

الشفاء
من الخجل السام
جون برادشو

- ♦ المؤلف: جون يرادشو
- ♦ العنوان: الشفاء من الخجل السام
- ♦ ترجمة: رفيقة جمال ثابت
- ♦ الطبعة: الأولى 2025
- ♦ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- ♦ مستشار النشر: سوسن بشير
- ♦ المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:

٢٠٢٤ / ١٤٩٣٨

الترقيم الدولي : ISBN

978 - 977 - 765 - 415 - 9

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

17 Mahmoud Basiony St, 6th floor, from Tallat Harb Sq, Cairo – Egypt

Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-0111602787

E-mail: afaqbooks@yahoo.com

١٧ شارع محمود بسيوني - الدور السادس - متفرع من ميدان طلعت حرب - القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت: ٢٥٧٧٨٧٤٣ - ٠٠٢٠٢ ٢٥٧٧٩٨٠٣ - موبايل: ٠١١١٦٠٢٧٨٧

f afaqcairo @ afaqcairo afaqcairobplsh

الشفاء من الخجل السام

رحلتك لشفاء طفلك الداخلي
من الخجل السام وتقبُّل ذاتك الحقيقية

جون برادشو

مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً على قوائم نيويورك تايمز

ترجمة

رفيدة جمال ثابت

طبعة موسعة ومنقحة

آفاق للنشر والتوزيع

هذه ترجمة كتاب:

HEALING THE SHAME THAT BINDS YOU

BY John Bradshaw

Arabic Language Translation copyright © 2023 by Afaq For Publishing & Distribution

Copyright © HEALING THE SHAME THAT BINDS YOU

Published by arrangement with the original publisher Health Communications, Inc. c/o

Simon & Schuster, Inc.

All Rights Reserved.

جميع الحقوق محفوظة

© آفاق للنشر والتوزيع

All rights reserved

© *Afaq Publishing House* 2024

إلى كارين، زوجتي الرائعة، التي تمحو ابتسامتها
الذهبية

الخجل الأسود، وتحبني حباً لا يعرف الحدود.
إلى أصدقائي القدامى (الذين كانوا أولادي) براد،
وبريندا، وجون،

سامحوني على كل مرة نقلت فيها إليكم خجلي.
إلى أبي، جاك، الخجل السام أودى بحياتك وسلب
منا زماننا.

شكر وتقدير

أود أن أشكر سيلفان تومكينز على عمله الرائد في دراسة الخجل. كما أُبدي امتناني لجيرشن كوفمان على كتابه «الخجل» الذي كان مصدرًا رئيسيًا في فهم عمل تومكينز، وفي تسمية الشيطان الذي أطلق عليه «الخجل السام». لقد ازداد كتابي إثراءً بجهود كوفمان الرائدة.

كما أدين بالعرفان للكاتب المجهول صاحب كتاب «الخجل» الصادر عن دار نشر هيزلدن، والذي ساعدني على إدراك أن الخجل الصحي يشير إلى حدود الإنسان الأساسية، وعلى فهم ثنائية الخجل السام والمتمثلة في تجاوز الحدود الإنسانية أو التدني عنها.

كما أشعر بالامتنان لبعض الأشخاص الذين ساعدوني على فهم ديناميكيات الخجل، ومن بينهم الدكتور دونالد ناثانسن الذي عاونني أيضًا على فهم نظرية تومكينز حول العواطف باعتبارها محركات رئيسية للسلوك البشري. ومن بين الآخرين الذين قدموا لي عونًا كبيرًا: كارل د. شنيدر، وتشارلز داروين، وهافلوك إليس، وفلاديمير سلافوف، وماكس شيلر، ومارلين ماسون، وميرل فوسيم، وشيلدون كوب، وبيا ميلودي، زميلتي في مركز ميدوز للعلاج.

كما أدين للمعالج النفسي كيب فلوك، صديقي وشريكي في التدريب في لوس أنجلوس، لتطوير المفاهيم الواردة في كتابي الأول.

لقد قضينا ساعات لا تُحصى في مناقشة مفهوم الخجل وتوضيحه.
أود أن أعرب عن شكري لزملائي في مركز تعافي العائلات في
هيوستن، وخاصةً ماري بيل، رحمها الله.

أشكر أصدقائي الأعزاء، أخي ريتشارد، وجورج بليشر، والقس
مايك فولز، لبوحهم بآلامهم وضعفهم. لقد سمح لي قبولهم الخالي
من التخييل بالتحدث عن خجلي السام معهم. وتخففنا معًا من سلطة
الخجل السام في حياتنا.

أشكر الناشرين بيتر فيجسو وجاري سيدلر على تفانيهما المستمر
ودعمهما التام لعملتي. كما أعرب عن امتناني لجميع العاملين في دار
نشر هيلث كومونيكتشنز.

بذلت وكيلة الدعاية ديان جلين ومساعدتها الماهرة جودي بلانكو
جهدًا كبيرًا لترويج الطبعة الأولى من هذا الكتاب.

لم يكن هذا الكتاب ليرى النور لولا صبر باربارا إيفنز الشديد، التي
كُتبت وأعدت كتابة المسودة بدقة واجتهاد على مدار الساعة. كما أتوجه
بالشكر لمساعدتي باربارا برادشو، التي تعلق بها عديد منكم. ولا يسعني
إلا أن أشكر زوجتي الرائعة كارين، التي تعرف كل شيء عن الحواسيب!
والتي طالعت هذه الطبعة الجديدة وأسدتني عدة نصائح بشأنها.

وأخيرًا وليس آخرًا، أعرب عن عظيم امتناني إلى القوة العليا التي
أنقذتني من براثن خجلي السام.

مقدمة الطبعة المنقحة

لقد مرت ستة عشر عامًا منذ كتابة الطبعة الأولى من كتاب «الشفاء من الخجل الذي يقيدك». وقد أفادني الموضوع المتعلق بالخجل حينذاك إفادة جمة، لكنني لم أكن أدرك أثره على القراء. وأسعدتني ردود الفعل، وأود أن أشكركم على رسائل التقدير المستمرة. وقد تُرجم الكتاب إلى عشر لغات حتى الآن، وبيع أكثر من مليون ونصف المليون نسخة في الولايات المتحدة، وأكثر من مائة ألف نسخة خارجها. وغمرتني الدهشة والذهول حين احتلت قائمة الكتب الأكثر مبيعًا في صحيفة نيويورك تايمز، فقد كان ذلك شرفًا لم يدعني خجلي السام أحلم بتحقيقه.

في السنوات الفاصلة، زاد فهمي لأهمية الخجل الصحي في تشكيل هويتنا، وحماية إحساسنا بالشرف والكرامة، وحفظ روحانيتنا وتشكيل ضمائرنا. وسأنتهي من كتاب جديد بحلول عام ٢٠٠٦ حول نوع فريد من الذكاء الأخلاقي يشكّل مصدر الفضيلة والشعور الأخلاقي. ومن دون الخجل الصحي، يستحيل تكوين السلوك والمسؤولية الأخلاقية.

في أثناء إجرائي بعض الأبحاث حول كتاب عن الأسرار العائلية، اكتشفت عدة كتابات متعلقة بالخبجل كنت أجهل وجودها عندما دَوَّنت هذا الكتاب للمرة الأولى. وبفضل الطبيب النفسي دونالد ناثانسن وكتابه الرائع «الخبجل والفخر»، عرفت أن أول دراسة علمية حول الخبجل، والمعنونة «مبحثان في الخبجل»، يعود تاريخها إلى عصر النهضة، وتحديدًا في العام ١٥٩٢، لصاحبها العبقري أنيبالي بوكاتيرا. أدرك بوكاتيرا بجلاء أن الخبجل هو شعور فطري يمكن استدخاله كهوية مدمرة.

كما تبين لي أن تشارلز داروين وجد، قبل ثلاثمائة عام، أن احمرار الوجه ودافعه، أي الخبجل، هو الشعور الذي يميز الإنسان عن سائر الحيوانات. وفي مطلع القرن العشرين، قدم هافلوك إليس دراسة شاملة بعنوان «سيكولوجية الجنس»، وجاء الجزء الأول منها بعنوان «تطوُّر الحياء»، وهو مقال حول الخبجل واحمرار الوجه يدعم مناقشة داروين. وفي روسيا في القرن التاسع عشر، وضع الفيلسوف العظيم فلاديمير سلافيوف الخبجل في صميم الأخلاق، فيقول في كتابه «تعلة الخير»: «شعور الخبجل هو الحقيقة المطلقة التي تميز الإنسان عن الكائنات الدنيا». ويعرّف سلافيوف الإنسان بأنه حيوان «قادر على الإحساس بالخبجل».

تمحورت رسالتي لنيل درجة الماجستير حول أعمال الفيلسوف الألماني نيتشه، ونقلت في الطبعة الأولى مقولاته عن الخبجل «بوصفه مصدرًا وحاميًا للروحانية». لقد تعمق نيتشه في مفهوم الخبجل في محاولته لفهم معنى الإنسانية. وسأشرح بالتفصيل مفهوم نيتشه حول العلاقة بين

الخجل والروحانية في الجزء الثالث الجديد من هذا الكتاب، حيث أضفت ثلاثة فصول مستقلة إلى الباب الثاني عشر في الطبعة الأصلية.

أدركت أن أحد أهم جوانب الخجل الصحي هو دوره في تشكيل الدافع الجنسي وتوجيهه وتحقيقه، وأيضاً دوره في تكوين الجنسية الناضجة والروحية. وأنا مدين لكارل د. شنايدر وكتابه «الخجل والكشف والخصوصية» لعرضه عمل الفيلسوف الألماني ماكس شيلر. كتب شيلر دراسته الألمانية، المعنونة «Über Scham und Schamgefühl»، في منتصف القرن العشرين. وللأسف، لم يُترجم هذا العمل إلا إلى الفرنسية تحت عنوان «La Pudeur». وأتقدم بوافر الامتنان لشنايدر لتقديم هذا الموضوع المهم باللغة الإنجليزية. وقد وضعته في الفصل الثاني عشر الجديد، المعنون «الروحانية والجنسانية»، حيث أشرح تأثير الخجل الصحي في تطوير الجنسية الصحية وتشكيلها وتوجيهها وتحقيقها.

وقد أضفت تفسيراتي الخاصة على عمل شيلر، وأتحمّل المسؤولية الكاملة عن المحصلة النهائية. وإذا تأملنا الأرباح العالية التي تحقّقها الإباحية الفاضحة مقارنة بالشبكات الكبرى للتلفزيون الأمريكي (ABC، NBC، CBS)، سنجد أن عمل شيلر يحمل أهمية بالغة.

زوّدني قراءة أعمال سيلفان تومكينز، الذي وصفه دونالد ناانسن بـ«أينشتاين أمريكا»، بفهم مستنير للخجل الصحي والسام. ويدّين كل من جيرشن كوفمان، الذي كان خير مرشد ودليل في الطبعة الأولى من «الشفاء من الخجل الذي يقيدك»، ودونالد ناانسن، الذي ساعد

على استجلاء عدة مسائل في هذه الطبعة الجديدة، لسيلفان تومكينز لأبحاثهما. ولا يتتقص ذلك من أصالتهما، بل يعترفان به بتقدير وامتنان. يتسم عمل تومكينز بطابع إكلينيكي عميق، ما يجعله عسير القراءة والفهم. لكنه يعرض نظرية جديدة وأصلية حول أهمية الانفعالات الإنسانية بوصفها القوة الدافعة الأساسية في السلوك الإنساني. ويرى تومكينز أن الانفعالات هي آليات حيوية تتكشف تبعاً لسيناريوهات مكتوبة بدقة. وعندما تُسمّى الانفعالات، يُستخدم مصطلح «الشعور»، الذي يعني أن المرء يمتلك درجة من الوعي بأن المشاعر قد حُفِزَت. وحين يتحدث تومكينز عن الانفعالات بوصفها مشاعر، فإنه يقصد أن تجربة ذاتية قد حدثت، لأن الانفعال المحفز (الشعور) يحدث دائماً في سياق بعض الحالات أو التفاعلات التي يتم تشفيرها في ذاكرتنا على هيئة مشاهد. وبالتالي، المشاعر عند تومكينز هي مزيج معقد من الانفعالات والذكريات التي تسجل حدوثها الأصلي، وكذلك الانفعالات التي قد يحفزها الشعور. وعند استخدامي للكلمات «انفعال» أو «إحساس» أو «شعور» في هذا الكتاب، سأستخدمها بالمعنى الذي وصفته تَوّاً.

على سبيل المثال، إذا أخبرتك أنني شعرت بالغضب من والدي بسبب نقض وعوده دائماً، فستذكر المشاهد الخاصة بك (ذكريات غضبك من أبيك لنقضه وعداً قطعه لك)، لكنك لن تعرف بالضبط ما يشير إليه شعوري الغاضب. وسأضطر إلى وصف التفاصيل الحسية لما أعنيه بالغضب. في حالتي، يتضمن المشهد (أو المشاهد) وعداً قطعه أبي لي كل شهر لمدة عامين باصطحابي للعب الجولف. وحين

جاء أخيرًا اليوم الموعود، أخبرني بأنه مضطر إلى الذهاب إلى مكتبه في شارع فرانكلين في هيوستن، تكساس، لاستلام راتبه. ولم تكن نمتلك سيارة، لذلك حملنا أدوات الجولف إلى الحافلة وذهبنا إلى وسط المدينة. وأتذكر الانتظار في ٥٠٤ شارع فرانكلين في أثناء ذهاب والدي إلى مكتبه. غاب عني لمدة خمس وعشرين دقيقة، وهي مدة طويلة بالنسبة إلى صبي متلهف يبلغ من العمر اثني عشر عامًا. وعندما عاد أخبرني بأنه مضطر إلى العودة للعمل بسبب حالة طارئة. وكنت أعرف أنه يكذب وأنه سيذهب لاحتساء الخمر مع أصدقائه. كان أبي شديد الإدمان للكحول. كنت خائفًا وفي حاجة ماسة لحبه، ولم أستطع مواجهته بكذبه. لذلك، أخذت أدوات الجولف وعدت إلى الحافلة. وبعد برهة، شعرت بالألم والغضب والخجل الشديد. وانتابني حالة هستيرية، فشرعت أبكي وأصرخ وأصيح في سائق الحافلة كي يفتح النافذة المجاورة لمقعدي. كنت أريد أن ألقى أدوات الجولف منها. كانت أدوات جديدة أهدها لنا جدي. وانتابني حالة ذعر شديدة حتى إن السائق أوقف الحافلة، وحاول الركاب تهدئي. وقد سبّب لي ذلك شعورًا أقوى بالخجل باعتباره إذلاًلاً.

ربما يحفزك هذا المشهد عند قراءته لتذكر مشهدًا قد تعرضت له وتذكر المشاعر المصاحبة له، أو ربما أحسست بمشاعر الغضب تجاه والدي والحزن تجاهي. على أي حال، بوسعك الآن فهم، وتكوين صورة بصرية، للمشهد الذي يجسد شعوري بالغضب تجاه والدي بسبب عدم الوفاء بوعده.

اكتشف تومكينز تسعة انفعالات فطرية خلال أبحاثه، وهي: الإثارة، والمتعة، والدهشة، والكآبة (الحزن)، والخوف، والغضب، والخجل، والقرف، والاشمئزاز. بالنسبة إلى المشاعر الثلاثة الأخيرة، يعد الخجل انفعالاً مساعدًا، إذ يعمل بوصفه قيدًا طبيعيًا يسيطر على الإثارة والمتعة. إذا استمرت الإثارة أو المتعة لفترة طويلة أو كانتا مفرطتين، يتولد شعور الخجل لإيقافهما. وسأطرق إلى ذلك الموضوع بالتفصيل في الكتاب.

أما شعورا «القرف» و«الاشمئزاز»، فهما دافعان مساعدان كانا يراقبان الجوع والعطش في الأصل، ثم صارا أكثر تعقيدًا وتجريدًا. فالقرف شعور موجود في التحيز ويعمل بشكل مؤثر في العلاقات الجنسية. وليس أدل على ذلك من الأموال الباهظة التي ينفقها الناس على العطور ومزيلات الروائح للمناطق الحساسة. ومن ناحية أخرى، يرتبط الاشمئزاز بالغضب والخجل. لذلك نراه كثيرًا في إجراءات الطلاق، وكذلك في الانتهاك الجنسي والرفض. وغالبًا ما تندمج الدوافع الجنسية لدى المغتصبين مع شعوري الغضب والاشمئزاز.

يعتبر تومكينز نظام الانفعالات هو النموذج الأساسي للإدراك واتخاذ القرار والعمل. وبالتالي يرى أن الانفعالات (الأحاسيس) هي شكل من أشكال التفكير وترتبط ارتباطًا تامًا بالقرار والعمل. ويدعم عالم الأعصاب أنطونيو داماسيو هذا الرأي في كتابه «سقطه ديكارت»، حيث أثبت أن عند تضرر جزء الدماغ الذي يتحكم في المشاعر، يعجز الشخص المصاب عن اتخاذ القرارات.

يلاحظ تومكينز أن نظام الانفعالات هو أحد أنظمتنا الجسدية، شأنه شأن الجهاز العصبي والمناعي. كما يزعم أن فرويد أخطأ في اعتبار الليبدو (الطاقة الجنسية) الطاقة المحركة للسلوك الإنساني، فيقول:

في رأيي أن الانفعال أو الإحساس هو آلية تحفيز بيولوجية فطرية وأساسية، وهو أكثر إلحاحًا من دافع الحرمان والمتعة، وأكثر أهمية من الألم الجسدي.

ويضيف أن الشعور هو الذي يضيف على الأشياء أهمية ومعنى، ومن دونه تفقد مغزاها وجدواها.

تدعم الاتجاهات والاستنتاجات الحالية في الدراسات الحديثة في علم الأعصاب رأي تومكينز. كما يستند العمل التالي إلى نظرية تومكينز حول سيادة الانفعالات.

شعور الخجل

يتمحور موضوع هذا الكتاب حول شعور الخجل، الذي لا يضاهيه شعور آخر في مدى أهميته للإحساس بالذات والهوية والكرامة والشرف. ولا يوجد شعور أكثر أهمية منه فيما يتعلق بحياتنا الأخلاقية والروحانية. ويعد شعور الخجل السام مصدرًا لمعظم الاضطرابات العصبية واضطرابات الشخصية التي نفهمها في الوقت الحاضر. كما أنه مصدر العنف ضد الذات والآخرين.

عدّلت بعض الفصول من الطبعة الأصلية، وحذفت الأجزاء المتعلقة بالأحلام، وتقنية البرمجة اللغوية العصبية (NLP) لبناء

صورة ذاتية جديدة، وبعض المواد المتعلقة بتتبع الأصوات السامة. فقد وصلتني بعض التعليقات من القراء تشير إلى أن تلك التمارين والاستراتيجيات لم تكن مفيدة.

وسَّعت كذلك الجزء الثالث ليشمل فصولاً عن الروحانية والجنسانية، والخجل الصحي بوصفه إلهاماً وثورة فيما يتعلق بالعثور على ذواتنا الحقيقية ومصائرنا ومهماتنا الروحانية. ويتضمن الفصل الأخير سبع نعم رئيسية تنبع من الخجل الصحي.

أود أن أعرب عن خالص شكري لمن قرأوا الطبعة الأولى من الكتاب داخل الولايات المتحدة وخارجها. لقد شرفتموني بصورة فاقت أشد توقعاتي جموحاً. ويحدوني الأمل في أن تنتفعوا بهذه الطبعة الجديدة وتنقيحاتها.

مقدمة الطبعة الأصلية

«وَهُمَا لَا يَخْبَلَانِ».

- سفر التكوين

قبل عشر سنوات، اهتمت إلى اكتشاف صادم غير كل شيء. لقد تبين الشيطان الأساسي في حياتي، وأطلقت عليه اسم «الخجل»؛ أي أنني أدركت القوة التدميرية الهائلة التي مارسها الخجل في حياتي. واكتشفت أنني كنت مقيدًا به طوال عمري، وأنه تملكني وتحكم في كالإدمان، وأنني كنت أنفُس عنه وأخفيه بأساليب بارعة وغير بارعة، وأنقله إلى أفراد أسرتي وعملائي وتلاميذي.

كان الخجل الشيطان اللا واعي الذي لم أعترف به البتة. وعندما أدركت ديناميكياته، توصلت إلى أنه إحدى أهم القوى المدمرة في حياة الإنسان. وحينما حددته وتفحصته، عرفت كيف أسيطر عليه. إن الخجل في صميمه ليس شعورًا سيئًا، بل انفعال إنساني طبيعي، إلى حد أننا من الضروري أن نشعر به لأنه يسمح لنا أن نكون بشرًا، إذ إنه يعرفنا حدودنا الإنسانية ويحافظ عليها، ويشير إلى أننا سنرتكب أخطاءً، وأنها بحاجة إلى العون والمساعدة، وأنها لسن آلهة. والخجل الصحي هو الأساس النفسي للتواضع ومصدر الروحانية.

اكتشفت أن الخجل بوصفه شعورًا إنسانيًا صحيحًا يمكن تحويله إلى خجل بوصفه حالة وجود. ففي الحالة الأخيرة يسيطر الخجل على هوية الإنسان بأكملها. وحالما يتحول الخجل إلى هوية يظن المرء أنه يعاني من خلل وعيب، ويصير الخجل سامًا ومجردًا من الإنسانية.

إن الخجل السام لا يُحتمل، ويتطلب دائمًا وسيلة إخفاء وذاتًا وهمية. فيشعر المرء أن ذاته الحقيقية ناقصة ومعيبة، لذا يحتاج إلى ذات زائفة ليست ناقصة ومعيبة. وحالما يصير الشخص ذاتًا زائفة، يتوقف عن الوجود نفسيًا، إذ إن امتلاكه ذاتًا زائفة يعني التوقف عن كونه إنسانًا حقيقيًا. وتطلق أليس ميلر على عملية تكوين الذات الزائفة «قتل الروح». ويحاول الفرد كذلك أن يتجاوز حدود الإنسانية أو يتدنى عنها. والخجل السام هو أشد أشكال العنف المنزلي المكتسب، إذ يدمر الحياة الإنسانية. كما أنه النواة الرئيسية في معظم أشكال الاضطرابات النفسية. يقول جيرشن كوفمان في كتاب «الخجل»:

يعد الخجل الشعور الرئيسي في عديد من الحالات النفسية المعقدة والمزعجة، مثل: الاكتئاب والانسلاخ، والشك في الذات، والوحدة والعزلة، والظواهر الزورانية والشيزوفرينية، والاضطرابات القهرية، وانقسام الذات، والمثالية، والشعور العميق بالدونية أو العجز أو الفشل، وما يسمى بالحالات الحدية والاضطرابات الترجسية.

يدمر الخجل السام وظيفة ذواتنا الحقيقية، ما يؤدي إلى ظهور متلازمات الخجل عبر وسائل الاختباء التي تستخدمها الذات الزائفة. ولكل متلازمة نمطها الخاص. ويغدو الخجل السام النواة الأساسية

في الاضطرابات العصبية، واضطرابات الشخصية، والعنف السياسي، والحروب، والجرائم. وفي تصوري أن الخجل السام يكاد يماثل تعريف عبودية الإنسان.

وصف الكتاب المقدس الخجل باعتباره المسبب الرئيسي لسقوط آدم وما ترتب عليه. وآدم في اللغة العبرية يعادل جميع البشر؛ أي أنه يرمز إلى البشرية جمعاء. ويشير الكتاب المقدس إلى أن آدم لم يكن راضياً عن وجوده، وطمح إلى تجاوز حدوده الإنسانية. ولم يقبل حدوده الأساسية، وبالتالي فقد خجله الصحي. ويوحى الكتاب المقدس بأن أصل عبودية الإنسان (الخطيئة الأصلية) هو الرغبة في تجاوز حدودنا الإنسانية. وبسبب الخجل السام (الغرور)، نزع آدم إلى الحصول على ذات زائفة، فأفضى ذلك إلى دماره.

اختبأ آدم بعدما انسلخ عن وجوده الحقيقي. «فَنَادَى الرَّبُّ إِلَهَهُ آدَمَ وَقَالَ لَهُ: «أَيْنَ أَنْتَ؟»». وأجاب آدم: «سَمِعْتُ صَوْتَكَ فِي الْجَنَّةِ فَاخْتَبَأْتُ» (سفر التكوين ٣: ٩-١٠). وقبل السقوط، كان الرجل والمرأة عريانين «وَهُمَا لَا يَخْجَلَانِ» (سفر التكوين ٢: ٢٥). وحالما اختارا تغيير طبيعتهما، صارا عريانين وشعرا بالخجل.

يرمز العري إلى ذواتهما الحقيقية والأصلية. لقد كانا على طبيعتهما، وتقبلا الأمر، ولم يكن هنالك شيء لإخفائه، وكانا يتحليان بالصدق والأمانة.

هذا الوصف الرمزي والمجازي لآدم وحواء هو وصف لحالة الإنسان. ويتبين أن قبول الذات وحبها بصورة غير مشروطة من أشق

المهام على بني البشر. وعندما نرفض قبول «ذواتنا الحقيقية»، نحاول إنشاء ذوات زائفة قوية، أو نستسلم وتندنى عن حدودنا الإنسانية. ويترتب على ذلك حياة حافلة بالاختباء والسرية، وهما السببان الرئيسيان في شقاء الإنسان.

إن حب الذات الكامل وتقبلها هو الأساس الوحيد لسعادة النفس وحب الآخرين. ومن دون ذلك ستكتب علينا مهمة شاقة وهي ابتكار ذوات زائفة. إن العيش بذات زائفة يتطلب بذل جهد مضمّن. وقد يكون ذلك هو المعنى الرمزي للعبارة التوراتية التي تقول إن الرجل والمرأة سيلقيان معاناة وآلاماً عند القيام بالأنشطة الطبيعية بعد السقوط، فستعاني المرأة في الولادة، وسيعاني الرجل في عمله.

كيف يمكننا الشفاء من هذا الخجل الذي يقيدنا؟ وأين تكمن آمالنا؟ هذان السؤالان هما محور هذا الكتاب. وأود أن أشارككم على مدار الصفحات التالية رحلة شفائي من الخجل، والتي كانت المسألة الأهم في حياتي. والخجل السام موجود في كل مكان، إذ يتسم بالمكر والقوة والإرباك. وتكمن قوته في أقنعة الإخفاء والسرية التي يتقنع بها.

حاولت في الجزء الأول إخراج الخجل من مخابئه بدراسة وجوهه المختلفة، وكشف منابعه وأساليب الاختباء الرئيسية التي يستخدمها. كما بينت كيف يُفضي الخجل إلى اليأس والإفلاس الروحاني. واستعرضت في الجزء الثاني جميع الوسائل المعروفة لتحجيم الخجل السام وتحويله إلى خجل صحي. ويحدوني وطيد الأمل في أن ينتفع كل قارئ، يشعر بأنه مقيد بالخجل السام، من هذا الكتاب كي يتحرر من هذا العدو الخطير.

الجزء الأول

المشكلة : الإفلاس الروحاني

«ليس بوسعنا تخيُّل الشر، لكنه أحكم قبضته علينا».

-كارل يونج

مقدمة : الخجل بوصفه شيطاناً (عملية الاستدخال)

حين سبرت أغوار القوة المدمرة للخجل السام، توصلت إلى أنه يتعلق -مباشرة- بالمناقشات اللاهوتية والميتافيزيقية الأزلية والمعروفة بإشكالية الشر. ويمكن وصف مشكلة الشر بدقة أكبر بأنها غموض الشر، فلم يفسر أحد من قبل وجود الشر في العالم. قبل قرون، كان الشر عند الغرب اليهودي-المسيحي مجال الشيطان أو إبليس أو الملاك الساقط. ويزعم علماء الكتاب المقدس أن فكرة وجود كائن شرير بحث مثل الشيطان أو إبليس تطورت في وقت لاحق في الكتاب المقدس. وفي سفر أيوب، كان الشيطان بمثابة النائب العام الإلهي والموكل باختبار إيمان الصالحين مثل أيوب.

خلال غزو الفرس لبنى إسرائيل، اندمجت شخصية الشيطان في سفر أيوب مع ثنائية الخير والشر في الديانة الزرادشتية للفرس، حيث توجد قوتان متضادتان في حرب متواصلة، إحداهما للخير متمثلة في أهورا مازدا، الإله الخالق الأعلى، والأخرى متمثلة في أهريمان، إله الشر المطلق. وكانت هذه الثنائية موجودة في عقيدة الأسينيين وانتشرت في المسيحية حيث كان الرب وابنه يخوضان حرباً متواصلة مع الشيطان، أسمى ملاك ساقط، من أجل أرواح البشر. واستمرت هذه الثنائية حتى اليوم في المذاهب المتشددة (الإرهابيون المسلمون، وجماعة طالبان، واليمين المسيحي المتطرف، وخطر كبير من المسيحية الإنجيلية).

جرّد علماء الكتاب المقدس واللاهوت والفلاسفة المعاصرون

شخصية الشيطان ونيران الجحيم من عناصرهما الأسطورية. بيد أن ذلك لم يمحُ غموض الشر، بل تم تعزيزه في القرن العشرين بسبب الحربين العالميتين، والنازية، والستالينية، ونظام الإبادة الجماعية للخمير الحمر في كمبوديا، والإبادة الوحشية واللا إنسانية لسكان التبت والبوذية التبتية على يد بول بوت. وتشكّل تلك الحقبة السوداء ما يسمى بالجانب المظلم الجمعي، وتُظهر مدى سذاجة الشعوب وعدم إدراكها لهذه الشرور.

يتضح أن إنكار الشر يعد سلوكًا مكتسبًا، فالبشر يستخدمون دائمًا آلية الإنكار للتكيف مع فكرة الشر.

إن الشر حقيقي وجزء لا يتجزأ من الطبيعة البشرية. يقول الفيلسوف إرنست بيكر في كتابه «الفرار من الشر»: «إن أخطر أنواع التفكير هو إنكار أن الشر بلاء مقيم للبشرية». ويضيف أن البشر في إنكارهم للشر إنما يواصلون إغراق العالم به. فمن الناحية التاريخية، وقعت بعض الكوارث الكبرى بفعل أناس غفلوا عن وجود الشر في الواقع، معتقدين أنهم يفعلون الخير، إلا أنهم تسببوا في مآسٍ أشد وطأة من الشرور التي حاولوا محوها. ومن الأمثلة التي تتبادر إلى الذهن الحروب الصليبية في العصور الوسطى وحرب فيتنام.

رغم أن بوسع أي شخص يتحلّى بالتفكير النقدي أن ينزع صفة الأسطورية عن الشياطين وإبليس ونيران الجحيم، فإن القوة المجتمعة الرهيبة للشر لا تزال قائمة. ويشير عديد من اللاهوتيين وعلماء النفس إلى الشر بأنه الجانب الشيطاني في الحياة البشرية. ويدعوننا إلى الاكتمال الشخصي والوعي الذاتي، خاصة فيما يتعلق بخجلنا السام أو جانبنا المظلم، الذي

يصير لا واعياً ومختبئاً بسبب الألم الموجه غير المحتمل. كما يحذروننا من الازدواجية والاستقطاب. فيكتب كارل يونج: «يجب علينا أن نتوخى الحذر عند التفكير في الخير والشر بوصفهما نقيضين مطلقين». إن الإنسان يحمل في نفسه الخير والشر، فهما جزآن من الطبيعة البشرية المتناقضة. ويمثل كل منهما حكماً، و«لا يمكننا الجزم بأن حكمنا قاطع وصحيح».

ليس في مقدورنا تجنب عذاب القرار الأخلاقي. في الماضي، قبل الأنظمة البطيركية مثل هتلر وستالين وبول بوت، ساد الاعتقاد بأن الأحكام الأخلاقية تعتمد على اليقين بالقانون الأخلاقي الذي يزعم معرفته القاطعة بماهية الخير والشر. لكن بتنا نعلم الآن أن الأنظمة البطيركية، حتى الدينية منها، قد تتخذ قرارات قاسية وعنيفة. والقرار الأخلاقي هو فعل غير مؤكد، وبالنهاية من صنع البشر. وفي كتابي الجديد عن الذكاء الأخلاقي أُطلق على هذه الأنظمة البطيركية مصطلح «ثقافات الطاعة»، كما أقترح أخلاق الفضائل بوصفها طريقة لتجنب هذه الشمولية الأخلاقية. واليوم نرى أن تصرفات اليهود الذين قتلوا حراسهم النازيين أو جنود القوات الخاصة الذين جاءوا لتفتيش منازلهم، هي تصرفات مقبولة من الناحية الأخلاقية، بصرف النظر عما ينص عليه القانون الأخلاقي بشأن القتل. إن الكيان الكلي للشر يفوق الشر الفردي. والمرة الأولى التي سمعت فيها الشر يُنعت بـ«الشرطي» كانت من القس الأوجسطيني جريجوري بوم.

قد يبدأ الأمر بأفضل النيات، مع اعتقاد صادق بأن المرء ينشد الخير ويناضل لاجتثاث الشر، كما في حرب فيتنام، لكنه ينتهي بارتكاب أفظع

الشرور. وكما يقول عالم النفس رولو ماي: «إن الحياة ما هي إلا فعل الخير، وليس ذلك بمعزل عن الشر، لكن رغم أنفه». لا يوجد ما يسمى بالخير المطلق في العلاقات الإنسانية. ومن يدعي ذلك واهمُّ أشد الوهم، وقد ينضم سريعا إلى طابور الأشرار.

مثلما أشرت في مقدمة هذه الطبعة المنقحة، ينطوي الخجل على إمكانية أن يتردى الإنسان في هاوية الشر أو يسمو إلى مملكة الخير. وفي هذا الصدد، فإن الخجل له جانب شيطاني. ويرى عالم النفس ستيفن أ. دايمند أن «الجانب الشيطاني هو أي وظيفة طبيعية لها القدرة على الاستحواذ على الشخص بأكمله». والخجل هو شعور طبيعي يراقب شعور الإثارة أو المتعة، عندما يُسمح له بأداء وظيفته على أكمل وجه. لكن عندما تنتهك إحدى الثقافات أو المعتقدات الدينية التي تتسم بالقمع والمثالية شعور الخجل - لا سيما عبر أناس يُقتدى بهم ويعانون من الخجل السام - يغدو هذا الشعور هوية شاملة. ويعتقد الشخص الذي يعاني من الخجل المستدخل أنه معيب وضعيف وناقص في قرارة نفسه. ويؤلمه هذا الشعور غاية الألم فيطوّر نصوصا دفاعية (أو استراتيجيات) لإخفائه. وتلك النصوص هي منبع العنف والجريمة والحرب وجميع أشكال الإدمان.

سأصف في الجزء الأول من الكتاب كيف يصير شعور الخجل مصدرا لكرهية الذات، وبُغض الآخرين، والقسوة والعنف والوحشية والتحيز، وجميع أشكال الإدمان المدمرة. إن الخجل السام بوصفه هوية مستدخلة يعد أحد المصادر الرئيسية للجانب الشيطاني في حياة البشر.

المظاهر الصحية للخجل (الخجل الصحي)

نحتاج جميعاً إلى إحساس الخجل
لكننا لا نود الشعور بالخزي

—فريدريك نيتشه

يتعذر تعريف الخجل بسبب جذوره التي ترجع إلى مرحلة ما قبل النطق. إنه شعور إنساني صحي قد يصير داءً ينهش الروح. وكما يوجد نوعان من الكوليستروول؛ المفيد والسام، يتخذ الخجل بالمثل شكلين، هما: الخجل الفطري والخجل السام/المدمر. وحين يغدو الخجل ضاراً، فإننا نمر بتجربة داخلية مؤلمة من الانكشاف غير المتوقع، فيستحيل جرحاً غائراً نستشعره في أعماق نفوسنا، ويفصلنا عن ذاتنا وعن الآخرين، وننبذ أنفسنا، ويتطلب هذا النبذ إخفاءً أو استتاراً. كما يتمظهر الخجل السام في عدة أشكال وصور، ويتسربل بالغموض والسرية. وهذا الجانب المظلم والخفي منه لم تتطرق له دراستنا من قبل.

لما كان الخجل السام يكمن في الخفاء، ويظل محجوباً عن الأعين، فإنه كان من المحتم تتبع آثاره وإمالة اللثام عن وجوهه المتعددة ووسائل الإخفاء السلوكية المتنوعة المشتتة للانتباه.

الخجل بوصفه شعوراً إنسانياً صحيحاً

تبدو فكرة الخجل بوصفها مفهوماً صحيحاً غريبة على ناطقي اللغة الإنجليزية، إذ توجد كلمة واحدة للخجل في الإنجليزية، في حين تمتلك معظم اللغات الأخرى مفردتين -على الأقل- على قدر علمي (انظر الشكل ١).

الشكل (١)

الخجل في اللغات

الشعور بالخزي بعد الفعل (الخجل السام)	التروي قبل الفعل (الخجل الصحي)	
Foedus Macula	Pudor Verecundia	اللغة اللاتينية
Aischyne	Entrope Aidos	اللغة اليونانية
Honte	Pudeur	اللغة الفرنسية
Schande	Scham	اللغة الألمانية

أنيبالي بوكاتيرا

يعد أنيبالي بوكاتيرا، المولود في العام (١٥٦٢)، أول من كتب أقدم مقال عن الخجل وكان بعنوان «مبحثان في الخجل». وقد اطلعت عليه في الكتاب الشامل لدونالد ناثانسن «الخجل والفخر». ويذكر ناثانسن أن بوكاتيرا دوّن هذا الكتاب في سن الثلاثين. ويعد كتابه العمل الأكاديمي الوحيد عن الخجل إلى أن كتب داروين عنه بعد ثلاثة قرون. مات بوكاتيرا بعد أشهر قليلة من نشر كتابه، الذي لم يتبقّ منه اليوم إلا ثماني وثلاثين نسخة. ويمتلك ناثانسن نسخة منها، وأدين له بالفضل فيما يلي (انظر الخجل والفخر، ص ٤٤٣-٤٤٥).

يخبرنا بوكاتيرا في مستهل كتابه أن «الخجل أمر محمود في نهاية المطاف، فهو جزء من الوجود اليومي». ويرى أنه يصيرنا شخصيات هَيَّابَة ومتواضعة ونادمة. كما أنه يستحث مشاعر الغضب الموجهة نحو النفس. يقول بوكاتيرا إنه حينما يهاجمنا الخجل «ما من شيء أحب إلينا من الركض والاختباء عن أعين العالم». بالإضافة إلى أنه يصف الخجل بأنه «الخوف من العار»، الذي قد يقود المرء إلى مهاجمة عدوه بعنف. ومن ثم يثير الخجل مشاعر الجبن والشجاعة. وقبل أن يكتب سيلفان تومكينز أطروحته عن الخجل بمئات السنين، افترض بوكاتيرا أن مشاعرنا فطرية، وأنها «خيرٌة أو ذميمة وفقاً لغاياتها المنشودة»، وأن جميع المشاعر تتكون من عناصر فطرية ومكتسبة: «لذلك ثمة نوعان

من الخجل، أحدهما طبيعي ويخلو من الوعي، والآخر مكتسب». لقد أدرك بوكاتيرا أن الخجل هو معلمنا. وظن أن خجل الأطفال كان كالبذرة التي ستصير نبتة في الصبا، وتطرح الفضيلة عند الرشد. وعدّ بوكاتيرا حمرة الوجه سمة ظاهرية للخجل، وأنها اعتراف باقتراف الخطأ وكذلك رغبة في تصحيحه وتداركه. وقد افترض داروين بعد ثلاثمائة عام أن احمرار الوجه خجلًا هو الذي يميزنا عن الحيوانات الأخرى. وأعتبر أن الخجل هو الذي يحدد جوهرنا الإنساني. أما سيلفان تومكينز فرغم أن الخجل شعور فطري يحد من تجارب الاهتمام والفضول والمتعة في البشر.

الخجل بوصفه تقبلاً للطبيعة الإنسانية

يدفعنا الخجل الصحي إلى إدراك قصورنا البشري. والحق أن البشر محدودون في صميم جوهرهم، فلا أحد منا يمتلك قوة مطلقة، أو سيمتلئها يوماً. وما القوة المطلقة التي يعد بها المعلمون المعاصرون أتباعهم إلا أمل كاذب. إن برامجهم التي تدعونا إلى القوة المطلقة لم تُكسبنا أي ثراء بل أكسبتهم هم، إذ يحاولون التأثير في ذواتنا الزائفة والاستفادة من خجلنا السام. نحن البشر محدودون، أو «غير مثاليين بطريقة مثالية». ومحدوديتنا هي من صميم ماهيتنا. وتنجم المشكلات المتفاقمة من رفضنا قبول قصورنا وعجزنا. ويعلمنا شعور الخجل الصحي هذا القصور، ويحفّزنا لتلبية احتياجاتنا الأساسية، شأنه في ذلك شأن جميع المشاعر.

حدود الأنا

يعد التكوين حاجة ضرورية من احتياجاتنا الأساسية، والذي نعززه عن طريق تطوير نظام حدود نعمل في داخله باطمئنان. ويضفي التكوين على حيواتنا شكلاً وهيئة، بينما تمنحنا الحدود الأمان، وتتيح لنا استخدام طاقتنا بطريقة أكثر فعالية. وثمة مزحة قديمة عن رجل «يمتطي حصانه، ثم ينطلق إلى جميع الاتجاهات». ومن دون حدود ليست لدينا قيود، وما أسهل الوقوع حينها في هاوية الارتباك والاضطراب! فمضى متخبطين في الدروب، مهدرين جُل طاقتنا، أو نضل الطريق، أو نغدو مدمنين لأننا لا نعرف متى نتوقف أو كيف نقول لا.

يمدنا الخجل الصحي بالرسوخ والثبات. إنه الحد الميتافيزيقي الأساسي للبشر. إنه يشبه الضوء الأصفر الذي ينبها إلى قصورنا الكامن. كما أنه الطاقة الشعورية التي تشير إلى أننا لسنا آلهة، وأننا سنقترف الأخطاء، وأننا بحاجة إلى العون والمساعدة. إن الخجل الصحي يدفعنا إلى تقبل طبيعتنا البشرية.

يعتبر الخجل الصحي جزءاً من قوتنا الشخصية. فيسمح لنا بمعرفة حدودنا، واستخدام طاقتنا بكفاءة. فحين نعرف حدودنا يكون لدينا اتجاه أفضل، فلا نهدر طاقتنا في أهداف يصعب الوصول إليها أو في أمور يتعذر تغييرها. ويسمح الخجل الصحي لطاقتنا بالاندماج والتكامل وليس بالتشتت والتبدد.

مراحل تطور الخجل الصحي

يبين لنا الشكل (٢) نظرة عامة على كيفية توسع مشاعر الخجل وتطورها على مدار حياتنا. وتعتمد كل مرحلة في الجدول البياني على المرحلة السابقة وتحفظ بسماتها.

يعوزنا منذ البداية أن نعرف أن بوسعنا الوثوق بالعالم، الذي يتبدى لنا في شكل رعاتنا الرئيسيين caregivers. ونحتاج إلى معرفة أننا نعتمد على شخص يكون بجانبنا بطريقة إنسانية متوقعة. إننا نكتسب تدريجيًا إحساسًا بالثقة الأساسية عندما يكون بجانبنا راعٍ متوقع، يؤثر فينا ويعكس كل سلوكياتنا. وحالما تتشكّل الثقة ويحلّ الأمان، نشرع في تطوير رابطة شخصية تشكّل جسرًا من التبادل التعاطفي، وهو جسر ضروري في تنمية الشعور بتقدير الذات. إن الطريقة الوحيدة الممكنة لتنمية الإحساس بالذات تكمن في تكوين الطفل علاقة مع شخص آخر. إننا «نحن» قبل أن نكون «أنا».

إننا نتعرف على أنفسنا -منذ نعومة أظفارنا- عبر الأعين العاكسة لرعاتنا الرئيسيين.

الشكل (٢)

مراحل تطور الخجل الصحي

الخجل بوصفه حكمة، ومعرفة الأمور القيمة والمثمرة وتلك التي لا تستحق وقتك.	السمو
الشيخوخة الخجل بوصفه الشعور بالمقدس والإلهي والروحاني ومعرفة قوة عليا. الخجل مصدر وحماية للروحانية.	
الرشد تجربة حدود الحياة، المعاناة والموت. الخجل بوصفه معرفة أنك تجهل كل شيء - الانفتاح على الابتكار/الإبداع.	الاعتماد المتبادل
الشباب بناء ارتباط آمن جديد - الحب بوصفه كشفًا لذاتك الهشة. الخجل بوصفه حياءً.	
المراهقة الشعور بالخجل باعتباره قيداً على هوية الذات. الخجل يحد من الفضول العقلي - حب المعرفة (تهذيب العقل).	الاستقلالية
البلوغ ظهور الدافع الجنسي والشعور به كدافع ممتع. الخجل الصحي يراقب الدافع الجنسي. الخجل مهيمن في القبول بين جماعات الأقران.	

٨ سنوات - البلوغ الخجل بوصفه نقصاً وقيداً على قدرات الفرد - الخجل الاجتماعي المتعلق بالعرق، والجندر، والحالة الاجتماعية.	
٨ سنوات - البلوغ الخجل بوصفه حرجاً ينبثق من اقتراف الأخطاء، لا سيما الألعاب الاجتماعية في البيئة المحيطة - الألعاب الجنسية الصبانية - الخجل الاجتماعي باعتباره مرتبطاً بالانتماء.	
٣,٥-٨ سنوات الذنب بوصفه خجلاً أخلاقياً، القوانين والأصوات الأبوية المستدخلة والمشكلة للضمير. الفضول الجنسي المبكر - آداب السلوك والحياء.	
١٨ شهراً-٣,٥ سنوات شعور الطفل بالانفعال الكامل للخجل بوصفه قيداً على حاجته الذاتية للانفصال والاعتماد على نفسه.	الاعتماد المضاد
٦-١٨ شهراً الخجل بوصفه قيداً على الفضول والاهتمام - حين يتورط الأطفال في مشكلة كثيراً ما يضعون أيديهم على أعينهم.	
٦ أشهر بعد التعلق الآمن - يظهر الخجل بوصفه استحياءً باعتباره استجابة للانكشاف أمام الوجوه الغريبة.	الرابطة الشخصية وتأسيس الاعتمادية

الرابطة الشخصية

تنشق العلاقة بين الطفل وراعيه تدريجيًا من الاهتمام المتبادل، بجانب تجارب الثقة المشتركة. وتتعزز هذه الثقة بتوقعنا لتبادل الاستجابات واعتمادنا عليها. وخلال نمو الثقة، تتشكل الرابطة الشعورية، التي تهئ الطفل للمخاطرة والانطلاق نحو استكشاف العالم. وتستحيل هذه الرابطة جسرًا يربط بين الطفل وراعيه. ويعد هذا الجسر الشخصي الأساس الوطيد للنمو والتفاهم المتبادل. كما تعززه بعض التجارب التي نقبلها ونعتمد عليها. ويغدو الشخص الآخر، أي الراعي الرئيسي، مهمًا، بمعنى أن حبه واحترامه ورعايته لنا تكون على قدر كبير من الأهمية. إن احتياجنا إلى هذا الشخص يضعنا في حالة ضعف.

الخجل بوصفه حياءً

يتولد شعور الطفل بالخجل بمجرد تأسيس الثقة الأساسية. وفي الغالب يظهر شعور الخجل للمرة الأولى في عمر ستة أشهر تقريبًا. ويألف الطفل وجه أمه في هذه السن. وحينما يتبدى له وجه غريب (ربما أحد الأقارب الذي يرى الطفل للمرة الأولى)، يمر بتجربة الخجل بوصفه شعورًا بالحياء عند النظر إليه. قد يميل بعض الأطفال إلى الخجل والانطواء بطبيعتهم. بيد أننا جميعًا تراودنا مشاعر الحياء في وجود شيء غريب وغير مألوف.

الخجل بوصفه قيِّداً على الفضول تطور الخجل الصحي

ستة أشهر - ١٨ شهراً

في هذه المرحلة يبدأ نمو الجهاز العضلي للطفل. ويحتاج إلى تحقيق التوازن بين «التمسك والتخلي». ويركز التطور العضلي المبكر على الزحف ثم اكتساب التوازن عند الوقوف أو المشي. ويحفز ذلك الرغبة في التجول والاستكشاف، ومن ثم يحتاج الطفل إلى الانفصال عن رعاته الرئيسيين. وتتميز المرحلة الاستكشافية المبكرة بلمس الجوانب المتباينة الرائعة من البيئة المحيطة وتذوقها وفحصها. ويفتقر الأطفال إلى التناسق والمعرفة. كان حفيدي جاكسون يحب وضع رأسه في قاعدة الحمام في هذه المرحلة. وكان يضع يديه على عينيه حين نمنعه من فعل شيء (مثل إلقاء لعبة القطار على التلفاز). وتتميز هذه المرحلة العمرية بالتفكير السحري. عندما كان جاكسون يخفي عينيه، كان يترأى في عقله السحري أننا سنختفي، فإن لم يستطع رؤيتنا، فلن نتمكن من رؤيته. وإخفاء العينين هو سمة مميزة للخجل لأنه يحمينا من الانكشاف. فحينما نتعرض للانكشاف من دون وجود طريقة لحماية أنفسنا، نشعر بألم الخجل. وإذا استمر الانكشاف طويلاً، يصير الخجل سائماً.

١٨ شهراً - ٣,٥ سنوات

يقول عالم النفس إريك إريكسون إن المهمة السيكولوجية الاجتماعية الاجتماعية في هذه المرحلة التطورية هي تحقيق التوازن بين الاستقلالية والخجل والشك. ويُطلق على هذه المرحلة العمرية «العامين المزعجين»، لأن

الأطفال يشعرون في الاستكشاف باللمس، والتذوق، والاختبار. كما أنها مرحلة الاعتماد المضاد، إذ يتسم الأطفال بالمعاندة والرغبة في الانفصال والاعتماد على أنفسهم (دائمًا على مرأى من رعاتهم). وحين تتم عرقلتهم (كل ثلاث دقائق مثلاً)، يستشعرون الغيظ وتتباهم نوبات الغضب. ويهوى الطفل في هذه المرحلة الاستحواذ على الأشياء من أجل اختبارها بالتكرار الهادف. إن العالم جديد تمامًا بالنسبة إليه، ومترع بالمشاهد والأصوات والروائح، وعليه أن يستوعبها جميعاً عبر التجربة المتكررة.

احتياجات الطفل

تُعرف هذه المرحلة أيضًا بالميلاد «الثاني» أو الميلاد «النفسي». ويشعر الطفل في الانفصال. ويختبر حدوده أولاً بترديد عبارات: «كلا» و«إنه ملكي»، والانفجار في نوبات الغضب. ويكون الطفل في أمس الحاجة إلى راعٍ حازم ومتفهم في الوقت ذاته، والذي بدوره يحتاج إلى تلبية احتياجاته الخاصة بواسطة الزوج/ة أو مصادره الخاصة. كما يحتاج الراعي إلى حل المشكلات الموجودة في علاقاته الأساسية، والتحلي بحس المسؤولية الذاتية، حينها سيتمكن من تلبية احتياجات الطفل. ولا توجد أبوة أو أمومة مثالية، فلا يمكن لأي فرد أن يضطلع بهذه المسؤولية على أكمل وجه. بل يتعين عليه أن يتحملها بشكل مقبول وسليم.

النماذج والقدوة

يحتاج الطفل إلى نماذج قدوة تعبر عن الخجل الصحي وغيره من المشاعر بصورة مناسبة. فينبغي أن يكرس الراعي وقته وانتباهه للطفل،

وأن يضع حدودًا سليمة، ويساعده على التعبير عن الغضب بطريقة تخلو من التخجيل. ومن الضروري أن تكون السيطرة الخارجية مطمئنة بدرجة قوية. وقد وجدت د. ماريا مونتيسوري أن «البيئة المعدة» تزيل الضغط عن الوالدين. والمقصود بالبيئة المعدة هي تلك الموجهة تنمويًا نحو الاحتياجات الخاصة بالطفل في كل مرحلة من مراحل النمو. وأطلقت على هذه الاحتياجات «الفترة الحساسة»، فالطفل بحاجة إلى معرفة أن الرابطة الشخصية لن تدمرها رغبته الجديدة في الاستقلالية والاعتماد على نفسه. يقول إريكسون في كتابه «الطفولة والمجتمع»: «لا بد أن يحمي الحزم من الفوضى المحتملة الناجمة من انعدام خبرته بخصوص القدرة على التمييز، وعجزه عن التمسك والتخلي بحرص وتأن».

سيتمكن الطفل من تنمية إحساس صحي بالخجل إذا تمت حمايته بحدود حازمة ولطيفة في آن واحد، وإذا استطاع أن يستكشف ويختبر ويمر بنوبات غضب، من دون أن يمنع الراعي حبه، أي يسحب الرابطة الشخصية بينهما. ويتجلى الخجل الصحي في شعور الطفل بالخرج من إخفاقاته البشرية الطبيعية، أو في التهيّب والحياء في حضور الغرباء، أو في بداية الشعور بالذنب حينما يستدخل الحدود التي وضعها أبواه على الإثارة والمتعة. إن هذا الإحساس بالخجل ضروري وأساسي باعتباره توازنًا وقيّدًا على استقلاليته الجديدة. كما أنه يشير إلى أننا لسنا مطلقي القدرة.

يلازمنا الحياء دائمًا عندما نقابل الغرباء أو نمر بتجارب جديدة وغريبة. والغريب هو الشخص غير المألوف، أي الشخص الذي لا يكون فردًا من أفراد عائلتنا. إن الغريب يشكّل تهديدًا بالمجهول، وحيًاؤنا في

وجوده يعد خجلًا صحيًا. ويستحثنا الحياء على الحذر والانتباه من التعرض للأذى أو الانكشاف. إنه الحد الذي يحمي جوهرنا الداخلي في وجود فرد غريب وغير مألوف.

قد يتحول الحياء إلى مشكلة خطيرة حين يضرب بجذوره في الخجل السام.

الخجل بوصفه ذنبًا

إن الذنب الصحي هو الخجل الأخلاقي. وتغدو القواعد والحدود، التي يختبرها الأطفال من رعاتهم أو البيئة، صوتًا داخليًا يوجّه سلوكياتهم ويقيدها. والذنب هو حارس الضمير، ويتشكّل ضمير الأطفال خلال مرحلة ما قبل المدرسة.

الخجل بوصفه حرجًا واستحياءً

في مرحلة ما قبل المدرسة يبادر الأطفال إلى استكشاف أجسادهم وهويتهم الجندرية. ويعد خجلهم الصحي ركيزة في تنمية السلوك والإحساس بالحياء، اللذين يتحولان -بدورهما- إلى دليل إرشادي معقد يستثير مشاعر الخجل بوصفها حرجًا واستحياءً. ويزداد التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال في مرحلة المدرسة وما قبلها، وتتسنى لهم عدة مناسبات للانكشاف غير المتوقع، الذي يفضي إلى الحرج والاستحياء. من الشائع أن تعتري الشخص مشاعر الدهشة والارتباك حين يتعرض لموقف محرج، ويشعر بالانكشاف عندما لا يكون مستعدًا له. ويعجز عن التعامل مع الموقف في وجود الآخرين. وربما يكون هذا

الموقف ارتباكاً جسدياً مباغتاً، أو حساسية شخصية، أو مخالفة آداب السلوك. وفي هذه المواقف تتخضب وجوهنا بحمرة الخجل الصحي، التي تبرز الطبيعة الانكشافية والفجائية واللا إرادية للخجل. فتذكر هيلين ليند في كتابها «عن الخجل والبحث عن الهوية»: «يشعر المرء بأنه مكشوف بشكل لا إرادي».

إن حمرة الخجل هي مظهر من مظاهر حدودنا الإنسانية، واستعارة لقصورنا البشري. ويصاحبها الدافع نحو «تغطية الوجه»، أو «دفن الوجه»، أو «حفظ ماء الوجه»، أو «الارتقاء على الأرض». إننا نعرف بهذا الفعل أننا أخطأنا. لماذا نمتلك تلك الصفة، لو لم تكن الأخطاء جزءاً من طبيعتنا الأساسية؟ إن الاحمرار خجلاً بوصفه مظهرًا للخجل الصحي يعزز من رسوخنا وثباتنا، ويذكرنا بحدودنا البشرية الجوهرية. وهو إشارة لكيلا يملكنا الشعور بالتميز والتفوق.

الخجل بوصفه مصدرًا للإبداع والتعلم

ذات مرة نظّمت ورشة عمل مع ريتشارد باندلر، أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية (NLP). وكانت تجربة قوية لا تُنسى. طلب منا ريتشارد أن نفكر في مناسبة في حياتنا ظننا فيها أننا كنا على صواب. وبعد ثوانٍ قليلة، تذكرت موقفًا حدث مع زوجتي السابقة. ثم طلب باندلر أن نراجع التجربة في ذاكرتنا، ونصنع لها فيلمًا، ثم نقسمها إلى فصول، ونستعرضها كفيلم. بعد ذلك أمرنا بعرض الفيلم عكسيًا، ثم عرض الفصول بعيدًا عن تتابعها المؤلف؛ أي الفصل الأوسط أولاً، والفصل الأخير ثانيًا، إلخ، ثم نعرض التجربة مجددًا كما فعلنا في المرة

الأولى. ودعانا إلى الانتباه بدقة إلى تفاصيل التجربة وشعور الصواب. حينما أعدت عرض التجربة، وجدت أن شعوري بالصواب قد تضاعل كثيراً. لقد كان ريتشارد يطلعنا على نوع من إعادة البرمجة الداخلية يُطلق عليه عمل النميطات (submodality). وقد استرعت انتباهي عبارة عن الإبداع ردها ريتشارد: إن القوة الإبداعية هي أعظم قدرات البشر.

النقص الصحي

زعم ريتشارد باندلر أن أحد العوائق الرئيسية أمام الإبداع هي شعور المرء بأنه على صواب. حينما نشعر بأننا على صواب مطلق، نكف عن السعي إلى معلومات جديدة، إذ إن الشعور بالصواب يقود إلى التيقن والثوق، ما يمنعنا من الشعور بالفضول. إن الفضول والدهشة هما مفتاحا التعلم. ولقد ذكر أفلاطون أن الفلسفة تبدأ بالدهشة. ومن ثم الشعور باليقين والصواب المطلق يحول دون البحث والمعرفة. ولما كان الخجل الصحي يخوّل لنا إدراك حدودنا وقيودنا الأساسية، فإنه يدرأ عنا الشعور باليقين والصواب. بل ويحثنا على البحث عن معلومات جديدة، وتعلم أشياء جديدة. ومن ثم قد يكون الشعور بالنقص قيّداً صحياً على قدراتنا.

الخجل بوصفه حاجة أساسية للمجتمع - الخجل الاجتماعي

تقول الحكمة القديمة: «لا يمكن لرجل واحد أن يفعل كل شيء». وهي حكمة تحمل في طياتها احتياجنا الأساسي للمجتمع، الأمر الذي يؤكد حاجتنا للعلاقات والحياة الاجتماعية. ومن دون مساعدة الآخرين نعجز عن

تحقيق النجاح. إن البشر يحتاجون إلى يد العون والمساعدة. ولا نمتلك القوة التي تجعلنا نستغني عن الحب، والمودة، والحوار في الجماعة.

سنحتاج إلى والدينا لعقد آخر قبل أن نكون جاهزين لمغادرة البيت. ولا يمكن تلبية احتياجاتنا من دون الاعتماد على رعاتنا الرئيسيين. إن شعورنا الصحي بالخجل موجود ليدكرنا أننا بحاجة إلى المساعدة أحياناً. وما من إنسان يتسنى له النجاح بمفرده. بل إننا بعدما نكتسب قدرًا من السيطرة والاستقلال، ستظل لدينا احتياجات. سنحتاج إلى الحب، والنمو، ورعاية الآخرين. كما سنحتاج إلى أن يحتاج إلينا الآخرون. إن خجلنا يعمل بوصفه علامة صحية على أننا بحاجة إلى المساعدة، والحب، والانخراط في علاقات رعاية مع الآخرين.

من دون علامة الخجل الصحية، لن نتواصل مع حاجتنا الأساسية للاعتمادية.

سن الالتحاق بالمدرسة

يبرز الخجل الاجتماعي حينما يصبح الطفل في هذه السن واعياً بالاختلافات الاجتماعية والمعايير الثقافية للجمال والنجاح. ويسهم الوضع المالي، والعرق، والذكاء، والشعبية، والمظهر الجسماني، والقدرة البدنية، والموهبة، في إحساس الفرد بالخجل. وقد صار عديد من معاييرنا الثقافية من مسببات الخجل السام. لكن إذا حظي الطفل ببيت تسود فيه المعاملة الحسنة والحب والقيم الروحانية التي يعرضها الوالدان، فستمر عملية التنشئة الاجتماعية بسلام.

البلوغ - الخجل الجنسي

ينشط إحساس الخجل أكثر من أي وقت في دورة الحياة بظهور دافع الجنس بصورة كاملة. وتعد التجربة الأولية للشعور الجنسي إحدى التجارب الغريبة والمخيفة. واليوم فقدنا ما أسماه القدماء بأسرار القضيب والمهبل. وقد كتب توماس مور^(١) بشكل مؤثر عن لغز الجنسية في كتابه «روح الجنس». وفي ثقافتنا عديمة الخجل، تلاشى الطابع الشخصي من الجنس، فصار حقيقة عادية وليس قيمة مقدسة. ومن الضروري للآباء أن يكونوا قدوة في تعليم الرهبة والتوقير لجنسائياتهم وجنسائياتهم أطفالهم.

الخجل بوصفه انفعالاً مساعداً

ذكرت في المقدمة الجديدة أن هذا الكتاب يستند إلى نظرية نظام الانفعالات لسيلفان تومكينز والخجل بوصفه انفعالاً مساعداً. وهذا يعني أن الخجل يراقب الإثارة والمتعة. لقد صيرت الطبيعة التجربة الجنسية من أمتع التجارب وأكثرها إثارة. والطبيعة تريد منا أن نتناسل ونتكاثر. ويسير الجنس جنباً إلى جنب مع الخجل لأننا نحتاج إلى شعور الخجل كحد

(١) توماس مور (١٩٤٠ -): هو مؤلف ومحاضر أمريكي وطبيب نفساني وراهب سابق، يكتب في مجالات علم النفس والأساطير والروحانيات والبيئة والدين. تأثرت أعماله بكتابات كارل يونج وجيمس هيلمان. من أهم أعماله «الاعتناء بالروح»، و«طقوس الخيال»، و«بلاغة الصمت»، و«الذات الأصلية». (المترجمة).

لرغباتنا الجنسية. والمراهقة هي الفترة التي يحدث فيها التحول البيولوجي الرئيسي من الطفولة إلى الرشد. ويشعر فيها الفرد كذلك بالانكشاف. ويكون الحرج في غاية الإيلام في مرحلة المراهقة حتى إن المراهقين يكونون مستعدين دائماً لحماية أنفسهم باستخدام آلية الإسقاط.

إن الانتماء إلى جماعة الأقران أمر بالغ الأهمية. ويزداد إحساس الفرد بهويته في المراهقة، وإذا تمتع بأساس سليم قبل المراهقة، فإنه سيتمكن من تحديد إحساسه بالذات. والهوية دوماً اجتماعية، وإحساس الفرد بالذات لا بد أن يقترن بالآخرين؛ أي أصدقاءه ومعلميه ووالديه. ويصل الدماغ (الفصوص الأمامية) إلى كامل نضجه في المراهقة. كما أنها فترة المُثُل العليا، والتساؤل عن المستقبل والإسقاط عليه. ويحتاج المراهق إلى ذهن منضبط، الذي يسميه الفيلسوف توما الأكويني «حب المعرفة» (studiasitas)؛ أي التركيز المنظم على الدراسة والتفكير، وهو نوع من تهذيب العقل. وهو عكس حب الاستطلاع (curiositas)، الذي يعد نوعاً من التجول العقلي في جميع أنحاء المكان من دون حدود.

في هذه المرحلة يكون الخجل الصحي مصدراً للهوية السليمة، والتركيز المنظم على المستقبل وعلى وضع حدود للسعي وراء الاهتمامات الفكرية.

الحب (التعلق)

تشكّل قوة الرابطة الشخصية، بجانب حس الهوية، الركيزة الأساسية لعلاقة حب بالغة صحية. والشخص الذي يعاني من الخجل

السام منقسم داخل نفسه، ويضطر إلى خلق تمويه للذات لإخفاء إحساس العيب والنقص. وليس بوسعك أن تقدم نفسك لشخص آخر ما لم تكن تدري ماهية هذه النفس.

السلوك الرابط

عندما يمتلك المرء تعلقاً آمناً مع الأشخاص الرئيسيين في حياته، يطور إحساساً بقيمة الذات، يشعر بأنه محبوب ويرغب في أن يحب شخصاً آخر. إن الشخص الذي يتمتع بتعلق آمن بجانب إحساس وطيء بالذات قادر على الارتباط بشخص آخر في علاقة حميمة. إن الحميمة تتطلب الهشاشة وانعدام الدفاع، ومن ثم تتطلب الخجل الصحي.

يملك معظم الناس الوسائل لتطوير المهارات اللازمة للتواصل والارتباط عند الزواج أو الانخراط في علاقة طويلة الأمد. لكن أهم ما يميز العلاقة الملتزمة هي أن العلاقة نفسها تعتبر شكلاً من أشكال العلاج. لو كان الشريكان ملتزمين، فسيتمكنان من حل معظم خلافاتهما بل وحتى احترامهما. إن الخجل بوصفه شعوراً أساسياً للتواضع يسمح لكل شريك بتقدير وقبول نقاط ضعف الآخر وخصوصياته. ومعرفة الفرد لحدوده وتقبلها يسمحان له بقبول تصوراته حول حدود الشريك. فأفضل وأقوى السبل نحو تحقيق الكمال الشخصي والسعادة هو تقديم الحب غير المشروط وتلقيه.

الإبداع والإنتاجية

يقولون إن المبدعين يرون في الواقع أكثر مما يراه الآخرون. وكلما زاد خجلهم الصحي كأساس للتواضع والحياء، تيقنوا من ضالة ما يعرفونه. والشخص الذي يتصف بالخجل المتواضع يكون منفتحًا على الاكتشاف والمعرفة الجديدة. وحين يتوافر الانضباط لدى شخص يتمتع بالفضول والاهتمام، تتوافر لديه الصيغة الصحيحة للإبداع. وقد تحدث الفيلسوف نيتشه عن أن الفعل الإبداعي يتضمن العناصر الديونيسية والأبولونية. وتتمثل العناصر الديونيسية في الاهتمام البالغ والرغبة في التعلم، أما العناصر الأبولونية فتتمثل في الشكل والبناء الذي يقود الفعل الإبداعي الحقيقي. وتقيد الموسيقى بالسلم الموسيقي، بينما يتقيد الشعر بالكلمات والأوزان. إن العالم يعج بالأفراد الذين يمتلكون أفكارًا وأحلامًا رائعة لا تتحقق لعدم امتلاكهم حدودًا منضبطة.

الإنتاجية

لا يحتاج الفرد إلى كتابة الشعر أو تأليف الموسيقى كي يكون منتجًا. إن الرعاية التي يقدمها الآباء، وزراعة الزهور والأشجار والاهتمام بأشكال الحياة كافة هي سلوكيات إنتاجية. وانخراط المرء في صنع منتجات مفيدة تعزز جودة الحياة يعتبر عملاً إنتاجيًا. يميل الأفراد الذين يعانون من الخجل السام إلى الركود بينما تمضي الحياة من حولهم. ويعيشون بطريقة حذرة وكتومة ودفاعية. ويحاولون تجاوز حدودهم

الإنسانية (مثاليون ومسيطرون) أو التدني عنها (يفقدون الاهتمام بالحياة أو يتجمدون في سلوك إدماني).

الخجل بوصفه رهبة وتوقيراً

يكون الخجل الصحي مصدرًا للرهبة والتوقير عند الشعور بضخامة الحياة وغموضها. فالحياة لغز نعيشه، سواء أكان تأمل السماء الفسيحة في ليلة مرصعة بالنجوم، أو الشعور بالغاز القضيبي والمهبل، أو رؤية الأبناء في مراحل الحمل وال ميلاد والنشأة، أو التعجب من غموض الاكتشافات العلمية أو المعجزات غير المفسرة التي تحدث طوال حياتنا، كل ما سبق يجعلنا نتوقف ويدفعنا للشعور بمدى ضآلتنا أمام ضخامة الواقع.

الخجل بوصفه مقدسًا

الخجل بوصفه رهبة وتوقيراً يفضي مباشرة إلى ما يطلق عليه رجل الدين رودولف أوتو فكرة المقدس. درس أوتو فكرة تجلي الإله (theophanies) في جميع الكتب المقدسة في ديانات العالم. ويرى أن تجربة الشعور بالإله المقدس هي تجربة خارقة، ويطلق عليها تجربة المقدس، ويصفها بالغموض الذي يجذبنا بافتنان شديد لكنه يخيفنا في الوقت ذاته. والإنسان الذي يتمتع بالخجل الصحي ويشعر بالرهبة والتوقير لضخامة الحياة لا بد أن يعترف بالمقدس. ويقول القديس أوجسطين: «ويل لمن لا يتحدثون بحمدك، عندما ينطق الأبكم وبصير أفصح البلغاء». وليس بوسعنا الشعور بحدودنا من دون أن نتساءل عن

معنى الحياة وغايتها. ولا مفر من إدراكنا أن هناك عديدًا من القوى العليا التي تشكّل حياتنا، ويطلق عليها كثير من الناس اسم الإله. وقد زعم عالم اللاهوت اللوثري العظيم بول تيليش أن الحب الشخصي والحميمة هما أسمى أشكال الحياة المخلوقة، ومن ثم فإن الخالق حتمًا يستحيل أن يكون غير شخصي.

الخلج بوصفه مصدرًا للروحانية

يقول عالم النفس الرائد إبراهيم ماسلو في «أغوار الطبيعة البشرية»: الحياة الروحانية هي جزء من جوهر البشر وسمة مميزة فيهم، ومن دونها لا تكتمل الطبيعة البشرية.

تحمل الروحانية بين طياتها فكرة المقدس، وتتعلق بالحياة الباطنية للقيم والمعاني. كما تتصل بمحدوديتنا؛ أي شعورنا بالرهبة والتوقير نحو أَلغاز الحياة. وترتبط الروحانية بالحب، والحق، والخير، والجمال، والعطاء، والرعاية. كما تتعلق بالكمال والاكتمال. والروحانية هي حاجتنا الإنسانية النهائية، فتدفعنا إلى السمو عن أنفسنا والارتباط برسوخ بالمصدر النهائي للواقع.

يوجّهنا خجلنا الصحي نحو معنى أكبر، وهو أمر ضروري باعتباره أساسًا لروحانيتنا، فحين يذكرنا بحدودنا الجوهرية، يبين لنا أننا لسنا الإله. إنه الأساس النفسي لشعورنا بالتواضع.

المظاهر المدمرة والسامة للخجل (الخجل السام)

يشغل شعور الخجل مكانة مهمة لأنه أكثر الانفعالات إثارة للاضطراب في الذات، ولا يضاهيه انفعال آخر في التأثير على الإحساس بالهوية.

- جيرشن كوفمان

تنطوي كل قوى الإنسان ومشاعره ودوافعه على إمكانية السيطرة على شخصيته. وقد أشرت في مقدمة الجزء الأول إلى هذه الإمكانية بالجانب الشيطاني. يمكن لأي شعور أن يصير مستخدلاً (internalized) بوصفه هوية. فنصف شخصاً بأنه «غاضب»، وآخر بأنه «غير بارع»؛ أي أنهما يتصفان - بشكل متوقع - بالحزن والسلبية. ونطلق على آخر «خائفاً»، لأن الخوف يسيطر على هويته برمتها. والشخص الذي يعاني من اضطراب الإفراط في الطعام يُقال عليه مدمن «طعام». وقد يستحوذ دافع الجنس على الأفراد فيصирون مدمني جنس.

يملك شعور الخجل قدرة شيطانية على تطويق شخصياتنا بالكامل. وعوضاً عن شعور المرء اللحظي بالمحدودية، أو ارتكاب الأخطاء، أو الضالة، أو كونه أقل جاذبية أو موهبة من شخص آخر، يظن أن ذاته كلها معيبة ومنقوصة في صميمها. وهذا الشخص لا يتمتع بالذنب الصحي (الخجل الأخلاقي). فالذنب الصحي سيقول: «لقد ارتكبت غلطة أو زلة، وبوسعي إصلاحها». وعندما يصير ذنب الشخص عصبياً، يتحول إلى «خجل لا أخلاقي». ويقول الشخص: «أنا مشكلة، كل شيء أقوم به خاطئ ومعيب». وقد يؤدي الجانب الشيطاني من الخجل إلى أكثر الاضطرابات النفسية تدميراً للذات. والخجل المستدخل يشبه الكوليسترول السام، فهو مدمر وإن لم يُعالج فسيقضي علينا في النهاية. والخجل المستدخل أو السام يفضحنا بصورة خطيرة حتى إننا نفقد حدودنا وقودنا. كما يبعثنا عن فكرة أننا غير مثاليين بصورة مثالية، بل نصير غير مثاليين البتة.

كيف يتحول الخجل الصحي إلى هوية مدمرة تهدد حيواتنا وتثير اليأس في نفوسنا؟ سأتناول في الصفحات التالية المظاهر المدمرة للخجل. كما سأنتظر بالتفصيل في الفصل الثالث إلى الكيفية التي يصير بها الخجل مستخدلاً ومطلقاً. وسأوضح في الفصل الرابع آليات الدفاع أو النصوص الدفاعية (الاستراتيجيات السلوكية) المتباعدة التي يستخدمها الشخص الذي يعاني من الخجل السام للاختباء من شعور النقص الممض.

مراحل تطور الخجل السام

يعرض الشكل (٣) نظرة عامة على المظاهر المتعددة للخجل المدمر، وسأوضحها بإيجاز فيما يلي.

سن الرضاع

تهيئ أشكال التعلق الخاطئ أو المؤلم الفرد للمعاناة من الخجل السام. كانت والدته إحدى العميلات حبلى بها قبل الزواج. وكانت الأم شديدة التدين، وأصرت أسرتها على أن تتزوج الرجل الذي جعلها حبلى. وافقت أسرة الرجل وضغطت عليه كي يتزوجها. وشعرت الأم بالخجل والغضب. وعندما أنجبت طفلتها (عميلتي)، ورثت الطفلة خجل أمها وغضبها (حنق مكبوت). ومهما كبتت الأم مشاعرها فإنها كانت لا تزال موجودة.

استعرضت في كتابي «الأسرار العائلية» كيف تدمر الأسرار (في هذه الحالة المشاعر المكبوتة والمخفية) العلاقات بين أفراد الأسرة.

المشاعر المحمولة

أوضحت بيا ميلودي، زميلتي في مركز ذا ميدوز، كيف تستحيل رابطة التعلق ضرراً حين يمتلك الوالد أو الشخص الرئيسي مشاعر وأفكاراً وأحلاماً خفية. والطفل المتعلق بأحد والديه يرث أو «يحمل» مشاعر الوالد أو أفكاره أو أحلامه المنبوذة أو المكبوتة. وتصف ميلودي الخجل الصحي بأنه «هبة من الله»؛ مؤكدة أن خجلنا الصحي لا يؤذينا، بل إن ما يؤذينا هو خجلنا المحمول أو المستحث فينا.

قد ينقل الآباء غير الناضجين الذين يعانون من مشكلات لم تُعالج وخجل مكبوت هذا الخجل إلى الأبناء، ويُشار إليه بـ«الخجل المستحث».

الشكل (٣).

مراحل تطور الخجل السام

الإفلاس الروحي • التدين • الإله بوصفه مخدرًا • الإلحاد • مبعوض البشر • محتقر الذات • مطلق الأحكام • الساخر من الحياة • الدين بوصفه إدمانًا	المتلازمات العصابية أو اضطرابات الشخصية
الشيخوخة الإدمان النشط في مراحل متأخرة • اكتئاب حاد	
الرشد الركود • التشرد • البطالة • الوظيفة بوصفها امتثالًا ومللاً أو النجاح الوظيفي بوصفه ستارًا للشعور بالعيب والنقص	
الشباب العزلة • العجز عن التواصل • اختلال العلاقات الحميمة • الحب بوصفه تعلقًا مفرطًا	
نهاية البلوغ • الإدمان • الاعتماد • الزواج مفرط التعلق • الطلاق المتكرر • التباس الهوية • الذات الزائفة المنقسمة • الذوات المتعددة • الشخصية الحدية • الشخصية النرجسية • الشخصية الزورانية • الاضطراب السيكوباتي	
البلوغ • بداية الاضطرابات الإدمانية القهرية • الاختلال الجنسي • الدافع الجنسي مندمج مع الخجل • السلوك القهري الجنسي • الاختلاط الجنسي	

٨ سنوات - بداية البلوغ • الامتثال للجماعة • إما ذكي ومحبوب وإما جانح - تطوير النصوص المهمة بوصفها استراتيجيات دفاعية - ضد الخجل السام	الخجل المحمول والمنقول بين الأفراد (المستحث)
٨ سنوات - البلوغ - تطوير النصوص الدفاعية: أن يكون الشخص مثاليًا، ومسيطرًا، وغاضبًا، وانتقاديًا، أو عاجزًا أو مضطربًا • استقطاب الذات والآخرين - الناس إما أختيار وإما أشرار	
٣,٥ - ٨ سنوات - الذنب العصابي • الخجل غير الأخلاقي • الجنس مخجل • الحاجة إلى الدفاع والاختباء • الأمية العاطفية - تقيد الاحتياجات بالخجل	
١٨ شهرًا - ٣,٥ سنوات - فرط الانكشاف • حدود صارمة على الاستقلالية •العقوبات • الضرب «تحتيم إرادة الطفل» • انعدام الحدود - تقيد الهدف بالخجل - تقيد المتعة بالخجل - تقيد الغضب بالخجل	
٦-١٨ شهرًا - الخجل بوصفه لا مبالة • الطفل خائف • حدود صارمة على الفضول - تقيد الاهتمام أو الفضول بالخجل	
٦ شهور - سن الرضاع - التعلق الخاطئ أو المؤلم • الفشل في تكوين رابطة شخصية - تقيد «الوجود» بالخجل	

قيود الخجل على الوجود

صارت والددة عميلتي أكثر اكتئابًا إذ تبينت أن زوجها الشاب كان سكيرًا. وكانت تشعر في قرارة نفسها بأنها دمرت حياتها بالإنجاب. ورغم أنها لم تصرح علنًا بخيبة أملها، فإنها كانت تخجل إبتها لفظيًا باستمرار. واتسمت طفولة العميلة بنقص التواصل الجسدي (اللمس أو الإمساك). فكانت تُرضع في أوقات محددة، وتترك وحيدة لفترات طويلة تبكي خلالها بلا انقطاع ويتابها خوف كبير. وقد عرفت هذه المعلومات من خالتها المفضلتين اللتين كانتا تقطنان المنزل ذاته معها. وكانت عميلتي تشعر «بتقيد وجودها بالخجل». وكانت مثلاً حيًا لما سأشير إليه في الفصل التالي بمصطلح «الطفل المفقود». وعلى الرغم من أن أحدًا لم يخبرها بأنها غير مرغوبة أو أن أمها كانت غاضبة منها بسبب وجودها، فإنها شعرت بذلك وعرفته بالذكاء الذي يسيطر على المشاعر في النصف غير المهيمن من المخ.

كانت عميلتي شديدة الخجل. وكانت في طفولتها تلعب بمفردها في الغرفة لساعات أحيانًا، كي لا تراها أمها أو تزعجها. وقد اتخذت من هذه العزلة المستترة حجة سُمح لها بأن تعيشها.

٦ شهور - ١٨ شهرًا

حين يشرع الطفل في تعلم المشي، يسيطر عليه شعور الفضول/ الاهتمام والحماس على نطاق واسع، ما لم يكن قد طوّر علاقة تباد

مؤكدة ووطيدة أو لم يكن لديه ارتباط قوي وصحي بشخصية رئيسية في حياته. وتتقيد مشاعر الحماس والفضول بالخجل، كما تُقيد شجاعته وحماسه بشكل كبير.

يتخذ الخجل السام شكل اللامبالاة أو الجبن في هذه المرحلة. وقد كتبت الشاعرة ماري أوليفر في قصيدتها «غضب»، التي تصف تأثير اعتداء والدها عليها جنسيًا: «وأنت ترى الطفلة تنمو - بجبن، جاثمة في الأركان».

١٨ شهرًا - ٣,٥ سنوات

في هذه الفترة يحاول الطفل الوقوف على قدميه ويباشر أولى خطواته. ويطور الأطفال في تلك الفترة الجهاز العضلي وقدرتهم على «التمسك» و«التخلي». ويبدأ ميلادهم السيكولوجي «أو ميلادهم الثاني». وتدفعهم الطبيعة نحو الانفصال والشروع في رحلة نحو ذواتهم. وتخبرنا التعاليم الروحانية، وكذلك علماء بيولوجيا التطور، أن كل واحد منا يمتلك ذاتًا حقيقية (روحًا) وجوهرًا داخليًا لا يزول بفعل الآخرين. وتلك أنباء سارة، وسنعود إلى هذا الموضوع في الجزء الثالث من الكتاب.

هيمن في الماضي على الأسر الغربية البناء البطريكي ومعتقد الخطيئة الأصلية. وساد الاعتقاد أن الضرب والتخجيل من الوسائل المجدية لتربية الطفل وتهذيبه. كما كان يُعتقد أن وصمة الخطيئة الأصلية تهيج المرء لارتكاب الشرور، وأنه ينبغي سحق إرادة الطفل في

سن مبكرة. إن إصرار الطفل على ممارسة إرادته، والمتمثلة في نوبات الغضب وقول «لا» و«هذا ملكي»، لهو سلوك طبيعي يعبر عن الانفصال وبناء الحدود الشخصية. وكان يُعتقد في الماضي أنها من مظاهر نزوع البشر للخطيئة. وبتنا نعرف الآن أنها سلوكيات طبيعية للغاية.

سحق استقلالية الطفل وإرادته الهادفة هو أكثر أشكال الخجل ضرراً. وحين تُسحق الاستقلالية، يظهر الخجل السام في صورة امتثال تام أو تمرد على السلطة. وعندما تتقيد قوة الإرادة والغضب والهدف بالخجل، تتأذى ذات الطفل وقوته الشخصية على نحو خطير. ويتقيد دافعه للانفصال والاستقلالية بالخجل. ويطلق على ذلك «قيود الخجل على الأهداف».

٣,٥ - ٨ سنوات

يستولي شعور الإحباط على شخصية الطفل الذي يعاني من الخجل السام. وحينما يكون هذا الطفل وعيه الأولي، يستحيل الخجل ذنباً لا أخلاقياً أو عصائياً. ويظن الطفل الممثل أنه عاجز عن أداء الأمور بشكل صحيح، أما الطفل المتمرد فيحسب أن ما يفعله هو الصحيح ويلقي باللوم على الآخرين. وتلك هي بداية أسلوب حياة الشخص العصائبي أو الذي يعاني من اضطراب الشخصية.

والفترة من سن ٣,٥ إلى ٨ سنوات هي الوقت الذي يطرح فيه الطفل الطبيعي الأسئلة بلا انقطاع. ويمتد فضوله إلى هويته، التي تتضمن الهوية الجنسية وكذلك ما يريده حين يكبر (مهنته). كما يشعر الطفل

العادي بحاجاته إلى البناء، والهوية الجندرية، والتحدي. والأطفال المثليون أو المتحولون جنسيًا لا تأخذهم الكتب النفسية بعين الاعتبار خلال هذه المرحلة من النمو (أو المراحل الأخرى). وجميع الأطفال المثليين الذين أعرّفهم جاءوا إلى الحياة على هذه الحال. وبعضهم يُولّد متحولًا جنسيًا (إما فتاة في جسد صبي أو العكس). وهؤلاء الأطفال هم أكثر الفئات تعرضًا للتخجيل والقمع في مجتمعاتنا، وغالبًا على يد الديانات المعادية للمثلية (لا سيما العنصريين من ذوي البشرة البيضاء وعديد من الطوائف المسيحية، وخاصة المتشددين الإنجيليين). ومن المعروف أنه لو كانت المثلية أو التحول الجنسي خيارًا، فلن يختار المرء أن يتعرض للسخرية والحكم عليه بالإلقاء في الجحيم، ويخاطر بالتعرض للإيذاء أو القتل. كما أنه من المؤكد أن الميول المثلية موجودة في مملكة الحيوان، ومن ثم فإنها ليست ضد الطبيعة. علاوة على أن النسبة ذاتها من الناس كانت مثلية منذ القدم. وتوضح عديد من الدلائل الإكلينيكية أن دماغ المثلي يختلف عن دماغ المغاير جنسيًا (انظر الفصل الحادي عشر). يعاني المثليون والمتحولون جنسيًا من الخجل السام منذ ميلادهم. وكان حريًا بالكنائس والمجتمعات التي تصمهم أن ينجسوا من أنفسهم.

إن الطفل الذي يصل إلى مرحلة ما قبل المدرسة بأساس متجذر في الخجل السام (انعدام التعلق الآمن والكشف المستمر) سيشعر بأن احتياجاته أنانية وأن أحاسيسه الجنسية مخجلة وسيئة.

٨ سنوات - البلوغ

حينما يلتحق الطفل الذي يعاني من الخجل السام بالمدرسة، سيجنح نحو طرف مستقطب، إما أن يكون ممثلاً أو شقيًا متمرّدًا أو متمرّماً. ويصم الأطفال المتمرون الأطفال الآخرين بالطريقة التي وُصِموا بها.

في سن المدرسة، سيحاول الطفل الذكي الذي يعاني من الخجل السام تطوير آليات دفاع ذاتية لا إنسانية أو نصوص دفاعية، مثل المثالية، أو اللوم، أو الانتقاد، أو الاستقامة الدينية، أو إطلاق الأحكام على الآخرين. ويحاول الفرد الذي يعاني من اضطراب الشخصية أن يتجاوز حدوده الإنسانية. وإذا كان التمتع بالخجل الصحي يمنح المرء الإذن ليكون إنساناً، فإن الشخص الذي يعاني من الخجل السام يكون مستقطباً إما بمحاولة تجاوز الحدود الإنسانية أو الاستسلام والتدني عنها. وإذا طالعنا الشكل (٤) فسرى أيضاً انقسام الاستقطاب، وكل جانب منه يفتقر إلى الخجل. ويضطر الشخص الذي يتجاوز حدوده الإنسانية إلى أن يكون مثاليًا لإخفاء مشاعر النقص والعيب داخله. بينما الشخص الذي يتدنّى عن هذه الحدود يشعر بالنقص والعيب ويتصرف وفق ذلك.

الشكل (٤)

تخليق انقسام الاستقطاب

التنفس الخارجي المخجل	الخجل الطبيعي حدود الاستقطاب	التنفس الداخلي عديم الخجل
متدنٍ عن الحدود الإنسانية لديه اضطرابات وسواسية قهرية	قائم على المحدودية	متجاوز للحدود الإنسانية لديه اضطرابات وسواسية قهرية
ساذج/ فاشل	يسمح للمرء بأن يكون إنساناً	مثالي
خارج عن السيطرة	يملك حدوداً طبيعية	مسيطر
يلوم ذاته	مقدار مناسب من أشكال الخجل	يلوم الآخرين
الإثم اختلال العلاقات الحميمة	تطوير الهوية والحميمة	الاستقامة الدينية اختلال العلاقات الحميمة
الحنق	إحساس بالكرامة	سلبى/ عدواني
الحكم على الذات الشره احتقار الذات	يجلب إحساس الرهبة والتوقير والتواضع	إطلاق الحكم على الآخرين حرمان الذات الانتقاد/ الازدراء الاشمئزاز
ضمير خاطئ أو ضعيف انعدام الضمير	ضمير يحلل بشكل نقدي	ضمير متزمت أو عليم أو ضمير متشدد ويقظ

مرحلة البلوغ

في مرحلة البلوغ يشعر الأفراد الذين يعانون من الخجل السام أنهم معيبون في صميمهم و/ أو في صراع مع أنفسهم. ويمثلون لجماعات الأقران التي قد تكون عصابة منحرفة، أو ناديًا رياضيًا، أو أفرادًا مشهورين جذابين، أو غرباء الأطوار. ونقيض ما سبق هم المراهقون الذين يشعرون بالانعزال والوحدة وعدم التأقلم في أي مكان. وتعد هذه الجماعة مرتعًا خصبًا لتربية المجرمين الخطيرين.

يتماشى الاختلال الجنسي مع اختلال الهوية أو الدور. وقد كنت مراهقًا مضطربًا، بلا أب، وهربت مع رفاق آخرين بلا آباء من أسر مضطربة. وترددت جماعتي على بيوت البغاء بدءًا من الصف الثامن. ويُشار إلى ذلك مرارًا بمتلازمة «صيف عام ١٩٤٢»، بسبب الفيلم الذي أقام فيه مراهق علاقة جنسية مع امرأة تكبره سنًا. والمراهقون الصغار من الجنسين غير مسلحين بكيفية التعامل جنسيًا مع البالغين. كما طاردني قسيس كاثوليكي في مرحلة المدرسة الثانوية وتعرضت للانتهاك الجنسي على يده. وسبب لي ذلك خجلًا شديدًا، فلم يكن لديَّ أب أتخذة قدوة ذكورية. وحين انتهت فترة المراهقة، قررت أن أغدو قسًا متبتلاً. وبسبب حالة اضطراب الهوية التي عانيت منها وكذلك الخجل الجنسي السام، بلغ تبلي مرحلة التجنب الجنسي والذي يتجاوز الحدود الإنسانية.

مرحلة الشباب

حين تركت كلية اللاهوت، غادرت محملاً بشعور شديد بالخجل. واتهمني عمي بأنني لا أمتلك الشجاعة الكافية كي أنجح في ذلك الأمر.

إن الأسر الكاثوليكية تشعر بالفخر لو صار أحد أبنائها قساً (أو صارت الابنة راهبة). ومغادرة المكان يعني خذلان الأسرة التي يربطك بها اعتماد متبادل. وشعرت بالفشل وخضت عدة علاقات عاطفية إدمانية تتسم بالاضطراب. لم يكن لديَّ إحساس حقيقي أو ذات حقيقية، وكنت مدفوعاً بذاتي الزائفة الدفاعية؛ الفتى الصالح، ومُرضي الناس، والراعي المفرط العطاء. وحين تزوجت أخيراً، تزوجت فتاة مناسبة، لكنها كانت قد تعرضت للإيذاء الجنسي مثلما حدث معي. وتزوجنا بدافع الحاجة وارتبطنا بشكل مفرط وملاً كل واحد منا الفجوات في نفس الآخر. ورغم زواجي، فإنني كنت منعزلاً ووحيداً، فلم أشعر بالارتباط بزوجتي، ولم تكن لديَّ مهارات التواصل. في هذه المرحلة التطورية يشعر المرء بالخجل السام بوصفه وحدة وعزلة.

مرحلة الكهولة

خضعت للعلاج النفسي في وقت زواجي. ورغم الإفلاس الروحاني الذي عانيت منه وقتذاك، فإنني لم أنتقل إلى الركود واليأس مثلما يفعل الشخص الذي لم يعالج هوية الخجل السام التي يمتلكها. بوسعك استعادة ذاتك الحقيقية وقوتك الشخصية وكشفها واكتشافها. لكن لا بد أن تكون على استعداد للخروج من المخبأ وتقبل خجلك الضار. ولو رفضت الاعتراف بضعفك وعجزك، لن تجد القوة الداخلية التي تخفيها بسبب شعورك بالنقص والعيب.

وسأناقش كيفية استعادة واستكشاف ذاتنا الحقيقية بالتفصيل في الجزء الثاني. إن التقاعس عن علاج الخجل السام يفضي إلى الركود

والإصابة بالاضطرابات العصبية واضطرابات الشخصية، والشعور بالوحدة، والمعاناة مع جميع أشكال الإدمان. إن الجحيم، في رأيي، هو عدم العثور على ذاتك الحقيقية وعدم عيش حياتك أو معرفة ماهيتك. وهذا هو المصير الذي ينتظرنا في نهاية رحلة الخجل السام المتفاقم.

الخجل السام بوصفه أساساً

للاضطرابات العصابية والشخصية

يصف سكوت بيك الاضطرابات العصابية والشخصية بأنها اضطرابات المسؤولية. ويقول في كتابه «الطريق الأقل ارتياداً»:

يتحمل الشخص العصابي كثيرًا من المسؤولية، أما الشخص الذي يعاني من اضطراب الشخصية فيتحمل قليلاً منها. وحين يكون العصابيون في صراع مع العالم، يظنون تلقائيًا أنهم على خطأ. وعندما يكون المصابون باضطرابات الشخصية في صراع مع العالم، يحسبون تلقائيًا أن العالم على خطأ.

نمتلك جميعًا قليلًا من سمات الشخصية العصابية واضطرابات الشخصية. وتكمن المشكلة الرئيسية في حياتنا في تحديد مسؤولياتنا وتوضيحها. وكي نلتزم بحياة تسودها الأمانة والحب والنظام، لا بد من أن نلتزم بالواقع. ويرى بيك أن هذا الالتزام «يتطلب الاستعداد والقدرة على القيام بفحص مستمر للذات». ويستلزم ذلك بناء علاقة طيبة مع النفس. بيد أنه يتعذر على الشخص الذي يعاني من الخجل السام بناء هذه العلاقة. والحقيقة أنه يعاني من صراع مع نفسه. والخجل السام،

أي الخجل الذي يقيدنا، هو جزء لا يتجزأ من متلازمات الاضطرابات العصبية والشخصية.

المتلازمات العصبية للخجل

يشعر المرء الذي يعاني من الخجل السام المقيد بأن جوهره معيب ومنقوص، وهذا الشعور يسيطر عليه سيطرة تامة. فلم يعد الخجل السام شعورًا يشير إلى حدودنا، بل صار حالة وجود وهوية أساسية. ويمنحك الخجل السام إحساسًا بالتدني والإخفاق والتقصير. إن الخجل السام هو تمزق للذات داخل الذات. ويبدو الخجل السام مثل نزيف داخلي، ويكمن في صميمه الانكشاف أمام الذات. والشخص الذي يعاني من الخجل السام سيحول دون كشف ذاته الداخلية للآخرين، والأهم من ذلك، سيتجنب انكشاف ذاته أمام ذاته. والخجل السام ألم ممرض لأنه انكشاف مؤلم للفشل الملحوظ للذات أمام الذات. وفي الخجل السام تصوير الذات موضعًا لاحتقارها، وعنصرًا لا يمكن الوثوق به. ومن ثم يشعر الفرد بأنه غير جدير بالثقة. كما يشعر بأن الخجل السام هو عذاب داخلي. إن الخجل السام يتسم بالتناقض والتولد الذاتي.

هناك خجل من الشعور بالخجل. إن الناس يعترفون بسهولة بالذنب، أو الألم، أو الخوف. لكنهم يواجهون صعوبة في الاعتراف بالخجل. والخجل السام هو الشعور بالانعزال والوحدة بالمعنى الشامل. والشخص الذي يعاني من الخجل السام يطارده شعور بالغياب والخواء. وتندر الدراسات المتعلقة بالخجل السام. ويسهل الخلط بينه وبين الذنب. والذنب عمومًا يُساء فهمه، فهو الشعور المتطور من

الخجل. وقد يكون حارس الضمير أو صوتاً عصابياً معذباً يرى القصور في كل سلوك. وحين كتبت الطبعة الأولى من هذا الكتاب لم أكن أفهم أن الذنب هو التطور اللاحق لشعور الخجل.

الخجل بوصفه هوية (عملية الاستدخال)

يمكن استدخال أي شعور بشري. وحين يحدث ذلك، يكف الشعور عن العمل بوصفه انفعالاً ويتحول إلى هوية. ويتضمن الاستدخال ثلاث عمليات على الأقل:

١. التوحد بنماذج غير جديرة بالثقة تعاني من الخجل السام (رابطة

تعلق خاطئة)، وهذا التوحد هو مصدر الخجل «المحمول».

٢. صدمة الهجر، التي تقطع الروابط الشخصية وتقيّد المشاعر والحاجات والدوافع بالخجل.

٣. الترابط بين آثار الذاكرة التي تشكّل تراكيب الخجل.

يوضح الشكل (٣) أن الاستدخال عملية تدريجية تحدث بمرور الوقت. ويتعين على كل إنسان التعامل مع بعض جوانب هذه العملية. ويحدث الاستدخال حين تُعزز العمليات الثلاث باستمرار.

التوحد بنماذج تعاني من الخجل السام

التوحد إحدى العمليات البشرية الطبيعية. فالبشر يحتاجون دوماً إلى التوحد، إذ يمنحهم شعوراً بالأمان. فنحن نشعر بأمان وحماية الواقع الأكبر عند الانتماء إلى شيء أكبر من أنفسنا. ومن بين احتياجاتنا

الرئيسية الحاجة إلى التوحد بشخص آخر، والشعور بأننا جزء من شيء وأنا ننتمي إلى مكان ما. وباستثناء الحفاظ على النفس، لا يسعى يضاهاى أهمية هذه الحاجة، التي تبدأ برعاتنا أو بالأشخاص الآخرين المهمين في حياتنا وتمتد إلى الأسرة، وجماعة الأقران، والثقافة، والمجتمع، والعالم. ونراها في أشكال أقل في الانتماء إلى حزب سياسي أو تشجيع فريق رياضي. فالفريق يمنحنا طريقة للإحساس بالمشاعر القوية للمكسب والخسارة. وتبين حاجة البشر إلى الانتماء ولأهم المخلص وغالبًا المتعصب الذي يقدمونه لجماعتهم. والآباء الذين يعانون من الخجل السام سيتوحد بهم أطفالهم. وتلك هي الخطوة الأولى في استدخال الخجل لأن الأبناء يحملون خجل الآباء.

الهجر: إرث رابطة الاعتماد المحطمة

يتم استدخال الخجل حينما يتعرض المرء للهجر. والهجر هو المصطلح الدقيق الذي يصف كيفية فقد المرء لذاته الحقيقية والتوقف عن الوجود سيكولوجيًا. ومن دون وجود مرايا منعكسة لا يعرف الأطفال من يكونون. والانعكاس يتم عن طريق الرعاية الأساسيين، ويعد أمرًا ضروريًا في سنوات الطفل الأولى. وينطوي الهجر على خسارة الانعكاس. ويعجز الآباء المنغلقون عاطفيًا (جميع الآباء الذين يعانون من الخجل السام) عن عكس مشاعر أبنائهم وتأكيدها.

لما كانت الفترة المبكرة من حياتنا تملأ من التواصل اللفظي، فإن كل شيء يعتمد على التفاعل العاطفي. ومن دون وجود شخص يعكس عواطفنا، لن نتمكن من معرفة من نكون. ويظل الانعكاس مهمًا طوال

حيواتنا. فُكّر في التجربة المخيبة التي مر معظمنا بها حينما نتحدث لشخص لا ينظر إلينا، أو يتحرك هنا وهناك، أو ينشغل بالقراءة. إن هويتنا تحتاج إلى شخص آخر مهم ترانا عيناه مثلما نرى أنفسنا.

يعرّف إريك إريكسون الهوية بأنها تتعلق بالعلاقة بين الأشخاص، فيقول في كتاب «الطفولة والمجتمع»:

إن الشعور بهوية الأنا هو الثقة المكتسبة بأن التماثل الداخلي والاستمرارية... يقابلهما التماثل والاستمرارية لمعنى الفرد عند الآخرين.

بجانب نقص الانعكاس، يتضمن الهجر تجاهل احتياجات الاعتماد في أثناء مراحل النمو، والإساءات بجميع أنواعها، وفرط التعلق بالحاجات السرية أو العلنية للآباء أو النظام الأسري. إن الهجر يستحث الخجل في الطفل الذي يعتمد اعتمادًا كليًا على الأبوين. وتسبب الإساءة نقل الخجل بين الأشخاص (الخجل المستحث).

تقييد المشاعر والحاجات والدوافع بالخجل

يعد ارتباط الخجل بالمشاعر، والحاجات، والدوافع الغريزية الطبيعية، عاملاً أساسياً في تحول الخجل الصحي إلى الخجل السام. والتقييد بالخجل يعني أنه متى انتابك أي إحساس، أو حاجة، أو دافع، فستشعر على الفور بالخجل. فالجوهر الديناميكي للحياة البشرية يركز على المشاعر والحاجات والدوافع، وعند تقييدها بالخجل، ستشعر بالخجل في صميمك.

الترايط بين آثار الذاكرة المكونة لتراكيب الخجل

عندما تتراكم تجارب الخجل وتتم حمايتها، يتم تسجيل الصور التي شكَّلتها تلك التجارب في مستودع ذاكرة الأفراد. ولما كانت الضحية لا تمتلك وقتاً أو دعمًا للحزن على ألم تحطم رابطة الاعتماد، فإنها تكبح مشاعرها وتترك الحزن من دون علاج. وتبقى الآثار اللفظية (السمعية) في الذاكرة، وكذلك الصور المرئية لمشاهد التخجيل. وعند وقوع تجربة خجل جديدة، يرتبط الأثر اللفظي الجديد والصورة المرئية من مشهد بالآثار والصور الموجودة، ويشكلون معاً تراكيب من الذكريات المخجلة.

يسجل الأطفال أفعال الآباء في أسوأ حالاتهم. عندما يكون الأب والأم، أو زوج الأم أو زوجة الأب أو مقدم الرعاية، خارج السيطرة، يرى الطفل ذلك بأنه تهديد لوجوده. وتسجل اللوزة المخية في الطفل، مركز الإنذار بالخطر في دماغه، هذه السلوكيات بعمق. وعند وقوع تجربة تخجيل تشبه الصدمة السابقة، ولو بشكل طفيف، تثير بسهولة كلمات ومشاهد الصدمة الأصلية. ومن ثم يتم تسجيل التجارب الجديدة والقديمة. وبمرور الوقت، ترتبط مشاهد الخجل المتراكمة. وكل مشهد جديد يعزز القديم، كأنها كرة ثلجية تتدحرج على التل، وتكبر مرة تلو المرة عند ملاستها للثلوج. وبمرور السنوات، يتم استثارة تلك الصور المتراكبة لذكريات الخجل بأقل مجهود. وتستدعيها مجرد كلمة، أو تعبير على الوجه، أو مشهد مماثل. وأحياناً لا يكون المثير الخارجي ضرورياً، فمجرد الرجوع إلى ذكرى قديمة قد تثير تجربة شديدة الألم.

ويتجمد الخجل بوصفه شعورًا وينغرس في جوهر هوية المرء، ويتم استدخاله بعمق.

الخجل بوصفه عزلة واغترابًا للذات

حين يعاني المرء من الاغتراب يشعر بأن أجزاء من ذاته غريبة عنه. مثلاً، إذا لم يُسمح لك قَط بالتعبير عن الغضب في أسرتك، فسيصير غضبك جزءًا مغتربًا عنك، وستشعر بالخجل السام عندما يتتابك الغضب، ولا بد من نبذ هذا الجزء منك أو بتره، ولا سبيل إلى التخلص من القوة الشعورية لغضبك، فالغضب هو طاقة تحفظ الذات وتحميها، ومن دونها تصير خاضعًا ومُرضيًا للناس. وكلما تقيدت مشاعرك وحاجاتك ودوافعك بالخجل السام، ازداد شعورك بالاغتراب.

أخيرًا، حينما يتم استدخال الخجل بصورة كاملة، لن تقبل أي شيء في نفسك وستشعر بالفشل والإخفاق. ولا سبيل إلى مشاركة ذاتك الداخلية لأنك هدف احتقار لذاتك. وحين تكون محتقرًا لنفسك، لن تعد موجودًا فيها، وسيتركز انتباهك على الداخل، فتراقب كل سلوك وتفحصه بدقة. وتسبب هذه المراقبة النقدية الداخلية ألمًا مبرحًا، وينجم عنها وعي ذاتي معذب وصفه كوفمان بأنه «يقيد الذات ويعطلها». وتفضي هذه الرقابة الداخلية المعطلة إلى الانسحاب والسلبية والجمود. تنعكس الأجزاء المبتورة من ذاتك على علاقاتك. وغالبًا تكون أساس الكراهية والتحيز. وتبدو هذه الأجزاء المبتورة كأنها شخصية منقسمة أو حتى عدة شخصيات منقسمة. وكثيرًا ما يحدث ذلك مع ضحايا

الانتهاكات الجنسية والجسدية المؤلمة. كما يخلق الانفصال والاغتراب عن الذات شعورًا بعدم الواقعية. فقد يملك من المرء شعور طاغٍ بعدم الانتماء، وأنه ينظر إلى الداخل من الخارج. وهذه الحالة من الاغتراب الداخلي والعزلة يتخللها كذلك اكتئاب مزمن منخفض الدرجة. ويتعلق ذلك بالحزن على فقدان الذات الحقيقية. وربما يكون الجانب الأكثر عمقاً وإيلاماً من الخجل العصابي هو رفض الذات للذات.

