

السير بلا وقود

جونيس ويب

مع كريستين موسيلو

- ◆ المؤلف: جونيس ويب مع كريستين موسيلو
- ◆ العنوان: السير بلا وقود - التغلب على الإهمال العاطفي في الطفولة
- ◆ ترجمة: عبد المقصود عبد الكريم
- ◆ الطبعة: الأولى 2023
- ◆ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- ◆ مستشار النشر: سوسن بشير
- ◆ المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:

٢٠٢٢ / ١٧٠٩٧

التقييم الدولي : ISBN

978 - 977 - 765 - 350 - 3

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.

All rights are reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means without prior permission in writing from the publisher.

Afaq Bookshop & Publishing House

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb

CAIRO – EGYPT - Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787

E-mail: afaqbooks@yahoo.com – www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة- من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب- القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت: ٠٠٢٠٢ ٢٥٧٧٨٧٤٣ - ٠٠٢٠٢ ٢٥٧٧٩٨٠٣ - موبايل: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧

جونيس ويب مع كريستين موسيلو

السير بلا وقود

التغلبُّ على الإهمال العاطفي

في الطفولة

ترجمة

عبد المقصود عبد الكريم

آفاق للنشر والتوزيع

بطاقة الفهرسة

ويب، جونيس - موسيلو، كريستين
السير بلا وقود - جونيس ويب مع كريستين موسيلو
ترجمة: عبد المقصود عبد الكريم
ط 1 القاهرة - دار آفاق للنشر والتوزيع - 2023
312 ص، 21 سم.
رقم الإيداع 17097 / 2022
الترقيم الدولي 3 - 350 - 765 - 977 - 978
1 - علم نفس
2 - العنوان

هذه ترجمة كتاب:

Running On Empty

By Jonice Webb

Original English language edition published by Morgan James Publishing.

Copyright (c) 2012 by Jonice Webb.

ARABIC edition published by Afaq For Publishing.

Copyright ©

All rights reserved.

جميع الحقوق محفوظة

© آفاق للنشر والتوزيع

All rights reserved

© Afaq Publishing House 2023

الاصراء
إلى زبائني

المحتويات

٥	الإهداء
٩	التصدير
١١	كلمة شكر
١٣	المقدمة
٢١	الجزء الأول - السير بلا وقود
٢٣	الفصل الأول: لماذا لم يمتلئ الخزان؟
٣٧	الفصل الثاني: اثنتا عشرة طريقة للوصول إلى الخواء
١١٣	الجزء الثاني - بلا وقود
١١٥	الفصل الثالث: الطفل المهمل في سن الرشد
	الفصل الرابع: الأسرار المعرفية:
١٥٩	المشكلة الخاصة بالمشاعر الانتحارية
١٧٥	الجزء الثالث - ملء الخزان
١٧٧	الفصل الخامس: كيف يحدث التغيير
١٨١	الفصل السادس: ما أهمية المشاعر؟ ولماذا نحتاج إليها؟
٢٠٥	الفصل السابع: العناية الذاتية

الفصل الثامن: كسر الدائرة:

- ٢٥٣ إعطاء طفلك ما لم تحصل عليه قطُّ
- ٢٧٧ الفصل التاسع: للمعالج
- ٣٠١ مصادر للشفاء
- ٣٠٩ المراجع

التصدير

كانت كتابة هذا الكتاب خبرة من أكثر خبرات حياتي روعة. ولم يغيّر مفهوم الإهمال العاطفي، وهو يتضح ويتحدّد في رأسي تدريجيّاً، طريقة ممارستي لعلم النفس فقط، لكنه غيّر أيضاً الطريقة التي أنظر بها إلى العالم. بدأتُ أرى الإهمال العاطفي في كل مكانٍ: في الطريقة التي أربي بها أطفالي أحياناً أو أتعامل بها مع زوجي، في المول، وحتى في برامج التلفزيون التي تقدّم أحداثاً واقعية. وكثيراً ما وجدتُ أنني أفكر في أنه إذا تمكّن الناس من إدراك هذه القوة غير المرئية التي تؤثر فينا جميعاً، أعني الإهمال العاطفي، فسوف يساعدهم ذلك بشكلٍ هائلٍ.

وقد أصبح المفهوم، بتتبّعه، جانباً حيويّاً من عملي على مدار سنواتٍ عديدة، واقتنعتُ تماماً بقيمته، عرضته في النهاية مع زميلتي، الدكتورة كريستين موسيلو. استجابت كريستين بفهمٍ فوري، وسرعان ما بدأت في رؤية الإهمال العاطفي في ممارستها الإكلينيكية، وفي كل ما حولها، كما رأيته. بدأنا العمل معاً على تحديد الخطوط العامة للظاهرة وتعريفها. كانت الدكتورة موسيلو تساعد في صياغة الكلمات الأولى لمفهوم الإهمال العاطفي؛ شجعتني بسهولة تبنيها للمفهوم، واعتباره مفيداً للغاية، على التقدّم.

وعلى الرغم من أن الدكتور موسيلو لم تستطع الاستمرار في كتابة هذا الكتاب معي، فإنها قدّمت دعمًا مفيدًا في بداية الكتابة، وكتبتُ بعض الأقسام الأولى من الكتاب وعدة حكاياتٍ إكلينيكية قصيرة، وبالتالي يسعدني أن أعترف بمساهمتها.

كلمة شكر

لم يكن من الممكن تخيّل هذا الكتاب أو كتابته من دون رغبة الزبائن الذين أعرّض حالاتهم في الحكايات القصيرة في نشر قصصهم والتحدّث عن ألمهم في العلاج. وبتقديرٍ واحترامٍ كبيرين أُعبر عن شكري العميق لثقتهم وصراحتهم والتزامهم.

أيضاً، شكراً جزيلاً للعاملين في مجلة النيويوركر؛ لأنهم سمحوا باستخدام بعض رسوماتهم الكرتونية الممتازة لإضافة روح الدعابة وبعض البهارات إلى كتاب السير بلا وقود.

لكتابة هذا الكتاب، احتجّت إلى الاعتماد على المعرفة والدعم الهائلين من عائلتي وأصدقائي وزملائي. وأودُّ أن أوجّه الشكر لبعض الأشخاص الكثيرين الذين كانوا وراء استمرارى في هذه العملية وساعدوني في كل مراحلها.

أولاً، أودُّ التعبير عن عميق امتناني لدينيس والدرون، التي قضت ساعاتٍ لا تُحصى بعيداً عن تأليف كتابها لقراءة مخطوطة هذا الكتاب وتحريرها. كان فحص دينيس للتفاصيل لا يُقدَّر بثمن، وقد أذهلتني على الدوام باكتشاف التناقضات والأخطاء الكبيرة والصغيرة، ومساعدتي في تصحيحها.

ثانياً، أودُّ أن أوجّه الشكر إلى جواني شافر، وهي أخصائية اجتماعية إكلينيكية مستقلة مرخصة، والدكتور دانييل ديتورا ونيكولاس براون على ملاحظاتهم وأفكارهم الممتازة حول كيفية تحسين المخطوطة؛ ومايكل فاينشتاين على عرضه لخدماته بذكاءٍ حين كنتُ أتخذ قراراتٍ معقدة وصعبة، ووكيلي، مايكل إبلينج، لإيمانه بكتابي وبي، ولتوجيهي خلال عملية النشر المعقدة.

قدّم كلٌّ من الدكتور سكوت كريتون وكاترين برج وباتريس وتشاك أبيرناثي وديفيد هورنستين ونانسي فيتزجرالد هكمان دفعة خاصة حين كنت في حاجة إليها، بالاستماع أو الاهتمام أو النصح أو طلب خدماتٍ من الآخرين للمساعدة على إنجاز هذا الكتاب.

أخيراً، أودُّ أن أعبر عن حبي وتقديري الصادقين لزوجي، سيث ديفيس وطفلي، ليديا وإسحاق، لتحملهم طواعية لساعاتٍ طويلة قضيتها في البحث والكتابة، وعدم السماح لي بالشك في نفسي قطُّ، ولم يكن من الممكن قطُّ مواصلة العمل في كتابة هذا الكتاب من دون ما قدّموه لي من دعم وثقة لا تتزعزع.

المقدمة

ماذا تتذكر من طفولتك؟ يتذكر كلُّ شخصٍ تقريباً بعض التنف الصغيرة، على الأقل. ربما تتذكر بعض الذكريات الإيجابية، مثل الإجازات العائلية أو المدرسين أو الأصدقاء أو المعسكرات الصيفية أو الجوائز الأكاديمية. وبعض الذكريات السلبية، مثل النزاعات الأسرية، أو التنافس بين الأشقاء، أو المشكلات في المدرسة، أو حتى بعض الأحداث المحزنة أو المزعجة. لا يتناول كتاب *السير بلا وقود Running on Empty* أي نوع من هذه الذكريات، إنه، في الواقع، لا يتناول أي شيء يمكن أن تتذكره أو أي شيء حدث في طفولتك. كُتِبَ هذا الكتاب لمساعدتك على إدراك ما لم يحدث في طفولتك، ما لا تتذكره. لأن ما لم يحدث له تأثير في تكوينك وأنت راشدٌ بقدر تأثير تلك الأحداث التي تتذكرها وربما أكثر. يقدم لك كتاب *السير بلا وقود* آثار ما لم يحدث: قوة غير مرئية قد تكون فاعلة في حياتك. وأساعدك فيه على تحديد إن كنت قد تأثرت بهذه القوة غير المرئية، وكيف تتغلب عليها إذا كنت قد تأثرت بها.

يشعر الكثير من الأشخاص الرائعين الذي يؤدون أعمالهم على أكمل وجه ويتمتعون بقدراتٍ عالية في الخفاء بأنهم غير متحققين أو ممزقون. «ألا يجب أن أكون أكثر سعادة؟» «لماذا لم أنجز المزيد؟» «لماذا لا تبدو

حياتي هادفة أكثر؟» هذه أسئلة غالبًا ما تطرحها القوة المؤثرة غير المرئية. غالبًا ما يطرحها أناسٌ يعتقدون أن والديهم كانوا محبين وحسني النية، ويتذكرون طفولتهم باعتبارها سعيدة وصحية غالبًا. وبالتالي يلومون أنفسهم على ما لا يشعرون به في سن الرشد، إنهم لا يدركون أنهم تحت تأثير ما لا يتذكرونه... القوة غير المرئية.

الآن، ربما تتساءل، ما هذه القوة غير المرئية؟ اطمئن، ليست شيئًا مفرغًا. إنها ليست خارقة للطبيعة أو نفسية أو غريبة. إنها في الواقع شيء بشري شائع جدًا لا يحدث^(١) في البيوت والعائلات في جميع أنحاء العالم كل يوم. ومع ذلك، لا ندرك وجوده أو أهميته أو أي تأثير له فينا، لا نستطيع وصفه، لا نفكر فيه ولا نتحدث عنه، لا نستطيع رؤيته، يمكن فقط أن نشعر به، وحين نشعر به، لا نعرف طبيعة ما نشعر به.

في هذا الكتاب، أطلق على هذه القوة اسمًا في النهاية، أسميتها الإهمال العاطفي. لا ينبغي لنا الخلط بينه وبين الإهمال الجسدي، لتتحدث عن طبيعة الإهمال العاطفي حقًا.

يعرف الجميع كلمة «إهمال neglect»، إنها كلمة شائعة. إن تعريف «الإهمال»، وفقًا لقاموس ميريام وبستر، هو «تقديم قدر ضئيل من الاهتمام أو الاحترام، أو التجاهل؛ ترك الأمر من دون رقابة، خاصة بعدم المبالاة». «الإهمال» كلمة يستخدمها كثيرًا وبشكل خاص المتخصصون في الصحة النفسية في الخدمات الاجتماعية. وتستخدم عادةً للإشارة إلى

(١) قد يبدو التعبير مربكًا، لكن هذا المقصود بالضبط، الإهمال مثلًا في عدم الاهتمام بمشاعر الابن، فعل لا يحدث، أي أن الوالد لا يهتم، ومن هنا وصف المؤلف للفتل بأنه لا يحدث (المترجم).

شخصٍ مُعال، مثل طفلٍ أو مسنٍّ، لا تتم تلبية احتياجاته المادية. على سبيل المثال، طفل يذهب إلى المدرسة من دون معطفٍ في الشتاء، أو مسنٌ قعيدٌ كثيرًا ما «تنسى» ابنته الراشدة إحضار البقالة له.

الإهمال العاطفي المحض غير مرئي، يمكن أن يكون بالغ الدقة، ونادرًا ما يكون له أي علاماتٍ مادية أو مرئية. في الواقع، تلقى الكثير من الأطفال الذي تعرّضوا للإهمال عاطفيًا رعاية مادية ممتازة. يأتي الكثير منهم من عائلاتٍ تبدو مثالية، ومن غير المرجح اعتبار من أكتب لهم هذا الكتاب مهمّلين بأي إشاراتٍ خارجية، ومن غير المرجح في الواقع اعتبارهم مهمّلين على الإطلاق.

لماذا إذن أكتب كتابًا؟ على الرغم من كل شيء، إذا كان موضوع **الإهمال العاطفي** قد مرّ من دون أن يلاحظه أحدٌ من الباحثين والمهنيين كل هذا الوقت، إلى أي حدٍّ يمكن أن يكون منهكًا حقًا؟ والحقيقة أن من يعانون من **الإهمال العاطفي** يتألّمون، لكنهم لا يستطيعون معرفة السبب، ولا يستطيع المعالجون معالجتهم غالبًا. في كتابة لهذا الكتاب، أهدد وأعرّف وأقترح حلولًا لصراعٍ خفيٍّ يحبط غالبًا من يعاني منه وحتى المحترفين الذين يلجؤون إليهم أحيانًا للحصول على المساعدة، وهدفي مساعدة هؤلاء الذين يعانون في صمتٍ، متسائلين عن مكن الخلل.

هناك تفسيرٌ جيدٌ لسبب التغاضي عن **الإهمال العاطفي**. إنه مختبئ، إنه يكمن في آثام ما نغفل عن القيام به، وليس في آثام نرتكبها؛ إنها المساحة البيضاء في صورة العائلة وليست الصورة نفسها، غالبًا ما يكمن فيما لم يُقلّ أو يُلاحظ أو يتذكر من الطفولة، وليس فيما قد قيل.

على سبيل المثال، قد يوفرّ الوالدان بيتًا جميلًا ويوفران الطعام والملابس بوفرة، ولا يسيئان معاملة أطفالهما أبدًا، لكنّ هذين الوالدين نفسيهما قد يفشلان في ملاحظة تعاطي ابنهما المراهق المخدرات أو ببساطة يمنحانه الحرية أكثر من اللازم بدل أن يضعوا الحدود تجنّبًا للنزاع. حين يصبح هذا المراهق راشدًا، قد ينظر إلى الوراء إلى طفولة «مثالية»، ولا يدرك أبدًا أن والديه خذلاه فيما كان في أمس الحاجة إليهما فيه. قد يلوم نفسه على أي مشاكل نتجت عن اختياراته السيئة حين كان مراهقًا: «كنتُ شخصًا جامحًا حقًا»، «عشتُ طفولة رائعة، وليس لديّ أي عذرٍ لعدم تحقيق المزيد في الحياة». بصفتي معالجة، سمعتُ هذه الكلمات التي نطقها عدة مراتٍ أشخاص رائعون يؤدون أعمالهم على أكمل وجه غير مدركين أن الإهمال العاطفي كان قوة قوية وغير مرئية في طفولتهم. يقدم هذا المثال واحدًا فقط من عددٍ لا حصر له من الطرق التي يمكن للوالد من خلالها إهمال الطفل عاطفيًا، مما يتركه فارغًا.

« هذه الأغنية مهداة للوالدين ، وهي في شكل نداءٍ لمزيدٍ من الإشراف المناسب »



أودُّ هنا أن أضيف تحذيراً بالغ الأهمية: لدينا جميعاً أمثلة على الطريقة التي خذلنا بها الوالدان هنا وهناك؛ لا يوجد والدٌ كاملٌ، ولا توجد طفولة كاملة. نعلم أن الغالبية العظمى من الأمهات والآباء يكافحون لتقديم الأفضل لأطفالهم. ونعرف، نحن الأمهات والآباء، أننا حين نرتكب أخطاء التربية، يمكن دائماً أن نصحّحها. لا يهدف هذا الكتاب إلى جعل الوالدين يشعرون بالخجل أو بالفشل. في الواقع، ستقرأ خلال الكتاب عن أمهات وآباء كثيرين محبّين وذوي النوايا الحسنة، لكن يبقى أنهم يهملون أطفالهم عاطفياً بشكلٍ أساسي. الكثير من الأمهات والآباء المهملين عاطفياً أناسٌ رائعون وأمّهاتٌ وآباء صالحون، لكنهم تعرّضوا للإهمال العاطفي وهم أطفالٌ. يرتكب جميع الأمهات والآباء أحياناً إهمالاً عاطفياً في تربية أطفالهم من دون التسبب في أي ضررٍ حقيقي. ولا يصبح الإهمال

مشكلة إلا حين يكون على نطاقٍ واسعٍ أو بقدرٍ كبيرٍ بحيث «يحرّم» الطفل عاطفيًا بشكلٍ تدريجي.

مهما كان مستوى فشل الوالدين، فإن الأشخاص المهملين عاطفيًا يرون أنهم المشكلة، بدل أن يروا أن والديهم خذلاهم.

أضمن في الكتاب الكثير من الأمثلة، أو الحكايات القصيرة، المأخوذة من حياة زبائني وغيرهم، أولئك الذين عانوا الحزن أو القلق أو الخواء في حياتهم، ولم يكن من الممكن وصف ما يعانون منه ولم يجدوا تفسيرًا له. غالبًا ما يعرف الذين تعرّضوا للإهمال العاطفي كيف يمنحون الآخرين ما يريدونه أو يحتاجون إليه. إنهم يعرفون ما هو متوقّع منهم في معظم البيئات الاجتماعية في الحياة. ومع ذلك، يعجز من يعانون من الإهمال العاطفي عن تقديم تصنيفٍ أو وصفٍ لِمَا يمثّل خللاً في خبرتهم الداخلية في الحياة وكيف يؤذيهم.

وهذا لا يعني أن الراشدين الذين تعرّضوا لإهمالٍ عاطفي وهم أطفال لا تظهر عليهم أعراض ملحوظة، لكن هذه الأعراض، التي ربما أتت بهم إلى باب المعالج النفسي، تتكرر دائماً في صورة شيء آخر: اكتئاب، ومشاكل زوجية، وقلق، وغضب. يخطئ الراشدون الذين تعرّضوا لإهمالٍ عاطفي في تحديد تعاستهم بهذه الطرق، ويميلون إلى الشعور بالحرَج عند طلب المساعدة. ونظرًا إلى أنهم لم يتعلّموا تحديد احتياجاتهم العاطفية الحقيقية أو التماس معها، يكون استمرارهم في العلاج لفترة كافية لمساعدتهم على فهم أنفسهم بشكلٍ أفضل - صعبًا على المعالجين. وبالتالي لا يتوجّه هذا الكتاب إلى المهملين عاطفيًا وحدهم، ولكن أيضًا للعاملين في الصحة

النفسية، الذين يحتاجون إلى أدواتٍ لمكافحة النقص المزمن في الرأفة مع الذات، الذي يمكن أن يفسد أفضل العلاجات.

سواء اخترت كتابَ **السير بلا وقود** لأنك تبحث عن إجاباتٍ لشعورك الخاص بالخواء وعدم التحقق، أو لأنك متخصصٌ في الصحة النفسية وتحاول مساعدة المرضى «الذين يعانون»، يوفر هذا الكتاب حلولاً ملموسة للجروح غير المرئية.

في كتاب **السير بلا وقود**، استخدمتُ حكاياتٍ قصيرة كثيرة لتوضيح مختلف جوانب **الإهمال العاطفي** في مرحلتي الطفولة والرشد. تستند جميع الحكايات القصيرة إلى قصصٍ حقيقية من الممارسة الإكلينيكية، سواء أكانت ممارستي أو ممارسة الدكتور موسيلو، ومع ذلك، ولحماية خصوصية الزبائن، تم تغيير الأسماء والحقائق التعريفية والتفاصيل، بحيث لا تصور المقالة القصيرة أيَّ شخصٍ حقيقي، حياً أو ميتاً. الاستثناءات هي الحكايات القصيرة التي تتضمن «زيك» وتظهر في الفصلين الأول والثاني، ابتكرتُ هذه الحكايات القصيرة لتوضيح كيف يمكن أن تؤثر مختلف أنماط التربية في الصبي نفسه، وهي خيال محض.

هل تتساءل إذا كان هذا الكتاب ينطبق عليك؟ خذ هذا الاستبيان لمعرفة ذلك، ضع دائرة حول الأسئلة التي تكون إجابتك عنها بنعم.

استبيان الإهمال العاطفي:

عندما يحدث الإهمال العاطفي لطفلٍ، فإنه غالباً ما يكون دقيقاً وغير مرئي ولا يمكن تذكره. في سن الرشد قد تتساءل: «إذن كيف يمكن أن أعرف أنني تعرضتُ له؟»

هذه المعضلة هي السبب الحقيقي وراء ابتكاري لاستبيان الإهمال العاطفي (ENQ) Emotional Neglect Questionnaire. إنه سلسلة من الأسئلة التي يجب الإجابة عنها بنعم أو لا. لن تمنحك درجاتك فقط فكرة عمّا إذا كنت قد تعرضت لإهمال عاطفي في الطفولة (إ.ع. ط. CEN)؛ سوف يمنحك أيضًا نافذة على المناطق التي حدث فيها إ.ع. ط. للحصول على استبيان الإهمال العاطفي، انتقل إلى:

www.drjonicewebb.com/cen-questionnaire

انقر فوق زر **Take the Questionnaire**، وأدخل بريدك الإلكتروني، وسيتم إرسال الاستبيان إليك على بريدك الإلكتروني.

الجزء الأول
السير بلا وقود

الفصل الأول

لماذا لم يمتلئ الخزان؟

«... أحاول لفت الانتباه للمساهمة الهائلة التي تقدمها الأم الطيبة العادية للفرد والمجتمع، مع زوجها في البداية، وتقدمها ببساطة من خلال تكريس نفسها لرضيعها».

د. و. وينيكوت، (١٩٦٤) كتاب **الطفل والأسرة والعالم الخارجي**^(١).

لا يتطلّب الأمر معلماً للتربية أو قديساً أو، الحمد لله، الحصول على دكتوراه في علم النفس لتربية طفلٍ ليكون سعيداً وبصحة جيدة حين يبلغ سنّ الرشد. أكد طبيب نفسي الأطفال والباحث والكاتب والمحلل النفسي دونالد وينيكوت هذه النقطة غالباً في كتاباته على مدى ٤٠ عاماً. بينما ندرك اليوم أن للآباء أهمية متساوية في نمو الطفل، يبقى معنى ملاحظات وينيكوت حول الأمومة كما كان في الأساس: هناك حدٌّ أدنى من التواصل العاطفي بين الوالدين والتعاطف والاهتمام المستمر الضروري لدعم نمو الطفل وتطوره بحيث ينمو ليصبح راشداً يتمتع

(١) دونالد وودز وينيكوت (١٨٩٦-١٩٧١): طبيب أطفال ومحلل نفسي إنجليزي (المترجم).

بصحة جيدة عاطفياً و متماسكاً عاطفياً. بأقل من هذا الحد الأدنى يعاني الابن عاطفياً في سن الرشد -ربما يكون ناجحاً ظاهرياً، لكنه بلا فارغ، يفقد شيئاً ما داخله، شيئاً لا يستطيع العالم رؤيته.

في كتاباته، صاغ وينيكوت المصطلح المعروف الآن، «أم جيدة بما يكفي» لوصف الأم التي تلبى احتياجات طفلها بهذه الطريقة. تأخذ التربية «الجيدة بما يكفي» أشكالاً كثيرة، ولكن كل هذه الأشكال تدرك الحاجة العاطفية أو الجسدية للطفل في لحظة معينة، وفي ثقافة معينة، وتقوم بعمل «جيد بما يكفي» لتحقيق ذلك، معظم الأمهات والآباء جيدون بما يكفي. مثل جميع الحيوانات، نربط نحن البشر بيولوجياً بتنشئة أطفالنا ليزدهروا. لكن ماذا يحدث حين تتداخل ظروف الحياة مع التربية؟ أو حين يكون الوالدان معتلين، أو لديهما عيوبٌ كبيرة في الشخصية؟

هل نشأت على يد والدين «جيدين بما يكفي»؟ بنهاية هذا الفصل، تعرف ما تعنيه عبارة «جيد بما يكفي»، وتكون قادراً على الإجابة عن هذا السؤال بنفسك.

لكن أولاً...

إذا كنت والدًا وقارئًا، فقد تجد نفسك تتماهى مع إخفاقات الوالدين الواردة في هذا الكتاب، وكذلك مع الخبرة العاطفية للطفل في الحكايات القصيرة (لأنك تقسو، بلا شك، على نفسك) لذا أطلب منك الانتباه بشدة للتحذيرات التالية:

أولاً:

جميع الأمهات والآباء الجيدين مذنبون بارتكاب خطأ عاطفي مع أطفالهم في بعض الأحيان. لا أحد كامل. نشعر جميعاً بالتعب والغربة والتوتر والتشتت والملل والتشوش والحيرة، أو نتوصل من ناحية أخرى إلى تسوية هنا وهناك. وهذا لا يكفي لوصفنا بأننا والدان مهملان عاطفياً. يتميز الوالدان المهملان عاطفياً بإحدى طريقتين، وبالطريقتين غالباً: إما أن يخذلا طفلهما عاطفياً بطريقة حرجة في لحظة أزمة، مما يتسبب في إصابة الطفل بحرج لا يمكن إصلاحه أبداً (فشل تعاطفي حاد) وإما أنهما يتسمان بشكل مزمن بعدم الإحساس ببعض جوانب حاجة الطفل طول فترة طفولته (فشل تعاطفي مزمن). يمكن لكل والد على وجه الأرض أن يتذكر فشلاً في تربية الأبناء يجعله يهتز حين يعلم أنه خذل طفله. لكن الضرر يأتي من مجمل اللحظات المهمة التي يكون فيها الوالدان المهملان عاطفياً مصابين بالصمم والعمى عن تلبية الاحتياجات العاطفية لطفلها في مرحلة النمو.

ثانياً:

إذا كنت حقاً مهملاً عاطفياً، وكنت أنت نفسك والدًا أيضاً، فهناك فرصة جيدة أن تبدأ وأنت تقرأ هذا الكتاب، في رؤية بعض الطرق التي مررت بها شعلة الإهمال العاطفي إلى طفلك. وإذا كان الأمر كذلك، يكون إدراك أنه ليس خطأك أمراً بالغ الحيوية. نظراً إلى أنه غير مرئي وخبثٌ ويتنقل بسهولة من جيلٍ إلى جيلٍ، يكون إيقافه صعباً ومستبعداً إلى حدٍ

بعيد ما لم تدركه صراحةً. ونظرًا إلى أنك تقرأ هذا الكتاب، فأنت تسبق والديك بسنواتٍ ضوئية. لديك فرصة لتغيير النمط، وأنت تبدأ. يمكن عكس آثار الإهمال العاطفي. وأنت على وشك أن تتعلم كيفية عكس أنماط التربية لنفسك ولأطفالك، تابع القراءة، لا يُسمح بلوم الذات.

تصرفُ الوالد العادي السليم:

من الأفضل فهم أهمية العاطفة في التربية الصحية من خلال نظرية الارتباط attachment theory. تصف نظرية الارتباط كيف يلبي الوالدان احتياجاتنا العاطفية للسلامة والتواصل منذ الطفولة المبكرة. انبثقت طرقٌ كثيرة للنظر إلى سلوك الإنسان من نظرية الارتباط، لكنَّ معظم أفكار النظرية تنسب للمُنظرِّ الأصلي للارتباط، الطبيب النفسي جون بولبي^(١). ويأتي فهمه للرابطة بين الوالدين والطفل نتيجة آلاف الساعات من ملاحظة الوالدين والأطفال، بداية من الأمهات والرضع. ويقترح، ببساطة، أنه حين يتعرّف الوالد بشكلٍ فعّالٍ على الاحتياجات العاطفية لطفله ويلبّيها في مرحلة الطفولة، يتكوّن «ارتباطٌ آمنٌ» ويستمر. يشكّل هذا الارتباط الأول أساس الصورة الإيجابية للذات والشعور بالرفاهية العامة طول فترة الطفولة وحتى مرحلة الرشد.

وبالنظر إلى الصحة العاطفية بعدسة نظرية الارتباط، يمكن أن نحدّد

ثلاث مهارات عاطفية أساسية في الوالدين:

(١) يشعر الوالد بارتباطٍ عاطفي مع الطفل.

(١) جون بولبي John Bowlby (١٩٠٧-١٩٩٠): أخصائي نفسي وطبيب نفسي ومحلل نفسي بريطاني (المترجم).

٢) يهتم الوالد بالطفل ويعتبره شخصاً فريداً ومنفصلاً، بدل أن يعتبره، على سبيل المثال، امتداداً له، أو ملكية أو عبئاً.

٣) باستخدام هذا الارتباط العاطفي والاهتمام، يستجيب الوالد بكفاءة للاحتياجات العاطفية للطفل.

وعلى الرغم من أن هذه المهارات تبدو بسيطة، فإنها مجتمعة تُعد أداة قوية لمساعدة الطفل على التعرف على طبيعته الخاصة والتعامل معها، لإنشاء رابطة عاطفية آمنة تحمل الطفل إلى مرحلة الرشد، وبالتالي يتمكن من مواجهة العالم بصحة عاطفية لتحقيق السعادة في مرحلة الرشد. باختصار، حين يدرك الوالدان الطبيعة العاطفية الفريدة لأطفالهما، فإنهما يريان راشدين أقوياء عاطفياً. يستطيع بعض الآباء والأمهات القيام بذلك بشكلٍ حدسي، لكن يمكن للآخرين تعلّم المهارات، وفي الحالتين، لن يتعرّض الطفل للإهمال.

زيك

زيك طالبٌ مبكرُ النضج مفرط النشاط في الصف الثالث، وهو الأصغر بين ثلاثة أطفالٍ في أسرةٍ محبّةٍ وهادئةٍ. في الآونة الأخيرة، واجه مشكلة في المدرسة بسبب «الرد بوقاحة». في أحد الأيام، عاد بمذكرة إلى المنزل من المدرسة تصف فيها مخالفته قائلة «كان زيك غير محترم اليوم». تجلس أمه وتسأله عمّا حدث. بنبرة غاضبة، يخبرها بأن مسز رولو طلبت منه في طابور الفسحة، التوقف عن محاولة موازنة قلم رصاصٍ على إصبعه، متجهًا إلى أعلى، لأنه قد «يصيب وجهه»، عبس وردّ على مسز رولو قائلاً لها

إن عليه الانحناء «طول الطريق على القلم الرصاص بهذا الشكل»
(موضحًا) ليصيب وجهه، وأنه ليس «بهذا الغباء». وردًا على ذلك،
صادرت مسز رولو قلمه الرصاص، وكتبت اسمه على السبورة
وأرسلت معه مذكرة إلى البيت.

لنتعرف، قبل أن نصف كيفية استجابة أم زيد فعليًا، على ما يحتاج إليه
زيد من التفاعل التالي بين الأم والطفل: إنه مستاءٌ من الحادث الذي وقع مع
مدرّسته، التي يحبها عمومًا، وهو بالتالي يحتاج إلى التعاطف؛ ومن ناحية
أخرى، يحتاج أيضًا إلى معرفة ما يتوقعه منه مدرسه لينجح في المدرسة.
وأخيرًا، قد يكون من المفيد إذا لاحظت أمه (الانتباه العاطفي) أنه صار مؤخرًا
حساسًا جدًا «لمعاملته مثل طفل صغير» لأن أخاه الأكبر وأخته تجاهلاه كثيرًا
بسبب سنّه. تحتاج أم زيد إلى هذه المهارات الثلاث: الشعور بالارتباط،
والاهتمام، والاستجابة بكفاءة، لمساعدة زيد في حل مشكلته.

وفيما يلي الطريقة التي جرت بها المحادثة بين الأم والابن:

الأم: «مسز رولو لم تفهم أنك شعرت بالحرج لاعتقادها بأنك قد
تكون غيبًا بما يكفي لتصيب عينك بالقلم الرصاص. لكن حين يطلب منك
المدرسون التوقف عن فعل شيء ما، لا يهم السبب، وعليك أن تتوقف».
زيد: «أعرف! كنت أحاول أن أقول لها ذلك ولم تستمع!».

الأم: «نعم، أعرف مدى إحباطك حين لا يسمح لك الناس بالكلام،
ومسز رولو لا تعرف أنك تتعامل مع أخيك وأختك وأنهما لا يستمعان
إليك كثيرًا في الفترة الأخيرة».

يسترخي زيك قليلاً استجابة لفهم أمه: «نعم، لقد أحبطتني بشدة ثم أخذت قلمي الرصاص».

الأم: «لا بُدَّ أن الأمر كان صعباً عليك، لكن، كما ترى، فصل مسز رولو كبيرٌ جدًّا، وليس لديها وقتٌ للتحدث عن الأمور كما نتحدث الآن. من المهم جدًّا أنه حين يطلب منك أي شخص كبير في المدرسة القيام بشيء ما، فعليك أن تفعله على الفور، هل ستحاول أن تفعل ما طُلب منك دون أن تقول أي شيء يا زيك؟».

زيك: «نعم يا أمي».

الأم: «حسنًا! إذا فعلت ما تطلبه مسز رولو، فلن تقع في مشكلة أبداً. ثم يمكن أن تعود إلى البيت وتشكو لنا إذا كنت تعتقد أن هذا غير منصفٍ. رائعٌ. لكنك تلميذٌ، والاحترام يعني التعاون مع طلبات معلمتك».

تزودنا الردود البدهية لهذه الأم في المحادثة السابقة بمثالٍ معقدٍ للتربية السليمة والمتوافقة عاطفياً التي تؤدي إلى الراشد العاقل والسعيد الذي يصفه وينيكوت. ماذا فعلت بالضبط؟

- أولاً، تواصلت مع ابنها عاطفياً بأن طلبت منه أن يخبرها بما حدث قبل أن يظهر ردُّ فعلها. لا عار.
- ثم استمعت إليه باهتمام. حين بدأت الحديث، زوّدته بقاعدة بسيطة يمكن لطفل في الثامنة أن يفهمها: «حين تطلب منك مدرستك القيام بشيء ما، فعليك أن تفعله على الفور». هنا تتكيّف أم زيك غريزياً مع مرحلة نموه المعرفي، مما يوفر له قاعدة عامة للاستخدام في المدرسة.

• تتبع القاعدة على الفور بالتعاطف وتسمية شعوره («مسز رولو لم تفهم أنك كنتَ محرَجًا...»). عند سماع أمه تسمي هذا الشعور، يستطيع زيك التعبير عن المزيد من مشاعره لأمه («أعرف! كنت أحاول أن أقول لها ذلك ولم تستمع!»).

• مرة أخرى، تستجيب الأم لزيك بتسمية، أو تصنيف، المشاعر التي كانت وراء السلوك اللفظي لزيك تجاه معلمته، وهو السلوك المتناقض مع رؤيتها له على أنه عدم احترام («نعم. أعرف مدى إحباطك حين لا يسمح لك الناس بالكلام...»).

• وقد شعر زيك بأنه مفهومٌ، يرد بتكرار هذه الكلمة العاطفية لنفسه، «نعم، أحبطتني بشدة ثم أخذت قلبي الرصاص».

• لكن الأم لم تنته بعد. أوضحت لزيك، في هذه المحادثة، أنها تفهمه وتشعر به بتوضيح أنها ترى سلوكه بشكلٍ مختلفٍ عن رؤية معلمته له. ومع ذلك، لا يمكنها التوقُّف عند هذا الحد، لأن ميله إلى المناقشة (النتيجة المحتملة لوجود شقيقتين أكبر بقدراتٍ لغوية عالية) يظل يمثل مشكلة لزيك في المدرسة ما لم يتمكن من تصحيحه. لذا قالت أمه «حين يطلب منك أيُّ شخصٍ كبيرٍ في المدرسة القيام بشيء ما، فعليك أن تفعله على الفور».

• أخيرًا، تحمّل ابنها المسؤولية عن سلوكه، مما يمهد الطريق لإجراء عمليات مراجعة مستقبلية لطبيعته المشاكسة بسؤاله: «هل تحاول أن تفعل ما طُلب منك دون أي ردِّ يا زيك؟».

في محادثة تبدو بسيطة بشكلٍ مخادعٍ، تجنَّبَت أم زيك أن تجعله يشعر بالعار لارتكاب خطأ وسمَّت مشاعره، مبتكرة التعليم العاطفي الذي يسمح لزيك بفرز مشاعره بنفسه في المستقبل. كما دعمته عاطفيًا، وقدمت له قاعدة اجتماعية، وطلبت منه ضرورة اتباعها. وفي حالة تكرار زيك لهذا السلوك في المدرسة، تعدَّل رسالتها وأفعالها للتكيُّف مع المشكلة التي يواجهها في الفصل.

تذكَّر زيك، لأنني أستخدمه مراتٍ عديدة للمساعدة على وصف الاختلافات بين الوالدين السليمين عاطفيًا والمهملين عاطفيًا. وهذا مثالٌ آخر:

كاثلين

كثيرًا ما يكون الإهمال العاطفي الضار دقيقًا جدًّا في حياة الطفل، بحيث لا يمكن ملاحظته، وغالبًا ما يخنفي في هيئة اهتمامٍ أو حتى انغماسٍ على الرغم من أنه قد يمارس تأثيره يوميًا.

كاثلين شابة ناجحة متزوجة حديثًا تحصل على راتبٍ كبيرٍ مقابل العمل مساعدة تنفيذية في شركة صغيرة ناشئة عالية التقنية. أقنعت زوجها بشراء بيت معها في البلدة التي يعيش فيها والداها. وقد فعلت ذلك وهي تعلم أن أمها كانت تدفعها إلى الجنون غالبًا، كما اتضح في العلاج. كانت في حيرة من أمرها لاتخاذ القرار. تعرف أن أمها تتطلَّب دائمًا قدرًا كبيرًا من اهتمامها، وتدرِّك أنها تشعر بالذنب تجاه أمها، بغض النظر عن مقدار الاهتمام الذي تقدمه لها. وكانت كاثلين، حين جاءت للعلاج، في قمة نجاحها وسعادتها: بيت جديد، زوج جديد، عمل رائع، تشعر باكتئابٍ لا

يمكن تفسيره. وكانت تشعر بالخجل والحيرة من هذا الشعور، لأنه «بلا سبب». ما يلي مثالٌ جيدٌ لكيفية اختفاء الإهمال العاطفي، ليس فيما حدث، ولكن فيما لم يحدث.

تعود كاثلين خمسة وعشرين عامًا للوراء وهي في الخامسة تجلس على الشاطئ، تصنع قلاعًا رملية بسعادة مع أبيها. الطفلة الوحيدة لزوجين شابين ناجحين، يعيشان في بيتٍ عتيقٍ تم ترميمه في نيو إنجلند، غالبًا ما يخبرها الناس بأنها محظوظة جدًا. الأب مهندس، وقد عادت الأم إلى المدرسة لتعمل معلمة في مدرسة ابتدائية. السفر إلى أماكن غريبة وتعلم عاداتٍ دقيقة جزءٌ من حياة كاثلين. أم كاثلين، خياطة ممتازة، تصنع ملابسها، وترتدي الأم والابنة ملابس متجانسة غالبًا. يقضيان وقتًا طويلًا معًا، لكنها الآن، في الإجازة، تركت كرسي الشاطئ بجانب أمها، لماذا؟ لأن أباه دعاها إلى اللعب. لديها فرصة نادرة وممتعة لممارسة شيء مميز مع أبيها، إنهما يحفران حفرة، ويجمعان الرمال لتشكيل الطابق الأول من قلاعهما الرملية.

تنظر أمي من كتابها بعد فترة، ومن فوق كرسي الشاطئ، تقول بصرامة: «كفاية لعب بالرمل مع أبيك يا كاثلين، لا يريد أبوك أن يلعب معك طول اليوم في إجازته! تعالي إلى هنا لأقرأ لك». يتطلع كلٌّ من الأب وابنته من الحفرة، والمجارف البلاستيك في وضع الاستعداد. وقفة قصيرة، ثم يقف أبوها وينفض الرمل عن ركبتيه كأن عليه أن يطيع أيضًا. تشعر كاثلين بالحزن مع توقف اللعب،

لكنها تشعر أيضًا بالأنانية. تعتنى الأم بهما جيدًا، ولا ينبغي لكاثلين أن ترهق أباهما. تذهب بطاعة إلى كرسي الشاطئ الأصغر حجمًا المناسب لها وتجلس فيه. تبدأ أمها القراءة لها، بعد فترة، تنتهي خيبة أمل كاثلين وهي تستمع إلى القصة.

في علاجنا، تذكرت كاثلين هذه الذكرى في سياق شرح مدى بُعد العلاقة التي كانت تربطها بأبيها دائمًا. ولكن حين وصلت إلى الجزء الذي وقف فيه أبوها ونفض الرمل عن ركبتيه، اغرورقت عيناها بالدموع. قالت: «لا أعرف لماذا تجعلني تلك الصورة حزينة للغاية». طلبت منها التركيز على حزنها والتفكير في أشياء أخرى ربما فعلتها أمها أو أبوها بشكلٍ مختلفٍ في ذلك اليوم. في تلك اللحظة، بدأت كاثلين ترى أن والديها كليهما خذلاها كثيرًا. لم يكن من الصعب أن تعرف أنها كانت تودُّ أن تسير الأمور بشكلٍ مختلفٍ في ذلك اليوم، تمنّت لو أنها واصلت حفر تلك الحفرة مع أبيها.

لو كانت أم كاثلين متناغمة عاطفيًا معها:

تتطلع الأم من كتابها في أثناء اللعب، ومن فوق كرسيها على الشاطئ تقول بابتسامة: «يا رفيقان، أنتما بالتأكيد تحفران حفرة كبيرة! هل تريدان أن أوضح لكما كيفية إنشاء قلعة من الرمال؟»
أو

إذا كان أبوها متناغمًا عاطفيًا معها:

تنظر الأم من كتابها في أثناء اللعب، ومن فوق كرسي الشاطئ تقول بصرامة: «كفاية لعب بالرمل مع أيبك يا كاثلين، لا يريد أبوك

أن يلعب معك طول اليوم في إجازته! تعالي إلى هنا لأقرأ لك». يتطّلع الأب والابنة. وقفة قصيرة، يتسم الأب ابتسامة عريضة، لزوجته أولاً ثم لكائلين: «هل تمزحين؟ لا يوجد مكان آخر أَلعب فيه مع بنتي غير الشاطئ! هل تريدان مساعدتنا في الحفر يا مارجريت؟».

من المهم ملاحظة أن هذين «التصحيحين» ضمن نطاق مهارات العادية والطبيعية للتربية. تستمر مثل هذه المحادثات طول الوقت. ولكن إذا كان هناك غيابٌ لتأكيد أهمية الطفلة للأب، وإذا كانت الطفلة تشعر بالخجل لرغبتها في اهتمام أبيها أو أمها أو الحاجة إلى اهتمام أيٍّ منهما في كثيرٍ من الأحيان، فسوف تكبر وهي عمياء عن الكثير من الاحتياجات العاطفية لأطفالها. لحسن الحظ، أدركت كائلين الراشدة أن هناك سبباً وجيهاً لغضبها من أمها. رأت أن ما كان يختبئ في الكواليس في علاقة الأم والابنة طول هذه السنوات هو افتقار أمها إلى التناغم العاطفي معها. بمجرد أن أدركت كائلين أن غضبها مشروعٌ، تضاعل شعورها بالذنب لوجوده. أدركت أنه لا بأس في أن تتوقف عن تلبية احتياجات أمها، وتفعل المناسب لها ولزوجها. أيضاً، فتح الباب أمام كائلين لفهم أوجه قصور أمها ومحاولة إصلاح العلاقة بينهما.

ثمة عاملٌ آخر مهمٌ في سيناريو كائلين يتمثل في أن والديَّ كائلين لم يقترفا أيَّ جريمة تربوية كبيرة، كان «خطؤهما» دقيقاً بحيث لم يدرك أيُّ منهما على الأرجح أن شيئاً ضاراً يحدث لابنتهما. في الواقع، ربما كانا يمارسان فقط الأنماط التي انتقلت إليهما في طفولتهما. وهنا يكمن خطر الإهمال العاطفي: شخصان طيبان تماماً، يحبّان طفلتهما، ويبدلان

أقصى ما في وسعهما، وينقلان أنماطاً عرضية وغير مرئية قد تكون ضارة لابنتهما. والهدف في هذا الكتاب ليس إلقاء اللوم على الوالدين، إنه فقط لفهم والدينا وكيف أثرا فينا.

والآن وقد أصبح لديك شعورٌ بالفرق بين التربية الصحية والإهمال، لنتقل إلى إلقاء نظرة على الأنواع المحددة من الآباء المهملين، وفي أثناء قراءة هذا القسم، تحقق مما إذا كنتَ تستطيع التعرف على والديك من بينهم.



الفصل الثاني

اثنتا عشرة طريقة للوصول إلى الخواء

هناك عددٌ لا حصر له من الطرق التي يمكن بها لوالدٍ أن يخذل طفله عاطفيًا. وهي طرقٌ كثيرة جدًا ومن المستحيل تغطيتها كلها في هذا الكتاب. ما يمكن أن نفعله هو إلقاء نظرة على فئات الوالدين الأكثر صلة بالموضوع. أرجو قراءة هذا مع فهم أن والديك قد يتسمان بسماتٍ من نوعٍ مقترنة بسماتٍ من نوعٍ آخر. حتى إذا كنت تعتقد أن والديك من النوع الأول بعد قراءته، فقد يكون من المفيد مواصلة القراءة حتى نهاية الفصل. من المحتمل تمامًا أن ترى شيئًا ما في النوع التاسع جرّبه بنفسك بعد أن حددت بالفعل أن والديك من النوع الخامس، على سبيل المثال. كلُّ هذه الأمثلة مصممة لتكون «مزيجًا تكامليًا»، على الرغم من أن غالبية الأمهات والآباء يقعون غالبًا في إطار نوعٍ واحدٍ يمكن التعرف عليه.

وقد أجّلتُ أكبر فئة إلى النهاية: الوالدان ذوو النوايا الحسنة ولكنهم أنفسهم تعرضوا للإهمال. تتحدث هذه الفئة عن الكثير جدًا من الأمهات والآباء الذين يخذلون أطفالهم عاطفيًا، لكنهم حسنو النوايا تمامًا، يضعون مصالح أطفالهم في الاعتبار، إنهم يحبون أطفالهم بصدقٍ وإخلاصٍ. لا يعرفون فقط كيف يقدمون لأطفالهم ما يحتاجون إليه. إذا قرأت من النوع

الأول إلى النوع الحادي عشر ولم يبدُ أن أيًا منها مناسبٌ، فمن المحتمل جدًا أن تكون قد تربيت على يد والدين من ذوي النوايا الحسنة، ولكنهم أنفسهم تعرّضوا للإهمال.

النوع الأول: الوالد النرجسي:

ربما تكون على علمٍ بأسطورة نرسيس اليونانية، التي اشتقت منها كلمة «نرجسي». في الأسطورة، كان نرسيس شابًا وسيماً بشكلٍ مذهلٍ أذهل كلَّ من عرفه. أثنى عليه كثيرون ووقعوا في حبه، لكنه كان شديد الغرور ورفضهم جميعاً. لم يكن أحدٌ جيداً بما يكفي بالنسبة إليه! في النهاية، رأى نرسيس انعكاس صورته في بركة ماء ووقع في حب صورته، وقد صار عاجزاً عن الابتعاد عن صورته، انتحر أو اضمحل، اعتماداً على نسخة الأسطورة.

ويشبه الأشخاص النرجسيون إلى حدٍّ كبيرٍ صاحب الاسم نفسه. كثيراً ما ينطلقون بخزان ممتلئ بالتفوق والثقة والكاريزما. لكن النرجسيين يدركون أحياناً أنّ شعورهم بالتفوق على الآخرين وهم، وبالتالي ينجذبون نحو الأدلة التي تؤكد هذا الشعور بالتفوق، ويتجنبون التفاعلات أو العلاقات التي تقدم دليلاً على العكس. حين يحطم شخصٌ ما أو شيءٌ ما إحساسهم المتضخم بأنفسهم، يكون إرضاءهم صعباً. وعلى الرغم من غطرستهم، من السهل أن يشعروا بالأذى والضعف العاطفي. يحملون ضغائن، ويلومون الآخرين على فشلهم، ويزدرون الناس، ويغضبون بشدة حين لا تسير الأمور على هواهم. لا يحبون أن يكونوا مخطئين. يحبون سماع أنفسهم وهم يتحدثون. لكن ربما تكون أكثر سماتهم ضرراً أنهم

يصدرون غالبًا أحكامًا على الآخرين ويجدونهم تافهين للأسف، إنهم الملوك والملكات في أي عائلة أو مكتبٍ أو مؤسسة.

يمكنك أن تتخيل أن النرجسيين، حين يصبحون آباءً أو أمهاتٍ، يطلبون الكمال من أطفالهم أو عدم الإحراج على أقل تقديرٍ. في حين أن الوالد السليم قد يأسف إلى حدٍّ ما حين يفشل طفلهم في التقاط الكرة الطائرة في المباراة السنوية،^(١) فإن الوالد النرجسي لهذا الطفل يغضب ويشعر بأنه أهين إهانة شخصية. وحين يرتكب أطفاله أخطاء يمكن أن يراها الآخرون - بغض النظر عن مدى احتياجهم إلى مساعدة والديهم في ذلك الوقت - يأخذ النرجسي الأمر بشكلٍ شخصي ويجبر أطفاله على دفع الثمن.

سيد

يقف سيد، وهو شابٌ في التاسعة عشرة، عند الباب الأمامي لبيت والديه الثريين، وهو بيتٌ مجهزٌ تجهيزًا جيدًا. إنه شابٌ طويلٌ يبدو وسيماً للوهلة الأولى. لكن انظر في عينيه ترّ الألم وعدم اليقين. يدها متشابكتان أمامه وكتفاه محدبتان إلى حدٍّ ما. يقف شرطي بجانبه ويقرع جرس الباب. ينتظر الشرطي والشاب عدة دقائق حتى تفتح الباب امرأةٌ أنيقة. تبسم للشرطي ابتسامة ساحرة وتشكره على إحضاره ابنها إلى البيت، وتأخذ الأوراق التي يسلمها

(١) المباراة السنوية big game: مباراة سنوية في كرة القدم الأمريكية بين جامعة ستانفورد وجامعة كاليفورنيا، بيركلي (المترجم).

لها، وتتنحى جانباً للسماح لابنها بالدخول. يغادر الشرطي، وتغلق أم سيد الباب الأمامي وتقف لحظة أمام ابنها، والذراعان مطويتان، وعلى وجهها نظرة صارمة لا يمكن استيعابها. يميل سيد نحوها قليلاً، كما لو كان يريد اتصالاً جسدياً، أو ربما يأمل فيه.

تقول: «أبوك مستاءٌ للغاية، لا يمكن أن تتكلم معه الآن، نام، نم في غرفتك القديمة وسوف نناقش الأمر في الصباح».

هل قُبِضَ على سيد وهو يشرب؟ أم أنه فعل شيئاً أكثر خطورة، ربما سرقة؟

لا، لقد أصاب سيد، وكان لا يقود سيارته منذ فترة طويلة، أحد المشاة بسيارته وأصابه بجروح خطيرة. صدم لثنتو رجلًا يندفع عبر شارعٍ مزدحمٍ للحاق بالحافلة، رجلًا في الأربعينيات من عمره مع عائلة، وهو الآن في المستشفى في غيبوبة. أمر سيد ترسله إلى غرفته، إنها مستاءة لأنها تعلم أن اسمه سيكون في الجريدة غداً، مما يجلب العار للأسرة.

لا يعترف الوالدان النرجسيان حقاً بأن أبناءهما منفصلون عنهم. وبدلاً من ذلك، يرون أن أبناءهما امتداداتٌ صغيرة لهما. تتحدد احتياجات الابن باحتياجات الوالد، وغالباً ما يُتَهَم الابن الذي يحاول التعبير عن احتياجاته بالأثانية أو التهور.

بياتريس

كانت بياتريس فتاة أمريكية متألقة من أصل إفريقي في الرابعة عشرة، حصلت على منحة دراسية كاملة لمدرسة ثانوية خاصة مشهورة ومرموقة في بلدتها. كان معظم الطلاب أثرياء للغاية بدرجة سمحت لهم بالسفر إلى أماكن مثل مونت كارلو أو جبال الألب السويسرية في العطلات المدرسية. لكن بياتريس كانت «ريفية» وكان على والديها التوفير لاصطحابها إلى عالم ديزني أو كيب كود مرة في السنة. في مدرستها الجديدة، كانت درجاتها جيدة كالعادة، لكنها بائسة طول العام، وتشعر كأنها من نمطٍ مختلفٍ، نمط الريفي، والأهم من ذلك كله أنها لا تنتمي إلى المكان.

طول العام الدراسي، كانت أم بياتريس تعيش في نعيم؛ أحبت ارتداء الملابس الأنيقة والذهاب إلى المناسبات المدرسية لمقابلة أعضاء مجلس الشيوخ وأولياء الأمور في وول ستريت والتحدث معهم بودٍ. وأحبت التحدث إلى جيرانها حول مدى صعوبة المدرسة، ومدى براعة أداء بياتريس. شعرت أنها تتواصل أخيراً مع أشخاص من النوع الذي يثير اهتمامها، كلما حاولت بياتريس التعبير عن بؤسها الاجتماعي، كانت أمها تهتف: «هذه فرصة رائعة لتحقيقي نجاحًا كبيرًا في الحياة! إنها ٤ سنوات فقط. أنت فقط بحاجة إلى أن تكوني أقوى!» حاولت بياتريس أن تتعامل مع كلام أمها بجدية، لكنها كانت وحيدة ومكتئبة وليس لديها الكثير

من الأمور المشتركة مع الطلاب الآخرين. وحين أخبرت والديها في نهاية العام الدراسي أنها ستعود إلى مدرستها العامة، غضبت أمها وانفجرت باكية وصرخت: «كيف يمكن أن تفعلين هذا بي؟ الآن لن أرى كل أصدقائي الرائعين هناك! وسيكون جيراننا سعداء لأنك فشلت لأنهم كانوا يغارون مني! إنك تفعلين كل هذا لأنك لست سوى ملكة الدراما الأناثية!» لم يكن أبو بياتريس عوناً لها، وقد تعلم أن الوقوف في صف الأم أفضل.

كان التعاطف والتفاهم هو ما تحتاج إليه بياتريس، وحصلت على الخجل. لوقتٍ طويلٍ جداً، واجهت أمها صعوبة في مسامحتها على اختيار الخيار الذي ثبت، بالمناسبة، أنه الخيار المناسب لبياتريس. تخرّجت في المدرسة العامة بمنحة دراسية كاملة إلى براون، وسعدت أمها مرة أخرى.

يفتقر الوالد النرجسي إلى القدرة على تخيّل ما يشعر به أبنائه أو الاهتمام به. الوالد غير المتعاطف يشبه الجراح الذي يعمل بأدواتٍ غير حادة في إضاءة سيئة؛ من المحتمل أن تؤدي النتائج إلى حدوث ندبة.

زيك

بالعودة إلى زيك، طالب الصف الثالث الذي لم يحترم معلمته في الفصل الأول وعاد إلى البيت مع مذكرة. إليك التفاعل الذي قد يحصل عليه مع أمه إذا كانت نرجسية:

يسلم زيك الرسالة لأمه. تقرأها ويرى زيك عضلاتها تتقلص، وفكها يتوتر وحمرة الخجل تجتاح عنقها. تهز الرسالة في وجه زيك: «كيف يمكن أنت تفعل هذا يا زيك؟ الآن تعتقد مسز رولو أنني لم أعلمك السلوكيات الطيبة! هذا محرج». اذهب إلى غرفتك، لا أريد أن أراك الآن. أنا مجروحة جداً».

تعاملت أم زيك مع سوء سلوكه بشكلٍ شخصي، كما لو أنه فعل ذلك بها. لا تهتم بزيك أو بمشاعره أو سلوكه. الأمر كله يتعلق بها. وبالتالي لم يتلقَ أيَّ نصيحةٍ أو ملاحظاتٍ مفيدةٍ حول كيفية التصرف في المدرسة. حين يصبح النرجسيون آباءً وأمهاتٍ، يميلون إلى إقامة علاقاتٍ مختلفةٍ للغاية مع كل طفلٍ من أطفالهم. إنهم يلعبون لعبة المحاباة وغالبًا ما يجدون واحدًا على الأقل من أطفالهم يمثل خيبة أمل. لكنَّ الطفل الوحيد الذي يعكس صورة الوالدين بشكلٍ جيدٍ، بأن يكون وسيماً أو جميلاً أو رياضياً أو ذكياً، هو «المبارك» ويتمتع بعلاقة خاصة مع أمه النرجسية أو أبيه النرجسي. أحياناً فقط في مرحلة الرشد تدرك الابنة المفضلة من شخص نرجسي أن حب والديها لها كان مشروطاً طول الوقت.

جينا

جينا امرأة في الثانية والثلاثين، وهي الكبرى بين ثلاثة أطفال من عائلة عريقة في مناهاتن. حتى وقتٍ قريبٍ جداً، كانت قرّة عين أبيها وتمتع بعلاقة جيدة ووثيقة به. ومع ذلك، فإن شقيقها الأصغر، وكان دائماً أقل نجاحاً منها، بقي بعيداً عن أبيهما، وعن جينا نفسها

أيضاً. لم تفهم جينا سبب ذلك قط، وكانت ترجع الأمر إلى أن أباها يشعر بالغيرة. لكن الآن، وقد تزوجت جينا رجلاً مهاجراً من الجيل الثاني، محامياً ناجحاً في مكتبها القانوني. ومع ذلك، يشعر أبوها أنه أدنى منها. منذ خطبتهما وأبوها يتعامل معها ببرود ويتجنب مخاطبتها. وحين يتحدثان، يستخدم تلك النبرة النقدية التي كانت جينا تسمعها دائماً موجهة إلى أخيها. تفهم جينا أنها خيبت آمال أبيها. وأخيراً وهي في الثانية والثلاثين، تمكنت من معرفة سبب انفصال أخيها عن العائلة.

بهذا الإدراك الجديد، قد تتقدم جينا في الحياة مبتعدة عن أبيها. لكنها قد تحاول دائماً إرضاءه بشكلٍ لا شعوري، وأن تكون أفضل من البقية، وأن تجمع الثناء والمدح فقط من أجله. إنها محاصرة في مرآة أبيها. طول طفولتها وهي تهمل هويتها وتعمل جاهدة لتحقيق أفكار العظمة عند أبيها عن أنها ابنة مثالية. سواء شعر ابن الوالد النرجسي بالكراهية وهو يكبر، مثل شقيق جينا، أو شعر بأنه محبوب، مثل جينا، فإنه يكافح في مرحلة الرشد وقتاً طويلاً ليتحرر من حكم الوالد النرجسي. يكافح ليرى نفسه بعينه هو نفسه.

وأنا الآن متأكدة من أنك بدأت استيعاب الفكرة. يمكن أن تبدو التربية المهملّة عاطفياً إلى حدٍّ كبيرٍ مثل التربية الصحية للوهلة الأولى. لكن الاختلافات هائلة. تماماً كما هو الحال في الغابة، يمكن أن يكون الفطر وجبة عشاءٍ ويمكن أن يكون الفطر الآخر مميتاً، تظهر أوجه التشابه على السطح وحده. وتتعرف في الفصول التالية على كيفية التعرف على

مختلف أنواع الفطر السام، وكيف تتمتع بحيوية تامة، وكيف تنقل هذه القوة والمعرفة إلى الجيل القادم.

النوع الثاني: الوالد المستبد:

في عام ١٩٦٦، كانت عالمة النفس الدكتورة ديانا بومريند^(١) أول من حدّد ووصف «الوالد المستبد». وصفتْ الدكتور بومريند الوالد المستبد بأنه ملتزمٌ بالقواعد ويميل إلى فرض القيود والعقاب، ويربي أبناءه طبقاً لمطالب جامدة لا تنتهي. والعبارات التي من المرجح أن تتبادر إلى الذهن عند التفكير في الوالد المستبد هي:

«مدرسة قديمة».

«من المفترض أن نرى الأطفال ولا نستمع لهم».

«ترك العصا يفسد الطفل».

إذا كنت من مواليد جيل الطفرة (ولدت بين ١٩٤٦-١٩٦٤) أو أكبر، ففرصة أن تكون قد نشأت على يد والدين مستبدين أكبر. كان هذا الأسلوب من أساليب التربية أكثر شيوعاً بين الآباء والأمهات في تلك الحقبة. ويميل الآباء والأمهات اليوم إلى تبني نهج أكثر انفتاحاً وتسامحاً، وغالباً ما يكون مدفوعاً بقرارٍ واعٍ بعدم تربية أطفالهم كما تربوا هم أنفسهم. ومع ذلك، لا يزال في الوجود الكثير من الآباء والأمهات المستبدين.

يطلب الوالد المستبد الكثير من الأبناء. يُتوقَّع من الأبناء اتّباع قواعد والديهما من دون طرح أسئلة عليهما، وفي الوقت نفسه، لا يشرح هذان

(١) ديانا بومريند Baumrind (١٩٢٧-٢٠١٨) أخصائية نفسية إكلينيكية أمريكية وتنموية معروفة بأبحاثها حول أساليب التنشئة ونقدها لاستخدام الخداع في البحث النفسي (المترجم).

الوالدان الأسباب الكامنة وراء قواعدهما. إنهما يطلبان الالتزام ببساطة، ويتخذان إجراءات صارمة حين لا يمثل الابن. ومن المرجح أن يعاقب الوالد المستبد أو يضرب بدل أن يناقش المشكلة أو الموضوع مع أطفاله. إنه لا يهتم اهتمامًا خاصًا بمشاعر الطفل أو أفكاره. إنه يربي وفقًا لقلب في ذهنه عمدًا يجب أن يكون عليه سلوك الطفل عمومًا، ولا يأخذ في الاعتبار الاحتياجات الخاصة لابنه أو مزاجه أو مشاعره.

يقع معظم الآباء والأمهات المسيئين في الفئة المستبدة، ومع ذلك، تحرص الدكتورة بومريند على الإشارة إلى أنه ليس كل الآباء والأمهات المستبدين مسيئين، ومع ذلك، أجرؤ على القول إن كل الأمهات والآباء المستبدين مهملون عاطفيًا بالتعريف.

يميل الكثير من الأمهات والآباء المستبدين إلى المساواة بين طاعة الطفل والحب. بمعنى آخر، إذا كان الابن يطيع الوالد بهدوء وبشكل كامل، يشعر الوالد بأنه محبوب. لسوء الحظ، العكس صحيح أيضًا. إذا شكك الطفل في طلب الوالد، فإن الوالد لا يشعر فقط بعدم الاحترام بل بالرفض أيضًا. إذا عصى الطفل بشكل صارخ، يشعر الوالد بذلك كله بالإضافة إلى أشياء أخرى، ويشعر أيضًا بأنه غير محبوب تمامًا. لنلق نظرة على صوفيا لنفهم ذلك.

صوفيا

صوفيا امرأة جميلة في التاسعة عشرة مفعمة بالحيوية. وأبوها في الثانية والستين وهو إيطالي من المدرسة القديمة. يحب طفله الوحيدة بشدة، ويتوقع منها الاحترام والحب في المقابل. في ليلة

الكريسماس، تجتمع عائلة صوفيا في حفلة الكريسماس السنوية. احتقرت صوفيا هذه الحفلة لسنوات، ولم يكن لها أشقاء أو أبناء عمّ في مثل سنّها، وهي تعتبر عمّاتها وأعمامها «مملين وخانقين ومتعطّرين». في هذه الحفلات، تشعر كأنّها حليّة معروضة. يقدّمها وقيّمها جميع أفراد الأسرة، ثم ينصرفون عنها ويتجاهلونها. هذا العام، دُعيت صوفيا إلى الذهاب إلى منزل صديقها الجديد ليلة الكريسماس مع عائلته. إنها متحمسة لإمكانية لقاء والديه لأول مرة وما يعنيه هذا للتقدّم في العلاقة. كما أنّها تشعر أنّها ستكون طريقة أكثر دفئاً وإثارة للاهتمام ومثيرة لقضاء هذه الليلة الخاصة. حين تخبر صوفيا أباهما بخطّتها في خوفٍ شديد، يثور: «لا يمكنكِ ازدرائي بهذه الطريقة؛ ماذا يعتقد أعمامك وعماتك؟ سيعتقدون أنّك لا تحبينهم. هل هذه هي الطريقة التي تُظهرين بها تقديرك لكل ما فعلته من أجلك؟ كل ما أطلبه هو العشاء مرة واحدة في السنة، وأنّني أناانية للغاية حتى في تنفيذ ذلك». وحين لا تلتزم صوفيا برغبات أبيها على الفور، يطلب منها ألا تكلف نفسها عناء المجيء يوم الكريسماس. «سأعيد هداياك، ويمكنك قضاء يوم الكريسماس مع صديقك أيضاً». في هذه المرحلة، تشعر صوفيا بالذنب والحرمان لدرجة أنّها توافق على تغيير خطتها واتباع رغبات أبيها، لا تستطيع تحمّل فكرة قضاء يوم الكريسماس وحدها.

