

الحفاظ على السر - إرشاد

أفضل وسيلة للحفاظ على سر هي التخلي عن أي مساعدة تأتي من الآخرين.

قول مأثور

«عندما وضعت نفسي أمام مهمة الكشف عما يخفيه الناس، ليس تحت ضغط التنويم المغناطيسي، بل مما يقولونه ويكشفون عنه، كنت أظن أن المسألة أصعب مما هي بالفعل. فمن له عينان تريان وأذنان تسمعان يقتنع بأن الناس غير قادرين على إخفاء سر. فمن تصمت شفثاه تتكلم رؤوس أصابعه وتنضح كل مسامات جلده بالإلحاح عليه ليفصح».

كان سيغموند فرويد مؤسس التحليل النفسي واثقاً من أن الإنسان غير قادر فعلاً على الاحتفاظ لنفسه بسر. فبشكل أو بآخر سوف ينكشف، إن لم يكن بالكلمات، فبرود أفعال جسده. أيضاً جورج سيمل، الذي يؤيد بكل جوارحه قيام حياة ثانية إلى جانب الحياة المعلنة، كان يشك فيما إذا كان يمكن حفظ سر من الوصول إلى فضول الآخرين، بقوله «يتيح الناس لمرهفي الحس النفسي عدداً لا يحصى من المرات للاطلاع على

أفكارهم وأحوالهم الأكثر سرية، ليس فقط رغماً عنهم، بل أيضاً غالباً لأنهم شديدي الحرص على إخفائها».

إذاً هل من المستحيل كتمان سر إلى الأبد؟ أُن تخرج الحقيقة إلى النور عاجلاً أم آجلاً، سواء أردنا ذلك أم لم نرد؟ إن القصص الواردة في هذا الكتاب لا تتسجم مع هذا القول. فكثير من أولئك الذين قصوا علينا حكاياتهم استطاعوا طوال سنوات عديدة الاحتفاظ بأسرارهم وربما أخذها البعض معه إلى القبر. إذاً من الممكن أن يحتفظ المرء بشيء لنفسه، لكن الحقيقة تقول بأن ذلك ليس بالأمر اليسير.

ربما لا تتطلب الرقابة على كيسي مليء بالبراغيث من الاهتمام والجهد بقدر ما يتطلبه كتمان سر من الأسرار. ومَن كان عليه، أو أراد، أن يحفظ سراً في يوم ما، سيدرك مدى صعوبة هذه المهمة. عليه أن يكون دائماً يقظاً وحافظاً للسانهِ ويتمتع بذاكرة جيدة وقادرة على الصمت لا يجفل من الخداع والكذب، ويتحمل الوحدة التي يمكن أن تكون مقرونة بسرٍّ من الأسرار.

الحفاظ على السر عمل شاق

الأسرار متعبة. فالكثير من الجهد يُبذل فقط لمجرد لعبة الاستخباء. لحظة غفلة، إهمال ما، رسالة لا يتم إخفاؤها مباشرة، صورة، أثر فاضح على الملابس، أو بالمختصر: لحظة غير محسوبة يتحول فيها أمر ما من سر إلى لا سر. وقد أكدت السيدات الأربع اللواتي خضعن لاستبيان الباحثين لوسي فونتان وجيني فلارتي على مدى صعوبة عدم البوح بالسر. «أصبحت في غاية الحذر والانتباه لكي لا أبوح بالسر، ووضعت

لنفسى خطة لأتمكن من الاحتفاظ به». وترى سيدة أخرى أن «الخداع عمل صعب، يتطلب من المرء الحذر كمن يمشي على بيض، وهذا بحد ذاته منهك» أما الثالثة من حاملات الأسرار فقد كانت تراقب دائماً ردود أفعال شريكها التي خانتها مع شريكة أخرى. «كان عليّ أن أنتبه لكي لا أبوح بشيء، أن أجد أعذاراً منطقية لكي لا تشك بفعلتي. وكان ذلك دائماً منهكاً للأعصاب. كان عليّ أن أبقى دائماً في منتهى اليقظة والحذر». يمكن لكل إنسان أن يكون لديه سر. لكن ليس كل إنسان قادراً على الحفاظ على سره. وهذا مثال مبتدل يوضح ذلك: ما هي القدرات التي يجب على الزوج إظهارها عندما يريد أن يكتف عن زوجته أنه لم يعد مضطراً للعمل الإضافي في مكتبه، بل كان يلتقي بعد العمل مع عشيقته؟

1- يجب أن يكون قادراً على الكذب.