الخجل بوصفه ذاتاً زائفة

لما كان انكشاف الذات أمام الذات يكمن في قلب الخجل العصابي، فإن من الضروري الهروب من الذات. ويتحقق ذلك بخلق ذات زائفة تتجاوز الحدود الإنسانية أو تتدنى عنها. وقد تتخذ صورة الشخص المثالي أو الساذج أو بطل الأسرة أو كبش فداء الأسرة. وحين تتشكل الذات الزائفة، تختبئ الذات الحقيقية. وبعد سنوات تكثف طبقات الدفاع والتظاهر إلى أن يفقد المرء كل الإدراك الواعي بماهيته الحقيقية. بيد أن الذات الحقيقية لا تبتعد أبداً، وهذا ما سنناقشه في الفصل الحادي عشر.

من الأهمية بمكان أن نفهم أن الذات الزائفة قد تكون النقيض التام مثل المثالي خارق الإنجاز أو المدمن. كلاهما مدفوعان لإخفاء الفجوة في روعيتهما وإحساسهما العميق بتمزق الذات. وقد يخفيان ذلك بوسائل متناقضة، لكنهما ما زالا مدفوعين بالخجل العصابي. وفي واقع الأمر الجانب الأكثر تناقضاً من الخجل العصابي هو أنه المحرك الأساسي للشخص خارق الإنجاز والمقصر، والنجم وكبش الفداء، والصالح والطالح، والقوي والضعيف.

الخجل بوصفه اعتمادية

لقد كُتب كثير عن الاعتمادية. ويتفق الجميع على أنها فقدان الذات وافتقار المرء إلى حياة داخلية. فالسعادة والمشاعر الرائعة وتحقيق الذات تكمن جميعاً في الخارج. ولا يمكن استحداثها البتة من الداخل. وفي رأيي أن الاعتمادية هي «اعتلال للذات النامية لا يظهر بصورة كاملة إلا حين يكون المرء في علاقة ناضجة». ولا يوجد اختلاف كبير بين هذا التعريف وبين الطريقة التي وصفت بها الخجل المستدخل. ولما كان الخجل السام يمزق الذات الحقيقية، ما يستلزم تطوير ذات زائفة، فإن الخجل المستدخل هو جوهر الاعتمادية. إن الحميمة أمر مستحيل التحقيق في وجود الذات الزائفة.

الخجل بوصفه شخصية حدية

يرى كوفمان أن عديداً من فئات الأمراض النفسية التي ورد تعريفها في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM) متجذرة في الخجل العصابي. ويتضح أن بعض تلك الاضطرابات متصلة بمتلازمات الخجل، مثل الشخصية الاعتمادية، والاكتئاب السريري، وظواهر الفصام، والشخصية الحدية. وأرى أن الخجل السام هو مفهوم موحد لهذه المتاهة من التعريفات والفروق السيكلوجية. ورغم اعتقادي بوجود قيمة إكلينيكية وعلاجية نفسية في أنواع الفروق المسببة للأمراض التي يطرحها التصور المفاهيمي الدقيق والمحكم، فإنني أرى أيضاً أن بعضها له نتائج عكسية.

أقنعتني دراستي لأعمال جيمس ماسترسن عن الشخصيات الحديدية، وكذلك تجربة مشاهدة أفلامه المعالجة، بوجود اختلاف ضئيل بين معالجة عديد من الأفراد الذين يعانون من الخجل السام، وبين علاجه للشخصية الحديدية. ولديّ اقتناع بأن الشخصية الحديدية عند ماسترسن هي متلازمة للخجل العصابي. ويأتي وصفها في كتاب «من المراهقة الحديدية إلى الرشد الفعال: اختبار الزمن» بأنها متلازمة من الأعراض التالية:

١. اضطراب صورة الذات.

٢. صعوبة تحديد الأفكار الفردية للمرء، ورغباته، ومشاعره والتعبير عنها، وصعوبة تنظيم تقدير الذات بشكل مستقل.

٣. مواجهة صعوبة في تأكيد الذات.

الخجل بوصفه أساساً ودافعاً لجميع أشكال الإدمان

إن الخجل العصابي هو الأساس والمحرك للسلوكيات القهرية/الإدمانية. والتعريف العملي العام الذي أعتمده للسلوك القهري/الإدماني هو «العلاقة المرضية بأي تجربة تغير الحالة المزاجية ويترتب عليها عواقب وخيمة». ويتعلق الانسياق وراء أي شكل من أشكال الإدمان بالذات الممزقة والاعتقاد بأن الشخص يعاني من خلل وعيب. ومحتوى الإدمان، سواء أكان إدمان مواد تُبلع أو إدمان النشاط (مثل العمل، التسوق، لعب القمار)، هو محاولة الانخراط في علاقة حميمة. ونجد ذلك في تعلق مدمن العمل بعمله، وكذلك مدمن الكحول بالخمور. وكلاهما يغيران حالتهم المزاجية لتجنب الشعور بالوحدة والألم المخفي في الخجل.

ويترتب على التنفيس الإدماني تبعات مدمرة، ما يؤدي إلى مزيد من الخجل. ويحرك الخجل الجديد دائرة الإدمان. ويقدم الشكل (٥)، الذي اقتبسته من أعمال د. باتريك كارنز، صورة واضحة لكيفية دفع الخجل المستدخل لعملية الإدمان، وكيف أن الإدمان يخلق مزيداً من الخجل، الذي يهيئ الفرد لأن تتجذر هويته في الخجل بصورة أشد. ويطلق المدمنون على هذه الدائرة مصطلح «قفص السنجاب».

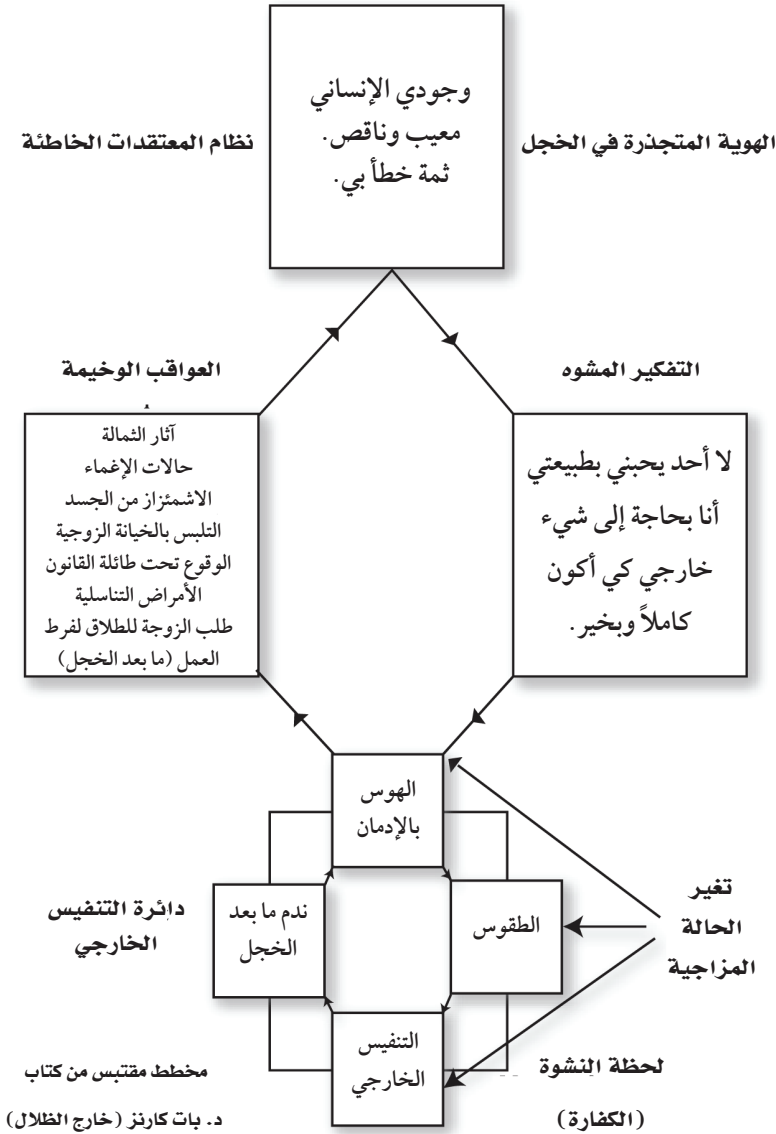
دأبت على تناول المشروبات الكحولية لحل مشكلاتي التي يسببها الشراب. وكلما تناولت مزيداً لتخفيف وحدتي وجرحي المتجذرين في الخجل، ازداد شعوري به. إن الخجل يولّد مزيداً من الخجل. وتبدأ الدائرة بنظام المعتقدات الخاطئة التي يتقاسمها جميع المدمنين؛ وهي أنه لا أحد يريدهم أو يحبهم كما هم. والواقع أن المدمنين ليس بوسعهم حب أنفسهم. إنهم محط احتقار ذواتهم. ويؤدي هذا الخجل العميق والمستدخل إلى التفكير المشوه الذي يمكن تلخيصه في الاعتقاد التالي: «سأكون بخير لو شربت، أكلت، مارست الجنس، حصلت على مزيد من الأموال، بذلت مزيداً من الجهد في العمل، إلخ». إن الخجل يحوّل المرء إلى «فعل بشري»، مثلما أطلق عليه كيلوج، وليس كائنًا بشريًا.

يقيس المدمن قيمته من الخارج وليس الداخل. ويطرأ التغير الأول للحالة المزاجية عند الهوس العقلي بعلاقة إدمانية معينة، فالتفكير يبعدنا عن مشاعرنا. وبعد فترة من الهوس، يحدث التغير الثاني للحالة المزاجية، ويسمى بـ«التمثيل» أو المرحلة الطقسية للإدمان. وربما يتضمن الطقس احتساء المشروبات الكحولية مع الصبيان، أو الأكل

خلسة في مكان الاختباء المفضل، أو البحث عن الجنس. وينتهي الطقس بالثمالة، أو الشبع، أو بلوغ النشوة، أو صرف جميع الأموال، وغيرها. ويترتب على ذلك الخجل من سلوك المرء والتبعات المدمرة، مثل: آثار الثمالة، والخيانة الزوجية، والعلاقات الجنسية المهينة، والإفلاس. وما بعد الخجل هو إزاحة للشعور، فيتحول الخجل من الذات إلى الخجل من «التمثيل» والشعور بالعواقب الوخيمة. وما بعد الخجل يزيد من الهوية المتجذرة في الخجل. وتتردد بلا توقف عبارة: «أنا لست على ما يرام، ثمة خطب بي». وكلما ترددت، عزز المدمن نظام معتقداته الخاطئة. إن الخجل السام يغذي الإدمان ويتجدد تلقائيًا.

الشكل (٥)

الدائرة القهرية/ الإدمانية التي يعززها الخجل ويجدها



متلازمات اضطرابات الشخصية المتعلقة بالخجل

اضطراب الشخصية النرجسية

يصف جيمس ماسترسن في كتاب «اضطرابات الشخصية النرجسية والحدية» السمات الإكلينيكية الرئيسية لاضطراب الشخصية النرجسية كالتالي:

هوس العظمة، والانغماس المفرط في الذات، ونقص الاهتمام بالآخرين والتعاطف معهم، رغم ملاحظتهم لانتزاع الإعجاب والقبول منهم.

تتأهب الشخصية النرجسية دائماً للسعي للكمال في كل ما تفعله. وهذه الشخصية مدفوعة للاستحواذ على الثروة، والنفوذ، والجمال، والحاجة إلى العثور على الآخرين الذين سيعكسون هوسها بالعظمة ويعجبون بها. بيد أنه خلف هذه الواجهة يوجد خواء حافل بالحسد والغضب. وأساس هذا الخواء هو الخجل المستدخل.

الشخصية الزورانية (البارانوية)

يطوّر المرء آلية الدفاع البارانوية للتعامل مع الخجل المفرط. ومريض البارانويا يصير مفرط الحذر، ويتوقع ويتربص بالخيانة والإهانة القادمين لا محالة في اعتقاده. كما يفسر الأحداث البسيطة بأنها مهددة له

شخصيًا ويعيش في حذر دائم. ويصف هاري ستاك سوليفان الشخصية الزورانية بأنها «تشعر بنقص لا مفر منه». ومصادر هذا الشعور بالنقص موجودة في مكان آخر، فكأنما تسلطت الأعين الداخلية للخجل والاحتقار والازدراء على الخارج. والشخصية الزورانية لا تتحمل مسؤولية الأغلط والأخطاء والإخفاقات الشخصية، بل تنبذها وتحولها من الذات الداخلية إلى الآخرين.

السلوك المسيء

الإجرام بشكل عام

أوضحت أليس ميلر بجلاء أن كثيرًا من السلوكيات الإجرامية هي سلوكيات «تنفيسية». ويسمى التنفيس أيضًا بإعادة التمثيل. ويعني ذلك أن المسيء المجرم تعرض للإيذاء بالطريقة ذاتها التي يرتكب بها إساءته. والأسر المسيئة التي يتفشى فيها العنف أو الأسر التي يحدث فيها هجر شديد يقع أطفالها ضحايا. وعادة يتخذون دور الضحية ويعيدون تمثيله مرة تلو المرة، أو يتوحدون بالمسيء ويعيدون تمثيل الإساءة مع ضحايا عاجزين (مثلما حدث معهم ذات مرة). وإعادة التمثيل تُسمى «التكرار القهري».

توضح ميلر بالتفصيل في كتاب «من أجل مصلحتك» عمليات إعادة التمثيل عند مراهق مدمن مخدرات وقاتل أطفال. ورغم أنه من الصعب إثبات أن كل مجرم يعيد تمثيل خجل الهجر الذي شعر به، فإنني أعتقد أن ثمة معلومات كافية تدعم أن ذلك هو ما يحدث غالبًا. ومن المعروف أنه

لا يوجد حل فعال لمشكلات الجريمة والإجرام التي لا تنتهي. وبلا ريب يشعر المجرمون بالنبذ الاجتماعي ويحملون خجلًا سائمًا شديدًا.

الإساءة الجسدية

مرتكب الاعتداء الجسدي كان ذات يوم ضحية عاجزة وتعرض للإذلال. والآباء الذين يهينون أطفالهم ويسئون إليهم جسديًا تعرضوا لذلك حينما كانوا صغارًا. ولم يعالجوا قَط الخجل المستدخل في حياتهم. وصارت صدمات الطفولة جزءًا لا يتجزأ من سلسلة من الذكريات المترابطة. ثم أُعيد تنشيط هذه المشاهد الأصلية بسبب أطفالهم، وأرغمتهم على إعادة التمثيل كأنها مثيرات شرطية. يقول كوفمان:

إن الآباء الذين يسيئون لأطفالهم يستحضرون -في الوقت ذاته- المشاهد التي تعرضوا فيها للضرب، لكنهم يستحضرون المشهد من منظور آبائهم كذلك. وباتوا الآن يلعبون دور هؤلاء الآباء.

لماذا يريد الآباء، الذين تعرضوا للإساءة والضرب ذات مرة في طفولتهم، لعب أدوار آبائهم؟ تكمن الإجابة في ديناميكية التوحد. يعرف بيتلهايم بوضوح توحد المسيء بأنه «التوحد بالمعتدي». فحين يتعرض الأطفال للإيذاء الجسدي والألم النفسي، يريدون الابتعاد عنه بأسرع ما يمكن. ومن ثم يتوقفون عن التوحد بأنفسهم، ويتوحدون بالشخص المهيمن المسبب للخجل في محاولة لامتلاك قوة هذا الشخص ونفوذه. وعند التوحد بأحد الوالدين، يتحول المرء على الفور إلى الطفل الضعيف والسيئ والوالد المعتدي والقوي. وتحفز

الصورة الداخلية للوالد المسيء المشهد القديم وتعمل كحلقة وصل في العملية. وقد تثير الإساءة الجسدية إعادة التمثيل القهرية للإساءة نحو الذات أو الشريك أو الأبناء. ويحافظ الخجل المستدخل على هذه العملية، ويفرض إعادة التمثيل.

قد يظل ضحايا العنف الجسدي يلعبون دور الضحية أيضاً. قام مارتن سليجمان بدراسات مستفيضة حول ما يطلق عليه «العجز المشترك». باختصار، يخلق الضرب المتعسف والعشوائي وغير المتوقع حالة من السلبية تشعر فيها الضحية أن ليس بوسعها القيام بشيء، وتتمسك بنظام المعتقدات الخاطئة، وتظن أنها لا تملك خياراً آخر. وثمة تفسير بسيط للارتباط بالعنف وهو أنه كلما تعرضت الضحية للضرب، زاد شعورها بالخجل. وكلما زاد استدخال الخجل، اشتد اعتقادها بأنها تعاني من النقص والخلل، وعند حدوث ذلك تتضاءل اختياراتها. إن الخجل المستدخل يدمر حدود المرء، والتي من دونها لا يمتلك أي حماية.

الإساءة الجنسية

غالباً ما يكون المعتدي جنسياً مدمناً للجنس. وأحياناً يعيد تمثيل الاعتداءات الجسدية أو الجنسية التي تعرض لها. والإساءة الجنسية تولد خجلاً شديداً ومدمراً، ويترتب عليه في أغلب الأحوال انقسام في الذات. والخجل المستدخل هو الذي يحرك مرتكبي نكاح المحارم والإساءات الجنسية. يقول كوفمان:

مرتكب الاعتداء أو الانتهاك هو شخص يعاني من الخجل أيضاً. وأفعاله هي أفعال قوة وانتقام، ناجمة عن العجز ويحركها الخجل...

فمشهد الانتهاك القسري هو إعادة تمثيل، وتحويل لمشهد تعرض فيه المعتدي للعجز والإذلال ذاته على يد معتدٍ آخر... ويخلط المعتدي بين الضحية، هدف الانتقام، وبين مصدر خجله. وعن طريق هزيمة الضحية وتعريضها للإذلال، يتحرر المعتدي لحظياً من الخجل.

وتتضمن أشكال الإساءات الجنسية نكاح المحارم، أو التحرش، أو الاغتصاب، أو التلصص، أو الاستعراء، أو السلوكيات الفاضحة والمكالمات الهاتفية البذيئة، أو الجنس عبر الإنترنت أو المواد الإباحية. وفي جميع الحالات يوجد تنفيس للخجل واعتداء على ضحية بريئة.

هوس العظمة - الإرادة المعطلة

يتقنع الخجل السام بقناع هوس العظمة أيضاً. وهوس العظمة هو اضطراب الإرادة. وقد يظهر في صورة تضخم الذات النرجسي أو العجز البائس. وكلاهما يرفض إنسانيته، فأحدهما يتجاوز حدوده الإنسانية، والآخر يتدنّى عنها. والجدير بالملاحظة أن الشخص الذي يتدنّى عن حدوده الإنسانية، أي العاجز، هو شخص مهووس بالعظمة أيضاً. فالعاجز يقول إنه لا شيء ولا أحد يمكنه أن يساعدني: «أنا أشد المرضى مرضاً... أنا الأفضل / الأسوأ على الإطلاق».

ينتج هوس العظمة من تعطل الإرادة البشرية. وهذه الإرادة معطلة بصورة أساسية بسبب تخجيل المشاعر. والمشاعر المخجلة والمعطلة توقف الدمج الكامل للمعنى الفكري. فحين يقع حدث شعوري، لا بد من إطلاق المشاعر كي يفهمها العقل والمنطق والحكم. والمشاعر هي شكل من أشكال التفكير، والمشاعر المعطلة تجعل التفكير متحيزاً. وحين تنقيد

المشاعر بالخجل، تتجمد طاقتها، وتحول دون الدمج التام للعقل والإرادة. الإرادة البشرية هي شدة الرغبة التي ارتقت لمستوى اتخاذ فعل. والإرادة هي النزعة، وتعتمد على العقل (المنطق والحكم)، ومن دون العقل، تكون الإرادة عمياء وتخلو من المحتوى. ومن دون المحتوى تشرع الإرادة في فرض رغباتها على نفسها. وينجم عن حالة العجز هذه مشكلات خطيرة، من بينها:

١. تُملّي الإرادة المستحيل.
٢. تحاول الإرادة التحكم في كل شيء.
٣. تشعر الإرادة بأنها كلية الوجود، أو أنها عاجزة حينما تفشل.
٤. تُملّي الإرادة رغباتها بدافع الإرادة نفسها (الاندفاع).
٥. ترغب الإرادة في الحدود المطلقة، إما كل شيء وإما لا شيء.

الخجل السام بوصفه إفلاساً روحانياً

إن مشكلة الخجل السام في النهاية مشكلة روحانية، وتسمى «الإفلاس الروحاني». وقد أشرت سابقاً إلى أن الروحانية هي جوهر الوجود الإنساني. إننا لسنا كائنات مادية في رحلة روحانية، بل كائنات روحانية بحاجة إلى رحلة دنيوية لنصير روحانيين بصورة كاملة. وتعزز الروحانية الحياة وتوسع منها؛ ومن ثم تركز على النمو والتوسع والتجديد والإبداع. كما أنها تتعلق بالوجود، الذي هو قوة الدفع التي نتنصر بها على العدم. والوجود يتعلق بأسباب وجود الأشياء، وليس عدم وجودها. إن الوجود هو أساس جميع الكائنات الموجودة.

الانسلاخ عن الذات والتجرد من الصفات البشرية

لما كان الخجل السام هو اغتراب الذات عن الذات، فإنه يترتب عليه أن يصير الإنسان «منسلخًا عن ذاته». و«الانسلاخ عن الذات» (Otheration) هو مصطلح استخدمه الفيلسوف الإسباني أورتيجا جاسيت لوصف التجرد من الصفات البشرية. فيقول إن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يعيش من الداخل. وكي تكون إنسانًا يعني أن تمتلك ذاتًا وحياة داخلية. إن الحيوانات تعيش في حالة متواصلة من الاحتراس المفرط والحذر الدائم، تنظر خارج نفسها للتغذية وتحاشي الأخطار. وحينما لا يمتلك الإنسان حياة داخلية، يصير منسلخًا عن ذاته ومجردًا من الصفات البشرية.

والشخص الذي يعاني من الخجل السام إما أن يتجاوز حدوده الإنسانية أو يتدنّى عنها، وبذلك إما أن يكون لا إنسانيًا أو فاقدًا للصفات الإنسانية. واحتياج الذات الزائفة إلى إخفاء الذات الحقيقية يستلزم حياة يغلب عليها العمل والإنجاز، عوضًا عن الوجود. والوجود لا يتطلب مقاييس، فهو تبرير في حد ذاته. إن الوجود متجذر في حياة داخلية خصيبة النمو. يقول الكتاب المقدس: «مَلَكُوتُ اللَّهِ دَاخِلُكُمْ». والشخص الذي يعاني من الخجل السام يبحث عن السعادة والتصديق خارج نفسه، لأن الداخل معيب ومنقوص. إن الخجل السام ما هو إلا إفلاس روحاني.

الخبجل بوصفه عجزاً - قفص السنجاب

يظن المرء أن الخبجل السام بلا علاج: «إذا كنت أعاني من النقص والعيب والخلل، فما من علاج سيشفيني من ذلك». وهذا الاعتقاد يؤدي إلى العجز. كيف أغير ما أنا عليه؟ يتسم الخبجل السام أيضاً بسمة التدوير. فالخبجل يؤدي إلى مزيد من الخبجل. وقد رأينا في الشكل (٥) كيف ينفس المدمنون عن الخبجل المستدخل ثم يشعرون بالخبجل حيال سلوكهم المخبجل. لكن تذكر أن الخبجل السام قد يبدو غير قابل للعلاج، لكنه يمكن الشفاء منه.

الاستقلالية الوظيفية

حالما يتم استدخال الخبجل السام، يعمل بشكل مستقل، وهذا يعني أنه يمكن إثارته داخلياً من دون مثير مصاحب. ويكفي أن يتخيل المرء موقفاً ليشعر بالخبجل العميق. وقد يكون وحيداً ويستثير نوبة خبجل عبر الحديث الداخلي مع ذاته. وكلما شعر المرء بالخبجل، زاد شعوره بالخبجل، وهكذا دواليك. إن هذه النهاية المسدودة للخبجل تجعله يبدو عصياً على الشفاء. وتبدو إمكانية العلاج متعذرة لو شعر المرء أنه معيب. وإذا أضفنا إلى ما سبق أن الخبجل يمكن أن يتجدد تلقائياً، فسنفهم القوة المدمرة والقاتلة للخبجل العصابي. وبوسع القارئ أن يتخيل مدى دهشتي حينما اكتشفت ديناميكيات الخبجل. والسيطرة على الخبجل لن تتأتى إلا بالوعي بهذه الديناميكيات والتعرف عليها.

المصادر الرئيسية للخجل السام

وأدركت -بحزن- أن الآخرين يحبونها حينما لا تكون على طبيعتها.

-جول كوفيتز

سيبذل الأطفال كثيرًا من الطاقة المطلوبة لضمان الحفاظ على الوئام الأسري، حتى لو كلفهم ذلك التضحية بأنفسهم والإصابة بالاضطرابات النفسية.

-جول كوفيتز

(الإساءات العاطفية للطفل)

النظام الأسري

يتعزز الخجل السام -في المقام الأول- في العلاقات المهمة. إذا لم تكن تقدّر الآخرين، فمن العسير أن تتخيل الشعور بالخجل فيما يقولونه أو يفعلونه. وتبدأ إمكانية الخجل السام بعلاقتنا الرئيسية. لو كان الرعاية الرئيسيون يعانون من الخجل السام، سيتصرفون بطريقة عديمة الخجل ويمرون خجلهم السام إلى الأبناء. وما من سبيل لتعلم تقدير الذات إذا لم يقدر المرء نفسه أولاً.

ينتقل الخجل السام من جيل إلى آخر. ويجد بعض الأفراد الذين يعانون من الخجل السام أفرادًا آخرين يعانون من الخجل السام ويتزوجون بهم. ولما كان كل واحد منهما يحمل الخجل السام من نظامه الأسري، ستركز زيجتهما على الخجل السام الذي يعانيان منه. وسيترتب على ذلك -بصورة أساسية- انعدام الحميمة. فمن الصعب أن تسمح لشخص بالتقرب منك إذا كنت تشعر بالنقص والخلل. ويحافظ الأزواج الذين يعانون من الخجل السام على انعدام الحميمة عبر قلة التواصل، والشجار المتكرر غير المثمر، والألعاب، والتلاعب، والسعي للسيطرة، والانسحاب، واللوم والاقتران؛ الذي يعني الاتفاق على عدم الاختلاف مطلقاً، ويخلق حميمة زائفة.

عندما يولد الطفل لأبوين يعانيان من الخجل السام، يكون الموقف متأزماً منذ البداية. وتتركز وظيفة الوالدين في أن يكونا نموذجاً وقوة للأبناء. وتتضمن النمذجة كيف تكون رجلاً أو امرأة، وكيفية التعامل بصورة حميمة مع الآخر، والاعتراف بالمشاعر والتعبير عنها، والنزاع بشرف، والحفاظ على حدودك المادية والعاطفية والفكرية، والتواصل، ومواجهة مشكلات الحياة التي لا تنتهي والتغلب عليها، وضبط النفس، وحب النفس والآخرين. ويعجز الوالدان اللذان يعانيان من الخجل السام عن القيام بما سبق، لأنهما ببساطة لا يعرفان كيفية فعله.

يحتاج الأبناء إلى وقت الآباء واهتمامهم. وحين يعطي الفرد وقته لشخص آخر، فإن ذلك يعد جزءاً من عمل الحب، الذي يتضمن وجوده من أجل أبنائه، وتلبية احتياجاتهم عوضاً عن احتياجاته. مثلاً، اعتدت

قضاء وقت طويل مع ابني، وغالبًا يتضمن مشاهدة مباراة كرة القدم بينما يلعب ابني في الغرفة، وكنت أوبخه إذا تسبب في إزعاج كبير. كنا نقضي الوقت معًا، لكنه كان كمياً وليس نوعياً.

يعد الإصغاء جزءاً من عمل الحب. والأطفال واضحون بشأن احتياجاتهم وسيخبروننا بكلمات لا تحتمل الغموض. ويجدر بنا الإصغاء إليهم. ويستلزم ذلك قدرًا كبيرًا من النضج العاطفي. ويتطلب حسن الإصغاء أن يشبع الفرد احتياجاته أولاً. فإذا كان الشخص محروماً، فمن العسير عليه الإصغاء. وإشباع الاحتياجات يشبه ألم الأسنان. وحين نعاني من الخجل، نركز فقط على آلامنا نحن.

الآباء الذين لديهم احتياجات غير مشبعة ويعانون من الخجل السام لا يمكنهم ببساطة تلبية احتياجات أبنائهم. ويتعرض الطفل للتخجيل متى كانت لديه حاجة للإشباع، لأن حاجاته تتصادم مع حاجات الوالدين. ثم يكبر الطفل ويصير بالغاً. لكن أسفل القناع البالغ هناك طفل تم تجاهله. والأطفال الذين لم تُشبع حاجاتهم لا يشبعون أبداً. ولديهم فجوات في أرواحهم يخلقها حزن لم يُعالج ونقص الحاجات الاعتمادية في أثناء مراحل النمو. وذلك يجعل منهم أطفالاً بالغين، فلا يكتفون أبداً. أما البالغون الصحيون فيشعرون بالرضا عما يحصلون عليه، ويعملون باجتهاد للحصول على مزيد في المرة التالية. والطفل البالغ لا يشبع أبداً لأن احتياجات الطفل داخله هي التي تقتضي الإشباع.

مثلاً، في علاقاتي الأولية كنت دائماً أبالغ كثيراً وأطمح إلى مزيد. فإذا التقيت بفتاة وانسجمنّا، أشرع على الفور في التحدث عنها في إطار

الزواج، حتى لو كان ذلك بعد مواعدة واحدة! فحالما تكون في علاقة حب معي، أتوقع منها أن تلعب دور الأم وتهتم بي. إن الأطفال الذين لديهم احتياجات لم تُشبع يحتاجون إلى آباء، ولذلك يحوّل الأطفال البالغون أحباءهم إلى آباء، أو إلى شخص يشبع احتياجاتهم.

الخلاصة هي أن الزيجات القائمة على الخجل السام غير المعالج والاحتياجات غير المشبعة تخلق أسراً متجذرة في الخجل السام ولديها احتياجات. ويكبر الأطفال في تربة الخجل عوضاً عن الحب. وتعمل الأسر المتجذرة في الخجل وفقاً لقوانين الأنظمة الاجتماعية. وحين يضطرب النظام الاجتماعي، يغدو صارماً ومنغلقاً. وينغمس أفراد تلك الأسر في نوع من الجمود يشبه الغيبوبة. إنهم يشبعون حاجة النظام للتوازن، عوضاً عن الاحتياجات اللازمة للنمو. يلتحق الأطفال بالمدارس، ويرتادون الكنائس أو المعابد، ويكبرون في المجتمع. ويضيف كل نظام من هذه الأنظمة الاجتماعية إسهامه الفريد إلى عملية تحفيز الخجل السام.

قصة ماكس^(٢)

إن حياة ماكس هي القصة الأكثر تراجيدية التي عرفت على امتداد ٢٠ عاماً من عملي في العلاج النفسي. جاءني في عمر الرابعة والأربعين، وأحبته على الفور، وبدأ أن الجميع أحبوه. وتلخص مشكلة ماكس،

(٢) ماكس هو رمز مركب، يرمز إلى كل شخص يعاني من الخجل السام. اقتبست بعض الأحداث والوقائع من الحيات المأساوية لأشخاص حقيقيين عانوا من الخجل السام. وقد مات أحدهم؛ ضحية مأساوية للخجل السام.

التي لم أكن قد سمعت عنها من قبل، في أنه كان يهرب. وقد فعل ذلك تسع مرات. حينما كان يحرز النجاح في مراحل معينة من حياته، وتزايد ضغوط هذا النجاح، كان يحزم بعض الأشياء الضرورية ويقود سيارته، ويترك كل شيء؛ الملابس، والأثاث، والأسرة، والوظيفة. كان ماكس مهندس مبيعات. وكان هروبه نوعاً من الاختباء. كان يصل إلى مرحلة تبلغ فيها حدوده من الضعف حدًا يجعله عاجزاً عن التعامل مع الانكشاف فيولي هارباً. أنجب ماكس خمسة أبناء؛ بنتاً وولدين من زوجته الأولى، وبنتاً من الثانية، وابنًا من الثالثة. وكان يتضح في كلامه مدى الجرح والألم العميقين في حياته. وكان خجله ظاهراً بصورة جلية، بل إن حياته كانت استعارة للخجل المستدخل. كان ماكس يجسد الوجوه العديدة للخجل السام وجاءت شخصيته نتيجة مصادره الرئيسية. كما كان ينفس عن عديد من عمليات الإخفاء الرئيسية للخجل.

كان ماكس لا يحافظ باستمرار على التواصل البصري عند الحديث، وكثيراً ما يحمر وجهه خجلاً. كان لديه وعي ذاتي مؤلم وحذر مفرط. وأحياناً كان ينظر بجراءة في عيني مباشرة ويدلي بعبارات عملية حول أشياء فعلها، ويدين نفسه بقسوة. ثم يتبعها بأوصاف طويلة ووهمية لكونه شخصاً ناجحاً ويتحمل المسؤولية. وحين واجهت بهدوء آليات الإنكار التي كان يستخدمها، كان يرد بشكل متحمس ودفاعي وأحياناً غاضب. وكان قنوطه ووحدته اليائسة وعجزه المتجذر في الخجل أموراً واضحة. ورغم تمتعه بالموهب الفكرية وعمله مهندس مبيعات بارعاً، كان يعمل في مهن وضيعة في أثناء هروبه. فعمل حارساً، ومنظف أطباق، ومساعدًا

لعامل النظافة، وحطابًا، وعامل مسرح، ومقدم وجبات سريعة، وفي «رحلته» الأخيرة، مثلما يشير إليها، كان يجمع علب الألومنيوم ويبيعها.

رغم وسامة ماكس وطوله الفارع، فإنه كان يظل دومًا وحيدًا وعازبًا في رحلاته. وحين التقى بي، كان عاجزًا جنسيًا، بسبب سنوات من العزلة، وتعاطي الماريجوانا، والجنسنة. إن ماكس هو ما أطلق عليه بات كارنز في كتابه «خارج الظلال» مدمن جنس من المستوى الأول والثاني.

ويتضمن المستوى الأول من الإدمان الجنسي:

- تعدد العلاقات الجنسية أو الشركاء الجنسيين.
- الاستمناء القهري مع أو من دون مواد إباحية.
- البحث المزمّن عن علاقات جنسية مثلية أو مغايرة، والهوس الجنسي (الفيتش)، وجماع الحيوانات، والدعارة.

ويتضمن المستوى الثاني:

- التلصص.
- الاستعراء.
- السلوكيات الفاضحة.
- المكالمات الهاتفية البذيئة.

كما يتضمن المستوى الثالث من الإدمان الجنسي طبقًا لكارنز:

- نكاح المحارم.
- الاغتصاب.
- التحرش الجنسي.

تشير جميع المستويات إلى مستوى الإيذاء والعقاب القانوني المصاحب للفعل الجنسي. ويوجد في المستوى الثاني والثالث ضحية دائماً ويعاقب عليهما القانون.

انخرط ماكس في علاقات متعددة خلال زيجاته الثلاث. وفي مستهل زيجته الثانية تورط في التلصص. ووصف نشاطه المتلصص بمشاعر كبيرة من الانحطاط والخجل. وفي إحدى المرات اختبأ بين أغصان شجرة لثلاث ساعات ليلمح لدقيقتين فتاة ترتدي ملابسها الداخلية. كما كان ماكس يرتاد مراكز التسوق، وينخرط في أشكال خفيفة من السلوكيات الفاضحة. وحينما قدم إليّ للاستشارة، كان قد تخلى تمامًا عن العلاقات النسائية. وكان منعزلاً عن أي نوع من العلاقات الحقيقية. وألزم نفسه بوظيفة متواضعة، فعمل موظفًا للحسابات في متجر أجهزة ومعدات.

كان جميع أبناء ماكس مدمنين. وتزوجت ابنته الكبرى مرة ثانية في سن السادسة والعشرين. وكانت شخصية راعية ومفرطة الاعتمادية تخلط بين الحب والشفقة. فكانت تعثر على الرجال المتشردين وترعاهم حتى يتعافوا. وكان زوجها الثاني تاجر مخدرات أوروبياً سابقاً وقضى فترة مسجوناً في فرنسا. وكان الابنان الآخران والابنة من الزيجة الثانية مدمنين شرهين للمخدرات، ويعانون من مشكلات كبيرة في الجنس والعلاقات. أما الابن الأصغر من الزيجة الثالثة فاعتقلته الشرطة وحبسته عدة مرات في سن الثالثة عشرة، بسبب سلوكه العنيف المتعلق بالكحول والمخدرات.

رأيت ماكس مراراً على مدار سبع سنوات تقريباً. ومتى شعرت بأننا نحرز تقدماً، كان يغادر (يهرب مني). وتورطت في شؤون ماكس أكثر

مما ينبغي لي كمعالج، وتعلق به خجلي واعتمادى المتبادل. وتحملت في مساعدته حتى إنني كنت مهتمًا بصورة مفرطة بنتائج عملنا معًا. وفي سبتمبر عام ١٩٧٤ توفي ماكس عن عمر يناهز الثانية والخمسين. مات في العمر الذي مات فيه أبوه. اتسمت شخصية ماكس بالميلودراما المفرطة. وفي الوقت ذاته، كان يتسم بالعطاء والنبيل. وكان تعاطفه مع معاناة الآخرين غير محدود. مات من انتفاخ الرئة في الجناح الخلفي لمستشفى حكومي. وبكيت في جنازته كما لم أبك قط.

إن ماكس يمثل كل من يعانون من الخجل السام. قلت إنه مات من انتفاخ الرئة. لكن الحقيقة أنه مات بسبب الخجل السام. كان خجله المستدخل مصدرًا لاعتماديته وإدمانه الجنسي وتعاطيه للمخدرات. وكانت حياته، منذ البداية حتى النهاية، مثالًا حيًا لمصادر الخجل السام وقوته الشيطانية. وسوف أستعين بعناصر من حياة ماكس لتوضيح مصادر الخجل السام: أصول عائلته المضطربة، ووالداه اللذان عانيا من الخجل السام، وتاريخ أسرته عبر الأجيال، ومشكلات الهجر، وتعليمه، وخلفيته الدينية، وثقافة التخجيل التي نشاركها جميعًا.

الأسر المضطربة

ينشأ الخجل السام في العلاقات بين الأفراد، لا سيما في العلاقات المهمة. إن أهم العلاقات في حياتنا هي العلاقات المصدرية، التي تنشأ في عائلاتنا الأصلية. تقول جوديث باردويك في كتابها «الانتقال»: «إننا نعيش في الزواج والأسرة أقوى تجاربنا الحميمة والإنسانية.

ونسيج الأسرة أكثر متانة وقوة من نسيج الصداقة، والتمن أكثر فداحة أيضًا.

والأسرة هي المكان الأول الذي نتعرف فيه على أنفسنا. وتأتي هويتنا الأساسية أولاً من الأعين المنعكسة لرعائنا الرئيسيين. ويعتمد مصيرنا بدرجة ما على صحة رعائنا.

كان والد ماكس، جيروم، مدمناً للكحول والجنس، وكان يعاني من الخجل السام. ولما هجر جيروم ماكس، ربه أمه فيليشا، التي كانت مدمنة للكحول. وكان وصف ماكس لجذته لأمه مخيفاً. وحينما بلغ ماكس الثامنة، طلقت أمه والده. ومنذ ذلك الوقت فصاعداً، عانى ماكس من الإهمال العاطفي والمالي. وتولى شقيقه الأكبر، رالف، دور الأب. كما اتخذت شقيقته الكبرى، ماكسين، دوراً أبوياً. كانا والديه الصغيرين.

تزوجت فيليشا، وكانت في السابعة عشرة من عمرها، جيروم وكان في الثامنة عشرة من عمره، بسبب حملها بماكسين. فقد نشأت فيليشا في عائلة مسيحية شديدة التدين، وطلبت الأسرة من جيروم أن يتزوجها. وكانت فيليشا شديدة الاحتشام، ومنغلقة عاطفياً. وحملت جنسانية أمها المكبوتة. فقد تعرضت أمها للانتهاك الجنسي على يد والدها (وكان مدمناً للكحول أيضاً) وشقيقين من أشقائها التسعة.

لم تعالج والدة فيليشا قط مشكلات نكاح المحارم وحملتها كعار سري. ورغم أن فيليشا كانت شديدة الاحتشام، فإنها «نفست» عن الخجل الجنسي لأمها بأن حملت في سن السابعة عشرة. كما تعرضت فيليشا للانتهاك الجنسي على يد جدها من ناحية الأم. لعبت فيليشا دور

الزوجة العاطفية لوالدها. فصارت امرأته الصغيرة وكاتمة أسرارها بعدما أصيبت والدتها بالوسواس المرضي.

كان جيروم أيضًا الراعي العاطفي لأمه. وكان رجلها الصغير وصار الزوج البديل. كان كل من والدي ماكس زوجًا بديلاً. ولما كان كلاهما يعاني من مشكلات جنسية لم تُحل، انتقلت هذه المشكلات إلى زوجيهما البديلين. وعانى كلاهما من الخجل بصورة حادة. حينما يتعلق أحد الوالدين، الذي يعاني من مشكلات جنسية لم تُعالج، بأحد الأبناء، يُفتن هذا الأبن سرًا - في معظم الأحوال - بهذه المشكلات الجنسية. لا تعترف الأسر بوجود أسرار متعلقة بالخجل السام، بل تنكرها. ثم يقوم واحد أو أكثر من الأبناء بالتنفيس عن هذه الأسرار. كان والدا ماكس ضحيتي نكاح محارم مستتر، وشخصيتين اعتماديتين، ومدمنتين. كانت والدته ماكس مطيعة، لكنها باردة وتنبد الرغبات. ووُلد ماكس بعد خمس سنوات من زواج جيروم وفيليشا. ولم يكن مخططاً له ولم يكن مرغوباً. كان حملاً غير مقصود. إن ماكس هو ما يُطلق عليه في نظرية الأنظمة الأسرية «الطفل المفقود».

الأسر بوصفها أنظمة اجتماعية

يلاحظ القارئ أن كلمات «الطفل المفقود»، و«الزوج البديل»، و«الوالدين الصغيرين»، مطبوعة بالخط العريض؛ وذلك لإظهار أنها أدوار صارمة تطلبتها حاجات النظام الأسري. في كتابي «برادشو: عن العائلة»، وبرنامجي التلفزيوني الذي يحمل العنوان نفسه، وضحت وجود إدراك مستجد للأسر باعتبارها أنظمة اجتماعية.

إن الأسر هي أنظمة اجتماعية تخضع لقوانين الحياة العضوية. وأول هذه القوانين هو أن الكل أكبر من مجموع الأجزاء. ويتم تحديد الأسرة بتفاعل مكوناتها والعلاقات المتبادلة بينها، وليس بمجموع أجزائها. وسيوضح مبدأ الشمول إذا تأملنا الجسد البشري. فالجسد هو جهاز عضوي كامل يتكون من عديد من الأجهزة الفرعية؛ كالجهاز العصبي، والجهاز الدوري، وجهاز الغدد الصماء، إلخ. إن الجسد البشري بوصفه كياناً عضوياً لا يتكون من مجموع أجزائه، بل من العلاقة المتداخلة بينها. ولو مُزق جسدي إلى أجزاء، فلن يصير جسدي. مثلاً، لو فصلت رجلي عن جسدي، فلن تنظر إليها وتفكر بي. في النظام يتصل كل جزء بآخر. وكل عنصر هو مجرد جزء وفي الوقت نفسه مكمل للكل. والأسرة برمتها هي كيان عضوي أكبر من أي فرد فيها. وتُعرف بالعلاقة بين أجزائها وليس مجموعها. ولما كانت الأسرة تعد نظاماً اجتماعياً، فإن لها مكونات وقواعد وأدواراً، واحتياجات تحدد النظام.

المكون الرئيسي

المكون الرئيسي في النظام الأسري هو الزواج. ولو كان الزواج سليماً وفعالاً، فستغدو الأسرة كذلك. أما إن كان مضطرباً، فسيصيب الاضطراب الأسرة. وفي حالة ماكس، كانت زيجة والديه مضطربة. وحين يكون المكون الرئيسي في النظام مضطرباً، يختل توازن النظام برمته. وعندها يأتي دور قانون آخر، وهو قانون التوازن الديناميكي، أو قانون التوازن.

التوازن الديناميكي

يُقصد بالتوازن الديناميكي أنه في حالة اختلال توازن جزء من النظام، سيحاول باقي أفراد النظام إعادة هذا الجزء إلى التوازن. في برنامجي التلفزيوني استخدمت هاتفًا محمولًا لتوضيح ذلك الأمر. إذا لمست جزءًا واحدًا من الهاتف، فستتأثر بقية أجزائه. ولو تحرك جزء واحد منه، فستتحرك جميع الأجزاء. وسيعود الهاتف دائمًا إلى حالة السكون. وفي الأسر الصحية والسليمة، سيكون الهاتف في حالة حركة خفيفة. أما في الأسر المضطربة، سيميل الهاتف إلى أن يصير متجمدًا وساكنًا.

يتخذ الأبناء في الأسرة المضطربة أدوارًا صارمة تتطلبها حاجة الأسرة للتوازن. مثلاً، لو لم يكن الابن مرغوبًا، فسيحاول استعادة توازن الأسرة بعدم إثارة المتاعب، أو تقديم المساعدة، أو أن يكون مثاليًا، أو مسؤولًا بشكل مفرط، أو مختفيًا. وهذا هو دور **الطفل المفقود**، وهو أحد الأدوار المضطربة.

كان ماكس وشقيقته، ماكسين، طفليْن مفقودَيْن. وكان شقيق ماكس، رالف، نجم الأسرة أو بطلها، بمعنى أنه كان يفرط في الإنجاز ليضفي على أسرته، التي تعاني من الخجل السام ومشكلات إدمان الكحول، شعور الكرامة. وصار رالف وماكسين الوالدين الصغیرين لـماكس. وعندما ازداد إدمان جيروم للكحول، هجر كل أبنائه. وبالتالي

صارت الأسرة بلا أب، فتولى رالف ذلك الدور وغدا الوالد الصغير لماكس. ولما كانت الأسرة بلا زواج (المكون الرئيسي)، أصبح رالف الزوج البديل لفيليشا. وكان النظام بلا مُعيل، فتولى رالف وماكسين دور الرعاية والمسؤولية المفرطة.

في طفولته، كان ماكس يُحمى من إدمان والده بأخذه إلى منازل أقاربه. وكان الشخص المحمي. وقد شعر بهذه الحماية بوصفها هجرًا. ومن المهم إدراك أن جميع هذه الأدوار هي وسائل لإخفاء الخجل السام. أخفى رالف خجله بلعب دور النجم/ البطل. كما أنه تصرف بشكل عديم الخجل نحو ماكس بمطالبته أن يكون مثاليًا. فحاول تهذيبه بشكل مفرط، وكان يوجّه له دومًا الأوامر والنواهي. وكان رالف مصدر الخجل المستمر بالنسبة لماكس. لقد أحب ماكس شقيقه الأكبر وكنّ له الاحترام، وقبل بمحض إرادته أن ينقل شقيقه الخجل إليه. كما كان رالف شديد التدين. ودرس كي يصير مبشرًا مسيحيًا. واستخدم تدينه لإخفاء خجله ونقله إلى ماكس بالوعظ وإطلاق الأحكام.

حينما يصل الخوف والأذى والوحدة المرتبطون بالخجل إلى أعلى المستويات في الأسرة المضطربة، يغدو شخص واحد كبش فداء الأسرة، وغالبًا يكون الأكثر حساسية. ووظيفة هذا الدور هو تقليل ألم باقي الأفراد. في البداية اتخذت ماكسين هذا الدور من أجل فيليشا. وصارت كبش فداء الأم. ولاحقًا أضحي رالف كبش فداء بسبب إدمانه للكحول في سنوات المراهقة. ثم داخله الندم وشرع في التبشير. وترك ذلك الدور لماكس. وبدأ ماكس معاقرة للشراب والهروب في سن

الخامسة عشرة. واستمر اختفاؤه الأول الطويل لمدة أربعة أيام، وانتهى على ساحل في نيو أورلينز. وكلما ازدادت حالات هروبه الغريبة، اشتد تركيز الأسرة عليه. لقد تمكن أفراد الأسرة من تجنب الآمهم عبر مناقشة مشكلات ماكس والهوس به.

صار ماكس مثل كبش الأضحية في طقس الكفارة اليهودي، والذي يلطخون فيه الكبش بالدماء ويرسلونه إلى الصحراء. وبذلك يكفر الكبش عن خطايا الناس. صار ماكس كبش التضحية. ومضى حرفيًا إلى حتفه حاملاً الخجل السام لعدة أجيال في عائلته. وقد لعب أفراد النظام الأسري جميع الأدوار للسيطرة على محنة إدمان جيروم للكحول وإدمان فيليشا الاتكالي. وفي العائلات الصحية يتم اختيار الأدوار المرنة، ويكون لدى الأفراد خيار للتخلي عنها. أما في العائلات المضطربة فالأدوار صارمة. ويوضح الشكل (٦) الأدوار المتعددة في عائلة ماكس الأصلية. وقد أضفت أدوارًا قليلة لم أذكرها. وسيلاحظ القارئ أن جميع الأدوار تغطي الجوهر الداخلي المتجذر في الخجل السام. ولما كان كل فرد في النظام يلعب دوره الصارم، فإن النظام يظل جامدًا وثابتًا. وتتجمد الأسر المضطربة في حالة تشبه الغيوبة. والجوهر المتجذر في الخجل يجعل النظام في حالة جمود ويجبر الأفراد على الاختباء. وتخفي الأدوار الذوات الحقيقية والصادقة للأفراد.

الأسر المتجذرة في الخجل السام والمرض الممتد عبر الأجيال
أحد الجوانب الوخيمة للخجل السام هو امتداده على مدار أجيال.
وتشكّل الجوانب السرية والخفية من الخجل السام منابع استمراره على

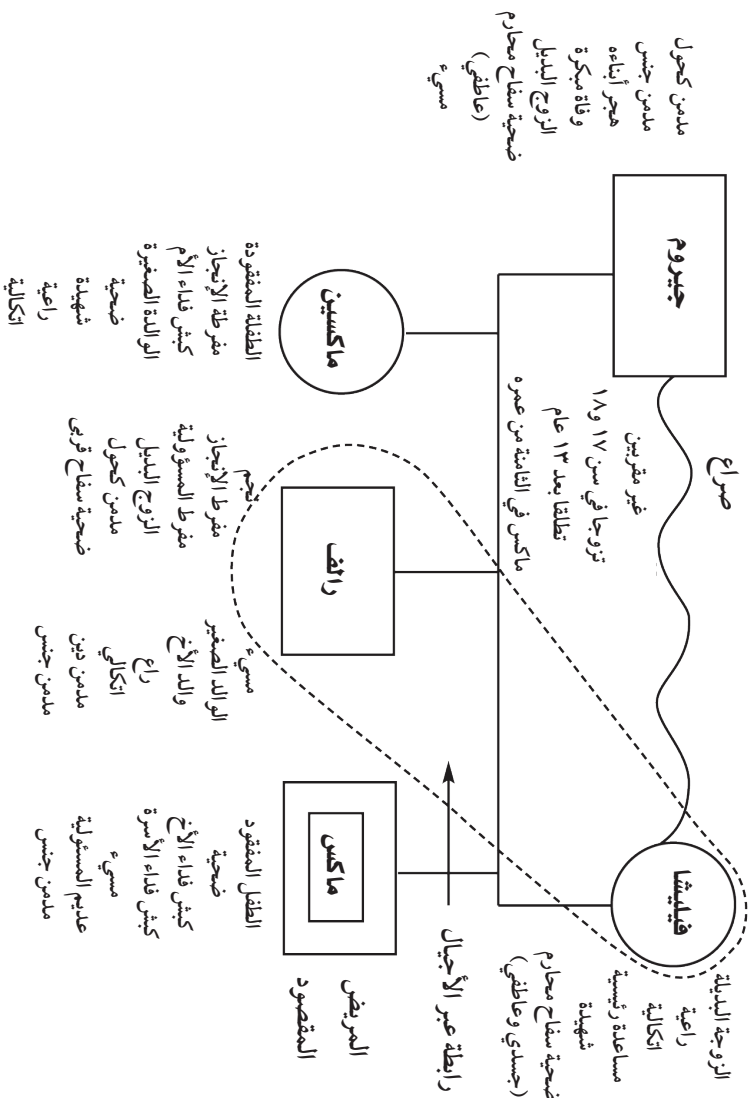
مر الأجيال. ولما كان هذا الخجل يظل مخفياً، فإنه لا يمكن علاجه. وتكون الأسر مريضة بأسرارها المتجذرة في الخجل السام. ولمزيد من المعلومات عن ديناميكيات أسرار الخجل السام انظر كتابي «الأسرار العائلية». وقد تعود هذه الأسرار العائلية إلى أجيال. وربما تكون عن حالات انتحار، أو قتل، أو سفاح محارم، أو إجهاض، أو إدمان، أو إذلال علني، أو نكبات مالية، إلخ. وجميع تلك الأسرار يتم التنفيس عنها. وتكمن قوة الخجل السام في ذلك التنفيس.

يُولد الألم والمعاناة من الخجل آليات دفاع تلقائية ولا شعورية. وقد أطلق فرويد عليها مسميات مختلفة، مثل: الإنكار، وإضفاء المثالية على الآباء، وكبت المشاعر، والانشقاق عنها. والجدير بالذكر هو أنه ليس بوسعنا إدراك ما نجهله. إن الإنكار، وإضفاء المثالية، والكبت، والانشقاق، ما هي إلا آليات دفاعية لا شعورية للبقاء. ولما كانت آليات لا شعورية، فإننا نفقد التواصل بالخجل والألم والأذى الذي تحاول هذه الآليات إخفاءه. وليس بمقدورنا الشفاء مما لا نستطيع الشعور به. لذلك من دون الشفاء، يظل الخجل السام محمولاً لعدة أجيال.

سبق وأن أشرت إلى أن والدَي ماكس ترعرعا في أسر متجذرة في الخجل. ويوضح الشكل (٧) الجينوجرام الأسري (شجرة العائلة) الخاص بفيليشا. نشأت والدَة فيلِيشا في أسرة مدمنة للكحول يتفشى فيها سفاح المحارم. وكانت شخصية اعتمادية تعاني من الخجل السام، وفي مراحل حرجة من الإدمان. وكانت مصابة برهاب الأماكن العامة والوسواس. وشارك والد فيلِيشا في ترسيخ خجل الأم بأن سمح لها

بأن تكون مريضة. كما أنه وضع فيليشا في دور الزوجة البديلة. فوَقعت ضحية انتهاك عاطفي وجسدي لم يُعالج، وكبحت جنسانيتها وحملت مشكلات سفاح المحارم الخاصة بأمها والتي لم تُحل. وقد نفّست لا شعوريًا عن تلك المشكلات بإغراء رالف وماكس. وصار رالف، باعتباره الابن الأكبر، زوجها البديل، وكرر ذلك سفاح المحارم المخفي الذي تعرضت له. كما أضفت فيليشا طابع المثالية على والدها، وعاونته في اعتماديته الشديدة وإدمانه للعمل. وتزوجت شقيقات فيليشا الثلاث من رجال مضطربين. وتوارثت كل ابنة من أمها مشاعر الاشمئزاز والغضب الجنسي الذي لم يُعالج.

الشكل (٦) عائلة ماكس الأصلية المضطربة



كانت والدة فيليشا تنتقد باستمرار الرجال على فراش المرض. ويتذكر ماكس من صباه إحدى مقولاتها المفضلة وهي أن «الرجال لا يريدون إلا شيئاً واحداً. إنهم لا يفكرون إلا بأعضائهم التناسلية». وهذه العبارة تعتبر مسيئة جنسياً، لا سيما أنها قيلت في وجود ذكر صغير. وقع رالف وماكس ضحية الغضب والاشمئزاز والازدراء الجنسي اللا واعي لفيليشا نحو الرجال. حينما حملت فيليشا، كانت «تنفّس» عن مشكلة خجل أمها الجنسي وتجربة سفاح المحارم اللتين لم تُعالجا. وأعاد ماكس تمثيل تنفيس فيليشا بأن جعل زوجته الأولى، بريدجت، تحمل حينما كان في السابعة عشرة من عمره. كما تزوج رالف أيضاً سيدة حبلى.

وضحت في الشكل (٨) أجزاء رئيسية من الجينوجرام الخاص بجيرونم. في سن السابعة شاهدت والدته جيرونم أمها تحترق حتى الموت. وهجرها والدها، وأرسلها لتعيش مع عمّتين تكرهان الرجال. وتمردت على الموقف بإقحام نفسها في المشكلات باستمرار. وقد نفّست جنسياً في عمر مبكر. ولطالما راودني الشك في أن مجونها كان تنفيساً عن تعرضها لشكل من أشكال الإساءة الجنسية. لم يمتلك ماكس معلومات عن جانبها الأسري، ولذلك لم أتأكد البتة من صحة ذلك الافتراض. كان ماكس يمتدح جدته من ناحية والده ولم يرَ جده قط.

كانت الزيجة الأولى لوالدة جيرونم في سن السادسة عشرة. ولاقى زوجها حتفه في حادثة مأساوية قبل عمر الثلاثين، إذ صُعق بالكهرباء في أثناء عمله في محطة الكهرباء. وتلقت والدته جيرونم مبلغاً ضخماً بصفتها أرملة. وقضت السنوات القليلة التالية في الشراب والحفلات.

وكانت تعاني من مرحلة متقدمة من إدمان الكحول الذي توارثته جينياً. ثم تزوجت والد جيروم وكانت حبلى، وبعد سبع سنوات عاصفة، طلقها. وكان جيروم حينها في الثامنة من عمره. وقد رأى والده مرتين فحسب بعد هذه الواقعة. ذات مرة سافر ثلاثمائة ميل كي يقابله، لكن خاب أمله حينما وضعه في حافلة وأرسله إلى البيت. والمرة الأخرى كانت صدفة عابرة. وفي النهاية علم جيروم ب وفاة والده من الصحف. وذهب لحضور مراسم الجنازة لكن طُلب منه الرحيل، بعدما قيل له إن وجوده يسبب الإحراج. كان والده قد تزوج مرة أخرى وأنجب ثلاثة أطفال من زوجته الثانية. لذلك نشأ جيروم من دون أب، وتعلق بوالدته التي كانت مدمنة للكحول والجنس. وكان ضحية لسفاح المحارم العاطفي الذي تعرضت له. وكان ماكس بهروبه «ينفّس» عن أنماط الهجر الممتدة على مدار أجيال. فقد تعرض والداه، جيروم وفيليشا، للهجر من والديهما، اللذين قاما باستغلالهما لتلبية احتياجاتهما، عوضاً عن مساعدتهما والوقوف بجانبهما.

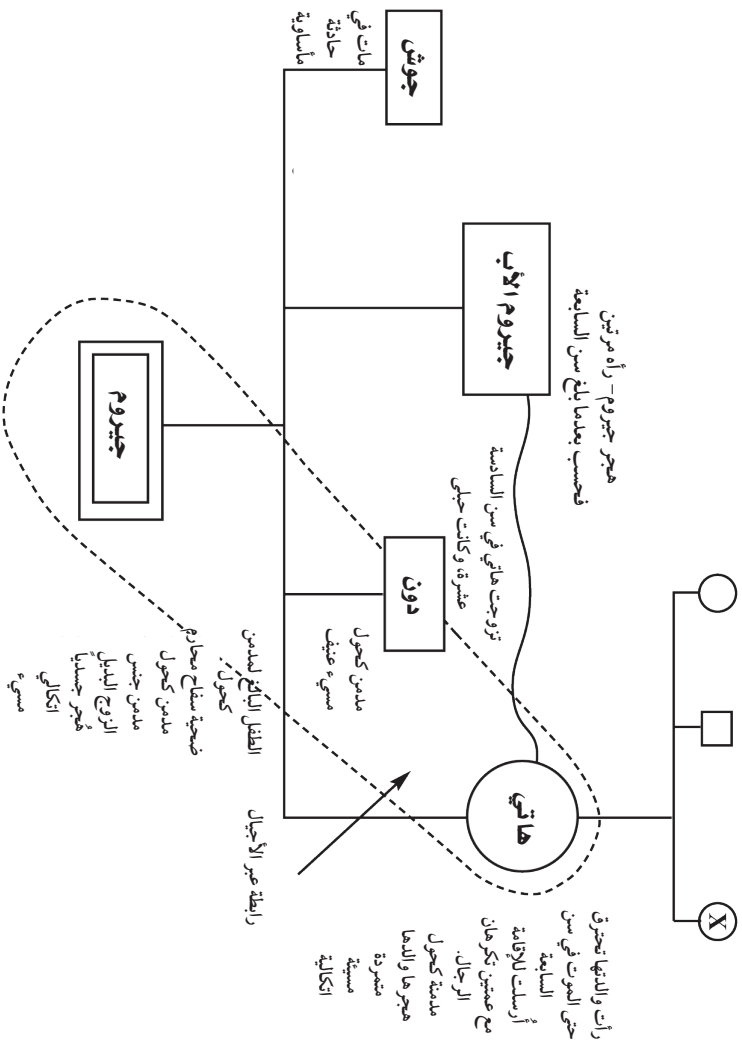
التقى ماكس زوجته الأولى، بريدجت، في الجامعة. وكانت طفلة بالغة لمدمن كحول، وقرّة عين أبيها. كانت طفلة وحيدة، تتمتع بالجمال والذكاء. كما كانت نجمة العائلة وارتبطت بوالديها برباط متين. وكان ماكس الطفل الثالث. وفي الغالب يحمل هذا الطفل ديناميكيات زيجة الأبوين. وقد أعاد ماكس حرفياً تمثيل حمل والدته وزيجة أبويه المبكرة. ثم هجر أبناءه مثلما فعل والده معه. لقد شعر ماكس بالوحدة والعزلة اللتين شعر بهما والداه في زواجهما.

كانت بريدجت تلعب دور الراعية في أسرتها. فتولت حرفياً العناية بحزن والدها، ووحدته العميقة، واكتئابيه الشديد. وفعلت ذلك بالتصرف بتفاؤل وبهجة دائمين. وكانت رئيسة فريق التشجيع في المدرسة الثانوية. وتفاقم هذا الدور، حتى إنها فقدت التواصل مع ذاتها الحقيقية. وفي إحدى المناسبات طلب مني ماكس أن ألتقي بها بسبب ابنتهما الكبرى. وقد أشرت لماكس إلى أن بريدجت تربطها بابنتهما علاقة تمكين، إذ كانت تُخرجها من المشكلات في عدة مناسبات وكانت تعطيها المال دائماً رغم صعوبة تدبيره. وحينما تحدثت معي بريدجت، تملكني شعور غير مريح لأنني لم أعرف مع من أتكلم. كانت تتحدث كالبيغاء و«تمثّل». وكانت مندمجة في الدور تماماً حتى إنها لم تتخيل أنها كانت تمثّل.

يبين الشكل (٩) مخططاً للنظام الأسري الخاص بماكس. ويتضح أن الابنة الكبرى كانت الطفلة المفقودة التي منحت كل شيء للأسرة واهتمت بالجميع. في حين نفّس الأبناء الآخرون عن خجل النظام الأسري. وكان الابن الثاني والثالث شديدي الإدمان للكحول. كما كانت الابنة الرابعة مدمنة كحول ومخدرات. وكان الابن الأصغر ينفّس عن غضب ماكس المستدخل بسلوكه المسيء.

قصارى القول، أتمنى أن يفهم القارئ قوة الأنماط عبر الأجيال في خلفية ماكس، وأن يدرك كيف أعاد ماكس تمثيل تلك الأنماط ومررها إلى أبنائه. في الجينوجرام الخاص بـماكس نجد خمسة أجيال من إدمان الكحول، والهجر الجسدي والعاطفي، والاتكالية. وهناك أربعة أجيال من الإساءة الجنسية وإدمان الجنس. كما توجد حالات حمل مبكرة، وحالات زواج وطلاق متعددة. هجر جيروم ابنه ماكس في العمر ذاته الذي هجره فيه والده. ومات ماكس في العمر ذاته الذي مات فيه والده. إن شجرة عائلة ماكس المكونة من خمسة أجيال تمثل نموذجاً للأسر المتجذرة في الخجل.

الشكل (٨) جینو جرام والک ماکس (جیروم)

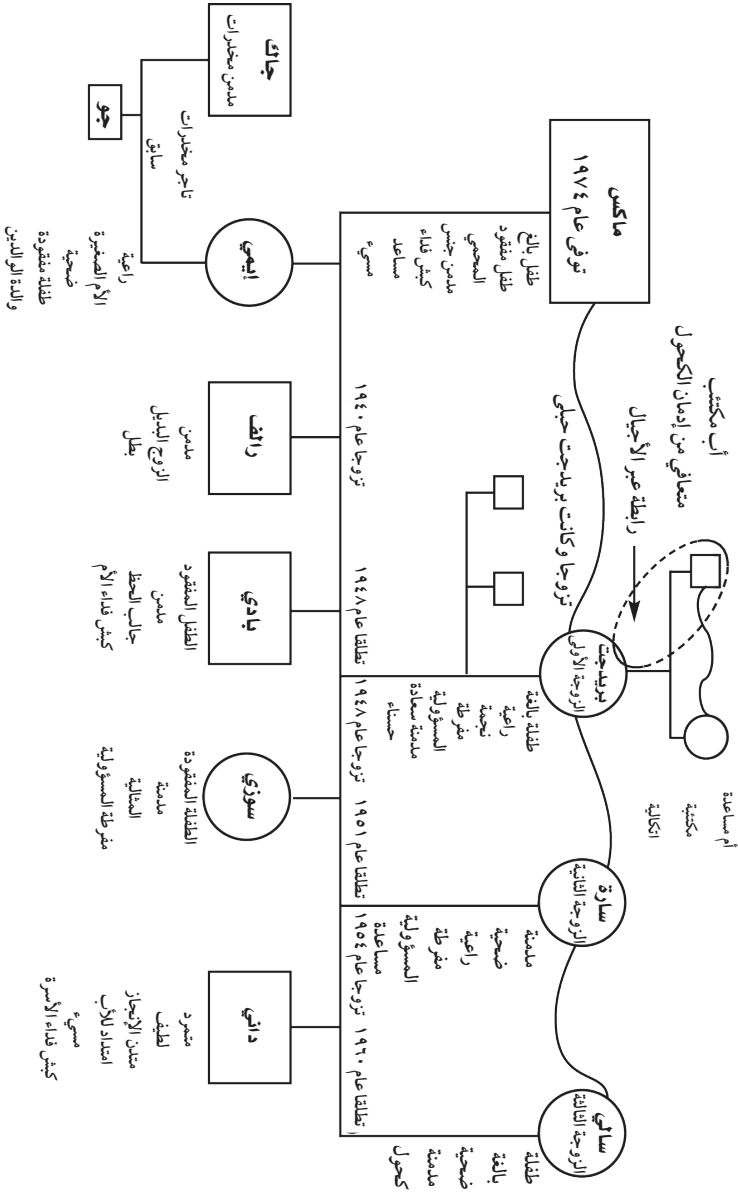


الزيجات والنماذج الأبوية المتجذرة في الخجل السام

من الواضح أن المصدر الرئيسي للخجل السام هو النظام الأسري وأنماط الأسرار الغامضة عبر الأجيال. وعلى نحو أكثر تحديدًا، يرتبط الشريكان اللذان يعانيان من الخجل السام ويتزوجان ويؤسسان هذه الأسر. ولما كان كلاهما غير مكتملين ولديهما احتياجات غير مشبعة، فإن كل شريك يتوقع أن يرضى الآخر الطفل داخله. وينتق عدم الإشباع من احتياجات الطفولة التي لم تتم تلبيتها. وحينما يلتقي طفلان بالغان ويرتبطان عاطفيًا، ينتظر الطفل داخل كل واحد منهما من الآخر أن يشبع احتياجاته. ولما كان «الحب» حالة طبيعية من الاندماج، يندمج الطفلان غير المكتملين معًا مثلما فعلا في المرحلة التكافلية في الطفولة. ويتتاب كل واحد منهما شعور بالوحدة والاكتمال. ولما كانت حالة الحب تتسم دائمًا بالشبقية، فإن كل واحد منهما تغمره مشاعر جياشة في الارتباط الحميمي. والحب «الجياش» يخلو من الحدود. فالحب قوي كالمخدر، ويشعر فيه الفرد بالكمال والنشوة.

بيد أن هذه الحالة لا يمكن أن تستمر. فالوعي في حالة النشوة يكون انتقائيًا للغاية. ويركز الشريكان على التماثل ويُفتنان بحدائثهما. لكن، سرعان ما تظهر اختلافات التنشئة الاجتماعية، وتطل المشكلات التي حملاها من أسرتيهما الأصليتين المتجذرتين في الخجل. ثم تبدأ المعركة! من سيرعى من؟ أيُّ قواعد من الأسرتين ستسود؟ وكلما زاد خجل الشريك، تصير الاختلافات بينهما غير محتملة. ويتملق كل واحد منهما الآخر: «لو كان حبك حقيقيًا، فستفعل/ فستفعلن مثلما أريد». ويندلع الصراع بين الأسرتين.

الشكل (٩) جينوجرام ماكس (الأسرة المباشرة)



القواعد الأسرية المتجذرة في الخجل السام

يملك كل نظام أسري عدة فئات من القواعد، مثل: قواعد الاحتفاء والتنشئة الاجتماعية، واللمس والجنسانية، والمرض والرعاية الصحية المناسبة، والعطلات والمهن، وإدارة المنزل وإنفاق الأموال. ولعل أهم قاعدة هي التي تتعلق بالمشاعر، والتواصل بين الأفراد، والتربية.

يُنقل الخجل السام شعوريًا بواسطة قواعد التخجيل. وتخجيل القواعد جميع أفراد الأسرة المتجذرة في الخجل. بيد أن الأطفال يتلقون النصيب الأكبر من التخجيل. والقوة هي إحدى وسائل إخفاء الخجل، وغالبًا ما تكون هرمية التسلسل. فيحق للأب الصياح في وجه أي فرد في الأسرة. كما يحق للأم الصياح في وجه أي فرد عدا الأب. ويحق للابن الأكبر الصياح في وجه أي فرد عدا الأب والأم، إلخ. والابن الأصغر يعذَّب القطة!

قواعد الأسر المضطربة

١. السيطرة أو الفوضى: لا بد أن يكون الشخص مسيطرًا على جميع التفاعلات، والمشاعر، والسلوك الشخصي طوال الوقت، إن السيطرة هي إحدى الاستراتيجيات الدفاعية الرئيسية للخجل. وفي الزيجة عديمة الخجل والمتدنية عن الحدود الإنسانية، قد يكون الوالدان مدمني هيروين أو شيء آخر، أو مجرمين مخادعين. ويشعر الأبناء بالفوضى، ويدركون كذلك القواعد السرية التي تحمي سلوك أسرهم.

٢. **المثالية أو الشذوذ:** يشعر الفرد فيها بأنه محق دائماً في أفعاله مهما كانت. وتتضمن القاعدة المثالية على الدوام مقاييس مفروضة. والمبدأ المنظم للحياة هو الخوف من السلبات وتجنبها. ويعيش الأفراد طبقاً لصورة موجهة نحو الخارج. ولا أحد يرقى للمعايير. وفي الأسرة المتدنية عن الحدود الإنسانية، لا توجد قواعد، ولا يمتلك الأبناء كياناً يرشدهم.

٣. **اللوم:** يلقي الأفراد باللوم على أنفسهم أو الآخرين متى سارت الأمور بصورة مناوئة. واللوم هو إحدى الوسائل الدفاعية لإخفاء الخجل. ويحفظ اللوم توازن النظام المضطرب حين تفشل السيطرة.

٤. **إنكار الحريات الخمس:** تعد فيرجينيا ساتير أول من أوضحت مفهوم الحريات الخمس، التي تصف الأداء الشخصي الكامل. وتتعلق كل حرية بقدرة بشرية رئيسية؛ أي القدرة على الإدراك، والتفكير، والتفسير، والشعور، والرغبة، والاختيار، والتصور. وفي الأسر المتجذرة في الخجل السام، تحظر قاعدة المثالية التعبير الكامل عن تلك القدرات. وتنهانا عن الإدراك، أو التفكير، أو الشعور، أو الرغبة، أو التصور بالطريقة التي نرغب فيها. بل علينا القيام بذلك بالطريقة التي تتطلبها النموذج المثالي.

٥. **قاعدة «ممنوع الحديث»:** تمنع هذه القاعدة التعبير الكامل عن المشاعر أو الاحتياجات أو الرغبات. وفي الأسر المتجذرة في الخجل السام، يحاول الأفراد إخفاء مشاعرهم، واحتياجاتهم، ورغباتهم الحقيقية. ولذلك لا يتحدث أيٌّ منهم عن وحدته وشعوره بتمزق الذات.

٦. قاعدة «ممنوع الإصغاء»: ينشغل الجميع في تسخير طاقاتهم في الدفاع عن أنفسهم أو تأدية أدوارهم الصارمة، ولا أحد يصغي إلى أي شيء من الذات الحقيقية للآخر.

٧. ممنوع ارتكاب الأخطاء: تكشف الأخطاء الذات المعيبة والهشة. والاعتراف بالخطأ هو الانفتاح على التمحيص. لذلك يخفي الأفراد أخطاءهم، وإذا ارتكب أحدهم خطأ، يُخجلونه.

٨. عدم المصداقية: لا تتوقع المصداقية في العلاقات. لا تثق بأحد، ولن يخيب ظنك أبداً. لم يشبع الآباء حاجات الاعتماد في مراحل النمو، ولن يكونوا بجانب أبنائهم كي يعتمدوا عليهم. وتستمر دائرة الريبة وعدم الثقة.

٩. لا تثق بأحد: لما كان الأفراد لا يشعرون بقيمتهم ولا يصغي إليهم أحد، ويوجد قلب وعدم مصداقية من طرف الشخصيات الرئيسية في حياتهم، فإنهم لن يكتسبوا ثقة رئيسية بأنفسهم أو الآخرين.

هذه القواعد ليست مكتوبة على باب الثلاجة، لكنها المبادئ الفاعلة التي تحكم الأسر المتجذرة في الخجل السام في علاقاتهم الشخصية. ولا تفتأ تواصل دائرة الخجل على مر الأجيال.

تخلق قواعد التربية عند معظم العائلات الغربية خجلاً عظيماً. وإذا أضفنا إلى هذه الأنظمة إدمان الكحول، وسفاح المحارم، والإساءات الجسدية، فسنحصل على اختلال رئيسي. وقد لخصت أليس ميلر هذه القواعد تحت عنوان «التربية السامة» في كتابها «من أجل مصلحتك». وفيما يلي هذه القواعد:

١. الكبار هم أسياد الطفل الاعتمادي.
 ٢. يقررون بأسلوب قاطع الصواب والخطأ.
 ٣. الطفل مسؤول عن غضب الأبوين.
 ٤. لا بد من حماية الأبوين دائماً.
 ٥. تشكّل مشاعر الطفل الإيجابية والمفعمة بالحياة تهديداً للكبار المستبدين.
 ٦. لا بد من «تخطين» إرادة الطفل بأسرع ما يمكن.
 ٧. يجب أن يتم كل ذلك في سن صغيرة حتى «لا يلاحظ» الطفل، ومن ثم لن يستطيع كشف الكبار.
- تنبع هذه المعتقدات حول السلطة المطلقة للأبوين من زمن الملوك والحكام. إنها معتقدات عصور ما قبل الديمقراطية وما قبل النسبية. إنها تفترض عالماً من القوانين الأبدية، وتتسم برؤية خوارقية للعالم. كان ذلك عالم نيوتن وسقراط. وقد دُحض هذا المنظور عدة مرات عبر الزمن. تبرّر التربية السامة أساليب مفرطة الأذى تكبح جوهر العفوية عند الأطفال، من بينها الضرب البدني، والكذب، والنفاق، والتلاعب، واستراتيجيات التخويف، وسحب الحب، والعزلة، والإكراه لدرجة التعذيب. وجميع هذه الوسائل تسبّب الخجل السام.

الخجل بوصفه حالة وجود

سأنتظر بالتفصيل إلى العملية التي بواسطتها يتحول الخجل الصحي إلى الخجل السام. وتسمى هذه العملية «الاستدخال» أو «إضفاء سمة المطلق». وتفتقر هذه العملية إلى الشعور بالخجل الصحي، فتنشأ حالة متجمدة من الوجود، يعتقد بواسطتها الفرد أن إنسانيته معيبة وناقصة. ويتضمن هذا التحول ثلاث ديناميكيات:

١. التوحد بنماذج متجذرة في الخجل وحمل خجلهم المخفي.
٢. صدمة الهجر وتقييد جميع مشاعر الفرد واحتياجاته ودوافعه بالخجل.
٣. ترابط وتعظيم الذكريات أو المشاهد البصرية، والاحتفاظ بعلامات التخجيل الحسية والسمعية.

صدمة الهجر

يتجاوز مصطلح الهجر، على النحو المستخدم هنا، المفهوم الشائع للكلمة. حين نشير إلى شياطيننا، لا بد من توسيع نطاق المعاني القديمة للمفردات. وأود توسيع نطاق مفهوم كلمة هجر لتتضمن أشكالاً متعددة من الهجر العاطفي، مثل: الحرمان من الملاطفة، والحرمان النرجسي، والرابطة الفائتة، وإهمال الاحتياجات الاعتمادية في مراحل النمو، وفرط التعلق بالنظام الأسري. كما يتضمن تعريفي للهجر جميع أشكال الإساءة.

وصفت أليس ميلر في كتابها المؤثر «مأساة الطفل الموهوب» حقيقة متناقضة تتمثل في أن عديدًا من الآباء الصالحين الذين يتسمون بالتفاني والعطف يهجرون أبناءهم. كما أوضحت حقيقة متناقضة أخرى، وهي أن عديدًا من الأفراد الناجحين والموهوبين ومفرطي الإنجاز يدفعهم اكتئاب مزمن وعميق، نجم عن التخجيل الذي تعرضت له ذواتهم الحقيقية والصداقة عبر الهجر في مراحل الطفولة. وسبق وأن أشرت إلى تلك الظاهرة بأنها «الفجوة في الروح». وقد عمّق كتاب أليس ميلر فهمي لصدمة الهجر. ورغم أنها لم تستخدم الخجل بوصفه مبدأ منظّمًا رئيسيًا في كتابها، فإنه كان من السهل إدراك أن خسارة الذات الحقيقية، بجانب الاكتئاب المصاحب لذلك، كان طريقة أخرى لوصف الخجل السام.

حينما يتعرض أحدهم للهجر، يُترك وحيدًا. وقد يحدث ذلك بغياب الشخص أو بحضوره. بل إن الهجر من شخص حاضر أشد وطأة على النفس.

الغياب الفعلي

بدأ ماكس حياته بضربتين ضده. لم يكن قدومه مخططًا له أو مرغوبًا فيه. كان حملًا حدث مصادفة في زواج يزداد اضطرابه تفاقمًا. ازداد تناول جيروم للكحول حتى إن فيليشا حاولت الانفصال عنه عدة مرات للسيطرة عليه. ووقعت أربع محاولات للانفصال خلال السنوات الثماني الأولى من حياة ماكس.

تم إبعاد ماكس أيضًا عن شقيقه وشقيقته خلال محاولات الانفصال. وعاش مع فيليشا وشقيقتها، بينما عاش رالف وماكسين مع والدته فيليشا. إن الطفل بحاجة إلى كيان وتوقع. كما يحتاج إلى أن يعتمد على شخص ما.

أتذكر عندما كان ابني في الثالثة من عمره تقريبًا، وكان يطلب مني أن أقرأ له قصة قبل النوم. وكان يحب قصة «المحرك الصغير» و«الأرنب بيترو». وبعد عدة قراءات، أصابني الملل من القصص. فكنت أقلب صفحتين في وقت واحد، لكنه كان يدرك الخدعة. فقد كان عقله يجعل الأمر كارثيًا لو فقد جزء من تلك القصة. كان ذلك يخل بتوازن عالمه. وبطريقة أكثر درامية، كان إبعاد الطفل باستمرار عن أسرته يسبب له استياءً حادًا.

إن الطفل يحتاج إلى وجود أبويه. وإذا تحطمت رابطة الصبي مع أمه، فإنه يحتاج إلى أب ليرتبط به. وتتضمن الرابطة قضاء الوقت معًا، وتبادل المشاعر، والدفع، واللمس، وإبداء الرغبة في البقاء معًا.

لم يكن والد ماكس موجودًا بقربه. حينما لم يكن يعمل، كان يشمل. وكان يقضي مع ماكس أقل القليل من الوقت. ليس بإمكان الطفل الصغير أن يفهم أن أباه مدمن كحول مريض. والأطفال قاصرون في التفكير المنطقي. ويفكرون بمشاعرهم (الفكرة المحسوسة) في البداية. كما أنهم يميلون للانغماس في ذواتهم. ولا يعني ذلك أنهم أنانيون بالمعنى الشائع للكلمة، بل ليسوا أنانيين بالمفهوم الأخلاقي. إن التفكير المتمحور حول الذات يعني أن الطفل سيأخذ كل الأمور

على محمل شخصي. بل ربما يضيفي على وفاة أحد الوالدين طابعاً شخصياً، فيقول مثلاً: «لو أحبتني أُمي حقاً، لما ذهبت إلى السماء، بل لبقيت معي».

إننا نمنح وقتنا للأشياء التي نحبها، وإذا لم يمنح الآباء وقتهم فسيشعر الطفل بأنه عديم الجدوى، وبأنه لا يستحق وقتهم أو اهتمامهم أو إرشادهم. والتمحور حول الذات عند الطفل يفسر الأحداث دائماً بشكل أناني: ماما وبابا ليسا موجودين بسببي، لا بد أن هناك خطباً بي وإلا لظلا بجاني.

إن الأطفال يتمحرون حول ذواتهم بالفطرة (وليس بمحض إرادتهم). وهذا التمحور حول الذات يشبه باباً مؤقتاً بمقبض، يظل قيد الاستخدام إلى حين بناء حدود قوية. وتنبت الحدود القوية من التوحد بالآباء الذين يتمتعون بحدود قوية ويعلمونها لأبنائهم عبر النمذجة. ولما كان الأطفال يفتقرون إلى التجارب، فإنهم بحاجة إلى تجارب الآباء. وعند توحدهم بهم، سيجدون شخصاً يمكنهم الاعتماد عليه خارج أنفسهم. وحين يستدخلون الآباء، يشكّلون دليلاً يعتمدون عليه داخل أنفسهم. وإذا عجز الأطفال عن الاعتماد على الآباء، فلن يطوّروا مصدرهم الداخلي.

الهجر العاطفي والحرمان النرجسي

يحتاج الأطفال إلى الانعكاس والصدى، واللذين يأتيان من أعين رعاتهم الأساسيين. ويُقصد بالانعكاس وجود شخص بجانبهم يعكس

ماهيتهم الحقيقية في أي وقت. ونحتاج في السنوات الثلاث الأولى من حياتنا إلى أن يحبنا شخص آخر وبأخذنا على محمل الجد، ويتقبل طبيعتنا الحقيقية. ويترتب على إشباع احتياج الانعكاس ما تطلق عليه أليس ميلر المؤن النرجسية الرئيسية.

تنتج هذه المؤن من عملية انعكاس مناسبة يقوم بها الآباء الذين يتمتعون بحدود سليمة. وعند حدوث ذلك، مثلما توضح ميلر في «مأساة الطفل الموهوب»، تحدث الديناميكيات التالية:

١. تعطيل الدوافع العدوانية للطفل لأنها لا تهدد الوالدين.
٢. عدم شعور الوالدين بالتهديد من سعي الطفل نحو الاستقلالية.
٣. سماح الوالدين للطفل بالشعور بالدوافع الطبيعية والتعبير عنها، كالغيرة والغضب والجنسانية والتمرد، لأنهما لا ينبذان هذه المشاعر في أنفسهما.
٤. عدم اضطراب الطفل إلى إرضاء الوالدين، بل تطوير احتياجاته بما يتناسب مع مراحل النمو التي يمر بها.
٥. اعتماد الطفل على الوالدين والإفادة منهما لأنهما منفصلان عنه.
٦. استقلالية الوالدين وحدودهما السليمة تسمحان للطفل بالفصل بين الذات والتمثيل الموضوعي.
٧. لما كان مسموحًا للطفل بإظهار المشاعر المتناقضة، فإن بإمكانه أن ينظر إلى نفسه ورعاته في ثنائية الصالح والطالح،

عوضًا عن تقسيم أجزاء معينة باعتبارها جيدة وأخرى باعتبارها سيئة.

٨. إمكانية تشكُّل الحب الموضوعي الحقيقي لأن الوالدين يحبان الطفل بوصفه عنصرًا منفصلاً.

حين يعاني الوالدان من الخجل السام والحرمان، يعجزان عن القيام بوظيفة النرجسية العاكسة للطفل. علاوة على أن الخجل السام الذي يعاني منه الوالدان يعد علامة واضحة على عدم حصولهما على مؤنهما النرجسية. وهؤلاء الآباء هم أطفال بالغون ما زالوا يبحثون عن والد أو عنصر يكون متاحًا تمامًا لهم. وأكثر العناصر المناسبة للإشباع النرجسي هم الأبناء. تقول أليس ميلر:

يعتمد الطفل حديث الولادة اعتمادًا كليًا على والديه، ولما كانت رعايتهما ضرورية لوجوده، فإنه يبذل قصارى جهده لتجنُّب فقدانهما. ومنذ اليوم الأول فصاعدًا، يحشد كل مصادره لتحقيق تلك الغاية، مثل النبتة الصغيرة التي تتجه نحو الشمس كي تبقى على قيد الحياة.

ما لم تجده الأم التي تعاني من الخجل السام في والدتها تجده في أبنائها. ويكون الطفل تحت تصرفها دائمًا، وليس بوسعه الهروب مثلما فعلت أمها. ويمكنها استخدام الطفل كصدى، لأنه يركز تمامًا عليها، ولن يهجرها أبدًا، ويمكنها السيطرة عليه كلية، وسيغدق عليها حبًا واهتمامًا غامرين.

يتمتع الأطفال بقدرة مذهلة على إدراك هذه الحاجة في الآباء، وتدرکها ذات الطفل الحقيقية بشكل لا شعوري. وسأتطرق لهذا

الموضوع بالتفصيل في الفصل الثالث عشر. وحين يتخذ الطفل دور المشيع للاحتياجات النرجسية الخاصة بوالديه اللذين يعانيان من الخجل السام، فإنه يؤمن الحب وشعور احتياج أبويه إليه وعدم هجرانه. وهذه العملية هي عكس النظام الطبيعي، إذا صار الطفل يهتم بحاجات الوالدين، وليس العكس. ودور الراعي هنا متناقض بشكل غريب. والحقيقة أن الطفل في محاولته لتأمين حب الوالدين وتجنب الهجر، يتعرض للهجر. ولما كان الطفل موجودًا بجانب الوالد، فإنه لا يوجد أحد ليعكس مشاعره ودوافعه ويهتم باحتياجاته. والطفل الذي ينشأ في تلك البيئة يجرحه ذلك الحرمان النرجسي. وقد تحدث هذه الظاهرة في أفضل الأسر. تقول أليس ميلر:

يعاني عدد كبير من الأفراد من الاضطرابات النرجسية. وهؤلاء الأفراد ترعرعوا غالبًا في كنف آباء حساسين ومهتمين وتلقوا منهم تشجيعًا كبيرًا، غير أنهم يعانون من اكتئاب حاد، ويخضعون للتحليل وفي ظنهم أن طفولتهم كانت سعيدة ومحمية.

وفي الغالب يكون هؤلاء الأفراد المحرومون نرجسيًا موهوبين ومتفوقين، ومفرطي الإنجاز الناجح ويتلقون المدح والإطراء نظير مواهبهم وإنجازاتهم. وإذا نظرنا إليهم من الخارج فسنظن أنهم أحرزوا النجاح. فهم يبدوون أقوىاء ومستقرين ومترعين بالثقة. وهذا غير صحيح. فالأفراد المحرومون نرجسيًا ينجحون في أعمالهم ويتلقون الإعجاب والإطراء على مواهبهم ومهاراتهم، لكن في قرارة أنفسهم يداخلهم شعور بالفراغ والوحدة. وفور سحب مخدر الشعور بالعظمة، وبمجرد

الكف عن الإنجاز الخارق ولعب دور النجوم، يعانون بشدة من مشاعر الخجل والذنب.

لقد عملت مع عديد من الأفراد من هذه الفئة. وأنا نفسي واحد منهم. وعندما يرى الآخرون نجاحنا من العسير عليهم تصوّر معاناتنا مع الخجل السام. في طفولتنا كنا نتلقى الحب بسبب إنجازاتنا وأدائنا، وليس لأجل أنفسنا. لقد تعرضت ذواتنا الحقيقية والصادقة للهجر. ولحسن الحظ، الذات الحقيقية لا تزول أبداً، وبوسعنا الكف عن الاندفاع لتحقيق الإنجازات. وسأطرق لموضوع إعادة التواصل مع ذواتنا الحقيقية في الجزء الثالث.

لقد بذلت جهداً مضميناً للتواصل مع مشاعري الحقيقية؛ الغضب والغيرة والوحدة والحزن، ونجحت. إن انفصالنا عن مشاعرنا يكون نتيجة الهجر. لم يكن هناك أحد بجانبنا ليؤكد مشاعرنا عبر عملية الانعكاس. والطفل يحس بمشاعره حينما يوجد شخص يتقبل بشكل تام هذه المشاعر ويسمّيها ويدعمها.

إحدى تبعات الهجر العاطفي هي خسارة الإحساس بالذات. حينما يُستغل الفرد لإشباع الاحتياجات النرجسية لشخص آخر، فإنه يتطور بطريقة تكشف فحسب ما هو متوقع منه، وفي النهاية يندمج مع فعله أو أدائه. ويصير «عملاً بشرياً» من دون إحساس حقيقي بذاته الصادقة. ويرى وينيكوت أن ذاته الحقيقية ظلت في «حالة من عدم التواصل». وسبق أن وصفت هذه الحالة بأن الإنسان لا يعد موجوداً في نفسه، فيشعر بالخواء والضياع والعدم. إن الذات الصادقة لا تضيع أبداً، بل تُكبت حتى يحين الوقت الآمن لخروجها.

الرابطة الفانتازية

قد تكون أكثر التبعات الوخيمة للهجر العاطفي ما يسميه روبرت فايرستون «الرابطة الفانتازية»، وما تطلق عليه أليس ميلر «الرابطة المستمرة». والطفل المحروم من التواصل مع مشاعره يعتمد على والديه بشكل شعوري أولاً ثم بشكل لا شعوري (عبر التوحد الداخلي بالأب أو الأم). تقول أليس ميلر:

ليس بوسعه الاعتماد على مشاعره الخاصة، ولم يختبرها بالتجربة والخطأ، وليس لديه إحساس باحتياجاته الحقيقية، ويكون مغترباً عن ذاته لأقصى حد.

يعجز هذا الشخص عن الانفصال عن والديه، إذ يرتبط بهما بشكل فانتازي. ويعاني من وهم «فانتازيا» التواصل؛ أي أنه يظن أن ثمة علاقة حب بينه وبين والديه، وواقع الأمر أنه مندمج ومرتبط بهما بقوة. ويعد ذلك الارتباط شرکاً وليس علاقة. ولاحقاً ستنتقل هذه الرابطة الفانتازية إلى علاقات أخرى.

يعتمد الشخص الذي يكون في رابطة فانتازية على التوكيد من الشريك والوظيفة بشكل عام، والأبناء بشكل خاص. ولا يمتلك تواصلًا حقيقياً أو علاقة حقيقية مع غيره. كما أنه لا يمتلك ذاتاً حقيقية أو صديقة يمكن لغيره التواصل معها. والآباء الذين يقبلون الطفل حين يرضيهم فحسب، يظلون أصواتاً مستدمجة. وتختبئ الذات الحقيقية

من هذه الأصوات المستدمجة مثلما يفعل الطفل. وتحل «العزلة داخل الذات» محل «وحدة المنزل الأبوي».

وفي أحيان كثيرة يترتب على ذلك كله الهوس بالعظمة. والشخص المصاب بهوس العظمة محبوب في كل مكان ولا يمكنه العيش من دون إعجاب الآخرين. ولو خذلت مواهبه، فسيكون ذلك أمراً كارثياً. ولا بد من أن يكون مثاليًا، وإلا سيصاب بالاكتئاب. وفي الغالب يُدفع الأشخاص الموهوبون بتلك الطريقة بحذافيرها، ويعاني عديد منهم من الاكتئاب الحاد، لأن الاكتئاب يتعلق بالطفل المفقود والمهجور داخلنا. تكتب أليس ميلر في «مأساة الطفل الموهوب»: «إن الفرد بمنأى عن الاكتئاب حين يعول تقدير ذاته على صدق مشاعره وليس على استحواذ صفات معينة».

يمتد الهجر العاطفي عبر الأجيال في أغلب الأحيان. فالآباء يكون لديهم احتياجات نرجسية غير مشبعة، ويكبر أبنائهم وداخلهم أطفال محرومون نرجسيًا. وهؤلاء بدورهم سيصبحون آباءً وسيستغلون أطفالهم مثلما تم استغلالهم لإشباع الاحتياجات النرجسية. وفيما بعد يغدو أبنائهم أطفالاً بالغين وهكذا دواليك.

كان لدى والدَي ماكس احتياجات نرجسية غير مشبعة. واستخدم جيروم الروابط الفانتازية بالكحول والجنس لإشباع احتياجاته النرجسية. واستخدمت فيليشا رالف لإشباع احتياجاتها النرجسية. وصار نجم الأسرة، والتمسك بالأخلاق، ومفرط الإنجاز، والمتدين. وكانت ماكسين وماكس طفلين مفقودين. ورغم قيام فيليشا بواجباتها،

فإنها لم تكن موجودة بجانبهما كي تعكس مشاعرهما وتؤكددها. وأعاد ماكس تمثيل النمط نفسه مع أبنائه، مستخدمًا إياهم لتلبية احتياجاته النرجسية. وكان يلجأ إليهم دائمًا للتعزيز والمواساة بعد مرات هروبه المتعددة. وكانت ابتاه بالأخص مصدر تعزيز له. ولم أر قط أحدًا من الأبناء يعبر عن شعوره بالغضب أو التأذي أو الاستياء من ماكس. ولم يتواصلوا قط مع مشاعرهم.

كان ماكس يغضب حينما أشرح له أنه يعيد تمثيل الهجر، الذي تعرض له في طفولته، مع أبنائه. وكان أبنائه يقللون من تأثير طفولتهم التي اتسمت بالوحدة. وتلك هي الطبيعة الوهمية للحرمان النرجسي. فحين يصف الأفراد الذين تعرضوا للهجر العاطفي طفولتهم، يأتي وصفهم دائمًا خاليًا من المشاعر. تقول أليس ميلر:

إنهم يسردون ذكرياتهم المبكرة من دون تعاطف مع طفولتهم. ويظهرون عادة مشاعر الازدراء والتهكم، بل والاستهزاء والسخرية. كما يفتقرون بشكل تام لإدراك شعوري حقيقي أو تقدير جاد لتقلبات طفولتهم. وليس لديهم تصور لاحتياجاتهم الحقيقية عدا الحاجة إلى الإنجاز. لقد تم استدخال المأساة الأصلية بصورة كاملة وشاملة حتى يتم الحفاظ على وهم الطفولة السعيدة.

لقد أحب أبناء ماكس والدهم حبًا جارفًا وأضفوا عليه طابع المثالية. واستمروا في وهم طفولتهم السعيدة. ماكس نفسه لم يُظهر مشاعر غضب حقيقية نحو والديه. لكن حين يشمل كان ينفس عن غضبه تجاه والده. ولم يُبدِ غضبه علانية نحو أمه.

الهجر عبر الإساءة

تعد جميع أشكال الإساءة نحو الطفل هجرًا. وحين يسيء الوالدان لأطفالهما، فإن هذه الإساءة تتعلق بمشكلات الوالد وليس بمشكلات الطفل، ولذلك تعد إساءة. وفي رأيي أن الإساءة هي شكل من أشكال الهجر لأنه حينما يتعرض الأطفال لها، لا يوجد أحد بجانبهم. ويُزعم أن ما حدث يكون لمصلحة الطفل. لكن الأمر لا يتعلق بالطفل مطلقًا، بل بالوالدين. وهذه المعاملة تدفع الأطفال للجنون وتحفزّ الخجل داخلهم. وعند تعرّض الأطفال للإساءة يتم تخجيلهم. ولما كان الأطفال يتمحورون حول ذواتهم، فإنهم يتحملون مسؤولية الإساءة. فيقول الطفل لنفسه: «إن رعاتي ليسوا بالتأكيد مجانيين أو يعانون من علة نفسية، لا بد أن المشكلة تتعلق بي».

يضطر الطفل إلى الحفاظ على هذا الطابع المثالي. إن عقول الأطفال متمحورة حول ذواتهم وتفكر بشكل سحري وغير منطقي. إنهم يعتمدون كلية على الآباء من أجل البقاء. وإضفاء المثالية يتضمن البقاء. لو كان والداي مريضين أو مجنونين، كيف سَأبقى على قيد الحياة؟ الأمر متعلق بي لا محالة. أنا مجنون. ثمة شيء خاطئ بي، وإلا لم يكونا ليعاملاني بهذه الطريقة.

الطفل ليست لديه فرصة للنجاة. وتوضح أليس ميلر أن الطفل «يعجز عن معرفة ما حدث لهم». وتعزز جميع الإساءات استدخال الخجل، وبعضها أكثر تخجيلًا من الأخرى.

الإساءات الجنسية

الإساءات الجنسية أكثر الإساءات تخجياً، وتحفز الخجل بأقل قدر منها، ولذلك فهي واسعة الانتشار. والتقدير المتعلّقة بانتشار إساءة معاملة الأطفال تثير الصدمة والذهول. وقد ازداد وعينا بهذه المشكلة بصورة كبيرة خلال الثلاثين عاماً المنصرمة.

في الماضي اقتصر مفهومنا لها على ضحايا سفاح القربى. وتضمن تلك القصص المرعبة إساءات جسدية أو جنسية مباشرة. ولقد ازداد اليوم فهمنا لهذه الإساءة. عرضت في كتاب «برادشو: عن العائلة» مواد حول الإساءات الجنسية، مقتبسة من أعمال بيا ميلودي في مركز «ذا ميدوز»، وهو مركز علاجي في ويكينبرج، أريزونا. وفيما يلي مقتطفات من الكتاب: «تطال الإساءات الجنسية عائلات بأكملها. ويمكن تقسيمها كالتالي:

١-الإساءات الجنسية: تتضمن اللمس المباشر بطريقة جنسية. ويشمل نطاق السلوكيات المسيئة جنسياً المعانقة أو التقبيل بشكل جنسي، أو أي نوع من اللمس أو المداعبة الجنسية، أو الجنس الفموي أو الشرجي؛ أو استمناء الضحية أو إرغام الضحية على استمناء المسيء، أو العلاقة الجنسية.

٢-الإساءات الجنسية العلنية: تتضمن التلصص والاستعراء. وقد يكون ذلك داخل المنزل أو خارجه. وكثيراً ما يسيء الوالدان لأطفالهما

جنسيًا عبر التلصص والاستعراء. ومعيار التلصص أو الاستعراء داخل المنزل هو ما إذا كان أحد الوالدين يشعر بإثارة جنسية. وأحيانًا يكون الآباء بعيدين عن التواصل مع جنسائيتهم حتى إنهم لا يدركون أنهم مشيرون جنسيًا.

وتنتاب الطفل دائمًا مشاعر مزعجة بخصوص ذلك الأمر.

قد يحدث سفاح القربى العلني حين يكبت أحد الوالدين جنسائيته ويمتلك حدودًا غير سليمة. لقد تعرض رالف وماكس للإغراء من المشكلات غير المعالجة لجنسانية فيليشا. فكانت تطلب منهما مساعدتها في فك المشد أو ربط حمالة الصدر. وحين يكون أحدهما في الحمام كانت تدخل مرارًا للتبول وهي ترتدي الملابس الداخلية. ولم يكونوا يمتلكون ستارًا في الحمام، ومن ثم كانت الأم تنظر إلى أعضائهما التناسلية في أثناء التبول وهما كذلك. وقد حدث خرق الحدود هذا خلال فترة الصبا؛ أي حينما كانا بالغين وبوسعهما الاستشارة جنسيًا بشكل مفرط من سلوك الأم.

وقد أخبرتني إحدى العميلات كيف كان والدها يحرق إليها بشبق في أثناء خروجها من الحمام وهي ترتدي ملابس داخلية. كما تحدث آخرون عن انعدام الخصوصية في المنزل، ناهيك بالحمام. وقص عليّ عشرات من العملاء الذكور أن أمهاتهم كانت تحمم أعضاءهم التناسلية وهم في سن الثامنة أو التاسعة.

قد يشعر الأطفال بأحاسيس جنسية نحو آبائهم. وتلك ليست إساءة جنسية إلا إذا تسبب فيها أحد الوالدين وأثارها باستمرار. إن الأمر برمته

يتوقف على الآباء. ولا أقصد الآباء الذين تطراً على ذهنهم فكرة جنسية عابرة أو يداخلهم شعور جنسي عابر. بل أقصد الآباء الذين يستخدمون أطفالهم في إثارتهم الجنسية شعورياً أو لا شعورياً.

٣- الإساءات الجنسية الخفية:

(أ) الإساءات اللفظية: تتضمن الحديث الجنسي غير المناسب، مثل: أن ينعت الوالد، أو أي شخصية ذكورية مهمة في الأسرة، النساء «بالعاهرات» أو «الساقطات» أو أي نعوت مسيئة جنسياً، أو أن تحقّر الأم، أو أي شخصية أنثوية مهمة في الأسرة، الرجال بطريقة جنسية. وتشمل أيضاً إلمام الوالدين أو الرعاية بكل تفاصيل الحياة الجنسية الخاصة بأبنائهم، أو طرح أسئلة بخصوص الفسيولوجية الجنسية للطفل، أو السؤال عن تفاصيل دقيقة بخصوص المواعيدات. كما يندرج تحت الإساءات الجنسية الخفية عدم تلقي معلومات جنسية مناسبة.

وقد تعاملت مع عدة عميلات لم يكن لديهن فكرة عما يجري عندما أتتهن الدورة الشهرية للمرة الأولى. وسمعت ثلاث عميلات تعترف بأنهن لم يعلمن بوجود فتحات في مهابلهن إلا بعد بلوغهن سن العشرين!

تحدث الإساءات الجنسية المستترة حينما يتحدث أحد الوالدين عن الجنس أمام الأطفال ولم يبلغوا السن المناسبة بعد. كما تحدث عندما يُدلي أحد الوالدين بتعليق جنسي بخصوص أجساد الأطفال. وقد عملت مع عميلين أصابتهما صدمة نفسية حينما أَلقت والدتهما تعليقات مازحة بشأن حجم أعضائهما التناسلية، وعميلات كان والدهن أو زوج أمهاتهن يسخر من حجم أثدائهن أو مؤخراتهن.

(ب) انتهاك الحدود: يتضمن مشاهدة الأطفال لآبائهم في أثناء ممارستهم لسلوك جنسي. وقد يحدث ذلك لأن الآباء لم يغلقوا الأبواب أو يقفلوها. كما يشمل عدم السماح بخصوصية الأطفال. فمثلاً يصطحب الآباء أطفالهم إلى الحمام، أو لا يعلمونهم غلق الأبواب أو لا يسمحون لهم بذلك. ولا ينبغي للآباء إظهار أجسادهم العارية بصورة فجة؛ أي أن عليهم ارتداء الملابس بشكل مناسب بعد وصول أطفالهم إلى سن معينة. فالأطفال يعترهم الفضول الجنسي. وفي بداية عمر الثالثة تقريباً أو بين سني الثالثة والسادسة، يشرعون في ملاحظة أجساد آبائهم. وغالباً يكون لديهم هوس بالعري.