ردّ والد صوفيا بقسوة شديدة لأنه شعر بالرفض التام من ابنته، وبأنّها لا تحبه تمامًا. بدا له خرقها المتعمّد لقواعده رفضاً وعدم احترام وعدم

اهتمام، في حين أن الخرق كان مدفوعاً في الواقع بثلاثة أشياء صحية وإيجابية: حبها لصديقها، وإثارته بشأن المستقبل، وحاجتها الطبيعية والعادية للبدء في بناء حياتها الخاصة. في الواقع، يقوم أبو صوفيا «بتدريبها» من دون قصدٍ على تنحية احتياجاتها الصحية جانباً لتلبية حاجته إلى الشعور بالحب.

جوزيف

جوزيف في العاشرة، وهو الأكبر بين خمسة أشقاء، واليوم عيد الهالوين. في كل عيد هالوين في حياة جوزيف القصيرة، أتت العائلة الطقوس نفسها. يتناولون هوت دوج وفاصوليا في الساعة السادسة مساءً، وبعد العشاء، يُسمح للأطفال في النهاية بارتداء ملابسهم، على الرغم من توصلهم لارتدائها منذ الصباح. في كل عام، تختار أم جوزيف وجدته نمطاً للأزياء ويخيطانها بنفسيهما. هذا العام، جميع الأطفال الخمسة باور رينجرز. جوزيف، الأكبر سنًا، يشعر بالحرج لأنه يشعر أنه كبير على باور رينجرز، إنه قلقٌ من أن يراه أصدقاؤه بزي طفولي ويضايقونه في المدرسة غدًا. بالإضافة إلى أنه كان يريد حقاً أن يكون هاري بوتر هذا العام. لن يشكك جوزيف أبداً في اختيار الأزياء أو يطلب من أمه أن يكون هاري بوتر، لأنه يعلم أن هذا يغضب أمه منه غضباً شديداً لعدم تقديره للعمل الشاق الذي بذلته هي وجدته في خياطة الأزياء. وبالتالي حاول جوزيف جاهداً ألا يفكر في الزي. أخرجه

من عقله، ويمكن أن يكون متحمسًا لحيلة أو هدية^(١) على الرغم من أنه باور رينجر.

والدا جوزيف صارمان للغاية بشأن عملية الحيلة أو الهدية؛ يُسمح للأطفال بالذهاب إلى المنازل السبعة نفسها في منطقتهم كل عام. يجب عليهم المشي حسب العمر، الأصغر أولاً، حتى تتمكن أمهم من تتبّعهم. في أثناء سيره في الشارع بين المنازل، اكتشف جوزيف صديقين في شارع الحيلة أو الهدية معاً ويمضي بان دفاع للأمام وهو يلوح لهما ويصيح باسميهما. أم جوزيف، التي تحاول تتبّع جميع الأطفال الخمسة والحفاظ على النظام، تتفاعل على الفور، وتمسك بذراعه وتهزّه إلى نهاية الصف، حيث موقعه. تحدّره: «لا مزيد من الحيل أو الهدايا لك الليلة، بما أنك لا تستطيع التحكم في نفسك، يمكنك الوقوف معي بينما يذهب إخوتك وأخواتك إلى باقي المنازل، ربما يساعدك ذلك على أن تتذكر كيف تتصرف العام القادم».

تُقدّم أم جوزيف مثلاً جيداً للأم المستبدة؛ لم تأخذ في الاعتبار سن جوزيف (أو، في هذا الصدد، سن أي طفلٍ من الأطفال) في تحديد الزي، وعاملت جميع الأطفال الخمسة كما لو كانوا في العمر نفسه. لم تهتم بما أراد جوزيف أن يكون عليه في عيد الهالوين، ووجدت أن صنع خمسة أزياء متطابقة أسهل. قواعد صارمة ولا يمكن تجاوزها وحين يخالفها جوزيف من دون قصدٍ، تكون النتيجة قاسية.

(١) حيلة أو هدية trick-or-treat: عبارة يردها الأطفال لطلب هدية عند زيارة منزل شخصٍ ما بالزي في عيد الهالوين (المترجم).

يمكننا أن نمّح أم جوزيف بعض الوقت مع الأخذ في الاعتبار أن لديها خمسة أطفالٍ صغارٍ لتتبعهم في أثناء الحيلة أو الهدية. قد تكون أساليبها الاستبدادية قائمة على محاولة يائسة للتعامل مع خمسة أطفالٍ صغارٍ. من المهم أن نلاحظ، مع ذلك، أنه مهما كانت أسباب سلوكياتها، فسيظل لها التأثير نفسه في جوزيف. إنه يتعلم أن وجود الاحتياجات والرغبات أنانية، وأنه يحتفظ برغباته واحتياجاته ومشاعره لنفسه. يتعلم أيضًا أنه ليس مهمًّا؛ وحين يدخل جوزيف مرحلة المراهقة، يكون أكثر عرضة لخطر السلوك المتمرد، وحين يبلغ سن الرشد، من المحتمل جدًّا أن تظهر عليه علامات الإهمال العاطفي.

تأتي بعض أشكال التربية الاستبدادية في حزمة أكثر دقة:

رينيه

أخبرتني رينيه في إحدى أولى جلسات العلاج: «كنتُ طفلة صعبة، كنتُ أقع في المشاكل دائمًا، وحين أنظر إلى الورا، أشعر بالأسف على والديّ». وحين طلبتُ من رينيه أن تخبرني بالمزيد عن هذا الأمر، أخبرتني بما يلي:

كان أبو رينيه «صارمًا إلى حدِّ ما» (بتعبير رينيه). كان يتوقع من أطفاله المساعدة في جميع شؤون المنزل. غالبًا ما كان يعود إلى البيت من العمل ويلاحظ، على سبيل المثال، أن أرضية المطبخ متسخة. يصيح: «رينيه، تعاليّ وامسحي هذه الأرضية!» إذا كانت رينيه في منتصف واجباتها المدرسية، تحاول، بشكلٍ معقولٍ جدًّا، إنهاء كتابة جملتها أو مشكلتها الحسابية قبل أن تقفز لتلبي طلبه.

وكان أبوها يفسّر هذا التأخير القصير بأنه عصيان. يصيح: «حين أقول تعالي وامسحي الأرضية، أعني الآن، ليس بعد خمس دقائق من الآن!» كان هذا هو الحال بغض النظر عن المهمة، وبغض النظر عمّا تفعله رينيه حين يصيح أبوها عليها، ولا داعي لقول إن رينيه كانت «في ورطة» غالبًا.

قد تلاحظ أن أبا رينيه لم يعاقبها بصرامة مثل بعض الآباء المستبدين الآخرين. لم يحرمها أو يمنعها من الاحتفال بالكريسماس. في الواقع، ما فعله يعتبر أمرًا طبيعيًا وفقًا لمعايير أشخاص كثيرين. من هو الوالد الذي لا يصيح أحيانًا؟ كانت مشكلة أبي رينيه أن صراخه مرتفع، وكان مستهجنًا، كان مدفوعًا بالشعور بأن ابنته، بعدم الاستجابة الفورية لطلبه، لا تحبه. كان يحاول تلبية احتياجاته (الحاجة إلى الشعور بالاحترام والحب) ونقل إلى رينيه أن الأفضل أن تفعل ما يقول. لسوء الحظ، ما فعله في الواقع هو إبلاغها أن احتياجاتها لم تكن غير مهمة فحسب، بل وجارحة أيضًا. ألقى رينيه باللوم على نفسها لأن لها احتياجات غير مقبولة بدل أن تلقي باللوم على أبيها لأن تصرفاته غير معقولة. حكم عليها أساسًا بأن تحاصر نفسها مدى الحياة باللوم الذاتي والغضب الذاتي. لحسن الحظ، وجدت رينيه طريقها إلى العلاج حيث تمكنت من أن تعرف أن قبولها لمشاعرها واحتياجاتها الخاصة أمرٌ جيدٌ.

زيك

زيك يركب حافلة المدرسة إلى البيت وأطياف مباراة كرة القدم في الغد تتراقص في رأسه. تمكّن أبوه أخيراً من الحصول على تذاكر نادي باتريوتس وسيأخذ زيك إلى إحدى مبارياتهم لأول مرة، لم يكن زيك بمثل هذا الحماس من قبل!

بمجرد وصول زيك إلى البيت، يسلم أمه المذكرة. وهي تقرؤها، يبدو على وجهها تعبير الأذى المدمر الممزوج بالغضب. «هذا غير مقبول، عليك أن تتعلم كيف تظهر الاحترام المناسب! أنت لا تستحق أن تذهب إلى مباراة كرة القدم غداً، ربما في المرة القادمة تتذكر أن تحترم مسز رولو».

من الواضح أن أم زيك اتخذت إجراءً قاسياً. لم تأخذ وقتاً لسماع روايته للأحداث أو لتعليمه أي شيء عن كيفية التحكم في عواطفه أو العمل في بيئة مدرسية. وبدلاً من ذلك كله، علمته أنه غير مهمّ عموماً. كل ما يهم احترام السلطة باتباعها بشكلٍ أعمى. حتى حين يكبر زيك ويأمل أن يتلقّى رسالة من أشخاصٍ آخرين في مواقفٍ أخرى (مدرس، صديق، زوجة) بأنه مهمّ، يظل لديه ميلٌ عميقٌ لإلقاء اللوم على نفسه حين تسوء الأمور، وأن يقسو أيضاً على نفسه بشدة حين يخطئ.

النوع الثالث: الوالد المتساهل:

يمكن اعتبار الوالد المتساهل النقيض التام للوالد السلطوي في نواحٍ كثيرة. شعار الوالد المتساهل «لا تقلق، كن سعيداً». في ثقافتنا، يتم تصوير هذه الأنواع من الآباء والأمهات بأنهم محبوبون وغريبو الأطوار. فكّر في والدي دارما الهيبين في **دارما وجريج**، أو هومر سيمبسون، أو أم ستوي في برنامج **فاميلي جاي**، أو أبي دينيس ذا مينسيس^(١) الذي يدخن الغليون، الأب المسترخي. يمكن وصف الوالد المتساهل بأنه يسلك الطريق الأقل صعوبة. في أحسن الأحوال، يريد فقط أن يكون أطفاله سعداء. وفي أسوأ الأحوال، لا يريد ببساطة أن يقوم بدوره في التربية. وفي الحالتين، لا يوفر لأطفاله حدوداً أو بنية أو -في مرحلة المراهقة- وجوداً قوياً لراشدٍ يمكن للابن التمرد عليه. إن قول «لا» يتطلّب طاقة. وإجبار المرء لابنه على القيام بعملٍ روتيني أو مهمة يتطلّب طاقة. والتعامل مع الطفل الغضبان يتطلّب طاقة. أن يكرهك طفلك لحظاتٍ لأنك قلتَ له «لا» أمرٌ مؤلمٌ. يجد الوالد المتساهل أن قيامه بالأعمال المنزلية بنفسه أسهل من تكليف الطفل القيام بها. وينظر في الاتجاه الآخر أو يختلق الأعذار للطفل حين يقع في مأزقٍ.

(١) دارما وجريج Dharma and Greg: مسلسل تلفزيوني أمريكي تم بثه في الأصل على ABC من ٢٤ سبتمبر ١٩٩٧، حتى ٣٠ أبريل ٢٠٠٢، لمدة ١١٩ حلقة على مدار خمسة مواسم. دينيس ذا مينسيس Dennis the Menace: فيلم كوميدي عائلي أمريكي صدر في عام ١٩٩٣ (المترجم).

DREAM PARENTS



R. Chaw

غالبًا ما ينظر الابن إلى الوالد المتساهل على أنه محبٌ جدًا. وذلك لأن الوالد المتساهل لا يثير سوى القليل من الخلاف مع أطفاله. إنه ببساطة لا يقول «لا» كثيرًا. يشعر الكثير من هؤلاء الآباء والأمهات بانزعاجٍ شديدٍ من النزاع عمومًا، ولديهم صراعاتهم الخاصة مع الانضباط الذاتي. لمساعدتنا على فهم أسلوب التربية المتساهلة، لنلق نظرة على الطفولة «الرعوية» لسامانثا.

سامانثا

كانت سامانثا موضعَ حسدِ الحي. حين يُستدعى جميع الأطفال الجيران لتناول العشاء واحداً بعد الآخر، كانت سامانثا حرة في الذهاب أخيراً. وحين لا تشعر سامانثا برغبة في الذهاب إلى المدرسة، يُسمح لها بأخذ يومٍ عطلة بمجرد طلب ذلك. وحين لا ترغب سامانثا في الذهاب إلى الفراش، لم تكن هناك مشكلة. يُسمح لها باختيار موعد نومها. يعتقد والدا سامانثا أن الأطفال يجب أن يتمتعوا بالحرية الكاملة، وأن هذا يساعدهم على النمو ليصبحوا راشدين سعداء، وبالفعل كانت سامانثا سعيدة للغاية في البيت، ونادراً ما تصادمت مع والديها، ومع تقدُّمها في السن، نادراً ما تواجدت في البيت.

ومع ذلك، كانت هناك مشاكل في المدرسة، كان الجميع يعلمون أن سامانثا ذكية جداً ويمكنها الحصول على درجاتٍ ممتازة. ومع ذلك، وجدها مدرسوها صعبة للغاية، وصفوها بأنها مدللة وغير منضبطة وتنجز أقلّ من المتوقع. كانت تواجه صعوبة في اتباع القواعد وتمثّل مشكلة سلوكية في الفصل، وكانت تميل إلى تفويت أيام الاختبار، وبالتالي -وليس من المستغرب- أن تكون درجاتها أقل بكثيرٍ من إمكانياتها.

يمكنك أن ترى كيف تشعر سامانثا، في سن الرشد حين تنظر إلى الورا، بأن والديها كانا رائعين. قالت في أول جلسة علاج لها معي بعد ١٥ عامًا: «لم أشعر قطُّ إلا بالدعم الكامل منهما». في ذلك الوقت، كانت سامانثا تعمل مديرة لمتجرٍ لبيع الملابس في مول. كانت تلوم نفسها على عدم حصولها على شهادة جامعية. قالت: «أتيحت لي كلُّ الفرص. كان والداي يدفعان لي مقابل الالتحاق بالجامعة، لكنني تخلَّصتُ من كل ذلك، لا أفهم مشكلتي». لم يكن لدى سامانثا أي فكرة عن أن أسلوب والديها المتساهل لم يعدّها للتعامل مع متطلبات العالم الحقيقي. كانت تعيش برؤيا مشوَّهة لطفولتها، وبالتالي لم تستطع فهم نفسها أو معاناتها. لا يتم تذكُّر كل الآباء والأمهات المتساهلين بإعزازٍ. في سن الرشد، كانت أودري، فيما يلي، تفتقر تمامًا إلى العلاقة مع والديها وتحمل الكثير من الغضب تجاه نفسها. واصل القراءة.

أودري

كانت أودري في الثالثة عشرة تمامًا حين وقع طلاق والديها. سئمت أمها من شرب والدها وخيانتة، وطردته في النهاية. انتقل سريعًا ليعيش مع امرأة أخرى، وترك أودري لتعيش مع أمها وأختها الصغرى. التقت أم أودري على الفور برجلٍ آخر انتقل للعيش معهن، كانت أم أودري في حالة حبٍّ شديدة وركزت بشدة على علاقتها الجديدة.

وحين أدركت أودري أن لا أحد من والديها يهتم بمجيئها وذهابها، شعرت بسعادة غامرة، بدأت الركض مع مجموعة من

الأطفال الأكبر سنًا، وتدخين الحشيش والشرب. أدركت أم أودري أنها نادرًا ما تتواجد في البيت، وكان هذا أمرًا جيدًا بالنسبة إلى الأم لأنه منحها مزيدًا من الوقت مع صديقها.

حين قُبِضَ على أودري في المدرسة وفي جيب سترتها حشيش، أُخبرت أمها أنها كانت تحتفظ به من أجل صديقة، قبلت أمها هذا التفسير ببساطة، وشعرت بارتياح لأنَّ ابنتها لا تدخن الحشيش. كان قبول الدفاع الأعرج الذي قدَّمته أودري أسهل بكثيرٍ من بذل الجهد في التحقيق، والمراقبة، واتخاذ إجراءات صارمة ضد أودري الخارجة عن السيطرة. وحين بلغت أودري الثامنة عشرة، كانت قد أجهضت (من دون علم أي من والديها)، ورسبت في موادٍ كثيرة في المدرسة الثانوية على الرغم من ارتفاع معدل ذكائها.

ألقت أودري، في سن الرشد وهي تنظر إلى الوراء، باللوم على نفسها في كل هذه الصعوبات. إن الغياب شبه الكامل لوالديها في سنوات المراهقة جعلها تعتقد خطأ بأن والديها لم يكن لهما أيُّ تأثيرٍ فيها، سواء أكان إيجابيًا أم سلبيًا. إذن، من الممكن أن تلوم غير نفسها؟ من الصعب أن ترى أن غير الموجود يمكن أن يكون أكثر أهمية من الموجود، لم تكن تعرف أن لا أحد من أبيها الغائب وأمها المنشغلة، بذل الوقت والطاقة لتربيتها بالفعل.

كانت أودري وهي في سن المراهقة، وفي سن الرشد أيضًا، ترتكب خطأً تعتقد أن أشخاصًا كثيرين يرتكبونه. تذكر أن أودري كانت سعيدة

في سن ١٣ لأن لا أحد يراقبها ويقول لها لا أو يضع لها القواعد؟ وكانت سامانثا مسرورة أيضًا لعدم وجود قواعد. من الطبيعي أن يتوق المراهقون إلى الحرية، إنهم يحاولون صياغة هوياتهم والانفصال عن والديهم. والأمر المهم الذي يجب مراعاته أنه بينما يتوق المراهقون إلى الحرية، ليس من الصحي بالنسبة إليهم الحصول منها على أكثر مما ينبغي لهم. يحتاج المراهقون إلى والدٍ قوي يمكنهم التمرد عليه. يتعلمون كيفية اتخاذ قراراتٍ جيدة وإدارة دوافعهم بالاصطدام بقواعد الوالدين وعواقبها. لسوء حظ أودري، لم يكن لديها أي شيء من هذا القبيل.

مأزق آخر يتمثل في أن الوالدين متساهلان: لا تحصل الطفلة على ردود فعلٍ كافية من والديها؛ تُترك لتكتشف بنفسها ما يمكن أن تتوقعه من نفسها: ما تجيده، ونقاط ضعفها، وما يجب أن تسعى إلى تحقيقه. لفهم هذا بشكلٍ أفضل، نتحدث عن إيلي.

إيلي

عاد إيلي إلى المنزل من الصف الخامس بشهادة المدرسة. حصل على C في خمس موادٍ وعلى D في مادتين. فتحتها أمه ونظرت إليه وهزّت رأسها بحزنٍ. قالت بحسرة: «حسنًا، أنا متأكدة من أنك بذلت أقصى ما تستطيع». ركض إيلي، الذي شعر بارتياحٍ كبيرٍ في هذه اللحظة، إلى الخارج ليلعب. ورغم ارتياحه، فإنه كان يشعر بارتباكٍ في أعماقه وهو يلعب. «قالت إنني بذلتُ أقصى ما أستطيع، هذا يعني أنها لا تعتقد أنني أستطيع تحقيق نتيجة أفضل».

ونظرًا إلى أن أم إيلي لم تطلب، أو تتوقع، منه الكثير، فقد نشأ وهو لا يحتاج إلى الكثير من نفسه. سهل تساهل أسلوب أمه عليه القيام بالحد الأدنى من العمل. وأعطاه رذُها المتساهل رسالة -ربما لم تقصدها أمه- باتخاذ الطريق الأسهل، علَّمته ألا يتوقع أو يطلب الكثير من نفسه لأنه غير قادرٍ على تقديم أي شيءٍ على أي حالٍ.

زيك

سلم زيك المذكرة لأمه. ظهر على وجهها ظلٌّ لا يدرك ولكن سرعان ما حلت محلّه إشراقة. التقطت كرة قدم تركها زيك على طاولة المطبخ في وقتٍ سابقٍ، وأشارت إلى غرفة المعيشة، وقالت: «ابتعد!» ركض زيك لالتقاط الكرة، وحين أمسك بها، أخذت أمه تقفز، وأصدرت أصواتًا مبهجة من القيثارة. قالت وهي تمسح شعره: «أنت شابٌ قوي، لكنه يومٌ صعبٌ، أليس كذلك؟ هل يجعله بعض الآيس كريم أفضل؟».

يمكن بسهولة أن يفسَّر أيُّ شخصٍ يشاهد تصرف أم زيك بأنها محبّة للغاية ومهتمة. رغم كل شيء، تريد أن يشعر زيك بتحصّن، أليس كذلك؟ غالبًا ما ينظر أصدقاء الأبناء إلى الأمهات والآباء من أمثال أم زيك على أنهم «أمهاتٌ وآباءٌ رائعون». إذا رأى أصدقاء زيك أمه تتفاعل مع المشاكل بهذه الطريقة، فمن المحتمل أن يحسدوه. من المحتمل أن يروا أن والديهم صارمون ومملّون مقارنةً بها. لكن على الرغم من أنها قد تكون مُحبّة ومهتمة، فقد خذلت طفلها؛ إنها تتعامل مع زيك على أنه صاحبٌ،

صديق، وليس طفلاً يحتاج إلى قواعد يعيش بها وتساعد في التعامل مع دوافعه. إن الوالد المحب والمهتم والقادر على القيام بالعمل التربوي الحقيقي لن يعطي طفله رسالة تعني أن المشكلة التي واجهها في المدرسة ليست مهمة أو أنه لا يوجد ما يمكن أن يتعلمه من أخطائه. استبدلت أم زيك فرصة أن تكون صديقتها بفرصة تلقيه بعض الدروس القيمة.

الحقيقة أن كلَّ الأمهات والآباء المتساهلين لا يربون بهذه الطريقة بدافع الأنانية، كما كان الحال مع والدَيّ أودري. يحب الكثير من الأمهات والآباء المتسامحين، مثل أم زيك، أطفالهم كثيراً ونواياهم طيبة، وكثيراً ما يربون أطفالهم ببساطة كما تربوا هم أنفسهم. إنهم لا يدركون أن عليهم أن يمارسوا السلطة مع أطفالهم، بفرض حدودٍ وعواقب وقول «لا» لمساعدة الطفل على معرفة نفسه وفهم العلاقات والمشاعر.

النوع الرابع: الوالد المفجوع: المطلق أو الأرملة:

غالباً ما يحاول الآباء والأمهات المفجوعون التأقلم، ليس من السهل أن يكون أحد الوالدين في حالة أسى. يكون الأمر أكثر صعوبة حين يأسى أحد والديك على الآخر، الذي فقدته أنت أيضاً. الأطفال الذين فقدوا أحد والديهم بسبب الطلاق أو الوفاة لديهم ما يأسون بسببه. يمكن أن يكون الأسى في الأسرة معقداً وصعباً للغاية، لكننا نهتم أساساً، في هذا الكتاب، بجانب واحدٍ فقط من هذا الموقف: حين يُنتج عنه إهمالٌ عاطفي للطفل.

سالي

سالي الوسطى من خمسة أبناء في عائلة إيرلندية محبة، تشغل عائلة سالي كل يوم بأنشطة الكنيسة ودوري الصغار^(١) ورابطة أولياء الأمور والمعلمين والجيران والمدرسة وحفلات الطهو ودروس البيانو. يتشاجر الأطفال كثيرًا لأنهم جميعًا متقاربون في العمر، لكنهم يتعايشون معًا ويتبادلون الحب غالبًا. أم سالي سيدة مشغولة للغاية تحاول مواكبة المدرسة والرياضة للأطفال وتعمل أيضًا بدوام جزئي في قسم الترفيه بالمدينة، وكثيرًا ما تقول أم سالي لأصدقائها إنها سعيدة بالحصول على وظيفة بدوام جزئي، لأنها الشيء الوحيد غير المرتبط بالأمومة في حياتها، ومن دونها تفقد عقلها. وأبو سالي مهندس، دخله جيدًا، والحياة تمضي من دون قلقٍ مالي.

مزاج أم سالي ومزاج أبيها مختلفان تمامًا؛ تميل أمها إلى الشعور بالارتباك والتشتت والإرهاق من مطالب أطفالها، ولا يتواجد أبوها في البيت كثيرًا لأنه يعمل بجدّ ويسافر، لكنه يسعد أطفاله حين يتواجد في البيت. كما يحدث مع الطفل الأوسط أحيانًا، يتم تجاهل سالي في الأسرة إلى حدّ ما. إنها ليست الأكبر أو الأصغر أو الفتاة الوحيدة أو الأكثر موهبة. لكنها تشعر بينها

(١) دوري الصغار Little League: مباريات بيسبول منظمة يلعبها الأطفال بين الثامنة والثانية عشرة (المترجم).

وبين نفسها أنها الابنة المفضلة لأبيها؛ حين تلتقط صورة لعائلتهم، يطلب من سالي الجلوس في حجره، أحياناً في صباح يوم الأحد، تجلس بجانبه، ويقرآن القصص المصورة معاً.

وسالي في الثامنة، سمعت والديها يتحدثان بهمسٍ خافتٍ، حاولت الاستماع لكنها لم تستطع أن تلتقط سوى بضع كلماتٍ، كلمة «سرطان» من الكلمات التي سمعتها. لم ترغب سالي في التفكير في الأمر، فركضت للعب. تدريجياً خلال الأشهر القليلة التالية لاحظت أنّ أباهما يفقد وزنه. بعد ستة أشهر، توقف عن العمل وبقي في الفراش طول اليوم. في اليوم الذي لم يذهب فيه إلى العمل، عقد الوالدان اجتماعاً عائلياً وأخبرا الأطفال أن أباهم مصابٌ بالسرطان، وقالا «لكن كل شيء سيكون على ما يرام، لا تقلقوا يا أطفال».

بعد ثلاثة أشهر، عادت سالي إلى البيت من المدرسة، وألقت كتبها على طاولة المطبخ وذهبت إلى الثلاثة لتتناول كوباً من الحليب. دخلت أختها الكبرى إلى الغرفة ووجهها مغطى بالدموع، وقالت: «أبي رحل، أخذوه بعيداً». على مدار الأشهر العديدة التالية، تصفع سالي خطورة هذا التصريح بقوة؛ لم ترَ أمها إلا نادراً في الأسبوع الأول بعد اختفاء والدها، وحين رأتها كان وجهها ساكناً كأنه منحوتٌ من الحجر. تحدثت أم سالي قليلاً، ولم تذكر أباً سالي أو فقدانه، لم تتحدث مباشرة عن ذلك مع أي من أطفالها. سمحت للجيران والعمّات والأعمام المتعاونين برعاية الأطفال، بتعليماتٍ لمحاولة الحفاظ على حياتهم طبيعية قدر الإمكان.

وبالتالي أخذت سالي إلى درس البيانو ورافقتها لمشاهدة مباراة البيسبول التي يلعبها أخوها. كان اليوم الوحيد الذي مُنعوا فيه من الذهاب إلى المدرسة يوم الجنازة. في ذلك اليوم، ارتدى الأطفال ملابسهم وأخذوا إلى الكنيسة لحضور الجنازة وأخذوا إلى البيت. ومع ذلك، لم يتحدث أحدٌ عن وفاة أبيها. كانت سالي تخشى أن تقول أي شيء لأمها أو تطرح أي أسئلة لأنها تشعر أن أي سؤال خاطئ قد يجعل وجه أمها الحجري ينهار، لم ترغب سالي في إيذاء أمها.

بعد الجنازة استمرت الحياة، استمرت كأن شيئاً لم يحدث قطُّ. لم يذكر أحدٌ أباً سالي، كأنه لم يوجد قطُّ، لكن حياة الأسرة تغيرت تغيراً جذرياً. اضطرت أم سالي إلى الحصول على وظيفة بدوام كاملٍ في كافيتريا، باعوا منزلهم وانتقلوا إلى شقة مستأجرة أصغر بكثيرٍ من دون فناء، كانت أم سالي تقضي ٩ ساعات يومياً في العمل، وحين تكون في البيت، تقوم بالأعمال المنزلية بشكلٍ دائمٍ تقريباً، وغالباً ما تكون بهذا الوجه الحجري. تعلّمت سالي الابتعاد عن أمها، لأن أي احتياج يبدو عليها يدفع أمها إلى حافة الهاوية، عاشت سالي في خوفٍ من رؤية أمها تنهار.

حين قابلتُ سالي أول مرة وهي في الأربعين، كانت عزباء ولم تتزوج قطُّ، كانت مهندسة تكنولوجيا حيوية ناجحة تعيش في منزلٍ خاص بها، ومعها كلبٌ وكانت شغوفة بالغاز سودوكو. لكن سالي جاءت للعلاج لأنها لم تكن سعيدة. قالت: «لم أكن سعيدة منذ أن كنتُ في الثامنة» وعلى

الرغم من أنها كانت تعمل على ما يرام وأوجدت لنفسها مكاناً في العالم، فإنها عانت لمدة ٣٢ عاماً من حزنٍ لم تستطع التخلص منه وشعورٍ بأنها بلا فارغة ولا تستطيع الهروب. قالت لي سالي ذات مرة: «يعيش الآخرون في عالمٍ مختلفٍ عني، يرون الألوان ويشعرون بالأشياء ويتبادلون الحب ويستثارون. لا أشعر بأي شيء من هذا النوع. بالنسبة إليّ، العالم رمادي، إنني خارج العالم، وأتطلع إلى الاندماج فيه».

كانت سالي على حقّ. كانت تعيش حقاً في عالمٍ رمادي، كانت تحيا بخزان نصف فارغ من الوقود منخفض الأوكتان الذي خفف ببركة من دموع لا تتساقط. إليكم بعض المشاعر التي كانت تحملها سالي طول تلك السنوات:

- صدمة الاختفاء المفاجئ لأبيها من حياتها.
- الأسى على فقدانه.
- الغضب لأنها لم تُخبرَ بأن أباهما سيموت.
- الخوف من التحدث عن أي شيء له علاقة بالمشاعر لأنه قد يؤلم شخصاً آخر (هذه الرسالة التي فهمتها من الوجه الحجري لأمها).
- فقدان الشعور بأن لها مكانة «خاصة»، حيث لم تشعر قطُّ أنها المفضّلة لدى أي شخصٍ مرة أخرى.
- الخوف من الارتباط مرة أخرى لأن الارتباط، من خبرتها، مؤلِّمٌ بشكلٍ كارثي.
- الغضب من أسرتها ونفسها لتظاهروا بأن أباهما لم يكن له وجودٌ بعد وفاته.

• الشعور بالذنب لأنها كانت تتمنى أحياناً، بشكلٍ دوري طول حياتها، لو كانت أمها هي التي ماتت، وليس أبوها. من المهم أن نلاحظ هنا أن أم سالي كانت امرأة جيدة؛ عملت بجدّ وبذلت أقصى ما تستطيع، على الرغم من أنها كانت مثقلة بالأعباء. حين علمت بمرض زوجها وأنه سيموت وفقدته في النهاية، لم يكن لديها الأدوات للتعامل مع أساها بنفسها، ناهيك عن التواصل مع أطفالها بشأنه. واصلت نمط البقاء، وتعاملت بتقنية «تجنّب المشاكل، والعمل المستمر». بذلت أقصى ما يمكن باستخدام الأدوات المتاحة لها. وكان جزءً من عمل سالي محاولة فهم لماذا وكيف حدث هذا كله بهذا الشكل، وكيف أثر ذلك فيها، وكل المشاعر الشديدة التي خزنتها ودفنتها نتيجة لذلك.

في عملنا معاً، تمكّنت سالي في النهاية من الكشف عن كل هذه المشاعر، أمضت ساعاتٍ طويلة في مكتبي تذرف الدموع التي كانت تخبئها بعيداً عن وعيها كل هذه السنوات. تمكّنت سالي، بالكثير من العمل الشاق، من البدء بضبط النفس، والشعور بالحياة، ورؤية ألوان العالم كما يراها الآخرون.

زيك

يعود زيك إلى البيت من المدرسة وهو يشعر بالتوتر لأنه يجب عليه أن يُظهر لأبيه المذكرة. يتمنى أن يسلمها لأمه، لكنّ اليوم هو الخميس، وهو يقضي دائماً ليالي الخميس مع أمه منذ طلاق والديه. يعرف زيك أن أباه لن يتعامل مع هذا الأمر بشكلٍ جيد لأن

أباه متعبٌ ومتوترٌ وسريع الانفعال منذ تركت أم زيك البيت. زيك لا يفهم ما يجعل أباه بهذا الشكل. يبدو أن أمه وزوجها الجديد سعيدان حقًا، ويؤلمه ألا يرى أباه سعيدًا أيضًا.

يسلم زيك المذكرة لأبيه، يراقب بعصبية وأبوه يهزُّ رأسه ببطء من جانب إلى آخر، ويقول: «إنها غلطة أمك؛ أنا لست مندهشًا لأنك بدأت تقع في المشاكل بعد كل ما وضعتنا فيه، لا تقلق، سأحدث معها بالتأكيد في هذا الأمر».

قد تتخيّل أن زيك ارتبك من رد فعل أبيه، بينما تغاضى الأب تمامًا عن دوافع زيك وطبيعته المشاكسة، اختار استخدام الموقف ضد زوجته السابقة، التي تركته على عجلٍ وتزوجت مرة أخرى بسرعة. قد يشعر زيك بالارتياح لأنه خرج من المشكلة، لكنه يشعر بالتجاهل في أعماقه. يحاول أبوه أن يبدو كأنه يحميه، لكنه في الواقع يعمل على تطوير أجندته الخاصة. للأسف، ليس لدى زيك أي فرصة ليتعلّم أي شيء من خطئه.

من المفهوم بالتأكيد أن يشعر الرجل بالغضب والأذى حين تتركه زوجته فجأة، من المفهوم أيضًا أن يشعر بالقلق من أن هذا قد يضرُّ بالطفل الذي أنجباه معًا. وحين ينظر زيك إلى هذا السيناريو في سن الرشد، يتذكر بوضوح كيف كان أبوه مدافعًا عنه ولم يغضب منه لوقوعه في المشاكل. ما لن يتذكره زيك هو ما لم يحدث، وما لم يحدث هو كل ما فعلته الأم في مثال التربية المتناغمة عاطفيًا. قد تتذكر أنها تتضمن معرفة مشاعر الطفل، والتحدث مع الطفل، ووضع حدودٍ وإعطاء الطفل قاعدة يعيش بها. إذا استمر أبو زيك في تجاهل مشاعره واحتياجاته بهذه الطريقة، فمن المرجح

أن يكبر زيك ليشعر أن أباه لا يعرفه شخصيته حقاً، لكنه لن يفهم أسباب ذلك لأنه لا يتذكر ما لم يحدث، ربما يلوم نفسه.

النوع الخامس: الوالد المدمن:

حين نسمع كلمة «مدمن»، يفكر معظمنا في «مدمن الكحول» أو «مدمن المخدرات»، لكن الإدمان يشمل نطاقاً أوسع بكثير من السلوكيات القهرية، من المقامرة والتسوق والإنترنت أو إدمان المواد الإباحية إلى تذاكر الخدش^(١) والسجائر وماكينات القمار وألعاب الإنترنت، على سبيل المثال لا الحصر. بعض هذه الأنشطة، التي تُلاحق باعتدال، مسكنات لطيفة للتوتر، لكن هذه الملاحظات يمكن أن تتخطى الحدود إلى الإدمان حين يبدأ الشخص في:

- الشعور بمتعة شديدة - تقترب من الراحة عند القيام بالنشاط أو توقُّع القيام به.
- قضاء وقتٍ يتزايد باستمرارٍ في النشاط، لدرجة أن يتتبه أفراد الأسرة أو يتدمرون.
- إنفاق الأموال والموارد الأخرى على النشاط، سواء كان المرء يستطيع تحمُّله أو لا يستطيع.
- استخدام النشاط لأغراضٍ عديدة: لتخفيف التوتر، والتواصل الاجتماعي، واللعب، ومواجهة العواطف أو الترفيه عن الآخرين.
- إنكار أن النشاط يضر بالنفس أو بأي شخصٍ آخر.

(١) تذاكر الخدش: بطاقة، مثل بطاقة اليانصيب، بها مساحة صغيرة مغطاة بطبقة غير شفافة يمكن خدشها للكشف عن معلومات مخفية، جائزة على سبيل المثال (المترجم).

في طفرة غير مسبوقه في الألعاب عالية التقنية، وعمليات الشراء بالكروت الائتمانية، والوصول غير المحدود إلى الويب، والشبكات الاجتماعية، هناك الكثير من الإمكانيات لأي منّا للوقوع في الإدمان. وقد اعتاد الأمريكيون، على وجه الخصوص، الإجهاد الشديد والإشباع الفوري، والاثنتان يغذيان الإدمان. كتب عالم الأعصاب ديفيد ليندن^(١) مؤخراً عن مجموعة المتع التي قد تدمنها أدمغتنا، ويحث القارئ على النظر إلى المدمنين برأفة، كما نفعل مع أي شخص مريض، لكن ما يجعل ذلك صعباً على أفراد الأسرة هو الضرر الذي يسببه المدمن دائماً لأقرب الأشخاص إليه.

الآباء والأمهات المدمنون ليسوا جميعاً على الشاكلة نفسها، في أحد طرفي الطيف هناك أب، أو أم، ضاع بسبب المخدرات أو الكحول ويعاني من عواقب واضحة. أبناء هذا الوالد المدمن المختل وظيفياً لا يهتملون عاطفياً فحسب، بل يتعرضون لصدمة نفسية، وهذا ليس الوالد الذي نناقش حالته هنا. نهتم بالوالد الفعّال المحب الذي قد لا يوصف إدمانه بأنه مشكلة في الأسرة، هذا هو الوالد الذي يصفه زبائني ببعض الاختلاف بعبارة «كان يتناول البيرة كل ليلة، لكنها لم تكن مشكلة». هذا هو الوالد الذي يُغفر له تناول النيذ كل ليلة، حتى لو أصبح عصيباً أو رخواً، لأنه موجودٌ من أجل أطفاله من نواحٍ كثيرة. الوالد المدمن الفعّال قادرٌ على أن

(١) ليندن Linden (١٩٦١-): أستاذ أمريكي لعلم الأعصاب في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، ماريلاند، ومؤلف كتاب «العقل العرضي: كيف أعطانا تطور الدماغ الحب والذاكرة والأحلام والرب The Accidental Mind: How Brain Evolution Has Given Us Love, Memory, Dreams, and God (المترجم).

يكون والدًا جيدًا. إنه موجودٌ في مباراة كرة القدم ومعهم المبرد والوجبات الخفيفة للجميع. إنه يدعو أبناء عمومتك وخالاتك وأعمامك ويقيم حفلات الشواء، وحين تواجه مشكلة في المدرسة، يمكنه الحضور إلى مكتب المدير ويدعمك، ويمكنه أن يضحكك.

إذن ما الذي يمكن لأم تحب كرة القدم وتحب نبيذها أن تكون قد فعلته أو لم تفعله لينتهي بها الأمر في هذا الكتاب؟ أو أب مجتهد يحب المراهنة على كل رياضة في التلفزيون؟ هل هم مذنبون بإهمال عاطفي في التربية؟ ببساطة، ما يضر أطفال الوالد المدمن الفعال هو: إنه يتصرف كشخصين؛ ولا يمكن للطفلة دائمًا التنبؤ بالجانب الذي سيظهر من والدها المدمن. حين يسيطر عليه سلوكه الإدماني، ينسى دور الوالد؛ إنه ينام مؤقتًا في أثناء العمل، وبالتالي يمكن أن يكون منحطًا أو مخيفًا أو غير ناضج أو أنانيًا أو غير مناسب. وحين لا يسيطر عليه السلوك الإدماني، يمكن أن يكون الوالد نفسه لطيفًا أو داعمًا أو حكيمًا أو مفيدًا أو ممتعًا أو مطمئنًا. لذلك بالنسبة إلى طفل الوالد المدمن الفعال، تختلط ذكريات الحياة الأسرية دائمًا، ذكريات إيجابية تتخللها ذكريات حزينة. بعد صدمة الطفولة المليئة بتصرفات والد لا يمكن توقعها، يشعر ابن المدمن في أعماقه، حين يبلغ سن الرشد، بالقلق والانزعاج وعدم الأمان.

ريتشارد

يأتي ريتشارد للعلاج وهو في السابعة والعشرين بعد تعرضه لبعض نوبات الهلع في العمل. لم يكن يعرف حقيقتها، وانتهى به الأمر في غرفة الطوارئ مرتين واعتقد أنه يعاني من نوبة قلبية. أبوه قائد مطافئ يحظى باحترام كبير. حين سألت ريتشارد أخبرني أنه كان في سن المراهقة نجماً في لعبة البيسبول. في السنة الأولى في المدرسة الثانوية، رُشِّح لجائزة أفضل لاعب في العام. ويخبرني ريتشارد أيضاً بفخر أن أباه حضر كل مبارياته، يتذكر أن أباه كان يساعده غالباً حتى يتمكن من ممارسة اللعبة. حتى الآن، تبدو الأمور جيدة جداً، أليس كذلك؟

لاحقاً في جلستي مع ريتشارد، أسأل: «هل تتذكر أنك في نشأتك شعرت في وقت من الأوقات بقلق شديد جداً، مماثل لما شعرت به مؤخراً؟» وهذا ما يقوله لي: «كانت مأدبة توزيع الجوائز في نهاية موسم البيسبول، السنة الأولى. كانت الساعة ٨ مساءً وكنت أشعر ببعض القلق لأن أبي كان عادة يتناول بعض البيرة في ذلك الوقت، حين لم يُعلن اسمي للفوز بلقب أفضل لاعب في الموسم، وحصل عليه زميلي، وقف أبي للتو وقال بصوت رئيس فريق المطافئ المدوي: «هذا الطفل اللعين لا يستحقه، ابني ممثل الولاية عن جدارة!» توقف الجميع في حالة صدمة، وهم يتطلعون مني إلى والدي ثم إليّ مرة أخرى، ارتبكت بشدة، تركت المكان

فورًا، وخرجتُ وتقيأتُ، لا أحب أن أفكر في تلك الذكرى. بحلول ربيع الموسم التالي، أحببت الحفلات ولم أعد ألعب البيسبول».

يشعر أبناء الوالد المدمن أن عدم القدرة على التنبؤ أمرٌ مثيرٌ للقلق بشكلٍ كبيرٍ. وبالتالي يكونون في سن الرشد أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق، ولأن يصبحوا مدمنين أكثر من الأشخاص الذين نشأوا على يدي والدين غير مدمنين. أن يكون المرء والدًا جيدًا غالبًا ووالدًا فظيعةً مرة كل فترة يخلق راشدين قلقين غير آمنين، ينتظرون فقط أن تسوء الأمور.

ثمة جانبٌ آخر من تربية الوالد المدمن يرقى إلى الإهمال العاطفي يتمثل في ميل الوالد المدمن إلى الموازنة بين فترات إهماله وفترات السيطرة والتطفل:

إلسي

إلسي فتاة في الثانية عشرة، سوداء العينين ثاقبة النظر أحضرتها أمها للعلاج. أمها، كاترين، مهووسة بالحنافة وتتعاوى الكحول بكمياتٍ كبيرة أيضًا. تشكو للمعالجة من إلسي، قائلة إن درجاتها انخفضت وأصبحت غير محترمة و«كئيبة». تصف إلسي بأنها «أميرة درامية بشكلٍ مبالغ فيه». يسافر أبو إلسي كثيرًا في أعماله، وغالبًا ما تكون إلسي وأمها وأختها الصغرى في البيت. حين تتركنا أم إلسي أنا وهي وحدنا في مكثبي في موعدنا الأول، تخبرني إلسي أنها تحب أمها، لكنها لن «تختار صديقة مثلها، لأنها

يمكن أن تكون وضيفة». تقول إنها تشعر بالقلق حين تضع يدها على مقبض الباب الأمامي لمنزلها بعد العودة من المدرسة. إذا لم تكن أمها قد صبّت كوباً من النبيذ بعد، تكون الأمور على ما يرام. ولكن إذا كانت قد صبّت كأساً، فإنها تنظر عادة إلى إلسي نظرة شريفة حين تذهب إلسي لتناول وجبة خفيفة أو تحث إلسي على الخروج وممارسة الرياضة (على الرغم من أن إلسي نحيفة). تقول إلسي إن وجود أم تراقب ما تأكله مهمٌ أحياناً. لكن على الرغم من أن أمها أخبرتها أنها ليست بدينة، فإن إلسي تعتقد أنه حين تقول أمها «هذا الهراء الذي تأكلينه يؤدي إلى زيادة البدانة» أو «هذا يكفي» أو «اذهبي واركبي دراجتك، أيتها الفتاة الكسولة» أو «تلك السراويل تبدو ضيقة»، فهي تعني أن إلسي لا تحقق المستوى المطلوب، ولا تقول أم إلسي، حين لا تشرب، أي شيء من هذا القبيل.

حين يقع الوالد في فخ الإدمان، يعجز عن ملاحظة مشاعر أبنائه؛ ولا يمكنه التواصل مع طفله في هذه الحالة بالفعل. حين تكون أم إلسي، تحت تأثير الكحول، تقول لإلسي «اذهبي واركبي دراجتك، أيتها الفتاة الكسولة» على سبيل المثال، لم تكن تتحدث حقاً عن إلسي، كانت في الواقع تعبر عن مشاعرها تجاه نفسها (خوفها من السمنة). وحين لا تكون تحت تأثير الكحول، تستطيع رؤية إلسي بواقعية وإخبارها بذلك. وكان كل شيء يختلف بعد كأسٍ من النبيذ. هذا مثلاً عملي ممتازٌ على الإهمال العاطفي. تتعامل مع إلسي على أنها ليست شخصية، وأنها مجرد انعكاسٍ لرؤية أمها لنفسها. لسوء الحظ، وإلسي طفلة، لم يكن لديها أي فكرة عن

ذلك. أخذت تعليقات أمها على محمل الجد، وحين قابلتها، كانت تعاني من تدني تقدير الذات ومن شعور طويل الأمد بأنها ليست جيدة بما يكفي.

زيك

ينزل زيك من سيارة المدرسة وهو يشعر بالقلق. يتساءل عمّا يمكن أن يفعله لقتل بعض الوقت قبل الاضطرار إلى العودة إلى البيت وإعطاء أمه مذكرة من معلمته. يعلم أنه إذا تمكّن من العودة إلى البيت بعد ذلك بقليل، فقد تكون أمه مستغرقة بالفعل في لعبة الكمبيوتر ولا تهتم بالمذكرة كثيرًا. لا يخشى زيك ردّ فعل أمه. لكنه طفلٌ ذكي، وقد اكتشف بمرور الوقت أنه يستطيع أحيانًا أن يفلت من العقاب حين تشغل أمه بالكمبيوتر. وبالتالي يتجول زيك حول المبنى، ويتوقف عند منزل صديقه سكوت، ويقضي بعض الوقت في البحث عن صخورٍ رائعة في ممر الجيران. بعد فترة، يدرك أنه إذا لم يعد إلى البيت بسرعة، فقد تشعر أمه بالقلق، وبالتالي يستجمع كل شجاعته ويدخل من الباب الأمامي.

لاحظ زيك على الفور، بتنهيدة ارتياح، أن أمه لا تنظر إليه عند وصوله. تخاطبه: «ما أخبار المدرسة؟» يرد زيك: «على ما يرام، أحضرتُ لك مذكرة من مدرّستي» يغرس زيك المذكرة بسرعة على مكتب كمبيوتر أمه ويركض إلى المطبخ للبحث عن الطعام. يعرف أن أمه لن توقف لعبتها للنظر في المذكرة، وحين تنتهي من لعبتها ربما تكون قد نسيت الأمر. بتنهيدة ارتياح لنجاح عملياته في تأجيل الدخول في المشاكل لأطول فترة ممكنة، يأمل أن تفوز في

أعابها اليوم لتكون في حالة مزاجية جيدة ولا تنزعج حتى لو رأَت
المذكرة في النهاية.

من المهم ملاحظة أن زيك ليس قلقاً حقاً من أن تبالغ أمه في رد الفعل
أو تغضب أو تؤذيه. أمه في الواقع لطيفة ومعقولة ومحبة. المشكلة هنا
أن إدمان أمه الكمبيوتر يفتح له نافذة. وقد تعلم بسرعة وسهولة كيف
يستخدم تلك النافذة لتجنب الأمور، بما في ذلك عواقب سلوكه. إذا
استطاع استخدامها في شيء بخطورة مذكرة من مدرّسته، يمكن على
الأرجح أن نفترض بأمان أنه استخدمها في مواقف كثيرة أقل خطورة.

تعرّض زيك للإهمال العاطفي هنا لأن قضيته في المدرسة قد تُنسى
بسبب إدمان أمه. إذا نجح في عمليته، فلن يُستدعى لتفسير موقفه، ولن
يشعر بأن موقفه فهم. لن يتعلم كيف يتعرف على عواطفه أو يعبر عنها.
وفي المقابل، يتعلم من أمه المدمنة كيف يتجنب العواقب وكيف «يلعب»
الناس. ومن المثير أن زيك في سن الرشد ربما ينسى حادثة المذكرة من
مدرّسته تمامًا. وإذا نساها، فمن المحتمل جدًا أن يلوم نفسه لأنه مناوئ،
وليس لأن أمه أهملته عاطفيًا، سيتذكر ما فعله هو نفسه، لا ما لم تفعله أمه.

النوع السادس: الوالد المكتئب:

لنتناول مرة أخرى طالب الصف الثالث زيك، الذي تركناه للتوّ، لكنّ
أباه مكتئب هذه المرة:

زيك

في طريقه إلى البيت في السيارة، يشعر زيك بالفزع لأنه واجه مشكلة في المدرسة. يعرف أن أباه ربما يكون في البيت على الأريكة حيث يمضي وقتاً طويلاً منذ فقد وظيفته. وحين يدخل زيك من الباب، يرى أنه محقّق. كان أبوه يستلقي على الأريكة وعيناه مغمضتان، حيث يوفر مركز الترفيه^(١) الرياضي خلفية مفعمة بالحيوية. يحيي زيك أباه ويسلّمه المذكرة. يبجل أباه ولا يفهم لماذا لم يعد يفعل أي شيء. يقرأ أبوه المذكرة وتعبّر وجهه نظرة ألم. يتنهد أبوه: «لا تفعل ذلك مرة أخرى يا زيك، سامع؟ لا ينبغي لك أن تتصرف بهذه الطريقة». يسيطر الخجل على زيك، مدركاً أن سلوكه السيئ هو الذي يحزن أباه. يتمتم: «لن أفعل يا أبي» ويقف لحظة أخرى، لكنّ أباه يغلق عينيه ويبدو أنه عاد إلى قيلولته، ويتراجع زيك بهدوء.

إذا لم يحصل أبوه المكتتب على بعض المساعدة، لن يكون مستقبل زيك جيداً. سوف يكبر وهو يشعر بأن عليه أن يكون ابناً يتصرف بشكل مثالي حتى لا يزعج أباه. وقد يترسّخ هذا النمط في شخصيته، بحيث يواجه صعوبة كبيرة في تعديله أو ارتكاب الأخطاء أو السماح لنفسه بأن يكون إنساناً ناقصاً.

(١) مركز الترفيه: في الأصل ESPN، اختصار Entertainment and Sports Programming

Network، شبكة البرمجة الترفيهية والرياضية (المترجم).

لا تتوفر للوالد المكتئب الطاقة أو الحماس للقيام بدوره في تنشئة أبنائه. على عكس الوالد النرجسي الذي يطلب الانتباه، يبدو أن الوالد المكتئب يختفي غالباً، يتحوّل إلى الداخل، ويركز على نفسه وعلى مشكلته، قلقاً بشأن ما إذا كان سينجح في حلّها. طاقته محدودة وليس لديه ما يعطيه. إنه غائبٌ عن حياة عائلته، وحين يكون حاضراً، قد يتوتر أو يكتئب، وبالتالي، لا يعرف الأطفال الذين نشأوا مع والدٍ مكتئبٍ كيف يجذبون انتباه الكبار بطرقٍ إيجابية. السلوك الجيد يمرّ من دون أن يلاحظه أحدٌ، بينما يستدعي سوء السلوك بعض الاهتمام على الأقل، مهما كان سلبياً.

نتائج هذا النوع من الإهمال العاطفي موثقة جيداً. في المدرسة، من المرجح أن يُنظر إلى أبناء الوالد المكتئب على أنهم مثيرو مشاكل أكثر من أطفال الوالد غير المكتئب. ولأن الوالد المكتئب لا يقدّم سوى قدرٍ ضئيلٍ من الراحة أو التشجيع، لا يعرف ابنه كيف يهدأ وقد يلجأ إلى المخدرات أو الكحول في سن المراهقة. ولأن الوالد المكتئب يبدو مثقلاً أو محاصراً أو غارقاً في المطالب العادية للتربية، لا يعرف أبنائه دائماً أنهم يستحقون الاهتمام، وبالتالي فهم معرضون لخطر الإصابة بالاكئاب في سن الرشد. أخيراً، ولأن الوالد المكتئب لا يسيطر سيطرة كافية على سلوكه، يكون أبنائه أنفسهم معرضين لخطر الخروج عن نطاق السيطرة.

مارجو

تعتقد مارجو أنها قاسية حقاً. في السادسة عشرة، طُردت من مدرستها الثانوية العامة لشرب الخمر في حمام الفتيات وجلب الحشيش لفريق السوفتبول. تتلقَّى تعليمها في البيت. أخبرت والديها أنها لا تنوي على الإطلاق التوقف عن حضور الحفلات. وحين يقوم والداها بمحاولات فائرة لوضع الحدود لها، تخرج عادة من البيت وتذهب إلى منزل أحد الأصدقاء. تخبر مارجو أمهات صديقاتها بكل شيء عن مدى فظاعة والديها تجاهها، وبالتالي يتعاطفون معها. لسوء الحظ، لا يبالي والدا مارجو بالمتابعة مع الأمهات والآباء الآخرين، لذا فإن وصف مارجو لفظائعهما المزعومة يبقى قائماً. في البيت، تمكث مارجو في غرفتها وتجري محادثات فيديو مع رجال على سكايب، تصدم صديقاتها بإخبارهم عن حلقات الفيديو الجنسية.

والدا مارجو، إيلين وروس، طيبان، يتبرعان للأعمال الخيرية، وينتميان إلى الكنيسة، وهما عطفان ومحترمان في نظر الجميع. لكن كلاً من والدي مارجو مكتئبان بطريقة مختلفة. إنهما أكبر بقليل من أمهات صديقاتها وآبائهم، وقد تبنا مارجو بعد سنواتٍ من علاجات الخصوبة غير المجدية. لديهم أموالٌ كثيرة بفضل كمية كبيرة من أسهم ميكروسوفت في وقتٍ مبكر. لكن إيلين لم تتجاوز قطُّ السنوات الأربع عشرة التي قضتها في محاولة الحمل.

وكثيراً ما تجد مارجو أمها على الأريكة حين تعود إلى البيت، وأحياناً لا تزال بالبيجامة، وهذا يثير غضب مارجو، وفي مثل هذه الأوقات تتصرف بازدراءٍ واستفزازٍ تجاه أمها. والأب ليس أكثر اندماجاً مع مارجو، يشعر بالفراغ وبغياب الهدف منذ توقف عن العمل. يذهب إلى المكتبة العامة ويأخذ دوراتٍ لتمضية الوقت. يمكن لمارجو أن تتذكر الأوقات الممتعة معه وهي صغيرة، لكنه ابتعد أكثر بعد تفاقم اكتئاب زوجته. وكثيراً ما يُحضر وجباتٍ جاهزة إلى البيت لأن إيلين لا تطبخ كثيراً، لكنه بعد ذلك يجلس بجوار أم مارجو في كرسيه، يشاهد التلفزيون ويومئ برأسه.

بداية من الصف الثامن تقريباً، اعتادت مارجو أن تفكر كثيراً في مدى حزن والديها وندمهما في جنازتها إذا ماتت، كان تخيل حزن والديها وأصدقائها يساعدها بطريقة ما حين تكون حزينة. تكررت هذه الأفكار كثيراً لدرجة أنها بدأت التفكير بجدية في قتل نفسها. حين تناولت جرعة زائدة وانتهى بها الأمر في غرفة الطوارئ ثم في مستشفى للصحة النفسية، بدا أن والديها يستيقظان وينتبهان لها. مؤخراً، يقولان لها إنهما يحبانها ويسألانها عما إذا كانت تشعر بالأمان في وقت النوم، كما طلب منهما الأخصائي النفسي. إنهما قلقان عليها ويطلبان منها كلَّ مرة أن تبقى في غرفتها لفترة طويلة. بقدر ما تشعر مارجو بالقلق، فإن الحصول على بعض الاهتمام بها في النهاية أمرٌ رائعٌ! لكن مارجو تخشى، إذا شعرت بسعادة شديدة، أن يكفأ عن القلق ويعودان إلى ما كانا عليه من قبل، إنها تعتقد أنها ترى ذلك يحدث بالفعل.

قد يسعدك أن تعرف أن والدي مارجو لم يعودا، في الواقع، إلى الابتعاد عاطفياً ولم يعودا مكتئبين؛ لقد حصلنا على المساعدة، ومارجو في طريقها للشفاء.

ليست كل الأسر التي بها والدٌ مكتئبٌ متطرفة مثل أسرة زيك أو مارجو، ولكن حين يستمر المزيج السام للوالد المكتئب، مزيج عدم الانتباه والابتعاد لأي فترة، تكون النتيجة الإهمال العاطفي للابن في فترة النمو.

النوع السابع: الوالد مدمن العمل:

غالبًا ما يُنظر إلى إدمان العمل على أنه أمرٌ إيجابي في مجتمعنا. يصور البرنامج التلفزيوني ⁽¹⁾ 30 Rock مدمن العمل بشكل جيد في شخصية رجل الأعمال الفائق الطموح جاك دوناجي (الذي يمثله أليك بالدوين). في أحد المشاهد المضحكة، وهو مستلقٍ على سريره في المستشفى بعد أن نجا بصعوبة من نوبة قلبية نتيجة ضغط العمل، قال بشعورٍ رائع: «أظهر لي الاقتراب من الموت أنني عشتُ حياتي بشكلٍ خاطئ» وحين تميل شخصية تينا فاي لتسمع بشكلٍ أفضل الحكمة التي يوشك على النطق بها، يهمس بضعفٍ: «كان يجب أن أعمل لساعاتٍ أطول، وأن أبدأ المزيد في وظيفتي».

في اقتصادنا الرأسمالي، نقدّر العمل الجاد والرواتب المرتفعة. من بين جميع أنواع الإدمان المذكورة من قبل (على سبيل المثال الكحول أو

٣٠ (١) 30 Rock مسلسل تلفزيوني هزلي أمريكي من إنتاج تينا فاي Tina Fey، بث في الأصل على NBC من ١١ أكتوبر ٢٠٠٦ إلى ٣١ يناير ٢٠١٣ (الترجم).

المخدرات أو التسوق أو القمار)، العمل هو الوحيد الذي يجلب المال بالفعل إلى الأسرة. غالبًا ما يكون مدمنو العمل نشطين وناجحين ويحظون بالإعجاب ويتطلع إليهم زملاء العمل والأسرة والمجتمع. لسوء الحظ، كثيرًا ما يعاني أطفالهم في صمت. يعمل الوالد مدمن العمل لساعاتٍ طويلة، وينشغل بوظيفته، ويميل إلى عدم الاهتمام الكافي باحتياجات أطفاله ومشاعرهم. ومما يزيد الطين بلة، أن أطفال مدمن العمل لا يحظون بتعاطفٍ من الآخرين، لأن والدهم ناجحٌ غالبًا، ولديهم مالٌ كثيرٌ، وأشياء لطيفة. بوضع عملهم في المقام الأول، ينقل مدمنو العمل رسالة إلى أطفالهم مفادها أن مشاعرهم واحتياجاتهم أقل أهمية (الإضرار بقيمة أطفالهم). بفشلهم في أن يكونوا جزءًا نشطًا من إنجازات أطفالهم وانتصاراتهم، فإنهم ينقلون عن غير قصدٍ رسالة تعني أن هذه الإنجازات لا تهم (تدمر احترام أطفالهم لذاتهم). يمثل بعض الأطفال في المدرسة أو يتعاطون الكحول والمخدرات لجذب انتباه والديهم. يكبر الآخرون بتقصٍ في تقدير الذات، وتدني احترام الذات، ولا يفهمون كيف أصبحوا بهذا الشكل. ولأنهم يعتبرون أنفسهم مميزين وليسوا محرومين، يلومون أنفسهم على صراعاتهم الداخلية، ويؤدي تدني قيمة الذات وتدني احترام الذات ولوم الذات إلى الاكتئاب بسرعة.

الأمر على النحو التالي: «إنني بائس. عمل والداي بجدّ ليوّفرا لي حياة أفضل من الحياة التي عاشها، ومنحاني كلّ المزايا، وها أنا أضيع هذا كله، وليس لي أي عذر».

لتفهم ما كان يحدث مع سام، يجب أن تفهم والديه أولاً. التقى والدا سام في المدرسة الثانوية وتزوجا وهما في التاسعة عشرة. وهما ينحدران من أسرتين فقيرتين وغير متعلمتين، وعلى الرغم من تألقهما للغاية، لم تتح لأيٍّ منهما فرصة الالتحاق بالجامعة بسبب أوضاعهما المالية. منذ لحظة زواجهما، كانا يعرفان أن عليهما العمل بجدّ لتحقيق حياة كريمة لهنسهما ولأطفالهما. شقّ أبو سام طريقه من عامل بناء إلى إدارة مواقع العمل في كل أنحاء البلاد. وعلى الرغم من أن هذا كان يتطلّب منه السفر كثيرًا، فإن راتبه تجاوز كلّ ما كان يتخيله. في أثناء ذلك، بدأت أم سام العمل في مكتب الاستقبال في سلسلة فنادق، وشقّت هي الأخرى طريقها، وأصبحت في نهاية المطاف مساعدًا تنفيذيًا للرئيس التنفيذي للشركة، وحصلت أيضًا على راتبٍ رائعٍ. لسوء الحظ، كان جزءًا من وظيفتها أن تستجيب فورًا حين يطلبها الرئيس التنفيذي، وهذا يعني إجراء مكالمات متكررة في منتصف الليل، واجتماعات تمتد حتى وقتٍ متأخّرٍ من المساء، والسفر المفاجئ للعمل. كلما كبرت وظيفتها والدي سام صارا أكثر حماسًا واستثمارًا فيهما. كانا يحققان ما يتجاوز أكثر أحلامهما طموحًا، ولم يخطر ببالهما أنهما يستطيعان التوقف عن العمل، أو حتى التقليل منه.

مع كبير وظيفتي والديه على مرّ السنين، فقدّ سام والديه تدريجيًّا. تحدّث سام ووالداه وكل الآخرين كثيرًا عن مدى حظه في ذلك لأنهم استمروا في استبدال منازل أكبر بمنازلهم وشراء سيارات أجمل. وهو في التاسعة، استأجر والداه أول مربية له. كان الجميع يستطيعون رؤية ما يكسبه سام ماديًّا، لكن خسارته التدريجية لوالديه كانت غير مرئية للجميع. انتقل سام، بين عامه التاسع وعامه التاسع عشر، من طفلٍ مع والدين محبّين ومتبهيين إلى طالبٍ جامعيٍ ترعرع على يد مربية، ومن المتوقع الآن أن يكون أداؤه في الكلية رائعًا.

يعلم الجميع أنه في حالة وفاة أحد الوالدين، يعاني الطفل من الحزن والخسارة وربما من الاكتئاب. ولا يعتقد أحدٌ أن يكون هذا هو الحال حين يفقد الطفل أحد الوالدين بسبب نجاحه. ولأن سام لم يدرك فقد والديه بوعي، لم يفهم حزنه وأعراض الاكتئاب. افترض بطبيعة الحال أنه السبب، وجعله ذلك يغضب بشدة من نفسه ويلومها ويشعر بتدني قيمته وهو مرهق، ثم بعد ذلك وهو راشد.

زيك

دخل زيك من باب منزله الجميل والواسع وسلّم المذكرة إلى أبيه، الذي مرّ به وهو يغيّر ملابسه قبل أن يذهب إلى اجتماعٍ مسائي. وكانت أمه مسافرة في رحلة عملٍ. نظر أبو زيك إليه من فوق نظارة القراءة نظرة محبّطة، وقال: «هذا ليس جيدًا يا زيك، آسف لا بدّ

أن أسرع الآن إلى الاجتماع، لكنني سأقدم هذه المذكرة إلى تريش (المربية) وسوف نتحدث معك حول هذا الأمر الليلة».