2- يجب أن يتحكم بسلوكه: ألا يفتضح أمره عبر صوته أو تعابير وجهه أو لغة جسده. على الزوج إذاً أن يعلم كيف يكون مظهره وكيف يتكلم عندما يكون صادقاً.

3- عليه أن يراقب مظهره الخارجي. ويجب أن تكون ربطة عنقه في وضعها المناسب، وألا يظهر أثر أحمر الشفاه على قبة قميصه. وألا تشي به رائحة ماركة عطر نسائي.

4- عليه أن يعرف زوجته جيداً وأن يعلم ما الذي يسترعي انتباهها وماذا ترى فيه أمراً عادياً.

كيف يمكن للزوج الذي يخون زوجته أن يضمن بأنه قادر على كل ذلك؟ كيف عليه أن يتصرف إذا ما أراد لعلاقته ألا تتكشف وأن تبقى حياته الزوجية بأمان؟

كشفت الباحثة النفسية جانيت شميد عن الشروط التي يجب توافرها لكي لا ينكشف سر فوراً وبأول مناسبة. فهي تفرق بين «مرحلة التخطيط» و «مرحلة التنفيذ». ففي مرحلة التخطيط يجب على الزوج -لنبقى ضمن المثال- اختيار إستراتيجية للخداع. «من أجل ذلك يجب أن يكون تحت تصرفه ليس فقط جرد لمختلف الآليات، بل أيضاً تصور لكيفية توظيف هذه الآليات». كما تقول شميد.

ففي حالة الزوج يعني ذلك أنه يجب عليه أن يرتب أعضائه بشكل معقول: «عندما أقول كنت مضطراً للعمل فترة أطول: ما الذي كان علي أن أنجزه في المكتب؟ ومن كان حاضراً أيضاً؟ وهل سيقدم لي هذا الزميل الدليل القاطع؟ فإن لم يكن الأمر كذلك فلماذا تطرقت إلى ذكره؟ هل قمت بإتلاف فاتورة الحساب في المطعم؟ وفي الخطوة الآتية عليه أن يفكر ملياً ما هي الحجج والأعذار التي من المرجح أن تصدقها زوجته أكثر؟ أخيراً يجب على الزوج في «مرحلة التنفيذ» أن يتبع سلوكاً ناجحاً. عليه أن يخفي الحقيقة وأن يبدو طبيعياً. باختصار: «عليه أن يثبت قدرة تواصلية ومرونة» كما تقول شميد.

المحافظة على السر إنجاز للذاكرة

ليس كل ذلك بالأمر السهل. فمن يريد أن يحتفظ لنفسه بسر على مدى فترة طويلة من الزمن، عليه أن يكون في منتهى اليقظة، وأن يظهر قدراً من الطاقة، حتى لو اقتضى الحفاظ على سر مجرد الصمت، أي عدم وجود ضرورة لكذبة مباشرة أو خداع. لكن إذا ما احتاج المرء إلى كذبة لكي لا يشي بسرّه سيكون الأمر صعباً. فالكذب، كما يوضح الفيلسوف لودفيغ ماركوزه،

عبارة عن «فن صعب» يتطلب «موهبة في التمثيل» و «ذاكرة جيدة». وهذه الأخيرة عرفها أيضاً الفيلسوف مونتان. فقد جاء في «مقالاته» في فصل «عن الكذابين» «ولأسباب وجيهة يقال: من لا يثق بذاكرته كل الثقة، عليه أن يصون نفسه من الكذب» وهذا ما يتجلى في قصة كارولا:

- x مثال: كنت في مرحلة يفاعتي مضطرة أن أجعل من حياتي سراً. كانت والدتي تلاحقني في كل خطوة أخطوها ولم تدع لي أي مجال للحرية. كانت دائماً تريد أن تعرف ماذا أفعل ومع من التقيت. ولو كان باستطاعتها لقرأت أفكاري. ووصلت مضايقاتها لي إلى حد إجباري على النوم إلى جانبها في السرير، بعد وفاة والدي، وكنت في الخامسة عشرة من عمري. وهذا يعني بأنه لم يبق لي أي مجال حر على الإطلاق. بدأت في ذلك الوقت أخفي الحقيقة عنها. فعندما كنت أريد الذهاب مع صديقاتي إلى التزلج على الجليد، كنت أحدثها عن «التحضير للامتحان» وعندما كنت أذهب للتنزه في المدينة كنت أخلق مرضاً لإحدى صديقاتي وواجب القيام بزيارة لها. أي إنني كنت أكذب بلا حدود. كنت أقدم لوالدتي أسباباً مقبولة لغيابي عن المنزل لأنني كنت أعلم بأنها لن تسمح لي بأية متعة خالصة. لكن أسوأ ما في الأمر هو أنني لم أكن أجيد الكذب؛ إذ كنت غالباً ما أنسى الذي سقته لها من أعذار، وكانت ذاكرتها أفضل. فقد ذكرت مثلاً في إحدى أحاديثنا أنني رأيت كنزة رائعة في إحدى نزهااتي في المدينة للتمتع بالنظر إلى واجهات المحال التجارية.

