرها من (أخطاء) السلوك، أو (الزلَّات الفرويدية)، التي أوضح فرويد بصورة أولية، في كتابه (علم أمراض نفس الحياة اليومية)، أنَّها تُمثِّل تجلِّياتٍ للوعي. إنَّ استخدام فرويد مصطلح (علم أمراض النفس)؛ بهدف وصف تلك الظواهر، يشير مُجدِّداً إلى رؤيته السلبية للوعي، حيث يُعدُّ دوره هدماً، أو يرى فيه - على أقلِّ تقدير - شيطاناً رجيماً يحاول أن يوقعنا في الزلل، عوضاً عن رؤيته ملاكاً يعمل جاهداً لجعلنا صريحين بما يُحقِّق مصلحتنا.

حين يَزِلُّ المريض في أثناء خضوعه للعلاج النفسي، فإنَّ ذلك يفيد دائماً في عملية علاجه؛ إذ يكون عقل المريض الواعي في حينه منخرطاً في محاولة مقارعة العلاج، ويهدف بقوة إلى إخفاء طبيعة النفس الحقيقية عن المعالج، وعن الإدراك الذاتي. ثمَّ يتحد اللاوعي مع المعالج ليدفع المريض إلى الانفتاح، والصراحة، والحقيقة، والواقع، ويكافح لجعله يقول الأمور كما هي.

دعوني أذكر بعض الأمثلة على ذلك. أخذت مريضة دقيقة في مواعيدها - تعجز بصورة تامة عن الإقرار بمشاعر الغضب داخلها، وتفشل في التعبير عن الغضب بصراحة - أخذت تتأخر بضع دقائق عن مواعيد جلساتها. أخبرتها أنني أظنّ أنّ ذلك يعود إلى شعورها بشيء من الامتناع منّي، أو من العلاج، أو من كلينا. أنكرت ذلك بشدة، مُوضّحة أنّ تأخيرها يعزى بصورة كلية إلى هذا الظرف أو ذاك، ومُعبّرة - في الوقت نفسه - عن تقديرها الكامل لي، واستعدادها المطلق لمتابعة العمل معي. عمدت المرأة، في الأمسية التي أعقبت تلك الجلسة، إلى دفع بيانات حساباتها الشهرية (فواتيرها)، بما فيها مستحقّاتي. وحين وصلني الشيك الذي أرسلته إليّ بلا توقيع، أعلمتها بذلك في الجلسة اللاحقة، مُعلّلاً ذلك بأنّها كانت تشعر بالغضب.

أجابتنى قائلة: «هذا سخيف! لم أغفل في حياتي قطّ عن توقيع أيّ شيك. تعلم كم أنا دقيقة في مثل هذه المسائل. من المستحيل ألاّ أكون قد وقّعت الشيك الذي يخصك». أريتها الشيك غير الموقع، لتنفجر في البكاء بصورة مفاجئة، على الرغم من أنّها كانت تُظهر الانضباط التام دائماً في جلساتها، وتنتحب قائلة: «ما الذي يحدث لي؟ أشعر بأنّني أَداعى، بأنّ لي شخصيتين». بدأت المرأة في خضّم معاناتها، وعلى ضوء إقرار وجود انقسام فعلي في شخصيتها، بدأت أول مرة في تقبُّل إمكانية أن تكون شاعرة بالغضب في جزء منها على أقلّ تقدير، ليتم بذلك القيام بالخطوة الأولى على طريق التقدّم في علاجها.

كان لديّ مريض آخر يعاني مشكلة تتعلّق بالغضب، حيث كان يعتقد أنّ من غير المقبول أن يشعر بالغضب من أيّ فرد من عائلته، أو أن يُعبّر عن ذلك الغضب. أخبرني عن أخته - لأنّها كانت تزوره في حينه - واصفاً إيّاها (باللطيفة جداً). وحدثني - فيما بعد - في الجلسة عن حفلة عشاء

صغيرة سيقمها تلك الليلة، قائلاً: إن زوجين من جيرانه سيحضرانها، إضافة إلى أخت زوجته بالطبع. أخبرته بأنه قد أشار توّاً إلى أخته بأخت زوجته، فعلقَ مازحاً: «أفترض أنك ستقول لي إن هذه واحدة من الزلّات الفرويدية تلك». أجبته قائلاً: «أجل، سأفعل. يتمثّل ما يقوله لا وعيك في أنك لا تريدها أن تكون أختك، وأنّها لا تعني لك أكثر ممّا تعنيه أخت زوجتك، وأنك تكرهها كثيراً فعلاً». أجابني قائلاً: «لا أكرهها بالتأكيد كما تقول، ولكنّها لا تتوقّف عن التثرثرة، وأعلم أنّها لن تُفسح مجالاً لأحد كي يتحدث الليلة. أعتقد أنّها تُسبّب لي الحرج أحياناً». حقّق الرجل بذلك اختراقاً بسيطاً، كما في الحالة السابقة.

لا تُعبّر الزلّات جميعها عن العدائية أو المشاعر التي يتم إنكارها، ولكنّ ما يُعبّر منها عن تلك المشاعر يشمل السلبي والإيجابي منها، ويُظهر حقيقة الأمور، وعلى النقيض ممّا يطيب لنا أن نراها. أعتقد أنّ أكثر زلّات اللسان تأثيراً، ممّا صادفته في عملي، قد صدر عن شابة في زيارتها الأولى لي. أخبرتني أنّ والديها يتسمان بالبرود واللامبالاة، وأنّها ربيّتها على المبادئ والقيم، ولكنّها كانا يفتقران إلى العاطفة والاهتمام الحقيقي بها.

قدّمت نفسها إليّ على أنّها امرأة ناضجة، واثقة من نفسها، متحرّرة، مستقلّة بصورة استثنائية، وقد قصدتني للعلاج، على وفق تعبيرها؛ لأنّها «متفرّغة في الوقت الراهن، وتعتقد أنّ القليل من التحليل النفسي قد يُسهّم في تطوّرها الفكري». سألتها عن سبب تفرّغها في حينه، فأخبرتني أنّها تركت الجامعة توّاً؛ لأنّها حامل في الشهر الخامس. لم تكن ترغب في الزواج، وكانت تُفكّر في إمكانية عرض الطفل للتبني عقب ولادته، والتوجّه فيما بعد إلى أوروبا لمتابعة دراستها. سألتها عمّا إذا كانت قد أعلمت والد الطفل - الذي لم تره منذ أربعة أشهر - عن حملها، فأجابتني

قائلة: «أجل، تركت له رسالة قصيرة لأعلمه أنّ علاقتنا قد أثمرت عن طفل». شعرت بأنّها كانت تودّ إخباري، عوضاً عن ذلك، أنّها مجرد فتاة صغيرة متلهّفة للعاطفة، تختبئ خلف قناع المرأة المميّزة بصفاتهما، حملت في محاولة يائسة لاستجلاب عطف أمها بإنجاب طفل، والتحوّل إلى أم على حدّ سواء. لم أواجهها بزلتها؛ لأنّها لم تكن مهياًة قطّ لتقبّل حاجتها إلى تبعية أمها، أو النظر إلى تلك الحاجة بوصفها طبيعية. كانت تلك الزلّة، في الأحوال كلّها، مفيدة لها؛ لأنّها ساعدتني على إدراك أنّها لم تكن سوى طفلة صغيرة خائفة - في الحقيقة - تحتاج إلى تقبّل ما أمكن من الرعاية والحماية، وأبسط أشكال العناية مدّة طويلة من الزمن.

لم يكن أولئك المرضى الثلاثة يحاولون، عبر قيامهم بتلك الزلّات، إخفاء أنفسهم عنّي، بقدر ما يخفونها عن ذاتهم. كانت المريضة الأولى تعتقد حقاً بعدم وجود ذرّة من الامتعاض داخلها. وكان الثاني مقتنعاً تماماً أنّه لا يَكُنُّ أيّ ضغينة لأيّ من أفراد عائلته، في حين لم ترّ الأخيرة في نفسها إلا امرأة مميّزة بصفاتهما. تتحرف نظرتنا الذاتية الواعية إلى أنفسنا - على الدوام بصورة تقريبية؛ من جرّاء عدد من العوامل المعقّدة، وبدرجة أكبر أو أقلّ - عن حقيقة الشخص الذي نكونه فعلياً. نملك على الدوام ما هو أقلّ أو أكبر من القدرة التي نعتقد أنّنا نملكها.

وفي الأحوال كلّها، يعلم اللاوعي مَنْ نكون حقيقة. وتتمثّل مهمّة كبيرة ورئيسية، في سياق عملية تطوّر المرء الروحي، في العمل المتواصل لجعل النظرة الذاتية الواعية إلى النفس منسجمة بصورة أكبر، وأكثر إيجابية، مع الواقع. وحين يُنجز جزء كبير من تلك المهمة الدائمة بسرعة نسبية، من يمكن ذلك أيضاً بالعلاج النفسي المكثّف، فإنّ المرء يشعر غالباً كأنّه قد (وُلد من جديد)، ويتحدّث المريض ببهجة حقيقية، عن التغيير المؤثّر في وعيه، قائلاً: «لم أعد الشخص الذي كنته في السابق. لقد أصبحت

شخصاً جديداً ومختلفاً اختلافاً كلياً». لا يجد ذلك الشخص حقيقةً أيَّ صعوبة في فهم كلمات الترتيلة: «كنت ضائعاً من قبل، ولكنني وجدت نفسي الآن، كنت أعمى من قبل، ولكنني أرى الآن».

لذا، يجب علينا إذا عرفنا أنفسنا عبر نظرتنا الذاتية، أو وعينا أو إدراكنا الذاتيين، أن نقول عن اللاوعي إنه يُمثل جزءاً منا، ويفوقنا حكمة. تحدّثنا من قبل عن (حكمة اللاوعي) هذه بصورة رئيسة، في سياق المعرفة والبوح الذاتيين. وقد حاولت، عن طريق المثال الذي أوردته عن مريضتي التي أشار لا وعيي إليها بـ (بينوكيو)، أن أُبين أنّ اللاوعي يفوقنا حكمة فيما يتعلّق بالآخرين، فضلاً عن أنفسنا. تتمثّل الحقيقة في أنّ لا وعينا يفوقنا حكمة فيما يتعلّق بكلّ شيء. فبعد وصولي وزوجتي إلى سنغافورة مساءً أوّل مرّة في إجازة، غادرنا الفندق لتتجوّل في المدينة قليلاً. وقد وصلنا بعد وقت قصير إلى ساحة كبيرة مفتوحة، أمكننا - بعد جهد - أن نُميّز عند نهايتها في العتمة، ما بدا مبنى كبيراً في حجمه. تحدّثت زوجتي قائلة: «أتساءل، ما ذلك المبنى؟». أجبتها على الفور بصورة عفوية، وبيقين مطلق، قائلاً: «أوه، إنه نادي سنغافورة للكريكيت». خرجت الكلمات من فمي بصورة مفاجئة وتلقائية، لأندم على الفور لقولها. لم أستند إلى أيّ أساس قط، للإجابة بما لم أكن أعرفه. لم يسبق لي أن أتيت إلى سنغافورة من قبل، ناهيك عن رؤية نادٍ للكريكيت في هذه العتمة الشديدة تحديداً. ولكنني شعرت بالذهول لما رأيته؛ فما إن واصلنا المسير إلى الطرف الآخر من المبنى، حتّى وجدنا عند مدخله لافتة نحاسية كُتِبَ عليها بوضوح «نادي سنغافورة للكريكيت»!

فكيف عرفت هذا الذي لم أكن أعرفه؟! يتمثّل واحد من التفسيرات المحتملة في نظرية (يونغ) عن (اللاوعي الجمعي)، التي نرث على وفقها

حكمة أجدادنا وتجربتهم، من دون أن نمرّ بتجاربهم نفسها بصورة شخصية.

وفي حين قد يبدو هذا النوع من المعرفة غريباً للعقل العلمي، فإنه يحضر، بما يتسم بالغرابة على حدّ سواء، في لغتنا اليومية السائدة. لنأخذ كلمة (الإقرار) على سبيل المثال. فعندما نقرأ كتاباً ما، ونصادف فكرة أو نظرية تروق لنا، وتُعبّر عن شيء مألوف بالنسبة إلينا، فإننا (نُقرّ) بصحتها حالاً، على الرغم من احتمالية أننا لم نُفكر فيها من قبل بصورة واعية. يمثّل ذلك (إعادة معرفتها)، وكأننا كنا نعرفها في يوم ما، ثم نسيناها، ثم تعرّفناها مرة أخرى كأنها صديق قديم لنا. يبدو الأمر كأن المعرفة والحكمة كانتا تكمنان في أذهاننا لتمثّل الحقيقة، حين نتعلّم شيئاً جديداً ما، في أننا نعيد اكتشاف ذلك الشيء - لا أكثر، بصورة فعلية - الذي كان متضمناً في أذهاننا منذ زمن بعيد. ينطبق الأمر نفسه على كلمة (التعليم)، التي اشتقّتها الإنجليزية من كلمة لاتينية، وتعني ترجمتها الحرفية (الاستخراج). حين نُعلّم الناس - لو أردنا أن نستخدم الكلمة بمعناها الحرفي - فإننا لا نقوم بتلقيهم شيئاً جديداً، إنما نستخرجه منهم، بالأحرى، وننقله من اللاوعي إلى وعيهم. يعني ذلك، بالنتيجة، أنّهم يملكون المعرفة منذ أمد بعيد.

ولكن، ما مصدر ذلك الجزء منّا الذي يفوقنا حكمة؟ لا نعلم الإجابة حقاً. تشير نظرية (يونغ)، عن اللاوعي الجمعي، إلى أنّ حكمتنا موروثية. وتشير أيضاً تجارب علمية حديثة، تختبر الجينات والذاكرة، إلى أنّه من الممكن بصورة فعلية، توريث المعرفة التي تُخزّن على هيئة شفرات للحمض النووي في الخلايا. يُذكر أنّ مفهوم التخزين الكيميائي للمعطيات، يتيح لنا بدء فهم الكيفية التي قد تُخزّن بها المعطيات التي يحويها ذهن الإنسان، في بضع بوصات مكعّبة من مادة الدماغ. وبذلك، يترك هذا النموذج المعقّد

الاستثنائي الذي يسمح بتخزين المعطيات الموروثة والتجريبية في مثل ذلك الحجم الصغير من الدماغ؛ يترك أكثر الأسئلة المحيرة للذهن بلا أجوبة.

حين نتأمل في تقنية ذلك النموذج، وكيف يمكن بناؤه، وكيفية تزامنه، وتوقيت حدوثه، وكيفية تطوره...، فإننا نقف مشدوهين أمام ظاهرة العقل البشري. وفي واقع الأمر، لا يختلف التأمل في تلك المسائل بما يذكر عن التأمل في مسائل، مثل تحكّم القدير في الكون، وإدارته له عن طريق ما لا يُعدّ من ملائكته. ومن ثمّ، فإنّ العقل البشري الذي يملك الجرأة أحياناً للاعتقاد أن المعجزات غير موجودة، يُمثّل معجزة بحدّ ذاته.

معجزة السرديبية⁽¹⁾

ناقشنا فيما مضى الحكمة الاستثنائية لللاوعي، الذي ينتج عن أحد أجزاء الدماغ - يمكن فهم كُنْهه - ويعمل على وفق تقنية إعجازية، لكننا ما نزال نفتقر إلى تفسير يمكن تصوّره لما يُسمّى (الظواهر الروحية)، التي ترتبط بوضوح بعمل اللاوعي. أظهر كلُّ من الدكتور مونتاغيو أولمان، والبروفيسور ستانلي كرينر، عبر سلسلة من التجارب المعقّدة التي أجريها - بصورة قاطعة - أنّه يمكن لفرد مستيقظ أن ينقل، برتبة وتكرار، صوراً إلى فرد آخر نائم، على بُعد غرف منه، بحيث يراها النائم في أحلامه⁽²⁾. لا يحدث مثل ذلك النقل في المختبر فقط؛ إذ يُعدّ مألوفاً، على سبيل المثال، لشخصين يعرفان بعضهما بعضاً، أن يريا الأحلام ذاتها بصورة مستقلة، أو ما يُعدّ متشابهاً منها إلى حدّ بعيد. فكيف يحدث ذلك؟ لا نملك أيّ فكرة حيال هذا الأمر. ولكنه يحدث في مختلف الأحوال.

1) "An Experimental Approach to Dreams and Telepathy: II Report of Three Studies," *American Journal of Psychiatry* (March 1970), pp. 1282-89.

2) أحثّ كلّ مَنْ لا يزال غير مقتنع إلى الآن بحقيقة (الإدراك الحسي الفائق)، أو يشكّك في صحتها العلمية، على قراءة هذا المقال.

أُثبتت صحة تلك الحوادث علمياً، في سياق ما تتسم به من أرجحية. فقد رأيت حلماً في إحدى الليالي، يتضمّن سلسلة من صور سبع. ثمّ علمت لاحقاً أنّ صديقاً لي كان قد استيقظ من حلم - في حين كان نائماً في منزلي قبل ليلتين من ذلك - رأى فيه الصور السبع ذاتها، على وفق التسلسل نفسه. لم نتمكّن من تحديد أيّ سبب لتلك الحادثة، أو ربط حلمنا بأيّ تجربة مررنا بها أو اشتركنا فيها، أو تفسير ذلك الحلم بأيّ طريقة ذات مغزى. علمنا أنّ شيئاً استثنائياً ما قد حدث. كان ذهني يحظى بملايين الصور التي يمكن أن أراها في الحلم. وتعدّ احتمالية أن تكون المصادفة وحدها هي ما جعلنا نرى الصور السبع ذاتها على وفق التسلسل نفسه، استناداً إلى ما سبق، ضئيلة جداً. فقد كان الحدث استثنائياً إلى حدّ بعيد، ما جعلنا ندرك أنّه لم يكن ناتجاً من أيّ مصادفة.

باتت الحقيقة المُمثّلة في وقوع أحداث استثنائية، تتواتر بصورة استثنائية جداً على حدّ سواء، ولا يمكن تحديد أيّ سبب لها في إطار القوانين الطبيعية المعروفة، وباتت تعرف بما يُسمّى مبدأ التزامن. جهلت وصديقي سبب رؤيتنا الحلم نفسه بهذه الصورة الاستثنائية، ولكنّ واحداً من جوانب الحادثة تمثّل في أنّنا رأيناها في مدّة زمنية متقاربة. وفي واقع الأمر، يُمثّل التوقيت العنصر المهم، بل الحاسم في هذه الحادثة الاستثنائية. ذكرنا في السابق، حين كنّا نناقش مسألة التعرّض للحوادث ومقاومتها، أنّ من المألوف أن يخرج الناس سليمين من عربات تتحطّم بصورة كلية، وأنّه يُعدّ سخيفاً افتراض المرء أنّ العربة تحطّم نفسها بصورة غريزية بما يمكنها من الحفاظ على السائق، أو أنّ السائق يُكيّف جسده بصورة غريزية أيضاً، ليتلاءم مع ما يصيب العربة من أضرار، وينجو من الحادث. لا يوجد من القوانين الطبيعية المعروفة ما يُؤيّد هذين الاحتمالين، ولكنّ ذلك لا ينفي أنّ تحطّم العربة بصورة تحفظ السائق، وأنّ تلاؤم جسد السائق مع ما

يصيب العربة من ضرر؛ لا ينفي أنهما يتزامنان بصورة استثنائية - أي يحدثان في الوقت نفسه - بحيث ينجو السائق فهلاً في نهاية المطاف.

لا يُوضَّح مبدأ التزامن لماذا يحدث ذلك أو كيف يحدث، بل ينصّ ببساطة على أنّ هذا التزامن الاستثنائي للأحداث يتم بصورة متكرّرة، ويستبعد أن يكون للمصادفة دور فيها. لا يُوضَّح ذلك المبدأ المعجزات، بل يُسهّم فقط في إيضاح أنّها تتعلّق بمسألة التوقيت، وأنّها تُعدّ مألوفة بما يثير الدهشة.

إنّ حادثة رؤية الحلم نفسه في الوقت نفسه، استناداً إلى مدى استثنائيتها، تُعادل أيّ ظاهرة روحية أو (خارقة)، على الرغم من غموض مغزى تلك الحادثة. يتسم مغزى غالبية الظواهر الروحية الخارقة بالقدر ذاته من الغموض. وتتمثّل سمة أخرى للظواهر الروحية، وبمعزل عن مدى استثنائيتها، في أنّ عدداً مؤثراً منها يتسم بالإيجابية بحيث يُقدّم الفائدة، بطريقة أو بأخرى، لمن يختبرون تلك الظواهر.

روى لي عالم كبير محترم، يتبنّى الرؤية المُشكّكة إلى حدّ بعيد - بينما كنّا نجري تحليلاً - الحادثة الآتية: «شعرت بأنّ يومي كان جميلاً جداً، في أعقاب جلستنا الأخيرة، فقرّرت التوجّه إلى المنزل عبر الطريق الذي يمرّ بالبحيرة. يحوي ذلك الطريق كما تعلم، الكثير من المنعطفات. وحين كنت أقرب من المنعطف العاشر خطر على ذهني فجأة، فكرة أنّ سيارة آتية يمكنها أن تتجاوز المنعطف بسرعة كبيرة، وتصطدم بي، فضغطت على مكابح سيارتي بسرعة لتتوقّف على الفور. وما هي إلاّ لحظات حتّى أتت سيارة مسرعة فعلاً، وتجاوزت المنعطف بقوة، وتجنّب سائقها بصعوبة الاصطدام بي، مع أنّني كنت متوقّفاً في مسربي من الطريق. كنّا سنصطدم ببعضنا حتماً عند المنعطف، لو لم أبادر إلى إيقاف السيارة. لا أملك أيّ فكرة عمّا دفعني إلى اتخاذ القرار بالتوقّف. كان من الممكن أن

أَتَوَقَّفُ قبل بلوغ أيٍّ من المنعطفات الكثيرة الأخرى، ولكنني لم أفعل. سلكت ذلك الطريق كثيراً من قبل، وكنت أعلم دائماً أنه خطر. ولكن، لم يسبق لي أن توقفت على الإطلاق بتلك الطريقة، في أثناء ارتياده. يدفعني ذلك إلى التشكيك في عدم وجود ما يُسمَّى (الإدراك الحسي الفائق)، وما يماثله من الأمور. لا يوجد لدي أي تفسير آخر».

قد تُعدّ الحوادث الاستثنائية - لدرجة تجعل منها أمثلة على التزامن أو الظواهر الخارقة - ضارّة في قسم منها بقدر ما تُعدّ مفيدة في قسمها الآخر. نسمع بما هو مأساوي من الحوادث الغريبة، فضلاً عما يُتَّوَجَّح بنهايات سعيدة منها. لذا، يجب بحث تلك المسألة بوضوح، على الرغم من الأسئلة التي قد تثار حول مدى فاعلية ذلك علمياً.

يمكنني أن أُعبّر في هذه المرحلة، عن انطباعي الراسخ، ولكن (غير العلمي)، المُتمثِّل في أنّ ما يفيد بوضوح من تلك الحوادث الاستثنائية يزيد كثيراً في وتيرة حدوثه عمّا يبدو ضارّاً منها. أضف إلى ذلك، أنّ النتائج الإيجابية والمفيدة لتلك الحوادث لا تقتصر على إنقاذ الحياة فحسب، بل تُسهم غالباً - ببساطة - في تحسين الحياة، وتطوير النموّ. ومن أبرز الأمثلة الدالّة على ذلك تجربة (حلم الخنفساء) لكارل يونغ، التي وردت في مقالته (عن التزامن)، واقتُبست هنا برمتها⁽¹⁾:

«يتمحور مثالي حول مريضة شابة، تبين - على الرغم من الجهود التي بُذلت على مختلف الصعد - أنّ التأثير في حالتها يتعدّد سيكولوجياً. كانت الصعوبة تكمن في حقيقة أنّها تعلم الكثير عن كلِّ شيء. وقد وفّر لها تعليمها الممتاز سلاحاً يتلاءم مع تلك الحقيقة بصورة مثالية، يتمثّل في عقلانيتها (الديكارتية) اللامعة، وفكرتها العلمية المنزّهة عن الواقع. وجب عليّ، بعد محاولات عدّة عقيمة (لتلطيف) عقلانيتها بفهم أكثر إنسانية إلى حدٍّ ما،

1) The Portable Jung, Joseph Campbell, ed. (New York: Viking Press, 1971), pp. 511-12

أن ألوذ بالأمل بحدوث شيء غير متوقَّع وغير عقلاني، يمكن أن يُبدد الهالة الفكرية التي أحاطت نفسها بها. كنت جالساً مقابلاً لها في يوم ما، وأنا أستند بظهري إلى النافذة، في حين أستمع إلى أسلوبها البليغ في الكلام؛ فإذا هي تخبرني عن حلم مؤثِّر رآته قبل ليلتين، أعطاها أحدهم فيه قطعة ذهبية ثمينة على هيئة خنفساء.