قد تتساءل عمّا هو سيّء في هذا السيناريو. رغم كل شيء، لزيك منزلٌ جميلٌ، وأبٌ مهتمٌّ اهتمامًا واضحًا لكنه مشغولٌ، ومربيةٌ تعني به. لكن الحقيقة، للأسف، أنه حتى لو كانت المربية راعية رائعة ومهذبة تقول كل ما هو مناسب في أثناء تفاعلها مع زيك، يبقى أن هذا يشكّل إهمالًا عاطفيًا. وأبو زيك يمرر المشكلة إلى المربية، يوجه رسالة إلى زيك بصوت عالٍ ويوضح أن وظيفة أبيه أهم من دروس حياة زيك. لاحقًا، من المحتمل أن يتذكر زيك ما حدث: رد فعل والده غير اللطيف، وحديث المربية معه، وربما حتى ما تعلمه من ذلك. لن يدرك أو يتذكر أن أباه لم يكن قادرًا على قضاء بعض الوقت بعيدًا عن وظيفته للتحدث معه حول المذكرة بنفسه، أو الرسالة التي تلقاها من أبيه في ذلك اليوم بأنه «أقل قيمة من العمل». وبدلًا من ذلك، من المحتمل جدًا أن يكون عرضة للشعور بتدني قيمته الذاتية. تسنح له الفرصة لمعالجة الأحداث التي حدثت وفهمها، ولكن لا تسنح له فرصة لمعالجة ما لا يستطيع أن يتذكر أنه لم يحدث.

النوع الثامن: الوالد في عائلة بها فردٌ من ذوي الاحتياجات الخاصة:

لا توجد فئة من الآباء والأمهات تستحق أن تكون في كتابٍ عن الإهمال العاطفي أقل من الآباء والأمهات في أسرة فيها شخصٌ ما مريض أو يعاني من إعاقة شديدة. ومع ذلك، فإنهم موجودون هنا، ومن دون أن يرتكبوا أيّ خطأ، لأن الحياة قدّمت لهم تحديًا تصعب مواجهته غالبًا.

استمع إلى المحادثة التي يجريها الوالدان توم وباتي مع ابنتهما ميراندا، وهي في الثالثة عشرة، والصغرى بين ثلاثة أطفال.

يقول أبوها، توم: «أنتِ عونٌ كبيرٌ لنا يا ميراندا».

تضيف باتي: «بالتأكيد! أعلم أن الأمر كان صعباً بشكلٍ خاصٍّ مؤخراً مع عودة باتريك إلى مستشفى الأطفال بعد إجراء عملية التحويل الجديدة. لا يفعل شقيقك ستيفن شيئاً سوى الشكوى، لكنك مختلفة! أنتِ صخرتي!».

وإليك ما يبدو عليه الأمر في منزل سميث، حيث يعاني الأخ الأكبر لجاك وهو في العاشرة من مشاكل سلوكية وانفعالية مرتبطة بالتوحد:

قال أبو جاك له: «أعرف أنه من المحبط أن يأخذ تود أشياءك، أعرف أنه من الصعب الاستماع إليه وهو يخرج كثيراً عن طوره مؤخراً منذ تغيير أدويته. آسف لتوقف مباراتنا في كرة السلة، لكن أمك احتاجت إلى مساعدتي مع تود. أنت تستحق الأفضل. لكنك يا جاك تعرف أن علينا جميعاً في الوقت الحالي أن نكون طبيين معاً وأن نتحلى بالصبر. لا حيلة لتود في مشاكله. أنا وأمك نبذل أقصى ما في وسعنا. سوف تتحسن الأمور».

وأخيراً، هذا ما يحدث في منزل زيك:

يدخل زيك من المطبخ وينغلق الباب الشبكي. يدخل المنزل بفرح، لأنه يعلم أنه سيضطر لاطلاع أمه على مذكرة من مدرّسته. يشعر زيك بالفزع لأنه يوجد عبء آخر على أمه أن تتعامل معه، وهي تتعامل بالفعل مع الكثير. تظهر أم زيك بسرعة من جزء آخر

من المنزل، وإصبعها مضغوطة على شفيتها: «صه، يا زيك! أبوك نائم؛ قضى أمس ليلة صعبة». في البداية، شعر زيك بموجة هائلة من الارتياح، كان يأمل أن يكون أبوه نائمًا حتى لا يكون عليه سوى التعامل مع رد فعل أمه على المذكرة. لكن الارتياح سرعان ما حلَّ محله شعورٌ بالخجل. أبي مريضٌ وكل ما يهمني هو نفسي؛ أنا شخص سيء».

حين يكبر الطفل في أسرة يعاني أحد أفرادها من مرضٍ خطيرٍ، سواء كان مرض والد أو أخ، فإن الرعاية التي تقدم للطفل لا تكون كافية عادة. لا يتمتع توم وجاك وزيك بحرية أن يكونوا على طبيعتهم. لاحظ أن زيك يشعر بالذنب لوجود أحداثٍ ومشاعر طبيعية (معه مذكرة مرسله إلى المنزل يأمل في تجنب المتاعب بسببها).

وكثيرًا ما يرهق الوالد مقدم الرعاية ويطلب من الطفل السليم -ضمنيًا أو صراحة- المساعدة بإيثار. وكثيرًا ما تكون الحياة في منزل به طفلٌ مريضٌ أو والدٌ مريضٌ في أزمة. على سبيل المثال، بينما يقوم والدٌ برحلاتٍ متكررة إلى المستشفى، يسخن الطفل المهمل عاطفيًا العشاء المجمد ويأكل بمفرده أمام التلفزيون. أو يجد الطفل نفسه يلتقط باستمرار أجزاءً من المحادثات الطبية التي لا يفترض أن يسمعها، ولا يفهمها، يذهب الطفل مع والدي شخص آخر لمباريات كرة القدم، ويعتاد غضب والديه منه لأسبابٍ تافهة.

عادة ما يدرك الوالدان في الأسرة التي بها مريضٌ أن هناك تأثيرًا في الطفل السليم. قد يتحدثان معه، ويحاولان مناقشة ما يفعله وتقديم الدعم

الذي يمكنهما تقديمه. إنهما يعيان مقدار الوقت الذي يقضيه في رعاية مريض في الأسرة، بل ويقلقان بشأن هذا الوقت. وبالتالي يبدو هذان الوالدان كأنهما آخر الآباء والأمهات الذين يهملون أطفالهم الأصحاء عاطفياً. لكن دراسات متعددة فحصت تصورات كل من الوالدين والطفل السليم في منزل فيه شخصٌ مريضٌ. في هذه الدراسات، يُطلب من الوالدين والطفل السليم تقييم أداء الطفل السليم. تظهر النتائج باستمرارٍ أن الوالدين يريان أن طفلهما السليم «على ما يرام»، بينما ينظر الطفل نفسه إلى نفسه نظرة أكثر سلبية بكثير. استنتاجات؟ حين يكون الوالدان عاجزين (أو يشعران بأنهما عاجزان) عن تغيير الأمور السيئة في حياة أطفالهما، فإنهما يميلان إلى تقليل آثار تلك الأمور السيئة. ولا يقتصر الأمر على قيام مثل هذين الوالدين بتقليل ضائقة طفلهما من دون وعي منهما فحسب، بل إنهما يثقلان عليه أيضاً من دون قصدٍ بنضح لا يقدر عليه حقاً. غالباً ما يحتاجان ويتوقعان من طفلهما السليم أن يكون عطوفاً ويتحلّى بنكران الذات والصبر مثلهما.

وتؤثر أحياناً أمراضٌ في الأسرة على الطفولة بأكملها، في مثل هذه الحالات، من المرجح أن يطور الطفل سلوكياتٍ تشبه سلوكيات الراشدين ولا تختفي قبل المراهقة:

ستيوارت

أبو ستيوارت وأمه يحضرانه للعلاج لأنه، كما يقولان، أصبح «سلبياً جداً» في الخامسة عشرة. في البداية، كان صامتاً تقريباً لعدة لقاءات، مستاء من إجباره على المجيء إلى هنا، ورافضاً

قول الكثير. أرى على الفور أن والدي ستیوارت قلقان بشدة على الأخ الأكبر لستیوارت، لاري، الذي يعاني من مرض يجعله شديد التعرض للعدوى. أرى هذا لأنني في أثناء محاولة أخذ تاريخ نمو ستیوارت في مقابلة الوالدين، يستمر والدا ستیوارت في الانجراف إلى موضوع لاري، ويبدو أنهما لا يدركان ذلك. من هذا المنطلق، أعلم أن ستیوارت، مثل الكثير من إخوة الأطفال المرضى، احتفظ بمشاعره السلبية واحتياجاته الخاصة لسنوات.

يبدو واضحًا لي أن ستیوارت وصل أخيرًا إلى نقطة الانهيار، واجهته تنهار، ولم يعد يستطيع أن يكون «على ما يرام». انهيار الموقف الرواقي لستیوارت أمرٌ لا مفرَّ منه لكنه غامضٌ لوالديه. إنهما يتساءلان أين ذهب ابنتهما المفيد واللطيف وقد أحضره للعلاج «لإصلاح» موقفه السلبي.

بعد بضع لقاءاتٍ معي، بدأ ستیوارت يتحدث. أوضح لي أنه لا يجلب أصدقاء إلى المنزل لأنه يشعر بالذنب لأنه يستطيع تكوين صداقاتٍ طبيعية بينما لا يستطيع لاري ذلك. وهو أيضًا حذرٌ من أن أصدقه قد لا يفهمون بعض السلوكيات الغريبة التي تصدر عن لاري، ثم يشعر بالذنب لأن أخاه، الذي يحبه، أخرجته.

وها هو في مكتبي، يشعر بالذنب لأنه تسبَّب لوالديه في المزيد من المشاكل، وقد حُرِّم من الانتباه، وكان مستاءً من أنهما لا يستطيعان التعرف على حزنه، ويعجزان عن التعبير عنه. حين يواجه ستیوارت، بعد عدة لقاءات، حدثًا في البيت يغضب فيه منهما لفظيًا، أخبرني والداه أن العلاج «يجعل ستیوارت أسوأ».

أشجع ستيوارت على الرد وينفجر قائلاً: «كل شيء يدور حول لاري دائماً، حتى إنكما تركتmani قبل أن أنتهي من لعبة All-Star لشراء أدويته!» بدأ والداه في الاحتجاج قائلين إنهما غادرا قبل دقائق قليلة فقط، وإنه شديد الحساسية. وهنا أتدخل بحزم: «هذه هي المشكلة بالضبط؛ لا يُسمح لستيوارت حقاً بأن يعبرَ عمّا يشعر به. وحين يفعل، تصفانه بأنه حسَّاسٌ. لاري ليس الطفل الوحيد الذي يحتاج إلى المساعدة. لكن نواياكما الحسنة لمساعدة لاري تعوق قدرتكما على تربية ستيوارت؛ تجعلانه يشعر بالذنب لأن له احتياجاتٍ ومشاعر».

كانت هذه اللحظة الصعبة في مكتبي نقطة تحوُّل بالنسبة إلى ستيوارت، لحسن الحظ، كان هذان الوالدان قادرين في النهاية على فهم كيف أدّى مرض لاري إلى إعاقة النمو الاجتماعي والعاطفي لستيوارت لبعض الوقت، مما جعله يشعر بالذنب والغضب والحزن. وعلى الرغم من أنهما أحضرا ستيوارت للعلاج على أمل أن يتغير، اتضح أن تغييرهما كان دراماتيكيًا مثل تغيير ستيوارت، إن لم يكن أكثر منه.

السبب في أنهما فشلوا في ملاحظة معاناة ستيوارت أنه لم يتسبب لهما في أي مشكلة وهو يكبر. أدرك والدا ستيوارت أخيراً أن ما كانا يتوقعانه منه طول مرض أخيه ألا يكون مشكلة. بهذا الإدراك، بدأ والدا ستيوارت في الاهتمام أكثر باحتياجاته ومشاعره. إذا تمكنا من الاستمرار في ذلك طول فترة مراهقة ستيوارت، يمكن عكس آثار الإهمال العاطفي، ويمكن أن يكبر ستيوارت ليكون سعيداً وبصحة جيدة.

النوع التاسع: الوالد الذي يركز على الإنجاز والكمال:

نادرًا ما يبدو الوالد الذي يركز على الإنجاز والكمال راضيًا. إذا عاد طفله إلى البيت وهو حاصلٌ على امتيازٍ، يقول له: «في المرة القادمة أتوقع المزيد». هذا الوالد لديه بضعة أمور مشتركة مع الوالد النرجسي الذي تحدثنا عنه. في الواقع، الكثير من سلوكياتهما متشابهة. يركز الكثير من الآباء والأمهات النرجسيين على الكمال لأنهم يريدون أن ينعكس الطفل عليهم بشكلٍ جيدٍ. بعبارة أخرى، «إذا كان طفلي يتألق بامتيازٍ، فهذا يجعلني أبدو جيدًا حقًا». إن «تأثير المرأة» يمثل جزءًا من معظم آباء وأمهات الإنجاز والكمال (نطلق عليهم اختصارًا اسم AP)،^(١) لكن ليس دائمًا، يمكن تحفيز آباء وأمهات الإنجاز والكمال بعددٍ من العوامل المختلفة.

(١) AP: اختصار Achievement/Perfection (الإنجاز والكمال) (المترجم).



ليس كلُّ آباء وأمهات الإنجاز والكمال مهملين عاطفياً، يمكن اعتبار أنَّ الكثير من آباء وأمهات الرياضيين الأولمبيين، وعازفي البيانو في الحفلات الموسيقية، ولاعبي البيسبول المحترفين، ممن يسعون إلى الإنجاز والكمال لأنهم متحمسون ويدعمون أطفالهم ليكونوا الأفضل. لكن الفرق بين الوالد غير المهمل والآخر المهمل هو الدعم. يقوم الوالد الذي يسعى إلى الإنجاز والكمال بشكلٍ صحي بدعم الطفل لتحقيق ما يريده الطفل. يضغط الوالد الذي يسعى إلى الإنجاز والكمال بشكلٍ غير صحي على الطفل لتحقيق ما يريده الوالد.

يضغط بعض آباء وأمهات الإنجاز والكمال على أطفالهم لتحقيق ذلك لأنهم يرغبون بشدة في إتاحة فرصٍ لأطفالهم لم تكن متاحة لهم هم أنفسهم. يتصرف الكثيرون منهم من منطلق شعورهم بأنهم يجب

أن يكونوا كاملين. يحاول البعض أن يعيشوا حياتهم من خلال أطفالهم. ويبقى أن آباء وأمّهات الإنجاز والكمال قد يربون أطفالهم ببساطة بالطريقة التي تربوا بها لأنها الطريقة التي يعرفونها. حين يسلم الشاب زيك المذكرة لأم الإنجاز والكمال، ماذا تعتقد أن تقول؟

زيك

«زيك، كيف يمكن أن تتصرف بهذه الطريقة في المدرسة؟ الآن قد تغيّر مسز رولو رأيها بشأن كتابة خطاب التوصية للمساعدة في طلبك للالتحاق بمدرسة المتفوقين! نحتاج إلى الاتصال بمسز رولو الآن وتسهيل الأمر».

أو أم الإنجاز والكمال رقم ٢:

«زيك، تعرف ما هو أفضل من موازنة قلم رصاص على إصبعك إلى أعلى! مسز رولو محقة؛ إذا أصبت عينك، فقد يؤدي ذلك إلى إبطاء تقدمك في العزف على البيانو، كيف يمكن أن تتدرب إذا كنت لا تستطيع رؤية النوتة الموسيقية؟!».

أو أم الإنجاز والكمال رقم ٣:

«زيك، أشعر بخيبة أمل شديدة فيك؛ قدّمتُ تضحياتٍ كثيرة لتتمكّن من أن تكون في هذه المدرسة باهظة المصاريف. إذا بدأت مسز رولو في اعتبارك طفلاً مزعجاً، فقد تدمر كل ما فعلته من أجلك، عليك أن تفكر في مستقبلك!».

لاحظ أنه يبدو أن ردود الفعل الثلاثة هذه تضع مصلحة زيك في الاعتبار. من الواضح أن هؤلاء الأمهات قلقات بشأن طفلهن ويريدن الأفضل له. تكمن المشكلة في أن الأمهات الثلاث يتجاهلن عاطفياً زيك بردودهن. لا يتناول أيُّ ردٍّ من هذه الردود حاجة زيك إلى تعلُّم التحكم في دوافعه. لا أحد يواجه المشاعر الأخيرة لزيك بأن أشقاءه يعاملونه مثل طفلٍ رضيعٍ. لم يتحدث أي من هذه الردود مع زيك عن أي شيء يهمه. جميع الردود تلبّي احتياجات الأم، وليس احتياجات زيك. إنها تخاطب مستقبل زيك، وهو أصغر من أن يهتم به أو حتى يفهمه. تتجاهل فرصة أن يتعلم زيك شيئاً عن نفسه وطبيعته ومشاعره وكيفية التعايش مع أصحاب السلطة. بمرور الوقت، لاستيعاب الرسالة المبسطة، «كن جيداً لتكون ناجحاً»، يضطر زيك إلى سحق الكثير من احتياجاته ومشاعره. قد يبدو جيداً في مرحلة الطفولة، لكنه يدخل مرحلة المراهقة والرشد وداخله شيءٌ مفتقدٌ معرفة الذات والوعي العاطفي وحب الذات.

تيم

جرت تريش، زوجة تيم، زوجها حريفياً إلى علاج الأزواج. في موعدنا الأول، كان من الصعب جعل تيم يقول أي شيء. الشيء الوحيد الذي عبّر عنه حين تحدث هو أنه أصيب بخيبة أمل في نفسه وفي تريش. قال: «كل منّا يحب الآخر، وينبغي لنا أن يكون هذا كافياً. لكن لا شيء يكفي بالنسبة إلى تريش». وحين طلبت منه أن يشرح بالتفصيل، قال فقط: «لا أستطيع أن أفهم لماذا لا تترك الأمور تسير ببساطة، لماذا لا تكون سعيدة ببساطة؟».

لو أخذتُ هذا الكلام في ظاهره، فربما اعتقدتُ في تلك المرحلة أن التعامل مع تريش صعبٌ إلى حدِّ ما، لكن بعد أن عملت مع أزواج كثيرين، استطعت أن أرى أن القصة فيها بالتأكيد أكثر من ذلك بكثيرٍ. حين طرحت أسئلة على تريش، بدأت في البكاء. هذا ما قالته لي عن الأسباب التي جعلتها تحضر تيم للعلاج.

«تيم يقول إنه سعيدٌ بزواجنا لكنه لا يبدو سعيداً، يعود إلى البيت من العمل متوتراً. إنه أبٌ رائعٌ، لكنه أحياناً يعنّف الأطفال حين يتصرفون بأي طريقة لا تتسم بالكمال. إنه محببٌ دائماً. إنه نائب رئيس في شركته وهو في الأربعين، لكنه لا يزال يشعر بأنه مقصّرٌ لأنه يعتقد أنه يجب أن يصبح الرئيس التنفيذي الآن. حين أحاول التحدث إليه، يسكتني. أعلم أنه بائسٌ وأريد مساعدته ولا أستطيع. في هذه المرحلة، أنا أحبه لكن لا يمكن أن أعيش بهذه الطريقة بعد الآن، أرجو مساعدتنا لتمكّن من البقاء معاً».

لتتوقف هنا لحظة ونفكر في تيم. بالفعل في الدقائق الخمس عشرة الأولى من جلستنا الأولى، كنتُ أظن بشدة أنه تعرض للإهمال العاطفي وهو طفلٌ. فيما يلي علامات الإهمال العاطفي التي يمكن أن أراها فيه (حين تقرأ الفصل الثالث تعرف المزيد عن هذه العلامات):

- التوتر.
- توخي الكمال، كما يتضح من افتقاره إلى التسامح مع أخطاء أطفاله.

• افتقاره إلى الإدراك العاطفي، كما يتضح من قوله «لماذا لا تستطيع أن تكون سعيدة ببساطة؟».

• مقاومة الاعتماد، يتضح من خلال الشعور بخيبة أمل في نفسه لحاجته إلى المساعدة ورفضه قبول المساعدة من تريش.

• عدم الرأفة مع نفسه، كما يتضح من تقرير تريش بأن تيم يشعر بأنه مقصّرٌ لأنه نائب الرئيس وليس الرئيس التنفيذي.

بعد ستة لقاءات للزوجين، كان تيم أخيرًا على استعدادٍ لحضور بعض الجلسات الفردية. في تلك اللقاءات، اكتشفتُ أن والدي تيم، بينما كانا محبّين، قاما بتربيته بهدفٍ أساسي واحد: أن يكون ناجحًا. شاهد والداه كل توتراته ونضالاته وإنجازاته وقدراته في الطفولة بعدسة «المستقبل». تعلّم تيم جيدًا أن مشاعره واحتياجاته وخبراته لا علاقة لها بأي شيء. كل ما يهم هو «ماذا يعني هذا لمستقبلك؟» دخل تيم مرحلة الرشد وتزوج وأنجب أطفاله وهو لا يعرف إلا القليل عن نفسه أو عن عواطفه أو كيفية التواصل مع الناس، بما في ذلك زوجته.

لحُسن الحظ، نظرًا إلى أن تيم كان قادرًا على الانفتاح والإفصاح لي عن هذا كله، تمكّننا من معالجة الأمر. بعد عددٍ من الجلسات الفردية، تمكّن من تطبيق ما وجده أخيرًا من القبول الذاتي والتعاطف والتسامح مع زوجته وأولاده.

حين تعامل ابنة والدي الإنجاز والكمال كما لو أن مشاعرها واحتياجاتها العاطفية لا تهم، يُنكر جزءٌ شخصي عميقٌ من نفسها. ويصبح

هذا الجزء منها مثل الفيل في الغرفة، لا أحد يريد أن يراه أو يسمعه، ومع ذلك فهو الجزء الذي يمثّل أكثر ما فيها. الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها لمعظم هؤلاء الأبناء التكيّف والتعايش والنمو في الأسرة هي المشاركة في الإنكار والتظاهر بأن ذواتهم العاطفية غير موجودة. لا عجب في أن يكبر الأطفال المهمّلون بمساحة فارغة في إحساسهم بأنفسهم، وحبهم لأنفسهم، وقدرتهم على التواصل عاطفيًا مع الآخرين.

النوع العاشر: الوالد السوسيوباتي:

من المحتمل أن يكون هذا هو النوع الأكثر إثارة للدهشة من أنواع الآباء والأمهات الذين أتحدث عنهم في هذا الكتاب. حتى إذا كنت متأكدًا ١٠٠٪ أن هذه الفئة لا تنطبق عليك، أو صيك بقراءة هذا القسم.

من يتبادر إلى ذهنك حين تسمع كلمة «سوسيوباتي»؟ هانيبال ليكتر؟ توني سوبرانو؟ موسوليني؟ هؤلاء في الواقع تمثيّل أيقوني للمفهوم، لكنهم أكثر نسخ السوسيوباتية نظرًا ودرامية ووضوحًا، نوع السوسيوباتي الذي نهتم به مختلفٌ. من المحتمل جدًّا أن هذا السوسيوباتي لم يخرق القانون ولم يُسجن قطُّ، فهو أقل وضوحًا بكثيرٍ ولكنه أكثر شيوعًا. قد يكون هذا السوسيوباتي جارك أو أخاك أو أمك أو أباك. يمكنه أو يمكنها الاختباء وراء مانيكير مثالي أو وظيفة ممتازة أو عمل خيري أو رابطة أولياء الأمور والمدرسين. لن يعتقد معظم الناس أبدًا أن هذا الشخص سوسيوباتي. في الواقع، ربما تكون سيدة تتمتع بكاريزما تجذب الناس إليها. قد تكون محترمة وتبدو نزيهة ولطيفة مع الكثيرين، لكنها في أعماقها ليست مثل

بقيتنا. لا يمكن أحياناً لأحدٍ أن يرى فيها خطأً باستثناء أقرب الأشخاص إليها، ويشعر أطفالها بذلك غالباً، لكن هذا لا يعني أنهم يفهمونه.

هناك سمة رئيسية تميز السوسيوباتيين عن بقيتنا، ويمكن التعبير عنها بكلمة واحدة: الضمير. ببساطة، الشخص السوسيوباتي لا يشعر بالذنب. ولهذا فهو حرٌّ في فعل أي شيء تقريباً من دون الحاجة إلى دفع أي ثمنٍ داخليٍ مقابله. يمكن أن يقول السوسيوباتي أو يفعل ما يريد ولا يشعر بانزعاجٍ في اليوم التالي، أو في أي وقتٍ. وبجانب عدم الشعور بالذنب يأتي الافتقار بعمقٍ إلى التعاطف. بالنسبة إلى السيدة السوسيوباتية، لا معنى لمشاعر الآخرين لأنها لا تملك القدرة على الشعور بهم. في الواقع، لا يشعر السوسيوباتيون بأي شيء بالطريقة التي يشعر بها بقيتنا. تعمل عواطفهم في ظل نظامٍ مختلفٍ تماماً، يدور حول التحكم في الآخرين. إذا نجح السوسيوباتي في السيطرة عليك، فقد يشعر حقاً ببعض الحب تجاهك. الوجه الآخر لتلك العملة أنه إذا فشل في السيطرة عليك، فسوف يحتقرك. إنه يستخدم وسائل مخادعة ليشق طريقه، وإذا لم ينجح ذلك، فسوف يتنمر لك. إذا فشل ذلك، فسوف ينتقم بمحاولة إيذائك.

انعدام الضمير يحرّر السيدة السوسيوباتية لتستخدم أي وسيلة مخادعة ليشق طريقها، يمكن أن تتلفظ بكلماتٍ شرسة، يمكن أن تصور الأشياء بشكلٍ زائفٍ، يمكن أن تحرّف كلمات الآخرين لأغراضها، يمكن أن تلوم الآخرين حين تسوء الأمور. ليس من الضروري أن تتحكم في أخطائها لأن إلقاء اللوم على شخصٍ آخر أسهل بكثيرٍ. اكتشف السوسيوباتي قيمة تمثيل دور «الضحية» ويمثله بإبداعٍ.

وفقاً للدكتورة مارتا ستوت،^(١) مؤلفة كتاب الجار السوسيوباتي The Sociopath Next Door، المؤشر الوحيد الأكثر موثوقية بأنك تتعامل مع شخصٍ سوسيوباتي حين يبدو أن شخصاً ما يؤذيك عن قصدٍ ثم يتابع بشكلٍ طبيعي كأنه لم يرتكب أيَّ خطأ، كأنه لا ينبغي لك أن تتأذى. إذا فعل شخصٌ ما ذلك معك بشكلٍ متكررٍ، فيجب أن تفكر في احتمال أنك تتعامل مع شخصٍ سوسيوباتي.

وحين يكون هذا الشخص أحد والديك، يمكن أن يكون هذا الإدراك مؤلماً بشكلٍ لا يُصدّق، ولكنه أيضاً يحرّرك ويغيّر حياتك. يحاول عادةً أطفال السوسيوباتيين بيأسٍ فهم سلوك والديهم، يمكن أن يكونا مبدعين للغاية في محاولة تفسير ما لا يمكن تفسيره. فيما يلي بعض الأعدار العديدة التي سمعت أن الأطفال الراشدين لآباء أو أمهات سوسيوباتيين يأتون لمحاولة فهم سلوكيات والديهم المؤذية أو المخادعة أو القاسية:

«لديه قلق».

«إنها لا تعني ذلك حقاً».

«هناك خللٌ ما في دماغها».

«يهتم كثيراً».

«لا حيلة لها في الأمر».

«كانت طفولته صعبة».

(١) مارتا ستوت Stout (١٩٥٣-): أخصائية نفسية وكاتبة أمريكية (المترجم).

لفهم ما يحاول هؤلاء الأبناء الراشدون شرحه بشكل أفضل، دعنا نتحقق مرة أخرى مع زيك، بعد أن سلّم أمه السوسيوبائية المذكورة.

زيك

يشاهد زيك أمه وهي تقرأ المذكرة. وهي تقرأها، يرى شفيتها تنضغطان في خطٍ رفيعٍ وصلبٍ يعبر عن الاستياء.
«ماذا؟! كيف يمكن أن تفعل هذا يا زيك؟ أنا محرّجة للغاية لأنك تتصرف بهذه الطريقة في المدرسة».

تبدأ الدموع تتساقط من عيني زيك. بدأ يقول «أنا». قاطعته أمه: «ولا كلمة، لا أريد أن تتحدث معي أو حتى تنظر إلي، اذهب إلى غرفتك الآن واكتب: «لن أقع في مشكلة في المدرسة مرة أخرى» ٥٠ مرة، ومن الأفضل أن تكون بحروفٍ متشابكة، ومن الأفضل أن تكون مقروءة. لا أريد أن أرى وجهك حتى تنتهي، وهذا يعني أنك لن تتناول العشاء».

بعد أن قضى أربع ساعات في غرفته، يكتب ويكي، ويكي ويكتب، تمكّن زيك من كتابة الجملة ٢٠ مرة فقط، ولم يكتب أيًا منها بحروفٍ متشابكة. يشعر برعبٍ رهيبٍ في قلبه لأنه يعلم أن أمه ستغضب حين ترى أنه كتبها منفصلة. ومع ذلك، لا حيلة له في ذلك، لأنه بعيدٌ كل البعد عن إتقان الكتابة المتشابكة في مثل عمره، وقد تعرّف عليها للتوّ في المدرسة، لكنه جائعٌ وحزينٌ ويشعر بالذنب الشديد لأنه أغضب أمه كل هذا الغضب. يرسم قلبًا في أسفل الورقة لأمه، ويغامر بالذهاب بحذرٍ من غرفته إلى

حيث تشاهد أمه التلفزيون. يقول بخنوع: «أمي، يمكن أن أكتبها ٢٠ مرة فقط. أعدك بأنني لن أقع في المشاكل مرة أخرى، هل يمكن أن أتوقف من فضضضضلك؟» لا ترفع أم زيك عينها عن التلفزيون حتى لا ترى شعره المنكوش أو إرهاقه أو وجهه المليء بالدموع. تقول بصوت مرتفع: «عد إلى غرفتك الآن، أو أسبب لك ما يجعلك تبكي حقاً، وأخرج من هنا قبل أن أقول أن عليك كتابتها عشر مرات إضافية». تقف مهددة وتبدأ السير نحو زيك. يعرف زيك أن الوقت حان للتراجع؛ يركض إلى غرفته ويسقط على سريره ويبكي حتى ينام.

لاحظ أن أم زيك، في هذا التفاعل، أظهرت نقصاً شديداً في معرفتها بطفلها، إنها لا تدرك ما يستطيع فعله وما لا يستطيع فعله من الناحية التنموية (سواء أكان يستطيع كتابة هذا القدر أو كتابته متشابكاً أم لا) ومشاعره (التعاطف)، وأظهرت أيضاً حاجة شديدة وغير صحية لممارسة السلطة عليه (السيطرة)، وأظهرت أيضاً قسوتها واستعدادها لإيذاء ابنها عاطفياً إلى حد السادية (الاستمتاع بإيذاء الآخرين). في حين أن العقوبات الشديدة والقاسية هي السمة المميزة للسوسيوباتية، ليس بالضرورة أن يعاقب جميع الآباء والأمهات السوسيوباتيين بعقاب له نتائج وخيمة. لا يعاقب البعض ويمارسون حاجتهم إلى السيطرة بطرق أخرى، باستخدام بثّ الشعور بالذنب أو التلاعب من وراء الكواليس، على سبيل المثال. العامل المشترك بين جميع الآباء والأمهات السوسيوباتيين هو أن تربية الطفل بالنسبة إليهم تشبه إلى حد كبير كل شيء آخر؛ ويتعلق كل شيء بالسلطة والسيطرة.

والاس

جاء والاس وهو في السابعة والأربعين للعلاج بعد وفاة أبيه المسن. ليس لأنه أراد المساعدة في التغلب على الأسي، ولكن بسبب العبء الثقيل للشعور بالذنب في علاقته بأمه. يعيش والاس على بُعد ساعتين من والديه، ومع ذلك كان يزورهما على مدار العقدين الماضيين مرة واحدة فقط في السنة، أو حتى أقل من ذلك. وحين بحثتُ هذا الأمر معه، تبين أنه كان يشعر بالذنب حيال ذلك بقدر ما يتذكر. أخبرني أنه شعر كأنه ابنٌ غير مكترث وغير مقدر لأنه لم يزرُ والديه بما يكفي. ومع ذلك، ذكر أنه في كل مرة يزورهما تقريباً، يصاب بالاكتئاب أو يعتل بدنياً. «هذا يجعلني لا أريد الذهاب إلى هناك، وزوجتي أيضاً تكره زيارتهما حقاً، ربما لأن أُمي تكرهها».

وصف والاس أباه المتوفى مؤخراً بأنه مدمن عملٍ لم يتواجد كثيراً أو يشاركه كثيراً في حياته. ووصف أمه بأنها «شخصية صعبة». وحين سألتُ والاس أسئلة حول هذا الأمر، قال موضحاً: «لم يكن أي شيء يمكن أفعله كافيًا بالنسبة إليها، تستاء من زوجتي، وأعتقد أن السبب الرئيسي وراء ذلك أنها تشعر أن زوجتي صرفت انتباهي عنها». أوضح والاس أن أمه تشعر أنه رجلٌ أناني لأنه لا يزورها إلا نادراً، وأخبرته بذلك، بشكلٍ مباشرٍ أو غير مباشر، في كل مرة يتحدثان فيها أو يتقابلان، وأعربت على مرّ السنين عن خيبة أملها

بسبب عدم إخلاصه لها بوسائل مختلفة.

حكى لي قصة تظهر باختصار الأسلوب السوسيوباتي لأمه:

في الكريسماس قرّر والاس وزوجته وأطفاله تحمّل الصعاب والاستسلام لرغبات أمه. ولم يكونوا قد زاروا والديه لمدة عام تقريباً، وكانوا يعلمون أن عليهم الظهور في عشاء الكريسماس الذي كانت أمه تجمعهم فيه معاً. ابتهجت أم والاس بقدمه، حتى إنها أعدت وجبة البطاطا التي كان يفضلها في طفولته. وبدا أن الزيارة تسير بشكل جيد إلى أن حان وقت فتح الهدايا. حين مزق الأحفاد بحماس العبوات المغلقة بألوان زاهية ليروا ما قدّمه الجدان لهما، استاء والاس. أدرك أن أمه أعربت مرة أخرى عن خيبة أملها بسبب عدم اهتمامه بها. هذه المرة أوضحت وجهة نظرها بمنح أحفادها الآخرين أجهزة أي بود جديدة باهظة الثمن، وأبناء والاس كاميرات لعبة بلاستيكية رخيصة الثمن. أعرب أطفال والاس عن شكرهم المهذب للجدين، لكن والاس يمكن أن يقول إنهم شعروا بالحيرة والأذى بسبب الفجوة الهائلة بين هداياهم والهدايا التي حصل عليها أبناء أعمامهم.

في وقتٍ لاحقٍ من ذلك اليوم حين سنحت له الفرصة للتحدث على انفرادٍ مع أطفاله، حاول والاس أن يشرح لهم سبب عدم المساواة في الهدايا. أخبرهم أن الجدين من كبار السن ولا يدركان مدى اختلاف الهدايا. لكنه شعر أن هذا حدثٌ لا يمكن تجاهله، كان يعلم أن عليه مواجهة أمه بشأن ذلك. وجدها وحيدة

في المطبخ وسألها عمّا إذا كانت الهدايا وسيلة لمحاولة إخباره بشيء. قالت: «هل الكريسماس بالنسبة إليك يتعلق بمدى تكلفة الهدايا فقط يا والاس؟ لم تهتم قطُّ بأي شيء سوى المال، في العام المقبل سوف أتأكد من إنفاق المزيد على أطفالك إذا كان ذلك يسعدك»، ثم أضافت: «أعتقد أن هذا ما يجب أن أتوقعه من شخصٍ مشغولٍ جدًّا ولا يمكنه زيارة والديه».

في ذلك المساء في عشاء الكريسماس، تصرّفت أم والاس كأن شيئاً لم يحدث، تصرّفت كأن الكريسماس سعيدٌ، كأن كل شيء على ما يرام، وبدا أنها تتوقع أن يتصرف والاس بالطريقة نفسها.

في هذه القصة من حياته وهو في سن الرشد، أظهرت أمه كلَّ سمات السوسيوباتي. محاولة السيطرة عليه بوسائل مخادعة، ومهاجمته بشراسة ثم التصرف كأن الهجوم لم يحدث، وتصوير نفسها على أنها الضحية (الأم المهملة)، وإلقاء اللوم على والاس (الابن الأناني)، بالإضافة إلى ذلك، كانت على استعدادٍ لإيذاء أحفادها لإيذاء ابنها.

بمرور الوقت وأنا ووالاس نعمل معاً، استطاع رؤية أن الشعور بالذنب كان في غير محله. كانت أمه (وأبوه، بعدم التدخل) قد أبعدهت عن هذه الأنواع من السلوكيات المسيطرة والعقابية طول فترة الطفولة والمراهقة والرشد. كان يكتتب ويعتل في أثناء الزيارات لأنه لا يفهم ما يحدث. كان يتلع سموم أمه لأنه اعتادها ولم يستطع رؤيتها على حقيقتها، ويلوم نفسه جزئياً بدلاً من ذلك. ساعدته معرفة أن أمه سوسيوباتية على فهم أنه يحتاج

إلى حماية نفسه وأطفاله بأي طريقة يراها ضرورية، تحرر ليركز على ذلك بدلاً من شعورٍ بالذنب في غير محله.

إذا كان لديك أي سؤال حول ما إذا كان والدك (أو أي شخص آخر في حياتك) قد يكون سوسيوپاتياً، فراجع المراجع في نهاية هذا الكتاب للحصول على معلوماتٍ حول كتاب **الجار السوسيوپاتي**.

النوع الحادي عشر: الابن في دور الوالد:

هذا النوع من الآباء والأمهات يسمح في الواقع للابن أو يشجعه أو يجبره على التصرف كأنه والدٌ وليس طفلاً، أحياناً يكون على الابن أن يرعى نفسه، وأحياناً يجب أن يرعى إخوته أيضاً. في أكثر الأمثلة تطرفاً، يمكن حتى استدعاء الابنة لترعى والدها. يوجد في الغالبية العظمى من هذه العائلات مشكلة شديدة تجبر الطفل على أن يصبح راشداً فجأة. بعض أنواع التربية التي تحدثنا عنها بالفعل تمثل أمثلة جيدة لعائلاتٍ تعاني من مثل هذه المشاكل. خذ، على سبيل المثال، الأسرة المنكوبة، أو الأسرة التي يوجد بها فردٌ مريضٌ أو الأسرة التي يوجد فيها والدٌ مدمنٌ أو مكتئبٌ. مثال آخر قد يكون عائلة تعاني من مشاكل مالية من قبيل أن يُجبر الوالدان كلاهما على العمل لساعاتٍ طويلة. في كل هذه الأسباب، هناك سببٌ لعدم قيام الوالد الحقيقي بوظائف الوالد بحيث يكون على الابن أن يتقدم ويتولأها.

زيك

زيك، طالب الصف الثالث، يمشي إلى البيت وفي جيبه المذكرة من مدرسته. يندفع بأسرع ما يمكن، لأنه يعلم أن عليه أن يعود إلى البيت قبل أن تأتي أخته ابنة السنوات الخمس من روضة الأطفال مع الجار. إنها أصغر من أن تكون في البيت بمفردها، ولن تعود أمه من عملها صرّافة في متجر *Stop & Shop* المحلي قبل الثامنة مساءً. لا تمثل المذكرة أي قلقٍ لزيك. يعرف أن أمه لن تنزعج لأنها تعرف مدى تحمّله للمسؤولية، تعتمد عليه، وتثق به في رعاية أخته، وإعداد شطائر زبدة الفول السوداني على العشاء، وإلباس أخته بيجامتها قبل أن تعود إلى البيت من العمل؛ لن تصرخ أو تنزعج.

هنا يوضح عدم قلق زيك بشأن رد فعل أمه أنه لا يرى نفسه في دور الطفل، إنه يلعب أساسًا دور الراشد بكل مسؤولياته مع أخته الصغيرة. كما أن هذه المسؤوليات تمنحه وضعًا يتمتع فيه بقوة وسلطة أكثر مما يجب أن يتمتع به مع أمه. في حالة غياب الحدود بين والد وطفل، لا يتعلم زيك شيئًا من الحادث الذي وقع في المدرسة. يفقد زيك الطفولة أساسًا، مما يعرضه لخطر السلوك الأكثر تمرّدًا في سن المراهقة. ولكن ما لم تتغير ظروفه، من المحتمل جدًّا أن يكبر ليصبح راشدًا يتمتع بمسؤولية مفرطة ويواجه صعوبة في معرفة ما يشعر به، أو ما يريد، أو المهم. وهذا هو

الإعداد للشعور بالخواء والانفصال الذي يعاني منه كثيرٌ من الراشدين الذين تعرضوا للإهمال العاطفي.

ومع ذلك، من المهم للغاية أن تنتبه لشيء رئيسي:

إن التواجد في عائلة تعاني من مشكلة بطريقة ما -والد وحيد، والد مريض، أو أخ مريض، أو مصاعب مالية، على سبيل المثال- لا يعني بأي حالٍ حكمًا لا مفرَّ منه بالإهمال العاطفي. الكثير جدًّا من الأمهات والآباء الذين يتعاملون مع تحدياتٍ من هذا النوع يحاولون البقاء متناغمين مع طفلهم وتزويده بالرعاية والاهتمام الذي يحتاج إليه للشعور بالارتباط و«الامتلاء» في سن الرشد. في الواقع، إن قضاءك وقتًا طويلاً مع طفلكَ ليس حتى شرطاً لمنع الإهمال العاطفي. يمكن أن تدرك مشاعر طفلك، وتساعد على فهم نفسه، وتبقى متناغمًا مع احتياجاته العاطفية من دون أن تنفق وقتًا طويلاً جدًّا معه. الوقت يساعد على تسهيل الأمر، لكنَّ التغلُّب على نقصه ممكنٌ.

لتوضيح هذه النقطة المهمة، لنعد إلى سالي.

سالي

هل تتذكر سالي، التي تحدثنا عنها في النوع الرابع عن الوالد المفجوع؟ توفي أبو سالي بالسرطان وهي صغيرة، وكان لفقد الأب تأثيرٌ عميقٌ في شخصيتها وعملها في سن الرشد. تذكر أن لا أحد أخبر الأطفال أن من المرجح أن يموت أبوهم. قالت أخت سالي، وليس أمها، لها «بابا رحل». بعد وفاة أبي سالي، لم تتحدث أمها

عنه مرة أخرى إلا نادرًا، كان الأطفال يُتركون في البيت بمفردهم ليهتموا بأنفسهم ويرعوا أنفسهم بشكلٍ أساسي لأنه كان على أمهم أن تعمل ساعاتٍ طويلة في وظيفة متواضعة لدعم الأسرة.

ما جوانب هذا السيناريو التي تعتقد أنها أدت إلى شعور سالي بالفراغ وبأنها تعيش في عالم بلا لونٍ وهي في سن الرشد؟ وفاة أبيها؟ الساعات الطويلة التي تقضيها أمها في العمل بعد الوفاة؟ الصعوبات المالية التي تلت ذلك؟

الجواب ليس مما ذكرنا، كلُّ هذه العوامل أشياء حدثت، إنها أحداثٌ؛ الأحداث نفسها لا تسبب الإهمال العاطفي. إذا كان لدى أم سالي، في شدة أساها، القدرة على أن تتناغم عاطفيًا مع احتياجات أطفالها، لأخذت الأمور مسارًا شديد الاختلاف.

سبب إهمال سالي عاطفيًا لم يكن فقدان أبيها، ولا ما حدث بعد وفاة أبيها. كان السبب في الواقع ما لم يحدث قبل وفاة أبيها وبعد وفاته. لم يحدث تواصلٌ من والديها حول مرض الأب، لم يحدث أي إعداد عاطفي للأطفال لِمَا هو قادم (مرض الأب لفترة طويلة وموته). لم يُعلن بحذرٍ ورقة عن خبر الوفاة. لم ينتبه الآباء والأمهات وغيرهم من أفراد الأسرة الراشدين لارتباك الأطفال وصدمتهم وأساهم بعد الوفاة. لم يُسمح للأطفال بالتحدث والتعبير عن مشاعرهم بإحياء ذكرى أبيهم، أو فهم مشاعرهم وتقديم أي دعم عاطفي آخر.

كل هذه العوامل تمثل غياب شيء ما، إنها المساحة البيضاء في صورة العائلة، الخلفية لا الواجبة، لهذا لم تجد سالي صعوبة كبيرة، وهي في سن الرشد، في رؤية الخلل الذي حدث لها وأسبابه.

النوع الثاني عشر: الوالد حسن النية الذي تعرّض هو نفسه للإهمال :

حتى الآباء والأمهات الأكثر محبةً وحسن نية يمكن أن يكونوا مهملين عاطفيًا. كما لاحظنا في بداية هذا الفصل، نوع الوالد حسن النية الذي تعرّض هو نفسه للإهمال ربما يشكّل أكبر مجموعة فرعية من الآباء والأمهات المهملين عاطفيًا. بعد القراءة حول كل هذه الأنواع المختلفة من الآباء والأمهات المهملين عاطفيًا، من المحتمل أن تفهم كيف يمكن لوالدٍ محبٍّ ومهتمٍّ أن يكون مهملاً عاطفيًا. من الممكن تمامًا أن يهمل والد ابنته عاطفيًا مع أنه والدٌ محبٌّ ويريد الأفضل لها. الحقيقة أن حبك لطفلك يختلف تمامًا عن تناغمك مع طفلك. للنمو الصحي، لا يكفي حب الطفل وحده، ليكون الوالد متناغمًا مع طفله، يجب أن يكون الشخص الذي يدرك العواطف ويفهمها عمومًا. يجب أن يكون ملاحظًا جيدًا بحيث يرى ما يمكن أن يفعله طفله وما لا يمكن أن يفعله وهو ينمو. ويجب أن يكون مستعدًا وقادرًا على بذل الجهد والطاقة المطلوبة لرعاية طفله رعاية حقيقية. الوالد حسن النية الذي يفتقر إلى أيٍّ من هذه المجالات معرّض لخطر خذلان طفله عاطفيًا.

للحصول على فكرة أفضل عن كيفية تأثير تربية الوالد حسن النية الذي تعرّض هو نفسه للإهمال وتكرار هذه التربية، لنعدّ إلى زيك مرة أخيرة.

زيك

يمشي زيك إلى البيت من المدرسة وفي جيبه المذكرة من مدرّسته. أمه في غرفة المعيشة تشاهد أوبرا، تتحدث من الغرفة

الأخرى: «مرحباً، زيك، ما أخبار المدرسة؟»، حين يدخل إلى غرفة المعيشة ويحاول بعصبية تسليمها المذكرة، تطلب منه الانتظار دقيقة حتى يأتي إعلان. يقف لحظة والمذكرة في يده، ثم يتراجع إلى غرفة نومه لتشغيل ألعاب الفيديو. يترك المذكرة على مكتبه. في اليوم التالي تجد أمه المذكرة حين تذهب لوضع بعض الغسيل في درجه. وهي تقرأ المذكرة، تهتم للحظات. لكنها تفكر في نفسها: «نجاح باهر، مسز رولو تبالح بالتأكيد في رد الفعل». وتضع المذكرة والمشكلة وراء ظهرها.

في هذا المثال، أم زيك، على الرغم من أنها أمٌ محبّة، لا تهتم بمستوى الشعور في الحياة. لم تحس ما قد يشعر به زيك بشأن تسليمها مذكرة من مدرّسته، من قبيل القلق أو الرعب. لا ترى سبباً للقلق إزاء تصرفه بعدم احترام في المدرسة لأنها لا تدرك العلاقة بين السلوك والمشاعر والعلاقات (في هذه الحالة العلاقة بين زيك ومسز رولو). إنها لا ترى أي قيمة لمشاعر مسز رولو، وتعتبرها «مبالغاً في رد الفعل»، وهي علاماتٌ مؤكدة على شخصٍ لا يدرك أو يمس عالم العاطفة، ويعيش غالباً على سطح الحياة.

العديد من الآباء والأمهات الذين تحدثنا عنهم بالفعل في هذا الكتاب قد يقعون في هذه الفئة بالإضافة إلى نوعهم الخاص. لنعد ونلق نظرة على جميع الآباء والأمهات الذين ناقشنا حالاتهم بالفعل لنرى من قد يكون والدًا حسن النية تعرض هو نفسه للإهمال.

- الوالد المستبد في حالة صوفيا وجوزيف ورينيه. تربي الكثير من الآباء والأمهات المستبدين على يد آباء وأمهات مستبدين، يحبون أطفالهم، لكن التربية الاستبدادية هي كل ما يعرفونه.
- اعتنق الوالدان المتساهلان في حالة سامانثا وإيلي اعتقاداً مضللاً بأن من الحب أن يدعا أطفالهما يفعلون ما يشاءون.
- أحبَّت أم سالي أطفالها وهي حزينة، وفعلت أفضل ما تستطيع للاهتمام بهم. لم يكن لديها ببساطة المهارات العاطفية لتتفهم مشاعرهم أو تساعدهم في التعامل معها، من المحتمل أن والديها لم يعلماها تلك المهارات.
- والدا مارجو المكتئبان أحبَّها بوضوح، ربما لم يدركا ما كان مفتقداً في تربية مارجو لأنهما لم يتلقياه من الوالدين.
- أراد والدا سام، مدمنا العمل، تقديم الأفضل له، واعتقدا خطأً أن الثروة المادية تؤدي إلى طفلٍ سعيدٍ وتجعله يتكيف بشكلٍ جيدٍ.
- والدا تيم، اللذان ركزا على الإنجاز والكمال، ربياه بهذه الطريقة، وربى بدوره أطفاله بهذه الطريقة.

من المحتمل ألا يكون لدى أي من هؤلاء الأشخاص حسني النية أي فكرة عن أنهم لا يزودون أطفالهم بالطاقة التي يحتاجون إليها ليعيشوا حياة سعيدة مترابطة، كان كلُّ منهم يعيد ببساطة ما مرَّ به في طفولته.

أحد الجوانب المؤسفة للإهمال العاطفي أنه ينتشر ذاتياً. الأطفال المهملين عاطفياً يكبرون ببقعة عمياء فيما يتعلَّق بالمشاعر، مشاعرهم

ومشاعر الآخرين أيضاً. حين يصبحون هم أنفسهم آباء وأمهات، لا
يدركون عواطف أطفالهم، ويربون أطفالهم ليكبروا بالبقعة العمياء نفسها،
وهلم جرّاً وهلم جرّاً وهلم جرّاً.

وأقدم أمثلة أخرى في هذا الكتاب لآباء وأمهات حسني النية لكنهم
تعرضوا للإهمال هم أنفسهم؛ انظر إن كنت تستطيع التعرف عليهم وأنت
تقرأ الجزء الثاني.



الجزء الثاني

بلاوقود

الفصل الثالث

الطفل المهمل في سن الرشد

فكر في الطفولة على أنها تأسيس المنزل، وفكر في سن الرشد على أنه المنزل. من الممكن بالتأكيد بناء منزلٍ بأساسٍ معيبٍ، وفي الواقع قد يبدو بالضبط مثل المنزل المبني جيداً، ولكن إذا تصدّع الأساس أو اعوجَّ أو ضعف، فلن يكون مصدرًا مهمًا للقوة والأمان. ليس عيبًا ملحوظًا، لكنه قد يعرض هيكل المنزل نفسه للخطر: رياح قوية وينهار.

غالبًا ما يبدو الراشدون الذين نشأوا مهمّلين عاطفيًا طبيعيين على السطح، لكنهم لا يدركون غالبًا الخلل الهيكلي في أساسهم. ليس لديهم أيضًا فكرة عن أن طفولتهم لعبت دورًا في ذلك. وبدلاً من ذلك، يميلون إلى إلقاء اللوم على أنفسهم في أي مشكلاتٍ قد يواجهونها في الحياة. لماذا يبدو الآخرون أكثر سعادة مني؟ لماذا العطاء أسهل من الأخذ؟ لماذا لا أشعر بأنني أقرب إلى أحبائي؟ ماذا ينتصني؟

سوف تقابل أناسًا كثيرين في هذه الصفحات - عادة ما يكونون أذكيا جدًا وجذابين ومحبوبين، تسيطر عليهم هذه الأسئلة. إنهم أفضل بكثير في العطاء من الأخذ، ويميلون إلى حراسة سرّ خواتمهم بعناية شديدة، وبالتالي من الصعب للغاية أن يلاحظ أيُّ شخصٍ ما يفتقدونه. لا يلاحظ سوى أقرب أشخاصٍ في حياتهم بشكلٍ ضئيلٍ للغاية.

تختلف خبرات الجميع، هناك ٦ مليارات شخصٍ في العالم، ولا توجد قصتان متماثلتان. ولكن عند التعامل مع الإهمال العاطفي، أرى بعض التيمات المشتركة التي تظهر في الراشدين الذين نشأوا بهذه الطريقة. في هذا الفصل، نتناول بعض هذه التيمات، وهي:

- ١- مشاعر الخواء.
- ٢- مقاومة الاعتماد.
- ٣- تقييم ذاتي غير واقعي.
- ٤- عدم الرأفة مع الذات، والكثير من الرأفة مع الآخرين.
- ٥- الشعور بالذنب والخجل؛ ما مشكلتي؟
- ٦- الغضب الموجه إلى الذات، اللوم الذاتي.
- ٧- العيب المميت (لن يحبني الناس إذا عرفوني).
- ٨- صعوبة في رعاية الذات والآخرين.
- ٩- ضعف الانضباط الذاتي.
- ١٠- الألكسيثيميا:^(١) ضعف الوعي وفهم العواطف.

أسباب شعور الناس بهذه المشاعر مميزة لحياتهم، لكنها قضايا بروابط مشتركة. سوف تسمع قصة لورا، التي لم يستجب والداها حين انتحرت أكثر من صديقة على مرّ السنوات، مما يجعلها تعتقد أنها لا ينبغي

(١) ألكسيثيميا Alexithymia: عدم قدرة المرء على تحديد مشاعره والتعبير عنها أو وصفها (المترجم).

لها أن تستجيب هي الأخرى. وأحكي لك أيضًا عن جوش، الذي كانت أمه مشغولة للغاية في بناء حياتها المهنية حتى إنها لم تعطه أي رد فعل، إيجابي أو سلبي، يؤسس عليه هويته. في نهاية كل قسم، أذكر بعض العلامات والإشارات لمساعدتك على تحديد ما إذا كنت ضمن هذه الفئة.

ولكن قبل أن تقرأ، هناك تحذير. وأنت تقرأ قائمة العلامات والإشارات، قد تجد نفسك تفكر، «إي، لا أعرف أي شخص يخلو من بعضها». وأنت محق في ذلك، كل إنسان لديه بعض هذه الخصائص والتحديات. ضع في اعتبارك أنني أتحدث إلى أشخاص يصارعون بشدة مع هذه المشاكل، ويشعرون بشكلٍ حدسي وهم يقرؤون هذا الكتاب بأنهم يقرؤون عن أنفسهم.

١- مشاعر الخواء:

قلة من الناس يأتون للعلاج لأنهم يشعرون بخواءٍ داخلي. وهو ليس اضطرابًا في حد ذاته مثل القلق أو الاكتئاب. كما أن معظم الناس لا يشعرون بأنه عرض يتعارض مع حياتهم. إنه شعورٌ عام بعدم الارتياح، شعورٌ بعدم الامتلاء قد يأتي ويختفي، ويشعر به البعض جسديًا، على هيئة مساحة فارغة في البطن أو الصدر. ويشعر به عددٌ أكبر على هيئة خدرٍ عاطفي. قد يتأبك إحساسٌ عام بافتقاد شيء ما يتمتع به أي شخص آخر، أو بالاستبعاد من نشاطٍ ما وتتمنى الانضمام إليه. هناك ببساطة شيء ما ليس صحيحًا، ويصعب تحديده، إنه يجعلك تشعر بطريقة ما بالانشقاق والانفصال، كأنك لا تستمتع بالحياة كما ينبغي لك.

وقد وجدتُ أن معظم الذين تعرضوا للإهمال العاطفي الذين يأتون

للعلاج من القلق أو الاكتئاب أو المشكلات المتعلقة بالأسرة، على سبيل المثال، يعبرون في النهاية عن مشاعر الخواء بطريقة ما. عادة ما يكون الخواء مزمنًا، وقد ازداد وتفاقم على مدار حياتهم. قد يكون من الصعب تخيُّل ما يجعل الشخص يشعر بهذه المشاعر، تكمن الإجابة في الاستجابات العاطفية من الوالدين في أثناء الطفولة.

ونلقي نظرة في عدة أمثلة على أسباب هذه المشاعر، والطرق التي تتجلى بها، والعمليات التي تعالجها. للبدء، لنلقِ نظرة على مثالٍ عام لخواء جلبيه والدان مهملان عاطفيًا.

سيمون

كان سيمون وسيمًا وقويًا في الثامنة والثلاثين حين جاء للعلاج أول مرة. كانت مشكلته الأساسية عدم القدرة على إقامة علاقة، على الرغم من اهتمام نساءٍ كثيرات به. أراد سيمون أن يكتشف سرَّ الخطأ الذي يعترض طريقه. ظاهريًا كان صيدًا رائعًا؛ محلل أسهم ناجح، يقود سيارة بورش ويمتلك شقة جميلة في بوسطن، يحب القفز بالمظلات، وأصلح سيارات بورش قديمة كهواية وتسابق بها. هل كان شديد الخصوصية في اختيار النساء؟ هل كان لديه خوفٌ من الالتزام؟ استغرق الأمر بعض الوقت في عملنا معًا ليخرج سيمون الحقيقي من مخبئه.

كان سيمون ابنًا لوالدين ثريين، نشأ في منزلٍ ضخمٍ به مساحات كبيرة، معظمها مشجرة. كان والداه يسافران كثيرًا، ويتركانه هو وأخته الصغرى في البيت مع مربية. كانت أخته معاقة، وبالتالي تحتاج إلى الكثير من الرعاية. حين كانا يعودان إلى البيت من سفرهما، كانا يركزان معظم

طاقتهما في الرعاية عليها، تاركين سيمون مع أجهزته. بتذكر الفصل الثاني، قد ترى أن والدي سيمون ينتميان بشكل أفضل إلى مزيج من نوعين من أنواع التربية: والدان لأخ مريضٍ ومتساهلان.

كان والدا سيمون منفصلين عنه انفصلاً مَرَضِيًّا؛ كان حراً عموماً، بلا حدودٍ أو قواعد. وهو طفلٌ، كان يمضي وقتاً طويلاً بمفرده في الغابة، وهو مراهقٌ، كان يشرب ويدخن بكثرة. وحين تم توقيفه وهو يقود السيارة تحت تأثير المخدرات، أبدى أبوه قلقاً تلاشى سريعاً.

ذكر سيمون أنه غالباً ما كان يتسكع بمفرده لساعاتٍ بين الأشجار خلف منزله وهو مراهقٌ، ويشعر بالتوتر، ولا يريد العودة إلى البيت لأنه لم يكن فيه شيءٌ له. ربما يدخن سيجارة حشيش، ويؤخر عودته إلى ما بعد حلول الظلام بفترة طويلة، ويرغب في تأجيل المشاعر الفظيعة التي يشعر بها وهو يدخل من باب البيت لأطول فترة ممكنة. كان يشعر بغضبٍ شديد تجاه والديه، غضبٍ لم يستطع أن يفهمه أو يفسّره، ممزوج بشعورٍ غامرٍ بالوحدة، ورغبة يائسة في أن تكون له صديقة، رفيقة دائمة لملء حياته التي كانت فراغاً شاسعاً.

بعد حصوله على بعض الانتباه والاهتمام من أبيه بعد توقيفه بتهمة القيادة تحت تأثير المخدرات، عاد سيمون إلى المسار الصحيح وتخرّج في الكلية وحصل على شهادة في الاقتصاد، انتقل إلى لوس أنجلوس وعمل في شركة ضخمة لعدة سنوات. كان ناجحاً جداً وكسب أموالاً كثيرة، أنشأ علاقة مع امرأة سارت على ما يرام حتى طلبت الزواج. في تلك المرحلة، بدأ يشعر بالخدر والفراغ والملل في لوس أنجلوس. قطع

العلاقة فجأة واستقال من وظيفته وانتقل إلى بوسطن. في بوسطن، وجد عملاً بسهولة في وظيفة جديدة لأنه كان متعلماً بشكلٍ جيدٍ ومطلوباً في سوق العمل وقادراً على المطالبة براتبٍ جيدٍ.

ومع ذلك، بمجرد أن أسس حياته الجديدة، سرعان ما اكتشف أن التوتّر القديم يعود. كان هناك خطأ؛ ظلّ تعيساً، وحينها بدأ ممارسة القفز بالمظلات وسباق سيارات البورش. كان يحاول التغلب على خوائه برياضاتٍ خطيرة. كان لكمية الأدرينالين التي يحصل عليها كلما قفز من طائرة تأثير المعجزات، ولكن لفترة وجيزة فقط. وهو يقود سيارته عائداً إلى البيت من قفزة، كانت المشاعر القديمة تعود من جديد، مشاعر الخدر والفراغ، ويبدأ يتمنى ألا تُفتح مظلته. كان يتخيل نفسه ميتاً، وياله من شعورٍ بالارتياح. في الواقع، ابتلي بأفكارٍ من هذا النوع باستمرارٍ لعدة سنوات.

أراد سيمون أن يموت ليس لأن مشاعره أكثر من اللازم، لكن لأنه لا يشعر بأي شيء. لم يكن قادراً على إقامة علاقة لأنه خاوٍ وعاجزٌ عن العطاء أو الأخذ. تحرك عبر العالم في بحثٍ لا يهدأ عن المعنى، وتجاهل الوظائف والشقق والسيارات والأشخاص حين فشلوا في تحقيق ذلك. كان يريد أن يجد ما يبدو أنّ كلّ شخصٍ يجده بسهولة شديدة، لكنه بعيد المنال بالنسبة إليه، كان يريد الارتباط بإنسانٍ آخر.

في العلاج، ركزتُ في عملي مع سيمون على المشاعر. وهو يروي قصصاً عن حياته، كثيراً ما كنتُ أقاطعه وأسأل: «وكيف شعرت أنك على ما يرام في تلك اللحظة؟» أو: «ما شعورك الآن وأنت تتحدث عن هذا؟» في البداية، كان سيمون يغضب من أسئلتني، كان يشعر أنها مقاطعات،

وانحرافات لا علاقة لها بالموضوع تقودنا في الاتجاه الخاطئ، بعيداً عن النقطة التي يحاول توضيحها بالقصة.

لكن عقله بدأ تدريجياً، على مدار عامين تقريباً من العلاج، في الانفتاح على عالم العاطفة. في محاولة للإجابة عن استفساراتي، استطاع ببطءٍ تحويل انتباهه إلى الداخل، والتركيز على خبرته الداخلية، والتعرف على مشاعره. ومن المثير، أن سيمون حين أصبح شخصاً أكثر إحساساً، بدأ يعاني من مشاكل جنسية مع المرأة التي يواعدها، حين أصبح أكثر قدرة على التواصل مع صديقته عاطفياً، أصبح أقل قدرة على ممارسة الجنس معها. صارت عنته مصدر ضيق هائلٍ له، وبالتالي كان الجزء الثاني من علاجه يتمثل في مساعدته على إدراك أنه نشأ حرفياً ليكون شخصاً وحيداً. استبعد ذاته العاطفية تماماً في العلاقات لدرجة أن مجرد تصور مزج التقارب العاطفي بالعلاقة الجنسية أزعجه وهدّده. يعرف معظمنا أن ممارسة الجنس من أجل الجنس أمرٌ سهلٌ. وماذا عن الجنس في خدمة العلاقة العاطفية؟ حسناً، الأمر أكثر صعوبة. بالنسبة إلى سيمون، حين بدأ الجنس يحمل معنى ويتعلّق بالمشاعر، كان الأمر أكثر من أن يتحمّله، تعامل جسده مع هذا الأمر بإعاقه قدرته على ممارسة الجنس.

ويعود معظم الفضل لسيمون في المثابرة. في النهاية، استطاع، بالعمل الجاد في العلاج، أن يشعر بأنه أكثر ارتياحاً في أعماقه. بعد ثلاث صديقات، وجد امرأة شعر معها بالأمان الكافي، عاطفياً، للاستمتاع بألفة حقيقية.

قد تتساءل عن العلاقة بين مشاعر الخواء لدى سيمون وخصده ومشاكل علاقته. إنها كلها آثارٌ جانبية لموضوعٍ واحدٍ جوهري: الإهمال العاطفي. قضى سيمون سنوات تكوينه بمفرده وحيداً، بمشاعر ضئيلة جدًّا بينه وبين والديه، غاب جوهر العاطفة التي تسمح للطفل بالتواصل مع والديه والناس والعالم عموماً. نشأ سيمون في فراغٍ عاطفي. حاول أن «يمتلئ» بالأقران والمخدرات والحفلات. وسعى وراء صديقة تلو الأخرى، على أمل أن تملأه بالمعنى والارتباط؛ لم تنجح أي استراتيجية من هذه الاستراتيجيات. في النهاية، تطلَّب الأمر علاجاً يجعله ينظر إلى الداخل، وليس إلى الخارج، للعثور على إجابة. كان عليه أن يتعرَّف على العواطف، ويتقبَّل أن له مشاعر، ويسمح لنفسه بأن يشعر بها ليدرك الجوهر والثراء والمعنى في الحياة، وحينها فقط استطاع إقامة علاقة ثرية لها جوهرٌ ومعنى.