وهنا بدأت المساءلة: «متى كنت في نزهة للفرجة على الواجهات؟ أظن أنك في ذلك اليوم كنت في زيارة صديقتك المريضة؟» لقد أوقعت نفسي

في الشَّرْكَ. وقد حدث هذا كثيراً. لقد كنت كذابة غير موهوبة. لم أستطع أن أحتفظ بسر؛ لأنني كنت كثيرة النسيان.

إذاً يحتاج حملة الأسرار إلى ذاكرة جيدة. لا يجوز لهم البتة أن يستسلموا ويركنوا بحيث يواجهون خطر الثرثرة في أول ساعة من ساعات الغفلة. ويجب أن يبقى السر ماثلاً في أذهانهم على الدوام. ولا تنصح بمحاولة طرده من الذاكرة بصورة مقصودة للوصول بذلك إلى الأمان.

وكما أثبت المختصان الأمريكيان في علم النفس جولي. د. لين ودانييل. م. فيغنر في مجموعة من الدراسات استحالة كبت أفكار معينة على نحو مقصود. فمن يريد كتمان سر عن شخص آخر، ثم يحاول كبت كل فكرة متعلقة بهذا السر، لكي لا يبوح به عبر قول عفوي أو عبر تعابير الوجه أو أي سلوك آخر، سوف يلقي الفشل؛ لأن المحاولة المقصودة لعدم التفكير بشيء معين سيكون لها مفعول عكسي: إذ تتزاحم عادة الأفكار المتعلقة بهذا السر بالذات.

وفي إحدى الدراسات طالب فيغنر على سبيل المثال من الأشخاص الذين يجري عليهم تجاربه ألا يفكروا مطلقاً بالدب الأبيض، وفجأة استحوذ التفكير بالدب الأبيض على كل ما يدور في رؤوسهم. والشيء نفسه ينطبق على حملة الأسرار.

فالشخص المعني بالأمر لا يريد التفكير بالسر، ولكن هذه المحاولة بالذات تجعله بالضرورة ينشغل به. إنه التناقض. فكلما حاول الإنسان ألا يفكر بشيء فرض نفسه هذا الشيء عليه. ومن يقصد أن ينسى سرّه

لكي لا يبوح به في أول فرصة مناسبة، أن يحرص على أن تدور أفكاره حول هذا السر. إنها دائرة الشيطان التي يمكن أن تقود إلى اضطراب دائم في التفكير وتصبح عامل ضغط مزمن.

مثال: أنغريت مدعوة مع زوجها إلى حفلة. وهي تعلم بأن زميلاً لها سيكون حاضراً أيضاً. لكن المسألة ليست هنا. الغباء في الأمر هو أنها واقعة في حب هذا الزميل، وكانت لها معه مغامرة أثناء رحلة نظمتها المؤسسة التي يعملان بها. وكان قد مضت ثلاثة أشهر على هذه الحال. زوجها لا يعرف شيئاً عن ذلك ويجب أن يبقى هكذا؛ لأن أنغريت لا تريد إنهاء حياتهما الزوجية. كانت مضطربة قبل الحفلة وتعلم أن زوجها يعرفها جيداً وغالباً ما يدرك فوراً عندما لا تكون أمورها على ما يرام. ولذلك قررت قائلةً في نفسها: «يجب أن أضبط نفسي ولا أدع أي مجال للشك عندما ندخل في حديث مع الزميل. الأفضل أن أتحاشاه ولا أفكر البتة بما بيننا».