كما ينبغي أن يتجنب الآباء السير عراة في وجود الأطفال. إن لم تكن الأم تستثير مشاعر جنسية، فلن يكون العري تصرفاً جنسياً خاطئاً. بل إنها ببساطة تتصرف بطريقة مضطربة، ولا تضع حدوداً جنسية.

قد يكون استخدام الحقن الشرجية في عمر مبكر مسيئاً أيضاً بطريقة تؤدي إلى حدوث اضطراب جنسي. فربما تكون انتهاكاً لحدود الجسد.

٤- الإساءات الجنسية العاطفية أو سفاح القربى الخفي:

تنجم الإساءات الجنسية العاطفية من رابطة تمتد عبر الأجيال. وسبق أن تحدثت عن الارتباط المفرط بوصفه طريقة يلبي بها الأبناء الاحتياجات الخفية للنظام الأسري. ومن الشائع في الزيجات المضطربة أن يرتبط أحد الوالدين أو كلاهما بشكل غير لائق بأحد الأبناء. فيستخدمونه لإشباع احتياجاتهم العاطفية. وقد تظن بسهولة على هذه العلاقة مشاعر جنسية ورومانسية. فإذا كان الآباء يعانون من

مشكلات جنسية غير معالّجة، فإن الابنة قد تصير للأب الأميرة الصغيرة، أو يتحول الابن للأم إلى الرجل الصغير. في الحالتين يعاني الابن أو الابنة من الهجر، ويُشبع الوالدان احتياجاتهما على حساب احتياجات الطفل. إن الأبناء بحاجة إلى آباء وليس إلى أزواج.

ترى بيا ميلودي أنه عندما «تكون علاقة أحد الوالدين بالطفل أكثر أهمية من علاقته بالشريك، وكان هذا الوالد يعاني من مشكلات جنسية لم تُعالج، فإن ثمة احتمالاً قوياً أن يتعرض هذا الطفل للإساءة الجنسية والعاطفية».

أحياناً يرتبط كلا الوالدين عاطفياً بالطفل، الذي يحاول مراعاة مشاعرهما. وقد كنت أقدم المشورة العلاجية لعميلة كان والدها ينتزعها من فراشها في منتصف الليل ويضعها في الفراش معه في غرفة الضيوف، لمعاقبة زوجته بسبب رفضها جنسياً له. وقد عانت الابنة كثيراً من هوية جنسية مشوشة.

قد يحدث الارتباط الممتد عبر الأجيال بين الأب وابنه أو بين الأم وابنتها. والشكل الأكثر شيوعاً لذلك في ثقافتنا نجده في علاقة الأم بالابنة. فكثيراً ما تعاني الأم من غضب جنسي؛ أي أنها تخشى الرجال وتكرههم، وتستخدم ابنتها لإشباع احتياجاتها العاطفية، كما أنها تلوّث مشاعرها الجنسية تجاه الرجال.

تكمن المشكلة في وجود الأطفال لإشباع احتياجات الآباء، عوضاً عن وجود الآباء لتلبية احتياجات أطفالهم. ورغم أن الأطفال بوسعهم التصرف جنسياً بما يتناسب مع مستوى نموهم، فإنه متى تصرف الشخص البالغ جنسياً نحو الطفل، فستحدث الإساءة الجنسية.

الأشقاء الأكبر

قد تقع بعض الإساءات الجنسية من الأشقاء الأكبر. في العموم، لا يكون السلوك الجنسي الصادر من أطفال من نفس الجنس مسيئاً جنسياً. والقاعدة المعروفة هي أنه حينما يمر الطفل بـ«تنفيس» جنسي على يد طفل يكبره بثلاث أو أربع سنوات، ويتعرف على سلوكيات جنسية غير مناسبة لعمره، فإن هذا الطفل قد تعرض غالباً لإساءة جنسية.

مثلاً، جين في العاشرة من عمرها وسالي في السابعة. تنخرط جين وسالي في لعب جنسي صبياني (وهو أمر شائع في مرحلة الصبا). وتطلب جين من سالي أن تستخدم قضيباً اصطناعياً وتمارس معها الجنس الشرجي. يبعث هذا السلوك بإشارة تحذيرية لأنه في غاية التعقيد لطفلة في سن العاشرة، ويشير إلى أن جين تعيد تمثيل شيء فعله معها شخص أكبر سنًا، والذي «تنفّسه» مع صديقتها الصغيرة.

الإساءات الجسدية

لطالما استشهد كثيرون منذ قديم الأزل بالمثل القائل: «إذا استغيت عن العصا، فستُفسد الطفل»، واستخدموه مبرراً أو أمراً دينياً لاستخدام العقاب البدني. إن العنف الجسدي ضد الأطفال (والنساء) هو جزء من تقاليد عتيقة ومتأصلة. يحتل العنف الجسدي عامّة المرتبة الثانية بعد العنف الجنسي من ناحية تحفيزه للخجل السام. علاوة على أن العنف الجسدي يسبّب إدماناً شديداً. وسبق أن أوضحت أنه نوع من

متلازمة اضطرابات الشخصية الخاصة بالخجل السام. والمسيئون هم حرفياً أشخاص مدمنون على القوة التي يمنحها لهم العنف الجسدي ويحبون الخوف الذي يستحثونه في الآخرين. والمسيئون الذين يستخدمون العنف يعانون من الخجل السام وبوسعهم تجنبه عبر التمر على الآخرين وإيذائهم.

يتسم الآباء المسيئون جسدياً بأنهم: منعزلون، ويمتلكون صورة ضعيفة عن الذات، ويعانون من نقص الإحساس بمشاعر الآخرين، وتعرضوا للإساءة الجسدية غالباً، ويفتقرون لصفات الرعاية الأبوية الأساسية، ولديهم حاجات غير مشبعة للحب والاطمئنان، ويمتلكون مشاعر متبلدة، وينكرون المشكلات التي يمرون بها كما ينكرون تأثيرها، ويشعرون بعدم وجود أحد يتوجهون إليه للنصح. كما أن لديهم توقعات غير واقعية تماماً من أطفالهم ويتنظرون منهم إشباع احتياجاتهم للاطمئنان والتعزيز. وحين يخفق الأطفال في إشباعها، يفسر الآباء ذلك بأنه رفض، ويتمثل رد فعلهم في الغضب وخيبة الأمل، ويتعاملون مع الأطفال كأنهم أكبر من سنهم الفعلية.

لا توجد معلومات كافية بخصوص مدى نطاق الإساءات الجسدية. وتغطي المعلومات المعروفة الحالات المبلغ عنها. وتستثني تلك التي لم يعالجها الطبيب، والحالات المعالجة لكن لا تُعرَف بأنها إساءات، والحالات المعروفة كإساءات لكن لم يُبلغ عنها. ويقدر وجود مائتي حالة غير مبلغ عنها لكل حالة مبلغ عنها.

شعور الآباء بحيازة أبنائهم واعتقادهم أنهم عنيدون وينبغي تحطيم

إرادتهم، يبرر بصورة منطقية ضرب الأطفال. لم يتكلم المسيح عن ضرب الأطفال. ويضم كتابي الجديد مجموعة من الدراسات الإكلينيكية عن الذكاء الأخلاقي و حياة الفضيلة. وتوضح جميع تلك الدراسات المخاطر الحقيقية والعواقب الوخيمة الناجمة عن العقاب البدني.

بالإضافة إلى أن ضحية العنف الجسدي ترتبط بالعنف بسبب الخجل. في البداية يرتبط الضحايا بسبب الرعب التام. بيد أنه كلما استمرت الإساءة، تضاعف تقديرهم لذواتهم. وينجم عن ذلك فقدان الضحايا القدرة على الاختيار. ويصبحون كأطفال يتضورون جوعاً فيبحثون عن فئات الحب.

ولما كان العنف اندفاعياً وغير منطقي، فإنه يغلب عليه العشوائية وعدم التوقع. وتؤدي السمة العشوائية للعنف إلى ما يسميه سليجمان «العجز المكتسب»، وهو نوع من التشوش العقلي، فلا يعد بوسع الأفراد التفكير أو التخطيط. ويقبلون بسلبية الإساءات. وإنه لأشد أنواع الدمار التي تقتل الروح في الحياة البشرية.

يشيع العنف الجسدي في الحياة الأسرية لأن مبادئ التربية السامة تشجع على العقاب البدني وتدعمه. وما زال يلقي اعتماداً وتأيداً باعتباره وسيلة لتعليم الأطفال عن الحياة. وليس أدل على ذلك من أغاني الأطفال المعروفة عن المرأة العجوز التي تعيش في حذاء، وتبين مدى القبول العام للعقاب البدني.

إن العنف الجسدي هو العرف السائد لدى عديد من الأسر المضطربة. وتتضمن صور الضرب المادي الفعلي: إحضار المرء

لأسلحة تعذيبه (الأحزمة، الأسواط، إلخ)، واللكم، والضرب بالكف، والصفع على الوجه، والجرح، والجذب بعنف، والخنق، والهز، والركل، والقرص، والتعذيب بالدغدة، والتهديد بعنف الهجر، والتهديد بالسجن أو الشرطة، ومشاهدة العنف يُرتكب في أحد الوالدين أو الأشقاء. وتعد الصورة الأخيرة مشكلة كبرى في المنازل التي تتعرض فيها الزوجات للضرب. والطفل الذي يشاهد أمه أو أحد أشقائه يتعرض للضرب يشعر بأنه هو الذي يتعرض للضرب، فالشاهد على العنف هو ضحية للعنف.

الإساءة العاطفية

بعض الإساءات العاطفية تكاد تكون عالمية النطاق. وأظن أننا جميعاً تعرضنا للتخجيل بدرجة ما عبر الإساءة العاطفية. وتنص التربية السامة بوضوح على أن إظهار المشاعر يعتبر ضعفاً. فيجب أن نكون منطقيين وعقلانيين ولا نسمح لأنفسنا بأن تفسدنا العواطف. ولا بد أن يُسيطر على جميع المشاعر عامة، لكن لا بد من قمع الغضب والمشاعر الجنسية خاصة. ولا أحسب أن عديداً من الأمريكيين في العصر الحديث تم تأكيد وتعزيز تعبيرهم عن مشاعرهم الجنسية و/أو مشاعر الغضب.

تقييد المشاعر بالخجل

إن مشاعرنا هي جوهر قوتنا الرئيسية. وتقوم بوظيفتين أساسيتين في حياتنا النفسية، هما:

١. مراقبة احتياجاتنا الأساسية، فتخبرنا بالحاجة أو الخسارة أو

الإشباع. ومن دون طاقة مشاعرنا، لن نعي احتياجاتنا الأساسية.

٢. تمدنا بالوقود أو الطاقة للعمل. وأفضل وضع شرطة بين حروف كلمة مشاعر فتكون «م-شاعر». ويرمز حرف الميم هنا إلى كونها متحركة؛ أي أن «الم-شاعر» هي طاقة متحركة. هذه الطاقة تدفعنا إلى الحصول على ما نريد. وإذا تعرضت حاجتنا الرئيسية للانتهاك، يدفعنا الغضب إلى القتال أو الهروب.

«م-شاعرنا» هي المشاهد التي تتضمن نظام الانفعالات. ويرى سيلفان تومكينز أن جميع مراحل نمو الإنسان متجذرة في ديناميكيات الانفعال (الشعور) لأنها الدافع البيولوجي الفطري الأساسي للحياة البشرية.

غضبنا هو الطاقة التي تمنحنا القوة. إن «هولك الخارق» يصير ضخماً وقوياً حينما يحتاج إلى طاقة وقوة ليرعى الآخرين.

حزننا طاقة نفرغها من أجل الشفاء. وعندما نصرف الطاقة المرتبطة بالخسارات المتعلقة بحاجتنا الأساسية، يمكننا دمج صدمة تلك الخسائر والتكيف مع الواقع. إن الحزن أمر مؤلم، ولذلك نحاول تجنبه. وتفرغ الحزن يطلق الطاقة المتضمنة في مشاعر الألم. وإذا احتفظنا به فسنجمد الألم داخلنا. ومن ثم تتبنى الأساليب العلاجية الشعار القائل إن الحزن هو «شعور شفائي».

الخوف يطلق طاقة تحذرنا من تعرض احتياجاتنا الأساسية للخطر، والخوف طاقة تؤدي إلى حصافتنا وحكمتنا.

الذنب هو خجلنا الأخلاقي ويحرس ضميرنا. ويخبرنا أننا انتهكنا قيمنا، ويدفعنا نحو التغيير واتخاذ إجراء.

يشير الخجل إلى حدودنا الأساسية، ويحذرنا من تجاوز حدودنا الإنسانية أو التدني عنها. كما يحد من المتعة والاهتمام والفضول. ومن دون الخجل لن نستطيع التحرر. وثمة حكمة مجهولة تقول: «إن الانضباط (الحدود) هو الأصعب فهمًا بين جميع أقنعة الحرية». وليس بوسعنا التحرر حقًا من دون أن نمتلك حدودًا.

الفرح هو طاقة البهجة التي تنشأ عند إشباع احتياجاتنا. فنود أن نغني، ونركض، ونقفز بسعادة. إن طاقة الفرح تدل على أن كل شيء على ما يرام.

القرف هو الشعور الذي يراقب دافعنا للجوع. وقد تطور بشكل رئيسي بوصفه آلية للبقاء. ولما صرنا أكثر تعقيدًا، امتد استخدامه إلى علاقاتنا الشخصية. إن التحيز ضد الغرباء والغضب منهم (الأفراد الذين لا يشبهوننا) يترتب عليه تبعات فادحة. والقرف هو عامل جنسي رئيسي. الاشتمزاز يتبع نمط القرف. إنه في الأصل شعور مساعد لدافع الجوع، ثم امتد إلى العلاقات الشخصية. ويغلب على حالات الطلاق شعور الاشتمزاز. ويحمل ضحايا الإساءات درجات متباينة من الغضب والاشتمزاز. والمغتصبون الذين يرتكبون جرائم قتل يعملون وفق الاشتمزاز، والغضب، والجنس.

عندما لا يعكس أحدم-شاعرنا ولا يسميها، نفقد التواصل مع إحدى قوانا البشرية الحيوية. والآباء الذين لا يتواصلون مع عواطفهم ليس

بوسعهم أن يكونوا نموذجًا لتوصيل تلك المشاعر لأطفالهم. إنهم بعيدون عن التواصل، ومنغلقون، ومخدرون جسديًا. بل ليس لديهم إدراك بما يشعرون. ويضطر أبناؤهم إلى حمل مشاعرهم عوضًا عنهم لا شعوريًا.

ليس بوسعي المغالاة في توكيد الضرر الذي يقع حينما تتقيد عواطفنا بالخجل. وقد قدم علماء المخ والأعصاب المعاصرون من أمثال جوزيف لودو، وآلن ن. شور، وديانا فوشا دلائل دامغة على أن أحاسيسنا الصادقة بذواتنا تستند إلى مشاعرنا الجوهرية الحقيقية. وقد أوضح سيلفان تومكينز أن مشاعرنا هي مصدر التحفيز الرئيسي في حياتنا. ومن دون الاعتراف بمشاعرنا الجوهرية، نفقد إحساسنا بذواتنا. إن ذواتنا الزائفة تقوم على مهارات البقاء، وتشبه نصوصًا نؤديها. ونملي هذه النصوص علينا المشاعر التي ينبغي أن نمتلكها. ونتعلم قبول المشاعر في هذه النصوص كما لو كانت حقيقة.

إن قواعد التربية الصارمة تقر بإنكار المشاعر، ومن ثم تعرّض الأطفال للتخجيل. ولطالما سمعت في طفولتي أن إظهار المشاعر يعد ضعفًا: «المشاعر تدل على الضعف. لا تُظهر مشاعرك».

تعزّز التعاليم الدينية التربية السامة، ويعتبر شعور الغضب شعورًا سيئًا، فهو إحدى الخطايا السبع المميتة، التي تُدخلك النار. إن الخطيئة المميتة، في معناها الدقيق، ليست حقًا شعور الغضب، بل السلوكيات الناجمة عنه، والتي تتضمن غالبًا الصراخ، واللعن، والضرب، والانتقاد العلني، والإدانة، والعنف الجسدي. وهذه السلوكيات محظورة حتمًا، لأنها تقوم على الحكم وليس على المشاعر.

يتعرض عديد من الأطفال إلى التخجيل بسبب غضبهم. وكثيراً ما يرى الأطفال آباءهم في حالة غضب وحنق، فيظنون أنه لا غصاضة في شعور الآباء بالغضب، لكن ذلك ليس مقبولاً للأطفال.

تقيّد الدافع الجنسي بالتخجيل

تعد الجنسية من أكثر جوانب النشاط البشري تعرضاً للتخجيل المسبب للاضطراب. والجنسانية هي جوهر الذات البشرية. وجنسنا ليس أمراً نمتلكه أو نفعله، بل إنه هويتنا. وهو أول شيء نلاحظه في الآخرين. والجنسانية هي الحقيقة الرئيسية في جميع الكائنات الحية. ولو منعنا هذا الدافع، سندمر الجنس البشري خلال ١٢٠ عاماً. والطاقة الجنسية (الليبدو) هي تجسيدنا الفريد لقوة الحياة ذاتها. وتخجيل دافعنا الجنسي هو تخجيل جوهرنا.

يعتري جميع الأطفال فضول جنسي طبيعي. وأتذكر حينما أخبرني جاري أن قضيب الرجل يلج مهبل المرأة، وأصابني ذهول شديد، فقد بدا أمراً لا يمكن تصديقه! والجنسانية للطفل هي أمر رائع ومربك. والأطفال يستكشفون بشكل طبيعي أعضاءهم التناسلية، وفي سن معينة ينخرطون في ألعاب جنسية طفولية.

لطالما أستشهد بالسيناريو التالي لأوضح كيف يتم تخجيل جنسانيتنا. في أحد الأيام، بينما كان فاركوar الذي يبلغ العامين يستكشف جسده، أشار إلى أنفه وأسماءه. فرحت الأم ونادت الجدة كي تبلغها بإنجاز فاركوar المبهر. وجاءت الجدة وطلبت من فاركوar

أن يؤدي الموهبة الجديدة ففعل ذلك بفخر شديد. وفي كل مناسبة حينما يسمي أنفه، يتلقى مديحًا كبيرًا. ثم يكتشف لاحقًا أجزاءً أخرى من جسده؛ الأذنين، والعينين، والمرفقين، والسرة، إلخ. ثم في يوم ما، حينما تتجمع الأسرة في يوم الأحد في غرفة المعيشة (تستقبل الواعظ)، يكتشف فاركوar الصغير عضوه الذكري! ويتحمس للغاية. ويظن أن لو أعجبهم أنفه، فبالأكيد سيعجبهم هذا. لذا يدخل غرفة المعيشة ويكشف بفخر عن عضوه الذكري!

لم يسبق أن رأى فاركوar الصغير ما حدث! إذ شدته الأم من أذنه. ونهته، بوجه محتقن وجسد مرتجف وكلمات حازمة، عن كشف جسده مرة أخرى. وأخبرته أن ما فعله كان تصرفًا خاطئًا! والأطفال يستدخلون آباءهم في أسوأ حالاتهم. وكلما خرج أحد الوالدين عن السيطرة، شعر الطفل بتهديد أكبر لإحساسه بالأمان.

يحدث هذا السيناريو بشكل أو بآخر في أفضل الأسر. والآباء الذين تعرضت جنسائيتهم للتخجيل، لا يستطيعون التصرف مع الجنسية الطبيعية لأطفالهم. حين يستكشف الطفل جنسائيته، يتصرف الآباء باستهجان أو باشمئزاز في أسوأ الأحوال. والتعليقات الشائعة، مثل: «هذا تصرف خاطئ»، أو «إياك أن تلمس هذا العضو»، أو «كن محتشمًا، وارثدِ ملابسك»، أو «استر عورتك» تربط الجنسية بشيء سيء وقذر وكريه. ومن ثم لا بد من نبذ هذا الجزء فينا. وبهذه الطريقة يرتبط شعور الخجل بالجنسانية. والطفل الذي ينمو في مثل تلك العائلة (عديد منا) يعتقدون ويشعرون في نهاية المطاف أن الجنسية أمر مخجل.

عامة، تتعرض معظم حياتنا الغريزية والعفوية والحيوية للتخجيل. ويتعرض الأطفال للتخجيل لكونهم مشاكسين، ويشتهون الأشياء، ويضحكون بصوت عالٍ. وما أكثر وقوع الخجل المسبب للاضطراب على مائدة العشاء! فيُرغم الأطفال على تناول الطعام رغم عدم شعورهم بالجوع. وأحياناً يُجبرون على تناول طعام لا يجدونه شهياً. ومن الشائع في الحياة الأسرية المعاصرة أن تجلس منفياً إلى مائدة الطعام حتى تنهي طبقك. والإذلال العام عند الجلوس إلى مائدة العشاء بمفردك، غالباً مع سخرية الأشقاء، هو نوع مؤلم من الانكشاف.

أعرف عملاء كانوا يأكلون وقوفاً أو في عجالة بسبب مشاهد التخجيل على مائدة العشاء في طفولتهم. وحين يتم تخجيل حياتنا الغريزية، يتقيد الجوهر الطبيعي لحياتنا. ويشبه ذلك ثمرة بلوط تمر بمعاملة مؤلمة لأنها تنمو إلى شجرة سنديان، أو زهرة تشعر بالخجل بسبب تفتحها. بيد أن الغرائز هي جزء من طبيعتنا البشرية، ولا يمكن قمعها. وحالما تتقيد غرائزنا بالخجل، تصير مثل الكلاب الجائعة التي ينبغي مراقبتها.

الخجل - سيد المشاعر

في اعتقادي أن الخجل هو سيد المشاعر، فحينما يُستدخل تتقيد به جميع المشاعر الأخرى. والآباء الذين يعانون من الخجل المقيد للمشاعر لا يسمحون لأطفالهم بامتلاك مشاعر، لأنها تثير مشاعرهم. وغالباً تكون المشاعر المكبوتة ضخمة، كأنها ستغمرنا إذا عبرنا عنها. كما نخاف أيضاً من التعبير عن مشاعرنا لأنها ستحفز الخجل.

في حالة ماكس كان تخجيل المشاعر وتقييدها جزءاً رئيسياً من خجله المستدخل. لم يتعرض ماكس للإساءة الجسدية قط. لكنه بالتأكيد تعرض للإساءة الجنسية. وبصفته طفلاً ثالثاً، حمل المشكلات الجنسية الخاصة بوالديه. كان كلاهما ضحية لسفاح قربي لم يُعالج. كان جيروم زير نساء، رغم بقاء ذلك سرّاً عائلياً. وقد أخبرني ماكس مراراً أنه كان يشعر بأن أمه، فيليشا، كانت تتصرف بإغراء في بضع مناسبات. وبالتأكيد كانت فيليشا مسيئة عاطفياً. فكانت تشتم وتقارن وتصرخ، وفعلت ذلك بازدراء واشمئزاز. والأهم من ذلك، أنها أرغمت ماكس على عناية مشاعرها باستمرار. وكانت تنتقد مشاعره وتحتقرها، وتوجه له عبارات على غرار: «علام أنت غاضب؟» أو «ليس هناك شيء تخاف منه» أو «كف عن النحيب وإلا سأجعلك تبكي بحق». كان ماكس في غاية الحزن، وكان يبكي لفترات طويلة. وقد توصلت إلى اعتقاد أن نظامه الأسري برمته حمل أجيالاً من حزن لم يُعالج. وكنت أشعر بالحزن متى جلست معه.

الهجر عبر إهمال حاجات الاعتماد في مراحل النمو

في مرحلة الطفولة يكون لدينا حاجات يعتمد إشباعها على الآخرين. والأطفال اعتماديون ولديهم احتياجات. إنهم يحتاجون إلى آبائهم لخمسة عشر عاماً. والرعاة وحدهم هم من يُشبعون حاجات الاعتماد لدى الأطفال. ويوضح الشكل (١٠) هذه الحاجات. فيحتاج الأطفال إلى شخص يتمسكون به ويلمسهم، ووجه يعكس ويؤكد مشاعرهم، وحاجاتهم، ودوافعهم. ويحتاجون أيضاً إلى بناء مزود

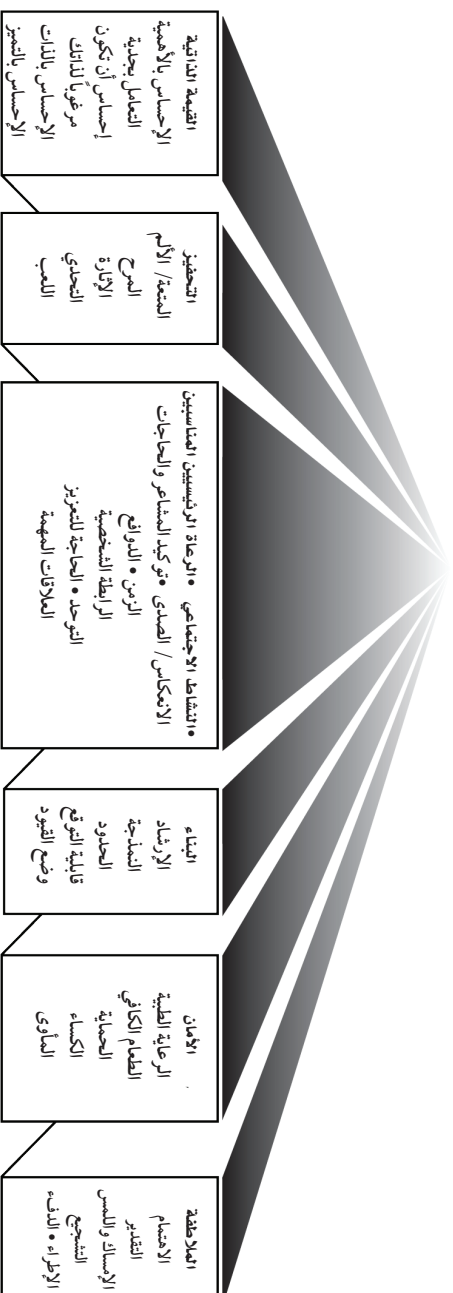
بالحدود. كما يحتاجون إلى توقع، وعلاقة ثقة متبادلة، ومعرفة أن هناك شخصًا يمكنهم الاعتماد عليه. كما يحتاج الأطفال إلى امتلاك مجال متسع، وإلى أن يكونوا مختلفين، وإلى الأمان، فيحتاجون إلى الحصول على قدر كافٍ من التغذية، والطعام، والملابس، والمأوى، والرعاية الطبية المناسبة. علاوة على أنهم يحتاجون إلى وقت الآباء وانتباههم، وإلى الإرشاد والتوجيه في صورة أساليب واستراتيجيات لحل المشكلات.

تقيّد الحاجات بالخجل

عند إهمال هذه الحاجات، يظن الأطفال أنها ليست مهمة، ويفقدون الإحساس بقيمتهم الذاتية. ويشعرون أنهم لا يستحقون وجود شخص بجانبهم، وأنهم غير مهمين. وكلما رُفضت حاجاتهم على الدوام، يكفون عن الاعتقاد أن لديهم الحق للاعتماد على أي شخص. ولإشباع حاجات الاعتماد فإنها تعتمد على الروابط الشخصية والتبادلية. وتتحطم الرابطة الشخصية عندما يتعرض الفرد للهجر عبر الإهمال. وحين لا يوجد أحد لنعتمد عليه، نظن أن ليس لدينا حق للاعتماد على شخص آخر. ونشعر بالخجل حين نشعر بالاحتياج. ولما كانت تلك الحاجات أساسية؛ أي أنها حاجات لا يمكن أن نكون بشراً كاملين من دونها، فإننا نضطر إلى إشباعها بأساليب فاشلة.

المشكل (١٠) حاجات الاعتماد الأساسية

حياة البالغ



قد يتعلم الطفل الذي تعرض للإهمال نيل الاهتمام بإقحام نفسه في المشكلات أو بإزعاج والديه. ومن لا ذلول له يركب الصعب. وقد عرفت أطفالاً يُشبعون احتياجات اللمس والإثارة بالتعرض للضرب. وهناك كتابات كثيرة عن التكيف الفاشل. ويكفي القول إنه حينما لا تُشبع حاجات الاعتماد الرئيسية في الوقت المناسب وفي التتابع المناسب، فإن الشخصية تتجمد في تلك المراحل التطورية. ويتعلم الطفل أساليب تكيفية لإشباع حاجاته. وبمرور الوقت، يمر الفرد بحرمان الحاجة، ويفقد وعيه بتلك الحاجات. وفي النهاية، لا يعرف حتى ما يحتاج إليه.

إن الهجر عبر إهمال حاجات الاعتماد هو العنصر الرئيسي في أن نصير أطفالاً بالغين. ورغم أننا نكبر كالبالغين ونبدو ونمشي ونتحدث مثلهم، فإن في أعماقنا يوجد طفل صغير يشعر بالفراغ والاحتياج، ولم تُشبع حاجاته لأن لديه حاجات طفل في جسد بالغ. وهذا الطفل النهم هو أساس جميع السلوكيات القهرية/ الإدمانية.

في حالة ماكس تحولت عديد من حاجاته إلى مشاعر جنسية. وهذا يفسر إدمانه الجنسي الشديد. وغالبًا ما يغدو ديناميكية رئيسية في الإدمان الجنسي. وحالما يتعرض المرء للهجر، لا سيما عبر الإساءة، يتحول إلى شيء. استخدم رالف شقيقه ماكس لتغيير خجله. وتعرض ماكس للهجر جسديًا على يد والده. واستخدمه النظام الأسري. والاستخدام يعني أن تتحول إلى شيء. وبالتالي تحول ماكس إلى شيء. وصار ماكس، عبر خجله المستدخل، هدفًا لازدراء ذاته وانتقادها وحكمها

واحتقارها ورفضها. وتحويل الذات والآخرين إلى شيء يعني فقدان الشخصية. وبالنظر إلى أن ماكس لم يعد يشعر بنفسه شخصاً كاملاً، فإنه لم يعد يشعر بأي شخص آخر بأنه شخص كامل. كان ماكس يقضي الساعات يلاحق النساء. وكان مهووساً بصدورهن، ولم يكن ينظر إليهن باعتبارهن بشرًا. وكان يخاطر بسمعته وسمعة أسرته ليلمس صدورهن في محلات التسوق أو يختلس النظر إليهن من خلال أنشطة متلصبة.

أحد الجوانب الديناميكية في التحويل الجنسي للحاجات الأساسية هي متعة النشوة الجنسية ذاتها. حينما يتم تخجيل المرء عبر الهجر، يكون الألم عميقاً وبالغاً. ويشعر الفرد بأنه لا قيمة له، وبأنه متضائل ومكشوف بصورة مؤلمة. وعندما يشعر المرء بالإثارة والذروة الجنسية، تكتسحه متعة قوية وغامرة. وهذه المتعة قد تحل محل أي حاجة أخرى. ويلخص كوفمان في فقرة مؤثرة عملية تحويل جميع الحاجات إلى مشاعر جنسية:

الصبي الصغير الذي يتعلم عدم الاحتياج إلى شيء عاطفي من والديه... يواجه معضلة متى شعر بحداثته سنه، أو الاحتياج، أو عدم الأمان. وإذا كان الاستمناء مصدره الرئيسي للشعور بالرضا... فقد يلجأ إلى الاستمناء لاستعادة الإحساس بالرضا عن نفسه أحياناً حين يشعر بحاجات غير متصلة البتة بالمشاعر الجنسية.

بسبب آلية التحويل تتحول حاجات النمو إلى الحاجة إلى شيء آخر. وقد تتمثل هذه الحاجة في الطعام، أو الأموال، أو الاهتمام المفرط. وفي حالة ماكس تمثلت تلك الحاجة في الجنس. وطوال

طفولته، ارتبطت حاجات النمو لديه بدافع الجنس. وترتب على ذلك في النهاية تحويل الاحتياج العاطفي إلى مشاعر جنسية. ومتى شعر ماكس بعدم الأمان، أو القلق، أو الاحتياج، يتم تسجيل الحدث الداخلي كـرغبة جنسية. لذلك كان ماكس يتجه باستمرار إلى الجنس، من أجل الرعاية الذاتية التي كان يفقدها. بيد أن ذلك الجنس الإدماني لم يمنحه ذلك.

الهجر عبر فرط الارتباط

بالحاجات الخفية والعلنية للنظام الأسري

سبق أن وصفت الأسرة بأنها نظام اجتماعي، لها مكونات وقواعد وأدوار، ويحكمها قانون التوازن الديناميكي. وقد عرفنا أن الأسر المضطربة تستخدم أفرادها للحفاظ على التوازن داخلها. وكلما كان النظام مضطرباً، زادت صرامة وانغلاق الأدوار التي يخصصها لهم. وفي الأسر المضطربة التي يتفشى فيها العنف أو الخلل الجنسي أو الإدمان، تكون حاجات النظام علنية. ويوزع النظام الأدوار على الأفراد كي يؤدوها ويحفظوا التوازن.

تعد جميع الأدوار الصارمة التي وضعها الاضطراب الأسري شكلاً من أشكال الهجر. ولكي أصبح بطل الأسرة، كان عليّ أن أكون قوياً، ولا أظهر الأجزاء الخائفة أو الهشة من ذاتي. فشعور الخوف محظور على الأبطال. والأدوار تشبه نصوصاً تُوزع كي تُؤدى. إنها تُملئ عليك المشاعر التي ينبغي أو لا ينبغي امتلاكها. وعندما لعبت دور البطل لسنوات، لم أعد أعرف ماهيتي الحقيقية. وتعلمت في مرحلة الشفاء

كيفية التخلي عن هذا الدور. واضطرت إلى أن أكون هشاً، وأن أتعلم كيف أكون عضواً في الجماعة لا قائداً، وأن أتعلم التبعية لا القيادة. ولما كانت الأدوار تحافظ على توازن النظام، فإنها موجودة من أجل النظام. ويتخلى الأطفال عن ماهيتهم الحقيقية من أجل رعاية النظام الأسري، والإبقاء عليه كاملاً ومتوازناً. وتحطّم جميع أشكال الهجر الرابطة الشخصية والرابطة الحميمة المتبادلة. ومن المعروف أن الطفل يحمل شعوراً بالقيمة والتميز. وإذا لم يتم التعامل معه بتقدير وحب، فسيضاءل ذلك الشعور. أما في حالة الخجل السام المستدخل فإنه يختفي تماماً.

ترابط الصور

يعد استدخال الصور من بين الوسائل الأخرى التي تحدث بها عملية الاستدخال. وقد تكون تلك الصور الداخلية لشخص أو مكان أو تجربة حقيقية مخجلة. وربما تكون كذلك صور كلمات، مثل العلامات الصوتية. فقد تُثار تجارب قديمة مخجلة عند سماع أحدهم يقول كلمات معينة. وتمتزج التجارب المخجلة الفردية معاً عن طريق اللغة والصور. ويرى كوفمان أن «مشاهد الخجل تصير مترابطة ومتضخمة». وعند دمج اللغة والصور والمشاهد المرتبطة بالخجل، يطرأ تغير على معنى الخجل. مثلاً، تتحول عبارة «أنا أشعر بالخجل» إلى «وجودي بأكمله مخجل ومعيب». لم يعد الخجل مجرد شعور بين مشاعر كثيرة، بل يستحيل جوهراً للذات. ويخلق الخجل المستدخل حالة متجمدة من الوجود. فلم يعد الخجل إشارة شعورية تجيء وتذهب، بل إحساساً عميقاً ومتجذراً بالنقص يتغلغل في كيان المرء. ثم تتمحور جميع

المشاعر الأخرى التي يحسها تجاه ذاته حول هذا الإحساس العميق بالنقص. وبمرور الوقت، ينحسر تدريجياً من الوعي هذا الشعور المتجمد للاعتقاد. وبذلك الطريقة يغدو الخجل جوهرياً في الشعور بالهوية، ويعاني المرء من الخجل السام.

نوبات الخجل الداخلية

يطلق كوفمان على شعور الفرد بالخجل المستدخل مصطلح «نوبة الخجل الداخلية». ويصفها كالتالي:

يقع حدث مثير. ربما يكون محاولة التقرب من شخص والشعور بالفرض. أو إدلاء صديق بتعليق انتقادي... ينغمس الشخص فجأة في الخجل، وينصب تركيزه على الداخل وتصير التجربة داخلية تماماً، مصحوبة بصور مرئية حاضرة. وتتدفق المشاعر المخجلة في دائرة، يستحث بعضها بعضاً بلا توقف. وتُعاد تجربة الحدث المحفز مراراً وتكراراً داخل النفس، ما يعمّق إحساس الخجل، ويتم استيعاب تجارب محايدة أخرى... حتى يتم تطويق الذات في النهاية. وبهذه الطريقة يسبب الخجل الشلل.

النوبة هي أحد الجوانب المدمرة في الخجل السام. وفور أن تبدأ، قد تتسبب في استعادة تجارب مخجلة أخرى، ومن ثم يتوطد الخجل أكثر داخل النفس. وبعدما يُستدخل الخجل، يتعاظم الخوف من الانكشاف. والانكشاف الآن يعني افتضاح النقص الجوهري في كيان المرء. ويعني كذلك أن يراه الآخرون شخصاً سيئاً بشكل لا يُوصف.

ولذلك عليه أن يكتشف طريقة لمنع هذا الانكشاف. وحينما يطوّر دفاعات واستراتيجيات النقل، يتضاءل إدراك المرء للخجل المستدخل. يترتب على استدخال الخجل أربع نتائج، هي: تشكيل هوية متجذرة في الخجل، وتضخيم شعور الخجل وتجميده، وتنشيط الخجل المستقل أو نشوء الاستقلالية الوظيفية، وأخيرًا تفعيل نوبات الخجل الداخلي.

النظام المدرسي

التحق ماكس بمدرسة دينية خاصة في الصف الثامن، ثم التحق بمدرسة ثانوية عامة. وكانت تجربته المدرسية مشابهة إلى حد كبير لمعظم المدارس المعاصرة. فقد كان التخجيل جزءًا لا يتجزأ من النظام المدرسي. ويشيع ارتباط سنوات المدرسة بالجلوس في الزاوية وارتداء قبعة العقاب. ورغم أن أغلب أشكال التعليم الحديثة لم تعد تستخدم قبعات العقاب، فإن النظام المدرسي ما زال يحفل بمصادر قوية للخجل السام. وقد درّست في ثلاث مدارس ثانوية وأربع جامعات. ووجدت أن النظام التعليمي يلعب دورًا قويًا في ترسيخ عملية الاستدخال لدى الأفراد الذين يعانون من الخجل السام.

المثالية

المثالية هي قاعدة في النظام الأسري، والسبب الرئيسي في نشأة الخجل السام. ونراها كذلك في الأنظمة الدينية والثقافية. والمثالية تنكر الخجل الصحي بادعاء أن بوسعنا أن نكون مثاليين. وهذا الادعاء

ينكر محدودية البشر لأنه يحرمننا من حقيقة محدوديتنا الجوهرية. كما تنكر المثالية حقيقة أننا سنرتكب الأخطاء مرارًا وأن من الطبيعي فعل ذلك. ويأتي ذكر المثالية متى أخذنا معيارًا أو مقياسًا وأضفينا عليه سمة المطلق، فحينها يغدو مقياسًا لكل شيء آخر، ونقارن ونحكم بناءً عليه.

كنا في المدرسة نقارن بالدرجة المثالية، وإن فشلنا في الحصول عليها، كنا نُقيّم بدرجة تنازلية، وكانت أقل الدرجات هي (F) (راسب). وإذا تأملنا مليًا رمزية هذه العلامة، فسنجد أنها ترتبط في أذهاننا بكلمة فشل. وحين يصير الطفل فاشلاً في المدرسة، سرعان ما يربط بين ذلك وبين كونه فاشلاً في جوهره. ويستوعب الأطفال هذا الارتباط بسرعة في المدرسة. كما يربطون الدرجات «السيئة» بكونهم سيئين أو معييين. وغالبًا ما يكون الأطفال الذين يرسبون يعانون بالفعل من الخجل السام عند التحاقهم بالمدرسة. وفي واقع الأمر يتسبب الخجل السام في فشلهم الدراسي. ولما كانوا يفشلون في المدرسة، فإن خجلهم المستدخل يشتد. والخجل السام يولّد مزيدًا من الخجل السام.

يتبنى النظام المدرسي الحديث فرضيتين خاطئتين، هما: الوقت الطويل أفضل من الجودة، والوقت أكثر أهمية من المهمة التي ينبغي إنجازها.

١. ازدياد فترة الفصول الدراسية، كأن طول الفترة الزمنية سيعترب عليه نتائج أفضل من ناحية الجودة. والعكس هو الصحيح. فينبغي على جميع المدرسين الأكفاء الانتظار خلال الشهرين الأخيرين من السنة الدراسية. حينها نكون قد درسنا كل شيء يمكن للطلاب استيعابه،

وحتى لو توافر لدينا مزيد من الوقت، فإن معظم الأطفال قد وصلوا إلى درجة التشبع والاكتفاء.

٢. المدارس والسجون هي الأماكن الوحيدة التي يغدو الزمن فيها أكثر أهمية من المهمة التي ينبغي إنجازها. لو انطلقت أنا وأنت إلى نيويورك في آن واحد، ووصلت أنت بعدي بساعتين، فلن تكون قد فشلت في الوصول إلى نيويورك! لكن لو بدأنا تعلم الجبر في سبتمبر، وانتهيت أنت من تعلمه في يونيو ولم أفعل أنا، فسأكون قد فشلت في مادة الجبر.

يمثل ماكس الطريق الآخر الذي يأخذه الأطفال الذين يعانون من الخجل السام في المدرسة. اقتدى ماكس بشقيقه وشقيقته اللذين يعانيان من الخجل السام. وصار طالبًا متفوقًا ومفرط الإنجاز في المدرسة. ويعد الإنجاز المفرط والمثالية وسيلتين رئيسيتين لإخفاء الخجل السام. ومن عجيب المفارقات أن الطالب المتفوق والطالب الفاشل قد يحركهما الخجل السام.

كنت طالبًا متفوقًا. كما كنت رئيس الفصل منذ الصف السابع فصاعدًا. وفي سستي الأخيرة في المدرسة الثانوية، كنت محرر المجلة المدرسية وترتيبي السادس في الإنجاز الأكاديمي. وكانت تلك أجزاء من دور البطل الذي أؤديه. كم عدد مديري المدرسة الثانوية الذين يخبرون طالبًا يشغل منصب رئيس الفصل، ومحرر الصحيفة المدرسية، ويحتل المرتبة السادسة أكاديميًا، أنه بحاجة إلى المساعدة لحل مشكلات الخجل المستدخل التي يعاني منها؟ كنت كذلك مدمنًا

على الكحول في السنة الأخيرة من المدرسة الثانوية. بدأت أتناول المشروبات الكحولية في عمر الرابعة عشرة، وتعرضت لعدة حالات إغماء في السنة الأخيرة. إن الإنجاز العالي يكون غالبًا نتيجة دافع الخجل السام. ولقد دفعني شعوري بالنقص والعيب داخل ذاتي إلى إثبات أنني كنت بخير بأن أبدو استثنائيًا من الناحية الظاهرية. وكان مرد كل ما فعلته الحصول على التصديق من الخارج. فقد انكَلت مشاعري الجيدة على الإنجاز.

أتذكر عميلًا كان يعاني من الخجل السام وكان يتباهى أمامي أنه يساوي ١,٢ مليون دولار. كان رجلًا غبيضًا؛ يسيء معاملة زوجته بالتبجح بعلاقاته الغرامية أمامها. كان صافي ثروته مقياسًا لقيمتة الذاتية. وكانت تلك طريقته الوحيدة لقياسها. ولما كان يشعر بالخلل والنقص داخل كيانه، كان عليه الحصول على التصديق من الخارج.

يعزز النظام المدرسي معيارًا قائمًا على الخجل لقياس ذكاء الأفراد. ولو كان هذا النظام يقيس الذكاء حقًا، فلن يكون بهذا السوء. وأتفق مع جون هولت في أن اختبار الذكاء الحقيقي لا يكون عما تعرفه أو تسترجعه من الذاكرة في الامتحان، ولا عما تعرف فعله، بل «ما تقوم به حينما لا تعرف ما العمل». وقد أوضح هارولد جاردنر على نحو مقنع أن هناك ثمانية أو تسعة أنواع مختلفة من الذكاء. وللأسف نقيس المعرفة والذكاء الرياضي بمعدل ذكائنا.

علاوة على أن المثالية تفضي إلى المنافسة المدمرة. بلا ريب هناك شكل معزز من المنافسات يدفعنا إلى التحسن والتوسع والنمو. لكن

النظام المثالي الذي يتبناه النظام المدرسي الحالي يشجع على الغش ويتسبب في الاضطراب والقلق. وكثيراً ما يتم نشر الدرجات على الملأ كي يراها الجميع. ويتعرض المرء لانكشاف مخجل حينما يحصل على درجات «سيئة». بل إن صفة «سيئة» تفسح مجالاً للخجل المرتبط بالشخصية. ويتم وضع كل شخص في مواجهة الآخر في سبيل النجاح. ومن ثم يضيع الإحساس الجماعي بالمشاركة والتعاون.

العقلانية

تحتيز مدارسنا بشكل كبير بتركيزها على تعليم العقل عوضاً عن الجوانب الأخرى للإنسان. فتُولي اهتماماً كبيراً بالتفكير والمنطق والرياضيات، من دون أي اعتبار للعواطف والحدس والإبداع. ويغدو الطلاب نسخاً مملة تستظهر المعلومات من دون فهم، وتفتقر للإبداع والإحساس والحماس. وخلال العقود القليلة الماضية ركزت عديد من الدراسات على النصف الأيمن من المخ، وهو مصدر «الفكر المحسوس»، الذي هو -بدوره- محور الموسيقى والشعر. ويتسم النصف الأيمن بالشمولية والحدسية، ويستخدم الخيال عوضاً عن الذاكرة. ويتعرض الطلاب الذين لديهم ميل طبيعي لهذا الجانب من الدماغ إلى العقاب.

عرفت طلاباً بارعين تعرضوا للتخجيل المؤلم بسبب استخدامهم الأساليب الحدسية والمحسوسة من المعرفة. إن تحيزنا للمنطق يؤدي بنا إلى الرفض المخجل للخيال والعاطفة. وأتذكر في إحدى المرات أنني أخبرت معلمي بـ«تخميني» حول مشكلة معينة. وقال لي إن

التخمين ليس مؤشراً على ذكاء المتعلم. وأمرني بالذهاب إلى المكتبة لتحصيل المعلومات الصحيحة. خلاصة القول إن مدارسنا تخجل بعضاً من أكثر الجوانب الخلاقة والإبداعية في النفس البشرية. والواقع أن تلك المشكلة تتغير جذرياً مع تأكيد علماء المخ والأعصاب أهمية العواطف والجانب الوجداني من الدماغ.

التخجيل من جماعة الأقران

أتذكر محاسباً بارعاً يدعى أرنولد، تعرض لتجربة تخجيل قاسية في المدرسة الثانوية. وكانت مشكلته تكمن في انتقاده المفرط للنساء. لم تكن هناك امرأة مناسبة بصورة كافية في نظره. فما إن تتوطد علاقته بامرأة، حتى يشرع في التنقيب عن عيوبها. وكان يتمتع بخبرة عظيمة في التدقيق في أتفه التفاصيل. وكانت النتيجة أنه كان في الأربعين من عمره وميسوراً مادياً لكنه يعاني من وحدة مؤلمة.

تعرض أرنولد للتخجيل في طفولته المبكرة من أب مستبد من الطراز العسكري. لكن كان يخفف من حدة التخجيل حب أمه الذي ينقذه من الشعور بالخجل في طفولته المبكرة والمتوسطة. ثم انتقلت الأسرة إلى بلدة صغيرة، واضطر أرنولد إلى أن يبدأ فصلاً دراسياً ثانياً لسنته الثانية في المدرسة الثانوية الجديدة. وكانت البلدة والمدرسة تتسمان بالتحزب والثراء المادي. وكان أرنولد من أسرة فقيرة. وكان يستقل الحافلة إلى المدرسة، التي يمتلك ٩٥٪ من تلاميذها سيارات جديدة. وصار أرنولد كبش فداء منذ اللحظة التي وطئت فيها قدماه أرض المدرسة. وأخذت مجموعة من الفتيات يسخرن منه، ويهزأن به،

ويضحكن عليه. وكان أحياناً يُقذف ببالونات مائية وأكياس مليئة بروت الخيول في أثناء انتظاره الحافلة. واستمرت هذه المعاملة حتى منتصف السنة الأخيرة. عانى أرنولد من تخجيل قاسٍ دام لمدة عامين. وكانت تلك تجربة مؤلمة.

يحدث البلوغ في فترة الالتحاق بالمدرسة الثانوية. والبلوغ هو وقت الانكشاف والهشاشة. وكل ما يحمله المرء الذي يعاني من الخجل السام من طفولته سيكون محل اختبار في المدرسة الثانوية. وفي الغالب يبحث المراهقون عن كبش فداء؛ شخص يمكن للجميع إسقاط خجلهم عليه. وكان ذلك هو مصير أرنولد. لقد تعرض للتخجيل الشديد على يد جماعة الأقران الأنثوية. وهذا يفسر مشكلته مع النساء.

تغدو جماعة الأقران مثل الوالد الجديد. لكن هذا الوالد أكثر صرامة ويمتلك أعيناً عديدة يفحصك بها. والمظهر الجسدي مهم للغاية. وقد تصبح حبوب الشباب والنمو الجنسي الضعيف مشكلات مؤلمة. ومن الضروري الامتثال لمعايير الزي الخاصة بجماعة الأقران لو أراد الفرد تجنب التعرض للتخجيل. خلاصة القول، إن لم يكن المراهق يتمتع بالشكل الجسدي المناسب أو الحالة المادية الميسورة فسيكون الأمر وبالأعلى عليه.

قد تصبح سنوات المدرسة الابتدائية مصدرًا للخجل كذلك. فربما يتصرف الأطفال بشكل في غاية القسوة. ويعاني الأطفال المثلثون من الاستهزاء بصورة خاصة. والأطفال الذين يعانون من عيوب نمو، أو تشوهات، أو زيادة الوزن، يصيرون أيضاً فريسة سائغة. والأطفال

يخجّلون غيرهم بالطريقة ذاتها التي تعرضوا بها للتخجيل. وإذا تعرض الطفل للتخجيل في المنزل، فسيود تمرير مشكلته بتخجيل الآخرين. إن الأطفال يستمتعون بمضايقة غيرهم من الأطفال. والمضايقة هي المصدر الرئيسي للتخجيل. ويقوم بها غالباً آباء يعانون من الخجل السام، فينقلون خجلهم بمضايقة أبنائهم. وقد يكون الأشقاء الأكبر سنّاً مصدرًا لأقسى المضايقات. وقد أخبرني بعض العملاء بقصص مرعبة عن مضايقات أشقائهم الأكبر.

ربما كانت المدرسة المكان الوحيد الذي لم يتعرض فيه ماكس للتخجيل. لقد دفعه خجله السام إلى تحقيق أعلى الإنجازات. فكان يعمل ليلاً كي يدفع نفقات دراسته في كلية الدراسات العليا. وتحمل صعوبات جمة لنيل شهادته. وشعر في ذلك المكان أن بإمكانه أن يحقق الإنجازات. وللأسف، الإنجازات لا تقلل من الخجل المستدخل. بل إن المرء كلما حقق إنجازاً، اضطر إلى إحراز مزيد. إن الخجل السام يتعلق بكيان الإنسان ووجوده، ومهما بلغ حجم إنجازه فلن يغير أبداً من خجله.

النظام الديني

اتسمت تربية ماكس الدينية بالصرامة والتسلط. وتعلم منذ سن صغيرة أنه وُلد بوصمة الخطيئة في روحه، وأنه كان آثماً تغيّساً. كما تعلم أن الله مطلع على أفكاره الدفينة ويراقب جميع أفعاله. وفي عمر التاسعة تعرض ماكس لتجربة تخجيل مؤلمة. إذ ضبطه شاب متعصب دينياً وهو يلمس أعضاءه التناسلية في حمام الكنيسة. وجر ماكس وأمره بالركوع أمام المذبح وطلب الغفران من الرب.

تتضمن تعاليم عديد من الطوائف الدينية أن الإنسان بائس وموصوم بالخطيئة الأصلية، التي تعني طبقاً لبعض المذاهب الدينية أن المرء آثم منذ لحظة ميلاده. وتبرر تعاليم الخطيئة الأصلية كثيراً من عادات تربية الطفل الموجهة نحو تحطيم إرادته الجامحة وميله الفطري نحو الشر.

الإله بوصفه عقاباً

كان ماكس يخبرني مراراً بأنه يتمنى أن يغفر الله له ذنوبه. ورغم ذكائه اللامع، فإنه ما زال يتمسك بمعتقدات دينية طفولية إلى حد ما. الإله بطريقة ما يحتسب الأعمال، وماكس لن يبلغ أبداً النتيجة المطلوبة. مع الخطيئة الأصلية تكون مهزوماً من البداية. وكثيراً ما أسأل نفسي كيف بوسع المرء أن يؤمن بالبحيم. ها هو ماكس، كانت حياته عذاباً مقيماً وأصواته الداخلية لا تكف أبداً عن نوبات التخجيل المستمرة، أي جحيم أشد عذاباً من هذا؟ لماذا يريد الإله العادل والرحيم أن يحرق إنساناً مثل ماكس للأبد؟ كان ماكس يؤمن بذلك، وكان على المعالج النفسي حل هذه المشكلة. وقد تفاقم شعور ماكس بالخجل بسبب اعتقاده بأن الإله كان مطلعاً على جميع أفكاره الدفينة وسيعاقبه على خطاياها.

إنكار السببية الثانوية

أحد تشويهات التخجيل الخبيثة والسامة في عديد من الأديان هي إنكار السببية الثانوية. فترى بعض المبادئ الكنسية أن الإرادة البشرية خرقاء، وأن أفعال الإنسان ليس لها أي قيمة، وأن الإنسان في صميمه نكرة، وأن الإنسان يستعيد كرامته بإرادة الله فحسب، وليس بعمل من

صنيعه. وهذا المعتقد الديني يعرقل أي عقيدة صحيحة في اليهودية والمسيحية. فترى معظم التأويلات الرئيسية أن الإنسان يحمل سببية ثانوية حقيقية. ويكتب توما الأكويني في مقدمة الجزء الثاني من كتابه «خلاصة اللاهوت»: «بعد رسالتنا عن الرب، نتجه إلى الإنسان، وهو على صورة الرب، طالما امتلك الإنسان، مثل الرب، سلطاناً على أعماله». وهذا تصريح قاطع بالسببية البشرية. فإرادة الإنسان ناجعة. وكي يتلقى الإنسان النعمة، لا بد من أن يكون مستعداً لقبول هبة الإيمان. وبعد القبول، تؤدي إرادة الإنسان دوراً أساسياً في عملية التقديس. ترى التأويلات القاصرة أن الإنسان به عيب وخلل، وأنه في صميمه ليس سوى خطيئة. وبتلك التأويلات يعاني الإنسان من الخجل السام في جوهره.

إنكار العواطف

لم يول النظام الديني عامة اهتماماً كافياً بالمشاعر الإنسانية. وهناك طوائف وفرق تهتم بالعاطفة بشكل كبير. ومن حين لآخر تبرز بتلقائية بعض الجماعات المجددة والمؤثرة لبث الحيوية والقوة في حياة جماعة الكنيسة. لكن في العموم، لا يُسمح بإظهار العواطف كثيراً. وفي رأيي، ثمة نوعان أساسيان من التكوينات الدينية: الأبولوجية والديونيسية. وكلاهما -في الواقع- لا يسمح بتعبير صحي وحقيقي عن المشاعر.

يتسم النوع الأبولوجي في الدين بالصرامة والرواقية والتشدد، وربما يكون فكرياً. وفي كلتا الحالتين غير مسموح بتدفق المشاعر. وعلى الجانب الآخر، النوع الديونيسي هو النوع المؤثر أو الطقسي من العبادة المتحمسة. ويميل إلى التعبير الحر عن المشاعر. غير أنه يسمح في

الواقع بإظهار أنواع معينة من المشاعر. وهناك نوبات عاطفية، لكنها ليست مرتبطة ارتباطاً حقيقياً بالمشاعر. وكثيراً ما يكون هذا النوع طريقة لتجاوز المشاعر، فتتدفق، لكن المرء لا يشعر بها لفترة طويلة. أما المشاعر الصادقة، لا سيما الغضب، فليس مسموحاً بها على الإطلاق. وينطبق الأمر نفسه على المشاعر الجنسية. أضفى الدين صوته على الخجل الجنسي. وتتضمن بعض تأويلات المصلحين البروتستانت أن الخطيئة الأصلية كانت الشهوة أو الرغبة الجنسية. وبعض التفسيرات الدينية تربط بين الرغبة وبين الجنسية، ما يؤدي إلى حظر أي نوع من الرغبات القوية.

المثالية - النص الديني

يستخدم الدين المثالية كمصدر رئيسي للتخجيل. وقد أقرت التأويلات الشخصية للوحي الديني التعليمات والإرشادات والنواهي الأخلاقية. واستُخدم الإنجيل لتبرير جميع الأحكام اللائمة. وتملي المثالية الدينية التصرف بشكل يتسم بالتقوى والورع. وهناك نصوص دينية تحتوي على معايير القداسة والسلوك القويم. وتملي هذه المعايير طريقة التحدث (هناك صوت إلهي سليم)، وارتداء الملابس، والسير، والتصرف في جميع المواقف تقريباً. والنأي عن هذه المعايير يعد إثماً. يخلق النظام المثالي نصاً سلوكياً ينطوي على «التصرف القويم». وفي هذا النص يتعلم المرء كيفية التصرف بمحبة واستقامة. وواقع الأمر أن التصرف بمحبة واستقامة أكثر أهمية من أن تكون محباً ومستقيماً. وشعور الاستقامة والتظاهر بالتقوى من الأساليب المثالية لتغيير حالة الخجل السام. وغالباً ينقل المرء الخجل إلى الآخرين باستخدام هذه الأساليب.

حينما يكون الإله مخدراً - الإدمان الديني

تغيير الحالة المزاجية هي أحد مكونات السلوك القهري / الإدماني. وقد وُصف الإدمان بأنه «علاقة باثولوجية بأي تجربة تُغيّر الحالة المزاجية ويترتب عليها عواقب وخيمة». وقد جرى اقتراح أن الخجل السام هو أساس ودافع جميع أنواع الإدمان. والإدمان الديني متجذر في الخجل السام، الذي قد يغير الحالة المزاجية بسهولة عبر عدة سلوكيات دينية. وبوسع المرء الشعور بإحساس التقوى عبر أشكال العبادة، فيمكن أن يصوم أو يصلي أو يتأمل أو يخدم الآخرين أو ينخرط في طقوس مقدسة، أو يتكلم بالألسنة، أو يُقتل بالروح القدس، أو يستشهد بالإنجيل، أو يقرأ فقرات منه، أو ينطق اسم يهوه أو المسيح. قد يكون كل ما سبق تجربة مُغيّرة للحالة المزاجية. وربما تكون تجربة مجزية للغاية لو كان المرء يعاني من الخجل السام. يؤمن أتباع أي نظام ديني بأنهم صالحون وبأن غيرهم أشرار؛ أي المذنبون الذين لا يشبهونهم. وربما يكون ذلك محفزاً لأرواح الأشخاص الذين يعانون من الخجل السام.

التظاهر بالورع هو أيضاً شكل من السلوكيات عديمة الخجل. ولما كان الخجل الصحي يخبرنا أنه لا مفر من اقرار الأخطاء (يخبرنا الإنجيل أن الإنسان الصالح يخطئ سبعا وسبعين مرة)، فإن التظاهر بالورع يصير نوعاً من السلوك عديم الخجل. الخلاصة هي أن النظام الديني هو مصدر رئيسي للخجل السام لعدد من البشر.

النظام الثقافي

يقول ت. س. إليوت: «هؤلاء قوم مهذبون رغم كفرهم. وأثرهم الوحيد هو الطريق الأسفلتي وآلاف من كرات الجولف الضائعة». يعلق إليوت، في هذا المقطع من قصيدة «الصخرة»، على عجز الإنسان المعاصر.

يصف كتاب «برادشو: عن العائلة» المجتمع بأنه نظام أسري عليل قائم على قواعد التربية السامة. وهذه القواعد تنكر المشاعر، ما يهيئ النفس للتبدل المفضي إلى الإدمان. وقد جاءتنا تلك القواعد من زمن الملوك. وهي قواعد تخلو من الديمقراطية، وتستند إلى العبودية المتمثلة في العلاقة بين السيد والعبد. كما أنها تعزز النظام المطلق والطاعة العمياء، وتتصف بالصرامة والجمود، وتمنع الطاقة والحيوية. ومن المعروف أن الأطفال المطيعين يتم تعريفهم بأنهم الأطفال الذين يتصفون بالوداعة والإيثار ومراعاة شعور الآخرين والامتثال للقواعد. وهذه القواعد والتعريفات لا تفسح مجالاً للحيوية والعفوية، والحرية الداخلية، والاستقلال الداخلي، والحكم النقدي. كما تدفع الآباء إلى هجر أطفالهم، حتى إن كانت نياتهم طيبة. ويفضي هذا الهجر إلى الخجل السام الذي وصفته سابقاً.

المجتمع بوصفه قهريًا وإدمانياً

يعاني مجتمعنا من مشكلة الإدمان بشكل كبير. ويوجد ستون مليون ضحية تعرضت للانتهاكات الجنسية. ومن المحتمل وجود خمس وسبعين مليون شخص يتضررون من إدمان الكحول، ونجهل أعداد المتأثرين بإدمان المخدرات الأخرى. وليس لدينا أدنى فكرة عن مدى التأثير الفعلي على الاقتصاد من جراء ملايين الدولارات المعفاة من الضرائب التي تأتي من تجارة المخدرات غير القانونية. وهناك ما يربو على خمسة عشر مليون أسرة يتفشى فيها العنف. ويعاني قرابة ٦٠٪ من النساء و ٥٠٪ من الرجال من اضطرابات الأكل. ولا نمتلك إحصائيات فعلية حول إدمان العمل أو أشكال الإدمان الجنسي. وقد قرأت مؤخرًا اقتباسًا يشير إلى وجود ثلاثة عشر مليونًا من مدمني القمار. ولو كان الخجل السام هو وقود الإدمان، فإن مجتمعنا يعاني من مشكلة خجل كبرى.

يعد النشاط المفرط والمحموم وأسلوب حياتنا القهري من بين المؤشرات الأخرى على العجز المتجذر في خجلنا والمترتب عليه. وقد قدم إريك فروم تشخيصًا شاملاً حول ذلك في كتابه «ثورة الأمل». وزعم أن نشاطنا المفرط هو علامة على قلقنا وانعدام السلام داخل أنفسنا بسبب الخجل السام. إننا أعمال بشرية لأننا لا نمتلك حياة داخلية. فالخجل السام يحول بيننا وبين الاتجاه إلى نفوسنا، ويترتب على ذلك ألم وعجز شديداً. ومثلما يقول شيلدون كوب: «بوسعنا تغيير أفعالنا، لكن ليس بوسعنا تغيير طبيعتنا». إن الإنسان الذي يعاني

من الخجل السام سيتصور أن وجوده معيب وناقص، ويظن أنه ثمة شيء خاطئ به.

أسطورة النجاح

قال أحدهم ذات مرة: «يختلف النجاح تبعاً للمراحل المتباينة من النمو، من عدم التبول في سراويلك الداخلية في سن الرضاع، إلى رغبتك في أن تكون محبوباً في الطفولة والمراهقة، إلى ممارسة الجنس في مرحلة الشباب، إلى كسب الأموال وتحقيق مكانة مرموقة عند الرشد، إلى ممارسة الجنس في منتصف العمر، إلى رغبتك في أن تكون محبوباً في الشيخوخة، إلى عدم التبول في سراويلك الداخلية في أرزل العمر». ما يميز هذا الوصف هو تركيزه على كسب الأموال، وتحقيق المكانة المرموقة، والرغبة في أن تكون محبوباً.

تعد مسرحية «موت بائع متجول» لآرثر ميلر أعظم مسرحية تراجيدية في تاريخ الأدب الأمريكي المعاصر. وقد تمكن ميلر من ابتكار بطل تراجيدي عظيم على الطراز الأرسطي من رجل شائع عادي. إن ويلي لومان هو رمز أسطورة النجاح الأمريكي. فكان يعيش حياته مؤمناً أن النجاح يتمثل في نيل إعجاب الآخرين وتحقيق الربح المادي. لكنه يقرر الانتحار للحصول على أموال التأمين التي ستثبت نجاحه. لقد مات ويلي في حالة من الوحدة والفقر. ويوضح أرسطو في كتابه «فن الشعر» أن قوة البطل التراجيدي العظيم تنبع من ارتباط نبهه بعب مأساوي. كان ويلي إنساناً نبيلًا، مستعداً للموت في سبيل معتقده. وهذا المعتقد هو عيبه التراجيدي. كان يؤمن أن الإنسان سيحرز النجاح إذا جنى الأموال ونال حب الآخرين.

كما تبشر أسطورة النجاح بنوع من الفردية القوية. فينبغي على الإنسان أن يكون عصامياً وأن يعتمد على نفسه لبلوغ النجاح. وتغدو الأموال ورموزها في هذه الأسطورة معايير لكيفية تحقيق النجاح. ونظام المعتقدات هذا يسبب التخجيل، فقد يشعر رجل في الخمسينيات من عمره من ذوي الدخل المحدود بالخزي بسبب هذا النظام. ومهما احتج المرء على تلك المعتقدات، فما زالت الأموال والشهرة المصاحبة لها تتمتعان بنفوذ هائل في حياتنا.

الأدوار الصارمة للنوع الجنسي

الأدوار الصارمة للنوع الجنسي التي ما زال مجتمعنا يتبناها هي رموز معيارية للكمال. فهناك رجال حقيقيون ونساء حقيقيات. وقبل ميلادنا كان هناك مخطط لكيفية التصرف كرجال ونساء. إن الرجال الحقيقيين أقوياء؛ يتصرفون ولا يتكلمون، صامتون وحاسمون. والرجل الحقيقي لا يُظهر البتة ضعفه أو عواطفه أو هشاشته. والرجال الحقيقيون يربحون، ولا يسمحون بأن يهزمهم الخصوم. والنساء الحقيقيات هن زوجات الرجال الحقيقيين. إنهن رعاة البيوت وصانعات السلام. ويتسمن بالمشاعر الجياشة والهشاشة والرقّة. ويبحثن عن «الحب الرومانسي» الخالد، وعن الأمير الذي سيجازيهن عن كل ما قدمن، وسيقوم -بدوره- برعايتهن حتى آخر العمر.

يعتقد كثيرون أن هذه الأدوار أمور عفا عليها الزمن. لكني أقترح مراقبة أسلوب رعاية الآباء للصبية والفتيات، وملاحظة الطريقة التي نُلبس بها الجنسين، وفوق كل هذا ملاحظة ألعاب الأطفال، وهي مؤشر

على عالم عمل الكبار. ما زالت ألعاب الأطفال متحيزة جنسيًا بشكل كبير. راقب كيف يعامل والدان متحرران ابنتيهما، ثم راقب كيف يعاملان ابنتيهما. إنهما لن يلمساهما بالطريقة ذاتها.

إن نصوص أدوار النوع الجنسي صارمة وحاسمة. كما أنها مخجلة في كونها صورًا كاريكاتورية للرجولة والأنوثة. إنها مفرطة التحديد لأجزاء فينا، لكنها لا تسمح لنا بالاكتمال والكمال. إننا من نسل ذكر وأُنثى. وكل واحد منا يمتلك هرمونات ذكورة وأنوثة. ويتقيد كل جنس بغالبية الهرمونات التي يمتلكها. ويحتاج إلى دمج الجانب الجنسي المقابل من أجل الاكتمال. وتفرض أدوار النوع الجنسي الصارمة معايير تمنع الاكتمال والشمولية. وهذه المعايير تُخجل الأجزاء الجنسية المقابلة. فيتعرض الرجل للتخجيل لسعيه إلى اعتناق هشاشته. وتُنعت المرأة بالعاهرة لكونها حازمة وتجنّد ذكورتها.

أسطورة «الدرجة المثالية»

تفرض ثقافتنا نظامًا مثاليًا جسديًا يُخجل بصورة قاسية الأفراد الذين لا يتمتعون بهيئة مثالية. فالمرأة المثالية أو الرجل المثالي هو من يحقق «الدرجة المثالية». وللدرجة المثالية سمات معينة تعزز التخجيل الجنسي الواقع في مجتمعنا. فالمرأة المثالية تتمتع بشدين مستديرين وخصر ومؤخرة مناسبين. والرجل المثالي يمتلك جسدًا متناسقًا مفتول العضلات، وبشرة مسمرة، وعضوه الذكري يزيد على عشرين سنتيمترًا.

تسببت هذه النماذج الجسدية في معاناة وخجل خفيين لأعداد هائلة من البشر. ولديّ ملفات عديدة عن رجال عانوا من خجل شديد بسبب أحجام أعضائهم التناسلية، ونساء عانين من خجل شديد بسبب صدورهن. وخلال العشرين عامًا الماضية غص مكتبي الاستشاري بنساء يمتلكن صدورًا صغيرة أو مسطحة، ويروين قصصًا عن الآلام والعزلة التي عانين منها في المدرسة الثانوية. كما يشيع في سجلات الاستشارات النفسية قلق الذكور بشأن أحجام أعضائهم التناسلية. والجنس إما أن يكون سرّيًا أو مبتذلًا. وفي حالة الابتذال، يشيع المزاح بشأن أحجام الأعضاء التناسلية الذكورية أو الأثداء في البرامج الحوارية والفقرات الهزلية للممثلين الكوميديين في النوادي.

كان ماكس مهووسًا بفكرة أن عضوه الذكري صغير للغاية. كما ظن أنه غير جذاب بسبب ندبة بسيطة ناتجة من ضربة كرة بيسبول على فمه. كما عانى من حبوب الشباب في فترة المراهقة. وفاقمت كل هذه البيانات الجسدية من آلامه وخجله، رغم المعلومات الطبية التي يعرفها، وهي أن متوسط طول العضو الذكري المنتصب يتراوح بين ١٢ إلى ١٥ سنتيمترًا، ورغم أن النساء كان يجدن ماكس جذابًا للغاية.

مقارنة أنفسنا بالمقياس المثالي الأسطوري هي مصدر كبير للخجل الجنسي في مجتمعنا.

إنكار المشاعر

لا تجد ثقافتنا التعامل مع المشاعر. نحن نحب أن يكون الأشخاص بخير وسعداء. ومنذ نعومة أظفارنا نتعلم طقوس تمثيل أننا بخير وسعداء. وكم أخبرت الناس أنني «بخير»، في حين أنني كنت أشعر كأن العالم ينهار من حولي. وكثيرًا ما أفكر في السيناتور إدموند موسكي، الذي بكى في حملته الانتخابية للرئاسة. لقد انتهى أمره منذ تلك اللحظة فصاعدًا. إننا لا نريد رئيسًا يُظهر عواطفه، بل رئيسًا يحسن التصرف! إن إظهار العواطف أمر غير مقبول بلا ريب في بيئة العمل. والتعبير الحقيقي عن العواطف «غير الإيجابية» يُقابل بالازدراء.

أسطورة الصبي الطيب والفتاة اللطيفة

الفتى الطيب والفتاة اللطيفة من أساطير الامتثال الاجتماعي. وتخلق تلك الأسطورة تناقضًا حقيقيًا حال وضعها جنبًا إلى جنب مع «الفردية القوية» في أسطورة النجاح. كيف أكون فردًا صلبًا، وأعتمد على ذاتي، وأمثل للآخرين في الوقت ذاته؟ والامتثال يعني «لا تفتعل المشكلات» أو «لا تُثر المتاعب». كن فتى طيبًا أو كوني فتاة لطيفة. ويعني ذلك أن علينا التظاهر كثيرًا. وتحضرني فقرة في كتاب «برادشو: عن العائلة»:

إننا نتعلم اللطف والتهذيب. نتعلم أن هذه السلوكيات (معظمها كذب) أفضل من قول الصدق. ويتفشى في كنائسنا، ومدارسنا،

وسياستنا تعليم الكذب (قول أشياء لا نعنيتها والتظاهر بمشاعر لا نشعر بها). فنبتسم لنخفي حزننا، ونضحك بعصبية لنخبئ بؤسنا، ونهقهه على نكات تبدو لنا سخيفة، ونتفوه بكلمات مهذبة ونحن لا نعنيتها البتة.

إن لعب الأدوار والتظاهر شكلان من أشكال الكذب. ولو تصرف الناس مثلما يشعرون واضطربت الأمور، فسيتعرضون للنبذ. إننا نعزز التظاهر والكذب كنمطي عيش اجتماعيين. ويفضي العيش بهذه الطريقة إلى انقسام داخلي، كما يعلمنا الاختباء وتغطية خجلنا السام. فنسقط في هاوية الوحدة والعزلة.

مخابئ الخجل السام

أين أنت يا آدم؟

يخبرنا سفر التكوين أن آدم ذهب يختبئ بعد السقوط. لقد حاول آدم أن يتجاوز حدوده الإنسانية، ومن ثم شعر بأنه يتدنى عنها. وقبل السقوط، لم يشعر بالخجل. لكنه صار كذلك بعده. والخجل السام هو عذاب حقيقي وألم ممرض يشعر به في قرارة أنفسنا، وفي أساس كينونتنا.

الشعور المحسوس بالخجل السام

ينجم الخجل السام من الانكشاف غير المتوقع للجوانب الهشة لذات الطفل. ويحدث هذا الانكشاف قبل امتلاك الطفل حدودًا ذاتية للحماية. وتقع أحداث التخجيل المبكر في سياق يعجز فيه الطفل عن الاختيار. والتجربة المحسوسة للخجل تُكشف وتُرى على حين غرة. وفي الغالب يتمثل الخجل السام في أن يحلم المرء بنفسه عاريًا في أماكن غير ملائمة أو أن يكون غير مستعد، مثل الاضطراب فجأة إلى اجتياز امتحان نهاية العام من دون دراسة واستعداد.

تخلق سمة عدم التوقع في الحدث المخجل نقص الثقة بالذات عند الطفل. وحين يتطور الخجل السام، يكف الطفل عن الثقة بعينه، وحكمه،

ومشاعره، ورغباته. وتشكّل هذه الملكات قوتنا الإنسانية الجوهرية. ويترتب على ارتيابنا في ملكاتنا الجوهرية الشعور بالعجز. وعندما تتعرض الجوانب الهشة من الذات للتخجيل، تُنبذ وتُفصل عن شعورنا المحسوس بالذات. وينجم عن عملية الانفصال انقسام الذات، فنكون خارج أنفسنا، ونصير هدفًا لها. وحين أصير هدفًا لذاتي، لا أكون داخل ذاتي، بل أغيب عن تجربتي. وكل ما أشعر به هو الخواء والانكشاف. ولا يكون لديّ حدود ومن ثم لا توجد حماية. ولا مناص من الهروب والاختباء. لكنني أشعر أنه لا يوجد مكان ألوذ به لأنني مكشوف تمامًا. إنهم يلاحقونني، وسيمسكون بي على حين غرة. الصياد يقترب دائمًا. وما من لحظة كي ألتقط فيها أنفاسي وأستريح. لا بد من أخذ الحذر على الدوام خشية أن أفقد الحماية. إنني وحدي تمامًا.

يصعب تحمل ألم هذه المرحلة المزمنة من الوجود لفترة طويلة. وعلى أعماق المستويات، يستحث الخجل السام وسائل الاختباء الدفاعية التلقائية الأساسية. ويسمى فرويد هذه الوسائل التلقائية دفاعات الأنا الرئيسية. وحالما تنهياً تلك الدفاعات، فإنها تعمل بصورة تلقائية ولا شعورية، وتحجب ذواتنا الحقيقية والصادقة. ونطور هوية زائفة من هذا الجوهر الرئيسي، ونغدو بارعين في التظاهر والتمويه. ونتجنب عذابنا وألمنا الرئيسي، وعلى امتداد السنوات نتحاشى هذا التجنب.

يوضح الشكل (١١) طبقات الحماية المتعددة التي نستخدمها لخلق آليات دفاعية لتجنب عذاب الخجل. ويتضاءل الوعي بكل طبقة تدريجيًا. وتغدو الطبقات الأعمق، التي تضم دفاعات الأنا وأدوار النظام

الأسري ونصوصه، تلقائية ولا شعورية. ويتبدى أن كل عنصر مميز في وسائل الإخفاء يمتلك حياة مستقلة.

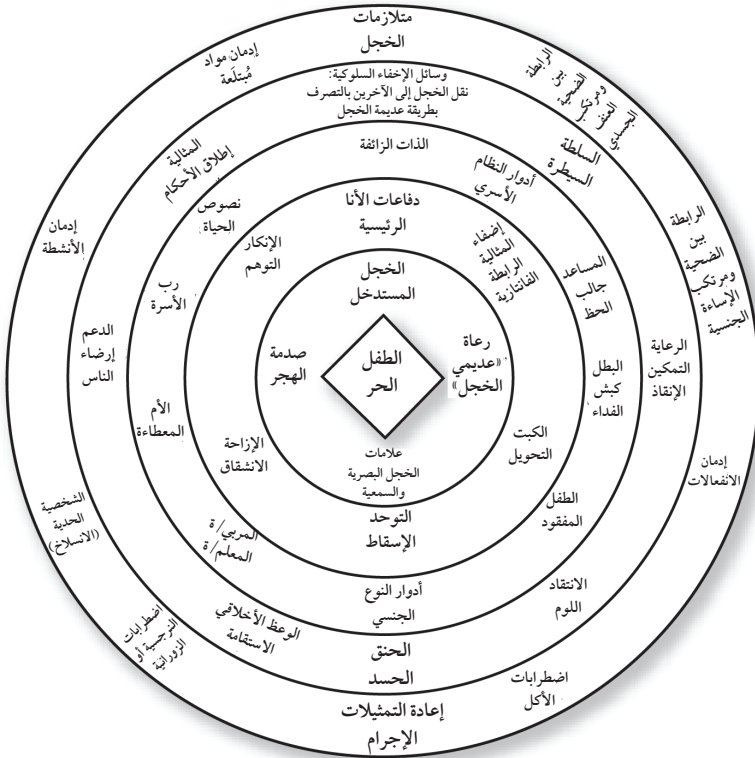
دفاعات الأنا الرئيسية

يُعد فرويد أول من حدد بجلاء العملية التلقائية لحماية الذات التي تنشط عند مواجهة التهديدات الخطيرة. ويطلق على هذه العملية مصطلح نظام الدفاع الرئيسي للأنا. وفي كتابي «خلق الحب»، أُطلق على دفاعات الأنا غيبوبة التنويم الذاتي. وقد استفاد كثير من القراء حين فهموا أن دفاعات الأنا هي مراحل غيبوية. ويضطر الإنسان إلى استخدام هذه الدفاعات من حين لآخر. وقد كان الغرض منها بحكم طبيعتها أن تكون مؤقتة وليست مستمرة.

من المعروف أن ذات الطفل تكون غير متميزة عند الميلاد. ويحتاج الأطفال إلى تطوير الحدود والقوة الذاتية. كما يحتاجون إلى دفاعات الأنا أكثر من البالغين، إلى حين تكوين حدود سليمة. ومن أجل تطوير حدود ذات قوية، يحتاج الأطفال إلى آباء يمتلكون حدودًا قوية. والآباء الذين يعانون من الخجل السام لا يمتلكون حدودًا قوية. فالخجل السام يقوض بشكل كبير حدودنا. ومن دون حدود قوية للحماية، يعجز الطفل عن النمو. وامتلاك حدود معطوبة، يشبه العيش في منزل بلا أقفال على الأبواب. وبالإضافة إلى تمحور الأطفال حول ذواتهم، تزودهم الطبيعة بدفاعات الأنا الرئيسية لتحل محل الحدود. وتسمح هذه الآليات الدفاعية للطفل بالنجاة من المواقف المؤلمة.

الشكل (١١)

الطبقات الدفاعية ضد ألم الخجل المستدخل



رابطة الإنكار والفانتازيا

يعد الإنكار أهم الآليات الدفاعية الرئيسية للأنا. وينكر الناس ما يحدث عند مواجهة الخطر، أو ينكرون أذى ما يحدث أو تأثيره على حيواتهم. وقد استفاد روبرت فايرستون في شرح مفهوم الإنكار عند فرويد. ووصف أن أهم دفاعات الأنا هي الرابطة الفانتازية، وتعني إنشاء الطفل ارتباطاً وهمياً بالراعي الأساسي الذي يخجله. ومن المفارقات أن الطفل كلما تعرض للانتهاك، ازداد تكوينه للرابطة الفانتازية. ويعد الارتباط بالإساءة أحد أكثر الجوانب المحيرة في تحفيز الخجل. وعادة ما تكون الإساءة غير قابلة للتوقع؛ أي أنها نوع من الصدمة العشوائية. وتقلل الإساءة من قيمة الذات وتستثير الخجل. وكلما خسر المرء احترام ذاته، تقلص عالم الاختيارات والبدائل أمامه.

من الضروري أن يمتلك الأطفال روابط تعلق آمنة. لكن حين لا يمتلكونها، ينشئونها. إن الرابطة الفانتازية (التي في حقيقتها قيد) تشبه السراب، إذ إنها وهم وجود شخص بجانبهم يقدم لهم الدعم والحب والحماية. وفور تأسيس الرابطة الفانتازية الإنكارية تعمل بصورة تلقائية ولا شعورية. وبعد مرور السنوات، عندما لا يعد الواقع مهدداً، تبقى الرابطة الفانتازية. وهذا يفسر سبب شعور الأطفال، الذين عانوا من الهجر (تعرضوا للإساءة)، بدافع قهري لحماية آبائهم.

الخطر

تتسم الأحداث صعبة الاحتمال بوجود مشاعر قوية. والمشاعر هي نوع من الطاقة المتحركة، وترسل إلينا إشارة بالخسارة، أو التهديد، أو الإشباع. والحزن يتعلق بفقدان شيء محبوب وعزيز. والغضب والخوف هما إشارتان لخطر فعلي أو وشيك الحدوث يهدد سلامتنا. ويشير الفرح إلى شعورنا بالإشباع والرضا. وعندما يتم تخجيل الطفل عبر الهجر، تظهر مشاعر الغضب والإيذاء والحزن. ولما كان الآباء الذين يعانون من الخجل السام تنقيد جميع مشاعرهم بالخجل، فإنه ليس بوسعهم تحمل مشاعر أطفالهم. ومن ثم يقومون بتخجيل مشاعر أطفالهم. فيحدث خطر للأطفال ولا يحسون بمشاعرهم. ولا نعرف بالضبط آلية عمل الخدر، لكنها تتعلق حتمًا بتوتر العضلات، وتغيّر أنماط التنفس، وتخيل الهجر. وحالما تنقيد المشاعر بالخجل السام، يحس المرء بالخطر. وتجنبه لمشاعره يفضي به إلى تعلّم تحاشي هذا التجنب.

الانشقاق

انشقاق الذات هو آلية دفاعية تقترب بأكثر أشكال التخجيل عنفاً؛ أي العنف الجنسي والجسدي. ولما كانت الصدمة شديدة والخوف رهيباً، فإن المرء يحتاج إلى تخفيف فوري. والانشقاق هو شكل من الخدر اللحظي. ويتضمن الإنكار والنكوص، لكنه يشتمل كذلك على عناصر قوية من الخيال المشتت.

ضحية سفاح القربى تتلاشى ببساطة في أثناء الانتهاك، كأنها في حلم يقظة طويل. وينطبق الأمر ذاته على العنف الجسدي. فيكون الألم والذل المخجل غير محتملين، وتغادر الضحية جسدها. لذلك من الصعب معالجة تلك الأنواع من الإيذاء. فبينما تُغربل الذكريات، تبقى المشاعر. وتشعر الضحية غالبًا بالجنون، كأنما تعيش في عالم غير واقعي. وكثيرًا ما تعاني من انقسام في الشخصية (وأحيانًا عدة انقسامات). ونظرًا إلى أن العلاقة بين العنف والاستجابة للعنف قد انقطعت، تظن الضحية أن الجنون والخجل متعلقان بها، وليس بما وقع لها.

لا يقتصر الانشقاق على الإساءات الجنسية أو الجسدية. الإيذاء العاطفي، والصدمة القاسية، والمحنة الشديدة، كلها عوامل تسهم أيضًا في الانشقاق. وقد يدوم انشقاق الذات مدى الحياة.

الإزاحة

ترتبط الإزاحة ارتباطًا وثيقًا بالانشقاق.

قدمت استشارة لعميلة كانت تستيقظ دائمًا في الثالثة فجرًا، وترى شخصًا غامضًا في غرفتها. وكان يتتابها كابوس متكرر عن وحش أسود يكزها ويخزها بإبهامه الأسود. في طفولتها اعتاد والدها، وكان مدمنًا للكحول، دخول غرفتها، والتحرش بها بعد وقت قصير من غلق الحانات. وحينما جاءت للعلاج لم تذكر أنها كانت ضحية سفاح قربى. وكان ماضيها يحفل بوجود رجال يكبرونها عمرًا استغلوا جنسيًا.

كانت في السادسة والعشرين من عمرها حين بدأت العلاج. وفي زيارتها الثانية، أجهشت بالبكاء في خجل، وهي تصف كيف كان والدها يجبرها على ممارسة الجنس الفموي. وأعدت بناء عامين ونصف العام من صدمة بدأت في عمر الرابعة والنصف تقريباً. كانت المفضلة عند والدها. وكان يهددها بالعقاب الشديد لو أخبرت أحداً. كما كان يغدق عليها الاهتمام والدفء اللذين لم تشعر بهما في الأسرة. كما اكتشفت أن والدها انتهك جنسياً شقيقتيها الصغريين. وقد استغرقت وقتاً طويلاً كي تربط مشاعرها بالأحداث بصورة كاملة. وحالما فعلت، اختفت الإزاحة الغامضة والوحش ذو الإبهام الأسود من أحلامها.

تبدد الشخصية

يرتبط تبدد الشخصية ارتباطاً وثيقاً بالإزاحة، ويعتبر مظهرًا سلوكيًا للتعرض للانتهاك. ويحدث كثيرًا في سياق شخصية أخرى مهمة، فلا يلاحظ الفرد معها واقع ذاته، بل يشعر بأنه شيء. ويترتب على ذلك خسارة الوعي بالتجربة الداخلية. وعندما يستمر الانتهاك، لا يدرك الفرد واقع ذاته أو بيئته.

التوحد

عندما يقع الأذى تتوحد الضحية غالباً بالمسيء. وبهذا الفعل لم تعد الضحية تشعر بالعجز وخجل الإذلال بسبب الأذى الواقع عليها. وكثيراً ما يكون المسيئون ضحايا سابقين يتوحدون بالمعتدين. وعند التوحد بالمسيء، لم تعد الضحية بحاجة إلى الشعور بالخجل.

التحويل

سبق أن تحدثت عن شعور وحاجة التحويل حينما شرحت كيف عوّض ماكس الإهمال والهجر المسيء اللذين تعرض لهما عبر تحويل معظم مشاعره وحاجاته إلى أفكار ومشاعر وسلوكيات جنسية. وهناك وسائل أخرى يدفع بها التحول عنا الخجل السام.

الابتزاز

شرحت كيف تُبذ أجزاء حيوية من واقعنا الإنساني في عملية الخجل المستدخل. والأجزاء المفصولة من تجاربنا الداخلية (مشاعرنا وحاجتنا ودوافعنا) تتوق للتعبير. إنها تشبه كلاباً جائعة محبوسة في القبو. ولا بد من العثور على بعض الوسائل لتهدئتها. وإحدى تلك الوسائل تكون عبر تحويل المشاعر، وبها نحوّل ما هو محرم أو مخجل إلى شعور أكثر قبولاً واحتمالاً. لقد رأينا كيفية حدوث ذلك مع مشاعر الجسدية. ومن الممكن استخدام المشاعر الأخرى لتحل محل مشاعرنا المقيدة بالخجل. وكثيراً ما يُحجّب الغضب عن الإدراك الواعي، ويُحوّل إلى مشاعر أكثر قبولاً أو انفعالات تسمح بها الأسرة، مثل الألم أو الشعور بالذنب. والشخص الذي ينتابه الغضب لا يشعر به، بل يشعر بإحساس مقبول.

مثلاً، يستاء هير كمر ذو الثلاث سنوات لأن أمه وعدته باصطحابه إلى محل (باسكن روبنز) لكنها نقضت وعدها. يستشيط هير كمر غضباً، ويخبر أمه (مثلما يتصرف الأطفال في مثل هذه السن) أنه

يكرهها. والأم شخصية اتكالية تعاني من الخجل السام. وتخاف من الغضب، غضبها وغضب أي شخص آخر. وقد أثار غضب هيركمر غضبها نحو والديها. ولما كان هذا الغضب مرتبطاً بالذنب والخجل، فإنها تمنع نفسها من الشعور بالخجل عن طريق تخجيل هيركمر ودفعه للإحساس بالذنب. فتخبره أنه يؤذيها حين يكون غاضباً منها. وتشرع في البكاء، لأنها تعلمت في طفولتها تحويل غضبها إلى حزن. والبكاء عند الشعور بالغضب هو شعور ابتزازي أنثوي شائع.

ثمة مشهد من طفولة الأم: كان والدها غاضباً لأنها لا تكف عن اللعب في غرفتها وتنام. وعندما عبّر عن غضبه، شرعت في البكاء. وشعر الأب بالأسف، وأمسك بها وأخذ يلاطفها. وقَدّم لها كوباً من العصير البارد وهددها حتى نامت. وتعلمت والدّة هيركمر منذ نعومة أظفارها أن الحزن مقبول ويمنحها القوة. والغضب لا يفلح في أسرتها. وعندما أخبرها هيركمر أنه يكرهها، بكت، وأخبرته أنه قد يأتي يوم ولا تكون في البيت عندما يحتاج إليها. وشعر هيركمر المسكين بالانهيار وتحرك هجره، ورعبه، وقلقه من الانفصال. واندفع نحو أمه، شاعراً بذنب فظيع. وتلاشى تماماً إدراكه لغضبه الذي تحوّل إلى ذنب.

حين يُعبّر الأطفال عن الغضب والخوف والحزن يستجيب الآباء أحياناً بالغضب. وبذلك تتقيد مشاعر الطفل بالخجل أو تتحول إلى خوف أو رعب. وقد هيمن الخوف على مشاعري الغاضبة معظم حياتي. وحين كان ينتابني الغضب، كان يتحول على الفور إلى الخوف لدرجة الرعب. وحتى عندما كان بوسعي التعبير عن غضبي، كانت

شفتاي ترتعشان، ويتحسرج صوتي، ويرتجف جسدي. وقد أطلق إريك بيرن، مؤسس التحليل التفاعلي، على هذا الشعور «عملية التحويل». وما أصفه هو «تكوين الابتزاز». والابتزاز هو شعور تسمح به الأسرة ويُستخدم ليحل محل شعور غير مقبول ومخجل.

التحويل الجسدي

شكل ثالث من التحويل هو تحويل الحاجات والمشاعر إلى شكل من التعبير الجسدي أو الجسماني. وقد تتحول الحاجات والمشاعر إلى مرض جسدي. وعندما يمرض المرء يخضع للرعاية، ويشعر بمدى سوء حاله. وتشيع ديناميكية التحويل بصورة خاصة في الأنظمة الأسرية التي تغدق الاهتمام على المريض وتكافئه عليه.

كنت مريضاً بالربو في طفولتي. وكنت أستحث نوبة الربو مراراً عندما أود التغيب عن المدرسة. وقد تعلمت مبكراً أن هذا المرض يحظى بتعاطف كبير في نظام أسرتي. ويعد جذب الانتباه بالمرض ظاهرة شائعة للغاية. فحين يريد الناس التغيب عن العمل، يتصلون ويبلغون أنهم مرضى. إن المرض يفلح!

تحويل المشاعر إلى مرض هو أساس الأمراض النفسجسدية. كانت هناك عدة أجيال مصابة بالتوهم المرضي (المراق) في أسرة ماكس. وكانت جدته الكبرى من جانب والدته طريحة الفراش على نحو متقطع لسنوات. كما كانت جدته لأمه طريحة الفراش حرفياً لخمس وأربعين عاماً، فضلاً عن أن أمه، فيليشا، عانت باستمرار من

قرحة المعدة، والتهاب القولون التقرحي، والتهاب المفاصل. وكان ماكس نفسه مهووسًا بالمرض.

في رأيي أن العائلات لا تحوّل المشاعر والحاجات إلى مرض جسماني فعلي إلا إذا كان لديها استعداد وراثي، مثل تاريخ وراثي بالربو، أو التهاب المفاصل، أو ضعف عضو معين. وعند إضافة النمذجة الأبوية والمكافآت المجزية للمرض الجسدي إلى الاستعداد الوراثي، يغدو تحويل المشاعر والحاجات إلى تعبير جسدي أو جسماني احتمالاً قائماً.

الإسقاط

يعد الإسقاط إحدى أقدم الآليات الدفاعية. وتتضمن أبرز مظاهره: الأوهام والهلوسات الذهانية. وحالما نعاني من الخجل السام، يغدو الإسقاط حتمياً. وعندما نبذ مشاعرنا وأمنياتنا واحتياجاتنا ودوافعنا، فإنها تتوق للتعبير، لأنها أجزاء حيوية من ذاتنا. ولكي نتعامل معها ننسبها إلى الآخرين. فإذا نبذت غضبي، فقد أسقطه عليك، وربما أسألك عن سبب غضبك.

كانت إحدى العميلات تمقت النساء الأخريات، لا سيما النساء المثيرات. كانت تعمل مشرفة في مصنع كيماويات، وكان يعمل تحت إمرتها مجموعة من المديرين المتصلبين والمحافظين. وكان والدها رجلاً ذكورياً متعصباً يخجل زوجته في البيت وعلى الملأ. ونشأت عميلتي فتاة مسترجلة منذ صغرها، وتوحدت بأبيها ورافقه في رحلات الصيد والقنص. وفي عمر العاشرة كان أبوها فخوراً بها لأنها «تطلق

الرصااص كأى رآل ناصآ». لآل رفضل هذل المرأة تمامًا أنوللها وآنسانلها ونبللها. وآنل تسآل آآلها الاللى على الأآربال، ولزآربهن شفهيًا بسبب آنسانلهن وأنوللهن.

يُسلآلم الإسآاط آلن فآشل الآل. ولعل مصآرًا رئسلًا للصراع والعلال في العللاق الآنسانلة. والاسآاط هو الأساس اللى يسآلإله الأآلال اللى لرون آباءهم مآللى القآلرل. ولصف كرلسآلر مورلى فى قصلآلله «إلى آفل» كلف لآلآ الأآلال بالبلل من آولهم:

يُولآ رفلق للآلر والآلوان والنبال

آرل كالنآل...

مسآكشف مآآمس للآواس

من آون وآل واءلآ...

آلك الأروالآل والقآلرل اللىل آزآن من مآآور الأآلال آول آواللهم. وهم لسلآلون آلك بسهلل على آباءلهم. فىل نظرهم الآباء آلهل وقالرون على كل شلء. ولآل هذل المعرفة اللىل الإسآاطلة وسللة أخرى لفهم اآآماللة وآول الآآل فى الرابطة المآبالل بلن الآباء والأآلال. ولو آلآ آفال مسلء فى الللآلة الأبولة، لآلن الآفل أن المشآلة آآمن فىل لا مآالل، وأنه من المسآآلل أن آآمن فى الوالآ (لأن الإله مآالى).

الآللآ الالآللة الالآولة

وصف فرولآ الآللآ الالآللة الالآولة اللل آسآآلمها الآنل لآللى زمال الأمور آلن آفلل الآللآ الالآللة الرلسللة. ولنطبق آلك

بصورة خاصة على الكبت. مثلاً، قد تبدأ مشاعر الخجل في الظهور، ويشير ذلك خوف الفرد فيلجأ إلى خط دفاع ثانوي. وتتضمن الآليات الدفاعية الثانوية الكف، والتكوين العكسي، والإبطال، وعزل الشعور، والانقلاب على الذات.

١- **الكف:** كان الشلل والعجز يسيطران على أحد عملائي المنعزلين عند ارتياده النادي ومحاولة الرقص. وقد تذكر واقعة بشأن الرقص حدثت له حينما كان في سن الثانية عشرة. كانت والدته مدمنة كحول على نحو دوري. وفي إحدى الليالي جاءت إلى البيت ثملة بعض الشيء. وأدارت بمرح أسطوانة موسيقية ودعت ولدها للرقص معها، وأطاعها. كان مرتبكاً، وكانت تخجله. وفي أثناء الرقص، حدث له انتصاب. ولاحظت أمه ذلك وسخرت منه. لقد تم تخجيله حتى النخاع. وكان عجزه اللاحق عن الرقص مثلاً على آلية الكف الدفاعية. فقد حمى ذاته من التجربة المحتملة للخجل بتثييط العضلات التي يستخدمها للرقص.

٢- **التكوين العكسي:** يُستخدم لضمان أن الشعور المكبوت والمزعج الذي سيثير الخجل سيظل بعيداً عن الإدراك الواعي. كما يُستخدم حين تبدأ آلية الكبت في التراجع. وغالباً تتطور سمة اللطف إلى الدافع المعاكس وهو القسوة. والقسوة تستحث الخجل، ومقابلها هو اللطف. ويضمن اللطف أن المرء لن يكون قاسياً ومن ثم يتم تجنب الشعور بالخجل. ويتميز التكوين العكسي ببعض سمات الدافع ذاته الذي من المفترض أن يمنع. وتعليقاً على ذلك، يقول وايت وجيليلاند في كتابهما «مبادئ الأمراض النفسية»:

تحتوي صفة اللطف على سمة صارمة وغير مناسبة. وستُفرض على الآخرين تحت كل الظروف، سواء أكانت مبررة أم لا... وستنطوي على جانب قهري مشوب بالسادية. والشخص الذي يُظهر هذا اللطف العكسي يؤدي الآخرين.

٣- الإبطال: سلوك سحري يستهدف إلغاء شعور، أو فكرة، أو سلوك يُخشى أن يثير الخجل أو أنه أثاره بالفعل. قدمت استشارة لطالب كان يُمضي وقتاً كبيراً في طقوس ترتيب أدوات الدراسة. ورغم ذكائه، فإنه فشل في الجامعة بسبب هذه الطقوس. فقد كان يقضي ساعات قبل الشروع في الدراسة في ترتيب الكتب وأقلام الحبر وأقلام الرصاص والمفكرات، إلخ، إلى أن يصل إلى نمط معين. ويضع كل عنصر بحيث لا يلامس الآخر. وكان ذلك مهماً للغاية فيما يتعلق بمجموعته الكبيرة من الكتب.

ولاحظت أن لديه نمطاً عاماً من تجنب اللمس. لقد تعرض للتخجيل الشديد في صباه بسبب إظهار عضوه الذكري ولمسه وقت زيارة القس للمنزل. وفي إحدى المناسبات التالية ضبطته أمه وهو يستمني وأوسعته ضرباً. ثم أخبرته أنه سيفقد بصره لو استمني مجدداً. (وُجّه إليّ التحذير ذاته، لكنني كنت مستعداً للمخاطرة بحاسة الإبصار في مراهقتي). كانت الطقوس الدقيقة التي يمارسها عميلي لتجنب اللمس طريقة سحرية لإبطال رغبته في لمس عضوه الذكري والاستمنااء.

٤- عزل الشعور: طريقة لتحويل الشعور أو الدافع المثير للخجل إلى فكرة، وبذلك يتنصل الشخص من أي مسؤولية للشعور أو الدافع.

قرأت ذات مرة عن حالة لضحية سفاح قريى كانت مهووسة بفكرة «مضاجعة المسيح». كانت سيدة مسيحية متدينة. كما كانت ذكية للغاية وكانت تدرك مدى سخافة الفكرة. كانت قد تعرضت للانتهاك على يد أحد أقاربها لمدة أربع سنوات وكان شخصية أبوية في حياتها، ظهر حينما كانت في سن السادسة. وكانت أمها تخرج للعمل وتتركها مع خادمة متدينة جداً وتتقند الناس. آذت هذه الخادمة الطفلة عاطفياً. وفي أحد الأيام عبرت عميلتي بغضب عن عدم إيمانها بالتعاليم الدينية للخادمة وتعرضت للتخجيل بسبب ذلك. كما شعرت بالغضب الشديد من قريبها، لكنها أحبتة للغاية في طفولتها. فقد كان الإنسان الوحيد الذي أغدق عليها الحب والهدايا. وحين عجزت عن حل تلك الصراعات؛ أي شعورها بالغضب والذنب والخجل، وجها للرعاية الأبوية لقريبها، اجتمعت كلها في فكرة واحدة وهي «مضاجعة المسيح». وقرأت لها الفكرة من دون شعور، وصرفت انتباهها عن مشاعرها المضطربة والمخجلة والمؤلمة.

يعد ذلك مثلاً واضحاً على المشاعر المختلطة التي تتحول إلى نمط أفكار، فالهواجس الذهنية قادرة على تشتيت المرء عن مشاعره.

٥- **الانقلاب على الذات:** آلية دفاعية تمكن المرء من أن يحرف اعتداء عدوانياً من شخص آخر ويوجهه نحو نفسه. وتشيع هذه الآلية بين الأفراد الذين تعرضوا للهجر بسبب إساءة قاسية. ولما كان الطفل في حاجة ماسة إلى أبويه للبقاء على قيد الحياة، فإنه يحول غضبه العدواني من الإساءة التي تعرض لها إلى إساءة لنفسه. وأكثر أشكال هذه الآلية تطرفاً هو الانتحار. وفي مثل تلك الحالات (يطلق الفرنسيون عليها قتل

النفس)، تتوحد الضحية بالمسيء، حتى إنها تقتل المسيء بقتلها لنفسها. تتضمن الأمثلة الشائعة لكن الأقل تطرفاً قضم الأظفار، وضرب الرأس، والتعرض للحوادث، وإيذاء النفس. وقد يتسبب الأفراد في إلحاق الضرر بأنفسهم من الناحية الاجتماعية أو المالية في أواخر العمر. وفي جميع الحالات، يكون الغضب من المسيء مخيفاً ومخجلاً للغاية، فيتحول نحو الذات.

تكمُن قوة وسطوة الآليات الدفاعية في كونها تلقائية ولا شعورية. لقد كانت أفضل الخيارات المتاحة لك آنذاك، وحافظت على سلامتك العقلية، وأنقذت حياتك حرفياً. بيد أن هذه الآليات الدفاعية تحوّلت من حماية النفس إلى حماية الخجل السام.

الذات الزائفة

تحدثت سابقاً عن تمزق الذات المترتب على الخجل المستدخل. فحينما يحدث استدخال للخجل، لم نعد نمتلك شعور الخجل، بل نمثّله. ولما كنا نشعر بوجود عيب وخلل في أنفسنا، فإن نظرتنا إلى ذاتنا لا تخلو من الألم. ويستوجب ذلك خلق ذات زائفة، وهي الطبقة الثانية من الدفاع المشيد للتخفيف من الشعور المحسوس بالخجل السام.

تحدثت جميع مدارس العلاج الرئيسية عن الذات الزائفة. ويطلق عليها أتباع يونج «القناع» (persona). ويسمّيها علماء التحليل التفاعلي «الطفل المتكيف». كما استعان بوب سوبي بشكل توضيحي ممتاز لشرح فكرته عن «الذات العامة» و«الذات الخاصة». والشكل

(١٢) مقتبس من الشكل التوضيحي الخاص بسوبي. ونجد أن الهيئة الصغيرة التي تزداد انكماشاً في كل مرة هي الذات الصادقة المتجذرة في الخجل، بينما الهيئة الكبيرة هي الذات الزائفة أو العامة.

وفي رأيي تنقسم الذات الزائفة إلى ثلاث فئات:

١. الذات الزائفة الثقافية.

٢. نصوص الحياة.

٣. أدوار النظام الأسري.