سمعت صوت نقر خفيف خلفي على النافذة، في أثناء سردها الحلم. استدرت لأجد أن حشرة طائرة كبيرة نسبياً كانت تضرب نفسها بزجاج النافذة من الخارج، في محاولة واضحة لدخول الغرفة. بدا ذلك غريباً جداً في نظري. فتحت النافذة على الفور، وأمسكت بالحشرة، في حين كانت تطير إلى داخل الغرفة. وجدت أنها خنفساء - في الحقيقة - تماثل في لونها الذهبي المخضّر - إلى حدٍّ بعيد - ما رآته مريضتي في حلمها. مددت يدي التي أحمل بها الخنفساء إليها، قائلاً: «ها هي خنفساؤك الذهبية». نجحت التجربة في إحداث (الاختراق المطلوب لعقلانيتيها)، وكسرت جليد مقاومتها الفكرية. وبات بالإمكان الآن مواصلة العلاج مع ما هو مُرَضٌّ من النتائج.

يتمحور ما نتحدّث عنه هنا، فيما يتعلّق بالحوادث الاستثنائية ذات النتائج المفيدة، حول ظاهرة (السرنديبية). يُعرّفها قاموس (ويبستر) بأنّها (موهبة إيجاد ما هو نفيس، أو يسبّب السرور، عن طريق المصادفة). يتضمّن هذا التعريف عدداً من الجوانب المثيرة للاهتمام. يتمثّل أحدها في تسمية (السرنديبية) الموهبة، بما يشير إلى امتلاك بعض الأشخاص لها دون غيرهم من الناس، وأنّهم محظوظون أيضاً على النقيض من غيرهم. ويتمثّل الطرح الرئيس لهذا القسم في أنّ النعمة - التي تتمثّل بصورة جزئية فيما هو نفيس، أو يسبّب السرور الذي يوجد مصادفة - تتوافر للجميع، ولكنّ بعضهم يستفيدون منها دون آخرين. استفاد يونغ بوضوح عبر إدخاله الخنفساء إلى الغرفة، وإمساكه بها،

وإعطائها لمريضته. سنبحث لاحقاً، تحت عنوان (مقاومة النعمة)، في بعض أسباب فشل الناس في الاستفادة من النعمة، والطرائق التي يتجلى بها ذلك. ولكن، دعوني أشير الآن إلى أنّ واحداً من أسباب فشلنا في الاستفادة الكاملة من النعمة، يكمن في أننا لا ندرك وجودها بصورة تامة، ما يعني أننا لا نجد ما هو نفيس عن طريق المصادفة؛ لأننا نفضل في تقدير قيمة الموهبة حين تُمنح لنا. وبكلمات أخرى، تقع الأحداث (السرديبية) لكلّ منا، ولكننا نفضل غالباً في إدراك طبيعتها السرديبية، حيث نعدّ تلك الأحداث اعتيادية جداً لنفضل، ومن ثمّ، في الاستفادة منها بصورة كاملة.

عمدت قبل خمسة أشهر، حيث كان يتوافر لي ساعتان من الفراغ بين المواعيد في إحدى البلدات، إلى سؤال زميل لي يقطن هناك، عمّا إذا كان بإمكانني أن أقضي تلك المدة في مكتبة بيته؛ بهدف تنقيح القسم الأول من هذا الكتاب. وحين وصلت إلى هناك التقيت زوجته؛ المرأة الباردة المتحفظة، التي لم تكن تهتم لأمرٍ كثيراً، وتعاملني أحياناً بتكبرٍ وعدائية فعلاً. تبادلنا الحديث بفتور مدة خمس دقائق تقريباً، وقد أخبرتني في غضون تلك المحادثة السطحية، أنّها سمعت بأنني أُلّف كتاباً، وأخذت تسألني عن موضوعه. أخبرتها أنّه يتناول موضوع النموّ الروحي، ولم أتوسّع في إجابتي أكثر. بعد ذلك، جلست في المكتبة وبدأت أعمل. وما إن مرّت نصف ساعة تقريباً حتّى واجهتني معضلة؛ إذ بدا جزء ممّا كتبته عن موضوع المسؤولية غير مُرضٍ أبداً بالنسبة إليّ. لذا، وجب عليّ أن أتوسّع في ذلك الموضوع بصورة أكبر؛ بهدف توضيح الأفكار التي يتضمّنها، وقد شعرت بأنّ القيام بذلك سيؤثّر في سلاسة الكتاب. لم أكن مستعداً لحذف ذلك القسم كله، استناداً إلى أنّ وجود تلك الأفكار كان ضرورياً في نظري. حاولت مغالبة تلك المعضلة ساعة من الزمن، لكنني فشلت تماماً، وشعرت بالمزيد من الإحباط، والعجز عن إيجاد حلّ لها.

دخلت زوجة زميلي المكتبة بهدوء في تلك اللحظة، وقد بدا عليها الخجل والتردد. وخلافاً لما اعتدته منها في السابق؛ فقد لمست الاحترام، والدفء، والمودة في نظرتها بصورة ما. خاطبتي قائلةً: «أمل أنني لا أتطفل عليك يا (سكوتي). أخبرني إن كنت أفعل». أجبته بالنفي، وبأنني أواجه معضلة تمنعني من تحقيق أيّ تقدّم في تلك اللحظة. كانت تحمل كتاباً صغيراً في يدها. خاطبتي قائلةً: «لقد وجدت هذا الكتاب مصادفة. أعتقد أنّه قد يثير اهتمامك بصورة ما. ربّما لا يحدث ذلك على الأرجح. ولكن، خطر لي أنّه قد يكون مفيداً لك. لا أعلم سبب ذلك».

كان ممكناً في الأحوال الاعتيادية، مع شعوري بالضيق من المعضلة التي أواجهها، أن أخبرها أنني منهمك في قراءة الكثير من الكتب في حينه - وهو ما كان صحيحاً -، وأن من الصعب قراءته على المدى المنظور، ولكنّ تواضعها غير المألوف استحضر ردّاً مختلفاً مني، فخاطبتها، قائلاً: «إنني أقدر تلك البادرة اللطيفة منها، وإنني سأحاول أن أطلع عليه في أقرب وقت ممكن». أخذت الكتاب إلى البيت، جاهلاً التوقيت المحتمل لتصفّحه. ولكنّ شيئاً ما دفعني، في تلك الأمسية تحديداً، إلى أن أضع جانباً الكتب الأخرى جميعها، التي كنت أستعين بها، لكي أقرأ كتابها. كان كتاباً صغيراً بعنوان (كيف يتغيّر الناس) لـ (آلن ويليز). وقد تمحور قسم كبير منه حول موضوع المسؤولية، وكان أحد فصوله يُعبّر ببلاغة وبعُمق عمّا كنت أحاول قوله في التوسعة المحتملة لكتابي. لذا، عمدت في صباح اليوم اللاحق إلى تلخيص ذلك القسم من كتابي في فقرة صغيرة موجزة، وأحلت القارئ - في الهامش - إلى كتاب (ويليز) للاطلاع على شرح مثالي مفصّل للموضوع. شعرت بالارتياح للنتيجة؛ لأنّ معضلتي قد حلّت بذلك.

لم يكن ذلك بالحدث الهائل، أو اللافت للانتباه. كان من الممكن - إلى حدّ بعيد - أن أتجاهله، وأن تستمر حياتي بصورة طبيعية

من دون حدوثه، ولكنه مثلُّ نعمةٍ أُكْرِمْتُ بها وتأثرت. كان ذلك الحدث استثنائياً واعتيادياً في الوقت نفسه؛ استثنائياً لأنه لم يكن وارداً إلى حدِّ بعيد، واعتيادياً لأننا نتعرَّضُ لمثل تلك الحوادث غير الواردة المفيدة على الدوام، التي تطرق بوابة وعينا بهدوء، وبصورة لا تختلف في دراميتها عن الخنفساء التي (نقرت) زجاج النافذة بلطف. وفي الأشهر التي أعقبت تلك الحادثة، وقعت أحداث مماثلة كثيرة مع زوجة زميلي. كانت تحدث لي على الدوام حقيقةً، وقد كنت أُميّزُ بعضاً منها، وأستفيد من أحداث أخرى من دون أن أدرك حتى طبيعتها الإعجازية. ولكن، لا سبيل أبداً، في الواقع، لكي أعرف كم قوّت من تلك الحوادث الرائعة في حياتي.

تعريف النعمة

وصفت إلى الآن في هذا القسم، مجموعة متعدّدة من الظواهر ذات السمات المشتركة الآتية:

أ- تُسهم في تعزيز الحياة الإنسانية والنموّ الروحي، ودعمهما، ورعايتهما، وتحسينهما.

ب- يمكن فهم مبدأ عملها إلى حدٍّ ما (كما هي الحال بالنسبة إلى المقاومة الجسدية والأحلام)، أو تُعدّ غامضة تماماً (كما في حالة الظواهر الخارقة)، وفقاً لمبادئ القوانين الطبيعية التي يُفسّرُها الفكر العلمي السائد.

ج- يُعدّ حدوثها مُتكرراً، واعتيادياً، ومألوفاً، وشاملاً بصورة أساسية للبشرية.

د- تنبع من أصول تتجاوز نطاق إرادة الوعي - على الرغم من أنّها قد تتأثر بالوعي الإنساني -، وعملية اتخاذ القرارات الواعية.

ومع أنّ تلك الظواهر منفصلة بطبيعة الحال، فقد بُتُّ أعتقد حقيقةً أنّ صفاتها المشتركة تُشير إلى أنّها تُمثّل جزءاً من ظاهرة واحدة، أو تجليات لتلك الظاهرة: قوة كبيرة تنشأ خارج نطاق الوعي الإنساني، وتُعزّز النموّ الروحي للناس. يُذكر أنّ الديني قد أقرّ بتلك القوة دائماً - مئات وآلاف السنين، قبل أن يضع العلم تسميات، مثل: (الغلوبيولينات) المنيعة، وأطوار الحلم، واللاوعي- واختار لها اسم النعمة، وأطرى عليها في ترتيلته: «يا لها من نعمة مذهلة! كم هو جميل الصوت...».

ولكن، ماذا يمكننا - نحن الذين نُشكّك كثيراً، ونتمتع بذهنية علمية - أن نفعل حيال هذه (القوة الكبيرة التي تنشأ خارج نطاق الوعي الإنساني، وتُعزّز النموّ الروحي للناس)؟

لا يمكننا أن نلمسها، ولا نملك طريقة فاعلة لقياسها. ومع ذلك، فهي موجودة وحقيقية. فهل ننظر إليها من منظار ضيق ونتجاهلها؛ لأنّها لا تندرج ضمن المفاهيم العلمية التقليدية للقوانين الطبيعية؟ ينطوي ذلك على مخاطرة كبيرة في الحقيقة. وبوجه عام، أعتقد أنّه لا يمكننا أن نأمل في مقاربة فهم شامل للكون، وموقع الإنسان فيه، وطبيعة البشرية بحدّ ذاتها من دون دمج ظاهرة النعمة في إطار عملنا المفاهيمي.

لا يمكننا مع ذلك، حتّى أن نُحدّد موقع تلك القوة. لم نقل إلاّ أنّها تنشأ خارج نطاق الوعي البشري، ومن ثمّ، فأين تقع؟ تُشير بعض الظواهر التي ناقشناها، كالأحلام، إلى أنّ النعمة تكمن في العقل اللاواعي للفرد، في حين تُشير أخرى، كالتزامن و(السرنديبية)، إلى أنّ هذه القوة موجودة خارج نطاق حدود الفرد. لا يعود الأمر ببساطة إلى علمنا بما نجده من صعوبة في تحديد منشأ النعمة. فالدينيون - مثلاً - الذين يعزّون النعمة بالطبع إلى التقدير، ويعدّونها تعبيراً عن محبته؛ وجدوا الصعوبة نفسها - على مرّ العصور - فيما يخصّ تحديد موقع التقدير. يوجد مذهبان قديمان

متعارضان في اللاهوت، يتعلّقان بتلك المسألة، يقول أحدهما: إنّ النعمة تنزل من القدير في السماء على الإنسان، في حين يرى الآخر، أنّ الإنسان يحظى بالنعمة من القدير الذي يحلّ في داخله.

تنشأ هذه الإشكالية، وإشكالية التناقض بمجملها في المقام الأول، من رغبتنا في تحديد موقع الأشياء؛ إذ تتمكّك البشر نزعة قوية للفصل بين الكيانات فيما يضعونه من مفاهيم. ونحن ننظر إلى العالم على أنّه يتألّف من تلك الكيانات: سفن، وأبنية، وملابس، وشموع، وغير ذلك. ثمّ نزع بعد ذلك إلى فهم ظاهرة ما بتصنيفها ضمن كيان معيّن دون غيره، بحيث تكون ضمن هذا الكيان أو ذاك. ولكن، لا تكون ضمنهما معاً. وتبعاً لذلك المبدأ، فإنّ السفن تكون سفناً لا أحذية، وأكون أنا أنا، وأنت أنت.

يُمثّل كيان هويتي، ويُمثّل كيانك هويتك، ونشعر بالكثير من الإرباك إن تداخلت هوية كلّ منّا. وكما أشرنا سابقاً، يعتقد المفكّرون الهندوس والبوذيون أنّ مفهومنا بخصوص الكيانات المنفصلة يُمثّل وهماً، أو ما يُسمّونه (المايا)، وقد بدأ علماء الفيزياء في وقتنا الراهن - المهتمون بنظرية النسبية، وظاهرة الموجة - الجزيئة، والكهرومغناطيسية، وغيرها - يدركون بصورة متزايدة مدى قصور مفاهيمنا المتعلقة بالكيانات. ولكن، يصعب علينا أن نتخلّى عن تلك المفاهيم، حيث تدفعنا نزعتنا للتفكير في الكيانات إلى الرغبة في تحديد مواقع الأشياء، بما في ذلك النعمة، مع علمنا أنّ نزعتنا تتداخل مع إدراكنا لطبيعة تلك الأشياء.

أحاول ألا أفكّر في الفرد بوصفه كياناً حقيقياً بالمطلق، وبقدر ما يرغمني قصوري الفكري على التفكير (أو الكتابة) بلغة الكيانات، فإنّني أنظر إلى حدود الفرد بوصفها تسمح بالنفاذ إليه بالقدر الأكبر كأنّها سياج، إن جاز التعبير لا جدار؛ سياج يمكن (للكيانات) الأخرى أن تعبره بالأشكال جميعاً. ويمكن أيضاً لعقلنا الواعي أن ينفذ، بصورة جزئية

ومتواصلة، إلى لا وعينا، فيمكن للأخير أن ينفذ إلى عقلنا الواعي - على حدِّ سواء - الذي ينفذ إلينا بدوره، من دون أن نُمثِّل كيانات في الأحوال كلها.

تصف لغة (دايم جوليان)، راهبة نورويتش - على نحو أكثر بلاغة وفصاحة من لغة القرن العشرين العلمية التي تتحدَّث عن (الأغشية المنفذة) - تصف لغتها الدينية في القرن الرابع عشر (نحو عام 1393م) الموقف والعلاقة بين النعمة وكيان الفرد بما يأتي: «كما يحيط القماش بالجسد، والجلد باللحم، واللحم بالعظم، ويحيط ذلك كله بالقلب، فإننا نحاط روحاً وجسداً، بعناية الله. أجل، وممّا يزيد ذلك روعة، أنّه في حين تفتنى تلك الأشياء كلها، فإنّ عناية الله تبقى إلى الأبد»⁽¹⁾.

تُشير (المعجزات) التي وصفناها، في أيّ من الحالات، وبغضّ النظر عن الكيفية التي نحاول أن نُفسِّرها أو نُحدِّد منشأها بها، تُشير إلى أنّ نموّنا بوصفنا بشراً يُدعّم من قوة أُخرى غير إرادتنا الواعية.

أعتقد أنّ بإمكاننا، كي نفهم أكثر طبيعة هذه القوة، الاستفادة من التأمل في معجزة إضافية أُخرى: عملية نموّ الحياة برمتها، التي نسمّيها التطوُّر.

معجزة التطوُّر

على الرغم من عدم تركيزنا - حتّى الآن - على التطوُّر بوصفه مفهوماً، فقد كنّا نهتم به، بطريقة أو بأخرى، في أقسام هذا الكتاب كلها. يُمثِّل النموّ الروحي تطوُّر الفرد. وقد يمرّ جسد الفرد بتغيُّرات دورة الحياة، لكنّه لا يتطوُّر مع ذلك. وبوجه عام، لا تتشكّل (أنماط جسدية جديدة) للإنسان،

1) Revelations of Divine Love, Grace Warrack, ed. (New York: British Book Centre, 1923), Chap. VI

ويعدّ تضاوّل قدراته الجسدية، حين يكبر في السن، كأنه أمر حتمي. وفي الأحوال كلّها، يمكن للروح البشرية أن تتطوّر بصورة مؤثّرة في حياة الإنسان، حيث يمكن أن تتشكّل (أنماط روحية جديدة)، وتستمر القدرات الروحية في الارتقاء (على الرغم من عدم حدوث ذلك عادةً) إلى أن يموت الإنسان بعد أن يكبر في السن كثيراً. وبذلك، يُوفّر لنا العمر فرصاً غير محدودة للنموّ الروحي حتّى النهاية. وفي الوقت الذي يُركّز فيه هذا الكتاب على التطوّر الروحي، فإنّ عملية التطوّر الجسدي تُماثل عملية تطوّر الروح، وتُمكننا من فهم عملية النموّ الروحي، ومعنى النعمة بصورة إضافية.

يتمثّل الجانب اللافت لعملية التطوّر الجسدي، في أنّها تُشكّل معجزة. ويجدر بالتطوّر ألا يحدث، وأن تنعدم ظاهرتّه بالمطلق، استناداً إلى المدى الذي نفهم به الكون. يتمثّل واحد من القوانين الطبيعية الرئيسة في القانون الثاني للديناميكا الحرارية، الذي ينصّ على أنّ الطاقة تنتقل بصورة طبيعية من حالة تنظيم أكبر إلى حالة تنظيم أقلّ، ومن حالة تفاضل أعلى إلى حالة تفاضل أدنى.

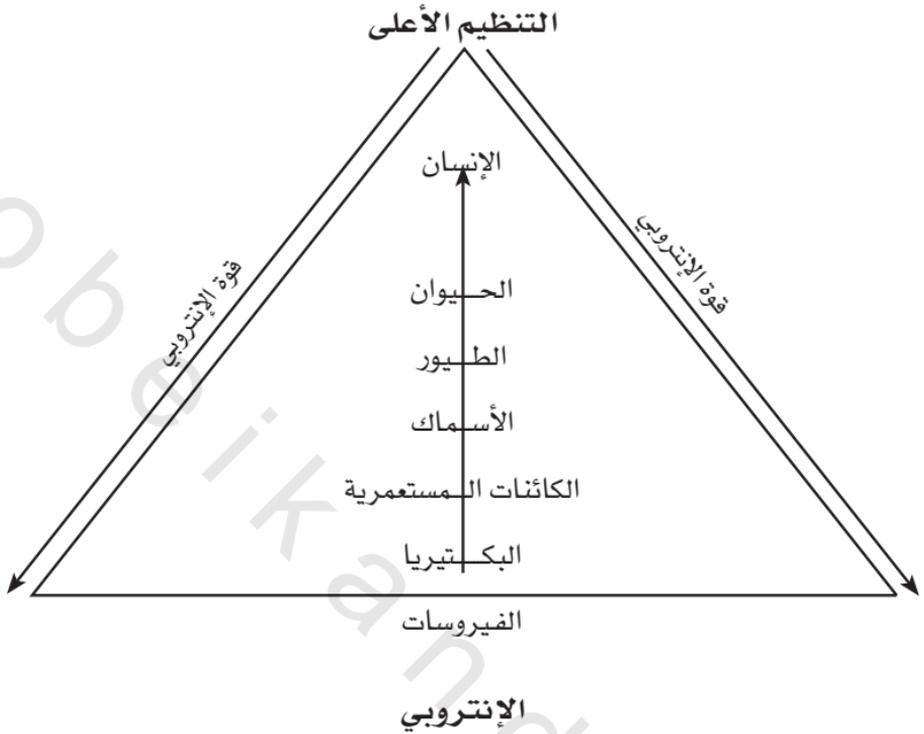
وبكلمات أخرى، فإنّ ذلك يعني أنّ الكون يمرّ بعملية خمود بصورة تدريجية. يتمحور المثال الذي يستخدم غالباً لوصف ذلك حول الأنهار التي تتدفّق نزولاً بصورة تلقائية؛ إذ يلزمنا استخدام الطاقة أو العمل - مضخات، ورافعات، وأناس يحملون دلاء، أو غير ذلك من الطرائق - لعكس تلك العملية، والعودة إلى البداية، لإعادة المياه في الاتجاه الصاعد. ويجب أن تأتي تلك الطاقة من مكان آخر، وأن تستهلك طاقة أخرى للحفاظ عليها. وفي نهاية المطاف، ستندعم فاعلية الكون بصورة كليّة، بعد بلايين السنين، على وفق القانون الثاني للديناميكا الحرارية، إلى أن يصل إلى أدنى المراحل، وإلى حالة كاملة من انعدام التنظيم والتفاضل، ويصبح خامداً بالمطلق بلا تفاعلات أو حراك. تُسمّى تلك الحالة (الإنتروبيا).

قد يُسمّى انتقال الطاقة الطبيعي، بما يستنزفها، إلى حالة الإنتروبيا بـ (قوة الإنتروبيا). والآن، يمكننا إدراك أنّ مسار التطوّر يناقض تلك القوة. فقد تمحورت عملية التطوّر حول ارتقاء الكائنات الحية من حالات أدنى إلى حالات أعلى من التعقيد، والتفاضل، والتنظيم. فعلى سبيل المثال، يُعدّ الفيروس كائناً حياً بسيطاً جداً، وأرقى من الجزيء بصورة ضئيلة. وتُعدّ البكتيريا أكثر تعقيداً وتفاضلاً، وهي تملك جدار خلية وأنواعاً مختلفة من الجزيئات، وتجري عملية الأيض، في حين يملك (الباراميسيوم) نواة، وأهداباً، وجهازاً هضمياً بدائياً. أمّا الإسفنج، فلا يملك خلايا فحسب، بل أنماطاً مختلفة منها تعتمد على بعضها بعضاً بصورة أولية. وتملك أيضاً الحشرات والأسماك أجهزة عصبية، وتتبع طرائق معقّدة في الحركة، حتّى إنّها تُؤسّس أنواعاً من المنظومات الاجتماعية.

يستمر مقياس التطوّر في الارتقاء ليزداد في تعقيده، وتفاضله، وتنظيمه، ويصل إلى الإنسان، الذي يملك قشرة مخّية كبيرة، ويتمتع بأنماط سلوك معقّدة بصورة استثنائية، بما يتيح لنا أن نقول إنّهُ يتبوأ القمة. أقول إنّ عملية التطوّر تُشكّل معجزة؛ لأنّها تُناقض القوانين الطبيعية بقدر ما ترتقي في تفاضلها وتنظيمها. ويفترض بمنّ يقرأ هذا الكتاب، وأنا - مؤلّفه - ألا نكون موجودين، استناداً إلى تلك القوانين⁽¹⁾.