لكن ما إن دخلت منزل صاحب الدعوة حتى نظرت حولها بعصبية فسألها زوجها فجأة: «عمن تبحثين؟» فأجابت: «أخ. . . لا أبحث عن أحد» وهنا أثارت انتباهه. وعندما وقف أمامها عشيقها فجأة احمر وجهها وتلعثمت ثم هربت إلى دورة المياه. ولم يكن بالأمر غير العادي أن يوجه لها زوجها بعد الحفلة بعض الأسئلة المحرجة. . . فمحاولة الإبقاء على سر تحت القفل تستدعي المزيد من القوة، وتتطلب الكثير من الانضباط. ولكن ليس ذلك فقط: بالانشغال الفكري، الذي لا فكاك منه، بما يجب أن يبقى طي الكتمان، يربط الشخص المعني به بطريقة عجيبة ويجعله أكثر إفراطاً بالتفكير الحتمي به. في كل الأحوال يؤكد ذلك المختصان

النفسيان «لين» و «فيغنر» في دراسات متعددة: قد تمكنا على سبيل المثال من الكشف عن أن الناس يتذكرون علاقات قديمة على نحو جيد ويفكرون بها بصورة دائمة إذا ما كان من المفروض أن تبقى هذه العلاقات في الزمن الذي قامت به، طي الكتمان. وهذا لا يعني البتة أن للحب السري خصوصيته من حيث الشدة والشعور الجارف.

لكن حتى في حالات محايدة يبدو أن وجود السر يقوي الرابطة. حتى الأشخاص الذين لا يعرف بعضهم بعضاً، لكنهم يتقاسمون سراً، يشعرون بأنهم منجذبون إلى بعضهم بعضاً على نحو أقوى.

ففي دراسة أخرى طُلب من اثنين، غريب كل منهما عن الآخر، أن يتلامسا بالأقدام سراً تحت الطاولة أثناء لعبة ورق مع زوج آخر من اللاعبين. بعدها سئل هذان اللاعبان كيف وجد كل منهما الآخر من حيث اللطافة والجاذبية. فمقارنة مع الشخصين الآخرين اللذين لم يتلامسا بالأقدام سراً، أو لم يطلب إليهما هذا التلامس، وجد كل من المتلامسين سراً الآخر بعد التجربة جذاباً إلى حد يسترعي الانتباه. فالانتباه الزائد الذي كان يجب إداؤه في هذه الحالة - التلامس بالأقدام دون أن يشعر الطرف الآخر من اللاعبين بذلك - كان حسب لين وفيغنر هو المسؤول عن هذه الجاذبية القوية.

بالمناسبة فقد خلص الباحثون من هذه التجربة على نتيجة مفيدة: وهي أنه طالما يمكن لسر أن يجعل شخصين منجذبين كل منهما للآخر، عندها يحتاج الزوجان، خاصة إذا ما أرادا أن يحافظا على حبهما مدة طويلة، إلى سر يشتركان فيه معاً. ولا يشترط بأن تكون أسراراً عظيمة. فحتى رحلة قصيرة في نهاية الأسبوع من دون اصطحاب الأطفال ولا يعرف مكان

قضائها إلا الزوجان ولا يُباح به، يمكن أن تكون له الوظيفة المنشودة. لكن أيضاً حتى الهموم والرغبات والحنين التي لا يعلمها إلا الزوجان يمكنها أن تخلق شعوراً قوياً بالـ «نحن».

على حملة الأسرار أن يراقبوا أنفسهم باستمرار ويحرصوا على ألا يبوحوا بما يعلمونه عبر عبارات أو أفعال مرتجلة وغير مدروسة. إن كبت هذه المشاعر هو عمل شاق نفسياً، وكما يظهر من البحث، فليس كل شخص مؤهلاً لذلك. فهناك أشخاص يسفر العمل العقلي لديهم على حفظ السر عن قدر من الضغوط من شأنه أن يلحق ضرراً بصحتهم الجسدية والنفسية.

فالجهد النفسي المقترن بالمحافظة على السر يزداد صعوبة عبر القلق مما يمكن أن يحدث عندما ينكشف السر. فلا عجب إذاً أن بعض الناس الذين يريدون أن يحتفظوا لأنفسهم بشيء، أو يضطرون إلى ذلك، يشكون من آلام جسدية كثيرة مثل (الصداع، ومشكلات في المعدة والأمعاء، أو آلاماً في الظهر) وأقل سعادة في حياتهم ومزاجهم الانفعالي ووضعتهم الآني من أولئك الذين لا يحملون سراً أينما ساروا.