المشاعر وقود الحياة، إذا لم تتزود بها في الطفولة، يكون علينا أن نتزوّد بها حين نكبر. ومن دون ذلك، نجد أننا نسير بلا وقود. سيمون، بالطبع، مثالٌ للفراغ متطرفٌ إلى حدٍّ ما، يعاني الكثير من الأشخاص المهمّلين منه بشكلٍ أكثر اعتدالاً ولا يعذبهم بهذا الشكل. لكنني وجدتُ أن الفراغ في أبسط صورته يتعارض مع قدرة الشخص على الانخراط في الحياة والاستمتاع بها، وفي أشد حالاته، يمكن أن يدفع الناس إلى التفكير في الانتحار أو حتى الإقدام عليه.

علامات الخواء ومؤشراته :

- في بعض الأحيان، تشعر بالفراغ الجسدي من الداخل.
 - تشعر بأنك مخدرٌ عاطفيًا.
 - تتساءل عن معنى الحياة أو هدفها.
 - لديك أفكارٌ انتحارية يبدو أنها تأتي من حيث لا تعلم.
 - تبحث عن الإثارة.
 - تشعر أنك مختلفٌ بشكلٍ غامضٍ عن الآخرين.
 - غالبًا ما تشعر كأنك منفصلٌ وتتطلع إلى الاندماج.
- إذا شعرت أن عددًا من العلامات المذكورة تنطبق عليك، فمن المهم أن تضع في اعتبارك احتمال تعرضك للإهمال العاطفي. لكن لا تيأس؛ بمجرد معرفة جوانب الإهمال العاطفي التي تنطبق عليك، يمكنك تصحيح آثارها ومكافحتها.

٢- مقاومة الاعتماد :

يعرف الجميع طبيعة الاعتماد dependence، يعرفه قاموس وبستر بأنه «يحدده أو يقرره شخصٌ آخر؛ يعتمد على شخصٍ آخر للحصول على الدعم». على العكس من ذلك، يمكن وصف الاستقلال بأنه «لا يحدده أو يقرره شخصٌ آخر؛ عدم الاحتياج إلى الاعتماد على شخصٍ آخر للحصول على الدعم». لم يسمع الكثير من الناس مصطلح «مقاومة الاعتماد counter-dependence»، إنه ليس مصطلحًا شائعًا، وليس مفهومًا يعرفه الكثيرون. في الواقع، يستخدمه غالبًا المتخصصون في الصحة النفسية،

إنه يشير إلى الدافع إلى عدم الحاجة إلى أحد، أو بشكل أكثر تحديداً، الخوف من الاعتماد على الآخرين. يبذل من يقاوم الاعتماد على الآخرين جهوداً كبيرة لتجنب طلب المساعدة، أو يبدو، أو يشعر، بأنه محتاج. يبذل قصارى جهده لعدم الاعتماد على شخصٍ آخر، حتى على حساب نفسه. فيما يلي مثال على كيفية نشأة طفل مهملاً عاطفياً ليكبر ويقاوم الاعتماد.

ديفيد

حين جاء ديفيد لزيارتي أول مرة للعلاج، كان رجل أعمال ناجحاً في الأربعين متزوجاً ولديه ثلاثة أبناء. كانت أموره المالية جيدة للغاية، وكان أبنائه جميعاً شباناً على وشك مغادرة البيت. جاء طالباً المساعدة من اكتئاب عانى منه لفترة طويلة. قال ديفيد في البداية إن طفولته كانت سعيدة وحررة، لكنه حين روى قصته، اتضح أنه تأثر بشكل كبير بغياب عنصرٍ رئيسي.

كان ديفيد أصغر سبعة أبناء، كانت ولادته مفاجأة، فقد وُلد بعد تسع سنواتٍ من أصغر إخوته. وحين وُلد ديفيد، كانت أمه في السابعة والأربعين وأبوه في الثانية والخمسين. كان والدا ديفيد طيبين ويعملان بجدٍّ وحسني النوايا، وكان يعلم دائماً أنهما يحبّانه. لكن حين وُلد ديفيد، كانا قد تعبوا من تربية الأطفال، وربى ديفيد نفسه بشكلٍ أساسي. لم يطلب والداه رؤية شهاداته (امتياز)، ولم يطلعهما عليها. إذا تعرض لمشكلة في المدرسة، لم يخبر والديه؛ كان يعلم أن عليه التعامل معها بنفسه. كان لديفيد الحرية الكاملة في فعل أي شيء يتمناه بعد المدرسة لأن والديه نادراً ما يسألانه عن المكان الذي ذهب إليه. كانا يعرفان أنه طفلٌ جيدٌ، ولم

يقلقا. وعلى الرغم من تمتُّع ديفيد بهذا التحرر الهائل من القواعد والنظم، فقد نشأ وهو يشعر بعمقٍ في نفسه بأنه وحيدٌ. كانت الرسالة التي استوعبها من الحرية هي «لا تسأل، لا تحك». فهم منذ صغره أنه لا يجب عليه أن يفصح للآخرين عن إنجازاته أو إخفاقاته أو مشاكله أو احتياجاته. على الرغم من أنه لا يتذكر أن والديه قالوا له شيئاً من هذا القبيل في الواقع، فإنه استوعب في نسيج كيانه أن هذه هي الحياة بالنسبة إليه، أصبح هذا السلوك جزءاً من هويته.

في سن الرشد، جاء ديفيد يشكو من أنه لا يستطيع التعبير عن عواطفه، وأنه مستقلٌ. وكثيراً ما وصفه آخرون بأنه متحفظٌ. زوجته نفذ صبرها بعد ١٥ عاماً من الزواج. كانت تشعر أن ديفيد عاجزٌ عن التواصل معها عاطفياً. أخبرها أنه يحبها كثيراً، لكنه نادراً ما أظهر لها أي مشاعر، إيجابية أو سلبية، وأشارت إلى أنه كان معطاءً رائعاً، لكنها وصفت علاقتهما بأنها خاوية وبلا معنى. ووصف ديفيد نفسه بأنه يشعر بالخواء من الداخل. وكشف أن الشخص الوحيد في العالم الذي شعر بالعاطفة تجاهه ابنته المراهقة، وأنه يستاء منها أحياناً لأنها مهمة بالنسبة إليه. كانت الرغبة في الموت تلاحق ديفيد، وهو الأمر الذي لم يستطع فهمه لأنه عاش حياة رائعة. كانت فانتازياه باستمرار الهروب للعيش بمفرده على جزيرة استوائية مهجورة.

كان الارتباط العاطفي هو العنصر المفتقد في طفولة ديفيد. تعاملت عائلته مع المشاعر على أنها غير موجودة. كان التفاعل ضئيلاً بين ديفيد ووالديه، ولم يكن هناك أي تفاعلات إيجابية، ولم تكن هناك أيضاً أي تفاعلات سلبية مهمة. لم يتمكن من رؤية الفرح في أعينهما حين ينظران

إلى شهادته، أو يشعر بالقلق حين يعود إلى البيت من المدرسة بعد حلول الظلام بوقتٍ طويلٍ، يمكن تلخيص علاقة ديفيد بوالديه بكلمة واحدة: ودية.

كانت الرسالة التي علّمها والدا ديفيد له عن غير قصدٍ، خارج نطاق إدراكه وإدراكهما تمامًا، «لا تشعرُ بمشاعر، لا تُظهر مشاعر، لا تحتجُ أبدًا إلى أي شيء من أي شخصٍ». كانت فانتازياه حول الموت أو الهروب إلى جزيرة استوائية أفضل الطرق التي يمكن أن يتخيلها لتحقيق هذا الأمر، كان ديفيد فتى جيدًا تعلم درسه جيدًا.

علامات مقاومة الاعتماد ومؤشراته :

- لديك مشاعر اكتئاب ولا تعرف السبب.
 - لديك رغبات لفتراتٍ طويلة في الهروب أو الموت ببساطة ولا يمكن تفسيرها.
 - تتذكر أنك كنتَ منعزلاً في طفولتك، حتى لو كانت طفولة سعيدة.
 - يصفك الآخرون بأنك متحفّظٌ.
 - يشتكي الأحياء من بُعدك عنهم عاطفيًا.
 - تفضل أن تنجز أمورك بنفسك.
 - من الصعب جدًا أن تطلب المساعدة.
 - لا تشعر بالارتياح في العلاقات الوثيقة.
 - ربما تكون قد أهملتُ عاطفيًا إذا كانت لديك بعض هذه العلامات.
- تابع القراءة.

٣- التقييم الذاتي غير الواقعي :

إذا طُلب منك أن تصف نفسك، كيف تجيب؟ ما الصفات التي تستخدمها؟ كيف توازن بين الكلمات والعبارات الإيجابية والسلبية؟ والأهم من ذلك، ما مدى دقة وصفك؟ في كتاب تقدير الذات -*Self-Esteem*، تأليف مكاي وفانينج، يطلب تدريب من القارئ أن يذكر قائمة بمفهومه للذات. يُطلب من القارئ سرد نقاط قوته وضعفه في عدة مجالات مختلفة، مثل المظهر والشخصية والعلاقات والأداء العقلي. يشير مكاي وفانينج إلى أن الأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات يميلون إلى النظر إلى أنفسهم بطريقة سلبية؛ يبالغون في نقاط ضعفهم ويقللون من أهمية نقاط قوتهم.

صحيحٌ أنّ الكثير من المهمّلين عاطفيّاً يعانون من تدني تقدير الذات، ولكن كما هو الحال غالباً، يرسم الراشدون الذين أهملوا عاطفيّاً صوراً غير دقيقة لأنفسهم، ليست سلبية بالضرورة، ولكنها بعيدة عن الصواب ببساطة.

إننا نطوّر مفهومنا للذات على مدار الطفولة والمراهقة، فحين نرى فخرًا على وجوه آبائنا بعد عزفٍ على البيانو، فمن المؤكد أننا عزفنا جيدًا، مما يجعلنا نرغب في التحسّن. وحين يقول أحد الوالدين بعد مباراة في دوري الصغار «كان هذا اللعب الميداني جيدًا اليوم، لنعمل على طريقة رمي الكرة» فإنه يقدّم تغذية راجعية حيوية للطفل حول نقاط قوته وضعفه. ونحن أطفال، نكون مثل أجهزة الكمبيوتر الصغيرة، نتلقّى ردود الفعل من البيئة، ونخزّنها في الذاكرة، ونجمع هذه التعليقات والآراء الأخرى،

ونظور فكرة متماسكة عن مهارتنا ومواهبنا وأوجه قصورنا وعيوبنا. نأخذ هذه البيانات من المدرسين والمدرّبين والأقران، لكن البيانات الأكثر أهمية ذات التأثير الأقوى تأتي من الوالدين. حين تسيّر هذه العملية بشكلٍ صحيح، تؤدي إلى تقييم ذاتي متوازنٍ وواقعي يمثل أساس تقدير الذات. مثل هذا التقييم الذاتي يمثل نقطة الانطلاق إلى خيارات كثيرة في الحياة، مثل ما نسعى جاهدين إلى تحقيقه، والمهارات التي يجب تطويرها، والكليات التي يجب التقدّم إليها، والتخصص الذي نتخصص فيه، ونوع الرفيق الذي نبحت عنه، والمهنة التي نختارها. يمكن أن يكون مفيداً في الإبقاء على تقدير الذات والحفاظ عليه. على سبيل المثال، يمكن لأي شخص لم يُقبَل في كلية الطب أن يقول لنفسه: «لست متفوقاً في العلوم بقدر تفوقي في الرياضيات، إذا أردت أن أصبح طبيباً، فعلياً أن أعمل بجدّ أكبر وأواصل المحاولة». قد يشعر شخص آخر ليس لديه مثل هذا الإحساس القوي بنفسه بأنه محطّم وغير كفؤ، ويستسلم.

جوش

جاء جوش إليّ وهو في السادسة والأربعين بناءً على طلب صديقه. كان مطلقاً وأباً لولدين في الثانية عشرة والعاشرة. كان جوش قد خضع للعلاج لسنواتٍ، لكنه شعر بأنه لم يساعده. شعر بأنه يعاني، سواء في العلاج أو في الحياة. كما أنه ابتليَ بشكلٍ خاصٍّ بالشعور بأنه غير لائق. وصف جوش نفسه في مناسباتٍ عديدة بأنه «ليس في المكان المناسب»، كان يشعر بهذا الشعور منذ الطفولة، وحين تعرّفُ على جوش، فهمتُ الأسباب.

نشأ جوش في بلدة صغيرة ثرية في ولاية كونيتيكت، كان طفلاً وحيداً، ترك أبوه أمه وهو ابن عامين ونادراً ما شاهده بعد ذلك. لم تتزوج أمه مرة أخرى، كانت عميدة في جامعة محلية، وصف جوش أمه في البداية بأنها محبة له ومغرمة به. لكن حين خدشنا السطح، تبين أن «غرامها» كان مادياً في الواقع. أنفقت عليه بلا حدود، واشترت له كل ما يريد. في الواقع، طوال طفولة جوش، كانت تركز بشدة على حياتها المهنية، وكانت تعمل لساعاتٍ طويلة. وصف نفسه بأنه قضى طفولته وحيداً وحالماً. بعد المدرسة، كان يتجول في الغابة حول منزلهم الريفي مع كلابه، التي كانت حقاً أفضل أصدقائه. كانت الكلاب تسليه في كل أوقات فراغه، وتمنعه من الشعور بالوحدة. بدلاً من تشجيعه على تكوين صداقات، شعرت أمه بسعادة غامرة لأنه أمتع نفسه ولم يطلب منها الكثير، ليس لأنها لم تكن تهتم به، ولكن لأن ذلك حرّرها لتضع كلَّ جهودها في عملها.

في المدرسة الإعدادية، بدأ جوش يواجه بعض المشاكل لأنه تعرّض للتنمر في المدرسة. أكسبه اهتمامه بالكتب لقب «ممل»، ورغم أنه حاول التعامل مع هذا اللقب من نواحٍ عديدة، فإنه لم يجن من جهوده إلا لقب «ضعيف». وبدلاً من مساعدة جوش على التعامل مع هذا الأمر، ومناقشة كل هذا الألم معه، حلّت أمه المشكلة بإخراجه، ونقله فجأة إلى مدرسة خاصة محلية. وليس من المستغرب أن يكون جوش أكثر تعاسة هناك؛ لقد فقد الكثير من الثقة بسبب التنمر، ولا يزال صدى وصف «ممل ضعيف» يتردد في رأسه.

حوّلت أم جوش ابنها إلى مدرستين أخريين بعد ذلك حين ظهرت مشاكل مع أقرانه، وبهذا تكون قد علّمته الهروب من المواقف الصعبة،

وليس مواجهتها أو التعامل معها. لذلك لم تتح له الفرصة للنجاح في عمل أي شيء، أو مواجهة المتنمرين، أو الشعور بأي إحساسٍ بالإثقان أو القوة. وحين حان وقت التقدُّم إلى الكليات، أصرَّت أم جوش على أن يتقدَّم إلى الكلية التي تعمل فيها. وحين قاوم، رفضت بغضبٍ أن تشاركه بحثه الجامعي وتركته لأدواته الخاصة. بمفرده، قُبِل في كلية جيدة، وحصل على ماجستير في اللغة الإنجليزية فقط لأنه يحب القراءة.

من المهم أن نلاحظ هنا أن أم جوش، طوال فترة نشأته، لم تكن تلاحظ نقاط قوته وضعفه، مثل حبه للحيوانات، أو موهبته في اللعب في الهواء الطلق، أو ميله إلى الانعزال عن الأطفال الآخرين. لم تشعر بارتباطٍ عاطفي بجوش. لم تهتم، وكانت تنظر إليه على أنه شخصٌ فريدٌ ومنعزلٌ، ولم تستجِب بكفاءة لاحتياجه العاطفي. لم يرَ أنه ينعكس في عيني أمه، وبالتالي لم يطور إحساسًا بقدراته وتحدياته أو تقييمًا ذاتيًا واقعيًا أو هوية واقعية. وحين حان وقت التحاق جوش بالكلية، وجد نفسه من دون نقطة انطلاق يتخذ منها قراراتٍ مثل تحديد الكلية والتخصص والوظيفة.

على الرغم من حصول جوش على ماجستير في اللغة الإنجليزية، كان يعمل حين التقيتُ به في أعمالٍ لا يستفيد فيها من مهاراته، وهو يعمل حاليًا سائق شاحنة توصيل في شركة لتوريد مواد البناء. كان يواجه مشكلة في الشعور بالارتياح مع زملائه في العمل، لأنه كان تعيسًا حقًا في هذه الوظيفة. كما وجد أنَّ العمل مملٌّ ومرهقٌ للغاية. حاول جوش تدريس اللغة الإنجليزية في المدرسة الثانوية لمدة عامين بعد حصوله على الماجستير وهو في أواخر الثلاثينيات من عمره، لكنَّه تخلَّى عن التدريس

تمامًا حين وجد نفسه يتعرض لانتقاداتٍ من أولياء الأمور ومدير المدرسة لعدم سيطرته سيطرة كافية على الفصل.

كانت إحدى شكاوى جوش عدم القدرة على الاختيار والالتزام بوظيفة. كان يواجه صعوبة كبيرة في معرفة ما يهتم به، وما يمكن أن يبرع فيه، أو المكان الذي قد يناسبه، وكان من الواضح أن تقديره لذاته متدنٍ وهويته لم تتطور بشكلٍ جيدٍ.

ظاهريًا، كانت أم جوش تحبه، لكنها لم «ترَ» طفلها حقًا؛ اتخذت قراراتٍ بشأن تعليمه ليس بناءً على هويته وما يحتاج إليه، ولكن بناءً على هويته وما تحتاج إليه، لم تسنح لجوش فرصة كبيرة لإدراك صفاته الحقيقية بأعين والديه.

كانت هوية جوش غير متوازنة حين بلغ سن الرشد. في غياب الانتباه وردود الفعل من والديه، لم تتطور هويته بشكلٍ كاملٍ، واشتقت من ملاحظاته عن نفسه فقط. وصف نفسه بأنه «وحيدٌ»، «حالمٌ»، «قادرٌ على الحصول على درجاتٍ جيدة»، «بلا اتجاه». رسم تقييمه الذاتي بضرباتٍ عريضة تشبه رسوم الأطفال. كان خاليًا من التعقيد والفوارق الدقيقة التي يمكن للراشدين الأصحاء أن يروا أنفسهم بها. كانت نظرته إلى نفسه تميل بشدة إلى الاتجاه السلبي. لم توفر له أساسًا ثابتًا يمكن من خلاله اتخاذ قراراتٍ بشأن مسارٍ مهني مناسبٍ. لم يحاول الحفاظ على تقديره لذاته حين تلقى النقد في مهنة اختارها وسعى إليها بنفسه، وهي التدريس. بدلًا من ذلك، في مواجهة ردود الفعل السلبية، انحنى بسرعة واستسلم.

علامات التقويم الذاتي غير الواقعي ومؤشراته :

- من الصعب أن تحدد مواهبك.
- تشعر أنك قد تميل إلى المبالغة في التأكيد على نقاط ضعفك.
- من الصعب أن تحدد ما يعجبك وما لا يعجبك.
- لست متأكدًا من اهتماماتك.
- تستسلم بسرعة حين تصبح الأمور صعبة.
- تختار المهنة غير المناسبة أو تغيرها عدة مرات.
- غالبًا ما تشعر بأنك «في وضع غير مناسبٍ»، غير لائقٍ.
- أنت غير متأكد من رأي والديك (أو فكرتهما) عنك.

٤- عدم الرأفة مع الذات، والكثير من الرأفة مع الآخرين :

الرأفة من أسمى أشكال المشاعر الإنسانية، إنها ما يربطنا معًا على المستوى الشخصي وعلى مستوى المجتمع. وتغذي الرأفة غالبًا تبرعاتنا للأعمال الخيرية؛ وتحفز السلوكيات السامرية^(١) الجيدة، ويمكن أن تساعدنا في الشفاء من جروح الحياة. إنها دعامات الصداقات، وتساعدنا على العفو عن من يخطئ في حقنا. هناك نوعان من الرأفة: الرأفة التي نشعر به تجاه الآخرين، والرأفة التي نشعر به تجاه أنفسنا. الأشخاص المهملين عاطفيًا لديهم الكثير من النوع الأول، والقليل من النوع الأخير. يتسامحون غالبًا مع نقاط ضعف

(١) السامري: الشخص الخيّر أو المفيد (بالإشارة إلى لوقا ١٠: ٣٣، ٣٤). «وَلَكِنَّ سَامِرِيًّا مُسَافِرًا جَاءَ إِلَيْهِ، وَلَمَّا رَأَهُ تَحَنَّنَ، فَتَقَدَّمَ وَصَمَدَ جِرَاحَاتِهِ، وَصَبَّ عَلَيْهَا زَيْتًا وَخَمْرًا، وَأَرْكَبَهُ عَلَى دَابَّتِهِ، وَأَتَى بِهِ إِلَى فُنْدُقٍ وَاعْتَنَى بِهِ.» (المترجم).

الآخرين وعيوبهم، على الأقل ظاهريًا. يجد الآخرون أن التحدث إليهم أسهل لأنهم على ما يبدو غير قادرين على إصدار أحكام أخلاقية عليهم ويميلون إلى قبولهم. ومع ذلك، يميلون إلى إصدار أحكام أخلاقية ويسعون إلى الكمال حين يتعلّق الأمر بأنفسهم، يمكن أن يغضبوا بشدة من أنفسهم بسبب نقطة ضعف يمكنهم تحمّلها بسهولة في شخصٍ آخر.

نويل

نويل في الثامنة والثلاثين، متزوجة وأمٌّ لطفلٍ صغيرٍ. متعلمة تعليمًا ممتازًا، وقد حصلت على درجات علمية متقدمة من جامعتين من جامعات إيفي ليج.^(١) حققت تقدمًا سريعًا في مهنة تجارية قبل الإنجاب. بكل المقاييس، يعتبرها أي مراقب خارجي ناجحة. وحين بدأت في علاج نويل من اضطراب القلق، كانت قد سُرّحت مؤخرًا من العمل وكانت تتخبط. كان من الواضح أنه على الرغم من أن لديها الكثير في الخارج، فإنها كانت تشعر بشعورٍ مختلفٍ تمامًا من الداخل. في الواقع، كان يدور في رأس نويل شريطٌ ثابتٌ يقول: «ما مشكلتك؟ لا يمكنك حتى ركن السيارة بشكلٍ صحيحٍ»، «لماذا أنتِ بدينة؟» بالنسبة إلى شخصٍ بهذا الذكاء، أنت أم رديئة»، «أنت حمقاء»، إلخ. أي خطأ صغير يؤدي إلى سلسلة من الأحكام الداخلية - حكم لا تصدره أبدًا على صديق أو أي إنسانٍ آخر. كيف طورت نويل مثل هذا المقياس المنحرف للرأفة؟ إنه متجذّرٌ في تعرضها للإهمال العاطفي.

(١) إيفي ليج Ivy League: مجموعة من الكليات والجامعات العريقة في شرق أمريكا. وتشمل هارفارد وبيبل وبرينستون وكولومبيا ودارتماوث وكورنيل وبراون وبنسلفانيا (المترجم).

نويل الابنة الوحيدة لوالدين انفصلا وهي في السادسة. كان أبوها مدمن كحول وكان يؤذي أمها جسدياً. تتذكر نويل عدة منازعات صاخبة ومخيفة قبل انفصالهما. كانت أم نويل أخصائية اجتماعية. أحببت ابنتها كثيراً. تعرّفت على ذكاء ابنتها وكثيراً ما أعربت عن فخرها به لنويل والآخرين. نشأت نويل وهي تعلم أنها ذكية، وكانت تتمتع بالثقة الكافية للتقدم إلى مدارس مرموقة للغاية، وانتهى بها الأمر بالفعل بمهنة ممتازة، إذن أين الخلل؟

بعد فترة وجيزة من الانفصال، تزوجت أم نويل من رجل انتقل للعيش معهما على الفور. وعلى الرغم من أن أم نويل كانت تحب نويل كثيراً، فقد كانت لديها هي نفسها تاريخ من صدمة شديدة وإساءة المعاملة في الطفولة، واعتبرت أنه قد حان وقت الشفاء لتكون على طبيعتها، لأول مرة في حياتها. انطلقت تماماً في استقلالها وعلاقتها الجديدة، وبدأ اهتمامها بابنتها الصغيرة يقل تدريجياً. في هذه الأثناء، تُركت نويل لتتعامل مع مشاعرها الصعبة بشأن ظروف حياتها المتغيرة وزواج أمها الجديد وفقدان أبيها. تحوّل افتقار أمها إلى التعاطف مع مازق نويل إلى افتقار نويل إلى التعاطف مع نفسها.

في غياب مشاركة الوالدين وتفاعلهما، أصبحت نويل أمّاً لنفسها؛ تضع شطائر الدجاج المجمدة في الميكروويف كل صباح على الإفطار، كانت تعود إلى البيت بعد ظهر كل يوم إلى منزل فارغ، حيث تجلس وحدها وتشاهد التلفزيون.

كانت نويل تعرف أنها متألمة بشكلٍ استثنائي، وقد تحصّنت بذكائها مثل شرنقة دافئة تغذي روحها. لذلك، لم يكن لديها سوى القليل من التسامح مع أي أخطاء قد ترتكبها لأنها تزعزع مصدر أمنها الوحيد. كانت الأخطاء تشعرها بالغباء، وكانت تويّخ نفسها على أخطائها، معتقدة أن ذلك يساعدها على تقليلها. طلبت من نفسها الحصول على تقدير A في كل المواد، وكانت تحبط بشدة في المرات القليلة التي حصلت فيها على B. لم يكن في حياتها شخصٌ راشدٌ يضع أخطاءها في سياقها، أو يساعدها على فهم كيفية حدوثها، أو يظهر تعاطفه مع خيبات أملها. وبالتالي لم تتعلم أن تفعل هذه الأشياء بنفسها. وبدلاً من ذلك، تبنى والدها الداخلي القاسي مقارنة بسيطة، وعلمها أن الأفضل لها أن تفعل كل شيء بشكلٍ صحيحٍ تمامًا، وإلا عانت من العواقب، ونتيجة لذلك كانت تعجز أمام خيبة الأمل وتغضب من نفسها.

ونويل مشغولة بتربية نفسها، كان الأطفال الآخرون الذين نالوا رعاية عاطفية يتعلمون كيف يتسامحون مع أنفسهم. حين كانوا يعودون إلى البيت بتقديرٍ سيئٍ، كان الوالدان يحاولان تحديد الأسباب، ويتحدثان معهم حول كيفية تصحيح الأمر، ويخبران الطفل بأن لكل شخصٍ كبوة. هذه هي الطريقة التي يتعلم بها الأطفال الأصحاء النهوض بأنفسهم، ومسامحة أنفسهم، وفهم أخطائهم والتعلم منها، ووضع هذه الأخطاء وراءهم، والمضي قدماً. كان جزءٌ من عملي مع نويل مساعدتها، في سن الرشد، على تعلم كيفية القيام بذلك بنفسها.

علامات عدم كفاية الرأفة مع الذات ومؤثراته :

- كثيرًا ما يسعى الآخرون إليك للتحدث عن مشاكلهم.
- كثيرًا ما يخبرك الآخرون بأنك مستمعٌ جيدٌ.
- نادرًا ما تتسامح مع أخطائك.
- هناك صوتٌ متتقدٌ داخل رأسك يشير إلى أخطائك وعيوبك.
- تقسو على نفسك أكثر من قسوتك على الآخرين.
- كثيرًا ما تغضب من نفسك.

٥- الشعور بالذنب والخجل : ما مشكلتي؟

كما ترى من الحكاية السابقة، يمكن للراشدين الذين أهملوا عاطفيًا أن يميلوا إلى الكمال تمامًا وأن يكونوا قساة مع أنفسهم. بالنسبة إلى الكثيرين، لا يتوقف الأمر عند هذا الحد. حين يتلقَى الطفل رسالة من والديه بأن مشاعره عبءٌ أو غير ضرورية أو مجرد خطأ، يشعر غالبًا بالذنب والخجل لوجودها، ويبدل بعد ذلك جهودًا لإخفاء مشاعره عن الآخرين، أو حتى التنصل منها تمامًا.

ونظرًا إلى أنَّ الكثير من الراشدين الذين تعرضوا للإهمال العاطفي لم يتعرضوا لأي إيذاء، فإنهم يتذكرون طفولة سعيدة ومبهجة. لا يمكنهم تحديد أي عاملٍ ينسبون إليه مشاكلهم، وبالتالي يلومون أنفسهم. وقد نشأوا غالبًا على قدرٍ كبيرٍ من الحرية، كما نشأ ديفيد وجوش. ونظرًا إلى أنهم كانوا مسؤولين عن أنفسهم وهم أطفال، فإنهم يشعرون بالمسؤولية عن عيوبهم بعد أن كبروا.

حين لا يعترف الوالدان بمشاعر الطفلة أو يتحققان من صحتها، يمكن أن تكبر عاجزة عن القيام بذلك لنفسها. في سن الرشد، قد لا تتسامح مع المشاعر الشديدة أو أي مشاعر عمومًا. قد تدفنها وتميل إلى إلقاء اللوم على نفسها لأنها غاضبة أو حزينة أو متوترة أو محبطة أو حتى سعيدة. تصبح الخبرة الإنسانية الطبيعية بالمشاعر مصدر خزي سري. «ما مشكلتي؟» سؤال قد تطرحه على نفسها كثيرًا.

بين «طفولتها السعيدة» ومشاعر لا يمكن تفسيرها، تترك مع افتراضية وجود خطأ ما.

لورا

حين كانت لورا في الرابعة عشرة، هرعت إلى البيت من المدرسة ذات يومٍ بأسرع ما يمكن، في محاولة يائسة للتحدث مع أمها. كانت قد سمعت في المدرسة أن تود شقيق صديقتها المقربة سالي، وكان في السادسة عشرة، انتحر في الليلة السابقة. كانت لورا معجبة سرًا بتود، وكان لطيفًا مع أخته الصغيرة وصديقتها، وغالبًا ما كان يضايقهما ويقودهما إلى ممارسة كرة القدم. اجتاحت لورا موجة من الصدمة والارتباك والحزن، وغرقت في دوامة من مشاعر لم تشعر بها من قبل.

حين عادت لورا إلى البيت من المدرسة، أسرع على الفور إلى أمها، وكانت قد سمعت الخبر بالفعل، عانقتها أمها وقالت: «لم أفاجأ بحدوث ذلك، أعتقد أنه كان يتعاطى مخدرات»، وكانت نهاية المناقشة، لم يُطرح الموضوع مرة أخرى. أم لورا لم تسألها عن شعورها، وبالتالي لم تسأل لورا نفسها، وبدلاً من ذلك، أخفت مشاعرها وحاولت ألا تفكر

في الأمر. في الأسابيع التالية (حضرت خلالها الجنازة مع أصدقائها فقط لأن والديها لم يحضرا)، ركزت على صديقاتها والمدرسة وكرة القدم، وتجنبت سالي، كانت رؤية سالي تفزع لورا. وجدت لورا نفسها تبكي «من دون سبب» وفي أوقاتٍ غريبة، في فصل الرياضيات أو في أثناء الاستحمام مثلاً.

حين أنهت المرحلة الثانوية، كان اثنان من معارف لورا، من مدرستها، قد انتحرا. تعاملت مع هاتين الخسارتين كما تعاملت مع الخسارة الأولى، إلا أنها تخطت الجزء المتعلق بإخبار أمها. حضرت الجنازتين مع صديقاتها من قبيل تأدية الواجب، ولم تعترف لأي شخصٍ، بما في ذلك نفسها، بمدى ما شعرت به من انزعاجٍ وارتباكٍ وصدمة.

واجهت لورا صعوبة في التركيز في المدرسة، وكثيراً ما كانت تفقد أعصابها في البيت. نتيجة لذلك، كافحت أكثر في العمل المدرسي، شعر والداها بالإحباط معها وكثيراً ما كانا يسألانها: «ما بك؟» لكنه كان سؤالاً بلاغياً؛ لم يكونا يريدان أن يعرفا حقاً. بدأت لورا ترى أنها ضعيفة وغبية وغير متعاونة. وتساءلت أيضاً عمّا بها. بقيت هذه النظرة الذاتية معها طول الوقت حتى سن الرشد. كانت لورا تصف الشعور عمومًا بأنه خدرٌ عاطفي، لأنها نجحت في إقصاء مشاعرها حتى لا تزعجها، لكنها كانت تشعر بالضعف والخجل كلما انتابتها مشاعر قوية من أي نوع ولأي سبب. في الثانية والثلاثين، قالت لي في جلسة علاجية: «عشتُ طفولة رائعة و متميزة، ومع ذلك أتمنى لو مت، ليس لدي أي سببٍ لأكتب بهذا الشكل، أعاني من خللٍ خطير».

بالنسبة إلى لورا، كان إحساسها بمشاعر يبدو خزيًا وخطأ. وبالشعور بأن مشاعرها عبء، أعطائها والداها عن غير قصد رسالة بأن عليها ألا تشعر بها، وإذا شعرت بها، لا تعبر عنها أبدًا، حتى لنفسها، كانت مشاعر لورا عارها السري.

علامات الشعور بالذنب والخجل ومؤشراته :

- تشعر أحيانًا بالاكتئاب أو الحزن أو الغضب من دون سبب واضح.
- تشعر أحيانًا بالخدر العاطفي.
- تشعر بأن فيك خللاً ما.
- تشعر أنك مختلفٌ إلى حدٍّ ما عن الآخرين.
- تميل إلى إقصاء المشاعر أو تجنبها.
- تحاول إخفاء مشاعرك حتى لا يراها الآخرون.
- تميل إلى الشعور بالدونية أمام الآخرين.
- تشعر أنك ليس لديك عذرٌ يحول دون أن تكون أكثر سعادة في حياتك.

٦- الغضب الموجه إلى الذات، ولوم الذات :

من الصعب أن يشعر المرء بالخجل العميق من شيء إنساني بالفطرة مثل المشاعر من دون أن يغضب من نفسه بسبب ذلك. الخجل، إذا اتخذ خطوة أخرى، يصبح غضبًا موجهًا إلى الذات، لنواصل قصتنا مع لورا.

لورا

من سن المراهقة إلى سن الرشد، ابتليت لورا بمشاعر وفانتازيات مدمرة للذات. في الكلية، بعد أن انفصل صديقها عنها، تناولت جرعة كبيرة من عقارٍ ودخلت المستشفى فترة قصيرة. في وقتٍ لاحقٍ، وطول فترة الرشد، كانت تشتري ست عبوات من البيرة وتشربها بمفردها في شقتها. كلما شربت أكثر، شعرت أكثر. تبدأ في الصراخ، الأمر الذي قد يتحوّل إلى بكاءٍ، ويتحوّل إلى شعورٍ بالاشمئزاز من نفسها بسبب البكاء. ثم تمتلئ بكراهية شديدة لنفسها. ثم تجرح بعد ذلك بعض الجروح في بطنها، وهو ما كانت تجده مريحًا بشكلٍ غريبٍ، مما يمكنها من النوم، وفي اليوم التالي تشعر بتحسنٍ، كأنها تطهّرت بطريقة ما.

كانت لورا تشعر بالخدر يوميًا طول حياتها، وكانت تقصي مشاعرها تمامًا وبالتالي تجعلها خارج إدراكها. لم تشعر في الواقع بغضبٍ أو حزنٍ أو أسى. وقد حماها هذا من الشعور المستمر بالضعف والخجل. لكن تلك المشاعر كانت مخزونة داخلها مثل الحمم البركانية. سمحت لها البيرة بإطلاق بعض الحمم البركانية، وقد بدا أنه عارٌ شديدٌ وتطهيرٌ.

بالنسبة إلى لورا، كانت الجرعة الزائدة والجروح تعبيرين عن غضبٍ موجه إلى الذات. كانت لورا في أعماقها تكره نفسها. ليس بسبب أي إخفاقاتٍ أو نقائصٍ أو عيوبٍ حقيقية، ولكن لأنها حزينة ومستاءة، ولعدم قدرتها على أن تفسر لنفسها سبب حزنها واستيائها، كانت في رأيها بضاعة تالفة ولم يكن لديها سببٌ لذلك.

علامات الغضب والولم الموجه إلى الذات ومؤثراتها :

- كثيرًا ما تغضب من نفسك بسهولة.
- تستخدم الكحول أو المخدرات للتخلص من هذا الغضب.
- كثيرًا ما تشعر بالاشمئزاز من نفسك.
- لديك نوباتٌ أو ميولٌ لتدمير الذات.
- تلوم نفسك لأنك لست أكثر سعادة ولست «طبيعيًا» بدرجة أكبر.

٧- العيب المميت (ن يحبني الناس إذا عرفوني حقًا) :

من السمات التي يشترك فيها معظم الراشدين المهملين عاطفيًا الشعور السري والمخبأ بعناية بأنهم مختلفون أو معيون. كما رأيت من قبل، شعرتُ لورا بالخجل من وجود مشاعر، مما جعلها تشعر بالضعف والأذى. حين يشعر الشخص بعمقٍ بأن فيه عيبًا ما، من الطبيعي أن يميل إلى محاولة فهم هذا الشعور، أو تفسيره لنفسه. يأتي كل شخصٍ مهملاً عاطفيًا بتفسيرٍ فريدٍ خاص «لما بي»، بناءً على طفولته وظروفه العائلية. جمعت ذات يوم ثمانين نساء تعرضن للإهمال العاطفي في مجموعة علاجية معًا، على أمل أن تساعد كلٌ منهن الأخريات في رؤية تصرفات الإغفال والمراوغة ممن تولوا تربيتهن وأدت إلى الكثير من الصعوبات التي يواجهونها. على مدار عام، حدّدت اسمًا للخاصية المشتركة التي شعرن أنها تربطهن معًا كمجموعة، أطلقن عليها اسم **العيب المميت**.

العيب المميت ليس عيبًا حقيقيًا. لكنه شعورٌ حقيقي. إنه اعتقادٌ راسخٌ ودفينٌ لدى الراشدة المهملة عاطفيًا عن نفسها، يجعلها تشعر بأنها مختلفة

عن أي شخصٍ آخر، أو منفصلة عن العالم، أو غير مقبولة من الآخرين. إنه محفوظٌ قرب الصدر، مخفي بأي ثمن. العيب المميت كبسولة تحتوي داخلها أصداء محاولة الطفل أن يفهم «ما بي؟».

يميل المهملون عاطفياً إلى الشعور بضرورة إخفاء ذواتهم الحقيقية عن الآخرين، لأنهم إذا سمحوا للناس بالاقتراب منهم كثيراً، ينكشف عييبهم. قد يكون العيب بالنسبة إلى شخصٍ هو الاعتقاد بأنه لا قيمة له. بالنسبة إلى لورا، كان العار السري أنها ضعيفة. وكان بالنسبة إلى نويل، الاعتقاد بأنها غبية، لكن لكل شخص أهمل عاطفياً طبيعته. وفيما يلي قصة كاري.

كاري

كانت كاري الصغرى بين ثلاثة أطفال. كان أبوها ميكانيكي ديزل وأمها ربة منزل. لها أخ يكبرها بست سنوات وأخت تكبرها بأربع سنوات. وصفت والديها المتعلمين حتى المرحلة الثانوية بأنهما كائنان بيتيان، مما يعني أنهما ليسا مغامرين أو فضوليين أو مهتمين بالعالم، كانا طبيين وبسيطين لا يريدان إلا العمل الجاد وتربية أطفالهما. لم يفكرا في العالم بأي طريقة معقدة، وبالتأكيد لم يهتمما بما قد يشعران به أو يشعر به أي طفلٍ من أطفالهما. كانت أم كاري تضع القواعد نفسها بالضبط لكاري وأختها، على الرغم من فرق السنوات الأربع بينهما في العمر. كانت تلبسهما بطريقة واحدة، وتقص شعرهما بطريقة واحدة؛ كانتا تنامان في الوقت نفسه، وتمتعان بالقدر نفسه من الحرية، وكانتا مطالبتين بفعل كل شيء معاً. شعرت أخت كاري الكبرى بالظلم الرهيب لهذا الأمر، واستاءت

من كاري لتطفُّلها على كل جانبٍ من جوانب حياتها. لم يتم التعامل مع كاري أو أختها على أنهما، أو شعرت أي منهما بأنها، إنسانٌ مستقلٌّ بذاته. تم التعامل معهما كما لو كانتا جزأين من الشخص نفسه. نشأت كاري مرتبكة، تتساءل لماذا كرهتها أختها الكبرى إلى هذا الدرجة وتحاول جاهدة التقرب من أختها. وبغض النظر عمَّا فعلته، احتقرتها أختها. كان تحليلها البسيط للوضع وهي طفلة «لستُ محبوبة».

حين بدأت كاري (التي اكتشفت في سن الرشد أنها مصابة باضطراب نقص الانتباه وصعوبات التعلم) تعاني أكاديمياً في المدرسة الإعدادية، لم يلاحظ والداه ذلك. وحين عادت إلى البيت بشهادة مليئة بتقديرات C، D، كان رد فعل أمها: «حسناً، لا بأس، كل ما يمكنك فعله أن تبذلي أقصى ما في وسعك». استخلصت كاري من هذا التعليق أنه لم يكن متوقعاً منها الكثير لأنها لم يكن لديها الكثير مما يمكن أن تحققه طبقاً لذكائها. في غياب أي تفسيراتٍ أكثر تعقيداً أو توقعات أعلى، طورت افتراضين مهمين عن نفسها: غير محبوبة وغبية.

حين كانت كاري تعاني من مشاكل صداقة عادية في المدرسة الإعدادية، طبَّقت النوع نفسه من التحليل البسيط للسبب والنتيجة. كان تفسيرها لكل حادثة «لا يحبني الناس حين يعرفونني». أصبح هذا هو تفسيرها لكل انفصالٍ عن كل فتى تواعده، ولكل خللٍ اجتماعي تواجهه في حياتها.

حين قابلتُ كاري كانت في منتصف الثلاثينيات. وقد طورتُ أسلوباً للتجنب، ونادراً ما بدأت به أي تفاعل اجتماعي، متوقعة الرفض في كل

ركنٍ جعلتني كاري أعمل بجدٍّ في العلاج. بشكلٍ عفوي لم تفصح إلا بقدرٍ ضئيلٍ عن نفسها. كانت ماهرةً للغاية في الدردشة، لكن كان دفعها إلى التحدث بأي عمقٍ عن نفسها وعن حياتها يشبه بخلع الأسنان. بتجنب الجوهر، كانت تجعل نفسها مملةً للآخرين.

شعرت كاري أنها بلا أصدقاء ووحيدة، وذلك لأنها لم تقدم ارتباطاً له معنى كافٍ للحفاظ على استمرار الصداقات أو العلاقات. ادَّعت أنها تريد الزواج والأطفال، لكنها تخلَّت عن كل علاقة رومانسية بمجرد ظهور أي نوعٍ من المشاكل بينها وبين الرجل، على افتراض أنه، مثل كل الآخرين، لم يعد يحبها الآن بعد أن عرفها. في أعماقها، كانت تعرف سرّاً لم تفصح عنه لأحدٍ وحاولت إخفاءه بقدر ما تستطيع، لكنه سيطر على حياتها: «لن يحبني الناس إذا عرفوني»، كان عيبها المميت.

علامات العيب المميت ومؤشراته :

- تخشى الاقتراب من الناس.
- من الصعب أن تفتح حتى على أفضل أصدقائك.
- تميل إلى توقع الرفض في كل ركنٍ.
- تتجنب بدء الصداقات.
- قد يكون من الصعب عليك الاستمرار في المحادثات.
- تشعر أن الناس إذا اقتربوا منك كثيراً، فلن يعجبهم ما يرونه.

٨- صعوبة رعاية الذات والآخرين :

يمكن وصف الرعاية على أنها مزيجٌ من الحب والعناية والمساعدة، يمكن للأطفال الذين يُرعوا عاطفياً أن يكبروا ويواجهوا مشكلة كبيرة

في توفير الرعاية العاطفية للآخرين. هل تتذكر ديفيد، الأصغر بين سبعة أطفال، تم تجاهله وهو طفلٌ وكان عاجزاً عن التواصل في سن الرشد؟ لتتحدث قليلاً عنه.

ديفيد

كما ذكرنا سابقاً، كان والدا ديفيد مجتهدين، وكانا شخصين مهذبين حسني النوايا. وقرأ له منزلاً جميلاً وملابس جميلة وأطعمة كثيرة. كانت جميع احتياجاته المادية تُلبى. كانت أمه ربة منزل، وكانت حاضرة جسدياً دائماً. نشأ ديفيد وهو يعلم أنه محبوبٌ من والديه. لكنه كبر وهو لا يشعر بأنه محبوبٌ من والديه. ليس لأنهما لم يحباها عن قصدٍ، ولكن لأن جميع أنواع المشاعر، الإيجابية أو السلبية، لم تُعرض أو يُسمح بها في منزلهم، كان ديفيد يتمتع برعاية جسدية جيدة، لكنه لم يتلقَ أي رعاية عاطفية.

في سن الرشد في مجموعة علاجية، كان ديفيد ينكمش تقريباً حين يظهر أي شخصٍ في المجموعة مشاعر قوية. كان بارعاً في تقديم المشورة العملية والعقلانية لأي عضوٍ يتألم، لكنّه يقدّمها من دون عاطفة. كانت نصيحته حسنة النية، لكنه يقدمها من دون مشاعر. لم يمر أسلوبه من دون أن يلاحظه أحدٌ من أعضاء المجموعة الآخرين، الذين يكونون دفاعيين غالباً ويواجهون صعوبة في قبول نصيحته.

يعلم معظمنا أن تلقي نصائح شخصية من أي نوعٍ يكون أفضل حين يرافقه شعورٌ بالاهتمام. أعرب أعضاء المجموعة عن تقديرهم لنصيحة ديفيد العملية، لكنهم لم يرحبوا بعرضها ببرودٍ. لم يستطع ديفيد التواصل عاطفياً مع أفراد المجموعة، خوفاً من احتمال ارتباطهم به عاطفياً. قد

تتنامى حاجتهم إليه، قد يعتمدون عليه بالفعل. وكثيراً ما أعرب ديفيد عن انزعاج شديدٍ من الحاجة إليه أو الاعتناء به، تذكر كيف شعر ديفيد تجاه ابنته؟ لقد استاء منها لأنها جعلته يهتم بها.

مثل الرأفة، الرعاية مادة لاصقة عاطفية تربطنا معاً كأشخاصٍ. إنها الغاز الذي يملأ خزاناتنا العاطفية. إنها شرط التربية الصحية، وفي زواجٍ جيدٍ يجب أن تكون وفيرة ومتبادلة بين الزوج والزوجة. حين نتلقى الرعاية من والدينا ونحن أطفال، نستوعبها وتصبح جزءاً منا. وفي سن الرشد، يمكننا بعد ذلك توفير الرعاية للآخرين حين يحتاجون إليها، سواء أكانوا والدينا أو أصدقاءنا أو أزواجنا أو أطفالنا. الأطفال مثل الإسفنج، يمتصون حبَّ والديهم ورعايتهم ومساعدتهم. تجف الإسفنجة إذا ابتعدت عن الماء وتتصلَّب في النهاية. وكذلك الطفل الذي يبتعد كثيراً عن الحب والرعاية والمساعدة يتصلَّب وينعزل ويواجه صعوبة في تلقي الرعاية وتقديرها، هذا ما حدث لديفيد، لم يستطع أن يشعر بالحب ولا يعبر عنه.

علامات صعوبة رعاية الذات والآخرين:

- يقول لك الناس أحياناً إنك تبدو منعزلاً، أو ربما حتى بارداً.
- يعتقد الناس أحياناً أنك متعجرفٌ.
- كثيراً ما تعتقد أن الآخرين عاطفيون للغاية.
- يأتي إليك الآخرون طلباً لنصائح عملية، ولكن ليس من أجل الدعم العاطفي.
- تشعر بعدم الارتياح حين يبكي شخصٌ ما في حضورك.

- لا تشعر بالراحة حين تبكي أنت نفسك، خاصة في وجود شخصٍ آخر.
- لا يعجبك الشعور بأن شخصًا ما يحتاج إليك حقًا.
- لا تحب الشعور بالاحتياج.

٩- ضعف الانضباط الذاتي:

نحتاج جميعًا إلى استخدام الانضباط الذاتي يوميًا بطرقٍ كثيرة. نستيقظ في وقتٍ محددٍ، نستحم، نأكل جيدًا، نمارس الرياضة، نركز، نقوم بالأعمال المنزلية، ونوفر المال. تعلّمنا كيف نلزم أنفسنا بالقيام بهذه المهام الضرورية من خلال البنية التي يوفرها من يربوننا ومن خلال حبّهم وتوقعاتهم.

وهناك عددٌ لا فُتٌ ممن تعرضوا للإهمال العاطفي ويعانون من صعوبة هائلة في التعامل مع ما نسميه الانضباط الذاتي. وقد وجدتُ أنّ الذين تعرضوا للإهمال العاطفي يكافحون غالبًا للتوقف عن القيام بأشياء لا ينبغي لهم القيام بها، مثل تناول الوجبات السريعة والإفراط في الإنفاق وغير ذلك من أشكال الانغماس الذاتي.^(١) وفي المقابل يجدون أيضًا صعوبة في إجبار أنفسهم على القيام بأشياء لا يريدون القيام بها، مثل الأعمال المنزلية أو الواجبات أو العمل أو التدريب. ويقولون غالبًا: «أنا محببٌ جدًا من نفسي. إنني ببساطة لا أستطيع أن أبدأ». نعم، إننا جميعًا نكافح إلى حدٍّ ما للبدء. لكن كفاح الشخص المهمل عاطفيًا مزمنٌ

(١) الانغماس الذاتي self-indulgences: إشباع الشهوات أو الرغبات أو الأهواء بشكلٍ مفرطٍ أو بلا قيودٍ (المترجم).

وشديد، يصبح تيمة حياة. يأتي الذين تعرضوا للإهمال العاطفي للعلاج ويصفون أنفسهم بأنهم مشتتون أو كسالى أو بلا حافزٍ أو مباطلون، وحين يتحدثون عن طفولتهم، تكتشف أن والديهم، بغض النظر عن العطاء والحب، لم يوفِّرا بنية حقيقية لتعلُّم مهارة الانضباط الذاتي. على سبيل المثال، لم يجعلوا الطفل يقوم بأشياء مثل واجباته المدرسية قبل أن يتمكن من الخروج، أو يقوم بالأعمال المنزلية والواجبات في المنزل، أو يمارس الرياضة ليجلس بعض الوقت أمام التلفزيون.

كلما وضع أحد الوالدين هذه القواعد والتوقعات وفرضها، صارت تلك القواعد والتوقعات جزءاً من ذخيرة الطفل. يتعلَّم الطفل درساً في كيفية إجبار نفسه على فعل شيءٍ مملٍّ. ومن ناحيةٍ أخرى، لا يمنع الوالد المهمل عاطفياً الطفل غالباً من تناول الوجبات السريعة بكثرة، أو إنفاق كل أمواله. حين يُترك الطفل لأدواته، يتعلَّم كيف ينغمس في ملذاته؛ غالباً ما يهيئنا الإهمال العاطفي لمشاكل الانغماس الذاتي.

كثيرٌ من الأطفال المهملين عاطفياً لهم والدان يحبّانهم كثيراً ويزودانهم بكل احتياجاتهم المادية. لكن جزءاً من التربية يتمثل في رؤية طفلك على حقيقته: ليس فقط ملاحظة ما يجيده، ولكن أيضاً ملاحظة أصعب مشاكله، وبذل الجهد للتأكد من أنه يواجهها. كثيرٌ من الآباء والأمهات المهملين عاطفياً يهتمون كثيراً، لكنهم ببساطة لا يشاركون أطفالهم بهذا المستوى.

وليم

جاء وليم للعلاج في أواخر الثلاثينيات من عمره. كان يتتابه شعورٌ بأنه يجب أن يحقق المزيد. حصل على ماجستير في إدارة الأعمال من كلية مرموقة لإدارة أعمال، وأظهر الاختبار النفسي الذي خضع له في العشرينيات من عمره أن معدل ذكائه مرتفعٌ للغاية. ومع ذلك، عمل وليم في سلسلة وظائف سهلة لم تستخدم شهادته أو تدفع له بالمستوى الذي يجب أن يكون قادرًا عليه. سُرح مؤخرًا، وكان قلقًا من أن رئيسه لم يكن سعيدًا تمامًا بأدائه.

ذكر وليم أنه كافح بشدة مع الانضباط الذاتي في كلٍّ من حياته المهنية والخاصة. كان يسهر أحيانًا طول الليل يعمل ثم ينام في صباح اليوم التالي. اشتكت زوجته من أنه قد ينسى أحيانًا تناول الطعام ونادرًا ما يمارس الرياضة. على الرغم من نواياه وجهوده، كان بطيئًا جدًا في بدء المهام الصعبة أو المملّة أو المزعجة. بمجرد أن يبدأ مهمة من هذا النوع، يفكر فورًا في القيام بشيء أفضل، والتحول إليه. وقد تلقى ملاحظاتٍ من أصحاب العمل بأنه بطيءٌ جدًا في إكمال عمله. تحدّث عن شعوره بالإحباط الشديد من نفسه بسبب انخفاض إنتاجيته، قائلاً: «أنا مسوّف رهيبٌ»، «أنا كسول»، و«ما بي؟».

وقع طلاق والدي وليم بعد ولادته بوقتٍ قصيرٍ، ولم يكن أبوه جزءًا من حياته. كانت أمه بمفردها تغدق عليه بحبٍّ. كان قرّة عينها. وبالفعل كان وليم طفلًا رائعًا. كان ذكيًا ومحبوبًا ولم ينخرط في مشاكل. أحبّه مدرسه وكانت درجاته جيدة. وكثيرًا ما قالت له أمه إنه رائع، وتركته عمومًا يؤدي

أعماله بنفسه. كان عليها أن تعمل في وظيفة بدوامٍ كاملٍ لدعمهما، وكانت على ثقة بأنه سيكون على ما يرام من دون أن تشرف عليه كثيرًا. لذلك نشأ وليم يتمتعٌ بقدرٍ كبيرٍ من الحرية، وقدرٍ كبيرٍ من الحب، ومن دون الكثير من الإشراف وبالقليل جدًا من النظام. يتذكر قيامه بعمل الأبحاث في اللحظة الأخيرة، وحضور الاختبارات من دون مذاكرة، والتسكع مع الأصدقاء طول النهار وإلى وقتٍ متأخرٍ من الليل حتى المدرسة الإعدادية والثانوية. لم يكن وراءه أعمالٌ منزلية أو مسؤولياتٌ منزلية كثيرة، والمهام التي يؤديها كانت مرنة للغاية. كانت أمه سريعة في تخفيف القواعد أو تركه وشأنه. وبالمثل، إذا وقع في زلة أكاديمية، فعادة ما يمنحه مدرسه فائدة الشك لأنه كان طفلًا ذكيًا ومحترمًا وحسن النية. كان العمل الذي لا يستريح له والالتزام بالأعمال المنزلية الشاقة من التحديات التي نادرًا ما يواجهها.

ربما تعتقد أنها تبدو طفولة ممتعة. نعم، كانت ممتعة من نواحٍ كثيرة. لكن المشكلة أنها لم تُعد وليم لمطالب مرحلة الرشد. في وظيفته الأخيرة، طُلب منه العمل مع العملاء لإكمال مشاريع لهم. كان عليه معرفة ما يريده العميل، ووضع الخطط لتنفيذه، وتسليمه في موعدٍ نهائي. في الكثير من هذه المشاريع، كان عليه تنسيق مساهمات أعضاء فريقه للتأكد من أنها متسقة. أحب وليم هذه الوظيفة والإبداع الذي تطلبه منه. ومع ذلك، سئم بشدة من جوانب التنسيق والجدولة، وحين يكون عليه صياغة الكتابة النهائية، ماطل. فات الموعد النهائي، وسرعان ما أُحبط رئيسه. كان هذا نمطًا مألوفًا لوليم، وأصبح غير آمن. كان وليم ذكيًا بما يكفي، وأنيقًا بما يكفي، يحتاج إلى الوظيفة ويستمتع بها، إذن ما المفتقد؟

إن قلة الكفاح في طفولة وليم أعدته للحياة إعدادًا جيدًا طالما لم تظهر مطالب مزعجة. في مرحلة الرشد، كان وليم ماهرًا في الجري الحر، مجازًا، لكن حين يطلب الريس نتائج أو يحتاج هو نفسه إلى السعي إلى تحقيق هدفٍ ما، لا يتمتع بالانضباط الذاتي لتحقيق ذلك.

كما أتت أمه أيسر الطرق بالاستسلام بسهولة وعدم الدفع أو التنظيم، اتبعها وليم. كان وليم قد استفاد كثيرًا من واجبات المطبخ العادية في البيت، على سبيل المثال. إذا كانت أمه قد لاحظت افتقاره إلى التحدي في المدرسة الثانوية، فربما عُثِر له على فصلٍ في الرياضيات أو اللغة. كان من الممكن أن يساعد المزيد من القواعد والنظام في البيت وليم على استيعاب القواعد والنظام بنفسه. والصراع مع أمه حول ما إذا كان قد مسح المناضد بشكلٍ صحيحٍ ربما كان يعلمه أهمية أن يكون دقيقًا، حتى عند القيام بمهمة مملة شاقة. فات وليم تعلم كيف ينظم نفسه، أو كيف يلزم نفسه بالقيام بأشياء لا يريد القيام بها. ولأنه كان طفلًا ذكيًا وأنيقًا، فقد مرَّ افتقاره إلى التنظيم الذاتي من دون أن يُكتشف حتى دخل عالم عمل الكبار. عند هذه النقطة، أصبح من الواضح أنه يفتقر إلى القدرة على تحمُّل الملل، والقدرة على التنظيم، والقدرة على المثابرة، وكلها أجزاءٌ ضرورية لكل راشدٍ ناجحٍ.

علامات ضعف الانضباط الذاتي ومؤشراته :

- تشعر أنك كسولٌ.
- وأنتك ممائلٌ.
- لديك صعوبة كبيرة في الوفاء بالمواعيد النهائية.

- تميل إلى الإفراط في تناول الطعام، أو الشرب، أو النوم، أو الإنفاق.
- لا تحتمل ملل الحياة.
- تميل إلى تجنب المهام العادية.
- تغضب من نفسك لضعفك.
- وحين تنجز، لا تنجز كما ينبغي لك.
- لديك ضعفٌ في الانضباط الذاتي.
- غالبًا ما تكون غير منظم، على الرغم من أنك تعرف أن لديك القدرة على تحقيق الأفضل.

١٠- الألكسيثيميا:

إذا كان هناك عَرَضٌ يمكن اعتباره القاسم المشترك للإهمال العاطفي، فمن المحتمل أن يكون الألكسيثيميا. إنه موجودٌ بدرجة أو بأخرى في كل راشدٍ أهمل عاطفيًا. لا يمكن العثور على كلمة «الألكسيثيميا» في معظم القواميس، ليست كلمة يستخدمها العامة، إنها كلمة يستخدمها أساسًا الأخصائيون النفسيون وغيرهم من المتخصصين في الصحة النفسية، وفي مجالات البحث غالبًا.

تشير الألكسيثيميا إلى نقص معرفة الشخص للعاطفة وإدراكها. في شكله المتطرف، الألكسيثيمي أي الذي يعاني من الألكسيثيميا شخصٌ من الصعب عليه فهم المشاعر؛ مشاعره ومشاعر الآخرين. يعيش الألكسيثيمي حياته من دون رغبة أو قدرة على تحمُّل المشاعر أو حتى الشعور بها. وقد لاحظت أن الكثيرين من الألكسيثيمين يميلون إلى التوتُّر، يميلون إلى الانقضااض على الآخرين من دون سببٍ على ما يبدو،

ومن الواضح أن ذلك يتعارض مع علاقاتهم. يبتعدون عن الآخرين، حتى لو أدى ذلك إلى شعور رهيب بالوحدة.

تميل المشاعر التي لا يعترف بها أو يفصح عنها إلى الاختلاط معًا وتظهر في صورة غضب. في النهاية، ترفض المشاعر المكبوتة البقاء كامنة، وحين ترفض، تنفجر على شكل نوبات توتر صغيرة تؤذي الآخرين، وفيما يلي مثال لرجل أهمل عاطفيًا عانى بشدة من الألكسيثيميا.

كال

كال، رجلٌ طويلٌ نحيفٌ بدا هزيلًا تقريبًا، جاء للعلاج وهو منتصف الخمسينيات. حوّلته طبيبة الرعاية الأولية في عام ١٩٩٩ بعد أن أخبرها بأنه يخطط للانتحار في نهاية الألفية. في جلسته الأولى، كان واضحًا جدًا فيما يتعلّق بهذه الخطة. كان تصرفه بغضبٍ ورفضٍ في جلستنا الأولى مذهلًا. كانت المشاعر العدائية هي الوحيدة التي كان مستعدًا أو قادرًا على إظهارها. وأنا أتعرّف على كال، سرعان ما تبين أنه مدمن كحول وإنجازه أقل من قدراته. على الرغم من حصوله على شهادة في الهندسة، كان يعمل في إصلاح الأجهزة نهارًا ويشرب البيرة بمفرده في شقته ليلاً، لم يتزوج قط، ولم يكن له أطفال، وكان يعيش بمفرده.

لسنواتٍ طويلة، كانت تجول بخاطر كال فانتازيا الاختفاء. بعد أشهرٍ من العلاج، استطاع البوح بهذه الفانتازيا السرية: يهرب إلى غابة ريفية ويعيش ناسكًا، من دون إخبار العائلة أو الأصدقاء أو أي شخص يعرفه. وشعر بمتعة كبيرة وهو يتخيل ردود أفعال كل من عرفوه وحنزهم

وصدمتهم عند سماعهم باختفائه، ومدى قلقهم وانزعاجهم، ومدى رغبتهم في عودته.

كان لكال شقيقان أكبر منه، وكان والداه لا يزالان على قيد الحياة. في أثناء العلاج، أعرب عن استيائه الشديد، إلى حد الكراهية، من أسرته كلها. لم يستطع تفسير هذا الشعور، لكنه ذكر أنه قبل عام تقريباً من مجيئه للعلاج، أخرج كلَّ الصور العائلية التي بحوزته ودَمَّرَها، بما في فيها صورهِ وهو طفل. لم يستطع تقديم أي تفسير لهذا الإجراء، ولم يستجب لفضولي حيال ذلك بأي فضولٍ من جانبه. وُضِعَ كال أيضاً تحت المراقبة عدة مراتٍ في عمله لأنه كان ينفجر بتوتُّرٍ في زملائه والعملاء.

وكال يتحدث في أثناء العلاج، بدأ يفهم هذا كله. نشأ في بلدة معظم سكانها من العمال، في شمال ولاية نيويورك. كان والداه من الجيل الثاني لمهاجرين ألمان. كان أبوه يعمل في مصنعٍ وبقيت أمه في البيت لتربية كال وأخويه الأكبر. لم يكن في عائلته أي إساءة. كان كال يحظى بحماية جيدة ويتغذى جيداً ويلبس جيداً. حين سُئِلَ عن علاقته بأخويه، قال ببساطة إنه كان يستمتع بلعب البيسبول مع أخويه حتى بلوغهما سن المدرسة الإعدادية، وعندها توقفا عن اللعب معه. في الواقع، كان هذا هو المثال الوحيد الذي يمكن أن يقدمه عن أي تفاعلٍ مهمٍّ حدث في عائلته عموماً. عند سؤال كال ذكر أنه لا يتذكر أن أحداً في عائلته صرخ أو بكى أو عانق أو قَبَّلَ أو لمس أو غمز أو عبَّرَ عن أي نوعٍ من المشاعر. في الواقع، ارتبك كال بشدة من أسئلتي عن المشاعر، كان واضحاً أنه لا يعرف لغة المشاعر، لم يكن مفهوم الشعور موجوداً على شاشة راداره.

ومع ذلك، كان الغضب أحد المشاعر المألوفة لكال. شعر به كثيرًا جدًا، طول الوقت. حاول السيطرة عليه في العمل (حتى لا يتورط في مشكلة مع رئيسه)، وكان يخمد في الليل حتى ينام. وعلى الرغم من هيمنته على حياته، فإنه لم يكن يعلم به، لم يلاحظه، لم يشك فيه، ومع ذلك، كان مرتاحًا له لأنه كان جزءًا منه، مثل ذراع أو دقات قلبه.

تركته طبيعة الإهمال العاطفي الذي تعرّض له قزمًا عاطفيًا. في جميع علاقاته - عاجزًا عن فهم ما يشعر به أو قراءة ما يشعر به الآخرون، وعاجزًا عن معرفة ما يمكن أن يطلبه من شخصٍ ما أو ما يقدمه له - كان مشلولًا عاطفيًا ووحيدًا. لا عجب في أنه كان يشرب. ولا عجب في أن تهيمن عليه فانتازيا ترك الآخرين وراءه ليفتقدوه ويندموا لأنهم لم يكونوا هناك من أجله. ولا عجب في أن تهدئه أفكار الانتحار حين تسربت مشاعر غير مفهومة من خزانة تاريخ حياته. وعلى الرغم من كل شيء، العاطفة والارتباط وحدهما يضيفان معنى على هذا الشيء الغريب الذي نسميه الوجود.