يمكن توضيح عملية التطوّر برسم هرم، يكون الإنسان - الكائن الحي الأكثر تطوّراً، ولكن الأقلّ عدداً - في قمته، وتكون الفيروسات الأكثر عدداً، ولكن الأقلّ تطوّراً في قاعدته:

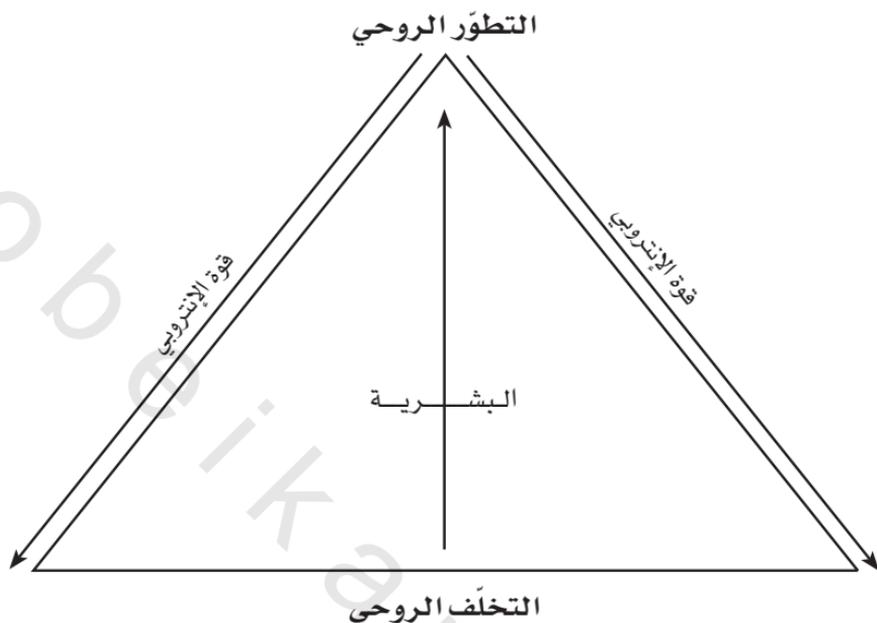
(1) لا تُعدّ الفكرة القائلة إنّ التطوّر يناقض القوانين الطبيعية جديدة أو من اكتشافي. فقد تحدّث واحد ممّن تناولتْهم دراستي في الجامعة، على وَفق ما أذكر، قائلاً: «يُنَاقِضُ التَطَوُّرُ القَانُونِ الثَّانِي لِلدِّينَامِيكَا الحَرَارِيَّةِ». ولكن، لا يمكنني - لسوء الطالع - تحديد المرجح. للاستزادة، انظر كتاب (باكمينستر فولر): (And It Came to Pass—Not to Stay (New York: Macmillan, 1976)).



تُعكس القمة في اتجاهها، قوة الإنتروبي. وقد وضعت سهماً داخل الهرم للإشارة إلى تلك القوة التطورية الصاعدة، التي تتحدّى بنجاح وثبات كبيرين (القوانين الطبيعية) عبر الملايين من الأجيال المتعاقبة، والتي يجب أن تُمثّل بحدّ ذاتها قانوناً طبيعياً يندرج ضمن ما لا يمكن أن نكتشف كُنْههُ بعدُ.

يمكن توضيح عملية التطور الروحي للبشرية؛ عن طريق رسم هرم

مماثل:



كنت قد أكدت مراراً على مدى صعوبة عملية النموّ الروحي والجهد الذي تتطلبه. ومردّد ذلك، أنّها تُواجه بنزعة طبيعية لمقاومتها، وللإبقاء على الأمور كما هي، وللتشبّه بالخرائط والطرائق القديمة للقيام بالأمور، ولاتباع الطرائق السهلة. سأتحّدث بصورة إضافية عن هذه النزعة الطبيعية للمقاومة؛ هذه القوة العائدة إلى (الإنتروبيا) التي تُؤثّر في حياتنا الروحية. ولكنّ المعجزة تكمن - كما في حالة التطوّر الجسدي - في أنّنا نتغلّب على هذه المقاومة، وننمو ونصبح أفضل بصورة فعلية، مع كلّ ما يقاومنا. لا يحدث ذلك لنا جميعاً بالطبع، أو بسهولة، ولكنّ الكثير من الناس يتمكّنون بطريقةٍ ما، من تحسين أنفسهم ومنظورهم للحياة. وتوجد أيضاً قوة تدفعنا بصورةٍ ما، إلى اختيار الطريق الأكثر صعوبة، الذي يُمكننا من تجاوز البيئات الضحلة التي تحيط بنا منذ ولادتنا غالباً.

قد ينطبق الرسم السابق، الذي يُوَضِّح عملية التطوُّر الروحي، على كلِّ فرد منَّا؛ إذ يحتاج كلُّ فرد منَّا إلى تطوير ذاته، ويجب عليه، بهدف القيام بذلك، أن يتغلَّب وحده على مقاومته التي تحول دون تلبية تلك الحاجة.

ينطبق الرسم أيضاً على البشرية جمعاء، حيث يُسهم تطوُّرنا بوصفنا أفراداً في تطوُّر مجتمعا على حدِّ سواء. ويمكننا أيضاً تطوير البيئة التي تحيط بنا في طفولتنا عن طريق ما نبلغه من تطوُّر عند بلوغنا؛ إذ لا يستمتع مَنْ يُحَقِّقون النموَّ بثمار نموهم فحسب، بل يفيدون العالم عن طريقه أيضاً. وبذلك، فنحن نتحمَّل مسؤولية تطوُّر البشرية، حين نتطوُّر بوصفنا أفراداً، لندفعها إلى التطوُّر على حدِّ سواء.

إنَّ فكرة تقدُّم البشرية على صعيد التطوُّر الروحي، قد تبدو غير واقعية، وصعبة المنال في نظر جيل يعدُّ ذلك حلماً له. ففي الوقت الذي تعمُّ فيه الحروب ومظاهر الفساد والتلوُّث كلِّ مكان، كيف يمكن للمرء القول: إنَّ الجنس البشري يتطوُّر روحياً؟ ومع ذلك، فأنا أُؤيِّد تلك المقولة بقوة. وفي واقع الأمر، فإنَّ حلمنا بالتقدُّم ينشأ من حقيقة أننا نتوقُّ المزيد من أنفسنا بصورة أكبر ممَّا توفِّع أجدادنا من أنفسهم. فقد كانوا يعدُّون ما نراه بغيضاً ومشيناً من السلوك الإنساني، في يومنا هذا، مقبولاً في الأوس.

يُرَكِّز هذا الكتاب بصورة رئيسة على مسؤولية الوالدين حيال تعزيز النموِّ الروحي لأطفالهم. ويمكن عدُّ هذا الموضوع أساسياً اليوم، ولكنَّ الناس لم يكونوا يهتمون به حتَّى منذ بضعة قرون خلت. وفي حين أجد أنَّ أساليب الوالدين في التربية، في الوقت الراهن، تُعدُّ سيئة بما يثير الصدمة بصورة عامة، فإنَّ لديَّ من الأسباب ما يدفعني إلى الاعتقاد أنَّ هذه الأساليب، هي أفضل بكثير من تلك التي سادت قبل بضعة أجيال.

تشير مقدّمة دراسة حديثة عن تاريخ العناية بالطفل إلى الآتي:

«منح القانون الروماني الوالد سيطرة مطلقة على أطفاله، بما يمكنه من بيعهم أو معاقبتهم حتى الموت مع منحه الحصانة. وقد انتقل مفهوم الحق المطلق هذا إلى القانون الإنجليزي، حيث استمر حتى القرن الرابع عشر من دون تغيير يُذكر. لم يكن يُنظر إلى الطفولة، في القرون الوسطى، بوصفها مرحلة متفرّدة من الحياة، كما نراها الآن. وكان من المألوف إرسال أطفال لا يتجاوز سنّهم السابعة ليعملوا خدماً أو عمالاً، وكان التعليم ثانوياً أمام ما يمكن أن يؤديه الطفل من عمل لسيده. لم يكن التمييز كما يبدو، بين الأطفال والخدم في طريقة المعاملة فحسب، بل تعدّى ذلك ليشمل فشل اللغة غالباً في استخدام مفردات منفصلة لكلّ منهم. لم يلقَ الأطفال الرعاية والاهتمام اللازمين، إلا بحلول القرن السادس عشر، بوصفهم يتسمون بالأهمية، وأنّ لديهم مهام أساسية ومحدّدة يجب عليهم أدائها كي ينموا، وأنهم يحتاجون إلى العاطفة بصورة رئيسة»⁽¹⁾.

ولكن، ما تلك القوة التي تدفعنا، بوصفنا أفراداً وجماعات، لننمو ونتصدّى للمقاومة الناتجة عن نزوعنا الطبيعي إلى تجنب المشقة والعناء؟ كُنّا قد حدّدناها فعلاً؛ إنّها المحبة التي تُعرّف بـ (استعداد الفرد لتطوير ذاته بهدف تعزيز نموّه الروحي، أو النموّ الروحي لفرد آخر). يُعزى سبب نموّنا إلى أنّنا نعمل على ذلك؛ لأنّنا نحب أنفسنا. فنحن نرتقي بأنفسنا عن طريق المحبة، وهي ما يُمكننا من مساعدة الآخرين على الارتقاء بأنفسهم على حدّ سواء. تُمثّل المحبة توسيع حدود الذات، والفعل التطوّري إلى أبعد الحدود، وتُدلّل على تقدّمه. وتُظهر القوة التطوّرية - الحاضرة في مراحل الحياة كلّها - أثرها في البشرية عن طريق المحبة الإنسانية. وبذلك، تُمثّل المحبة بين بني البشر، القوة الإعجازية التي تتحدّى قانون (الإنتروبي) الطبيعي.

1) Andre P. Derdeyn, "Child Custody Contests in Historical Perspective," American Journal of Psychiatry, Vol. 133, No. 12 (Dec. 1976), p. 1369.

الألفا والأوميغا (البداية والنهاية)

لا نزال نواجه بالسؤال الذي طُرِح في نهاية القسم عن المحبة: من أين تأتي المحبة؟ يمكننا الآن، بصورة محدّدة، أن نرتقي بذلك السؤال إلى سؤال أساسي بصورة أكبر على وجه الاحتمال: من أين تأتي قوة التطوّر بمجملها؟ قد يشمل ذلك أيضاً التساؤل عن منشأ النعمة، الذي يثير حيرتنا إلى حدّ بعيد، حيث تتدرج المحبة في نطاق الوعي، على النقيض من النعمة. فمن أين تأتي هذه (القوة الكبيرة التي تتشأ خارج نطاق الوعي الإنساني، وتُعزّز النمو الروحي للناس)؟

لا يمكننا الإجابة عن تلك الأسئلة بالطريقة العلمية ذاتها التي نجيب بها عن أسئلة تتعلّق بمنشأ الفولاذ أو اليرقات على سبيل المثال. لا يعود السبب إلى أنّها تتناول مسائل معنوية بصورة كبيرة فحسب، بل لأنّها تُعدّ معقّدة أيضاً بالنسبة إلى (علمنا) السائد حالياً. لا تُمثّل تلك الأسئلة، في الأحوال كلّها، الأسئلة المعقّدة الوحيدة التي يعجز العلم عن الإجابة عنها. فهل نعلم حقيقةً ماهية الكهرباء، أو مصدر الطاقة بصورة أساسية، أو منشأ الكون؟ ربّما يتمكّن العلم - يوماً ما - من الإجابة عن أكثر الأسئلة تعقيداً. وحتى حدوث ذلك، لا يمكننا - إن حدث - إلا أن نتكهّن، وننظّر، ونفترض، ونضع الاحتمالات.

فكي نُفسّر معجزتي النعمة والتطوّر مثلاً، فإنّنا نفترض وجود قوة ترغب في أن تنمو؛ قوة تحبنا. يبدو ذلك الافتراض بالنسبة إلى الكثير من الناس، بسيطاً جداً، وخيالياً بصورة كبيرة، وطفولياً، وساذجاً. والواقع أنّ تجاهل المعطيات من منظور ضيق لا يُمثّل حلاً لتلك المعضلة؛ إذ لا يمكننا إيجاد الإجابات ما لم نطرح الأسئلة. وعلى الرغم من بساطة تلك الفرضية في ظاهرها، فإنّ أيّاً ممّن أخذوا بالمعطيات ووجّهوا الأسئلة، لم يتمكّن من الخروج بفرضية أفضل، إن خرجوا بفرضية في الأساس. لذا، سنتشبّه،

إلى أن يتمكن أحد من ذلك، بهذه الفكرة الحاملة عن وجود قوة مُحَبَّة لنا، أو نَعْلَقُ في شَرَكِ التنظير.

ومع ذلك، لو تناولنا تلك الفكرة البسيطة بجدٍّ (وجود قوة خارقة مُحَبَّة لنا) لوجدنا أنها تتسم بقدر كبير من العمق والتعقيد.

لو افترضنا أنَّ قدرتنا على المحبة، هذه الحاجة إلى النمو والتطوُّر، قد وُهبت لنا بطريقة ما، من قِبَلِ تلك القوة، لوجب أن نسأل عن الغاية من ذلك. لماذا ترغب تلك القوة في أن ننمو؟ ما الذي ننمو لنبلغه؟ أين هي النهاية والغاية من التطوُّر؟ ما الذي تريده تلك القوة منّا؟ لا أنوي هنا أن أتعقّق في المسائل اللاهوتية، وأمل أن يعذرني (العلميون) إن طرحت كلّ هذه الأسئلة اللاهوتية التأمّلية، ولكنّ جميعنا ممّن يفترضون وجود قوة خارقة مُحَبَّة، ويُفكِّرون في ذلك حقيقةً، قد يتوصّلون في النهاية إلى فكرة تثير الرهبة - مهما حاولوا تجنبها - تتمثّل في أنّ تلك القوة ترغب في أن نصبح مثلها.

ووفقاً لتلك الفكرة، فقد يهدف نموّنا إلى ذلك، ويسعى إلى بلوغ تلك القوة لتكون هي الغاية من تطوُّرنا. تُمثّل تلك القوة الخارقة منشأ ما يطوِّرنا، والغاية في الوقت نفسه، لتطوِّرنا. يُمثّل ذلك ما نعيه، بالنتيجة، حين نقول إنّ تلك القوة الخارقة هي (الألفا) و(الأوميغا)، البداية والنهاية.

تعدّ تلك الفكرة أكثر من مثيرة للرهبة كما وصفتها. فمع أنّها ضاربة في القِدَم، فإننا نعمد إلى تجنبها لما تصيبنا به من رعب شديد؛ إذ تُحمّلنا من الأعباء ما يفوق أيّ فكرة راودت الإنسان في أيّ من الأوقات، وتُمثّل بلا ريب، الفكرة الأكثر تطلُّباً في تاريخ البشرية. لا يعود ذلك إلى صعوبة تخيلها - إذ تُمثّل، على النقيض من ذلك، قمة البساطة -، بل إلى استدعائها منّا، لو آمنّا بها بصورة فعلية، تقديم كلّ ما يمكننا أن نُقدّمه،

وكلّ ما نملكه. يختلف الأمر - حين نؤمن بوجود قوة خارقة مُحبّة ترعانا من موقع جبروتها السامي، الذي لا يمكننا أن نبلغه بالمطلق - يختلف تماماً عن الإيمان بأنّ تلك القوة ترغب - على وجه الدقة - في أن ننال موقعها، ونملك قدرتها وحكمتها، ونصبح مثلها. إذا كنّا نعتقد إمكانية حدوث ذلك، فإنّ اعتقادنا يحتم علينا محاولة تحقيق ما هو ممكن. ولكننا لا نريد ذلك الالتزام، ولا نرغب في أن نضطر إلى العمل بتلك الصورة الجادّة، أو أن نتولّى مسؤوليات تلك القوة الخارقة، أو المسؤولية المُتمثّلة في لزوم التفكير طوال الوقت.

لا يجب علينا القلق بخصوص نموّنا الروحي - حين نعتقد استحالة بلوغ مكانة تلك القوة -، أو دفع أنفسنا إلى بلوغ مستويات أعلى من الوعي والمحبة؛ إذ يمكننا في تلك الحالة أن نسترخي، ونكتفي بأننا أناس عاديون فقط. وفي حال بقيت الأمور على ما هي عليه، فستواصل تلك القوة الخارقة إدارة الكون، ودفعه نحو التطوّر، وسنقوم بدورنا البسيط المُتمثّل في تأمين حياة مريحة حين نكبر في السن، آمليين بأن تكتمل بوجود أبناء وأحفاد أصحاء، وسعداء، ومُقدّرين لنا، من دون أن نُكلّف أنفسنا عناء القيام بما هو أكثر من ذلك.

تُعدّ تلك الغايات الاعتيادية في الحياة، في مختلف الأحوال، عسيرة بما يكفي، ولا يمكن للمرء أن يستخف بها. ومع ذلك، لو اعتقدنا أنّ الإنسان قد يحظى بمكانة تلك القوة الخارقة، لما أمكننا أن نستريح أبداً، أو نُصرّح بأنّ عملنا في الحياة قد انتهى، وسيجب علينا دائماً حُضْ أنفسنا إلى امتلاك ما هو أكثر من الحكمة والفاعلية. لكننا سنوقع أنفسنا - عبر ذلك الاعتقاد، حتّى بلوغ أجلنا - في شَرَك العمل المتواصل، والمجهد، والمضجر لتطوير الذات والنموّ الروحي، وستصبح مسؤولية تلك القوة مسؤوليتنا.

ومن ثمّ، لا عجب، من أنّ غالبية الناس لا تعتقد إمكانية بلوغ مكانة تلك القوة.

ختاماً، فإنّ الفكرة التي مفادها أنّ القوة الخارقة تلك تعمل بجدّ لتطويرنا بهدف أن نصبح مثلها؛ تضعنا في مواجهة مباشرة مع حقيقة تقاعسنا وكسلنا.

الإنتروبي والخطيئة الأصلية

يُرَكِّز هذا الكتاب بصورة حتمية، استناداً إلى أنّه يتناول النموّ الروحي، على الوجه الآخر من العملة نفسها؛ أي معوقات النموّ الروحي. يتمثّل المعوق الأبرز منها بصورة رئيسية، في تقاعسنا وكسلنا. فلو تمكّنا من التغلّب على كسلنا، لأمكننا التغلّب على المعوقات الأخرى جميعاً، والعكس صحيح.

من ثمّ، يُرَكِّز هذا الكتاب، على الكسل أيضاً. وقد تحدّثنا، عند اختبارنا الانضباط، عن الكسل المُتمثّل في محاولة تجنّب المعاناة الضرورية، أو اتباع الطرائق السهلة. وبحثنا أيضاً، عند اختبار المحبة، في حقيقة أنّ انعدام المحبة يتمثّل في غياب الاستعداد لتوسيع حدود الذات. وبذلك، فإنّ الكسل هو نقيض المحبة. وكما ذكرنا مراراً، فإنّ النموّ الروحي يستلزم بذل الكثير من الجهد. وقد بتنا الآن في موقع يُمكننا من اختبار طبيعة الكسل في السياق الصحيح، وإدراك أنّه (الكسل) يُمثّل قوة (الإنتروبي) كما تتجلّى في حياة كلِّ منّا.

وجدت، طوال الكثير من السنوات، أنّ مفهوم الخطيئة الأصلية يخلو من المغزى، ناهيك عن أنّني كنت أرفضه. فلم أكن أرى في الجنس، أو في شهواتي الأخرى إثماً في أيّ حالٍ من الأحوال.

كنت أدلّل نفسي غالباً بالإفراط في تناول الوجبات اللذيذة، ولم أكن أشعر حقاً - في حين كنت أعاني عسر الهضم من جرّاء ذلك أحياناً - بأيّ تأنيب للضمير. لم أكن أرى الخطيئة في العالم، إلا في الغش، والتحامل، والتعذيب، والوحشية، ولكنني عجزت عن رؤية أيّ نزعة متأصلة للخطيئة في الإنسان حين يولد، ولم أر المنطقية في الاعتقاد أنّ الأطفال مصابون بلعنة الخطيئة؛ لأنّ أجدادهم أكلوا من ثمار شجرة المعرفة بالخير والشر.

بِتّ أعي بصورة أكبر وبشكل تدريجي الطبيعة الكليّة لوجود للكسل. كما وجدت - حين كنت أكافح لمساعدة مرضاي على النمو - أنّ عدوي الرئيس كان يتمثّل دائماً في كسلهم. وبِتّ أعي وجود نزعة مماثلة في داخلي إلى مقاومة توسيع حدود ذاتي، والتماس أبعاد جديدة للفكر، والمسؤولية، والنضج. تمثّل واحد من الأشياء التي أشرت فيها بوضوح مع البشرية جمعاء، في الكسل. لذا، لم تبدُ قصة الأفعى والتفاحة ذات مغزى في نظري، إلا في تلك المرحلة وبصورة مفاجئة.

تتمحور المسألة الرئيسة حول ما هو مفقود هنا. تقول القصة باختصار إنّهُ وُجد نوع من التواصل بين القدير والبشر عند حدوثها. ويدفعني ذلك إلى التساؤل عن السبب الذي منع آدم وحواء من سؤال القدير، قبل أن يعملوا بما وسوست به الأفعى لهما. لماذا فشلا في ذلك؟ لماذا لم يقوموا بأيّ خطوة بين وسوسة الأفعى لهما، وعملهما بتلك الوسوسة؟ تمثّل تلك الخطوة المفقودة جوهر الخطيئة في نظري، وتتمحور حول عدم سؤالهما القدير.

يرمز ذلك السؤال إلى القدير - الذي يُمثّل الخير - عن وسوسة الأفعى - التي تُمثّل الشر -، يرمز إلى الحوار بين الخير والشر الذي يمكن، ويجب، أن يجريه البشر في عقولهم. إنّ سبب الأفعال الشريرة التي تُسبب

الخطيئة، مردّه فشلنا في إجراء ذلك الحوار الداخلي بين الخير والشر بصورة عامة، وإجراؤه بشمولية وصدق على وجه الخصوص.

يعجز الناس بصورة متواصلة - عند مناقشة مدى الحكمة في عمل ما - عن الاستماع إلى صوتهم الداخلي المحق، والرجوع إلى معرفتهم الصحيحة التي تتأصل في عقول البشر كافة. نفشل في ذلك حقيقةً لأننا كسالي؛ إذ يتطلّب إجراء تلك الحوارات الداخلية بذل الجهد، ناهيك عن الوقت والطاقة. ولو تعاملنا معها بجدّ - أنصتنا بجدّ إلى ذلك الصوت المحق في داخلنا - لوجدنا أننا ندفع عادةً إلى اختيار المسار الأكثر صعوبة، الذي يتطلّب جهوداً كثيرة عوضاً عن القليل منها. يعني إجراء تلك الحوارات تعريض أنفسنا للمعاناة، والدخول في دوامة من الكفاح. لذا، يُحجّم كلُّ منا، فيما هو أكثر أو أقلّ من الأوقات، عن القيام بذلك العمل، ويتجنّب القيام بتلك الخطوة المؤلمة، لنماثل بذلك أجدادنا كافة، ونتصف بالكسل على حدٍّ سواء.

إنّ ما يُسمّى بالخطيئة الأصلية يتمثّل حقاً في كسلنا. إنّها حقيقة صرفة، وتكمن في كلِّ منّا: الرضع، والأطفال، والمراهقين، والبالغين الناضجين، والمستنّين، والحكماء، والحمقى، أو أيّ فئة كانت. قد يكون بعضنا أقلّ كسلاً من الآخرين، ولكننا نتصف بالكسل جميعاً إلى حدٍّ ما. وبغضّ النظر عمّا قد نتسم به من نشاط، وطموح، وحكمة، فسنجد - لو نظرنا إلى داخلنا بصدق - أنّ الكسل يكمن في أعماقنا بصورة ما. إنّها قوة (الإنتروبي) بداخلنا، التي تعيقنا وتمنعنا من أن نتطوّر روحياً.