فهل تسبب الأسرار المرض للإنسان؟ هل يحق أن نصف الأسرار بأنها قوة مدمرة؟ إن هذه النظرة لن تكون مختلفة جداً. بالتأكيد هناك أشخاص يصعب عليهم التعامل مع الأسرار، أولئك الذين يفكرون بها دائماً، ويتحولون بذلك إلى أسرى لهذه الأسرار. ولكن ذلك لا ينطبق على كل الناس. فنتائج الأبحاث التي أجراها كل من «لين» و «فيغنر» يجب ألا تُعمم على الجميع. فعلى سبيل المثال لا ينشغل كل حملة الأسرار فكرياً بشكل مضطرب وحتمي بأسرارهم كما يذكر المختصان النفسانيان ألبرت شببيتساغل Albert

Spitznagel وكارين ميس Karin Miess. فقد توجهها بأسئلة إلى أشخاص فيما إذا كان لديهم في الماضي سر مهم تم الكشف عنه في لحظة معينة، أو فيما إذا كان لديهم سر ما زال قائماً. وأراد أن يعرفا منهم مدى انشغالهم فكرياً بهذا السر إن وُجد. اعترف نحو نصف عدد الذين شملهم الاستبيان. فمنهم من قال: «أفكر بهذا السر دون إرادة مني» أو «تدور أفكاري في الليل والنهار حول السر الذي أحمله» أو منهم من قال أيضاً: «لا بد لي من التفكير بالسر الذي أحمله قبل أن أغفو في فراشي».

أما النصف الآخر من المشاركين في الاستبيان فلم يفكروا بأسرارهم إلا «أحياناً» أو «نادراً» أو «على الإطلاق». إذا فدائرة الشيطان التي رسمها كل من «لين» و«فيغرن» تبدو غير ملزمة، عندما يود الناس الاحتفاظ بأسرارهم لأنفسهم. بعضهم يبدو أنه اعتاد على الصمت واستطاع أن يتأقلم معه في حياته. ولكن تحقيق ذلك يتعلق بشيئين:

- بالموقف الذي يتخذه المرء حيال سر في الأسرار.
- بتركيب شخصية حامل السر.

التكرار يعلم الشطار

للتقصي عن الموقف الذي يتخذه الإنسان من السر قدم الباحثان «شبييتسناغل» و«ميس» للمشاركين في دراساتهم عدة أشياء، منها المقولات الآتية وسألهم عن رأيهم فيها:

- من السهل الاحتفاظ بسر.
- يخدع المرء نفسه عندما يظن أن باستطاعته الاحتفاظ بسر إلى الأبد.

- لا يبقى مع الزمن أي مكان للسر بين الأصدقاء أو بين شركاء العمر.
- يبوح الناس بأسرارهم دون إرادتهم.
- أعتقد أنه من الصعب علي الاحتفاظ بسر.
- بالنسبة لي يبدو من تعابير وجهي أنني أحمل سراً.
- أثق بأنني قادر على الاحتفاظ بسر دون أن يلحظ أحد ذلك.

ومن تقويم هذه الإجابات بدا أن جُلّ المشاركين في الاستبيان يرون أن بالإمكان المحافظة على الأسرار. ومن على قناعة بأنه «من السهل الحفاظ على السر» فلا مشكلات كبيرة لديه في الصمت إذا ما كان حاملاً لسر؛ لأنه واثق بأنه لن يبوح به. بالإضافة إلى ذلك أكد الباحثان أن النجاح يجعل حملة الأسرار أكثر أمناً. وهذا يعني أن من تكونت لديه الخبرة أنه يستطيع، بالصمت والخداع أو حتى بالكذب، أن يحفظ سراً، سيصبح مع الزمن دائماً أكثر اطمئناناً وارتياحاً، وتزداد ثقته بنفسه ويقل خوفه من افترساح السر. «فالتكرار يعلم الشطار» أو «التجربة تصنع المعلم المتميز» وهذا ما ينطبق أيضاً على القدرة على المحافظة على السر.

فمن يريد الحفاظ على سر عليه ألا يتعامل مع الموضوع خائفاً وهيباً. فالشكوك - الزائدة عن الحد - بالنفس يمكن أن تؤدي إلى الفشل. أما حامل السر «الموهوب» فهو على العكس، أي واثق من النجاح:

- فهو يعتقد أن الأسرار يمكن أن تبقى مبدئياً طي الكتمان.
- ويعتقد أن لديه القدرة على الاحتفاظ بالسر.
- ويعتقد بأنه يملك زمام السيطرة على نفسه.

إذاً يؤدي الموقف دوراً كبيراً عندما يكون الحفاظ على السر أمراً مطلوباً. إلى جانب ذلك هناك أيضاً البنية الشخصية للإنسان التي تعد عاملاً آخر حاسماً.