كانت المرحلة الأولى من علاج كال تتركز في أن يدرك غضبه. وكانت المرحلة الثانية الأكثر صعوبة مساعدة كال على التوقف عن الشرب باعتباره وسيلة لحشو مشاعره، وتعليمه التعامل مع مشاعره. وكانت المرحلة الثالثة والأكثر صعوبة مساعدة كال على أن يفتح صندوق الأمان الذي يسمى الغضب ويميز جميع المشاعر المكدسة داخله ويشعر بها.

حين شكّل كال علاقة ثقة بالعلاج، استطاع أن يرى أنه حين توقف أخواه عن لعب البيسبول معه، كان الأمر أكثر من مجرد حادثة. ويبقى أن

كال شعر في ذلك الوقت بأنه مهجورٌ، ومستاءٌ، ومستبعدٌ، وغير محبوبٍ، وغير مهمٍّ. لم يحدد هذه المشاعر أو يعترف بها أو يسميها، خزنها في أعماقه بدلاً من ذلك، وأضافها إلى خزانته.

تقديرًا لكال، وعلى الرغم من القارئ قد يحزن، أود هنا أن أكمل قصته. وكال يتعلم التعرف على مشاعره وتسميتها، لأن بوضوحٍ على مدى عدة سنواتٍ من العلاج، أصبح أكثر انفتاحًا على أصدقائه، الذين استجابوا له بالاتصال به أكثر. بصفتي معالجته، بدأت أسمع عن معارف قدامى كانوا يخرجون من مخابثهم، ويتصلون به ويقضون الوقت معه. توقف عن الشرب، وبدأ يعلم نفسه كيف يطبخ. بدلاً من الشرب بمفرده في الليل، كان يخرج أحيانًا مع الأصدقاء وأحيانًا في البيت يصنع قدرًا كبيرًا من الفلفل الحار أو قدرًا مشويًا. زاد وزنه وبدأ أقوى جسديًا وأكثر صحة، تلاشت خطة الانتحار.

استطاع كال الاستمتاع بارتباطه الجديد بالعالم لفترة قصيرة فقط. كان قد توقف عن الشرب لمدة عامين حين تم اكتشاف بقعة في رئته. انتقل السرطان إلى دماغه وكان أمامه تسعة أشهر في الحياة. خلال تلك الأشهر التسعة، استمر في العلاج ما دام كان قادرًا جسديًا. تناوب أصدقاؤه على الجلوس معه وزيارته في المستشفى والطبخ له. في النهاية، لم يمُت وحده، بل برفقة الأصدقاء. اتصلت بي طبيبة الرعاية الأولية لتخبرني بوفاته، بكينا على التليفون معًا لأننا كنّا نحبه.

ترك لي كال درسًا لا يُقدَّر بثمنٍ تعلّمته، هدية فراق: ندوب الإهمال العاطفي لا يجب أن تكون دائمة. ولم يفت الأوان بعد.

علامات الألكسيثيميا ومؤشراتها :

- لديك ميل إلى التوتر.
- نادرًا ما تدرك أن لديك مشاعر.
- غالبًا ما تشعر بالحيرة من سلوك الآخرين.
- غالبًا ما تشعر بالحيرة من سلوكك.
- حين تغضب، تميل إلى التهور أو الانفجار.
- قد يبدو سلوكك أحيانًا متسرعًا لنفسك وللآخرين.
- تشعر أنك تختلف اختلافًا جوهريًا عن الآخرين.
- بداخلك شيء مفتقد.
- تفتقر صداقاتك إلى العمق والجوهر.

قال هنري ديفيد ثورو: ^(١) «تعيش الجموع حياة اليأس الصامت». أنا مقتنعة بأنه كان يشير إلى جحافل الذين جرحوا في الطفولة، من دون أن يتمكنوا من التعرف على جراهم أو تسميتها أو تجاوزها. أتمنى مخلصًا أن يسمح لك هذا الكتاب برؤية بقايا هذا في حياتك، وأن تستجمع الشجاعة للتغلب على إهمالك العاطفي.



(١) ثورو Thoreau (١٨١٧-١٨٦٢): عالم أمريكي في التاريخ الطبيعي وكاتب مقالات وشاعر وفيلسوف (المترجم).

الفصل الرابع

الأسرار المعرفية: المشكلة الخاصة بالمشاعر الانتحارية

يتحدث هذا الفصل عن موضوع لا يحب أحد التحدث عنه، ولا يرغب معظم الناس حتى في التفكير فيه. إذا لم تكن قد فكرت مطلقاً في الانتحار ولا تعرف أي شخصٍ فكر فيه، فأنت حرٌّ في تخطي هذا الفصل. أعدك بأنه لن ينتقص من خبرتك الإجمالية في قراءة هذا الكتاب، ولن تنقص الفائدة التي تحصل عليها منه على الإطلاق.

إذا كنت قد تأثرت بأي شكلٍ بأفكار أو أفعال انتحارية تخصُّك أو تخص شخصاً آخر، فتابع القراءة.

موضوع الانتحار مزعجٌ ومخيفٌ. بالنسبة إلى معظمنا، يصعب تخيله والتفكير فيه. يعتقد البعض أن الانتحار تصرفٌ أناني. ويرى البعض الآخر أنه تصرفٌ جبانٌ. يقضي معظمنا حياته في بذل كل ما يستطيع لتجنُّب الموت. من الصعب جداً فهم ما أن يدفع شخصاً إلى جلب الموت لنفسه. يجب أن يتطلَّب شيئاً درامياً للغاية مثل حدث سلبي خطير، أليس كذلك؟ وعلى الرغم من أننا نميل إلى بذل كل ما نستطيع لتجنُّب هذا الموضوع، فإن الكثير من الناس يعرفون شخصاً فكر في الانتحار أو حاول

الانتحار أو انتحر. وفقاً للمعهد الوطني للصحة النفسية، في عام ٢٠٠٧ كان هناك ٣٤٥٩٨ حالة انتحار في الولايات المتحدة. أي ٩٥ حالة انتحار في اليوم. كان الانتحار سابع سبب رئيسي لوفاة الذكور والسبب الخامس عشر لوفاة الإناث في عام ٢٠٠٧، ولا تشمل هذه الإحصائيات ١٠٤٥ محاولة انتحار تحدث كل يوم في الولايات المتحدة وهي بالتأكيد لا تشمل أعداداً لا تُحصى ممن يفكرون بهدوءٍ في قتل أنفسهم في فترات طويلة من حياتهم.

يقتل الناس أنفسهم لعددٍ لا نهائي من مختلف الأسباب. أحياناً يكون الأمر درامياً للغاية، كما ذكرنا من قبل؛ استجابة لحدثٍ سلبي هائل، مثل الفشل أو الإذلال على الملأ. وفي أحيانٍ أخرى يكون السبب محاولة الشخص تجنّب عواقب تصرفاته؛ حكم بالسجن، على سبيل المثال. ويبقى أن آخرين يقتلون أنفسهم بسبب الاضطراب ثنائي القطب أو الاكتئاب الحاد أو المزمن. وعلى الرغم من أنه صادمٌ ومربكٌ دائماً للمجتمع والأحباء الذين تركهم المنتحر وراءه، فمن الممكن على الأقل أن يتضح السبب في حالة وجود حدثٍ أو مرضٍ واضحٍ يمكن تحديده أنه العامل المحفز، ومع ذلك، لا يكون الوضع بهذا الشكل دائماً.

روبين

تعيش روبين، وهي سيدة في الثانية والثلاثين، في قلب مدينة سياتل. تتمتع بجاذبية طبيعية تجعل الناس يلاحظونها وتحاول أن تقلل من أهميتها. شعرها طويلٌ بني محمر تلمعه عادة بمشبكٍ أو ذيل حصان عشوائي. حين يلتقي الناس بروبين أول مرة، يلاحظون

بالضرورة المزيج غير المعتاد من الشعر البني المحمر والعينين الزرقاوين البلورتين، وتلقَى رويين تعليقاتٍ كثيرة عليه. يشعر معظم الناس أنهم يمدحون رويين حين يذكرون ذلك، ويفاجؤون حين تبدو مرتبكة في الرد. في الواقع، لا تتراح رويين كثيراً الحقيقة أن مظهرها لافتٌ أو غير عادي. حتى وهي في الثانية والثلاثين، تحاول التقليل من شأن مظهرها، لأنها تشعر براحة أكبر حين تستطيع البقاء في الخلفية.

رويين عزباء، لم تتزوج قط. حصلت على بكالوريوس في علم النفس وعمرها ٢١ عاماً، وبعد عامين من العمل في وظائف مختلفة، قررت أنه ليس من الممكن أن تكسب قوت يومها بها. في تلك المرحلة، عادت للدراسة وهي الآن حاصلة على ماجستير في إدارة الأعمال من جامعة كاليفورنيا. تعمل في وظيفة رائعة براتب جيد وتمتلك شقة لطيفة في حي جميل وسط المدينة. تعيش على بُعد ميلٍ واحدٍ من صالة الألعاب الرياضية التي تتردد عليها، وغالباً ما يمكن رؤيتها وهي تركز إلى صالة الألعاب الرياضية ومنها في عطلات نهاية الأسبوع، مع الحرص على الحصول على المزيج المناسب من تمارين التنفس وتمارين اللياقة. يحب أصدقاء رويين مضايقتها بشأن عاداتها الصحية؛ إنها حريصة في تناول الطعام وتعاني من رهاب تناول الطعام المشوي، لأنها قرأت في مكانٍ ما أن الأطعمة المتفحمة يمكن أن تسبب سرطان المعدة. الأصدقاء الطيبون يكون معهم تونة معلبة حين يدعون رويين إلى حفلة طهو في الهواء الطلق. يتم تعويض أي مشكلة إضافية بمتعة مضايقتها

بشأن غرابة موضوع شكواها، وهو ما تتعامل معه روبين كما ينبغي لها.

أصدقاء روبين يصفونها بالتناقض؛ يشعرون أنهم يمكن أن يحكوا لها أي شيء لأنها بارعة في الاستماع وإعطاء النصيحة، ويمكن الاعتماد عليها للحصول على ردود قوية ومدروسة، لكنها نادرًا ما تبوح بالكثير عن نفسها. إنها معطاءة جيدة، لكنها لا تطلب من أصدقائها دعمًا أو نصيحة. بالإضافة إلى ذلك، قد يستحيل تعقبها أحيانًا؛ يمكن أن تمضي أسابيع وهي لا ترد على التليفون. يمزح أصدقاؤها قائلين إن «روبين في وضع الناسكة»، وبينما تقبل الدعوات إلى الأنشطة الاجتماعية، نادرًا ما تبدأ في أي منها. في الواقع، لم يرَ غالبية أصدقاء روبين شقتها، سلوكها العام هادئ وفي الخلفية، ولكن إذا تناولت بعض المشروبات، تكون في منتهى الحيوية والمرح. يظهر إحساسها الساخر بروح الدعابة وتصبح مرحة وحتى جريئة اجتماعيًا. يشعر الأصدقاء بعمقها، لكنهم يشعرون أحيانًا بالإحباط لعدم تمكنهم من الوصول إليه. يبدو أن روبين صديقة ممتازة، ولكن حين تكون في «وضع الناسكة»، يتعذر الوصول إليها تمامًا.

في ليلة سبت في يونيو، ذهبت روبين إلى منزل صديقتها تريش للطهو في الهواء الطلق. كانت تريش تعرف وصفة جديدة لكوكتيل المارتيني بالليمون، وكان لذيذًا بشكلٍ مذهسٍ. وبينما كان لدى الآخرين نصائح بشأن شرائح اللحم المشوية، كان مع روبين سندويش التونة المطلوب وثلاث كؤوس من المارتيني

بالليمون. كالعادة، كانت مرحلة بشكلٍ يبعث على السخرية في تلك الليلة. لعبوا البوكر حتى الساعات الأولى من الصباح، وقرروا أخيراً الانتهاء من الليلة والعودة إلى المنزل.

بعد يومين، تلقت تريش مكالمة تليفونية من شقيقة روبين بها أخبار صادمة. عثرت أخت روبين عليها فاقدة الوعي، حين جاءت لزيارتها وقلقت لأن روبين لا ترد على الباب. كانت روبين قد تناولت جرعة كبيرة من الحبوب يوم الأحد، في اليوم التالي للطهو في الهواء الطلق.

لا أحد في دائرة أصدقاء روبين أو عائلتها أو زملائها في العمل يمكن أن يفهم أفعالها المدمرة للذات، كيف يمكن لشخصٍ ذكي وناجح ومحبوبٍ أن يفعل هذا؟ كان لديها كل ما تعيش من أجله، لماذا تحاول الانتحار؟ لماذا لم تكن هناك علامات؟ لماذا لم يلتقط أحدٌ بعض المؤشرات على أن روبين ربما تخطط لقتل نفسها؟ جميع أعباء روبين أرهاقوا أدمغتهم في محاولة للتوصل إلى دليلٍ ربما لم يتبهبأوا له. وجدوا أنفسهم يحلّلون كل ثانية من كل دقيقة من كل لحظة قضاها مع روبين في الأسبوع السابق. لا أحد، بما في ذلك صديقاتها في الطهو، استطاع أن يصل إلى أي شيء.

هناك حالات انتحارٍ كثيرة جداً لا يمكن إرجاعها إلى أي حدثٍ أو مرضٍ. ويبدو المنتحر أحياناً شخصاً في القمة: طالباً في جامعة هارفارد، رجل أعمالٍ ناجحاً، رياضياً في المدارس الثانوية ممن يحصلون على أعلى التقديرات. أو قد يكون مجرد صديقٍ أو جارٍ أو زميلٍ أو أخٍ يعتقد

الجميع أنه على ما يرام. يوجد أحياناً محفزٌ يمكن تحديده، لكنه لا يبدو مهماً بما يكفي ليدفع شخصاً ما إلى قتل نفسه. غالباً ما يُترك أحباؤه ليس فقط في حالة صدمة، بل وفي حالة حيرة وارتباك أيضاً. أولئك الذين تركهم وراءه في النهاية يتصارعون مع أسئلة بلا إجابة، ليس فقط بشأن كيف يمكن أن يفعل هذا، لكن لماذا فعل هذا؟

ولمحاولة الإجابة عن هذا السؤال، لنعد الآن إلى روبين. وقد عرفتها حتى الآن كما عرفها أصدقاؤها وعائلتها. من الخارج. والآن نذهب إلى العالم الداخلي لروبين، لنفهم، من الداخل إلى الخارج، لماذا تتخذ مثل هذا الإجراء المتطرف، وما كان يحدث لها حقاً.

روبين

نشأت روبين في بلدة صغيرة مسالمة في ولاية واشنطن. كانت الثالثة بين خمسة أطفالٍ لوالدين محبّين وحريصين. كان أبوها مهندساً ميكانيكياً، وبقيت أمها في البيت مع الأطفال حتى وصلوا جميعاً سن المراهقة، وحينها عادت إلى العمل، مساعدة مدرّسة في الإدارة المحلية.

كانت طفولة روبين على ما يرام من نواحٍ كثيرة. كانت هي وإخوتها جميعاً في أعمارٍ متقاربة، وكانوا يعيشون في حي تصطف على جانبيه الأشجار ومكتظ بالعائلات والأطفال، وبالتالي لم تفتقر روبين قطُّ إلى من تلعب معه. كانت قريبة من إخوتها. وبينما لم تكن عائلتها ثرية، فقد كانت تمتلك أموالاً كثيرة تسمح لها بحياة طيبة، وبالتالي لم يكن هناك ضغوطٌ مالية، ولم يضطروا قطُّ إلى

الإفلاس. في أبريل من كل عام، كانوا يحزمون أمتعتهم ويسافرون إلى عالم ديزني لمدة أسبوع، وفي ديسمبر من كل عام يقضون أسبوع الكريسماس ورأس السنة الجديدة في بورتلاند بولاية أوريغون مع أجداد روبين.

نادرًا ما تنازع والدا روبين، وكانا لا يتسامحان تجاه أي نوعٍ من السلبية. حين ينشب صراعٌ بين الأطفال، كما يحدث مع جميع الأشقاء، يجمعهم الوالدان بإرسال جميع الأطراف إلى غرفهم على الفور. لا يهم ما يدور حوله الشجار، أو ما إذا كان شخصٌ ما على حقٍّ أو ضحية. كان شعار الوالدين «عدم التسامح»، كما طبقًا هذه القاعدة على الشكوى أو أي تعبيرٍ عن التعاسة أو الحزن أو الإحباط، وكانت النتيجة أسرة هادئة. تعلّم الأطفال في وقتٍ مبكرٍ أنه إذا كان في أذهانهم شيءٌ سلبي، فمن الأفضل أن يحتفظوا به لأنفسهم. رفضت الأم والأب أن يثقلا كاهليهما بمثل هذا الهراء. أرادا أن تكون الأسرة سعيدة يتعاون فيها الجميع ولا يشعر أحدٌ بالاستياء. أيضًا، مع وجود خمسة أطفال عليهما التعامل معهم، شعرا أنه ليس لديهما الوقت والطاقة لحل الأزمات وتخفيف الدموع وتهذئة الإحباطات. سمحت لهما سياسة عدم التسامح بالبقاء مسؤولين عن الأسرة، وبدا أنهما يحافظان على نظرة إيجابية للحياة.

نادرًا ما كانت روبين وإخوتها في المنزل. منذ سنٍّ مبكرة، فضّلوا الركن بحرية في منطقتهم مع إخوتهم وأصدقائهم. خارج المنزل، كانوا أحرارًا في الشكوى والشجار والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، الإيجابية والسلبية. وجد إخوة روبين هذا إنعاشًا

وتحرراً. كانوا قادرين على اكتشاف أن المشاعر التي لا يتسامح معها والداهم مقبولة في مكانٍ آخر، ومع ذلك، كانت روبين مختلفة.

كانت روبين طفلة حسّاسة منذ الولادة. كانت الطفلة الثالثة لوالديها، وقد لاحظا على الفور كيف كانت شخصيتها مختلفة عن أخويها الأكبر. كانت كثيرة البكاء، كانت تثور حين تلبسها أمها الجورب أو تعطيها بزازة جديدة غير مألوفة لها. يسميها والداها «البكاءة باستمرار»، وهي مزحة مأخوذة من تعبير «المسافر باستمرار». حين كبرت في سن الطفولة، وفي النهاية في سن رياض الأطفال وسن المدرسة، تلقت الكثير من النكات اللطيفة من أفراد عائلتها لأنها كانت سريعة البكاء؛ تميل الدموع الهادئة إلى إثارة النكات اللطيفة. لكن البكاء بصوتٍ كان مسألة أخرى. إذا أحدثت دموع روبين ضوضاء، فقد ينفذ والداها سياسة عدم التسامح، ويرسلانها على الفور إلى غرفتها.

في أثناء هذا كله، تعلّمت روبين درساً قوياً، تعلّمت أن المشاعر السلبية سيئة ولا تُغفر، تعلّمت ضرورة إبقاء أي مشاعر غير متفائلة أو مرحة أو إيجابية لنفسها وإخفائها بعناية. كانت تشعر بالخجل حين تشعر بمثل هذه المشاعر، وتعهدت بصمتٍ ألا تتركها مرئية. بمرور الوقت، تعلّمت هذا الدرس جيداً لدرجة أنها أخفت مشاعرها السلبية حتى عن نفسها؛ وحرصت على أن تبدو إيجابية ومتفائلة في كل الأوقات. وحين كانت تصل بشكلٍ دوري إلى نقطة لا تكون فيها قادرة على الظهور بمظهرٍ متفائلٍ،

تنسحب تمامًا، متحصنة بشقتها. بعد ذلك، كانت تقضي كل وقتها في العمل، منغمسة تمامًا في واجبات وظيفتها، أو حبيسة شقتها في مشاهدة البرامج التلفزيونية بنهم. ساعدها هذا على إقضاء كل الأفكار والمشاعر حتى تتمكن من استعادة طاقتها لمواصلة محاربة كل السلبية وتكون «سعيدة» مرة أخرى.

لم تحض روبين هذه المعركة ببساطة، عاشتها، نظمت حياتها حول التأكد من أنها لن تكشف أي شيء سلبي في داخلها أو تراه أو تعرفه أو تشعر به. استغرق الأمر قدرًا هائلًا من الطاقة. كانت مصممة بقوة على إخفاء الجزء السلبي المخزي من نفسها (نسخة روبين من العيب المميت) عن العالم لدرجة أنها لم تستطع أن تسمح لأي شخص بأن يعرفها جيدًا. هذا هو السبب في عدم دعوة صديقاتها إلى شقتها، كانت تخشى أن يلقوا نظرة خاطفة على جزء منها لا تريد أن يُرى.

من المهم أن نلاحظ أن روبين كانت تشعر، خلال هذا كله، بالوحدة الشديدة. كانت تعرف أن والديها وعائلتها وأصدقاءها يحبونها، لكنها لم تكن تشعر بأنها محبوبة. من الصعب أن تشعر بأنك محبوب من أشخاص لا يعرفونك حقًا، ولم يكن هناك أحد يعرف روبين حقًا، ولا حتى روبين نفسها. كانت تشعر بالعزلة الكاملة عن بقية البشر. بدا الآخرون سعداء ولا ينقصهم شيء. وبدا أن كلاً منهم يعرف الآخر، ويهتم بالآخر. لا يبدو أن الآخرين يخفون أجزاءً من أنفسهم أو يعيشون هذا الصراع. كانت روبين تشعر بأنها خارج الحياة وتتوق إلى الداخل، تراقب نفسها كأنها على

شاشة سينما، منعزلة، وحيدة، ومجهولة تمامًا، وكثيرًا ما تساءلت عن الهدف من وجودها في الحياة. إذا كانت الحياة فارغة للغاية، وفيها الكثير من المعاناة والألم وقلة المكافأة، فلماذا نعيشها؟

منذ المراهقة، كان لدى روبين شعورٌ بأنها «منعزلة عن المجموعة وتتطلع إلى الاندماج فيها». وهي في الثالثة عشرة، بدأت تتساءل عمّا بها. عاشت طفولة رائعة، وبالتالي لم يكن هناك تفسيرٌ لشعورها بأنها معيبة. كان هناك شيءٌ مفقودٌ، شيءٌ معتلٌ داخلها، فراغ سري. كانت الطريقة الوحيدة لتهدئة نفسها أن تتخيل أنها ميتة. الموت راحة. لم يكن لديها أي نيةٍ لقتل نفسها، لكنها احتفظت بالاحتمال باعتباره شبكة أمان. إذا وصلت إلى نقطة لا يمكن عندها تحمُّل الألم، يمكنها دائمًا إنهاء حياتها. حينها لا يكون هناك صراعٌ بعد ذلك، ولا فراغ بعد ذلك، ولا وحدة بعد ذلك، ولا ألم بعد ذلك. استخدمت روبين فانتازيات الموت ومعرفتها السرية بشبكة أمانها طريقة رئيسية لتهدئة نفسها من سن الثالثة عشرة وطوال فترة الرشد، لكنها لم تنطق بكلمة واحدة عنها لأي إنسانٍ.

والآن لنعد إلى اليوم التالي للشواء، حين لجأت روبين إلى شبكة أمانها، إليك ما حدث في ذلك اليوم:

استيقظت روبين بأعراضٍ معتدلة لتأثير الكحول وذكريات المتعة الهائلة التي شعرت بها في الليلة السابقة. صبّت لنفسها بعض رقائق الذرة وجلست أمام التلفزيون. شعرت بسحابة

مظلمة معلقة فوق رأسها، لأنها كانت تقاوم «وضع الناسك» لمدة أسبوعين. شعرت بالإرهاق والخمول والفراغ، لكنها رغم كل شيء مخدرة. حاولت التخلص من الخدر والفراغ بمشاهدة حلقة قديمة من آندي جريفيث.^(١) لم تؤثر، لذا استلقت على أريكتها وبدأت في تخيل أنها ميتة، لأن ذلك يساعدها عادة. هذه المرة، لا يبدو أنها تنجح، وبدلاً من ذلك، أصبح الفراغ والألم أكثر حدة. وقفت وأخذت تنتقل من أحد طرفي غرفة المعيشة إلى الطرف الآخر، ذهاباً وإياباً، ذهاباً وإياباً. وفي أثناء قيامها بذلك، ازدادت السحابة المظلمة قتامة، وازداد الفراغ عمقاً. لاحظ جزءاً من عقلها المشغول أن والتونس^(٢) ظهر بعد آندي جريفيث على التلفزيون. أعاد هذا إليها ذكرى من الطفولة حيث وبّختها عائلتها بلا هوادة بسبب بكائها على إحدى حلقات والتونس. شعرت فجأة بتراكم الخجل الشديد وكرهية الذات في فراغها. في محاولة يائسة لوقف الألم المتفاقم، ركضت روبين بانديفاج إلى حمامها وابتلعت كل حبة يمكن أن تجدها في خزانة الأدوية، وقد خزنت الكثير منها تحسباً لوقوعها في حالة اليأس.

كما يمكن أن ترى، لم تكن روبين التي عرفها الجميع وأحبوها روبين الحقيقية، كانت في الأساس قبللة موقوتة، على وشك الانفجار بشكلٍ

(١) آندي جريفيث Andy Griffith: مسلسل تلفزيوني كوميدي أمريكي تم بثه على شبكة سي بي إس من أكتوبر ١٩٦٠ إلى أبريل ١٩٦٨ (المترجم).

(٢) والتونس The Waltons: مسلسل تلفزيوني درامي تاريخي أمريكي (المترجم).

دوري. ماذا اختلف في هذا الموقف بالذات الذي جعل روبين تتصرف وفقاً للفتازيا؟ لم يكن حدثاً درامياً. جعلها برنامج تلفزيوني تشعر بالخزي وتلوم نفسها بكل قوة في أسوأ لحظة ممكنة. كانت روبين في خطرٍ بالفعل قبل بدء عرض **التونس**، لكن ذكرى العائلة في النقد والإذلال كانت القشة الأخيرة، مما أدى إلى غرقها أكثر في بئر عزلتها ووحدتها المستحيلة. في النهاية، كل ما تطلبه الأمر إعادة تشغيل **التونس**.

كانت روبين محظوظة لأن أختها مرّت عليها. لم يعثر على الكثير من أمثال روبين إلا بعد فوات الأوان، وهم الأشخاص الذين لا يحصلون على مساعدة، لا يمكنهم الإفصاح عن آلامهم أو فهمها، ولا يمكنهم شرح لحظاتهم الأخيرة لأي شخصٍ. أعتقد أن هؤلاء غالباً هم الذين يتركون أحبائهم في حيرة من أمرهم، ولا يفهمون أبداً ما حدث لهم.

لنعد الآن إلى بعض من التقينا بهم في الفصل الثالث، وسيساعدوننا في النظر إلى هذه المسألة من زوايا مختلفة. لكن لتتوقف أولاً للنظر في العلاقة المحتملة بين المشاعر الانتحارية والإهمال العاطفي. وأود هنا أن أذكرك بأن البشر خُلِقوا ليشعروا بالعاطفة. حين لا يتحقق هذا الشعور، أولاً على أيدي الوالدين المهملين عاطفياً ويستمر بعد ذلك على يد الابن نفسه في سن الرشد، يفشل النظام كله. تخيل آيس كريم من دون سكر، أو برنامج كمبيوتر أزيلت منه بعض الأوامر الأساسية، هكذا يكون خلل النفس البشرية حين تُمحى العواطف منها.

الفراغ أو الخدر، من نواحٍ كثيرة، أسوأ من الألم. أخبرني كثيرون أنهم يفضلون الشعور بأي شيء على **العدم**. من الصعب تماماً الاعتراف بشيء

غائبٍ أو فهمه أو التعبير عنه بالكلمات. إذا نجحت في التعبير عن الفراغ بكلماتٍ لمحاولة شرحه لشخصٍ آخر، فسيكون من الصعب جدًا على الآخر أن يفهمه. يبدو الفراغ كأنه العدم بالنسبة إلى معظم الناس. والعدم عدم، ليس سيئًا ولا جيدًا. لكن العدم، في حالة الأداء الداخلي للإنسان، شيء ما بالتأكيد. الفراغ في الواقع شعورٌ في حد ذاته. وقد اكتشفتُ أنه شعورٌ يمكن أن يكون حادًا وقويًا جدًا، في الواقع، يستطيع دفع الناس إلى القيام بأشياء متطرفة للهروب منه.

هل تتذكر سيمون، الرجل الوسيم، ابن الثامنة والثلاثين، الذي كان يقفز بالمظلات؟ قد تتذكر أن سيمون كان يشعر بمشاعر انتحارية لأنه شعر بالفراغ والخدر. بالنسبة إليه، كانت الحياة خالية من الارتباط والمعنى والوجد، كانت إثارة القفز بالمظلات سريعة الزوال، ولم تكن كافية لمنحه سببًا للحياة.

من ناحية أخرى، استوعب ديفيد الرسالة «لا تشعر بمشاعر، لا تظهر مشاعر، لا تحتجُ إلى أي شيء من أي شخصٍ أبدًا» واستندت مشاعره الانتحارية إلى رغبته في تحقيق هذا الأمر الذي استوعبه من دون قصدٍ من والديه. ولأن ديفيد كان حقًا إنسانًا حيًّا يتنفس ولديه مشاعر واحتياجات، فإن الطريقة الوحيدة التي عرفها لتحقيق هذا الأمر تمثلت في الموت. في الواقع، حين قابلته كان قد توقف بالفعل عن الانخراط في الحياة.

قد تتذكر أن لورا عاشت حياتها ومشاعرها مقموعة تمامًا. استخدمت البيرة والجراح لتحريرها، لكنها دفعت الثمن خجلًا شديدًا. عاشت لورا

في سجنٍ مليءٍ بعيوبها تتخيلها. شعرت كأنها بضائع تالفة، غير محبوبة ومنعزلة. تنبع المشاعر الانتحارية عند لورا من غضبها من نفسها لوجود مشاعر واحتياجات لا تستطيع قبولها أو الاعتراف بها أو إلغائها. بهذه الطرق، كانت تشبه روبين.

كان كال قد خطَّط لقتل نفسه في نهاية الألفية، كانت فكرة الموت مريحة له إلى حدٍّ بعيدٍ، لأنه شعر أن الناس من حوله يمكنهم أخيراً رؤية الألم الذي لم يتمكن أبداً من التعبير عنه لهم بالكلمات. وحين كانت العاطفة تغلب على كال، كان يستخدم فانتازيا الهروب العظيم لتهدئة نفسه.

أعتقد أن هؤلاء الأشخاص الأربعة المهملين عاطفياً كانوا معرضين بشدة لخطر التصرف بناءً على مشاعرهم الانتحارية. لو لم يبدأوا العلاج في الوقت المناسب، فإن كلاً منهم يستطيع إيذاء نفسه إيذاء حقيقياً. وفيما يلي بعض العوامل التي يشترك فيها الأربعة جميعاً بالإضافة إلى روبين:

- الفراغ والخدر.
- المعاناة في صمتٍ.
- التشكيك في معنى حياته وقيمتها. (ما الهدف من العيش؟).
- فانتازيا الهروب.

من المهم أن نلاحظ أن آباء وأمهات كلٍّ من ديفيد ولورا وروبين وكال كانوا محبين وحسني النية، نشأوا جميعاً في بيوتٍ مريحة من بيوت

الطبقة الوسطى وحصلوا على عناية جيدة. ولم يتعرض أيٌّ منهم لسوء المعاملة، وعاشوا جميعاً طفولة رائعة على ما يبدو. وبالنسبة إليهم جميعاً، لم يكن هناك سوى خطأ واحدٍ خطيرٍ، وكان خطأ غير مرئي، كان شيئاً غير محسوسٍ، شيئاً هفتقداً لا يمكن لأحدٍ أن يراه داخل الأسرة أو خارجها.

بالنسبة إلى شخصٍ تعرّض للإهمال العاطفي، يظل الخدر والمعاناة سرّاً. مثل كل المشاعر الأخرى، لا يفصح عنها لأي شخصٍ آخر. بمرور الوقت، ربما تستطيع تخيل الخسائر التي قد تلحق بأي إنسانٍ. مثل مياه الفيضانات فوق حوض نهرٍ، تقضي تدريجياً على حجر أساس وجود الشخص: طاقته ودوافعه واحترامه لذاته وانهماكه في الحياة.



الجزء الثالث

ملء الخزان

الفصل الخامس

كيف يحدث التغيير

قبل البدء في عملية محاولة تصحيح المفتقد، من المهم إلقاء نظرة سريعة على التغيير: كيف يحدث؟ وكيف لا يحدث؟ وما يعوقه؟ وماذا تفعل إذا لم يسر كما تريد (وهو أمرٌ نادرٌ)؟

ستلاحظ أنني ضمّنتُ، في الفصول التالية، عددًا من أوراق التغيير، مخصّصة لك لاستخدامها في محاولاتك لملء المساحات الفارغة ومعالجة العادات التي ربما تكون قد تطوّرت نتيجة تعرضك للإهمال العاطفي. لا يُقصد بأوراق التغيير هذه بأي حالٍ الإشارة إلى أنّ التغيير أحادي البعد كما في الورقة. ما يهمني أنك وأنت تستعرض الفصل، قد تشعر أنها مقارنة عامة للصراعات العميقة والمعقدة والفردية التي تواجهها.

لا أنوي اتباع مقارنة واحدة جاهزة للجميع؛ مثل هذه المقارنة لن تفعل أكثر من تعزيز إهمالك العاطفي، وهو آخر ما أرغب فيه. وبالتالي وأنت تقرأ الفصول المتبقية عن ملء الخزان، أرجو أن تعرف أنني أنوي اتباع مقارنة البوفيه المفتوح، اختر أوراق الممارسة، والتقنيات والاقتراحات التي تنطبق عليك، وفصل أوراق الممارسة بطرق مفيدة لك.

وفي أثناء ذلك، لتحدث عن بعض أقوى العوامل التي يمكن أن تقف في طريق التغيير الناجح، إن فهمها ووضعها في الاعتبار، حين تبدأ إجراء التغييرات، يساعدك على أن تراها بسرعة عند ظهورها، ويساعدك أيضًا على استيعابها إذا بدأت في إعاقتك.

العوامل التي تقف في طريق التغيير الناجح:

١- التوقعات الخطأ

• **إن التغيير خطي:** من الطبيعي أن نتوقع ذلك، بمجرد أن تبدأ في العمل لإجراء تغيير، يجب أن ترى النجاح الذي يجلب النجاح تدريجيًا، والتحسن تدريجيًا بمرور الوقت. صورة السلم الذي تتسلقه، خطوة كل مرة، وتصعد بثبات. معظم التغيير الحقيقي لا يحدث بهذه الطريقة أبدًا. بدلًا من ذلك، يأتي بشكل متقطع. خطوتين إلى الأمام، وخطوة إلى الخلف. المفتاح الحقيقي يتمثل ببساطة في الاستمرار في التغلب على الخطوات الخلفية، باستمرار واستمرار، حتى تخطو خطوة أخرى إلى الأمام.

• **إن الإخفاق فشل:** يتمثل خطر الشعور بالفشل حين تواجه إخفاقًا في أن مشاعر الفشل يمكن أن تتحول بسهولة إلى الغضب الذاتي. والغضب الذاتي عدو التقدم؛ يمكن أن يخرجك بسهولة عن المسار أو يعيدك إلى الخلف.

• **إنك إذا خرجت من المسار، فقد تستسلم أيضًا:** الخروج عن المسار مدمج في عملية إجراء تغيير. إذا كنت تحاول أن تأكل بشكل أفضل، أو تمارس الرياضة، أو تغير أي سلوك أو عادة راسخة،

فهناك احتمالٌ كبيرٌ جدًّا للخروج أكثر من مرة عن المسار، ولا بأس إطلاقًا إذا خرجت عن المسار، ولا علاقة لهذا الخروج بنجاحك النهائي، ما دمت لم تستسلم.

٢- التجنُّب

التغيير صعبٌ على مستوياتٍ كثيرة ومختلفة. أولاً، عليك أن تلتزم بالقيام بشيء يبدو غريبًا؛ ثانيًا، عليك أن تستطيع الالتزام بالقيام بشيء ترى أنه صعبٌ؛ ثالثًا، يجب أن تثابر، كما وضعنا من قبل؛ ورابعًا، يتطلَّب إجراء تغييرٍ عملاً كثيرًا.

رد الفعل الطبيعي على جميع التحديات الأربعة السابقة هو التجنُّب. أليس من الصعب جدًّا أن تنفذها كلها؟ ألا يكون إبعادها عن عقلك ببساطة وعدم القلق بشأن خوض تلك المعارك أكثر راحة؟ إنه كذلك بالطبع! لكن التجنُّب، مثل الغضب الذاتي، عدو التقدم. قد يشبه التجنُّب واحة في الصحراء، لكنه يتركك لتموت من العطش.

الطريقة الوحيدة للتعامل مع الاندفاع الطبيعي نحو التجنُّب مواجهته مباشرة. لاحظ اللحظات التي يظهر فيها التجنُّب، ثم استدر وتحده، تذكر أنه سيأخذك إلى طريقٍ مسدودٍ لن يوصلك إلى أي مكان. تذكر أن كلَّ الأمور تستحق الجهد المطلوب، ثم اسحب ورقة التغيير وابدأ العمل.

٣- الانزعاج

يمكن أن يكون التغيير شيئًا مفرعًا جدًّا. حين تبدأ الشعور بأنك مختلفٌ عن ذاتك القديمة، أو حين يبدأ الناس الرد عليك بشكلٍ مختلفٍ

بسبب التغييرات التي طرأت عليك، قد تشعر كأنك تعيش في عالمٍ غريبٍ، من الصعب أن تعرف كيف تتصرف وكيف تتفاعل، فجأة، لا تشعر بالأشياء آمنة كما كانت ذات يومٍ.

ومن واقع خبرتي، لا يدرك معظم الناس انزعاجهم، لكنهم يشعرون به، ويرغبون بشكلٍ طبيعي في التراجع عن هذه التغييرات، والعودة إلى ما كانوا عليه. وهذا شعورٌ طبيعي تمامًا واستجابة طبيعية جدًا. لكن الأمر خطيرٌ بقدر خطورة أي عامل من العوامل التي تحدثنا عنها من قبل؛ يعود بك إلى المربع الأول. على سبيل المثال، يبدو كثيرٌ من الناس، بعد فقد أول بضعة أرتال، فجأة أنهم مختلفون، حتى لو كان الاختلاف إلى الأفضل، فإنه يبدو غريبًا أيضًا، وهذا مزعجٌ، وبالتالي يفقدون زخمهم وتضعف جهودهم، وعليك أن تدرك إمكانية حدوث هذا لك بقوة. انتبه له، واعلم أنه طبيعي لكنه مدمرٌ، لا تدعه يحبطك، استمر ببساطة.

* * *

الفصل السادس

ما أهمية المشاعر؟ ولماذا نحتاج إليها؟

«على الرغم من أن الكثيرين قد يعتقدون أننا مخلوقات مفكرة تحس، فإننا بيولوجيًا مخلوقات حساسة تفكر».

-دكتور جيل بولت تايلور،^(١) عالمة أعصاب

١- فهم هدف عواطفك وقيمتها:

في مجتمعنا نقلل من قيمة العاطفة، وكثيرًا ما نُعتبر مصدر إزعاج. الكلمات التي تطلق عليها بشكل متكررٍ مثل «mushy»، «sappy» أو «schmaltzy»^(٢). وكثيرًا ما نعتبر العاطفة طفولة أو تخنيثًا أو ضعفًا، نعتبرها نقيض التفكير. ونميل إلى افتراض أن الأذكاء ليسوا عاطفيين، وأن العاطفيين ليسوا أذكاء. والحقيقة أن أذكى الناس هم الذين يستخدمون عواطفهم لمساعدتهم على التفكير ويستخدمون تفكيرهم لترويض مشاعرهم. ويكمن السر في استخدام العاطفة بطريقة صحية

(١) تايلور Taylor (١٩٥٩-): عالمة أمريكية متخصصة في تشريح الأعصاب ومؤلفة (الترجم).

(٢) الكلمات الثلاث تعني العاطفية المفرطة (الترجم).

متوازنة. استمع إلى ما يخبرك به شعورك، واكتشف وسيلة للعمل عليه لتحسين وضعك، أو حياتك، أو العالم من حولك. وقد تمّ الكثير من أعظم الاكتشافات العلمية لأن العالم كان متحمسًا لموضوعه. قد يكون حماس العالم مدفوعًا بالأسى، على سبيل المثال، أو بالرغبة في اكتشاف طريقة لمساعدة فردٍ يعاني من أفراد أسرته، لكن معظم الناجحين يدفعهم الشعور.

درس علماء الأعصاب على نطاقٍ واسعٍ التطور التدريجي لدماع الإنسان. بالنسبة إلى البشر، تطورت القدرة على الشعور بالعاطفة قبل القدرة على التفكير بملايين السنين. نشأت المشاعر البشرية في الجهاز الطرفي limbic system، وهو مدفونٌ بعمقٍ أسفل القشرة المُخيّة، قسم الدماغ الذي ينشأ فيه التفكير. وبهذه الطريقة، تمثل مشاعرنا جزءًا أساسيًا منّا أكثر مما تمثله أفكارنا. إنها جزءٌ فسيولوجيٌّ من أجسادنا، مثل الأظافر أو الركبتين. لا يمكن محو عواطفنا وإنكارها أكثر مما يمكن أن نمحو أو نرفض جوعنا أو عطشنا أو المرفقين أو شحمتي الأذنين.

لماذا تطورت العاطفة أولاً؟ تبدو العواطف أحياناً، وخاصة بالنسبة إلى الأشخاص المهمّلين عاطفياً، كأنها عبءٌ. ألا يكون الأمر أفضل إذا لم يكن علينا أن نشعر بالحزن حين نتنازع مع صديق، ونغضب حين يقطع علينا شخصٌ ما الطريق، أو نقلق قبل مقابلة عمل؟ على السطح، ربما يبدو الأمر أسهل إذا لم يكن علينا أن نشعر بتلك المشاعر. لكنني أعتقد أنه إذا لم يكن لدينا عواطف، فلن تكون الحياة أفضل. في الواقع، لن تكون محتملة.

العاطفة ضرورية للبقاء على قيد الحياة. تخبرنا العواطف متى نكون في خطرٍ، متى نجري، متى نقاتل وما يستحق القتال. العواطف طريقة أجسامنا للتواصل معنا ودفننا إلى التصرف. فيما يلي بعض الأمثلة لأهداف بضع عواطف:

العاطفة	الوظيفة
الخوف	يخبرنا بالهروب / الحفاظ على الذات
الغضب	يدفعنا إلى المقاومة / وقاية الذات
الحب	يدفعنا إلى رعاية الزوج والأطفال والآخرين
الشغف	يدفعنا إلى الإنجاب والإبداع والابتكار
الأذى	يدفعنا إلى تصحيح الموقف
الحزن	يخبرنا بأننا نفقد شيئاً مهماً
التعاطف	يدفعنا إلى مساعدة الآخرين
الاشمئزاز	يخبرنا بتجنب شيء ما
الفضول	يدفعنا إلى الاستكشاف والتعلم

فهتت الفكرة. لكل عاطفة هدفٌ. العواطف أدوات مفيدة بشكلٍ لا يُصدّق لمساعدتنا على التكيف والبقاء والازدهار. تدرّب الذين تعرضوا للإهمال العاطفي على محاولة محو نظام التغذية الرجعية، وهو نظامٌ مدمجٌ لا يُقدّر بثمنٍ، وإنكاره ودفنه، وفي بعض الحالات، الشعور بالخجل منه. ولأنهم لا يستمعون إلى مشاعرهم، فإنهم يعملون في وضعٍ غير مناسبٍ

لبقيتنا. إن إبعاد هذا المصدر الحيوي للمعلومات يجعلك عرضة للخطر وربما أقل إنتاجية، كما أنه يجعل الشعور بالحياة على أكمل وجه صعباً. ومع ذلك، فإن العواطف نفيدينا أكثر من مجرد دفعنا إلى التصرف. إنها تغذي أيضاً الروابط الإنسانية التي تمنح الحياة العمق والغنى الذي يجعلها قيمة. وأعتقد أن هذا العمق والغنى هما اللذان يقدمان أفضل إجابة عن السؤال: «ما معنى الحياة؟» تساعدنا الروابط العاطفية مع الآخرين على تجنب مشاعر الفراغ كما تجنبنا القلق الوجودي.

٢- تحديد مشاعرك وتسميتها :

هل تتذكر كال، مثال الألكسيثيميا في الفصل الثاني؟ كان جزءً كبيراً من مشكلة كال يتمثل في أنه لم يكن لديه أي إدراك بوجود عواطفه. هذا صحيحٌ إلى حدٍّ ما (على الرغم من أنه ليس بالشدة نفسها دائماً) في جميع الأشخاص المهملين عاطفياً. قد تتذكر أن مشاعر كال غير المتميزة والكامنة تتفاقم داخله، وتظهر فقط على شكل غضبٍ وتوترٍ. يمكن للمشاعر حين تُدفن أو تُنكر أن تسبب مجموعة متنوعة من الأمور المهمة، يمكن أن:

- تصبح أعراضاً جسدية مثل عسر الهضم أو الصداع أو آلام الظهر.
- تتحول إلى اكتئابٍ مما يسبب مشاكل في الأكل أو النوم أو الذاكرة أو التركيز، أو يؤدي إلى عزلة اجتماعية.
- تستنزف طاقتك.
- تجعلك تنفجر في أوقات عشوائية، أو «بلا سبب».
- تفاقم القلق و/ أو نوبات الهلع.

• تبقي علاقاتك وصدقاتك سطحية بلا عمق.

• تجعلك تشعر بالفراغ وعدم الرضا.

• تجعلك تشك في هدف حياتك وقيمتها.

الخطوة الأولى لإيقاف حدوث أي مما سبق (أو منعه) أن تتعلّم التعرف على مشاعرك والتعبير عنها في كلمات. هناك شيءٌ سحريٌّ تقريباً في أن تقول «أشعر بالحزن» أو «أنا محبط» أو «جرحتني حين فعلت ذلك». حين تحدد مشاعرك وتسميها لنفسك أو لشخصٍ آخر، تأخذ عجلة القيادة وتسيّر الأمور، تأخذ شيئاً من الداخل وتضعه في الخارج، تجعل المجهول معروفاً، تتولّى المسؤولية، وتستفيد إلى أقصى حدٍّ من موردٍ قيّم: عواطفك، وقودك في الحياة.

٣- تعلم المراقبة الذاتية لمشاعرك:

تحديد المشاعر والتعبير عنها بكلماتٍ هي مهارة. تمامًا مثل أي مهارة أخرى، يجب العمل عليها، وتتطلب الكثير من الجهد لتطويرها. هنا نتعلّم تمريناً يساعدك على القيام بذلك، حين تمارس هذا التمرين لأول مرة، يكون من المهم أن تكون بمفردك في غرفة تخلو من كل مصادر التشيت.

تحديد التمرين وتسميته

الخطوة الأولى: أغلق عينيك، تخيل شاشة فارغة تهيمن على عقلك، واطرد كلّ الأفكار، ركز كل انتباهك على الشاشة، ووجه انتباهك إلى الداخل.

الخطوة الثانية: اسأل نفسك السؤال:

«بم أشعر الآن؟».

الخطوة الثالثة: ركّز على خبرتك الداخلية، انتبه لأي أفكارٍ قد تخطر على بالك، وامحها بسرعة، حافظ على تركيزك:
«بم أشعر الآن؟».

الخطوة الرابعة: حاول تحديد كلماتٍ تعبّر عن المشاعر، قد تحتاج إلى أكثر من كلمة.

الخطوة الخامسة: إذا كنت تواجه صعوبة في التعرف على أي مشاعر، فانتقل إلى قائمة كلمات المشاعر Feeling Word في المصادر في نهاية هذا الكتاب، واعرف ما إذا كانت هناك كلمة أو أكثر تقفز إلى ذهنك.

الخطوة السادسة: حين تبدو الكلمة المعبّرة عن الشعور دقيقة، تكون جاهزاً للانتقال إلى الخطوة التالية، تتمثل في محاولة معرفة سبب شعورك بذلك.

لذا اسأل نفسك الآن:

«لماذا أشعر بهذا الآن؟».

قد يكون تحديد الأسباب الكامنة وراء شعورٍ ما صعباً جداً على الكثيرين، وخاصة من تعرضوا للإهمال العاطفي، يمكن أن يساعدك طرح أسئلة على نفسك حول الشعور على فهم سبب الشعور به. وبالتالي لنستخدم مثلاً هنا لتوضيح كيف يمكنك القيام بذلك، لنفترض أن الشعور الذي حدّدته هو الحزن.

مرة أخرى، أغمض عينيك مرة أخرى، وجّه انتباهك إلى الداخل، واسأل نفسك أكبر عددٍ من الأسئلة التالية حسب الحاجة إلى تنمية فهمك للشعور.

« ما الذي يحدث في حياتي الآن وقد يجعلني أشعر بالحزن؟ ».

« هل حدث مؤخراً ما أزعجني؟ ».

« هل هناك شيء محزّن أو مقلق من الماضي ذكرته به أحداث أخيرة؟ ».

« هل هذا الشعور بالحزن مألوف بالنسبة إليّ؟ ».

« هل شعرت بهذا الحزن كثيراً من قبل؟ ».

« إذا كان كذلك، فمتى ولماذا؟ ».

« هل هذا شعورٌ أساسي يصاحبني غالباً؟ ».

« إذا كان الأمر كذلك، فما الذي حدث في الماضي وربما تسبب في ذلك في

البداية؟ ».

قد يبدو هذا التمرين بسيطاً، لكنه ليس سهلاً، كثيراً ما يواجه من تعرضوا للإهمال العاطفي صعوبة كبيرة في الجلوس مع أنفسهم، وهذا شرطٌ لنجاح هذا التمرين. إذا بدا الأمر بالغ الصعوبة في المحاولة الأولى، أو حتى مستحيلاً، فيجب أن تستمر في المحاولة. وجد بعض الأشخاص أن أخذ دروس اليوجا أو التأمل مفيدٌ للمساعدة على بناء مهارات التركيز الداخلي المهمة جداً هنا. تجبر عقلك على أداء عدة أنشطة جديدة. تكوّن، في الأساس، شبكاتٍ عصبية جديدة تزداد قوة وتؤدي بشكلٍ أفضل كلما قمت بذلك، حتى حين لا تنجح.

استخدم ورقة المشاعر التالية كقالبٍ لتسجيل مشاعرك على الأقل ٣ مراتٍ في اليوم. سيكون الهدف هو أن تصبح تدريجياً أكثر قدرة على التركيز على الداخل، بحيث تضبط مشاعرك بشكلٍ طبيعي عند حدوثها. وحين يبدأ هذا الوعي بالحدوث، تتمكّن في النهاية من الوصول إلى كل القوة التي تجلبها لك عواطفك، وتحرر من العمل المدمر والمرهق لقمعها.

ورقة المشاعر

سجّل مشاعرك ٣ مراتٍ في اليوم، استخدم قائمة المشاعر من المصادر حسب الحاجة:

	صباحًا	السبت
	ظهرًا	
	مساءً	
	صباحًا	الأحد
	ظهرًا	
	مساءً	
	صباحًا	الاثنين
	ظهرًا	
	مساءً	
	صباحًا	الثلاثاء
	ظهرًا	
	مساءً	
	صباحًا	الأربعاء
	ظهرًا	
	مساءً	
	صباحًا	الخميس
	ظهرًا	
	مساءً	
	صباحًا	الجمعة
	ظهرًا	
	مساءً	

تذكر أن تتأكد من تفصيل ورقة المشاعر هذه وفقاً لاحتياجاتك. وكما قلت من قبل، لا يُقصد بهذا أن تكون مقارنة تُطبَّق على الجميع بطريقة واحدة! إذا كان من الصعب الاستمرار في تنفيذها أو كنت تخشى من أنك لا تنفذها جيداً بما يكفي، أرجو الرجوع إلى الفصل الخامس وقراءته، **«كيف يحدث التغيير»**.

والآن بعد أن تعرّفتَ على مشاعرك، نكون على استعدادٍ لمعرفة ما يجب أن نفعله بها.

٤- قبول مشاعرك والثقة بها :

إذا كنتَ قد تعرّضتَ للإهمال العاطفي، فمن المحتمل أن تواجه صعوبة في قبول مشاعرك والثقة بها. بعض الناس المهملين عاطفياً لا يدركون تماماً وجود المشاعر (مثل كال). ويخبيء الآخرون مشاعرهم لأن لديهم فكرة عميقة وراسخة بأن المشاعر سيئة، وسوف تكون عبأً على الآخرين، أو يمكن أن تجعلهم أشخاصاً سيئين. تذكر القواعد الثلاث التالية.

١) ليس هناك شعورٌ سيئٌ.

المشاعر نفسها ليست جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة، أخلاقية أو غير أخلاقية. شعر كلِّ إنسانٍ بالغضب والغيرة والكراهية والرغبة في التدمير والتفوق، على سبيل المثال، في وقتٍ ما. وعرف معظم الناس مشاعر القتل. هذه المشاعر نفسها ليست سيئة، ولا تجعلنا أشخاصاً سيئين، المهم ما نفعله بها، لا تحكّم على نفسك من مشاعرك، احكم على نفسك من أفعالك.

٢) المشاعر لا تحمل دائماً معنى عقلانياً، لكنها توجد دائماً لسببٍ وجيه.

العواطف لا تتبع مبادئ المنطق، يمكن أن تبدو غير قابلة للتفسير ولا يمكن التنبؤ بها. ولكن يمكن تفسير كل عاطفة إذا حاولت بجدية كافية. مع كل عاطفة، يحاول جسمنا إرسال رسالة إلينا، بغض النظر عن مدى غرابتها ظاهرياً. ومثالاً على ذلك، لنعد إلى ديفيد، وهو رجل أعمال تجاوز الأربعين لم يحظ بأي إشرافٍ وهو طفلٌ. أفصح ديفيد لي ذات مرة أنه شعر أحياناً بالشمئزاز لا يُطاق ونفورٍ حين رأى شخصاً غريباً يأكل في مطعم. حيرته هذا الشعور، وقلق من أنه قد يعني أنه جُنَّ. في نهاية المطاف، باستكشاف إهماله العاطفي، اكتشفنا السبب: كان الجهاز الطرفي عند ديفيد، بشكلٍ مجهولٍ له، يعادل الأكل، تناول الطعام، بالرعاية، لم يستمتع ديفيد نفسه بالطعام قطُّ. كان يجد صعوبة كبيرة في السماح لنفسه بالاستمتاع بالرعاية الغذائية وكذلك الرعاية العاطفية. وبلا وعي، شعر بالشمئزاز حين رأى شخصاً ما يتخلى عن حذره، ويسمح لنفسه بالاستمتاع بتناول الطعام. هذا مثالٌ على الشعور الذي يبدو على السطح غير منطقي وبلا معنى، لكنه بالفعل دالٌّ تماماً، ووُجد لسببٍ وجيه للغاية.

٣) يمكن أن تكون المشاعر قوية جداً، لكن التعامل معها ممكنٌ:

تميل المشاعر الخفية إلى أن يكون لها سلطة كبيرة علينا. حين ندرك عاطفة، يمكننا بعد ذلك تولي مسؤوليتها. شعر ديفيد أنه تحت رحمة شعوره الشديد بالشمئزاز، وتجنب أحياناً الذهاب إلى المطاعم ليتجنب هذا الشعور. بمجرد أن أدرك مصدر الشعور ولم يحكم على نفسه لشعوره

به، وصل إلى الإدراك التام والقبول. بدأ محاربته، وفقد الشعور بالاشمئزاز
فعالته، وفي النهاية اختفى تمامًا.

خطوات IAAA

قد يبدو IAAA كأنه صندوق التقاعد، لكنه ليس كذلك. IAAA
اختصار: **التحديد Identify**، **القبول Accept**، **النسب Attribute**،
التصرف Act. هذه الخطوات تتويجٌ للقواعد الثلاث السابقة. إنها
الخطوات الأربع لزيادة قيمة مشاعرك إلى أقصى حدّ، واكتساب الطاقة
واتخاذها دليلًا. أولاً، حدّد الشعور، ثم، اقبله ثانيًا. لا تحكم بأنه سيّء أو
جيد. ثالثًا، حاول تمييز السبب الذي جعلك تشعر بهذا الشعور، أو انسبه
إلى سببٍ؛ رابعًا، حدّد ما إذا كان هناك إجراءٌ يستدعيه الشعور، وإذا كان
الأمر كذلك، تصرّف بشكلٍ مناسبٍ.

بم تشعر الآن؟ أغمض عينيك، واسأل نفسك هذا السؤال. إذا كانت
الإجابة «مرتبك»، لا تيأس، قد تبدو عملية تكوين صداقات مع عواطفك
معقدة، أو حتى لا يمكن التغلب عليها، ولكن يمكنك أن تفعلها. نعم،
سوف يستغرق الأمر بعض الوقت. ولكن إذا واصلت العمل عليها، فسوف
تبدأ ملاحظة تغييراتٍ طفيفة في نفسك. قد تكون التغييرات دقيقة وقد تبدو
في البداية غير مهمة. ولكن كلما كان لديك إدراكٌ عاطفي جديدٌ عليك،
يكون علامة على أنك تنمو وتتعلم. إذا وجدت نفسك تكافح كثيرًا، أو
على وشك الاستسلام، أشجعك على البحث عن معالجٍ لمساعدتك.
المعالج الماهر يستطيع مساعدتك في بناء هذه المهارات، بحيث يمكنك
أن تتسق تمامًا، وتشعر بالحيوية وبأن لك حضورًا.

٥) تعلم التعبير عن مشاعرك بفاعلية :

تذكر، العواطف نفسها ليست سيئة؛ المهم ما نفعله بها. هناك طريقة فعّالة للغاية لتسخير قوة عواطفنا واستخدامها وهي التعبير عنها بشكلٍ مناسبٍ. وهذا يعني ألا يكون بشكلٍ سلبي، ولا بشكلٍ عدواني، ولكن بحزمٍ ورأفة. يتم إلقاء كلمة «حازم» في الكثير في تدريبات البيزنس والندوات. لكن الكلمة لها معنى محددٌ. حين تعبر عن شيء بحزم، فأنت تعبر عنه بطريقة يمكن للشخص الآخر أن يستوعبها. لتكون حازمًا حقًا، يجب أن يكون لديك رأفة وتعاطفٌ، وهذا يعني إدراك كيف قد يؤثر ما توشك على قوله على الشخص الآخر.

لنقل إنك تعمل بجدّ في جميع الخطوات في تمرين التحديد والتسمية، وقد أصبحت أكثر إدراكًا للوقت الذي تغضب فيه. ذات يوم، وأنت تنتظر في طابور السينما يقطع رجلٌ غير مهذب الطابور أمامك مباشرة. للتعامل مع هذا الموقف بحزم، لن تكتم غضبك؛ لن تكتفي بأن تهمس به لصديقك؛ لن تصيح في الرجل أو تصفه بالغباء (على الرغم من أنك قد ترغب في ذلك). قد تنقره على الكتف، منبهاً (برأفة) لإمكانية إحراجه، وتقول بهدوءٍ ولكن بحزم، «اسمح لي سيدي، نهاية الطابور هناك في الخلف». نأمل أن يشعر بالحرج وينتقل إلى مكانه الصحيح، لكنه بالطبع يمكن ألا ينتقل. المهم هنا أن تعبر عن نفسك بدلًا من تعبئة مشاعرك وبالتالي قد تنهشك من الداخل. على الرغم من أنك لا تستطيع التحكم في استجابة شخص آخر، لكنك إذا كنت حازمًا، فمن المحتمل أن تشعر بأنك أفضل، بغض النظر عمّا يفعله أو لا يفعله، لأنك تصرفت

التصرّف المناسب، ولن تعبى غضبك، فقط ليسبّب لك صدامًا أو آلامًا في الظهر في وقتٍ لاحقٍ.

لننظر إلى مثالٍ آخر. لنقل إنه يوم الجمعة، وأنت تتطلع إلى الخروج مع صديقتك بتسي الليلة، مباشرة قبل أن تغادر العمل تدعوك رئيسك في مكتبها وتخبرك بأنها تشعر بخيبة أملٍ من عملك في حساب كريس ب. باكون. تخبرك أنك يجب أن تحسّنه أو سوف تضطر إلى حذفك من الحساب. بعد إبلاغك بكل هذه الملاحظات السلبية، تمنى لك «الاستمتاع» بعطلة نهاية الأسبوع. تدهورت حالتك المزاجية بسبب التعنيف اللفظي غير المتوقع الذي تلقفته للتوّ، تنطلق للقاء بتسي في مزاجٍ أسود.

في هذه الحالة، أمامك اختيارٌ. الاختيار رقم ١: يمكنك اختيار عدم إخبار بتسي بالحادث بسبب الإحراج، أو لأنك ترغب في وضعه وراء ظهرك ببساطة والاستمتاع بالمساء. الاختيار رقم ٢: يمكنك أن تخبر بتسي بما حدث ببساطة.

إذا اخترت الاختيار رقم ١، من المحتمل أن تكون النتائج سيئة؛ لن تستطيع إخفاء مشاعر اضطرابك عن بتسي، وربما تنفق بتسي الكثير من المساء وهي تتساءل عمّا لا يجعلك تستمتع الليلة كالمعتادة. قد تشرب أكثر من اللازم، أو تبدو متجهّمًا، أو ينعكس الأمر عليها بطريقة أو أخرى. إذا اخترت الاختيار رقم ٢، فيما يلي وصف كيف يمكن أن تسير الأمور:

«بتسي، أنا سعيدٌ للغاية لأننا سوف نخرج الليلة لأنني بحاجة حقاً إلى أن أنسى. أنا منزعجٌ جداً. لن تصدقي ما حدث في العمل اليوم. أشعر بأنني يُساء فهمي ولا أحظى بالتقدير المناسب وأشعر بالغضب». تخبر بتسي بالقصة وتصف لها شعورك حيال ما حدث، وتدعها تقدّم بعض التفسيرات الممكنة، تقدّم لك بعض العزاء، أو تستمع ببساطة. بعد هذه المحادثة، تشعر بتسي بأنها صديقة أقرب إليك، وتشعر أنك أقرب إلى بتسي، سوف تتخلص من العبء، وتكون أمامك فرصة أفضل بكثيرٍ لوضع المسألة جانباً وقضاء أمسية أفضل.

لاحظ من فضلك عاملاً مهماً جداً هنا. بتسي لم تساعدك في حل المشكلة. استمعتُ إليك ببساطة. سحر الشعور بأنك أفضل والتعامل مع المشكلة بشكلٍ أفضل يكمن في التعبير عن مشاعرك بالكلمات والإفصاح عنها. إذا لم تكن قد جربت هذا السحر قط، فمن المهم للغاية أن تحاول تجربته. إذا كان القيام بذلك مع صديقٍ أو عائلة بالغ الصعوبة، فاتصل بمعالجٍ محترفٍ أو مستشارٍ محترفٍ، إنهم مدربون تماماً لمساعدتك على تعلّم هذه العملية.

تنطبق جميع المبادئ التي ذكرناها على جميع المشاعر، مثل عدم الثقة بالنفس أو السخط أو الخيانة. بمجرد أن تحدد، وتقبل وتنسب، يمكنك التصرف. يمكنك تطبيق كلمات الشعور، والتعبير عنه بشكلٍ مناسبٍ. يكفي أحياناً، في بعض المواقف، أو يكون من الأفضل، التعبير عنها لنفسك فقط؛ وأحياناً يكون من الأفضل التحدث إلى طرفٍ ثالثٍ غير

متورطٍ في الأمر مباشرة؛ وأحياناً، تحتاج إلى التعبير عن مشاعرك مباشرة للشخص المعني، وهنا يأتي دور الحزم.

هناك كتبٌ كثيرة جيدة متاحة عن الحزم، راجع قسم المصادر للاطلاع على اقتراحي لكتابٍ يمكن أن يساعدك على تعلُّم التعبير عن مشاعرك بحزمٍ ورأفة.

٦- التعرف على المشاعر في العلاقات وفهمها وتقييمها :

يميل الأشخاص الذين نشأوا مهملين عاطفياً إلى اعتناق بعض المعتقدات الخاطئة حول المشاعر في العلاقات. فيما يلي عينة جيدة، ولكنها غير شاملة:

١ - الإفصاح عن مشاعرك أو مشاكلك للآخرين يجعلهم يشعرون بأنك تثقل عليهم.

٢ - الإفصاح عن مشاعرك أو مشاكلك للآخرين يبعدهم عنك.

٣ - إذا سمحت للآخرين بالتعرف على شعورك، يستخدمونه ضدك.

٤ - الإفصاح عن مشاعرك للآخرين يجعلك تبدو ضعيفاً.

٥ - السماح للآخرين برؤية نقاط ضعفك يضعك في وضع سيئ.