قد يُخاطب بعض القراء أنفسهم، قائلين: «ولكننا لسنا كسالي؛ إذ نعمل ستين ساعة أسبوعياً، ونضغط على أنفسنا في الأماسي وعطلات نهاية الأسبوع - حتّى لو كنّا تعبّين - كي نخرج برفقة أزواجنا، أو نستصحب

الأطفال إلى حديقة الحيوانات، أو نساعد في أعمال المنزل، أو نوّدي أيّاً من الواجبات. يتراءى لنا أحياناً أنّ كلّ ما نقوم به هو العمل، العمل، العمل».

قد أتعاطف مع أولئك القراء، ولكنني أُصرّ على أنّهم سيجدون الكسل في داخلهم لو بحثوا عنه بصدق، استناداً إلى أنّه يأخذ أشكالاً مختلفة عن تلك التي تتعلّق بعدد الساعات التي يقضيها المرء في الوظيفة، أو التي يُكرّسها للآخرين. ويتمثّل شكل رئيس منها حقيقةً في الخوف. يمكن الرجوع إلى قصة آدم وحواء، مُجدّداً، لتوضيح ذلك. ويمكن للمرء أن يقول، على سبيل المثال، إنّ الخوف هو ما منعها من سؤال القدير لا الكسل؛ بسبب عظمة القدير، والخشية من غضبه. ينطبق ذلك بدقة على الواقع في جزء كبير منه، على الرغم من أنّ مظاهر الخوف جميعاً لا تتمحور حول الكسل.

يتمثّل جزء كبير من خوفنا في الخوف من تغيير الوضع الراهن، والخوف من إمكانية فقدان ما نملكه لو حاولنا المضي قُدماً من الموقع الذي نشغله. تحدّثت، في القسم المتعلّق بالانضباط، عن الحقيقة المُتمثّلة في أنّ الناس يجدون المعطيات الجديدة مخيفة بصورة واضحة؛ لأنّه سيجب عليهم - لو تبنّوا تلك المعطيات - أن يعملوا كثيراً لمراجعة خرائطهم للواقع، فضلاً عن تجنّب القيام بذلك العمل بصورة غريزية. وفي أغلب الأحيان، ينزع الناس إلى التصدّي لتلك المعطيات الجديدة عوضاً عن استيعابها، وذلك بدافع الخوف. علماً أنّ أساس ذلك الخوف يكمن في الكسل، حيث يخشون القيام بما يُفرض عليهم من عمل.

تحدّثت بصورة مماثلة، في القسم المتعلّق بالمحبة، عن الأخطار الكامنة في توسيع حدود ذاتنا لنلتمس ما هو جديد من الأبعاد، والالتزامات، والمسؤوليات، والعلاقات، وأشكال الحياة. تتمحور المسألة هنا مُجدّداً، حول المخاطرة بفقدان ما نملكه في وضعنا الراهن، والخوف من العمل المطلوب

للانتقال إلى وضع جديد. يُعَدُّ من المرجح كثيراً أن يكون آدم وحواء قد خشيا ممّا قد يحدث لهما لو سألّا القدير، فعمداً - عوضاً عن ذلك - إلى اتباع المسار السهل، وسلوك الطريق المختصر غير المشروع؛ بالاستجابة لما وسوست به الأفعى لهما، ليتعرّضا لعقاب القدير بالنتيجة. قد يتطلّب ذلك السؤال، الذي يرمز إلى الحوار بين الخير والشر كما أسلفنا، الكثير من العمل، ولكنّ مغزى القصة يكمن في أنّه يجب علينا القيام بذلك الحوار دائماً.

ومع أنّ المرضى يقصدون المعالجين النفسيين بهدف إحداث تغيير بصورةٍ ما، فإنّ هؤلاء المعالجين يعلمون أنّ مرضاهم يخافون التغيير حقّاً، والقيام بالعمل الذي يتطلّبه. يعود سبب ذلك الخوف أو الكسل إلى قيام الغالبية الساحقة من المرضى - التي تُشكّل نسبة تسعين في المئة على وجه الاحتمال - بترك العلاج قبل اكتماله بمدةٍ طويلة.

يحدث ذلك غالباً في غضون الجلسات الأولى، أو الأشهر الأولى من العلاج. ويتبدّى بأوضح صورة، في الكثير من الأوقات، في حالة المتزوجين الذين يدركون، في بضع الجلسات الأولى من العلاج، أنّ زيجاتهم مضطربة ومدمّرة جداً، وأنّ طريق العلاج يمرّ عبر الطلاق، أو إحدى العمليات العسيرة والمؤلمة إلى أبعد الحدود، لإصلاح الزواج بصورةٍ شاملة. يُدرك أولئك المرضى ذلك بصورة لا شعورية، وقبل أن يخضعوا للعلاج غالباً. لذا، لا تُسهّم الجلسات الأولى من العلاج إلا في تأكيد ذلك الإدراك الذي توصلوا إليه بصورة مسبقة، الذي يثير رهبتهم؛ إذ يغمرهم الخوف من مواجهة الصعوبات التي تبدو هائلة في العيش وحدهم، أو العمل أشهراً وسنوات مع أزواجهم بهدف تحسين زواجهم بصورة جذرية، ليعمدوا إلى ترك العلاج بعد جلستين أو ثلاث في بعض الأحيان، أو عشر أو عشرين في أحيان أخرى. وقد يُبرّروا ذلك قائلين: «نعتقد أننا أخطأنا

حين ظننا أننا نملك المال الكافي للعلاج»، أو أن يعترفوا صراحة: «نخشى ممّا يمكن أن يتسبّب فيه العلاج لزواجنا. نعلم أنّ في ذلك تقاعساً وهروباً من المسؤولية. ولكن، يمكن في يوم ما أن نملك الإرادة والجرأة للخضوع للعلاج مرّة أخرى». ينزع أولئك في النهاية إلى الإبقاء على وضعهم البائس الراهن، عوضاً عن بذل الكثير من الجهود، التي يدركون أنّها ستكون مطلوبة، لتغيير ذلك الوضع.

وبوجه عام، لا يُدرك الناس أنّهم يتصفون بالكسل في المراحل الأولى من نموهم الروحي، على الرغم من إمكانية تعبيرهم عن ذلك بشكل صوري عبر قول: «نتصف بشيء من الكسل بالطبع، كأى أناس آخرين». يُعزى سبب ذلك إلى أنّ الجزء الكسول من الذات، كما الشّرير منها، يفتقر إلى النزاهة، ويتفنّن في إخفاء حقيقته بصورة خادعة، ويغطّي على كسله بالمبررات جميعاً، بما يجعل الجزء الأكثر نموّاً من الذات عاجزاً عن التصدّي له. وقد يردّ المرء حين يُدعى إلى اكتساب المزيد من المعرفة في مجال ما، قائلاً: «لقد درس ذلك المجال الكثير من الناس، لكنّهم لم يتوصّلوا إلى أيّ إجابات عن التساؤلات التي تدور حوله»، أو: «لا يستهوي ذلك المجال سوى التافهين من الناس. أعرف واحداً منهم. إنّه سكير، وقد أقدم على الانتحار»، أو: «لقد بتّ كبيراً جدّاً على القيام بذلك»، أو: «تحاول أن تتلاعب بي كي أصبح نسخة عنك، ولا يُفترض بالمعالجين النفسيين أن يفعلوا ذلك».

تُشكّل تلك الإجابات كلّها، والكثير غيرها، محاولات للتغطية على كسل المرضى أو الطلبة، وهم يقومون بها لخداع أنفسهم أكثر ممّا يخدعون المعالجين أو المدرّسين، حيث يُمثّل إدراكهم حقيقة اتصافهم بالكسل، وإقرارهم به، بداية عملية التغلّب عليه، التي يتقاعسون عن القيام بها.

يُعزى سبب ما سبق، إلى أنّ مَنْ يبلغون مراحل متقدّمة نسبياً من النموّ الروحي، يتمتعون بالقدر الأكبر من الوعي بما يتصفون به من كسل. ويُعدّ أولئك هم الأقلّ كسلاً إضافة إلى ذلك. من جانب آخر، فقد اكتسبت مزيداً من الوعي بمدركات جديدة - في خضمّ كفاحي الشخصي للنضج - تبدو كأنّها تحاول أن تتهرّب منّي من تلقاء ذاتها، واستشعرت وجود أبعاد جديدة بناءً للفكر. وكما يبدو، فإنّني أنزع بصورة تلقائية إلى تجنّب بلوغها. أشكّ في أنّ تلك المدركات والأفكار النفيسة تفوتني في معظم الأوقات، وأنّني أضيعها حقاً من دون أن أدرك ذلك. ولكنني أجد نفسي مرغماً في الواقع، حين أصبح واعياً بحقيقة أنّني أتجنّبها، على أن أَعُدّ خطاي في سبيل التماسها. لا ينتهي النضال ضد قوة (الإنتروبي)، بالنتيجة، على الإطلاق.

يملك جميعنا نفساً مريضةً وأخرى سليمةً. وبغضّ النظر عمّا قد يصيبنا من العصاب أو الذهان، وما إذا كنّا مسكونين بالمخاوف ومُتصلّبين إلى أبعد الحدود، فإنّ جزءاً منّا - مهما صغُر - يرغب في أن ننمو، ويجب التغيير والتطوّر، وينجذب إلى ما هو جديد ومجهول، ويملك الاستعداد للقيام بالعمل المطلوب للتطوّر الروحي، وتحمل الأخطار التي ينطوي عليها. وبغضّ النظر - في المقابل - عمّا قد نبدو عليه من صحة وتطوّر روحي، فإنّ جزءاً منّا أيضاً - مهما صغُر كذلك - لا يرغب في أن نجهد أنفسنا، ويتشبّه بما هو قديم ومألوف، ويخاف من أيّ تغيير أو جهد قد نبذله، ويرغب في الراحة وتجنّب الألم بأيّ ثمن، حتّى لو تجسّدت العاقبة في انعدام فاعليتنا، وجمودنا، وتراجعنا.

تبدو النفس السليمة في بعضنا، ضعيفة بما يثير الشفقة، بحيث يهيمن عليها كلياً ما تتصف به نفسنا المريضة المسيطرة من كسل وخوف. وقد ينمو بعضنا الآخر بصورة سريعة، بحيث ترتقي نفسنا السليمة المهيمنة

بقوة في كفاحها للتطوّر المتواصل. وبوجه عام، يجب على نفسنا السليمة دائماً، أن تكون مُتنبّهة لكسل نفسنا المريضة، الذي يكمن في كلِّ منّا. نتمائل نحن البشر جميعاً في ذلك؛ إذ يملك كلُّ منّا نفساً سليمةً وأخرى مريضةً، بما يمكن تشبيهه مجازاً بالرغبة في الحياة والرغبة في الموت. يُمثّل كلُّ منّا الجنس البشري برمّته بما يملكه من نزعة، في داخله، للتطوّر إلى أبعد الحدود، والأمل في ارتقاء البشرية، وما تتضمّنه ذاته من خطيئة أصيلة تتمثّل في الكسل، وقوة (الإنتروبي) الدائمة الوجود التي تدفعنا نحو أرحام أمهاتنا، وطفولتنا، والبيئات الضحلة التي نتطوّر منها.

مشكلة الشر

نظراً إلى أنّي أشرت إلى أنّ الخطيئة الأصيلة تتمثّل في الكسل، وأنّ الأخير قد يكون شيطاناً حقيقياً في نفسنا المريضة، فمن المناسب أن أوضح الأمر بصورة كاملة عبر إبداء بعض الملاحظات حيال طبيعة الشرّ فينا. تُعدّ مشكلة الشرّ أكبر المشكلات اللاهوتية جميعاً. ومع ذلك، فقد تعامل علم النفس - كما في الكثير من المسائل (الدينية) الأخرى - مع بعض الاستثناءات البسيطة، وكأنّ الشرّ غير موجود أبداً. والواقع أنّ علم النفس يملك الكثير ممّا قد يُسهّم به في هذا الموضوع. أمل أن أتمكّن من إثراء جزء من ذلك الإسهام بصورة مطولة في عمل آخر، وسأكتفي الآن، بما أنّ الموضوع يُعدّ ثانوياً بالنسبة إلى محور الكتاب، بذكر أربعة استنتاجات مختصرة توصلت إليها بخصوص طبيعة الشرّ.

استنتجت أولاً، أنّ الشرّ حقيقي، وأنّه ليس خيالياً يلجأ إليه العقل الديني البدائي، في محاولة فاشلة، لتفسير ما هو مجهول.

يوجد فعلاً أناس - ومؤسسات تتألف منهم - يستجيبون بكرهية لما هو خير، ويعملون على تدميره بما أمكنهم. إنهم لا يقومون بذلك بصورة

واعية حاقدة، بل بما يفتقر إلى البصيرة والوعي بما يتصفون به من شر، ويتجنبون بصورة لا شعورية الالتفات إلى ذلك الوعي. وكما وُصِف الشيطان في الأدب الديني، فهم يكرهون النور، ويفعلون أي شيء بصورة غريزية لتجنبه، بما في ذلك محاولة إطفائه في الكون بصورة عامة، وفي أطفالهم والكائنات التي تخضع لسلطتهم جميعها.

يكره الأشرار النور لأنه يُظهر حقيقتهم، والخير لأنه يكشف سوءهم، والمحبة لأنها تفضح كسلهم. سيطفئون النور، ويحاربون الخير والمحبة كي يتجنبوا الألم الناتج عن الإدراك الذاتي لمشكلتهم.

يتمثل استنتاجي الثاني في أنّ الشر يُجسّد الكسل بأقصى حدوده. وكنت قد ذكرت أنّ المحبة تُناقض الكسل؛ إذ يُعبّر الكسل الاعتيادي عن الفشل في المحبة بصورة لا شعورية. وقد لا يقوم بعض الأشخاص، ممّن يتصفون بما هو اعتيادي من الكسل، بأي شيء لتوسيع حدود ذاتهم ما لم يُرغموا على ذلك، وقد يُعبّرون في وجودهم عن اللامحبة، ولكنهم لا يكونون أشراراً مع ذلك. وفي واقع الأمر، يتجنب الأشرار - بصورة فاعلة متممّة لا عفوية - توسيع حدود ذاتهم، ويفعلون كلّ ما بوسعهم لحماية كسلهم، والحفاظ على نفسهم المريضة، ويدمّرون الآخرين في سبيل ذلك - بصورة فعلية - عوضاً عن الإسهام في بنائهم، وقد يقتلون - لو اقتضت الضرورة - كي يتجنبوا الألم الناتج عن عملية النموّ الروحي. ولأنّ نفسهم المريضة قد تُهدّد من قِبَل مَنْ يمتنعون بالسلامة الروحية من حولهم، فإنهم سيسعون بالطرائق كلّها لسحق أرواحهم وإضعافها. وبذلك، أُعرّف الشر بأنه ممارسة ما يملكه المرء من سلطة - فرض إرادته على الآخرين، بصورة صريحة أو ضمنية - كي يتجنب توسيع حدود ذاته؛ بهدف تعزيز نموّ الروحي. يُشار إلى أنّ الكسل الاعتيادي يُعبّر عن انعدام المحبة، في حين يعادها الشر بالمطلق.

يتمثّل استنتاجي الثالث في حتمية وجود الشر، في هذه المرحلة - في الأقلّ - من التطوّر البشري. لو نظرنا إلى الحقيقة المُتمثّلة في أنّ قوة (الإنتروبي) تعمل على الدوام، وأنّ الناس يملكون إرادة حرّة، فسيكون لزاماً أن يتصف بعض الأشخاص بالكسل بصورة كبيرة، وأن يكون آخرون مُتحرّرين منه إلى حدّ بعيد. ولأنّ قوة (الإنتروبي) تُناقض الصعود التطوّري للمحبة، فسيكون من الطبيعي حتماً أن يتساويا بصورة نسبية لدى معظم الناس، في حين يُظهر بعض الأفراد - في أقصى اليمين - أسمى أنواع المحبة، ويُعبّر بعضهم الآخر - في أقصى الشمال - عن أسوأ مظاهر (الإنتروبي) أو الشر. وسيكون لزاماً أيضاً، استناداً إلى ما سبق، أن يتصارع مَنْ في اليمين، ومَنْ في الشمال دائماً؛ لأنّ من الطبيعي أن يكره الخيرُ الشرَّ بقدر ما يكره الشرُّ الخيرَ.

استنتجت أخيراً، أنّه في حين تُعدّ (الإنتروبي) قوة هائلة، فإنّها تفتقر إلى الفاعلية، بصورة غريبة، بوصفها قوة اجتماعية في مظهرها الأكثر تطرّفاً للشر في الإنسان. سبق لي فعلاً، أن رأيت الشر بعيني وهو يُهاجم بشراسة، ويُدمّر بشدّة أرواح وعقول العشرات من الأطفال. ولكنّ هذا الشر يؤتي نقيضه في الإطار الشامل للتطوّر البشري، حيث يلعب دوراً رئيساً، مقابل كلّ ما يُدمّره من أنفس - وما أكثرها - في إنقاذ أنفس أخرى. ويُسهّم أيضاً من حيث لا يدري، في تحذير الآخرين من أخطاره. ولأنّ معظمنا قد وُهبوا حاسّة غريزية تثير رهبتهم من خطورة الشر، حين يدركون أنّه يمثل أمامهم، فإنّ شخصياتنا تتسلّح بالوعي بوجوده. يُوجّهنا ذلك الوعي إلى تطهير أنفسنا. فعلى سبيل المثال، كان الشر هو ما رفع (المسيح) على الصليب، ليُمكننا بذلك من رؤيته عن بُعد. تتمثّل واحدة من طرائق نموّنا في اشتراكنا بصورة شخصية في المعركة ضد الشر في العالم.

تطوّر الوعي

وردت كلمتا (واع) و(الوعي)، بصورة مُتكرّرة، في أقسام هذا الكتاب كلها. يقاوم الأشرار الوعي لكي لا يروا حقيقتهم. وتتمثّل ميزة المتطوّرين روحياً في وعيهم بكسلهم؛ إذ لا يملك الناس، في كثير من الأحيان، الوعي بمعتقدهم أو نظرتهم إلى العالم. لذا، يجب عليهم - في أثناء تطوّر فكرهم دينياً - أن يكونوا على وعي بافتراضاتهم ونزعتهم إلى التحيز. وبوجه عام، يتطوّر وعينا بصورة أكبر، عبر تحييد الذات والمحبة، ليحيط بمحبوينا والعالم بأسره. ويتمثّل جزء رئيس من الانضباط في تطوّر وعينا بمسؤوليتنا، وقدرتنا على الاختيار. وفي هذا السياق، نُسمّي قدرتنا على الإدراك، التي نخصّ بها جزءاً من ذهننا، (الوعي). وقد بتنا الآن في مرحلة تُمكننا من تعريف النموّ الروحي بنموّ الوعي أو تطوّره.

اشتقت الإنجليزية كلمة (واع) من كلمة لاتينية مركّبة تعني ترجمتها الحرفية (أن يعلم عن طريق). ولكن، كيف يمكننا أن نعرف ما يعلم المرء عن طريق (أي عن طريق ماذا)؟ تحدّثنا في السابق عن حقيقة أنّ الجزء اللاواعي من ذهننا هو مَنْ يملك المعرفة الاستثنائية، ويعلم أكثر ممّا نعلم في وعينا. وحين نصبح واعين بحقيقة جديدة ما، فإنّ مردّد ذلك هو إدراكنا أنّها تُشكّل حقيقة - بما يعني بصورة ما أنّنا نعيد معرفة - ما نعلم به منذ زمن بعيد. ومن ثمّ، ألا يمكن أن نستنتج، أنّ الوعي يعني أن يعلم المرء عن طريق اللاوعي؟ يُمثّل تطوّر الوعي تطوّر إدراك عقلنا الواعي للمعرفة مع عقلنا اللاواعي، الذي يملك تلك المعرفة بصورة مسبقة. ويُشكّل ذلك عملية تحدث بالتزامن بين العقل الواعي واللاوعي، ولا يجدر به أن يكون غريباً في نظر المعالجين النفسيين، الذين يُعرّفون العلاج غالباً بأنّه عملية (جعل اللاوعي واعياً)، أو توسيع عالم الوعي بالعلاقة مع عالم اللاوعي.

ولكننا لم نُفسّر - حتى اللحظة - الكيفية التي يملك بها اللاوعي كل تلك المعرفة التي لم نكتسبها بعد بصورة واعية. تُعدّ تلك المسألة معقدة جداً - مُجدداً - بما يعجزنا عن إيجاد أجوبة علمية لتفسيرها، ويدفعنا إلى وضع الفرضيات حولها لا أكثر. لا أعلم بوجود أيّ فرضية مُرضية بقدر افتراض أنّ القدير يهبنا المعرفة بصورة تلقائية؛ ما يعني أنّه لو أردنا أن نبحث عن النعمة أو الحكمة، لوجدنا أنّها تكمن بداخلنا، وأنّ الارتباط بين القدير والإنسان يُمثّل بصورة جزئية في الأقل، ارتباطاً بين لا وعينا ووعينا، وأنّ هذا الارتباط دائم منذ الأزل، وسيبقى كذلك.

إذا استغرب القارئ ممّا سبق، فيجدر به استحضار أنّ الدين المسيحي قد أشار إلى الفكرة نفسها. وأجد أنّ من المفيد هنا فهم هذا الارتباط بين المعرفة التي ننالها من القدير وبيننا، بين لا وعينا ووعينا، عن طريق النظر إلى اللاوعي بوصفه جذراً خفياً، كبيراً، غنياً جداً، يغذي نبتة الوعي الصغيرة التي تنشأ منه. لقد استعرت هذا التشبيه ممّا كتبه (يونغ):

«بدأت لي الحياة دائماً كنبته تعيش عن طريق جذرها. صحيح أنّ الحياة خفية؛ إذ تكمن في ذلك الجذر. أمّا الجزء الذي يبرز من الأرض، فلا يبقى أكثر من سيف، ليذبل فيما بعد كأنّه خيال عابر. لا يمكننا، حين ننظر إلى النشوء والفناء المتواصلين للحياة والحضارة، أن نتجنّب التفكير في الزوال المطلق.

لم أفقد إيماني قط، مع ذلك، بوجود ما يعيش ويبقى تحت السطح الأبدي. لا نرى إلا الزهرة التي تذبل وتفنئ، في حين يبقى الجذر حياً»⁽¹⁾.

لم يتحدّث (يونغ) على الإطلاق - بصورة صريحة وفعلية - عن الارتباط بين القدير والإنسان، من زاوية اللاوعي والوعي، على الرغم

1) C. G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, Aniela Jaffe, ed. (New York: Vintage Books, 1965), p. 4

من أن كتاباته كانت تُلَمَّح بوضوح إلى ذلك. وقد تمثَّل ما فعله حقيقةً في تصنيف اللاوعي إلى (اللاوعي الشخصي) الأكثر سطحية وفردية، و(اللاوعي الجمعي) الأعمق الذي يشترك فيه البشر.

يرمز اللاوعي الجمعي، في نظري، إلى المعرفة التي يهبها القدير، ويرمز الوعي إلى الإنسان بوصفه فرداً، في حين يرمز اللاوعي الشخصي إلى العلاقة بينهما. ولأنَّ اللاوعي الشخصي يرمز إلى تلك العلاقة، فإنَّ ذلك يحتم أن يكون مكاناً مضطرباً بصورةٍ ما، ومسرحاً لنوع من التفاعل بين المعرفة السامية التي يهبها القدير، ومعرفة الفرد المتواضعة. وقد سبق لي أن وصفت اللاوعي بالعالم اللطيف والمحِب، وهذا ما أراه عليه، ولكنَّ الأحلام تتضمَّن أيضاً - إلى جانب رسائل الحكمة والمحبة - الكثير من الإشارات إلى التفاعل والتنازع، ويمكن - في حين تُجدِّد الأحلام الذات بصورة لطيفة - أن تكون كوايبس مخيفة ومروَّعة. يعود سبب ذلك إلى تحديد منشأ الأمراض النفسية في اللاوعي من قبل معظم المفكرين، وكأنَّ تلك الأمراض تتمركز فيه، وأعراضها تماثل شياطين خَفِيَّة تتكشف لتُعذِّب المرء.