الأسرار ليست للخجولين

تؤكد الدراسات التي تحدثت عنها عالمة الأمريكية أنيتا كيلي Anita Kelly أن الناس ذوي بنية شخصية معينة فقط هم الذين يجدون أن السر عبء يعاونه أحياناً معاناة كبيرة تصل بهم إلى درجة المرض.

ليست عملية حفظ السر نفسها هي التي تلحق الضرر بالإنسان، بل مزاج الإنسان هو العامل الحاسم. وبناء على ذلك فإن الخطر أكثر ما يكون على الأنماط الخجولة من الناس. فهؤلاء يعانون أكثر من غيرهم المخاوف وحالات الاكتئاب وآلام الظهر والصداع عندما يكتُمون سراً. ففي الدراسات تطبق هذه المقولات على الناس الذين يتصفون بهذه الصفة أكثر مما تطبق على غيرهم:

- «هناك مجموعة من الأشياء تتعلق بي التي أفضل الاحتفاظ بها لنفسى».
- «لا أحسن الظن بنفسى. ولكن لم أبح بذلك حتى الآن لأحد».
- «لو أطلعت أحداً على أسراري، فسوف لن يجنبي بعد ذلك».
- لو ألمّ بي حادث أو أصابني شيء أفضل أن أسكت عنه».

فالخجولون من الناس هم أشد المنتقدين لأنفسهم. فهم يراقبون سلوكهم ويختبرون على الدوام كيف ينظر الناس إليهم. لا يحسنون الظن

بأنفسهم ويبحثون باستمرار عن دلائل بأن الآخرين أيضاً لا يقيمون لهم وزناً. ولهذا السبب لا يُظهرون أنفسهم بالصورة التي هم بها بالفعل. إنهم يراقبون أنفسهم ويحاولون تنفيذ ما يتطلبه الآخرون منهم.

هذه المراقبة الذاتية تثقل كاهلهم لأنهم يعيشون بخوف دائم أن تكون مناورات الخداع عندهم مكشوفة للآخرين.

وبالنسبة للناس ذوي الشعور الضعيف بقيمتهم الذاتية ويعتقدون بأنهم لا يستطيعون على سلوكهم وحضورهم، سرعان ما يصبح السر عبئاً لا يطاق؛ لأن عليهم في هذه الحالة ليس فقط إخضاع ذواتهم للمراقبة، بل أيضاً ما يضمرونه سراً.

ومسألة أن الناس ذوي الميل القوي إلى الرقابة الذاتية يعانون أسرارهم فهي واضحة جداً. فمن يختبر نفسه دائماً ومن يعتبر أن رأي الآخرين أهم من سعادته، ومن يعطي الآخرين الحق دائماً، يشعر بعبء السر الذي يحمله. فالاحتفاظ بسر يعني أيضاً الوقوف ضد النظم وفعل شيء لا يروق للآخرين أحياناً. ومن لديه سر يتصرف في حالات معينة بشكل متمرد، وعنيد وحتى إناني. هذه كلها صفات لا يرتضيها الخجولون أو الذين لديهم رادع البتة.

حالة خاصة - الحب الخفي

يجب على من يقدم على علاقة حب خفي، ولا يريد التصريح بعلاقته خارج نطاق الزوجية، وفي الوقت نفسه لا يريد تهديد حياته الزوجية العادية، ليس فقط أن يمتلك القدرات التي ذكرناها آنفاً، بل عليه،

زيادة على ذلك، أن يأخذ بحسابه عدداً آخر من النقاط. ويقدم المحلل النفسي فولفغانغ شميدباور للمحبين سرّاً النصائح الآتية:

- يجب ألا يُطلع على هذا السر إلا أقل عدد ممكن من الناس، كلما قل عددهم كان أفضل.
- عليه ألا يستغل صديقة أو صديقاً كشاهد إثبات دون معرفتها/ معرفته فكم من علاقة من هذا النوع افتضح أمرها عبر مكالمة هاتفية بريئة مع الشخص المفترض أن يكون شاهد إثبات.
- يجب عدم إهمال الشريك المخدوع. فعندما يشعر بالاهتمام به وتأمين مستلزماته لا تخلق عنده الرغبة بالرقابة على ما يفعله الآخر. «فإن أهمل شأنه يزداد شكه» كما يؤكد شميد باور.
- يجب على حامل السر أن يكون مستعداً للكذب. عليه إذاً أن يكون جريئاً ويستخدم الكذب من كل قلبه، وألا يضع نفسه تحت الضغوط الأخلاقية. «يجب أن يُستخدم الكذب في علاقات الحب كالبنسليين في حالة الالتهاب الرئوي. يجب أن يُعطى بجرعات كافية من أجل التغلب الفعلي على شكوك الشريك» حسب شميد باور.
- على المرء أن يتحمل مسؤولية سره. فالطبيب الذي يعين عشيقته للعمل في عيادته فإنه يتصرف بلا مسؤولية.
- إن من يعتقد بأنه لن يستطيع الاحتفاظ طويلاً بأسراره، فهو غير جدير بالسر حسب رأي شميد باور. فلا يستطيع حجب سره بشكل كافٍ ومن ثم لن يستطيع التعامل معه بإدراك للمسؤولية.