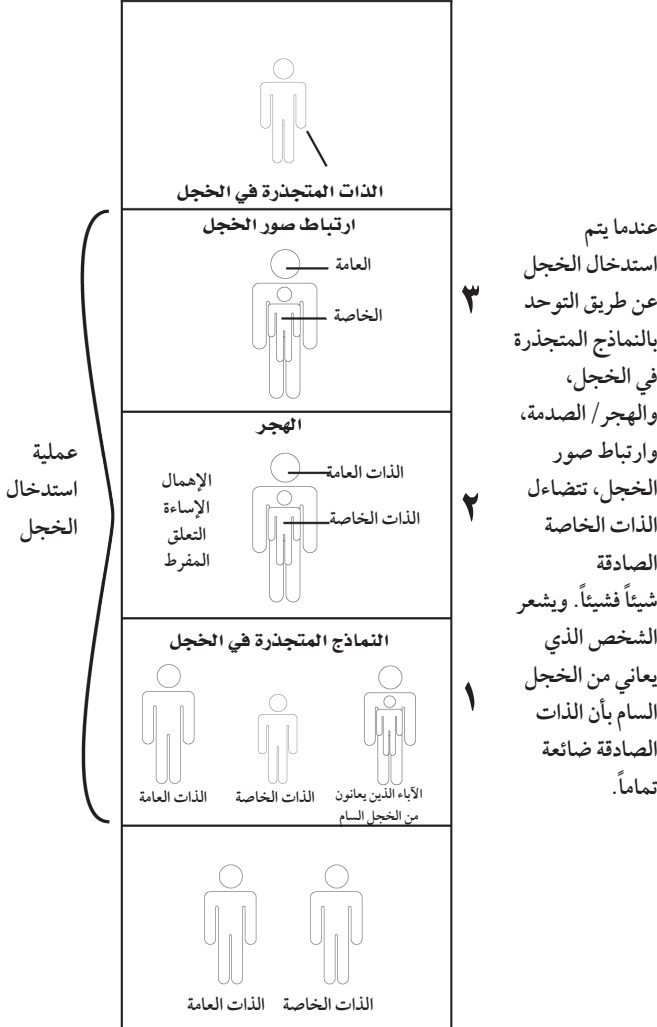
الذات الزائفة الثقافية

استعرضت في الجزء الأول أدوار النوع الجنسي التي يفرضها المجتمع، موضعاً كيف تؤسس هذه الأدوار نظاماً من المعايير المثالية. ولما كان الفرد منا متميزاً ومتفرداً، فإنه لا سبيل إلى عقد المقارنات بيننا. ولهذا السبب تُعرضنا أدوار النوع الجنسي الصارمة للتخجيل. ومن الضروري فهم ديناميكيات نشوء أدوار النوع الجنسي. ويصف علماء الاجتماع العملية بمصطلح «البناء الاجتماعي للواقع». وحين نفهم عملية البناء الاجتماعي، سندرك بسهولة كيف نتوحد بهذه الأدوار ونجعل منها ذواتنا الزائفة.

الشكل (١٢)

استدخال الخجل

اقتباس لفكرة روبرت سوبي عن الذات الخاصة/ الذات العامة



شكل توضيحي مقتبس من كتاب روبرت سوبي «الضياع في الزحام: الواقع الاعتمادي»

البناء الاجتماعي للواقع

يولد الفرد منا في نظام اجتماعي وصل بالفعل إلى «الواقع التوافقي» (أو الواقع السائد). وقد استخدم علماء الاجتماع هذا المصطلح لوصف نتائج البناء الاجتماعي للواقع. والبشر مجبولون على العرف والعادات. ولما كنا نحن البشر نتصرف بشكل متكرر، اقتضته الظروف المتعلقة بالبقاء على قيد الحياة، فإن هذا التكرار صار عادة. وسرعان ما غدت هذه السلوكيات الاعتيادية مقبولة ومتفقاً عليها من الناحية الاجتماعية. ويزعم علماء الاجتماع أنه بعد فترة تصطبغ هذه السلوكيات بصفة الشرعية، فتصير بعدها سلوكيات لا شعورية. ثم تتطور هذه السلوكيات الشرعية اللا شعورية تدريجياً إلى قوانين الواقع. ولا نشكك فيها، بل نقبلها، لأنه يمكن توقعها، ولأنها تكفل أمان المجتمع. ونشعر بالاستياء إذا حاول أحد تغييرها.

والحقيقة أنها ليست واقعاً البتة. وقد أوضح علماء الأنثروبولوجيا الثقافية مراراً أن الثقافات الأخرى تتصرف بشكل مختلف تماماً. وقوانين الواقع التي نشأت من عاداتنا الشرعية هي في حقيقة الأمر «واقع توافقي»؛ أي ما اتفقنا جميعاً على أنه يشكل الواقع.

من أهم جوانب الواقع التوافقي في كل ثقافة هو مفهومه عن ماهية الرجل والمرأة والزواج والأسرة. منذ لحظة الميلاد قرروا لنا كيف يجب أن نكون ونتصرف لنصبح رجلاً أو امرأة كما ينبغي. وهذه الأدوار النمطية تناسب تماماً الهويات المتجذرة في الخجل. وحين أقوم بدور الرجل الحقيقي، أتلقي مكافآت سخية من المجتمع. وكثيراً ما تُخجل

هذه الأدوار النمطية أجزاءً من ذواتنا الحقيقية التي لا تتناسب مع الدور المثالي.

أؤمن بلا ريب بوجود بعض الأسس البيولوجية في الجنسين. لكن أدوارنا الجنسية الحالية تتخطى هذه الأسس، وتغدو مجرد صور كاريكاتورية لها. وسبق أن أشرت إلى أنها تنكر كذلك الثنائية الخثوية الواضحة في كل رجل وامرأة. وكل واحد منا نتاج اتحاد ذكر وأنثى، ويشتمل على هرمونات الذكورة والأنوثة. والشخص الصحي يوازن بين الصفات الذكورية والأنثوية.

إن هذه الأدوار لا تخجلنا فحسب بل تغدو أيضًا ملاذًا للاختباء. وعندما نتظاهر أننا رجال ونساء حقيقيون، فإن بوسعنا الاختباء من حقيقة أننا نجهل ماهيتنا. ويمكننا تغيير الحالة المزاجية بتأدية دورنا بحذافيره. وبتلك الطريقة نتجنب خجلنا المؤلم.

نصوص الحياة

طوّر إريك بيرن، المؤسس والمنشئ الأصلي للتحليل التفاعلي، مفهوم نصوص الحياة. فقد لاحظ أن بعض الناس يعيشون حياةً مأساويةً لظنهم أنه لا يوجد أمامهم خيار. إنهم يبدون كالممثلين الذين يلعبون أدوارهم طبقًا للسيناريو. ويرى بيرن أن أغلبية الناس يتظاهرون بحيوات عادية أو ميلودرامية. وقد وصف ثورو تلك السيناريوهات الميلودرامية حين ذكر أن جموع البشر يعيشون حياةً في غاية القنوط. ويزعم بيرن أن أعدادًا قليلةً فحسب من الناس يعيشون حياةً صادقة.

إن سيناريوهات الحياة تشبه سيناريوهات الأفلام أو النصوص المسرحية. وتصف نوعاً معيناً من الشخصية، وتملي ما ينبغي أن تشعر ولا تشعر به، وكيفية التصرف في الحياة. وكثيراً ما تنتهي السيناريوهات المأساوية بالقتل أو الانتحار، أو العيش في شكل من الانتحار المتواصل أو الجنون.

يتحدث كلود شتاينر، معالج التحليل التفاعلي، عن ثلاثة سيناريوهات مأساوية رئيسية: سيناريو انعدام العقل (الجنون)، وسيناريو انعدام الحب (قتل النفس أو شخص آخر)، وسيناريو انعدام الشعور (جميع أشكال الإدمان). وتنشأ تلك السيناريوهات المأساوية عبر تخجيل قوانا الأساسية؛ وهي المعرفة والحب والشعور.

إن تكوين السيناريوهات أمر معقد. وتحدث الآلية الأساسية للعملية بواسطة الاختيارات الناجمة عن الأوامر الزاجرة، والصفات، ونمذجة السيناريو، والتجارب الحياتية.

الأوامر الزاجرة

تأتي من الطفل الذي يعاني من الخجل السام داخل الآباء. وتكون في الغالب غير لفظية. وتتخذ شكل رسائل «لا تكن»: لا تكن مثل الفتيات، لا تكوني مثل الصبية، لا تكن مهمماً أو ناجحاً. وتتضمن جميع السيناريوهات السامة الأمر الزاجر «لا تكن كما تريد». والأوامر الزاجرة تخجل الذات الحقيقية وتسبب انقساماً داخلها.

الصفات

إن الصفات أكثر وعياً، وتأتي غالباً من إساءة معنوية لفظية. رسائل

على غرار: «لماذا أنت بهذا الغباء أو الحمق؟»، أو «فيم تستخدم عقلك؟». تهییء المرء لسيناريو انعدام العقل. ورسائل مثل: «أنت تحب شقيقك، أليس كذلك؟»، أو «ابني الصغير لا يكره بهذا الشكل»، تجعل الشخص غير قادر على معرفة مشاعره الحقيقية في الحب. ورسائل مثل: «أعلم أنك لست غاضبًا حقًا»، أو «لا شيء يستدعي البكاء»، تستخف بمشاعر المرء وتسبب الارتباك.

وقد تأتي الصفات مباشرة، مثلًا حينما تتحدث الأم إلى صديقتها وتقول عن شقيقك: «إنه ولد مهذب»، وتقول عنك: «إنها شيطانة صغيرة». من بين الأنواع الأخرى من رسائل الصفات التي يقولها الآباء:

- ستعاني دائمًا من مشكلات في دراستك، وزنك، مشاعر الغضب، إلخ.

- لن تحقق شيئًا مهمًا أبدًا.

- لطالما كنت أنانيًا. ليكن الله في عون من سيتزوجك.

- جميع رجال هذه العائلة يمتهنون المحاماة.

- لم يحدث قط أن تطلقت امرأة في عائلتنا.

تخبرنا رسائل السيناريوهات بالطريقة التي ينبغي العيش بها أو الدور الذي من المفترض أن نؤديه في الحياة. إنها تخجل ماهيتنا الحقيقية وتحدث تمزقًا في الذات.

النماذج

تطرقنا سابقاً إلى النماذج الأبوية باعتبارها جزءاً من ديناميكيات عملية استدخال الخجل. ولا تقتصر نماذج السيناريوهات على الوالدين، بل قد تأتي أيضاً من القصص الخيالية، والأفلام، والتلفزيون، والنماذج الثقافية أو الأسرية الأخرى. مثلاً، قد تتوحد بعض السيدات، اللاتي نشأن مع آباء غائبين ومسيئين، بقصة «الجميلة والوحش» بشكل سحري، وينفّسن عن هذه القصة الخيالية مراراً بالزواج من رجال متوحشين.

يُرسخ كثيرًا في المرأة معتقداً سحرياً يقول إنها لو انتظرت وقتاً طويلاً، فسَيأتي الأمير الموعود. ويلعب التفكير السحري دوراً في حياة عديد من الأفراد الذين يعانون من الخجل السام. وحين يتوارى الشخص وراء أوهام «في يوم من الأيام»، و«يا ليت»، و«عندما»، قد يعيش طوال حياته ينتظر شخصاً خيالياً. وتمكّن الرابطة الفانتازية الأشخاص من الانتقال السحري إلى روابط فانتازية أخرى.

التجارب الحياتية

تساعد تجارب المرء على تشكيل السيناريو. وما يحدث في العائلة يعتبر عاملاً رئيسياً في تكوين السيناريو. فإذا كانت الأم مدمنة للكحول، فقد يتخذ الطفل دور المساعد أو المنقذ. وإذا شعر الطفل بالاهتمام والمدح لتأدية هذا الدور، فإنه يصير عاملاً قوياً في صياغة سيناريو يؤدي فيه دور المنقذ. وقد يحظى طفل آخر ببالغ الاهتمام عند المرض.

وربما يسهم ذلك في سيناريو ينطوي على مرض يستمر طوال الحياة. والأطفال الذين يكبرون في أسرة مضطربة ومتجذرة في الخجل السام قد يتعلمون الشعور بالقلق والبؤس كأسلوب حياة. وربما يشعرون لاحقاً بعدم الارتياح إذا سارت الأمور على نحو جيد.

أدوار النظام الأسري

تمتلك جميع الأسر أدوارًا يقوم بها الأفراد. ويؤدي الآباء أدوارهم بنمذجة طبيعة الرجل أو المرأة، والأب أو الأم. كما يوضحون كيفية تكوين علاقات حميمة، وامتلاك الحدود، ومواجهة المشكلات وحلها، والنزاع بشكل سليم، إلخ. ويكمن دور الأطفال في الفضول والتعلم. ويتميز أفراد الأسر الصحية بامتلاكهم أدوارًا مرنة. قد تكون الأم بطة لأنها أعدت كعكة بطريقة مميزة ورائعة. وربما تتخذ الابنة ذلك الدور حين تتطوع لغسل الأطباق. ويصير الابن بطلاً حينما يلاحظ الدخان المنبعث من الفرن ويمنع الحريق. والأب هو البطل عندما يصطحب أسرته لقضاء العطلة.

سبق وأن تناولت بالتفصيل أدوار النظام الأسري المضطرب. سل نفسك: «ما وظيفتي في أسرتي؟ ما الدور الذي أقوم به للحفاظ على تماسك أسرتي؟».

اكتشفنا في مركز علاج الأسر في هيوستن وجود أعداد كبيرة من أدوار النظام الأسري بالإضافة إلى الأدوار التي ناقشتها سابقاً. وتتضمن تلك الأدوار والد الوالد، وصديق الأب أو الأم، ومستشار الأسرة، ونجم

الأب أو الأم، والمثالي، والقديس، ومساعد الأب أو الأم، والمشاعب،
واللطيف، والرياضي، وصانع السلام، وحَكَم الأسرة، والمضحى،
والمتدين، والفائز، والفاشل، والشهيد، والأم الخارقة، والزوجة
الخارقة، والمهرج، والأب الخارق، والداعم الرئيسي، والعقري،
وكبش فداء الأم أو الأب.

يسعى الناس إلى فهم أدوارهم عن طريق إسناد اسم لها. وربما تجد
أنك لعبت عدة أدوار. ولكل دور شعور محسوس سيلازمك حتى لو
تخلت عنه. ربما كنت رضيعاً لطيفاً وسرعان ما صرت جالب الحظ في
الأسرة. وبعد عامين وُلد شقيقك وحل محلّك في هذا الدور. ستحتفظ
بالشعور المحسوس لكونك جالب الحظ. ومن المهم أن نؤكد أننا
حينما نؤدي أدوارنا، ننحّي جانباً ذواتنا الحقيقية والصادقة. إن الدور ما
هو إلا ذات زائفة. وتفرض حاجات الأنظمة الأسرية المضطربة أدواراً
على أفرادها سعياً للتوازن عقب عوامل ضغط رئيسية. وربما تكون هذه
العوامل إدمان الأب للكحول، أو إدمان الأم للعقاقير، أو اضطرابات
الأكل، أو عنف الأب، أو سفاح القربى، أو الإدمان الديني للأم، إلخ.
إن تلك الأدوار ما هي إلا وسائل تستخدمها الأسر للتعامل مع المحن
التي تمر بها والخجل المتغلغل فيها. وحين يؤدي الفرد دوره يشعر بأنه
يحوز قدرًا من السيطرة. وكلما أتقنه يغدو الدور صارماً. وكلما ازداد
عدم وعي المرء بذاته الحقيقية، ازداد التمزق في ذاته. ومن المفارقات
العجيبة أن الخجل الذي يعزز الدور، يتفاقم أيضاً بسببه. والأدوار
يقتضيها الخجل المتغلغل في النظام الأسري بوصفها وسائل للتغلب

على هذا الخجل، لكنها في واقع الأمر تجمّده وتعزّزه. إن هذا الموقف تنطبق عليه الحكمة الفرنسية القديمة التي تقول: «بقدر ما حاولت أن تتغير، تبقى الأوضاع على حالها».

الجدير بالملاحظة أن الأدوار ما هي إلا وسائل فاشلة. كوني بطلاً لم يغير البتة نظام أسرتي المتجذر في الخجل السام. ودورا كبش الفداء والطفل المفقود اللذان أداهما ماكس لم ينجحا في تغيير اضطراب نظامه الأسري.

تكمّن قوة هذه الأدوار في صرامتها وقابليتها للتوقع. والاستمرار في لعب الدور يعطي المرء شعوراً بالهوية والسيطرة. حتى دور كبش الفداء يمكن أن يكون شخصاً. وهذا هو السبب في صعوبة التخلي عنها، خصوصاً أدوار البطل، والراعي، ومفرط الإنجاز، والنجم، لأنها تغيّر من الحالة المزاجية. فدور الراعي مثلاً يمنح المرء شعوراً بالارتياح، فيقول لنفسه: «كيف يكون ثمة خلل وعيب في ذاتي وأنا أهتم بكل هؤلاء الناس؟». وأتذكر أنني أخبرت نفسي بذلك حينما كنت أقدم الاستشارات لخمسين شخصاً في الأسبوع. لم أفهم أن العمل ليس بوسعه أن يغيّر ماهية الإنسان. الجوهر القائم على الخجل يصرخ: «أنت معيب وناقص! ثمة شيء خاطئ بك!». وأي عمل في العالم لن يغيّر ذلك.

إن أدوار النظام الأسري المضطرب هي وسائل نفقد بها واقعنا. وبمرور الوقت نؤديها بشكل لا شعوري. ونظن أننا الشخصية التي يستحضرها الدور. ونؤمن أن المشاعر التي تمليها علينا الأدوار هي مشاعرنا الحقيقية. فيصير الدور إيماناً بالمعنى الحرفي.

الأساليب السلوكية للتصرف بطريقة عديمة الخجل

الطبقة الثالثة من الحماية من الشعور المحسوس للخجل السام هي التصرف بصورة «عديمة الخجل». ويشيع هذا النمط بين الآباء والمعلمين ومدعي الاستقامة والسياسيين الذين يعانون جميعًا من الخجل السام. والتصرف بشكل عديم الخجل يشمل عدة سلوكيات تغيّر الإحساس بالخجل السام وتنقله إلى الآخرين. ويطلق علماء التحليل التفاعلي على ذلك «تمرير مشكلتك إلى شخص آخر».

تتضمن الأساليب السلوكية للتصرف بطريقة عديمة الخجل المثالية، والسعي وراء النفوذ والسيطرة، والحقن، والغطرسة، والانتقاد، واللوم، وإطلاق الأحكام، وإلقاء المواعظ الأخلاقية، والازدراء، والدعم، والرعاية والمساعدة، والحسد، وإرضاء الناس، والكياسة. ويركز كل سلوك على الآخرين ويتخلص من المشكلة بإلقائها عليهم.

المثالية

تتبع المثالية من أساس الخجل السام. والشخص المثالي لا يمتلك إحساسًا بالخجل الصحي، وليس لديه شعور داخلي بالحدود، ولا يعرف الاكتفاء أبدًا. وتكتسب المثالية حينما يتم تقدير المرء وفقًا لأعماله فحسب. وتنشأ عندما يعتمد القبول والحب الأبوي على الأداء. ويتعلق الأداء دائمًا بما يقع خارج الذات. ويتعلم الطفل السعي قدمًا، فلا يوجد مكان للراحة والاستمتاع والرضا الداخلي.

تخلق المثالية على الدوام مقياسًا خارقًا يجري مقارنة المرء به. ومهما بذل المرء الجهود أو أتقن العمل، لا يرتقي أبدًا للمعايير المطلوبة. وعدم الارتقاء يُترجم إلى مقارنة بين الجيد والسيئ، وبين الأفضل والأسوأ. والجيد والسيئ يؤديان إلى الوعظ الأخلاقي وإطلاق الأحكام. وتفضي المثالية إلى عقد المقارنات. يقول كوفمان: «حينما تكون المثالية هدفًا أسمى، تنتهي حتميًا المقارنة بين الذات والآخرين بشعور الذات بأنها الطرف الأدنى في هذه المقارنة».

إن عقد المقارنات هو إحدى الوسائل التي يستخدمها المرء لتخجيل ذاته من الداخل، مثلما يتم تخجيلها من الخارج. ويفضي إطلاق الأحكام وعقد المقارنات إلى منافسات مدمرة. وتستهدف هذه المنافسات تفوق المرء على الآخرين، عوضًا عن تقديم أفضل أداء له. والمنافسة لتكون أفضل من الآخرين هي طريقة لتغيير الحالة المزاجية وتغدو إدمانًا.

السعي للسلطة والسيطرة

إن السعي للسلطة هو طريقة للتحكم في الآخرين. والسلطة هي شكل من أشكال السيطرة. والسيطرة هي اضطراب الإرادة الموهوسة بالعظمة، الذي ناقشناه سابقًا. ومن يحبون السيطرة يخشون الهشاشة، لأنها تعرّض المرء للتخجيل.

استنفدت طوال حياتي طاقتي في الحذر المستمر. وقد أهدر ذلك وقتًا ومجهودًا هائلين. وكان الانكشاف جل ما أخشاه. فحينها سبى الجميع أنني أعاني من عيب وخلل في كياني، وأني مُدع.

السيطرة هي طريقة تضمن عدم تعرضنا للتخجيل مجددًا. وتتضمن السيطرة على أفكارنا، وتعبيراتنا، ومشاعرنا، وأفعالنا. وتشمل كذلك محاولة السيطرة على أفكار الآخرين ومشاعرهم وأفعالهم. والسيطرة هي المدمر النهائي للعلاقات الحميمة. وحرية المشاركة لا تتحقق إلا إذا كنا على قدم المساواة. وحين يسيطر شخص على آخر، تنهار المساواة. إننا نحتاج إلى السيطرة لأن خجلنا السام يدفعنا نحو خارج ذواتنا. فتتحول ذواتنا إلى أشياء، ونشعر بأنها ناقصة ومعيبة. ومن ثم لا بد من الابتعاد عنها.

ينبثق السعي إلى السلطة من الحاجة إلى السيطرة. ولكي يعوض الإنسان الذي يعاني من الخجل إحساسه بالنقص يحرص على تحقيق السيطرة. وحينما يتمتع الإنسان بالسلطة على الآخرين، يغدو أقل عرضة للتعرض للتخجيل. وكثيرًا ما يكرّس الأفراد حياتهم للسعي إلى السلطة فتصير غاية كبرى ينبغي تحقيقها. وتعد السلطة في أكثر أشكالها العصائية إدمانًا كليًا. ويبذل الأفراد كل طاقاتهم في المكائد والمناورات والمنافسات ووضع المخططات لتسلق سلم النجاح والوصول إلى المكانة المبتغاة. والسلطة متأصلة في بعض الأدوار أو المناصب. وكثيرًا ما يسعى الأفراد لهذه الأدوار باعتبارها وظائف تخفي الخجل. وقد أخبرني أحد العملاء ذات مرة: «لو تحليلت بالشجاعة وغدوت طبيبًا، فسيحترمني الجميع».

إن الآباء، والمدرسين، والأطباء، والمحامين، ورجال الدين، والسياسيين يؤدون أدوارًا تحمل سلطة متأصلة. ويحاول دائمًا المشاركون

في لعبة السلطة الوصول إلى أقصى قدر منها. وكثيرًا ما يسعون للوظائف ذات النفوذ، ويعززون مراكزهم بإيجاد شخصيات ضعيفة تفتقر للثقة بالنفس للعمل لديهم. ولا يسمح هؤلاء الأفراد باقتسام السلطة مع الآخرين. والسلطة لمدمنها هي وسيلة للحماية من أي تخجيل إضافي. فحين يمتلك المرء نفوذًا على الآخرين، بوسعه عكس دور الطفولة المبكرة. وكثيرًا ما تنطوي استراتيجية السلطة على استخدام القوة للسعي نحو الانتقام. والآباء الذين يعانون من الخجل السام يعاملون أطفالهم مثلما عاملهم آباؤهم. ويعيدون تمثيل الأذى الذي تعرضوا له مع أبنائهم، لكنهم هذه المرة يكونون المسيئين. وعند تحليل طفولة هؤلاء الآباء يتضح تعرضهم للهجر والإساءة أيضًا، بالطريقة ذاتها غالبًا.

الحنق

الحنق هو وسيلة طبيعية وشائعة لإخفاء للخجل. ويكاد يكون آلية دفاع رئيسية للأنا. وكان سيكون كذلك، لولا أن الحنق لا يعترى جميع الأطفال. فبعض الأطفال سيعبرون عن حنقهم حين يتم تخجيلهم، والبعض سيكبتونه ويوجّهونه أحيانًا نحو أنفسهم. وعندما يُستخدم الحنق كآلية دفاعية، يصير أسلوبًا سلوكيًا. والحنق يحمي بطريقتين: إما بإبعاد الآخرين، أو بنقل الخجل إليهم. وكثيرًا ما يتسم الأفراد الذين يكظمون حنقهم بحدة الطباع والسخرية. وليس من المستحب أن نكون بصحبتهم. رغم أن الغرض الرئيسي من الحنق، المعبر عنه في صورة عداوة أو حدة طباع، كان حماية الذات من التعرض للتخجيل مجددًا، فإنه يصير مستدّخلًا. ويغدو الحنق حالة وجود، وليس مجرد انفعال من بين

انفعالات أخرى كثيرة. ويشير الحنق المستدخل مرارة عميقة داخل الذات. وهذه المرارة تدمر الذات برؤيتها القاصرة وسعيها للسلبية. وكثيراً ما يشتد الحنق متحولاً إلى كراهية. وإذا اكتسب الشخص الذي يعاني من حنق مستدخل نفوذاً، فسيترب على ذلك عنف، وانتقام، وقصاص، وإجرام.

الغطرسة أو التكبر

الغطرسة أو التكبر هي المبالغة في أهمية المرء بشكل مهين للآخرين. والمتغطرس أو المتكبر يغيّر حالته المزاجية بالمبالغة. وضحايا الغطرسة هم الأشخاص الذين يفتقرون للمساواة في القوة، أو المعرفة، أو التجربة. وتشعر الضحية بالنقص في وجود الشخص المتغطرس والمتكبر والمهم والعالم بكل شيء. وتظن أنها عاجزة بسبب نقص المعرفة، أو التجربة، أو النفوذ. أما الفرد الذي يكون على قدم المساواة مع الشخصية المتكبرة، فإنه يرى بوضوح غطرستها.

التكبر هو أسلوب يستخدمه المرء كي يخفي خجله. وبعد سنوات من الغطرسة، يصير المتكبر بعيداً عن التواصل، لدرجة أنه لا يعرف ماهيته الحقيقية. وتلك واحدة من المآسي الكبرى لإخفاء الخجل، فالشخص لا يختبئ من الآخرين فحسب، بل يختبئ كذلك من ذاته.

النقد واللوم

النقد واللوم من أشهر الطرائق التي يُنقل الخجل بها إلى الآخرين. لو شعرت بالدونية والذل، يمكنني تخفيف هذا الشعور بانتقاد الآخرين أو لومهم. وحينما أتناول بالتفصيل فشل الآخرين، أبعد عني شعور الخجل

(أغبر الحالة المزاجية). والنقد واللوم هما استراتيجيتان دفاعيتان ضد الخجل السام. كما أنهما من المغيرات الفعالة للحالة المزاجية، والتي تصير إدمانية على مدى فترات طويلة من الاستخدام المستمر. والأطفال الذين يتعرضون للانتقاد واللوم يتم تخجيلهم حتى النخاع. ولا يمتلكون طريقة لتفسير سلوك آبائهم الدفاعي. حينما تصرخ الأم في طفلها: «إنك لا تفكر إلا في نفسك»، يفسرها الطفل بأنها: «أنا شخص سيئ». وقد تكون الأم تشعر بالخجل بسبب أوضاع حياتها وزواجها وبيتها. وعوضاً عن قول: «أشعر بالحزن والإحباط بسبب الوضع الحالي»، تقول: «إنك لا تفكر إلا في نفسك». فالأم تتخفف من وطأة خجلها السام بتوجيه النقد واللوم، لكنها تتصرف بطريقة عديمة الخجل. وحينما يتصرف الآباء بتلك الطريقة، يضطر أطفالهم إلى حمل خجلهم السام.

إطلاق الأحكام والوعظ الأخلاقي

ينبثق إطلاق الأحكام والوعظ الأخلاقي من المثالية، وهما وسيلتان للتغلب على المنافسة الروحانية. وحين يدين المرء الآخرين ويحكم عليهم بأنهم سيئون ومخطئون، فإن تلك تكون طريقة للشعور بأنه شخص مستقيم. وهذا الشعور يغير الحالة المزاجية بقوة، وقد يصير إدماناً شديداً. وعندما يستخدم المرء المثالية وإطلاق الأحكام والوعظ الأخلاقي كي يغير حالته المزاجية وينقل خجله إلى الآخرين، فإنه يتصرف بطريقة عديمة الخجل. ويضطر الأطفال، الذين يكونون ضحايا المثالية وإطلاق الأحكام والوعظ الأخلاقي، إلى حمل الخجل السام الذي يعاني منه رعاتهم، والذي يخفونه بالتصرف بطريقة عديمة

الخجل. ويعد ذلك مسيئاً ومدمراً للروح على المستوى المعنوي عامة، والمستوى الروحاني خاصة، لأن الإله وحده هو الكمال المطلق، ومنزه عن كل عيب ونقص. وحين يتصرف المرء بطريقة منزهة عن النقائص، يعني ذلك أنه يؤدي دور الإله. والأطفال الذين يتصرف آباؤهم بطريقة عديمة الخجل، يتكوّن داخلهم أساس مشوّه لمعرفة الإله.

الازدراء (الاشمئزاز)

المقصود بالازدراء هو إدراك الفرد بوعي شديد أن الشخص الآخر مثير للاشمئزاز، وتكون ذاته مرفوضة تمامًا. وكثيراً ما يتصرف الآباء، والمعلمون، ودعاة الوعظ الأخلاقي بطريقة عديمة الخجل عند تعاملهم بشكل مهين مع الأطفال والطلاب والأتباع. وحينما يزدري الراعي الرئيسي أو المعلم شخصاً آخر تابعاً له، يتتاب هذا الشخص شعور بأنه كرية ويشعر بالرفض بشكل لا لبس فيه. ويتعلم الطفل إدانة ذاته باستدماج صوت راعيه وبتوحده بالراعي الذي يدينه. ولما كان الطفل يفتقر إلى وسائل الحماية، فإن التوحد يسمح له بهذا الشعور. ويدين الطفل الآخرين مثلما أُدين.

الدعم

المقصود بالدعم هو تقديم المساندة والحماية والتأييد لشخص غير متكافئ في الاستحقاقات أو المعرفة أو النفوذ، لكنه لم يطلب هذا الدعم أو الحماية أو التأييد. وهذا الدعم يدفع الآخر للشعور بالخجل. ونقل الخجل من شخص لآخر عبر الدعم يتم بصورة غير ملحوظة.

فظاهريًا يبدو أنك تساعد الآخر عبر الدعم والتشجيع، إلا أن هذه المساعدة في حقيقتها ليست عونًا. والدعم هو وسيلة لإخفاء الخجل وغالبًا يخفي خلفه الازدراء والغضب السلبي والعدواني.

الرعاية والمساعدة

من عجيب المفارقات أن رعاية شخص آخر ومساعدته قد تعزّز الخجل. والراعي أحد الأدوار الشائعة في النظام الأسري. والراعي في الواقع لا يساعد الشخص الآخر. والمساعدون يسعون دائمًا لتحقيق مصالحهم الشخصية. إن الشخص الذي ينتابه شعور بالعيب والخلل، يحس بالعجز والضعف. وبوسعه تغيير مشاعر النقص بمساعدة الآخرين أو رعايتهم. ويشعر بالرضا حينما يرعى الآخرين. ومن ثم يكون هدف الراعي هو الرعاية، وليس تقديم المساعدة للشخص الذي يرقاه. والرعاية نشاط يشتت المرء عن إحساسه بالنقص. والتشتيت طريقة لتغيير الحالة المزاجية.

تفضي الرعاية والمساعدة، بوصفهما استراتيجيتين دفاعيتين ضد الخجل السام، إلى التمكين أو الإنقاذ. والشريك الذي يعتني بشريكه مدمن الكحول يساهم في استمرارية المرض، من ثم يزيد خجله السام. وكثيرًا ما يؤدي الآباء دور المساعدين أو المنقذين مع أبنائهم حين يقومون نيابة عنهم بعمل ما يستطيع أطفالهم القيام به. ويتتهي المطاف بأن يشعر الأطفال بالقصور والنقص. إن التمكين أو الإنقاذ ليس إلا نوعًا من السرقة، لأنه يسلب الآخر شعور الإنجاز والقوة، ومن ثم يزيد من الخجل السام.

الكياسة وإرضاء الآخرين

إن الأفراد الذين يتسمون بالكياسة ويرضون الآخرين يتصرفون أيضًا بطريقة عديمة الخجل ويمررون خجلهم إلى الآخرين. في كتاب «الاعتداء المبتكر»، يوضح الطبيبان جورج باخ وهيرب جولدبيرج بالتفصيل السلوك العصابي للأشخاص الذين يتصرفون بطريقة تُرضي الآخرين. وفي كثير من الأحيان، يعد «التصرف بكياسة» وسيلة اجتماعية ورسمية لإخفاء الخجل السام. إن «الشخص اللطيف» جزء لا يتجزأ من الثقافة الأمريكية، شأنه شأن الأمومة وفطيرة التفاح. ويختبئ وراء واجهة دفاعية من اللطف والود.

يستهدف الشخص اللطيف صورته؛ أي أن لطفه ليس موجَّهًا إلى الآخرين. والكياسة وسيلة رئيسية للتلاعب بالأفراد والمواقف. وبتلك الطريقة يتجنب الشخص اللطيف أي تواصل شعوري حقيقي أو علاقة حميمة، ومن ثم يضمن أن الآخرين لن يروونه على حقيقته؛ أي بوصفه شخصًا يعاني من الخجل السام والعيب والنقص. ويلخص باخ وجولدبيرج الثمن الذي يدفعه الشخص اللطيف. فالكياسة تدمر الذات وتخجل بشكل غير مباشر الآخرين لأنها تنطوي على شعور عدائي. ويزعم أن الشخص اللطيف:

١. يميل إلى تهيئة مناخ لا يقدم فيه الأفراد تعليقات أو استجابات صادقة. وهذا يؤدي إلى تعطيل النمو العاطفي.

٢. يخدم نمو الآخرين، لأنه لا يقدم أي تعليقات أو استجابات صادقة. وبذلك يحرم الآخرين من توكيد النفس أمام شخص حقيقي. ويشعر الآخرون بالذنب والخجل بسبب أحاسيس الغضب التي تتنبههم نحو الشخص اللطيف. فيحوّل الآخرون شعور العدوانية إلى أنفسهم، ويتولّد الخجل.

٣. السلوك اللطيف غير حقيقي لأنه يضع قيودًا صارمة على العلاقات.

الحسد

ربما كان ريتشارد شرايدن محقًا حينما لاحظ أنه «ما من عاطفة شديدة التأصل في القلب كالحسد». وقد اعتبر دانتي الحسد إحدى الخطايا السبع المميتة. وكتب أحد الكُتّاب القدامى يقول: «الحسد هو الألم العقلي الذي يُسببه الناجحون للآخرين». والتعريف الشائع للحسد هو «الضيق من تفوّق الآخرين أو حظهم الحسن». وكثيرًا ما يصحب ذلك الضيق تعبيرات لفظية تقلّل من شأن الآخرين. بيد أن التعبير عن الحسد يتراوح بين الاستحقار التام والإساءة المبطنة. وفي حالة الإساءة المبطنة من العسير معرفة أنها حسد.

وبسبب وسائل التخفي الماهرة، يتخذ الحسد أشكالًا يستحيل التعرف عليها. والحاسد قد يخفي حسده عن الآخرين وعن نفسه. وأتذكر أنني استمعت إلى أحد الخطباء، جرت مقارنتي به. وقد أبهرتني حقًا قوة رسالته وحماس إلقاءه. وحينما أخبرت الآخرين بذلك فيما

بعد وجدتهني أقول: «لقد أعجبتني قوته وحماسه... لكنني مندهش لأنه يقرأ كثيرًا من ملحوظاته». وإذا طلب أحدهم مني أن أقسم إن كنت حاسدًا أم لا، لأقسمت إنني لست بحاسد.

بيد أنني -في حقيقة الأمر- كنت أشعر بالحسد، وكان ذلك التعليق الانتقادي وسيلة لسحب مديحي. لقد دفعني حسدي إلى إغفال المحتوى والتركيز على التفاصيل مثل قراءته من الملحوظات. ولاحقًا، حين صرت أتحدث بصدق عن هذا الخطيب، رأيت أن أسلوبه كان أنانيًا وفي غاية الافتعال. لم يكن يعجبني توكيده لذاته. وهذا محور شائع عندما يتخذ الحسد شكل الاستحقار أو الامتهان. وعندما يكون الحسد استحقارًا، يكون دائمًا إسقاطًا لتوكيد الذات.

كان يسعى إليّ عديد من الناس بعد إلقائي المحاضرات ويقولون: كانت محاضرة عظيمة، لكن هل تأتي بأفكارك الرئيسية من كذا وكذا؟ إن هذا الإطراء هو في الحقيقة تأكيد لمعرفة الشخص الآخر. وهذا التوكيد للذات هو أيضًا محاولة لإثارة الحسد في نفس المحسود. لكن الحاسد ينكر توكيد الذات مثلما ينكر الحسد.

بالإضافة إلى توكيد الذات، قد يتقنع الحسد بقناع الإعجاب أو الطمع. وفيما يتعلق بالإعجاب، أتذكر شعوري بالاشمئزاز من نفسي عندما أثبتت بصورة مفرطة على شخص كنت أحسده. وعندما حللت موقفه وجدتهني أقول عكس ما أشعر به. وهذا هو القناع الأخير للحسد؛ أن يظهر بمظهر النقيض. وقد أحسن ليزلي فاربر القول عندما كتبت:

يميل الإعجاب الحقيقي دائماً إلى الصمت، لخلوّه من الإرادة الواعية. وقيود الحسد على الإعجاب تنوق إلى الإشهار العلني. وكلما اشتد الحسد، اضطر الحاسد إلى تمثيل دور المعجب الذي يخجّل إعجابه ردود أفعال الآخرين المتحفظة.

أما الطمع فهو شكل طفولي من الحسد. فحينما أحسد شخصاً، أستكثر عليه امتلاكه شيئاً أو تمتّعه ببعض الصفات، كالحكمة، أو الشجاعة، أو الكاريزما، إلخ. ويعتقد الحاسد أنه لو امتلك تلك الصفة، فسيشعر بالرضا. وتستغل الإعلانات الحديثة الحسد في شكل الطمع، بتقديم اقتراحات جذابة مفادها أن قيمتنا تكمن فيما نمتلكه.

إن توكيد الذات والإعجاب والطمع ما هي إلا أقنعة يستخدمها الحسد لإخفاء خجله السام. والخوف من تفوّق الآخر يؤدي إلى تقييم نقدي للذات. والشخص الذي يعاني من الخجل السام يشعر -بطبيعة الحال- باكتئاب شديد في ذاته، وتفوّق الآخر يزيد من آلام ذاته الممزقة. ولتجنب ألم الذات المنقسمة، يتخذ الحسد شكل الاستحقار والذي يؤكد ذات الحاسد. وقد يصير الإعجاب، في شكل مديح عشوائي، أكثر تخجلاً من الانتقاد للآخرين. يقول فاربر:

ربما يثير الإعجاب حسده نحو الصورة السامية التي يفرضها عليه، وبإدراكه للهوة العميقة بينها وبين صورته عن نفسه، فإن ذلك يذكره بقصوره بوضوح أكبر.

الحسد، بوصفه إعجاباً وامتهاً يؤكد ذواتنا ويقلّل من توكيد الذات عند الآخرين، هو وسيلة لنقل الخجل السام إلى الآخرين. ويستند

الحسد بوصفه طمعاً إلى الاعتقاد المثير للخجل بأنني لن أشعر بالرضا إلا بشيء خارج ذاتي.

السلوكيات القهرية / الإدمانية

تناولت في كتاب «برادشو: عن العائلة» مجموعة من السلوكيات القهرية / الإدمانية التي تشير إلى أن أعداد المدمنين تفوق ما يدركه معظم الناس. وغالبًا ما نحدد هذا المجال بالتركيز المفرط على تعاطي الكحول والمخدرات. وتعرّف بيا ميلودي الإدمان بأنه «عملية مستخدمة لتجنب الواقع المؤلم أو إبعاده». ولما كانت تلك العملية تبعد الألم غير المحتمل، فإنها تصير في صدارة أولوياتنا. كما أنها تقدم لنا كثيرًا، وبالتالي تستهلك وقتًا وطاقة من الجوانب الأخرى في حياتنا. ومن ثم يترتب عليها نتائج وخيمة.

المعاناة من الخجل السام تعني أن الشخص يقاسي ألمًا غير محتمل. في الآلام الجسدية الرهيبة هناك لحظات من الراحة، وثمة أمل في الشفاء. لكن في حالة الخجل السام، يكون التمزق الداخلي شديدًا و«رثاء» الذات الأصلية يكون مستمرًا. وما من أمل في العلاج لأنك تشعر بالنقص. فتلك هي طبيعتك، وليس لديك علاقة بنفسك أو بالآخرين. أنت وحيد تمامًا. إنك في سجن انفرادي وحزن مستمر. ولا بد من التخلص من هذا الألم غير المحتمل. إنك بحاجة إلى شيء خارجي يزيل مشاعرك السلبية بشأن نفسك، وإلى شيء أو شخص يمحو وحدتك القاسية. إنك تريد تجربة تغير حالتك المزاجية.

ثمة وسائل متنوعة لتغيير الحالة المزاجية. ومن المحتمل أن تتحول أي طريقة لتغيير الحالة المزاجية المصاحبة للألم إلى إدمان. ولو خلصتْك هذه الطريقة من ألمك الممض، فستحتل صدارة أولوياتك وتصير أهم علاقاتك. أيًا تكن الطريقة المستخدمة لتغيير الحالة المزاجية، سيكون لها الأسبقية على كل شيء آخر في حياتك. وستفعل المستحيل لإنهاء هذا الألم مثلما تفعل مع الألم الجسدي المبرح.

هل عانيت يومًا من ألم أسنان رهيب؟ ليس بوسعك التفكير في شيء أو شخص آخر، بل يتمحور كل شيء حول ألم أسنانك. ولو أعطاك الطبيب وصفة طبية للتخلص من الألم، فستكون لها الأولوية على الزوج/ة والعمل والأسرة. إن أي شيء يغيّر ألمنا المزمن يصير له الأسبقية على أي أمور أخرى. وستستمر هذه العلاقة المغيّرة للحالة المزاجية مدة طويلة لأن الألم مزمن. وستغدو هذه الاستمرارية المزمنة مدمرة للحياة ومَرَضِيَّة. وستفعل المستحيل لاستمرار تغيير الحالة المزاجية. وإذا حاولوا انتزاع هذه العلاقة منك، سيفضي ذلك إلى تقلبات نفسية لإثبات مدى احتياجك الشديد إليها. وستنكر عواقبها الضارة، وتحسب أنها مفيدة لك رغم آثارها الوخيمة (الوهم).

بتلك الطريقة تتحول مغيرات الحالة المزاجية، التي نستخدمها للحد من خجلنا السام، إلى إدمان. ولو كنت تعاني من الخجل السام، فستغدو مدمنًا، وليست هناك طريقة لتفادي ذلك. إن الإدمان يشكّل الطبقة الخارجية من دفاعاتنا ضد الخجل السام. ومثلما ذكر فوسوم وماسون: «إن السلوك الإدماني هو أكثر جوانب الخجل وضوحًا وتحديدًا».

الإدمان يخفي الخجل السام ويعزّزه، وفي الوقت نفسه يغذي الخجل السام الإدمان. كما أن الإدمان في كثير من الأحيان يصير مرضًا عائليًا. وقد رأينا ذلك بوضوح في الجينوجرام الخاص بماكس. يقول فوسوم وماسون: «الإدمان هو المبدأ المنظم الرئيسي للنظام الأسري، فيحافظ على النظام والخجل. وحينما نناقش مشكلة الإدمان في الأسر، نفتح بابًا أمام مشكلة الخجل فيها».

إدمان المواد المُبتَلعة

تسبّب بعض الظواهر التي تغيّر الحالة المزاجية -بحكم طبيعتها- الإدمان أكثر من غيرها. ولهذا كانت المواد الكيميائية والطعام محط تركيز السلوك القهري / الإدماني.

الكحول والمخدرات الأخرى

تتسم بعض المواد الكيميائية بخصائص إدمانية في صميمها. ويتميز مخدر كالكحول بخصائص إدمانية قوية. ويؤثر الكحول على النشاط الكهربائي للجهاز الحوفي (جزء من الدماغ يتحكم في الاستجابات الشعورية). كما أنه محفّز سلوكي لأنه يخفض الشبّط. والكحول هو مادة كيميائية تغيّر الدماغ وتؤثر بصورة خطيرة على كيميائية الجسم وتغذيته عند الفترات الطويلة من الاستخدام. وقد اتفق الباحثون على وجود مراحل واضحة وتطورية للإدمان.

يدور نقاش الآن حول نوعين من إدمان الكحول. أحدهما نتاج ضعف وراثي طبيعي وميل إلى عدم تحمل الكحول. والنوع الآخر يُكتسب على

فترات طويلة من الاستخدام المستمر. وثمة إجماع على أن أبناء مدمني الكحول لديهم فرصة للإصابة بالإدمان تتراوح بين خمسة وتسعة أضعاف فرص إصابة أبناء الأسر التي لا يعاني أفرادها من إدمان الكحول.

كان والدي وأمه مدمني كحول بسبب الاستعداد الوراثي. وتورط أبي في مشكلة الإدمان منذ الرشقة الأولى. وأظن أنني أيضًا مدمن كحول بسبب تأثير الجينات؛ أي أنني تورطت في مشكلة الإدمان منذ الكأس الأولى. وفي سن الخامسة عشرة أُصبت بأول إغماء تحت تأثير الكحول. والإغماءات شكل من فقدان الذاكرة. فتنمحي الذكريات المرتبطة بالتجربة بعد الوصول إلى عتبة معينة من الاحتمال. والإغماءات هي تحذير قوي حول إدمان الكحول الوراثي.

قد تدحض المعلومات الجينية افتراض أن الخجل السام هو أساس الإدمان. ورغم أنني لم أرَ قط حالة واحدة لإدمان الكحول بسبب الاستعداد الوراثي فقط، فإنني لا أستبعد وجودها. كنت عضوًا نشطًا في جماعات التعافي على امتداد تسعة وثلاثين عامًا. وقدمت استشارات لخمسمائة شخص تقريبًا يعانون من إدمان الكحول، وترأست لأربع سنوات في لوس أنجلوس برنامج بالمر للعلاج من تعاطي المخدرات، وكنت مستشارًا لذلك البرنامج لعشر سنوات قبل ذلك. وخلال تلك السنوات، لم أرَ مدمنًا يخلو من مشكلات الهجر والخجل المستدخل بجانب الإدمان الجسدي. وفي رأيي أن ذلك ينطبق أيضًا على العقاقير المهدئة الأخرى، مثل المسكنات والأقراص المنومة، وكذلك المنشطات، وعقاقير الهلوسة، والنيكوتين، والكافيين.

وأتفق مع فوسوم وماسون على أن الإدمان أكثر من مجرد «مرض» يمكن تحديده. وأفضل استخدام لمصطلح «الإدمانية» لوصف المشكلة. لقد رأيت آلاف المدمنين يتوقفون عن إدمان معين ويشرعون في آخر. وتتركز مسألة الاستشفاء الرئيسية على مراحل الحزن، التي سأناقشها في الفصل السابع. وبجانب استعدادي الكيميائي لإدمان الكحول (والأنواع الأخرى الكيميائية من الإدمان) كنت مدمراً أيضاً بالخجل السام. وكان لازماً عليّ تصحيح مسار الأمور كي أشفى. لكنني أيضاً اضطررت إلى تأدية بعض التقنيات التي سأصفها في الجزء الثاني والثالث من هذا الكتاب.

اضطرابات الأكل

اضطرابات الأكل أو إدمان الطعام هي بالمثل مزيج من العناصر الوراثية وآليات تكيف شعورية مشوهة. ويعد إدمان الطعام متلازمة واضحة للخجل السام. ويقسّم الأطباء عادة اضطرابات الأكل إلى أربع فئات: السمنة، وفقدان الشهية العصابي، والنهام، وما يسمى باضطراب البدانة/ النحافة.

السمنة

تبلغ أعداد المصابين بالسمنة أربعة وثلاثين مليون شخص، بنسبة ٦٠٪ من النساء و ٥٠٪ من الرجال. ويعرّف فوسوم وماسون السمنة بأنها زيادة على الوزن الطبيعي بمقدار ستة كيلوجرامات. وعامة، يستخدم المصابون بالسمنة تبريرات دفاعية قوية لـ«تبرير» سلوك البدانة

وإنكار تبعاته الوخيمة، مثل اضطرابات الغدد، والجينات الوراثية، والشيخوخة، وتربية الأطفال، وأساليب الحياة، والأكل الاجتماعي الضروري، ومما سمعت امتلاك عظام كبيرة. وما من شك في وجود استعداد وراثي للإصابة بالسمنة. ولا أحد يعرف أين يكمن الجانب الوراثي من المشكلة. لكن تم اكتشاف ستة جينات للسمنة حتى الآن. وستقتصر مناقشتي على العناصر النفسية للمشكلة.

تخبرنا جين ميدلتن-موز، الطبيبة اللامعة في منطقة سياتل، في كتابها «أطفال الصدمة: إعادة اكتشاف الذات المنبوذة»، عن مشاهدتها للجدور المحتملة لإدمان الطعام في أثناء انتظارها في المطار. كان هناك أب وأم يخوضان مشاجرة لفظية. وكانت طفلهما البالغة من العمر ثمانية عشر شهرًا تجلس في مقعد بجوارهما. ولم يعطياها بالًا. وفي كل مرة تصيح الطفلة، كانت الأم تلقمها زجاجة عصير. وكان هناك شخص يجلس بجانب الطفلة وأخافها. فشرعت تبكي في دعر. وفتشت الأم في حقيبتها ووجدت زجاجة أخرى ممتلئة بالحليب ودفعتها في فم الطفلة. كان وزن الأم والأب يزيد على الوزن الطبيعي بمقدار عشرة كيلوجرامات. سيقدم الوالدان الإفراط في الطعام نموذجًا لهذه الطفلة. كما ستتعلم كبت مشاعرها وملئها بالطعام.

يتسم جزء واحد على الأقل من ديناميكيات السمنة بأنه نتاج الانغماس الذاتي والنمط المسيء للبقاء والمكتسب في الأسرة المضطربة. تنقيد مشاعر الغضب أو الحزن بالخجل عند المصابين بالسمنة. إنهم يشعرون بالفراغ والوحدة ويأكلون للإحساس بالشبع

والامتلاء. ويتجسد الغضب في المعدة (ضيق المعدة)، والأكل والشبع يزيلان شعور الغضب بإيهاام الناس بأن معدتهم الضيقة على وشك الامتلاء، عوضاً عن الغضب الذي ينبغي التعبير عنه. وغالبًا يتصرف المصابون بالسمنة بفرح وسعادة لإخفاء خوفهم من الخجل المحتمل لو عبروا عن مشاعر الحزن العميق أو الغضب.

وربما تعتبر أنظمة الحماية أكبر خدعة ارتكبت على الإطلاق في حق جماعة تعاني. وتقريبًا ٩٥٪ من الأفراد الذين يتبعون حمية يكتسبون الوزن مجددًا خلال خمس سنوات. وتنطوي أنظمة الحماية على أحد أكثر الجوانب المتناقضة في الخجل السام. ويشعر المرء بالتحكم وحل المشكلة عند قيامه بالحماية وخسارة الوزن. ومثلما رأينا سابقًا، السيطرة هي إحدى أهم استراتيجيات إخفاء الخجل. وجميع طبقات الإخفاء هي محاولات للسيطرة على المظهر الخارجي حتى لا ينكشف الداخل.

أحد المعالم الرئيسية في تحديد الخجل السام، أو الشيطان كما أسميه، هو مخطط عام لديناميكيات السيطرة والإطلاق، والذي وضعه فوسوم وماسون في كتاب «مواجهة الخجل». ويقدم الشكل (١٣) مخططاً مقتبساً من عملهما. إن السيطرة والإطلاق ثنائية طبيعية في النشاط البشري. وفي طفولتك كان عليك إتقان آلية التمسك والتخلي كي تتعلم التوازن العضلي. ولاحقًا تعلمت توازنًا أكثر تعقيدًا، كما يحدث في الرقص (أقصد بعضنا). وفي الرقص تترك نفسك داخل بناء معروف. في البداية تتعلم خطوات الرقص الفردية، والتي كانت مربكة لكنك أديتها بسيطرة واعية. وسرعان ما نسيت التعليمات ورقصت

فحسب. وصرت تؤديها بشكل لا شعوري. واندمجت السيطرة والإطلاق في رقصة لا شعورية.

حين يُستدخل الخجل الصحي، يصير ساءاً ويدمر التوازن والحدود. ويصير الفرد مهووساً بالعظمة؛ إما الأفضل، وإما «أفضل السيئين». ومع الخجل السام، إما أن تتجاوز حدودك الإنسانية (مفرط الإنجاز) وإما تتدنّى عنها (متدني الإنجاز). إما أن تكون خارقاً وإما نكرة. إما كل شيء وإما لا شيء. إما أن تمتلك سيطرة تامة (دافعاً قهرياً) وإما ليس لديك سيطرة (إدمان). إن الآيتين مترابطتان وتؤثر كل منهما في الأخرى. يقول فوسوم وماسون:

تتفاقم آلية السيطرة والإطلاق عندما تستند إلى الخجل... والخجل يجعل ديناميكية السيطرة أكثر إلحاحاً بشكل صارم وقاسٍ، في حين يجعل آلية الإطلاق أكثر نشاطاً وتدميراً للذات. وكلما زادت السيطرة، زادت الحاجة إلى توازن الإطلاق، وكلما زادت آلية الإطلاق بطريقة مسيئة أو مدمرة، اشتدت حاجة المرء إلى السيطرة بصورة أكبر.

تتبع أنظمة الحمية دائرة السيطرة والإطلاق. والإدمان ليس إلا إدماناً. والمقصود بالكلمة هو الاستسلام (مشتقة من الكلمة اللاتينية addicere). والإدمان يعني الاستسلام المفرط لشيء ما. ويكمن الحل للمدمنين في عدم محاولة السيطرة على الإدمان، وإدراك عجزهم وانعدام سيطرتهم، والاستسلام. والاستسلام يعني الاعتراف بأن المدمن غير قادر على السيطرة على إدمانه. ومن هنا جاءت تسمية الإدمان.

اضطراب البدانة/النحافة

عديد من عمليات إدمان الطعام ليست واضحة للعيان. وفي اضطراب البدانة/ النحافة يعاني المرء من هوس دائم بالطعام. والهوس الذهني يغيّر الحالة المزاجية. كما أنه مشّت ذهني بحكم طبيعته. والتفكير المتواصل والدائم في تناول الطعام أو عدم تناوله، سيصرف انتباهك عن مشاعرك.

وقد عانيت من هذا الاضطراب لسنوات. وخضعت لفترات من ممارسة التمارين الرياضية، والتغذية السليمة، والحمية الخالية من السكر، ثم أتناول كعكة محلاة أو قطعة من كعكة الجزر (غالبًا بعد أشهر من السيطرة). وكثيرًا ما أفعل ذلك في أثناء السفر، فحينها تتكشف وحدتي وهشاشتي بصورة أكبر. وغالبًا أكافئ نفسي على العمل الجيد الذي قمت به. وحالما أتناول الحلويات، تبدأ مرحلة الإطلاق. وأُشرع في التفكير بهوس فيما فعلته. لقد أفسدت الأمر. وربما أكل مزيدًا. سأفرط في الأكل اليوم فحسب وأبدأ في السيطرة غدًا. لكن ذلك الغد لا يأتي أبدًا! وتناول السكر يجعلك تتلهف على تناول مزيد. ويدفعني الهوس الذهني للتفكير المستمر في الحلويات، فأبدأ في دائرة الإطلاق. وتستمر هذه الدائرة كثيرًا إلى أن أبصر زيادة في وزني، فأعرف أنه حان وقت الحمية، والتمارين الرياضية، والتخلي عن السكر. وهنا لا يوجد توازن، مثلما يحدث في كل السلوكيات القهرية/ الإدمانية. إما كل شيء وإما لا شيء.

فقدان الشهية العصابي

تزايد بشتات في ثقافتنا أعداد السيدات الصائمات والممتنعات عن تناول الطعام. وبلا ريب يعد فقدان الشهية العصابي واحدًا من اضطرابات الأكل الأكثر تناقضًا وتهديدًا للحياة. ويشيع في العائلات الثرية التي تتراوح فيها أعمار الفتيات بين ثلاثة عشر وخمسة وعشرين. ويكاد يتفشى في بعض المدارس الخاصة الثرية.

تنشأ معظم المصابات بهذا الاضطراب في عائلات يغلب عليها المثالية. وتركز الأسر الثرية كثيرًا على تحقيق صورة الذات. فتتطلب الطبقة العليا وسمة الاحترام الحفاظ على مظهر وصورة خاصة للغاية. وتهيمن الأنماط التالية: المثالية، وعدم التعبير عن المشاعر (قاعدة ممنوع الحديث)، والأب المسيطر وغالبًا المستبد والصارم، والأم الموهوسة، التي ليس لديها تواصل مع مشاعر الحزن والغضب داخلها، والزواج زائف الحميمية، والتظاهر بأنها زيجة سعيدة، والخوف الكبير من انعدام السيطرة في النظام الأسري بالكامل، والتعلق المفرط والتحالف الممتد عبر الأجيال. وتظهر هذه الأنماط بصور متنوعة.

تسيطر المصابة بهذا الاضطراب على الأسرة بالتضور جوعًا وفقدان الوزن. إنها استعارة للمشكلة الموجودة في الأسرة. وتتم السيطرة عليها بإحكام، وتنكر جميع مشاعرها، وتفرض في الإنجاز، وتتحصن بجدار من التظاهر. وتضطلع بخدمة النظام الأسري وتصير كبش الفداء. ويغدو الوالدان أكثر حميمية بسبب تزايد خوفهما على حياتها.

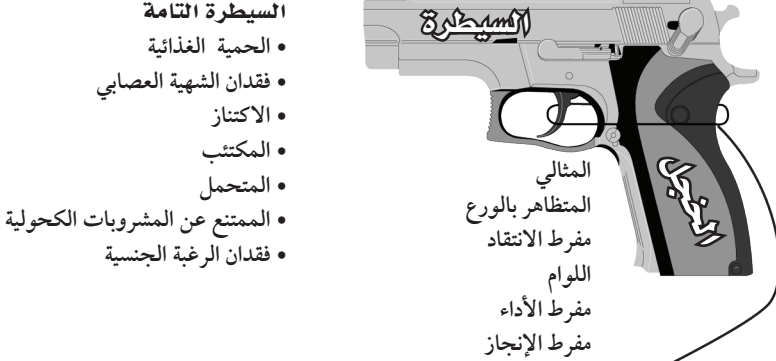
يبدأ الإدمان غالباً بدائرتي التغذية/ الصوم واشتهاء قوي للحلويات. وكثيراً ما يصاحبه الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية والشعور بالاكتئاب. وعادة يصاحب التجويع استخدام المليينات والتقيؤ القسري في أثناء تطور المرض. ويرافق مراحل التجويع تغيير مكثف للحالة المزاجية وحالات متغيرة من الشعور.

ينطوي فقدان الشهية العصابي بدرجة كبيرة على رفض الطبيعة البشرية، والذي يكمن في أساس الخجل السام. ويعني ذلك أن المريضات يمقتن أجسادهن وينبذنها. ويمتد هذا المقت ليشمل حياتهن الغريزية والعاطفية. وتبرأ المريضات من جنسائيتهن برفضهن حرفياً تطوير مظاهر الأنوثة (الدورة الشهرية ونمو الأثداء). ويتصلن من مشاعرهن برفض الأكل. ويبدو الطعام لهن مساوياً للمشاعر. ولما كانت كل مشاعرهن مقيدة بالخجل، فإن رفض الأكل هو طريقة لتجنب الشعور بالخجل السام.

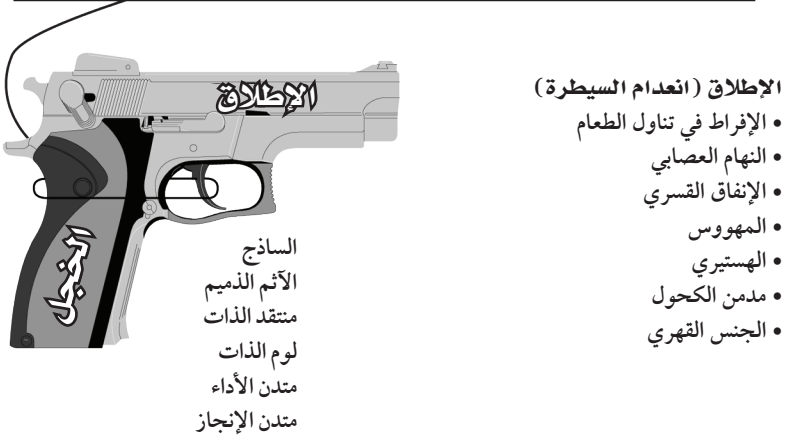
كما يوجد تعلق مفرط واضطراب في الحدود بين الابنة والأم. وكثيراً ما تحمل الابنة غضب أمها المكبوت وحننها بشأن الأب. ويبدو ذلك شعوراً مربكاً لأنها أحاسيس دفينة ومكبوتة. ومن ثم، تلجأ المصابات إلى التجويع وتجنب الطعام للحماية من هذه المشاعر المربكة.

الشكل (١٣)

مشيرات آلية السيطرة/الإطلاق المقيدة بالخنجل



تخيل سلكاً مرناً يلتف حول زنادي المسدسين ومتصل بحيث إنه في حال إطلاق أحد الزنادين، سيتم سحب الآخر. إن السيطرة تستحث الإطلاق والعكس بالعكس.



الخنجل السام يكمن في دائرتي السيطرة والإطلاق

إن فقدان الشهية العصابي اضطراب معقد، ولا أحسب أن ما سبق يوفيه حقه من الناحية الطبية. ويحدوني الأمل في أن يفهم القراء أن هذا الاضطراب الإدماني متجذر في تغيير الحالة المزاجية لخجل الأسرة. وإذا ظن المرء أن بوسعه أن يعيش ويرفض التغذية، فإنه بذلك يرفض بشكل قاطع ماهيته الإنسانية، ويحاول تجاوز حدوده البشرية.

النهام العصابي (البوليميا)

كثيرًا ما يحل المصابون بفقدان الشهية العصابي مشكلات التجويع عبر دائرة الشرهات والتطهير الخاصة بالنهام العصابي. وقد يتطور النهام العصابي أيضًا من دون أي حالة فقدان شهية سابقة. ولا يقتصر على الإناث، لأن عديدًا من الذكور يُصابون به بسبب إدمانهم للياقة البدنية، فيشرعون في التقيؤ للمحافظة على صحة أجسادهم.

يرى كوفمان أن البوليميا وفقدان الشهية العصابي بالإضافة إلى اضطراب فقدان وفرط الشهية (bulimarexia)، متلازمات متجذرة في الخجل. كما يعتبر أن الخجل السام يكمن في دائرة الشرهات والتطهير. ويزعم كوفمان، سائرًا على خطى تومكينز، أن الشرهات في الطعام هي بديل للاحتياجات الشخصية المقيدة بالخجل:

حينما يشعر المرء بالخواء في الداخل، ويتضور جوعًا للانتماء إلى شخص آخر، وفي حاجة ماسة إلى التواصل، ويتوق إلى أن يكون مطلوبًا ومرغوبًا، لكن هذه الاحتياجات تصير من المحرمات عبر الخجل، فإنه يتجه بدلًا من ذلك إلى الطعام.

الشعور بالانتماء لا يشبعه الطعام أبداً، ولما كان الشعور بالانتماء يتحول إلى خجل، فإن الفرد يفرط في الأكل كي يخدر الخجل. وما بعد الخجل؛ أي خجل تناول الطعام في الخفاء والشراسة، هو إزاحة للشعور؛ أي تحويل الخجل من الذات إلى خجل من الطعام. وتحدث الآلية ذاتها في السمنة.

في النهام العصابي تعزز دائرة الشراسة الخجل، الذي يستحث -بدوره- دائرة التطهير، والتي تضيف إلى ما سبق الاشمئزاز من الذات واحتقارها. والتقيؤ هو رد فعل على الاشمئزاز. وكثيراً ما يثير الموقف الشعوري المشمئز مشاعر التقيؤ. إننا نقول: «هذا الأمر يسبب لي غثياناً»، أو «لا أستطيع هضم هذا»، أو «هذا الأمر يصعب ابتلاعه». قد يكون التقيؤ بشكل واع سلوكاً لتقليل الوزن، لكن المصابين بالنهام العصابي يلجأون لا شعورياً إلى التقيؤ بوصفه طريقة لتطهير أنفسهم من كمية الطعام المخجلة التي التهموها. وبالتقيؤ يستحم المرء حرفياً في الخجل.

يصف تومكينز التقيؤ في النهام العصابي بأنه تضخيم الشعور. والتضخيم يصل بالشيء إلى شدة ذروته، ما يسمح له بالتفريغ. ويعزز التقيؤ الإذلال والاشمئزاز من الذات، ما يفضي إلى وصول الخجل السام إلى أوجه، ويترتب على ذلك تأثير متعاضد بشعور المرء بأنه مطهر ونقي. يقول كوفمان: «عندما تتضخم مشاعر الإذلال في القوة والمدة، تنتهي أخيراً ويخمد لهيها».

يبدو عديد من الأفراد الذين يعانون من الخجل السام على تواصل مع مشاعرهم لأنهم يعبرون عن أحاسيس قوية. لكن مثلما أوضح

سيرماك أن النوبات الانفعالية هي طريقة للتغلب على المشاعر. كما أنها استراتيجية مازوخية للتقليل عبر التكثيف. وقد يسير التضخيم في الاتجاه المعاكس. فربما تشتد المشاعر إلى درجة الانفجار، أو تتضاءل إلى درجة الخدر.

إدمان الانفعالات

ثمة وسائل أخرى لتغيير الحالة المزاجية من دون استخدام المواد الكيميائية أو الطعام. وسبق أن وصفت الابتزاز؛ أي استبدال شعور تسمح به الأسرة بشعور غير مرغوب. ويمكن أن يتحول أي شعور إلى إدمان. وأكثر الحالات شيوعاً في إدمان الانفعالات هي الحنق أو شدة الغضب.

الحنق هو الشعور الوحيد الذي لا يمكن للخجل السيطرة عليه. وفي واقع الأمر أن شدة الغضب التي نطلق عليها الحنق هي الغضب «المحمول» أو الذي تم تخجيله. والغضب هو طاقة انفعالية حامية، شأنه شأن الجنسية، فهو شعور يحافظ على الذات، وطاقة نحمي بها أنفسنا. إنَّ غضبنا هو قوتنا. وحينما تتجذر هويتنا في الخجل، فإننا نستخدم غضبنا بطريقة فاشلة. وعند تحفيز الخجل داخلنا، يستحيل الغضب المقيد بالخجل حنقاً، ويحاول حمايتنا ويؤدي وظيفته. والحنق يخيف من حولنا.

إدمان الحنق

حينما نحنق، نشعر بأن ذاتنا متحدة وليست منقسمة. كما نشعر بالقوة، ويتضاءل الجميع في حضورنا. ولا نشعر بالنقص أو الخلل. وما دمنا استطعنا الهروب من العواقب، يصير الحنق خيارنا الأول لتغيير حالتنا المزاجية، ويتحول إلى إدمان.

في بداية عهدي بالزواج كنت مدمناً للحنق. لم يكن لديّ حدود بسبب خجلي السام. وكان المغيّر الأساسي لحالتي المزاجية أن أكون أباً راعياً وإنساناً لطيفاً. وتركت أطفالي ينتهكون حدودي. وتخلّيت عن احتياجاتي كي أُلبي احتياجاتهم، عدا حاجتي إلى الظهور بمظهر الأب الصالح والمحِب لأطفاله. وفي النهاية يحدث شيء ما، وتكون القشة التي تقصم ظهر البعير. ثم أشرع في الغضب من زوجتي وأطفالي والصياح والصراخ في وجوههم.

يدهشني وأنا أكتب ذلك الآن أنني لم أعتبر هذا السلوك مسيئاً ومضطرباً حينها. كانت الطريقة الوحيدة التي أعرفها لحماية حدودي؛ جوهرى الداخلي المتجذر في الخجل. وبدأ حنقي يتلاشى حينما واجهني أطفالي وزوجتي. لكن المواجهة لا تعني بالضرورة أنها رادعة في جميع الأحوال. كن حذراً إذا كان الشخص الحانق يستخدم العنف الجسدي أيضاً. لكن المواجهة ردعتني. لقد قضيت عشرين عاماً في معالجة شعور الحنق، وأؤكد لكم أنه يمكن تغييره.

لقد عرفت عائلات دمّرها الحقن. وفي إحدى العائلات التي قدمت لها استشارات كانت الأم مدمنة لشعور الحقن. وكانت تضطهد أسرتها وتستخدم حقنها للتلاعب والحصول على ما تريد. وتحالف الأب مع البنت الكبرى في علاقة أدت فيها دور الزوجة البديلة. وكان الأب يعاني من مشكلات جنسية لم تُعالج، وتعامل بطريقة رومانسية مع ابنته، فكان يمنحها قبلات لزجة ويخبرها أنه كان يتمنى لو كانت زوجته. لم تحظَ الابنة قط بعلاقة جنسية صحية، لكونها ضحية لسفاح القربى العاطفي. وعندما وصلت إلى سن التاسعة والعشرين كانت ما زالت تعيش مع أبيها.

إدمان الحزن والخوف والإثارة والورع الديني والسعادة

قد يتحول أي شعور إلى إدمان. وكثير منا يعرف شخصاً مدمناً لمشاعر الحزن أو القلق والخوف. وكثيراً ما ألتقي بمن أطلق عليهم مدمني «السعادة»، الذين ترسم على وجوههم ابتسامة متجمدة، ولا يغضبون أبداً، ويضحكون في أوقات غير مناسبة، ويتحدثون فحسب عن الأمور المبهجة والمرحة.

يعد شعور الورع مغيراً رئيسياً للحالة المزاجية بين مدمني التدين. وإدمان التدين مشكلة كبيرة في مجتمعنا. وقد يكون الأشد ضرراً بين جميع أنواع الإدمان لأنه يصعب على الشخص التحرر من وهمه وإنكاره. كيف يكون حب الرب ووهب حياتك لفعل الخير وخدمة البشرية أمراً خاطئاً؟!

ويحضرنى مثال لابنة كاهن قدمت استشارة لها. كانت تعاني من الخجل السام وتعتبر نفسها «عاهرة بابل». هجرها والدها الكاهن المتزمت الذي يعاني من الخجل السام، لأنه انشغل بإنقاذ الأرواح ولعب دور السيد الرائع الذي لم يكن لديه وقت لها. وأتذكر أنني رأيته مع زوجته البدينة في أحد المؤتمرات بعد سنوات. وكان كما عهدته متكبراً وسليماً وعدوانياً. إن مثل هؤلاء الرجال خطيرون، لأنهم يخبئون خجلهم بالتظاهر بالتقوى، وينقلونه إلى أبنائهم وأتباعهم.

لو كان لديك رهاب من الغضب؛ أي أنك تخشى غضبك، فستشعر بالحزن طوال الوقت. وسيغيّر الحزن الحالة المزاجية لغضبك. ولو تربيت في أسرة مضطربة ولم تعرف مطلقاً ما هو متوقع، فقد تظن أن حياتك تتكون من مفاجآت مثيرة وغير متوقعة. وربما تتعلم أن تسعى باستمرار إلى الأشياء الجديدة وغير المتوقعة لخلق الإثارة (إدمان الإثارة).

إدمان الخجل

الأشخاص الذين يعانون من الخجل السام يدمنونه دائماً. إنه مصدر ومنبع جميع أفكارهم وسلوكياتهم. وكل الأشياء تدور حول منع الانكشاف. وليس بوسعك التخلي عن قناعك ودفاعاتك أمام الانكشاف. والخجل السام يشبه قطعاً طليقاً من وحيد القرن أو سرباً من أسماك القرش الجائعة التي تلتهم البشر. ولا يمكنك التخلي عن حذرك لحظة واحدة.

إدمان الذنب

قد تدمن أيضًا الذنب السام، الذي يخبرك أنه ليس لديك الحق في أن تكون مميزًا، أو أن تكون على سجيتك. كما يدفعك الشعور المتواصل بالذنب السام إلى تقييم ذاتك باستمرار. وتغدو الحياة مشكلة لا بد من حلها، وليست لغزًا تعيشه. كما يدفعك إلى التحسين من نفسك بصورة متواصلة وتحليل كل حدث وعلاقة. لا يوجد وقت البتة للراحة لأن هناك مزيدًا من الأعمال عليك إنجازها. والذنب يجعلك تفكر كثيرًا. بالإضافة إلى أنه وسيلة للشعور بالقوة رغم عجزك. إن عبارات مثل «دفعت والدتي للغضب»، أو «أنا مسؤول عن مرضها» متجذرة في الهوس بالعظمة المتعلق بالخجل السام.

إدمان الأفكار

قد تتحول الأفكار والنشاط الذهني إلى إدمان أيضًا. وعمليات التفكير هي جزء من جميع أنواع الإدمان. ويعد الهوس العقلي، أو التفكير مرارًا في أمر ما، شطراً من دائرة إدمانية. كما أنه إدمان في صميمه. وذكرت سابقاً آلية دفاعية تسمى «عزل الشعور»، فحين تركز على فكرة متكررة، فإنك تتجنب مشاعرك المؤلمة. كما تتلافى أيضًا المشاعر عن طريق اجترار الأفكار وتقليبها مرارًا في ذهنك. وقد تدمن التفكير المجرد.

من بين الشهادات الجامعية التي نلتها كانت شهادة في الفلسفة. وقد قضيت سنوات من حياتي أدرس الفلاسفة العظام. والدراسة في

حد ذاتها ليست ضارة. لكن قراءة الفلسفة وتدريسها كانت لي وسيلة لتجنب المشاعر. فقد كنت أغير الحالة المزاجية لـخجلي السام حين كنت أقرأ «خلاصة اللاهوت» لتوما الأكويني، أو إيمانويل كانط «نقد العقل المحض»، أو أطروحة فيتجنشتاين عن الوضعية المنطقية.

أحياناً يكون الاستذهان طريقة لتحاشي الحالات الداخلية المقيدة بالخجل. وقد تصير طريقة الاستذهان إدماناً. والتعميم وإضفاء طابع العالمية يبقيان المرء في فئات عريضة ومجردة تحول دون تواصله مع الواقع الملموس والمحدد والمحسوس. ويعد التعميم المجرد طريقة فعالة لتغيير الحالة المزاجية.

الهوس بالتفاصيل

الهوس بالتفاصيل هو عملية ذهنية أخرى تغير الحالة المزاجية. ويستخدم المصابون بالوسواس القهري هذا النوع من النشاط العقلي. وأتذكر أن إحدى العمليات كانت تشكو من أن الناس يجدونها مملة. فطلبت منها مزيداً من الإيضاح. وفيما يلي نسخة معدلة مما قالت:

حسناً، عندما تهيأت لحضور هذا الموعد، أردت ارتداء فستاني الحريري الأزرق. لكنني نسيت أنني أرسلته إلى المغسلة. وأنا أمقت المغسلة التي تتعامل معها، لأن العاملين بها كانوا يؤديون عملهم بإتقان وبأسعار مناسبة. لكنهم أفسدوا سترتين جميلتين لابني بوبي. رغم أنه من الصعب أن أجعل بوبي يعتني بملابسه. إنه يشبه والده. كلاهما مهممل ويحب الاسترخاء. لا يزعجني ذلك ما دام حافظاً على نظافة المطبخ.

وهذا هو الشيء الوحيد الذي يهمني: الحفاظ على نظافة المطبخ. لأنني أقضي فيه وقتاً طويلاً. صباح هذا اليوم ترك زوجي الطبقة العلوية من وجبة الذرة الصفراء. إنه يحب وجبة الذرة المطحونة. لكن بوبي يفضل وجبة الذرة القديمة التي كنا نشترها من متجر «وينجارتن»... كما تعلم اعتدنا في الماضي...

بعد خمس عشرة دقيقة، بدأ النعاس يداعب جفني. كنت أشعر بالملل! وطلبت منها الكف عن الكلام. وشرعت بلطف أوضح لها هوسها بالتفاصيل. كانت مدمنة للتفاصيل.

علمت خلال الوقت الذي قضيته في تقديم الاستشارة لها أن والدها كان مخبولاً. كان يحبسها في المنزل تحت تهديد السلاح حتى وصلت سن الثانية والثلاثين. لقد ترعرعت في بلدة صغيرة في غرب تكساس. وكان والدها مأمور البلدة، وبوسعه الإفلات من أي شيء. كان مسيئاً ويستخدم العنف والإساءات اللفظية. وكانت عبارته المفضلة: «على النساء أن يُطَبَّقن أفواههن ويفتحن أرجلهن». كانت عميلتي ضحية لعنف جسدي وعاطفي وجنسي. وحينما هربت منه، لم تتوقف عن الكلام. بل صار حديثها وهوسها بالتفاصيل وسيلة لتجنب خجلها المؤلم ووحدتها الموحجة.

إن الهوس الذهني عنصر شائع في جميع العلاقات الاعتمادية. والهوس بالزوج/ة أو الحبيب/ة أو الأبناء أو الوالدين هو طريقة للانغماس في أفكارك وتجنب مشاعرك. وقد تتحول العلاقات إلى إدمان بصورة كبيرة. ولذلك نجد أن الأفراد يخرجون من علاقة سيئة إلى

أخرى أو يبقون على علاقة مدمرة ومؤذية. والشعور بالحب وتجربته هو مغير قوي للحالة المزاجية وربما يستحيل إدماناً.

إدمان الأنشطة

تتضمن الأشكال الأخرى من تغيير الحالة المزاجية إدمان سلوك أو نشاط ما. وقد وصفت سابقاً السلوك الطقسي والسحري الذي يكون آلية الإبطال الدفاعية. وتستهدف بعض السلوكيات الطقسية للوسواس القهري إبعاد المرء عن مخاوفه من بعض الرغبات أو المشاعر أو الدوافع المخجلة.

من أشهر أشكال الأنشطة المغيرة للحالة المزاجية: العمل، والشراء، والاكتناز، وممارسة الجنس، والقراءة، والقمار، وممارسة التمرينات البدنية، ومشاهدة الألعاب الرياضية، ومشاهدة التلفاز، وتربية الحيوانات الأليفة ورعايتها. وهذه الأنشطة ليست إدماناً إذا لم يترتب عليها تبعات مؤذية. لكنها قد تستحيل إدماناً كاملاً ومدمراً. وكل منها وسيلة تغير حالة المرء المزاجية إذا انغمس في هذا النشاط.

يعد إدمان العمل نوعاً خطيراً من الإدمان. فحين يقضي مدمن العمل آلاف الساعات في عمله، فإنه يتجنب مشاعر الوحدة والاكتناب المؤلمة. وتحضرني تجربة اعتزال مؤقت للعمل أجريت على عشرة مديرين تنفيذيين لبعض الشركات الكبرى. فطلب منهم تجنب أي شيء خلال إجازة مدتها أربعة أيام، بغية إبعادهم عن مشاعرهم. فمُنعوا من القراءة، وتناول المشروبات الكحولية، والتدخين، ومشاهدة التلفاز،

والتحدث عن العمل، واستخدام الهاتف، وتأدية التمرينات الرياضية، إلخ. وبحلول ظهيرة اليوم الثالث، أصيبت هذه الزمرة من الأشخاص الناجحين ومفرطي الإنجاز بالاكتئاب. كانوا في تواصل مع خوائهم ووحدهم. وفي كثير من الحالات، عانى أبناؤهم من مشكلات خطيرة مع المخدرات أو واجهوا مشكلات مع القانون. كان الأبناء يحملون وحدة الآباء وآلامهم.

تنطبق الديناميكية ذاتها على الأنواع الأخرى من إدمان الأنشطة. وكلها طرائق لإخفاء الوحدة والألم الكامنين في الخجل السام. والخجل السام هو العدو؛ إنه الثقب الأسود الذي يمتص منا الحياة، ويدفعنا إلى مزيد من الإنجازات.

إدمان الإرادة

تفقد الإرادة البشرية علاقتها التعاونية مع العقل بسبب التلوّث الناتج عن المشاعر المقيدة بالخجل. إن العمليات الفكرية من الإدراك، والحكم، والمنطق مهمة للإرادة في مهام اتخاذ القرارات. وتسمح لها برؤية البدائل المتاحة عند اتخاذ القرارات. ومن الواضح وجود مدخلات إدراكية من النصف غير المسيطر من الدماغ. إنه مقر تنظيم المشاعر وضبط الانفعالات. والفص الجبهي الحجاجي في هذا الجزء من الدماغ هو منبع الذكاء. ويُشار إلى هذا الذكاء بـ«الفكر المحسوس» ويشترك في الإبداع الموسيقي والشعري. كما اتضح لعلماء المخ والأعصاب أن المكوّن الرئيسي في حسن الاختيار هو الشعور. وعندما تنقيد مشاعرنا بالخجل، نفقد علاقاتنا بذكائنا الوجداني.

حين تتجمد الطاقة الشعورية للمرء وتتقيد بالخجل، يغدو الجزء المهيمن (التحليلي) من الدماغ متحيزاً ومعتلاً. وتفقد الإرادة قوتها في تخيل البدائل؛ أي أنها تفقد عيونها. ومن دون هذه العيون تصبح عمياء، ولم يعد لديها بيانات لازمة لاتخاذ القرارات. ومن دون تلك البيانات، لا يوجد للإرادة محتوى خارج ذاتها. ومن ثم لن توجّه أوامر إلا لنفسها. وينجم عن ذلك علاقة باثولوجية بإرادة المرء. وهذه العلاقة تغيّر الحالة المزاجية.

في لحظات الاندفاع الذاتي، لا يشعر المرء بانقسام أو تمزق في الذات، بل يشعر بأنه قوي وكامل ومتصل بذاته. ومثلما وصف ليزلي فاربر: «تصير الإرادة ذاتاً». وتفضي هذه الإرادة بهدف الإرادة فحسب إلى تعنتٍ مدمر. والتعنت يعني أن تكون ممتلئاً بالإرادة. ويؤدي إلى الأنانية، وجنون السيطرة، والتطرف، والرغبة فيما لا يمكن تحقيقه (عدم الواقعية). إن التعنت ليس له حدود.

يعد ذلك التعنت الأساس الذي تقوم عليه جميع أنواع الإدمان. إن المدمنين يدمنون إرادتهم في نهاية المطاف. وتعبّر جمعية مدمني الكحول المجهولين عن ذلك في مقولة: «سأبغي ما أريد في الوقت الذي أشاء». ويشار إليه كذلك بأنه «جموح الإرادة الذاتية». وإدمان الإرادة هو الطريقة التي يسبّب بها الخجل السام الإفلاس الروحاني. ولذلك يعتبر التعافي الروحاني ضرورياً فيما يخص الشفاء من متلازمات الخجل السام.

ربما يتساءل القارئ بعد الطرح السابق هل يوجد شخص خالٍ من الإدمان؟ يطلق ستانتون بيل على الإدمان «التجربة العظيمة الموحدة بين

البشر». لكن لو كان جميع الناس مصابين بالإدمان والوسواس القهري وكل شيء يسبب الإدمان، فستفقد كلمة الإدمان معناها. وإجابتي عن هذا السؤال هي أنه يتوجب علينا أن نفهم الخجل السام الذي يغذي السلوك الإدماني/ القهري. لا يستخدم جميع الناس المواد، والمشاعر، وعمليات التفكير، والأنشطة بشكل إدماني، لأنهم لا يعانون جميعاً من الخجل السام. ومع ذلك، حين أتأمل الثقافة، والتعليم، والأديان، والأنظمة الأسرية، أتبين أن أعداداً هائلة من الناس يحملون بالفعل الخجل السام. لكن من يعرف النسب المئوية وما أهميتها؟ ما نعرفه هو أن الإدمان هو المشكلة الأولى في بلادنا.

تبدو الإحصائيات التي قدمتها سابقاً حول نطاق الإدمان دقيقة إلى حد كبير. ولو كانت تلك الإحصائيات تخص شلل الأطفال أو الجدري، لوصفنا الإدمان بأنه جائحة. إن الطاعون الأسود يبدو مشكلة هينة إذا ما قورن بما لدينا من إحصائيات الإدمان.

إعادة التمثيل

من بين الوسائل الأخرى المستخدمة لإخفاء الخجل السام ظاهرة متناقضة تسمى إعادة التمثيل، أو «التنفيس الخارجي» أو «التنفيس الداخلي». ومن أمثلة هذا السلوك تكرار الانخراط في علاقات مدمرة ومخجلة تكرر صدمة مسيئة مبكرة، أو بعض السلوكيات الإجرامية، أو التعامل مع أبنائك بالمعاملة ذاتها التي تلقيتها في الطفولة، أو التعامل مع ذاتك مثلما عوملت.

كي نفهم هذه الأنواع من السلوكيات، ينبغي إعادة النظر في طبيعة المشاعر الإنسانية. والمشاعر هي طاقة حركية. إنها وقودنا الإنساني والطاقة التي تحركنا. وتشبه كذلك المؤشر الأحمر لزيت المحرك في سيارتنا، الذي يشير إلى احتياج، أو خسارة، أو إشباع. وغضبنا هو قوتنا، وخوفنا هو حصافتنا، وحزننا هو شعورنا الشافي، وذنبنا هو صانع الضمير، وخجلنا يشير إلى قصورنا الجوهري كما أنه مصدر شعورنا الروحاني.

حينما تتعرض مشاعرنا للتخجيل تُكبت. ويتضمن الكبت توتر العضلات وضيق التنفس. وتتحرك مجموعة من العضلات لمنع طاقة الانفعال الذي نخجل من الشعور به. ولذلك يشجع تحول الحزن إلى ابتسامة مصطنعة (التكوين العكسي). وكثيرًا ما كنت أرسم الابتسامة على وجهي رغم شعوري بالحزن. وحالما تُمنع الطاقة، لا نشعر بها. لكنها ما زالت شكلاً ديناميكيًا من الطاقة. وقد ضربت مثالاً لكيفية تفاقم الغضب المكتوم. ينفجر غضبنا لتعذر قمعه. وعند إعادة التمثيل، يتم «التنفس» عن الطاقة الانفعالية خارجيًا أو داخليًا. والسلوك الذي يستحث الحدث المخجل يتكرر مع بدلاء يعيدون تمثيل المشهد المخجل الأصلي، أو يخجل الشخص نفسه بالطريقة ذاتها التي تعرض بها للتخجيل. وقد يحدث ذلك عبر حديث النفس المدمر، أو حينما يجرح الشخص نفسه، أو يمضي بلا هوادة رافضًا أخذ قسط من الراحة، أو الحصول على الراحة الكافية، أو قضاء الإجازات المشروعة.

ويشكّل المؤذيون لأنفسهم جزءًا لا يُستهان به من عدد السكان (قُدرت أعدادهم بثلاثة ملايين شخص في عام ٢٠٠٥). وهم يلحقون

بأنفسهم جروحًا بأساليب متعددة وباستخدام عناصر مختلفة. ويعاقبون أنفسهم بسبب ما يحملونه من خجل سام وشعور بالذنب (خجل الخلود).

إعادة تمثيل الأذى

كثيرًا ما يواصل ضحايا سفاح القربى إعادة تمثيل الانتهاك الجنسي، الذي تعرضوا له سابقًا، في علاقاتهم. في الانتهاك تُستغل الضحية ثم تُهجر. وتُترجم الإساءة غالبًا إلى رسالة مفادها أن الجنس هو السبيل الوحيد ليكونوا مرغوبين وجديرين بالاهتمام: «لا بد من أن أكون جذابًا ومرغوبًا جنسيًا وإلا سأكون نكرة».

ليندر سيدة أعمال تبلغ من العمر ثلاثين عامًا وتدير وكالة إعلانية. ورغب زوجها في أن تترك عملها للتفرغ لإنجاب الأطفال. كانت تكرهه. وكان يخجلها لفظيًا ويهددها بتدمير عملها، ويطلب منها الجنس الفموي أربع مرات أسبوعيًا. وسرعان ما تبين لي بعدما تحدثت معه أنه كان مسيئًا. كان يتحدث عنها كأنها شيء. وأخبرني أنه لا يهتم بما تفعله ما دامت راعت حاجاته الجنسية أربع مرات أسبوعيًا وأنجبت له طفلًا.

انخرطت ليندر في علاقة غرامية مع زير نساء مشهور. وخلال فترة العلاج، أنجبت طفلًا، وتركت عملها، وخاضت عدة علاقات غرامية. وفي النهاية طلقت زوجها واستمرت في الانخراط في علاقة تلو الأخرى. وفي كل مرة كانت تختار رجلًا مقامرًا وثريرًا ويحب ملاحقة

النساء (مدمن جنس من المستوى الأول). وفي كل مرة كانوا يغدقون عليها الهدايا، ويستغلونها جنسيًا، ثم يهجرونها. وفي كل مرة كانت تعيد تمثيل الإساءة الجنسية التي تعرضت لها على يد والدها مدمن الكحول. أجبرها والدها على ممارسة الجنس الفموي معه منذ عمر الخامسة حتى العاشرة. كانت المفضلة لديه، وكان يغدق عليها الهدايا، ويمنحها الحب الوحيد الذي نالته في طفولتها. كانت ليندر سيدة جذابة للغاية. وكانت ملابسها تجعل الرجال ينظرون إليها بطريقة جنسية. ولقد أدركت أن الإغراء كان وسيلة للتنفيس عن خجلها، وطريقة للسيطرة على الموقف الذي كانت عاجزة فيه سابقًا، ووسيلة لحل مشكلة الحزن غير المعالج.

في كل مرة يتركها الرجل، كانت تشعر بالأحاسيس التي حُرمت منها في الموقف الأصلي. كانت تبكي وتغضب وتحرق. وكانت كل عملية من إعادة التمثيل محاولة فاشلة للتنفيس عن المشاعر التي انفصلت عنها. وفي حالة الانشقاق الطبيعية، كانت في منأى عن تلك المشاعر. وكثيرًا ما انتابتها مشاعر الجنون. ولذلك شعرت بأنها أقل جنونًا عند التنفيس الخارجي عن هذه المشاعر.

تشير أليس ميلر إلى التكرار القهري؛ أي الحاجة الملحة للتكرار، بأنه «منطق العبث». ويحدث بوسائل أقل قسوة لكثير من الأفراد. أعرف رجلًا تربى مع أم لم تبادله اهتمامًا عاطفيًا. تزوج أربع مرات بسيدات لم يبادلنه اهتمامًا عاطفيًا. وفي كتاب «نساء يحبين بإفراط»، الذي يعد من أفضل الكتب مبيعًا، يصف روبن نورود عدة أمثلة على هذا التمثيل.

السلوك الإجرامي

قدمت أليس ميلر في كتابها عن الإجرام، حالة يورجن بارتش، قاتل الأطفال. قتل يورجن أربعة صبيان بين عامي ١٩٦٢ و ١٩٦٦. وعدا بعض التغييرات البسيطة لم تتبدل أساليبه في القتل. فكان يغري الصبي إلى مبنى قريب من منزله، وكان المبنى ملجأ سابقاً للحماية من الغارات الجوية، ثم يضربه حتى يستسلم، ويقيده بحبال الجزارة، ويداعب أعضائه التناسلية بينما يستمني، ويقتل الطفل بالخنق أو بالضرب، ثم يقطع الجثة، ويفرغ أمعاءها، ويدفن البقايا. واعترف يورجن أنه كان يصل للنشوة الجنسية في أثناء تقطيعه للبحث.

تفاصيل هذه القصة مثيرة للغثيان، وتبث السخط والرعب في القلوب. إن هذا الشخص -قطعاً- يحمل جينات إجرامية أو لديه دافع جنسي باثولوجي وشذوذ. بيد أنه من العسير علينا تجاهل أطروحة أليس ميلر، التي تناولت تفاصيل طفولة يورجن، وزعمت وجود علاقة مباشرة بينها وبين إجرامه: «تنطوي كل جريمة على قصة مخفية يمكن فك شفراتها من طريقة وقوع الجرم وتفاصيله الدقيقة».

التفاصيل الدقيقة ليست محط اهتمامي الآن. كان يورجن يتيماً، وتبناه زوج وزوجة بعدما أجريا بحثاً دقيقاً لإيجاد طفل مناسب. لذلك كان يقضي ساعات يبحث بطريقة طقسية عن الصبي المناسب ليقتله. وكان قد تعرض للضرب وهو رضيع. وكان يُعثر عليه مراراً وجسده

مليء بالكدمات. وكانت أمه تضربه في الغرفة التي كان والده، الجزار، يستخدمها لتقطيع الذبائح. ولاحقًا، مع استمرار التعذيب، كان يُحبس في قبو قديم. واستمرت هذه الحال لست سنوات. كان ممنوعًا من اللعب مع الأطفال. وكان يتعرض للإساءة الجنسية على يد أمه، فكانت تحممه حتى بعدما بلغ الثانية عشرة، وتداعب أعضائه التناسلية. وفي عمر الثامنة أغرته إحدى قريباته ذات الثلاثة عشر عامًا، ثم أغرته لاحقًا مدرسته، وكان يبلغ حينها ثلاثة عشر عامًا. وقد حملت جرائمه بصمات جميع تفاصيل حياته. كان «ينفُس» عن كراهيته المكبوتة مع الصبية الصغار، الذين كانوا يرتدون بناطيل قصيرة (مثلما كان يرتدي في طفولته). وكان يقطعهم بسكين الجزارة مثلما رأى والده يفعل، بينما كانت أمه تجلده وتضربه وتسيء إليه. ومثلما كانت أمه تطبع على فمه أحيانًا قبلات لزجة بعدما تضربه، كان يورجن أيضًا يلثم ضحاياه.

كان يورجن ضحية وصار مجرمًا. إنه يوقظ داخلنا مشاعر السخط والرعب. تقول أليس ميلر: «لكن هذا الرعب ينبغي توجيهه نحو القاتل الأول؛ أي «الإساءة» التي ارتكبت في الخفاء ومضت من دون عقاب».

حينما يتعرض الطفل للانتهاك، يكون رد فعله الطبيعي هو الصراخ في غضب وألم. لكن الغضب ممنوع لأنه سيجلب عقابًا أكبر، والتعبير عن الألم ممنوع أيضًا. فيكبت الطفل هذه المشاعر، ويتوحد بالمعتدي ويكبت ذكرى الصدمة. ثم ينفصل لاحقًا عن السبب الأصلي والمشاعر الأصلية للغضب والعجز والاضطراب والألم، و«ينفس خارجيًا» عن هذه المشاعر القوية مع الآخرين في سلوك إجرامي، أو ينفُس عنها

داخلياً مع نفسه في صورة إدمان المخدرات، والفجور، والاضطرابات النفسية، والانتحار.

تقول أليس ميلر: «الشخص الذي لم يُسمح له بإدراك ما يحدث، ليس لديه وسيلة للتحدث عنه إلا بتكراره».

في بعض الحالات، يقوم عديد من الآباء الذين لم يتغلبوا على صدمات طفولتهم بإعادة تمثيلها مع أبنائهم.

هناك شعار نستخدمه في مركز تعافي الأسر وهو «إما أن تعيد الإساءة إلى مصدرها وإما تنقلها إلى غيرك».

يمكننا مما سبق فهم نطاق الخجل المستدخل وقوته التدميرية، التي تكمن في خفائه وسريته. وبكشف ذلك الشيطان، يمكننا وضع برامج تربوية وأساليب علاجية لمنع استدخال الخجل في الأسر. وينبغي علينا العثور على أساليب مبتكرة تستطيع من خلالها المجتمعات والمدارس والأديان مواجهة ديناميكيات تكوين هوية متجذرة في الخجل السام. إن ذلك البحث ضروري للحيلولة دون وقوع الإدمان والعنف والجريمة.

الجزء الثاني

الحل : الاستشفاء وعملية الكشف

أمثلة : سجين الكهف المظلم

يُحكى أن رجلاً حُكم عليه بالموت. وعصبوا عينيه وزجوا به في كهف أسود مدلهم. وكان الكهف يبلغ واحدًا وتسعين مترًا طولاً، وواحدًا وتسعين مترًا عرضًا. وقيل له إن ثمة مخرجًا من الكهف، ولو تمكن من العثور عليه فسيصير رجلاً حرًا.

بعدما سدوا مدخل الكهف بصخرة، سمحوا للسجين بخلع العصابة، وشرع يتجول بحرية في الظلام. وكان طعامه في الشهر الأول الخبز والماء فحسب، ولن يعطوه أي شيء بعد ذلك. وكان الطعام يُدلى من فجوة صغيرة في السقف في الطرف الجنوبي من الكهف. وبلغ ارتفاع السقف ما يزيد على خمسة أمتار. وبلغ قطر الفجوة ٣٠ سم تقريبًا. وكان بوسع السجين أن يبصر ضوءًا خافتًا يأتي من الأعلى، لكن الكهف ظل مظلمًا.

وبينما أخذ السجين يتجول ويزحف في الكهف، تعثر ببعض الصخور، وكان بعضها كبير الحجم. وفكر أنه لو استطاع بناء كومة عالية من الصخور والتراب، فسيصل إلى الفجوة ويوسعها ويزحف منها ويهرب. ولما كان طوله يبلغ ١,٧٥ سم، وإذا شد قامته ومد يديه سيضيف ٦٠ سم أخرى، يجب ألا يقل ارتفاع الكومة عن ثلاثة أمتار على الأقل.

وهكذا قضى السجين ساعات اليقظة يلتقط الصخور ويحفر التراب. وبعدما انسلخ أسبوعان، وجد أنه بنى كومة بلغ ارتفاعها مترين تقريبًا. وحسب أنه لو ضاعف العمل في الأسبوعين التاليين، فسينجح

في مسعاه قبل نفاذ طعامه. بيد أنه كان قد استخدم معظم الصخور الموجودة في الكهف، ما اضطره إلى الحفر بجهد أكبر. وكان يقوم بذلك بيديه العاريتين. وبعد مرور شهر، وصل ارتفاع الكومة إلى ثلاثة أمتار، وكان بوسعه الوصول إلى الفجوة لو استطاع أن يقفز. لكنه كان منهكًا وضعيفًا.

وفي أحد الأيام، مديده نحو الفجوة ظنًا أن بمقدوره الوصول إليها، لكنه سقط، وخارت قواه ولم يقدر على النهوض، ومات بعد يومين. وجاء الحراس ليأخذوا الجثة. ودحرجوا الصخرة الكبيرة التي كانت تسد المدخل. وغمر الضوء المكان، كاشفًا عن كوة في جدار الكهف يبلغ محيطها مترًا تقريبًا.

كانت كوة تؤدي إلى نفق يفضي إلى الجانب الآخر من الجبل. كان ذلك هو نفق الحرية الذي أخبروا السجين عنه. كانت الكوة تقع في الجدار الجنوبي، مباشرة تحت فجوة السقف. وكان كل ما على السجين أن يفعله هو أن يزحف ستين مترًا تقريبًا وسيجد حريته. لقد سلَّط تفكيره على الضوء حتى إنه لم يخطر بباله البحث عن حريته في الظلام. كانت حريته تقبع أمامه طوال الوقت، بجانب الكومة التي كان يبنها، بيد أنه لم يرَها بسبب الظلام الدامس.

مقدمة : عملية الاستخراج (Externalization)

للشفاء من خجلنا السام لا بد من الخروج من المخبأ. وما دام ظل خجلنا مخفياً، فلن يكون بوسعنا علاجه. وكى نغيّر خجلنا السام لا بد من أن نتقبله. تقول الحكمة العلاجية القديمة: «المخرج الوحيد من المشكلة هو خوض غمارها».

يتضمن تقبُّل الخجل الشعور بالألم الذي نحاول تجنبه. والحقيقة أن معظم سلوكياتنا العصابية ترجع إلى تجنب الألم المباح لنا الشعور به. فنحاول البحث عن طريقة أكثر سهولة، وهو أمر منطقي تماماً. وكلما تجنبنا الخجل، ازداد تفاقمًا. وليس بوسعنا تغيير خجلنا «المستدخل» إلا إذا «أخرجناه». وتقليل الخجل هو أمر بسيط لكن صعب. ويتضمن بصور أساسية ما أطلق عليه وسائل «الاستخراج»، التي تشمل الآتي:

١. الخروج من المخبأ بالتواصل الاجتماعي، بمعنى أن نشارك بصدق مشاعرنا مع أشخاص مهمين لنا.

٢. رؤية أنفسنا منعكسين ومكررين في عيني شخص واحد على الأقل لا يخجلنا. وإعادة تأسيس «الرابطه الشخصية».

٣. اتباع برنامج الاثنتي عشرة خطوة.

٤. تقليل الخجل عن طريق الاعتراف بصدمة الهجر. ويتم ذلك بالكتابة والتحدث عنها (استخلاص المعلومات). والكتابة

بالأخص تساعد على استخراج تجارب الخجل السابقة. وحينها نتمكن من استخراج مشاعرنا بشأن الهجر، والتعبير عنها، والحزن عليها، وتوضيحها، والتواصل معها.

٥. استخراج طفلنا الداخلي المفقود. ويتم ذلك بالتواصل الواعي مع الطفل الهش داخلنا.

٦. تمييز الأجزاء المنقسمة المتعددة من ذواتنا. ويأظهار تلك الأجزاء (أي استخراجها)، يمكننا تقبلها ودمجها.

٧. اتخاذ قرارات جديدة بقبول جميع أجزاء ذواتنا بالاحترام الإيجابي غير المشروط. تعلم قول: «أنا أحب نفسي بسبب...». وتعلم استخراج حاجتنا ورغباتنا بأن نكون أكثر توكيداً للذات.

٨. استخراج الذكريات اللا شعورية والمكونة لمشاهد الخجل من الماضي، وتعلم كيفية علاجها.

٩. استخراج الأصوات التي تفعل نوبات الخجل. وأداء التمرينات لإيقاف أصوات التخجيل والاستعاضة عنها بأصوات جديدة ومعرزة وإيجابية.

١٠. الوعي ببعض المواقف الشخصية التي قد تثير نوبات الخجل.

١١. التعامل مع الأفراد الذين يعاملوننا بانتقاد وتخجيل، من خلال

التدريب على أساليب توكيدية وبناء مراسٍ (anchors)

لاستخراج الخجل.

١٢. تعلم كيفية التعامل مع أخطائنا والتحلي بالشجاعة لنكون غير مثاليين.

١٣. أخيرًا، تعلم إنشاء مكان صامت داخلي -عبر الصلاة والتأمل - نركز فيه على قوة عليا نقدرها ونستند إليها.

١٤. اكتشاف أهداف حياتنا وقدرنا الروحاني.

تبنت المدارس العلاجية الرئيسية جميع الوسائل السابقة الخاصة بالاستخراج. وتحاول معظم الوسائل العلاجية إمالة اللثام عما هو مخفي ولا شعوري كي يتمكن من إدراكه وتمييزه. ولا يمكن إتقان تلك الأساليب إلا بالتدريب. ولذلك لا بد من تنفيذها ثم تعزيزها بالتكرار. ويتوقف مدى نجاحها على تنفيذك لها.

الخروج من المخبأ والعزلة

لا يمكن لرجل واحد أن يفعل كل شيء.

-حكمة قديمة

يحتاج العملاء الذين يعانون من الخجل السام إلى
علاقة تمنحهم الأمان، فحيواتهم تخلق منها.

-جيرشن كوفمان

إن الوحدة المؤلمة التي يعززها الخجل السام تجرد المرء من صفاته الإنسانية. وكلما ازداد انعزال المرء، فقدّ منافع تعقيبات الآخرين، وفقد كذلك أعينهم المنعكسة. وقد أوضح إريك إريكسون أن تكوين الهوية هو عملية اجتماعية دائماً وأبداً. وعرّف الهوية بأنها «الإحساس الداخلي بالتماثل والاستمرار الذي تضاهيه الأعين المنعكسة لشخص واحد مهم على الأقل». إن الخجل السام يتعزز بالانعكاس الملوث الذي تتسبب فيه علاقاتنا المهمة.

لا بد لنا من الخروج من عزلتنا ومخبئتنا كي نُشفى. ومن ثم علينا العثور على شخص على استعداد للوثوق به، أو من المستحسن إيجاد جماعة من الآخرين المهمين. وذلك أمر صعب على الأفراد الذين يعانون من الخجل السام.