تناقض وجهة نظري ذلك الأمر، كما أشرت من قبل؛ إذ أعتقد أنَّ الوعي هو منشأ الأمراض النفسية، التي تُمثِّل أمراضاً للوعي. يُعزى سبب مرضنا إلى المقاومة الذاتية، من قِبَل وعينا لحكمة لا وعينا. ويُعزى السبب بدقة أيضاً إلى مرض وعينا في تصادمه باللاوعي، الذي يسعى إلى علاجه. وبكلمات أخرى، فإنَّ المرء يُصاب بالمرض النفسي حين تتعارض إرادته الواعية بصورة جوهرية، مع إرادته اللاواعية.

ذكرت فيما مضى، أنَّ الغاية المطلقة للنموِّ الروحي تكمن في أن يبلغ المرء أعلى درجات التطوُّر. ولأنَّ المعرفة التي يهبها القدير ترمز إلى اللاوعي على الدوام، فقد نُوسِّع تعريف غاية النموِّ الروحي، لنقول: إنَّها تكمن في

بلوغ أعلى درجات التطوّر عبر النفس الواعية، بصورة كلية وشاملة. فهل يعني ذلك أنّ تلك الغاية تتمثّل في أن يندمج الوعي في اللاوعي، ليصبح جزءاً منه بالمطلق؟ يُعدُّ ذلك مستبعداً في الأحوال كلّها.

وصلنا الآن إلى بيت القصيد، الذي يتمثّل في أن نبلغ أعلى درجات التطوّر مع الحفاظ على وعينا. فإذا تطوّر (برعم) الوعي الذي ينمو من جذر اللاوعي المتطوّر أساساً، فإنّ التطوّر سيأخذ شكلاً جديداً بذلك، بما يمكن أن يُمثّل المغزى من وجودنا الفردي؛ إذ نولد بصفتنا أفراداً واعين، على وجه الاحتمال، كي نتخذ أشكالاً جديدة للتطوّر.

وفي واقع الأمر، يُمثّل الوعي الجزء التنفيذي من وجودنا الكلّي، ويتحمّل مسؤولية اتخاذ القرارات وترجمتها إلى أفعال. وفي حال قُدّر لنا أن نعيش بصورة كلية في اللاوعي، فسنكون بذلك حقاً كالرضع المولودين حديثاً. عندئذٍ، سنحظى بالمعرفة التي يهبها القدير بصورة كلية، ولكننا سنعجز عن القيام بأيّ فعل لنشر تلك المعرفة في العالم.

توجد نزعة للارتداد كما أشرت سابقاً، في الفكر الباطني للعقيدة اللاهوتية الهندوسية والبوذية، تتمثّل في مقارنة وضع الرضيع بلا حدود للذات بحالة (النيرفانا)، وتشبه غاية الدخول في تلك الحالة غاية العودة إلى الرحم. إلا أنّ ما أنادي به هنا يتناقض مع تلك الغاية إلى حدٍّ بعيد؛ إذ لا تتمثّل الغاية، في نظري، في الارتداد لنصبح رضيعاً غير واعين، وبلا حدود للذات، إنّما في أن نكون ذاتاً ناضجةً واعيةً تتمكّن من التطوّر إلى أبعد الحدود. وفي حال تمكّنا - بوصفنا بالغين - من اتخاذ قرارات مستقلة تُؤثّر في العالم، فإنّ إرادتنا الحرّة الواعية ستُمكّننا من بلوغ أعلى درجات التطوّر، وسنتخذ في الوقت نفسه - عن طريق نفسنا الواعية، أشكالاً جديدةً وفاعلةً لذلك التطوّر. وسنصبح، بصورة مماثلة، أداة تنفيذية له - إن جاز التعبير -، وجزءاً منه. وبقدر ما نتمكّن - في تلك الحالة، عن

طريق قراراتنا الواعية - من التأثير في العالم بما نبلغه من تطوّر، فسنعبّر بذاتنا عن نعمة القدير، ونُمثّل شكلاً من أشكالها، لنعمل بين بني البشر، على وفق إرادة القدير، على نشر المحبة حيث تنعدم، وحفز بني جنسنا إلى بلوغ مستوانا من الوعي، والدفع بعجلة التطوّر البشري قُدماً.

طبيعة القوة

بلغنا الآن مرحلةً تُمكننا من فهم طبيعة القوة التي يُساء فهمها كثيراً في الحقيقة. يعود واحد من أسباب ذلك إلى وجود نوعين من القوة: قوة سياسية، وأخرى روحية. وقد بذلت الميثولوجيا الدينية جهوداً كبيرة للتمييز بين الاثنتين. أخبر العرّافُ والدَ (بوذا)، على سبيل المثال، قبل ولادته، أنّه سيصبح أقوى ملك على الأرض، أو رجلاً فقيراً، سيغدو أعظم زعيم روحي عرفه العالم في أيّ من الأوقات. ميّزت الأسطورة بذلك بين الملك والزعامة الروحية. وبالمثل، فقد عرض الشيطان على (المسيح) أيضاً (ممالك العالم كلّها ومجدها)، لكنّه رفض ذلك، وفضّل الموت، ضعيفاً كما يبدو على الصليب.

تعني القوة السياسية قدرة المرء على إرغام الآخرين على الخضوع لإرادته صراحةً أو ضمناً. وتتمثّل تلك القدرة في منصب الملك أو الرئيس، أو في المال، لافي الشخص الذي يتولّى المنصب، أو مَنْ يملك المال. ومن ثمّ، فلا ترتبط القوة السياسية بالخير أو الحكمة، حيث يزخر التاريخ بقصص مَنْ تولّوا الملك من الأشرار والحمقى إلى أبعد الحدود. وفي المقابل، تكمن القوة الروحية - بصورة كليّة - في الفرد، ولا ترتبط بالقدرة على إرغام الآخرين. وقد يتصف مَنْ يملكون قوة روحية كبيرة بالثراء، ويتولّون أحياناً مناصب سياسية وقيادية. ولكنّهم قد يتصفون بالأرجحية نفسها، بالعوز، والافتقار إلى السلطة السياسية. إذن، فيمّ تتمثّل القوة الروحية، استناداً

إلى أنّها لا تتعلّق بالقدرة على إرغام الآخرين؟ إنّها تتمثّل في القدرة على اتخاذ القرارات بالقدر الأكبر من الوعي، بل هي الوعي نفسه.

يعمل معظم الناس غالباً على اتخاذ القرارات بقليل من الوعي بما يفعلونه، وينفّذونها بالقليل من الفهم لدوافعهم، وبجهل مطلق لعواقب خياراتهم. فهل نعرف ما نفعه حقيقةً حين نقبل أو نرفض التعامل مع زبون جديد محتمل، أو حين نضرب طفلاً، أو نرقي موظفاً، أو نتغرّل بواحدة من معارفنا؟ يعلم كلّ مَنْ عمل طويلاً في المجال السياسي أنّ ما يتّخذ بأفضل النيات من الإجراءات يؤتي نقيضه غالباً، ويكون ضاراً في نهاية المطاف، وأنّ مَنْ يملك دوافع ونيات سيئة قد يتبنّى قضية غير عادلة - كما تبدو عليه الحال -، فتثمر جهوده في النهاية عمّا هو إيجابي من النتائج. ينطبق الأمر نفسه على تربية الأطفال. فهل من الأفضل عمل ما هو صحيح لما هو غير مناسب من الأسباب على نحو أكثر من عمل ما هو غير مناسب لما هو صحيح من الأسباب؟ لا شكّ في أنّنا نكون في قمة الجهل - في كثير من الأحيان - حين نكون متيقنين بالمطلق، ونكون في قمة الإرباك حين نكون متورّين بالمطلق.

إذن، ما الذي يمكن فعله ونحن نعوم في بحر من الجهالة؟ قد يتصف بعضهم بالعدمية، ويجيبون قائلين: «لا شيء»، ويشيرون بأن نواصل العوم لا أكثر، كأنّه لا يوجد مسار يمكننا سلوكه في ذلك اليمّ الكبير لنصل إلى أيّ يقين حقيقي، أو وجهة ذات مغزى. ولكنّ آخرين، ممّن يملكون ما يكفي من الوعي ليعلموا أنّهم ضائعون، يضعون نصب أعينهم العمل على إخراج أنفسهم من الجهل، عن طريق الارتقاء بوعيهم بصورة أكبر. لا شكّ في أنّ هؤلاء محقّقون في ذلك، حيث يمكنهم القيام به. ولكن، لا يمكنهم أن يحظوا بذلك الوعي الأكبر بلحظة تنوير عابرة؛ إذ تتم تلك العملية ببطء، وبخطوات تدريجية، بما يلزمهم العمل بأناة في كلّ خطوة، لدراسة كلّ

شيء وملاحظته، بما في ذلك أنفسهم. لذا، يجب على هؤلاء (الطلبة) أن يتسموا بالتواضع؛ لأننا نسلك الطريق إلى النمو الروحي عن طريق التعلم طوال العمر.

لو تم ارتياد ذلك الطريق طويلاً بما يكفي من الجد، لأخذنا نضع قطع أحجية المعرفة في مكانها الصحيح، ولأصبحت الأمور ذات مغزى بصورة تدريجية. ولا يغيب عن الذهن أننا قد نمرّ في ذلك الطريق بمجازات معتمة، ونتعرّض لخيبات أمل، ونتخلّى عن بعض ما اكتسبناه من مفاهيم. لكننا سنتوصّل تدريجياً إلى فهم أعمق لما يتمحور وجودنا حوله، وسنبلغ المرحلة التي تُمكننا من معرفة ما نقوم به حقاً، وامتلاك القوة.

تعدّ تجربة القوة الروحية ممتعة بصورة رئيسة؛ إذ يستمتع المرء حقيقةً بما يملكه من قدرة روحية، ولا يوجد ما يرضيه بقدر أن يصبح خبيراً في الحياة، وأن يملك المعرفة بما يقوم به. لذا، يُتظر إلى الذين ينامون - أكثر من غيرهم - روحياً بوصفهم خبراء في العيش. توجد متعة أخرى أكبر، تتمثل في أننا نصبح قادرين على استيعاب المعرفة التي يهبها القدير لنا، والاستفادة منها بالقدر الأكبر حين نعرف ما نقوم به حقيقةً. والواقع أننا نبلغ أعلى درجات الوعي حين نحيط تماماً بطبيعة ما نمر به من مواقف، وبدوافعنا للتصرّف على وفاقها، وبناتج أفعالنا وعواقبها، لنتجح نفسنا الواعية في توظيف المعرفة التي يهبها لنا القدير - إلى أبعد الحدود - نتيجة لذلك.

وبوجه عام، يتسم الأفراد الذين يبلغون تلك المرحلة من النمو الروحي والوعي الكبير - في الأحوال كلّها، وبصورة دائمة - بالتواضع الجميل. ويتمثل أحد مظاهر وعيهم في إدراك أنّ حكمتهم غير العادية تُستمدّ من لا وعيهم. يحيط أولئك تماماً بالعلاقة التي تربطهم بالجذر، ويُدركون أنّهم يستمدون معرفتهم منه عبر تلك العلاقة. وتدرج جهودهم

للتعلم في إطار تلك العلاقة تحديداً، ويُدرِكون أنّ الجذر (لا وعيهم) لا يتعلق بهم وحدهم، بل بالبشرية جمعاء، والحياة برمّتها، والمعرفة التي يهبها التقدير بكلّيتها.

يجيب المُتمكّن بحقّ دائماً حين يُسأل عن مصدر معرفته وقدرته، قائلاً: «إنّها ليست قدرتي. ما أملكه من تلك القدرة لا يُمثل سوى جزء بسيط من قدرة أكبر بكثير. لا أشكّل أكثر من مظهر بسيط للتعبير عنها. هي ليست قدرتي على الإطلاق». وصفت ذلك التواضع بالجميل؛ ذلك أنّ المُتمكّن بحقّ يُهمّش شعوره بامتلاك المعرفة الذاتية لما يملكه من وعي بالمعرفة التي يهبها التقدير، ولا يرغب إلاّ في أن يكون أداة لنشر تلك المعرفة. يُسبّب تهميش الذات بتلك الطريقة - على الدوام - نوعاً من النشوة، بما يُماثل تجربة المحبة. أضف إلى ذلك أنّ المُتمكّنين بحقّ لا يشعرون غالباً بالوحدة؛ لأنّهم يُدرِكون مدى الارتباط بين ذاتهم والمعرفة التي يهبها التقدير لهم.

مع أن تجربة القوة الروحية تثير الرهبة، فإنّها تُعدّ ممتعة. وكلّما اتسم المرء بما هو أشمل من الوعي، صعب عليه أن يقوم فعلاً. ذكرت هذه الحقيقة في نهاية القسم الأول، حين أوردت مثال الجنرالين اللذين وجب على كلّ منهما أن يتخذ قراراً بالزج بفرقته في المعركة. وأوضحت أنّ الجنرال الذي لا تُمثّل الفرقة في نظره أكثر من وحدة للعسكريين، وأداة لتنفيذ الإستراتيجية؛ يمكنه أن يخلد إلى النوم بسهولة بعد أن يتخذ قراره، خلافاً للجنرال الآخر الذي سيكون اتخاذ القرار بالنسبة إليه عسيراً جداً، استناداً إلى إدراكه مدى قدسية روح كلّ فرد من الفرقة. أعتقد أنّنا جميعاً جنرالات بهذا المعنى؛ إذ قد يكون لقراراتنا آثار هائلة غالباً، بما في ذلك مكافأة طفلٍ ما أو معاقبته.

يسهل على المرء أن يتصرّف كيفما اتفق، استناداً إلى ما يحيط به من المعطيات القليلة. ولكن، كلما كان وعينا أكبر وجب علينا استيعاب المزيد من المعطيات، ودمجها في عمليتنا لصنع القرار. وكلّما بتنا نعرف أكثر أصبحت قراراتنا معقّدة بصورة أكبر، ولكننا سنغدو قادرين، بصورة إضافية، على التنبؤ بكيفية سير الأمور. ولو تولّينا المسؤولية المُتمثّلة في محاولة التنبؤ بدقة بكيفية سير الأمور، لكان الشعور بتعقيد تلك المهمة غامراً جداً لنا، بحيث نمتنع عن القيام بأيّ فعل. قد تُمثّل تلك الحالة بحدّ ذاتها نوعاً من الفعل، ويمكن أن تُشكّل الخيار الأمثل في ظروف معينة، ولكنها تكون كارثية ومدمّرة بالتأكيد حين نمرّ بظروف أخرى.

لا تتمثّل القوة الروحية في امتلاك الوعي ببساطة، بل في القدرة على اتخاذ القرارات بما هو أكبر من الوعي. وتتمثّل أسمى أنواع القدرة، إضافة إلى ذلك، في القدرة على اتخاذ القرارات بالوعي الكامل. ومع ذلك، لا يعني امتلاك تلك القدرة دائماً، وعلى النقيض ممّا يعتقدّه الناس، أنّ عملية صنع القرار تصبح أسهل، بل تغدو أكثر صعوبة في الأوقات جميعها.

تتمحور مشكلة أخرى حول القوة؛ وهي التفرد⁽¹⁾. يظهر التشابه هنا، من ناحية على الأقلّ، بين القوتين: السياسية، والروحية؛ إذ يُماثل بلوغ قمة التطوّر الروحي بلوغ ذروة القوة السياسية. لا يجد المرء، في تلك الحالة، مَنْ يفوقه مكانةً - ليوكّل إليه المسؤولية، أو يُوجّه له اللوم، أو يتلقّى منه الإرشاد -، أو حتّى مَنْ يحظى بمكانته ليشاركة العناء أو المسؤولية. ومع أنّه يمكن للأخريين إسداء النصّح إليه، فإنّ القرار يعود إليه وحده في النهاية،

(1) يمكنني التمييز بين التفرد والوحدة؛ إذ أعرف الأخيرة بأنّها الافتقار إلى مَنْ يمكن التواصل معهم بالمطلق، حيث يحاط الأقوياء عادةً بمَنْ يتوق كثيراً إلى التواصل معهم من الآخرين، فيندر أن يشعروا بالوحدة، وقد يتوقون إليها في بعض الأحيان. وفي المقابل، أعرف التفرد بأنّه الافتقار إلى مَنْ يمكن التواصل معهم ممّن يتمتعون بالقدر ذاته من الوعي.

ناهيك عن تحمُّله المسؤولية وحده. يُذكَرُ أَنَّ مَنْ يملك القوة الروحية الكبيرة يتجاوز بتفرُّده - من ناحية أخرى - مَنْ يحظى بالقوة السياسية.

وبوجه عام، يجد مَنْ يملكون القوة السياسية - لأنَّ مستوى وعيهم لا يرتقي، إلا فيما ندر، ليعادل ما يتولَّونه من مناصب رفيعة - يجدون على الدوام مَنْ يُمَاتِلُهُمْ، على الصعيد الروحي، ليتواصلوا معه. وفي الوقت الذي يحظى فيه الملوك والرؤساء دائماً بالصحة والأصدقاء، يفتقر مَنْ بلغ أعلى درجات الوعي ومراتب القوة الروحية إلى مَنْ يشاركه في فهمه العميق من معارفه. يتمحور واحد من أكثر الموضوعات تأثيراً في الإنجيل حول شعور (المسيح) المتواصل بالإحباط لعجزه عن إيجاد مَنْ يمكن أن يفهمه حقيقةً؛ إذ لم يتمكَّن المسيح، على الرغم من محاولاته الجادة كلها، من الارتقاء بعقول أتباعه المقربين حتَّى لتبلغ مستواه الفكري والروحي. فعجز أكثرهم حكمةً عن مجاراته، واضطر (المسيح)، على الرغم من كلِّ ما يتسم به من محبة، إلى أن يقودهم وحده بالمطلق. (يشترك) في ذلك النوع من التفرُّد كلُّ مَنْ يقطعون أبعد المسافات في رحلة النموِّ الروحي.

يُمثِّلُ ذلك التفرُّد، إضافة إلى ما سبق، عبئاً كبيراً جداً، بحيث لا يمكننا حمله إذا لم يكن إيماننا بالتقدير يزداد بصورة حتمية، في الوقت الذي نسمو فيه على بني جنسنا من البشر. ختاماً، تُوفِّرُ المعرفة التي يهبها التقدير، وتتمِّي وعينا، ما يكفي من العون لدعمنا.

النعمة والمرض النفسي: أسطورة أوربستيس

خرجنا - فيما مضى - بعدد من العبارات المتباينة حيال طبيعة الصحة والأمراض النفسية، مثل: «العصاب هو دوماً بديل عن المعاناة المشروعة»، «تُعبِّرُ الصحة النفسية عن الالتزام بالواقع مهما كلف الثمن»، «يُصاب المرء بالمرض النفسي حين تتعارض إرادته الواعية، بصورة

جوهرية، مع إرادته اللاواعية». والآن، دعونا نختبر مسألة المرض النفسي بصورة أكثر عمقاً، ونُوحد تلك العناصر في كل مترابط.

نعيش حياتنا في عالم الواقع. وكي نعيشها بصورة طبيعية، يجب التوصل إلى فهم حقيقة العالم بأفضل ما يمكننا. ولكن ذلك لا يتم بسهولة؛ إذ تُعدّ حقيقة العالم، وعلاقتنا به، من نواح عدة، مؤلمة جداً لنا، ولا يمكننا فهمها إلا بالكثير من الجهود والمعاناة. لذا، نحاول جميعاً، بدرجة أكبر أو أقل، تجنب تلك الجهود والمعاناة، وتجاهل الجوانب المؤلمة من الحقيقة عبر السعي لإخراجها من نطاق وعينا. يعني ذلك أننا نحاول الدفاع عن وعينا وإدراكنا في مواجهة الحقيقة. ونعتمد إلى ذلك بطرائق مختلفة يدعوها الأطباء النفسيون آليات الدفاع. نستخدم جميعاً تلك الدفاعات بهدف تقييد وعينا. فلو دافعنا بقوة عن وعينا، من جرّاء كسلنا وخوفنا من المعاناة، لتّصف فهمنا للعالم بالقليل من الواقعية، أو افتقر إليها بالطلق. ونظراً إلى أنّ أفعالنا تستند إلى فهمنا، فسيتصف سلوكنا في تلك الحالة، باللاواقعية. وحين يصبح ذلك واضحاً تماماً لمن يحيطون بنا، فإننا نصبح (منفصلين عن الواقع)، ونصبح في نظرهم مرضى نفسيين، مع أننا نكون مقتنعين بسلامتنا من الناحية النفسية⁽¹⁾. ولكن، وقبل تدهور الأمور بهذه الصورة من التطرّف بمدّة طويلة، وقبل توصل الآخرين إلى قناعة أننا مصابون بمرض نفسي ما، فقد أشعرنا اللاوعي بزيادة عدم قدرتنا على التكيف. يُقرّر لا وعينا بذلك بطرائق عدّة، أبرزها: الكوابيس، ونوبات القلق، والاكْتئاب، وغير ذلك من الأعراض. وعلى الرغم من أنّ عقلنا الواعي يُنكر الواقع، فإنّ لا وعينا، الكلّي المعرفة، يحيط بالحقيقة،

(1) أقرّ بأنّ هذه النظرة إلى المرض النفسي قد تُعدّ سطحية إلى حدّ ما؛ إذ إنّها لا تراعي العوامل الجسدية أو الكيميائية الحيوية، التي قد تكون مهمة جداً، أو حتّى الأهم في حالات معينة. أقرّ أيضاً بإمكانية أن يكون بعض الأفراد واقعيين بما يفوق المحيطين بهم كثيراً، بحيث يُعدّون (مجانين) في نظر (مجتمعهم المريض). ومع ذلك، تُعدّ النظرة التي ذُكرت هنا صائبةً بالعلاقة مع الغالبية الساحقة من حالات المرض النفسي.

ويحاول أن يساعدنا - بتحفيز عقلنا الواعي، عن طريق تلك الأعراض - على إدراك أنه يعاني خلافاً ما. وبكلمات أخرى، تُشكّل الأعراض المؤلمة وغير المرغوب فيها للمرض النفسي تجليات للنعمة، ونتائج «لقوة كبيرة تنشأ خارج نطاق الوعي الإنساني، مُعزّزة نموّنا الروحي».

كنت قد أشرت في السابق، حين تناولت بصورة مختصرة مسألة الاكتئاب، في نهاية القسم الأول عن الانضباط، إلى أنّ الأعراض الاكتئابية تمثل إشارة تُنبئ المرء لإصابته باضطراب ما، ولحاجته إلى أن يجري تعديلات كبيرة على نفسه. ينطبق الكثير من الأمثلة التي أوردتها لتوضيح مبادئ أخرى على هذه الحالة أيضاً، وتُشير إلى أنّ الأعراض المؤلمة للمرض النفسي تُسهّم في إعلام الناس أنّهم يسلكون المسار غير المناسب، وأنّ أرواحهم لا تنمو، وأنّها مُهدّدة جداً. ومع ذلك، دعوني أورد مثلاً آخر - باختصار - لأوضح الدور الذي تؤديه تلك الأعراض.

كانت (بيتسي) في سنّ الثانية والعشرين، لطيفة، وذكية، ومحتشمة إلى أبعد الحدود، وقد أتت لرؤيتي من جرّاء تعرّضها لنوبات قلق شديدة.

كانت الابنة الوحيدة لأبوين كاثوليكين من الطبقة العاملة، وقد حرّصا على توفير المال لإرسالها إلى الجامعة. قرّرت (بيتسي) بعد عام من الدراسة في الجامعة - على الرغم من تفوّقها الأكاديمي - أن تترك الجامعة، وتتزوّج ابن جيرانها الميكانيكي، ناهيك عن شغلها وظيفية بائعة في أحد المتاجر. سارت الأمور على ما يرام مدّة عامين، ثمّ بدأت (بيتسي) تتعرّض لنوبات القلق بصورة مفاجئة. لم يوجد ما يُشير إلى توقيت حدوثها على الإطلاق، باستثناء أنّها كانت تتعرّض لها دائماً حين تكون في مكانٍ ما خارج شقتها، دون أن يكون زوجها برفقتها. فقد تتعرّض لتلك النوبات في أثناء التسوّق، أو العمل في المتجر، أو حتّى السير على الطريق. كان الشعور بالرعب يغمرها عند حدوث ذلك، وقد كانت تضطر إلى ترك ما تقوم به

في تلك اللحظة، والهرولة إلى شقتها، أو المرآب الذي يعمل فيه زوجها. لم يكن خوفها يتلاشى إلا حين تكون في المنزل، أو برفقة زوجها. وفي نهاية المطاف، اضطرت إلى ترك وظيفتها بسبب نوبات القلق تلك.