وعلى نحو عام يمكن القول بإيجاز: لم يُخلق كل الناس لحمل السر مدة طويلة. بعض الناس يستطيع تحمل الأعباء النفسية المرتبطة بكتمان السر، وبعضهم الآخر لا يستطيع ذلك. وإذا ما كانوا من الفئة الثانية يتحول السر إلى عبء. حتى السر البتء يمكن أن يصبح له مع الزمن أثر هدام.

إذاً يجب ألا يتطرح للسر طويل الأمد إلا من يثق بنفسه على تحمل الأعباء المترتبة على ذلك. فمن تتوفر له القدرات المطلوبة، أي: القدرة على الصمت وعلى التحكم بأفكاره ويتمتع بذاكرة جيدة وبالثقة بالنفس والاستقرار النفسي، يستطيع أن يحوّل السر إلى أمر بديهي وعادي.

وقد رأت إحدى السيدات في أحد الاستبيانات «عندما يريد المرء أن يكتم شيئاً فعليه أولاً أن يقتنع هو نفسه بذلك لكي يتحمله» وقالت سيدة أخرى: «أصبح الخداع لديّ أمراً طبيعياً جداً دون إدراك مني. فقد أصبح يتم على نحو عفوي وآلي. لقد استوطن في لحمي ودمي».

هل يقدر المرء على حفظ السر؟

يجب أن يكون واضحاً لدى الناس الذين يقررون العيش مع سر من الأسرار مدى خطورة ما يقدمون عليه. فليس من السهل أن يحتفظ المرء لنفسه بأمر يعلمه. والبدء بحياة ثانية إلى جانب الحياة العادية يعني أن عليه في كل لحظة أن يقرر ماذا يخص حياته هذه وحياته تلك. وهذا يتطلب المزيد من الانتباه والتخطيط، وفي بعض الأحيان قوة أعصاب كبيرة.

بالإضافة إلى ذلك على المرء أيضاً أن يوفق بين السر وبين معاييره الأخلاقية الخاصة، وأن يكون قادراً على التحرر من الشعور بالذنب. فمن لا يجد في نفسه القدرة على ذلك فهو على الأغلب ليس الشخص المناسب لممارسة حياة مزدوجة مهما كان نوعها ومداها. وبالعكس، فمن يثق بنفسه على حفظ السر مع كل ما يترتب على ذلك من نتائج، فهو الذي تفتح أمامه الإمكانيات التي لا توفرها الحياة «الأصلية».

ومن ليس واثقاً فيما إذا كان من النوع الذي يحمل السر أو لا، ولا يعرف إن كان السر يستأهل كل التعب، وفيما إذا كان يستحق هذا العناء المترتب عليه، يستطيع أن يجد الأجوبة على أسئلته في الاختبار الآتي:

الاختبار: ما مدى المخاطرة؟

السر الوحيد المجدي هو السر الذي يؤدي إلى تحسين حالة ما. ولكن كيف نتأكد أن الأمر ينطبق على هذه الحالة أو تلك؟ يساعد الاختبار الآتي، الذي وضعه كل من روبرت فولك وآرثر هينلي، في الكشف عن مزايا ومساوئ اتخاذ القرار مع أو ضد السر.

وهنا يجب التفكير بالعوامل الأساسية الخمسة الآتية:

- 1- الدافع.
- 2- النتيجة (الأثر).
- 3- المصادقية.

4- التقويم الذاتي.

5- ثقة المكذوب عليه.

ولاختبار هذه العوامل ضع إشارة X على الإجابة الصحيحة:

الاختبار:

الدافع:

1- لدي أسباب وجيهة للاحتفاظ لنفسى بالسر.