أذكر بحثي -بشكل محموم- عن منوم مغناطيسي حين نصحوني بالانضمام إلى برنامج الاثنتي عشرة خطوة. فقد أربعني التفكير في الانكشاف أمام الأعين الفاحصة والمدققة للآخرين. يصير الخجل سأمًا بسبب الانكشاف السابق لأوانه. إننا ننكشف بشكل غير متوقع أو قبل أن نكون مهئين. فنشعر بالعجز والضعف. ولا عجب من أننا نخشى أعين الآخرين المتفحصة. بيد أن الطريقة الوحيدة للتخلص من الخجل السام هي تقبله والخروج من المخبأ.

العثور على شبكة اجتماعية

أفضل طريقة للخروج من المخبأ هي العثور على شخص أو شبكة اجتماعية تتصف بالحميمية وعدم التخجيل. وبيت القصيد هنا هو كلمة «حميمي». وعلينا الوصول إلى الأساس أو المستوى العميق، لأن الخجل السام يكمن في الأساس والأعماق. فهو يخفي أعماق أسرار نفوسنا، ويجسد معتقدنا بأن كياناتنا يعاني من النقص. فيدخلنا شعور بالفزع حتى إننا لا نجرؤ على تأمل ذواتنا، ناهيك بأن نخبر الآخرين. والطريقة الوحيدة لتبين خطئنا بشأن أنفسنا هي المخاطرة بكشف ذواتنا أمام الأعين الفاحصة للآخرين. وحين نثق بالآخرين ونشعر بحبهم وقبولهم، نشعر في تغيير معتقداتنا بشأن أنفسنا. ونتعلم أننا لسنا سيئين، وأنا جديرون بالحب والقبول.

إن الحب الحقيقي يشفي ويؤثر في النمو الروحاني. وإذا لم يدفعنا الحب إلى النمو، فإنه لم يكن إلا شكلًا مزيفًا من الحب. والحب الحقيقي يتعلق بالاحترام الإيجابي غير المشروط، والذي يسمح لنا بأن نكون كاملين ونقبل جميع أجزاء أنفسنا. ولكي نصير كاملين لا بد من

إعادة توحيد كل الجوانب المخجلة والمنقسمة في ذاتنا.

تزعم فيرجينيا ساتير وجود خمسة أنواع من الحرية تتحقق حين يحبنا الآخرون بصورة غير مشروطة. وتنطوي هذه الحريات على قوانا الأساسية؛ أي الإدراك، والحب (الاختيار والرغبة)، وإبداء المشاعر، والتفكير والتعبير، والتخيل أو التصور.

عندما نكون كاملين ونتقبل أنفسنا تمامًا، تكون لدينا الحرية لرؤية وسماع ما نراه ونسمعه، عوضًا عما ينبغي أو لا ينبغي أن نراه ونسمعه، وحرية التفكير فيما نفكر فيه والتعبير عنه، عوضًا عما ينبغي أو لا ينبغي أن نفكر فيه أو نعبر عنه، وحرية الإحساس بما نشعر به، عوضًا عما ينبغي أو لا ينبغي أن نشعر به، وحرية حب ما نشاء (الاختيار والرغبة)، عوضًا عما ينبغي أو لا ينبغي أن نحبه، وحرية تخيل ما نتصوره، عوضًا عما ينبغي أو لا ينبغي أن نتصوره. وعندما يحبنا الآخرون بشكل غير مشروط؛ أي يقبلوننا بما نحن عليه، سنتقبل ماهيتنا الحقيقية.

إن تقبل الذات يتغلب على التمزق الذي يحدثه الخجل السام في أنفسنا. كما أنه يكسبنا القوة الشخصية. وعندما نتقبل أنفسنا، نكون متحدين، وتركز كل طاقتنا وتدفق إلى الخارج. ولما كانت العلاقات الشخصية هي التي تهيم الخجل السام، فإننا بحاجة إليها كي نُشفى منه. ولا مناص من ذلك. فلا بد من المخاطرة للتواصل والبحث عن العلاقات غير المخجلة لو أردنا الشفاء من الخجل. ولا يوجد حل آخر. وحالما ننخرط في الحوار والمشاركة، سيتعين علينا القيام بمزيد من أعمال التقويم والتصحيح. لكن ذلك لن يحدث إن لم ننشئ علاقات تابعة.

أحرزت الجماعات التي تتبع برنامج الخطوات الاثنتي عشرة نجاحًا باهرًا في شفاء الأفراد الذين يعانون من الخجل السام. وعلينا أن نتذكر أن الخجل السام هو منبع جميع أنواع الإدمان. لقد نشأت هذه الجماعات حرفيًا على يد فردين شجاعين خاطرا بالخروج من مخبئهما. فقد لجأ شخص مدمن للكحول (بيل و.) لشخص آخر مدمن كحول أيضًا (د. بوب)، واعترفوا بمدى شعورهما بالسوء. وأتفق مع سكوت بيك في اعتبار منظمة مدمني الكحول المجهولين إحدى أهم المنظمات التي برزت في القرن الماضي. إن برامج الخطوات الاثنتي عشرة ينجح دائمًا في سياق الجماعة. والجماعة تأتي أولاً.

إن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، وليس بوسعه العيش في سعادة وكمال من دون سياق اجتماعي. ومعنى ذلك أن البشر يحتاجون إلى الحب ومحبة الآخرين. إننا جميعًا نمتلك احتياجات، ونود أن يحتاج إلينا الآخرون. وتلك هي الاحتياجات الرئيسية. ولا يمكن أن نكون بشرًا بالكامل إلا بتلبية تلك الاحتياجات. لذا علينا المخاطرة بالارتباط بالجماعة للشفاء من الخجل. وينبغي أن نكون مستعدين لكشف ذواتنا الأساسية. وتطلب جمعية مدمني الكحول المجهولين من مدمني الكحول تقديم أنفسهم في اللقاءات بعبارة «اسمي كذا. وأنا مدمن كحول». إن التوحد بالمشكلة الأصلية أمر لا مناص منه للاستشفاء، إذ يوضح شفهيًا تقبل المرء لعجزه واعترافه بانعدام سيطرته على الإدمان. وهذا يدل على تقبل المرء لخجله عبر الاستسلام.

لا تحتاج إلى الذهاب إلى جمعية مدمني الكحول المجهولين باعتبارها الطريقة الوحيدة للشفاء من الخجل. فقد تكمن بداية الشفاء

في العثور على رجل دين أو معالج لا يخجلك وتأسيس ارتباط آمن مع أيٍّ منهما. وإذا كنت مدمناً، فعليك التوقف عن تعاطي المخدر الذي تدمنه، أو التوقف عن «التنفس» من خلال الطعام، أو الجنس، أو القمار، أو العمل، أو أي نشاط إدماني. إن إدمانك هو أساس آمن زائف؛ أي أنك تعتبره أهم علاقاتك. وعليك التنازل عن معبودك الزائف إن أردت استرداد طبيعتك الإنسانية. إن الشفاء من الخجل السام يتطلب الاستسلام والاعتراف بعجزك عن التغلب عليه.

هذا الاستسلام هو أساس غموض الروحانية التي تخبرنا أن الفوز ممكن فحسب عند الهزيمة. ويصعب على الأمريكيين الطموحين استيعاب ذلك الغموض. ومثل معظم القواعد الروحانية، تنطوي هذه القاعدة على تناقض ظاهري. فلا بد للمرء من أن يخسر حياته كي يجدها مجدداً. وتلك من الحقائق البديهية للأفراد الذين يعانون من الخجل السام. علينا أن نتنازل عن ذواتنا الزائفة الوهمية ودفاعات الأنا كي نعثر على الجوهر الأساسي والتمين لأنفسنا. إن ذاتنا الهشة والحساسة تكمن في خجلنا العصابي. وعلينا تقبل الظلام كي نرى النور. إن ذواتنا الحقيقية تعيش في الخفاء، في المخابئ المظلمة للخجل السام.

وما أجملها من تجربة عند الاستمتاع بمراقبة هدير مياه البحر، على شاطئ من الرمال النقية البيضاء في ظهيرة يوم مشمس، وتأمل الأفق والافتتان به! بيد أنه لو كنا سنكتفي بذلك فسيفوتنا منظر رائع؛ أي رؤية السماء المليئة بالأضواء اللامعة في ليلة مرصعة بالنجوم. فلكي نتأمل النجوم لا بد من رؤية الظلام.

إن الأمثلة التي وردت في بداية هذا الجزء مقتبسة من قصة تُحكى في المراكز العلاجية. وهي قصة نموذجية عن مسعى الإنسان. فنحن نبحث دائماً عن حلول في الأماكن الواضحة. ولا يخطر ببالنا أنها قد تكمن في الظلام. وتلك هي الوسيلة الوحيدة لعلاج الخجل السام.

إرشادات اختيار جماعة

هناك بلا ريب جماعات حميمة خلاف جماعات الاثنتي عشرة خطوة. وربما يعثر المرء على تلك الجماعة في دور العبادة التي يرتادها. وقد وجد كثير من الناس حميمة غير مخجلة في جماعات العلاج النفسي أو مع المعالجين الشخصيين. وينبغي مراعاة النقاط التالية عند البحث عن جماعة:

- يجب أن تكون الجماعة غير مخجلة ولا تطلق الأحكام. عند المخاطرة بالانضمام إلى جماعة، ضع في اعتبارك أن بوسعك تركها إذا شعرت بأنك مكشوف أو يتم تخجيلك بطريقة غير ملائمة.
- ينبغي أن تكون الجماعة ديمقراطية وغير مهيمنة. وكل شخص بوسعه أن يكون حقيقياً ومختلفاً في تلك الجماعة. وهذا أمر لم يشعر به من قبل أي فرد يعاني من الخجل السام.
- يجب أن يكون قائد الجماعة نموذجاً سليماً لعرض الخجل الصحي. وهذا يعني أنه لن يتصرف بطريقة عديمة الخجل (مسيطر، مثالي، متمزق). سيكون القائد شخصاً يترجم أقواله

إلى أفعال، وسيشبهه الدليل الذي يتقدم الجماعة ويخبرهم بما يوجد أمامهم.

- تعرّض عديد منا للتخجيل في مرحلة ما قبل الكلام بحرمانهم من اللمس والإمساك. والطفل يبني الرابطة الشخصية بينه وبين الآخرين عبر اللمس والإمساك قبل تعلمه الكلام. وهناك رضع لم يُلمسوا ولم يتم التفاعل معهم يموتون بسبب نوع من حرمان الملامسة يسمى مرض السغل (مارازمس). وقد وجد مارسيل جبير، الذي كان عضوًا في لجنة تابعة للأمم المتحدة لدراسة نقص البروتين في أطفال أوغندا، أن الأطفال والرضع في هذه الدولة كانوا أكثر تقدمًا في نموهم من أطفال العالم. فقد كانت أمهاتهم تحملهم على الدوام، وكانت أجسادهم في تواصل وحركة مستمرّين.

- يحتاج معظم الأفراد الذين يعانون من الخجل السام إلى جماعة تلمسهم وتعانقهم بطريقة محترمة. وهذا يعني أنه لا ينبغي أن يأتي إليك شخص فجأة ويعانقك. فلا بد من احترام الحدود. ولو شعرت بالتهديد من التواصل الجسدي، بوسعك الامتناع من دون تقديم تفسير. وستتعلم أنك إذا رغبت في عناق فستطلبه، كما سيسألك الآخرون قبل أن يعانقوك.

- أخيرًا، لا بد أن تسمح الجماعة بالتعبير الكامل عن جميع المشاعر. وهذا الأمر يعد ديناميكية ضرورية في عملية الجماعة. ينبغي التعبير عن المشاعر علنًا وبحرية. والخجل هو

سيد المشاعر لأنه يقيدھا جميعاً. والتعبير بحرية عن مشاعرنا يشبه الذوبان والانصهار، بعدما كانت متجمدة بسبب تقيدها بالخجل السام. وقد يكون التواصل مع مشاعرنا صعباً في البداية، فربما تشعر بالارتباك أو الاضطراب. وأحياناً قد نشعر بالسوء قبل أن نشعر بالتحسن. ما يهمنا في المقام الأول هو الشعور. إن مشاعرنا هي طبيعتنا العادية في أي لحظة. وحين نفقد الإحساس بمشاعرنا، نفقد التواصل مع طبيعتنا.

ينبغي التمهّل عند تعلم تحديد المشاعر والتعبير عنها، لأننا لم نتعلم ذلك من قبل بسبب قواعد «ممنوع الحديث» والنمذجة السيئة في أسرنا المضطربة. وستبدو المشاعر غريبة ومرعبة في البداية. وسنخاف من أن تربكنّا. وسيضطّر بعض الأفراد إلى بذل جهد مكثف مع مشاعرهم. إن مجرد الإحساس بمشاعرنا في البداية يقلّل الخجل. ومشاركتها مع شخص آخر تسمح لك بأن تكون هشاً، كما أنه يخرجك من المخبأ.

يوضح روبرت فايرستون، في كتاب «الرابطّة الفانتازية»، أننا لا نعمل بكامل طاقتنا البشرية حتى نحظى بصداقة حقيقية ونعيش في جماعة. وعكس ذلك هو العيش في وهم تواصل مقيد بالفانتازيا. وجميع أنواع الإدمان والعلاقات ذات التعلق المفرط هي روابط فانتازية، وتخلق حياة تتسم بالانسحاب الداخلي والانغماس في الذات وإشباع احتياجاتها، وتؤدي إلى حياة غير إنسانية. لكن عبر حياة بالحوار والمشاركة بوسع المرء أن يعيش وينمو بصدق.

الاثنتا عشرة خطوة لتحويل الخجل السام إلى خجل صحي

يعد برنامج الخطوات الاثنتي عشرة أسرع الحركات
الروحانية نمواً في العالم اليوم.

كيث ميلر

(الخطيئة: التغلب على الإدمان النهائي)

لما كنت أدين بحياتي إلى المشاركة في برنامج الخطوات الاثنتي عشرة، فإنني أجد أنه من المستحيل أن تكون شهادتي محايدة فيما يتعلق بقدرته على شفاء الخجل الذي يقيدك. ولا جدال في أن هذا البرنامج لديه سجل حافل يثبت معالجته لحالات الإدمان. وسأصف مفهومي للطريقة التي تعمل بها الخطوات للشفاء من الخجل السام. ويُعزى سبب نجاح هذا البرنامج مع الأشخاص الذين يعانون من الخجل السام إلى أن الخجل السام هو وقود الإدمان.

الخطوة الأولى هي: «نعترف بأننا نشعر بالعجز أمام «اسم الإدمان»، وأننا لا نستطيع السيطرة على حياتنا». وهذه الخطوة تقر بأقوى جانب في متلازمات الخجل وهو استقلاليته الوظيفية.

ثمة حكمة قديمة عن الكحول تقول: يحتسي المرء كأسًا، والكأس تجلب أخرى، وبالنهاية تسيطر الكأس على المرء.

يحتوي الكحول على الخصائص الكيميائية المتأصلة في الإدمان. وحين يُستدخل الخجل السام، فإنه يعمل بالطريقة ذاتها التي يعمل بها المركب الكيميائي. والعبارة الثانية في الخطوة الأولى تؤكد الاستقلالية الوظيفية للاضطرابات القهرية/الإدمانية. وفي جماعة الدعم الخاصة بمعالجة اضطراب الأفعال القهرية، كثيرًا ما نتحدث عن الخجل السام بوصفه كيانًا في حد ذاته ويمتلك قوة خاصة. إننا عاجزون عن مواجهته. ويصل جميع الأشخاص المتعافين إلى نقطة تحول في حياتهم يتسبب فيها ألم الإدمان.

جعلني الألم واعيًا بعجزتي وعدم سيطرتي. وكانت الوسيلة الوحيدة للقضاء على الألم هي الخروج من المخبأ، كان عليّ أن أستسلم وأتقبل خجلي وألمي. لقد صار الألم ممضًا حتى إنني كنت مستعدًا لفعل أي شيء يمكن تخيله. وتقبلي لألمي قادني إلى كشف وجعي وحزني ووحدتي وخجلي. وكنت أخشى فعل ذلك منذ وقت طويل. وعندما اعترفت بمدى شعوري بالسوء، رأيت القبول والحب في الأعين العاكسة للآخرين. وحين قبلوني، بدأت أشعر بأنني مهم، وشرعت أنقبل ذاتي. واستعدت الرابطة الشخصية بيني وبين الآخرين. تطلب الخطوة الثانية منا التواصل مع شيء أعظم من أنفسنا. وتقول: «نؤمن بأن قوة أعظم من أنفسنا ستعيدنا إلى صوابنا».

تحدثت سابقًا عن قصة السقوط في سفر الخروج، والتي تشير إلى تفكك أربع علاقات بسبب الخجل السام الذي عانى منه آدم، وهي:

العلاقة مع الرب، والعلاقة مع الذات، والعلاقة مع الشقيق والجار (قابيل قتل هابيل)، والعلاقة مع العالم (الطبيعة). وتستعيد الاثنتا عشرة خطوة تلك العلاقات. وتبدأ الخطوة الثانية بتقبل شيء أعظم من أنفسنا. وتقول الخطوة الثالثة: «قررنا أن نسلم إرادتنا وحيواتنا إلى رعاية الإله كما نفهمه». ورغم وجود ذكر واعٍ بالإله بوصفه قوة عليا، فإن من حق كل شخص فهم هذا الإله كما يراه. وأتذكر رجلاً اتخذ شجرة البلوط قوته العليا. وفي يوم من الأيام وجدناه يهرع إلى الاجتماع صائحاً: «لقد اقتلعوا قوتي العليا!». لا تفرض جماعات الاثنتي عشرة خطوة على أعضائها مفهوماً معيناً للإله.

إن استعادة وشيخة التبادل مع الإله تحقق قوة هائلة للشفاء من الخجل السام. والخجل السام هو اضطراب الإرادة. ولما كانت الإرادة معطلة، فإنها تصبح مهووسة بالعظمة. وكلما انغمس الأفراد الذين يعانون من الخجل السام في وسائل الإخفاء، ازدادت تصرفاتهم عديمة الخجل. فيخفون أخطاءهم بالمثالية، والسيطرة، واللوم، والانتقاد، والازدراء، إلخ. وحين يتصرف المرء بطريقة عديمة الخجل، يؤدي دور الإله، وينطوي هذا على الهوس بالعظمة. ويعد ذلك بلاءً روحانيًا، لأنه إفلاس روحاني. وتعيد الخطوتان الثانية والثالثة ربط علاقة الاعتماد الأساسية عند الإنسان بقوة أعلى.

علاوة على أن الأفراد الذين يعانون من الخجل السام لا يعتقدون أن لديهم الحق في الاعتماد على الآخرين. ومرد ذلك هو حاجات الاعتماد المنتهكة التي مزقتها صدمة الهجر. إن تسليم إرادة المرء وحياته إلى

الإله يعني استعادة العلاقة الاعتمادية السليمة. وحضور اللقاءات والوثوق بالآخرين يعنيان المخاطرة والإقدام على الاعتماد مجددًا.

يسمح لنا الخجل الصحي بأن نكون بشرًا، وبذلك نكون محدودين بشكل أساسي، ولدينا احتياجات، وعرضة لارتكاب أخطاء. كما يجعلنا ندرك أننا لسنا الإله وأننا بحاجة إلى المساعدة.

تستعيد الخطوات الثلاث الأولى العلاقة السليمة بين أنفسنا وبين مصدر الحياة. إن اعترافنا بالعجز وانعدام السيطرة، وإيماننا بأن قوة أعظم ستعيدنا إلى الصواب، واتخاذنا قرارًا بالتنازل عن السيطرة وإخضاع إرادتنا لرعاية الإله، كما نفهمه، يعيدنا إلى الخجل الصحي ويعزز جوهرنا البشري. ومن ثم نتنازل عن سلوكياتنا عديمة الخجل، وجنون السيطرة الموهوس بالعظمة، وتأدية دور الإله.

تهيئنا الخطوات الثلاث الأولى لاستعادة إنسانيتنا، فتقبل احتياجاتنا للجماعة والحدود الأساسية التي يتسم بها واقعنا البشري. وقد عرّف سكوت بيك الاعتلال النفسي بأنه تجنب الواقع بأي ثمن، بينما الصحة النفسية هي قبول الواقع أيًا كان. إن الخطوات الثلاث الأولى تعيدنا إلى الواقع.

تقول الخطوة الرابعة: «سنقيّم ذواتنا من الناحية الأخلاقية بدقة وشجاعة».

في هذه الخطوة نشرع في استعادة علاقاتنا بأنفسنا وجيراننا (العلاقة الثانية والثالثة المحطمة والمذكورة في قصة السقوط التوراتية). تمنعنا الآليات الدفاعية التي يستخدمها الخجل السام من إظهار ذواتنا للآخرين. والأنكى من ذلك، أنها تحول بيننا وبين النظر داخل أنفسنا.

وكما ذكرت، المعاناة من الخجل السام تعني أنك غير موجود في ذاتك، بل تكون منعزلاً ومنسلخاً عنها. وعبر استعادة علاقة الثقة مع الإله كما نفهمه، ومن خلال مشاركة مشاعرنا بصدق وشفافية مع الجماعة التي اخترناها، فإننا نشرع في بناء علاقة مع ذواتنا. وانعكاسنا في الأعين المُحِبَّة والصداقة للآخرين يسمح لنا بتقبل أنفسنا. إن عملية إعادة التحام الذات تحدث ببطء وتدريباً.

لم أؤدِّ الخطوة الرابعة لعامين بعدما التحقت ببرنامج الاثنتي عشرة خطوة. وهذا ليس أمراً صحيحاً أو خاطئاً، لأن اتباع هذه الخطوات يعد عملية شخصية. وتنصح معظم برامج الاثنتي عشرة خطوة الأعضاء الجدد بأن يكون لديهم راعٍ. والراعي هو الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة وينفذ برنامجاً صحيحاً. ويكون الراعي قدوة، ويقدم الإرشاد الحازم لمساعدة الشخص على تنفيذ برنامجه.

وقد عانيت فترة في الخطوات الثلاث الأولى قبل كتابة التقييم الذاتي، إذ كانت وسائل الإخفاء الفكرية لدي قوية للغاية. كنت أستاذاً وأحمل درجات جامعية في علم النفس والفلسفة واللاهوت. وقد درّست جميع هذه المواد على المستوى الجامعي. وعانيت من بساطة برنامج الاثنتي عشرة خطوة. وكان جزءاً من واجهتي التظاهر بأنني مفكر حساس يفهم معاناة الإنسان وآلامه. إنني أعاقِر الخمر بسبب وعيي المفرط بالمعاناة البشرية. ومثلما أشرت في موضع آخر، لم يكن كل ذلك إلا محض هراء، لأنها كانت وسائل خفية للحفاظ على وهمي وإنكاري. وقد قدّم لي إبراهيم لو، صاحب مؤسسة «Recovery Inc.»،

أحد الدروس المهمة في حياتي حين قال: «إن الاستذهان في مشكلاتنا أمر معقد لكنه سهل، بينما معالجته أمر بسيط لكنه صعب». والمفكرون الذين يعانون من الخجل السام يحبون التحليل.

عندما انتهيت من كتابة الخطوة الرابعة، اكتشفت أن كثيرًا من أخطائي نجمت عن معاقرتي للشراب وشعوري بالخوف. وشرعت أدرك أن أساس جميع مشكلاتي كان إحساسي بالنقص. لم أكن أفهم الخجل وقتذاك. وكان الخجل السام هو مصدر جميع تصرفاتي الخاطئة. وأدركت عند تأدية خطوة تقييم الذات أن مشكلتي الرئيسية كانت أخلاقية وليست لا أخلاقية. وفي واقع الأمر، كانت محاولاتي الأولى في التقييم الذاتي تتكون من قوائم طويلة من السلوك غير الأخلاقي. لكن الراعي ساعدني على فهم أنني كنت منغمسًا في إخفاقات أخلاقية متواصلة. في هوسي بالعظمة كنت إنسانًا خارقًا (استثنائيًا) أو غير إنساني (نكرة)، ولم أكن إنسانًا في المقام الأول. وحاولت أن أتجاوز حدودي الإنسانية (بلا خجل)، وانتهى بي المطاف إلى أنني تدنيت عنها (مثقل بالخجل).

لا بد من أن يمتلك المرء إرادة فاعلة كاملة وملكة اتخاذ القرار كي يكون أخلاقيًا. وتتطلب الأفعال الأخلاقية الحكم والمنطق والتواصل مع مشاعرنا وقدرتنا على الاختيار. وأظن أن الأفراد الذين يعانون من الخجل السام ما زالوا في طور ما قبل الأخلاق بسبب إرادتهم المعطلة. ومن الصعب عزو قوة بشرية كاملة إلى ذات زائفة. ولا أعني أن الأفراد الذين يعانون من الخجل لم يرتكبوا أخطاءً جسيمة في حق الآخرين. بل فعلوا وأنا منهم بالتأكيد. في هذه الخطوة تحملت مسؤولية أخطائي

التي ارتكبتها، لكنني حاولت الوصول إلى المشكلة الرئيسية. وبعد سنوات قمت بهذه الخطوة مجددًا في ضوء فهمي للخجل السام. ثم أدركت بوضوح أن ٩٥٪ من الخجل الذي أحمله جاء نتيجة مشكلات الهجر و«الخجل المحمول». وحالما فهمت ذلك، حاولت أن أعالجه. وإذا فهم الشخص الذي يعاني من الخجل السام أن معظم خجله الذي يحمله هو «خجل محمول»، فسيتعش الأمل في قلبه. وعلينا أن نتذكر أن الخجل المستدخل يبدو معجزًا وغير قابل للعلاج. لو كان جوهرنا يعاني من الخلل والعيب والنقص، لا يوجد ما يمكننا فعله حيال ذلك.

تساعد الخطوة الرابعة المرء على التركيز على أخطائه بما يفسح المجال لإمكانية العلاج. وفي هذه الخطوة يشرع المرء في عملية تحويل الخجل السام إلى خجل صحي، الذي يعد أساس الذنب الصحي.

تنص الخطوات الخامسة والسادسة والسابعة على أن: «نعتزف للإله ولأنفسنا وللآخرين بالطبيعة الدقيقة لأخطائنا» (الخطوة الخامسة)، و«نحن على أتم الاستعداد لنقبل أن يمحو الإله جميع عيوب شخصيتنا» (الخطوة السادسة)، و«نطلب من الإله بتواضع أن يمحو عيوبنا» (الخطوة السابعة). وقد جمعت هذه الخطوات معًا لأن كل خطوة هي جزء من عملية التخلي عن إرادتنا المسيطرة والمهووسة بالعظمة، وتدفعنا إلى تحمل مسؤولية حياتنا والتخلي عن السيطرة. إن الأمل يكمن في كل خطوة.

في الخطوة الخامسة، نخرج من المخبأ، ونتحدث مع الإله والآخرين عن خجلنا (الطبيعة الدقيقة لأخطائنا). وأرى أن هذه الخطوة لا تساعد المرء على التركيز على أخطائه بوصفها أغلاطًا وأحيانًا أفعالًا جسيمة

فحسب، بل تساعده كذلك على إدراك أن هذه الأفعال تنبثق من عيوب الشخصية التي استُخدمت كآليات دفاعية للخجل. فحينما نخبر الآخرين بأخطائنا، نتقبل ألم الخجل، ونعري ذواتنا أمام عيونهم، ونجعلهم يرون مدى السوء الذي نشعر به تجاه أنفسنا. لا يوجد تظاهر أو إخفاء.

الخطوة السادسة توحى بالإيمان والأمل، وفيها نشعر بالرضا تجاه أنفسنا حتى إننا نؤمن بأن الإله سيمحو عيوب شخصيتنا. وعلى الأقل نحن مستعدون لأن نطلب الاعتماد على شخص آخر أو شيء ما أعظم من أنفسنا. كما نؤمن بأن لدينا الحق في ذلك. لقد كفنا عن السيطرة الموهوسة بالعظمة وتأدية دور الإله. إننا بحاجة إلى عون الإله. ونحتاج إلى المساعدة، ونعرف ذلك، ونطلبها. وعندما نطلب من الإله إزالة هذه العيوب، فإن ذلك يعني ضمناً أننا نؤمن بأنها تستحق أن تُمحي.

في الخطوة السابعة نطلب من الإله بتواضع أن يمحو عيوبنا. وحين نطلب بتواضع، فإن ذلك يعني استعادة خجلنا الصحي. ونعلم أننا قد أخفقنا. إننا بشر، ونقترب الأخطاء (كسائر البشر). لكننا نؤمن أيضاً بأن العون سيأتي إلينا. وبوسعنا التغير والنمو، والتعلم من ألمانا ومحتتنا.

استعدت في هذه الخطوة خجلي الصحي. ومن هذا الخجل الصحي، شعرت بذنبي. والذنب هو خجل الأخلاق الذي يشكّل ضميرنا. وحين يكون المرء بلا خجل، فإن ذلك يعني أنه لا يمتلك ضميراً. ويخبرنا ضميرنا أننا أخفقنا، وأنها انتهكنا قيمنا. ويدفعنا الذنب إلى التغير. والمذنب هو شخص يخاف العقاب ويود التكفير عن أخطائه. بينما الشخص الذي يعاني من الخجل السام يريد أن يُعاقب.

وعندما ارتبطت بخجلي وذنبي وضميري الأخلاقي، دفعني هذا إلى إقرارى بالذنب وتصحيح الأخطاء.

إن الخطوات الخامسة والسادسة والسابعة تردُّ إلينا ذواتنا. فتقبل أنفسنا بما يمكننا من التحدث عن أخطائنا. ويحدونا الأمل بشأن ذواتنا حتى إننا نطلب من قوتنا العليا العون والمساعدة. ونستعد لتحمل المسؤولية، وإصلاح الإخطاء، والمضي قدماً والنمو.

الخطوتان الثامنة والتاسعة هما خطوتان علاجيتان وتنصان على: «أعددنا قائمة بجميع الأشخاص الذين آذيناهم، ونستعد لتعويضهم» (الخطوة الثامنة)، و«سنعوض هؤلاء الأشخاص مباشرة كلما أمكن، إلا إن كان القيام بذلك سيؤذيهم أو سيؤذي آخرين» (الخطوة التاسعة).

تتعلق الخطوتان الثامنة والتاسعة بالعلاقة الثالثة المحطمة الواردة في قصة السقوط التوراتية، وهي علاقتنا بالآخرين. قد يكون أنكى الجروح التي يحملها الشخص الذي يعاني من الخجل السام هو عجزه عن التواصل الحميمي مع الآخرين. وينبثق ذلك العجز مباشرة من الخداع الأساسي الكامن في صميم الخجل السام. فالذات الزائفة والمختبئة دائماً والمترعة بالأسرار تحول دون إمكانية توطيد علاقات صادقة. ومثلما ذكرت سابقاً، يسعى الأشخاص الذين يعانون من الخجل السام دائماً إلى تكوين علاقات مع أشخاص يعانون مثلهم من الخجل السام. لا يجتمع لاعب الهوكي عادة مع لاعب الورق المحترف، فكلاهما يجهل قواعد الآخر. إننا نميل إلى البحث عن أولئك الذين يلعبون بقواعد مشابهة.

كان التكتّم، وعدم الصدق، وممارسة الألعاب، الجوهر الذي يحكم

علاقاتي. وخلال نوبات الشراب، كنت أغضب وأصير عنيفاً، وأدمر الممتلكات، وأنتهك حدود الآخرين وحقوقهم. إن الخجل الأخلاقي باعتباره ذنباً يستهدف حثنا على تصحيح الأخطاء. إن الذنب هو «صانع الضمير»، فيدفعنا نحو إصلاح الأضرار، والمضي قدماً والنمو.

تساعدنا الخطوات العاشرة والحادية عشرة والثانية عشرة على المحافظة على العلاقات التي استعدناها. وتنص الخطوة العاشرة على أن: «نواصل التقييم الذاتي حينما نرتكب الأخطاء، ونعترف بها بسرعة». والخطوة الحادية عشرة تقول: «نسعى بالصلاة والتأمل إلى تحسين تواصلنا الواعي مع الإله، كما نفهمه، وندعو الإله أن نعرف مشيئته لنا ونتمنى القوة لتنفيذها». والخطوة الثانية عشرة تقول: «بعد مرورنا بصحوة روحانية نتيجة تلك الخطوات، نحاول توصيل هذه الرسالة للآخرين والعمل بهذه المبادئ في جميع أمورنا».

تحافظ الخطوة العاشرة على علاقتنا بأنفسنا. وتدفعنا إلى التواصل مع خجلنا الصحي؛ الشعور الذي يخبرنا أنه لا بأس من ارتكاب الأخطاء، وأنها سنرتكبها. وبالتواصل المستمر مع جوهرنا البشري وحدودنا الأساسية، نتقبل أنفسنا. إن الاعتراف بالأخطاء يعني تقبل ضعفنا ومحدوديتنا والتعبير عنهما. ولا يفتأ هذا الإدراك يراقب ميلنا إلى الهوس بالعظمة والسلوكيات عديمة الخجل.

تواصل الخطوة الحادية عشرة وشيخة التبادل مع الإله وتعززها. كما تشجع على علاقات تتسم بالتواصل الواعي. وهذه هي العلاقة الحقيقية والصادقة. لقد قطعنا دائرة كاملة، بدأت من العلاقات

المصدرية المحطمة والمهجورة التي تهىء استدخال الخجل داخلنا، وانتهت بصدقة مع الإله كما نفهمه.

تعلن الخطوة الثانية عشرة أن الصحوة الروحانية هي الهدف من الخطوات الاثنتي عشرة ونتائجها. وتنطوي على حقيقة أن الخجل السام وجميع وسائل الإخفاء تنتهي بالإفلاس الروحاني. إن الخجل السام يقتل الروح، وبسببه نغدو أعمالاً بشرية منسلخة عن ذواتها، وتفتقر إلى الحياة والسلام الداخليين. والأشخاص الذين يعانون من الخجل السام يتوقون للسكينة والسلام داخل ذواتهم.

تتميز الحياة الروحانية بأنها حياة داخلية؛ أي لا يمكن بلوغها من الخارج. والحياة الروحانية جائزة كبرى في حد ذاتها، ولا تسعى إلى شيء آخر. وحالما نحقق سلامنا الداخلي وتواصلنا الواعي، نريد أن نمديد العون إلى الآخرين.

تحركنا الخطوة الثانية عشرة لحمل الرسالة إلى الآخرين الذين لا يزالون يرزحون تحت وطأة الخجل السام. كما تدعونا إلى ممارسة المبادئ الروحانية للصدق التام ومساعدة الآخرين في جميع أمورنا. وتطلب منا أن تتطابق أقوالنا مع أفعالنا، وأن نطبق ما ننصح به غيرنا. وتحثنا على جذب الآخرين بأن نكون نموذجاً يُقتدى به لحياة يسودها الانضباط الذاتي والحب والاحترام. وعندما نكون نموذجاً يُحتذى به في علاقاتنا المستعادة مع الإله، وجيراننا، والعالم، فإن بوسعنا أن نبين للآخرين أن الأمل موجود.

تحرير طفلك الداخلي المجروح وإعادة مشاهد الخجل السام

ربما ظللت أنا أيضاً أسيراً لهذا الدافع القهري لحماية أبوي... لولا تواصلتي مع الطفل داخلي، الذي ظهر لاحقاً في حياتي، ليخبرني سره... كنت أقف عند باب مفتوح... يغمرني الخوف من الظلام... لكنني أعجز عن غلق الباب وترك الطفل وحده حتى مماتي... اتخذت قراراً كان من شأنه تغيير حياتي بشكل جذري... وضعت ثقتي في هذا الكائن الذي يكاد يكون متوحداً والذي نجا من عزلة دامت لعقود.

-أليس ميلر

(صور الطفولة)

يصف كتاب «برادشو: عن الأسرة» ثلاث مراحل متباعدة لتقليل خجلي السام وعملية الاستخراج. ويبين الشكل (١٤) صورة واضحة لهذه المراحل.

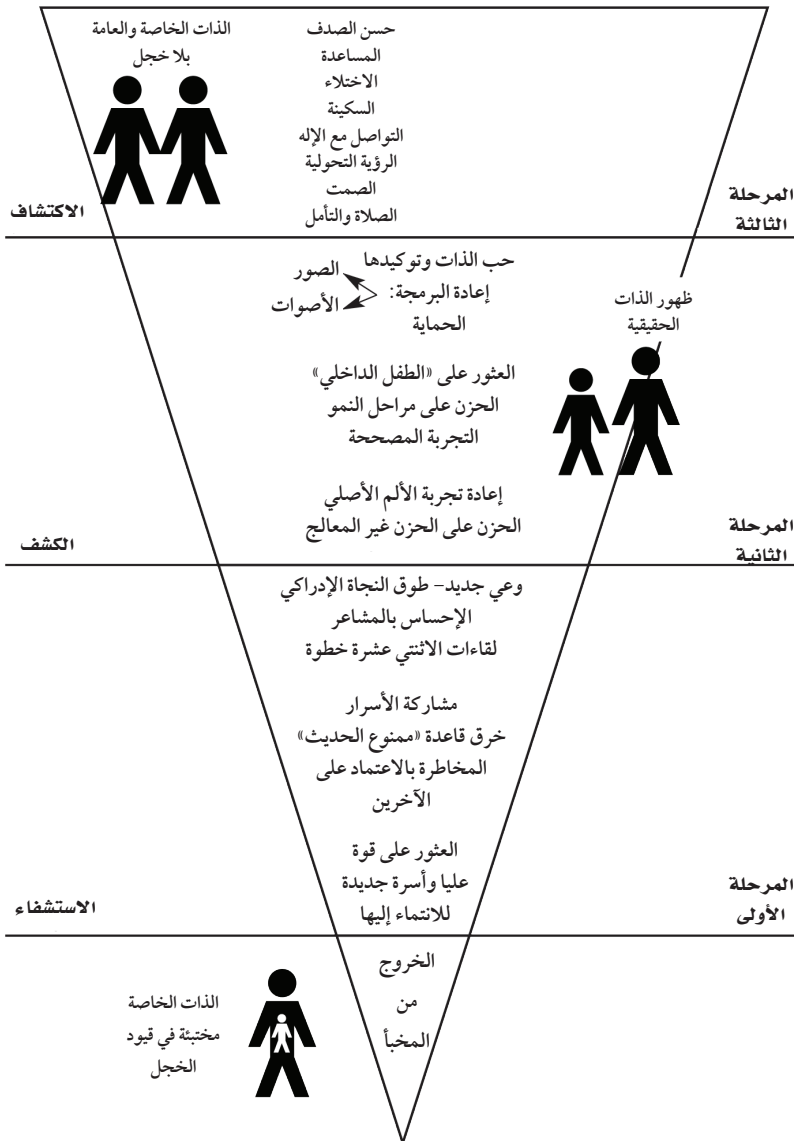
المرحلة الأولى هي مرحلة الاستشفاء. عبر دعم الجماعة والحب المنعكس، استعدت شعوري بقيمتي. وجازفت بالخروج من المخبأ

وإظهار ذاتي المتجذرة في الخجل. وعندما أبصرت نفسي منعكسًا في أعين الآخرين غير المخجلة، شعرت بالرضا عن ذاتي، وأعدت التواصل معها. لم أعد وحيدًا وخارج نفسي. أعادت لي الجماعة والأشخاص الآخرون المهمون إحساس امتلاك روابط مع الآخرين.

إن عملية الاستشفاء هي تغيير من الدرجة الأولى؛ بمعنى أنني استبدلت سلوكًا معينًا بسلوك آخر. فأقلعت عن الشراب والعزلة. وشاركت تجاربي وآمالي ونقاط القوة لديّ. وشرعت في التحدث ومشاركة مشاعري، التي بدأت أحس بها مجددًا. ونقلت اعتمادي إلى الأسرة الجديدة التي اكتشفتها. وحوّل الطفل الاتكالي داخلي، الذي يعاني من الخجل السام، الجماعة الجديدة إلى أبوين حاميين وحافظين.

ورغم أن خجلي قد قل، فإنه ما زال نشطًا. واتضح ذلك في استمرار معاناتي من الاضطراب القهري ومشكلات في التواصل الحميمي مع الآخرين. فكنت أختار النساء اللاتي أشعر أنهن في حاجة إليّ، وأخلط بين الحب والشفقة. وأسست علاقات منقذة، يعتمد فيها الآخرون عليّ وبيروني قوياً. وباشرت العمل في اليوم اثنتي عشرة ساعة، بما فيها أيام السبت. وأفرطت في التدخين وتناولت مزيدًا من السكر. في واقع الأمر، تخلصت من مرض عضال يسمى إدمان الكحول، وقللت خجلي، وشعرت بالرضا عن نفسي، لكن مشاعري ما زالت قهرية ومندفعة، ولم أتححر بعد.

الشكل (١٤) عدم التعلق السعيد



تغيير من الدرجة الثانية

من أجل تقليل جوهر خجلي وتثبيط مشاعري القهرية، كنت بحاجة إلى تغيير من الدرجة الثانية. احتجت إلى الحزن على ألم الهجر الذي تعرضت له. وكان ذلك هو الطريق إلى التغيير الثاني، ويتضمن العودة وحل المشكلات غير المعالجة في عائلتي الأصلية. ولكي أتححر كان لزاماً عليّ معالجة مشكلات أسرتي الأصلية. كنت بحاجة إلى النمو ومغادرة البيت. لقد قال فريتز بيرلز ذات مرة: «إن الهدف من الحياة هو الانتقال من الدعم البيئي إلى الدعم الذاتي». إن غاية الحياة هي تحقيق الاستقلالية، التي تقوم -بدورها- على الإحساس الصحي بالخجل. إننا مسؤولون عن حيواتنا. ويُذكر أن الفيلسوف جورديف اقترح أن: «لن نتمكن من الانخراط في علاقة أخرى إلا بعدما نحل المشكلات المتعلقة بعلاقتنا المصدرية». إن مغادرة البيت تعني الابتعاد عن علاقاتنا المصدرية. ولما كنا ننوء بخجل ثقيل من جراء تلك العلاقات، فإن مغادرة البيت تكون الطريقة الفعالة للحد منه.

مغادرة البيت

ماذا يترتب على مغادرة البيت؟ وكيف نقوم بها؟ مغادرة البيت هي المرحلة الثانية من الرحلة نحو الكمال، وأسميها مرحلة الكشف. وتتضمن التواصل مع الطفل الداخلي المجروح والوحيد الذي هُجر منذ أمد بعيد. والطفل هو استعارة لجزء داخلنا يأوي أو يحجب الطاقة

الشعورية. وتنحجب تلك الطاقة بالأخص حين نتعرض لإساءة قاسية. وكي نعيد التواصل مع هذا الطفل المجروح والمتضرر، فإن علينا العودة والإحساس مجدداً بالمشاعر التي حُجبت.

الطريقة الوحيدة لعدد منا لعلاج دوافعنا القهرية هي الرجوع واختبار تلك المشاعر مرة أخرى. ولا بد من تجربة الإحساس بالمشاعر المحجوبة كما حدثت في البداية. ويجب إعادة تلقين احتياجات الاعتماد غير المشبعة وغير المعالجة عبر دروس جديدة وتجارب مصححة.

يتعين علينا المرور بمرحلة حزن على طفولتنا المفقودة. إن دوافعنا القهرية تكون نتيجة مشاعرنا المحجوبة (حزننا غير المُعالج) التي نفس عنها خارجياً مراراً وتكراراً. فإما أن نعالج هذه المشاعر بإعادة تجربتها أو ننفس عنها في دوافعنا القهرية. ويمكن كذلك التنفيس عنها داخلياً كما في الاكتئاب أو الانتحار، أو نسقطها على الآخرين في صورة استراتيجيات تنقل الخجل إليهم.

لا بد من مغادرة البيت والاستقلال بأنفسنا للشفاء من دوافعنا القهرية. ورغم أنني كنت في خضم عملية الشفاء، لم أترك البيت قط. ولم أكشف البتة مصادر خجلي السام وإعداداته. ولم أخض قط مرحلة الشعور بـ«الألم الأصلي»، ولم أتعامل مع مشكلات أسرتي الأصلية.

مرحلة الشعور بالألم الأصلي

إن الأشخاص الذين عانوا من الخجل السام نشأوا في عائلة سببت لهم صدمات. والأبناء الذين تعرضوا للصدمات يشعرون بمحفزات كثيرة في فترة وجيزة فيتمكنون من إتقان هذه المحفزات بالقدر الكافي. وكل أشكال صدمة الهجر تحفز مشاعر الحزن في الأبناء وتحجب إطلاقها في آن واحد.

منذ فترة قريبة راقبت رجلاً وابنته الصغيرة في المطار. كنت أقص شعري في محل حلاقة، وكان هو يجلس على مسافة قريبة مني. أخذ يوبّخ طفلته باستمرار، وفي لحظة أخبرها غاضباً أنها تسبب كثيراً من المتاعب، مثل أمها. وأظن أنه كان منفصلاً أو مطلقاً. وصفعها عدة مرات بعدما خرج. كان موقفاً مؤلماً. وحين بكت الطفلة، صفعها مجدداً. ثم جرها إلى ركن بيع المثلجات وابتاع لها آيس كريم ليخرسها. ستتعلم هذه الطفلة منذ عمر مبكر أنها ليست مرغوبة، وأن الذنب يقع على كاهلها، وأنها ليست شخصاً، وأن مشاعرها غير مهمة، وأنها مسؤولة عن مشاعر الآخرين. في هذه السن، ستمر بوقت عصيب لإيجاد صديق يجلس معها ويصدق على معاناتها ويسمح لها بالحزن.

ومن المؤكد أن الصدمات ستحدث في أي وقت في الطفولة الطبيعية. والأسرة الصحية التي يسودها الاحترام تصدق على مشاعر الطفل. مثلما كتبت أليس ميلر مراراً: «إن عجزنا عن التعبير عن الصدمة

التي عانينا منها في الطفولة هو ما يجعلنا نعاني من اضطراب نفسي». وحينما يتعرض الطفل للهجر عبر الإهمال، أو الإساءة، أو التعلق المفرط، سينتابه الغضب بسبب الألم والوجع. والأطفال بحاجة إلى التصديق على آلامهم، وتعلم كيفية تفريغ مشاعرهم. كما يلزمهم الوقت للقيام بهذا التفريغ ويحتاجون إلى الدعم. والطفل المهجور لن يعاني بالضرورة من الخجل السام إن كان بجانبه شخص داعم يمكنه التصديق على ألمه، ويمنحه الوقت اللازم لمعالجته عبر عملية الحزن. ويحضرني مثال لأسرة صحية أصيب الأب فيها إصابة خطيرة في حادث بالمنزل. وكان الابن، البالغ من العمر ست سنوات، يلعب بالخارج حينما سمع الانفجار. وأصيب بالصدمة حينما عثر على أبيه في القبو، ينزف ويبدو عاجزاً. وطلب منه الأب الاتصال بالإسعاف. وجالسه أحد الجيران حتى عادت أمه من العمل. كان الصبي في حالة صدمة. وذهبت به الأم إلى معالج نفسي متخصص في علاج الأطفال باللعب. كان خائفاً من النزول إلى قبو المنزل. وكان غاضباً من أمه لأنها لم تكن موجودة بالمنزل، ومن أبيه لأنه تركه ورحل (حملوه إلى المستشفى). وعلى مدار الأشهر التالية عبّر الصبي عن مشاعره في سياق اللعب الرمزي. وغمرت السعادة قلبي الوالدين لأنه استطاع التعبير عن غضبه نحوهما. (الآباء الذين يعانون من الخجل السام سيُشعرونه بالذنب للتعبير عن غضبه). وساعده على تخطي خوفه من الذهاب إلى القبو حيث توجد المدفأة الجديدة. وشارك الصبي مشاعرهما.

التصديق

لا بد من توافر عدة عوامل من أجل معالجة الحزن. أولها التصديق. لا بد من التصديق على أن صدمة الهجر التي تعرضنا لها في الطفولة هي صدمة حقيقية أو أنها عسيرة العلاج. ومن العواقب الوخيمة للخجل السام أن الشخص يجهل مدى اكتأبه وغضبه. والحقيقة أنه لا يشعر بحزنه غير المعالج. فالذات الزائفة ودفاعات الأنا تحولان دون الشعور به. ومن عجيب المفارقات أن آليات الدفاع التي تمكنه من النجاة من صدمة الطفولة تعوق الآن نموه. لقد ذكر فريتز بيرلز: «لن يتغير شيء حتى يؤول إلى طبيعته». لا بد من أن نميط اللثام عن حزننا المتجمد.

أتذكر أن جدتي لأبي كانت تسخر مني لأنني أصبت بحالة هستيرية حينما خرج والدي كي يشمل. كان قد تشاجر توًّا مع أمي وغادر البيت غاضبًا، وأقسم إنه سيشرب. وأخذت أبكي وفقدت السيطرة على نفسي. وسخرت مني جدتي وخجلتني، وnectني بالجبان، وأمرتني بأن أتمالك نفسي. لم أنس قط تلك التجربة، وبعد مرور السنوات كنت ما زلت أحمل الحزن غير المعالج.

الدعم

تكمّن المأساة الكبرى في معرفتنا أن الحزن يمكن الشفاء منه بشكل طبيعي إن حظينا بالدعم. تقول جين ميدلتن-موز: «من بين الأمور التي نعلمها بشأن معالجة الحزن هو أنه إحدى المشكلات القليلة في العالم

التي تُشفى من تلقاء ذاتها بالدعم». (لمناقشة واضحة ومختصرة للحزن غير المُعالج طالع كتاب «بعد الدموع» لموز ولوري دوينل).

السبب الذي يجعل الناس يعالجون الحزن متأخرًا هو عدم وجود أحد بجانبهم كي يصدقهم ويدعمهم. ليس بوسعك أن تحزن بمفردك. لقد جرب الملايين منا -نحن الأطفال الكبار- هذا الأمر، فخلدنا إلى النوم بأعين مغرورة بالدموع، أو أوصدنا علينا باب الحمام.

الحزن المتأخر هو أساس ما يُطلق عليه اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). حين كان الجنود يعودون من الحرب، كانوا يعانون من أعراض شائعة من الشعور بالانفصال عن الواقع، مثل: الهلع، والخدر النفسي، وسرعة الفزع، والإحساس بتبدد الشخصية، والحاجة إلى السيطرة، والمعاناة من الكوابيس واضطرابات النوم. وتشيع هذه الأعراض بين أطفال الأسر المضطربة. وهي أعراض الحزن غير المُعالج.

«مرحلة الحزن»

بعد التصديق والدعم، يحتاج المرء إلى الشعور بالأحاسيس التي لم تكن مسموحة. ولا بد من فعل ذلك في سياق آمن وغير مخجل. وتتضمن «مرحلة الحزن» مشاعر مثل: الغضب والندم والألم والاكتئاب والحزن والوحدة. ومعالجة الحزن نوع من «المعالجة النفسية» التي لا بد من القيام بها. وتختلف في المدة تبعًا لشدة الصدمة. ويحتاج المرء إلى وقت كافٍ لإنهاء هذه العملية.

منذ صدور هذا الكتاب لأول مرة، كتبت كتابًا وقدمت سلسلة من البرامج التلفزيونية تحت عنوان «العودة إلى الديار: استعادة طفلك الداخلي ودعمه». وظل هذا الكتاب متربّعًا على قائمة الكتب الأكثر مبيعًا في نيويورك تايمز لما يربو على العام، ثم تُرجم إلى إحدى وثلاثين لغة. كما عقدت ورشة الطفل الداخلي التي استندت إلى هذا الكتاب، وحضرها ما يزيد على ٣٥٠ ألف شخص من جميع أنحاء العالم. واستخدمت فيها نموذج النظام الأسري الذي قدمته في الجزء الأول كي يفهم الأفراد كيف فقدوا ذواتهم الحقيقية وعلقوا في الذات الزائفة. أوضحت في تلك الورشة احتياجات الاعتماد التطورية التي ينبغي إشباعها لتطوير أساس صحي لإحساسنا الصادق بالذات. وفي كتاب «العودة إلى الديار»، وفي الورشة، أقدم مؤشرات للشك تساعد المرء على فهم مدى إشباع احتياجاته في كل مرحلة تطورية في الطفولة المبكرة. وعند إدراكه أنه تعرض للإهمال في مرحلة معينة، يبدأ في الشعور بالخسارة التي كبتها بسبب «قاعدة الصمت» التي فرضتها الأسرة. ويوجد في الورشة معالجون محترفون يقدمون مظاريف أمان تتيح للمشاركين الشعور بالأحاسيس التي تجنبوها.

في نهاية الورشة، أوضح أن عملية معالجة الحزن ربما تستغرق وقتًا طويلاً. وأشجع المشاركين على مواصلة العلاج مع المعالج المؤهل. ويحتاج البعض إلى علاج داخلي (سكني). وقد طوّرت ذات مرة برنامجًا للعلاج السكني في مستشفى «إنجلسايد». واستهدف هذا البرنامج مرحلة الألم الأصلي والطفل الداخلي، ولاقي نجاحًا باهرًا لعدة

سنوات. واضطرت إلى إنهائه بسبب رفض عديد من شركات التأمين الصحية دعم علاج الأمراض النفسية. وقد جرى استخدام الأدوية بشكل طفيف في برنامجنا، إذ كان هدفنا حث الناس على التواصل مع مشاعرهم. غير أن بعض شركات التأمين لم تقبل دفع تكاليف الرعاية طويلة الأمد إلا إذا استخدمنا الأدوية.

قبل تأسيس مركز جون برادشو بوقت طويل في مستشفى «إنجلسايد»، كنت أحيل عملائي والمشاركين في الورشة ممن يحتاجون إلى رعاية مكثفة طويلة الأمد (من أسبوعين إلى شهر) إلى المركز العلاجي (ذا ميدوز) في ويكينبرج، في أريزونا. وفي مستهل عام ١٩٧٩، حين عكفت على تطوير برنامج الطفل الداخلي، لاحظت أن المركز أحرز نجاحًا فيما يخص برنامجه المكثف للمشاعر. ومنذ ذلك الحين صرت عضوًا فيه، إذ كان يتعامل مع نطاق واسع من الاضطرابات النفسية والإدمانية وبوسعه علاج الأسرة بأكملها. وقد أسست بيا ميلودي هذا البرنامج. ويقدم المركز أيضًا برنامجًا مكثفًا يُسمى «الناجون»، يستمر لمدة أربعة أيام ونصف اليوم. وهو برنامج ممتاز متخصص في الشفاء من الخجل السام وعلاج مشكلات الأسرة الأصلية، وأوصي به من دون تحفظات.

هناك عديد من الأساليب الأخرى لإنجاز العمل المتعلق بالألم الأصلي، ويجب القيام بها إن أردنا معالجة الحزن وتنشيط إعادة التمثيلات وإيقاف أسلوب الحياة القهري.

التجربة المصححة

إن التعامل مع الحزن غير المعالج هو عملية إعادة تجربة المشاعر، فهي تحرّر طفلك الداخلي المفقود ثم تدمجه. ولما كان إهمال احتياجات الاعتماد في مراحل النمو مصدرًا رئيسيًا للخجل السام، فإن من المهم فهم ما نحتاج إلى تحقيقه في كل مرحلة من مراحل الاعتماد التطورية المبكرة. فقد كانت كل مرحلة مميزة بالاحتياجات والديناميكيات الخاصة بها. وفي الطفولة نحتاج إلى انعكاس للحب غير المشروط، وإلى سماع عبارات (غير لفظية للطفل)، مثل: «أنا سعيد لأنك هنا. مرحبًا بك في العالم. مرحبًا بك في عائلتنا وبيتنا. أنا مسرور لأنك صبي أو فتاة. أود أن أكون بالقرب منك، وأمسك بك وأحبك. لا أجد غضاضة في احتياجاتك. سأمنحك ما يلزمك من الوقت لإشباع حاجاتك». وتلك العبارات التحفيزية مقتبسة من كتاب بام ليفن «دوائر القوة». وفي الطفولة نريد شخصية ترتبط بها ارتباطاً آمناً وتخلق تبادلاً تعاطفياً، ونحتاج إلى مؤن نرجسية صحية؛ أي أن يحبنا الآخرون كما نحن.

دأبت على إنشاء مجموعات صغيرة (مكونة من ٦ إلى ٨ أشخاص)، وأطلب من أحدهم الجلوس في منتصف المجموعة. ويحدد هذا الشخص مقدار الحميمية التي يحتاج إليها من بقية الأفراد. بعضهم يريد أن يُضم برفق. وبعضهم يريد مجرد لمسة خفيفة. والبعض الآخر الذين حُرِّموا من الملاطفة لا يشعرون بالأمان من التقارب. وكل شخص يضع

حدوده الخاصة. وبعد إنشاء المجموعة، تدور موسيقى أطفال هادئة، ويتواصل كل فرد في المجموعة بتوكيد لفظي باللمس، أو الملاطفة، أو مجرد الجلوس بالقرب من الشخص المعني. من تعرضوا للإهمال سيجهشون بالبكاء عند الإصغاء إلى كلمات تاقوا إلى سماعها، لكنهم حُرموا منها. ولو كان الشخص طفلاً مفقوداً، سيكي بشدة، لأن هذه الكلمات تلمس «فجوة في روحه».

وبعد العبارات التحفيزية تناقش المجموعة التجربة التي قاموا بها. وأحاول دائماً إنشاء مجموعة مختلطة كي يسمع المرء أصوات ذكور وإناث. وغالباً يعلق الشخص أنه يحب سماع الصوت الذكوري أو الصوت الأنثوي، الذي لم يسمعه قط في طفولته. وأحياناً، إذا تعرض الشخص لإساءة من أحد الوالدين، فلن يثق بالصوت الذي يتوافق مع جنس هذا الوالد. إن مشاركة الجماعة، وسماع العبارات التحفيزية، واللمس والدعم، تتيح تجربة مصححة.

كما أقترح وسائل أخرى تُشبع بها حاجات الطفولة، لأن هذه الحاجات يُعاد تدويرها في تجارب جديدة. فالأفراد عادة يحتاجون إلى صديق يمنحهم دعماً جسدياً (كثير من اللمس)، أو شخص يطعمهم (يصحبهم لتناول الطعام)، أو يحتاجون إلى كثير من الإشباع الجلدي، أو الاستمتاع بحمام دافئ، أو أن يُغطوا ببطانية. وربما يودون تجريب التدليك الجسدي.

ثم ننتقل إلى حاجات الطفل في سن الحب، ونكرر عملية الجماعة. ولما كان هذا الطفل بحاجة إلى الانفصال، ندع الشخص المعني يجلس

قريباً لكن يُفصل عن الجميع. وغالباً أقوم بتمرين يعود بالشخص الجالس في المنتصف إلى سن صغيرة، وأطلب منه أن يشعر بأنه طفل يتعلم الحبو. وأقدم عبارات تحفيزية على غرار: «لا بأس بالتجوال والاستكشاف. لا مانع من أن تتركني وتنفصل عني. لن أتركك. لا بأس من اختبار حدودك. لا غضاضة في الشعور بالغضب، وقول لا. لا مانع من أن تفعل ذلك بالطريقة التي تشاء. سأكون موجوداً. لا تتعجل. سأمنحك كل الوقت الذي يلزمك. ليست هناك مشكلة في التدريب على التمسك والتخلي. لن أتركك».

بعدما يسمع كل شخص هذه العبارات التحفيزية عدة مرات تشارك المجموعة مشاعرهم مجدداً. وكثيراً ما يعبر الأفراد عن مشاعر عميقة في أثناء المشاركة. وغالباً يتذكرون نوبة هجر كانت منسية منذ أمد طويل. والبعض ينخرط في مزيد من خطوات الحزن غير المعالج.

نخوض جميع مراحل النمو حتى نصل إلى المراهقة، وهي مرحلة مهمة لأن كثيراً من الأفراد يتعرضون إلى هجر مؤلم وأحداث مخجلة خلالها. هل تذكرون أرنولد؟ وغالباً أطلب من كل فرد كتابة خطاب إلى أبيه أو أمه يخبرهم بالأشياء التي كان يحتاج إليها لكنه لم يحصل عليها. ويطلب منهم واين كريستبرج كتابة رسالة باليد غير المسيطرة. وأحياناً أأخذو حذوه. فالكتابة باليد غير المسيطرة تساعد على خلق شعور بأنك طفل. وحين يقرأ الشخص خطابه على الجماعة تحرر داخله مشاعر قوية. وبعدما ينتهي، أطلب من الجماعة تقديم عبارات تحفيزية تتماشى مع الحاجات غير المشبعة التي وصفها في خطابه.

في نهاية الورشة أطلب من كل مشارك مقابلة طفله المفقود. إن القوة التي ينطوي عليها ذلك التمرين لا توصف. وقد سجلت هذا التمرين على عديد من شرائط الكاسيت الخاصة بي. ولا توجد وسيلة لنقل قوته عبر الكلمة المكتوبة. وسأوضح كيفية القيام بالتأمل. ويمكن للقارئ تسجيله ثم سماعه. وأوصي باستخدام مقطوعة دانيال كوبالكا «العودة للديار» كموسيقى خلفية.

جلسة تأمل: تقبّل طفلك الداخلي المفقود

اجلس في وضع مستقيم. استرخ وركّز على أنفاسك. أمضِ بضع دقائق في مراقبتها. كن واعياً بالشهيق والزفير. ولاحظ اختلاف أنفاسك في أثناء هذه العملية. ركّز على الفارق لدقيقة. والآن تخيل أنك تهبط درجاً طويلاً. انزل ببطء بينما أعد من ١٠. عشرة (١٠ ثوانٍ)، تسعة (١٠ ثوانٍ)، ثمانية (١٠ ثوانٍ)، إلخ. حينما تصل إلى أسفل الدرج، استدير يساراً وامش في الممر الطويل، الذي توجد على جانبيه أبواب. وعلى كل باب رمز ملون... (دقيقة واحدة). تطلع نحو نهاية الممر، ستجد حاجزاً ضوئياً... اعبره وعد عبر الزمن إلى شارع عشت فيه قبل أن تبلغ السابعة من عمرك. امش في الشارع إلى المنزل الذي عشت فيه. انظر إلى المنزل. لاحظ سقفه ولونه والنوافذ والأبواب... انظر إلى طفل يخرج من الباب الرئيسي... ماذا يرتدي الطفل؟ ما لون حذائه؟ سر نحوه... وأخبره أنك من المستقبل... قل له إنك تعرف ما مر به أكثر من أي شخص آخر... تعرف معاناته وهجره... وخجله... أخبره أن من بين كل الناس الذين سيعرفهم، ستكون أنت الوحيد الذي لن يخسره أبداً.

والآن سله إن كان يرغب في الذهاب معك طواعية إلى المنزل... وإن لم يرغب، أخبره أنك ستزوره غدًا. لو أراد الذهاب معك، أمسك يده وامض بعيدًا... وبينما تمشي بعيدًا انظر إلى أبيك وأمك إذ يخرجان إلى الشرفة. لوّح لهما مودّعًا. التفت برأسك إلى الوراء بينما تمضي بعيدًا، وانظر إليهما وهما يتضاءلان أكثر فأكثر حتى يختفيا تدريجيًا... تجاوز المنعطف وانظر إلى قوتك العليا وأصدقائك الأعزاء في انتظارك. عانق جميع أصدقائك واسمح للقوة العليا بأن تتخلل قلبك... والآن امض بعيدًا وعاهد طفلك على أنك ستقابله كل يوم لمدة خمس دقائق. اختر وقتًا معينًا، والتزم به. وأمسك طفلك بين يديك واجعله يتقلص إلى حجم يدك. وضعه في قلبك... الآن امض إلى مكان خارجي جميل... قف في منتصف هذا المكان وفكر في التجربة التي مررت بها تَوًّا... واشعر بالمشاركة مع ذاتك، وقوتك العليا، وجميع الأشياء... الآن انظر إلى السماء، وراقب السحب البيضاء والبنفسجية تشكّل رقم خمسة... وشاهد رقم خمسة يتحول إلى أربعة... وكن واعيًا بقدميك ورجليك... ثم انظر إلى رقم أربعة يتحول إلى ثلاثة... اشعر بالحياة في معدتك وذراعيك. ثم انظر إلى رقم ثلاثة يتحول إلى اثنين، واشعر بالحياة تنبض في يديك ووجهك وسائر جسدك. واعلم أنك على وشك أن تستيقظ تمامًا، وبوسعك أن تفعل كل الأشياء بذهنك الواعي تمامًا، انظر إلى رقم اثنين يتحول إلى واحد، واستيقظ تمامًا، وتذكر تلك التجربة.

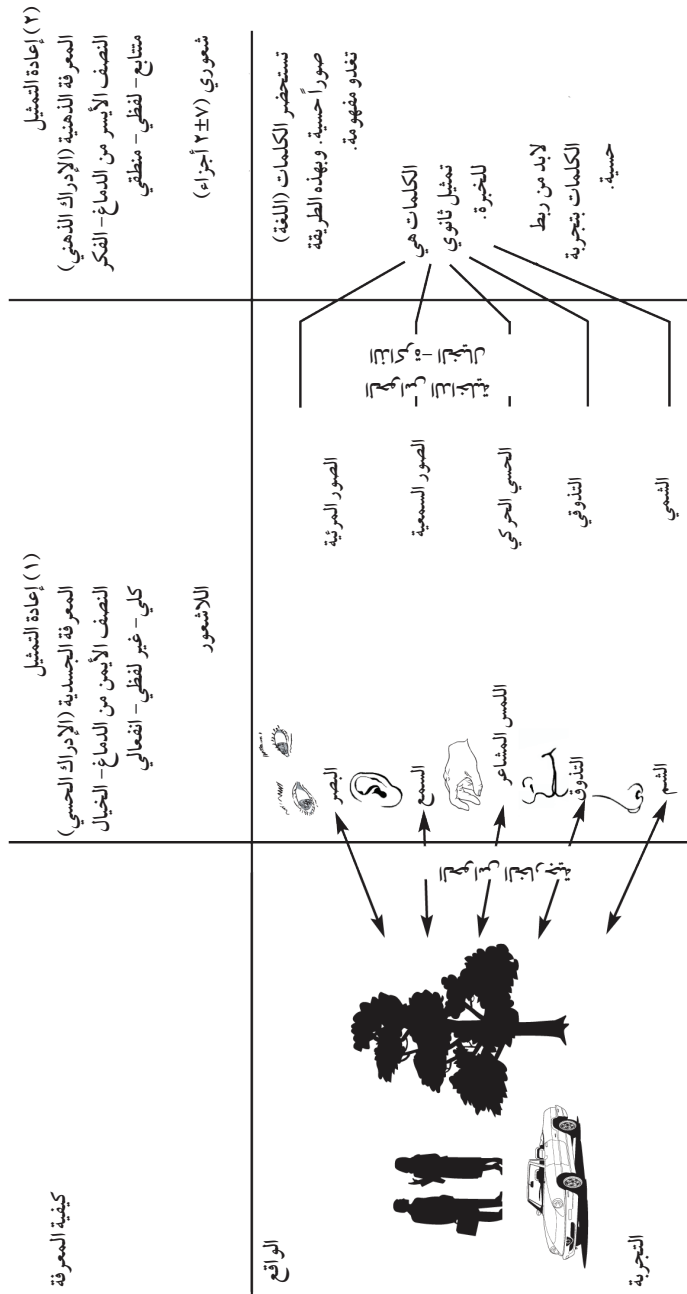
أنصحك بأن تحتفظ في محفظتك أو حقيبتك بصورة قديمة لنفسك، يفضل صورة لك قبل أن تبلغ السابعة، أو أن تضعها على مكتبك

كي تذكرك بالطفل الذي يعيش داخلك. توجد كثير من المعلومات التي تدعم أن الطفل يعيش داخلنا في حالة تطور كاملة. وهذا الطفل هو أهم جزء فينا وأكثره تلقائية وبحاجة إلى الدمج في حياتنا.

امتداد السمات الطفولية

يقدم عالم الأنثروبولوجيا البارز آشلي مونتاجيو في كتابه «عش شاباً» نظرية تطويرية تكمل عمل تشارلز داروين. وتسمى بالنظرية النيوتونية (neotony). ومن الصعب وصفها في كلمات موجزة، لكنها متعلقة بالمرحلة الطويلة للطفولة المبكرة وفترة الصبا اللتين تميزان نمو الإنسان. ويزعم مونتاجيو أن الجنس البشري صُمم لكي يتطور «بوسائل تبرز السمات الطفولية عوضاً عن الحد منها». والطفل البشري بطبيعته محب، ولا يصدر الأحكام، ويتسم باللفظ والتلقائية والفضول. كما أنه منفتح على الأشكال الجديدة من التعلم، إلخ. ولن نقدر على استعادة براءتنا وسماتنا الطفولية، إلا إذا استعدنا طفلنا الداخلي ورعيناه.

الشكل (١٥) الواقع الممثل



إشباع حاجات مراحل الطفولة في الكبر

طوال حياتنا نعيد تدوير احتياجات مراحل النمو. وفي كل مرة نبدأ شيئاً جديداً نستحث حاجات الطفولة. وعندما نشعر بالاطمئنان ونثق ببيئتنا الجديدة، يتوق الطفل داخلنا إلى الاستكشاف والتجريب. ويستثير أطفالنا داخلنا حاجاتنا في أثناء مرورهم بمراحل النمو المختلفة. إن الفرصة سانحة أمامنا ونحن كبار لرعاية أنفسنا في جميع هذه المراحل. بوسعنا -ونحن كبار- خلق سياق نشبع فيه احتياجاتنا. ولما كنت قد تعرضت للإهمال في مرحلة الأبوة، فإنني جمعت مجموعة من الرجال الذين قاموا بدور أصدقاء داعمين وقدموا لي التعقيبات والتعليقات. وتعلمت أن دعم الآخرين يمكن أن يلبي احتياجاتي. إن الأطفال لا يشبعون أبداً، بينما يتعلم الكبار في أثناء النضج الاكتفاء بما يحصلون عليه. ولذا بوسعي أن أشبع احتياجاتي لمشاعر الأبوة من خلال المشاركة في مجموعتي. وإذا وجدت أحد الأعضاء يدعمني بشكل خاص، يمكنني أن أشبع بدعمه مشاعر الأبوة التي حُرمت منها في طفولتي. كما يمكنني أن أدع الأحداث الأخرى في حياتي تعمل لتلبية احتياجاتي للأبوة والأمومة. وبوسعي أيضاً بصفتي بالغاً أن أتعلم الحصول على الأشياء التي أكون في أشد الاحتياج إليها. وبمقدوري أن أعامل نفسي بصورة جيدة وبالاحترام والعطف الداعمين.

دَعْمُ طفلك الداخلي بإعادة مشاهد الخجل السام

هتف المدرب ديفيد جوردن: «والآن سأريكم كيف يمكنكم تغيير تاريخكم الشخصي». انتابني الدهشة وفكرت: «مهلاً، أعرف أن بوسعك تغيير المستقبل باختيارات جديدة، لكن تغيير الماضي؟ لا أصدق ذلك!». كان ديفيد جوردن مدربي الأساسي في نموذج جديد ومثير للاهتمام، خاص بالتغيير، يسمى البرمجة اللغوية العصبية. وكان من بين الأساليب التي تعلمتها حينذاك تغيير التاريخ الشخصي، واستخدمته واقتبست منه طوال السنوات الست الأخيرة. وأعتبره من أقوى أساليب الشفاء من الخجل الذي يقيدك. وبوسعك إعادة عدة مشاهد مخجلة يجدها طفلك الداخلي مؤلمة للغاية.

وفيما يلي النسخة التي اعتمدتها من أسلوب البرمجة اللغوية العصبية، وأطلق على هذه المرحلة «رد المشكلة إلى مصدرها». وتنجح بشكل أفضل مع ذكرى متعلقة بـ (والد، كاهن، مدرس، قس) خجلك، باستخدام إحدى الاستراتيجيات الشخصية الخاصة بنقل الخجل المحسوس.

طبيعة المراسي

يستند الأسلوب ذاته إلى ظاهرة البرمجة البشرية التي يسميها العاملون في مجال البرمجة اللغوية العصبية «الإرساء». وتشبه المرساة (anchor) زر التشغيل في جهاز ستريو يذيع ذكرى مسجلة قديمة.

وتستثير المراسي الأصوات، والمشاهد (الصور)، والمشاعر، بل وحتى النكهات والروائح لذكرى مسجلة قديمة. والكلمات نفسها مراسٍ، لأنها محفّزات تستثير صورًا ومشاعر لذكريات قديمة.

إذا تأملنا الشكل (١٥) فسرى أن الواقع الذي نعيشه لا يمكن تمثيله إلا حينما نتحدث عنه؛ أي أننا نعجز عن نقل تجربتنا الحياتية مثلما حدثت بالضبط. فحين نتحدث عنها، نتحدث عن طريقة تفسيرنا للتجربة عن طريق نظامين للتمثيل داخلنا؛ أي المعرفة الحسية الإدراكية والمعرفة الذهنية.

الإدراك الحسي هو الطريقة الأولى والمباشرة للمعرفة. إن معرفتنا الفكرية تبتعد دائمًا عن الواقع بمسافة درجتين. وقد علمنا الفيلسوف جوتفريد فون لينتزر أن الأفكار (المعرفة الذهنية) تقوم دومًا على المبادئ (المعرفة الحسية). وكل فكرة نفكر فيها تنطوي على بيانات حسية، لأنها في البداية كانت محسوسة ومرئية ومسموعة ولملموسة ولها مذاق ورائحة. وتستثير الأفكار صورًا حسية، إما صورًا مرئية، وإما حديثًا ذاتيًا مسموعًا، وإما استجابات شعورية (حركية).

وحينما نتحدث عن الخجل السام، تُستثار ذكريات عديدة لا شعوريًا. وكثيرًا ما ترتبط هذه الذكريات المخجلة في مجموعة من الصور. وعندما يُستدخل الخجل، كثيرًا ما تُستثار هذه الصور فتثير نوبات الخجل. وهذه النوبات تعمل بصورة مستقلة عنا، كأن لديها حياة خاصة.

كما يستثير الحديث الداخلي مع الذات نوبات الخجل. ويستند هذا الحديث إلى معتقداتنا القديمة عن أنفسنا والعالم. وقد عزز هذه المعتقدات رعاتنا الذين يعانون من الخجل السام. وتنتج نوبات الخجل

السمعي من الأصوات الأبوية المستدمجة داخلنا، والتي كانت بالأساس الأصوات الفعلية لرعاتنا المخجلين. وتدور في أذهاننا كأنها تسجيلات صوتية. ويقدر المعالجون بالتحليل التفاعلي أن هناك خمسة وعشرين ألف ساعة من هذه التسجيلات.

«رد المشكلة إلى مصدرها» هو أيضًا أسلوب لتغيير الصور القديمة عبر استخدام مراسٍ حركية (مراسٍ لمسية). وهو شكل من أشكال إعادة تجربة الماضي بمصادر تصحيحية. كما أنه طريقة لرد ما أسمته بيا ميلودي «الخجل المستحث أو المحمول».

حينما يتصرف الراعي بطريقة عديمة الخجل بالغضب أو الإدانة، أو الانتقاد، أو إطلاق الأحكام، فإننا نحمل الخجل الذي يتجنبه. فعندما يتحاشى الرعاة خجلهم، نضطر إلى أن نحمله. إنه في واقع الأمر خجلنا؛ أي أننا نشعر فعلاً أنه تم تخجيلنا بتصرفهم بطريقة عديمة الخجل. ونتقبل أن حكمهم هذا يتعلق بنا، في حين أنه يخصهم. وبهذه الطريقة نحمل خجلهم.

وكي نفهم هذه التقنية، سأقتبس مقولة ليزلي باندلر، واحدة من أوائل رواد ومؤسسي البرمجة اللغوية العصبية:

تستند الفرضية الرئيسية في عملي إلى أن الناس يمتلكون جميع المصادر المطلوبة لإحداث التغييرات التي يريدونها ويحتاجون إلى عملها... وتكمن المصادر التي أتحدث عنها... في قصصنا الشخصية. إن جميع التجارب التي مررنا بها تعد مصدرًا للقوة. وقد مر معظم الناس في وقت ما بالشعور بالثقة أو الشجاعة أو التوكيد الذاتي أو

الاسترخاء. ومهمة المعالج هي إتاحة هذه المصادر في السياقات التي يحتاج إليها المرء. وقد طوّرت مع باندلر، وجريندلر، وديلويز تقنية تقوم بذلك تسمى «الإرساء» (anchoring).

توضح ليزلي أن مثلما يمكن لمثير معين أن يستعيد تجارب قديمة، مثل أغنية قديمة، فإن بوسعنا التدرب على ربط ذكرى معينة بتجربة محددة بشكل متعمد. ويمكننا فعل ذلك بالوصول إلى الذكرى ولمس الإبهام وإحدى الأصابع معًا في أثناء إعادة الشعور بهذه الذكرى. وحالما يحدث الارتباط، سيستثير لمس الإبهام للإصبع التجربة. ثم نعيد استشارة التجربة كما نشاء.

تعمل اللغة بالطريقة ذاتها. أتذكر لقاء مع صديق منذ نحو عشر سنوات. نظرت إليه ورأيت أنه كان يبكي. فسألته ما الخطب فأجاب: «مات كلبى فلافى». وحين سمعت ذلك، فكرت أنه من الغريب أن يبكي رجل ناضج على وفاة حيوان. لم يكن لديّ تمثيل من الدرجة الأولى يرتبط بكلمة «كلب». ولم تكن لديّ حينها تجربة اقتناء كلب. ففي طفولتي كنت أخشى الكلاب. كنت أوزّع الصحف! وكانت الكلاب عدونا الطبيعي. ولم أفهم كيف لشخص أن يحزن على كلبه، لأنني لم أمتلك ذكريات حسية دافئة مع أي كلب.

بعد ثماني سنوات، ابتعت لابني كلبًا صغيرًا من نوع شتلاند، وأطلقنا عليه اسم كولي. وحين كنت أعود إلى البيت ویراني كولي، كان يقفز عن الأرض مترين ويدور حول نفسه (لم يفعل أصدقائي ذلك). وفي كل مرة كان كولي يجن لأنه كان سعيدًا لرؤيتي. واشتد

تعلقني به. وباتت لديّ الآن تجربة حسية لمعرفة سبب بكاء شخص فقدّ كلبه. واتضح الأمر لي الآن، لأنه لو أخبرني أحدهم أن كلبه مات، فستستثير كلمة «كلب» على الفور تجربتي مع كولي. الكلمات، إذن، مراسٍ تستثير تجاربنا الحسية السابقة. مثلما قالت ليزلي باندلر:

لو طلبت منك تذكُّر وقت شعرت فيه بالرضا التام عن نفسك، فستدفعك كلماتي لتفتش في تجاربك السابقة... وتعرف كيف تصير غاضبًا مجددًا بتذكُّر جدال قديم، أو تغدو خائفًا مرة أخرى بتذكُّر فيلم مرعب أو واقعة مخيفة. ولذلك حين نستحضر إحدى الذكريات (تجربة متولدة داخليًا) سنستعيد الأحاسيس ذاتها التي شعرنا بها لحظة تشكُّل هذه الذكرى.

في نسختي من أسلوب البرمجة اللغوية العصبية، أختار ذكرى مخجلة ماضية وأثبتتها. فأطلب من الشخص أن يغلق عينيه، وأن يدع ذكرياته تعيده إلى زمن كان فيه أحد رعاته يُسقط خجله عليه.

يتذكر أحد عملائي أنه حُجِّل في الصف الثاني. كان ملتحمًا بمدرسة أبرشية كاثوليكية، وكان القس المسؤول عن الكنيسة يسلم بطاقات التقييم الخاصة بالتلاميذ. وكان من عاداته رمي البطاقات على الأرض لو حصل التلميذ على تقدير مقبول أو كان راسبًا. وكان عميلي يعاني من عسر القراءة (ديسلكسيا)، ولم يُشخَّص بعد. ورسب في القراءة، وألقى القس الطيب ببطاقته على الأرض. وشعر عميلي بالخجل والإهانة وعجز عن التقاط البطاقة (كان يقرض أظفاره). وأخذ الجميع يضحكون عليه، بينما عانى هذا الطفل من لحظة تخجيل مؤلمة. وكانت هذه الذكرى سهلة التشييت، مثلما يحدث مع معظم الذكريات

المفصلة المؤلمة. وثبتها باستخدام إبهامه وإحدى أصابع يده اليسرى. ثم سأله ما المصادر التي يمتلكها الآن، والتي لو كان يمتلكها وقتذاك لمساعدته على التعامل مع هذه التجربة بشكل أفضل. فكر لبرهة ثم قال بحزم: «أنا متحدث فصيح الآن، وتعلمت تأكيد الذات». فقلت له: «أغلق عينيك، وفكر في وقت كنت فيه فصيحاً. قد تستحضر الذكرى من أي وقت في حياتك. إنك تتحدث بحزم ووضوح، وتعبّر عما تود قوله بالضبط». وإذا أخذ يبحث عن تلك التجربة الماضية، رأيت ملامح وجهه تتغير، فارتخى فكه السفلي، وبانت أمارات الثقة على وجهه. وطلبت منه لمس إبهامه الأيمن بإحدى أصابع يده اليمنى، وأن يمسكهما لثلاثين ثانية وهو يستعيد الشعور بكونه فصيحاً. ثم طلبت منه أن يأخذ نفساً عميقاً ويسترخي. وأشرت عليه بالتفكير في ذكرى ماضية سعيدة كي يفصل تجربة قدرته على التعبير عما يود قوله بوضوح عن المرساة التالية التي سنقوم بها؛ أي إرساء التوكيد الذاتي.

بعد هنيهة قلت: «والآن فكر في وقت كنت فيه تتصرف بتوكيد ذاتي». واستغرقت وقتاً لأجعله يخوض في تفاصيل هذه الذكرى. وسألته: «من كان هناك؟ وماذا يرتدون؟ وماذا كنت تلبس؟». وحين كان يستعيد هذا الشعور المؤكّد للذات، طلبت منه أن يلمس إبهامه الأيمن بالإصبع اليمنى ذاتها، وصنع مرسة التوكيد بالطريقة ذاتها التي فعلها عندما ثبت مرسة التعبير اللفظي. وأمرته بأن يمسكهما لثلاثين ثانية، ثم طلبت منه أن يأخذ نفساً عميقاً ويسترجع الذكرى السعيدة التي تذكرها

من قبل . حتى هذه اللحظة قمنا بالآتي :

١ . قمنا بعمل مرسة خجل (X) لمشهد بطاقة التقييم للصف الثاني

عن طريق لمس إبهامه الأيسر بإحدى أصابع اليد اليسرى .

٢ . قمنا بعمل مرسة مصدرية (Y) عن طريق لمس إبهامه الأيمن

بإحدى أصابع اليد اليمنى . وتشمل هذه المرسة قوتين

يمتلكهما عميلي الآن ولم يكن يمتلكهما حين كان في الصف

الثاني، وهما: التعبير اللفظي وتوكيد الذات.

الآن بتنا جاهزين لإعادة تجربة الذكرى القديمة. قد يساعدك

على فهم هذه العملية إذا فكرت في فرضية مستخدمة في علم التحكم

الآلي (السيرنطيقا). وهذه الفرضية توضح أن الدماغ ونظام الأعصاب

المركزي لا يفرقان بين التجربة الحقيقية والمتخيلة لو كانت التجربة

المتخيلة واضحة التفاصيل.

بوسع معظم الناس الوصول إلى الاستثارة الجنسية باستخدام

خيالهم. وذلك يعني أن هناك استجابة حسية حركية كاملة من دون

وجود شخص حقيقي آخر. إن الشخصيات التي تعاني من البارانويا

تعيش في عالم يُشعرها بالتهديد ويؤدي بها إلى حذر مفرط بسبب

الأحلام والهلوسات التي تبتكرها. وكثيرًا ما يخلق الأفراد العاديون

توترًا وكرهًا هائلين بالقلق بشأن المستقبل الذي لم يحدث بعد. وكل ما

سبق وسائل يُرمج عليها السلوك باستخدام الخيال.

في الخطوة الثالثة من العملية طلبت من عميلي أن يصطحب طفله

الداخلي إلى مشهد الخجل مع المصدرين الجديدين، وهما التعبير

اللفظي وتوكيد الذات. ويتحقق ذلك بلمس المرساتين (X) و (Y) في آن واحد. كما طلبت منه عدم تغيير أي سلوك لشخص آخر في المشهد، بل التركيز على استجاباته لواقعة بطاقة التقييم. وهو حر في الاستجابة بأي طريقة يشاء سواء أكان بتوكيد الذات أم بالتعبير اللفظي. وشجعتة على أن يخبر القس بما يشعر به. واقتاحت عليه عبارات مثل: «كم كنت قاسياً في تنمرك على طفل مثلي وتعريضه للإذلال! إنني أفعل ما بوسعي. إنك نموذج سيئ لمحبة الرب»، إلخ. ومن المستحب خروج الكلمات عفويًا. ويمكن قولها بصوت عالٍ أو من دون صوت. ما يهمني هو الطاقة الجيدة في التعبير عن الغضب من الخجل.

في النهاية أطلب من الشخص أن يُعيد إلى راعيه عديم الخجل الخجل الذي كان يحمله عنه لسنوات. وأحب أن أرمز إلى ذلك الخجل المحمول بحقيبة سوداء مشبعة بالماء. ورد الخجل بهذا الشكل الرمزي أمر مهم. وبمجرد أن يشعر الشخص بالتحسن داخله، أطلب منه أن يأخذ نفسًا عميقًا، ويسترخي، ويفتح عينيه.

المراسي السليمة

هذا العمل يمكن فعله من دون مساعدة شخص آخر. وكل مشهد يمكن فعله عدة مرات. وقد عالجت أكثر من مائة ذكرى مخجلة لديّ بهذه الطريقة. وكررت بعض المشاهد عشر مرات. والسبيل إلى هذا العمل يكمن في صنع مراسٍ مصدرية جيدة. وغالبًا ما تكون مراسي الخجل سهلة بسبب الألم الممض. وصنع مراسٍ مصدرية سليمة يتطلب وقتًا وتدريبًا وصبرًا. والشروط اللازمة للمراسي السليمة هي كالتالي:

١. حالة وصول صافية: وهذا يعني أن أفضل المراسي هي التي تمتلك قدرًا عاليًا من الطاقة؛ أي حينما تحس بالشعور بشكل مكثف.

٢. تطبيقها في الوقت المناسب: علينا أن نصنع المرساة (الإبهام والإصبع) حين تكون الطاقة في أوجها أو تكاد.

٣. إمكانية تكرارها: يمكننا اختبار المرساة للتأكد من مدى جودتها. فحين نلمس الإبهام والإصبع، تُستثار التجربة الماضية. ولو قمنا بصنع مرسة جيدة، سنشعر بهذه التجربة بصورة قوية. النقطة الأخيرة في غاية الأهمية. قم دائمًا باختبار المرساة المصدرية مرة واحدة على الأقل، قبل تنفيذك للتجربة المصححة للتأكد من جودة المرساة.

تروق لي تلك الطريقة لسببين. أولاً: الشخص الذي يستخدمها يستخدم مصادره الفعلية. وهذا مهم للأفراد الاعتماديين الذين يعانون من الخجل السام ولا يدركون قوتهم الداخلية، ويظنون أن المساعدة تكمن في الخارج. إن العلاج الفعال يتعلق باستخدام نقاط قوة المرء ومصادره. وقوة المرء تكمن داخله. إننا نمتلك جميعًا داخل أنفسنا المصادر التي نحتاج إليها للتغيير، لكن الخجل السام يحجب الوعي بقوتنا.

والسبب الثاني: هو إمكانية اختبارها. قرب انتهاء عملي مع العميل سالف الذكر، طلبت منه أن يسترخي، ويغلق عينيه، ويذهب إلى فصل الصف الثاني في يوم تسلمه بطاقة التقرير. وأمرته بلمس المرساة الأولى

التي قام بها بإبهامه وإصبعه اليسرى. وجعلته يشعر بتجربة الخجل المثبتة سابقًا وطلبت منه ملاحظة أي تغيرات فيها. ولاحظت وجهه وقارنته بوجهه في البداية. وذكر عميلي أنه يشعر بتغير مهم في التجربة. ولاحظت ذلك أيضًا.

حينما قمنا بعمل المرساة في أول مرة، كان محني الرأس، ومقطب الجبين، ومتلاحق الأنفاس، ومحمر الوجنتين. وعندما اختبرها بعد جلستين، كان مرفوع الرأس، ومنتظم الأنفاس، وهادئ الوجه. وتلك هي المؤشرات العصبية التي تتماثل مع إعادة شعوره بالألم القديم. ويعمل ذلك التمرين بصورة أفضل مع مشاهد الخجل غير المؤذية. وإذا كنت قد تعرضت للإساءة الجنسية أو الجسدية لا أوصيك بالقيام به من دون معالج خبير ليرشدك. إن طفلك الهش بحاجة إلى الحماية عند التعامل مع مشاهد الخجل.

هذا الأسلوب ملخص في الجزء التالي.

رد المشكلة إلى مصدرها

١. خذ ٣-٥ دقائق تغلق فيها عينيك، وتركز على أنفاسك. انتبه لاختلافاتها عند الشهيق والزفير. استرخ تمامًا.
٢. دع عقلك يعود إلى وقت تجربة الخجل، وأعد التواصل مع طفلك الداخلي الذي نجا من الخجل. وعندما تشعر بالانزعاج أو الضيق من تلك التجربة، المس إبهامك الأيسر بإحدى أصابع اليد اليسرى، وأمسكهما لثلاثين ثانية. ثم خذ نفسًا عميقًا، ودع

إبهاّمك وإصبعك يسترخيان. ركّز على شيء مألوف، كالبيت الذي تعيش فيه.

٣. بعد التركيز على شيء مألوف، فكّر في مصدر أو عدة مصادر لديك الآن، والتي لو كنت تمتلكها في أثناء تجربة الخجل لكنت تعاملت معها بشكل مختلف. (مثلاً، أنت الآن تعبر عن نفسك بشكل أفضل. أو أكثر توكيداً لذاتك. أو تمتلك جماعة مصدريّة).

٤. فكّر في وقت استخدمت فيه المصدر المطلوب (تجربة فعلية عاشتها في أي وقت من حياتك)، وانخرط في تفاصيل الذكرى قدر استطاعتك. ماذا ترتدي؟ ما لون شعر الشخص الآخر، وعينه، إلخ؟

٥. حينما تستشعر ذلك المصدر (تشعر بتوكيد الذات، وتكون كذلك)، سل طفلك الداخلي إن كان يشعر بالأمان الكافي للرجوع معك إلى مشهد الخجل المبكر. لا تستمر إذا لم يشعر طفلك الداخلي بالأمان. ولو شعر به، المس إبهاّمك الأيمن بإحدى أصابع اليد اليمنى، وأمسكهما لثلاثين ثانية. ثم خذ نفساً عميقاً ودعهما يسترخيان. وكرر ما سبق مع أي مصدر آخر تشعر بأنه سيساعدك في تجربة الخجل الماضية.

٦. دع وعيك يعود إلى مشهد مألوف حالي (مثل غرفة نومك أو السيارة التي تقودها).

٧. الآن تخيل أنك تستعد للعودة إلى موضوع الخجل السابق.

وتصور أن بوسعك الرجوع بالزمن مع المصادر الحالية التي
ثَبَّتَها تَوًّا. وتخيل أنك ستكرر التجربة مستخدمًا المصادر التي
ثَبَّتَها تَوًّا.

٨. الآن المس المرساتين (إبهاك وإصبعك في اليد اليسرى وإبهاك
وإصبعك في اليد اليمنى) في آن واحد. عد إلى ذكرى الخجل
وأبطلها. وأخبر الشخص الذي خَجَلَك بمدى غضبك وأي شيء
آخر تود قوله وفعله. (لا تغيّر سلوكه، بل سلوكك). ابقَ في
التجربة إلى أن تستشعر أن تجربتك الداخلية مختلفة. لو واجهتك
صعوبة في فعل ذلك، عد إلى الحاضر وثبّت مزيدًا من المصادر.
ثم عد وغيّر الذكرى، مستخدمًا المصادر الجديدة. تذكر أن ترد له
خجله، الخجل الذي تجنبه بالتصرف بطريقة عديمة الخجل.

٩. انتظر دقيقة أو دقيقتين ثم تذكر التجارب الماضية، بلا مراسٍ،
كي تكتشف بتجربتك الحسية إن كانت تلك الذكرى قد تغيرت
حقًا داخلك.

١٠. حينما تتغير التجارب الماضية، استخدم تقنية المجازاة
المستقبلية (future pace)؛ أي تخيل في المرة التالية حدوث
موقف أو سياق مشابه للتجارب الماضية. وبينما تتخيل
المستقبل، تخيل أن لديك المصادر في هذا السياق. ولا
تستخدم أي مراسٍ.

١١. إن لم يشعر طفلك الداخلي بالاطمئنان للرجوع، ابدأ العملية
باستخدام مشهد آخر.

وأنصحك باستظهار هذه السلسلة من التعليمات أو تسجيلها على شريط.

السعي العالمي نحو الطفل الداخلي

من الجدير بالملاحظة أن الحاجة إلى العثور على الطفل الداخلي تعد جزءاً من رحلة البشر نحو الكمال. لم يحظَ أحد بطفولة مثالية. والجميع يحملون مشكلات غير معالجة ولا شعورية متعلقة بتاريخ أسرهم. إن رحلة الطفل الداخلي هي رحلة البطل. وعمل المرء بكامل إمكانياته رغم الصعوبات والمحن على طول الطريق يعد مهمة بطولية. وفي الميثولوجيا اليونانية، يقتل أوديب والده، ويقتل أوريستس أمه. والابتعاد عن الوالدين هو إحدى العقبات التي لا بد للمرء من مواجهتها في أثناء رحلة البطل. إن قتل الآباء هو طريقة رمزية لوصف مغادرة البيت والنضج.

إن العثور على طفلنا الداخلي هو القفزة الأولى فوق هاوية الحزن التي تهددنا جميعاً، لكنه مجرد بداية. ويكون هذا الطفل أنانيًا وضعيفًا وخائفًا بسبب العزلة والهجر والاحتياج. ولا بد من خضوعه للانضباط لإطلاق قوته الروحانية الهائلة. وأنت الوالد الجديد الداعم الذي يضع الحدود للطفل المجروح داخلك. وخلال رحلة علاجك لجروحك الماضية ستقابل ذاتك الحقيقية في شكل طفلك الحر. إن طفلك الحر يجسّد كل سماتك الطفولية. ومن الضروري دمج سماتك الطفولية (العفوية والفرح والحب والصداقة والفضول والنزاهة) لتحقيق النضج.

دمج أجزاءك المنبوذة

يتحدد مسار حياتنا بمجموعة من الذوات التي تعيش داخلنا. وهذه الذوات تنادينا دائماً، في أحلامنا وخيالنا، وفي حالاتنا المزاجية وأوجاعنا، وفي ردود أفعالنا غير المتوقعة وغير المفهومة إزاء العالم من حولنا.

- هال ستون وسيدرا وينكلمان

كان عليّ العمل بجهد كبير فيما يخص القبول الكلي للذات بصفتي شخصاً يتعافى من الخجل السام. ويتضمن قبول الذات دمج مشاعرنا واحتياجاتنا ورغباتنا المقيدة بالخجل. ويشعر معظم الناس الذين يعانون من الخجل السام بالخزي عند احتياجهم إلى المساعدة؛ وعند شعورهم بالغضب، أو الحزن، أو الخوف، أو الفرح، أو عندما تتابهم مشاعر جنسية أو توكيدية، لأن هذه الأجزاء الجوهرية داخلنا قد فصلت.

نحاول التظاهر بأننا لسنا في احتياج، وندعي أننا لا نشعر بما نشعر به. وكم من مرة قلت إنني أشعر بخير، في حين أنني كنت أشعر في

الواقع بالحزن أو الألم! فإما نخدر مشاعرنا الجنسية ونتصرف بطريقة متزمتة، وإما نستخدمها لتجنب كل الأحاسيس والاحتياجات الأخرى. وفي كل الحالات، ننعزل عن الأجزاء الجوهرية من ذاتنا. ويشيع ظهور هذه الأجزاء المنبوذة في أحلامنا وإسقاطاتنا. وينطبق ذلك خاصة على مشاعرنا الجنسية وغرائزنا الطبيعية. ويطلق يونج على الجوانب المنبوذة في ذاتنا «الجانب المظلم» (الظل). ومن دون دمج الجانب المظلم، لن نصبح كاملين.

الحوار الصوتي عند هال ستون وسيدرا وينكلمان

طوّر هال ستون وسيدرا وينكلمان في كتابهما «تقبل ذاتنا» نهجًا فعالًا للتغلب على انسلاخ الذات الناجم عن الخجل السام. ويقوم عملهما على فرضية أن شخصياتنا تشكّلها مجموعة من الذوات التي تعيش داخل كل واحد فينا. وهذه الذوات هي نتيجة لانقسام الذات الذي يحدث بشكل طبيعي في أثناء النمو. ولما كان رعاتنا غير مثالين، فإنه ليس بوسع أحد منهم تقبلنا بحب كامل غير مشروط. ويفرض كل شخص -بطريقته- علينا شروط الجدارة والقيمة، وقيّمنا وفقًا لمنظوره. وبذلك فإنه يرفض -بطبيعة الحال- أجزاءنا التي لا ترتقي إلى هذا المنظور. وقد بُذت هذه الأجزاء، ثم صارت مستقلة إلى حد ما خلال مرحلة الطفولة الطويلة.

يصير كل جزء منقسم ذاتًا صغيرة. وهذه الذوات تنادينا باستمرار، وتتجلى في أحلامنا وخيالاتنا، وفي حالاتنا المزاجية وأوجاعنا، وفي ردود أفعالنا غير المتوقعة وغير المفهومة إزاء تجاربنا في الحياة. وتبدو

هذه الذوات الداخلية كأنها أصوات داخلية. وكلما زاد وعينا بها، زاد نطاق حريتنا. ورغم أن هذه الأصوات تنتاب الجميع، فإن الأفراد الذين يعانون من الخجل السام تتابهم بشكل أشد، ومن ثم يشعرون باحتياج أكبر من الآخرين إلى دمج ذواتهم المتعددة.

ترك أجزاءنا المنبوذة تأثيرًا كبيرًا بصفتها أشكالًا من الطاقة. ويميل الأفراد الذين يعانون من الخجل السام إلى الشعور بالإرهاق معظم الوقت، إذ يبذلون طاقة كبيرة في التشبث بأقنعة ذواتهم الزائفة وإخفاء أجزائهم المنبوذة. وقد قارنت ذلك بمحاولة الإمساك بكرة شاطئ تحت المياه. ووصفتها فيرجينيا ساتير بحراسة كلاب جائعة محبوسة في القبو. وتبذل الأجزاء المكبوتة ضغطًا كبيرًا بإجبارنا على المحافظة على استمرار أصدادها.

رغم ميلنا إلى الشعور بالنفور من ذواتنا المنبوذة، فإنها تصادف هوى في نفوسنا في الوقت نفسه. وتستند الفرضية الأساسية التي بُنيت عليها تقنية ستون ووينكلمان إلى أن جميع أجزائنا لا بأس بها. ولا شيء يمكن أن يكون أكثر توكيدًا وأقل خجلًا من ذلك. ويحمل كل جانب من جوانب ذواتنا أهمية بالغة من أجل تحقيق الكمال والاكتمال. ولا يوجد قانون ينص على أن أحد الأجزاء أفضل من غيره. إن وعينا، بما يحويه من ذوات عديدة، بحاجة إلى العمل وفقًا لمبادئ الديمقراطية والمساواة الاجتماعية.

يتطلب عمل الحوار الصوتي التزامًا جادًا وتدريبًا مستمرًا. ولا يسعني إلا تقديم مخطط عام لبنائه القوي. يتعامل الحوار الصوتي مع

الوعي باعتباره عملية وليس كياناً. والوعي ليس شيئاً نسعى إلى تحقيقه، بل عملية لا بد من خوضها. وهو عملية تطويرية تتغير باستمرار وتتبدل من لحظة لأخرى.

ويزعم ستون ووينكلمان وجود ثلاثة مستويات مميزة من الوعي: (١) الإدراك، (٢) تجربة الشخصيات الفرعية أو الأصوات الداخلية، (٣) الأنا. ومستوى الإدراك هو القدرة على المعاناة من دون إصدار أحكام على ما تعينه. والشخصية الفرعية هي الشعور بالذات في صورة نمط طاقة، وقد تكون جسدية أو شعورية أو عقلية أو روحانية.

على سبيل المثال، الرجل الحانق قد يشعر بغضب مقيد بالخجل كبته لسنوات. ويستولي عليه الغضب تماماً حتى إنه يتوحد بغضبه. ليس هناك إدراك. وحالما يدرك أنه حانق، فإن بوسعه الشعور بالغضب. ثم يستخدم الأنا ليصير أكثر وعياً بشعوره. والأنا هي المسؤول التنفيذي في النفس؛ أي أنها صانعة القرار. وتتلقى معلوماتها من مستوى الإدراك ومن تجربة أنماط طاقة مختلفة. مثلما يقول ستون ووينكلمان: «حينما يمضي المرء قدماً في عملية الوعي، تصير الأنا أكثر وعياً، وبالتالي يمكنها اتخاذ قرارات حقيقية».

وذلك هو الاتجاه المطلوب للشفاء من الخجل الذي يقيدنا. إن الإرادة الملهووسة بالعظمة والمعطلة التي تحدثت عنها سابقاً غارقة في المشاعر المنبوذة والمقيدة بالخجل. وحين نطوّر أجزاءنا الزائفة، والمثالية، والمسيطرة، والمرضية للناس، تفقد أنانا قوتها الفعالة الأصلية وتتوحد بما يسميه هال وسيدرا «الحامي/المسيطر». وفي

الغالب يظهر الحامي/ المسيطر في صورة المثالي، أو الناقد الداخلي، أو الشخصيات الفرعية التي ترضي الآخرين. وحالما تتوحد الأنا بتلك الشخصيات الفرعية، تفقد قدرتها على اتخاذ قرار حقيقي. والذات الزائفة في رأيي هي توحد الأنا بالحامي/ المسيطر المثالي، أو الناقد الداخلي، أو المرضي للآخرين. والمسألة المحورية في هذا الصدد هي التفريق بين هذه الشخصيات الفرعية وبين الأنا، وهي المسؤول التنفيذي الحقيقي في الشخصية.

وبمجرد أن نتوحد بأي شخصية ثانوية، نفقد أي خيار حقيقي. والهدف من ذلك هو التواصل مع الطاقة التي نشعر بها ونعتبرها أحد أنماط الطاقة العديدة التي يتعين دمجها لاتخاذ قرار واعٍ يؤدي إلى عمل متكامل. إن جميع الشخصيات الفرعية هي أجزاء منا، ولا بد من تقبلها وتقديرها. وكل أجزاءنا لا بأس بها. وكل ما نحتاج إليه هو إدراك أن الصوت الذي نسمعه ليس إلا مجرد صوت. والهدف المنشود هو إيقاظ عملية الوعي وتوسيعه.

يلخص ستون ووينكلمان الحوار الصوتي في النقاط التالية:

١- **استكشاف الشخصيات الفرعية أو أنظمة الطاقة:** تُعرف الشخصيات الفرعية أيضًا بالأصوات. ويدمج الحوار الصوتي مباشرة الشخصيات الفرعية في حوار من دون تدخل من الحامي/ المسيطر الناقد، أو المحرج، أو القامع. وتُخاطب كل شخصية فرعية مباشرة، مع الاعتراف الكامل بأهميتها الفردية ودورها كجزء من الشخصية بأكملها. وتستشعر كل شخصية فرعية الحياة بشكل مختلف. فمثلاً،

قد يبدو الشعور بالطفل الداخلي الخائف شعورًا مزعجًا. ويمكن رؤية هذه الشخصيات الفرعية أيضًا من الخارج. فيمكن رؤيتها في المظاهر الجسدية، باعتبارها أنماط طاقة. وقد رأيت مديرين تنفيذيين في ورشة الطفل الداخلي يتحولون أمام عيني؛ من أشخاص بجبهات مقببة، ووجنات وفكوك مشدودة، وشفاه مدمومة، إلى أطفال بعيون متسعة، وابتسامات عريضة، ووجوه مسترخية.