أتت (بيتسي) لرؤيتي بعد أن عجزت المهدئات التي وصفها لها طبيبها العام عن إيقاف نوبات قلقها الشديدة، أو حتى التخفيف منها. أخذت تنتحب، قائلة: «أجهل الخطب الذي يعتريني. كل شيء رائع في حياتي. يعاملني زوجي بطيبة، ونحب بعضنا بعضاً كثيراً. كنت أستمتع جداً بعملتي. والآن، بات كل شيء مريعاً. لا أدري لماذا أصابني ذلك. أظن أنني سأصاب بالجنون. أرجوك ساعدني. ساعدني كي تعود حياتي رائعة كما كانت عليه».

اكتشفت (بيتسي) في خضمّ عملنا معاً، أنّ حياتها لم تكن (رائعة) جداً كما كانت تعتقد. فقد تبينّ ببطء، وبصورة مؤلمة أنّ لزوجها - مع طبيته - من السلبيات ما يضايقها؛ إذ كان يتعامل بفظاظة أحياناً بصورة ما، ناهيك عن أنّ اهتماماته لم تكن واسعة، وأنّ مشاهدة التلفاز تُمثلّ الشيء الوحيد الذي يفعله للتسلية. أضجرتها الرجل بالنتيجة، لتُدرك فيما بعد أنّ عملها بائعة في المتجر قد أصابها بالضجر على حدّ سواء. أخذتُ أتساءل عمّا جعلها تترك الجامعة كي تعيش تلك الحياة الخالية من الإثارة.

أجابتنني بصراحة، قائلة: «حسناً، بتّ أشعر بعدم الارتياح بصورة متزايدة هناك. كان الطلبة منغمسين جداً في مسألة الجنس والمخدرات. لم أشعر بأنّ ذلك كان مناسباً. ثمّ أخذ هؤلاء الطلبة يُشككون فيّ، ولم يقتصر الأمر على الشباب الذين أرادوا التقرب إليّ فحسب، بل شمل ذلك صديقاتي أيضاً. كانوا يظنون أنني ساذجة، وبتّ أشكك في نفسي، وفي الكنيسة، وبقيم والدي. أعتقد أنّ الخوف أصابني من ذلك». عملت (بيتسي) في أثناء العلاج، على مواجهة عملية التشكيك التي تهرّبت منها

بترك الجامعة، لتعود إليها، في نهاية المطاف، وليُظهر زوجها لحسن الطالع، استعداده للنمو معها، ويلتحق بالجامعة أيضاً. حينئذٍ، أخذت آفاقهما تتوسّع بصورة سريعة، وتخلّصت (بيتسي) بالطبع من نوبات قلقها.

يمكن النظر بالكثير من الطرائق إلى هذه الحالة النموذجية إلى حدٍّ ما. كانت نوبات قلق (بيتسي) تُعدّ - بوضوح - نوعاً من (الأغورافوبيا) التي تعني حرفياً الخوف من ساحة السوق، ولكنها تشير عادةً إلى الخوف من الأماكن المفتوحة، وقد كانت تُمثّل بالنسبة إليها خوفاً من الحرية. كانت تُصاب بها حين تكون في الخارج، وتملك الحرية في التنقّل والتواصل مع الآخرين. لقد شكّل الخوف من الحرية أساس مرضها النفسي. وقد يقول بعضهم إنّ نوبات القلق - التي تُمثّل خوفها من الحرية - هي ما كان يُعبّر عن مرضها النفسي، ولكنني وجدت أنّه من المفيد والمنورّ - بصورة أكبر - أن أنظر إلى الأمور بطريقة أخرى. لقد كانت تخاف من الحرية قبل مدّة طويلة من تعرّضها لنوبات القلق، وقد أدّى ذلك الخوف إلى تركها الجامعة، وإعاقة تطوّرها. أعتقد أنّها كانت مريضة في حينه، قبل ثلاثة أعوام من ظهور الأعراض، ولكنها لم تكن مدركة لذلك، أو للضرر الذي تُسببه لنفسها بتقييد ذاتها. كانت تلك الأعراض - نوبات القلق التي لم تكن تريدها بالطبع أو تُطالب بها، وشعرت أنّها أُصيبت بها، وكأنّها (لعنة) حلّت عليها (بصورة مفاجئة) - هي ما جعلها تحيط أخيراً بمرضها الحقيقي، وأرغمها على سلوك مسار التصحيح الذاتي والنمو. أعتقد أنّ هذه الحالة تنطبق على معظم الأمراض النفسية؛ إذ لا يُشكّل المرض والأعراض شيئاً واحداً. فقد يكمن المرض مدّة طويلة قبل ظهور الأعراض. لذا، تُشكّل الأعراض، عوضاً عن كونها المرض، بداية علاجه.

تُدلُّ حقيقة أنّ تلك الأعراض لا تكون مرغوباً فيها، على أنّها تُمثّل ظاهرة للنعمة (هبة من القدير)، ورسالة من اللاوعي، إن جاز التعبير، لبدء الفحص والتصحيح الذاتيّن.

وبوجهٍ عام، يرفض معظم الناس هذه الهبة، ولا يتنبّهون للرسالة. يفعلون ذلك بالكثير من الطرائق المختلفة، التي تُشكّل جميعاً محاولات للتهرّب من المسؤولية عن مرضهم. يحاولون تجاهل الأعراض عن طريق التشكيك فيها، والقول إنّ «الجميع يتعرّضون لتلك النكسات البسيطة من حين إلى آخر». يحاولون الالتفاف عليها بترك الوظائف، والتوقّف عن قيادة السيارات أو الانتقال إلى مدن جديدة، وتجنّب القيام بأنشطة معينة. ويحاولون أيضاً تخليص أنفسهم من تلك الأعراض عن طريق تناول المسكّنات، وبعض العقاقير التي يصفها أطباؤهم، أو تخدير أنفسهم بالكحول والمخدرات. ولو افترضنا أنّهم يتقبّلون حقاً وجود تلك الأعراض، لألقوا باللائمة - باستخدام الكثير من الطرائق غير المباشرة - على العالم من حولهم (أقرباء مهملين، أصدقاء زائفين، شركات جشعة، مجتمع مريض، قدر لا يرحم). وفي المقابل، لا يقوم إلاّ القلّة - ممّن يتحمّلون المسؤولية عن تلك الأعراض، ويُدركون أنّها تُشكّل تجلّيات لاضطراب في أنفسهم - بالتنبّه لرسالة لا وعيهم، وتقبّل النعمة، وحقيقة أنّهم يعانون خلاّماً، والألم الناتج من العمل المطلوب لعلاج أنفسهم. وفي الأحوال كلّها، فإنّ ذلك يعود عليهم (بمّن فيهم بيتسي والآخرين كافة المستعدون لتحمل ألم العلاج النفسي) بما هو مُجزٍ من المكافآت. كان (المسيح) يتحدث عنهم، في خطبته على الجبل، حين قال: «ببارك الله من تشكو أرواحهم من الضعف؛ لأنّها تسكن مملكة السماء»⁽¹⁾.

إنَّ ما أقوله هنا عن العلاقة بين النعمة والمرض النفسي يتمثل، بصورة جميلة، في أسطورة (أوريستيس وآلهة العقاب) اليونانية الرائعة⁽¹⁾. فقد حاول (أوريستيس) حفيد (آتريوس)، أن يُثبِت بقوة أنَّه أقوى من الآلهة، فعاقبه الآخرون بإنزال اللعنة على أحفاده كافة. ونتيجة لهذه اللعنة على عائلة (آتريوس)؛ عمدت (كلايتمنسترا)، أم (أوريستيس) إلى قتل والده وزوجها، (آغاميمنون). ومن ثمَّ حَلَّت اللعنة على (أوريستيس) نتيجةً لتلك الجريمة؛ لأنَّ الابن يلزم قبل الجميع، على وَفق قانون الشرف اليوناني، بقتل مَنْ قتل والده، ولأنَّ أكبر خطيئة يمكن أن يرتكبها اليوناني - في الوقت نفسه - تتمثل في قتل أمه.

عذبت تلك المعضلة (أوريستيس)، ليعمد إلى قتل أمه في نهاية المطاف. فعاقبت الآلهة (أوريستيس) على تلك الخطيئة بعد ذلك - بتسليط آلهة العقاب عليه؛ ثلاث نساء مخيفات مؤذيات لا يمكن لأحد غيره أن يراهنَّ ويسمعهنَّ، وقد قمن بتعذيبه ليلاً نهاراً عن طريق انتقاده بصورة متواصلة، وترويعه بمظهرهنَّ المخيف.

هام (أوريستيس) على وجهه في الأرض، مُلاحقاً أينما ذهب من آلهة العقاب، مُحاولاً التكفير عن خطيئته، ليُطالب الآلهة بعد سنوات طويلة من الوحدة والعذاب، بتخليصه من اللعنة التي حَلَّت بعائلة (آتريوس)، وعاقبتها المُتمثلة في تسليط آلهة العقاب عليه، نتيجة لنجاحه - كما يعتقد - في التكفير عن قتل أمه. عقدت الآلهة محاكمة له، وتحدّث الإله أبولو، دفاعاً عن (أوريستيس)، قائلاً إنَّه المسؤول عن وضع (أوريستيس) في الموقف الذي اضطره إلى قتل أمه، وحرمانه من أيِّ خيار آخر، ما يجعله غير

(1) توجد الكثير من الروايات لتلك الأسطورة، مع اختلافات جوهرية فيما بينها. لذا، لا يمكن التسليم بصحة أيِّ منها. تم تلخيص الرواية الواردة هنا، بصورة رئيسة، ونقلها من عمل (إديث هاميلتون): Mythology (New York: Mentor Books, New American Library, 1958) استدللت إلى تلك الأسطورة عن طريق رولو ماى الذي استخدمها في كتابه (الحب والإرادة)، وتي. أس. أليوت في مسرحيته (لَمَّ شمل العائلة).

مسؤول بصورة فعلية، عن مقتلها. وقف (أوريستيس)، في تلك اللحظة، لِيُنَاقِضَ كلام محاميه، قائلاً: «كنت أنا، لا أبولو، مَنْ قتل أُمِّي!». ذُهِتِ الآلهة نتيجة لذلك، حيث لم يسبق قطُّ، لأيٍّ من أفراد عائلة آريوس، أن تحمّل المسؤولية الكاملة عمّا اقترفه، وبرّاً الآلهة منها، فحكمت لمصلحته، وخلصته من اللعنة التي أصابت عائلة (آريوس)، ناهيك عن تحويل آلهة العقاب إلى أرواح محبة مكّنت (أوريستيس)، عن طريق نصحتها وحكمتها، من أن يعيش بسعادة دائمة.

لا يتصف مغزى هذه الأسطورة بالغموض؛ إذ تُمثّل النساء المخيفات - اللاتي تحوّلن فيما بعد إلى (عطوفات)، أو (حاملات للنعمة)، وكنّ يرمزنّ إلى الهلوسة من قبل، بوصف أنّ (أوريستيس) كان الوحيد الذي يمكنه أن يراهنّ ويسمعهنّ - الأعراض التي أصيب بها، والجحيم الذي يعيشه المريض النفسي. أضف إلى ذلك، أنّ تحوّلنّ الإيجابي يُمثّل تحوّل المرض النفسي إلى السعادة التي عاشها (أوريستيس) فيما بعد. حدث ذلك التحوّل؛ لأنّ (أوريستيس) كان مستعدّاً لتحمل مسؤولية مرضه النفسي. وعلى الرغم من أنّه سعى - في نهاية المطاف - للتخلّص من النساء المخيفات، فلم يكن يرى فيهنّ عقاباً ظالماً، أو يرى في نفسه ضحية للمجتمع أو غيره.

ترمز النساء المخيفات أيضاً، استناداً إلى كونهنّ نتيجة حتمية للنعنة التي أصابت عائلة (آريوس)، إلى الحقيقة المُتمثّلة في أنّ المرض النفسي يتعلق بالعائلة، وأنّ المرء يصاب به عن طريق والديه وأجداده، وأنّ خطايا الوالد تنعكس على الأبناء بصورة مماثلة. ولكنّ (أوريستيس) لم يُلقَ باللائمة على عائلته، أو والديه وأجداده، أو الآلهة، أو (القدر)، إنّما تقبّل حقيقة أنّ ما أصابه كان من صنيعته، وبذل الجهود لعلاج. كانت العملية طويلة، بما يُماثل معظم عمليات العلاج النفسي، ولكنّه شُفي بالنتيجة،

وحول ما أصابه بالبؤس، بعملية العلاج والجهود التي بذلها، إلى ما منحه الحكمة لاحقاً.

يشهد المعالجون النفسيون المتمرسون كافة هذه الأسطورة تتجلى في ممارساتهم، و(التحول الإيجابي للنساء) يحدث حقاً في عقول وحياة مرضاهم الأكثر توفيقاً. لا يُعدّ ذلك التحول سهلاً؛ إذ ينزع معظم المرضى - بغض النظر عن مدى الحماسة التي يظهرونها للعلاج النفسي في بادئ الأمر - إلى تركه، ما إن يُدركوا أنه سيتطلب منهم تحمّل المسؤولية الكاملة عن حالتهم وشفائهما. يختار أولئك في الحقيقة، أن يظلوا مرضى، وأن يلوموا الآخرين، عوضاً عن شفايتهم وعدم توجيه اللوم لأحد. وفي المقابل، يجب - فيما يتعلّق بالأقلية من المرضى الذين يستمرون في العلاج - على المعالجين مواصلة (تدريبهم) على تحمّل المسؤولية الكاملة عن أنفسهم؛ لأنّ ذلك يمثّل جزءاً رئيساً من عملية شفايتهم. يتطلب ذلك التدريب الكثير من الجِدِّ والعمل استناداً إلى أنّ المعالج يواجه المرضى - بصورة منهجية - بحقيقة نزوعهم إلى تجنب المسؤولية، ويفعل ذلك بصورة متكرّرة في الجلسات، والأشهر، والسنوات كلّها. وفي الوقت الذي يتدمّر فيه المرضى كأطفال العنيدون، فإنّ المعالج يُوجّههم إلى تحمّل المسؤولية الكاملة عن أنفسهم، لينجحوا في ذلك في نهاية المطاف. وفي السياق نفسه، يندر أن يخضع المرضى للعلاج، وهم مستعدون لتحمّل المسؤولية كلّها منذ البداية. ويكون العلاج في تلك الحالة - على الرغم من إمكانية استمراره سنة أو اثنتين - قصيراً، وسلساً بصورة نسبية، ولطيفاً جداً في كثير من الأحيان، في نظر المريض والمعالج على حدّ سواء. وفي نهاية المطاف، فإنّ (التحول الإيجابي للنساء) يحدث بغض النظر عن مدى سهولته، أو صعوبته، أو طول أمده.

لا يجد مَنْ يواجهون مرضهم النفسي، ويتحمّلون المسؤولية الكاملة عنه، ويُحدِثون التغيير الضروري في أنفسهم لتجاوزه، لا يجدون أنّهم يشفون ويتحرّرون من (لعنات) طفولتهم وأجدادهم فحسب، بل يعيشون في عالم جديد ومختلف كلياً. يكتشف أولئك، إضافة إلى ذلك، أنّ ما كانوا يُعدّونه مشكلات في السابق، قد أضحت فرصاً في نظرهم الآن، وأنّ العقبات الكأداء باتت تُمثّل تحديات يُرحّبون بها، وأنّ الأفكار التي كانوا ينفرون منها باتت مفيدة لهم، وأنّ المشاعر التي كانت تحبطهم أضحت مصادر لتشجيعهم وتوجيههم، وأنّ ما كان يبدو عبئاً عليهم قد غدا هبات لهم، بما في ذلك الأعراض ذاتها التي برئوا منها. يقول أولئك، برتابة وتكرار، عند نهاية علاجهم بنجاح، إنّ: «اكتئابهم ونوبات قلقهم هما أفضل ما حدث لهم في الأوقات كلّها». وإذا افترضنا أنّ إيمانهم يَضعف مع إنهاء علاجهم، فإنّ أولئك الناجحين سيشعرون حقّاً، أنّهم ما كانوا ليُحقّقوا ذلك من غير النعمة التي حلّت عليهم.

مقاومة النعمة

لم يذهب (أوريستيس) إلى معالج نفسي، إنّما عالج نفسه. ولو افترضنا وجود أطباء نفسيين متمرّسين في اليونان القديمة، لوجب عليه معالجة نفسه أيضاً، استناداً إلى ما ذكرناه في السابق من أنّ العلاج النفسي لا يُمثّل سوى أداة (انضباط) لا أكثر. فالمريض هو صاحب الشأن في اختيار تلك الأداة أو رفضها، وهو مَنْ يُحدّد وحده - ما إن يختارها - المدى الذي يستخدمها فيه، والغاية من استخدامها. وفي الوقت الذي يتغلّب فيه بعض المرضى على ما يواجهونه من عوائق وصعوبات (مثل: قلة المال، والتجارب الفاشلة السابقة مع الأطباء أو المعالجين النفسيين، والرفض من الأقارب، والضيق الشديد من العلاج) في سبيل الخضوع للعلاج النفسي، والاستفادة منه بأكبر قدر

ممكن؛ يرفض آخرون الخضوع للعلاج، ولو قُدِّم لهم على طبق من ذهب، ولا يستفيدون منه شيئاً على وجه التقريب، في حال خضوعهم له بصورة فعلية، بغضّ النظر عن مدى مهارة المعالج ومحبته، وما يبذله من جهود. وفي حين يغريني الشعور بأنني مَنْ عالج المريض - حين يقارب علاجه على الانتهاء بنجاح - فإنني أعلم أنّ الحقيقة تكمن في أنني لا أمثل أكثر من أداة لنجاح علاجه، وأنّ الحظ قد حالفني لأكون كذلك. ولأنّ الناس يمكنهم شفاء أنفسهم، في نهاية المطاف، عن طريق العلاج النفسي أو من دونه، فلماذا ينجح القليل منهم في ذلك، ويفشل الكثيرون؟ لماذا يختار القليل من الناس سلوك طريق النموّ الروحي، المتاح للجميع، على الرغم من وعورته؟

كان ذلك هو السؤال الذي أجاب عنه المسيح حين قال: «يُستدعى الكثير، ولكن يُختار القلّة»⁽¹⁾. فلماذا يُختار القلّة؟ ما الذي يُميّزهم عن الكثير من الناس؟ تستند الإجابة المألوفة لمعظم المعالجين النفسيين إلى الفكرة المتمثلة في اختلاف حدّة الأمراض النفسية.

وبكلمات أخرى، يعتقد أولئك المعالجون أنّ معظم الناس يصابون بالأمراض النفسية، وأنّ بعضهم يكون مرضه أشدّ منه لدى الآخرين، وأنّه كلّما استفحل مرض المرء، كان علاجه أكثر صعوبة. وبوجه عام، يمكن تحديد خطورة المرض النفسي مباشرة عن طريق تحديد المدى والتوقيت اللذين تعرّض فيهما المرء للحرمان الأبوي في طفولته. ويُعتقد أنّ المصابين بالذهان خاصةً افتقروا بشدّة إلى الرعاية الأبوية في التسعة أشهر الأولى من حياتهم، ناهيك عن أنّه يمكن التقليل من حدّة مرضهم بطريقة أو بأخرى، ولكن يستحيل أن يبرؤوا منه بصورة كاملة. أمّا المصابون باضطرابات الشخصية، فيُعتقد أنّهم تلقوا ما يكفي من الرعاية

1) Matthew 22:14; see also Matthew 20:16

حين كانوا رَضُعاً، ولكنَّهم افتقروا إليها بشدَّة في المدَّة التي تراوحت فيها أعمارهم بين تسعة أشهر وعامين، ما يجعلهم أقلَّ مرضاً من الذهانين. ولكنَّهم حقيقةً يعانون مرحلة متقدِّمة من المرض؛ ما يجعل علاجهم عسيراً جداً. وأمَّا المصابون بالعصاب، فيُعتَقَد أنَّهم تلقَّوا ما يكفي من الرعاية الأبوية في طفولتهم المبكِّرة جداً، ولكنَّهم افتقروا إليها في سن عامين إلى خمسة أعوام أو ستة، ما يجعلهم أقلَّ مرضاً من المصابين بالذهان أو اضطراب الشخصية، ويُسهَّل من علاجهم وشفائهم إلى حدِّ بعيد.

تتسم المعطيات السابقة على وَفق اعتقادي، بقدر كبير من الصحة، وتُشكِّل أساساً لنظرية طب نفسي تفيد الممارسين، بصورة كبيرة، بالكثير من الطرائق. ومع أنَّه لا يسهل التشكيك فيها، فإنَّني أعتقد أنَّها لا تُفصح عن الصورة الكاملة. تُقلِّل تلك المعطيات من الأهمية الكبيرة للرعاية الأبوية في مرحلة الطفولة المتأخِّرة والمراهقة. ولكن، يوجد ما يكفي من الأسباب للاعتقاد أنَّ الافتقار إلى الرعاية في هاتين المرحلتين يمكن أن يُسبِّب أمراضاً نفسية، وأنَّ توافر الرعاية فيهما قد يشفي الكثير من الجروح - وربَّما جميعها - الناتجة عن الافتقار إلى الرعاية في الطفولة المبكِّرة. أضف إلى ذلك، أنَّه في حين تتجح تلك المعطيات - من زاوية إحصائية، في إطار ما هو عام من المعدلات - في الإشارة إلى أنَّ علاج المصابين بالعصاب يُعدُّ أكثر سهولة من علاج المصابين باضطراب الشخصية، وأنَّ علاج الأخيرين أسهل من علاج المصابين بالذهان، فإنَّها تفشل في تحديد مسار النمو ومدَّته، بصورة جيدة، على الصعيد الفردي.

يُذكَر أنَّ أسرع تحليل أجريته بنجاح تام كان لرجل مصاب بحالة حادَّة من الذهان، انتهى علاجه في غضون تسعة أشهر لا أكثر، لأعمل ثلاث سنوات - في المقابل - مع امرأة مصابة بحالة اعتيادية من العصاب، وأعجز عن تحقيق ما يُذكَر من التقدُّم معها.

يتمثل واحد من العوامل التي تُهملها المعطيات السابقة فيما يمكن تسميته لدى المريض، (بالإرادة للنمو). فمن الممكن أن يكون المرء مريضاً جداً، وأن يملك في الوقت نفسه (إرادة قوية جداً للنمو)، تشفيه من المرض الذي يعانيه. ومن الممكن أيضاً ألا تكون حالة المرء حادة، بأبسط ما يمكن توصيف المرض النفسي به، ولكنه يفتقر إلى الإرادة للنمو بما لا يجعله يتقدم قيد أنملة على صعيد الشفاء. لذا، أعتقد أن إرادة المريض للنمو تُشكل عاملاً رئيساً للنجاح أو الفشل في العلاج النفسي، ولكن دور ذلك العامل لا ينال حقه من الفهم أبداً، ناهيك عن عدم الإشارة إليه من قبل نظرية الطب النفسي المعاصرة.

ومع إدراكي الأهمية القصوى لإرادة النمو، فإنني لست واثقاً من مدى قدرتي على تسليط الضوء عليها، استناداً إلى أن مفهومها يدخلنا في خانة الغموض مرة أخرى. سيكون من الواضح بصورة مباشرة، أن الإرادة للنمو تُماثل في جوهرها ظاهرة المحبة نفسها؛ إذ تُمثل المحبة استعداد المرء لتوسيع حدود ذاته في سبيل النمو الروحي. وينمو المحبون بصورة حقيقية، على وفق ذلك التعريف على الدوام.