٦ - من الأفضل عدم الشجار إذا كنت ترغب في الحصول على علاقة جيدة.

٧ - الحديث عن مشكلة لا يفيد، العمل وحده يحل مشكلة.

لحسن الحظ، كل هذه المعتقدات غير صحيحة. في الواقع، كلها خطأ تماماً. (الاستثناء الوحيد هو إذا بُحِتَ بمشاعرك لشخصٍ آخر

مهملاً عاطفياً، قد لا يكون لديه أي فكرة عن كيفية الاستجابة). حين تنشأ وأنت تستقبل رسائل مباشرة أو غير مباشرة باستمرارٍ بضرورة أن تبقي مشاعرك لنفسك، فمن الطبيعي أن نفترض أن هذه المشاعر مرهقة ومزعجة للآخرين. هذا القسم عن التغلب على هذه الافتراضات، إذا لم تغلب عليها، فسوف تعوقك في كل مجالٍ من مجالات حياتك، وخاصة في علاقاتك مع الآخرين.

أولاً، لتحدث عن:

الصدقات:

وأنت تقرّ القصة السابقة حول انتقادات الرئيسة وقضاء الليلة مع بتسي، هل وجدت صعوبة في قبول فرضية أن التحدث مع بتسي تصرفٌ إيجابي؟ إذا كنت في الواقع في هذا الموقف، هل تبقي مشاكلك لنفسك بسبب بعض المعتقدات السبعة السابقة (أو بعض معتقداتك التي لم تضمها القائمة)؟ إذا كان الأمر كذلك، فهناك طريقة واحدة فقط لتعلم الحقيقة الفعلية، وهي محاولة ما أسميه:

تجربة جورج كوستانزا.

في تسعينيات القرن العشرين، ربما كان سينفيلد المسلسل الكوميدي الأكثر شعبية في التلفزيون. في حلقة، قررت شخصية جورج كوستانزا، وكان نموذجاً للخاسر، أن يقضي أسبوعاً كاملاً وهو يفعل عكس ما كان من الطبيعي أن يفعله. وحين سألته امرأة جذابة أين يعيش، بدلاً من نصف الحقائق التي يقدمها عادة والجهود المعقدة التي يبذلها للإيحاء بأنه ناجح، قال: «أنا عاطلٌ عن العمل وأعيش مع والدي في كوينز». كان الرد مضحكاً

جداً، بالطبع، لكنه افتتح أيضاً عالمًا جديدًا كاملاً أمام جورج؛ وجد نفسه في مواعيد غرامية كثيرة وحقّق عددًا من المكاسب الإيجابية الأخرى.

لأغراضنا، تعني تجربة جورج كوستانزا أن تفعل عكس ما تفعله عادة حين يتعلق الأمر بالإفصاح عن مشاعرك. على سبيل المثال، يعني ذلك إخبار بتسي بمشكلتك لمعرفة إن كان ذلك سيساعدك على علاج مشاعرك؛ لمعرفة إن كانت ستستخدمها ضدك؛ لمعرفة إن كانت ستتهرب منك؛ لمعرفة إن كانت مشاعرك ستمثّل عبئًا عليها يفسد ليلتها؛ لمعرفة إن كان ذلك سيجعلها تنظر إليك نظرة جديدة على أنك «ضعيفٌ». هذا يعني السماح للآخرين بأن يروا ويسمعوا ما تشعر به، وتشاهد لتري ما إذا كان ذلك يجلب لك الضرر أو المنفعة، قد يعني الجراءة على حل مشكلة مع صديقتك بدلًا من تجاهلها، لتري ما إذا كان ذلك يدمّر صداقتك.

لا يوجد شيء مضمونٌ دائمًا ١٠٠٪ في كل موقفٍ. صحيح أن بعض الصداقات قد لا تكون قادرة على تحمّل تحدي بناء عمقٍ عاطفي، ولكن يمكن للمرء أن يجادل بأن تلك الصداقات قد لا تكون جيدة على أي حالٍ. وبالتالي عمومًا، إذا التزمت بتجربة جورج كوستانزا، فأنا واثقة جدًا بأنك ستجد علاقاتك تنمو أقوى وأعمق، وتشعر بأنك أهدأ وأكثر استقرارًا، ويراك الآخرون شخصًا أقوى، وليس أضعف.

يميل الناس المهمّلون عاطفيًا إلى أن يكونوا مستمعين جيدين، لكنهم لا يجيدون الحديث، وخاصة عن أنفسهم، وهذا يحرمهم من مصدرٍ حيوي للإمداد في الحياة. ورغم كل شيء، الارتباط العاطفي

جوهر الحياة، ما يجعلها تستحق العيش، إنه السكر في الكعكة الجميلة،
إنه نبضات الإنسانية.

الآن لتحدث عن:

الزواج

في مكثبي رأيت زوجين بعد زوجين حيث يعبر طرفٌ عن استياءٍ رهيبٍ من العلاقة ولكنه لا يستطيع تفسير الأسباب. فكر في العودة إلى تريش وتيم، الوالدين اللذين يركزان على الإنجاز والكمال في الفصل الثاني. قالت تريش: «حين أحاول التحدث معه، يسكتني. أعلم أنه بائس وأريد أن أساعد لكنني لا أستطيع». كثيرًا ما تقول الزوجة التعيسة: «إنه لا يسيء لي، ولا يسكر، ويوفر حياة جيدة. لكنني لست سعيدة معه، هناك شيء مفقود». بعض الناس قادرون على القول إنهم يحتاجون إلى حميمية أكثر مما يمنحهم أزواجهم، ولكن عند سؤال الزوج عما يعنيه ذلك، لا تكون لديهم إجابة عادة.

ما يطلبونه بالفعل هو الشعور بالارتباط العاطفي، وهو شعورٌ بأن أزواجهن يمكن أن يقرؤهن وأنهن يمكن أن يقرأن أزواجهن، وأنهن وأزواجهن يشعر كلٌ منهما بمشاعر الآخر بشكلٍ طبيعي. ولأن الارتباط العاطفي جوهر الحياة، فهو الغراء الذي يحفظ العلاقة والوقود الذي يحافظ على توهجها. العلاقة التي لا توجد فيها نزاعاتٌ علاقةٌ تضعف وتموت. الزوجان اللذان يرتبطان عاطفيًا حقًا يسمح كلٌ منهما للآخر بأن يعرف متى يتأذى، ويغضب، ويقاوم عند الحاجة. إن هذا الاستعداد لأن

تكون العاطفة عرضة للخطر ببقائها حية ويمنع زيارة مكاتب المعالجين أو محاكم الطلاق.

كل ما قرأته سابقاً حول الصداقات ينطبق أيضاً على العلاقات الرومانسية بشكلٍ كبيرٍ، يمكن الحفاظ على الصداقات من خلال الاهتمامات المشتركة وحدها، على الأقل لبعض الوقت. والعلاقة الرومانسية لا تتطلب ارتباطاً عاطفياً فقط؛ إنها تعتمد عليه، المشاعر أساس الرومانسية والحب والعلاقة الدائمة.

فيما يلي اقتراحاتي لبناء الارتباط العاطفي في زواجك:

- ١ - ممارسة تحديد التمرين وتسميته يومياً.
- ٢ - اتبع خطوات IAAA.
- ٣ - العمل على استخدام الحزم مع الرأفة مع زوجتك.
- ٤ - طرح الأسئلة! ا طرح أسئلة على زوجتك، واستمع إلى الإجابة، واسأل المزيد من الأسئلة. انظر ما يلي.

الاستجاب الأفقي والرأسي^(١)

ليست كل الأسئلة متماثلة، بعض الأسئلة أقوى من غيرها. يبدو أن الأشخاص المتناغمين عاطفياً يعرفون بالطبع كيف يطرحون أسئلة قوية. يعرفون ما يجب طرحه للوصول إلى قلب مسألة أو شخص. ولا يتمتع الأشخاص المهملون عاطفياً، لأسبابٍ تحدثنا عنها، بهذه المهارة عادة ما لم يكتسبوها بأنفسهم.

(١) Sharon Jacques, PhD., Psychological Care Associates, Couples Training Seminar, 2002.

طريقة واحدة للوصول إلى جوهر المسألة أو الشخص وتمثل في ممارسة الاستجواب الرأسي بالإضافة إلى الاستجواب الأفقي. الأسئلة الأفقية أسئلة تهدف إلى الحصول على معلومات، وتهدف الأسئلة الرأسية إلى التفاهم. على سبيل المثال، لنقل إن زوجك يأتي إلى البيت من زيارة أمه المسننة ويبدو متجهماً، سؤالك الأول سيكون بشكلٍ طبيعي: «كيف كانت زيارتك؟» ويرد: «جيدة».

ومن أمثلة الاستجواب الأفقي في هذه الحالة:

س: كيف حال أمك؟

ج: إنها بخير.

س: هل خرجت اليوم؟

ج: ذهبت إلى المتجر.

س: هل أعجبها الحساء الذي أرسلته الأسبوع الماضي؟

ج: أعجبها.

س: هل تبدو على ما يرام؟

ج: في حالة جيدة كالمعتاد.

س: هل ما زالت تبدو مكتئبة؟

ج: كانت دائماً مكتئبة إلى حدٍّ ما.

س: هل أخبرتها عن الحفلة الراقصة لسوزي ليلة الغد؟

ج: نعم.

لاحظي أن أسئلتك الأفقية في هذا الحوار، أكسبتك قدرًا كبيرًا من المعلومات المطلوبة. اكتشفت أن حماتك على ما يرام، وقد أعجبها

حساؤك، وليست مكتئبة أكثر من المعتاد، وتعرف بالحفلة الراقصة لسوزي. ويعتبر الاستجواب الأفقي مفيداً جداً في جمع المعلومات وتبادلها، وأقدر أنه يشكّل أكثر من ٩٠٪ من كل تواصل يجري بين الناس.

ولكن هناك بعض المواقف التي لا يفي فيها الاستجواب الأفقي بالعرض. قد يكون هذا هو الحال إذا كنت تحاول فهم شخص ما أو خبرته على مستوى أعمق، أو التعمق في قضية ما. في المثال التالي، نعود إلى زوجك عائداً إلى البيت بعد زيارة أمه، لكنك تبحثين هذه المرة عن إجابة لسؤال أكثر تعقيداً، تريدان أن تعرفي لماذا يبدو زوجك متجهماً، ولمعرفة ذلك، تحتاجين إلى الاستعلام عمودياً.

فيما يلي مثال لكيفية استخدام الأسئلة العمودية في هذه الحالة:

س: تبدو متجهماً، هل كان كل شيء على ما يرام مع أمك؟

ج: هل أبدو متجهماً؟ أجل، إنها بخير.

س: تبدو دائماً محبباً بعد رؤيتها مؤخراً، ماذا يحدث؟

ج: (وقفه، تبدو عميقة) هل أبدو محبباً؟ لم أدرك ذلك.

س: هل قالت أي شيء أزعجك؟

ج: لا، لا أعتقد ذلك.

س: في رأيك ما الذي يجعلك متجهماً حين تذهب لرؤيتها؟

ج: (وقفه، يبدو أنه يفكر بعمقٍ مرة أخرى) لا أعلم، ربما مجرد رؤية

أنها تبدو عجوزاً. لست متأكداً من المدة المتبقية لها على قيد الحياة، إنها

ببساطة تبدو ضعيفة جداً. وأنا قلقٌ لأنها تعيش بمفردها.

باختصار، ساعد الاستجواب العمودي زوجك على رؤية نفسه بعينيك، والتفكير بشكلٍ أكثر عمقاً في نفسه ومشاعره، والتعبير عن مشاعره في كلماتٍ، والإفصاح لك عنها. الآن ومشاعره على الطاولة، يمكنك الاستماع ومساعدته على معالجتها واستخدامها. ربما تعني مشاعره إن الوقت حان للبدء في اتخاذ المزيد من الخطوات للعناية بها، ربما تعني أن عليه أن يستعد لفقدائها.

في الاستجواب العمودي الحقيقي، من المهم جداً الاستماع إلى إجابة الشخص الآخر. يجب أن يكون سؤالك التالي موجهاً نحو دفع الانتباه إلى الداخل والغوص عميقاً بحثاً عن المشاعر. يجب أن يتم ذلك دائماً بحذرٍ ورأفة. إذا فعلت ذلك بشكلٍ صحيح، فسوف يساعدك في الوصول إلى جوهر المسألة وقلب الشخص.

قد تجعل الخطوات التي حددتها في هذا القسم التعرف على المشاعر وفهمها وتقديرها في العلاقات يبدو أمراً سهلاً، لكنه ليس كذلك. إنه أمرٌ بالغ الصعوبة، حتى لمن لم يتعرضوا للإهمال العاطفي. إذا كنت أنت أو شريكك قد تعرضت للإهمال العاطفي، فعليك العمل بجدية أكبر، وقد تحتاج إلى المساعدة خلال خطوات مختلفة. أرجو الاطلاع على قسم المصادر للاطلاع على توصيتي بكتابٍ ممتازٍ من تأليف تيرينس ريال^(١) يقدم للأزواج التفاهم والمساعدة على الارتباط العاطفي.

(١) - تيرينس ريال Terrence Real (١٩٥٠ -): معالج عائلي ومتحدث ومؤلف أمريكي (المترجم).

أعرف أنك ربما لا تكون حريصًا على طلب المساعدة، لكن أأمل أن تفكر في السماح لأحد المتخصصين بمساعدتك إذا واجهت صعوباتٍ أو واجهتك مشكلة في عملية تطوير هذه المهارات، بالإضافة إلى المهارات التي ترد في الفصل السابع: العناية الذاتية.



* * *

الفصل السابع

العناية الذاتية

هناك أربع طرقٍ رئيسية يفشل من خلالها المُهمَلون عاطفيًا حين يتعلَّق الأمر برعاية أنفسهم واحتياجاتهم، ولسببٍ وجيه؛ لا يعرف غالبًا الراشدون الذين تعرضوا للإهمال العاطفي وهم أطفال احتياجاتهم. إن رغباتهم واحتياجاتهم ومشاعرهم ليست فقط غير ذات صلة بالنسبة إلى المهمَلين عاطفيًا، إنها غير مرئية. والمجالات الأربعة الرئيسية التي نتحدث عنها هنا هي:

الجزء ١- تعلم أن ترعى نفسك.

الجزء ٢- تحسين الانضباط الذاتي.

الجزء ٣- التهدئة الذاتية.

الجزء ٤- الرأفة مع نفسك.

تميل كل هذه المهارات الأربع إلى الظهور بشكلٍ طبيعي في الأشخاص الذين تلقوا قدرًا كافيًا من الرعاية والانضباط من الوالدين في أثناء الطفولة. إذا كان والداك يتمتعان بما يكفي من الرأفة والتعاطف مع ما كنت تشعر به وأنت طفلٌ، فستكون لديك المشاعر نفسها مع نفسك وأنت راشدٌ. وإذا كان والداك يتمتعان بما يكفي من الارتباط والاهتمام والقبول

في علاقتهما بك وأنت طفلٌ، فمن المرجح أنك ستمتع بقدره جيدة على إقامة علاقات حميمة وأنت راشدٌ.

حين تكبر مهملاً عاطفياً، تصبح هذه القدرات، التي يبدو أنها تأتي بشكلٍ طبيعي إلى حدٍّ ما للآخرين، مهارات عليك تطويرها في مرحلة الرشد. وتطوير المهارة يتطلب عملاً، يتطلب وقتاً وجهداً واعياً. في هذا الفصل، نتحدث عن ماهية هذه المهارات، وما تعنيه وكيفية تنميتها. في البداية، قد تشعر أن كل مهارة غريبة وخرقاء وأنت تجربها. المفتاح هو الاستمرار، بغض النظر عن شعورك. إنها مرة من المرات القليلة التي أطلب فيها منك أن تتجاهل مشاعرك! تتطلب كل تنمية المهارات المثابرة، وأعدك بأن تؤتي المثابرة ثمارها.

وأنت تقرأ عن المهارات في هذا الفصل، ترى أنني ابتكرت ورقة تتبّع خاصة تُسمّى ورقة التغيير لكل المهارات باستثناء واحدة. عند العمل على هذه المهارات واستخدام أوراق التغيير، أرجو الانتباه لأنك إذا حاولت العمل على جميع المهارات في وقتٍ واحدٍ، فقد يكون الأمر مربكاً. أوصيك بإتقان مهارة في كل مرة، ويفضّل أن يكون بالترتيب الذي قدمته هنا. على أقصى تقديرٍ، حاول أن تتعامل مع مهارتين في وقتٍ واحدٍ. لا تبدأ في مهارة أخرى حتى تتقن ما قبلها. وإذا كانت إحداها لا يبدو أنها تنطبق عليك، فتخطّها بكل الوسائل وانتقل إلى مهارة تبدو مناسبة لك. تأكد من ثبات خطوتك، لأن بذل كل جهدك في مهارة واحدة أفضل من التشتت كثيراً في عدة مهارات.

من الصعب إتقان جميع المهارات التي نتحدث عنها في هذا الفصل. يقضي أناسٌ كثيرونَ جدًّا سنوات حياتهم في محاولة التمكن منها. من المهم أن تمنح نفسك متسعًا من الوقت والتفهم والاهتمام في أثناء استخدام أوراق التغيير. افتخر بإنجازاتك. وحين تخرج عن المسار الصحيح، لا تغضب من نفسك؛ استعد نفسك ببساطة.

ستحتاج، على الأرجح، إلى بعض المساعدة في أثناء قراءة هذا الفصل في استخدام أوراق التغيير. طول العملية، أرجو استخدام موقعي على النت، www.drjonicewebb.com، حسب الحاجة إلى الدعم المستمر والنصائح والمساعدة.

العناية الذاتية: الجزء ١: تعلم أن ترعى نفسك

قد تتساءل بالضبط ماذا يعني هذا. يمكن أن يكون لكلمة رعاية عددٌ من المعاني المختلفة. هنا، أتحدث عن الرعاية الذاتية على أنها اتخاذ الخطوات الضرورية لمساعدة نفسك على التمتع بحياة صحية وممتعة. إذا كنت تتمتع بصحة جيدة وتستمتع بالحياة، فإن ذلك يفتح لك المجال ليكون لك تأثيرٌ إيجابي فيمن حولك. سيكون لصحتك وسعادتك تأثيرٌ مضاعفٌ ينتشر إلى زوجتك وأطفالك وأصدقائك ويمتد إلى الخارج. وإذا كنت شخصًا تعرض للإهمال العاطفي، قد تكون بالفعل راعيًا ممتازًا للآخرين. حان الوقت الآن لتبدأ الاهتمام باحتياجاتك الخاصة والعناية بنفسك. هناك أربع خطوات لتتعلم كيف ترعى نفسك، وهي:

الخطوة أ: ضع نفسك في المرتبة الأولى.

الخطوة ب: الأكل.

الخطوة ج: ممارسة الرياضة.

الخطوة د: الراحة والاسترخاء.

الرعاية الذاتية: الخطوة أ: ضع نفسك في المرتبة الأولى

لنبدأ بوضع نفسك في المرتبة الأولى. ماذا؟ هل سمعتك تقول إنها أنانية؟ ليست أنانية! حين تكون بصحة جيدة وقويًا، تتحرر لتمنح الآخرين بطريقة أكثر غنى وعمقًا وصحة وقوة. أحب التفكير في الأمر على النحو التالي: في أثناء إعلانات سلامة الطيران التي نادرًا ما نستمع إليها، تُنبه المضيفة الراشدين، إذا سقطت أقنعة الأكسجين أمامهم، لوضع أقنعتهم قبل مساعدة الآخرين، وهو طلبٌ منطقي تمامًا؛ لن تكون فعالاً في وضع قناع طفلك وأنت تكافح لتنفس. تنطبق هذه القاعدة على الحياة عمومًا؛ بمجرد أن تصبح آمنًا وصلبًا، يمكنك مساعدة الآخرين بشكلٍ أكثر فاعلية. حين تبدأ في العمل على وضع نفسك في المرتبة الأولى، قد تواجه مقاومة. والمدحش أنها ستكون في الأساس من أقرب الأشخاص إليك. فكر في الأمر على النحو التالي: يتوقع منك كلُّ من يعرفونك جيدًا أن تتصرف بطريقة معينة. على سبيل المثال، يعرفون أنك ستقول نعم حين يطلبون منك خدمة. في المرة الأولى التي تقول فيها لا، يندهشون. قد يبدو عليهم الانزعاج، وقد ينقلون لك ذلك بطريقة ما. من فضلك ضع في اعتبارك أن هذا عادي في عملية التغيير. التغيير لا يأتي بسهولة إلى المغيّر

نفسه أو لأحبائه، حتى حين يكون تغييرًا صحيًا وإيجابيًا. أحيانًا يكون من المفيد أن تشرح لأقرب الأشخاص إليك أنك تعمل على عناية ذاتية أفضل، وأنت قد تفعل بعض الأشياء بشكلٍ مختلفٍ من الآن فصاعدًا. قد يكون تعديلاً، لكن أي شخص يهتم بك حقًا سيتكيف معك في النهاية، وربما يحترمك نتيجة لذلك.

لتتعلم كيف تضع نفسك في المرتبة الأولى بشكلٍ أفضل، قد يكون من المفيد الحصول على بعض الإرشادات التي أورها فيما يلي. وأنت تعمل على تنمية هذه المهارة، قد تجد أن اتباع بعض الإرشادات أسهل من غيرها. وأنت تقرؤها، تأكد من التفكير في أكثر ما قد تحتاج إلى المساعدة فيه. وقد ضمنتُ ورقة التغيير لمساعدتك على العمل على كل إرشاد على حدة.

تعلم أن تقول لا. لا شك أن الناس في حياتك يعرفونك جيدًا. يعرفون أنك ستكون هناك من أجلهم، لأن هذا ما يفعله من تعرضوا للإهمال العاطفي. إن رأفتك الهائلة بالآخرين يجعلك تشعر بأنك ملزمٌ بأن تقول نعم للطلبات الواردة من أصدقائك وعائلتك وأطفالك ورئيسك في العمل. بالطبع، لا خطأ في قول نعم؛ إنها ضرورية للعلاقات الإيجابية والتقدم في الحياة. تأتي المشكلة حين تشعر أن عليك أن تقول نعم ما لم يكن لديك عذرٌ جيدٌ حقًا لرفض طلبٍ ما. ونتيجة لذلك، قد ينتهي بك الأمر إلى التضحية بنفسك كثيرًا بقول نعم لأشياء لا تملك الوقت أو الطاقة للقيام بها. من المهم جدًّا أن تتحرر من هذا المأزق لتتمكن من اتخاذ القرارات الأفضل لنفسك، مع مراعاة احتياجات الآخرين أيضًا.

القاعدة الأساسية للحزم هي أن أي شخص له الحق في أن يطلب منك أي شيء؛ ولك حق متساوٍ في أن ترفض، من دون إبداء الأسباب. إذا عمل الجميع بهذه الطريقة، فلا تتردد في طلب المساعدة عند الحاجة والشعور بالحرية في قول لا عند الرغبة، وسوف يكون العالم مكاناً أفضل. تكون الحدود أكثر وضوحاً، ويكون هناك قدرٌ أقل بكثيرٍ من الشعور بالذنب بشكلٍ غير ضروري وغير مجدٍ. إذا شعرتَ بالذنب لقول لا، أو وجدتَ نفسك تقول نعم لأشياء لأنك منزعجٌ من قول لا، احصل من فضلك على كتابٍ جيدٍ عن الحزم (هناك الكثير متاح؛ راجع صفحة المصادر في آخر هذا الكتاب للاطلاع على توصيتي) وابدأ في محاولة التغلب على الأمر، يُعتبر قول لا عند الحاجة، من دون الشعور بالذنب والانعاج، لبنة أساسية في العناية الذاتية.

ستساعدك قراءة كتابٍ عن الحزم على فهم المفهوم واعتناقه حتى تتمكن من تغيير فلسفتك. وبعد تغيير فلسفتك، عليك اتباعها بتغيير سلوكك. استخدم ورقة تغيير «قول لا» في الصفحة التالية لتتبع عدد المرات التي تقول فيها لا يومياً للطلبات التي تطلب منك بشكلٍ مفرطٍ.

ورقة تغيير «قول لا»

سجّل عدد المرات التي تقول فيها «لا» يوميًا*

يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونية	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩
												١٠
												١١
												١٢
												١٣
												١٤
												١٥
												١٦
												١٧
												١٨
												١٩
												٢٠
												٢١
												٢٢
												٢٣
												٢٤
												٢٥
												٢٦
												٢٧
												٢٨
												٢٩
												٣٠
												٣١

كما قلت من قبل في هذا الكتاب، كلما فعلت شيئاً غريباً، أصبح أقل غرابة. تدريجياً، بمرور الوقت يصبح طبيعياً ويبدو أنه يحدث تلقائياً بقليلٍ من الجهد منك. لا يتمثل الهدف من ورقة التغيير هذه بالضرورة في زيادة الكميات، حيث إن كل يوم يقدم عدداً مختلفاً من المواقف التي يكون من المناسب فيها قول لا. الهدف منه مساعدتك في تتبع التغييرات في سلوكك عموماً. ويساعد أيضاً على تذكيرك كل يوم بالعمل عليه. من الصعب أن تنسى أنك تعمل على قول «لا» حين تعلم أن عليك تسجيل ذلك في المساء.

اطلب المساعدة. طلب المساعدة يعالج مسألة مقاومة الاعتماد التي يمكن أن تكون متأصلة في الشخص المهمل عاطفياً. هل تذكر ديفيد، المثال المقدم على مقاومة الاعتماد في الفصل الثالث؟ استوعب ديفيد رسالة والديه: «لا تشعر بمشاعر، لا تُظهر مشاعر، لا تُحتج إلى أي شيء من أي شخص أبداً»، وكان يعيش حياته وفقاً لها. حين تقضي حياتك كلها وأنت لا تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس مجرد خيارٍ لكنه ضرورة، تكون رؤيته بأي طريقة أخرى بالغة الصعوبة.

هناك بُعد آخر لطلب المساعدة يصعب على المهملين عاطفياً التعامل معه. إذا كان من الصعب عليك أن تقول لا، فمن المحتمل أن يكون من الصعب عليك أن تطلب المساعدة أيضاً. الحزم يعمل في الاتجاهين. غالباً يعيش المهملون عاطفياً حياتهم محاصرين في معضلة لا مفرَّ منها. ولأنك تشعر بأن عليك أن تقول نعم حين يطلب منك شخصٌ خدمة أو مساعدة، أو حتى يوجه دعوة اجتماعية، تفترض بطبيعة الحال أن الآخرين يشعرون بالطريقة نفسها. ولأنك لا تريد وضع الآخرين في هذا المأزق، لا

تشعر بالراحة في طلب خدمة أو مساعدة منهم. في عالم، في تصورك، لا يستطيع أحدٌ فيه أن يقول لا لأي شخصٍ، تخسر. تجعلك طرق التفكير هذه متاحًا لمساعدة الآخرين وغير قادرٍ على طلب المساعدة من الآخرين حين تحتاج إليها. هل يمكنك أن ترى أن هذا نظامٌ غير مفيدٍ لك؟

للتحرر من هذا المأزق الصعب، كل ما عليك فعله أن تتقبَّل أن الآخرين لا يشعرون بالذنب أو الانزعاج حين يقولون لا. يستوعب الآخرون بشكلٍ جوهري قاعدة الحزم. الغالبية العظمى من الناس لا يقلقون حين يطلبون المساعدة ولا يقلقون حين يقولون لا، بمجرد أن تتمكَّن من الانضمام إليهم، يفتح لك عالمٌ جديدٌ.

استخدم ورقة التغيير «طلب المساعدة» التالية لتتبع جهودك وتكون على دراية بجهودك لطلب المساعدة بشكلٍ أكبر.

ورقة تغيير « طلب المساعدة »

سجّل عددَ المرات التي تطلب فيها المساعدة يومياً *

ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونية	مايو	أبريل	مارس	فبراير	يناير	
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩
												١٠
												١١
												١٢
												١٣
												١٤
												١٥
												١٦
												١٧
												١٨
												١٩
												٢٠
												٢١
												٢٢
												٢٣
												٢٤
												٢٥
												٢٦
												٢٧
												٢٨
												٢٩
												٣٠
												٣١

اكتشف ما يعجبك وما لا يعجبك. وأنت تكبر، ربما لم يؤخذ ما تفضّله في الاعتبار كثيرًا. أسئلة مثل «ماذا تود أن تفعل اليوم؟» «هل تفضّل الذهاب إلى مطعم بيتزا أم مطعم هامبرجر؟» «هل تريد شراء القميص الأخضر أم الوردى؟» «ما رأيك في ذلك؟» قد يجد الراشدون المهملون عاطفيًا صعوبة كبيرة في معرفة أنفسهم. هل تذكر جوش من الفصل الثالث، والتقييم الذاتي غير الواقعي؟ تلقى جوش القليل جدًّا من مثل هذه الأسئلة في طفولته لدرجة أنه لم يكن لديه أي فكرة وهو طالب جامعي عمًّا يهتم به، وما يعجبه، أو التخصص الجامعي المناسب له. اعتمادًا على مقدار الاهتمام الذي أظهره لك والداك وأنواعه في أثناء نشأتك، تكون هناك مناطق معينة تعرف فيها نفسك جيدًا، ومناطق معينة تشعر فيها بالحيرة. فيما يلي بعض الأسئلة لمساعدتك في اكتشاف ما ينقصك في معرفة ما يعجبك وما لا يعجبك:

- ما صنف الطعام الذي تفضّله؟
- ما الرياضة التي تفضّل أن تلعبها؟
- ما الرياضة التي تفضّل مشاهدتها؟
- هل تحب الرياضة بالفعل؟
- هل لديك معرفة بالموضة؟
- إذا كان الأمر كذلك، ما أسلوبك؟
- ما طريقتك المفضّلة لقضاء أيام السبت؟
- هل تعمل في الوظيفة/ المهنة المناسبة لك؟
- ما نوع الأفلام التي تفضلها؟

- ما أنواع الكتب التي تحب قراءتها؟
- هل يمكنك تسمية موهبة تشعر أنك تتمتع بها وترغب في تنميتها في نفسك؟
- إذا كان يمكنك السفر إلى أي مكان في العالم، فأين تذهب؟
- هل لديك ما يكفي من الأصدقاء؟
- هل تستمتع مع أصدقائك؟
- أي الأصدقاء تستمتع معهم أكثر؟
- فيم تتميز بالفطرة؟
- ما أقل الأعمال الروتينية التي تفضلها؟
- ما أقل نشاط تفضله؟
- ما الأشياء التي تستغرق معظم الوقت لإنجازها؟

يمكنني الاستمرار في طرح هذه الأسئلة، لكن لتوقف هنا. إذا كنت تستطيع الإجابة عن معظمها بسهولة، فهذا جيد. إذا كنت تكافح للإجابة عنها، فهذا بالتأكيد مؤشرٌ على أنك ركزت على الجانب الخارجي لجزءٍ كبيرٍ من حياتك (كما تدرّبت على القيام به في طفولتك) ولم تتناغم مع نفسك. جزءٌ مهمٌّ من الاهتمام بنفسك أن تعرف ما يعجبك. معرفة ما يعجبك يساعدك على تحديد ما تريد. ثم حين يقول لك زوجك أو صديقك: «أين نذهب لتناول العشاء، المطعم الإيطالي أم اليوناني؟» تكون لديك إجابة. حين تجيب، سواء وافق الشخص الآخر أم لا، فأنت تتخذ خطوة مهمة في العناية بنفسك.

استخدم ورقة تغيير «ما يعجبني وما لا يعجبني» التالية لتدوين كل ما يمكنك التفكير فيه ويمكن تصنيفه على أنه يعجبك أو لا يعجبك. قد تشمل الأماكن أو الألوان أو الأطعمة أو الأنشطة أو أنماط الأثاث أو الأشخاص أو تصرفات الأشخاص أو حالاتك المزاجية، على سبيل المثال. أي شيء يمكنك تصنيفه عمومًا، دوّنهُ على الورقة. ثم، وأنت تواصل، يومًا بعد يوم، دوّن الأشياء وهي تحدث لك. تتبع واكتب ما يعجبك وما لا يعجبك حين تكتشفه وهو لا يساعدك فقط على إدراك مشاعرك تجاه الأشياء، بل يساعدك أيضًا على الاعتراف بتلك المشاعر. ليس هناك صوابٌ أو خطأ فيما يعجبك وما لا يعجبك، إنه ببساطة كما هو، وهو صالحٌ ومهمٌ.

ورقة التغيير «ما يعجبني وما لا يعجبني»

ما لا يعجبني	ما يعجبني

ضع أولوية أعلى لمتعتك؛ حين تكبر مهملاً عاطفياً، ربما لا يكون أمامك مجالٌ كبيرٌ لاتخاذ الخيارات التي تمتعك. من المحتمل جداً أن رغبات الآخرين كانت تأتي قبل رغباتك. أو، إذا كانت عائلتك تتكالب على الموارد، لم يتبق الكثير للأشياء الممتعة. إذا نشأت مع أي نوع من الآباء والأمهات المهملين عاطفياً، فمن المحتمل ألا تثمن خبرتك الخاصة باللذة والمتعة وأنت راشدٌ. لتغيير هذا هناك خيارٌ واحدٌ فقط، ويتضمن أن تضع نفسك في المرتبة الأولى.

في بعض النواحي، يلخص هذا المبدأ التوجيهي المبادئ الثلاثة الأولى. لإعطاء أولوية أعلى لمتعتك، عليك أن تقول لا للطلبات التي تبعدك كثيراً عنها، عليك أن تطلب المساعدة أحياناً حتى تشعر بالدعم الكافي والارتباط بالآخرين ليكونوا متاحين للفرص التي لا تتاح لك. وتحتاج إلى معرفة ما يعجبك لتمكّن من البحث عنه.

مرة أخرى، قد تتساءل: «إذا وضعتُ نفسي في المرتبة الأولى للبحث عن المتعة، ألا يجعلني ذلك أنانياً؟» ضع في اعتبارك أن كل شخصٍ يحتاج إلى المتعة ويستحقها، أنت تستحقها بقدر ما يستحقها أي شخصٍ آخر. أحياناً، يكون عليك أن تقول «لا» لشخصٍ ما لتقضي وقتاً ممتعاً مع شخصٍ آخر. الأمر لا يتعلق بالأنانية، إنه يتعلق بالتوازن، التوازن بين العطاء والأخذ؛ التوازن بين الذات والآخرين. لا تخف من اتخاذ قراراتٍ تضع متعتك في مقدمة أولوياتها. إن المهملين عاطفياً معرضون لخطر أن يصبحوا أنانيين أقل بكثيرٍ من معظم الناس. بصفتك شخصاً تدرّبت على تنحية احتياجاتك وأمنياتك ورغباتك جانباً، أمامك مسافة طويلة جداً عليك أن تقطعها قبل أن تصبح أنانياً.

حين يتأصل وضع لذتك بعمق في النهاية، لن يكفي اتخاذ قرارٍ بتغييره. هذا القرار خطوة أولى مهمة، لكن يجب أن يتبعه العمل. هل يمكنك أن ترى إلى أين يؤدي هذا؟ إنها ورقة تغييرٍ أخرى، «إعطاء الأولوية للمتعة». تجدها في الصفحة التالية لمساعدتك في تتبُّع حاجتك وإدراكها باستمرارٍ للعمل على اتخاذ خياراتٍ مختلفة. إذا واصلت العمل عليها، لبعض الوقت، فسوف تشعر أنها أقل غرابة. يبدأ عقلك في اتخاذ الخيارات تلقائيًا، ويصبح الأمر طبيعة ثانية بالنسبة إليك. في مرحلة ما على طول الطريق، قد تندهش حين تجد أن الحياة بدأت تبدو أقل مللاً وضجراً.

ورقة تغيير «تحديد أولويات المتعة»

سجّل عددَ المرات التي تعطي فيها الأولوية لمتعتك يومياً *

ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونية	مايو	أبريل	مارس	فبراير	يناير	
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩
												١٠
												١١
												١٢
												١٣
												١٤
												١٥
												١٦
												١٧
												١٨
												١٩
												٢٠
												٢١
												٢٢
												٢٣
												٢٤
												٢٥
												٢٦
												٢٧
												٢٨
												٢٩
												٣٠
												٣١

أمرٌ جيدٌ أن تعمل على وضع نفسك في المرتبة الأولى! لأنك تحتاج إلى أن تكون أفضل لإحراز تقدّم في تناول الطعام وممارسة الرياضة والراحة/ الاسترخاء. وهذا كله يعالج الجزء المادي من رعايتك لنفسك. يتعلق الأمر كله بما تدخله في جسمك وكيف تنفق طاقتك.

الرعاية الذاتية: الخطوة ب: الأكل:

لا يهمل كلُّ الآباء والأمهات المهملين عاطفيًا أطفالهم في هذا المجال، ولكن كما تحدثنا من قبل، يمكن أن يوفروا الكثير من الطعام لأطفالهم مع الاستمرار في إهمالهم عاطفيًا في مجال الأكل. تقع على عاتق الوالدين مسؤولية مساعدة طفلهم على تطوير علاقة صحية مع الطعام. يفشل الكثير من الآباء والأمهات غير المهملين عاطفيًا في ذلك مع أطفالهم لمجرد أن علاقتهم هم أنفسهم غير صحية مع الطعام. لا يستطيعون تعليمهم ما لا يعرفونه. لكن الآباء والأمهات المهملين عاطفيًا يخذلون أبناءهم في مجال الأكل للأسباب نفسها التي تجعلهم يخذلونهم في مجالاتٍ أخرى.

قبل أن نتحدث أكثر عن الأكل، أرجو الإجابة عن الأسئلة التالية حول عاداتك في الأكل وأنت راشدٌ.

١ - إذا كان لك زوجة أو أطفال الآن، فهل تجلس كثيرًا وتتناول الوجبات معهم؟

٢ - هل تهتم بالتغذية وتحاول التأكد من تناول نظام غذائي متوازن؟

٣ - هل تحتفظ بكميات كبيرة من الوجبات السريعة في المنزل؟

٤ - هل تأكل الوجبات السريعة أكثر مما ينبغي لك؟

٥ - هل ما زلت تفضل «طعام الأطفال»، مثل الهوت دوج أو قطع الدجاج أو البيتزا؟

٦ - هل تتأكد من تناول الكثير من الخضار والفواكه، أي بعضها مع كل وجبة؟

٧ - هل أنت طبّاحٌ ماهرٌ؟

٨ - هل هناك أوقاتٌ لا يوجد فيها حرفياً طعامٌ في المنزل لتناول وجبة؟

٩ - هل تأكل الكثير من الأطعمة الجاهزة المجمدة أو المعبأة؟

١٠ - هل تنسى أحياناً أن تأكل؟

١١ - هل تميل إلى الإفراط في تناول الطعام؟

لا تواصل القراءة حتى تجيب عن كل سؤالٍ من الأسئلة السابقة بنعم أو لا. بمجرد الانتهاء من هذه الأسئلة، أرجو الانتقال للإجابة عن الأسئلة التالية حول خبراتك في الأكل في الطفولة.

١ - وأنت تكبر، هل كان أفراد عائلتك يجلسون ويتناولون الوجبات معاً كثيراً؟

٢ - وأنت تكبر، هل كان والداك حريصين على التأكد من حصولك على نظام غذائي متوازن؟

٣ - وأنت تكبر، هل كان هناك الكثير من الوجبات السريعة، مثل الشيسبي، أو البسكويت، أو الآيس كريم، أو الأطعمة المشبعة بالسكر، أو الحلويات في المنزل؟

٤ - إذا كان الأمر كذلك، هل أشرف والداك بدقة على كمية الوجبات

السريعة التي كنت تتناولها وموعد تناولها؟

٥ - هل نشأت على الهوت دوج وقطع الدجاج والبيتزا؟

٦ - هل تتناول عادة الخضار أو الفاكهة مع كل وجبة؟

٧ - هل كان أحد والديك على الأقل طباًحاً ماهراً؟

٨ - هل كانت هناك حرفياً أوقات لم يكن فيها طعامٌ في المنزل لتناول

وجبة؟

٩ - هل كانت أسرتك تتناول الأطعمة الجاهزة المجمدة أو المعبأة

بكثرة؟

١٠ - هل كنت تهمل بعض الوجبات وأنت طفل؟

١١ - هل كنت تميل إلى الإفراط في تناول الطعام وأنت طفل؟

ربما لاحظت أن بعض الأسئلة في قسم الراشدين تتطابق مباشرة

مع الأسئلة في قسم الطفولة. ارجع وتحقق من إجاباتك. نبحث هنا عن

مدى تطابق عادات الأكل وأنت راشدٌ مع خبراتك في الأكل في الطفولة.

اعتبر الطفولة مرحلة برمجة حياتك. يميل معظمنا في مرحلة الرشد إلى

متابعة البرامج التي نشأنا عليها ونحن أطفال. على سبيل المثال، فكر مرة

أخرى في زيك تلميذ الصف الثالث، الذي ألقت له أمه المتساهلة كرة

قدم وعرضت عليه الآيس كريم لمساعدته على الشعور بتحسن تجاه

مذكرة معلمته. قد يستخدم أي والدٍ الطعام لمساعدة الطفل على الشعور

بالتحسن في موقفٍ ما، ولكن إذا كانت أم زيك تستخدمه بكثرة، أو حتى

في الأوقات غير المناسبة فقط، فسوف تعلمه عن غير قصدٍ استخدام

الطعام للتحكم في مشاعره. في مرحلة الرشد، قد يكون لديه ميلٌ لمواصلة

ذلك، قد يتسبب ذلك في أن يتناول الأطعمة الخاطئة لأسبابٍ خاطئة، دون أن يكون أيُّ منها صحيحاً.

يستخف معظم الأشخاص، في سن الرشد، بدرجة كبيرة بمدى تأثيرهم ببرمجة والديهم لهم وهم أطفال. في سن الرشد، نشعر أننا نختار بحرية، ونتخذ قراراتنا. والحقيقة أن البرنامج الذي زوّدنا به والدانا في مرحلة الطفولة قوي بشكلٍ لا يُصدّق، وليس من السهل تجاوز هذه البرامج، لكن من المؤكد أنه ممكن. ربما تكون قد وجدت أن بعض إجابات طفولتك عن أسئلة الأكل لا تتطابق مع إجاباتك في سن الرشد، إنها برامج من طفولتك تغلّبت عليها بمفردك، أو تغيّرت بخبراتٍ أخرى من خبرات الحياة.

بصفتك شخصاً أهمل عاطفياً، قد تكون هناك بعض جوانب الأكل التي لم يعلمك إياها والداك قط. في هذه المجالات، لم يكن لديك خيارٌ سوى أن تقوم بالمهمة بدلاً من والديك وتبرمج نفسك. لتوضيح ذلك، لنعد إلى نويل من قسم «القليل من الرأفة مع الذات» في الفصل الثاني. كانت نويل تضع لنفسها في الميكروويف شطيرة دجاج مجمدة كل صباح لتناول الإفطار وهي في المدرسة الإعدادية والثانوية. نظراً إلى عدم وجود والدين يهتمان بحاجتها إلى طعام طازج وصحي، اضطرت نويل إلى اكتشاف شيء ما بنفسها، صار حلّها الطفولي برنامجها. وكان هذا البرنامج لا يزال يعمل حين قابلت نويل في سن الرشد، وكانت هي وزوجها وأطفالها يعيشون تقريباً على مزيج من الأطعمة المجمدة والأطعمة الجاهزة. يوضح هذا الطريقة التي يكون فيها البرنامج الذاتي للطفل المهمل عاطفياً صلباً وقوياً مثل البرنامج الذي يكتسبه من والديه.

بالإجابة عن أسئلة الأكل في الطفولة وسن الرشد، هل تمكّنت من تحديد بعض المجالات غير الصحية في علاقتك بالطعام؟ هل كنت تكافح لتغيير تلك العادات بالفعل؟ إذا كان كذلك، يكون الأمر مفهوماً. ليس من السهل تغيير برامج طفولتنا على الإطلاق. حين نبلغ سن الرشد، تكون أكثر من مجرد عادات، تكون طرقاً للحياة. تغيير نمط الحياة أمرٌ صعبٌ لكنه ممكنٌ بالتأكيد. الأمر يتطلب العمل ببساطة. أمل أن يؤدي إدراك أن مجالات أكلك متجذرة في إهمالك عاطفياً إلى منعك من لوم نفسك وتقليص إحباطك. من المهم ألا تهدر طاقتك في أي شيء من هذا القبيل، وبدلاً من ذلك ضع طاقتك في التعاطف مع نفسك وفي إجراء التغييرات.

لتجاوز البرمجة غير الصحية، نحتاج إلى استخدام مهارات كثيرة من مهارات العاطفة التي تعلمتها في الفصل السادس، والكثير من مهارات العناية الذاتية التي تعلمتها بالفعل في هذا الفصل. أدرك مشاعرك، وتقبّلها وأفصح عنها للآخرين. يساعدك هذا على تجنب الأكل لأسباب عاطفية. قل لا حين تحتاج إلى ذلك، اطلب المساعدة، واستخدم المساعدة التي تحصل عليها. امنح الأولوية لمتعتك حتى لا تعتمد على الطعام بشكلٍ مفرطٍ من أجل المكافأة واللذة. واستخدم ورقة تغيير «الأكل» لتغيير جوانب طعامك التي حددت أنها تمثل مشاكل في هذا القسم. ومرة أخرى، أذكرك بتوخي الحذر وتجنب محاولة تغيير عادات كثيرة دفعة واحدة.

ورقة التغيير «الأكل»

سجّل عدد المرات التي تتخلى فيها عن عادة غير صحية يومياً *

ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أغسطس	يوليو	يونية	مايو	أبريل	مارس	فبراير	يناير	
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩
												١٠
												١١
												١٢
												١٣
												١٤
												١٥
												١٦
												١٧
												١٨
												١٩
												٢٠
												٢١
												٢٢
												٢٣
												٢٤
												٢٥
												٢٦
												٢٧
												٢٨
												٢٩
												٣٠
												٣١

الرعاية الذاتية : الخطوة ج: ممارسة الرياضة :

على الرغم من النتائج الواضحة والمتسقة للأبحاث التي تظهر أن التمارين البدنية جانبٌ أساسي لتحسين الصحة، فإن غالبية الأمريكيين لا يمارسونها. وفقاً لبيانات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في أتلانتا، يمارس ٣٥٪ فقط من الراشدين نشاطاً بدنياً في أوقات الفراغ بانتظام (٢٠٠٩). وهناك أسبابٌ كثيرة ومتنوعة تجعل الناس لا يتصرفون طبقاً لنصائح الأطباء والباحثين في مجال الصحة. من المفيد جداً أن تتبنى هذه اللبنة الأساسية الثلاث مدى الحياة للعادات الرياضية الصحية: أن تدرك وتفهم قيمة ممارسة الرياضة وأهميتها؛ وتجد نوعاً من التمرينات الرياضية ممتعاً لك؛ وتلتزم بالانضباط الذاتي.

وبعد أن فهمت المزيد عن الإهمال العاطفي وعن البرمجة التي تحدث في الطفولة، يمكن أن ترى كيف قد يواجه المهملون عاطفياً تحدياتٍ إضافية في مجالٍ من هذه المجالات الثلاثة أو كلها.

اعتماداً على عمرك، ربما أتاحت لك الفرصة أو لم تتح لك للتعرف على قيمة ممارسة الرياضة. من المحتمل بالتأكيد أن والديك لم يعرفا هذا بنفسيهما طبقاً للكثير من الأبحاث التي أجريت في العشرين سنة الماضية أو نحو ذلك. عموماً، ربما يكون أي شخص تجاوز الثلاثين قد تعلم الفوائد الصحية لممارسة الرياضة بنفسه وليس من والديه. عدم تعليم أهمية ممارسة الرياضة ليس في حد ذاته علامة من علامات الإهمال العاطفي. لكن إذا لم تدرك أهميتها، فمن غير المرجح أن تمارسها.

إذا لم تكن قد تعرضت للإهمال العاطفي في هذا المجال، فستكون لديك فرصة أفضل بكثير للاستمتاع في الطفولة بالرياضة أو نشاطٍ بدني قد يستمر إلى مرحلة الرشد. على سبيل المثال، إذا كانت عائلتك تذهب في رحلات عطلة نهاية الأسبوع للتزلج أو المشي لمسافات طويلة، أو إذا كانت عائلتك تدعمك في اللعب والاستمتاع بالرياضة مثل البيسبول أو كرة القدم أو التنس، فمن المرجح أن تكبر وأنت تقدر المتعة التي يمكن أن تأتي من ممارسة الرياضة البدنية. وحين تجد التمرين ممتعاً، يكون من الأسهل بكثير منحه الأولوية وأنت راشدٌ.

ربما يكون الانضباط الذاتي إحدى أكبر العقبات التي تعترض طريق عادات ممارسة المهملين عاطفياً للرياضة. تحدثنا في الفصل الثالث عن وليم، الذي منحته أمه العزباء طفولة غير منظمة بعدم إجباره على القيام بأشياء لا يرغب في القيام بها. حين تكبر بانضباط قاسٍ جداً أو مترخٍ جداً، لن تحصل على فرصة لاستيعاب القدرة على الانضباط بطريقة صحية. إنك لا تتعلم كيف تجعل نفسك تفعل أشياء لا تريد القيام بها، في هذه الحالة، ممارسة الرياضة. وأنت تقرأ القسم التالي من هذا الفصل، تعرف المزيد عن الانضباط الذاتي.

لتقييم وضعك في هذه المجالات الثلاثة من التمارين البدنية، لنبداً بالإجابة عن بعض الأسئلة حول حياتك في سن الرشد:

١ - هل تعتقد أن ممارسة الرياضة مهمة؟

٢ - هل تصف نفسك بأنك نشيطٌ؟

٣ - هل تستمتع بلعب رياضة أو أكثر؟

٤ - هل تستطيع إجبار نفسك على ممارسة الرياضة حين لا تشعر بأنك تحبها؟

٥ - هل اكتشفت نوعاً أو أكثر من الأنشطة البدنية الممتعة، على سبيل المثال، التمارين الرياضية، والتنزه، والجري، والسباحة، ورفع الأثقال، وركوب الدراجات؟

٦ - هل يجب أن تمارس الرياضة أكثر مما تمارسها؟

٧ - هل تعاني من مشكلة في الانضباط الذاتي عمومًا؟

لا تنتقل إلى الأسئلة التالية قبل الإجابة بنعم أو لا عن كل سؤال من الأسئلة السبعة السابقة. وبمجرد الإجابة عن كل الأسئلة، أرجو الانتقال إلى الإجابة عن الأسئلة التالية المتعلقة **بطفولتك**:

١ - وأنت تكبر، هل تعتقد أن والديك كانا يعتقدان أن ممارسة الرياضة مهمة؟

٢ - هل تصف نفسك بأنك كنتَ طفلًا نشيطًا؟

٣ - وأنت طفل، هل استمتعت بلعب رياضة أو أكثر؟

٤ - وأنت طفل، هل جعلك والداك تخرج للعب أو القيام بنشاطٍ آخر أحيانًا وأنت لا ترغب في ذلك؟

٥ - وأنت طفل، هل كنت تستمتع بالألعاب التي تحتاج إلى نشاطٍ؟

٦ - هل تعتقد أنه كان يجب أن تمارس الرياضة أكثر مما كنت تمارسها وأنت طفل؟

٧ - هل كان والداك متراخين (متساهلين) جدًا أو صارمين جدًا (سلطويين، على سبيل المثال) مع الانضباط بشكلٍ عام وأنت تكبر؟

ونظرًا إلى أنك مررت بهذا بالفعل في القسم الخاص بالأكل، فسيكون من الأسهل عليك أن ترى معنى التطابق بين إجاباتك في قسمي الطفولة والرشد. إذا رأيت من إجاباتك أنك نشطٌ بما يكفي وليس لديك مشاكل في هذا المجال، فتهانينا، أنتَ واحدٌ من ٣٥٪. ربما تكون هذه إحدى الطرق التي غرسها والداك فيك، أو ربما تمكَّنتَ من تكوين عاداتٍ صحية لنفسك، وفي الحاليتين، أنت في حالة جيدة.

إذا كنت تستطيع تحديد جوانب معينة لممارسة الرياضة تحتاج إلى العمل عليها، فتأكد من قراءة الجزء ٢ من العناية الذاتية، تحسين الانضباط الذاتي. استخدم أيضًا ورقة تغيير «ممارسة الرياضة» للعمل على تغيير سلوكياتك حتى تتمكن من رعاية نفسك بهذه الطريقة أيضًا.

ورقة تغيير «ممارسة الرياضة»

ضع علامة على الأيام التي تمارس فيها الرياضة *

يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونية	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩
												١٠
												١١
												١٢
												١٣
												١٤
												١٥
												١٦
												١٧
												١٨
												١٩
												٢٠
												٢١
												٢٢
												٢٣
												٢٤
												٢٥
												٢٦
												٢٧
												٢٨
												٢٩
												٣٠
												٣١

الرعاية الذاتية: الخطوة د: الراحة والاسترخاء:

والآن بعد أن تحدثنا عن وضع نفسك المرتبة الأولى والأكل وممارسة الرياضة، من المهم جدًا الانتباه لقدرتك على الاسترخاء. وقد وجدتُ أن معظم المهملين عاطفيًا يقعون في إحدى فئتين: إما أنهم يرتاحون ويسترخون أقل مما يجب وإما يرتاحون ويسترخون أكثر مما يجب. ويتذبذب البعض من فئة إلى أخرى بقدرٍ ضئيلٍ من التوازن. لتتوقف لحظة لنرى كيف يمكن أن يسبب الإهمال العاطفي هذا النوع من عدم التوازن.

يمكن للأم التي تتناغم مع طفلها معرفة متى يكون طفلها جائعًا وتتأكد بأقصى ما تستطيع من أن طفلها يأكل. ترى مثل هذه الأم أيضًا متى يكون طفلها متعبًا، وتتأكد بأقصى ما تستطيع من حصول الطفل على قسطٍ من الراحة، سواء أراد الطفل الراحة أم لا. وبالإضافة إلى ذلك، فإن الأم اليقظة دقيقة الملاحظة لا تجعل طفلها يرتاح حين يكون ذلك مناسبًا لها؛ تجعل الطفل يرتاح وفقًا لجدولٍ زمني منتظم، يعلمُ الطفل العناية الذاتية بشكلٍ روتيني ومتسقٍ، أو تجعل الطفل يرتاح حين يتضح أن الطفل يحتاج إلى الراحة، وهذا يعلمُ الطفل كيف يفهم علامات تعبهِ وكيف يريح نفسه حين يحتاج إلى الراحة. بعملية المراقبة التي يقوم بها الوالدان والتناغم العاطفي الذي يتبعه العمل، تتاح للطفل فرصة استيعاب كل هذه المهارات بنفسه. وفي سن الرشد، يكون متناغمًا مع جسده. ويعرف علامات التعب، سواء كانت التصرفات الغريبة أو الهدوء أو البلاهة أو التشوش أو أي شيء آخر، وحين يلاحظها في نفسه، يدق شيءٌ ما في رأسه ويقول: «حسنًا، أنت تحتاج إلى بعض الراحة والاسترخاء». وبعد ذلك يبذل أقصى ما

يستطيع ليرى أنه يحصل على قسطٍ من الراحة، سواء كان يريد الراحة أم لا، تمامًا كما فعل والده من أجله في طفولته. لاحظ أن جزءًا من هذا السيناريو يتمثل في أنه قد يضطر إلى جعل نفسه يفعل شيئًا لا يريد القيام به، وهي مهارة منفصلة ولكنها ذات صلة.

يمكن لجميع الأطفال أن يكونوا كسالي أحيانًا، ومن مهام الوالدين المتناغمين أن يلاحظا متى يفرط الطفل في الكسل ويدفعا الطفل إلى الانخراط في نشاطٍ سواء أراد الطفل أم لا. لا ينبغي لهم السماح لطفلٍ عمره ستة أعوام بمشاهدة التلفزيون لساعاتٍ، ولا ينبغي لهم السماح لمراهقة بالاستلقاء في السرير طول اليوم وهي تستمع إلى جهاز آي بود. إنها أمورٌ ليست جيدة للطفل. الوالد الذي يسمح بذلك كثيرًا ربما يفعل ذلك لمصلحته الخاصة؛ البعيد عن العين، بعيدٌ عن الذهن. إذا لم يكن الطفل تحت قدميه أو يسبب مشكلة، يمكن تركه في حاله. بالطبع لا يوجد والدٌ مثالي في هذا؛ كل هذا يتلخص فيما إذا كان يفعل ذلك بشكلٍ جيدٍ بما يكفي. إذا لم يُقم الوالد بذلك بشكلٍ جيدٍ بما يكفي، فقد تواجه الطفلة، في سن الرشد، صعوبة في إجبار نفسها على النهوض سواء أرادت ذلك أم لا. لنأخذ، على سبيل المثال، نوعي الوالد النرجسي والسوسيوپاتي.

يميل الوالد من هذين النوعين، كما رأينا في الفصل الثاني، إلى وضع احتياجاته الخاصة فوق احتياجات الطفل. في هذه المواقف، يجعل الوالد الطفل يستريح في وقتٍ معينٍ لأن الوالد متعبٌ ويحتاج إلى راحة. أو العكس، لا يسمح الوالد للطفل بوقتٍ للراحة حين يحتاج إليها لأنه ليس مناسبًا للوالد. قد يخطئ والدٌ مستبدٌ في تفسير تعب الطفل بأنه عدم احترام،

أي قلة حب وإهانة أو أذى؛ المطلق/الأرمل، المدمن، المكتئب، مدمن العمل، القائم على رعاية فردٍ مريضٍ من أفراد الأسرة، وحسن النية، كل هؤلاء قد يسمحون للطفل بالوهن أو إرهاق نفسه نتيجة الغفلة المطلقة؛ يتجنّب المتساهل الخلاف ببساطة ولا يتدخل إلى هذا المستوى في احتياجات الطفل. والد الإنجاز قد يضع حاجته إلى أن يدرس الطفل الكمان أو يتدرب على العزف عليه فوق أي حاجة جسدية صادقة يظهرها الطفل.

في كل هذه الحالات، لا تحصل الطفلة على ما تحتاج إليه، لا تتعلم الإشارات الجسدية الخاصة بها؛ لا تفهم رسالة تعني أن الراحة مهمة حين تكون متعبة أو أن الراحة الزائدة عن الحد تضرها، ولا تتعلم كيف تكبح اندفاعاتها، وهو جزءٌ حيوي من الانضباط الذاتي.

بصفتك شخصًا أهمل عاطفيًا، من المهم بالنسبة إليك تحديد الموضوع الذي قد يكون والداك قد خذلاك فيه، بحسن نية أو بسوء نية، وتصحيح الأمر بنفسك. هل أنت شخصٌ يمكن أن تفرط في الانغماس في الراحة؟ ألا ترتاح بما يكفي؟ هل تتذبذب بين هذين النقيضين؟ إذا كان الأمر كذلك، أرجو استخدام ورقة تغيير «الراحة والاسترخاء» لتبدأ تعلم كيف تلاحظ احتياجاتك إلى الراحة وتنظمها، اقرأ أيضًا القسم التالي حول الانضباط الذاتي، لأنه جزءٌ مهمٌ عن اكتساب القدرة على التنظيم الذاتي.

ورقة التغيير «الراحة والاسترخاء»

ضع علامة على الأيام التي تستريح وتسترخي فيها *

يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونية	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩
												١٠
												١١
												١٢
												١٣
												١٤
												١٥
												١٦
												١٧
												١٨
												١٩
												٢٠
												٢١
												٢٢
												٢٣
												٢٤
												٢٥
												٢٦
												٢٧
												٢٨
												٢٩
												٣٠
												٣١

العناية الذاتية : الجزء ٢ : تحسين الانضباط الذاتي :

لا شك أنك لاحظت أن مصطلح «الانضباط الذاتي» ينتشر في كل أنحاء هذا الكتاب، ويرجع هذا إلى أنه أمرٌ شائعٌ جدًّا بين المهملين عاطفيًّا. على الرغم من وجود عددٍ من الأسباب الكامنة وراء صراعات الانضباط الذاتي، مثل الاكتئاب أو اضطراب نقص الانتباه (ADD)، فإنني وجدتُ الإهمال العاطفي غالبًا. يصف كثيرٌ ممن أهملوا عاطفيًّا أنفسهم صراحةً بأنهم مباطلون. ويصف البعض أنفسهم بأنهم كسالى. وتنتشر بينهم الصراعات مع الإفراط في الأكل وقلة الأكل، والإنفاق المفرط، أو الإفراط في الشرب. كما ذكرنا من قبل، يواجه الكثير من المهملين عاطفيًّا صعوبة أيضًا في إجبار أنفسهم على ممارسة الرياضة أو القيام بمهامٍ وضيعة أو القيام بأي شيء ليس ممتعًا أو مجزيًّا على الفور.

قد تبدو هذه قائمة كبيرة من العناصر غير ذات الصلة. إنها كلها، في الواقع، تلخص شيئًا واحدًا: تجعلك تفعل أشياء لا تريد القيام بها وتمنعك عن القيام بأشياء لا ينبغي لك القيام بها، هذه واحدة من المعضلات الكلاسيكية للمهملين عاطفيًّا.

بعد القراءة عن صراعٍ وليم مع الانضباط الذاتي في الفصل الثالث، وأقسام الأكل وممارسة الرياضة والراحة والاسترخاء في هذا الفصل، ربما يكون لديك فكرة عامة عن السبب. لا يولد البشر بقدرة فطرية على تنظيم أنفسهم والسيطرة عليها، إنهما من المهارات الحيوية التي يتعلَّمها المحظوظون في طفولتهم، وإليك الطريقة:

حين تناديك أمك وأنت تلعب مع أصدقائك في الحي لأن وقت تناول العشاء أو وقت النوم حان، فإنها تعلمك هذه المهارة المهمة؛ تعلمك ضرورة القيام ببعض الأشياء، حتى لو كنت لا ترغب. حين يكلفك أبوك بالأعمال الروتينية الأسبوعية المتمثلة في قطع العشب ثم يتابعك بطريقة محبة وحازمة للتأكد من قيامك بها، فإنه يعلمك كيف تجعل نفسك تفعل ما لا تريد القيام به ويشرح لك أهمية ذلك. حين يتأكد والدك من تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم، وحين يقولان لا للحلوى، وحين يحددان ويفرضان «ساعة الواجب المنزلي» كل يوم بعد المدرسة لأنك كنت تتقاعس عن أداء واجباتك المدرسية، وحين يستمران في حبك لكنهما يحددان وقت عدم الخروج من قبل نتيجة لخرقه دون تفكير؛ كل هذه التصرفات والرود من الوالدين تستوعبها أنت، وأنت طفلاً. لا تستوعب فقط القدرة على جعل نفسك تفعل أشياء وتمنع نفسك عن فعل أشياء، بل تدمج أصوات الوالدين فيك، وتصبح صوتك في مرحلة الرشد. يعتبر دمج صوت الوالدين فيك بالغ الأهمية، وقد ينحرف غالباً في الإهمال العاطفي. لنأخذ مثال وليم من قسم الانضباط الذاتي في الفصل الثالث. أحبته أمه العازبة المشغولة كثيراً، وسمحت له بالركض بحرية نسبية طول طفولته مع عدم المسؤولية في البيت وفي المدرسة. كان وليم فتى ذكياً، ومحبوباً، وحتى ساحراً، وكان الجميع يريد الأفضل له. سامحه أساتذته لأنهم استطاعوا أن يروا أنه يتمتع بالذكاء والبراعة. أبلغ وليم لاحقاً عن طفولته الممتعة والحررة وكان في حيرة من صراعه في سن الرشد ليكون منتجاً وواثقاً. ارتبكت زوجته من صعوبة تنظيم ساعات الأكل والنوم والعمل، كانت في حيرة من ميوله الغريبة، مثل العمل في

الساعات الأولى من الصباح، والنوم لبضع ساعات، وتخطي وجبات الطعام، ثم الذهاب إلى الفراش في الساعة السابعة مساءً في الليلة التالية. لكن إنتاجية وليم لم تتأثر فقط بجدوله الزمني غير المنتظم، تأثر أيضاً بالصوت القاسي في رأسه الذي كثيراً ما كان يخبره وهو يعمل أن ما ينتجه إذا لم يكن جيداً بما فيه الكفاية، ولم ينجزه بالسرعة الكافية سيكون بمثابة خيبة أمل لرئيسه. استهلك وليم الكثير من الوقت والطاقة في محاربة هذا الصوت القاسي والحاسم في رأسه لدرجة أنه لم يتبق من وقته وطاقته شيء لإنتاج أي شيء.

قد تتساءل من أين حصل وليم على هذا الصوت الداخلي القاسي. رغم كل شيء، لم تكن أمه قاسية معه، لم تحكم عليه ولم تصدر عنها ردود فعل سلبية تجاهه ولم تتوقع منه الكثير. كانت المشكلة أنه كان على وليم، في غياب صوت الوالدين، أن يخترع صوته. لم يكن لديه فقط نقص في المهارات لبناء نفسه ليكون منتجاً، لم يكن لديه أي فكرة عمّا يمكن أن يتوقعه من نفسه أو كيفية الحكم على نوعية منتجاته. لم يكن الصوت الذي اخترعه لنفسه صوتاً راشداً متوازناً ومعتدلاً ومحبباً، كان صوته الداخلي يتأرجح بين الأحكام القاسية والتساهل التام، هذا هو السبب في أن زوجته كانت في حيرة إزاء غرابة ساعات نومه وعادات أكله وجدول عمله.