٢- استجلاء الأنا: يفصل الحوار الصوتي الأنا عن الحامي / المسيطر ودائرة الشخصيات الفرعية التي تعمل مع هذا النمط المهيمن من الطاقة. ويجب أن نتذكر أن السيطرة هي إحدى وسائل الاختباء للأفراد الذين يعانون من الخجل السام. وتطوير النمط الحامي / المسيطر كشخصية فرعية أمر شائع بين جميع الناس. فقد تطور لرعاية الطفل الضعيف. وعند الأفراد الذين يعانون من الخجل السام يتوحد الحامي / المسيطر بالأنا بشكل صارم. ونمط طاقة الحامي / المسيطر هو القائد. ويعمل القائد مع شخصيات فرعية أخرى، مثل: المحرك، والناقد، والمثالي، وصاحب النفوذ، والمرضي للناس. ومن الممكن أن يوجد أي نوع من هذه الشخصيات الفرعية بشكل منفصل، أو أن يغدو جزءًا من النمط العام للحامي / المسيطر. ويختلف ذلك من شخص لآخر.

حين تستحوذ الشخصية الفرعية على وظيفة الأنا، سوف يوضح الميسر (facilitator) هذا الاستحواذ. وسيطلب من الشخص المعني الانتقال إلى مساحة مادية أخرى، وسيحث هذه الشخصية الثانوية على الانخراط في حوار مباشر. وتلك الطريقة تصير الأنا أكثر تمايزًا؛ أي

أكثر إدراكًا. ويعني ذلك أننا نشعر في تمييز جميع مخابئ الخجل السام. وأرى أن شخصيات الحامي/المسيطر، والناقد، والمثالي تعد جميعًا أقنعة الذات الزائفة. إنها ذوات زائفة لأن الأنا تتوحد بها. وإذا استوعبنا أن هذه الأجزاء أو الشخصيات الثانوية متجمدة لمقاومة الخجل المستدخل، فسندرك أن هذه الأجزاء ليست بالضرورة ماهيتنا الحقيقية. إنها ليست أجزاء ضارة، بل مجرد أجزاء من ذواتنا، ولا تمثل طبيعتنا برمتها.

٣- تحسين الإدراك: يعد الإدراك أهم أجزاء الحوار الصوتي. ويتيح الحوار الصوتي مساحة مادية لكل شخصية فرعية، بما في ذلك الأنا، التي تنسّق الوعي وتنظمه. والمساحة المادية للإدراك منفصلة عن الأنا والشخصيات الفرعية. إنها النقطة التي بوسع المرء عندها مشاهدة ومراجعة كل ما يحدث من دون إطلاق الأحكام. والإدراك لا يتعلق بالقرارات أو الفعل. فلن يتغير شيء. والإدراك هو النقطة التي نلاحظ فيها كل شيء ونتقبله. وفي الإدراك بوسع المرء أن يراقب بوضوح المسرحية التي تمثلها الشخصيات الفرعية وعلاقتها بالأنا.

ليس بوسع المرء أن يقوم بالحوار الصوتي بمفرده. بل سيحتاج إلى ميسر في البداية، لأن هذا الحوار هو عملية متبادلة ومشروع مشترك. فيتعاون الميسر والشخص المعني في البحث عن الشخصيات الفرعية، ويحاولان فهم وظائفها. وكلما حذق المرء في عملية التيسير، تطور إدراكه لأنماط الطاقة المتغيرة. وهذا يعني أن إدراكه في حالة توسع مستمر.

(في حال الاهتمام بهذا الموضوع يمكنك التواصل مع د. ستون ود. وينكلمان (P.O. Box 604, Albion, California 95410-0604).
ويمكنك طلب كتاب «تقبل ذواتنا» من العنوان الموضح).

التمرين التالي مقتبس من عمل ستون ووينكلمان، وبوسعك القيام به بمفردك. وقد أطلقت عليه «التصالح مع جميع سكانك». وهذا العنوان اقترحه القس مايك فولز، الذي قام بجهود عظيمة في مجال الطفل الداخلي والأجزاء المخفية من الذات في مركز أوستن للاستشفاء في ولاية تكساس.

التصالح مع سكانك

١. فكّر في الأشخاص الذين تكرههم. وربّهم طبقاً لشدة مشاعرك تجاههم، رقم واحد هو الشخص الأكثر بُغْضًا والأكثر جدارة بالاستحقاق. اكتب سطرًا أو اثنين تحت كل شخص يوضح تحديدًا السمات الشخصية والعيوب الأخلاقية التي تثير نفورك منه.

٢. أعد قراءة كل اسم في قائمتك. توقف وفكّر في السمات البغيضة لذلك الشخص. واستشعر أحاسيسك في أثناء القيام بذلك. أي سمة تثير داخلك مشاعر الاستقامة والخير بشكل كبير؟

٣. حدد عيبًا واحدًا تظن أنه السمة الأكثر بغْضًا في كل شخص. مثلاً في قائمتي:

- جو سلانك - متعالٍ ومغرور.
- جوينيلا فاربودستر - عدوانية ووقحة.

• ماكسميليان كوارتز- منافق (يتظاهر بمساعدة الناس؛ ويفعل ذلك من أجل المال).

• بوب إيفانهاوزر- يستخدم تدينه واجهة لتغطية زيفه.

• روثجار بيوبيا- جبان وإمعة.

٤- قد تمثل كل سمة من هذه السمات أحد أجزاءك المنبوضة أو نمط طاقة لا تود مطلقاً دمجها في حياتك. ولو كان أحد أجزاءك المكبوتة، فسيتيح لك أداء هذا التمرين استخراج السمة المنبوضة.

٥- يمتلك كل جزء من الأجزاء المنبوضة طاقة مضادة تتوحد بها الشخصية الحامية/ المسيطرة داخلك. ويتطلب الأمر طاقة كبيرة للحفاظ على نبذ هذا الجزء. وهذا يفسر في كثير من الأحيان الطاقة القوية التي نشعر بها نحو أعدائنا. ويقارن هال ستون هذه الطاقة بسد مشيد لإيقاف تدفق هذه الطاقة. وخلف ذلك السد تتراكم المياه القذرة والنفايات. ومن المهم دمج هذه الطاقة واستخدامها بشكل خلاق.

سل نفسك هذه الأسئلة عن كل شخص في القائمة: كيف يمكن لهذا الشخص أن يكون معلّم؟ ما الذي سأتعلمه إذا أصغيت إلى هذا الشخص؟ ربما يساعدك هذا الشخص الذي تشعر نحوه بالعداء على النظر إلى الأجزاء داخلك التي تتوحد بها بإفراط.

في قائمتي يساعدني جو على فهم أنني أتوحد بإفراط مع تواضعي. في هذه الحالة أبدو كأنني أظهار بالتواضع. وتساعدني جوينيلا على إدراك توحيدي المفرط بإرضاء الناس. بينما يساعدني ماكسميليان

على رؤية توحدي بإفراط بمساعدة الآخرين من دون احتياج شيء في المقابل. وهذه المساعدة هي أمر غير إنساني، إذ إنها نتاج الخجل السام، ومحاولتي لتجاوز حدودي الإنسانية. ويساعدني بوب على إدراك توحدي المفرط برغبتني في أن أكون مسيحيًا مثاليًا (وهذا يحول دون أن أكون كذلك في بعض الأحيان)، في حين يساعدني روثجار على فهم توحدي المفرط بحافز أن أكون قويًا. فالقوة هي طريقة أحاول بها تجاوز حدودي الإنسانية، رافضًا تقبل ضعفي البشري الطبيعي. وبتلك الطريقة أرفض الخجل الصحي.

٦- عند قراءة قائمتك، تحدث مباشرة إلى الجزء المنبوذ. وسله بم يفكر، وكيف سيغير حياتك لو قبلته. ودع هذا الجزء يتحدث إليك. وأصغِ إلى ما يريد قوله. وانظر إلى العالم عبر منظوره. واستشعر الطاقة الجديدة التي سيثبها فيك. فبالتأكيد سيكون مصدرًا لأفكار جديدة. وربما يتيح حلولًا جديدة لمشكلات قديمة. تقول سيدرا وينكلمان: «إن منظور الأجزاء المنبذة لم يكن متاحًا من قبل في نهاية المطاف».

قد تدهشك الطاقة الجديدة التي سيثبها فيك هذا التمرين. فأنت تُخرج جزءًا منك من مخبئه ومكمنه السري، وتسلب الضوء على الأجزاء المظلمة. لا يلزمك أن تكون الذات المنبذة، لأن ذلك سيكون تكرارًا للخطأ الذي ارتكبته من قبل؛ أي التوحد بأحد الأجزاء وإقصاء الأخرى. في هذا التمرين تتعلم التحدث والإصغاء إلى جزء منك تعرض للتخجيل والنبد. وبذلك ستحرر طاقة كانت مقيدة بالخجل.

حفلة الأجزاء - تمرين فيرجينيا ساتير

تعد فيرجينيا ساتير أحد الرواد البارزين في مجال علاج الخجل السام. وأتذكر المرة الأولى التي رأيتُ فيها عمل التصديق والتعزيز الذي قامت به مع جميع أفراد إحدى الأسر وأعجبتُ به. وحين كانت تؤدي انعكاسها القوي، رأيت كل فرد يتقبل نفسه بصورة أفضل، وفي النهاية يقترب أفراد الأسرة بعضهم من بعض بشكل حميمي. وكان عملها جميلاً حتى إنني ذرفت الدموع في أثناء المشاهدة.

تقدم فيرجينيا ساتير في كتابها «وجوهك المتعددة»، نظرية أساسية لتقنية استخدامها المعالجون في جميع أنحاء البلاد، والتي يُطلق عليها «حفلة الأجزاء». وتقتبس مختلف المدارس العلاجية ذلك التمرين بصور متعددة. وسأعرض فيما يلي تصوري الخاص لهذا التمرين الفعال. وأرى أن هذا العمل سيؤتي بثماره إذا نُفذ في سياق الجماعة، فحينها سيرك أبلغ الأثر. وأوصي على وجه الخصوص بالتقنية التي صممها في الأصل جو كروز وشارون ويجشايدر- كروز، ويجري تنفيذها حالياً في مؤسسة «أونسايت» في ولاية تينيسي.

تأمل حفلة الأجزاء

سجل التالي:

أغلق عينيك... دع عقلك يركز على أنفاسك لدقيقة أو دقيقتين. وفي أثناء الشهيق والزفير، شاهد رقم سبعة يظهر على الشاشة. قد يكون رقم سبعة بلون أسود على شاشة بيضاء، أو رقم سبعة بلون أبيض على شاشة سوداء. ركّز على رقم سبعة. إن لم تره بوضوح، فتخيل أن إصبعك ترسمه أو اسمع صوتاً يقول «سبعة» في أذن عقلك، أو قم بالمقترحات السابقة معاً. ثم انظر، وارسم بإصبعك، واسمع، رقم ستة، ثم خمسة، ثم أربعة، إلخ، حتى رقم واحد. وفي أثناء تركيزك على رقم واحد، دعه يتحول ببطء إلى باب مسرح، وانظر إليه إذ يفتح رويداً رويداً. ادخل من الباب، وانظر إلى مسرح صغير جميل. انظر إلى الجدران وخشبة المسرح (توقف). انظر إلى الستار المسدل (توقف). اجلس على المقعد الأمامي، وتحسس ملمس القماش، وتخيل أنه المفضل لك. اشعر به في أثناء جلوسك عليه. استرخ (توقف). انظر حولك مجدداً، وتخيل هذا المسرح بأي شكل تريد. ثم انظر إلى الستار إذ يفتح. دع نفسك تشعر بالحماسة. وبينما يفتح الستار انظر إلى لافتة ضخمة تغطي جدار المسرح، مكتوب عليها مراجعة أجزاء (اسمك). فكّر في جزء منك تحبه. انظر إلى شخص مشهور أو شخص تعرفه جيداً سيمثل ذلك الجزء يتوجه نحو خشبة المسرح. (أنا أحب حسي الفكاهي، وأرى

جونى كارسون يتجه إلى خشبة المسرح). اسمع التصفيق. ثم فكّر في جزء آخر منك تحبه، وكرر العملية. (أنا أحب موهبتي في الحديث الساحر وصدقني، وأرى جون ف. كيندي يسير على خشبة المسرح). كرر هذه العملية حتى يكون هناك خمسة أشخاص على الجانب الأيمن من المسرح. ثم فكّر في جزء منك لا تحبه، وانظر إلى هذا الجزء يمشي على خشبة المسرح يجسده شخص شهير أو شخص تعرفه. (لا أحب الجزء المهمل وعدم المنظم فيّ، وأرى صديقاً غير مهتم يمشي على المسرح). اسمع صيحات استهجان مدوية كأنما هناك جمهور. ثم فكّر في جزء آخر منك لا تحبه (لا أحب الجزء الجبان والخائف مني، وأرى شخصاً أتخيل أنه يهوذا الإسخريوطي يمشي على خشبة المسرح). وأخيراً، بعد وقوف خمسة أجزاء فيك تكرها أو لا تعجبك أو ترفضها على الجانب الأيسر من المسرح، تخيل أن شخصاً حكيمًا ووسيمًا يتجه نحو منتصف خشبة المسرح. وهذا الشخص قد يشبه رجلاً عجوزاً بلحية أو شاباً بوجه مضيء مثل المسيح أو أمّا حانية أو أي شخص تريد. دع هذا الشخص الحكيم يظهر فحسب. ثم انظر إليه وهو يغادر المسرح ليُحضر. وفي أثناء اقترابه منك، لاحظ أي شيء يلتفت انتباهك بشأنه. ثم اسمع دعوته للصعود على المسرح ومراجعة أجزائك المتعددة. امشِ حول كل شخص يمثل جزءاً منك، وانظر مباشرة في عينيه. كيف يساعدك كل جزء؟ وكيف يعوقك أو يقيدك، خاصة الأجزاء غير المرغوبة؟ وكيف تستفيد من الأجزاء غير المرغوبة؟ وماذا يمكنها أن تعلمك؟ الآن تخيل أن هذه الأجزاء تتفاعل جميعاً. تخيلهم

يجلسون حول طاولة يناقشون مشكلة. فكّر في مشكلة تعاني منها حاليًا. ماذا يقول حسك الفكاهي عنها؟ وكيف يكون هذا أمرًا مفيدًا؟ وكيف يعوقك؟ وكيف يساعدك جزءك الخاص بسوء التنظيم؟ ماذا سيحدث إن لم تمتلك ببساطة هذا الجزء؟ ماذا ستخسر؟ كيف ستغير الجزء الذي تود رفضه؟ عدّل هذا الجزء بطريقة أكثر نفعًا. كيف تشعر حيال تعديل ذلك الجزء؟ الآن تجول بينهم وكرر تلك العملية مع كل جزء، وعدله حتى تشعر بأنه مناسب لك. ثم سر نحو كل جزء وتخيل أنه ينصهر داخلك. وكرر ذلك حتى تكون وحدك على خشبة المسرح مع الشخص الحكيم. واسمع الشخص الحكيم يخبرك أن هذا هو مسرح حياتك. وهذا هو المكان الذي بوسعك أن تأتي إليه وتفحص الأجزاء العديدة من ذاتك من حين لآخر. واسمعه يخبرك أن كل هذه الأجزاء تنتمي إليك، وأن لكل منها تكاملها الخاص في توازنك النفسي. وقرّر أن تقبل أجزاء ذاتك وتحبها وتتعلم منها. انظر إلى الرجل الحكيم وهو يمضي مبتعدًا. اشكره على الدرس الذي تعلمته. واعلم أن بوسعك التواصل معه مجددًا. ابتعد عن المسرح. كن واعيًا بنفسك في أثناء جلوسك في المسرح تنظر إلى خشبة المسرح حيث تدور عليها حياتك. ودع ذهنك يرى كل جزء من الأجزاء المعدلة الجديدة تطفو في الهواء، واستشعر أنك كائن واحد يتكون من عدة جوانب وأجزاء ديناميكية ومتفاعلة. تكلم بصوت عالٍ، واسمع نفسك تقول: «أنا أحب جميع أجزاء ذاتي وأتقبلها». كرر تلك العبارة. ردها بصمت وأنت تنهض وتغادر مسرحك. اخرج من باب المسرح. استدر وانظر إلى رقم واحد،

رقم واحد بلون أسود على ستار أبيض أو رقم واحد بلون أبيض على ستار أسود. ارسمه بإصبعك واسمعه إذا أمكنك. أو قم بجميع تلك المقترحات معًا. ثم انظر إلى رقم اثنين وقم بالشيء ذاته. ثم رقم ثلاثة، واشعر بالحيوية في أصابع يديك وقدميك. ودعها تتخلل ساقيك. انظر إلى رقم أربعة واشعر بجسدك كله يعود للحياة. ثم انظر إلى رقم خمسة وأدرك أنك تعود إلى وعيك اليقظ الطبيعي. انظر إلى رقم ستة وقل: «أنا أعود إلى وعيي التام مجددًا». اشعر بالمكان الذي توجد فيه، وعندما ترى رقم سبعة، عد إلى إدراكك اليقظ الحالي.

مواجهة الأصوات الداخلية السّامة وتغييرها

إننا غارقون في غشية تنويمية حُفّرت منذ الطفولة المبكرة.

-رونالد لانج

إما أن نغدو بئسين أو أقوياء، فمقدار العمل متساوٍ في الحاليتين.

-كارلوس كاستانيدا

(دون خوان، رحلة إلى إستلان)

تأملت وجهها المشرق اللامع. ربما كانت أجمل امرأة قدمت استشارة لها. وحين مشت في الرواق باتجاه مكتبي، تأثرت بأنوثتها وجمالها. كانت من طراز النساء اللاتي يقول عنهن فرا أنجيليكو إنه لا يمكن للرجال اشتهاؤهن. كان جمالها يسلب الأبواب. وعندما شرعت في الحديث عن نفسها ظننتها تسخر مني، كما يفعل شخص حين يتكلم عن نفسه بتواضع للحصول على الإطراء والمدح.

«أنا أم سيئة. طفلي يستحق أمًا أفضل مني. أنا على وشك فقدان وظيفتي. يبدو أنني لا أجيد فهم أنظمة الحاسب. لطالما كنت غبية. لا ألوم زوجي على طلاقنا. كان ينبغي أن أتزوج سيدني. كان أعمى ولن يضطر إلى النظر إلى جسدي». وهكذا مضت تثرثر، غير قادرة على التوقف على ما يبدو. وتغيرت نغمة صوتها بشكل مميز مرتين. إحداهما كانت حلقة وبصوت أجش، والأخرى كانت متدمرة وضعيفة. وبات لديّ انطباع أن حديثها يشبه أسطوانة تسجيل لا تنقطع.

قدمت لها استشارات لعام تقريبًا. كان اسمها أوفيليا. وكانت مثلاً حيًا على الهجر. كان والدها البيولوجي مدمنًا للكحول، وهجر والدتها حين كانت أوفيليا في سن الثالثة. وأحرقها زوج أمها الأول بالثقاب عدة مرات، وكان يخبرها أن ذلك ليس سوى عينة لما تبدو عليه نيران الجحيم. كما اعتاد شقيق زوج أمها على اصطحابها في نزعات وفعل «أشياء مسلية» معها. وقالت إنه كان الشخص الوحيد الذي اهتم بها حقًا. وفي إحدى المرات أهداها جروًا. وكانت تلك إحدى الذكريات السعيدة النادرة في طفولتها. كانت أمها تعمل نادلة في حانة، واعتادت الصراخ في وجهها كثيرًا بصوت أجش وخشن. كما فازت أمها بلقب الفتاة الأكثر جاذبية في السنة الأخيرة في المدرسة الثانوية، ودأبت على عقد المقارنات بينها وبين ابنتها. وحين كانت أوفيليا في سن الثالثة عشرة، اعتادت أمها على أن تقول لها عبارات مثل: «لو وددت أن يخرج معك الصبيان فلا بد من أن تنمو لك أثداء ومؤخرة. لقد كان مقاس صدريتي (36C) حينما كنت في مثل سنك». كما كان أحد عشاق الأم

يستلقي على الفراش مع أوفيليا ويرغمها على القيام بأمور جنسية معه. وذكرت أوفيليا تلك الحادثة بألم واضح، لكن كما لو كان ذلك انتصاراً على أمها. باختصار، تعرضت هذه المرأة لانتهاك قاسٍ. وكانت تعاني من خجل ضار عميق، وحافظت عليه عبر الحديث السلبي مع ذاتها، ما حفّز نوبات خجل مستمرة.

الصوت الداخلي

إن ذلك الحديث السلبي مع الذات هو الحوار الداخلي الذي يسميه روبرت فايرستون «الصوت الداخلي». وقد جرى وصف الصوت الداخلي بأساليب متباينة. فأشار إريك بيرن إلى أنه مجموعة من التسجيلات الأبوية التي تشبه شرائط الكاسيت. ويطلق فريتز بيرلز ومدرسة الجشطت على هذه الأصوات «الأصوات الأبوية المستدمجة». ويطلق آرون بيك عليها «الأفكار التلقائية». ومهما اختلفت المسميات، فإننا جميعاً نمتلك أصواتاً في رؤوسنا. والأفراد الذين يعانون من الخجل السام تعتمل داخلهم أصوات مسيطرة، وسلبية ومخجلة، ومتنقصة للذات. ويذكر روبرت فايرستون في كتابه «الرابطة الفانتازية»:

«الصوت» هو لغة لعملية تدمير ذاتية خفية موجودة داخل كل شخص بدرجات متفاوتة. ويمثّل الصوت منظوراً خارجياً نحو الذات، وهو مستمد بصورة أولية من المشاعر العدائية المكبوتة التي يكنّها الوالدان نحو الطفل.

قد يشعر المرء بالصوت بشكل واعٍ في صورة فكرة. وفي أحيان كثيرة يشعر به المرء بشكل واعٍ جزئياً، أو بشكل لا شعوري كلياً. ولا يدرك الغالبية العظمى منا النشاط المعتاد للصوت. بل ندركه في بعض المواقف العصيبة حين نتعرض للانكشاف وينشط خجلنا. وقد ينعت الإنسان نفسه بـ«الأحمق الغبي» بعدما يرتكب خطأ، أو يقول مثلاً: «ها قد فعلتها مجدداً، كم أنا أخرق ومتخبط!». وربما يعذبنا الصوت، قبل مقابلة عمل مهمة، بأفكار على غرار: «لماذا تحسب أن بوسعك التعامل مع مسؤوليات وظيفة كهذه؟ كما أنك متوتر للغاية. سيعرفون مدى توترك».

من العسير التخلص من الصوت بسبب التمزق الأصلي للرابطة الشخصية، وما ينجم عنه من تشكيل الرابطة الفانتازية. فحين يتعرض الأطفال للهجر، ويكون هذا الهجر أشد قسوة (يتعرضون للإهمال، الإساءة، التعلق المفرط)، يزداد خلق وهم الارتباط بالوالد. ويطلق روبرت فايرستون على هذا الوهم «الرابطة الفانتازية». ولإنشاء هذه الرابطة الفانتازية يضطر الطفل إلى إضفاء طابع المثالية على والديه ويجعل نفسه «سيئاً». إن الهدف من هذه الرابطة هو البقاء على قيد الحياة. والطفل يعتمد بشدة على والديه. ويظن أنهما لا يمكن أن يكونا سيئين. فلن ينجو إن كانا كذلك أو ألمَّ بهما المرض. ولذلك تشبه الرابطة الفانتازية (التي تجعل الوالدين صالحين والطفل سيئاً) السراب، إذ تصوّر له وجود تغذية ودعم في حياته. وبعد سنوات، حين يترك الطفل والديه، تنشأ الرابطة الفانتازية داخلياً، وتتعرّز بالأصوات.

وما كان خارجيًا يصير داخليًا، فيستدمج الطفل صوت أبويه الصارخ والموبخ والمعاقب. ولهذا تتسبب عملية المواجهة وتغيير الأصوات الداخلية في قلق هائل. بيد أن فايرستون يقول: «لا يوجد تغيير علاجي عميق لا يصاحبه هذا القلق».

من الضروري إدراك مدى قوة الأصوات الداخلية عند البدء في مواجهتها وتغييرها. ويتخذ الطفل المنظور الذاتي لأحد الوالدين عن طريق دمج صوته، وفي حالة الوالد الذي يعاني من الخجل السام، يتخذ الطفل منظورًا مشوهًا. ومثلما أوضح فايرستون، يدمج الطفل «المواقف التي اتخذها الآباء عند شعورهم بذروة الرفض والغضب. فتدمج الابنة أو الابن مشاعر الكراهية والتحقير الكامنة في هذه العبارات».

بصفتنا أبناء في أسر متجذرة في الخجل، لم يسعنا إلا الاعتقاد بأننا سيئون وغير محبوبين. لم نفهم أن آباءنا يعانون من الخجل السام، أو أن لديهم احتياجات غير مشبعة أو أنهم يعانون -أحيانًا- من المرض النفسي الواضح. ويميل الصوت كذلك إلى التعميم، والتحرك من انتقاد معين إلى مناطق أخرى في حياتنا. لو نقلت الأم خجلها عن طريق المثالية القهرية حول الدقة والنظافة، فسيعمم أطفالها هذه المثالية النقدية على جميع العادات السيئة والعيوب الشخصية الأخرى. إن الأطفال سيتعاملون مع ذواتهم والآخرين بالسخرية والاستهزاء والتهكم نفسه الذي غرسه الآباء فيهم.

ولا يعد الصوت نظامًا إيجابيًا من القيم. يقول فايرستون: «بل إنه يفسر ويوضح نظامًا خارجيًا من القيم بصورة ضارية تنطوي على

النقد والهجوم على الذات». وقد يكون الصوت متناقضًا تمامًا في كونه يحفز الأفعال ويدينها لاحقًا. وقدم فايرستون دلائل على أنه «في أخطر الأشكال المرضية للأصوات، يذكر المرضى الذين يفكرون في الانتحار أو القتل أنهم يشعرون بـ«أصوات» كهلوسات فعلية تأمرهم بالتنفيس عن دوافع مدمرة». وفي أقل أشكالها المرضية، حين تمثل الأصوات نظام القيم الأبوية، تكون النبرة انتقامية وتؤدي إلى كراهية الذات عوضًا عن السلوك المصحح. وحتى عندما يعترف المرء بهفوة أو خطأ في تقدير الأمور؛ أي يعترف بأنه مخطئ، يكون الصوت متزمناً وعقابياً، وربما يقول: «الأسف ليس كافياً! لن تتعلم أبداً. أنت ضعيف وغبي. واجه الحقيقة، أنت لست صالحاً. وذلك الخطأ يثبت هذا». إن الأصوات تصدر حكماً قاطعاً بأن الإنسان به عيب وخلل ولن يتغير أبداً.

وكثيراً ما تخلق الآليات الدفاعية المنغلقة والمتجذرة في الخجل والخاصة بالرعاية الأساسيين تلك الأصوات. ومثلما لا يقبل الآباء الذين يعانون من الخجل السام ضعفهم ورغباتهم ومشاعرهم وهشاشتهم واحتياجات الاعتماد، لا يقبلون كذلك احتياجات أبنائهم ومشاعرهم وضعفهم وهشاشتهم واعتماديتهم. ويرى فايرستون أن الصوت هو نتاج «رغبة مكبوتة عند الآباء في تدمير حيوية الطفل وعفويته متى تعدى على آلياتهم الدفاعية».

من الضروري أن نفهم أن الرعاية الذين يعانون من الخجل السام تعرضوا للأذى فيما مضى. وقد كتبوا شعورهم بالألم والإذلال

والخجل. وعجزوا عن التعبير عن غضبهم نحو آبائهم المخجلين، لخوفهم من فقدانهم. فتحول ذلك الغضب نحو أنفسهم وصار كراهية للذات. والآليات الدفاعية لدى الآباء ضد شعورهم بالألم والخجل تحول دون انفجار هذه المشاعر في الشعور. ولو سمح الآباء للطفل بالتعبير عن تلك المشاعر، سيهدد آلياتهم الدفاعية. ومن ثم يضطر الآباء إلى وضع حد لمشاعر الاحتياج والألم عند الطفل كي لا يشعروا بمشاعر الاحتياج والألم داخلهم.

الأصوات الداخلية بوصفها أفكارًا تلقائية

من الأمور المهمة لك تعلُّم إيلاء الاهتمام للحوار الداخلي؛ أي أصواتك الداخلية. ويُعرف الجانب الأشد تدميرًا من الأصوات الداخلية بالأفكار التلقائية.

تخيل الموقف التالي: تصرخ سيدة بصوت عالٍ في مباراة كرة قدم حاشدة، ثم تنهض وتصفع رجلًا يجلس بجانبها، وتهرع خارجة من الملعب. يشاهد هذا الموقف عدة أفراد، لكل منهم رد فعل مختلف. فيخاف أحدهم، ويغضب صبي مرهق، ويحزن كهل، ويتتاب معالج الفضول، ويشعر قسيس بالخرج. إن الحدث يثير مشاعر مختلفة في نفوس المتفرجين.

يكمن السبب في الأفكار التلقائية عند كل مشاهد. فالرجل الخائف قد تعرض للصفع في طفولته من أمه، وسمع صوتها يصيح فيه: «فيم تستخدم عقلك؟».

ويفكر المراهق الغاضب: «إن النساء بوسعهن الإفلات من ضرب الرجال. مثلما تضربني شقيقتي من دون عقاب. هذا ليس عدلاً». ويفكر الكهل، الذي طلق زوجته مؤخراً: «ألم يعد هناك أي انسجام بين الناس؟ إنه أمر محزن».

ويفكر المعالج: «تُرى ما الذي قاله وأثار رد الفعل هذا؟». ويفكر القسيس: «أليست تلك المرأة تتراد أبرشيتي؟ يا للإحراج!». في كل حالة كانت مشاعر المتفرج نتيجة فكرة تدور في ذهنه. والاستجابة الشعورية تلت الفكرة التي فسرت الحدث. إن عقولنا تعج بالأفكار، ويستمر عديد منها لا شعورياً وتلقائياً.

يؤدي الخجل المستدخل إلى التركيز على مجموعة معينة من الأفكار التلقائية وإقصاء الأخرى المناقضة لها. وهذا الاستغراق يخلق رؤية ضيقة، فيفكر المرء في نوع واحد فحسب من الأفكار ويلاحظ جانباً واحداً فقط من بيئته. ويستخدم آرون بيك مصطلح «التجريد الانتقائي» لوصف هذه الرؤية الضيقة، والذي يعني أننا ننتبه إلى مجموعة واحدة من الإشارات في بيئتنا ونقصي الأخرى. إن الرؤية الضيقة ما هي إلا نتاج الخجل السام.

مواجهة الأصوات الداخلية

أرجو أن يكون واضحاً للقارئ أن الصوت السلبي يعزز الخجل السام ويقوّيه. ويُفَعِّل نوبات الخجل ويُضَخِّمها. والأصوات تتمتع بالقوة. وحالما ينشأ نظام الأصوات، يصير ديناميكية رئيسية في

الاستقلالية الوظيفية للخجل السام. وتوجد أساليب عديدة لمواجهة الأصوات في أذهاننا وتغييرها.

تقنية مقتبسة من برنامج الأصوات الخاص بفائريستون

اضطلع روبرت فايرستون بعمل رائد في تحديد جذور الصوت وآثاره المدمرة. وقد طوّر كذلك بعض الوسائل الفعالة التي تجعل المريض واعياً بهذه الأفكار العدائية، فيقول: «إن عملية صياغة الأفكار السلبية والتعبير عنها تعمل على تخفيف التأثير المدمر للأصوات على سلوك المريض». يتعلم المرضى في العلاج الصوتي استخراج أفكارهم الانتقادية الداخلية، ومن ثم يكشفون هجومهم على الذات، وفي النهاية يكتسبون سبلاً لتغيير موقفهم السلبي إلى رؤية أكثر موضوعية وغير انتقادية. وحين يتم استخراج الصوت عبر التعبير اللفظي، يتم تفريغ مشاعر قوية يترتب عليها تنفيس انفعالي قوي مصحوب باستبصار.

من الناحية التاريخية، انبثق العلاج الصوتي من ملاحظات فايرستون حول الأفراد «الطبيين» والعصابيين. وقد لاحظ كيف أن الأفراد «الطبيين» الذين يخضعون للعلاج يعترفهم الغضب ويتخذون موقفاً دفاعياً حينما يُخبرون ببعض الأمور عن أنفسهم ويؤولونها بأنها انتقادية أو سلبية. يقول فايرستون: «لا يتعلق موقفهم الدفاعي عادة بدقة أو عدم دقة التعقيبات التي يتلقونها، بل تبدو أنها تتزامن مع تقييمااتهم السلبية لذواتهم». وبمعنى آخر، أنه كلما زادت قوة استجاباتهم الدفاعية، زاد انتقادهم لذواتهم بالطريقة ذاتها. واستنتج فايرستون أن «حينما تصدق تقييمات الآخرين وتقديراتهم على منظور مشوه للذات، فإنها تميل

إلى إثارة عملية تفكير هوسية». ولما كانت أفكارنا النقدية وهجومنا على الذات يعذباننا، فإننا نشعر بالتهديد الشديد متى هاجمنا الآخرون بالطريقة ذاتها.

أساليب استخراج الصوت المخجل

تُستخدم أساليب فايرستون بشكل أساسي في سياق العلاج الفردي والجماعي. وقد عدلت في هذه الأساليب بحيث يتمكن القارئ من استخدامها خارج العلاج. وحاولت تبيان مدى قوة الأصوات الداخلية، وأسباب صعوبة التخلي عنها. لو قمت بالتمارين التالية وشعرت بالارتباك، توقف على الفور، فذلك يعني أنك بحاجة إلى شخص خبير ليساعدك على القيام بها.

مفكرة ردود الأفعال المبالغ فيها

الأسلوب الأول الذي أنصح به ينبثق مباشرة من العمل المبكر لفايرتسون في اختبار عملية الأصوات الانتقادية الهوسية واستثارتها. ويتضمن الاحتفاظ بمفكرة خاصة بردود الفعل الدفاعية المبالغ فيها. ويفضل القيام به عند انضمامك إلى مجموعة تقدم تعقيبات. لكن بوسعك القيام به أيضًا في سياق حياتك الشخصية اليومية.

فكر في أحداث اليوم كل مساء قبل النوم. متى كنت غاضبًا؟ ومتى بالغت في رد فعلك؟ ما السياق؟ من كان موجودًا؟ ماذا قيل لك؟ كيف تقارن ما قيل لك بما تقوله لنفسك؟

مثلًا، في السادس عشر من ديسمبر، ناقشت مع زوجتي مسألة

إعادة تصميم غرف البيت. وفي أثناء الحوار شعرت بنبرة صوتي تشتد وتتصاعد. وسرعان ما تحدثت بعصبية عن جميع الضغوط المتعلقة بعملتي الحالي. وسمعت نفسي أقول: «لا تتوقعي مني الإشراف على هذا العمل. إنني بالكاد أتحمل عبء التزاماتي الأساسية». فيما بعد، سجلت في مفكرتي هذه النوبة الغاضبة، واستخدمت الشكل التالي:

التاريخ: الأربعاء، ١٦ ديسمبر، ٨:٤٥ م.

الشخص المعني: زوجتي.

المحتوى: مناقشة إعادة تصميم إحدى غرف المنزل.

رد الفعل المبالغ فيه: بعدما قالت: «سأحتاج إلى مساعدتك». قلت في انفعال متزايد: «لا تتوقعي مني الإشراف على هذا العمل... إلخ. الأصوات الداخلية: أنت زوج سيء. لا تعرف كيف تصلح أي شيء. أنت مثير للشفقة. منزلك ينهار. يا لك من متصنع! الرجال الحقيقيون يعرفون كيف يصلحون الأشياء ويبنون. الآباء الصالحون يرعون منازلهم.

من الضروري أن تتمهل عند التعامل مع الأصوات. وأوصيك بالاسترخاء عندما يعم الهدوء. أصغِ إلى ما تقوله لنفسك، ودوّنه، وقرأه بصوت عالٍ. وكن تلقائيًا في التعبير عن الأصوات. وحالما تبدأ في قوله بصوت عالٍ، ربما تندesh من التدفق التلقائي.

يشجع فايرستون في برنامجه الجماعي على أن يعبر الفرد عن أحاسيسه بصوت عالٍ وبطريقة انفعالية. مثلاً سيقول له: «انطقها بصوت

عالٍ» أو «دعها تخرج من شفئك حقاً». وأنصحك بالقيام بالمثل. بُح بتلقائية بأي شيء يتبادر إلى ذهنك. وقُلْه بضمير المخاطب، ودع نفسك تنغمس في انفعال قوي يستثيره الصوت.

الرد على الصوت

حالما تعبّر عن الصوت، ستشرع في الرد عليه. وبتلك الطريقة تتحدّى محتوى الصوت وإملاءاته. في مفكرتي رددت على الصوت قائلاً إنني زوج صالح وأمتلك منزلاً راقياً. ورجولتي لا تعتمد على عدم القيام بشيء. إنني أعمل بجد كبير، وبوسعي تحمل نفقات إصلاح منزلي. وسوف أستأجر عاملاً حتى إن كنت أعلم كيفية إنجاز العمل. إن وقتي جدير بأمور أفضل لكي أنجزها. وعديد من الرجال الأفاضل نجارون وبناء، وكثير منهم ليسوا كذلك. وفي اليوم التالي كررت هذا الحوار. وأرد دائماً على الصوت بانفعال وواقعية (منطقية). وينصح فايرستون أن يتخذ المرء إجراءً بعدم الامتثال بوعي للصوت أو معارضته مباشرة. في حالتي، استدعيت نجاراً أعرفه، وأخبرته بالضبط بما أحتاج إليه، وتركته بمفرده. ومضيت ولعبت الجولف وشعرت بالفخر لأن بوسعي تحمّل نفقات استئجار عامل ليصلح منزلي.

تعقب الناقد الداخلي

ثمة طريقة أخرى لعلاج الخجل السام تنبثق من علاج مدرسة الجشطت، وأطلق عليها ببساطة «تعقب الناقد الداخلي». يستمر الحوار الداخلي المنتقد للذات داخل الأفراد الذين يعانون من الخجل السام.

وتسمى هذه اللعبة «تعذيب الذات». ويتم هذا الحوار دائماً بصورة اعتيادية حتى إنه يعمل بشكل لا شعوري. وسيساعدك التمرين التالي على إدراكه بصورة أكبر، ويزوّدك بالأدوات اللازمة كي تدمج وتتقبل ذاك بصورة أكبر. وقد اقتبست هذا التمرين من كتاب «الوعي» لجون ستيفنز.

التمرين

اجلس بارتياح وأغمض عينيك. تخيل أنك تنظر إلى نفسك، جالسة أمامك. كوّن صورة بصرية لنفسك الجالسة أمامك، كأنها انعكاس في المرأة. كيف تجلس هذه الصورة؟ ماذا ترتدي؟ ما التعبير المرتسم على وجهها؟

الآن، انتقد بصمت هذه الصورة كأنما تتحدث إلى شخص آخر. (لو كنت تفعل هذه التجربة بمفردك، تحدث بصوت عالٍ). قل لنفسك ما ينبغي وما لا ينبغي عليك فعله. ابدأ كل عبارة بكلمات: «ينبغي عليك أن...» أو «لا ينبغي عليك أن...» أو ما يماثلهما من العبارات. اكتب قائمة بالانتقادات. أصغِ إلى صوتك في أثناء فعل ذلك.

الآن تخيل أنك تتبادل المكان مع تلك الصورة. كن تلك الصورة وبصمتٍ أجب عن تلك الانتقادات. ما رأيك بخصوص تلك التعليقات الانتقادية؟ وعمّ تعبر نبذة صوتك؟ وما شعورك عند الردود على تلك الانتقادات؟

الآن بدّل الأدوار وكن الناقد مجدداً. في أثناء الاستمرار في هذا الحوار الداخلي، كن واعياً بما تقول وكيف تقوله، وكلماتك، ونبذة صوتك، إلخ. توقف بين حين وآخر للإصغاء إلى كلماتك واشعر بها.

بدل الأدوار متى شئت، لكن حافظ على استمرارية الحوار. ولاحظ كل تفاصيل ما يحدث في الداخل في أثناء فعل ذلك. لاحظ كيف تشعر، جسديًا، في كل دور. هل تلاحظ أي شخص تعرفه في الصوت الذي ينتقدك ويقول: «لا ينبغي أن...». ما الذي تلاحظه أيضًا في هذا التفاعل؟ استمر في هذا الحوار الصامت لدقائق قليلة أخرى. هل تلاحظ أي تغيرات في أثناء مواصلة الحوار؟

الآن اجلس بهدوء وراجع هذا الحوار. قد تشعر بنوع من الانشقاق أو الصراع، أو الانقسام بين جزء منك قوي ونقدي ومتسلط يأمرك بالتغيير، وبين جزء آخر أقل قوة يعتذر، ويرaug، ويخلق الأعذار. والأمر يشبه أنك منقسم إلى والد وطفل. ويحاول الوالد أو «المهيمن» دائمًا السيطرة لتغييرك إلى شيء «أفضل»، بينما يتملص الطفل أو «الضعيف» باستمرار من محاولات التغيير. وفي أثناء إصغائك إلى الصوت الذي ينتقد ويفرض أوامره، قد تلاحظ أنه يبدو مثل أحد والديك. أو ربما يبدو كشخص آخر في حياتك يفرض أوامره، أي زوجك/ زوجتك، أو رب عملك، أو شخصية سلطوية أخرى تتحكم فيك.

يمكن تنشيط هذا الصوت الانتقادي في مواقف الضعف أو الكشف. وحالما يتم تفعيل نوبة التخجيل تتحرك مكتسبة قوة خاصة. ومن المحتمل استخراج هذا الحوار الداخلي، لأنه إحدى الوسائل الأساسية التي تجعل ذاتك غير مقبولة ومنقسمة. ويساعدك هذا التمرين على الوعي بهذا الحوار الانتقادي. وتلك هي الخطوة الأولى في استخراج الصوت.

تتعلق الخطوة الثانية بتحويل الرسائل الانتقادية إلى سلوكيات ملموسة ومحددة. فعوضًا عن قول: «أنت أناني»، قل: «أنا لا أود أن أغسل الأطباق». وعوضًا عن قول: «أنت غبي»، قل: «لا أفهم الجبر». كل عبارة انتقادية هي تعميم. ولذلك هي غير حقيقية. ويحدث أن المرء يود أحيانًا أن تسير الأمور بطريقته. وثمة مجالات في الحياة يصاب الجميع فيها بالارتباك. وبتحويل هذه التعميمات (الأحكام وشروط الاستحقاق) إلى سلوكيات ملموسة ومحددة، سترى صورة حقيقية لك وستقبل ذاتك بطريقة أكثر توازنًا وتكاملًا.

الخطوة الثالثة هي تحويل هذه التعميمات (الأحكام وشروط الاستحقاق) إلى عبارات إيجابية تُناقضها. مثلًا، عوضًا عن قول: «أنا أناني»، قل: «أنا غير أناني»، أو «أنا غير أناني معظم الوقت». ومن المهم نطق هذه العبارات بصوت عالٍ. وأنصحك بالذهاب إلى شخص ما، شخص في جماعة الدعم الخاصة بك، أو صديقك المقرب، أو زوجك/زوجتك، ونطق العبارات الإيجابية المعززة للثقة بالذات أمامه. لكن تأكد من أنه شخص غير مخجل.

إيقاف أفكار التخجيل الهوسية

هذا التمرين مقتبس من عمل باين وولبي ومايكنهام وبرنامج الخطوات الأربع لجوزيف ولبي. وهو تمرين فعال في إيقاف الفكرة الأولى أو الفكرة المتكررة التي تستثير نوبة الخجل. ويستهدف هذا التمرين قطع فكرة التخجيل بأمر حاد بالتوقف، والاستعاضة عنها بفكرة جديدة أكثر توكيدًا للذات. وتقع الأفكار المحفزة للخجل في ثلاث

فئات: الأفكار المثبطة للذات، والأفكار الكارثية حول عجز المرء عن التعامل مع المستقبل، والأفكار الانتقادية والمخجلة للندم والأسف.

تتعلق الأفكار المخجلة بمرض أو فاجعة مستقبلية قد تصيب المرء بقلق مزمن. أفكار مثل «ليتي لم أفعل كذا وكذا» هي أساليب تستثير نوبات الخجل بصورة مؤكدة. والأفكار المثبطة للذات مثل «خجلي الشديد يمنعني من عقد صداقات أو تحقيق ما أريد»، أو «أنا شديد الغباء» هي أساليب لاستثارة نوبات الخجل. ويستحث الهوس بإخفاقاتك وقصورك نوبات خجل ينجم عنها اكتئاب حاد. وكلما زاد هوسك بشيء، اشتدت نوبة الخجل. ويستهدف تمرين إيقاف الأفكار المخجلة وأد النوبة في مهدها.

توقف للحظة واكتب خمس أفكار مخجلة تراودك. مثلاً، عالجت الأفكار الخمس التالية في أثناء القيام بهذا التمرين منذ سنوات قليلة:

١. سراويلك ضيقة للغاية، إنه أمر منفر (الهوس بالوزن).
٢. لقد فشلت في دور الأب (الهوس بالواجبات الأبوية).
٣. أظن أنني مريض فعلاً (الهوس بالمرض الجسدي).
٤. ما الفائدة؟ سأموت في نهاية المطاف! (الهوس بالموت).
٥. أنت أناني حقاً (الهوس بالأخلاق).

حاول إيجاد أفكار تتردد مراراً في ذهنك وتستمر في تخجيلك، ورتبها طبقاً لمدى الإزعاج والتخجيل الذي تسببه لك. ثم رتب الأفكار بحيث تكون الفكرة الأكثر تخجيلاً هي رقم واحد، والأقل منها هي

رقم اثنين، إلخ. تأمل الأفكار رقم واحد واثنين وثلاثة. ثم اختر واحدة لمعالجتها. ولا تختَر بالضرورة أسوأهم. الأمر المهم هو امتلاك تجربة نجاح، لذا اختر فكرة تشعر أن بمقدورك التغلب عليها. ويمكنك العودة لاحقاً إلى الأفكار الأكثر تخجلاً في أثناء اكتساب مهارة إيقاف الأفكار المخجلة.

يتطلب إيقاف الأفكار المخجلة الالتزام بحالة تأهب مستمر. فلا تكتفي بتمني إبعاد الفكرة المخجلة عن ذهنك فحسب، بل عليك أيضاً إخراجها. ويتضمن هذا الأسلوب التركيز على الفكرة المخجلة، ثم إفراغ ذهنك فجأة. وفيما يلي أربع خطوات لإيقاف فكرة مخجلة هوسية.

الخطوة الأولى: تخيل الفكرة

أغلق عينيك وتخيّل موقفاً قد تطرأ فيه على ذهنك الفكرة الهوسية. انغمس في الموقف. إذا وجدت صعوبة في التخيل، اشعر بالإحساس المصاحب لهذه الفكرة المخجلة، أو استمع إلى صوت يخبرك بهذه الفكرة. تخيل أكبر قدر ممكن من التفاصيل الخاصة بذلك الموقف، مثل: الملابس التي ترتديها، والألوان، والروائح، والمشاعر، وأصوات الآخرين في المشهد. ثم تتبع سلسلة الأفكار، وانغمس في حديث ذاتي، وعش المشهد قبل بدء الخطوة الثانية. إذا شعرت بالخجل، فستكون هذه علامة جيدة، لأنه إن كان بوسعك طوعاً تكثيف الشعور المخجل، فسيكون في مقدورك تقليده كما تشاء.

الخطوة الثانية: قطع الفكرة

يمكن قطع الأفكار باستخدام عدة أساليب مباغته. وكثيرًا ما يتم استخدام أجهزة توقيت وساعات التنبيه. وعن نفسي أفضل استخدام شريط تسجيل. قم بتشغيله وسجل صوتك في أثناء قول: «توقف». وسجله على فواصل زمنية مختلفة، ليس أقل من دقيقتين. اجلس أو استلق واسترخ تمامًا. واجلس بحيث تكون بالقرب من جهاز التسجيل. أغمض عينيك وعد إلى الموقف المخجل. وانغمس في تفاصيل المشهد، ودعه ينمو ويتطور. استرجع الصور، والحديث الذاتي، والناس، إلخ، الموجودين في تجربة الخجل. ابدأ تسجيلك بعدما تنخرط في الحديث الذاتي المرتبط بالمشهد. وحينما تسمع كلمة «توقف» (لا بد من تسجيلها بانفعال قوي)، صفّ ذهنك. والهدف هو تحرير ذهنك تمامًا من الأفكار المؤلمة لثلاثين ثانية بعد سماع «توقف». كرر ما سبق. وعد إلى الأفكار المؤلمة، وحينما تسمع «توقف» التالية، لاحظ كم يستغرق ذهنك للتحرر من الفكرة المؤلمة. تذكر أن أفكارك ستعود، لكن استمر في فعل ذلك مرارًا، ولاحظ إن كنت ستتحرر لثلاثين ثانية كاملة.

الخطوة الثالثة: قطع الفكرة من دون وسائل مساعدة

الآن أنت بحاجة إلى الانتقال إلى مرحلة ثانية تكون فيها متحررًا. يجب أن تكون قادرًا على الهتاف بكلمة «توقف» من دون القلق منها. اضبط ساعة المنبه كي يدق بعد ثلاث دقائق. وعد إلى فكرتك الهوسية. واشعر بها وبجميع الأحاسيس المصاحبة لها. وحينما يدق المنبه، صح

«توقف»، ولاحظ المدة التي يخلو فيها ذهنك من الفكرة المؤلمة. ثم اضبط المنبه وجرب مجدداً. عد إلى الأفكار غير المرغوبة. وإذا لاقيت صعوبة في إبعاد الأفكار، جرّب أحد الأساليب التالية في أثناء الهتاف بكلمة «توقف»: القفز فجأة، أو فرقة الأصابع، أو ضرب المكتب بالمسطرة، أو رفع اليد إلى الأعلى كشرطي المرور، أو جذب رباط مطاطي حول المعصم، وهو اختياري المفضل. واصل التمرين بوضع المنبه على شريط تسجيل بفترات تبلغ ثلاث دقائق.

بعدما تنجح في إبعاد الفكرة الهوسية لثلاثين ثانية، يحين وقت قول «توقف» بصوت طبيعي. أعد تشغيل ساعة المنبه المسجلة. والآن عد إلى فكرتك الهوسية. وحين تسمع المنبه، قل «توقف» بصوت عادي. بوسعك أن تضرب بالمسطرة، أو تفرقع أصابعك، أو تجذب الرباط المطاطي. افعل ذلك حتى توقف الفكرة الهوسية لثلاثين ثانية بقول «توقف» بصوت عادي. وحالما تتمكن من إيقاف الفكرة لثلاثين ثانية بصوت عادي، ابدأ العملية من جديد، وفي هذه المرة قل «توقف» بصوت هامس. واصل التدريب حتى توقف الفكرة بالأمر الهامس «توقف».

حينما تكون الهمسة كافية للتوقف، استخدم أمراً غير لفظي. تخيل فحسب سماع كلمة «توقف» تصرخ داخل رأسك. ربما تضيق أحبالك الصوتية وتحرك لسانك كأنك تقول «توقف» بصوت عالٍ. لا تقم بتشغيل جهاز التسجيل بالمنبه هذه المرة. والآن قل بصمت «توقف» فور أن تطرأ الفكرة الهوسية على ذهنك. إنك ببساطة تفصلها في الثانية التي تبدأ فيها، قبل تفعيلها لنوبة خجل.

لو احتجت إلى الضرب بالمسطرة أو جذب الرباط المطاطي في البداية، افعل ذلك. الفكرة من قول «توقف» بصمت هي التمكن من إيقاف فكرة الخجل الهوسية في أي مكان من دون جذب الانتباه. والآن تدرب على قول «توقف» بصمت. أطلق لذهنك العنان، وحالما تظهر الفكرة المؤلمة، امحُها.

الخطوة الرابعة: بدائل الفكرة

الآن بوسعك إيقاف فكرة الخجل في لحظة دخولها إلى ذهنك. لكن مهما كانت براعتك في إيقاف الأفكار، فلن يظل الذهن فارغاً أكثر من ثلاثين إلى ستين ثانية. إن الطبيعة تمقت الفراغ، ومن ثم قد تعود الفكرة القديمة في غضون ثلاثين ثانية إن لم تحل محلها فكرة إيجابية.

وفيما يلي بعض الأمثلة للعبارات التي يمكنك ترديدها:

- إنه أمر مزعج، لكنه ليس خطيراً.
- عِش حياتك يوماً بيوم.
- ليس أمامك سوى التمهّل والتأني.
- خذ نفساً عميقاً، توقف، استرخ.
- سينتهي الأمر عما قريب، لا شيء يدوم للأبد. دع الأمور تأخذ مجراها.
- قل وداعاً للماضي، لا بأس إذا نسيت.
- ابحث عما تحبه في نفسك.

- لا غضاضة في أن تكون غير كامل.
- تحتاج إلى شجاعة لتكون غير كامل.
- انجز أمرًا واحدًا اليوم وستشعر بالرضا.

ما سبق مجرد اقتراحات. وبوسعك اختيار ما تشاء منها ثم ابتكر من بنات أفكارك. وإذا كنت منخرطًا في برنامج الاثنتي عشرة خطوة، استخدم بعض الشعارات الشائعة، مثل: «دع الأمر يمضي وسلّم الأمر للإله»، أو «يومًا بيوم»، أو «هذا الأمر سينتهي أيضًا»، أو «سلّم الأمر لقوتك الروحانية العليا».

هذه الأفكار الجديدة الإيجابية تسمى العبارات التحفيزية المخفية. ويعد ماكينام أول من طوّر استخدامها بعد قطع الفكرة، وأطلق عليها «تدريب التحصن ضد التوتر». إن العبارات التحفيزية الفعالة تذكّرك بقوتك في السيطرة على نوبات الخجل وردود الأفعال المترتبة عليها. والعبارات التي تبدأ بـ«أنت» أكثر فعالية عادة من العبارات التي تبدأ بـ«أنا». واستخدام ضمير المخاطب في العبارات التحفيزية يفرض مسافة بينك وبين ردود أفعالك وينطوي على درجة من السيطرة الخارجية.

أحد العناصر المهمة الأخرى في العبارات التحفيزية القوية هو التركيز على الحقائق. «الألم في صدري يشير غالبًا إلى عسر هضم، وليس نوبة قلبية وشيكة ابتلاني بها الإله ليعاقبني على آثامي السابقة». علاوة على ذلك، تذكر أن الحديث الذاتي الداخلي المخجل القديم تم تعزيزه على مدار سنوات طوال. ولا بد من أن تتدرب على إيقاف

أفكار الخجل وتكرار العبارات التحفيزية الخفية. وإتقان هذا التمرين هو موهبة، وتستغرق وقتاً وصبراً شأنها شأن كل المواهب. وسوف تواجهك انتكاسات. ابدأ بفكرة ليست الأكثر تخجلاً أو الأكثر صعوبة، كأنك تتزلج على منحدر آمن. كما أوصي باستخدام رباط مطاطي على معصمك. وحين تهاجمك الفكرة المزعجة وتقول بصمت: «توقف»، اجذب الرباط، ثم قل العبارة التحفيزية الخفية.

برنامج ألبرت أليس وآرون بيك

فيما يلي طريقتي المقتبسة من برنامج ألبرت أليس وآرون بيك، اللذين أسهما إسهاماً عظيماً في فهمنا لكيفية تغيير الأفكار المنتجة للخجل والحوار الداخلي. ورغم عدم اتفاقي مع أليس في نقطة أن جميع المشاعر تتعلق مباشرة بالأفكار أو الحوار الداخلي مع الذات، فإنني أرى أن أساليبه تعد طريقة قوية لتقويم مفهومنا للذات المتجذرة في الخجل والتفكير المشوه الذي يدعم هذا المفهوم.

إن هويتنا المتجذرة في الخجل تستند إلى الاعتقاد بأن جوهرنا الإنساني يعاني من العيب والنقص. وهذا المعتقد هو أساس التفكير القائم على الخجل، وهو نوع من الرؤية الضيقة المتمحورة حول الذات، وتضم الأنواع التالية من الأفكار المشوهة.

التفكير المشوه القائم على الخجل السام

التهويل

الصداع هو علامة على ورم وشيك في المخ. مذكرة لرؤية رئيس العمل تعني الفصل. إن التفكير المهوّل ينتج من عدم وجود حدود أو الشعور بالقيمة. ليست هناك حدود لمواقف «ماذا سيحدث لو؟».

قراءة الأفكار

في قراءة الأفكار، تضع افتراضات (من دون دلائل) حول طريقة تصرف الناس تجاهك. «أخمنّ من ملامح وجوههم، أنهم يستعدون لطردي». «إنها تظن أنني غير ناضجة، وإلا ما كانت لتوجّه لي مثل تلك الأسئلة». هذه الافتراضات غالبًا وليدة الحدس، والتخمينات، والهواجس الغامضة، أو تجربة (أو تجارب) ماضية. وتعتمد قراءة العقول على الإسقاط. فتتخيل أن الناس يشعرون بالسوء نحوك مثلما تشعر نحو نفسك. والشخص الذي يعاني من الخجل السام ينتقد ذاته ويطلق عليها الأحكام. ويفترض أن الآخرين يشعرون بالطريقة ذاتها نحوه.

الشخصنة

إن الأفراد الذين يعانون من الخجل السام يتمحورون حول ذواتهم. وأشبه ذلك الأمر بألم الأسنان الممض. لو أَلَمَّتْكَ أسنانك طوال الوقت، فلن تفكر إلا فيها. وبالمثل، لو كانت ذاتك ممزقة، ومن المؤلم أن تشعر

بها، فسيتمحور تفكيرك حولها. والأشخاص الذين يعانون من الخجل السام يأخذون كل الأمور على محمل شخصي. مثلاً، امرأة تزوجت منذ فترة قريبة تفكر في أن كل مرة يتحدث فيها زوجها عن شعوره بالسأم، تظن أنه سئم منها. والرجل الذي تشكو زوجته من ارتفاع أسعار الطعام يسمع شكوتها بأنها هجوم على قدرته على إعالة الأسرة.

تتضمن الشخصية عادة مقارنة نفسك باستمرار بالآخرين. وتلك إحدى تبعات النظام المثالي الذي يعزز الخجل السام. فالنظام المثالي يتطلب عقد المقارنات. «إنه أفضل مني تنظيمًا»، «إنها تعرف نفسها أفضل مما أعرف نفسي»، «لديه أحاسيس جياشة، بينما أنا ضحل». والمقارنات لا تنتهي أبدًا. وتنطوي على افتراض أن قيمتك محل شك.

التعميم المفرط

هذا النوع من التفكير المشوه ينجم عن هوس العظمة المرتبط بالخجل السام. غرزة واحدة خاطئة تعني «لن أتعلم الخياطة أبدًا». رفض الخروج في مواعيد يعني «لن يود أحدهم مرافقتي في موعد غرامي». وفي هذا النوع تقوم باستنتاج عريض ومعمم قائم على واقعة واحدة أو دليل واحد.

تؤدي التعميمات المفرطة إلى أوصاف عامة، مثل: «لا أحد يحبني»، «لن أحصل على وظيفة مناسبة أبدًا»، «سأظل أكافح مدى الحياة»، «لماذا لا تسير الأمور بصورة جيدة معي؟»، «لن يحبني أحد لو عرفني حق المعرفة». وغيرها من العبارات التي تكثر فيها كلمات «كل»، و«جميع»، و«كل شخص».

نوع آخر من التعميم المفرط هو ما يسمى بـ «التأسيم» (nominalization)، وفيه تتحول العملية إلى شيء. عبارة «زواجي فاشل» هي تأسيم. فالزواج عملية ديناميكية. لكن بعض جوانبه مضطربة، وليس الزواج برمته. وقد سمعت مؤخرًا مثالاً نموذجيًا للتأسيم حين قال أحدهم: «هذه البلاد تنزلق إلى الهاوية». هذه البلاد تتضمن عديدًا من الديناميكيات، والعمليات، والسكان. وبعض جوانب هذه الديناميكيات تزعج ذلك الرجل. لكن البلاد برمتها ليست مجرد كيان واحد.

تفضي التعميمات المفرطة إلى أسلوب حياة بالغ التقيد، وتقدم تعميمات مطلقة توحى بوجود بعض القوانين الثابتة التي تحكم فرص سعادتك. وهذا النوع من التفكير المشوه يعزز الخجل السام.

تفكير إما/أو

من بين تبعات الهوس بالعظمة المتجذر في الخجل السام التفكير الاستقطابي: إما/أو. والعلامة المميزة لهذا التفكير المشوه هي الإصرار على الاختيار بين أمرين، لأنك ترى جميع الأمور في صورة طرفين نقيضين، ولا توجد وسطية واعتدال. فالناس والأشياء إما خيار أو أشرار، لطفاء أو سيئون. والجانب الأكثر تدميرًا من هذا التفكير المشوه هو تأثيره على حكمك على نفسك. إن لم تكن بارعًا أو خاليًا من الأخطاء، إذن فأنت فاشل. لا يوجد مجال لارتكاب الأخطاء. كانت إحدى العميلات أمًا عزباء واعتزمت على أن تكون والدة مثالية لطفليها. وحين شعرت بالاضطراب والتعب من أعباء التربية، أخذت تذم نفسها أمامي. كانت تشمئز من كونها والدة.

أن تكون على صواب

يضطر الشخص الذي يعاني من الخجل السام إلى أن يثبت باستمرار صواب آرائه وأفعاله. فيعيش في وضع دفاعي كامل. ولما كان ليس بوسعه ارتكاب الأخطاء، فإنه لن يبالي بحقيقة الآراء الأخرى، بل الدفاع عن آرائه. وهذا التفكير المشوه يُبقي المرء في قفص السنجاب الخاص بالخجل لأنه قلما يسمع أو تصله أي معلومات جديدة من شأنها مساعدته على تغيير نظام معتقداته تجاه ذاته.

تفكير «ينبغي أن»

كتبت كارين هومي عن «استبداد الضرورات». وينبثق هذا النوع من التفكير مباشرة من المثالية. وفيه يتصرف الشخص وفقاً لقائمة من القواعد غير المرنة حول الطريقة التي ينبغي عليه وعلى الآخرين التصرف بها. وهذه القواعد صائبة ولا تقبل النقاش. وقد أخبرني إحدى العميلات أن زوجها ينبغي أن يرغب في اصطحابها في نزاهات ترفيهية؛ «الرجل المحب لزوجته عليه أن يأخذها في جولة بالسيارة في البلاد وبعدها إلى مطعم راقٍ». وحين لم يفعل زوجها حسبت أنه أناني و«لا يفكر إلا في نفسه». ومن أشهر الكلمات المستخدمة في هذا النوع من التفكير المشوه «ينبغي» و«يجب» و«لا بد». والشخص الذي يعاني من الخجل السام ويفكر بذلك الشكل يجلب البؤس لنفسه وللآخرين.

مغالطات السيطرة

تعد السيطرة وسيلة إخفاء رئيسية للخجل السام، وهي نتاج الهوس بالعظمة وتشوه التفكير بطريقتين. فإما أن يرى الشخص نفسه بئسًا ومسيطرًا عليه من الخارج، أو شخصًا عليمًا ومسؤولًا عن جميع من حوله. في النوع الأول يظن الشخص أنه لا يمتلك سيطرة فعلية على مسار حياته، ما يجعله أسيرًا لدائرة الخجل السام. أما النوع الثاني فهو مغالطة السيطرة المطلقة. فيتراءى للشخص أنه مسؤول عن جميع الأشياء والأشخاص. ويحمل هم العالم على كاهله، ويشعر بالذنب حينما تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن.

نقص المعرفة أو الترشيح

في هذا النوع من التفكير المشوه تنتقي عنصرًا واحدًا في الموقف وتُقصي باقي العناصر. والعنصر الذي تنتقيه يدعم معتقدك بشأن ذاتك الناقصة. كان أحد عملائي مستشارًا إداريًا بارعًا، وأشاد به مديره بسبب التقرير التسويقي الذي ابتكره. وطلب منه إصدار التقرير التالي في فترة أقل. وأصيب عميلي بالإحباط. وحين سألته، وجدت أنه كان مهووسًا بفكرة أن رئيسه كان يوحى بأنه كسول. لقد غرض الطرف عن المدح والثناء بسبب خوفه من النقص المتجذر في الخجل السام.

أما الترشيح فهو أسلوب لتضخيم أفكارك وإضفاء سمة التشاؤم عليها، ما يستحث نوبات خجل قوية.

اللوم والوسم العام

اللوم هو إحدى وسائل إخفاء الخجل السام وتميريه إلى الآخرين. واللوم يفسح مجالاً للوسم العام. «متحركم يبيع طعاماً فاسداً»، «الأسعار مبالغ فيها»، «المرأة الهادئة والمتحفظة في الموعد الغرامي مملة ومضجرة»، «رئيسي في العمل جبان وأحمق». إن اللوم والوسم العام طريقتان لتشتيت أفكارك عن الألم والمسؤولية. كما يبعدانك عن تأمل ذاتك بصدق والشعور بالملك. إن الألم هو ما سيدفعك نحو التغيير.

استخراج الأفكار المشوهة

في بداية تعاملك مع الأفكار المشوهة القائمة على الخجل، عليك تذكر نوبة خجل مؤلمة مررت بها. وستساعدك الخطوات الثلاث التالية على تحديد الأفكار المشوهة لديك. وستعينك أيضاً على إعادة بناء تفكيرك.

١. صف الموقف أو الحدث المؤلّد للخجل عن طريق كتابته.
٢. حدّد الأفكار المشوهة.
٣. أعد بناء تفكيرك المتجذر في الخجل وتخلص منه بإعادة كتابة الأفكار المشوهة.

يواجه الأفراد صعوبة شديدة عند القيام بالخطوة الثالثة. فالأفكار المشوهة متأصلة داخلنا حتى إننا نعاني في معرفة طريقة تفكير منطقية. وفيما يلي دليل إرشادي للتصحيحات المنطقية للأفكار المشوهة التي وصفتها سابقاً.

التهويل

النقيض المنطقي للتهويل هو التقييم الصادق بالنسبة المئوية أو الاحتمالية الواقعية. ما نسبة الاحتمال؟ واحد من الألف (١٪)، أم واحد من بين كل عشرة آلاف (٠.١٪)، أم واحد من بين مائة ألف (٠.٠١٪)؟

قراءة الأفكار

قراءة الأفكار هي نوع من التخيل والأحلام. وعلى المدى الطويل يفضل عدم القيام باستنتاجات حول الناس. تعامل مع جميع تأويلاتك للآخرين باعتبارها مجرد هلوسات. استخدم تلك الكلمة حينما تقدم تأويلك. قل: «تخيلي هو أن... أو هلوستي هي أن...». وأفضل سياسة هي تقديم قرائن لاستنتاجك.

الشخصنة

ابحث عن دليل لإثبات معنى تقطيب رئيس العمل. وتحقق منه لو أمكن. وكف عن عادة المقارنة. لا تقفز إلى الاستنتاجات إلا بعدما يتوافر لديك الدليل والبرهان المنطقي.

اكتب على بطاقة: «ليست هناك أمور مطلقة»، وضعها على مكتبك. شكك في كلمات مثل «كل»، و«الجميع»، و«أبدًا»، و«دائمًا»، و«لا أحد»، و«كل شخص» بالمبالغة فيها. وسل نفسك: «هل أعني حقًا أنه ليس بوسعي أبدًا قطعًا فعل كذا وكذا؟». وتعلم استخدام كلمات مثل «ربما»، و«أحيانًا»، و«غالبًا».

تحقق من التأسيم بأن تسأل نفسك إن كان بمقدورك وضع الأمر في عربة يد. ليس بوسعك وضع الزواج أو البلاد في عربة يد. وعبارات مثل «زواجي فاشل» و«هذه البلاد تنزلق إلى الهاوية» تتضمن التأسيم.

التعميم المفرط

استخدم أسلوب «ثلاثي الأعمدة» للتعميمات المفرطة.

دليل على استنتاجي دليل يدحض استنتاجي استنتاج بديل

تفكير إما/أو

استخدم لهذا النوع من الأفكار المشوهة بطاقة «ليست هناك أمور مطلقة». فهذا النوع من التفكير المشوه يضيفي صفة المطلق على الأشياء. والخجل السام يتعلق بتجاوز حدودك الإنسانية أو التدني عنها. وذلك هو أساس التفكير المهووس بالعظمة. لا توجد أحكام قاطعة ومطلقة. فالأمور غامضة وغير واضحة وملئية بالتعقيدات والظلال. ففكر من منظور النسب المئوية. مثلاً: «أنا أناني بنسبة ٥٪ من الوقت تقريباً، لكن بقية الوقت أنا شخص محب وكريم».

أن تكون على صواب

عزز خجلك الصحي. لو كنت على صواب دائماً، فستكف عن الإصغاء والتعلم. والسبيل إلى التغلب على ذلك هو الإصغاء باهتمام. قام كارل روجرز بعمل رائد في تطوير هذه المهارة. وبصفتك مستمعاً جيداً ستصني إلى المحتوى وكذلك العملية. وستعلم الإصغاء بأذنك

وعينيك. وتتعلم تقديم التعقيبات والتحقق من الأمور. بالإصغاء والاستجلاء نتعلم رؤية الأمور من منظور الآخرين. وتساعدنا عملية الفحص الدقيق على فهم وجهة نظرهم. ومن المهم أن نتذكر أن الآخرين يؤمنون بقناعاتهم مثلما نؤمن نحن بقناعاتنا. وأحب أن أ طرح على نفسي سؤالاً: «ماذا بوسعي أن أتعلم من رأي الآخرين؟».

تفكير «ينبغي أن»

استخدم كلمات مثل «يجب» و«ينبغي» و«لا بد» كعلامات تحذير. إن القواعد والتوقعات المرنة لا تعتمد على هذه الكلمات، لأن هناك دائماً استثناءات وظروفاً خاصة. والجمود يشير إلى علة نفسية، والمرونة علامة على الصحة النفسية. ومن دون مرونة، لا توجد حرية. ففكر في ثلاثة استثناءات - على الأقل - لقاعدتك، ثم تأمل جميع الاستثناءات عسيرة التصور.

مغالطات السيطرة

أنت مسؤول عما يحدث لك. وقد ذكرت سابقاً أن الاضطرابات العصابية والشخصية هي اضطرابات المسؤولية. تعلم أن تكون مسؤولاً، وإتاحة هذه الميزة للآخرين تعني العيش في عالم الواقع. سل نفسك: «ما الخيارات التي قمت بها وأدت إلى هذا الوضع؟ وما القرارات التي بوسعي اتخاذها الآن لتغييره؟». وتذكر أيضاً أن احترام الآخرين يعني تركهم يعيشون حيواتهم، ويعانون من آلامهم، ويحلون مشكلاتهم.

نقص المعرفة والترشيح

كف عن استخدام كلمات مثل «فظيع»، و«سيئ»، و«مقيت»، و«شنيع»، إلخ. دوّن هذه العبارة: «لا داعي للمبالغة. بوسعي التأقلم. أستطيع التحمل». والعبارة المفضلة لي دائماً هي مقولة إبراهيم لو: «هذا أمر مزعج، لكنه ليس خطيراً».

كي تتوقف عن الترشيح، عليك أن تُغيّر محط تركيزك. ركّز انتباهك على استراتيجيات التأقلم للتعامل مع المشكلة عوضاً عن الهوس بالمشكلة نفسها. ركّز على موضوع مثل الخطر أو فقدان. ثم فكّر في الأمور التي تُمثّل الأمان، أو فكّر في الأشياء القيّمة التي تمتلكها.

اللوم أو الوسم العام

تقبل مسؤولية سلوكياتك واختياراتك. ركّز على مشكلاتك. انظر إلى الخشبة التي في عينك، عوضاً عن القذى في عيون الآخرين. حين تشرع في الوسم سل نفسك: «ما الذي أحاول تجنبه؟». لو وجدت أنك لا تتجنب شيئاً، كن محدداً عوضاً عن التحدث بعمومية. «رئيسي شخص محافظ. وقلما يجازف». هذه عبارة دقيقة. لكن نعته بالغباء والجبن يدل على حاجتك إلى التنفيس عن غضبك لاضطرارك إلى الانصياع له.

تغيير الأصوات الداخلية بالعبارات التحفيزية الإيجابية

تغيير الأصوات الداخلية باستخدام العبارات التحفيزية يعد تقنية إيجابية لغسل الدماغ حرفياً. ويهدف إلى استبدال عبارات تحفيزية جديدة وواقعية وإيجابية بالأصوات المخجلة والقديمة والسلبية

والانتقادية. ولما كان مصدر معظم الأصوات القديمة الانتقادية يعود إلى آراء الآخرين فيك، فإنها تُمثّل رأيًا ذاتيًا عنك، وليست ماهيتك الحقيقية. وستساعدك العبارات التحفيزية الإيجابية على تغيير حوارك الداخلي مع الذات، ومن ثم بوسعك أن تصير الشخص الذي تريد.

يتضمن أسلوب العبارات التحفيزية كتابة عبارة إيجابية عن نفسك من ١٥-٢٠ مرة (والأفضل مرتان يوميًا). وحالما تكتب العبارات الإيجابية، انتظر الاستجابة العفوية الأولى التي ستأتي إليك. وفي الغالب ستكون هذه الاستجابات سلبية. انتظر دقيقة تقريبًا. وإن لم تأتِ استجابة، واصل العبارة التحفيزية، واكتب العبارة التي دَوَّنتها من قبل. والهدف من هذه الاستجابة استخراج جميع رسائل التخجيل السلبية من اللاوعي.

تكرار الكتابة بصورة روتينية يباغت آلية الخجل المسيطر. ومن المهم تذكّر أن بعض الأجزاء التي تعرضت للتخجيل بشكل أكبر في صورة الذات كُرِّرت على مسامعنا بشكل متواصل. مثلاً: «لماذا لا تكون مثل شقيقك/ شقيقتك؟»، إلخ، أو «أنت مهمل، كسول، غبي، إلخ». ضع اسمك دائمًا في العبارة التحفيزية. وفيما يلي مخطط لهذه العبارات:

العبارة التحفيزية الاستجابة

أنا... حنون ولطيف معظم الوقت. (انتظر أول استجابة عفوية).

أنا... حنون ولطيف معظم الوقت. (انتظر أيًا ما سيأتي).

أنا... حنون ولطيف معظم الوقت. (انتظر أيًا ما سيأتي).

كرّر العبارة السابقة. انتظر أيًا ما سيأتي.

قم بعمل ما سبق لمدة أحد وعشرين يومًا. فقد أثبتت الدراسات أن هذه الفترة الزمنية مطلوبة لتحقيق الفعالية الأمثل.

إنجاح العبارات التحفيزية

كرّر العبارات التحفيزية ذاتها كل يوم. وأفضل الأوقات يكون قبل النوم، وقبل بدء اليوم، ولا سيما حينما تشعر بالإحباط.

١- اكتب كل عبارة تحفيزية من عشر إلى عشرين مرة.

٢- قل و اكتب كل عبارة تحفيزية لنفسك بضمير المتكلم والمخاطب والغائب، كما يلي:

«كلما أحبيت أنا... نفسي، أحبني الآخرون».

«كلما أحبيت أنت... نفسك، أحبك الآخرون».

«كلما أحب / أحبت... نفسه / ا، أحبه / الآخرون».

إن الكتابة بضمير المتكلم والمخاطب والغائب أمر في غاية الأهمية لأن تشكيلك النفسي حدث بتلك الطريقة.

٣- استمر في كتابة العبارات التحفيزية يوميًا حتى تنغرس في وعيك تمامًا. وستعرف ذلك حينما يستجيب ذهنك بشكل إيجابي وتبدأ في السيطرة على أهدافك. وستستخدم عقلك لخدمك.

٤- سجّل عباراتك التحفيزية على شرائط تسجيل وأعدّها على مسامعك مرارًا متى استطعت. واستمع إليها كثيرًا في أثناء القيادة على الطريق السريع أو عند النوم.

٥- من المفيد النظر في المرأة وقول العبارات التحفيزية لنفسك

بصوت عالٍ. واصل ترددها حتى ترى الاسترخاء والسعادة يرتسمان على وجهك. واستمر في قولها حتى تمحو كل ملامح التوتر والضييق.

٦- استخدم التصورات البصرية مع عباراتك التحفيزية.

وحيثما تتراكم استجاباتك بمرور الوقت، ستري أنماطاً للأصوات السلبية. وربما تشعر أيضاً بصوت لم تدرك وجوده من قبل. وقد تصير هذه الأصوات السلبية مصادر لعبارات تحفيزية جديدة مناقضة وإيجابية.

اختيار حب النفس وغفران الأخطاء

لا تحتاج إلى أن يحبك الآخرون على حساب نفسك.
إن العلاقة الوحيدة التي تعد رئيسية ومهمة في الحياة
هي العلاقة بالذات... ومن بين جميع البشر الذين
ستعرفهم في حياتك، أنت الوحيد الذي لن تفقده أبدًا.

- جو كودار

(نصائح من فاشلة)

إن العدو اللدود للخجل السام هو عبارة: «أنا أحب نفسي». فهذه
العبارة هي أقوى أداة للشفاء من الخجل الذي يقيدك. والحب الحقيقي
للنفس سيغير حياتك.

اختيار حب النفس

يعرّف سكوت بيك الحب بأنه: «الرغبة في توسيع نفسي لتعزيز
النمو الروحاني الخاص بي وبالأخرين». ويرى هذا التعريف الحب
باعتباره فعل إرادة، ما يعني أن الحب قرار. وبوسعي اختيار حب نفسي،
مهما كان الماضي وبصرف النظر عن مشاعري تجاه نفسي.

تمرين: الشعور المحسوس بالذات

جرب هذا التمرين. اجلس على مقعدك المفضل. استرخ واسترح. والآن أغلق عينيك وتخيل أن الشخص الذي تحبه وتحترمه يجلس أمامك. (لا تختار شخصًا يسبب لك ألمًا عاطفيًا). قد يكون هذا الشخص الزوج/ الزوجة، الحبيب، الابن/ الابنة، الأب/ الأم، الصديق، البطل، إلخ. أغمض عينيك وانظر إلى هذا الشخص. واصل ذلك لثلاث أو أربع دقائق. والآن تواصل مع المشاعر التي تشعر بها في حضور هذا الشخص. إنني أشعر بالدفء والحيوية والتقدير حينما أرى صديقي العزيز. وذلك هو شعوري المحسوس بتلك العلاقة. والآن أغلق عينيك وانظر إلى نفسك تجلس أمامك. استمر في التجربة نحو ثلاث أو أربع دقائق.

في المرة الأولى التي أجريت فيها هذا التمرين، شرعت أنتقد ذاتي. ويحدث لي ذلك أحيانًا حينما أنظر إلى نفسي في المرآة. ما عليك سوى ملاحظة ما شعرت به عندما نظرت إلى نفسك. كانت إحدى العمليات ترى أن وجنتيها مكتنزتان وتشعر بالسوء تجاه هيئتها. ينتاب معظم الناس بعض المشاعر السلبية تجاه أنفسهم. وإن كنت تعاني من الخجل السام، ولم تفعل شيئًا لعلاجها، فستشعر على الأرجح بمشاعر رفض قوية. ورفض النفس هو جوهر الخجل السام.

قبول النفس من دون شروط

لمواجهة هذه المشاعر السلبية حول نفسك، اعتزم قبول نفسك بغير شروط.

«أنا أحب نفسي. سأقبل نفسي بلا شروط».

ردد تلك العبارة بصوت عالٍ وبشكل متكرر. وذلك يعادل الحب غير المشروط.

أتذكر بوضوح المرة الأولى التي قبلت فيها نفسي وأحببتها بغير شرط. وغمرني ذلك بإحساس رائع! ولاحقاً، قرأت كتاب جاي هندريكس الذي تحدث فيه عن الأمر نفسه (انظر كتاب «تعلم حب ذاتك»). وقد وصف كيف كان يطرح سؤالاً بسيطاً على الناس في ورش العمل التي يجريها: «هل ستحب نفسك لأجل ذلك؟».

حين قرأت للمرة الأولى النص الحوارى لإحدى الجلسات العلاجية التي قام بها مع أحد أعضاء المجموعة، أصابني الدهول. بلا ريب هناك أمور نفعلها ليست جديرة بالحب. وعندما واصل جاي طرح الأسئلة على ذلك الشخص إن كان بوسعه أن يحب نفسه بصرف النظر عما فعله أو لم يفعله، أدركت أن حب الآخرين لنا يجب أن يكون لأجل ما هيتنا، وليس لأجل ما نفعله. أنت تستحق الحب وكفى. وتذكر أن الخجل السام يحولك إلى فعل بشري لأنه يقول إن كيائك معيوب ومنقوص. ومن ثم مهما فعلت فلن تصير محبوباً. وليس بوسعك أن تُغيّر ماهيتك.

إن فهم الفرق بين الوجود والعمل هو أحد أهم الدروس التي تعلمتها في حياتي. ولقد جاهدت كي أحقق وأفعل الأفضل. لكن مهما فعلت، كان يلازميني شعور عميق بالنقص وهو علامة الخجل المستدخل. وقول: «أنا أحب نفسي بصرف النظر عن...» يقاوم بقوة

صوت الخجل السام. وقول: «أنا أقبل نفسي بلا شرط» يمكن أن يُبدّل حياتنا.

وقد أحرزت نجاحًا باهرًا في علاج مشكلة الوزن الزائد لإحدى السيدات نتيجة ذلك التمرين. كانت تشعر بأنها تزيد على وزنها بعشرة كيلوجرامات. وكانت تحتقر جسدها وتحط من شأنها بالمقارنات والوسم الذاتي. وعملت معها لعدة أشهر، وتحدثت معها باستمرار عن المقارنات والوسم الذاتي. وكنت أسألها: «هل ستحبين نفسك وتقبلينها رغم ذلك؟». ومهما كانت تقول، كنت أتحدّثها بتلك العبارة. وشرعت تدريجيًا تقبل نفسها. وكنت أرفض الحديث معها عن أنظمة الحمية الغذائية أو ممارسة التمارين الرياضية. فقد كنت أعلم أنها لن تتغير إلا إذا تقبلت طبيعتها، وأنها لن تتمكن من فقدان الوزن إذا استمرت في تخجيل نفسها. كيف لمشكلة ينظمها ويحركها الخجل السام أن تُعالج من خلال زيادة الخجل السام؟ في كل مرة كانت عميلتي تعتقد المقارنات بينها وبين غيرها أو تنتقص من نفسها بالوسم السلبي، كانت تبدأ في نوبة خجل، التي بدورها تقوّي الخجل السام المستدخل، ما يدفعها لتناول مزيد من الطعام كوسيلة لتغيير مزاجها وتخفيف ألم الخجل. والوسم الذاتي والمقارنات الممقوتة هما طريقتان للحفاظ على الوزن الزائد، وليس خسارته.

لا بد من تقبل ذاتك وحبها كي تُشفى من الخجل الذي يُقيّدك. والحب يخلق الاتحاد. وحين نقرر أن نحب أنفسنا بلا شرط، فإننا نتقبل أنفسنا بلا شرط. وهذا القبول الكلي للذات يخلق شعور «الغفران» أو «الكفارة».

ومن ثم نتوحد بذواتنا. وتكون قوتنا الكاملة متاحة لنا لأننا لا نهدر طاقتنا بحراسة كلابنا الجائعة في القبو (الأجزاء المنقسمة من ذواتنا).

اختيار حب الذات ممكن

حتى لو راودتنا مشاعر سلبية تجاه أنفسنا

كنت أشعر في كثير من الأحيان بأنني لا أميل إلى أحد أبنائي، لكن ذلك لم يعنِ أنني توقفت عن حبه. وعندما نختار أن نحب ذواتنا من دون شرط أو قيد، فسنبدأ بالشعور بشكل مختلف تجاه أنفسنا. وحين نختار حب أنفسنا، ستعزز قيمتنا الذاتية. منذ سنوات كتب سيدني سيمون وكيرشنبوم كتاباً بعنوان «تفسير القيم». واقترحوا فيه أن القيمة ينبغي أن تتمتع بالعوامل السبعة التالية:

١. لا بد أن تُختار بحرية.

٢. لا بد أن تكون مختارة بعد تأمل البدائل.

٣. لا بد أن تكون مختارة بوعي تام للنتائج.

٤. لا بد أن تكون مقدرة ومحبوقة.

٥. لا بد من إعلانها على الملأ.

٦. لا بد من العمل وفقها.

٧. لا بد من العمل وفقها بشكل متكرر.

إن اختيار حب النفس هو اختيار حر وقرار بسيط. والبديل هو أسلوب حياة متجذر في الخجل يترتب عليه تبعات مدمرة. وأنصحك

بأن تقول: «أنا أحب نفسي» بصوت عالٍ، وأن تصرّح بحبك لذاتك وتقبلها بشكل غير مشروط. ولو التزمت بهذا الاعتقاد بصورة متكررة، فسيزداد حبك وتقديرك لذاتك بعمق.

منح الذات الوقت والاهتمام

لو اعتزمت أن تحب نفسك، فسيكون بوسعك منحها الوقت والاهتمام اللازمين. ويشير تعريف سكوت بيك للحب إلى أنه عمل شاق، ويتطلب التوسع؛ بمعنى أننا ينبغي علينا توسيع ذواتنا، وذلك يتطلب العمل. ويتضمن عمل الحب منح نفسك الوقت. كم تقضي من الوقت مع نفسك؟ هل تخصص وقتاً للراحة والاسترخاء بصورة مناسبة، أم هل تدفع نفسك بلا رحمة؟ لو كنت تعمل بلا توقف، فأنت تدفع نفسك. وستحتاج إلى تحقيق مزيد من الإنجازات لتشعر بالرضا عن نفسك. أما إذا كنت قادراً على حب ذاتك وتقبلها بلا شرط، فستمنح ذاتك وقتاً لتكون كذلك. وستخصص وقتاً للفراغ والانقطاع عن العمل. وستسمح لنفسك بالانعزال والوحدة. وستخصص وقتاً للحفاظ على صحتك وممارسة التمارين الرياضية. وستقضي بعض الوقت في التسلية والترفيه، وقضاء العطلات والإجازات. وستخصص وقتاً لتحسين حياتك الحميمة. وسيكون بوسعك منح ذاتك المتعة والاستمتاع.

إن عمل الحب يتعلق بالإصغاء إلى الذات، الذي يتأتى بمراقبة مشاعرك واحتياجاتك ورغباتك، والاهتمام بنفسك. وقد يعني ذلك تعلّم أساليب التواصل مع مشاعرك. وربما يعني الانضمام إلى مجموعة

مشاركة يقدم أعضاؤها لك التعليقات والتعليقات. إن الاهتمام بالذات يتطلب الانضباط، الذي يتيح لنا تعزيز متعة الحياة، مثلما أوضح سكوت بيك. فحينما تحب نفسك، ستتمكن من تأخير الإشباع كي يحدث شيء آخر أكثر ملاءمة لنموك. عندما كنت مدمناً على الكحول وأعاني من الخجل السام، لم أتمكن حتى من التفكير في تأخير الإشباع. ومثل معظم الأطفال الذين عانوا من الصدمة والاضطراب، لم أتصور يوماً أنه سيكون هناك ما يكفي. ولم أكن لأؤخر إشباعي لأن ذاتي المتجذرة في الخجل السام لا تثق بأن بوسعي الحصول على مزيد.

يتضمن الانضباط الصدق وتحمل مسؤولية حياتي. وإذا أحببت نفسي، فسأعيش في الواقع. وسألتزم بالصدق والمسؤولية. وتلك السلوكيات تزيد من تقديري لذاتي. ولو أحببت تلك السلوكيات في الآخرين، فلماذا لا أحبها في ذاتي؟ لدينا مقولة في مجتمع الاستشفاء: «تصنع الأمر إلى أن تتقنه». أحياناً نقرر أن نتصرف بطريقة تجعلنا نشعر بشكل صحيح، عوضاً عن الانتظار حتى نشعر بأن بمقدورنا التغيير. وينطبق ذلك على حب الذات. اتخذ القرار، وقُلْه بصوت عالٍ. وتصرف كأنك تحب نفسك وتقبلها وتقدرها بلا شرط، وسيزداد شعورك بحب ذاتك وقبولها.

توكيد الذات والسماح لها بارتكاب الأخطاء

يعد توكيد الذات من أفعال وأعمال الحب التي تعزز حب الذات وتشفي من الخجل السام. ويقوم هذا التوكيد على حب الذات وتقديرها. ويختلف ذلك عن العدوانية، التي تكون -عادة- سلوكاً

متجذراً في الخجل. فالعدوانية تعني الفوز بأي ثمن. وتتضمن غالباً تخجيل الآخرين، وذلك السلوك لا يعزّز حب الذات. وأرى أن تدريبات توكيد الذات هي وسائل قوية للشفاء من الخجل الذي يقيدك. فحينما حدثت عملية استدخال الخجل في أسرتك المضطربة، تقيدت احتياجاتك بالخجل. وبعد فترة لم تعد تعرف ما تحتاج إليه. ولم تكن هناك طريقة لتعلم كيفية طلب ما تريد. ولما كانت احتياجات الاعتماد لديك قد تعرضت للانتهاك، فإنك ظننت أن ليس بوسعك الاعتماد على الآخرين. وفقدت كل الإحساس بحقوقك كإنسان فريد ومميز.

يعلمنا تدريب توكيد الذات كيفية إشباع تلك الاحتياجات. وفي هذا التدريب تتعلم كيفية قول «لا» وطلب ما تريد. كما تتعلم بناء حدود مادية وعاطفية وإرادية وفكرية. وهناك كتب مفيدة لتعلم كيفية الثبات على موقفك وإشباع احتياجاتك المشروعة مثل («أشعر بالذنب حين أقول لا» لمانويل سميث، و«هل تقول نعم عندما تريد قول لا؟» لفنستيرهايم، و«حقك المشروع» لألبرتي وإيمونز). والوسائل الواردة في تلك الكتب تتطلب التدريب والممارسة.

يحتاج كل واحد منا إلى وضع ميثاق الحقوق الخاص به، والصلاحيات التامة لممارسة هذه الحقوق. ويذكر مانويل سميث في كتابه «أشعر بالذنب حين أقول لا» الحقوق التالية (بوسعك إضافة الحقوق التي ترغب فيها):

- الحق في تقييم سلوكك وأفكارك وعواطفك، وتحمل مسؤوليتها وتبعاتها.

- الحق في عدم تقديم أسباب أو أعذار لتبرير سلوكك.
- الحق في تقييم ما إذا كنت مسؤولاً عن تقييم مشكلات الآخرين.
- الحق في تغيير رأيك.
- الحق في إقرار الأخطاء وتحمل مسؤوليتها.
- الحق في قول: «لا أعرف».
- الحق في أن تكون مستقلاً عن النيات الحسنة للآخرين قبل التعامل معهم.
- الحق في أن تكون غير منطقي عند اتخاذ القرارات.
- الحق في قول: «لا أفهم».
- الحق في قول: «لا أبالي».

عندما تحب ذاتك، فكّر في مدى حبك للشخص الذي اخترته في تمرين «الشعور المحسوس بالذات» الذي قمت به في بداية هذا الفصل. لو أن هناك شخصاً يؤدي أو يضايق الشخص الذي تحبه، ماذا ستفعل؟ إذا رأيته يؤدي نفسه أو يخجلها، ماذا ستفعل لترعاه؟ فكّر في الجهد والطاقة اللذين بذلتهما في حب أبنائك. هل ستحب نفسك بالطريقة ذاتها؟ أنت تستحق ذلك عن وجه حق. لا يوجد أحد يشبهك. ولن يكون. أنت شخص مميز وفريد ولا يقدر بثمان.

إعادة تأطير الأخطاء

يستमित الشخص الذي يعاني من الخجل السام لتقديم قناع للعالم يقول: «أنا أكثر من إنسان» أو «أنا أقل من إنسان». وتجاوز الحدود الإنسانية يعني عدم ارتكاب أخطاء أبدًا، بينما التدني عنها يعني الاعتقاد بأنك خطأ. ومن المهم التعامل بطريقة صحية مع الأخطاء للحفاظ على حب الذات. وإعادة تأطير أخطائنا هي وسيلة التعامل معها.

المقصود بإعادة التأطير هو تغيير تأويلك للأمور أو رأيك فيها؛ أي وضع إطار جديد حول الصور أو الأحداث لتغيير منظورك لها. وذلك الإطار الجديد سيُغيّر معناها بالنسبة لك. وإعادة تأطير الأخطاء يعني تعلم التفكير فيها بشكل يزيل سماتها الكارثية. وعوضًا عن اعتبار أخطائك كوارث جسيمة، سترى أنها طبيعية وأنها من المكونات القيمة في حياتك. وذلك هو الهدف الأساسي من الخجل الصحي. فحينما ترتبط بخجلك الصحي، ستدرك أن بوسعك اقتراف الأخطاء، وأنك ستفعل، وأنك سوف تستخدمها كوسائل للتعلم أو كتحذير للترث وتتمعن النظر في أفعالك.

الأخطاء باعتبارها تحذيرات

الأخطاء تشبه الطنان الكهربائي في سيارتك، الذي يحذرك من مخاطر القيادة من دون وضع حزام الأمان. وإذا حصلت على مخالفة لتجاوز السرعة، فسيكون تحذيرًا لتقليل السرعة والتركيز على القيادة.

وقد ينقذك ذلك التحذير في نهاية المطاف. ويغيّر الخجل السام التحذير إلى اتهام أخلاقي، بسبب قناع المثالية الذي يتقنع به. فتصير مهووسًا بالدفاع عن نفسك أمام أصوات الانتقاد الداخلية، حتى إنك تهدر الفرصة للاستجابة لتحذير الخطأ. حاول أن تعيد تأطير أخطائك باعتبارها تحذيرات. وركّز على التحذير، وليس على الإدانة واللوم.

الأخطاء تسمح بالتلقائية

إدراك أن بوسعك ارتكاب الأخطاء وأنت ستفعل ذلك، يتيح لك عيش حياتك بحيوية وعفوية. والخجل الصحي هو شرط للإبداع. وإدراك أنك ستقترب من الأخطاء يسمح لك بالبحث عن معلومات وحلول جديدة. كما يحول دون الاعتقاد بأنك عليم ببواطن الأمور. إن الخوف من الأخطاء يئد داخلك ملكة الإبداع والعفوية. فتتصرف بحذر شديد، وتخاف دائماً من قول ما تفكر فيه أو ما تشعر به. يقول ماكاي وفانينج: «إن لم يتسنَّ لك قول الشيء الخاطئ، فلن تتمكن من قول الشيء الصائب؛ كقول إنك تحب أحدهم، أو إنك تتألم، أو إنك ترغب في مواساة الآخرين».

الأخطاء بوصفها وسائل للتعلم

مما لا شك فيه أننا لن نتعلم أي مهمة أو مهارة من دون ارتكاب الأخطاء. وتُعرف عملية التعلم بأنها «التقريب المتعاقب». راقب الأطفال في أثناء تعلمهم المشي. إنهم يتعلمون المشي حرفياً بالسقوط والتعثر. وكل مرة يسقطون فيها، يضبطون توازنهم ويحاولون من جديد. وكل محاولة فاشلة تخلق تقريباً متعاقباً. وبالنهاية يتمكنون من السير.

إن الأخطاء هي شكل من أشكال التقييمات والاستجابات. فكل خطأ يخبرنا بما نحتاج إلى تصحيحه. وكلما صحّحنا الأخطاء، اقتربنا أكثر من التسلسل السلوكي الذي يعمل بشكل أفضل.

بصفتي معلماً أدرك أن الطلاب الذين يخشون ارتكاب الأخطاء يعانون من صعوبات في التعلم. فيرتعون من التعامل مع المواد الجديدة بسبب احتمالية عدم فهمها. ويميل هؤلاء الطلاب إلى شغل أول وظيفة متاحة أمامهم، وغالباً يستمرون فيها طوال حياتهم. كما يخافون من الحصول على وظيفة جديدة لأنهم سيواجهون إجراءات وتحديات جديدة. ولن يحصلوا على تدريبات جديدة متقدمة لأن الأخطاء الحتمية مؤلمة للغاية. يقول ماكاى وفانينج:

إن تأطير الأخطاء بوصفها تقييمات ضرورية في عملية التعلم يدفعك للاسترخاء والتركيز على سيطرتك التدريبية على المهمة الجديدة. والأخطاء هي معلومات تتعلق بما يفلح وما لا يفلح. كما أنها لا تتعلق بقيمتك أو ذكائك، بل إنها مجرد خطوات نحو تحقيق الهدف.

الفئات الشائعة للأخطاء

هناك فئات شائعة للأخطاء، أشهرها الفئات العشر التالية:

١. أخطاء المعلومات: كتابة رقم الهاتف بشكل خاطئ، مثلاً تكتب

٥٢٩-٦١٨٨ بدلاً من ٥٢٩-٦١٨٥.

٢. أخطاء الحكم: تقرر ابتياع حذاء رخيص، ثم يفقد شكله في

غضون ٦ أشهر.

٣. الأكاذيب البيضاء: تقول إنك مريض، وتقابل رئيسك مصادفة في المتجر.

٤. التسويف: تؤجل مرارًا زيارة طبيب الأسنان. ثم تحل عطلة الأسبوع، وتعاني من ألم موجع في أسنانك.

٥. النسيان: تذهب في جولة تسوق ممتعة وتنسى أموالك في البيت.

٦. الفرص الضائعة: الذهب الذي قررت شراؤه بسعر ٤٨ دولارًا للأوقية وصل سعره الآن إلى ٤٣٢ دولارًا.

٧. الإفراط: تتناول الطعام كله، وتصاب بالغثيان طوال الليل.

٨. إهدار الطاقة: تعمل في مخطوطة بعنوان «أماكن في القلب»، ثم يصدر فيلم يحمل العنوان ذاته. (حدث لي ذلك).

٩. الإخفاق في الوصول إلى هدفك: تذهب في رحلة صيفية إلى الساحل، ولا تزال بدينًا.

١٠. نفاد الصبر: تحاول قلب السمكة على الجانب الآخر لإزالة الخطاف، لكنها تلقي به وتقفز إلى المياه.

يمكن إضافة مزيد من الفئات إلى القائمة. وتلك مشكلات بشرية وطبيعية. والخيط الذي يربط جميع تلك الأمثلة هو أن الخطأ يكون دائمًا نتيجة الإدراك المتأخر. يقول ماكاي وفانينج: «الخطأ هو أي شيء تفعله وتتمنى لو كنت فعلته بشكل مختلف عند التفكير فيه لاحقًا. وينطبق ذلك على الأمور التي لم تفعلها وتتمنى لو كنت فعلتها عند التفكير فيها لاحقًا».

إن الإدراك المتأخر هو ما تراه بوضوح للغاية لاحقًا. وكلمة السر هنا هي «لاحقًا». فالتأويل اللاحق هو ما يحوّل الفعل إلى خطأ. والخطأ هو وصم تطبّقه بأثر رجعي. وفي الوقت الحالي، تختار دائمًا الفعل الذي من المحتمل أن يُشبع احتياجاتك. وحينذاك، ترجح كفة المزايا على كفة العيوب. ويعتمد الفعل في أي لحظة على إدراكنا. ويُعرّف ماكاي وفانينج الإدراك بأنه: «درجة الوضوح التي بواسطتها تبين وتفهم، شعوريًا أو لا شعوريًا، جميع العوامل المتعلقة بالحاجة الحالية».

إن الأخطاء تحدث نتيجة التأويل اللاحق. ولذلك ليست لها علاقة بتقدير الذات. إذا وصفت اختيارك بأنه «سيئ» لأنه كان خطأ بناءً على الوعي اللاحق، فسيتهي بك المطاف إلى معاقبة نفسك على أفعال لم يكن بوسعك تجنبها. ومن الأفضل أن تصف أخطاءك الماضية بأنها «غير حكيمة»، أو «غير مفيدة»، أو «غير فعالة». وهذه المصطلحات تقيّم حكمك بدقة.

توسيع الوعي هو نتيجة طبيعية لمشكلة الأخطاء. فإن كنت عرضة لارتكاب الأخطاء، فقد تفكر في توسيع وعيك. وذلك هو الحل الأفضل. فلن يفيدك إذا أقسمت بأنك لن ترتكب الخطأ ذاته مجددًا لأنك سترتكبه مرة أخرى إن لم توسّع وعيك. وقولك إنك دائمًا تتخذ أفضل القرارات المتاحة أمامك لا يخلّصك من المسؤولية عن أخطائك. والمسؤولية تعني قبول توابع أفعالك. فهناك توابع لكل فعل. وتحثّلك المسؤولية يعني توسيع وعيك ليكون أكثر إدراكًا بنتائج اختياراتك.

سيزيد وعيك في عملية استخراج الخجل السام. والشخص الذي

يعاني من الخجل السام يمتلك مستوى منخفضاً للغاية من الوعي، لأن المشاعر المحجوبة والمقيدة تؤدي إلى تحيز المرء وتشوش قدرته على التفكير والوعي. والخجل المستدخل يخلق رؤية ضيقة، تحد -بدورها- من وعيك وتتجسد في التفكير المشوه. وعندما يشفى المرء من الخجل السام عبر عمليات الاستخراج المتنوعة، يزداد وعيه، وتحدث عملية «تنوير».

عادات الوعي

يصف ماكاي وفانينج عملية بسيطة يطلقان عليها «عادة الوعي». ويقترحان بعض الأسئلة التي يجب طرحها عند النظر في التبعات المحتملة لأي قرار مهم تعزم اتخاذها، على المدى القصير والطويل. وفيما يلي تلك الأسئلة:

- هل مررت بهذا الموقف من قبل؟
 - ما التبعات السلبية التي يمكن توقعها من القرار الذي أعزم اتخاذه؟
 - هل التبعات تستحق ذلك، بالنظر إلى ما أتوقع الحصول عليه؟
 - هل أمامي بدائل أخرى تتضمن تبعات أقل سلبية؟
- المكون الرئيسي لعادة الوعي هو الالتزام والتعهد. فأنت تلتزم وتتعهد بدراسة التبعات المحتملة لكل فعل مهم تقوم به. وذلك هو قرار أن تحب ذاتك. وهو قرار أن نستقطع وقتاً لتقييم تبعات اختياراتك. إن اختياراتك في النهاية هي النسيج الذي يكون حياتك!

التعامل مع الخجل السام في العلاقات

لا توجد إلا مشكلة حقيقية واحدة؛ ألا وهي مشكلة العلاقات الإنسانية. فنحن ننسى أنه لا يوجد أمل أو سعادة إلا في العلاقات الإنسانية.

-أنطوان دي سانت إكزوبيري
(ريخ ورمال ونجوم)

هناك مزحة تتردد بين الأفراد المتعافين الذين يستخدمون برنامج الخطوات الاثنتي عشرة، وهي: «لا يوجد لدينا علاقات، بل نحتجز رهائن». إنها إحدى النكات التي تهدف إلى تخفيف الألم الذي يتتاب الأفراد الذين يعانون من الخجل السام، في محاولة إقامة علاقات حميمة. والحق أن العلاقة الحميمة هي المشكلة الرئيسية الناجمة عن الخجل المستدخل. وكانت بالتأكيد كذلك معي. وتتطلب العلاقة الحميمة القدرة على التعرض للضعف والهشاشة. فالانخراط فيها يعني المخاطرة بكشف ذواتنا الداخلية بعضنا لبعض، وتعرية أعماق مشاعرنا ورغباتنا وأفكارنا. كما تعني أن نكون طبيعيين ونحب ونتقبل

بعضنا بعضاً بغير شرط. وذلك يستلزم الثقة بالنفس والشجاعة، التي بدورها تبني مساحة جديدة في علاقاتنا. وهذه المساحة ليست ملكك أو ملكي، بل إنها لنا جميعاً.

بصفتي شخصاً أعاني من الخجل السام كان كل ذلك مستحيلاً لي. لم تكن تربطني علاقة بذاتي. كنت أختبئ، ليس منك فحسب بل أيضاً من نفسي. كنت عملاً إنسانياً لأنني لم أجسر على التوغل داخل نفسي. ولم يكن هناك أحد بجانبي. ولم يكن لدي ذات. وكانت علاقتي بنفسني تنحصر في الرفض والاحتقار. وكان جل ما أخشاه هو انكشافي. لم أمتلك ذاتاً كي أقدمها للآخرين.

مشكلات الاعتمادية عند الطفل البالغ

أشرت سابقاً إلى أن الاعتمادية والخجل السام هما حقيقة واحدة. وعند تأمل العلاقات، نجد أن مصطلح «اعتمادية متبادلة» يحدد المشكلة بدقة عالية. كما يساعدنا مصطلح «الطفل البالغ» على فهم المشكلة.

التعلق والرابطة المستمرة

بسبب صدمة الهجر، يتحول الأفراد الذين يعانون من الخجل السام إلى أطفال بالغين يبنون علاقات اعتمادية متبادلة. ويهيمن على هذه العلاقات الخوف من الهجر، وذلك نتاج «الرابطة المستمرة» التي تحدثت عنها أليس ميلر. ويسيطر على هذه العلاقات مشكلات التعلق، إما التعلق القوي (الارتباط المفرط) أو التعلق الضعيف (العزلة).