تحدثت فيما مضى عن الكيفية التي تُعزز بها قدرة المرء على المحبة من قبل محبة والديه، ولكنني أشرت أيضاً إلى أن محبة الوالدين وحدها لا توجد هذه القدرة في البشر كافة. وقد يستحضر القارئ أن القسم الثاني من هذا الكتاب قد اختتم بأربعة أسئلة عن المحبة، سنتحدث عن اثنين منها الآن: لماذا يفشل بعض المرضى في الاستجابة لعلاج أفضل المعالجين وأكثرهم محبة؟ لماذا يتجاوز بعض المرضى طفولتهم التي تفتقر إلى المحبة بالقدر الأكبر، بمعونة العلاج النفسي أو من دونه، ليصبحوا محبين بصورة كبيرة؟

قد يستحضر القارئ أيضاً أنني ذكرت في حينه أنني أشك في قدرتي على الإجابة عن تلك الأسئلة بما يُرضي القارئ بصورة كاملة، ولكنني أشرت، مع ذلك، إلى أنه من الممكن تسليط الضوء - إلى حد ما - على تلك الأسئلة عن طريق البحث في مفهوم النعمة.

بِتِّ أعتقد، وأحاول أن أوضح، أن قدرة الناس على المحبة - واستعدادهم للنمو - لا تُعزِّز من محبة والديهم في طفولتهم فحسب، بل تُعزِّز طوال حياتهم عن طريق النعمة، أو محبة القدير. تُمثل تلك قوة كبيرة، تخرج عن نطاق وعيهم، وتعمل عبر لا وعيهم، والأشخاص المحبين من غير والديهم، وطرائق إضافية أخرى لا ندرك كُنْهها. أمَّا أثر النعمة في هذا الأمر، فقد تبين أنه يمكن للناس أن يتجاوزوا الصدمة الناتجة عن ضياع محبة والديهم، ويصبحوا محبين بصورة كبيرة، ويتطوِّروا بما يفوق والديهم إلى حدٍّ بعيد. ولكن، لماذا يتمكن نضر قليل فقط، من النمو والتطوُّر روحياً، بما يتجاوز الظروف التي عاشوها في طفولتهم؟ أعتقد أن النعمة متوافرة للجميع، وأننا نحاط جميعاً بمحبة القدير بلا استثناء. تتمثل الإجابة الوحيدة التي يمكن أن أقدمها في أن معظمنا يختار ألا يتنبه للنعمة، ويرفض المعونة التي تُقدِّمها. وتعني مقولة المسيح في ذلك السياق: «يُستدعى الكثير، ولكن يُختار القلة»، من وجهة نظري، أن «النعمة تناديا جميعاً لنحظى بها، ولكن القلة يختارون أن يلبوا نداءها».

لذا، يصبح السؤال الأكثر إلحاحاً هو: لماذا تختار قلة منّا تلبية نداء النعمة؟ أو: لماذا يقاوم معظمنا النعمة؟ تحدَّثنا في السابق عن أن النعمة تُوجِّهنا إلى مقاومة المرض - إلى حدٍّ ما - عن طريق لا وعينا. فما الذي يجعل معظمنا يضعف ويتقاعس، أمام المرض؟ سبق أن أجبنا عن هذا السؤال فعلاً؛ إنه كسلنا، خطيئة (الإنتروبي) الأصيلية التي نُبتلى بها جميعاً. وكما أن النعمة تُشكِّل المصدر الأسمى للقوة التي تدفعنا إلى صعود

سَلَّم التطوُّر البشري، فإنَّ (الإنتروبي) تجعلنا نقاوم تلك القوة، ونبقى في الدرجة المريحة التي نشغلها، أو ننحدر حتى إلى مراتب أدنى من الوجود. وقد تحدّثنا بصورة مطولة عن مدى الصعوبة في أن نضبط أنفسنا، وأن نحب بصورة حقيقية، وأن ننموروحياً. لذا، فمن الطبيعي أن نتراجع أمام الصعوبات.

وعلى الرغم من أننا قد تعاملنا مع أساس مشكلة (الإنتروبي) أو الكسل، فيجدر بنا أن نتحدّث مُجدِّداً- بالتحديد - عن جانب مُحدّد من المشكلة؛ مسألة القوة.

يُدرك الأطباء النفسيون والكثير من الناس العاديين حقيقة أنّ المشكلات النفسية تحدث بصورة متزايدة وملحوظة، بعد وقت قصير من ترقية المرء لتولّي مناصب أعلى للسلطة والمسؤولية. يُدرك الأطباء النفسيون في الجيش أيضاً، المعتادون بصورة خاصة على مشكلة (عصاب الترقية) هذه، أنّها لا تحدث بالصورة المتزايدة نفسها؛ لأنّ أعداداً كبيرة من الجنود تنزع إلى رفض الترقية في المقام الأول؛ إذ يوجد الكثير من الضباط غير المفوضين الرائعين، من الرتب المنخفضة، الذين لا يرغبون ببساطة في أن يصبحوا رقباء، أو نقباء، أو عقداً. وتوجد أيضاً أعداد كبيرة من الضباط غير المفوضين الأذكياء أيضاً، الذين يقاومون ترقيةهم بشدة، ويرفضون بصورة مُتكرّرة تدريبهم ليصبحوا ضباطاً، استناداً إلى ذكائهم وانضباطهم اللذين يؤهلانهم، كما يبدو، لذلك.

ينطبق الأمر نفسه على النموّ الروحي انطباقه على الحياة المهنية، حيث يُمثّل نداء النعمة ترقية إلى مناصب أعلى للسلطة والمسؤولية. ويُمثّل إدراك النعمة، والإحساس بصورة شخصية بوجودها الدائم، ومعرفة مدى القرب من التقدير؛ يُمثّل الإحاطة والإحساس بصورة متواصلة بالسكينة والسلم الداخليين اللذين لا يتمتع الكثير بهما. وفي المقابل، يترتّب على

ذلك الوعي والإدراك الكثير من المسؤوليات؛ إذ تؤدي إحاطة المرء بمدى قربه من التقدير إلى أن يعمل على إعلاء كلمته، ونشر محبته في الأرض.

يُمثّل نداءُ النعمة نداءً لحياة المحبة التي تستلزم الجهد، والعطاء، والتضحية، ونداءً للانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ على الصعيد الروحي، وللعِب دور الأبوة على الصعيد الإنساني. وصف (تي. أس. إليوت) المسألة جيداً في عظة عيد الميلاد التي ألقاها (توماس بيكيت) في مسرحية (جريمة قتل في الكاتدرائية): «فكّروا قليلاً في معنى هذه الكلمة (السلام). ألا يبدو غريباً بالنسبة إليكم أن تُعلن الملائكة العالم أرضاً للسلام، في الوقت الذي يُبتلى فيه على الدوام بالحرب، والخوف منها؟ ألا يبدو لكم أنّ الأصوات الملائكية تخطئ، وأنّ وعودها لم تأتِ إلا بخيبة الأمل والخذاع؟».

لنتأمّل الآن في حقيقة أنّ التقدير قد تحدّث عن السلام، فقال مخاطباً عباده: «أمنحكم سلامي». هل كان السلام يعني على وفق منظورنا له أنّ مملكة إنجلترا تعيش بسلام مع جيرانها، وأنّ البارونات يعيشون بسلام مع الملك، وأنّ ربّ الأسرة يعيش حياة مثالية بسلام مع عائلته؟ لم يكن ذلك ما خبره عباده. فقد مضوا بعيداً في رحلتهم، وعانوا - في البحر، وعلى اليابسة - التعذيب، والسجن، وخيبة الأمل؛ ليموتوا شهداء. فما الذي كان يعنيه التقدير بالسلام إذن؟ إذا طرحتم هذا السؤال، فتذكّروا أنّه قال أيضاً: «ما أعطاكم من سلام يختلف عن السلام الذي يمنحه العالم لكم». ومن ثمّ، فقد منح التقدير عباده السلام، وهو يختلف عن السلام الذي يمنحه العالم⁽¹⁾.

1) The Complete Poems and Plays, 1909–1950 (New York: Harcourt Brace, 1952), pp. 198–99

واستناداً إلى ما سبق، يترتب على سلام النعمة الكثير من المسؤوليات، والواجبات، والالتزامات التي تُسبب الألم. لذا، فليس غريباً أيضاً ألا يرغب الكثير من الرقباء المؤهلين في تولّي مسؤوليات الضباط الذين هم أعلى رتبة منهم. ولا عجب من أنّ المرضى لا يملكون الكثير من الحسّ - في خضمّ العلاج النفسي - بالقوة التي تنتج من الصحة النفسية السليمة.

شعرت امرأة شابة أعالجها من الاكتئاب الحادّ منذ سنة - وقد باتت الآن تحيط جيداً بالأمراض النفسية التي يعانيتها أقاربها - شعرت بالابتهاج ذات يوم لتمكّنها من التعامل مع موقف مرّت به مع عائلتها بحكمة، واتزان، وبراعة. خاطبتني في ذلك الصدد قائلةً: «يتملّكني شعور رائع إزاء ذلك الموقف في الحقيقة. أتمنى أن أشعر به على الدوام». أخبرتها بأنّ ذلك ممكن، موضحاً لها أنّ سبب شعورها بالروعة يعود إلى أنّها تعاملت مع عائلتها من موقع القوة للمرّة الأولى، ولأنّها باتت تحيط بطريقتهم المضطربة في التعامل، والملتوية في محاولتهم التلاعب بها كي تُنفذ رغباتهم التي تفتقر إلى الواقعية؛ ما مكّنها من التعامل ببراعة مع الموقف.

أخبرتها أيضاً بأنّها ستجد نفسها - في حين تصبح قادرة على التعامل بهذا الوعي مع مواقف أخرى - تتحكّم في مجرى الأمور، بصورة متزايدة، وستختبر ذلك الشعور الرائع بصورة أكبر. نظرت إليّ بما ينمّ عن شعورها بالرعب، قائلةً: «ولكنّ ذلك سيتطلّب منّي التفكير طوال الوقت!». وافقتها في أنّ قدرتها ستتطوّر وتُصان عن طريق الكثير من التفكير، وأعلمتها بأنّها ستتخلّص بذلك من شعورها بالضعف الذي يُشكّل أساس اكتئابها. شعرت المرأة بالغضب، قائلةً: «لا أريد أن اضطرّ إلى التفكير طوال الوقت اللعين! لم آتِ إلى هنا لأجعل حياتي عسيرة بصورة أكبر. أودّ أن أتمكّن من الاسترخاء لا أكثر، والاستمتاع بحياتي. هل تتوقع منّي أن أصبح امرأة

خارقة أو شيئاً من هذا القبيل!». أنهت تلك المرأة الذكية العلاج، بما يُثير الحزن بُعِيدَ ذلك، وقبل أن تشفى بمدة طويلة؛ من جزاء خوفها من متطلبات الصحة النفسية السليمة.

قد يبدو الأمر غريباً بالنسبة إلى الناس العاديين، ولكنّ المعالجين النفسيين يأنفون الحقيقة المُتمثلة في أنّ الناس يخافون عموماً من التمتع بصحة نفسية سليمة. وفي واقع الأمر، لا يتمثل جزء كبير من مهمة العلاج النفسي في جعل المرضى يختبرون تجربة التمتع بصحة نفسية سليمة فحسب، بل في منعهم أيضاً، عبر توليفة من التشجيع والطمأننة، من التهرّب من تلك التجربة ما إن يختبروها. يُعدّ ذلك الخوف، في جانبٍ منه، مشروعاً وصحياً؛ الخوف من إساءة استخدام القوة إن امتلكها المرء. وفي ذلك، كتب القديس (أوغستين)، قائلاً: «لو كنت محبباً ومجتهداً، فلربّما تفعل ما يحلو لك»⁽¹⁾. لو تقدّم الناس في العلاج النفسي بما يكفي، لتخلّصوا - في نهاية المطاف - من شعورهم بالعجز عن التعامل مع العالم القاسي والطاغي، وأدركوا يوماً ما - بصورة مفاجئة - أنّ بإمكانهم عمل ما يحلو لهم. تُسبّب الإحاطة بتلك الحرية الرعب.

سيفكّرون قائلين لأنفسهم: «إذا كان بإمكاننا عمل ما يحلو لنا، فما الذي سيمنعنا من ارتكاب الأخطاء الفادحة والجرائم، والتخلّي عن أخلاقياتنا، وإساءة استخدام حريتنا وقوتنا؟ هل سيكون بمقدور محبتنا واجتهادنا وحدهما أن يتحكّما فينا؟».

إذا كانت الإحاطة بالقوة والحرية نعمة من القدير - كما هي الحال في الكثير من الأحيان - فإنّ المرء سيستجيب لها، قائلاً: «إلهي، أخشى أنّني لست جديراً بثقتك». يُشكّل ذلك الخوف بحدّ ذاته - بالطبع - جزءاً لا يتجزأ من محبة المرء واجتهاده، ويفيد في التحكم

1) 1 Jn. 7. Patrologia Latina, 35, 2033

في الذات؛ ما يحول دون إساءة استخدام القوة. ومع أنه لا يجدر بالمرء أن يقاوم خوفه، فإنه يتعين عليه - في الوقت نفسه - ألا يُضخِّمه كثيراً بما يمنعه من استغلال النعمة، وامتلاك القوة. قد يصارع بعض المرضى - ممَّن تتاديهم النعمة - خوفهم سنوات قبل أن يتمكنوا من تجاوزه، والتأكد من أنهم جديرون بامتلاك القوة. يُشكِّل ذلك الخوف والشعور بعدم الجدارة - حين يكون طاغياً بما يمنع المرء على الدوام من امتلاك القوة - يُشكِّل مشكلة عصائية قد يُمثِّل التعامل معها محوراً رئيساً، أو المحور الرئيس حتى للعلاج النفسي.

لا يُعَدُّ الخوف من إساءة استخدام القوة بالنسبة إلى معظم الناس، السبب الرئيس لمقاومتهم النعمة؛ إذ لا يصعب عليهم التعامل مع عبارة «فلربما تفعل ما يحلوك» من مقولة القديس (أوغستين)، بل مع عبارة «لو كنت محبباً ومجتهداً» بالأحرى. يُمَاثِل معظمنا الأطفال أو المراهقين حين نعتقد أنَّ امتلاك الحرية والقوة هما حقٌّ طبيعي لنا، ولكننا لا نكتث لما يترتب عليهما من مسؤولية وضرورة للانضباط الذاتي. والواقع أنَّ شعورنا بالكبت من والدينا، أو المجتمع، أو القدر غالباً، يُشكِّل حاجة فعلية لنا، لنلوم مَنْ يفوقنا، أو ما يفوقنا قوة على ما توؤل إليه حالنا. ولا شك في أنَّ الارتقاء لامتلاك القوة التي تمنعنا من لوم غيرنا يُعَدُّ أمراً مخيفاً. ومع ذلك، فكلما امتلكننا القوة بصورة أكبر، ازددنا قرباً من القدير، ما يُقلِّل من خوفنا. وفي الأحوال كلها، فإنَّ معظمنا يخاف من المسؤولية، ويرغب في الوصول إلى (السلام) من غير أن يسعى لامتلاك القوة التي تُمكنه من ذلك. يرغب معظمنا، إضافة إلى ذلك، في امتلاك الثقة المطلقة بالنفس من دون بذل الجهد للنمو.

تحدثنا بالكثير من الطرائق عن مدى صعوبة النمو؛ إذ يتقدَّم قلة من الناس بثبات وإصرار نحو مرحلة البلوغ الفعلي، وهم تواقون على

الدوام إلى تولّي مسؤوليات جديدة وكبيرة. في حين يتقاعس معظم الناس على نحو يحول دون بلوغهم هذه المرحلة، ويعتريهم على الدوام الخوف من متطلّبات البلوغ الحقيقي. ينطبق الأمر نفسه على النموّ الروحي، الذي يُشكّل جزءاً لا يتجزأ من عملية النضج السيكلوجي؛ إذ يُمثّل نداءً النعمة، في أسمى صورة له، نداءً للبلوغ بصورة فعلية. ويُعدّ من المألوف بالنسبة إلينا أن نرى في نداء النعمة المفاجئ ظاهرة رائعة. تُجسّد تلك ظاهرةً مروّعةً بحسب خبرتي، في معظم الأحيان، وبصورة جزئية على أقلّ تقدير. وقد نستجيب في اللحظة التي نصغي فيها إلى النداء أخيراً، قائلين: «شكراً أيّها القدير»، أو: «إلهي، أنا لست جديراً بثقتك»، أو: «إلهي، هل يجب عليّ أن أحظى بتلك النعمة؟».

لذا، يمكن فهم حقيقة مقولة: «يُستدعى الكثير، ولكن يُختار القلّة» بسهولة، في ضوء الصعوبات المتأصلة في الاستجابة لنداء النعمة. وفي السياق ذاته، لا يتمثّل السؤال الذي نُواجه به في الآتي: لماذا يفشل الناس في تقبّل العلاج النفسي، أو الاستفادة منه؛ حتى لو كان بأيدي أفضل المعالجين؟ وبكلمات أخرى: لماذا يقاوم الناس النعمة بصورة متواصلة؟ (يُعزى ذلك، بصورة طبيعية، إلى قوة الإنتروبي)، بل على النقيض ممّا سبق: كيف يمكن لقلّة من الناس أن تُلبّي نداءً تصعب تلبيةه كثيراً؟ ما الذي يميّزهم عن معظم الناس؟ أعجز حقيقةً عن إجابة ذلك.

قد يأتي أولئك الناس من عائلات ثرية متعلّمة، أو فقيرة متخلّفة. ويُحتمل أنّهم غمروا أساساً بمحبة والديهم، ويُحتمل، بالأرجحية نفسها، أن يكونوا قد حرموا بشدّة من محبة الوالدين وعطفهم بصورة حقيقية. إضافة إلى احتمالية خضوعهم للعلاج النفسي بسبب صعوبات بسيطة في التكيف، أو ما هو حادّ جداً من الأمراض النفسية. وبعبارة أخرى، فقد

يكونون كباراً أو صغاراً، وقد يُلبّون نداء النعمة حالاً وبوضوح، أو يقاومونها طويلاً من حيث لا يدرون، وبصورة مؤلمة.

لذا، وبناءً على خبرتي الطويلة، فقد أصبحت أقل انتقائية لمن سأقوم بمعالجتهم. وأخذت أعتذر - في بادئ الأمر - لمن استبعدتهم من العلاج بسبب جهلي، حيث لم أكتشف إلا بعد الكثير من التجربة أنه يستحيل التنبؤ - في المراحل الأولى من عملية العلاج النفسي - بمن سيفشل من مرضاي في الاستجابة للعلاج، أو سيستجيب بدرجة ملحوظة، ولكن جزئية، من النمو أو سينمو، بصورة إعجازية وفعلية، لئلبّي نداء النعمة. وقد تحدّث (المسيح) نفسه عن عدم إمكانية التنبؤ بالنعمة، حين خاطب (نيكوديموس)، قائلاً: «تُماتل الروح في غموضها الرياح تماماً؛ إذ يمكنك سماع صريرها، ولكنك تجهل من أين أتت، أو إلى أين ستتجه. لا نعرف مَنْ سيهبه القدير هذه الحياة من السماء لاحقاً»⁽¹⁾. ختاماً، يجب علينا - على الرغم من كل ما قلناه عن ظاهرة النعمة - أن نُقرّ بطبيعتها الغامضة.

♦ الترحيب بالنعمة

نواجه في الحقيقة، بمعضلة التناقض مرّة أخرى. تحدّث في أقسام هذا الكتاب كلّها، عن النموّ الروحي بوصفه عملية منمّطة يمكن التنبؤ بها، وأشارت إلى أنّ المرء يمكن أن ينمو روحياً كما ينال شهادة الدكتوراه تماماً، حيث يمكن له - لو دفع رسومه الدراسية، وعمل بجدّ - أن ينجح بالتأكيد، ويحظى بتلك الشهادة. وفسّرت أيضاً مقولة (المسيح): «يُستدعى الكثير، ولكن يُختار القلّة»، بأنّ نضراً قليلاً من الناس يُلبّون نداء النعمة لصعوبة القيام بذلك. وقد أشارت، في ذلك التفسير، إلى أنّ مباركتنا بالنعمة تُمثّل

1) John 3:8

أوردنا هذه الترجمة من (الإنجيل الحي): لأنّه يبدو أفضل في نظري من نسخة الملك جايوس.

خياراً لنا. وتمثّل ما كنت أقوله بصورة رئيسة، في أنّ النعمة تُكتسب، وأنا أثق حقيقةً بصحة ذلك.

أعلم في الوقت نفسه، بما يتصف بالتناقض، أنّ ما سبق لا يُعبّر عن حقيقة الأمور أبداً. فنحن لا نلتمس النعمة، بل هي التي تلتمسنا. وقد نحاول جاهدين أن نحظى بها، (لنتهرّب) منّا - مع ذلك -، ويمكن ألا نسعى إليها على الإطلاق، لتجد طريقها إلينا في الأحوال كلّها. وبالمثل، فقد نرغب، بقوة وبصورة واعية، في أن ننمو روحياً، لنجد أنّ العقبات جميعاً تعترض طريقنا، ويمكن ألا نرغب، بما يذكر، في النموّ الروحي، لنجد أنّنا ننمو بقوة على الرغم من عدم رغبتنا في ذلك. وفي حين يبدو - من جهة - أنّنا نختر حقاً تلبية نداء النعمة، يبدو واضحاً أيضاً - من جهة أخرى - أنّ التقدير هو مَنْ يختار لنا ذلك.

تثير تجربة مَنْ لبّوا نداء النعمة، الذين «وُهبت لهم هذه الحياة الجديدة من السماء»؛ تثير الدهشة فعلاً؛ إذ لا يشعر أولئك بأنهم سعوا إليها. وفي حين يمكنهم الإحاطة حقاً بطبيعتهم الخيرة على وجه الخصوص، فإنّهم لا يعزّون تلك الطبيعة إلى إرادتهم، بل يشعرون بوضوح بأنّها وُهبت لهم من قوة تسمو عليهم بحكمتها وقدرتها. أضف إلى ذلك، أنّ مَنْ يُلَبّون نداء النعمة بالقدر الأكبر يُدرِكون مدى الغموض الذي تتصف به.

فكيف لنا أن نحلّ معضلة التناقض هذه؟ لا أعتقد أنّ بإمكاننا ذلك. ربّما يتمثّل أقصى ما يمكننا فعله في قول إنّنا قد نُهيئ نفسنا بإرادتنا - في حين نعجز عن اكتساب النعمة بتلك الإرادة - لحلول النعمة الإعجازي علينا. ويمكن لنا فعل ذلك بجعل نفسنا بيئة خصبة مُرحبة بالنعمة. فلو تمكّنّا من أن نصبح محبّين ومنضبطين انضباطاً كاملاً، لهيأنا نفسنا جيداً لحلول النعمة؛ حتّى لو كنّا نجهل اللاهوت، ولا نؤمن بالتقدير.

وفي المقابل، قد تُشكّل دراسة اللاهوت طريقة غير فاعلة لتهيئة نفسنا، وقد تكون عديمة الجدوى بصورة كلية. كتبت هذا القسم؛ لأنني أعتقد حقاً أنّ الوعي بوجود النعمة يمكن أن يفيد كثيراً من اختاروا القيام برحلة النموّ الروحي الشاقّة، ويُسهّل لهم تلك الرحلة بطرائق ثلاث على أقلّ تقدير: مساعدتهم على الاستفادة من النعمة دائماً؛ وتوجيههم بصورة جيدة؛ ومنحهم ما يحتاجون إليه من تشجيع.

تُشكّل المفارقة، المُتمثّلة في أنّنا نختار النعمة ونختار من قبلها، أساس ظاهرة (السرنديبية). وقد سبق تعريف (السرنديبية) بأنّها (موهبة إيجاد ما هو نفيس، أو يُسبّب السرور، عن طريق المصادفة)؛ إذ لم يرَ (بوذا) النور إلا حين امتنع عن التماسه؛ حين ترك النور يأتي إليه. ولكن، مَنْ يستطيع التشكيك في أنّ النور لم يأتِ إليه تحديداً، إلاّ لأنه كرّس ستة عشر عاماً من حياته - في الأقلّ - في التماس النور، وفي التهيؤ لحلوله؟ لقد وجب عليه أن يلتسمه، وألاّ يلتسمه في الوقت نفسه. فقد تحوّلت النساء المخيفات إلى حاملات النعمة، بصورة محدّدة أيضاً؛ لأنّ (أوريستيس) عمل على إرضاء الآلهة، ولم ينتظر منهم في الوقت نفسه، أن يُعبّدوا له الطريق. ومن ثمّ، لم يحظَ (أوريستيس) بهبة (السرنديبية) وبركة النعمة، إلاّ عن طريق التناقض نفسه من الالتماس وعدم الالتماس.