كان صوت وليم الداخلي المنظم ذاتياً غريباً، يتسم بالقسوة والتسامح. بعض الأصوات التي يتكرها ذاتياً أشخاص مهملون عاطفياً يمكن التنبؤ أكثر بطبيعتها، مما يعني أنها لا تكون إلا صوتاً أو آخر. لا يزال أشخاص آخرون مهملون عاطفياً يتمكنون فعلياً من اكتشاف التنظيم الذاتي لأنفسهم، وابتكار صوت لأنفسهم يكون ناضجاً ودقيقاً وحريصاً وحاسماً. إذا كنت

ضمن الفئة الأخيرة، يمكنك أن تمنح نفسك كل الفضل في عملٍ جيد. وإذا كنت في فئة من الفئات السابقة، فلا تيأس، يمكنك تغيير صوت انضباطك الذاتي. في سن الرشد، يمكنك إعادة تربية نفسك في هذا المجال بإعادة توصيل دماغك بشكلٍ أساسي، يمكنك تحقيق ذلك باستخدام برنامج بسيط وفعال لإعادة توصيل ما أسميه برنامج الأشياء الثلاثة.

في تمرين بناء المهارات هذا، تقوم بتوصيل عقلك بالأجهزة الضرورية لتكون قادرًا على جعل نفسك تفعل ما لا تريد فعله والعكس. إنه يعمل على النحو التالي: كل يوم، يجب أن تفعل ثلاثة أشياء لا تريد أن تفعلها أو تمنع نفسك من فعل ثلاثة أشياء تريد أن تفعلها ولكن لا ينبغي لك أن تفعلها. كل يوم، تقوم بتسجيل الأشياء الثلاثة على ورقة تغيير «الانضباط الذاتي».

ورقة تغيير «تحسين الانضباط الذاتي»

سجّل «أشياءك الثلاثة» كل يوم

	صباحًا	السبت
	بعد الظهر	
	مساءً	الأحد
	صباحًا	
	بعد الظهر	
	مساءً	الاثنين
	صباحًا	
	بعد الظهر	
	مساءً	

	صباحًا	الثلاثاء
	بعد الظهر	
	مساء	
	صباحًا	الأربعاء
	بعد الظهر	
	مساء	
	صباحًا	الخميس
	بعد الظهر	
	مساء	
	صباحًا	الجمعة
	بعد الظهر	
	مساء	

لمساعدتك على هذا الشعور، أقدم لك أمثلة على ثلاثة أشياء فعلها مرضاي وأخبروني بها. وهي: غسل الوجه، ودفع الفواتير، والتمارين الرياضية، وكنس الأرضيات، وربط الحذاء، والاتصال التليفوني، وغسل الأطباق، وبدء المهام. في «الأشياء التي تمنع نفسك من فعلها»: عدم تناول قطعة من كعكة غنية بالشوكولاتة، وعدم شراء قلادة جميلة عبر الإنترنت، وعدم تناول مشروبٍ آخر عند الخروج مع الأصدقاء، وعدم الغياب عن الحصة. وتذكر أن الهدف هنا ليس حرمان نفسك من التمتع. إذا لم تكن كعكة الشوكولاتة مشكلة بالنسبة إليك، فقد لا يكون هذا هو الدافع إلى التجاوز. حاول أن تختار الحوافز السلبية بالنسبة إليك بطريقة ما.

يمكنك أن ترى، لا يهم أن يكون الشيء كبيرًا أو صغيرًا. لا يهم حقًا ما يُفعل أو ما لم يُفعل في هذا التمرين. إنه إجراءٌ لتجاوز إعدادك الافتراضي. إنه يشبه إلى حدٍّ ما تجربة جورج كوستانزا لأنك تبتكر مساراتٍ عصبية

جديدة في دماغك بإجبار نفسك على فعل شيء لا تدعمه الاتصالات العصبية الحالية. حاول إجراء هذا البرنامج بانتظام، إذا انزلت، فابدأ العودة إلى الوراء مرة أخرى من دون أن تنتقد نفسك بشدة ومن دون أن تتسامح للغاية بالتهرب من الموقف. إذا واصلت ذلك، ستلاحظ أن التنظيم الذاتي ومعالجة دوافعك وإكمال المهام غير المجزية ولكنها ضرورية يزداد سهولة تدريجيًا بالنسبة إليك، سوف يبني وينمو ويصبح في النهاية جزءًا نشطًا وصلبًا من طبيعتك.

الرعاية الذاتية: الجزء ٣: التهدة الذاتية:

بغض النظر عن مدى استيعابك قواعد IAAA (التحديد، القبول، النسب، التصرف) للتعامل مع مشاعرك، ستمرُّ بلا شك في حياتك بأوقات تشعر فيها بعدم الارتياح عاطفيًا. كما تعلم مما عشته حتى الآن، الحياة تمنحنا كل أنواع الخبرات. واستجابة لتلك الخبرات، نمُرُّ بكل أنواع العواطف، بعضها رائع، بعضها محايد، وبعضها مزعج. سوف تساعدك قواعد IAAA بالتأكيد في تلك الأوقات. ولكن ماذا تفعل حين يكون الشعور مستمرًا أو يكون التعامل معه صعبًا؟ هذا هو المكان الذي تحتاج فيه إلى التهدة الذاتية.

باعتبارك شخصًا مهملاً عاطفيًا، من المحتمل بدرجة كبيرة أنك لم تفكر كثيرًا في مفهوم التهدة الذاتية. التهدة الذاتية مهارة حياة أخرى يتعلّمها الأطفال غير المهمّلين من والديهم. حين يمسد الأب ظهر ابنه بشكلٍ متقطعٍ ليساعده على النوم بعد كابوسٍ، وحين تضم أم طفلها الذي يبكي وتملس على جبهته، وحين يستمع الأب بعناية إلى قصة ابنته

الطويلة حول شيء غير منصفٍ حدث لها في المدرسة في ذلك اليوم،
وحين تتجاوب الأم بتعاطفٍ وهدوءٍ ورقة خلال نوبة غضب ابنها، فإن
هذين الوالدين الحاضرين عاطفياً يعلمان هذه المهارة الحياتية الحيوية
لأطفالهما. الأطفال الذين تُقبل عواطفهم، وتُحتَمَل وتتم تهدئتهم بشكلٍ
مناسبٍ يستوعبون قدرة والديهم على القيام بذلك. يمتص الأطفال مهارة
التهدئة الذاتية مثل الإسفنج الصغير الذي يشبههم، وهي مهارة يحتاجون
إليها طول حياتهم.

ربما لم تكبر مجرداً تماماً من كل تهدئة من والديك، مرة أخرى يتعلق
الأمر بما إذا كنت قد تلقيت ما يكفي، الكثير من المهملين عاطفياً يتحسنون
في هذا المجال في سن الرشد.



« قصة؟ يا حبيبي، ألا تفضل مهدناً خفيفاً؟ »

تمامًا كما لا يوجد شخصان متماثلان تمامًا، لا يهدأ شخصان بالطريقة نفسها، تختلف احتياجات كل شخصٍ. طول حياتي المهنية أخصائية نفسية، ساعدت أشخاصًا على تحديد عددٍ لا حصر له على ما يبدو من مختلف تقنيات التهدئة الذاتية.

أسوأ وقت لمحاولة معرفة ما يفيدك هو حين تحتاج إليه أكثر، من مصلحتك أن تحدد الاستراتيجيات الممكنة بشكلٍ جيدٍ وتجعلها جاهزة للمحاولة حين تحتاج إليها. من المحتمل أن تفيد استراتيجية تهدئة ذاتية في موقفٍ وقد لا تفيد في موقفٍ آخر والعكس، وبالتالي من الجيد عدم وجود استراتيجية واحدة فقط بل قائمة استراتيجيات. بهذه الطريقة، في لحظة الاحتياج، يمكن أن تجرب استراتيجية وإذا لم تؤثر، جرب استراتيجية أخرى.

قد يساعدك التفكير في طفولتك في تحديد العوامل المهدئة الفعالة. هل كانت هناك أشياء وجدتها مريحة وأنت طفلٌ؟ فكر، أيضًا، في الأوقات الأكثر صعوبة عاطفيًا وأنت راشدٌ. هل كانت هناك استراتيجيات مفيدة لتهدئة الذات استخدمتها في الماضي من دون أن تدرك ذلك؟ ثمة تحذيرٌ وهو توخي الحذر في أنواع الاستراتيجيات التي تستخدمها، تأكد من أنها صحية بالنسبة إليك. يمكن أن يساعد الكحول والتسوق والأكل باعتدالٍ ولكن إذا استخدمتها بإفراطٍ يمكن أن تجعل مشكلتك أكبر فيما بعد، أو يمكن أن ينتهي الأمر بأن تسبّب لك مشكلة أخرى يكون عليك التعامل معها. فيما يلي أمثلة على الاستراتيجيات الصحية المهدئة ذاتيًا التي حددها آخرون واستخدموها بشكلٍ فعّالٍ. جربها و/ أو استخدمها نقطة انطلاق

للمساعدة في تحديد ما يناسبك ووضع قائمة تخصصك.

- حمام بماء كثير الرغوة.
- دش طويل ساخن.
- الاستماع إلى الموسيقى؛ ربما أغنية معينة.
- تلميع سيارتك.
- ممارسة الرياضة؛ الجري، رفع الأثقال، ركوب الدراجات.
- العزف على الجيتار أو آلة أخرى.
- الطبخ أو الخبز (نتحدث هنا عن عملية الطبخ أو الخبز؛ احذر الإفراط في استخدام الطعام نفسه للتهدة الذاتية!).
- قضاء وقت مع حيوانك الأليف.
- اللعب مع طفلٍ.
- الخروج للمشي.
- شم رائحة وجدتها مريحة في الطفولة.
- الاتصال بصديقٍ.
- الاستلقاء على الأرض ومشاهدة الغيوم أو النظر إلى النجوم.
- التنظيف.
- الذهاب إلى السينما.
- الجلوس بهدوء والنظر من النافذة.
- الجلوس في كنيسة والتأمل.
- الحديث الذاتي: الحديث الذاتي على الأرجح أكثر فائدة وتنوعًا من جميع الاستراتيجيات المهدئة ذاتيًا، إنه يتضمن التحدث مع

نفسك حرفياً حين تشعر أنك في حالة غير مريحة. يمكنك القيام بذلك بهدوءٍ، وحدك، داخل عقلك، حتى تتمكن من فعل ذلك في الأماكن العامة، في اجتماع أو في قطار. ذكّر نفسك بالحقائق البسيطة والصادقة التي تساعدك على الحفاظ على الأمور في حجمها. فيما يلي بعض الأمثلة على الأشياء التي يمكن أن تقولها لنفسك:

«إنه مجرد شعور، والمشاعر لا تدوم إلى الأبد».

«تعرف أنك شخصٌ جيدٌ».

«تعرف أنك حسن النية».

«جربت أفضل ما لديك، ولم يفد».

«انتظر ببساطة حتى ينتهي».

«سينتهي».

«أحتاج إلى معرفة ما يمكن أن أتعلمه من هذا، ثم أضعه

ورائي».

الاحتمالات لا حصر لها، ويجب أن يحددها الوضع وما تشعر به.

تؤثر هذه الإستراتيجية المهدئة ذاتياً مع معظم الناس، ومن المؤكد أنها جديرة بأن تضيفها إلى ذخيرتك.

استخدم ورقة تغيير «التهدئة الذاتية» في الصفحة التالية لتضع قائمتك. تأكد من الحفاظ على مرونة القائمة، اشطب تلك التي لم تعد مؤثرة معك وأضف استراتيجيات جديدة حسب الحاجة، اجعل التهدئة الذاتية مسعى هادفاً ومفهوماً ينمو ويتغير معك. كل حياتك تحتاج إلى

التمتع بالقدرة على تهدئة نفسك، وأنت تتحسن في هذا الأمر، تجد أنك شخص أهدأ وأكثر قدرة التحكم في نفسك وأكثر ارتياحًا عمومًا.

قائمة التهدئة الذاتية

- ١

- ٢

- ٣

- ٤

- ٥

- ٦

- ٧

- ٨

- ٩

- ١٠

الرعاية الذاتية : الجزء ٤ : الرأفة مع نفسك :

قد تشعر بخيبة أملٍ أو تشعر بالارتياح حين تعلم أنه لن تكون هناك ورقة تغيير لمساعدتك في بناء رأفة مع نفسك. ذلك لأن هذا الجانب من العناية الذاتية هو في الواقع شعورٌ وفلسفة أكثر مما هو مهارة. من الصعب تنميته بتغيير سلوكك، أو بعبارة أخرى من الخارج إلى الداخل، من الأفضل تطويره من الداخل إلى الخارج.

ومع ذلك، أجدتُ الرأفة الذاتية إلى النهاية لسببٍ ما. إنه مستوى أعلى من مستويات العناية الذاتية، إذا وضعت جميع مكونات العناية الذاتية في شكل هرم، تكون الرأفة الذاتية في القمة، إنها تعتمد على جميع مهارات العناية الذاتية التي عملنا عليها من قبل. إنه يتطلب مستوى من حب الذات والعطف الذي لا يمكن أن يأتي إلا حين تعتنني بما يكفي للتعامل بشكل جيد مع نفسك.

لماذا الرأفة الذاتية بهذه الأهمية؟ إذا كان لديك نقص في الرأفة مع نفسك، فمن الأرجح أن توتخ نفسك بصوتٍ داخلي لا يرحم على أخطائك والغلطات غير المقصودة، مثلما فعلت نويل ووليم في الفصل الثالث. يمكنك الذهاب إلى حد إلقاء اللوم على نفسك والغضب من نفسك لوجود مشاعر وأمور طبيعية، مثل لورا في الفصل الثالث، أو قد ينتهي بك الأمر إلى الشعور بانعدام القيمة والخواء إلى حد التفكير في الانتحار، مثل روبين في الفصل الرابع.

ومهما يكن إصدار الحكم، وإلقاء اللوم، والكراهية، والإهانة والرغبة في الانتحار، كلها ضد العناية الذاتية. من المحتمل ألا تعامل أي شخص آخر بهذه الطريقة، فلماذا تعامل نفسك بهذه الطريقة؟ كل هذا تدمير ذاتي يستنفد احتياطات طاقتك بلا جدوى.

تذكر أن الرأفة، مع التعاطف، من أسمى أشكال المشاعر الإنسانية، إنها تشفي وتهدئ وتوحد، تجمع الناس معاً وتبقيهم معاً بطريقة إيجابية وإلزامية. تعد رأفتك بالآخرين جزءاً من تأثيرك الإيجابي في الناس والعالم من حولك، وقد حان الوقت لتستقبل أنت نفسك بعض فوائدها. فيما يلي

خمسة مبادئ توجيهية لمساعدتك في سعيك إلى زيادة رافتك الذاتية.

الرافة الذاتية: المبدأ ١.

القاعدة الذهبية معكوسة

القاعدة الذهبية «فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمْ أَفْعَلُوا هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا بِهِمْ»^(١) والقاعدة نفسها هي القاعدة الذهبية للمهمل عاطفيًا، لكن بالعكس. «افعل لنفسك ما تريد أن تفعله للآخرين» بمعنى آخر، لا تدع صوتك النقدي يقول لك أي شيء لا تقوله لشخصٍ تعني به. لا تعاقب نفسك بطريقة لن تعاقب بها شخصًا تهتم به. إذا لم تعاقب صديقًا على فعل شيء ما، فلا تعاقب نفسك عليه أيضًا. هل تعتقد أن تقول لصديقتك إذا داست على الحاجر في أثناء وقوف السيارات متوازية: «أنت حمقاء، يا لك من سائقة سيئة، أنت مرتبكة»؟ لا، لن تفعل ذلك. وبالتالي يجب ألا تتحدث مع نفسك بهذه الطريقة. إذا وجدت نفسك غير قادرٍ على إسكات صوتك الانتقادي القاسي، فإنني أوصي بشدة بكتاب احترام الذات تأليف مكاي وفانينج.

الرافة الذاتية: المبدأ ٢.

إدراك الغضب المدمر الموجه إلى الذات

الغضب من نفسك عكس الرافة. ابدأ بمحاولة ملاحظة عدد المرات التي تغضب فيها من نفسك وشدة هذا الغضب. وهو أمر مهم لأن هناك نقطة يصبح فيها الغضب الموجه إلى الذات غير مفيد. يبدأ في جعلك

(١) الترجمة عن الترجمة العربية للكتاب المقدس، إنجيل متى ٧: ١٢ (المترجم).

تكره نفسك، وهو مدمرٌ للذات. إذا ارتكبت خطأً، فهناك شيءٌ واحدٌ فقط يمكن أن تفعله وهو أن تتعلمَ منه، أي شيءٍ آخر طاقة مهدرة. كلما شعرت بالغضب من نفسك، اعتبره إشارة لتحويل رأفتك بالآخرين إلى نفسك.

الرافة الذاتية : المبدأ ٣ .

امنح نفسك الاستفادة من حكمتك ورأفتك

باعتبارك شخصاً مهملاً عاطفياً، ربما تكون مستمعاً رائعاً. ومثل روبين في الفصل الرابع، يتحدث أصدقاؤك معك لأنك تقدم نصائح مفيدة. أنت مع الآخرين لا تصدر أحكاماً، وتعني بهم وتشفق عليهم. هذا يريحك. أصبحت مهمتك الآن أن تستطيع استخدام صوت حكمتك في عدم إصدار الأحكام لتساعد نفسك بالطريقة نفسها التي تستخدمها لمساعدة الآخرين. وهذا يعني أن تستطيع التحدث بحكمتك لنفسك، وتستطيع الاستماع إلى صوتك واستيعابه. لماذا يجب أن يحصل الآخرون على مساعدتك وعنايتك، ولا تحصل عليها أنت؟

الرافة الذاتية : المبدأ ٤ :

طوّر صوتاً داخلياً محبباً وحازماً

باعتبارك شخصاً مهملاً عاطفياً، لم تستفد من استيعاب صوت محببٍ وحازم من والديك. بينما كان والدا الأطفال الآخرين يقولان: «لا بأس، لتتعرف على ما يجب أن تفعله حتى تتصرف بشكل أفضل في المرة القادمة»، كنت تصارع بنفسك. كنت، في حالة عدم وجود مدخلات تربوية مفيدة، تقول لنفسك بقسوة «أنت غبي» أو تهرب من المشكلة، «لن

أفكر في هذا الأمر»، في الحالة الأولى، تغذي غضباً من الذات وتستنزف طاقتك، وفي الثانية، تعد نفسك لارتكاب الخطأ نفسه مرة أخرى، وفي الحالتين تخسر.

يبدو الصوت المفيد الإيجابي المحب والحازم مثل حوار، فيه تسأل نفسك، وتفكر، بطريقة لا تنطوي على إصدار أحكام، حول الخطأ الذي حدث وكيفية منع حدوثه مرة أخرى في المستقبل. فيما يلي مثالٌ لما قد يقوله صوتك لك إذا نسيت ملء السيارة ونفذ الوقود على الطريق السريع في طريق العودة إلى البيت من العمل.

«كيف حدث هذا؟ كان عليك أن تتوقف وتملأه بعد قضاء بعض المهام في الغداء اليوم!».

«حسناً، لنرَ، لماذا لم أتوقف وأملأه بعد الغداء اليوم؟».

«أوه، نعم، كنت متأخراً، بالكاد عدت لاجتماع الساعة الواحدة لأنه كان هناك هذا الطابور الضخم في دائرة المرور».

«كانت ظروفاً خارجة عن إرادتي، كيف يمكنني التأكد من عدم حدوث ذلك مرة أخرى؟».

«لا تخطط أبداً لتعبئة الغاز في وقت الغداء، لا توجد مرونة كافية في تلك الساعة للتأكد من القيام بذلك».

«من الآن فصاعداً، سأحرص على أن أتوقف لتعبئته سواء في أثناء القيادة في الصباح إلى العمل أو في طريقي إلى البيت حتى لا أنسى مرة أخرى».

لاحظ كيف أن هذا الصوت المحب الحازم ليس متساهلاً معك،

ولكنه ليس قاسياً بشكلٍ مدمرٍ للذات. يأخذ الصوت أربع خطوات رئيسية، وهي:

١ - يحمّلك المسؤولية عن خطئك دون القفز إلى إصدار حكمٍ عليك أو لومك.

٢ - يساعدك على التفكير في أي جزء هو غلطتك وأي جزء يرجع إلى أشخاصٍ أو ظروفٍ أخرى.

٣ - يحدد ما يجب القيام به بشكلٍ مختلفٍ لمنع حدوث هذا الخطأ مرة أخرى في المستقبل.

٤ - يساعدك على إدراك أنك تعلمت شيئاً مهماً من هذا الخطأ، ويتيح لك أن تكف عن الانشغال به.

هذه الخطوات كلها مفيدة ومثمرة، إنها وسيلة لتحقيق غاية، وتساعد في جعل حياتك أفضل من دون الإضرار باحترامك لذاتك أو ثقتك بنفسك. تتركز الحياة كلها حول التعلم والنمو والتحسين، هذه الخطوات الثلاث تفعل كل هذه الأشياء من أجلك. استمر في العمل على تنمية ذلك الصوت التربوي المحب والحازم.

الرأفة الذاتية: المبدأ ٥.

اسمح لنفسك بأن تكون إنساناً

إن ارتكاب الأخطاء، مثل وجود المشاعر، جزءٌ أساسي من الإنسان، إنهما شرطان إنسانيان غير قابلين للتفاوض. أرجو أن تعرف أنه لا يوجد إنسانٌ على وجه الأرض لم يشعر بمشاعر كثيرة جداً ولم يرتكب أخطاء

كثيرة جدًّا، إذا قابلت من يقول غير ذلك، فلا تستمع إليه؛ إنه تافه تمامًا (بتعبير لطيف).

ولا شك أن العمل على كل هذه المهارات يبدو شاقًّا بعض الشيء؛ وقد عشتَ طفولة خالية من بعض أهم مكونات الصحة العاطفية والعناية الذاتية، لم تترك لك أي خيارٍ سوى أن تعيد تربية نفسك في سن الرشد. وأعدك بأنك إذا قمتَ بهذا العمل لبناء نفسك، لبنة بعد لبنة، ومهارة بعد مهارة، وخطوة خطوة، ستجني المكافآت الهائلة. وأنت تشيد هرم حب الذات، سوف تتسلَّقه أيضًا، حتى تصل إلى القمة وتجد أنك تتمتع بمستوى من اللطف والهدوء داخل نفسك ومن أجل نفسك لم تعلم بوجوده من قبل. وحين توجَّه رأفتك القوية إلى نفسك، تعيش مع شخصٍ جديدٍ، شخصٍ محبوبٍ، غير معصومٍ، غير كاملٍ، بنقاط قوة ونقاط ضعف، مكاسب وخسائر، حساسية ومرونة، شخص ممتلئ و متماسك.

* * *

الفصل الثالث

كسر الدائرة:

إعطاء طفلك ما لم تحصل عليه قط



« أقسمت ألا أرتكب مع أطفالي الخطأ نفسه الذي ارتكبه والداي معي »

إذا كنت قد تعرضت للإهمال العاطفي وكنت والدًا أو تريد أن تكون يومًا ما، فمن المهم جدًا أن تقرأ هذا الفصل بعناية. أول ما نتطرق إليه هنا هو ذنب والديك. ثانيًا، نحدّد معًا المناطق التي تظهر فيها مشاكل إهمالك العاطفي، أو التي قد تظهر في مستقبلك وأنت والدٌ. أخيرًا، نتحدث عمّا يمكنك فعله للتأكد من أنك ستكون والدًا متناغمًا عاطفيًا يربي أطفالًا يدركون عواطفهم ومتناغمين مع أنفسهم والآخرين.

ولكن لنبدأ، قبل أي شيء، بالأخبار السارة. ثق بأنّ الأخطاء التي ارتكبتها بصفتنا والدين، يمكن إصلاحها مهما تكن؛ الأطفال مرنون بشكلٍ لا يُصدّق. كما قلت من قبل، الأطفال مثل الإسفنج الصغير، إنهم يمتصون كلّ ما نقدمه لهم. والعكس صحيح أيضًا؛ إنهم لا يمتصون ما لا نقدمه لهم، وبالتالي بمجرد تغيير ما نقدمه لهم، يتغيرون، بعد فترة تعديلٍ غالبًا. وأكثر من ذلك، أي تغييرات تجربها على نفسك تصل إلى أطفالك. كلما تغيّرت تغيّرًا إيجابيًا، تغيّر أطفالك بشكلٍ طبيعي تغيّرًا إيجابيًا. ويصح هذا حتى بالنسبة إلى المراهقين، على الرغم من أن المراهقين يمكن أن يكونوا مختلفين نوعًا ما لأنهم سيبدلون أقصى ما يمكن غالبًا لإخفاء هذه التغييرات عن والديهم؛ لا تنخدع، ابنك المراهق يتغيّر أيضًا.

١- ذنب والديك

إليك سؤال الأول: هل جعلتك قراءة هذا الكتاب تشك أو تشعر بالذنب بشأن تربيته؟ هل أطلقت ذلك اللوم الذاتي والحكم الذاتي القاسي النموذجيين جدًا للمهمّلين عاطفيًا؟ إذا كان الأمر كذلك، أرجو استيعاب المبادئ الواردة فيما يلي قبل مواصلة القراءة. مع الاستمرار في

الفصل، تأكد من العودة إلى هذه المبادئ الخمسة وإعادة قراءتها حسب الحاجة إلى معالجة أي ذنبٍ قد يظهر لك. ويتطلب ذلك منك أن تتناغم عاطفياً مع نفسك بحيث تلاحظ متى تشعر بالذنب وتعني بنفسك عاطفياً حتى تأخذ الوقت الكافي للعودة إليها وقراءتها مرة أخرى.

• يشعر الكثير من الآباء والأمهات أحياناً بدرجة ما بالذنب تجاه تربيتهما، غالباً ما ينشأ عن القلق بشأن ما إذا كانوا ينجزون المهمة بالشكل الصحيح.

• لكن الشعور بالذنب ليس ضرورياً للتربية، وقد يتعارض في الواقع مع التربية الصحية.

• إذا كنت والدًا عرضة للشعور بالذنب، فقد يعوق شعورك بالذنب قدرتك على اتخاذ قراراتٍ تربية جيدة؛ من الصعب أن تقول لا حين تشعر بالذنب، ومن الصعب أن تضع حدوداً مع أطفالك، يمكن أن تصبح أكثر تردداً في كل خطوة، يلتقط الأطفال الشك الذاتي لدى الوالدين ويعرفون كيف يستفيدون منه، وبالتالي، الشعور بالذنب يضعف سلطتك.

• في حين أن الشعور بالذنب قد يكون علامة على اهتمامك، فمن المحتمل أن تكون والدًا أفضل من دونه. إن الهدف، بدلاً من الشعور بالذنب، أن تحاسب نفسك، لكن عليك أيضاً أن تفهم أنه لا يوجد والدٌ مثالي؛ يرتكب جميع الآباء والأمهات أخطاء، بما في ذلك بعض الأخطاء الكبيرة على أقل تقدير.

• حاول اتباع قواعد التربية نفسها التي تتبعها للانضباط الذاتي. إذا

كنت قاسياً على نفسك بسبب أخطائك التربوية، فأنت تستنزف طاقتك وتضعف نفسك وتصبح غير فعّال؛ تحميل نفسك المسؤولية شيء وتوبيخها شيء آخر.

• مثل أي شخصٍ آخر، كنت تقوم بالتربية وفقاً لما عرفته وعشته بنفسك. لم تستطع منح أطفالك نقاط القوة العاطفية التي لا تملكها أنت نفسك. حقيقة أنك تقرأ هذا الكتاب (وهذا الفصل تحديداً) تعني أنك مهتمٌّ وأنت جاهزٌ وقوي بما يكفي للتغيير، لديك بالفعل ميزة كبيرة على والديك.

٢- التغييرات التي أجريتها حتى الآن

ربما تكون قد أجريتَ بالفعل بعض التغييرات على نفسك وأنت تقرأ هذا الكتاب. إذا كنتَ قد أجريتها، فقد يكون لدى أطفالك بالفعل بعض ردود الفعل على تلك التغييرات. هل تقول لا غالباً؟ هل تضع نفسك في المقام الأول غالباً؟ هل تجعل من استمتاعك أولوية قصوى؟ هذه كلها تغييرات صحية بالنسبة إليك، وسيكون لها أيضاً تأثيرات إيجابية على أطفالك. لسوء الحظ، ربما لا يدركون ذلك تماماً بعد. يتفاعل الأطفال حين لا يحصلون على ما يريدون. لكن هذا لا يعني أن عدم حصولهم على ما يريدون أمرٌ سيئٌ. سوف يستفيدون بشكلٍ كبيرٍ من رؤيتك تقدّر نفسك واحتياجاتك الخاصة، ويمكّنهم ذلك من النمو وهم يقدرّون أنفسهم واحتياجاتهم الخاصة.

يحتاج أطفالك إلى المساعدة للتكيّف مع التغييرات التي أجريتها، وتحتاج إلى محاربة آثار الإهمال العاطفي الذي ربما يكون قد انتقل منك

إليهم. إذا رأيت طفلتك تتفاعل مع التغييرات التي أجريتها، فحاول ألا تتفاعل مع رد فعلها. بدلاً من ذلك، حاول أن تغوص تحت سلوكها بسؤال نفسك: «ما الذي تشعر به الآن؟» ثم استجب لها برفق، مثل: «أعرف أنك لست معتادة على أن أقول لا عن هذا، يا عزيزتي. آسف، أعرف أن الأمر لا بد أن يكون صعباً عليك حين أبدأ في اتخاذ قراراتٍ مختلفة» لن يمنعها ذلك من الانزعاج من قولك لا. لكنك ستندهش من مدى الفائدة حين تتحقق من مشاعرها، وستعرف المزيد عن هذا لاحقاً.

٣- حدد التحديات الخاصة بوالديك

أفضل طريقة لمعرفة كيف يؤثر إهمالك العاطفي على أطفالك، العودة للنظر في كيفية تأثيره عليك. مهما كانت الثغرات أو الفجوات التي لديك في صحتك العاطفية، فستكون الثغرات أو الفجوات نفسها التي من المرجح أن يعاني أطفالك منها، ما لم تقم بسدّها. لنلقِ نظرة مرة أخرى على قائمة خصائص الراشدين التي تبقى غالباً في الأشخاص المهملين عاطفياً. في أثناء قراءة القائمة، ضع علامة بجانب كل عنصر حدده وأنت تقرأ الفصل الثالث.

١ - مشاعر الفراغ.

٢ - مقاومة الاعتماد.

٣ - التقييم الذاتي غير الواقعي.

٤ - عدم الرأفة مع الذات، والكثير من الرأفة مع الآخرين.

٥ - الغضب الذاتي، اللوم الذاتي.

٦ - الذنب والعار: ما بي؟

٧ - الخطأ الفادح (لن يحبني الناس إذا عرفوني حقًا).

٨ - صعوبة رعاية النفس والآخرين.

٩ - ضعف الانضباط الذاتي.

١٠ - الألكسيثيميا : ضعف الإدراك وفهم العواطف.

إذا لم تكن متأكدًا من خاصية معينة، أرجو الرجوع إليها وقراءتها في الفصل الثالث، لانفكر فيها كثيرًا؛ استمع إلى حدسك. لا يتعلق الأمر بما تعتقده، إنه يتعلق بما تشعر به. اسأل نفسك إذا كنت تشعر أن هذه المشكلة بالتحديد تنطبق عليك. يجب أن تثق بمشاعرك في هذا الأمر، ولهذا مزية إضافية تتمثل في أنها تدريبٌ جيدٌ لتتعلم أن تثق بمشاعرك عمومًا. الآن بعد أن حدّدت الخصائص التي تتميز بها في سن الرشد نتيجة لإهمالك العاطفي، لتحدث عن كيفية حدوث كلٍّ من هذه الخصائص في سياق التربية.

١- الفراغ مقابل الملء بدرجة ممتازة:

تنشأ مشاعر الفراغ من عدم الامتلاء عاطفيًا وأنت طفلٌ. كان هناك شيء مفقود في علاقتك بالديك، امتلاء بنوعية و/ أو كمية الارتباط العاطفي وأنت طفل. لنفكر في نوعية الارتباط العاطفي لعائلتك باعتباره نوعية وقود. الطفل الذي يكبر بما يكفي من الأوكتان العادي أو أعلى لن يواجه على الأرجح مشكلة الفراغ في سن الرشد.

إذا تلقيت وقودًا منخفض الجودة وأنت طفل، وكنت تعاني من الفراغ وأنت راشد، فهناك فرصة كبيرة لثلاً تزود أطفالك بوقودٍ عالي الأوكتان

بما يكفي. إذا كان هذا يقرع جرسًا لك، فمن المهم جدًا أن تدرك أنها ليست غلطتك. لا يمكنك إعطاء طفلك ما لا تملكه أنت نفسك. ومن المهم أيضًا أن تعرف أن هناك حلًا لهذه المعضلة، وهي ليست معادلة بسيطة؛ ليست قائمة تدقيق، ولا علاقة لها بتغيير سلوكك. في الواقع، الطريقة الوحيدة لمنح طفلك ما لا تملكه أن تزود نفسك بما لا تملكه، وحينها فقط يمكن لطفلك أن يستفيد.

وإليك كيف تؤثر هذه الطريقة. في أثناء عملك على جميع التمارين المقدمة في الفصل السادس المصممة لتعليمك تقدير مشاعرك، لتصبح إنسانًا أكثر ارتباطًا وتعبيرًا وإدراكًا. في أثناء تقدمك في عملية التغيير في الفصل السابع، تزيد من مستوى الأوكتان في خزّان وقودك. كلما أصبح وقودك أغنى، صار الوقود الذي تزود به أطفالك أغنى. كلما زادت عنايتك بنفسك، وحبك لنفسك، وفهمك لنفسك، وتقديرك لنفسك عاطفيًا، زادت عنايتك بأطفالك وزاد حبك وفهمك وتقديرك لهم ولمشاعرهم. تدريجيًا يقل شعورك بالفراغ، وتدرجيًا يصبح أطفالك أقل عرضة للشعور بالفراغ. تمتلئ خزاناتهم بحبّ غني طويل الأمد ومتميز للذات وللآخرين يبقوهم قادرين على مواجهة الصعاب طول حياتهم.

٢- مقاومة الاعتماد مقابل الاعتماد المتبادل:

إذا كانت لديك هذه الخاصية وأنت راشدٌ، فهذا يعني أنك تلقيتَ في وقتٍ ما رسالة من والديك بأنه من غير المقبول أن تعتمد على الآخرين أو تحتاج إليهم. أرسل إليك عدم اهتمام والديك أو عدم تحمّلها احتياجاتك العاطفية أو فشلها في تلبية رسالة واضحة بأنه من الأفضل أن تكون

مستقلًا تمامًا، من الأفضل تجنّب الحاجة إلى الاهتمام أو المساعدة، من الأفضل أن تعيل نفسك.

الآن توقف لحظة للتفكير في هذا السؤال: هل يمكنك التفكير في أي طرقٍ قد توصل بها هذه الرسالة إلى أطفالك في أثناء تربيته لهم؟ نظرًا إلى أنك نشأت وأنت تقدّر الاستقلال التام، فمن المنطقي أن تقدّر تعليم أطفالك أن يكونوا بهذا الشكل. أو ربما لا تفكر في الأمر أبدًا، وتفعل تلقائيًا ما تعرفه، مثلما يفعل كل الآباء والأمهات بشكلٍ طبيعي. في الحاليتين، تقوم بإعداد أطفالك بشكلٍ يجعلهم يفتقدون المزايا العظيمة للترابط المتبادل مع إخوانهم من البشر.

يمكنك القول: «لكن ما معنى الاعتماد المتبادل؟» الاعتماد المتبادل هو التوازن المثالي للعلاقات بين الراشدين، سواء أكان بالزواج أم بالصدقة (وأستبعد العلاقات بين الوالدين والأطفال لأن قدرًا هائلًا من التبعية يدخل بشكلٍ طبيعي في العلاقة بين الوالدين والأطفال) يعني الاعتماد المتبادل أن طرفي العلاقة قادران على التمتع بمستوى صحي من الاستقلال والاعتماد على الذات، لكن كل فردٍ من أفراد العلاقة يعتمد على الآخر في بعض الأمور وفي بعض الأوقات. يصل كل شخصٍ إلى أفضل صورة بقدرته على العناية بنفسه، ولكن الأمر يزداد بشكلٍ أكبر بإضافة ما يجب أن يقدمه الآخرون.

إذا أعطيت أطفالك رسالة بأنه لا ينبغي لهم الاعتماد على الآخرين، فأنت تحرمهم من نقاط القوة القيمة التي يمكن أن يضيفها الآخرون إلى حياتهم. يمكن أن تكون نقاط القوة هذه بأي طريقة يقوم بها شخصٌ آخر

بإثرائنا أو تنشيطنا أو تخفيف عبئنا. قد تكون بعض الأمثلة البسيطة من بحر الاحتمالات الواسع عبارة عن كلماتٍ مريحة ولمسة مهدئة أو مساعدة في نقل الأثاث أو تناول وجبة جيدة. يجب أن يكون هناك توازن في حياتنا يسمح لنا بأن نعطي ونأخذ، نُحِب ونُحَب، نَعْتَنِي ويُعْتَنَى بنا. إنه اعتمادٌ متبادلٌ، وأنت وأطفالك تستحقونه.

وأنت والدٌ، كيف تربي أطفالك بهذا النوع من التوازن الذي لا يأتي إليك بشكلٍ طبيعي؟ الأمر، في الحقيقة، ليس سهلاً. والخبر السار أن التغييرات التي تجريها في مقاومتك للاعتماد تصل إلى أطفالك. كلما قلَّ خوفك من الاعتماد على الآخرين، قلَّ خوف أطفالك من الاعتماد على الآخرين. ولكن الجانب الأكثر أهمية: أنك كلما تواجدت أكثر من أجل أطفالك حين يحتاجون إليك، ازداد الاعتماد المتبادل بينهم. لا تخف من جعلهم تابعين جداً. الطريقة الوحيدة للقيام بذلك مساعدتهم كثيراً وبطرقٍ كثيرة جداً حين لا يحتاجون إلى مساعدة.

لتكون متواجداً من أجل أطفالك حين يحتاجون إليك ولكن من دون المبالغة في ذلك، يجب أن تكون متناغماً معهم. هل تتذكر الأم السوسيوباتية، أم زيك الذي كان في الصف الثالث، وقد أرسلته إلى غرفته لكتابة «لن أواجه مشكلة في المدرسة مرة أخرى» خمسين مرة بكلمات متشابكة؟ كانت مثلاً متطرفاً لأم لا تتناغم مع قدرات طفلها. إن الأم التي لديها مثل هذه النظرة المنحرفة لما يمكن أو لا يمكن أن يفعله طفلها طبقاً لمرحلة النمو ستكون حكماً سيئاً فيما يتعلق بالوقت المناسب للتدخل لمساعدة طفلها.

وبالتالي لتكون قادرًا على أن تحدّد بشكلٍ مناسبٍ متى يجب عليك تقديم المساعدة لطفلك، من المفيد اتباع المثال المقدم في الفصل الأول، التربية الصحية مقابل التربية المهملّة عاطفيًّا، الذي استخدم أيضًا زيد من الصف الثالث. يجب أن تشعر بارتباطٍ عاطفي بطفلك لتعرف الوقت المناسب للتدخل وتهدئته ومساعدته؛ يجب أن تتبه لطفلك لتأخذ فكرة جيدة عمّا يمكن أن يفعله وما لا يمكن أن يفعله، وتعرف متى يحتاج حقًّا إلى المساعدة؛ يجب أن تستجيب بكفاءة، مما يعني تزويده بمساعدة هادفة ومناسبة.

لا يوجد والدٌ مثالي في كل هذه الخطوات، كل ما يمكن أن تفعله هو بذل أقصى ما في وسعك، وإذا فعلت ذلك، فسيحبك أطفالك ويقدرونك بطريقة مختلفة، لأنهم سيشعرون أنك تفهمهم وأنهم يتلقون الدعم والمساعدة عند الحاجة. سيكونون أكثر استعدادًا لتحقيق الأفضل، وإقامة علاقاتٍ أكثر ثراءً، وتحقيق إمكاناتهم بشكلٍ أفضل. سيكونون مستقلين وقادرين على تلقي المساعدة من الآخرين، ويقل شعورهم بالوحدة في العالم طول حياتهم.

٣- التقييم الذاتي غير الواقعي مقابل الإحساس القوي والواضح بالذات:

ترجع هذه الخاصية في سن الرشد أساسًا إلى عدم معرفتك بهويتك الحقيقية. تذكر كيف تحدثنا عن الأطفال الذين يعرفون أنفسهم برؤية أنفسهم في أعين والديهم؟ يصعب ملاحظة هذا الانعكاس حين لا ينظر والديك إليك كثيرًا. إذا كانت رؤيتك لنفسك وأنت راشدٌ غير واضحة

أو غير مبنية على الواقع، فربما يعني ذلك أن والديك لم يهتما بك بما يكفي. قد يعني هذا أنهما لم يقضيا وقتًا كافيًا معك، لكن ليس بالضرورة. يمكن للوالد أن يكون مع طفله في كل لحظة (ولا يكون ذلك صحيحًا) ولا يرى طفله. الانتباه في هذه الحالة لا يعني صب العصير حسب الحاجة، ولا يشير ذلك إلى الوضع الرائع لمشبك شعر جميل. إنه يعني ملاحظة ما تحبه طفلتك وتكرهه بشكل طبيعي ونقاط القوة والضعف لدى طفلتك، وتذكرها، والاستجابة لها بشكل يفيدها، هذه هي الطريقة التي تستوعب بها الطفلة إحساسًا واقعيًا بهويتها.

إحدى أوراق التغيير كانت عمًا يعجبك وما لا يعجبك. صُممت هذه الورقة لمساعدتك على أن تصبح أكثر إدراكًا لما تستمتع به بالفطرة وما لا تستمتع به. إن ما يعجبك وما لا يعجبك يغذي التقييم الذاتي، وكذلك القدرات، والمظهر، وسمات الشخصية، والفكر، والمهارات والخيارات الاجتماعية، والعادات، والعوامل اللا متناهية تقريبًا التي تشكل شخصيتك. يمكن أيضًا استخدام العملية التي تستخدمها لمعرفة ما يعجبك وما لا يعجبك لمعرفة المزيد عن تعقيدات شخصيتك. وهذه العملية تنطبق أيضًا على تربيته. وأنت تربي أطفالك، من المهم أن تنتبه يوميًا، وتقدم لهم ملاحظات مفيدة يوميًا. وهذا لا يعني الإفراط في النقد أو الآراء السلبية لأن ذلك يمكن أن يدمر احترامهم لذاتهم. لكن إذا رأيت ابنك يتفوق في كرة القدم أكثر بكثير من البيسبول، فيمكنك أن تقول، على سبيل المثال: «أنت بارع في كرة القدم!» لا يجب أن تقول له ذلك عن البيسبول إذا لم يكن ذلك صحيحًا. لكن لا يجب أن تقول، «أنت لست

جيداً في البيسبول»، لأن هذا أمرٌ سلبي للغاية وقد يكون مدمراً. حدثت طفلتك عن المهارات الأكاديمية التي تتفوق فيها بشكلٍ طبيعي. حدثها عن المهارة التي تجد صعوبة فيها، على سبيل المثال: «نحتاج إلى قضاء المزيد من الوقت في الرياضيات» إذا كان طفلك يبدو عديم الموهبة في العزف على الكمان لكنه يحب العزف عليه، فأوضح له أنك معجبٌ بحبه للموسيقى واستعداده للعمل الجاد لإتقان شيء ما. تجنّب الملاحظات القاسية جداً أو التي قد تؤذي مشاعر طفلك، تجنّب الملاحظات غير الواقعية. كن صادقاً ومحبباً، معتنيًا وواضحًا. في بعض الأحيان، عليك أن تتواجد ببساطة، وتراقب ولا تقول شيئاً. سوف يستوعب طفلك يقظتك ويرى انعكاسه. خلال الثمانية عشر عامًا وأكثر التي كنت تربيته فيها، ينظر إلى مرآة والديه كثيرًا. يرى هذا الجزء من نفسه وذلك الجزء من نفسه. يرى الأجزاء تنمو وتتغير وتتطور. وتندمج الأجزاء في انعكاسٍ دقيقٍ لشخصٍ ممتلئٍ وكامل، ويعرف هذا الشخص ما يريد وما يستطيع إنجازه. ويبدأ حياة الرشد بمزية هائلة لم تكن لديك: صورة كاملة وواضحة وقوية لهويته، وهي هدية لا يمكن لغيرك أن يمنحها له.

٤- لارافة مع الذات مقابل الرافة :

بصفتك والدًا، لا تريد أن يكبر طفلك ويعامل نفسه بقسوة، ويؤنخ نفسه بسبب أخطائه. تريد أن يتعلم طفلك من أخطائه، وأن يظل يكبر ويحب نفسه. وظيفتك تعليم طفلك الرافة مع الآخرين ومع نفسه. ولتحقيق ذلك، يمكنك تطبيق المبادئ الأربعة نفسها للرافة مع الذات

التي تحدثنا عنها في الفصل السابع، إذا كنت ترأف بأطفالك، فسوف يرأفون بأنفسهم وبالآخرين.

تذكر أن مبدأ الرأفة الأول هو القاعدة الذهبية معكوسة، إليك كيفية تطبيقها في التربية:

« افعَل لطفلك ما كنتَ تتمنى أن يفعلهُ معك والداك ».

الأم التي نشأت مهملة عاطفياً لا يمكنها اتباع إعداداتها الافتراضية للأمومة. ولأن إعداداتها الافتراضية حددها من قدموا العناية الأساسية لها، فمن المحتمل أن تؤدي هذه الإعدادات إلى نقل إهمالها العاطفي إلى طفلها. بصفتك والدًا، من الضروري أن تعمل بجد لتتجاوز إعداداتك الخاصة وتنشئ إعداداتٍ صحية لطفلك. وبالتالي حين يتخذ طفلك قرارًا سيئًا، أو يفشل، أو يفعل شيئًا طائشًا أو خاطئًا، من المهم أن تبذل أقصى ما تستطيع حتى لا تتفاعل على الفور؛ ستحدد إعداداتك الافتراضية ردود الفعل الانفعالية والاندفاعية. بدلًا من ذلك، توقف لحظة وفكر: إذا كنت مكان طفلي، فماذا أحتاج من والدي الآن لأتمكن من أن أتعلّم وأتقدّم؟

عند تطبيق المبدأ الثاني من مبادئ الرأفة مع الذات على التربية، فإنه يتضمن المشاهدة والاستجابة حين ترى طفلك يقسو على نفسه. إذا رأيت طفلك يعاقب نفسه على أخطائه أو يغضب بشكلٍ مفرطٍ من نفسه، فإنه الوقت المناسب للتدخل والمساعدة. وضح له أن غضبه من نفسه مبالغٌ فيه وفي غير محله. حتى لو بدا أن ذلك لا يساعده حينها، فإنه يغرس بذرة في مؤخره عقله وسوف تنمو، ثم استخدم مهاراتك في التهدئة الذاتية لتهدئة طفلك حتى يتمكن من استيعابها.

المبدأ الثالث للرفقة مع الذات أن تمنح طفلك فائدة حكمتك ورافتك. لكي تتعلم طفلك أن تسامح نفسها، يجب أن تعرف تسامحك. إنها تستوعب مستوى القسوة الذي تقدّمه لها. يلخص هذا المبدأ المبدأين السابقين لأنه يتضمن الرد على أخطاء طفلك بتحميلها المسؤولية بشكل مناسب، والتدخل حين ترى أنها تقسو بشدة على نفسها، ومساعدتها على أن تفهم خطأها والموقف، وفي النهاية، مسامحتها، حين تفعل كلّ هذا من أجلها، تتعلّم أن تفعله لنفسها.

إن مساعدة طفلك على تطوير صوتٍ داخليٍّ محبٍّ وحازمٍ، وهو المبدأ الرابع للرفقة مع الذات، أمرٌ حيويٌّ لمساعدتها على الرفقة مع نفسها. تذكر المثال الوارد في الفصل السابع عن الصوت الداخلي السليم لاستخدامه بعد نفاذ الغاز؟ إنه نموذجٌ جيدٌ يصلح لأطفالك أيضًا. في دور الوالد، تحدّث عمّا حدث ولماذا، وساعدها على أن تحدد بنفسها موضع الخطأ، ثم أكد لها أن غاية ارتكاب الأخطاء التعلّم منها. أرشدها خلال عملية الفهم والاعتراف والتعلّم والتسامح. هذه العملية قيّمة للغاية وستعمل على إعداد طفلك ليكون قادرًا على تقديم الدعم والمساءلة الضروريين ليكون راشدًا ناجحًا وقويًا يعرف الحب والرفقة مع نفسه والآخرين.

٥- الشعور بالذنب والخجل مقابل القبول الصحي للذات:

هل تتذكر ما يسبّب الشعور بالذنب والخجل عند المهمّلين عاطفيًا؟ إنه غياب قبول الوالدين والتحقّق من مشاعر الطفل، مما يجعل الطفل في النهاية يشعر أن من الخطأ أن تكون له مشاعر. ونظرًا إلى أن كلّ شخصٍ

له مشاعر، فقد يشعر الطفل في النهاية بالخجل من هذا الجزء من نفسه، محاولاً إخفاء مشاعره عن الآخرين وحتى عن نفسه. بعد ذلك، بصفتك والدًا، ماذا يمكن أن تفعل للتأكد من ألا يحدث هذا لطفلك؟ أن تتقبَّل عواطفه وتتحقَّق منها، بالطبع.

بصفتك والدًا تعرضت للإهمال العاطفي أنت نفسك، قد يكون الأمر أكثر صعوبة مما يبدو، سوف يتطلَّب منك أن تشعر بمزيد من الارتياح مع المشاعر عمومًا. سوف تحتاج إلى أن تتسامح مع ما يشعر به طفلك، حتى إذا كنت تعتقد أن مشاعر طفلك مفرطة أو غير صحيحة.

فيما يلي بعض الاقتراحات حول كيفية فهم مشاعر طفلك وقبولها، لتوضيح ذلك، لننظر إلى مشاعر طفلك على أنها مياه تتدفق منه.

• إذا وضعت حاجزاً أمام مياه المتدفقة، لا بُدَّ أن تذهب المياه إلى مكان ما، تدور حول الحاجز أو من فوقه، أو في النهاية، إذا لم يكن هناك منفذٌ، فسوف تعكس اتجاهها وتعود نحو المصدر (بمعنى أن طفلك سيحوِّل عواطفه إلى نفسه). رغم كل شيء، تتدفق المياه في مكانٍ ما، لا يمكنك إيقاف تدفق مشاعر طفلك، لذا من فضلك لا تحاول.

• للتعامل مع المياه المتدفقة، عليك أن تتركها تتدفق وأنت تتجه إلى المصدر. وبالتالي حين يشعر طفلك بشيء ما، دَع مشاعره تتدفق وأنت تحاول في الوقت نفسه العودة إلى السبب الأصلي للشعور. قد يتضمن ذلك طرح بعض الأسئلة على طفلك لمساعدتك على

فهم المواقف التي ربما تسببت في هذه المشاعر أو زادت من حدتها أو التفكير فيها.

• احترس من خطر ترك مشاعر طفلك تغمره وتغمرك. على الرغم من أنه لا يُنصح بمحاولة إيقاف مشاعر طفلك، فإن هناك وقتاً للتدخل لمساعدته على التعامل معها، التوقف والمساعدة في التعامل ليساً شيئاً واحداً، إن الفرق بينهما يشبه الفرق بين «الكبار لا يكون» و«لنكتشف معاً ما يحدث هنا وما يمكن أن نفعله».

• ضع في اعتبارك أن مشاعر طفلك جزءٌ أساسي منه، ومتأصلة في تشريحه البشري. يجب ألا يتلقى رسالة منك بأنه بلا مشاعر، لكن يجب أن يتعلم منك أن التعامل معها ممكنٌ وضروري.

• استخدم مهارات التعامل مع المشاعر من الفصل السادس لمساعدة طفلك على تعلم هذه المهارات الأساسية.

• استخدم مهارات التعامل مع المشاعر لنفسك، وسوف يتعلمها طفلك أيضاً بالقدوة.

إذا بذلت أقصى ما يمكن لاتباع جميع مبادئ التعامل مع المشاعر المذكورة من قبل، فسوف تعلم طفلك مواجهة الشعور بالذنب والعار. ستمنحه المهارات الأساسية التي يستخدمها في كل مجالٍ من مجالات حياته. سيتلقى منك رسالة بأن مشاعره جزءٌ طبيعي وصحي من هويته؛ وأن عليه الاستماع إلى ما تقوله له، ولكنه ليس تحت رحمتها. نتيجة لذلك، يكبر وهو يقبل، بل ويقدر، هذا الجزء الحيوي والمرتبط والغني من نفسه.

٦- لوم الذات مقابل التسامح:

التسامح هو المرحلة الأخيرة من مراحل الرأفة مع الذات. حين تختار طفلتك اختياراً سيئاً أو تخطئ، استخدم مبادئ الرأفة لمساعدتها على فهم أي جزءٍ من خطئها يُنسب إليها، وأي جزء يُنسب إلى شخصٍ آخر وأي جزء يُنسب إلى الظروف، ثم ساعدها على اكتشاف كيفية تصحيح خطئها ومنع حدوثه مرة أخرى، ثم ساعدها على أن تسامح نفسها وتضع الخطأ وراءها.

سوف تخصص كل هذا الوقت والطاقة في التربية لأن لديك خبرة شخصية بما حدث لك حين لم يفعل والدك ذلك. إنك تدرك من خبرتك أننا إذا لم نتحرر من الأخطاء الكثيرة التي نرتكبها في حياتنا، فإننا نغمس فيها. إذا لم نسامح أنفسنا، فقد تشكّل أخطاؤنا جزءاً كبيراً منّا بلا داع. يمكن أن تهيمن على إحساسنا بالذات، ويمكن حتى أن تصبح شخصيتنا. أنت لا تريد أن تُعرّف طفلتك بأخطائها، ربما عرّفت أنت بأخطائك. علمها تلك الخطوة الأخيرة: كيف تضع هذا الخطأ وراءها، ثم تبقى أخطاؤها متناسبة مع الواقع، وتحرر من تحمل المخاطر المناسبة بطريقة صحية مع الحفاظ على احترامها لذاتها وحبها لذاتها.

٧- العيب المميت مقابل المرغوب والمحبوب:

ربما تتذكر أن العيب المميت هو الشعور بالضرر بطريقة ما: «لن تحبني إذا عرفتنني بما يكفي»، إنه يتفشى في المهملين عاطفياً لغياب العاطفة والملاحظة الإيجابية من والديهم. لا أستطيع أن أخبرك بعدد الراشدين الذين تعرضوا للإهمال العاطفي، حين يُسألون عمّا إذا كانوا قد نشأوا وهم

يشعرون بالحب، يجيبون: «كنت أعرف دائماً أن والديَّ يحباني» المعرفة ليست الشعور، والشعور هو المفتاح هنا.

من الضروري التأكد من أن طفلك لا تعرف فقط أنك معجبٌ بها وتحبُّها بل ينبغي لها أن تشعر بذلك. العناق الدافئ والعناية والضحك والاستمتاع حقاً بشخصية طفلك تقطع شوطاً طويلاً نحو نقل هذا الشعور إلى طفلك. أعلم أن هذا قد يبدو مثل التربية ١٠١،^(١) ولكنه أحد تلك الأشياء التي نشأ الكثير من المهملين عاطفياً من دون الحصول على ما يكفي منها، وإذا لم يكن الأمر طبيعياً بالنسبة إليك، فقد تضطر إلى تنميته لصالح طفلك.

لنخطو خطوة أخرى إلى الأمام، الخطوة الأساسية في منع طفلك من حمل العيب المميت أن تتعامل مع خطئك. العيب المميت إحدى تلك الخصائص التي يبدو أنها تنتقل من الوالد إلى الطفل بالارتشاح تقريباً. فهي تتسرب من الوالد إلى الطفل من دون أن يلاحظها أو يدركها أحد، لتصبح جزءاً من هوية الطفل، تماماً كما هي جزءٌ من هوية الوالد. ولأنها عاطفة معقدة وسرية، نادراً ما يدرك الناس أنهم يتمتعون بها، وبالتأكيد لا يمكنهم التعبير عنها بكلماتٍ. وبدلاً من ذلك، إنه شعورٌ موجودٌ دائماً يؤدي إلى الكثير من قراراتهم ويخيم عليهم مثل السحابة السوداء (تذكر كاري في الفصل الثالث). لكن المحصلة النهائية أنك إذا كنت لا تشعر بهذه الطريقة تجاه نفسك، فلن تقلق بشأن عامل الارتشاح.

(١) التربية ١٠١ Parenting 101: معهد لبناء مهارات التربية التي تساعد الآباء والأمهات على تأديب الأطفال الصغار والمراهقين وكذلك لتشجيع الأطفال والمراهقين على الشعور بالإيجابية تجاه أنفسهم (المترجم).

أمل أن يكون من الواضح، بقراءة هذا القسم، مدى تأثير مشاعرك تجاه نفسك على طفلك. إذا كنت تشعر بالحب تجاه نفسك، فلديك قدرة أكبر على الشعور بالحب تجاه طفلك. إذا كان لديك شعورٌ قوي بتقدير الذات، فسوف ينتقل ذلك إلى طفلك، الذي سيكون له أيضًا قيمة ذاتية. النقطة الأساسية: حين تتعامل مع ما هو مفتقدٌ داخلك، لن يُنقل هذا الغياب إلى طفلك.

٨- صعوبة الرعاية مقابل العطاء والعناية:

حين نشأت مهملاً عاطفياً، من المحتمل أنك واجهت فجواتٍ في الرعاية التي حصلت عليها من والديك. ربما تم الاعتناء بك جيداً في بعض المجالات، جسدياً، على سبيل المثال، ولكن لم يُعتنَ بك في مجالات أخرى. الرعاية نوعٌ من العناية الدافئة، إنها عطاءٌ مقترنٌ بالعناية. هل تتذكر ديف، الذي واجه صعوبة في الرعاية لدرجة أنه استاء من ابنته لأنها جعلته يعنى بها؟ كان ديف، كما تحدثنا عنه، مثل إسفنجة بعيدة جداً عن الماء، جفّت ذاته العاطفية وضعفت، وبالتالي واجه صعوبة كبيرة في أخذ أي شيء وإعطاء أي شيء.

مهمتك الآن، باعتبارك والدًا حصلتَ على رعاية متقطعة في أحسن الأحوال من والديك، التأكد من أن طفلك لن يجفَّ أبداً. كل شيء خاص تفعله للتأكد من أن طفلك يشعر بأنه يُرعى يجعله قادراً على تقديم ذلك للآخرين وراغباً فيه. إنك ترغب في أن يحصل طفلك على أفضل نجاحٍ ممكنٍ في زواجه ومع أطفاله، إذا أعطيته الكثير من العناية الدافئة طول حياته، فسيحصل عليها بكمياتٍ وفيرة لمنحها لمن يحبهم.

فيما يلي بعض الأفكار التي تساعدك على تزويد طفلك بالرعاية العاطفية:

- عانق طفلك بشكلٍ عفوي حين تلاحظ أنه يبدو حزينًا.
- اسأل طفلك عمّا إذا كانت على ما يرام إذا اعتقدت أنها قد تكون منزعجة.
- اقضِ وقتًا إضافيًا مع طفلك حين تشعر أنه يحتاج إليه.
- إذا كانت طفلك تمر بمرحلة انتقالية، أو أي مرحلة صعبة، على سبيل المثال، بداية المدرسة أو نهايتها، أو الانتقال، أو تغيير الأصدقاء، وما إلى ذلك، فتحدث معها وافعل شيئًا مميزًا لها لتظهر أنك لاحظت ما تمرُّ به.
- انتبه عمومًا لما يشعر به طفلك، ساعده على إدراك مشاعره وعبر عنها بالكلمات، اقبل هذه المشاعر وتحقق من صدقها؛ سيُشعر أن هذا كله رعاية.

٩- ضعف الانضباط الذاتي مقابل السيطرة:

كما قلنا من قبل، من المحتمل جدًا أن تعكس صراعاتك مع الانضباط الذاتي شيئًا عن الانضباط الذي تلقّيته من والديك. يتعلّم الأطفال الذين يُتركون لأجهزتهم الخاصة تدليل أنفسهم بسرعة. وقد يتعلمون أيضًا كيف يكونون قساة تمامًا على أنفسهم. قد يتعلمون وصف أنفسهم بالكسالى أو المماطلين أو مدمني التسوق. ما لن يتعلموه هو كيف يجعلون أنفسهم يفعلون ما لا يريدون فعله، وكيف يمنعون أنفسهم من فعل ما لا ينبغي لهم فعله. لن تتعلم طفلك هذا أيضًا، إلا إذا أعطيتها ما تجد مشكلة في توفيره

لنفسك: البنية، والقواعد الواضحة، والعواقب المناسبة المتوقعة.

البنية: حين توفر بنية لطفلك، فإنك تعلمه كيف يبني نفسه. على سبيل المثال، وقت النوم هو ٩:٠٠ في ليالي المدرسة، إنها قاعدة معقولة. حين تضعها وتنفذها مع طفلك، تعلمها كيف تضع قاعدة في رأسها وتتبعها. مثال آخر قد يكون ساعة اللواجب المنزلي بعد المدرسة قبل أن تتمكن طفلك من الخروج. هذا يجبرها على كبح دوافعها بطلب منك، وحين تكبر وتتحكم في وقتها، ستحمل هذه القدرة على التحكم في دوافعها معها. إذا تمكنت من بناء نفسها، فستقل احتمالية أن تكون مماطلة.

القواعد: بمجرد إعداد بنية لطفلك ثابتة ومرنة بشكلٍ معقولٍ، من المهم حقاً توضيح هذه البنية لطفلك. الانضباط الذاتي إلى حد ما هو قدرة المرء على وضع قواعد واضحة لنفسه ومن ثم إلزام نفسه باتباعها، هذا ما ينطوي عليه الانضباط الصحي في دور الوالد. تأكد من أن القواعد واضحة ومناسبة للعمر ويسهل اتباعها. ضعها على اللاصقة، وأعلن عنها في اجتماع العائلة، لا تغيرها من دون سببٍ أو من دون إبلاغ طفلك. يجب أن يعرف طفلك بوضوح ما هو متوقع منه.

العواقب: يجب أن يعرف طفلك ما يحدث إذا خالف القاعدة. «إذا لم تخرج القمامة يوم الثلاثاء، ستسبب لنفسك مشكلة خطيرة» تحذير غير مؤثر. «إذا لم تخرج القمامة يوم الثلاثاء، فسوف آخذ منك جهاز الآي بود حتى تخرجها»، تحذير مؤثر لأن العاقبة واضحة. «إذا لم تخرج القمامة يوم الثلاثاء، فسأتبرع بجهازك الآي بود للأعمال الخيرية» تحذير غير مؤثر لأن هذه العاقبة قاسية بشكلٍ غير مناسبٍ لا تناسب الجريمة. يجب أن

تكون العاقبة واضحة ومناسبة، وبالإضافة إلى ذلك، يجب توصيلها بثقة. لا يمكن أن يعتمد إيصال العاقبة على ما إذا كنت منتبهًا أو لديك الطاقة لتنفيذها. يحتاج طفلك إلى معرفة أنك تعني العمل ويحتاج إلى معرفة ما يمكن أن تتوقعه منك. أي شيء أقل من ذلك لن يعلمه شيئًا سوى كيف يكسر القواعد وكيف يواجه مشاكل الانضباط الذاتي.

١٠- الألكسيثيميا مقابل إدراك المشاعر:

ربما تكون قد أدركت وأنت تقرأ هذا الكتاب أن الإدراك العاطفي أحد أعظم الهدايا التي يمكن أن تقدمها إلى أطفالك. تريد أن تعرف طفلك ما تشعر به ولماذا، وأن تستطيع التعبير عنه بالكلمات. وتريد أيضًا أن تتمتع بمهاراتٍ لمعرفة ما يشعر به الآخرون، وأن تكون قادرة إلى حدٍّ ما على استنتاج أسباب مشاعر الآخرين وأفعالهم. هذه جوانب مهمة لِمَا يسميه دانيال جولمان **الذكاء العاطفي**^(١). تظهر الدراسات العلمية التي أجراها جولمان أن **الذكاء العاطفي** المرتفع مؤشرٌ أكبر على النجاح من الذكاء الفكري المرتفع. يتمتع الأذكاء عاطفيًا بمزية كبيرة في تحديد مساهمهم في العالم. وهذا يشمل مكان العمل والزواج والمواقف الاجتماعية والأبوة والأمومة.