بصفتي طفلًا بالغًا كان صعبًا عليَّ التخلي عن أي شيء. إنني أحتفظ بملاحظات دَوَّنتها منذ عامي الأول في الكلية منذ خمسين عامًا! كما أمتلك صناديق مليئة بالأشياء المتنوعة التي احتفظت بها على مر السنوات. كان التغيير صعبًا للغاية عليَّ. فقد منحني الهجر الشعور بالافتقار والعجز. وكنت أفضل التثبيت بما أملكه لأنه قد لا يكون هناك مزيد. وكان صعبًا عليَّ تأخير الإشباع للسبب ذاته. وكانت لدي صعوبة في التكيف في علاقاتي. وقضيت وقتًا كبيرًا للتخلي عن السيطرة. وحاولت توطيد العلاقات بطريقة تجعلني مهمًا جدًا للآخرين حتى لا يستطيعوا تركي. لكن في النهاية، كنت أقترّب أكثر مما يجب، فيستشير ذلك داخلي رهاب الالتزام، ثم أترك العلاقة. وقد يعاني البعض الآخر من هذه المشكلة لكن بشكل معاكس؛ أي يعجزون عن التخلي عن العلاقة بمجرد الانخراط فيها.

السيطرة

إن السيطرة هي العدو للدود للعلاقات الحميمة. وبطبيعة الحال، تستثني الحميمة شخصًا واحدًا ليسيطر على الآخر. والسيطرة هي نتاج إرادتك المعطلة. إنها محاولة لطلب المستحيل. وليس بوسعك تغيير شخص آخر، فليس بوسعك تغيير أبويك، أو شريك حياتك، أو حبيبك، أو أولادك. وليس بمقدورك التحكم في حياتهم أو آلامهم.

التعلق المفرط

يدفعك عدم وجود ذات حقيقية إلى البحث عن علاقة مع الذات الوحيدة التي تشعر بأنها لديك، وهي الذات الزائفة إذا كنت ضحية. والعلاقة الوحيدة التي تعرف عنها كل شيء هي العلاقة مع المُضطهَد. والعكس بالعكس إذا كنت أنت المُضطهَد. وقد كنت الزوج البديل لأمي وراعي الأسرة. وبصفتي الزوج البديل، كنت أبحث دائماً عن نساء بوسعي رعايتهن. وما يعادل ذلك هو إعادة تمثيل الرابطة الفانتازية التي تحدثت عنها سابقاً. والرابطة الفانتازية هي شَرَك يتسم بفرط التعلق والاعتمادية. وتستند إلى الرابطة المستمرة التي سببَها صدمة الهجر. وحالما نتشابك في الرابطة الفانتازية، يكون لدينا علاقة واحدة، ونكررها مرارًا وتكرارًا.

يكنم الحل في القيام بخطوات الألم الأصلي والطفل الداخلي، خطوات الحزن الرئيسي. إن تثبيت الرابطة ينتج من تجرد ذاتنا الحقيقية بفعل صدمة الهجر غير المعالجة. وفي كل مرة نعيد التمثيل بتعلقنا برابطة فانتازية جديدة، نحاول القيام بخطوات الحزن. ونختار شخصاً من طراز مشابه كي نحصل على فرصة أخرى للتوصل إلى الحل. ويمثل كل شريك جديد جوانب من أحد الأبوين أو كليهما. ونحاول جعل شريكنا شبيهاً بوالدينا لتتمكن من حل الصراع والمضي قدماً. ونظرًا لأننا لم نعد أطفالاً، فإن الأمر يبوء بالفشل. والحل الوحيد هو المرور بالمعاناة اللازمة التي يتطلبها الحزن. ولفعل ذلك، علينا التخلي

عن الذات الزائفة ومغادرة البيت. وهذه هي الطريقة الوحيدة التي تمكنا من بلوغ ذاتنا الحقيقية.

الاستثمار المفرط في السلطة والتقدير والتوقع

لما كانت العلاقة لأي طفل/ بالغ هي بالأساس علاقة طفل غير ناضج، فإنها تؤدي إلى استثمار مفرط في السلطة والتقدير في الشخص الآخر. وهذا الاستثمار ينبع من احتياج الطفل المهجور داخلنا إلى وجود والد يقدم له التعزيز والدعم. وإذا توقع أن يوفر لك شريك ما فشل والدك في توفيره فأنت واهم. وهو توقع غير واقعي وينتهي بخيبة أمل وغضب.

إسقاط الأجزاء المنبوذة للذات على الشركاء

من بين أكثر الجوانب المدمرة للعلاقات القائمة على الخجل السام هو إسقاط أجزائنا المنبوذة على الشريك. وقد صوّر فيلم «Terms of Endearment» ببراعة الافتنان والنفور للذوات المنبوذة. وقام جاك نيكلسون بدور رجل توحد تمامًا بذاته الجامحة والعفوية والشهوانية. وقامت شيرلي ماكلين بدور الجارة الأرملة المكبوتة جنسيًا، والمثالية، وصاحبة المبادئ الأخلاقية، والخاضعة للسيطرة المفرطة. وكل واحد منهما يمثل القطب المتناقض من الخجل السام. فكان جاك نيكلسون منغمسًا في الذات، ويتصرف بتدنٍّ عن الحدود الإنسانية. أما شيرلي ماكلين فكانت «أظهر من الجميع»، وتتصرف بطريقة تتجاوز الحدود الإنسانية. وكان أمامهما كثير ليتعلماه أحدهما عن الآخر في أثناء

تأرجح علاقتهما بين الانجذاب والنفور. وفي النهاية، ساعد كل منهما الآخر على دمج أجزاء الذات المنبوذة. فسمح لها بتقبل ذاتها الجنسية، بينما عرّفته على ذاته المحافظة والراعية.

عندما أقدم المشورة للأشخاص في العلاقات الضارة، أجد أنهم عادةً يتصرفون من خلال أجزاء ذواتهم المنبوذة. وكثيرًا ما يتزوج الرجال الكرماء نساء أنانيات، وتتزوج النساء المثاليات رجالًا مهملين، وتقع النساء الداعمات في غرام رجال غير متاحين عاطفيًا. وعوضًا عن التعلم بعضهم من بعض بدمج أجزاء ذواتهم المنبوذة، يعيشون مع هذه الذوات المعبر عنها في شركائهم. ولما كان كل شريك ينبذ الجزء المعبر عنه في الشريك الآخر، فإنهم يطلقون الأحكام ويتصرفون بغضب نحو ذلك الجزء في شريكهم. إن دمج جميع أجزاء الذات هو في المقام الأول عملية تقبل للذات. ويتيح الكمال والاكتمال من القبول التام للذات. والكمال هو علامة على الصحة النفسية. والتقبل التام للذات يعني أن جميع أجزاء ذواتنا على ما يرام. وهذا يعادل الحب غير المشروط.

كولاج الانجذاب والنفور

اقترح القس مايك فولز تعديلًا في تمرين «التصالح مع سكان قريتك». ويعد فولز مستشارًا نفسيًا موهوبًا، أمضى ثلاثين عامًا في تقديم الاستشارات النفسية. وكان يطلب من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في العلاقات القيام بالتالي:

يطلب منهم تصفح مجموعة من المجلات، واختيار جميع صور الأشخاص الذين يشعرون نحوهم بالانجذاب. ثم يطلب منهم صنع كولاج من هذه الصور على لوحة كبيرة. ثم يختارون صورًا لأشخاص يشعرون نحوهم بالاشمئزاز أو النفور. ويصنعون أيضًا لوحة كبيرة من تلك الصور. وغالبًا ما يتألف كولاج الصور التي تجذبك من أجزاء ذاتك التي تتوحد بها بإفراط. أما كولاج الصور التي تنفرك فمن المحتمل أنها مكونة من أجزاء ذاتك التي تنبذها. وحالما تدرك الأجزاء المنفرة، بوسعك القيام بحوار مع الأجزاء المنبوذة بالطريقة الموصوفة في الفصل الرابع. وقد استخدمت هذه الطريقة عدة مرات وحقت نتائج مبهرة. ويستحسن القيام بهذا التمرين مع صور من نفس الجنس والجنس المقابل تشعر نحوهم بالانجذاب والنفور. ففي الأغلب يشعر الرجال بالخدجل من جانبهم الأنثوي، وتشعر النساء بالخدجل من جانبهن الذكوري.

يزعم كارل يونج أن جزءًا من الجانب المخفي لكل شخص هو نقيضه الجنسي. إن كل رجل وامرأة هما اتحاد لهرمونات الذكورة والأنوثة. والرجال يمتلكون هرمونات أنثوية قليلة وهرمونات الذكورة هي الغالبة. والنساء يمتلكن هرمونات ذكورية قليلة وهرمونات الأنوثة هي الغالبة. ويطلق يونج على الجانب المخفي الأنثوي عند الذكر مصطلح «الأنيميا» (anima)، بينما الجانب المخفي الذكوري عند المرأة يسمى «الأنيموس» (animus). واندماج الجانبين المخفيين للأنيميا والأنيموس أمر ضروري لتكامل الإنسان بشكل تام. وقد أوضحت كيف أن أدوارنا الجنسية الاجتماعية الصارمة هي وسائل

نطوّر بها ذواتنا الزائفة؛ أي أننا نتوحد بإفراط مع جزء من ذواتنا. ويتعرض الرجال للتخجيل بسبب الجانب الأنثوي داخلهم بنعتهم بألفاظ نابية مثل «الجبان» أو حتى أسوأ. وتعرض النساء للتخجيل للجانب الرجولي داخلهن.

وقد ذكرت فيلم «Terms of Endearment» لأنه يصوّر درامياً ثنائية الذكر والأنثى. وثمة فيلم آخر وهو «The African Queen»، بطولة همفري بوجارت وكاثرين هيبورن، والذي يصوّر بشكل رائع ثنائية الذكر والأنثى. يمثّل بوجارت، بوصفه طاقة ذكورية مفرطة، وهيبورن، بوصفها طاقة أنثوية مفرطة، ديناميكية الافتنان/ النفور للأجزاء المنبوضة من الذات. وفي النهاية يحدث اندماج للذوات المنبوضة للشخصيتين، وتتحولان عبر إضافة الطاقات التي يمثلها الآخر. وقد فاز كلا الفيلمين بجوائز الأوسكار. وسيكون من المثير للاهتمام معرفة كم من فائزي الأوسكار يصوّرون هذا الصراع العالمي للاندماج والاكتمال.

المواقف الخطيرة في العلاقات

تبدو بعض المواقف المتعلقة بالعلاقات أكثر تخجيراً من غيرها. إن الانتقاد والرفض مؤلمان للجميع، لكنهما أشد إيلاماً للأفراد الذين يعانون من الخجل السام. وسوف أتناولهما بشكل منفصل. أما الآن فسأصف بعض المواقف التي قد تستثير بانتظام نوبات الخجل. وهذه المواقف ينبغي الانتباه والاستعداد لها. وهي كالتالي:

التحدث مع الوالدين

لما كان الآباء هم علاقاتنا المصدريّة، فإنهم يشكّلون خطرًا دائمًا لاستثارة نوبات الخجل القديمة. وإذا تعرضت للخجل بحدة في الماضي، يجب أن تكون حذرًا عند الحديث العادي مع والديك. ولو كنت تبذل جهدًا لتقليل الخجل وقمت بما وصفناه في المرحلة الثانية، فستكون مستعدًا تمامًا لتجنب الوقوع في الفخ. وإن لم تقم به، فستكون في خطر. فمجرد الحديث على الهاتف قد يستثير علامات سمعية قديمة.

الشخصيات السلطوية

إحدى السمات المميزة في أبناء مدمني الكحول هي الخوف من الشخصيات السلطوية. ويرتبط ذلك غالبًا بالتعرض للتخجيل في العلاقات المصدريّة للشخص. وقد يتعلق أيضًا بحوادث تخجيل في المدرسة. وأعرف أستاذًا في علم النفس كان يشعر بالخجل عندما يرى شرطياً يقود في الشارع. فقد اعتادت أمه تهديده بإخباره أن الشرطة ستأخذه وتحبسه. وتلك عادة شائعة. وعديد من الأفراد الذين يعانون من الخجل السام تتنبههم انفعالات قوية في وجود رئيس العمل أو شخصية سلطوية.

العلاقات الجديدة

كثيرًا ما يتفاقم الخجل في العلاقات الجديدة. وأكثر الأشكال شيوعًا هو الحديث الانتقادي مع الذات، والذي عادة يبدأ فورًا بعد رحيل الشخص الآخر. وستخبرك الأصوات المخجلة بعبارات مثل:

«لقد فشلت في الأمر!»، أو «أحسنت صنعًا أيها الجبان!»، أو «يا لحديثك المتلثم!». وقد تكون العلاقات الجديدة محفوفة بالمخاطر لأنها تعرّضنا للانكشاف أمام شخص لم نكشف أمامه من قبل.

غضبك أو غضب الآخرين

معظم الأفراد الذين يعانون من الخجل السام يواجهون مشكلات مع الغضب. فنجهل كيفية التعبير عنه، ونشعر بالهشاشة والضعف لأنه يتلاعب بنا. وأتذكر رجلًا لم أكن أحبه، وأعرب عن غضبه لي في أحد الأيام بطريقة غريبة. وكنت أثني عليه في واقع الأمر. وقد أخبرني بعض الناس أنه كان يغار مني. وحين مدحته، كان رد فعله غاضبًا. لقد سمع شيئًا مختلفًا تمامًا عما قلته له. وقد فكرت مليًا في هذه الواقعة لأسابيع. ورغبت في الاتصال به وإصلاح الأمور. بيد أنني استخدمت الحديث التوكيدي والإيجابي مع الذات لمنع نفسي من القيام بذلك. كان غضبه متعلقًا به هو وبتاريخه الشخصي، وليس متعلقًا بي. لقد تعرض معظمنا لتجارب تخجيل بسبب الغضب والحقن. وحين يعبر أحدهم عن غضبه، يكون رد فعلنا الأول هو الخوف. ويمكن أن تساعد كثيرًا الأساليب المتعددة في الجزء المتعلق بالانتقاد في التعامل مع الغضب.

حينما تكون مجروحًا أو تجرح أحدهم

نظرًا لأننا تعرّضنا للأذى كثيرًا، فإننا نخاف من إيذاء الآخرين. وفي كثير من الأحيان لا نتعامل بصورة مناسبة حين نتعرض للأذى. وإذا تلاعب الوالدان بالطفل عن طريق الأذى، فسيكون هشًا أمام التعرض

للإيذاء. ويتلاعب الآباء الذين يعانون من الخجل السام بأبنائهم بالأذى عندما يتصرف الطفل بطريقة لا تعجبهم. فمثلاً، قد يقولون: «لن تعرفوا أيها الصغار كم آذيتكم والدكم»، أو «لا أعرف إن كان بوسعي أن أسامحك. لقد آذيتني للغاية». وكثير من الأذى هو تلاعب محض، ويستخدمه المتلاعب للحصول على مراده. والعلاقات الصحية تتسم بتحمل المسؤولية. لو آذيتك، أريد أن أتحمّل مسؤولية ذلك. كما أعرف أيضاً أن بعض هذا الأذى متعلق بك وبتاريخك.

النجاح

يصف كارل ميننجر في كتاب «الإنسان عدو نفسه» عدداً من الأشخاص الذين تعرضوا لانتهاء تام بعدما أحرزوا ذروة النجاح، بل إن بعضهم قد انتحر. والأفراد الذين يعانون من الخجل السام لا يؤمنون بأن لديهم الحق كي يكونوا سعداء، إذ يخبرهم خجلهم السام المتجذر في نفوسهم أنه ليس لديهم الحق في امتلاك الأموال أو الشعور بالسعادة لأن هناك آخرين فقراء ويتألمون. ولا يقتصر النجاح على الازدهار المادي. قد تشعر بالخجل السام بعدما تكافأ بتكريم أيّا كان. ويرتبط ذلك في الغالب بمشكلة في النظام الأسري. لو ظل أفراد الأسرة في أدوارهم المتجمدة والصارمة والقديمة، ونجح فرد في خلق حياة مميزة، فقد يتتاب هذا الشخص الخجل لكونه مختلفاً وناجحاً. وتذكر أن نظام الأسر المضطربة يجبر الأفراد على البقاء في أدوارهم.

استقبال المودة والتقدير

يواجه الأفراد الذين يعانون من الخجل السام مشكلات كبيرة في قبول المدح والثناء. ففي قرارة أنفسهم يصرخ الخجل السام: «ليس لديك الحق في أن تكون محبوبًا وتتلقى كل هذا الاهتمام». وإذا اجتهدت في دراسة وفهم المحتوى الذي قدمته في الفصل الخامس، فستعلم أنك تستحق الحب. وستغدو علاقة الحب غير المشروطة مع ذاتك أساس قبولك كل المحبة والثناء كما يجب.

الانتقاد

منذ سنوات دَوَّنت كتابًا غير مكتمل حول كيفية العيش مع شخص منتقد. ولسبب ما لم أستطع إنجاءه. وبرأيي أن الانتقاد هو آفة كبيرة في العلاقات الإنسانية، وأن الناس يحتاجون إلى مساعدة في الدفاع عن أنفسهم أمامه. بالتأكيد، ينفر الأفراد الذين يعانون من الخجل السام من الانتقاد ويتألمون بسببه. كما أنهم ينجذبون إليه كطريقة لنقل خجلهم إلى الآخرين. لم أؤمن قط بوجود قيمة فيما يسمى بالنقد البناء. وفي الورش التي نعقدّها لعلاج الخجل السام، يقدم كل شخص تعقيبات للآخر. وتسم التعقيبات بمستوى عالٍ من الملاحظة الحسية من دون تفسير. وقد تكون التعقيبات مفيدة للغاية في سياق المجموعة. ومع ذلك، فإن الانتقاد، كما أعرفه، يكون دائمًا تفسيرًا شخصيًا يستند إلى تجربة الفرد وتاريخه الشخصي. وعلى هذا النحو، فإنه غير مفيد.

أنصح الأفراد الذين يعانون من الخجل السام بتجنب الانتقاد،

وفيما يلي بعض الأساليب المستخدمة للتعامل مع المنتقدين. والمبدأ الرئيسي في التعامل مع الانتقاد هو عدم الدفاع عن نفسك أبداً. إذا دافعت عن نفسك، فستحمل الخجل السام. وتشتمل أساليب التعامل مع الانتقاد المباشر على التعقيم، والتوضيح، والمواجهة، والتحقيق، والاعتراف، والتأكيد، والتطمين، والإرباك.

التعقيم

يعتمد التعقيم على أسلوب مستمد من تدريب توكيد الذات. ويطلق عليه مانويل سميث مصطلح التضييب (fogging). وفيه تعترف بالحقبة، أو إمكانية حدوثها، أو احتمالية وقوعها. لا تدافع. بل دع الانتقاد يمر عبرك كغيمة. مثلاً، تحدث إلى والدتك عبر الهاتف، فتقول: «أبناؤك ينقصهم التهذيب اللازم. سيتورطون في مشكلات في المدرسة». فتجيب: «أنت محقة. قد يتورطون في مشكلات في المدرسة». إنك تعترف باحتمالية صحة عبارة والدتك. لكنها قد تضيف: «متى ستهذبهم؟». حينها ستقول: «سأهذبهم حينما يحتاجون إلى ذلك». وهي جملة غامضة، وتقر بصحة العبارة.

التوضيح

التوضيح هو طريقة لمحاصرة المنتقد، وكشف نيته لنقل الخجل عبر الانتقاد. لتخيل أن زوجتك تقول: «أنت لن ترتدي السروال البني اليوم، أليس كذلك؟». فتجيب: «ما الذي لا يعجبك في السروال البني؟». وبصرف النظر عما يقوله المنتقد، تواصل طرح الأسئلة

للتوضيح. فإذا أجابتك: «يبدو رخيصًا»، ستسألها: «لماذا لا تحبين السراويل الرخيصة؟» أو «لماذا تضايقك السراويل الرخيصة؟». إن هذه الأسئلة تجبر المنتقد على إظهار الجانب الناضج من شخصيته؛ والجانب الناضج لا يتأثر بالمشاعر المكبوتة، بل يميل إلى المنطق والموضوعية.

إن المحصلة المعتادة لهذا الأسلوب هي تبديد طاقة المنتقد. فستُحيط الأسئلة اللثام عن المشكلة الحقيقية الكامنة خلف الانتقاد. والمشكلة الحقيقية إما أن تكون شخصية محضة أو محاولة من المنتقد لإخفاء خجله وتمريه إليك. بيد أن هذا الأسلوب لا ينجح على الدوام. والواقع أن هذه الأساليب لا تنجح دائمًا. ومع ذلك، كلما امتلكت مزيدًا من الأساليب، توافرت لديك مزيد من الخيارات الواقية.

المواجهة

المواجهة تعني التصدي للمنتقد. إنها شكل من أشكال توكيد الذات. وأوصي باتباع الإرشادات التالية:

١. كن على طبيعتك. قل ما تلاحظه (تراه وتسمعه)، وما تفسره وتشعر به وتريده.

٢. استخدم رسائل «أنا». كن مسؤولاً عما تلاحظه وتفسره وتشعر به وتريده.

٣. استخدم تفاصيل سلوكية مبنية على الحواس عوضًا عن الكلمات التقييمية.

٤. انظر مباشرة في عين المنتقد. وهذه الخطوة يمكن التدريب عليها. وأقوم بتدريب الأشخاص الذين يعانون من الخجل السام على التحديق إلى نقطة بين عيني الشخص.

ويحضرني مثال للمواجهة. كنت قد ابتعت سيارة بي إم دبليو جديدة، وهي أغلى سيارة امتلكتها في حياتي. وكنت أعاني من خجل اجتماعي بسبب نشأتي في أسرة فقيرة. وكان خجلي يتبدى متى قابلت شخصاً ثرياً، فأشعر بالنقص كأنني لست ملائماً. كما يظهر هذا الخجل المماثل حين أشتري شيئاً يكلف أموالاً باهظة (مثل سيارة بي إم دبليو جديدة). ويزداد الأمر سوءاً عند لقائي بشخص لا يمتلك أموالاً كثيرة. ورغم أنني حاولت جاهداً علاج هذه المشكلة، فإنها كانت تحدث من حين لآخر.

حينما رأى أحد أقاربي سيارتي، علق بعبارة متقدمة غير مباشرة قائلاً: «رائع! يا لها من سيارة جميلة! أراهن أن أسرة بأكملها يمكن أن تعيش لمدة عام على ثمن هذه السيارة». وحين سمعت ذلك توقفت عقلي عن التفكير. وبدأت أشعر بالخجل. وانطلق صوت داخلي يقول: «كان بإمكانك ابتياع سيارة بنصف السعر، وتقديم بعض الأموال للفقراء والمحتاجين». وكنت قد بذلت جهداً في علاج أصواتي الداخلية. فواجهت الصوت قائلاً: «أنا أحب الاحتفاء بحياتي بشراء سيارة جديدة جميلة». ثم نظرت إلى قريبي وقلت: «إن تعليقك هذا يوحي لي بأنك لست سعيداً بنجاحي. إن نجاحي قد أثار خجلك. أنا آسف لأن لديك هذا الخجل، وسأرسل إليك نسخة من كتابي الجديد عن الشفاء من الخجل». في تلك اللحظة شرع قريبي

في تعليق دفاعي طويل حول حساسيتي. واعترف أنه لا يقصد أن يؤدي مشاعري وأناني أسأت فهمه. ثم أضاف أنه يشعر بالسعادة لأجلي، وأناني أستحق ذلك. ووافقت على رأيه وقدت مبتعداً! قد تستثير المواجهة الغضب في المنتقد. وفي هذه الحالة، أقول ببساطة: «سأكون سعيداً بالتحدث معك حين تهدأ»، ثم أغادر. إن الانسحاب هو أحد سلوكيات توكيد الذات في مواجهة التنمر أو الانتقاد.

التحقيق

يستند أسلوب التحقيق «Columboing» إلى المسلسل التلفزيوني المحقق كولومبو Columbo. ويختلف المحققون فيما بينهم. والمحقق كولومبو هو محقق غير مرتب وغير مهندم، ويطرح الأسئلة باستمرار. ويبدو مندهشاً من الأشخاص الذين يحقق معهم. ويبدو أنه لا يمتلك الذكاء الكافي لفهم الأمور البسيطة. ومع ذلك، هناك نبوغ عميق وراء عدم كفاءته الظاهرية. فهو لا يفوت أدنى تفصيل، ويفحص كل شيء. إنه سيد التفاصيل العملية والملموسة.

حين تحقق مع منتقدك، فأنت تتظاهر بالغباء وتطرح كثيراً من الأسئلة. فتقول: «دعني أستوضح هذا الأمر... أعتقد أنه ينبغي عليّ أن أغير تسريحة شعري... ما الذي لا تحبه فيها؟». وعندما يجيب عن سؤالك، تواصل طرح آخر. والهدف هو كشف حقيقة الانتقاد وتعرية الجانب الشخصي فيه. وعادة يتعلق الانتقاد بالخجل السام للمنتقد، وليس بتسريحة شعرك. من خلال التحقيق، تتجنب الدفاع عن نفسك، وتنزع عن المنتقد الستار الأبوي الانتقادي الذي يخفي به خجله السام.

الاعتراف

هذا الأسلوب مفيد إذا فعلت بوضوح وصراحة ما تُنتقد عليه. لو سكبت الحليب، تقول: «أجل، أنا سكبت الحليب». قل ببساطة عبارة تعبر عن الاعتراف. لا تضيف أشياء على غرار: «يا لغبائي!». تنص الخطوة العاشرة من برامج الخطوات الاثنتي عشرة على أنه: «عندما نخطئ، نعتزف بخطئنا سريعاً». إنها خطوة إصلاح، وتهدف إلى التركيز على خجلنا الصحي. يمكننا أن نرتكب الأخطاء وسنعمل ذلك. ولسنا بحاجة إلى الاعتذار عنها. إنها جزء من طبيعتنا البشرية.

التوكيد

يمكن استخدام هذا الأسلوب عند التحدث إلى المتقدمين، لا سيما إذا كان أحد الوالدين. وأحب استخدامه على الهاتف. حين تتكلم ويشعر الآخر في انتقادك، ضع يدك على سماعة الهاتف وقل بصوت عالٍ: «مهما قلت وفعلت، أنا ما زلت شخصاً جديراً». وكرر هذه العبارة مراراً. وبوسعك أيضاً تثبيت هذه العبارة الإيجابية. فعندما تقولها بصوت عالٍ، تخيل أنك تقف في وضع مستقيم، وتبدو واثقاً، وتنظر إلى الشخص الآخر مباشرة في عينيه. وحين تشعر بقوة هذا التصور، اضغط إبهامك الأيسر وإحدى أصابعك اليسرى معاً. (لا تهم أي يد تستخدمها). واصل الإحساس باللمسة حتى تشعر بقوة توكيد ذاتك. ولاحقاً، عند الجلوس إلى مكتب رئيسك، أو حينما تنتقدك شخصية سلطوية، بوسعك إطلاق مرسة التوكيد بلمس إبهامك الأيسر وإحدى

أصابعك اليسرى معًا. ويمكنك سماع صوتك المؤكد بينما تنظر إلى الشخصية السلطوية.

التطمين

أستخدم هذا الأسلوب عندما أنتهك بشكل غير متعمد أو مقصود حدودَ شخص آخر. والهدف منه السماح للآخر بالتعبير عن مشاعره، وليس الدفاع عن نفسك أو لومها. والتطمين يشبه الإصغاء الفعال. هب أن سيارتي كانت تعرقل المدخل. وكنت مبتعدًا عن المنزل لأنني خرجت للركض. وحين عدت، وجدت زوجتي غاضبة ومستاءة، وقالت: «لقد تأخرت عن موعد مع طبيب الأسنان. كان يجب أن تسألني إن كنت بحاجة إلى استخدام سيارتي». فأقول: «يا إلهي! أدرك مدى استيائك وغضبك. سأحرك السيارة حالًا»، أو «أدرك مدى إحباطك»، أو «أتفهم الإزعاج الذي سببه لك هذا الأمر».

إن التطمين هو شكل من أشكال تحمل المسؤولية. ويسمح لنا بالاعتراف باستياء الآخر بخصوص تجاوزنا غير المقصود، والتعويض عن ذلك بشكل مناسب. ويتجنب هذا الأسلوب استثارة نوبة الخجل بالتحدث سلبيًا عن أنفسنا. إن الأذى غير المتعمد هو جزء من الطبيعة البشرية.

الإرباك (عند فشل جميع الأساليب الأخرى)

أنصح باستخدام هذا الأسلوب في العلاقات غير الحميمة، أو عند استنفاد الوسائل الأخرى. والإرباك هو وسيلة للتخلص من الشخص

المزعج. فاستخدمه حينما تشعر بالضعف والعجز عن المواجهة أو التوضيح. وفي أسلوب الإرباك، تستخدم كلمة صعبة أو مختلقة، خارج السياق. مثلاً، يلومك زميلك في العمل على أنك قضيت وقتاً طويلاً في ساعة الغداء. وأنت لا تريد المواجهة أو المتاعب. لقد خضت الموقف ذاته معه من قبل وانتهى الأمر بخلاف لم يُحل. لذا تنظر إليه وتقول: «لقد كان الزحام اليوم عديم الجدوى يا رفيقي». إن استخدام كلمة غير مألوفة أو خارج السياق، يشكّل غالباً عائقاً حقيقياً. وسترى نظرة مرتبكة على وجه الشخص، فذهنه مشغول في البحث عن معنى ما قلته. بينما تكتفي أنت بالابتسام وتمضي مبتعداً. وتنطوي تلك الطريقة على الجانب المرح والطفولي داخلك. فيمكنك الشعور بالسعادة عندما ترى حيرة الشخص الآخر. فذلك يضعك في موضع السيطرة. وتذكر أن الانتقاد هو وسيلة لإخفاء الخجل السام وطريقة للسيطرة على الآخر. والإرباك أسلوب يسمح لك بالحفاظ على السيطرة. كما يمنحك لحظات من المتعة عوضاً عن الموقف الدفاعي.

لا توجد طريقة وحيدة تنجح طوال الوقت. وإذا لم تفلح إحدى الوسائل السابقة، جرّب غيرها. فتلك الوسائل تشكّل معاً مصدر دعم قوياً يحميك من انتقال الخجل السام إليك من شخص آخر.

الرفض

لا يوجد شيء يمكن أن يسبّب الخجل المؤلم بنفس القدر الذي يسبّبه الرفض. وهذه حقيقة مسلّم بها في جميع العلاقات. بيد أن الرفض للأفراد الذين يعانون من الخجل السام يرادف الموت. لقد رفضنا أنفسنا

بسبب الخجل السام، وحين يرفضنا شخص آخر فإنه يثبت ما نخشاه بشدة؛ أي أننا نعاني من الخلل والنقص. والرفض يعني أننا غير مرغوبين ولا نستحق الحب. وهناك درجات مختلفة من الرفض، تتراوح من عدم ابتسامة بائع المتجر إلى رفض الشخص الذي نحبه وهجره لنا. والألم المعنوي للرفض من الشخص الذي نحبه يوازي الألم الجسدي، ويبدو كالسكين التي تنغرس في صدورنا. وقد عشت هذا الشعور مرة واحدة في حياتي. ولن أكرره قطعاً مرة أخرى. لقد تعاملت مع عملاء عديدين وهم يمرون بهذا الألم الناجم عن الانفصال.

يمكن استخدام جميع التقنيات التي وضحتها في أثناء المرور بمرحلة الحزن على القلب المفطور. وكلما قام الفرد بعمل مزيد من خطوات الألم الأصلي وترك التعلق المفرط والرابطة الفانتازية في أسرته، ازدادت كفاءته في التعامل مع الرفض. ولو كان المرء لا يزال مرتبطاً بالرابطة الفانتازية والتعلق المفرط، فإن الرفض سيعادل الموت، لأنه يؤثر على الطفل الجريح والوحيد الذي لم يعالج قَط الحزن الأساسي. ولذا أنصح بشدة أن تقوم بعمل خطوات الحزن الأصلي والطفل الداخلي كطريقة للتخفيف من ألم الخسارات المحتملة والمستقبلية. وكلما ابتعدت وانسلخت، ازدادت كفاءتك في التعامل مع الانفصال والوحدة.

فكرت مرة في تدوين كتاب يحمل عنوان «أنا أحزن، إذن أنا موجود». وأردت أن أوضح فيه أن العيش السعيد يتطلب أيضاً معالجة الحزن جيداً. إن كل شيء فعلته في حياتك قد انتهى. والحياة هي وداع

طويل. والحزن عملية تنهي الأمور. وعندما تنتهي من خطوات الحزن تشعر بأنك وُلدت من جديد. ولذلك العيش الجيد يشتمل على تجربة الحزن بشكل صحيح. وعند خوض الحزن بسبب الرفض الشخصي، تحتاج إلى التصديق والدعم الاجتماعي والوقت. وتحتاج إلى شخص آخر محب ومهم ليكون بجانبك. وتحتاج إلى انعكاس مشاعرك وتوكيدها. ويفضّل أن يكون لديك أكثر من شخص مهم. وهذه ميزة وجود جماعة الاثنتي عشرة خطوة أو أي نوع من جماعات الدعم.

يمر الحزن بجميع المراحل التي وصفتها؛ الصدمة والإنكار والتفاوض والاكئاب والغضب والندم والحزن والألم والوحدة، إلخ. وتحتاج إلى وقت لتجتاز مراحل الحزن الخاصة بك. وأسوأ ما قد تقدم عليه هو الاندفاع نحو علاقة جديدة لتحل مشكلتك بسرعة. وقد رأيت ذلك يحدث بشكل مأساوي. والعلاقة الجديدة تغطي الحزن الأساسي، وتتراكم طبقة أخرى من الحزن غير المعالج. ويستغرق الحزن بسبب الرفض وقتاً. ابقِ على اتصال بالعلاقات المعززة والداعمة. أنت شخص ذو قيمة وأهمية عظيمة، رغم أن الآخر قد تركك. وأخيراً، تذكر أن خجلك المستدخل ينجم من الهجر الذي تعرضت له في الطفولة. إن أسوأ مخاوفك (الرفض) قد حدث بالفعل، لكنك نجوت منه. كنت طفلاً محتاجاً وضعيفاً وغير ناضج لكنك نجوت. رائع! يمكنك النجاة مرة أخرى!

صنع «صافرة إنذار الخجل»

إن الرفض البسيط هو جزء من الروتين المرير للحياة. وسأقدم أسلوباً مقتبساً من أسلوب تيري كيلوج، والذي وصفه للتعامل مع

الرفض اليومي في الحياة. ويتضمن تطوير «صافرة إنذار الخجل». وهذه الصافرة هي نوع من المرساة. وحين يهينك أحدهم، أو يتجاهلك، أو يعطيك تقييماً سلبياً، أو يرفضك بشكل صريح، قم بما يلي:

١. تخيل أن معك صافرة يمكنك تشغيلها عن طريق سحب أذنك (أي أذن تشاء). وحينما تسحب أذنك، تسمع الصافرة تهتف: «خجل، خجل، خجل، خجل، خجل، خجل، خجل». تسمعها بصوت عالٍ وواضح.
٢. قل لنفسك «إنه مجرد شعور... أنا حقاً شخص جدير». وكرّر ذلك عدة مرات. وبهذه الطريقة تستخرج الخجل المستدخل. وتحولّه من حالة وجود إلى شعور. والمشاعر تتغير وتبديل، وتصير جزءاً من الماضي.
٣. اتصل بشخص واحد - على الأقل - في جماعة الدعم الأكثر أهمية لك (أو قابله إن كان ذلك ممكناً). واطلب من هذا الشخص تأكيد صفاتك الطيبة والجميلة. قل: «أخبرني أنني شخص محبوب وجميل». وبذلك تستعيد الرابطة الشخصية.

لو اعتدت استخدام «صافرة الخجل» سيغدو الأمر طبيعياً لك. وقد وجدت أنه عند استخدام صافرة الخجل تقل ردود أفعالي المبالغ فيها حينما يتجاهلني الآخرون أو يقيّمونني سلبياً.

المحبة عمل

هناك عديد من الأشياء الأخرى التي قمت بها لمعالجة خجلي في العلاقات الشخصية. وقد قضيت ساعات طويلاً في تعلم أساليب التواصل الفعالة والتدريب عليها. وقمت بعديد من تدريبات توكيد

الذات وحضرت كثيراً من الندوات التوعوية والإرشادية. وقد عزز كل ذلك مهاراتي في العلاقات.

رحلة الأزواج

ينطوي عمل الحب على الالتزام، وهذا يعني أن عليّ اتخاذ قرار بالاستمرار في العلاقة. وتذكر أن الأفراد الذين يعانون من الخجل السام لديهم أساس من الهوس بالعظمة. فإذا لم تسر الأمور على نحو جيد، فسيتركون العلاقة. إما كل شيء وإما لا شيء! إن الزواج رحلة. وقد استندت المدربة والمعالجة الرائعة سوزان كامبل في كتابها «رحلة الأزواج» إلى دراسة طويلة أجرتها على عدد كبير من الأزواج الذين استمروا في علاقتهم لأكثر من عشرين عامًا. وقد وجدت أنهم مروا جميعًا بمراحل وصراعات مشابهة في رحلتهم نحو الحميمة.

المرحلة الرومانسية

كل الأزواج كانوا في حالة حب. وهذه هي المرحلة الرومانسية، التي تتميز باندماج الحدود. وتبدو قوية وكاسحة. فيشعر الزوجان بأنهما يستطيعان التغلب على أي شيء! وعند الزواج تبدأ مرحلة جديدة.

الصراع على السلطة

في هذه المرحلة تتراجع الحدود. ولم يعد هناك اندماج للاختلافات. وتبدأ ظهور القواعد الأسرية الخاصة بكل زوج. وتبدأ الصراعات بينها. وفي هذه المرحلة يتعرفان على الاختلافات بينهما. ويجب عليهما

التفاوض حول قواعد المال والجنس والمرض والتنشئة الاجتماعية والاحتفال وصيانة المنزل، والتربية، عند ميلاد الأطفال. وكل ذلك يستغرق عشر سنوات عند معظم الأزواج. وتتبعه فترة مستقرة من الهدوء والروتين. لكن سرعان ما تبدأ المرحلة الثالثة والمتمثلة في الشيخوخة، والمنزل الخالي من الأبناء، وعملية التفرد «individuation».

تحمل مسؤولية الإسقاطات وتقبل المسؤولية الشخصية

تتميز هذه المرحلة برحلة البحث عن الذات والمسؤولية الشخصية والتنقيب عن المعنى الأسمى. فيتحمل كل شريك مسؤولية إسقاطاته الأنثوية والذكورية. وتحمل النساء مسؤولية جانبهن الذكوري. ويصبح الرجال متفردين بتقبل جانبهم الأنثوي. ويتقبلون، جميعاً، احتياجاتهم الإبداعية لتحقيق الذات. ومع تطور كل شريك واكتماله، تبدأ مرحلة جديدة ومثمرة.

مستوى جديد من الحميمية

لما كان الشركاء مكتملين في أنفسهم، فإن بوسعهم الاقتراب من الشريك بدافع المتعة وليس الحاجة. لم يعد هناك إصلاح لعيوب الآخر. والرابطة الجديدة تقوم على الاختيار والقرار عوضاً عن الرابطة الفاتنازية بدافع الاحتياج. وبوسع كل واحد منهما أن يحب بسخاء، ويعطي لأنه يريد ذلك حقاً. وينبثق مستوى جديد من الحميمية. وتعود بعض صفات المرحلة الرومانسية. فيصبح كل شريك مفتوناً بتميز الآخر واختلافاته. وكل منهما الصديق المقرب للآخر، ويرتبط به بدافع الاحترام العميق والتقدير المتبادل.

تتميز الرحلة نحو الحميمية بالصراع الصحي، وتعلم التفاوض والمواجهة بشكل عادل، والصبر، والعمل الجاد، والشجاعة بالمخاطرة بأن يكون المرء فريداً. وفوق كل ذلك، تتميز بالاستعداد لتقبُّل الحب المنضبط.

قصارى القول هو أن تحقيق الحب والحميمية في العلاقة يعد عملية ديناميكية، تتبدل وتحول باستمرار. وتتسم بالصراع والتفرد. وفي النهاية، العملية كلها تستحق العناء. وأتفق مع مقولة سانت إكزوبيري: «لا يوجد أمل أو سعادة إلا في العلاقات الإنسانية».

الجزء الثالث

الصحة الروحانية

عملية الاستكشاف

المحاريديداوي جروحہ باللؤلؤ...

-رالف والدو إمرسون

أنا لست سوى طفل ينتحب في جنح الليل،

يبكي باحثاً عن الضوء

يصرخ من دون كلمات سوى الدموع.

-ألفريد لورد تينسن

تمهيد

الخجل الصحي بوصفه مصدرًا وحارسًا للروحانية

بعدما نزع الباحثون المتخصصون في الكتاب المقدس العناصر الأسطورية عن كلمة «الشيطاني»، المشتقة من اللفظة اليونانية «diabolos»، التي تعني حرفيًا «يمزق»، يتوجب علينا التفكير في خطورة استخدام كلمات مثل «الشیطان» و«إبليس»، وخطورة أن نتصور أن حياتنا الروحانية الأخلاقية هي صراع بين قطبين متناقضين. ففعل ذلك يمزقنا لأنه يجعل شخص واحد أو جماعة واحدة إما صالحة وإما طالحة. وفي معركتنا مع الإرهابيين المسلمين، يطلقون علينا الشيطان الأكبر، ونطلق عليهم المثل. ولن نجني من هذا الاستقطاب إلا الإبادة والتدمير. لا أحب التوجه الديني للإرهابيين المسلمين، لكني لا أحب أيضًا التوجه الديني للأصوليين المسيحيين.

عن طريق الخجل الصحي ننظر إلى الخشبة في أعيننا، ونبذل كل ما في وسعنا للوصول إلى حلول سلمية. يقول جون سانسفورد، عالم اللاهوت العظيم والمحلل النفسي من أتباع مدرسة يونج: «اللهم نجني ممن يريدون أن «يفعلوا الخير»، لأنهم في حماسهم يتغاضون عن تأثير أفعالهم على الناس وعواقبها».

يتعزز الجانب الشيطاني بالخبجل السام ووسائل إخفائه، مثل: التظاهر بالتقوى، واللوم، والصمت، والخوف، والامثال، وفقدان الاستقلالية. أما الخبجل الصحي فيحرّكنا نحو الثنائية، التي لا تعني إما كل شيء وإما لا شيء، بل كليهما/ و. كانت أعمالنا الوحشية في فيتنام تماثل وحشية من أثاروا الرعب في قلوبنا بسبب قسوتهم. وعن طريق الخبجل الصحي نتقبل جانبنا المظلم وتحيّزنا واشمئزازنا ونفورنا.

الرمزية والروحانية

أوضح عالم النفس رولو ماي أن الشيطاني هو نقيض الرمزي. وكلمة «رمزي» مشتقة من لفظة (sym-bollein)، التي تعني «الاتحاد أو الإلقاء». ويعلق ماي قائلاً: «تكن في هذه الكلمات تداعيات كبيرة تتعلق بوجود الخير والشر». والرمزية هي اللغة الطبيعية للعقيدة الصحيحة والروحانية لأنهما تهدفان إلى الاتحاد والتوافق، وتعبيران عما لا يمكن اختزاله في الحرفية، وتتعاملان مع الرهبة والغموض والحب والتسامي. وقد أظهر لنا ثورو وغاندي ومارتن لوتر كينج الابن، ناهيك بالسيد المسيح، قوة السلم المغيرة للحياة.

إن الخير والشر يوجدان جنباً إلى جنب في البشر. ويعتمد وجودهما على الإرادة الحرة. ويستند الخير إلى الحكم الأخلاقي السليم، الذي لا يمكن تقسيمه إلى أبيض وأسود مثلما أوضح يونج (وكذلك أرسطو منذ زمن بعيد). والخير والشر ليسا نقيضين تامين، بل يعتمد وجودهما على الاختيارات التي نقوم بها. وحين نطوّر إحساساً سليماً وناضجاً بالخبجل نشعر برهبة من أغاز الحياة والموت، والخير والشر. ونشعر

برهبة من الإله، الذي نفهم أنه قوتنا العليا. ويخبرنا خجلنا أننا لسنا آلهة،
وأنا محدودون، وأن أحكامنا ليست منزهة عن الخطأ. ويجلب خجلنا
الصحي والناضج شعور التواضع.

لقد قدمت نبذة توضيحية تشرح كيف يقودنا الخجل الصحي
والناضج إلى موضع يمكن من خلاله الوصول إلى قرارات وأحكام
بشرية سليمة. إن الروحانية بمفهومها الكامل هي ثمرة الخجل الصحي
والناضج، وتغذيها الرمزية. إنها حياة داخلية تتسم بالأمانة الشديدة،
التي تجعلها تعي جيداً عيوبها ومميزاتها. إن الروحانية تتعلق بالحب
والاتحاد، وتهدف إلى الائتلاف والرأفة والمساعدة والغفران. والخجل
السام هو مصدر التظاهر بالتقوى، وازدراء الذات وكراهيتها، والعنف.
إنه منبع الشرور، ولا يمكن الشفاء منه إلا بـ«الصحة الروحانية».

الروحانية والجنسانية

العاشق ينظر في عين معشوقه، وليس إلى الأجزاء
الأخرى في جسده، لأن الخجل يسكن العيون.

-أرسطو

نجد أن الزواج الروحاني ليس ببعيد عن الزواج الحسي،
بل يتم من خلاله وبواسطته. والعاشق يستكشف جسد
معشوقه ويكتشف نفسه في منبته. فشريكه أبرز إمكانياته
الجنسية، ومنحها فرصة التحقق. بيد أن أعماق الروح
هي ما تنكشف أمام الحب الحقيقي، وليس فقط ما
ترغب فيه أو تفهمه عقولنا.

-توماس مور

(روح الجنس)

لاحظت طوال الفترة التي انخرطت فيها في تقديم الاستشارات
العلاجية، أن أعدادًا كبيرة من الأفراد الذين عانوا من مشكلات جنسية
كانوا يعانون من مشكلات روحانية، وأن أعدادًا كبيرة من الأفراد الذين
لديهم مشكلات روحانية قهرية يعانون من مشكلات جنسية.

«المجيء الثاني»

أتذكر أنني كنت أجلس إلى مكتب الاستشارة منتظرًا العميل الجديد. وكنت أطلع من نافذة مكثي على شارع ماين. وأبصرت امرأة تمشي على الرصيف قاصدة البناية التي يوجد فيها مكثي. لقد أوقفت المرور حرفيًا. وترددت أبواق السيارات، وأطل الرجال برؤوسهم من نوافذ سياراتهم، وأخذوا يطلقون صيحات إعجاب للمرأة. وبينما كانت تقترب، رأيت أنها كانت ترتدي ملابس مثيرة. وحين دلفت إلى غرفة الانتظار، دهشت عندما رأيته هناك. كانت العميلة التي أنتظرها.

قالت وهي تجلس أمامي بإغراء: «أنا منضمة إلى عدة مجموعات تناقش الكتاب المقدس». ثم أردفت وهي تتمطى مستعرضة صدرها الكبير: «أود أن أعرف هل تؤمن بالمجيء الثاني؟». شعرت بالخجل لفترة طويلة، وانصرف ذهني إلى أشياء أخرى!

وتبين لي أن تلك المرأة كانت مهووسة بالمشاركة في الخدمات الكنسية ومجموعات مناقشة الكتاب المقدس، ولديها ثلاثة عشاق، وكانت عشيقة لرئيس مجلس إدارة أحد المستشفيات، والذي اتهم لاحقًا بالاحتيال والاختلاس من أموال المستشفى. كما حُكم عليها بالسجن بسبب ضلوعها في جريمة الاختلاس. ومن دون الخوض في تفاصيل أخرى بشأن عائلتها المضطربة، كان واضحًا أن هذه المرأة تعاني من انقسام حقيقي بين مشاعرها الجنسية والروحانية (أو بالأحرى

تدينها). كانت منخرطة في الأنشطة الدينية ودراسة الكتاب المقدس، لكنها كانت تعاني من الإفلاس الروحاني. وكان تدينها الهوسي يغطي إدمانها الجنسي.

في كتابي «خلق الحب»، قدّمت مخططاً يصف جميع أنواع الإدمان باعتبارها أشكالاً زائفة من التدين. وقد وصف شكسبير إدمان الكحول باعتباره نوعاً من عبادة الأوثان التي تحوّل المدمن إلى «وحش». فكل مدمن يعبد إلهاً زائفاً (الكحول، الكوكايين، الجنس، إلخ). ويستند هذا المخطط إلى دائرة الخجل السام التي اقتبستها من كتاب بات كارنز «خارج الظلال»، الذي وصف فيه قفص السنجاب وكيف أنه نتاج الإدمان الجنسي. ويمكن الاستعانة بالنظام الإدماني الذي قدمه كارنز لفهم جميع أشكال الإدمان. إن مدمن الجنس ينصب اهتمامه في النهاية على الجنس. وقد أوضح بول تيليش، عالم اللاهوت اللوثري، أنه متى وجدنا الاهتمام الأشد للمرأة وميله الأقوى، فسنجد هناك إلهه.

لو تأملنا النظام الإدماني الذي وصفه د. كارنز، سنرى أن كل مدمن جنس لديه إله، ونظام معتقدات (عقيدته ومذهبه)، ودعاء أو صلاة (الانغماس الهوسي في الجنس)، وأسس وطقوس (طقوس التمثيل الخارجي). وذرورة النشوة هي نوع من الكفارة (نتاج تغيير الحالة المزاجية المسكنة الناتجة عن النشوة الجنسية). وانعدام السيطرة المشابه لارتكاب الذنب (نتيجة ما بعد الخجل، الشعور بالذنب الأخلاقي العصابي) يدفع المدمن أكثر نحو اضطراب التفكير والعبادة الزائفة (أنا معيب ومنقوص ومُخلّص - أعظم احتياجاتي - هو الجنس).

يرى مدمن الجنس أن حياته بائسة من دون الجنس. ومن خلال دوائر التمثيل يفكر بطريقة هوسية في مخدر يختاره؛ المواد الإباحية، أو الاستمناء القهري بالمواد الإباحية، أو تصفح الإنترنت، أو المكالمات الهاتفية البذيئة، أو العلاقات الغرامية، أو التحرش، أو الاغتصاب، أو أي شيء آخر. ثم تأتي الأسس أو الطقوس التي تشكّل جزءًا من دائرة التمثيل الخارجي. وقد تتضمن التجول في مراكز التسوق التجارية أو ملاحقة الشركاء في حانات العازبين أو على الإنترنت. ويقضي المدمن في أسس وطقوس الإدمان الجنسي وقتًا أكبر مما يقضيه في ذروة الإدمان؛ أي النشوة الجنسية.

تمنح لحظة النشوة المدمن شعورًا بـ«الكفارة» مع ذاته المنقسمة والمتجذرة في الخجل. لكنه شعور مزيف، وقصير الأمد، فسرعان ما يتبعه ما بعد الخجل والعواقب المدمرة. وفي الغالب يتنقل المدمنون المتعافون من إدمانهم إلى نوع من التدين الصارم، ويتحولون ببساطة من إدمان إلى آخر. ومن السهل أن يصير الإله مخدرًا. وفي الاستشفاء الصحي، يتحرك المدمنون نحو صحوة وحياة روحانية حقيقية. والمشاعر الجنسية الصحية والروحية هي جزء من الحياة الروحانية السليمة.

الخجل الجنسي - العذاب والنشوة

قدّمت بمساعدة زميلي د. بات كارنز، أحد الرواد في فهم ومعالجة الإدمان الجنسي من الناحية الإكلينيكية، ورشة على مدار السنوات الثلاث الماضية بعنوان «الخجل الجنسي: العذاب والنشوة». وفي هذه الورشة

يصف د. كارنز كيف يشكّل الخجل السام الفئات المتعددة للإدمان الجنسي. ويوضّح كيفية معالجة الإدمان الجنسي القائم على الخجل الجنسي السام. ودوري في الورشة هو توضيح كيف يكون الخجل الصحي أساسًا للجنس الصحي. ويستند عملي إلى أطروحة الفيلسوف الألماني ماكس شيلر حول الكيفية التي يشكّل بها الخجل الصحي الدافع الجنسي الصحي ويوجّهه ويحقّقه. كما قضيت بعض الوقت في توضيح العلاقة بين الجنسية الصحية والروحانية. والحق أن الجنسية الصحية والروحانية هي تمظهر للروحانية. وسأطرق ببعض التفصيل إلى عمل شيلر والجنسية الصحية بوصفها مظهرًا من مظاهر الروحانية.

ماكس شيلر

كتب الفيلسوف الألماني ماكس شيلر كتابًا بعنوان «Über Sham und Schlammgefühl»، والذي تُرجم إلى الفرنسية في عام ١٩٥٢ تحت عنوان «La Pudeur». وأنا مدين بالشكر لكارل د. شنايدر بسبب المناقشة التي طرحها في كتابه «الخجل والكشف والخصوصية»، والتي ساعدتني على فهم عمل شيلر. أوضح ماكس شيلر أن الخجل الصحي يشكّل الدافع الجنسي البشري ويوجّهه ويحقّقه. كما بيّن أن الخجل السام هو مصدر الإدمان الجنسي غير الشخصي، وأن الخجل الصحي هو مصدر الجنسية الحميمة الموقرة والرائعة.

في الشكّلين (١٦ أ) و(١٦ ب) قدمت مخططًا توضيحيًا لعمل شيلر استنادًا إلى مطالعتي لكتاب كارل شنايدر. وعند تأمل المخطط المتعلق بالمراحل التطورية للجنسية الصحية، سنرى كيف يتشكل

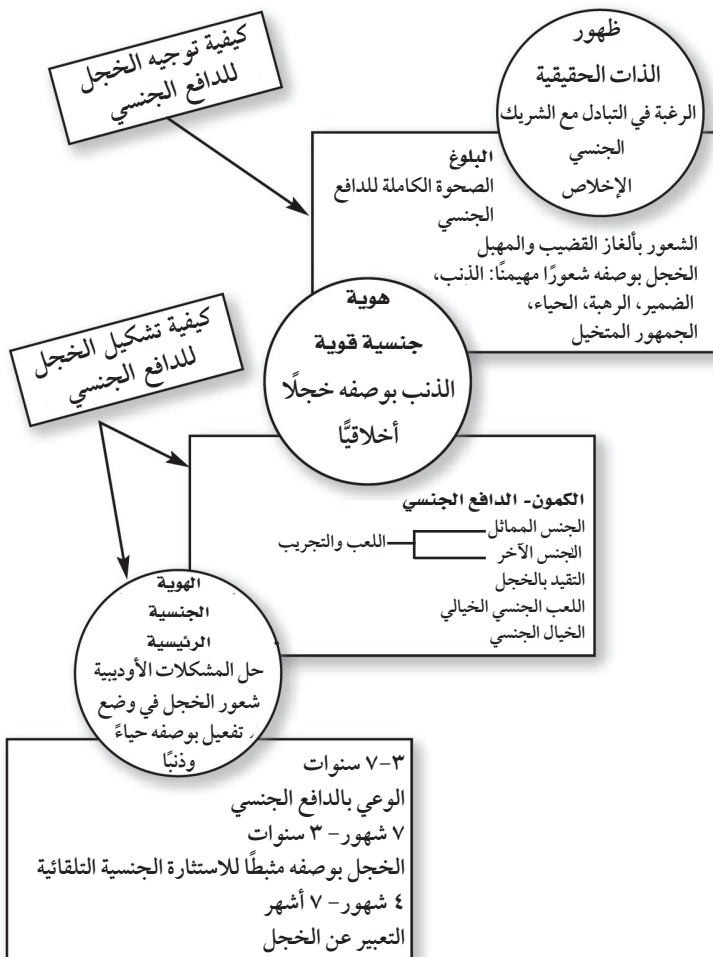
الدافع الجنسي منذ الميلاد حتى سن البلوغ. ويظهر الدافع الجنسي كاملاً في مرحلة البلوغ، التي يصل فيها الشعور بالخبجل إلى أوجه. ووصفت الخبجل بأنه شعور مساعد؛ أي أنه حدٌ وقيدٌ يراقب مشاعر المتعة والإثارة. إن الدافع الجنسي البشري مصمم ليكون الأكثر إثارة ومتعة بين جميع الدوافع البشرية.

حينما يبدأ الأطفال في الحركة الكاملة، يستكشفون بصورة حتمية أعضاءهم التناسلية ويستشعرون المتعة التي تقدمها. وبوسع الآباء تأكيد وجود الأعضاء التناسلية للطفل، وإبعاد يده بلطف ومنعه من مداعبة نفسه، وإعلامه أن كشف أعضائه التناسلية ولمسها ليس أمراً سليماً. ومن الطبيعي أن يشعر الأطفال الصغار بالخبجل عند تقييد فضولهم ومتعتهم. ويعمل الخبجل هنا باعتباره الحد أو المشبط الأول للإثارة الذاتية.

من سن الثالثة والنصف إلى الرابعة، ينشط النصف المهيمن للمخ، ما يشير إلى بداية الاستخدام الواسع للغة. وفي هذه المرحلة ينبغي على الراعي أن يسمّي الأشياء للطفل. ومن المتوقع أن يسأل الصبي عن سبب اختلاف أعضائه التناسلية عن أعضاء شقيقته والعكس. ويطلق سيجموند فرويد على هذه الفترة المرحلة الأوديبية. وقد زعم أن الصبيان الصغار يحبون أمهاتهم، ويرغبون في الاستئثار بحبهن لذلك يريدون أن يحلوا محل آبائهم. كما افترض أن الفتيات الصغيرات يشعرن بالنقص لعدم امتلاكهن قضيباً، (بوسع الذكر فحسب إدراك ذلك). وأطلق على هذا الشعور عقدة الإخصاء. واعتقد فرويد أن عقدي أوديب والإخصاء يترتب عليهما الشعور الهائل بالذنب. كما تصور فرويد أن الصبيان يدركون عجزهم عن منافسة آبائهم، وأن الفتيات يعتقدن أنهن أقل من الذكور بسبب الإخصاء.

إن نظرية فرويد هي نظرية خيالية. والحقيقة أن الصبيان والفتيات يشعرون بالمشاعر الجنسية، ويبدأون في تشكيل هويتهم الجنسية المبكرة بين سن الثالثة والنصف إلى الثامنة. ولتشكيل هوية جنسية صحية من الضروري أن يقوم الآباء بنمذجة أدوارهم الجنسية بصورة جيدة، بالإضافة إلى العلاقة الجنسية اللطيفة، والتي تتميز بالحياء والخصوصية والحدود السليمة. كما تلعب الجينات الوراثية دورًا مهمًا في الهوية الجنسية.

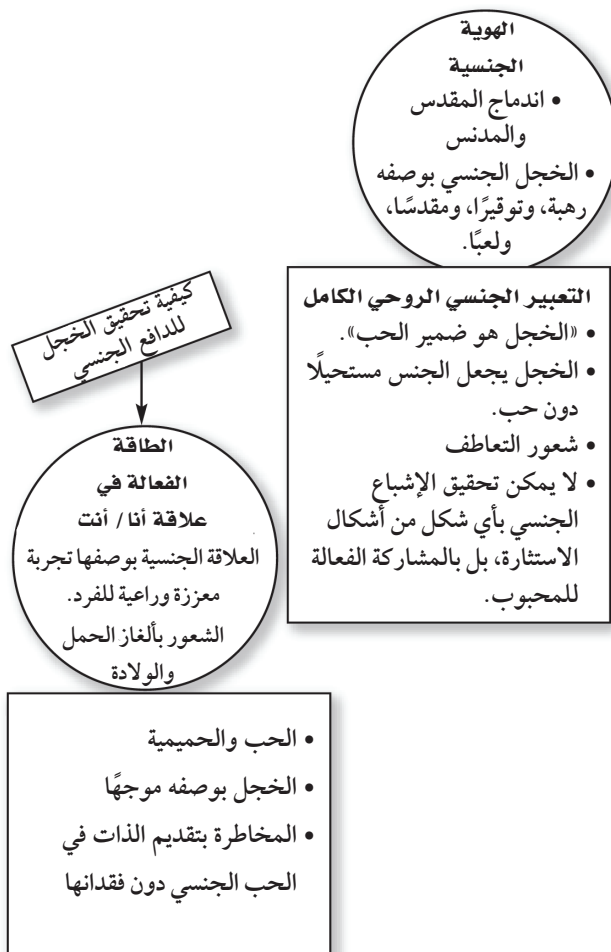
الشكل (١٦ أ) المراحل التطورية للجنسانية الصحية



المصادر:

- Shame, Exposure and Privacy—Carl D. Schneider
The Evolution of Modesty—Havelock Ellis
The Justification of the Good—Vadimir Soloviev
Über Scham und Schamgefühl—Max Scheler
(Fr. translation *La Pudeur*—McDupuy) Paris: Aubier, 1952.

الشكل (١٦ ب) المراحل التطورية للجنسانية الصحية



المصادر:

Shame, Exposure and Privacy—Carl D. Schneider

The Evolution of Modesty—Havelock Ellis

The Justification of the Good—Vadimir Soloviev

Über Scham und Schamgefühl—Max Scheler (Fr. Translation La Pudeur—McDupuy) Paris: Aubier, 1952.

المثليون والمتحولون جنسياً

من الواضح أن الأطفال المثليين والمتحولين جنسياً لديهم جينات وراثية تختلف عن تلك الموجودة في الأسوياء. وتحدث الفقرة التالية، من كتاب حديث بعنوان «تخطيط الدماغ» للكاتبة ريتا كارتر، عن «عقل المثلي»:

«نشرت مجلة «ساينس» الرصينة في عام ١٩٩١ دراسة توضح اختلاف بنية أدمغة مجموعة من الرجال المثليين، الذين ماتوا بسبب مرض الإيدز، عن بنية أدمغة الرجال المغايرين. فقد كان حجم النواة في منطقة تحت المهاد، والتي تحفّز السلوك الجنسي المميز للذكور، أصغر بكثير من حجم مثيلتها عند الرجال المثليين، وكان شكلها يشبه بصورة كبيرة تلك الموجودة في أدمغة الإناث. وقد هاجم الناشطون المثليون الكاتب سيمون ليفاي، الذي كان حينها أستاذاً مساعداً في معهد سالك للدراسات البيولوجية وأستاذاً مساعداً للبيولوجيا في جامعة كاليفورنيا. فقد خشي الناشطون من أن الاعتراف بالمثلية بوصفها حالة مبنية على أساس جسدي ربما يؤدي إلى إعادة تشويهها. فيما بعد وجد ليفاي، الذي كان مثلياً، أن الجسم الثفني في الرجال المثليين يختلف عن الموجود في الأسوياء أيضاً، إذ وجد أنه أكبر في المثليين. وبعد ثلاث سنوات، أجرى دين هامر، عالم البيولوجيا الجزئية في المعاهد الصحية الوطنية في العاصمة واشنطن، دراسة أثبتت وجود جين معين ينتقل عبر الخط الأمومي ويؤثر في الميول الجنسية لدى الرجال. وبجمع هذه الدراسات معاً، يتوفر لدينا أدلة دامغة على أن الميول الجنسية للمثليين متجذرة في الأسس البيولوجية، وأن العداء لهذه الفكرة قد تضاعف بشكل كبير».

أود أن أضيف أن الحس السليم يخبرنا أن الأفراد لن يختاروا أن يكونوا مثليين بإرادتهم، في مجتمع تحكم فيه الكنائس عليهم بعذاب الجحيم، ويكونون هدفًا مستمرًا لنكات الكوميديين، وتعرض حياتهم للتهديد من المتشددین الذين يحملون وجهات نظر معادية وعنصرية للمثلية، بما في ذلك المتعصبون الريفيون والعنصريون من ذوي البشرة البيضاء. إن «الخروج»، أو «الإعلان عن المثلية»، يعني ببساطة أن الشخص واضح بشأن ميوله الجنسية وواتته الشجاعة للاعتراف بها.

مرحلة الكُمُون

يطلق فرويد على مرحلة الصبا، الممتدة من سن الثامنة إلى مستهل البلوغ، فترة الكُمُون لأنه يرى أن المشكلات الجنسية للصبية والفتيات ظلت في حالة سبات حتى البلوغ. بيد أنه لم يُثبت صحة ذلك. ففترة الكُمُون تتسم بالفضول الطبيعي، واللعب بين الجنسين، والتجريب. وهناك أيضًا درجة من الخيال الجنسي خلال تلك الفترة.

إذا تطور الخجل بصورة سليمة وكان متسقًا مع مراحل التطور الإدراكي، فسيشعر به الطفل بوصفه حياءً، وهو جزء طبيعي من النمو الجنسي، ويحمي مجال الخصوصية. إننا نمتلك سلوكيات طبيعية للإخفاء. وكثيرًا ما يشعر الأطفال بالانكشاف بصورة مفردة؛ أي يعانون من الخجل السام، لأن الآباء لا يحترمون خصوصيتهم أو خصوصية أبنائهم. وينبغي أن تمتلك الأسر حدودًا سليمة بين الأجيال. فيتاحم على الآباء خلق مساحة خاصة للمشاركة والتواصل الحميمي والجنسي. كما يحتاج الأطفال إلى الخصوصية. فيجب أن يُسمح لهم

بغلق باب الحمام. وإذا وجدوا أن عري الآباء كان مفرداً فسيشعرون بالحياء. كما يتعين على الآباء الانتباه لمناقشاتهم ونكاتهم حول الجنس. فالخجل السام الشديد يُنقل عبر إلقاء النكات حول أجساد الأطفال، لا سيما أعضائهم التناسلية؛ حجم قضيب الابن أو صدر الابنة ومؤخرتها. ويجمع المعالجون النفسيون على أن ذلك النوع من المزاح والسخرية يشكّل سلوكاً جنسياً خاطئاً.

الذنب

يتطور الذنب كذلك خلال فترة الصبا. ويمتلك الأطفال شعوراً مفرداً بالذنب بسبب ما يسميه عالم النفس السويسري بياجيه الحرفية الأخلاقية أو الواقعية الأخلاقية. وبقدر ما حاول الآباء تخفيف صرامتهم، فإن الأطفال يعتبرون قواعدهم الأخلاقية مطلقة وثابتة خلال فترة الصبا. ومن الضروري أن يطور الأطفال إحساساً صحيحاً بالذنب. لذا ينبغي على الآباء والمعلمين ورجال الدين عدم المبالغة في الصرامة، خاصة فيما يتعلق بالجنس. إن الذنب والضمير اللذين تم تشكيلهما بصورة سليمة عنصران مهمان في تطور الجنسية الصحية.

ممنوع الحديث عن الأعضاء التناسلية

في أسرتي كان الحديث عن الأعضاء التناسلية محظوراً! لم أستطع تصوّر أن والدّي أو أجدادي كانوا يمارسون الجنس. وقد ضبطتني أمي مع فتاة، لها مثل عمري، كانت تعيش في الحي نفسه. كنا نتسلق شجرة توت وأظهرت لها عضوي، وبينما حانت اللحظة العظيمة كي تريني عضوها،

سمعت أُمِّي تصيح: «انزل من هناك!». وخجلتني لفترة طويلة، محاولة التأكد من أنني لن أكرر ذلك أبدًا. وقيل لي إن ما فعلته يعد خطيئة أخلاقية، وستودي بي إلى جهنم! كنت في السابعة من عمري حين قدمت اعترافي الأول، وهو طقس تقليدي في الكنيسة الكاثوليكية، حيث يُفترض أن الكاهن الذي تعترف له يمتلك سلطة يسوع المسيح ليغفر خطاياك. جرتني أُمِّي إلى غرفة الاعتراف. كنت مرعوبًا! ماذا لو رفض الكاهن؟ سيكون مصيري النار. وحمدًا لله على أنه كان أكثر استنارة ولطفًا من أُمِّي.

البلوغ

في مرحلة البلوغ نستشعر الصحة الكاملة للدافع الجنسي. إن الشعور بمتعة الاستمئاء والوصول للنشوة الجنسية للمرة الأولى هما تجربة رائعة وغامضة. وأذكر مشهد صحوتي الأولى كأنما حدث تَوًّا. كنت في الحمام وأفرغت سائلي المنوي في المرحاض! كان مشهدًا يحتوي على جميع عناصر الخجل السام. وبعد المتعة الرائعة شعرت على الفور بالأعين الثاقبة للإله، الذي تربيته على أنه يراقبنا دائمًا. وشعرت بالحكم الأخلاقي وسمعت جوقة من الأصوات المختلطة تخبرني بأنني ارتكبت خطيئة رهيبة. وأمرني أحد الأصوات بالبحث عن ثولول على يدي. ونظرت، وحمدًا لله، لم يصبها سوء! ثم أغلقت عيني وفتحتهما عدة مرات لأرى ما إذا كنت أُصبت بالعمى. ووجدت أن عيني بخير! ثم سمعت أصواتًا تقول إن الجنس كان شيئًا رائعًا، هدية مقدسة من الرب. وكم كان ذلك مربكًا! انطلقت داخلي نوبة الخجل مثلما تنطلق عروض الألعاب النارية في الرابع من يوليو (يوم الاستقلال).

إن التعليم الجنسي في المدرسة الأبرشية الكاثوليكية لم يجهزني بالتأكيد لفرحة تجربتي الأولى للجنسانية الصحية. في الصف الخامس، اعتادت الأخت روجاتا على قراءة فحص الضمير قبل الاعتراف. وعندما كانت تصل إلى عبارة: «هل لمست نفسي بشكل غير طاهر؟»، كان صوتها يرتعش وتتلجلج الكلمات على شفيتها. وأتذكر أنني فكرت في مدى سوء لمس المرء لقضييه، إذا كانت تلك المرأة الورعة في غاية الاضطراب وهي تنطق الكلمات التي تصف الأمر.

الخجل الجنسي - النشوة

تلقيّ قليل منا تعليمًا يسمح بالشعور بنشوة الخجل الجنسي بوصفه لغزًا مقدسًا وغامضًا. وباستثناء الحفل اليهودي للشباب والفتيات، فقدنا طقوس الاحتفاء المسمّاة بـ«طقوس البلوغ». ففي الماضي، كان يُحتفى بظهور الدافع الجنسي! كان هناك طقس مرور ينتقل بواسطته الرجل أو المرأة من الطفولة إلى البلوغ الجنسي. وكانت الجنسانية البشرية تعتبر غامضة ومقدسة. أما اليوم فتميل التكنولوجيا والعلم إلى رؤية حقائق الحياة من دون أبعادها الإنسانية. فصار الجنس مرتبطًا بعالم الحقائق، وجُرد من قيمته. ويبدو أننا فقدنا الشعور بالحياء العام. يقول كارل شنايدر: «الحياء هو التعبير الشعوري لأرواحنا التي تعرف أن الأشياء تتسم بطبيعة عميقة مجهولة ورمزية».

إن ذهن المراهق قادر على الشعور بهذه القيمة المجردة والرمزية للحياء. والجنسانية هي منطقة الهشاشة والانكشاف؛ والشعور بالخجل يحمي الفرد من المراقبة العامة للتجربة الخاصة. والإباحية هي تحديدًا

الكشف العلني للأمور الجنسية التي تنتمي إلى المجال الخاص. وقد قدمت استشارة ذات مرة لشخص مدمن للمواد الإباحية والاستمناء القهري. وأخبرني أنه يعيش بمفرده، وأنه رغم ذلك يغلق باب غرفته ويخفض الإضاءة لأقل درجة عندما يشاهد المواد الإباحية ويستمني. إن أفضل مكان للاختباء من الانكشاف هو الجنس عبر الإنترنت. ويرى د. بات كارنز أن صناعة الإباحية استحوذت على الإنترنت. ومع وجود تسعة عشر ألف موقع جديد يتم إنشاؤها يوميًا يكتسب الجنس عبر الإنترنت مدمنين جديدًا كل يوم.

تشير الأنثروبولوجيا إلى أن معظم الشعوب البدائية تمتلك قواعد بخصوص ستر الأعضاء التناسلية، كما أن هناك قيودًا على وقت وطريقة الكشف عنها. ويُمارَس الجنس سرًا وبمناى عن الأنظار. وفي المعيشة المشتركة، يُمارَس الجنس عادة خارج السكن في الحقول، أو الأشجار، أو الغابات، أو الشواطئ.

الحياء

إن الحياء هو الشكل المتطور من الخجل الصحي، ويكمن دوره في الحفاظ على خصوصية الجنس، وتنظيم العلاقات الجنسية. كما يهدف إلى كبحنا عند انعدام الحب أو الحميمة.

الحياء - ضمير العلاقة الجنسية

يرى شيلر أن الخجل الصحي بوصفه حياءً هو «ضمير الحب». وحين يفتقر الحب الجنسي إلى إحساس بالحياء أو الاحتشام، لن يكون

هناك سوى الأسلوب والدور والتكرار. إننا الكائنات الوحيدة التي تمارس الجنس وجهًا لوجه، ونحْدق إلى عيون بعضنا بعضًا. والفعل الجنسي هو ثمرة لقاء «أنا وأنت»، والذي يتحرك فيه شخصان نحو الاتحاد الجسدي الجنسي من أجل الاتصال بصورة كاملة. ويشير كارل شنايدر إلى أننا فقدنا إحساس الخجل بوصفه حياة: «اقتصار الجنسية على المتعة المؤقتة أو لعب البالغين يرجع إلى الإغفال العام للحياة بسبب القيود المصطنعة التي فرضتها التنشئة الخاطئة».

إن الخجل الجنسي بوصفه حياةً واحتشامًا يحمي تبُّد الشخصية في الجنسية البشرية، أو ما يطلق عليه «الجنس البارد». وحين تتبدد شخصية المرء، لا يرى الآخر فريدًا أو مميزًا، بل شيئًا يتم استخدامه والاستمتاع به. والإباحية ما هي إلا محاولة لاستثارة المشاعر والعلاقة الجنسية من دون وجود شخص محبوب؛ أي من دون وجود إنسان آخر. والإباحية هي الفُحش الجنسي، كما أنها شكل من أشكال الجنس الفردي والمنزوعة منه السمات الشخصية. وإذا تأملنا الفيتش الجنسي، أو الصور الإباحية للعرافة في أوضاع جنسية مهينة، أو المكالمات الجنسية، أو الجنس عبر الإنترنت، أو السلوكيات المخلة بالآداب، أو الجنس في مراكز التدليك مع الغرباء، أو الجنس مع العاهر والمومس، فسنجد أنها جميعًا تناظر الجنس مع الذات، وتخلو من علاقة «أنا وأنت»، وتفتقر إلى الاهتمام الحميمي.

جموح المراهقين

يشعر المراهقون بالارتباك والحيرة من الجنس عبر الإنترنت والإفراط عديم الحياء للإباحية. وليس من المستغرب أن «يجمع المراهقون». ومن دون وجود الخجل الصحي بوصفه «ضمير الحب»، لن تتشكل الحدود لتقييد متعة النشوة الجنسية. فالخجل الجنسي ليس موجودًا ليقيد المراهقين حينما لا يكون الحب موجودًا. ولا أقصد أن الاستمناء أو استكشاف الأعضاء التناسلية خلال المراهقة فعل مخجل أو خاطئ. في الواقع، تتفق معظم الدراسات الطبية على أن مقدارًا معينًا من الاستكشاف الجنسي والتجريب هو أمر طبيعي. وبالتأكيد، المغازلة والتقيل هي أمور عادية في مرحلة المراهقة. لكن إذا تطور الخجل الجنسي بطريقة صحية، فإن بوسع الفرد التحدث عن الجنس، حتى في المنزل في المراهقة المبكرة. إذا أظهر الآباء جنسانيتهم بصورة سليمة وتحدثوا عنها باعتبارها شيئًا جميلًا ورائعًا ومقدسًا منذ الأيام الأولى لطفولة أبنائهم، فإن الجنس لن يتسم بالخجل السام، وسيحتفظ بخصوصيته.

التربية الجنسية

مرحلة المراهقة هي الفترة المناسبة لبدء التربية الجنسية الرسمية. وإذا كان يتعين على الآباء والمعلمين ورجال الدين تهيئة من يقومون برعايتهم لحياة سليمة، فهل هناك أكثر أهمية في المرحلة التنموية التي يظهر فيها الدافع الجنسي من التعليم الجنسي؟ لماذا يشعر الكبار

بالخجل الشديد من تلك الأمور؟ ولا بد أن نأخذ بعين الاعتبار الآباء المتدينين الذين يعارضون جميع أشكال التعليم الجنسي. إنهم يمثلون مشكلة عويصة لست قادرًا على حلها. وبصفتي معلمًا دينيًا في المدرسة الثانوية (درّست في مدرستين ثانويتين كاثوليكيتين)، رأيت كيف يعزّز هذا الكبت الخجل السام عند الشباب. وحينما درّست في الكلية، رأيت مدى تهور عديد من الطلاب الذين يعانون من الخجل السام وقيامهم بأفعال جنسية مجنونة. بالطبع كانت هناك استثناءات عديدة. لكن تأثير حالات الحمل المبكر، ومحاولات الشباب غير الناضج وعديم المسؤولية لتربية الأطفال كان كارثة حقيقية. فكّروا في فيليشا وجيرونم، وماكس وبريدجت، وكل حالات الحمل المبكرة التي أعاد أبناؤها تمثيلها. إن مشكلة الاختلاط الجنسي وحالات الحمل المبكرة تمتد عبر الأجيال، وتشكّل تهديدًا خطيرًا للأسرة بصفتها نواة للمجتمع.

روح الجنس

يتحدث توماس مور عن ألغاز القضيبي والمهبل في كتابه الرائع «روح الجنس». ويعد مور أحد أهم الكُتّاب الروحانيين النهضويين في زمننا وحاز معرفة واسعة بالميثولوجيا القديمة. كان الإغريق يستخدمون كلمة «aidos» عند الحديث عن الحياء في الجنس. وتحمل هذه الكلمة دلالة الرهبة، مثلما يتضح في فقرة من كتاب «Eroticus» لأرسطو، والتي اقتبستها في مقدمة هذا الفصل. ويصف أرسطو العشاق بأنهم يحملون إلى أعين بعضهم في حياء (رهبة)، وليس في أجزاء الجسد

الأخرى. ونلمس في هذه العبارة تجنبًا لتبدد الشخصية والتشويُّ. ويمكن الاستعانة بكتاب توماس مور لمساعدة المراهقين على فهم مشاعرهم الجنسية الناشئة. يقول مور: «كانت النساء الإغريقيات يلوّحن بقضبان خشبية خلال المواكب الدينية. لم يكنَّ يروّجن لقضبان ضخمة، بل يحتفن بقوة القضيب في الحياة، والقوة المقدسة التي تمنح شغفًا بالحياة يتجاوز الحدود البشرية».

يعرف معظم الناس من تجاربهم أن أحجام الأعضاء التناسلية أو الصدور أو المؤخرات ليست مهمة في واقع الأمر، لكن قد تكون الرغبة في امتلاك هذه الأعضاء الكبيرة مهمة بسبب الرمزية الضخمة التي تجسّدُها. ترمز أعضاؤنا التناسلية إلى جانب معين من القوة الغامضة وإمكانية الحياة.

معنى الأعضاء الجنسية

يدفعنا أسلوب التفكير الدنيوي إلى معاملة الرجال باعتبارهم أشياء، وإلى الربط بين القدرة الجنسية والشخصية وبين حجم القضيب. يقول مور: «من وجهة نظر أقل دنيوية، يمثل القضيب قوة الحياة بالمعنى الأوسع، شيء نحتاج إليه ونتوق إليه جميعًا». وعندما نعامل القضيب باعتباره مجرد شيء، ونحدد معناه حرفيًا بوصفه جانبًا فسيولوجيًا في الذكور، فإننا نغفل عن الفكرة الرمزية الأوسع والمحملة بالقيم الأسمى، وهي أن البحث الروحاني عن قضيب كبير ربما يُعتبر بحثًا عن «مصدر الحيوية الجنسية». ففي بعض الثقافات، يعد القضيب صورة للقوة المقدسة.

ويزعم مور أن اليونانيين القدامى كانوا يضعون صور القضيبي عند القبور: «ربما لأن هرمس، وهو إله قضيبى، كان يرشد الأرواح إلى العالم السفلي». وكان اليونانيون يعتقدون أن تلك الصور للقوة المقدسة تحتوي على خصائص شفائية. ويتساءل مور عن السبب الذي جعلنا لا نرى الجنس من منظور رمزي باعتباره شافياً. فيقول: «إن القضيب يمثل الحياة ذاتها، فهو منتج، وممتع، وصاعد وهابط، ومتوغل، وشافٍ، ومستمر». وإذا فهمنا من الناحية الروحانية والرمزية افتناننا القوي بالقضيبي والصدور والمؤخرات، «فقد يحفزنا ذلك لعيش حياة مترعة بالحيوية والخصوبة».

المهبل بوصفه طريق الوجود

يقول مور: «يمثل المهبل -من المنظور الواقعي والرمزي- البحر الأصلي الذي تُولّد منه الحياة». وبسبب هوسنا بالربط بين حجم القضيب وبين قوة الشخصية، فإننا تجاهلنا ببساطة الأهمية الرمزية والعميقة للمهبل. في الفن، والأساطير الشعبية والإغريقية، والأدب النفسي التحليلي، يمثل المهبل «ملاذاً من مخاطر الحياة وهمومها، وهدف التراجع نحو أصولنا الآمنة». وفي عالم المنافسات الذي تهيمن عليه البطولات العدائية والنجاح و«لا تدع الأوغاد يحطّمونك»، يقدّم المهبل هدفاً معاكساً. كان المهبل عند القدماء هو قدس الأقداس، الوعاء الذي تنبت فيه الحياة وتزهر. يقول مور: «إنه (أي رمز المهبل) مملكة الروح بامتياز... الذي يضم، ويخلق، ويدفئ، ويطمئن». لقد كتبت عن الخجل السام الذي يجبرنا على التحول إلى أفعال بشرية

ويتجاهل وجودنا وكينونتنا. وربما يتعلق خوف الرجال من السر
الأنثوي؛ أي المهبل العميق الذي يشكّل ملاذًا للتعزيز والوجود، بخوفنا
من الوجود.

قصارى القول، ليس بوسعنا فهم مشاعرنا الجنسية برهبة وتقدير
إذا جعلنا قيمتها تقتصر على الواقع، واستأصلنا منها الأسرار الدفينة
المرتبطة بها. لقد كتب الأديب اليوناني أرسطوفانيس مسرحية «The
Acharnians» أو «أهل آخارناي»، والتي تدور حول إصابة رجال أثينا
بمرض جنسي خطير يسمى Satyriasis؛ أي مرض الجنس القهري،
لرفضهم تبجيل الإله اليوناني ديونيسوس. كما استخدم اليونانيون كلمة
«priapism» أو «البريابية»، والمشتقة من اسم إله القضيب بريابوس،
لوصف حالة الانتصاب المستمر (قبل ظهور الفياجرا بزمان طويل).
وزعم مور أن اليونانيين فهموا أنه حين نتعامل مع المشاعر الجنسية
بوصفها شيئًا ونجرّدها من السمات الإنسانية، فإنها تفقد جوهرها وتصير
رمزًا للإدمان الجنسي. ويتساءل: «هل ما يسمى بفرط الشهوة الجنسية
هو نتيجة إهمال الجانب الروحاني من الجنس؟». حينما يتجرد الجنس
من الرهبة والتبجيل والغموض (الخجل الصحي)، يغدو مرضًا نفسيًا
ويؤدي بالإنسان إلى هوة الإفلاس الروحاني. ويضيف مور: «القضبان
الإباحية هي أعراض لحاجتنا إلى إعادة اكتشاف القضيب، وما يترتب
عليه من تقدير روحاني لقوة الحياة الغامضة الكامنة فيه».

البلوغ والطمث والأعضاء التناسلية : الغموض المرتبط

ببيولوجيا الجنس

كتب عالم النفس إبراهيم ماسلو عن الأبعاد الكاملة للجنسانية البشرية. ويوضح في كتابه «الدين والقيم وذروة الخبرة»، كيف أن جميع سلوكيات البشر تتكون -قطعا- من ثنائية الحقيقة والقيمة، وأن الجنسية تنطوي على بُعد دنيوي وآخر روحاني يتسم بالعمق والرمزية. ومن الضروري وجود البُعدين معًا لفهم هذه الجنسية.

يكتب ماسلو: «عوضًا عن اعتبار الطمث أمرًا مزعجًا ومؤقتًا، يمكن اعتباره دراما حيوية تتعلق بالإيقاع البيولوجي العميق للإنجاب والحياة والموت. فالطمث، في نهاية المطاف، يُمثل طفلًا كان يمكن أن يُولد». ومعظم الرجال ينظرون إلى الطمث باعتباره شيئًا لا يخصهم ولا يعرفون عنه، وبوصفه سرًا خاصًا بالنساء ومصدرًا للإزعاج. لكن ماذا لو اعتبروه لغزًا وطقسًا مقدسًا، بدلًا من كونه عارضًا فوضويًا أو لعنة؟

تنظر جميع الشعوب البدائية إلى المسائل الجنسية البيولوجية بتقديس وورع باعتبارها طقوسًا واحتفالات وأسرارًا. ونجد أن طقس البلوغ، التي لا نوليه اهتمامًا، مهم للغاية عند معظم الحضارات البدائية. ويكتب ماسلو: «عندما يحدث الطمث للمرة الأولى للفتاة وتصير امرأة، يكون ذلك حدثًا كبيرًا واحتفالًا عظيمًا. وذلك الحدث، بالمعنى الإنساني الطبيعي والعميق، هو لحظة روحانية كبيرة ليست في حياة

الفتاة فحسب بل كذلك في حياة القبيلة بأكملها». وتلج الفتاة عالمًا جديدًا، عالم الذين يمكنهم مواصلة الحياة وإنتاجها. وبلوغ الفتى يعد استفاقة لقوته في إنتاج الحياة. ويعلق ماسلو قائلاً: «إن الطمث والقذف والزواج والحمل والحياة الجديدة هي في الواقع ألغاز. وإذا فقدنا شعورنا بالغموض أو التقديس، والرغبة والحياء، فقد فقدنا قدرة إنسانية أساسية وحقيقية وصرنا أضعف». وهذه القدرة الأساسية هي الخجل الصحي.

إن إدراك ما سبق من منظور الخجل الصحي يعتبر أيضًا علاجًا ذاتيًا قويًا. ويقول ماسلو: «كل حضارة بسيطة تولي اهتمامًا شديدًا بالمرأة ووظيفتها الإنجابية وكل ما يتعلق بذلك». وفي نظرنا، نحن معشر المعاصرين، قد تبدو طقوسهم حول المشيمة والحبل السري ودم الحيض وطقوس التطهير المختلفة سخيفة وخرافية. ومع ذلك، تخبرنا الحقيقة أنهم بواسطة تلك الطرائق يحافظون على حيوية وقداصة المنطقة الأسطورية والشعرية والرمزية. وستظن الفتاة بالتأكيد أن عملية الحيض والدماء الناتجة عنها تتمتعان بالقوة والخطورة، وأنها بالتالي شخص قوي وخطير ومهم للغاية.

يكتب ماسلو: «يمكننا رؤية الجنسية لدى الرجل بشكل أفضل إذا نظرنا إلى ألغازه باعتبارها ألغازًا حقيقية. على سبيل المثال، حقيقة أن بوسعه الانتصاب وقذف الحيوانات المنوية، وأنها تحيا وتسبح، وبطريقة غامضة تخترق البويضة وتجعل الجنين ينمو، إلخ». وليس قذفه مجرد انسكاب عرضي أو مخزٍ لشيء ما، مثلما حدث معي. بل إنه كما يقترح

ماسلو: «يغدو طقسًا غامضًا يثير إحساسًا بالرهبة والورع شأنه شأن أي طقس ديني عظيم كالقداس ورقصة الشمس، وما إلى ذلك».

تخيل لو استطعنا تثقيف الفتيان والفتيات بشأن ذلك. سيفهم كل صبي أنه يحمل صولجانًا مقدسًا وهبته له الطبيعة. وسنمنحه بذلك تقديرًا عظيمًا بذاته لكونه ببساطة ذكرًا، ورجلاً يمتلك قضيبًا وخصيتين، وهو أمر ينبغي أن يثير الرهبة في نفس المرأة والرجل على حد سواء. وذلك التفكير سيساعده على رؤية النشوة الجنسية تجربة مقدسة، ورمزًا، ومعجزة وطقسًا دينيًا. وذلك النوع من التفكير والتخيل يختلف كثيرًا عن تجربتي في المرحاض!

الشباب: الشهوة والانجذاب والارتباط

إذا كان بإمكاننا أن نجعل المراهقين يدرسون الأساطير القديمة بوصفها جزءًا من تعليمهم الجنسي، وإذا تمتع الوالدان بذلك الشعور الروحاني والديني بالجنسانية بوصفها رمزًا وشعورًا أعمق بالخلق والقوة المدهشة للحياة، فسيكون بوسع شبابنا التعامل بشكل أفضل مع مشاعرهم الجنسية الوليدة. وإذا حافظنا على شعورنا بالخجل الصحي ونظرنا إلى بعضنا بعضًا بشائبة صحية، فسرى حينها المرأة بوصفها المرأة العفيفة، والكاهنة، وأمنا الأرض بثدييها المغذيين، وبوصفها رحمًا تتكون فيه الحياة، وفي نفس الوقت بوصفها الفتاة الثرثرة، فارغة الرأس، والبديئة، والشبهة، والعادية، التي تفوح منها رائحة العرق، وتذهب إلى المرحاض، وستتمكن حينها من تقبل جوهرها الإنساني الحقيقي. أما إذا كانت مجرد إلهة أو امرأة عفيفة، فسيكون من الصعب

اشتهاؤها أو الانجذاب إليها. وإذا سُلِب منها غموضها وتفرداها المقدس فستصير شيئاً يُستخدم. في مدرستي الثانوية، لم تخطر ببالنا قط فكرة ممارسة الجنس مع فتاة لطيفة.

ينطبق الأمر نفسه على الرجل، إذا اعتبرناه الصياد الذي يحمل الطعام والغذاء إلى البيت، وفتاح الطبيعة، والشخص الذي يعرف عن العالم الخارجي للأشياء، والحاكم، والمدافع عن الضعفاء والأبرياء، وفي الوقت نفسه اعتبرناه الشخص المسيطر، أو فاتر الشعور، أو الأب الوحشي، الذي يعيش حياة قليلة الدخل، ولا يتطابق مع الصور الثقافية للقوة الجسدية أو النجاح، حينها سنحبه في ثنائته الإنسانية المثالية وغير المثالية. وإذا كان مجرد بطل غني وأسطوري، وفارس في درعه اللامع، والفتاح القاهر للطبيعة، فلن يكون بوسعنا أن نحبه، بل يجب أن يُوقر ويُعبد. أما إذا كان شخصاً يعتريه القصور والضعف، ولا يرتقي لهوسنا الاجتماعي بجني المال أو اللياقة البدنية، فسننظر إليه بعين الاحتقار.

ينبع كثير من الاشمئزاز في العلاقات بين الذكر والأنثى من الاستقطاب الجنسي من النوع الذي وصفته توأ. ويميل الحبيب إلى رؤية الجوانب المقدسة فقط في محبوبه، ويتجاهل تماماً طبيعته الدنيوية. فالطبيعة تريد استمرار الحياة وتوسعها، ولذلك تحثنا على الالتقاء والتزاوج والإنجاب. تسبب الكيمياء القوية الناتجة عن «الحب» افتتاحاً، هو في حقيقته حب ضحل وسخيف. ويحفز الفينيل إيثيل أمين (PEA) الدوبامين، وهو الناقل العصبي للشعور بالمتعة، بالإضافة إلى النورادرينالين، وهي المادة الكيميائية التي تحفز الشعور بالضرورة

والإلحاح. وعند ممارسة الأزواج للجنس بمشاعر حب، يغمرهم الأوكسيتوسين؛ المادة الكيميائية ذاتها الموجودة في حليب الأم، والتي تربط بين الطفل والأم.

وإذا كنا نعاني من رابطة شخصية ممزقة وتعلق مضطرب، فإننا عرضة لإدمان الحب والتواصل الزائف الذي ينشأ بفعل الكيمياء الناتجة عن حالة الحب. ويتلاشى تأثير الفينيل إيثيل أمين/ الدوبامين خلال فترة تتراوح بين ١٨ و٣٦ شهرًا، ويعود الزوجان إلى مستويات هرموناتهما الطبيعية. ويتوقف بناء تعلق صحي وآمن على مدى تطور شخصية الزوجين، ومستوى ثقافتهما العاطفية، ومدى علاج آلام ماضيهما. في دراسة سوزان كامبل لرحلة الأزواج التي وصفتها في الفصل العاشر، تتضمن المرحلة الثانية من الرحلة معالجة مشكلات الأسرة الأصلية، والمناقشة بشكل سليم، والتعبير عن الاحتياجات والرغبات، والإصغاء وتبادل الهدايا، وتنحية الذات بلطف وتسامح، وتطوير علاقة «أنا وأنت» التي يحترم فيها كل شريك الشخصية المميزة والمتفردة لشريكه. وعندما حقق الأزواج ما سبق، انعكس ذلك على علاقتهم الجنسية. واستغرق تحقيق هذه المرحلة عشر سنوات تقريبًا لمعظم الأزواج. وحين نمت شخصياتهم، نمت علاقة الحب بينهم، ووصلت مشاعرهم الجنسية إلى توازن مُرضٍ. وكانت تلك مرحلة إشباع المشاعر الجنسية.

الإشباع الجنسي

يُشبع الأزواج مشاعرهم الجنسية إذا تمتعوا بإحساس صحي بالخجل، فيمنحهم شعورًا بالرهبة والتوقير واحترام الجوانب الإنسانية

غير المثالية لبعضهم بعضًا. ومثلما سأناقش في الفصل التالي، حين يشعر شخصان في علاقة بإحساس قوي بذواتهما وبفردانيتهما، ويعرفان نقاط الضعف والقوة لديهما ويتقبلانهما، فإن بوسع كل شخص قبول الآخر بصفته شخصًا كاملًا. فقد أدمج كل شخص خجله الصحي الذي منحه إحساسًا بحدوده الإنسانية. وعندما يدرك كل شريك عيوبه ويتقبلها باعتبارها جزءًا من الطبيعة البشرية، لن يُسقط عيوبه على الآخر. وتنتقل علاقتهما الجنسية إلى مملكة القيم والروحانية. ويتمكنان من تبادل الحب في عناق «أنا وأنت». ويصير اللقاء الجنسي تجربة رعاية وتعزيز بين فردين كاملين، بمساواة وحميمية.

الجنس الروحاني

إن الجنس الروحاني متأصل في الخجل الجنسي بوصفه حياة (رهبة وتوقيرًا). والخجل بوصفه حياة يجعل الجنس مستحيلًا من دون حب وتعاطف. ولا يمكن تحقيق الإشباع الجنسي بأي أسلوب أو شكل من الاستثارة، بل يتحقق فحسب بالمشاركة الفعالة للمحبوب. والخجل بوصفه رهبة وحياة يحمي العلاقات الجنسية من الانحطاط والتدنيس. وقد قدمت استشارات لعديد من الأزواج الذين كانت مشاعرهم الجنسية مشوبة بالقهر الجنسي والإدمان للشريك. وكثيرًا ما يتضمن ذلك أن «ينفّس» أحد الشريكين عن جنسانيته مع الآخر، مثل أن يطلب الزوج الجنس الفموي أو المداعبة باليد من دون أدنى اعتبار لإشباع شريكته.

رأيت أزواجًا ينغمسون في النقيض الآخر من الإدمان الجنسي، وهو فقدان الرغبة الجنسية؛ أي التجنب الرهابي للجنس بعد زواج

الطرفين أو ارتباطهما. وينبثق ذلك غالبًا من الاستقطاب الذي وصفته سابقًا حيث يكون لدى الشريك رسائل مخجلة سامة عن «الجنس مع شخص تحبه أو تحترمه». ويعاني عديد من الناس من ذلك الخجل الجنسي السام حتى إنهم يعجزون عن التواصل الجنسي عندما لا يكون الجنس قذرًا أو محرّمًا.

قد تتسم المشاعر الجنسية الروحانية بين شخصين متفانين بالمرح والتجريب والشبقية، بقدر ما تكون قوالب الإثارة متاحة بينهما. وما دام كان في نيتهما الحب والتقدير، والعاطفة، والاعتبار الأخلاقي، فستصطبغ العلاقات الجنسية بسمة الإنسانية والروحانية.

الاشمئزاز

الخجل الصحي بوصفه حياءً يثبط الاستجابة الجنسية حتى تستجيب الذات بأكملها للشخص الآخر بكامله. ويترتب على تجاهل قيود الخجل الصحي آثار سلبية قوية. والاشمئزاز أكثر الاستجابات السلبية الشائعة. فيقول شنايدر، مقتبسًا من ماكس شيلر: «يفضي تجاهل قيود الحياء إلى إثارة الاشمئزاز». والخجل الصحي بوصفه تواضعًا وحياءً (الرغبة والتوقير) يظهر في صورة مقاومة في أي لقاء جنسي يتضمن خدمات الآخر وليس تقديم ذاته بشكل حقيقي. بل إن ماكس شيلر يؤكد أن «الخجل (الحياء والرغبة) يقاوم الحميمية الجسدية، حتى في العلاقات التي يشعر فيها شخصان بالحب المتبادل، إن لم تقترن لحظة الرغبة بأسلوب يتسم بالحب». وفي بعض الحالات التي قدمت لها استشارة وكانت على وشك الانتهاء بالطلاق، رأيت الاشمئزاز يستحيل

كراهية. وفي كثير من الأحيان كان الاشمئزاز والكراهية يحدثان نتيجة انتهاك الشريك الخجل الصحي لشريكه.

إن جمال الأزواج في العلاقات الجنسية المرضية يكمن في التبادل والروحانية. إن الجنسية الصحية هي شكل من الروحانية العميقة. وليس لها علاقة بتردد الفعل، بل بالاحترام والصدقة والإحساس بالغموض الصادق للعلاقة الجنسية بين فردين يتفانيان في الحب. ويشير توماس مور إلى أن كل شيء في الحياة يكون مؤلماً حين تتسم رؤيتنا له بالضيق والمحدودية: «الجنس هو عقيدة الزواج، وتأمله، وطقوسه، وصلاته، وتواصله». وفي موضع آخر يعلق على العمق الروحاني في الجنسية، فيقول: «إن الجنس يطهر». وفي مراحل متعددة من العطاء المتبادل... بالنظر واللمس، يفقد المرء دروعه الدفاعية ويكتشف معنى أن يتجلى وجوده في الآخر، جسداً وروحاً».

الخلج بوصفه إلهاماً وثورة: استكشاف مصيرك الروحاني

حينما يأتيك الموت، آمل أن يجدك مترعاً بالحياة.

-مجهول

يكنم الانكشاف أمام الذات في صميم الخلج، ففي
تجارب الخلج نكتشف أكثر أجزاء ذاتنا حساسية
وحميمية وهشاشة.

-مجهول

جميع الأشياء الفانية تفعل شيئاً واحداً وتكرره... ذاتي
تقول وتنطق صارخة: «ما أفعله هو أن أكون؛ من أجل
ذلك جئت».

-ج.م. هوبكنز

سبق أن أشرت إلى «الذات الحقيقية» بوصفها المركز الراسخ والمتين للنفس. وقد دأبت التعاليم الروحانية الرئيسية على الإشارة إلى هذا الجوهر من الذات بالروح. وتؤمن عدة ديانات بأن الروح خالدة. ولا أستطيع الجزم بذلك، لكن هناك دعماً علمياً للقدره الحدسية للذات على الاستعانة بالبيئة الخارجية من أجل بقائها. والذات الزائفة المتجذرة في الخجل هي تكيف ضروري لنجاة الفرد.

التصميم المتكيف للنفس البشرية

قدّم عالما النفس مالكوم سلافين ودانيال كريجمان في كتابهما «التصميم المتكيف للنفس البشرية» تصوراً للتكيف المتطور «للذات الحقيقية» عند جميع البشر:

البشر مزودون منذ الميلاد بضرب من المقدرة الحدسية الضمنية تسمح لهم بـ«معرفة» بعض الحقائق عن أنفسهم. ويمتلكون مجموعة من الدوافع المستقلة - بشكل كبير - عن التأثير الذي يشكّله وينظّمه عالم العلاقات. وكان يستحيل تصميمهم على نحو يسمح بادعاء أن الدوافع تنبع فقط من الخبرة المعيشية.

تستند مناقشة سلافين وكريجمان إلى مسألة «الملاءمة الشاملة». ما الذي ينبغي للطفل البشري أن يحققه من الناحية النفسية كي يعزز ملاءمته الشاملة؟ لو أن الحياة حافلة بالمخاطر والصعوبات ومن يبقى على قيدها هو الأكثر ملاءمة، فكيف لرضيع عاجز أن يضمن بقاءه في عالم من التحيزات الاجتماعية؟ ناقشنا في الفصل الرابع الدور الذي يلعبه «الواقع

التوافقي»؛ ومكوناته من الدين، والأسرة، والنظام التعليمي، في تحفيز الخجل السام. كيف نذلل هذه العقبات أمام ذواتنا الحقيقية؟

يحثنا الدافع النيوتيني^(٣) على المحافظة على سمات الطفولة والصبا للذات الحقيقية، لكن لا بد من أن نمتلك قدرة فطرية على الخداع الموجه لتحقيق مصالحنا الشخصية من أجل البقاء على قيد الحياة. يقول سلافين وكريجمان:

من أجل التكيف، لا بد من تهيئة النفس البشرية للتعامل مع التحيزات المنتظرة وخداع «البيئة التنموية العادية»؛ أي البيئة الطبيعية. تتأصل في البشر المقدرة لاستكشاف الحياة بطريقة موجهة لتحقيق مصالحهم. إننا كائنات بيولوجية تطورت لتحقيق مصالحها الشخصية بالعمل مع الآخرين.

تعلمت منذ نعومة أظفاري، في أسرتي المتجذرة في الخجل السام، أنني سأنجو برعايتي للآخرين، خصوصاً أوجاع أُمي. كما استخدمت مواهب ذاتي الحقيقية في تأدية دور النجم ومفرط الإنجاز. وكان الإنجاز العالي وقوة القيادة يشكّلان جزءاً من ذاتي الحقيقية. لكنني تعلمت أن أتكيف باستخدام مواهبي لا لرعاية نفسي بل لرعاية الآخرين. وفي قرارة نفسي تعلمت أن أشعر بالخجل السام الذي كان يؤدي إلى صراع بين ذاتي الحقيقية وذاتي الزائفة. لم تكن مشاعري وحاجتي إلى الرعاية الذاتية والنفسية تعتبران مقبولتين، لذلك كبتُهما واستخدمت قدرتي الطبيعية على الخداع في تطوير ذاتي الزائفة.

(٣) النيوتونية (Neoteny) هي استدامة المرحلة اليرقية. (المترجمة)

الخداع من أجل النجاة

إن القدرة الطبيعية للخداع هي جزء من قدرة ذواتنا الحقيقية على النجاة. لن يصدر أحد حكمًا أخلاقيًا على يهودي لأنه كذب على نازي من أجل البقاء على قيد الحياة. يقول عالم البيولوجيا الشهير روبرت ترافرز: لما كان الخداع يلعب دورًا أساسيًا في جميع أشكال التواصل بين الحيوانات، فإنه لا بد من وجود انتقاء قوي لاكتشافه، وينبغي في هذا الصدد انتقاء درجة من الخداع الذاتي تجعل بعض الحقائق والدوافع غير مُدركة في الوعي حتى لا يُكشف عن الخداع الذي يُمارس، باستخدام الإشارات الخفية للمعرفة الذاتية. وتراجع الذات الحقيقية هو عملية تكيّف متطورة يستخدمها الطفل بوصفها أسلوبًا تكتيكيًا مخادعًا واستراتيجية تطورية.

الكبت

أعاد سلافين وكريجمان صياغة المصطلحات المستخدمة في علم النفس الفرويدي التقليدي والحديث، وأعادوا تعريف الكبت. فلم يعد الكبت متعلقًا بدوافعنا الغريزية للمتعة أو التدمير، مثلما زعم فرويد. بل إنه آلية دفاعية تستخدمها ذواتنا الحقيقية لتتحية رغباتها واحتياجاتها ومشاعرها من أجل البقاء على قيد الحياة.