تتجلّى هذه الظاهرة بصورة اعتيادية، في الطريقة التي يُوظّف بها المرضى أحلامهم في العلاج النفسي؛ إذ يسعى بعض المرضى بقوة، ممّن يُدرّكون أنّ أحلامهم تتضمّن حلولاً لمشكلاتهم، إلى التماس تلك الحلول عن طريق تدوين أحلامهم كلّها بدقة - على نحو متعمّد وجادّ -، وإطلاع المعالجين عليها بالتفصيل. ومع ذلك، فإنّ أحلامهم لا تكون - حقيقةً - مفيدة لهم كثيراً، حتّى إنّها قد تعيق علاجهم؛ إذ لا يكفي وقت العلاج - من جهة - لتحليل تلك الأحلام كلّها، وقد يعيق تحليلها بتفاصيلها الكثيرة

- من جهة أخرى - العمل على منح تحليلية مفيدة بصورة أكبر، ناهيك عما قد تتصف به من غموض بصورة غريبة، على الأرجح.

لذا، يجب توجيه أولئك المرضى إلى عدم البحث في أحلامهم، وتركها تأتي إليهم، وترك لا وعيهم يختار ما يلج إلى الوعي منها. قد يكون ذلك التوجيه بحد ذاته عسيراً جداً، ويتطلب من المريض أن يتخلى عن جزء من السيطرة، ويذعن بصورة أكبر للاوعي. ولكن، ما إن يتعلم المريض ألا يبذل جهداً واعياً في البحث في أحلامه، حتى يقل ما يتذكره منها، ولكن فائدته ستزيد بصورة مؤثرة. ستمثل النتيجة في أن أحلام المريض - هبات اللاوعي التي يمتنع المريض عن التماسها - ستسهل، بصورة رائعة، عملية الشفاء المطلوبة.

لو نظرنا إلى الوجه الآخر من العملة - في الأحوال كلها - لوجدنا أن الكثير من المرضى يخضعون للعلاج النفسي من دون أي إدراك أو فهم للفائدة الكبيرة التي قد تجلبها لهم الأحلام. ومن ثم، يعتمد أولئك إلى طرح الأحلام كلها من وعيهم، بوصفها غير مهمة وعديمة القيمة.

وفي السياق نفسه، يجب توجيه هؤلاء المرضى، في بادئ الأمر، إلى استحضار أحلامهم، ثم تقديرها والعمل على إدراك أهميتها. ويجب علينا - كي نوظف الأحلام بصورة فاعلة، أن نعمل على إدراك قيمتها، والاستفادة منها حين (تأتي إلينا)، والامتناع عن التماسها أو انتظارها أيضاً في بعض الأحيان. ويجب علينا أيضاً أن نجعل منها هبات حقيقية.

ينطبق الأمر نفسه على النعمة. فقد رأينا آنفاً أن الأحلام لا تمثل سوى شكل أو طريقة لحلول النعمة علينا. لذا، يجب استخدام مقاربة التناقض ذاتها مع الأشكال الأخرى جميعاً (الرؤى المفاجئة، الهواجس، مجموعة من الأحداث السرديبية المتزامنة). ويجب استخدامها مع المحبة.

يرغب الجميع في أن يكونوا محبوبين. ولكن، يجب علينا أولاً أن نجعل أنفسنا جديرين بالمحبة، وأن نُهيئ أنفسنا لتكون محبوبين. لا يحدث ذلك، في الحقيقة، إلا حين نكون محبّين ومنضبطين أيضاً. وإذا سعينا لأن نكون محبوبين - وتوقعنا أن نكون محبوبين - فإن ذلك لن يحدث، وسنصبح تابعين للآخرين ومتعطشين لمحبتهم، لا محبين بصورة حقيقية. ولكننا نصبح محبوبين حقاً حين ننمي أنفسنا والآخرين من دون انتظار العوائد، ونجد أن مكافأة المحبة التي لا نسعى إليها، تأتي إلينا من تلقاء نفسها، بما ينطبق على أنواع المحبة كلها.

يتمثل الغرض الرئيس لهذا القسم المتعلق بالنعمة في مساعدة مَنْ يمضون في رحلة النموّ الروحي على اكتساب قدرة (السرندية). دعونا نُعيد تعريف (السرندية) بأنها القدرة المكتسبة على تمييز النعمة التي تحلّ علينا، وتوظيفها من خارج نطاق إرادتنا الواعية. سنجد بوجود هذه القدرة، أن رحلة نموّنا الروحي تُوجّه من قبل حكمة القدير - التي نعجز عن الإحاطة بها - بدقة لا متناهية، بما يفوق حقاً قدرة إرادتنا الواعية العاجزة بالمقارنة معها، ويجعل هذه الرحلة أسرع على الدوام.

طُرحت هذه المفاهيم في السابق - بطريقة أو بأخرى - من قبل (بوذا)، و(المسيح)، و(لاو تسي)، ومن بين الكثير من الآخرين. وتتبع أصالة هذا الكتاب من حقيقة أنني توصلت إلى المفاهيم نفسها بصورة فردية في القرن العشرين.

لو التمستم قدراً أكبر من الفهم ممّا تقدّمه هذه النصوص الحديثة، لوجب عليكم بكل تأكيد، أن ترجعوا إلى النصوص القديمة. ولكن، لا تتوقعوا أن تجدوا فيها المزيد من التفاصيل. يوجد الكثير ممّن يرغبون - بدافع من سلبيتهم، وتبعيتهم، وخوفهم، وكسلهم - في أن يتم توجيههم على طول الطريق، بحيث تكون خطاهم آمنة ومريحة في أثناء ارتياده.

لا يمكن أن يتم ذلك ولا شك. فرحلة النموّ الروحي تستلزم الشجاعة، والمبادرة، واستقلالية الفكر، والفعل، والقرار. لذا، يجب على المرء - مع إمكانية الاستعانة بكلمات الأنبياء والعظماء من المفكرين - أن يقوم بتلك الرحلة وحده؛ إذ لا يمكن لأيّ معلّم أن يُوجّهك عبرها على الدوام، ولا يمكنك أن تجد وصفات سحرية جاهزة للقيام بها.

تُشكّل الطقوس، فيما يتعلّق بذلك الصدد، أدوات مساعدة على التعلّم لا أكثر، ولا تحيط بمسألة العلم برمتها. على سبيل المثال، فإنّ تناولك ما هو محلّ من الطعام، وتلاوة الأدعية قبل الإفطار، والصلاة أينما وليت وجهك، والذهاب إلى الكنيسة يوم الأحد؛ لن يُمكنك من الوصول إلى وجهتك المنشودة. لا يمكن لأيّ كلمات أو تعاليم أن تُخلّص (المسافرين الروحيين) من ضرورة اختيار طرائقهم الخاصة، وسلوك مساراتهم الفردية - بما يتطلّب ذلك من جهد ومعاناة - عبر ظروف حياتهم لبلوغ أعلى درجات التطوّر.

وعلى الرغم من أنّنا قد نفهم تلك الأمور بحقّ، فإنّ رحلة النموّ الروحي تظلّ عسيرة جدّاً بما يحبطنا في كثير من الأحيان. وقد تكون الحقيقة المُتمثّلة في أنّنا نعيش في عصر العلم مفيدة من بعض النواحي، ولكنها تُسهّم من نواحٍ أخرى، في إثارة إحباطنا. والواقع أنّنا لا نؤمن بالمعجزات، إنّما بالمبادئ الميكانيكية للكون. وقد بتنا نعرف بفضل العلم، أنّنا نعيش على كوكب يتبع لنجم يهيم في مجرّة من بين الكثير من المجرات. قادنا العلم - في حين نشعر بالعجز أمام عظمة الكون الخارجي - إلى أن نكون صورة لذاتنا، تتمحور حول خضوعنا التام لقوى داخلية تخرج عن نطاق إرادتنا، وجزيئات كيميائية في دماغنا، ومكوّنات متضاربة مع اللاوعي فينا تُرغمنا على الشعور والتصرّف بطرائق معينة، في حين لا ندرك حتّى

ما نفعه. لقد أدّى استبدال أساطيرنا بالمعطيات العلمية إلى شعورنا، بما يُسبب المعاناة، بالافتقار إلى المغزى.

فما الغاية المحتملة من وجودنا، بوصفنا أفراداً أو جنساً، في حين تتحكّم وتلاعب بنا مواد كيميائية وقوى سيكولوجية داخلية لا ندرك كُنْهها، ولا نُشكّل ما يُذكر في كون فسيح الأبعاد بما يعجز علمنا حتّى عن قياسها؟ إنّ العلم نفسه، هو ما أعانني بطرائق مختلفة على إدراك حقيقة ظاهرة النعمة. وقد حاولت أن أنقل لكم ذلك الإدراك؛ إذ يتبدّد ما نشعر به من انعدام القيمة والأهمية ما إن ندرك حقيقة النعمة. وتؤدي الحقيقة المُتمثّلة في وجود قوة خارقة تتجاوز ذاتنا وإرادتنا الواعية، وتُعزّز نموّنا وتطوّرنا؛ صورة كبيرة إلى قلب مفاهيمنا عن انعدام القيمة الذاتية رأساً على عقب، حيث يُؤشّر وجود تلك القوة، ما إن نحيط بها بصورة مؤكّدة، إلى أنّ نموّنا الروحي الإنساني يُعدّ مهمّاً إلى أبعد الحدود لتلك القوة التي تسمو علينا؛ للتقدير بالأحرى.

لا يُدلّل وجود النعمة بصورة بديهية، على حقيقة التقدير فحسب، بل على أن إرادته مُكرّسة أيضاً لنموّ الروح البشرية. وبذلك يتحوّل ما كان يعتقدّه بعضهم أسطورة إلى حقيقة واقعية ساطعة. فنحن نعيش حياتنا بصورة فعلية، وعين التقدير ترقبنا وترعانا. ومن المحتمل ألاّ يُمثّل الكون الذي نعرفه أكثر من ممرٍّ إلى مملكة التقدير. ولكننا نهيم في هذا الكون، ونشعر بالضعف أمام عظّمته. وعلى النقيض من ذلك، تُشير حقيقة النعمة إلى أنّ البشر يقعون في مركز الكون. وقد تمّ إيجاد هذا الزمن والفضاء لنا كي نساfer عبرهما.

أخبر مرضاي أحياناً - حين يفقدون الإحساس بأهميتهم، ويحبطون ممّا يجب عليهم بذله من جهود في عملنا معاً - بأنّ الجنس البشري يسعى

للقيام بقفزة تطورية. أُخاطبهم في ذلك الصدد، قائلاً: «إن نجا هنا أو إخفاقنا في أداء تلك القفزة هو مسؤوليتكم الشخصية». إنها مسؤوليتي أيضاً. وفي الختام، فقد خُلق هذا الكون، هذا الممر، لتمهيد الطريق لنا. ويجب علينا أن نسلكه واحداً بعد الآخر. وتعيننا النعمة على ألا نتعثر، وتُظهر لنا الترحاب. فما الذي يمكننا أن نطلبه بعد؟

ماذا بعد...

كنت محظوظاً بما يكفي، في الوقت الذي أعقب نشر الكتاب، لأتلقى الكثير من الرسائل من قراء (الطريق الأقل ارتياداً). كانت رسائل رائعة، بليغة واضحة بلا استثناء، محبة جداً أيضاً. وقد تضمّنت في معظمها، إضافة إلى إظهارها التقدير، (هدايا) إضافية: أشعاراً رائعة، واقتباسات مفيدة من أعمال مؤلفين آخرين، وأقوالاً حكيمة، وروايات لتجارب شخصية.

أغنت تلك الرسائل حياتي في الحقيقة. وقد تبين لي بوضوح وجود مجموعة كبيرة - أضخم بكثير ممّا كنت أعتقد - من الناس في البلاد، عملت بصمت، وقطعت أشواطاً طويلة في الطريق الأقل ارتياداً للنمو الروحي. شكرني أولئك على ما أسهمت فيه من تقليل لوحدهم في تلك الرحلة. وأنا أشكرهم بدوري على الشيء نفسه.

وفي واقع الأمر، فقد شكك بعض القراء في إيماني بفاعلية العلاج النفسي. وكنت قد أشرت فعلاً إلى أنّ المعالجين النفسيين يختلفون بشدة. ولا أزال أعتقد أنّ معظم من يفشلون في الاستفادة من العمل مع المعالجين المؤهلين يخرجون بتلك النتيجة السلبية؛ لأنهم يفتقرون إلى الرغبة في ذلك العمل الجاد، والاستعداد له. وبوجه عام، فقد أغفلت حقيقة أنّ أقلية صغيرة من الناس - ربّما خمسة في المئة - لا تستجيب للعلاج النفسي

بطبيعتها، وأنَّ حالتها قد تسوء حتَّى من جرَّاء ما يستلزمه العلاج من فحص عميق للذات.

أستبعد كثيراً أن ينتمي مَنْ تمكَّنوا من قراءة هذا الكتاب وفهمه بصورة شاملة؛ إلى تلك الأقلية (الخمسة في المئة).

وعلى أيِّ حال، يتحمَّل المعالجون المؤهلون مسؤولية توجيه المرضى - الذين لا يرون فيهم قدرة على الخضوع للعلاج النفسي التحليلي - بصورة متأنية، وتدرجية أحياناً؛ لاستبعاد ذلك العلاج، وللخضوع لأنواع أخرى من العلاج الذي قد يفيدهم.

ولكن، مَنْ المعالج النفسي المؤهل لذلك؟ كتب لي عدد من قرَّاء الكتاب، الذين قرَّروا التماس العلاج النفسي، متسائلين عن الكيفية التي يجدر أن يختاروا بها المعالجين المؤهلين، ويميّزوه عن عمَّن يفتقرون إلى الخبرة والكفاية. تتمثَّل نصيحتي بصورة مباشرة، في أن يتعاملوا مع مسألة الاختيار بمنتهى الجدِّ؛ إذ يُعدُّ القرار باختيار المعالج النفسي من أهم القرارات التي يمكن أن يتخذها المرء في حياته.

لا يُمثِّل العلاج النفسي استثماراً كبيراً لمالك فحسب، بل لوقتكَ الثمين وجهدك أيضاً. يُماثل ذلك ما يدعوه سماسرة البورصة «استثماراً عالي الخطورة». فلو اتخذت الخيار المناسب، لعاد عليك بالكثير من الناحية الروحية، بما لا يمكنك أن تتخيله. وعلى الرغم من أنَّ الخيار غير المناسب قد لا يُسبِّب لك الضرر بصورة فعلية، إلا أنَّك ستخسر باعتماده المال، والجهد، والوقت الثمين الذي كرَّسته من أجله.

لذا، يجب عليك أن تُفتِّش جيداً، وأن تثق بحدسك؛ إذ يمكنك أن تستشعر، في لقاء واحد مع المعالج لا أكثر، إذا كان مناسباً لك. وفي حال لم يحدث ذلك بصورة فعلية، فادفع للمعالج أجره لقاء تلك الجلسة، وفتِّش

عن معالج آخر. لا تكون تلك المشاعر ملموسة عادةً، ولكنها قد تنتج من المؤشرات المادية البسيطة.

كنت مهتمًا جدًا بالحرب في فيتنام - حين خضعت للعلاج عام 1966م -، ومُشكِّكًا كثيرًا في أخلاقية التدخل الأمريكي فيها. وجدت في غرفة انتظار معالجي نسخاً من مجلتي (رامبارتس) و(نيويورك ريفيو أوف بوكس) الليبراليتين المناهضتين للحرب. تملّكني شعور جيد من جرّاء ذلك، حتّى قبل أن ألتقيه.

وَعَوِّدْ على بَدْءٍ، فَإِنَّ ما يفوق ميول معالجك السياسية - أو سنّه، أو جنسه - أهميةً، يتمثّل فيما إذا كان يهتم بأمرك بصورة حقيقية. يمكنك أن تستشعر ذلك سريعاً أيضاً على الرغم من أنّه لا يجدر بالمعالج أن يفركك بالتطمينات، أو أن يبالغ في إظهار لطفه. وحتّى لو كان المعالج يهتم بأمرك بصورة حقيقية، فإنّه سيكون حذراً أيضاً، ومنضبطاً، ومتحفّظاً عادةً. ولكن، يمكن لحديثك، مُجدِّداً، أن ينبئك بما إذا كان المعالج يُكِنُّ في داخله، على الرغم من تحفّظه، مشاعر المودة لك، أو يشعر بالبرود تجاهك.

ولأنّ المعالج سيعمد إلى مقابلتك لاتخاذ القرار بمعالجتك، فسيكون من المناسب لك تماماً أن (تقابله) بدورك. لا تمتنع عن سؤاله - إن كان الأمر يهمك - عن رأيه في مسائل، مثل: تحرُّر المرأة، أو الشذوذ الجنسي، أو المعتقد. يحق لك في الحقيقة، أن تحظى بما هو صادق، وصریح، ومتأنّ من الإجابات. وفيما يتعلّق بأنماط الأسئلة الأخرى (مدّة العلاج، وهل طفحك الجلدي، على سبيل المثال، مرده إلى أسباب جسدية نفسية)، يجدر بك أن تثق في المعالج الذي يخبرك بأنّه لا يملك إجابة عن أسئلتك، في حينه على أقلّ تقدير. والواقع أنّ مَنْ يُقَرِّونَ بجهلهم من المثقّفين والناجحين في أيّ مجال، يكونون الأكثر مهارة، وخبرة، وجدارة بالثقة.

لا ترتبط مزايا المعالج كثيراً بما يحمله من مؤهلات؛ إذ لا يمكن للمحبة، والشجاعة، والحكمة أن تُمنَح من أيّ جامعة. صحيحٌ أنّ مَنْ يحملون مؤهلات عالية من الأطباء النفسيين، قد خضعوا للكثير من التدريب والاختبارات العسيرة بما يكفي، في سبيل الحصول عليها، ولكن ذلك لا يجعلهم أفضل بالضرورة، بوصفهم معالجين، من أيّ دارس لعلم النفس، أو الاجتماع، أو الدين، أو حتّى في مستواه. ولكم أن تعرفوا أنّ اثنين من أفضل المعالجين الذين أعرفهم لم يتخرّجا في الجامعة حقيقةً.

يمكن للنصح أن يُشكّل أفضل طريقة لبدء البحث عن المعالج النفسي المؤهل. فإذا كان لديك صديق تحترمه، وخضع للعلاج بنجاح عند معالج ما، فلماذا لا تعمل بتوصيته؟ تتمثّل طريقة أخرى - يستحسن اللجوء إليها بصورة خاصة، إن كانت أعراضك حادّة، أو كنت تعاني أمراضاً جسديّة أيضاً - في بدء البحث بمعونة طبيب نفسي تحديداً. ومع أنّ الأطباء النفسيين يكونون عادةً، استناداً إلى تدريبهم الطبي، أكثر المعالجين كلفة، فإنّهم يكونون في الموقع الأفضل أيضاً لفهم حالتك بصورة شاملة؛ إذ يمكنك أن تسأل الطبيب النفسي - في نهاية الجلسة، بعد أن يكون قد حظي بفرصة الاطلاع على أبعاد مشكلتك - أن يحيلك إلى معالج أقلّ كلفة، إن كان ذلك ملائماً.

وبوجه عام، يعتمد أفضل الأطباء النفسيين إلى إحالتك إلى واحد من المعالجين المؤهلين على وجه الخصوص. ويمكنك أن تبقى مع الطبيب النفسي بالطبع، إن منحك شعوراً جيداً، وقَبِلَ بمعالجتك.

أمّا إذا كان وضعك المادي سيئاً، وتفتقر إلى التأمين الصحي الذي يغطي كلفة العلاج في عيادة خاصة، فسيتمثّل خيارك الوحيد في التماس العلاج في عيادات الطب النفسي التابعة للمستشفيات الحكومية؛ إذ ستُطالب بدفع رسم يُحدّد وفقاً لإمكاناتك، ويمكنك أن تطمئن تماماً إلى

كفاية مَنْ سيعالِجك. ومع أنّ العلاج النفسي في العيادات العامة لا يكون مكثّفاً إلى حدٍّ بعيد، وقد تكون قدرتك على اختيار معالِجك محدودة جدّاً، فإنّ العلاج هناك ينجح بصورة كبيرة غالباً.

ربّما تكون هذه الإرشادات مختصرة بما لا يروق للقراء، ولكنّ الرسالة الرئيسيّة تتمثّل في أنّه لا يوجد ما يعفّيك، استناداً إلى أنّ العلاج النفسي يستلزم إقامة علاقة ثنائيّة، وإنسانيّة، وقويّة، وحميمة سيكولوجياً، من مسؤوليّة الاختيار الشخصي للإنسان الذي يمكن أن تثق به لكي يُوجّهك. فقد لا يكون المعالج الجيد لشخص ما جيداً لشخصٍ آخر؛ إذ يختلف كلّ شخص، ومريض، ومعالِج عن الآخر. لذا، يجب عليك أن تعتمد - بما يناسبك بوصفك إنساناً يختلف عن الآخرين - على حدسك وحكمك الذاتي على الأمور. ولأنّ المسألة تتطوي على قدر من المخاطرة، فأتمنّى لك التوفيق بصدق. وأعبّر عن تقديري لك، في الحقيقة؛ لأنّ الخضوع للعلاج النفسي، بكلّ ما يتضمّنه، يستلزم شجاعةً من المرء.

إم. سكوت بيك

بليس رود

نيو بريستون، كون. 06777

مارس، 1979م

تعريف بالمؤلف

يُظهر تاريخ (سكوت بيك) في التأليف تطوُّره بوصفه كاتباً، ومفكراً، وطبيباً نفسياً، وموجَّهاً روحياً بارزاً. وقد دفعه فضوله الفكري الذي لا يمكن إشباعه، مُدَّ نشر كتاب (الطريق الأقل ارتياداً) أوَّل مرَّة عام 1978م، في اتجاهات جديدة مع كلِّ كتاب، أبرزها: موضوع معالجة الشرِّ الإنساني في كتاب (People of the Lie) عام 1983م؛ وأبعاد الفكر المسيحي في كتاب (What Return Can I Make?) الذي ألَّفه بمشاركة (مارلين فون والدينر)، و(باتريشا كاي) عام 1985م؛ وتجربة المجتمع المبدعة في كتاب (The Different Drum) عام 1987م؛ والسبر الخيالي لأغوار الموضوعات الروحية في الرواية المؤثِّرة والملمَّمة (A Bed by the Window) عام 1990م؛ وكتاب الأطفال عن الإيمان، والمحبة، والعائلة (The Friendly Snowflake) الذي استعان في التدليل على مضمونه بابنه (كريستوفر)، عام 1992م؛ ودور اللباقة في العلاقات الشخصية والمجتمع في كتاب (A World Waiting to Be Born) عام 1993م؛ ومعضلات التسعينيات الرئيِّسة بوصفها تُمثِّلُ عصراً للقلق في كتاب (The Road Less Traveled and Beyond) عام 1997م؛ وقصة رحلته الروحية لاكتشاف الذات، التي استغرقت ثلاثة أسابيع، برفقة زوجته في كتاب (In Search of Stones) عام 1996م.

خدم الدكتور (بيك)، خريج جامعتي هارفرد وكايس ويسترن ريزيرف، في السلك الطبي العسكري من عام 1963م إلى عام 1972م، وزاول مهنة الطب النفسي في عيادته الخاصة من عام 1972م حتَّى عام 1983م. وقد كرَّس، منذ ذلك الحين، الكثير من وقته وموارده المالية للعمل في (مؤسَّسة تشجيع المجتمع)؛ المنظَّمة غير الربحية التي أسهم وزوجته (ليلي) في تأسيسها عام 1984م. يعيش الدكتور (بيك) حالياً في مدينة كونيتيكت.