وقد عرّفَت مدى أهمية هذه المهارات، كيف تتأكد من أن طفلك يتمتع بها؟ بدايةً، يساهم كل ما تحدثنا عنه في هذا الفصل في زيادة الإدراك العاطفي لطفلك، ولكن بالإضافة إلى ذلك، هناك المزيد مما يمكن أن تفعله.

(١) جولمان Goldman (١٩٤٦-) : كاتب وأخصائي نفسي وصحفي أمريكي، صدر كتابه الذكاء العاطفي Emotional Intelligence في ١٩٩٦ (المترجم).

يتعلّم طفلك القليل، إن تعلم، عن المشاعر في المدرسة، هذا الجزء من تعليمه متروكٌ لك. فيما يلي الخطوات الخمس التي يجب اتباعها لتعليم طفلك ما يتعلّق بالمشاعر حتى يتمتع بمستوى عالٍ من الإدراك العاطفي:

- ١ - انتبه ولاحظ ما يشعر به طفلك.
 - ٢ - ابذل جهداً لتشعر بما يشعر به طفلك.
 - ٣ - عبّر لطفلتك عن المشاعر بكلماتٍ، وعلمّها كيف تستخدم كلماتها للتعبير عن مشاعرها. استخدم قائمة كلمات المشاعر الواردة في قسم المصادر حسب الحاجة إلى مساعدتك في ذلك.
 - ٤ - استخدم مهاراتك في طرح الأسئلة العمودية لمساعدة طفلك على فهم أسباب مشاعره.
 - ٥ - اجعل العواطف جزءاً مهمّاً من الحياة، حافظ على اللغة العاطفية في لغتك اليومية، وهذا وحده ينقل قيمة المشاعر وأهميتها إلى طفلك ويحفز اهتمامه بفهم دور الشعور في الحياة.
- وأنت تقرّأ هذا القسم، هل بدأت تشعر بالذنب؟ هل حكمت على نفسك لأنك لم تفعل كل شيء بشكلٍ صحيحٍ؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا أمرٌ مفهومٌ، هذا يعني أنك مثل الكثير من الآباء والأمهات الآخرين الذين يقومون بالعناية. لا يوجد والد خالٍ من العيوب. يخطئ كل والد في بعض هذه المجالات. يكافح كل والد، ويفشل كل والد أحياناً. بصفتك والداً تعرض للإهمال العاطفي، لديك تحديات إضافية. يجب أن ترأف بنفسك، وأن تتعلم من أخطائك وتستمر في بذل الجهد وأنت تتقدم.

إذا كنت قادرًا على تحديد المجالات التي يؤثر فيها إهمالك العاطفي عليك وقرأت في هذا الفصل ما يجب فعله حيالها، فهناك احتمالٌ كبيرٌ لأن تتمكّن من تصحيح هذه المشكلات مع أطفالك. الأطفال مرنون بشكلٍ مذهلٍ، لذا فهم يستعيدون أنفسهم بشكلٍ جيدٍ. يكون المراهقون أبطأ في الاستجابة لتغيّرات الوالدين، لكنهم يستجيبون لها. لا يمكنك الاستسلام لإعداداتك الافتراضية، يجب أن تقاوم في الكفاح لمصلحتك ولمصلحة أطفالك أيضًا.

التربية من أعظم الامتيازات التي تُمنح للإنسان، بغض النظر عن الظروف التي تحيط بنا، من الضروري بيولوجيًا واجتماعيًا أن نتعامل مع أطفالنا. ومهمتنا ترتيب الأوراق من جديد، واستغراق وقتٍ أطول وتقديم عناية أكثر مما قدّم والدانا لمنح أطفالنا مزايا لم تتوفر لنا. أعدك بأنه لا يوجد شيء في هذا العالم يملأ خزان وقودك بوقودٍ ممتازٍ أعلى من التعامل مع أطفالك بطريقة أفضل مما تلقّيته أنت نفسك. إنه أكثر ما تحقّقه إرضاءً وإيجابية ومحبة وإثراءً وبطولة على الإطلاق. ستشعر به في كل خطوة على الطريق. ويصبح أطفالك أفضل نسخٍ ممكنة من أنفسهم، وكذلك أنت.

* * *

الفصل التاسع

للمعالج

اتضح لي مفهوم الإهمال العاطفي ببطءٍ وأنا أمارس العلاج النفسي على مدى خمسة عشر عامًا. خلال ذلك الوقت، عالجتُ عددًا من المرضى الذين لا يبدو أنهم يستفيدون بشكلٍ كافٍ من الأدوات المعتادة في مهنتنا: التعاطف، والبصيرة، والعلاج المعرفي، والمواجهة، والعلاج الأسري أو الزوجي، والأدوية، إلخ. هؤلاء هم الزبائن الذين شعرت بعدم القدرة على فهمهم فهمًا كاملًا. بدا أن هناك شيئًا أساسيًا مفقودًا في الصورة الإكلينيكية يمكن أن يساعد في فهم الشخص كله، وأعراضه، وألمه. كان الأمر كما لو كنتُ الرجل الأعمى الأسطوري، أعالج أجزاءً من الفيل، غير مدركة أن هناك فيلاً كاملًا يجب أن أعني به.

في النهاية، كان الالتزام الشجاع بالعلاج من جانب بعض الزبائن المتفانين هو ما ساعدني على إدراك هذه المشكلة الأساسية. استطاع هؤلاء الزبائن، على الرغم من مقاومتهم للاعتماد، الاستمرار في العلاج لفترة طويلة بما يكفي لأتمكّن من التعرّف على ما يحدث تحت السطح، وتسميته ومعالجته.

وهذا العنصر المفتقد يتطور ببطء إلى نموذجٍ كاملٍ في رأسي، اكتشفتُ أنني أفكر فيه باسم **الإهمال العاطفي**. لم أستطع أن أتذكر أنني قرأتُ أيَّ مقالاتٍ في مجلاتٍ أو كتبٍ، أو حضرتُ أيَّ تدريبٍ يركز على **الإهمال العاطفي**، ومع ذلك، كان مصطلحًا مألوفًا وكان له معنى محدد بالنسبة إليّ.

شعرتُ بالفضول لمعرفة ما إذا كان أي علم موجود لدعم الملاحظات التي اعتمد عليها هذا النموذج. قضيتُ ساعاتٍ طويلة في الاطلاع على مكتبات أبحاث الرابطة الأمريكية لعلم النفس في مقالات المجالات أو الكتب أو الأبحاث الأكاديمية التي قد تتناول **الإهمال العاطفي**. أول ما اكتشفته هو أن كلمتي **العاطفة والإهمال** كثيرًا ما يستخدمان معًا في الكتابات الأكاديمية والإكلينيكية، مما ساعد على تفسير الشعور بالألفة. ولكن بدلًا من التعبير الفعلي «**الإهمال العاطفي**»، يوجد المصطلحان عادةً معًا في هذا الشكل: **الإساءة والإهمال عاطفيًا**. عند النظر في هذا الأمر بعناية أكبر، اتضح أنه حين يتم تناول العاطفة في هذا المجال في الأدبيات، تكون في شكل اقتراح خطيئة: **الإساءة العاطفية**. حين يتم التعامل مع **الإهمال**، يكون من النوع المادي والملاحظ: **الإهمال الجسدي**. أدركت أن الأدبيات لم تتناول فعل **الإغفال** الذي يصعب اكتشافه، لكنه ضارٌّ بالقدر نفسه: **الإهمال العاطفي**.

حين قررتُ كتابة هذا الكتاب كانت نيّتي وأملي في كتابته لفت الانتباه لتلك العملية المذكورة: **الإغفال**، الربيب الذي كثيرًا ما يتم تجاهله نتيجة خطأ الأم أو الأب. وكنتُ متحمسة أيضًا لمشاركة النموذج بملاحظة أن الكثير من الآباء والأمهات الذين يرتكبون خطأ **الإغفال** هذا آباء وأمّهات

ممتازون بطرقٍ أخرى وحسنو النوايا، مما يزيد من تشويش الصورة الإكلينيكية للمهنيين في الصحة النفسية الذين يحاولون فهم زبائنهم.

على مدار السنوات العشر الماضية، تمرست في اكتشاف الإهمال العاطفي؛ أدركت أنه يجب علاج الإهمال العاطفي، لكنه ليس أمرًا سهلاً لأن المرضى أنفسهم يركزون على أعراضهم الأخرى الأكثر وضوحًا. يقاوم الكثيرون منذ البداية فكرة تعرضهم لإهمال عاطفي. ومما يزيد من تعقيد العلاج مقاومة الاعتماد المذكور من قبل وكثيرًا ما يكون جزءًا من الإهمال العاطفي، لأنه يبعد غالبًا هؤلاء الزبائن عن العلاج قبل الأوان.

ووجدت أنه حين يتعرّف عميلٌ مهملٌ عاطفيًا أخيرًا على «فيل» علاجه يمكن أن يصل بسهولة إلى عمقه العاطفي. بداية من تلك النقطة يتقدّم العلاج عادة بسرعة أكبر. فيما يلي في هذا الفصل، أقدم اقتراحات حول كيفية تحديد هذه المشكلة الأساسية وعلاجها، بما في ذلك كيفية مواجهة مقاومة الاعتماد، ومعالجة الخجل والشعور بالذنب ولوم الذات الذي يتماشى عادة مع الإهمال العاطفي. لكن لنلقِ، أولاً، نظرة على الأدبيات العلمية وصلتها بهذا النموذج.

البحث:

كما أشرنا من قبل في هذا الفصل، لم أستطع العثور على دراساتٍ أو كتاباتٍ تصف أو تفحص بشكلٍ مباشرٍ ظاهرة الإهمال العاطفي. ومع ذلك، يرتبط الإهمال العاطفي ارتباطاً وثيقاً بمجالين كبيرين من الأدبيات. أرى نواته عند تقاطع التقاء نظرية الارتباط والذكاء العاطفي. تقدم نظرية الارتباط أفضل دليلٍ على كيف تؤدي التصرفات التي يغفل عنها الآباء

والأمهات إلى ظهور أعراض الإهمال العاطفي. يتناول مجال الذكاء العاطفي أهم أعراض الإهمال العاطفي: نقص الإدراك العاطفي والمعرفة.

نظرية الارتباط:

قطع الفهم العلمي لعقل الإنسان شوطاً طويلاً منذ كتب جون بولبي رعاية الأمر والصحة العقلية^(١) في ١٩٥١. قدم كتاب بولبي مفهوم أن ارتباط الرضيع بوالده يؤثر بشكل كبير في شخصية الرضيع حين يصبح راشداً. انتقد نظريته وشكك فيها خبراء آخرون في ذلك الوقت لأنها تستند إلى بياناتٍ ضئيلة. قاوم علماء آخرون أفكار بولبي؛ لأنها تحدت الاعتقاد السائد عالمياً بأن نمو الأطفال يعتمد فقط على حياة الفانتازيا الداخلية، ولا علاقة له بالعلاقات الخارجية أو الأمومة. لحسن الحظ، درس عددٌ من العلماء نظرية بولبي منذ ذلك اليوم. وأمضى البعض ساعات وأياماً طويلة في مشاهدة أدق التفاعلات بين الأمهات والرضع وتسجيلها. باستخدام المناهج الطولية،^(٢) تمكّنوا من العثور على بعض التفاصيل الدقيقة لعلاقة الوالد والطفل التي انعكست في هؤلاء الأطفال أنفسهم بعد سنواتٍ.

أظهرت مئات الدراسات حول عملية الارتباط، على مدى الستين عاماً الماضية، أهمية الارتباط العاطفي للأمهات بأطفالهن. في سبعينيات

(١) جون بولبي Bowlby (١٩٠٧-١٩٩٠): طبيب نفسي بريطاني، وكتابه رعاية الأم والصحة العقلية Maternal Care and Mental Health: تقرير أعده لمنظمة الصحة العالمية للمساهمة في برنامج الأمم المتحدة لرعاية الأطفال المشردين (المترجم).

(٢) المناهج الطولية longitudinal methods: في المناهج طولية يقوم الباحثون بفحص الأفراد أنفسهم بشكل متكرر لاكتشاف أي تغييرات قد تحدث خلال فترة من الزمن (المترجم).

القرن العشرين، ساعد الطبيب النفسي دانيال سترن^(١) في صقل فهمنا للارتباط باستخدام التصوير بالفيديو لتحديد عملية أطلق عليها «التناغم». تضمن تعريفه للتناغم استجابة الأم للرضيع بتعبير عاطفي أو سلوكيات تطابق أو تعكس بدقة الحالة العاطفية للطفل. افترض سترن أن التناغم العاطفي للأم، بدءاً من لحظة الولادة، يوصل إلى الطفل أنه مفهومٌ وسوف تُلبَّى احتياجاته. يوفر هذا أساساً متيناً يمكن للطفل من خلاله أن يتقدم إلى الأمم لتحمل المخاطر واستكشاف العالم.

أظهر العديد من الباحثين اللاحقين، مثل ماري أينسورث^(٢) (١٩٧١) وإيزابيلا وبلسكي (١٩٩١) العلاقة المباشرة بين مواقف الوالدين تجاه المشاعر وقدرة أطفالهما لاحقاً على التعامل مع مشاعرهم وقبولها والتعبير عنها. إن كثرة الأبحاث تجعل قلة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية اليوم، إن وجدوا، يشككون في هذه الحقيقة الموثقة جيداً. عند فحص أبحاث الارتباط، يمكن للمرء أن يجد دراساتٍ كثيرة تفحص الاستجابات العاطفية النشاز للوالدين، مثل الغضب غير المناسب، أو الافتراضات العاطفية غير المتطابقة، أو القراءات العاطفية غير الدقيقة (جميع تصرفات الوالدين). لكن من الصعب العثور على بحثٍ يعالج نقص الاستجابة العاطفية للوالدين، مثل عدم ملاحظة الطفل أو عدم الاستجابة له أو عدم معرفته، أنواع الأجزاء المفتقدة التي يدور حولها هذا

(١) دانيال سترن Stern (١٩٣٤-٢٠١٢): طبيب نفسي أمريكي ومنظر للتحليل النفسي، تخصص في نمو الأطفال (المترجم).

(٢) أينسورث Ainsworth (١٩١٣-١٩٩٩): عالمة نفس أمريكية كندية معروفة بعملها في تطوير نظرية الارتباط (المترجم).

الكتاب. قد يكون هذا بسبب صعوبة ملاحظة عدم وجود شيء ما، ناهيك عن قياسه أو توثيقه. وقد وجد العلماء، لأسبابٍ مفهومة، أن اقتراح خطيئة أكثر قابلية للبحث من الإغفال وهو مهم جدًا في الإهمال العاطفي.

بالنظر إلى الأساس العلمي المتين والمعرفة المنتشرة بين المهنيين في هذا المجال بشأن الارتباط، نندش من مدى ضآلة فهم الناس عمومًا لهذا المفهوم القِيم واستخدامه. بالنسبة إلى المتخصصين في الصحة النفسية، من المسلّم به تقريبًا أن يكون لمشاكل شخصية فرد معين جذور في طفولته. ومن الصعب العثور على أخصائي نفسي أو طبيب نفسي أو أخصائي اجتماعي لم يشعر بالإحباط من محاولة توجيه الزبون إلى هذا الفهم، من دون أن يواجه مقاومة هائلة.

وجدتُ في ممارستي أن الكثير من العملاء، إن لم يكن معظمهم، لا يرتاحون تمامًا لفكرة أن القائمين على رعايتهم الأساسية كان لهم تأثيرٌ كبيرٌ فيهم. ربما يمثل الاعتراف بالقوة المذهلة للوالدين تهديدًا متواصلًا لنا جميعًا. إذا فهمنا التأثير الحقيقي الذي كان لوالدينا فينا، فقد نشعر بأننا وحدنا، أو بلا قوة، أو حتى ضحايا. وإذا فهمنا تأثيرنا الحقيقي في أطفالنا، فقد نشعر بالرعب. لذلك، نميل، عمومًا، أكثر إلى لوم أنفسنا على أمورنا الخاصة، والتقليل من تأثيرنا في أطفالنا.

يتمثل أحد أهدافي في هذا الكتاب جعل نظرية الارتباط شخصية ومفهومة وقابلة للاستيعاب بالنسبة إلى جزءٍ أكبر من الناس. أعتقد أن الكثير من الناس لا يتقدمون نحو الشفاء بسبب مقاومتهم الطبيعية لفكرة أن طفولتهم لا تزال تؤثر فيهم بشكلٍ كبيرٍ في سن الرشد. أمل أن يتعرّف المهملون عاطفيًا على أنفسهم في الحكايات القصيرة للكثير

من الأشخاص المحبوبين والرائعين المقدمين في هذا الكتاب، ويرون أنهم أيضًا سيصبحون أقوى، وليس أضعف، بفهم التأثير الحقيقي للآباء والأمهات في شخصيات أطفالهم.

الذكاء العاطفي:

يُعرّف دانيال جولمان، في كتابه **الذكاء العاطفي**، الصادر في عام ١٩٩٥، الذكاء العاطفي بأنه يتكوّن من خمس مهارات: معرفة المرء لعواطفه، والتعامل مع عواطفه، وتحفيز نفسه، والتعرّف على عواطف الآخرين، والتعامل مع العلاقات بحكمة. يمكن وصف من يفتقر إلى هذه المهارات بأنه يعاني من انخفاض **الذكاء العاطفي**. كما ترون، يمكن اعتبار مفهوم انخفاض الذكاء العاطفي، إذن، الألكسيثيميا نفسها كما حددناها في هذا الكتاب.

من المثير النظر في الاختلافات بين مفهوم **الذكاء العاطفي** ومفهوم **الإهمال العاطفي**. في الكتابات حول **الذكاء العاطفي** (وخاصة كتب جولمان)، يوجه الاهتمام إلى كيفية تطوير **الذكاء العاطفي** المنخفض. يُستكشف تفاعل الأم والرضيع الموصوف من قبل، عبر نظرية الارتباط، باعتباره عاملاً مباشراً في تطوير **الذكاء العاطفي**. أيضاً، يعرّف الدكتور جولمان تعاطف الآباء والأمهات وتناغمهم العاطفي بأنهما عاملان يساهمان في **الذكاء العاطفي**، مثلما أعرّف **الإهمال العاطفي** في هذا الكتاب. وبالتالي هناك قدرٌ كبيرٌ من التداخل في النتيجة (أعراض **الذكاء العاطفي المنخفض والإهمال العاطفي**) وفي السبب، ينتجان عن عدم تعاطف الآباء والأمهات وعدم تناغمهم، وتنطوي نتائج الاثنين على الألكسيثيميا.

بمفهوم الإهمال العاطفي، أهتم بإظهار الخبرة الداخلية للشخص الذي أهمل عاطفياً وهو طفل، والتأثير النفسي كما يظهر وهو راشد في وقت لاحق من الحياة. أتناول فشل الوالدين في الارتباط العاطفي، وألاحظ المسببات التنموية من منظور علم النفس الإكلينيكي. بينما ينظر جولمان إلى آثار الفشل العاطفي للآباء والأمهات من منظور المعرفة العاطفية، فإنني أتابع مجموعة الأعراض النفسية الناتجة عنه: الفراغ، وضعف الإدراك الذاتي، ونقص العناية الذاتية، والغضب الموجه إلى الذات، ولوم الذات، إلخ.

قد يكشف الناس انخفاض مستوى ذكائهم العاطفي من خلال التدريب في مكان العمل أو تقييم الرئيس، وقد تُتاح لهم الفرصة لتعلم مهارات الذكاء العاطفي وتطويرها في المكان نفسه. لكنني أعتقد أن هناك عدداً هائلاً من الناس في العالم ليس لديهم فكرة عما ينقصهم أو لماذا ينقصهم، ومن المفارقات أنهم يحتاجون إلى إدراك عاطفي ليدركوا أنهم لا يتمتعون بإدراك عاطفي، وهؤلاء هم الأشخاص الذين أستهدفهم في هذا الكتاب.

في كتاباتٍ عن الذكاء العاطفي، قدّم دانيال جولمان وآخرون حجة قوية للنظر في أهمية المهارات العاطفية للنجاح في الحياة. هدفي مختلفٌ، إنني أتطلع إلى مساعدة من يعيشون حياتهم من دون تلك المهارات وهم لا يعرفون، لمعرفة مجموعة التحديات التي واجهوها، والتوقف عن إلقاء اللوم على أنفسهم، وشفائهم هم وأطفالهم.

تحديد الإهمال العاطفي :

كما ذكرنا سابقًا، قد يكون اكتشاف الإهمال العاطفي صعبًا، وخاصة أنه كثيرًا ما يُدْفَن تحت الاكتئاب أو القلق أو الصدمة أو المشكلات الزوجية أو مشاكل التربية أو الأسي، أو بعض الحالات الأخرى حيث لا يكون مرئيًا بوضوح فقط، لكنه أيضًا بؤرة تركيز الزبون.

صُمِّم استبيان الإهمال العاطفي في بداية هذا الكتاب لمساعدتك على تحديد المرضى الذين يعتبر الإهمال العاطفي عاملاً من عوامل مرضهم، وأنت حرٌّ في نسخه واستخدامه في ممارستك. أدرك تمامًا وأقر أنه حتى إصدار هذا الكتاب، لم ينجز أي عمل للتحقيق في صحة الاستبيان أو موثوقيته. ومع ذلك، قررتُ أن أدرجه في هذا الكتاب لأنني وجدته مفيدًا في تحديد الإهمال العاطفي في ممارستي. استخدمه بفهمٍ كاملٍ لقيوده في القياس النفسي. وجدت أن العميل الذي حصل على ٦ درجاتٍ أو أكثر مرشحٌ بدرجة كبيرة لمستوى معينٍ من الإهمال العاطفي، مما يستدعي المزيد من الاستكشاف.

في الفصل الثالث، الطفل المهمل، في سن الرشد، ناقشنا عشر علامات وأعراضٍ للإهمال العاطفي. من غير المرجح أن يبلغ العملاء أنفسهم عن بعض هذه العلامات أو أن يدركوها، هذه هي العلامات من المرجح أن يكتشفها المعالج. وفيما يلي بعض السمات المميزة التي يجب الانتباه لها في عميلك مع مرضاك.

١- التعبير عن الشعور بالذنب أو الانزعاج أو الغضب الموجه إلى الذات بسبب وجود مشاعر:

اعتذر الكثير من العملاء المهملين عاطفياً عن البكاء أمامي في جلسات العلاج، وليس من غير المعتاد بالنسبة إليهم أن يسبقوا العبارات التي تعبر عن المشاعر باعتذار، مثل، «أشعر بالفزع لقول هذا، لكنني لم أرغب حقاً في السعي إلى لم شمل الأسرة»؛ «أعلم أن هذا خطأ، لكنني شعرت برغبة في الخروج»؛ «أعلم أن هذا يعني أنني شخص سيء، لكنني أغضب حقاً حين تفعل ذلك».

٢- الدفاع عن الوالدين بشدة ضد تفسيرات المعالج:

يتوق المهملون عاطفياً إلى حماية الوالدين من اللوم، ونظراً إلى أنهم لا يتذكرون ما لم يفعلوه والداهم، فإنهم يميلون إلى اعتبار والديهم مثاليين إلى حد ما، وهم مدفوعون بشكل طبيعي إلى إلقاء اللوم على أنفسهم في صراعاتهم. حين يقترَب العلاج من تحديد الطرق التي ربما خذله والداه بها، يسارع العميل الذي أهمل عاطفياً إلى توضيح أن والديه «بذلاً ما في وسعهما» أو أنهما «لا يُلامان»، هذه طريقته في الحفاظ على اعتقاده الراسخ بأنه يتحمّل مسؤولية كل ما يشعر أنه عيب فيه.

٣- التشكيك في جوهر ذكريات طفولتهم:

من واقع خبرتي، يجد الكثيرون من المرضى الذين أهملوا عاطفياً صعوبة في تذكر أشياء معينة عن طفولتهم. كثيراً ما يذكرون أن طفولتهم تبدو كأنها ضبابية ويصعب تمييز أحداثها بدقة. وبالإضافة إلى ذلك، لا يثق

غالبًا الأشخاص الذين أهملوا عاطفيًا بقراءتهم العاطفية لذكريات الطفولة التي يتذكرونها. حين يبلغون عن مزاج أمهم، وإدمان أبيهم للعمل، إلخ، فإنهم يتوقفون غالبًا للتشكيك في حقيقة ذاكرتهم أو أهميتها أو مصداقيتها. قالت لي امرأة والدموع تنهمر على خديها: «أشعر أنني ربما أبالغ في الأمر، لم يكن الأمر بهذا السوء حقًا». وقال لي رجل وهو يخبرني عن عدم استجابة والديه لموت كلبه وهو في العاشرة: «أليس هذا مملًا للاستماع إليه؟». وقال رجل آخر وهو يحكي قصة عن اختفاء زوج أمه العزيز من حياته بعد طلاق أمه: «لا أعرف لماذا أخبرك بهذا، ربما لا يكون مهمًا».

٤- عدم فهم كيفية عمل العواطف؛ عواطفهم وعواطف الآخرين:

كما ناقشنا من قبل، المهملون عاطفيًا معرضون لأن يكون معدل ذكائهم العاطفي منخفضًا. لكن من الصعب جدًا على المهملين عاطفيًا أن يدركوا أن فهمهم العاطفي سيء. نشأوا في أسرٍ كان هذا حالها، وعاشوا حياتهم بهذه الطريقة. وبالتالي من الضروري أن يحدّد المعالجون الألكسيثيميا لمرضى الإهمال العاطفي ويسمونهم لهم. فيما يلي بعض العلامات:

- الانزعاج الجسدي المتكرر (قد يتضح بالارتباك أو التملل) حين تشعر بعاطفة في مكتبك.
- رواية قصص غنية بالعاطفة بطريقة تخلو تمامًا من المحتوى العاطفي.
- تغيير الموضوع بسرعة أو اللجوء إلى الدعابة حين يوجه المعالج المناقشة وجهة عاطفية.

• إظهار العجز المتكرر عن إعطاء إجابات عن الأسئلة الموجهة نحو المشاعر. وقد تتكوّن من إعطاء إجابات فكرية أو تجنب الموضوع.

مثال: الاستجابة الفكرية:

س: ماذا شعرت حين طلبتُ منك المغادرة؟

ج: «اعتقدتُ أنها حمقاء».

مثال: الاستجابة التجنب:

س: ماذا شعرت حين طلبتُ منك المغادرة؟

ج: «لم أدرك أنها كانت غاضبة إلى هذا الحد حتى قالت ذلك».

٥- مقاومة الاعتماد:

من واقع خبرتي، يشعر المَهْمَلون عاطفيًا، أكثر من أي زبائن آخرين، بالضيق من أنفسهم لحاجتهم إلى مساعدتي. وتؤكد مقاومتهم للاعتماد في العلاقة العلاجية، ووجدتُ أنه أمرٌ مؤسفٌ ومبهجٌ. الجزء المؤسف أنه قد يكون من الصعب الحفاظ على استمرار المهملين عاطفيًا في العلاج؛ الجزء المبهج أنني تمكّنتُ من استخدام علاقتي معهم لتحديهم بشكلٍ مباشرٍ ومساعدتهم على التغلّب على شعورهم بالخجل وعلى مقاومة الاعتماد.

قد يرى الزبون المهمل عاطفيًا أن حاجته إلى العلاج تعني أنه ضعيفٌ أو مثيرٌ للرأفة أو مخجلٌ أو أحمق أو تافه. استمع إلى «ألا يجب أن أتجاوز هذا الآن؟» أو «أراهن أنه ليس هناك الكثير ممن هم في السابعة والثلاثين ما زالوا يحاولون تعلّم كيف يقولون لا»، أو المفضلّ لدي، «لا أحب الشعور بأنني أحتاج إليك، أريد أن أتوقف عن العلاج لبعض الوقت، لأتأكد من

أني أستطيع تحقيق ذلك بنفسى». ومن واقع خبرتى، قد يكون من الصعب أحياناً جعلهم يستمرون في المجرى للعلاج على الرغم من حقيقة أنني، وحتى هم، يمكنهم رؤية أن العلاج يساعدهم. ستكون هناك اقتراحات حول كيفية استخدام مقاومة الاعتماد في العلاج في القسم التالي.

٦- الذكريات:

كما هو الحال مع التشخيصات والحالات الأخرى، قد يكون تحديد الإهمال العاطفي من ذكريات الزبائن صعباً، ويصح هذا تماماً لأنك حين تسأل الزبائن عن طفولتهم، يميلون بشكلٍ طبيعي إلى رواية الأحداث من تلك الفترة الزمنية. كما تعلم، قد يكون من الصعب استخلاص ما لم يحدث من قصصهم حول ما حدث. ولكن فيما يلي بعض الاقتراحات حول المؤشرات التي يجب الاستماع إليها في ذكرياتهم:

- ذكريات عن والد يسيء فهم مشاعر الطفل أو احتياجاته أو شخصيته تماماً. أخبرتني شابة على وشك الحصول على درجة البكالوريوس في العمل الاجتماعي عن ضغط والديها عليها في المدرسة الإعدادية والثانوية حتى لا تلتحق بالكلية وتتولى خدمة توصيل الطوب التي يعمل بها أبوها. وجددتُ نفسي أفساد عمّا إذا كان لدى هذين الوالدين أي فكرة عن ابنتهما.
- الذكريات التي تنطوي على إنكار الوالد لمشاعر الطفل أو تجاهلها أو المبالغة في تبسيطها. على سبيل المثال، قالت إحدى الأمهات المهملّة لابنها: «أختك الكبرى تفتقد أباهما» بعد فترة وجيزة من رحيل أبيهما فجأة، من دون أي اهتمام بمشاعر ابنها.

• ذكريات عن والد لديه عبارة مفضّلة تسحق التعبير العاطفي للطفل، مثل «لا تكن طفلاً» أو «تجاوز الأمر» أو «توقف عن البكاء» (لاحظ أن الكثير من الآباء والأمهات المهتمين قد يستخدمون هذه العبارات أحياناً؛ يجب استخدامها بشكلٍ غير لائقٍ للغاية مرة واحدة فقط، أو تكرار استخدامها، للإشارة إلى أنها تمثّل فلسفة عامة للإهمال العاطفي).

• الذكريات التي تنقل مشاعر الحرمان الكبيرة في بعض المجالات غير المادية وكانت مهمة للمريض وهو طفل. «كنتُ مفتوناً بالجينار ولكن أُمِّي أصرّت على أن أكون عازف كمان»، على سبيل المثال، أو «أردتُ حقاً أن أكون مع أصدقائي في المدرسة الإعدادية لكن والديّ كانا صارمين للغاية».

• الذكريات التي تبدو غير مهمة لكنها ترتبط بها مشاعر كثيرة. نقلت كاثلين في الفصل الأول ذكرى حول اللعب بالرمل مع والدها على الشاطئ. على السطح بدا الأمر تافهًا، لكن الافتقار إلى التناغم العاطفي من والديها جعلها لا تنسى. راقب هذه الأنواع من الذكريات الشديدة التي تبدو بلا معنى، لأن المريض يتذكرها غالباً بالتحديد لأنها محمّلة بالألم غير المرئي نتيجة الإهمال العاطفي.

وبمعدلٍ متزايدٍ، أجد زبائني يدخلون العلاج وقد شخّصوا أنفسهم بالفعل. يستطيع بعض الناس أن يروا بمفردهم أنهم مكتئبون أو قلقون، لكن من غير المعتاد أن يحدّد الزبون الإهمال العاطفي بنفسه. أمل أن يظل المعالجون متيقظين لإمكانية وجود الإهمال العاطفي في زبائنهم، وأن تكون الاقتراحات المذكورة مفيدة في تحديده.

العلاج:

١- علاج المشكلة الأساسية أولاً:

في معظم الحالات، يرى المعالج الإهمال العاطفي قبل أن يراه المريض. ولأن رؤية الإهمال العاطفي صعبة على الكثير من العملاء الذين تعرضوا له حتى بعد أن يشير المعالج إليه، فقد تكون محاولة جعله محور التركيز في وقتٍ مبكرٍ من العلاج صعبة. وجدت أن قبول الزبون لمفهوم الإهمال العاطفي يكون، مثل الرؤى المؤلمة الأخرى، أفضل بعد تطوير تحالفٍ علاجي قوي. وفي أثناء معالجة مشكلة العرض الأساسي، تتاح للمعالج الفرصة للإشارة إلى أمثلة على الإهمال العاطفي عند ظهورها. يتم بناء الحالة تدريجياً بحيث يمكن عند تقديم المفهوم الكامل للإهمال العاطفي للزبون في النهاية، أن يصبح نموذجاً مفيداً ودالاً لفهم نفسه.

٢- مواجهة مقاومة الاعتماد:

بسبب مقاومة الاعتماد، يميل عمومًا الزبائن المهملون عاطفياً إلى ترك العلاج بمجرد أن يشعروا ببعض الارتياح من مشكلتهم الأساسية. أعتقد أن أفضل طريقة لعلاج مقاومة الاعتماد هي العمل الجاد لإبقاء المرضى المهملين عاطفياً في العلاج ما دام أنهم يستفيدون، مع الإشارة باستمرار إلى مقاومتهم للاعتماد وتحديثها في كل خطوة على الطريق.

قد يجد المعالجون أحياناً أن الأمر يتطلب قدرًا كبيراً من الطاقة لجعل الزبائن المهملين عاطفياً لا ينهون العلاج قبل أن يكونوا مهينين لذلك. لكن بالنسبة إلى المهملين عاطفياً، لا يُسمح لهم إبقاؤهم في العلاج بالاستفادة فقط من العلاج، لكنه العلاج. في الأساس، تستفيد مريضة

الإهمال العاطفي بشكلٍ كبيرٍ من اختبار اعتمادها الصحي على معالجها الذي لم تكن، وهي طفلة، قادرة على أن تشعر به مع والديها.

كلما صرحت المريضة بعبارة من عبارات مقاومة الاعتماد المذكورة من قبل (في قسم مقاومة الاعتماد) في العلاج، من المهم جدًا التقاطها والتعامل معها مباشرة. قد تدلي المريضة بهذا التعليق بطرقٍ كثيرةٍ مختلفة، في لحظاتٍ مختلفةٍ من العلاج. كلما نطقت بها، تعرض على المعالج فرصة لمعالجة إحدى مشكلاتها الأساسية (مقاومة الاعتماد) من زاويةٍ مختلفة. فيما يلي الأسئلة التي ساعدتني على الوصول إلى هذه المشكلة الأساسية:

- هل تعتقدين أنه الاحتياج إلى مساعدة شخصٍ آخر أمرٌ سيءٌ؟ لماذا؟
- أين تلقيت في طفولتك رسالة بأنك لا تحتاجين إلى مساعدة؟
- ما شعورك حين تحتاجين إليّ وتعتمدن عليّ وتعولين عليّ؟
- هل كان هناك أي أشخاص في طفولتك شعرت بالراحة في التعويل عليهم؟
- هل تعتقدين أن الجميع حلوا جميع مشكلاتهم؟
- هل تصدريين حكمًا أخلاقيًا على صديقتك بسبب الذهاب إلى العلاج؟
- هل تعتقدين أن هناك حدًا زمنيًا للعلاج؟
- هل تعرفين معنى مقاومة الاعتماد؟ (ثم سمّه وحدده لها).
- هل أنت خائفة من أن أحبطك؟ أتخلى عنك؟ أو ذيك بطريقة ما؟
- هل أنت قلقة من أنني قد أحكم عليك لحاجتك إلى المساعدة؟

• لماذا تلتزمين بمعايير مستحيلة؟

• هل تدركين أنك لا تسمحين لنفسك بأن تكوني إنساناً؟

هذه بعض الأمثلة، ولكنَّ هناك عددًا لا حصر له من طرق تحدي مقاومة الاعتماد. بالطبع يتخذ الزبون القرار في النهاية، لكن النقطة المهمة أن المعالج يحتاج إلى اغتنام كل فرصة لمعالجة مقاومة الاعتماد مباشرة. وقد وجدت أنه من المفيد جدًّا التفكير في صعوبة استمرار مرضاي في العلاج على أنها ليست مصدر إزعاج، ولكن باعتبارها فرصة.

٣- بناء التسامح مع العاطفة:

يتعامل المهنيون في مجال العلاج السلوكي المعرفي والديناميكي النفسي والتحليل النفسي، والطبي، وتعاطي المخدرات، والأسري، والزواجي، سواء في عنابر المستشفيات، أو في العيادات الداخلية أو الخارجية أو بنظام العلاج اليومي مع الكثير من المشاعر في ممارساتهم. وبينما يأتي معظم الناس في الحقيقة للعلاج لأسبابٍ تنطوي على صعوباتٍ في الصحة العاطفية، فإن المريض المهمل عاطفيًّا يمكن أن يمثل تحديًّا كبيرًا في مجالٍ معين من مجالات المعرفة والتسامح العاطفيين. ولأن لغة العاطفة غريبة جدًّا والشعور بالعاطفة مزعجٌ تمامًا، فقد يكون هذا الجانب من العلاج الأكثر صعوبة.

أقترح نموذجًا للكشف التدريجي حين يتعلَّق الأمر بمساعدة الزبون الذي أهمل عاطفيًّا ليصبح أكثر ارتياحًا مع المشاعر. من حيث الأسلوب العلاجي، فكر في الأمر باعتباره إزالة للحساسية بشكلٍ ممنهج، وليس

علاجًا انفجاريًا^(١). وقد استخدمت في مكثبي تمرين التحديد والتسمية (الفصل السادس، القسم ٣) مع عددٍ من الزبائن المهملين عاطفيًا. يمكن أن يكون إجراء هذا التمرين في أثناء الجلسة مفيدًا بطريقتين: تقييم قدرة الزبون على الجلوس والتعبير عن العاطفة، وتنمية التسامح مع العاطفة. فتَحَّ أحد العملاء المهملين عاطفيًا عينيه، حين طلبتُ منه أن يجلس معي، ويغلق عينيه، ويركز على الداخل، ويسأل نفسه عمَّا يشعر به، على الفور وقال: «أشعر بخدرٍ تامٍّ ببساطة» كانت لحظة مضيئة في العلاج، بالنسبة إليَّ وإليه. في تلك اللحظة، عرفنا نقطة البداية، وواصلنا استخدام هذا التمرين طول فترة العلاج، بهدفٍ أولي هو عدم الشعور بالخدر.

من المهم جدًا أن يشير المعالج إلى المشاعر حين يراها أو يسمعها في الجلسة. يفعل الكثير من المعالجين ذلك بانتظامٍ، ومع الزبون المهمل عاطفيًا، يكون لهذه الإشارة أهمية خاصة. تحدَّث بلغة العاطفة في العلاج. اسأل العميل عمَّا يعتقد أن شخصًا آخر كان يشعر به. اسأله عمَّا كان يشعر به هو. اسأله عمَّا يشعر به، هنا والآن. (توضع الأسئلة الثلاثة السابقة بالترتيب من الأقل صعوبة إلى الأكثر صعوبة بالنسبة إلى المريض المهمل عاطفيًا).

وقد وجدتُ أن سؤال هؤلاء الزبائن عمَّا كانوا يشعرون به حين حدثت أحداثٌ معينة في طفولتهم مفيدٌ جدًا. على سبيل المثال، تذكر كاثلين وذكري اللعب بالرمل من الفصل الأول، وقد استطاعت تحديد

(١) العلاج الانفجاري implosive therapy: علاجٌ سلوكي لمن يعانون من مشاكل القلق لمساعدتهم على الاستجابة للمواقف المستقبلية المسيبة للقلق بشكلٍ مناسبٍ. ويُنفَّذ بتذكر المشاهد المزعجة والمثيرة للقلق ومراجعتها، لزيادة القلق غالبًا (المترجم).

أسباب غضبها وهي في سن الرشد من أمها من خلال طلبٍ مني في العلاج بأن تصف استجابتها العاطفية لتصريح يبدو أنه غير ضار أدلت به أمها في طفولتها. أو سيمون من الفصل الثالث، الذي انزعج من أسئلتى المتعلقة بالعاطفة في العلاج، ولكنه شُفيَ في النهاية، بهذه الأسئلة نفسها. نَبَّهَ زبونتك لمشاعرها حين لا تدركها. «تقولين إنها ليست مشكلة كبيرة، ولكنك تبدين حزينة حقًا بسببها»، أو «تقولين إن الأمر لم يزعجك، ومع ذلك أشعر بالغضب في صوتك». بالإضافة إلى ذلك، من المهم جدًا أن يسمح المعالج لنفسه بالشعور في أثناء تواجده مع الزبون، وأن يكون صادقًا مع استجاباته العاطفية (مع الحفاظ على الحدود العلاجية بالطبع).

٤- تقديم الانعكاس:

يربط هذا الجانب من العلاج بعض جوانب الإهمال العاطفي التي نوقشت من قبل معًا، وكلها تنطوي على زيادة معرفة الذات، وهي ليست متماثلة مع موضوع الهوية أو عملية الهوية. وجدت أن هوية المرضى المهملين عاطفيًا تكون متطورة عادة؛ المشكلة أنهم لا يعرفونها بما يكفي. كما وضحنا من قبل، نشأ الراشد المُهمَل عاطفيًا عادةً من دون ردود فعلٍ دقيقة من مقدمي الرعاية الأساسية له فيما يتعلق بشخصيته. وهذا يتركه بمعرفة ذاتية مشوَّهة أو معرفة ذاتية ضئيلة جدًا. في سن الرشد في العلاج، قد يكافحون لتحديد ما يريدونه وما يمكن أن يفعلوه وما لا يمكن أن يفعلوه ومن هم حقًا.

في هذا الصدد، قد يكون من المفيد التحدث مباشرة عن مرآة الوالدين مع الزبونة التي أُهمِلت عاطفيًا، ولأن رؤية ما لم ينعكس صعبة

على الزبونة، فإن مفهوم مرآة الوالدين يمكن أن يمنحها إحساسًا بصريًا واضحًا لِمَا لم يحدث لها. بمجرد أن تفهم الزبونة ما لم تحصل عليه، يمكن للمعالج مساعدتها على إكمال صورتها بأن يصبح مرآة لها.

وهذا يعني مراقبة كل شيء بعناية، على سبيل المثال، ما تفضّله، وأسلوبها في التعلم، وأسلوبها المعرفي، ومبادئها الجمالية، ونقاط قوتها، ونقاط ضعفها، وأسلوبها في العلاقات. ثم نبّهها لها كلما أمكن ذلك، بطريقة يمكن أن تستوعبها. قد ترى نفسها تنعكس في عيني المعالج، أو تعرف نفسها من خلال الملاحظات اللفظية للمعالج، وفي الحالتين، تصبح تدريجيًا أكثر إدراكًا لشخصيتها.

إلى جانب ذلك، من المهم التأكيد من أن الزبونة تعرف جيدًا أنها رائعة عمومًا. يجب أن تتلقّى رسالة من معالجها بأنه لا بأس إذا كانت لديها نقاط ضعفٍ وأخطاء وإذا كانت تكره بعض الأشياء أو الأشخاص. يبقى لديها نقاط قوة أخرى وأشياء أخرى وأشخاص تحبهم، هذا هو الشعور بالتوازن في النظرة الذاتية واحترام الذات الذي تدعمها خلال التحديات وخيبات الأمل وحتى الفشل.

٥- تقديم الصوت الصحي المتوازن للوالدين :

من أكثر الأشياء الحيوية المفقودة من العالم الداخلي للراشدين المهملين عاطفيًا الصوت الداخلي المتوازن والمتكامل الذي يفترض أن نحظى به جميعًا، الذي يتحدث إلينا في الأوقات الصعبة، ويساعدنا على الفهم والتعلم من أخطائنا، وأحيانًا يكون بمثابة رد الفعل الشخصي. إن الحياة من دون هذه المرساة العاطفية يمكن أن تترك المهملين عاطفيًا

في مهب الريح عرضة لتحديات الحياة. وقد عبّر لي الكثير من الزبائن المهملين عاطفياً عن شعورهم بعدم التحكم في حياتهم، وذهابهم إلى حيث يأخذهم المد، ويحاولون ببساطة تحقيق أقصى استفادة من أي مكان يصلون إليه في النهاية. هل تتذكر جوش في الفصل الثالث، الذي واجه صعوبة كبيرة في اختيار وظيفة والالتزام بها، وتوقف عن التدريس بمجرد أن تلقى بعض الانتقادات؟ أو نويل، أيضاً في الفصل الثالث، التي شلّها صوتها الداخلي القاسي؟ لم يكن لجوش ولا نويل والدٌ فكر في الأمر، أو تحدث معهما عن أخطائهما، أو أعطاهما صوتاً متوازناً واقعياً يمكن أن يستوعبها. في سن الرشد، واجه كلٌ منهما صعوبة في البقاء مرناً أمام تحديات الحياة.

وبالتالي يكون تزويد المهملين عاطفياً بهذا الصوت المتوازن جزءاً مهماً من علاجهم. يجب على المعالج أن يوجّه الزبون خلال فحص خبرته السلبية، سواء كانت نقدًا أو فشلاً أو خطأ. ساعده على التفكير في أسباب وقوع الحدث، وما يفعله حياله، مع الحفاظ على موقفٍ متكاملٍ يتسم بالرأفة. في كل مرة يحدث هذا، تتاح للزبون الفرصة ليتعلّم كيف يفكر في مثل هذه المواقف بنفسه بطريقة متوازنة ومدروسة وتتسم بالرأفة، ويساعده ذلك على تقليل احتمالية ارتكاب الخطأ نفسه أو الانقضاض عند مواجهة تحدّد في المستقبل.

٦- مقاومة الدافع في إرضاء الزبون:

لماذا أوحى بأن المعالج قد يكون لديه دافعٌ من هذا النوع؟ الجواب لا علاقة له بالمعالج؛ إنه يتعلق تمامًا بالزبون المهمل عاطفياً. كما تحدثنا

من قبل، يميل الزبائن المهملين عاطفياً إلى التذبذب بين الانتقاص الشديد للذات والتهرب تماماً. بصفتنا معالجين، هدفنا تحييد هذين الصوتين الداخليين بتوفير صوتٍ ثالثٍ بديلٍ، صوت يحمّل العميل المسؤولية بطريقة متوازنة تنم عن اهتمامٍ، صوت يتحدث عن الحقيقة برأفة.

العميلة المهملة عاطفياً، كما يتضح من عملية التذبذب المذكورة من قبل، لا تملك فقط صوتاً داخلياً قاسياً؛ إنها ماهرة في إرضاء الذات. لديها ميلٌ لا شعوري لحث المعالج حتى لا يحاسبها. لديها خياران في عقلها: إما أن تُبرأ وإما تُنتقد بعنفٍ. من المفهوم أن تختار كثيراً أن تُبرأ من أي خطأ. وبالإضافة إلى ذلك، لأن العميلة المهملة عاطفياً ربما تكون محبوبة تماماً، فقد يجد المعالج صعوبة في تحميلها المسؤولية. ولكن إذا لاحظ المعالج أنها لا تبذل ما في وسعها، على سبيل المثال، فعليه أن يقول: «أعتقد أنه يمكنك تحقيق الأفضل»، وحين يرى المعالج أنها تتخذ خياراتٍ سيئة، يجب عليه أن يقول لها الحقيقة ويساعدها على التفكير في الأمر. وحين يرى المعالج أنها تتساهل مع نفسها، يجب أن يخبرها بذلك بطريقة تنم عن الاهتمام، بطريقة تحيد الجانبين المتطرفين لصوتها الداخلي وتخلق صوتاً ثالثاً، يتسم بالرأفة، لكنه حازمٌ وقوي.

٧- تحدي توبيخ الذات:

يصبح هذا الجانب الطبيعي في معظم العلاجات بالغ الأهمية مع المهملين عاطفياً. يجب على المعالج أن يظل يقظاً لكل كلمة، وكل إشارة، وكل تعبيرٍ على الوجه وكل نبرة خفية تشير إلى أن المريض قد يوبخ نفسه، سواء بالكلام أو الفكر. حين يحدث هذا في وجود المعالج،

فهذه فرصة للمعالج لجعل المريض يدرك صوت التدمير الذاتي والضرر الذي يسببه. بعد تنمية إدراك الزبون، يكون الأمر أكثر فاعلية حين يعرض المعالج الكلمات والتوازن والقوة التي يمكن العثور عليها في الرأفة مع الذات، والهدف أن يستوعب هذا الصوت بحيث يصبح صوته بمرور الوقت.

ملخص للمعالج:

- انتبه للعلامات الدقيقة.
- إذا شككت في الإهمال العاطفي، فاستخدم الأداة التشخيصية.
- أشر إلى علامات الإهمال العاطفي بعناية في أثناء علاج الحالة الأساسية.
- كن مرآة تنمية معرفة الذات.
- كن صوت التوازن والرأفة والتحدي.
- لا ترضِ الزبون، ولكن تحدّ باستمرارٍ لوم الذات والغضب الموجه ذاتياً.
- قاوم مقاومة الاعتماد.
- رحّب بالتسامح تجاه المشاعر وتحدّث عنه وشيّد.
- قدم علاقة اليقظة والعناية والواقعية التي لم تربطه بوالديه.
- ساعده على بناء الرأفة مع الذات والعناية الذاتية.

* * *

الخلاصة:

أمل أن يكون لمفهومى عن الإهمال العاطفى صدى مع خبرة الأطباء الآخرين، وأن يثير فضول الباحثين. هناك العديد من الافتراضات القابلة للاختبار تكمن وراء هذا النموذج:

- ما معدل تكرار ظهور أعراض الإهمال العاطفى المحددة معاً؟
- هل هذا التكرار مرتفع بما يكفى للإيحاء بأنها ترتبط معاً عبر متلازمة ضمنية؟
- ما العلاقة بين نتائج استبيان الإهمال العاطفى والتصور المستقل للمعالجين للإهمال العاطفى لدى زبائنهم؟
- هل استبيان الإهمال العاطفى له مصداقية وصلاحيه بين المقيمين؟
- هل يمكن تحسين مصداقية استبيان الإهمال العاطفى وصلاحيته بإضافة، أو طرح، أسئلة معينة؟
- هل يكون تقدّم العلاج أفضل حين يستخدم المعالج مفهوم الإهمال العاطفى استخداماً مناسباً؟

هذه ليست سوى بضعة أسئلة أعتقد أنها تتطلّب فحصاً علمياً، وأنا مهتمة كثيراً بمتابعتها، وآمل أن يكون لدى الآخرين دوافع مماثلة.

أملى الأكبر لهذا الكتاب أن يقدّم مفهوم الإهمال العاطفى، ويخرجه من الظلام إلى النور. والأهم من ذلك، أن يوفرّ الوضوح، والإدراك الذاتى، والعزاء، والقوة للكثير من الأشخاص المستحقين الذين لم يدرّكوا بعد ما لم يحصلوا عليه فى طفولتهم.

مصادر للشفاء

لمعرفة المزيد عن الإهمال العاطفي والشفاء:

www.drjonicewebb.com

كتاب الحزم:

Alberti, Robert E. Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships (9th Edition). California: Impact Publishing, 2008.

كتاب تحسين العلاقات:

Real, Terrence. The New Rules of Marriage: What You Need to Know to Make Love Work. New York: Ballantine Books, 2008.

قائمة بكلمات المشاعر:

الحزين^(١):

Tearful, Sorrowful, Pained, Grief, Anguish, Desperate, Low, Pessimistic, Unhappy, Grieved, Mournful, Grave, Dismayed, Bummed, Despondent, Heavy-hearted. Scorned, Grey, Miserable,

(١) بالطبع من الصعب ترجمة هذه المفردات بدقة لأنها كلها تحمل دلالاتٍ متشابهة، وبعد أن فكرت في كتابة مرادفات الحزن بالعربية، على النحو التالي: أَسَى، أَسْف، أَسَى، أَسَى، أَسَى، أَلَم، ائْتِيَّاس، اسْتِيَاء، اِكْتِيَاب، تَبْرَم، تَرَح، نَعَاسَة، جَرَع، جَنَازَة، جَوَى، حَسْرَة، حُرْقَة، شَجَى، شَجَا، شَجَن، شَجُو، عَم، غُصَة، غُمَة، فُجَع، فُجَعَة، كَابَة، كَدْر، كَرَب، كَرَب، كَمَد، كُرْبَة، لُدْعَة، لَهْف، لَوَعَة، مَأْتَم، مَنَاحَة، نَكَد، هَم، وَجَد، وَحْشَة، وَلَه، اِكْتِرَاب، اِغْتِمَام، اِنْتِجَام، اِنْتِجَام، تَحَسَّر، سُقُوط، نَعَاسَة، شَقَاء، تَلَهْف، تَحَسَّر، غَلِيظ، مُعْتَم، مُكْتَبِب، حَسْرَة، تَلَهْف، نَدَم، رُكَّة، عَضْب، شَجَن، هَم أَشَجُو، هَم (قاموس المعاني)، فَضَلْتُ أَنْ اِكْتَفِي بِالْكَلِمَاتِ اَلْاِنْجَلِيزِيَّةِ كَمَا هِيَ، وَمِنِ اَلْأَفْضَلِ لِلْقَارِئِ إِذَا أَرَادَ اَلِاسْتِعَانَةَ بِالْكِتَابِ أَنْ يَسْتَعْمِدَ اَلْمَرَادِفَاتِ فِي لَهْجَتِهِ اَلْمَحَلِيَّةِ (المترجم).

Blue, Longing, Disappointed, Grim, Gloomy, Lost, Moody, Burdened, Discouraged, Let down

المكتئب:

Lousy, Dysphoric, Dreary, Dark, Black, Morose, Dour, Besieged, Morbid, Suicidal, Accursed, Abysmal, Ashamed, Diminished, Self-destructive, Self-abasing, Guilty, Dissatisfied, Loathsome, Worn out, Repugnant, Despicable, Abominable, Terrible, Despairing, Sulky, Bad, Sense of loss

المتضرر:

Aberrant, Maimed, Detestable, Ruined, Defiled, Scarred, Impure, Spoiled, Infected, Scathed, Beleaguered, Impaired, Disgusting, Crippled, Abhorred, Destroyed, Abnormal, Contaminated, Contemptible

منزعج:

Awkward, Discomfit, Antsy, Disturbed, Sickened, Off-balance, Sour, Fidgety, Peculiar, Icky, Ill-tempered, Odd, Inappropriate, Out of it, Conspicuous, Off-center, Rotten, Discontented

الغضبان:

Misanthropic, Miffed, Irritated, Contemptuous, Fiery, Spiteful, Perturbed, Abrasive, Stewing, Seething, Livid, Confrontive, Pissed off, Bristling, Dangerous, Galled, Bugged, Disgruntled, Contentious, Abusive, Enraged, Surly, Bloodthirsty, Hostile, Insulting, Disgusted, Exasperated, Repulsed, Steamed, Dismayed, Frustrated, Revolted, Troubled, Cranky, Horrified, Furious, Outraged, Ticked off, Riled, Nauseated, Vicious, Wary, Sore, Annoyed, Upset, Hateful, Unpleasant, Offensive, Bitter, Aggressive, Aggravated, Appalled, Resentful, Inflamed, Provoked, Incensed, Infuriated, Cross, Worked up, Boiling, Fuming

الضَّجْر:

Mundane, Listless, Under-stimulated, Dreary, Tedious, Unchallenged, Bland

المؤذي:

Mean, Enraged, Rude, Retaliatory, Menacing, Ruthless, Mouthy, Nasty, Dangerous, Vengeful, Offensive, Malicious, Malignant, Malevolent, Cruel, Manipulative, Sadistic, Harmful, Controlling

الهش:

Exposed, Bullied, Corralled, Small, Susceptible, Expendable, Bare, Raw, Delicate, One-upped, Weak, Obscured, Little, Eclipsed, Controlled, Conned, Conspicuous Sensitive Constrained Blind Bested, Lost, Broken, One-down, Open, Captive

المرتبك:

Humiliated, Ashamed, Clumsy, Uncomfortable, Mortified, Awkward, Silly, Disgraced, Conspicuous, Foolish, Absurd

الآثم:

Undeserving, Responsible, Rueful, Contrite, Regretful, Accountable, Remorseful, Culpable, Deceitful, Wrong, At fault, Faulty

الوحيد:

Abandoned, Antisocial, Outnumbered, Loveless, Estranged, Bypassed, Dissociated, Longing, Inaccessible, Friendless, Needy, Disregarded, Distant, Alienated, Desolate, Avoided, Apart, Disliked, Deserted, Aloof, Ignored, Dispossessed, Rejected, Isolated, Excluded, Jilted

الضائع:

Rudderless, Planless, Scattered, Seeking, Stranded, Stumped

المشوّش :

Ambivalent, Puzzled, Uncertain, Conflicted, Indecisive, Hesitant, Misgiving, Lost, Unsure, Uneasy, At a loss, Tense, Perplexed, Flustered, Confused, Befuddled, Disconcerted, Mystified, Bewildered, Anxious, Muddled, Baffled, Addled, Distracted, Doubtful

المصدوم :

Agape, Aghast, Agog, Flabbergasted, Stricken, Jolted, Stunned, Dumbstruck, Startled, Jarred, Astonished, Rattled, Dumbfounded, Dazed, Stupefied, Dumfounded, Astounded, Awestruck

السليبي :

Averse, Hesitant, Against, Opposed, Quarrelsome, Resistant, Disharmonious, Rebellious, Oppositional, Stubborn, Recalcitrant

المتعب :

Battle-worn, Worn, Overdrawn, Drained, Stretched, Pooped, Strained, Faint, Bedraggled, Dried up, Listless, Limp, Overloaded, Harried, Hassled, Downtrodden, Depleted, Exhausted, Done-in, Fried, Weary, Finished, Dispirited, Spent, Careworn, Used up

الخائف :

Fear, Boxed-in, Cornered, Chilled, Suspicious, Anxious, Doubtful, Cowardly, Quaking, Menaced, Wary, Frightened, Jittery, Jumpy, Scared, Threatened, Terrified, Spooked, Shaken, Uneasy, Overwhelmed, Alarmed, Worried

القلق :

Daunted, Timid, Knotted, Self-conscious, Neurotic, Restless, Fretful, Stressed, Guarded, Ruffled, Skittish, Preoccupied, Frantic, Pell-mell, Obsessive, Shy, Overcome, Shaky, Jangled, Insecure,

Nervous, Dreading, Panicky, Unnerved, Cautious, Antsy

الأذى:

Invalidated, Chastised, Invisible, Ridiculed, Screwed, Wronged, Abused, Punched, Humiliated, Squashed, Burned, Blamed, Annihilated, Rebuffed, Brutalized, Bushwhacked, Laughed at, Agonized, Heart-broken, Disrespected, Victimized, Insulted, Jilted, Cheated, Devalued, Forgotten, Intimidated, Neglected, Defeated, Persecuted, Put down, Oppressed, Slighted, Aching, Afflicted, Injured, Offended, Rejected, Assaulted, Dejected, Tortured, Pained, Deprived, Tormented, Bleeding, Crushed, Abused, Damaged, Ignored, Snubbed, Diminished, Betrayed, Deflated

الضحية:

Bullied, Quashed, Mistreated, Scapegoated, Eviscerated, Jinxed, Hoodwinked, Suffocated, Intruded upon, Erased, Set up, Objectified, Railroaded, Reamed, Denounced, Emasculated, Controlled, Denigrated, Deceived, Bamboozled, Abused, Crushed, Duped, Devoured, Dumped-on, Cuckolded, Cursed, Degraded, Damned, Debased, Cheated, Cheated on, Deprived, Crucified

عدم الكفاءة:

Mediocre, Unworthy, Incompetent, Spineless, Insecure, Meek, Insufficient, Powerless, Helpless, Inferior, Incapable, Useless, Inept, Unworthy, Weak, Pathetic, Worthless, One-down, Deficient, Enfeebled, Second rate

البائس:

Incapable, Controlled, Stifled, Impotent, Paralyzed, Straight-jacketed, Stuck, Stonewalled, Micro-managed, Lamé, Useless, Vulnerable, Hindered, Immobile, Ineffective, Futile, Forced, Despairing, Distressed, Pathetic, Dominated, Tragic, Woeful,

Frustrated, Hesitant, Empty, Inferior, Fatigued, Alone, Overwhelmed

لا مبالٍ:

Apathetic, Lifeless, Empty, Bland, Robotic, Dead, Disinterested, Emotionless, Lackadaisical, Banal, Blasé, Cavalier, Cold, Bored, Absent, Neutral, Weary, Reserved, Nonchalant, Insensitive, Uncaring, Dulled, Mindless

سعيد:

Joyous, Mirthful, Peachy, Fortunate, Giddy, Exuberant, Buoyant, Delighted, Overjoyed, Gleeful, Thankful, Festive, Ecstatic, Satisfied, Glad, Cheerful, Sunny, Merry, Perky, Jubilant, Elated, Delirious, Soaring, Important, Lucky, Great, Sparkling, Bouncy, Blissful

منفتح:

Understanding, Ready, Confident, Reliable, Kind, Accepting, Receptive, Satisfied, Sympathetic, Adventurous, Fun-loving, Boundless, Exultant, Interested, Free, Amazed, Easy, Aboard

حيوي:

Playful, Courageous, Energetic, Glowing, Spunky, Liberated, Optimistic, Peppy, Reborn, Provocative, Impulsive, Free, Frisky, Animated, Electric, Spirited, Thrilled, Wonderful, Awake, Colorful, Glorious

جيد:

Serene, Relaxed, Deserving, Calm, Decent, Pleasant, At ease, Comfortable, Pleased, Clean, Fabulous, Encouraged, Surprised, Extraordinary, Smart, Clever, Content, Quiet, Bright, Pleased, Reassured, Sure, Certain

محب:

Considerate, Admiration, Passionate, Devoted, Attracted, Cuddly,

Tender, Sensitive, Caring, Affectionate, Love, Connection, Warmth

مهتم:

Engrossed, Snoopy, Nosy, Concerned, Affected, Intrigued, Fascinated, Inquisitive, Rapt, Absorbed, Curious, Attentive, Aware, Imaginative

قوي:

Hardy, Tenacious, Resolute, Stable, Authoritative, Persevering, Revitalized, Brave, Unique, Dynamic, Nervy, Moral, Influential, Feisty, Rebellious, Outspoken, Sure, Ethical, Certain, Free, Clear, Graceful, In control, Confrontive, Reliable, Able, Accomplished, Assertive, Assured, Solid, Capable, Competent, Courageous, Hardy

إيجابي:

Enthusiastic, Excited, Eager, Keen, Earnest, Intent, Anxious, Determined, Inspired, Complimented, Productive, Pumped, Sincere, Hopeful

مقبول:

Okay, Good enough, Average, Functional, Legitimate

موضع اهتمام:

Admired, Pampered, Appreciated, Accommodated, Esteemed, Honored

شاکر:

Appreciative, Grateful, Obligated, Beholden, Owing

ذكي:

Heady, Intelligent, Bright, Accurate, Brainy, Focused, Brilliant, Knowing, Decisive, Clear, Quick, Informed, Observant, Articulate, Imaginative, Logical, Mature, Sagacious, Wise, Skilled, Thoughtful, Sensible

مهتم:

Benevolent, Loving, In tune, Connected, Empathetic, Selfless, Sympathetic, Gracious, Dedicated, Attached, Loyal, Generous, Affectionate, Responsible, Warm, Nurturing, Cuddly, Communicative

مسترخ:

Calm, Breezy, Sleepy, Released, Chill, Resolved

جذاب:

Captivating, Pretty, Funny, Jazzy, Irresistible, Handsome, Good-looking, Desirable, Appealing, Popular, Lovely, Beautiful, Hot, Gorgeous, Interesting, Dandy, Sexy, Dapper, Well-dressed, Coordinated, Stylish, Debonair



المراجع

Ainsworth, Mary. «Infant-Mother Attachment and Social Development: Socialization as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals.» *The Integration of a Child into a Social World*. London: Cambridge University Press, 1974.

Baumrind, Diana. «Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior.» *Child Development* 37.4 (1966): 887-907.

Bowlby, John. *Maternal Care and Mental Health*. Northvale, NJ: J. Aronson, 1995.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 2005.

Isabella, Russell and Jay Belsky. «Interactional Synchrony and the Origins of Infant-Mother Attachments: A Replication Study.» *Child Development* 62 (1991): 373-394.

Jacques, Sharon. *Horizontal and Vertical Questioning*. Couples Treatment Seminar, 2002.

Linden, David J. *The Compass of Pleasure: How Our brains Make Fatty Foods, Orgasm, Exercise, Marijuana, Generosity, Vodka, Learning, and Gambling Feel so Good*. New York: Viking, 2011.

McKay, Matthew and Patrick Fanning. *Self-esteem*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1993.

National Institute of Health. National Institute of Mental Health. *Suicide in the U.S. Statistics and Prevention*. Bethesda, MD: National Institute of Mental Health, 2007.

Pleis, JR, Ward, BW and Lucas, JW. «Summary health statistics for U.S. adults: National Health Interview Survey, 2009.» National Center for Health Statistics. *Vital Health Stat* 10(249). 2010.

Stern, Daniel N. *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Development Psychology*. New York: Basic, 2000.

Stout, Martha. *The Sociopath Next Door*. New York: Broadway, 2006. Taylor, Jill Bolte. *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*.

New York: Viking, 2008.

Thoreau, Henry David. *Walden*. Ticknor and Fields: Boston, 1854. Winnicott, D.W. *The Child, the Family, and the Outside World*. New York: Perseus Group, 1992.

* * *