صحيح غير صحيح لا أعرف

2- لا أكذب على س وع من الناس غضباً منه / منها ولا أضمر أي مشاعر عدائية.

صحيح غير صحيح لا أعرف

3- لا أحافظ على سري لأنني أخشى من حالة ما أو من الإنسان الذي أكذب عليه.

صحيح غير صحيح لا أعرف

4- أنا واثق بأنه لن يكون في صالحى أن أقول الصدق.

صحيح غير صحيح لا أعرف

فإذا وضعت إشارة X ثلاث مرات على «صحيح» تنال على القائمة الموجودة في آخر الاختبار تحت عنوان «الدافع» إشارة زائد + وإن لم يكن كذلك فتعال إشارة ناقص -.

النتيجة:

1- سيحل هذا السر مشكلتي.

صحيح غير صحيح لا أعرف

2- لن تكون لهذا السر آثار مدمرة فيما بعد.

صحيح غير صحيح لا أعرف

3- إن لم أحتفظ بهذا السر فسوف تسوء حالتني على نحو واضح.

صحيح غير صحيح لا أعرف

4- لن يتسبب هذا السر في جرح أحد.

صحيح غير صحيح لا أعرف

هنا أيضاً ينطبق الشيء نفسه: الإجابة ثلاث مرات بـ «صحيح» تعطي علامة + على القائمة الموجودة في آخر الاختبار تحت عنوان «النتيجة» أما أقل من ثلاث إجابات فتعطي علامة -.

المصادقية:

1- ليس من الصعب عليّ أن أحفظ سري عبر كذبة.

صحيح غير صحيح لا أعرف

2- هذه الكذبة ناتجة بطبيعة الأمر من الحالة.

صحيح غير صحيح لا أعرف

3- لا أبالغ لكي لا أنكشف.

صحيح غير صحيح لا أعرف

4- سبق لي قبلاً أن حافظت على سر ونجحت في ذلك.

صحيح غير صحيح لا أعرف

هل وضعت إشارة X على «صحيح» ثلاث مرات؟ إذا وضع خلف عنوان «مصادقية» إشارة + وإن لم يكن فإشارة -.

التقويم الذاتي:

1- سوف لن يكون شعوري بالذنب كبيراً إذا ما اكتُشفت كذبتني.

صحيح غير صحيح لا أعرف

2- إذا ما اكتُشفت كذبتني أستطيع أن أسيطر على ما يترتب على ذلك.

صحيح غير صحيح لا أعرف

3- لا أقدم على مغامرة خطيرة.

صحيح غير صحيح لا أعرف

4- واثق من قدرتي على الكذب بثقة.

صحيح غير صحيح لا أعرف

في حالة وجود ثلاثة «صحيح» أو أكثر ضع أمام عبارة «التقويم الذاتي» على اللائحة الموجودة في آخر الاختبار إشارة + وإن كان العدد أقل فضع إشارة -.

ثقة المكذوب عليه:

1- الشخص الذي أريد أن أخفي عنه سراً ليس سيئ الظن.

صحيح غير صحيح لا أعرف

2- الشخص الذي أكذب عليه يستفيد من كذبتني.

صحيح غير صحيح لا أعرف

3- الشخص الذي أريد أن أكذب عليه سوف لن يختبر ما أقوله.

صحيح غير صحيح لا أعرف

4- الشخص الذي أريد أن أكذب عليه سوف لن ينشر السري في حالة اكتشافه له.

صحيح غير صحيح لا أعرف

هل وضعت ثلاث إشارات على «صحيح»؟ إذا وضع علامة + أمام «ثقة المكذوب عليه» وإن كانت الإشارات أقل فضع علامة -.

التقويم:

-	أو	+	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	الدافع
<input type="text"/>		<input type="text"/>	النتيجة
<input type="text"/>		<input type="text"/>	المصادقية
<input type="text"/>		<input type="text"/>	التقويم الذاتي
<input type="text"/>		<input type="text"/>	ثقة المكذوب عليه

إن لم تحتوِ هذه القائمة على أي إشارة زائد تكون المغامرة كبيرة ولا يبدو حفظ السر فكرة جيدة.

وإن احتوت القائمة على إشارة أو إشارتي زائد تكون الكذبة محسوبة، لكن تتضوي على مغامرة كبيرة. ولا تكون في الجانب الآمن إلا بحصولك على ثلاث علامات زائد (+) على الأقل. أما إذا بلغ عدد علامات زائد (+) أربع أو خمس ترجح كفة مزايا المخاطرة.