لا بد للطفل من أن يحقق أقصى استفادة من الاستثمارات (الحب والوقت والاهتمام والتوجيه) المتاحة في البيئة (أبوية وخلافها)

المتحيزة بالمصالح الشخصية والأداء الوظيفي. ويحتاج الطفل، من أجل البقاء، إلى تطوير خريطة مستدخلة من الواقع تتضمن دليلاً دقيقاً لعالم العلاقات، لكن عليه أن يصحح ويعوض التحيزات الأبوية كي يتمكن من بناء جوانب مهمة لذاته الفريدة. ويرغب علماء التطور في معرفة كيف استطاع الطفل تطوير وتعزيز القدرة الهيكلية الرئيسية والديناميكية، والتي حافظت على إحساس غير متحيز بذاته ومصالحه الشخصية، عبر عملية تطور طويلة تضمنت مجموعة من العلاقات المتحيزة والمخادعة في بعض الأحيان.

يقول سلافين وكريجمان: «يكمن شطر من الجواب في القدرة التطورية على «كبت» بعض الأبعاد المهمة للمعنى والمتعلقة بالتجربة الشخصية». وحين يُفهم الكبت في هذا السياق الثوري، سيُنظر إليه بوصفه آلية دفاعية تحافظ على الوظيفة الديناميكية للذات الحقيقية.

الكبت، من هذا المنظور التطوري، هو حالة يفتقر فيها الشخص إلى شيء ما في «شعوره» بنفسه؛ أي أن بعض الأبعاد المهمة للمعنى غائبة في تفسير الطفل لتجربته الذاتية. ويقول سلافين وكريجمان: «إنها غائبة لكنها ليست بالضرورة مفقودة للأبد، وحين يستخدم الطفل الكبت بوصفه آلية دفاعية، يغدو خبيراً استراتيجياً نشطاً في تنمية ذاته». والكبت هو طريقة لحماية الذات الحقيقية للطفل، ونسخته الخاصة من الواقع، بما في ذلك رغباته الشخصية عندما تتعارض مع هويات الوالدين ومنظورهما للواقع. ويكتب سلافين وكريجمان:

يسمح الكبت بإخفاء الذات الحقيقية عن الوعي واستبقائها، حتى يُسمح لها بالعودة إلى مجموعة المهارات والمعارف الخاصة بالطفل عند تغير الظروف وتضاؤل الحاجة إلى الكبت، وضرورة وجودها كي يحقق الطفل مصالحة الخاصة ومصيره الفريد.

عودة الذات الحقيقية

حالما تتقبل خجلك السام وتخرج من المخبأ، تبدأ عملية الكشف التي وصفناها في الجزء الثاني. وفي حين يُعاد بناء قوة الأنا وتحقيق السيطرة الكاملة بتطوير شعور قوي بالذات والاعتزاز بالنفس، تكون الذات الحقيقية مستعدة للكشف عن نفسها. وإذا كنا عازمين على السعي وراءها، فإن كشف النقاب عن «الذات الحقيقية» سيقودنا إلى اكتشاف ثوري لمصيرنا ومهمتنا الروحانية. إن كل جزء من ذواتنا الحقيقية يجسّد شيئاً فريداً من الخالق، وكل ذات حقيقية تعكس جانباً منه نستطيع وحدنا تجسيده. وفي رأيي أن العالم برمته مكتبة وأن كل إنسان كتاب فريد فيها، وبمعرفتي ومحبتني لك، أكتشف شيئاً عن خالقنا لم أكن لأكتشفه بأي طريقة أخرى. وحين يموت الواحد منا، تحيا قصته الفريدة في قلوب من عرفوه وأحبوه. وهذه هي بهجة مصيرنا الروحاني. كما أنها مأساة كبرى يمر بها الأفراد الذين يعانون من الخجل السام فيموتون من دون الخروج من مخابئهم.

الدافع الطبيعي للارتباط

مثلما نضطر إلى التظاهر واستخدام ذوات زائفة مخادعة للبقاء (عملية لا شعورية تقريباً)، نشعر كذلك برغبة فطرية في الارتباط

والتعاطف المتبادل. إن ذواتنا الحقيقية تتوق إلى الانتماء إلى المجتمع والتواصل المتعاطف مع الآخرين. ورغم أن الحياة لا تسمح لنا بالتواصل مع عدد كبير من الناس، فإننا نحتاج إلى إيجاد شخص واحد نشكّل معه رابطة آمنة، كما نحتاج إلى توطيد علاقتنا بعدد قليل من الأصدقاء المقربين. ويتطلب ذلك إعطاء الحب والاستعداد للاستثمار في الطاقة المطلوبة لتقديمه.

حب الذات غير المشروط

ليس بوسعنا حب الآخرين إن لم نحب أنفسنا أولاً. وليس في مقدورنا أن نكون صادقين مع الآخرين إلا حين نكون صادقين مع أنفسنا أولاً. ماذا يعني حب الذات غير المشروط؟ إنه يعني، بجانب ما ناقشناه في الفصل التاسع، أننا نتقبل خجلنا الصحي وإنسانيتنا غير المثالية.

حالما ينتهي الشخص من خطوات الحزن، ويرد خجله المحمول، سيكون بوسعه تقبل ذاته الحقيقية. وتعجبي استعارة الطفل الداخلي كطريقة للشعور بالتواصل مع ذاتي. وفي كوكبي الخاص بالكتابة أحتفظ بصورة شخصية لي وأنا في سن الرابعة. وقد وضع محرري في «باتنام بوكس» تلك الصورة على ظهر غلاف النسخة الورقية لكتابي «العودة إلى الديار». إنني أحترم وأبجل هذا الطفل، وبذلك أعيد التواصل مع ذاتي.

تحمل مسؤولية سلوكياتي المشوهة

إن طفلي الداخلي الغالي جميل، لكنه مجروح من الخجل المحمول والمستحث. لقد فعلت ذاتي المتجذرة في الخجل عدة

أشياء لست فخورًا بها، وأشعر بذنب حقيقي حيالها. ويدعوني ضميري لتحمل مسؤولية السلوكيات غير الأخلاقية التي قمت بها. وتشكّل تلك السلوكيات جزءًا من شخصيتي، ولن أكون كاملاً لو حاولت محوها. يقول عالم النفس شيلدون كوب: «ليس بوسعي التخلص من شياطيني من دون المخاطرة بفرار الملائكة معهم».

تمرين

تخيل أنك تجلس في غرفتك المفضلة. ابتكر واحدة إن لم تعجبك الغرفة التي تجلس فيها. وزينها بالألوان التي تحبها. واختر الأثاث الذي يعجبك (الجلد، المخمل، إلخ). ولتكن الأرضية من الخشب أو الرخام أو ما تحبه. ولو كنت تفضّل السجاد، ضع سجادة جميلة في الغرفة. وضع زهورًا ذكية الروائح، وشغلّ الموسيقى التي تحبها (أو لتكن صامتة). تخيل أن كل الأجزاء المحبوبة من ذاتك تجسدت معك في الغرفة. أنا مثلاً أرى رجلاً يرتدي بذلة زرقاء فاتحة ماركة فالتينو يمارس تأمل الطفل الداخلي في برنامج أوبرا. وأرى آخر يحمل قائمة نيويورك تايمز لأفضل الكتب مبيعاً ويشير إلى أن كتابه يحتل رأس القائمة. ما الصفة التي تحبها في نفسك؟ ربما ضحكك الصادقة. تخيل أنك ترتدي ملابس جذابة، وتضحك ملء شديك. واصل العثور على أجزاء أخرى متجسدة وتحبها في ذاتك.

بعدما تجمع مجموعة سماتك الشخصية ومواهبك، اشعر بالترابط معها. إنها أنت، ومن الرائع التمتع بهذه الأجزاء من ذاتك!

الآن، اسمع طريقة على الباب. افتحه وسترى شخصاً يبدو كجزء لا تحبه من ذاتك، يرتدي بطريقة تتماشى مع سلوكك وقتذاك. لو مررت بفترة انفلت أخلاقي في حياتك، تخيل أنك ترتدي ملابسك على نحو سيئ، مثل مومس أو قواد. ادعُ هذا الجزء غير المحبوب من ذاتك إلى الغرفة. ودع مشاعرك تتدفق بحرية. أرى طالب مدرسة إكليريكية يلبس رداءً كهنوتياً متسخاً لونه أسود، وطوق ياقته الأبيض ملطخ. أراه يغش في اختبار اللاهوت حين تُرك الفصل تحت إمرته. ورغم أنني لا أبرّر تصرفاته، فإنني أتذكر مدى الضغط الذي كان يشعر به. كان مدفوعاً بالخجل السام ليكون مثاليًا ويكون الطالب المتفوق في صفه. كان وحيداً ومطوقاً بالعزلة. لا يوجد ما يبرر السلوك غير الأخلاقي، لكنني أعرف أنني قادر على الإتيان بمثل هذا السلوك.

دع الناس يتوافدون على غرفتك إلى أن تعجز عن جلب مزيد. انظر بتعاطف إلى كل جزء محتقر ومكروه من ذاتك. إن هذه الأجزاء تمثل الجانب المخفي داخلك، وكلما تجنبت التفكير فيها، صارت لا شعورية. وبالتالي سيزيد إسقاطك لها على الآخرين بالانتقاد واللوم وإطلاق الأحكام. ومن ثم يزداد ابتعادك عن الناس.

وكلما تقبلت الأجزاء غير المرغوبة في ذاتك، صرت شديد الصدق معها وأكثر توحداً بها. إن الصدق الشديد مع النفس يسمح لك بأن تكون كاملاً. يقول كارل يونج: «أفضل أن أكون إنساناً كاملاً عن أن أكون إنساناً صالحاً». وفي واقع الأمر، الكلمة اليونانية «telios» الواردة في الإنجيل والتي تُترجم غالباً إلى «مثالي»، تعني منتهياً أو تاماً أو كاملاً.

المقصود بالحب غير المشروط لذاتي هو أن أحب نفسي برمتها، بضعفي وقوتي ونجاحي وإخفاقاتي. وأحب جوهرني الإنساني غير المثالي. إن حب الذات غير المشروط متجذر في الخجل الصحي لأنه يسمح للمرء بأن يكون إنسانًا. والخجل الصحي يتعلق بالثنائية، وليس بالتناقض التام. فجميع البشر يقعون في فئة «كليهما/ و» وليس فئة «إما/ أو». ويختلط فينا الخير بالشر، فلسنا خيارًا أو أشرارًا بشكل مطلق.

حين أحب جميع أجزاء ذاتي غير المثالية، أصبح كاملاً. وحين أحب نفسي بشكل غير مشروط، سيكون لدي القدرة على حب الآخرين بشكل غير مشروط. وعندما أعرف أخطائي وأرى الخشبة في عيني، لن أركز على أخطاء الآخرين أو أبحث عن الهفوات لأتقدمهم. إن حب الذات غير المشروط يسمح لي بأن أكون طيبًا، وسمحًا، وعطوفًا، ومتقبلًا للآخرين.

الخجل بوصفه مصدرًا للمصير الروحاني

حين أحب نفسي بشكل غير مشروط، أسمح لذاتي الحقيقية بالازدهار. ويوجد كثير مما لا أعرفه عن نفسي لأن استدخال الخجل يحول دون توسيع شخصيتي. إن العيش بشكل دفاعي، في السر والخفاء، يقيّد حياتي تقييدًا شديدًا. وعندما يعيش الناس في وضع دفاعي متواصل، يكون وجودهم غير صادق، ويعجزون عن اكتشاف الأشياء الجديدة التي تحدث في العالم في كل لحظة. إن العيش بطريقة دفاعية يحد من روح المغامرة والاستكشاف. فتفتونا التجارب واللقاءات الجديدة في العالم لأننا نرى الأشياء بالأعين المتجمدة لذواتنا الدفاعية.

ويخبرنا الشاعر ديفيد وايت أنه حين تكون «أعيننا متعبة، يكون العالم متعباً أيضاً». إن العالم لا يكشف عن خباياه لأننا نعيش بشكل دفاعي، ومن ثم ليس بوسعنا رؤية ما هو قابع أمام أنظارنا. وستناول في الفصل التالي كيفية توسيع الوعي.

مياه الانتماء

يرى سلافين وكريجمان أن الذات الحقيقية تتشكل ويُعاد تشكيلها طوال حياتنا. ويُعرّفانها بأنها مجموعة فريدة من السمات العامة والفردية: «القاعدة المعروفة في تجربة الأفراد من خلال الشعور بالحيوية والنشاط والتوافق داخل سياق العلاقات».

يتحدث ريلكه في قصيدة «البجعة» عن تعثر خطواتها على الأرض إلى أن تتركها وتنزلق إلى الماء، ثم تتحول فجأة إلى طائر بهي وساحر. وتحملها المياه «بينما البجعة، بهدوء بديع، سعيدة بالماء الذي يحملها لحظة بلحظة، كملك أو ملكة». فحين تنزلق البجعة إلى المياه، تشعر بالانتماء إليها، كأنها مياه حياتها.

توحي القصيدة بأنه عندما نعثر على المياه التي ننتمي إليها، سنجد سعادتنا وقوتنا ومصيرنا الروحاني، وذواتنا الحقيقية المتحققة بشكل كامل.

في رحلتي الخاصة، كنت أبحث عن الأماكن الجميلة في حياتي، لأنها توقف في الحياة. إن الوقوف أمام الجمهور والتدريس يجعلانني أشعر بالحياة بطريقة فريدة. ومهمتي ومصيري هو أن أكون معلماً. وقد

قضيت عشرين عامًا في التدريس في جميع المستويات التعليمية، وفي العشرين سنة الأخيرة للجمهور بشكل عام.

سل نفسك: «من الأشخاص الذين يجعلونني أشعر بالحياة حين أكون بصحبته؟ ما الأشياء التي تمنحني الطاقة والحيوية عندما أمارسها؟ ما الذي يتمناه فؤادي؟ ما الشعور الذي ينتابني عندما يشتعل قلبي بالحماس والشغف؟ في أي مكان أشعر بالراحة والاستقرار؟».

هذه هي الأسئلة التي يسمح لك الخجل الصحي بطرحها. وحينما تكتشف الأجوبة، ستجد سعادتك ومهمتك الروحانية ومصيرك. وليس بالضرورة أن تكون مهمتك محاطة بأضواء الشهرة البراقة، بل قد تكون بسيطة. وربما تكون شيئًا تفعله باستمرار. أعرف نساءً يحبن البيت، والزراعة، ورعاية الأطفال والآخرين. وأعرف رجالًا يشعرون بالفخر والحماس بقدراته كفني كهرباء. ويخبرنا الشاعر ديفيد وايت في قصيدة «الظلام الجميل» أن العالم مخلوق لتكون أحرارًا فيه. ويحثنا على الابتعاد عن أي مكان لا نشعر فيه بالانتماء، ويردف: «كل ما لا يحيي روحك، سواء أكان شخصًا أو شيئًا، لا يلائمك». إن العثور على ما يُشعرنا بالحيوية والشغف والعفوية والنشاط هو عثور على مهمتنا الروحانية الحقيقية.

النعمة الروحانية الرئيسية السبع ثمارُ تطوير الخجل الصحي

«الرب موجود سواء دعوته أم لا».

-عبارة مكتوبة على مدخل منزل كارل يونج في سويسرا

يصف الشكل (٢) كيف يعيش المرء الشعور الفطري للخجل باعتباره جوهر دورة الحياة، حين يُعزز بشكل مناسب. وعند وصولنا إلى النضج التام، يظهر الخجل بوصفه شعورًا بالكرامة والشرف والحس الأخلاقي. ونحس أيضًا بالخجل الناضج بوصفه شعورًا بالرهبة، والتوقير، والحياء، والغموض، والمقدس، والروحاني. إن الخجل الناضج هو مصدر روحانيتنا وحاميها. وفيما يلي أهم النعم السبع التي تحملها الروحانية الناضجة:

١. الاختيار السليم، باستخدام «إرادتك العظيمة».

٢. التعلق الآمن بالقوة العليا.

٣. الصمت والعزلة، والصلاة والتأمل.

٤. الترابط مع جميع الأشياء، وحدة الوعي.
٥. تقديس اللحظة الراهنة (الوجود الحقيقي).
٦. التزامن (المعجزات العادية).
٧. السكينة والخدمة والحس الفكاهي.

١ - الاختيار السليم

يُولد الواحد منا ليكون سيد مصيره. وحين نتقبل خجلنا السام، نبدأ في استكشاف ذواتنا الصادقة، التي تكون لها أجندتها الخاصة الفريدة المتعلقة بمصائرنا ومهماتنا الروحانية. وقد وصفت سابقاً كيفية تتبع الأدلة لاكتشاف مهماتنا الروحانية بإرادة فعالة كاملة. فنشرع في استكشاف تلك المناطق المثيرة التي ستقودنا إلى ذواتنا الحقيقية. وعلينا الاستعداد للسير في الدرب الذي ينادينا، حتى إن كان طريقاً موحشاً. وسنلبي النداء حين نخلع عنا الدروع الدفاعية التي نستخدمها لإخفاء مشاعر الخجل السام. وقد صك جوزيف كامبل، أحد أبرز علماء الميثولوجيا في العالم، مصطلح رحلة البطل في كتابه «البطل ذو الألف وجه»، وهي رحلة رمزية لا بد أن يخوضها المرء للعثور على سعادته الحقيقية. ويصف كامبل في برنامجه التلفزيوني «سطوة الأسطورة»، أنك متى وجدت سعادتك أو مهمتك الروحانية، «فإنك تضع قدمك على الدرب الذي كان ينتظرك منذ البداية». وحالما تكون هناك، تسمو عن إرادتك العادية، وتنتقل إلى مملكة «الإرادة العظيمة»، كما وصفها الفيلسوف مارتن بوبر. ويرى بوبر أن الفرد الذي يتمتع بحرية حقيقية

يتخلى عن «إرادته العشوائية والواهية». فيقول: «إن الحرية والمصير يتلازمان تلازمًا وثيقًا ويرتبطان في المعنى».

نحاول بإرادتنا العشوائية والواهية تغيير الأمور التي يصعب تغييرها وتفاعل باستمرار مع قوى خارج نطاق سيطرتنا. إن إرادتك العظيمة تتوافق مع مصيرك. والشرط الرئيسي لامتلاك الإرادة العظيمة هو الكف عن محاولة السيطرة على الأشياء والبشر. ولا بد أن تكف عن العيش مُسَيَّرًا بالانطباعات الخارجية. ويتعين عليك التوقف عن القلق بشأن ما يعتقدّه الناس، وأن تثق بما يجعلك تنبض بالحياة. وعندما نستخدم إرادتنا العظيمة، فإننا نتخذ قراراتنا الخاصة، لكن إحساسنا بالهوية يتبدل. وحين نلبي نداء المصير الروحاني، نفعل ما نفعله مثل البجعة؛ أي أننا نشعر كأننا نعتلي قمم الأمواج. يقول بوبر «إن الأمر لا يتعلق بأننا مضطرون لفعل ما نقوم به، بل إنه ليس بوسعنا فعل شيء آخر غيره». إن حريتنا ومصيرنا يمتزجان معًا بإرادتنا الحرة.

٢. التعلق بالأمن بالقوة العليا

تقودنا أسرار الحياة ورحابتها المربكة إلى شعور بالضالة والضعف. وحين أجول بعيني في الفضاء الشاسع، عالمًا أن عالمنا هو إحدى المجرات العديدة، أشعر كأنني مجرد فقاعة على بحار الأرض الواسعة. وقد خلّفت في نفسي تجربة فقد الأحباب، والدّيّ، مشاعر ارتباك ودهشة. وفي وقت الحزن أسمع الشاعر ألفريد لورد تينسن يقول: «أنا لست سوى طفل ينتحب في جوف الليل، يبكي من أجل الضوء، يصرخ من دون كلمات سوى الدموع».

حين كنت أتعافى من عملية قلب مفتوح، انتابني شعور ساحق بالضآلة. كانوا قد شقوا صدري، وأخرجوا قلبي من جسدي. وشعرت بالضآلة والهشاشة كما لم أشعر من قبل. وأتذكر أنني عندما كنت أقرأ الإنجيل في شبابي ظننت أن صاحب المزمور قد بالغ في مدحه للرب. كان يدعو الله قائلاً: «أحمدك يا ربي على كل نفس من أنفاسي». والآن أقول هذا الدعاء كل يوم، وأعيش يومي كأنه يومي الأخير! لقد ربطتني الجراحة بشكل وثيق بشعوري الصحي بالخلج. وشعرت بمدى عجزى أمام مرض الشريان التاجي المتوارث في عائلتي، ومدى جهلى بمعنى الحياة. ولدىَّ إيمان بما قاله المسيح بشأن المسرات التى يدخرها الرب لمن يحبونه، لكن الإيمان هو الإيمان وليس المعرفة، وما أشبهنى بالأتباع الذين لم يؤمنوا بعد! وأنا مؤمن بأن حياتى هى هبة عظيمة. وأتفق مع جابريل مارسيل فى قوله إن الحياة «لغز ينبغى أن نعيشه»، وليس مشكلة يجدر حلها. إن شعورى بالرهبة والتوقير والتقدير نحو حياتى هو هبة روحانية تنبثق من خلجى.

حينما نعرف حدودنا، ندرك أن ثمة شيئاً أعظم من أنفسنا. ويسمى هذا الشيء العظيم فى برامج الاثنى عشر خطوة القوة العليا أو تصورنا الخاص عن الإله. وأنا شخصياً أفضّل أن أطلق على هذه القوة اسم الإله. كما أظن أنها يستحيل أن تكون غير شخصية. إن قمة الحياة البشرية هى الذات المشاركة فى لقاء الحب الحميمى. ولو كان الإله هو القوة العليا، يستحيل أن يكون أقل من تحقيق ذواتنا البشرية. وفى رأى أن الروحانية تتضمن اتحاداً ذاتياً بإله شخصى.

خارج نطاق سيطرة الأنا

يستحيل على الأشخاص الذين يعانون من الخجل السام الشعور بـ«الصحة الروحانية»، إلا إذا أتموا خطوات «الاستخراج». ومن دون ذلك، تظل الأنا ممزقة ومنسلخة.

الوعي البشري الكامل

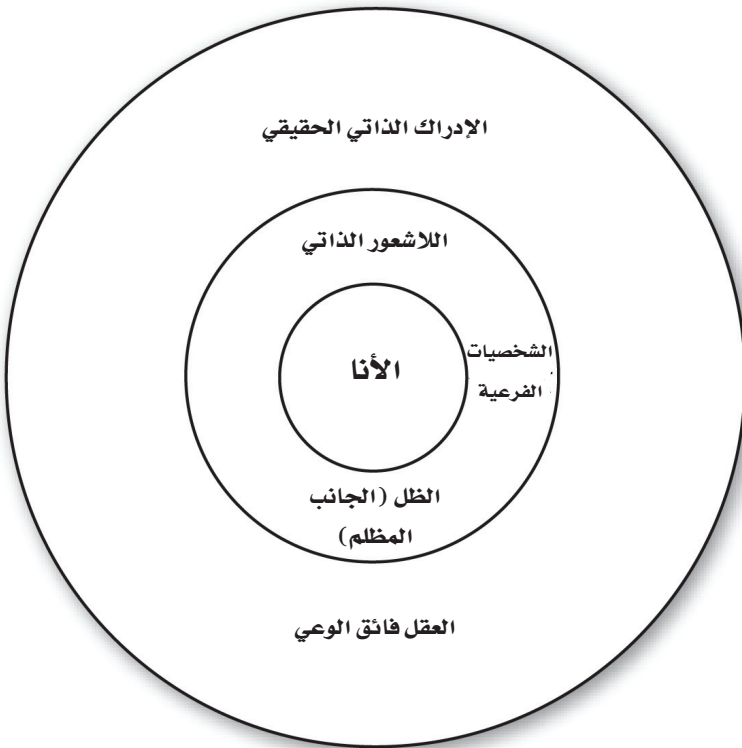
تتعلق جميع التمارين التي وصفناها في الفصول السابقة بإعادة بناء الأنا ودمج طاقاتك المتباعدة. وهي تمارين ضرورية في رحلتنا نحو الكمال. لكن يجب أن تعلم أن الأنا ليست ذاتك الحقيقية. ويبين الشكل (١٧) طريقة شائعة لتمثيل الوعي البشري الكامل. إن الدائرة الصغيرة التي تقع في المنتصف هي الذات، وتمثل حدودك النفسية الاجتماعية الجوهرية. كما أنها وعي محدود ومنوطة بتأسيس الهوية الاجتماعية الثقافية. والهدف الرئيسي للأنا هو النجاة والتوازن وإشباع حاجات الاعتماد والبقاء. كما أنها المسؤولة عن أفعال شخصياتنا. وحين تكون الأنا قوية، نعرف أن بوسعنا إشباع احتياجاتنا الرئيسية، وأن بإمكاننا الحصول على ما يكفي من الطعام، والملبس، والدفع، والحب، والحماية. إن الأنا القوية لا غنى عنها للنجاة والبقاء.

أما الدائرة الثانية فتتعلق بتخزين التجارب الحالية والماضية. كما أنها تمثل مستودع مشاعرنا واحتياجاتنا ودوافعنا المحرمة. وتسمى هذه الدائرة اللا شعور الذاتي أو العقل الباطن. ويستقر في العقل الباطن

جميع أجزاء المنبوذة التي عانت من الخجل السام. إن العقل الباطن هو مأوى ما أطلق عليه ستون ووينكلمان شخصياتنا الفرعية. وحالما ندمج جوانبنا المظلمة (الظل)، نتهياً للتوسع، الذي يفضي -بدوره- إلى النطاق الكامل للوعي. في الشكل (١٧) تمثل الدائرة الخارجية هذا النطاق الكامل للوعي. ويطلق ستون ووينكلمان عليها مستوى الإدراك. وعادة يشير علماء النفس، الذين يدرسون ما وراء الشخصية، إلى هذه الدائرة بالوعي الفائق أو العقل الواعي الأعلى. كما يُطلق عليها الوعي المتحد. إن الوعي الفائق هو المملكة التي ينتمي إليها وجودنا وذواتنا الحقيقية. وحالما يتحقق هذا المستوى من الوعي، يحدث تحول داخلنا، فنرى ونجرب كل شيء بشكل مختلف. ولذلك يُعتبر مستوى الابتكار والاستكشاف البحث. ونجد فيه كذلك ذاتاً جديدة، وليست ذاتاً أفضل. والذات الجديدة هي الذات الخاصة بمهمتنا الروحانية.

شكل (١٧)

النطاق الكامل للوعي البشري

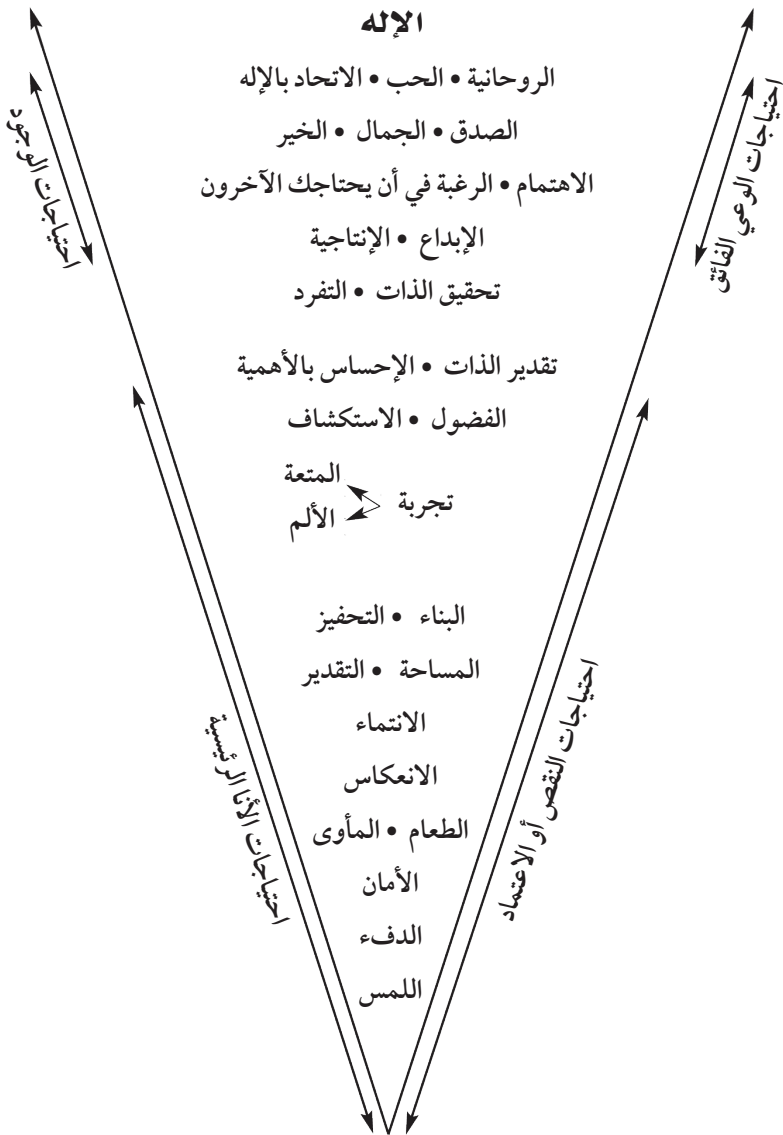


الإدراك الروحاني

إن الوعي المتسع هو طريقة لوصف «الصحة الروحانية»، المنوطة بنمو الإدراك وتوسيعه. إن الروحانية تتعلق بالاكتمال والكمال. ومن الخطورة العمل في هذا التوسع حتى يتم توحيد الذات الدنيا (الأنا). ويتحدث المعلمون الروحانيون مرارًا عن تكامل الأنا بوصفها رحلة في البرية. وفي الكتاب المقدس، يخرج المسيح إلى البرية لأربعين يومًا وليلة قبل البدء في هذا العمل الروحاني. كما يتحدث الصوفيون عن «الليلة المظلمة للروح»، وهي مرحلة التهيئة والإعداد قبل دخول «طريق الاتحاد»، وهو طريق السعادة؛ أي حالة الاتحاد الصادق بالإله.

كما يخبرنا المعلمون الروحانيون أنه في حال عدم الانتهاء من خطوات شفاء الأنا، فإننا سنعود إليها. ويتعلق كثير من هذه الخطوات بالطاقة المقيدة والمتجمدة التي يسببها توقف النمو. وإذا لم يتم تحرير هذه الطاقة فستجذبنا نحوها مرة أخرى. ولقد رأينا أن إعادة التمثيل هو إحدى الوسائل الرئيسية التي يُعاد بها تدوير طاقتك المتجمدة والمقيدة بالخجل. وقد يحدث ذلك حتى مع الروحانية إذا لم يتم الانتهاء من خطوات شفاء الأنا.

الشكل (١٨) التسلسل الهرمي للاحتياجات الإنسانية



إعادة التمثيل الروحاني

تحدثت سابقاً عن كيف يكون التظاهر بالتقوى والورع أسلوباً لإخفاء الخجل السام. وينشق من التظاهر بالتقوى المثالية وإطلاق الأحكام واللوم. وإذا كنا نود أن نعرف إن كان أسلوب معين من الروحانية ليس روحانية حقيقية، فبوسعنا تطبيق المعيار التالي عليه: إلى أي مدى يدين هذا الأسلوب الآخرين ويلومهم؟

قبل سنوات، تعجبت من المناقشات الانتقادية لجيم باكر وجيمي سواجارت. كانت كلماتهم تثير الانشقاق والخلاف، وتدور دائماً في إطار «نحن» و«هم». كانوا يدينون الآخرين ويكيلون لهم الاتهامات. كانوا يرون القذى لكن لم يروا الخشبة. كانوا يختبئون من خجلهم السام. وفي النهاية نفّسوا جنسياً عن خجلهم السام الذي لم يُعالج. وكانوا يتصرفون كزعماء روحيين ويستخدمون اللوم والحكم على الآخرين لإخفاء خجلهم ومشكلات الأنا غير المعالجة.

ومهما كثرت صلواتنا وأعمالنا الصالحة، إذا لم تكن احتياجات الأنا مشبعة، فإنها ستستمر في جذبنا باستمرار إلى المستوى الذي توجد فيه الحاجة إلى أن يتم إشباعها. كنت ما زلت أعاني من الدوافع القهرية، لا سيما في المجال الروحاني، رغم تدريسي لعلم اللاهوت، واستكشافي لمجالات الحكمة الروحانية القديمة، وامتناعي عن تناول المشروبات الكحولية لمدة عشر سنوات. وكان طفلي الداخلي ما زال مجروحاً وغير مُعالج. وكنت في «بحث محموم» لملء الفجوة الفارغة في نفسي.

ويختلف هذا البحث تمامًا عن التوق الصحي إلى الإله. تكمن مشكلات الدوافع القهرية في الحزن غير المعالج واحتياجات الأنا غير المشبعة. وقد يبدو أن القديسين لديهم دوافع قهرية، بيد أن هذه القهرية لا تتعلق بتوقهم إلى الإله. إن هذا التوق ينبع من حاجة بشرية أسمى؛ أي الحاجة إلى الوجود. وتنبت هذه الحاجة عندما يتم إشباع حاجات الاعتماد لدينا بشكل كافٍ.

وبين الشكل (١٨) نسختي المبنية على التسلسل الهرمي للاحتياجات البشرية، والذي وصفه أبراهام ماسلو. ويمثل النصف السفلي من الهرم احتياجات الاعتماد الخاصة بك. وقد وصفها ماسلو بأنها احتياجات النقص. ويعتمد إشباعها على الآخرين. وحين لا يتم إشباعها، تتجمد الطاقة التي ينبغي أن تنشأ عند تلبية هذه الاحتياجات. وتعبّر تلك الطاقة عن نفسها باستمرار في أنماط الإسقاط أو تكرار الدوافع القهرية. ويرى ماسلو أن هذه الاحتياجات البشرية الأساسية هي حاجات تسلسلية. فالإنسان لن يبالى بحاجات البناء والإثارة إذا لم يمتلك الطعام أو الدفء أو المأوى. والأمر ذاته ينطبق على احتياجات الوجود. فلن يبحث الإنسان عن الحقيقة أو الجمال أو الإله إذا كانت مشكلات الأنا لم تُحل.

إن الروحانية هي احتياج بشري أساسي، والدافع وراء تطوير الأنا. والواقع الأعلى يفسر دائمًا الواقع الأدنى. وتعمل الأنا كمنصة للتوسع والتطور. والأنا المتجذرة في الخجل السام تخشى التخلي عن السيطرة والدفاع لئلا تؤخذ على حين غرة. إن البناء القوي للأنا يتيح للمرء أن يتخلى ويتطور ويتوسع. ولا مناص من التخلي كي ننمو.

الاتصال الواعي

تغيّر برامج الاثنتي عشرة خطوة الخجل السام، وتنتهي بالدعوة إلى الصحوّة الروحانية. وتحثنا الخطوة الحادية عشرة على التفاني في الصلاة والتأمل كوسيلة للحفاظ على اتصالنا الواعي بالإله كما نفهمه. ومن ثمار الخجل الصحي التواضع لإدراك أننا بحاجة إلى الصلاة والتأمل وتبجيل ما هو أعظم من أنفسنا. والتواضع والصلاة يعزّزان النمو، حتى إذا كانت قوتك العليا ليست إلهاً شخصياً. والشخص المتواضع الذي يعيش برسوخ داخل إطار الواقع يعرف أنه في حالة اعتماد، ويبيد امتنانه بسعادة لكل ما يدعم حياته. ويدفعنا الخجل الصحي إلى الحفاظ على «اتصال واع» من الرهبة والتوقير والامتنان لما هو أعظم من أنفسنا. إن الصلاة والتأمل والعمل على تحقيق «اتصال واع» بالإله، بوصفه قوتي العليا، يجعل حياتي أكثر سعادة. وتتطلب الصلاة والتأمل خلق الصمت والعزلة والشعور بالراحة في كنفهما.

٣. الصمت والعزلة

إن الوحدة حقيقة من حقائق الحياة، فكل فرد منا وحيد، وهذا هو الحد الصارم والقاسي لحالتنا المادية. وكيفية تقبّلنا للوحدة تحدّد ما إذا كانت سامة أو داعمة. والوحدة السامة تقتات على الخجل السام. وتحدث نتيجة تمزق الذات. أما الوحدة الداعمة فهي ثمرة الروحانية السعيدة، وتنبع من الارتباط الآمن بقوة عليا، ما يمنحنا شعوراً عظيماً بالسلام والاطمئنان. وحين نشعر بالاطمئنان، نتعمق في حب الذات واستكشافها. وعندما تحب نفسك وتقدرها، تود أن تقضي بعض الوقت

وحيداً، وهذه هي العزلة. وحين تدرك متع العزلة، تود مزيداً منها. كما تريدها لأحبائك. وبدلاً من حب التملك المتجذر في الخجل السام، ستحمي وحدتك ووحدة أحبائك.

بوسعك الوصول إلى حالة العزلة فور إنهاء الخطوات الخاصة بعلاج الذات، لا سيما علاج الألم الأصلي. وعند انتهائك من هذه الخطوات، ستقبل الانفصال. والخوف من الانفصال هو سبب بقائك في «الرابطة الفانتازية» في المقام الأول، والمتعلقة بتوهمك أن والديك سيحميانك دائماً. وحالما تتقبل الانفصال والوحدة، ستسرع في الاعتقاد أن ذاتك قوية وقادرة على رعايتك، وإبقائك على قيد الحياة وحيداً. وذلك هو أيضاً الشرط الأساسي للتأمل. وعندما تمر بتجربة اتحاد سعيد بالإله من خلال التأمل، ستبدأ في التعرف على ذاتك الحقيقية. كما ستعرف أن ثمة مكاناً لن تشعر فيه بالوحدة أبداً. وبذلك الإدراك ستزداد رغبتك في العزلة.

المعاناة والعزلة

لقد مررت ببعض التجارب المحررة ولحظات من السعادة الخالصة في أوقات حالكة وعصيبة. ويحضرني موقف عندما استقلت الحافلة ولم يكن لديّ شيء تقريباً، بعد التزامي الطوعي بمستشفى أوستن النفسي. وخلال إقامتي هناك مررت بحالة فريدة من العزلة حدثت عندما انهيار كل شيء من حولي. انتابني حالة من القلق والزعزعة الشديدين خلال فترة التزام دامت سبعة أيام. بيد أن هذه الحالة دفعني إلى مواجهة نفسي. ومنحتني العزلة فرصة للاستفادة من المصادر غير المستغلة داخلي. يقول

ألبير كامو: «في صقيع الشتاء، وجدت داخلي صيفًا لا يزول». كانت تجربة جديدة شجعتني على الوصول إلى أعماق ذاتي الحقيقية لاكتشاف القوة التي يمكنني الاستمرار بها. وغمرتني تلك التجربة بطاقة غير مألوفة وملأت قلبي بعطف وحنان لم أعرفهما من قبل.

التأمل

لما كان التأمل يعد وسيلة لتوسيع الوعي، فإنه يتطلب امتلاك أنا قوية. والتأمل الجيد يقتضي الاستعداد للتخلي عن سيطرة الأنا. فالأنا المتكاملة القوية تشبه معزز صاروخ، فتسمح لك بالانطلاق إلى الفضاء الخارجي للوعي الأعلى. والتأمل هو طريقة لخلق الصمت داخل النفس. والصمت هو حالة موحدة، وإذا شطرته إلى نصفين، فلن تحصل إلا على الصمت. ويعد التأمل وسيلة لتحقيق الصمت الداخلي والوعي الأعلى. فالتأمل الحقيقي هو التغلب النهائي على الخجل السام. ويهدف التأمل إلى الاتحاد المباشر بالإله. والحب الجسدي يمنحك وعيًا بالاتحاد. أما الحب الحقيقي فيجعلك تتغلغل في هذا الاتحاد. وتتيح لك الصلاة الحوار مع مصدر الاتحاد، بينما يسمح لك التأمل بالارتباط بمصدر الاتحاد في علاقة هائلة.

أساليب التأمل

توجد طرائق عديدة للتأمل، وكل منها يتضمن أسلوبًا. وينبغي أن نأخذ بعين الاعتبار أن تلك الأساليب ليست الهدف من التأمل، فلا يوجد «هدف» للتأمل بالمعنى المعروف. إن التأمل هو البحث عن التواصل الحميمي والمباشر مع الإله. وتهدف الأساليب المتباينة إلى

خلق الظروف المناسبة لهذا التواصل، وأهمها «الصمت». وأيًا كان أسلوب التأمل، فإنه يهدف إلى خلق الصمت. وتتراوح الأساليب بين تمارين التنفس البسيطة ورقصات الدراويش. وبينهما، هناك الماندالا، والمانترا، والموسيقى، والفنون اليدوية، والتصوير الذهني، وتمرينات الرسائل. ويتوقف اختيار الأسلوب على التفضيل الشخصي. ولا يوجد أسلوب أكبر قيمة من الآخر. وتهدف جميع الأساليب إلى تشتيت عقلك وامتصاص وعيك كله.

بعد كثير من الممارسة، يمكنك خلق حالة انعدام العقل. وتسمى هذه الحالة بالصمت. وحالما تنشأ، يتم تنشيط قدرة عقلية غير مستخدمة، وهي شكل من أشكال الحدس، وبواسطتها يمكن للشخص معرفة الإله مباشرة. ويتفق جميع المعلمين الروحانيين على هذه النقطة. ويطلقون على هذه المعرفة الحدسية اسم «وحدة الوعي»، أو وعي الإله، أو الوعي الأعلى. وهذه الحالة هي اتحاد مباشر مع الإله، وفيها يعرف المرء نفسه كما هو في الواقع. وهذه المعرفة لا تنبثق عن التأمل. ومن خلال هذه الرؤية الداخلية، تتجلى للمرء رؤى وإضاءات جديدة.

طريقتان للوصول إلى الصمت والوعي الأعلى

سأعرض فيما يلي طريقتين للوصول إلى الوعي الأعلى (تأمل القوة العليا). وللحصول على أفضل النتائج، أوصي بتسجيل تعليمات التأمل على جهاز التسجيل.

إعادة تأطير حياتك عبر عيني طفلك الحر

يوضح الشكل (١١) الطبقات المختلفة لوسائل إخفاء الخجل

السام. وتوجد في الدائرة المركزية ألماسة تمثّل «طفلك الحر». والطفل الحر هو طريقة أخرى لوصف الذات الحقيقية، وهي طاقة نفسية تحملت هجوم الخجل السام. ويظهر الطفل الحر عند تقبل الطفل الداخلي المجرّوح ودعمه. ومع إعادة حدوث عملية التربية، تدرك أن ثمة جزءاً من ذاتك الحقيقية قد قاوم وصمد. وهذا هو الجزء الذي اشترى الكتاب الذي تقرأه الآن، ودفعك للبحث عن الشفاء من الخجل الذي يقيّدك. إن الطفل الحر هو ذلك الجزء منك الذي يتسم في خضم الألم، ويستمتع باللحظات السعيدة في الحياة رغم الخجل السام الذي تعاني منه.

وبصفتي عالمًا في اللاهوت، أرى أن الطفل الحر هو صورة الإله داخلنا. إنه الجزء الذي يشبه الإله. فعندما خلقت الإله نظر إلى جميع الطرائق الممكنة التي يمكن أن تتجسد بها حقيقته. وصرت أنت تجسيداً لإحدى تلك الطرائق. وهذا التفكير هو أسلوب أسطوري. ونحن نلجأ إلى الأساطير لفهم الحقائق الخارقة. ونستعين بالأساطير والرموز عند الحديث عن الإله. وكل حديث عن الإله يحفل بالأساطير والرمزية. وليس بوسعنا تجنب الحديث عن الإله، لأنه مطلب ضروري للخجل الصحي. مثلما تقول العبارة المكتوبة على باب منزل كارل يونج «الرب موجود سواء دعوته أم لا».

كل حديث عن الإله هو حديث رمزي

كان بول تيليش يلوم طلابه على قولهم إن كلمات الإله رمزية فقط. تهدف الرموز إلى تفسير الواقع الذي تحاول وصفه، كما أنها أكثر شمولية من المنطق. وما يربو على نصف الكتاب المقدس مكتوب بالرموز (مثلاً، الرؤى والأحلام والأمثال والمزامير، إلخ). إن الرموز هي النسيج المكون

للأسطورة. وفي أسطورتني، كل واحد منا مخلوق فريد ومميز، ويجسّد جانبًا من الحقيقة الإلهية، وجاء إلى العالم لتجسيد ذلك الجزء الفريد من حقيقة الإله. ونحن نفعل ذلك بأن نجسّد طبيعتنا. وكلما صرنا على سبيلنا وطبيعتنا، ازددنا شبيهاً بالإله. ولذا علينا أن نتقبل مهمتنا ومصيرنا الأبدي. وهذا يتحقق بتجسيد تشبهنا بالإله بصورة كاملة وإنسانية. إنني أتبع يسوع المسيح لأنني أراه التعبير المثالي عن ذلك.

إن الطفل الحر الذي يجسّد الذات الحقيقية يعرف مصيرنا ويدركه. وعندما نقلل خجلنا السام، ستمكن من التواصل مع الطفل الحر داخلنا ومواصلة رحلتنا نحو الذات والوجود الحقيقي. لقد دفعتنا صدمة الهجر عن المسار الصحيح، وضللنا الطريق مؤقتًا. ودفعنا الطفل الحر إلى الشفاء. وعندما نعالج الحزن، نستأنف الرحلة وندمج ذاتنا ونضع لها الحدود. وهذا يشكّل هويتنا الإنسانية. ورغم أننا قد نستعيد هوية الذات بشكل كامل، وتكون إيجابية ومرتعة بالحياة، فإنها ما زالت محدودة من الناحية الاجتماعية والثقافية، إذ إنها مقيدة بالزمن، وتحدها اللغة والوعي الضيق. إن ذاتنا الحقيقية باقية وتستمر رغم جميع التغيرات. إنها تنجو بوصفها طفلنا الحر.

باستخدام تلك الأسطورة، أدعوك لتوسيع وعيك بطفلك الحر. ولما كان ذلك الجزء داخلك حيًا لكنه مخفي، فقد حان الوقت الآن للتوسع والتكشف. وسيساعدك التأمل التالي على مواصلة هذا الكشف.

تأمل الطفل الحر

ابحث عن مكان هادئ حيث يمكنك التركيز من دون تشويش.

افصل الهاتف عن الخط أو أغلق إشارة الرنين. ابحث عن مقعد مريح. اجلس في وضع مستقيم. لا تعقد ذراعيك أو تضع ساقيًا فوق الأخرى. اختر وقتًا لا تشعر فيه بالتعب الشديد. إن التأمل يكون أكثر فعالية عندما ينتج عقلك موجات ألفا وثيتا، التي تنتج حالة متغيرة من الوعي تقع بين اليقظة والنوم. وهذا هو السياق الصحيح للتأمل.

سجل الآتي:

ابدأ بالتركيز على تنفُّسك. الأنفاس هي الحياة. إنها ترمز إلى الإيقاع الأساسي للحياة، الإمساك والتخلي. ومع عملية الشهيق والزفير، تخيل محيطًا ترتفع أمواجه (عند الشهيق)، ثم تهبط وتتكسر (عند الزفير). استمع إلى قوة المحيط عندما تندفق الأمواج وتندفع نحو الشاطئ. افعل ذلك لمدة دقيقتين. والآن دع عقلك يمتلئ بالأنفاس. وكن على وعي بصدرك عند الشهيق والزفير. ثم كن واعيًا بأنفاسك فقط (دقيقة واحدة). والآن انتبه إلى الهواء عندما يدخل ويخرج. وانتبه إلى الاختلاف في الهواء عندما يدخل ويخرج. هل هو أكثر برودة أم حرارة عندما يدخل ويخرج؟ (دقيقة واحدة). والآن تنفس في جبينك واشعر بأي توتر قد يكون هناك وأخرجه في صورة زفير. كرّر ذلك. والآن تنفس حول عينيك وابحث عن أي توتر وأخرجه في صورة زفير. كرّر ذلك. والآن تنفس حول فمك وفكيك. وابحث عن أي توتر وأخرجه في صورة زفير. كرّر ذلك. واصل تلك العملية مع عنقك وكتفيك وذراعيك ويديك وأصابع يديك وصدرك ومعدتك وردفيك وركبتيك وساقيك وقدميك وأصابع قدميك. الآن دع جسدك كله يسترخي. اجعل كل عضلة وكل خلية تسترخي. تخيل أنك فارغ من الداخل، مثل ساق الخيزران. خذ شهيقًا

من أشعة الشمس الذهبية الدافئة عبر الجزء العلوي من رأسك، وتنفسه في جميع أنحاء جسدك ثم أخرجه من أصابع قدميك. كرّر ذلك عدة مرات. الآن تخيل أنك تقف عند قاعدة تعلوها ثلاث درجات تؤدي إلى باب. ضع جميع مخاوفك في كرة متخيّلة من أشعة الشمس. اصنع الكرة بيديك. أودع فيها جميع مخاوفك وادفنها. يمكنك استعادتها لاحقاً. اصعد الدرجات الثلاث وافتح الباب. سترى ثلاث درجات أخرى تؤدي إلى باب. اصنع كرة أخرى من أشعة الشمس، وضع جميع الافتراضات والمعتقدات الجامدة في الكرة وادفنها. بوسعك استعادتها عند الانتهاء. اصعد الدرجات الثلاث التالية وافتح الباب. سترى ثلاث درجات أخرى تؤدي إلى باب آخر. والآن تخيل كرة أخرى من أشعة الشمس عن طريق وضع يديك معاً. في هذه المرة، ضع فيها الأنا الخاصة بك. وضع جميع الأدوار التي تؤديها. ضعها في الكرة واحداً تلو الآخر. الآن افتح الباب واخرج إلى شرفة. وتخيل أنك تنظر إلى الفضاء الخارجي. انظر مباشرة إلى الأمام وشاهد سلماً ضوئياً يبدأ في التشكّل. وعندما يتشكل تماماً، انظر إلى أعلى السلم. سيظهر طفلك الحر هناك. سيبدأ الطفل في هبوط الدرج نحوك. لاحظ كل شيء عن هذا الطفل. ماذا يرتدي؟ انظر إلى وجهه عندما يقترب. لاحظ عينيه وشعره. عندما يدخل الطفل إلى الشرفة، عانقه. اشعر بالتواصل مع هذا الجزء القوي منك. تحدث معه. تخيل أن بوسعكما استعراض حياتكما. في لحظة الحمل بك، ماذا كانت الحالة العاطفية لوالدتك؟ ووالدك؟ انظر إلى اتحادهما ولحظة الحمل بك من منظور الإله. سل طفلك الحر عن هدفك. لماذا أنت في هذه الدنيا؟ من تكون؟ ما السمات التي تميزك وتجعلك متفرداً؟ ما الجانب

الفريد من الإله الذي تجسّده؟ ما الذي يجعلك مختلفاً؟ وتقبل أي إجابة تتلقاها من طفلك الحر. قد تأتي الإجابة في صورة كلمات. وقد تتلقى رمزاً أو مجموعة من الرموز. وربما ينتابك إحساس قوي. تقبل ما تتلقاه، حتى لو عجزت عن فهمه. وإذا حصلت على إجابة واضحة بشأن هدفك، استعرض حياتك من هذا المنظور. انظر إلى الأشخاص المهمين الذين أثّروا في حياتك. قد ترى شخصاً، كان له تأثير سلبي في الماضي، كجزء أساسي في خطتك أو الهدف الإلهي الخاص بك. وقد ترى أيضاً شخصاً، كان له تأثير إيجابي في الماضي، كجزء أقل أهمية في مصيرك الحقيقي. راجع جميع أحداث حياتك خطوة بخطوة. واعتبرها جميعاً جزءاً من خطة وهدف أكبر. انظر إليها من وجهة نظر طفلك الحر. ودع فيلم حياتك يدور حتى اللحظة الحالية. فكّر فيما تشعر به الآن. اشعر بوجود طفلك الداخلي. واشعر باتحاد حياتك وتماسكها. وشاهدها من منظور أوسع. وانظر إلى حياتك برمتها بشكل مختلف تماماً عما كانت عليه في الماضي (دقيقة واحدة). عانق طفلك الحر. وحدد له موعداً للالتقاء به مجدداً (قريباً). اسمع طفلك يؤكد لك أنه موجود ليرشدك. الطفل هو حليفك. لقد لازمك في جميع الأوقات السيئة. والآن حان الوقت للنضج والتوسع. انظر إلى طفلك وهو يصعد الدرج الضوئي السحري. أمضِ دقيقتين تفكر فيما حدث. دع نفسك تحلم بحلم التكامل. دع حياتك تتحد في هدف موحد. اشعر برغبتك في تحقيق هدفك. والآن لمدة دقيقتين، وهو وقت لا حد له بالنسبة للشعور، احلم بحلمك (اسمح بدقيقتين على التسجيل). الآن ابدأ في الشعور بالمكان الذي توجد فيه في الغرفة. اشعر بملابسك على جسدك، والهواء يلامس

وجهك، والأصوات من حولك. دع شعورك بقيمتك وجدارتك يغمرك. قل لنفسك إنه لم يكن هناك أي شخص مثلك (عشر ثوانٍ)، ولن يكون هناك آخر مثلك مجدداً (عشر ثوانٍ). اتخذ قراراً بالخروج ومشاركة ذاتك مع الآخرين (عشر ثوانٍ). ارجع عبر الباب واهبط الدرج. التقط كرة أشعة الشمس التي تحتوي على الأنا الخاصة بك. أعد دمج هذه الأنا. اشعر بنفسك تعود إلى وعيك العادي اليقظ. اعبر الباب التالي واهبط الدرجات. وقرر ما إذا كنت تريد معتقداتك وافترضااتك القديمة. إذا كنت تريدها، أخرجها من الكرة. وإذا لم تردها، اعبر الباب الثالث وانزل الدرج وتوقف. قرر ما إذا كنت تريد استرجاع مخاوفك. وتذكر أن عديداً من المخاوف هي شكل من أشكال الخوف ووجودها ينطوي على حكمة. فمن الحكمة أن نخشى بعض الأشياء. وقرر ما إذا كنت تريد بعض مخاوفك أو كلها. وأخرج من الكرة تلك ما تريده. واترك الباقي مدفوناً. اتجه إلى مكان جميل تعرفه وانظر إلى السماء. شاهد سحباً بيضاء تشكّل رقم ثلاثة. اشعر بقدميك ويديك. واشعر بالحياة تعود إلى جميع أجزاء جسدك. واشعر بكل خلية وعضلة تستفيق. وشاهد السحب تُزيل رقم ثلاثة وسحب جديدة تشكّل رقم اثنين. واشعر بأنك تعود إلى وعيك العادي اليقظ. وانظر إلى السحب تزيل رقم اثنين وسحب جديدة تشكّل رقم واحد. وعندما ترى رقم واحد، افتح عينيك واستيقظ تماماً.

يفضّل بعد انتهائك من جلسة التأمل الجلوس دائماً لبضع دقائق. دع نفسك تدمج التجربة. إن التأمل هو تجربة داخلية. وقد يداخلك شعور بالدهشة والتعجب في البداية. فالحياة الداخلية تمتلك مفردات ولغة خاصة. ويتم التعبير عن التجربة الداخلية في هيئة صور ورموز ومشاعر.

بصفتي شخصًا يعاني من الخجل السام، لم أدخل قط من قبل إلى قلعتي الداخلية. كنت مشغولًا بحراسة نفسي وحمايتها خشية تعرضي للانكشاف. وكنت مشغولًا بحراسة الخارج فلم تطأ قدماي الداخل قط. وعشت حياتي أطلع من وراء باب موصود. إن التأمل يتطلب وقتًا وممارسة. وكان هوسي بالعظمة واندفاعي يريدان الحصول على كل شيء دفعة واحدة. أردت فتح بوابة السد على مصراعيها وظهور الإله. وكثيرًا ما كان طفلي الحر يحد من هوسي بالعظمة. واستخدمته كمرشد داخلي. وأتذكر أنني سألته ذات مرة عما يجب عليّ فعله لحل أزمة روحانية كنت أمر بها. وكان جوابه: «ابدأ بتنظيف مكتبك!». وأحبطني جوابه. أردته أن يخبرني بالذهاب إلى دير أو الصيام لمدة سبعة أيام، وليس تنظيف مكتبي! إن أسلوب الروح بسيط للغاية، لكنه صعب. وأسلوب الذات المفكرة معقد وعسير. والتحليل والاستذهان معقدان لكنها يتميزان بالسهولة. وقد وجدت الجواب في غاية البساطة. أدركت أن الحياة التي ينبغي أن أعيشها كانت في الواقع الحياة التي عشتها لخمس وثلاثين عامًا. كانت حياة المعلم. إنها الشيء الوحيد الذي لا يتطلب مني بذل الجهد. كان عليّ أن أحب نفسي بالأساليب التي وصفتها كي أكون على طبيعتي. ويتضمن ذلك حب الآخرين، فليس بوسعي أن أحب نفسي من دون رغبة في التوسع والنمو، ولا يمكن أن يحدث هذا إلا من خلال الحب.

السعادة

يخبرنا جوزيف كامبل أن جميع القصص الأسطورية لرحلة البطل هي قصص لأشخاص يبحثون عن مهماتهم ومصيرهم الروحاني. إن الناس يجدون سعادتهم حين يفعلون ما يحلو لهم بحياتهم الوحيدة.

انعدام العقل - خلق الصمت

يهدف هذا النوع من التأمل إلى تعزيز «كينونتك». حين تكون على اتصال بكينونتك، تتصل بجميع الأشياء الموجودة، ولا تنفصل عنها. ومن دون انفصال، لا يوجد شيء أو حدث خارجك تود بلوغه. يقول سوزوكي روشي، أحد معلمي التأمل: «لن يكون التأمل تمريناً حقيقياً ما دمت كنت تمارسه لغاية معينة». وفي التأمل نكون على سبيلنا وطبيعتنا. وكلما توقفنا عن التفكير والعمل، صرنا على سبيلنا بصورة أكبر. ولما كان الإله، كما نفهمه، هو الوجود نفسه، فإن السماح لأنفسنا بأن نكون على طبيعتنا يعني الاتحاد بالإله.

يمكنك في هذا التأمل أن تبدأ في الشعور بلحظات نقية من الحضور بكيانك. وهذه اللحظات تبدو منفتحة ورحبة لأنها تخلو من الاحتياجات والمعاني والتأويلات الشخصية. وهذا الفضاء الأكبر هو إحدى الوسائل لوصف الصمت. ويعلمنا التأمل كيفية الاتصال بهذا الفضاء الأكبر (أو الصمت). ولما كان هذا الفضاء يكمن وراء البحث المستمر عن المعنى الشخصي، فإنه قد يؤدي إلى تحول جذري في أسلوب معيشتنا. وهذا يعني، بلغة الخجل السام، أنك ستستغني عن الحذر الدائم واليقظة المفرطة. وقد يقودك التأمل إلى إحساس كبير بالحيوية. ولا يتعلق هذا الإحساس بما نفعله، بل بطبيعتنا. وكما تقول جاكين سمول: «لا يوجد شيء يجب القيام به، بل عليك أن تكون الشخص الذي أنت عليه».

يتطلب خلق حالة الصمت أو انعدام العقل الانضباط. ويمكن مقارنة ذلك بتساقط الماء على صخرة، فيتآكل سطحها مع مرور الوقت.

وتلك إحدى الوسائل التي يمكن عبرها الوصول إلى حالة انعدام العقل.
ابدأ هذا التأمل باستخدام تعليمات تمرين تأمل الطفل الحر. إن خلق
حالة انعدام العقل يتطلب متابعة وعيك حيشما يذهب. باشر بالتركيز
على عملية التنفس ودع أفكارك تجيء وتروح. لا تحاول السيطرة عليها
أو توجيهها نحو اتجاهات تناسبك. وعندما تدرك أفكارك، ركّز بهدوء
على أنفاسك مرة أخرى.

اشعر بالهواء وهو يمر عبر فتحتي أنفك. استشعر لمستته. ولاحظ
في أي فتحة تشعر بلمسة الهواء عند الشهيق والزفير. كن واعياً بدفع
الهواء أو برودته. تنفس باتجاه جبينك وكن واعياً بأي إحساس هناك.
تابع الوعي بأي إحساس حول عينيك وفمك وعنقك وكتفيك. ركّز على
الإحساس فحسب. وتابع ذلك في جميع أنحاء جسدك. لا تتجاهل أي
جزء. قد تجد بعض الأجزاء خالية تمامًا من الإحساس. ركّز عليها. وإذا
لم يظهر أي إحساس، انتقل إلى الجزء التالي.

عندما تصل إلى أصابع قدميك، ابدأ من جديد. افعل ذلك لمدة عشر
دقائق تقريباً. ثم كن واعياً بجسدك كله. اشعر بجسدك بأكمله ككتلة
واحدة تحوي مختلف الأحاسيس. الآن عد إلى الأجزاء، ركّز على عينيك
وفمك وعنقك، إلخ. ثم استرخ مجدداً في وعيك بجسدك كله.

لاحظ الهدوء العميق الذي حل عليك الآن. لاحظ الهدوء العميق
في جسدك. عد إلى جزء معين وارجع إلى الصمت. حاول عدم تحريك
أي جزء من جسدك. وكل مرة تشعر فيها بالرغبة، لا تستسلم، فقط كن
واعياً لها بأكبر قدر ممكن. قد يكون هذا مؤلماً للغاية في البداية. قد
تصبح متوتراً. كن مدركاً للتوتر. ابقَ معه وسيختفي (دقيقة واحدة).

دع الأفق بأكمله يصبح معتمًا شيئًا فشيئًا حتى لا يوجد شيء سوى الظلام. حدّق إلى الظلام (دقيقة واحدة). انظر إلى لهب شمعة في وسط الظلام. وانظر إلى الضوء المنبعث من اللهب يغدو أكثر إشراقًا حتى يضيء المشهد بأكمله. انظر إلى حقل من الضوء الأبيض النقي. دع الضوء يغمرك. وتتدفق فيه. لاحظ عدم وجود أي شيء. لا يوجد إلا هوة سحيقة وفراغ. تدفق في «العدم» (ثلاث دقائق).

ابدأ برؤية رقم واحد في الأفق، ثم رقم اثنين. وببطء شديد انظر إلى رقم ثلاثة، رقم أربعة، خمسة، ستة؛ وعندما ترى رقم سبعة، افتح عينيك. ابقَ في وضع التأمل لبضع دقائق.

انعدام العقل يعني أن يخلو ذهنك من أي محتوى. وفي الصمت، تُوقف كل الأصوات الداخلية، وتمنع الثرثرة العقلية. ويتم تفريغ العقل ولا يركز على شيء. وتلك هي حالة الوجود النقي. والوجود هو أساس الكائنات. وهناك كائنات بشرية، وكائنات حيوانية، وكائنات نباتية. وكل فئة منهم تعتبر شكلاً مميزاً من الوجود. وكلها أشياء. وعندما يصل العقل إلى حالة العدم (عدم وجود شيء)، يتجاوز كل الأشياء ويغوص في مكنوناتها وجوهرها. وحين تتجاوز كل الأشياء، تصل إلى مكان خارج أشكال الوجود؛ أي الوجود النقي. ولذا، عند الوصول إلى العدم، ستبلغ أساس الأشياء. وتغدو متحدًا بالوجود نفسه. وفي مثل هذه الحالة، تكون متصللاً بكل شيء.

٤. الترابط مع جميع الأشياء، وحدة الوعي

إن خلق حالة انعدام العقل هو الطريق لتحقيق وحدة الوعي. وقد

كتب الفيزيائي ديفيد بوم كتابًا بعنوان «الكمال والترتيب الضمني». ويرى كثيرون أن بوم هو خليفة ألبرت أينشتاين. ويرى بوم أن العالم المادي وعالم الوعي هما جزآن من وحدة حركية واحدة ومتصلة. والترتيب الضمني هو مستوى للواقع يتجاوز أفكارنا وتصوراتنا العادية واليومية، كما يتجاوز صورة الواقع التي تقدمها النظرية العلمية، وهي الترتيب التفسيري. وكل شيء في الكون يؤثر على جميع الأشياء الأخرى لأنها جزء من كل متصل. ولم تعد المفاهيم القديمة للفضاء والزمن والمادة تنطبق بعد الآن. ويدفعنا أسلوب التفكير القديم إلى اعتبار الأفراد والجماعات بوصفهم «آخرين»، وليس بوصفهم «نحن»، ما يؤدي إلى العزلة والانفصال والحروب. يقول بوم: «إننا جميعًا واحد». وفي حالة وحدة الوعي، لا يوجد تقسيم أو انفصال، فتتقارب الانقسامات وتتطابق الأضداد. وتتلاشى الحواجز الظاهرية. وترى ترابط الوعي بأكمله. وفي هذه الحالة، كل شيء يتحول، وتتجاوز كل مفاهيم الأنا الذاتية. ولا تصبح ذاتًا أفضل بل ذاتًا مختلفة. وترى حياتك برمتها مثالية، كما ينبغي أن تكون. وترى اللغز بأكمله بنظرة واحدة، وليس قطعة منه.

تقبُّل الذات والآخرين بشكل كامل

مع وحدة الوعي، تتقبل ذاتك بشكل كامل وغير مشروط. يقول إريكسون: «إنه قبول المرء لدورة حياته الوحيدة بأنها شيء حتمي ولا بد منه... والشخص النزيه مستعد للدفاع عن كرامة نمط حياته ضد جميع التهديدات» (الطفولة والمجتمع). ومع النزاهة الكاملة، يمكنك القول بصدق: «إذا كان بوسعي أن أعيش حياتي من جديد، فسأفعل كل شيء بالطريقة نفسها!». إن النزاهة هي تقبُّل الذات بشكل كامل،

والتغلب التام على الخجل السام. وحالما يمر المرء بهذه الحالة، لا يمكن الرجوع عنها. فتشعر بالاشتياق والتوق لها. إنها تشبه «مكانًا أكثر حنوًا من البيت»، مثلما يقول توماس وولف.

مزج الأضداد

في حالة السعادة لا ترى الأمور في ثنائيات وأضداد. لا يوجد «نحن» و«هم». بل يتناوب شعور بالاتحاد. وحدود الأنا التي بذلت جهدًا كبيرًا في تأسيسها أصبحت الهيكل الذي يسمح لك بتجاوز كل الحدود. والتصوف الساذج لطفلك الحر توسع إلى التصوف الانعكاسي للكبار. في هذه الحالة تشعر بالاتحاد بجميع المخلوقات، وتدرّك أن الانفصال وهم.

يأخذك العيش في حالة وحدة الوعي إلى أعلى مستويات الرحمة والعطف الإنساني. وقد وصل إلى هذه الحالة بشكل كامل عدد قليل جدًا من بينهم الأم تريزا، وألبرت شفايتزر، وكبار المتصوفة، والحكماء، والأتقياء. وبوسع الجميع أن يحظوا بلمحات من هذه الحالة وتحقيق درجات متفاوتة منها. إن الصلاة والتأمل هما أفضل وسيلتين لتقريبنا من هذه الحالة بجوهرنا الإنساني غير المثالي.

٥. تقديس اللحظة الراهنة (الوجود الحقيقي)

تعزّز الصلاة والتأمل قدرتنا على تقبل ذواتنا والشعور بدرجات متفاوتة من وحدة الوعي، فهما ممارستان روحانيتان (يوجد ممارسات أخرى عديدة) تأخذاننا إلى حالة «الوجود الحقيقي». والوجود الحقيقي هو حالة عميقة (توجد عند الأطفال الذين لا يعانون من الخجل السام)، يغدو فيها الترتيب الضمني مذهبًا مقدسًا. وكل لحظة قادرة على

إحداث تجربة للترتيب الضمني. ويمكن لكل لحظة أن تصبح «لحظة ملائمة ومؤاتية»، عندما يتمكن المقدس من اختراق الحواجز الخادعة للزمن. وتمتلك الموسيقى العظيمة والشعر الرائع القدرة على نقلنا إلى حالة التسامي، حيث نشعر بالخلود والأبدية. ويستشهد علماء اللاهوت الكاثوليك بتقدّيس اللحظة الراهنة.

يتحدث الساحر كارلوس كاستانيدا عن سنتيمتر مكعب من الفرصة يلوح أمام أعيننا من وقت لآخر. والشخص الذي يمتلك درجات من وحدة الوعي يكون متيقظاً ومنتبهاً لتلك الفرصة. وكلما زاد عمق مستوى وحدة الوعي، ازداد الوجود الحقيقي. وفي لحظة وجود ذلك المكعب، يمكن الكشف عن رؤى جديدة داخل أنفسنا. وفي هذه اللحظات، أو من بأن الإله أو ملاكنا الحارس، أو المساعد الروحي الذي أشار إليه أفلاطون باعتباره «الألماس» الخاص بنا، يهب الناس النعمة، أو يدعوننا إلى مصيرنا، أو يكون سبباً في الشفاء العفوي. ومهما حاولنا تفسير ذلك، يتدخل شيء ما في نظرتنا العادية للأشياء ونغير.

إن العيش في زناينة الخجل السام هو العيش في الماضي أو المستقبل المقلق والكارثي. وفي تلك الحالة نعيش دائماً في حالة دفاع مستمر وحراسة شديدة لدرجة أننا لا نرى ما يحدث حولنا. إننا نبصر بلا بصيرة. ومن نواح كثيرة، الخجل السام هو جحيم مقيم، إنه حياة أشبه بالموت. وقد نذهب إلى موتنا من دون معرفة ماهيتنا. وعندما يأتيك الموت، أتمنى أن يجدك مترعاً بالحياة. إن «الوجود الحقيقي» يهيئنا لما يُشار إليه بـ«المعجزات العادية».

٦- التزامن

يعرّف كارل يونج «التزامن» بأنه «صدفة ذات مغزى تجمع بين حدثين أو أكثر، حيث يتدخل شيء آخر غير احتمال الصدفة». (التزامن: مبدأ الارتباط غير السببي). والتزامن هو إحدى ثمار وفوائد الترتيب الضمني ووحدّة الوعي. وقد شهدته مرارًا وتكرارًا الأشخاص الذين يعرفون مصيرهم الروحاني ويعيشون بـ«الإرادة الكبرى». ويلاحظ ذلك عادة عندما يصل المرء إلى مستوى أعلى من الوعي. وقد وقع لي قبل أن أفهم معناه بزمان طويل. فبمجرد أن قمت ببعض الالتزامات، بدأت تحدث بعض الأمور غير المتوقعة. أردت العمل على برنامج تلفزيوني عن العائلة. وظهرت بيث وتشارلي ميلر فجأة وعرضا تمويل البرنامج. وكنت قد التقيت بهما منذ سنوات في مؤتمر للأزواج في فندق هيوستونيان. وأخبرتني ليز كادرلي، إحدى السيدات اللاتي يحضرن دروس الأحد التي أقدمها، والتي تعمل في شبكة (PBS)، أنها تود عمل برنامج مؤلف من عشرة أجزاء. وأخرجت ليز برنامج «برادشو: عن العائلة»، والذي أثمر عن مئات الآلاف من الرسائل؛ خمسين ألف رسالة شهريًا خلال السنوات الثلاث الأولى من عرضه. وكانت رسائل شكر للبرنامج وشهادة على التحولات التي حدثت في حياة الناس.

حين يكون الشخص حاضرًا وملتزمًا بصدق، تُفتح الأبواب ويظهر الناس والأموال فجأة وبصورة غير متوقعة. هناك حقل متماسك من الوعي الجمعي، قد لا يكون الأفراد فيه على دراية ببعضهم بعضًا. وفي بعض الأحيان تبدو شخصيتي الفردية أنها تتلاشى، وأغدو جزءًا من نظام أفعال إبداعية. وقد وصف جوزيف كامبل ذلك بأنه تلاقي أيدٍ غير مرئية،

وأخبر بيل مويرز في برنامجه على شبكة (PBS): «إذا تبعت سعادتك، فستطأ قدماك دربًا كان موجودًا طوال الوقت، ينتظرك... وستلتقي بأشخاص موجودين في مجال سعادتك، وسيفتحون لك الأبواب... اتبع سعادتك، ولا تخف، وستنفتح الأبواب التي كنت تجهل وجودها».

المعجزات العادية

يخبرنا الصوفيون والفيزيائيون بأنه في حالة السعادة، تكون لدينا قوة أعلى متاحة أمامنا. واتصالنا بالوعي كله يمنحنا بصيرة ومعرفة قوية تفوق تصورنا. والشرط الوحيد للوصول إلى هذه المعرفة هو التخلي عن سيطرة الذات. وتستخدم مجموعات الاثني عشرة خطوة شعارين يحثان على التخلي عن سيطرة الذات وهما: «دع الأمر وسلّمه للإله»، و«اترك الأمر للإله».

العقل فوق المادة

يخبرنا الفيزيائيون أيضًا بأن العقل والمادة شكلان من أشكال الطاقة. والمادة هي شكل أقل تألقًا من الطاقة، حيث تهتز بتردد أقل. أما العقل أو الوعي فهو طاقة ذات تردد أعلى، حيث يمكن أن يحيط بالمادة ويؤثر فيها بقوة. وقد يشمل ذلك الظواهر مثل التحريك الخارق (psychokinesis). علّمت ديلوريس كيجر آلاف الأشخاص كيفية تخفيف الألم عن طريق وضع اليدين. ويتم ذلك بالتركيز على حدة الإدراك الحسية الحركية وتطويرها. وبوسع أي شخص تعلمها. إن العقل قادر على خلق أحداث تقع خارج نطاقه عن طريق الخيال. ويشمل ذلك خلق الثروة. ويشمل أيضًا قوة العقل على شفاء الجسد.

غاية الوعي

كل الوعي له غاية ومقصد. يقول الشاعر: «لا شيء يتحرك من دون هدف». ولقد أشرت سابقاً إلى أن «الناس يتصرفون بشكل منطقي» حتى لو بدا سلوكهم غريباً في نظرنا. وحين نكون في حالة وعي أعلى، نتحد بالوعي كله، ونشارك في غايته. ويعتقد عديد من الفيزيائيين وعلماء نفس ما وراء الشخصية أن هناك «خطة» لحياتنا. وعندما نتأمل حياتنا، ندرك أن هذه الخطة موجودة. وقد توقعنا أشياء في سن الثانية عشرة، وحدثت في حياتي بالفعل. وعلى مر السنوات، تيقنت أنه إذا كفت عن محاولة السيطرة على مجريات الأمور، فإنها ستسير دائماً بشكل طبيعي. ويطلق باري ستيفنز على ذلك «التدفق مع التيار». إن الأنا برؤيتها الفاصرة لا ترى الصورة بأكملها، بسبب تركيزها على التفاصيل الصغيرة. وأن «نسلم الأمر للإله» يعني أن نترك الأمور للوعي الأعلى.

عدم التعلق

لقد مارس الأساتذة الروحانيون والقديسون دائماً عادة التخلي، ويطلقون عليها عدم التعلق. ويخبرونا أن معاناتنا تنبع من التعلق. فالأشياء التي نرتبط بها شعورياً تسبب لنا الألم. وبالنظر إلى أن جميع الأحداث البشرية لها نهاية، فإن الألم لا مفر منه ما دمنا متعلقين شعورياً بالأشياء. في فيلم «زوربا اليوناني»، أظهر زوربا عدم التعلق عندما واجه محنة. لقد كرّس نفسه لإتمام مشروع نقل الأخشاب عند سفح الجبل. وبعد أشهرٍ من العمل الشاق، كان المشروع جاهزاً للاختبار. لكن عندما انطلق الخشب بسرعة، خلق الاندفاع قوة كبيرة وانهار البناء الخشبي. واندesh زوربا، لكنه تفهم الموقف، ثم شرع يضحك ويرقص! كأنها

ضحكات ورقصات كونية. من منظور وحدة الوعي، الحدث الفردي غير مهم، بل المهم هو الأحداث كلها.

إن الكل هو جوهر الحكمة. وكما يقول الشاعر: «الجبل يظهر بوضوح للمتسلق عندما يراه من السهل». ونحن نفهم الأجزاء عندما نرى الكل. وكما يقول سري أوروبندو: «عليك أن تعرف الأعلى قبل أن تفهم الأدنى». والرؤية الموحدة وعدم التعلق هما الثمرتان الناتجتان عن السعادة الروحانية. وهناك ثمار أخرى تنبع من السعادة الروحانية مثل السكينة والخدمة والحس الفكاهي. وكل واحد منها يتجلى بشكل مختلف وفقاً للحياة الفريدة لكل شخص.

٧. السكينة

تتميز السكينة بما وصفه روبرت فروست بـ«الاستمتاع بالرحلة». ومع السكينة، تغدو حياتك أقل تعقيداً وأكثر عفوية. وتتصرف من دون تحليل الأشياء والتفكير بإفراط فيها. وتكف عن محاولة فهم الأمور. وتتوقف عن الردود المبالغ فيها، إذ تتضاءل لديك حالة اليقظة والحذر المفرطين. وتستمتع بكل لحظة آتية. وتتوقف عن التفكير في الافتقار والاحتياج وتخلي عن الاندفاعية والحاجة إلى الإشباع الفوري. وتتقبل خصوبة الحياة لحظة بلحظة. وترى ما تود رؤيته، وتسمع ما تود سماعه، وتعرف ما تريده وتحتاج إليه، وتعلم أن بوسعك تلبية احتياجاتك ورغباتك. إن السكينة تنظر إلى الحياة من منظور طفولي، حيث تأخذ «المروج والأنهار والمناظر المألوفة» شكلاً جديداً. والمطمئنون يحبون الأرض وما عليها، لأن الحياة بحد ذاتها تعتبر مبرراً رائعاً.

٨. الخدمة

تجمع السعادة الروحانية بين أضداد الحياة. وكلما ألفت الوحدة وتلذذت بها، زادت رغبتك في خدمة الآخرين بطرق تعزز روحانياتهم. وكما يقول كين ويلبر في كتاب «لا حدود»: «معرفة الذات الحقيقية بالحدس هي التزام بتحقيق تلك الذات في كل الكائنات، وفقاً للوعد الأصلي. ومهما بلغ عدد الكائنات، أتعهد بتحريرها».

قد تعني الخدمة أيضاً التزاماً بالعبادة بطريقة تناسب مع معتقداتك الخاصة. قد ترغب في العودة إلى كنيستك القديمة وطائفتك الدينية. إذا عدت، فستمتلك نظرة جديدة ووعياً متوسعاً. ويمكنك حينئذ اعتبار العبادة والطقوس وسائل لتجسيد «الذكريات المشتركة» للتقاليد الدينية التي تتبعها. وإذا كان تفضيلك الديني متمحوراً حول كنيسة مقدسة، فبوسعك المشاركة في إحياء الأعمال العظيمة التي يقوم بها الإله حسب مفهومك له. وبمشاركتك في إعادة التمثيل الرمزي للذكريات الجمعية لأجدادك عن إلههم، ستشعر بأنك جزء من الماضي وجزء من تقليد حي. وستشعر بأن أفعالك في اللحظة الراهنة تجلب الماضي إلى الحاضر وتنقل الحاضر إلى المستقبل.

إن الخدمة تعني العناية بالآخرين وإعطاءهم ما تلقيته. ونحننا الخطوة الثانية عشرة من البرنامج على نقل صحتنا الروحانية إلى الآخرين الذين يعانون من الخجل السام. ويجب على جميع من خرجوا من المخبأ أن ينشروا النور بين الآخرين. ويتأتى ذلك بأن نكون قدوة ونموذجاً طيباً وليس بالوعظ الأخلاقي، وأن نفعل ما نقول. وذلك يعني أنه لا يوجد معلمون، بل من قطعوا بعض المسافة على الدرب. ومتى

اتخذت شخصًا معلمًا روحيًا لك، فقد تخلّيت عن قوتك. إن تقديم الخدمة والحب للآخرين ينبعان مباشرة من تقديم الخدمة والحب لأنفسنا. وفاقده الشيء لا يعطيه. ولا يمكننا تعليم أطفالنا تقدير الذات إذا كنا نعاني من الخجل السام. ولا يمكننا أن نعالج عملاءنا إذا لم نعالج أنفسنا أولًا. إن الخدمة هي العلامة والثمرة الحقيقية للسعادة الروحانية. وفي السعادة نفهم كلمات بول كلوديل:

«لا يمكنني الاستغناء عن أيّ من إخوتي... ففي قلب البخيل الأشد شحًا، والعاهرة الأشد فسقًا، والمدمن الأشد بؤسًا، تكمن روح خالدة تنوق إلى القداسة، تتعبد في ظلمة الليل بسبب حرمانها من ضوء النهار. أسمعهم يتكلمون حين أتكلم ويكون حين أجثو على ركبتَي. لا يمكنني الاستغناء عن أيّ منهم. ومثلما توجد نجوم تعد ولا تحصى في السماء، هناك كذلك كثير من الكائنات الحية... أحتاج إليهم جميعًا عند تمجيدي للرب. هناك أرواح غفيرة، لكنني في تواصل معها جميعًا في الذروة المقدسة حين نتلو معًا صلاة أبينا».

التمكين

إن السعادة تولّد التمكين. فنترك معتقدنا الساذج بأننا سنكون دائمًا ضحايا ونؤمن بالعفوية والتفاؤل الطفولي. ونتقبل خيالنا وإبداعنا. ونفرض أن نكون ضحايا. ونصنع حياتنا بأنفسنا ونبدعها. ونتحمل المخاطر ونخوض المجازفات. ونسعى وراء أهدافنا.

وها قد أوشكت أيها القارئ على الانتهاء من هذا الكتاب، يحدوني أمل عظيم في أنك أحرزت تقدمًا كبيرًا في الشفاء من الخجل الذي

يقيّدك. وبذلك، فقد انفتحت على الإمكانيات المذهلة، لكن المحدودة، في طبيعتك البشرية. وتتمثل هذه الإمكانيات الرائعة في الإبداع الإنساني العظيم. لقد كان كبار الموسيقيين يتقيدون بقوانين السلم الموسيقي، لكن هذا لم يمنعهم من تأليف أروع الأعمال. وكان الرسامون العظام يتقيدون بحدود اللوحات، لكن أعمالهم العظيمة في المتاحف الفنية تشهد على تجاربهم المذهلة. ورغم قدراتنا البشرية المحدودة، فإن المعجزات ما زالت تنتظرنا. وأنت واحد من هذه المعجزات!

ينطوي الخجل السام على إنكار المحدودية البشرية، لأنه متجذر في ثنائية تجاوز الحدود البشرية والتدني عنها. إن الوجود البشري يتطلب الشجاعة، لأنه يتطلب أن تكون إنساناً غير مثالي. وقد كان ألفريد أدلر أول من استخدم عبارة «شجاعة تقبّل النقص والعيوب». أنت بحاجة إلى الشجاعة لتكون غير مثالي. وكما وضحت من قبل، تعتمد عائلتنا وأدياننا ومدارسنا وثقافتنا على أنظمة مثالية. ونحن مهياؤون منذ الميلاد للمقارنة، ما يضعنا في حالة إحباط دائم. وليست للمثالية حدود أو قيود، فمهما فعلت فلن ترتقي أبداً للمعايير. لذلك ينبغي أن نتحلّى بالشجاعة لمواجهة هذه الأنظمة المثالية.

٩. الحس الفكاهي

إن الشجاعة في أن تكون غير مثالي تولّد أسلوب حياة يتسم بالعفوية والفكاهة. وحالما تتقبل أن الأخطاء هي نتاج طبيعي للوعي الإنساني المحدود، ستكف عن الحذر المفرط، وتخاطر بصورة أكبر، وتشعر بالحرية للاستكشاف والإبداع. والأهم من ذلك أن ضحكاتك

ستزداد. وربما يكون الحس الفكاهي هو المعيار الأهم والنهائي في معرفة مدى شفاء الشخص من الخجل السام. إن القدرة على الضحك على الأحداث والآخرين وأنفسنا تتطلب طبيعة إنسانية حقيقية. وعند امتلاك الحس الفكاهي، ستواجه ثنائية «تجاوز الحدود الإنسانية والتدني عنها». وهذا يتطلب أن تكون خبيراً في التناقضات.

إن الحس الفكاهي يستند إلى وضع التناقضات جنباً إلى جنب. وحين تتمتع بالحس الفكاهي ستأخذ الحياة بجدية أكبر وبتجهم أقل. ومثلما كتب والتر أوكانل: «إن الفكاهة هي نتاج حل التناقضات الإنسانية». وينطوي كل تناقض إنساني على طرفين متضادين. وتوحيد هذه الأطراف المتضادة يمنحنا الطاقة والأمل، وهما ثمار الحس الفكاهي. كما أنه يمنحنا النظرة الشاملة والتوازن. ويسمح لنا بالضحك على ذواتنا المتضخمة وعلى أخطائنا. استمتع بكل دقيقة من كل يوم. وكما يقول روبرت: «استمتع بالرحلة». واسع نحو التنوير. وستعرف أنك وصلت عندما تبتهج وتسترخي!

خاتمة

النظر إلى ذاتك من منظور قوتك العليا

هذا التأمل قصير ويمكن إنهاؤه في مدة تتراوح بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة. ويسمح لك بالنظر إلى نفسك من منظور وعيك الأعلى أو قوتك العليا. استخدم تجربتك الخاصة بالإله بقدر فهمك له.

سجل التعليمات التالية على شريط تسجيل :

أغلق عينيك وركّز على تنفسك (عشر ثوانٍ). كن واعياً بأنفاسك في أثناء الشهيق والزفير. ركّز على الفرق في الشعور بالهواء عند دخوله وخروجه. هل هو بارد عند الدخول؟ هل هو دافئ عند الخروج؟ اشعر بالفرق قدر الإمكان (ثلاثين ثانية). الآن خذ عدة أنفاس عميقة. وعند الشهيق والزفير، انظر إلى رقم خمسة (عشرين ثانية). ثم شاهد رقم أربعة (عشرين ثانية). ثم شاهد رقم ثلاثة (عشرين ثانية). ثم شاهد رقم اثنين (عشرين ثانية). ثم رقم واحد. انظر إلى رقم واحد يتحول إلى باب وينفتح (عشر ثوانٍ). شاهد ممراً طويلاً ومتعرجاً يُفضي إلى حقل من الضوء. سر في الممر ولاحظ وجود أبواب على الجانبين. وكل باب يحمل رمزاً. سر نحو حقل الضوء (عشر ثوانٍ). اعبّر الحقل وادخل إلى كنيسة أو معبد قديم (عشر ثوانٍ). تأمل هذا المكان المقدس (عشرين

ثانية). اجلس في مكان مريح واسمح لصورة رمزية لإلهك أو قوتك العليا بالدخول إلى الكنيسة أو المعبد. اسمح للصورة بالتقدم نحوك والجلوس أمامك. وكن واعياً بأن هذا هو حضور الحقيقة والجمال والخير والحب. تخيل أنك تطفو خارج جسدك وتندمج في هذا الحضور. وعندما ترى ذاتك جالسة أمامك، اصنع مرسة حسية حركية بإبهامك الأيمن وإحدى أصابع يدك اليمنى. وأمسكهما معاً.

تخيل أنك القوة العليا. أنت خالق الحياة والحب وجميع البشر على الأرض. أنت تنظر إلى نفسك في هذه اللحظة. ترى نفسك من خلال عيون الحب نفسه. أنت في قلب الحب. ويمكنك رؤية نفسك بشكل كامل ومثالي. وتبدأ في التعرف على صفات من نفسك وجوانب فيها لم ترها من قبل (عشرين ثانية). وترى وتسمع ما تقدّره قوتك العليا فيك (عشرين ثانية). وتشعر أنك مقبول بشكل كامل وغير مشروط (ثلاثين ثانية). وبعدما تحمل كل ما تحبه وتقّدره قوتك العليا فيك، وخاصة جوانب ذاتك التي لم تدركها بعينيك، عد ببطء إلى جسدك. كن أنت بشكل كامل. أرخ الإبهام وإصبع يدك اليمنى.

اشعر بكل الحب والقيمة التي تمثلها. اشكر قوتك العليا وابتعد عن المكان الذي كنت فيه. وعندما تصل إلى المدخل، انظر إلى مشهد طبيعي خلّاب. سر فيه واشعر بأنك جزء من الكون. اشعر بأنك جزء ضروري من الطبيعة. من المفترض أن تكون هنا (ثلاثين ثانية). انظر إلى السماء وشاهد السُّحب تشكّل رقم واحد. قل لنفسك إنك ستذكر هذا الشعور العزيز. وشاهد السُّحب تتحول إلى رقم اثنين، ثم ثلاثة، واشعر بيدك وقدميك.

كن واعيًا بجسدك. شاهد السحب تشكّل رقم أربعة؛ واعلم أنك تعود إلى وعيك اليقظ العادي. انظر إلى رقم خمسة وافتح عينيك ببطء.

هذا التأمل خطر لي كنوع من التزامن. وبعد أن خضته، عجزت عن رفض نفسي مرة أخرى. وشعرت بالحب والقبول غير المشروط لنفسي بكل جوهرها الإنساني غير المثالي. إن قوتي العليا تحبني وتقبلني بشكل غير مشروط. من أنا لأرفض هذا الحب؟

عن المؤلف

جون برادشو هو مؤلف أكثر الكتب مبيعاً، والتي تتضمن «برادشو: عن العائلة»، و«العودة إلى الديار»، و«استعادة طفلك الداخلي ودعّمه»، و«خلق الحب»، و«أسرار عائلية»، وهو مقدم خمسة برامج تلفزيونية على شبكة (PBS)، ورُشِّح لجائزة إيمي. وخلال مسيرته المهنية الحافلة بالإنجازات حل ضيفاً مرات عديدة على برامج أوبرا وCNN وMSNBC، وعديد من برامج الأخبار التلفزيونية. كما يُعرف بـ«المؤسس لحركة المساعدة الذاتية». واختاره زملاؤه كواحد من أهم مائة كاتب في مجال الصحة العاطفية في القرن العشرين.

وُلد جون برادشو في هيوستن، تكساس، وتعلم في كندا حيث درس ليصبح كاهناً في الكنيسة الكاثوليكية الرومانية، وحصل على شهادات عليا في اللاهوت وعلم النفس والفلسفة من جامعة تورنتو. وأنهى أربع سنوات من الدراسات العليا في جامعة رايس في مجالَي الدين وعلم النفس. وعمل لعقود مدرّباً للمعالجين، ونظّم ورشات علاجية مكثفة في جميع أنحاء العالم، وعمل مرشداً نفسياً، وعالم لاهوت، ومستشاراً إدارياً، وكان متحدثاً عاماً مرموقاً.

لمزيد من المعلومات حول جون برادشو وكتبه وأعماله، يُرجى زيارة موقعه الإلكتروني: www.johnbradshaw.com

بطاقة تعريفية بالمتجمة

رفيدة جمال ثابت باحثة و مترجمة مصرية. حاصلة على ماجستير في الأدب الإنجليزي، ودبلوم الترجمة. شاركت بالعديد من الترجمات الأدبية والثقافية في (أخبار الأدب)، و(عالم الكتاب)، و(الثقافة الجديدة)، و(الدوحة)، و(الفصل)، و(الهلال)، وغيرها. ساهمت كذلك في الترجمة العربية لموسوعة ستانفورد للفلسفة. ومن أعمالها المترجمة (الحديقة المنسية)، و(سيكولوجيا الجمال)، و(ألعاب المستقبل).

الفهرس

٧	شكر وتقدير
٩	مقدمة الطبعة المنقحة
١٥	شعور الخجل
١٧	مقدمة الطبعة الأصلية
٢١	الجزء الأول - المشكلة: الإفلاس الروحاني
٢٣	مقدمة: الخجل بوصفه شيطاناً (عملية الاستدخال)
٢٧	١ - المظاهر الصحية للخجل (الخجل الصحي)
٢٨	الخجل بوصفه شعوراً إنسانياً صحيحاً
٢٩	أنيبالي بوكاتيرا
٣٠	الخجل بوصفه تقبلاً للطبيعة الإنسانية
٣١	حدود الأنا
٣٢	مراحل تطور الخجل الصحي
٣٥	الرابطه الشخصية
٣٥	الخجل بوصفه حياة
٣٦	الخجل بوصفه قيلاً على الفضول
٣٦	تطور الخجل الصحي

٣٧	النماذج والقذوة
٣٩	الخبجل بوصفه ذنبًا
٣٩	الخبجل بوصفه حرجًا واستحياءً
٤٠	الخبجل بوصفه مصدرًا للإبداع والتعلم
٤١	النقص الصحي
	الخبجل بوصفه حاجة أساسية للمجتمع -
٤١	الخبجل الاجتماعي
٤٢	سن الالتحاق بالمدرسة
٤٣	البلوغ - الخبجل الجنسي
٤٣	الخبجل بوصفه انفعاليًا مساعدًا
٤٤	الحب (التعلق)
٤٥	السلوك الرابط
٤٦	الإبداع والإنتاجية
٤٦	الإنتاجية
٤٧	الخبجل بوصفه رهبة وتوقيرًا
٤٧	الخبجل بوصفه مقدسًا
٤٨	الخبجل بوصفه مصدرًا للروحانية
٤٩	٢ - المظاهر المدمرة والسامة للخبجل (الخبجل السام)
٥٠	مراحل تطور الخبجل السام
٥١	المشاعر المحمولة

- ٥٤ قيود الخجل على الوجود
- الخجل السام بوصفه أساسًا للاضطرابات العصبية
- ٦٢ والشخصية
- ٦٣ المتلازمات العصبية للخجل
- ٦٤ الخجل بوصفه هوية (عملية الاستدخال)
- ٦٤ التوحد بنماذج تعاني من الخجل السام
- ٦٥ الهجر: إرث رابطة الاعتماد المحطمة
- ٦٦ تقيد المشاعر والحاجات والدوافع بالخجل
- ٦٧ الترابط بين آثار الذاكرة المكونة لتراكيب الخجل
- ٦٨ الخجل بوصفه عزلة واغترابًا للذات
- ٦٩ الخجل بوصفه ذاتًا زائفة
- ٧٠ الخجل بوصفه اعتمادية
- ٧٠ الخجل بوصفه شخصية حدية
- ٧١ الخجل بوصفه أساسًا ودافعًا لجميع أشكال الإدمان
- ٧٥ متلازمات اضطرابات الشخصية المتعلقة بالخجل
- ٧٦ السلوك المسيء
- ٧٧ الإساءة الجسدية
- ٧٨ الإساءة الجنسية
- ٧٩ هوس العظمة - الإرادة المعطلة
- ٨٠ الخجل السام بوصفه إفلاسًا روحانيًا

٨١	الانسلاخ عن الذات والتجرد من الصفات البشرية
٨٢	الخبجل بوصفه عجزاً - قفص السنجاب
٨٢	الاستقلالية الوظيفية
٨٣	٣ - المصادر الرئيسية للخبجل السام
٨٣	النظام الأسري
٩٠	الأسر المضطربة
٩٢	الأسر بوصفها أنظمة اجتماعية
٩٣	المكون الرئيسي
٩٤	التوازن الديناميكي
٩٦	الأسر المتجذرة في الخبجل والمرض الممتد عبر الأجيال
١٠٦	الزيجات والنماذج الأبوية المتجذرة في الخبجل
١٠٨	القواعد الأسرية المتجذرة في الخبجل
١٠٨	قواعد الأسر المضطربة
١١٢	الخبجل بوصفه حالة وجود
١١٢	صدمة الهجر
١١٣	الغياب الفعلي
١١٥	الهجر العاطفي والحرمان النرجسي
١٢٠	الرابطة الفانتازية
١٢٣	الهجر عبر الإساءة
١٢٤	الإساءات الجنسية

١٢٩	الأشقاء الأكبر
١٢٩	الإساءات الجسدية
١٣٢	الإساءة العاطفية
١٣٢	تقييد المشاعر بالخجل
١٣٦	تقييد الدافع الجنسي بالخجل
١٣٨	الخجل - سيد المشاعر
١٣٩	الهجر عبر إهمال حاجات الاعتماد في مراحل النمو
١٤٠	تقييد الحاجات بالخجل
	الهجر عبر فرط الارتباط بالحاجات الخفية والعلنية
١٤٤	للنظام الأسري
١٤٥	ترابط الصور
١٤٦	نوبات الخجل الداخلية
١٤٧	النظام المدرسي
١٤٧	المثالية
١٥١	العقلانية
١٥٢	التخجيل من جماعة الأقران
١٥٤	النظام الديني
١٥٥	الإله بوصفه عقاباً
١٥٥	إنكار السببية الثانوية
١٥٦	إنكار العواطف

١٥٧	المثالية - النص الديني
١٥٨	حينما يكون الإله مخدرًا - الإدمان الديني
١٥٩	النظام الثقافي
١٦٠	المجتمع بوصفه قهريًا وإدمايًا
١٦١	أسطورة النجاح
١٦٢	الأدوار الصارمة للنوع الجنسي
١٦٣	أسطورة «الدرجة المثالية»
١٦٥	إنكار المشاعر
١٦٥	أسطورة الصبي الطيب والفتاة اللطيفة
١٦٧	٤ - مخابئ الخجل السام
١٦٧	الشعور المحسوس بالخجل السام
١٦٩	دفاعات الأنا الرئيسية
١٧١	رابطة الإنكار والفانتازيا
١٧٢	الخدر
١٧٢	الانشقاق
١٧٣	الإزاحة
١٧٤	تبدُّد الشخصية
١٧٤	التوحد
١٧٥	التحويل
١٧٨	الإسقاط

١٧٩	الآليات الدفاعية الثانوية
١٨٣	الذات الزائفة
١٨٤	الذات الزائفة الثقافية
١٨٦	البناء الاجتماعي للواقع
١٨٧	نصوص الحياة
١٩١	أدوار النظام الأسري
١٩٤	الأساليب السلوكية للتصرف بطريقة عديمة الخجل
١٩٤	المثالية
١٩٥	السعي للسلطة والسيطرة
١٩٧	الحنق
١٩٨	الغطرسة أو التكبر
١٩٨	النقد واللوم
١٩٩	إطلاق الأحكام والوعظ الأخلاقي
٢٠٠	الازدراء (الاشمئزاز)
٢٠٠	الدعم
٢٠١	الرعاية والمساعدة
٢٠٢	الكياسة وإرضاء الآخرين
٢٠٣	الحسد
٢٠٦	السلوكيات القهرية / الإدمانية
٢٠٨	إدمان المواد المُبتَلعة

٢٠٨	الكحول والمخدرات الأخرى
٢١٠	اضطرابات الأكل
٢١٨	الخجل السام يكمن في دائرتي السيطرة والإطلاق
٢٢٠	إدمان الانفعالات
٢٢١	إدمان الحنق
٢٢٢	إدمان الحزن والخوف والإثارة والورع الديني والسعادة
٢٢٣	إدمان الخجل
٢٢٤	إدمان الذنب
٢٢٤	إدمان الأفكار
٢٢٥	الهوس بالتفاصيل
٢٢٧	إدمان الأنشطة
٢٢٨	إدمان الإرادة
٢٣٠	إعادة التمثيل
٢٣٢	إعادة تمثيل الأذى
٢٣٤	السلوك الإجرامي
٢٣٧	الجزء الثاني - الحل : الاستشفاء وعملية الكشف
٢٣٩	أمثلة: سجين الكهف المظلم
٢٤١	مقدمة: عملية الاستخراج (Externalization)
٢٤٥	٥ - الخروج من المخبأ والعزلة
٢٤٦	العثور على شبكة اجتماعية

٢٥٠	إرشادات اختيار جماعة
	٦ - الاثنتا عشرة خطوة لتحويل الخجل السام
٢٥٣	إلى خجل صحي
	٧ - تحرير طفلك الداخلي المجروح وإعادة
٢٦٥	مشاهد الخجل السام
٢٦٨	تغيير من الدرجة الثانية
٢٦٨	مغادرة البيت
٢٧٠	مرحلة الشعور بالألم الأصلي
٢٧٢	التصديق
٢٧٢	الدعم
٢٧٣	«مرحلة الحزن»
٢٧٦	التجربة المصححة
٢٧٩	جلسة تأمل: تقبّل طفلك الداخلي المفقود
٢٨١	امتداد السمات الطفولية
٢٨٣	إشباع حاجات مراحل الطفولة في الكبر
٢٨٤	دعم طفلك الداخلي بإعادة مشاهد الخجل السام
٢٨٤	طبيعة المراسي
٢٩١	المراسي السليمة
٢٩٣	رد المشكلة إلى مصدرها
٢٩٦	السعي العالمي نحو الطفل الداخلي

٢٩٧	٨ - دمج أجزاءك المنبوذة
٢٩٨	الحوار الصوتي عند هال ستون وسيدرا وينكلمان
٣٠٤	التصالح مع سكانك
٣٠٧	حفلة الأجزاء - تمرين فيرجينيا ساتير
٣٠٨	تأمل حفلة الأجزاء
٣١٣	٩ - مواجهة الأصوات الداخلية الضارة وتغييرها
٣١٥	الصوت الداخلي
٣١٩	الأصوات الداخلية بوصفها أفكارًا تلقائية
٣٢٠	مواجهة الأصوات الداخلية
٣٢١	تقنية مقتبسة من برنامج الأصوات الخاص بفايرستون
٣٢٢	أساليب استخراج الصوت المخجل
٣٢٢	مفكرة ردود الأفعال المبالغ فيها
٣٢٤	الرد على الصوت
٣٢٤	تعقب الناقد الداخلي
٣٢٧	إيقاف أفكار التخجيل الهوسية
٣٣٤	برنامج ألبرت أليس وآرون بيك
٣٣٥	التفكير المشوه القائم على الخجل
٣٤٠	استخراج الأفكار المشوهة
٣٤٤	تغيير الأصوات الداخلية بالعبارات التحفيزية الإيجابية
٣٤٦	إنجاح العبارات التحفيزية

- ٣٤٩ ١٠ - اختيار حب النفس وغفران الأخطاء
- ٣٤٩ اختيار حب النفس
- ٣٥٠ قبول النفس من دون شروط
- اختيار حب الذات ممكن حتى لو راودتنا مشاعر سلبية
- ٣٥٣ تجاه أنفسنا
- ٣٥٤ منح الذات الوقت والاهتمام
- ٣٥٥ توكيد الذات والسماح لها بارتكاب الأخطاء
- ٣٥٨ إعادة تأطير الأخطاء
- ٣٥٨ الأخطاء باعتبارها تحذيرات
- ٣٥٩ الأخطاء تسمح بالتلقائية
- ٣٥٩ الأخطاء بوصفها وسائل للتعلم
- ٣٦٠ الفئات الشائعة للأخطاء
- ٣٦٣ عادات الوعي
- ٣٦٥ ١١ - التعامل مع الخجل السام في العلاقات
- ٣٦٦ مشكلات الاعتمادية عند الطفل البالغ
- ٣٦٦ التعلق والرابطة المستمرة
- ٣٦٧ السيطرة
- ٣٦٨ التعلق المفرط
- ٣٦٩ الاستثمار المفرط في السلطة والتقدير والتوقع
- ٣٦٩ إسقاط الأجزاء المنبوذة للذات على الشركاء

٣٧٠	كولاج الانجذاب والنفور
٣٧٢	المواقف الخطيرة في العلاقات
٣٨٦	المحبة عمل
٣٨٧	رحلة الأزواج
٣٩١	الجزء الثالث - الصحو الروحانية - عملية الاستكشاف
	تمهيد
٣٩٣	الخبجل الصحي بوصفه مصدرًا وحارسًا للروحانية
٣٩٧	١٢ - الروحانية والجنسانية
٣٩٨	«المجيء الثاني»
٤٠٠	الخبجل الجنسي - العذاب والنشوة
٤٠١	ماكس شيلر
٤٠٦	المثليون والمتحولون جنسيًا
٤٠٧	مرحلة الكُمون
٤٠٨	الذنب
٤٠٨	ممنوع الحديث عن الأعضاء التناسلية
٤٠٩	البلوغ
٤١٠	الخبجل الجنسي - النشوة
٤١١	الحياء
٤١١	الحياء - ضمير العلاقة الجنسية
٤١٣	جموح المراهقين

٤١٣	التربية الجنسية
٤١٤	روح الجنس
٤١٥	معنى الأعضاء الجنسية
٤١٦	المهبل بوصفه طريق الوجود
	البلوغ والطمث والأعضاء التناسلية: الغموض
٤١٨	المرتبط بيولوجيا الجنس
٤٢٠	الشباب: الشهوة والانجذاب والارتباط
٤٢٢	الإشباع الجنسي
٤٢٣	الجنس الروحاني
٤٢٤	الاشمئزاز
	١٣ - الخجل بوصفه إلهاماً وثورة: استكشاف مصيرك
٤٢٧	الروحاني
٤٢٨	التصميم المتكيف للنفس البشرية
٤٣٠	الخداع من أجل النجاة
٤٣٠	الكبت
٤٣٢	عودة الذات الحقيقية
٤٣٢	الدافع الطبيعي للارتباط
٤٣٣	حب الذات غير المشروط
٤٣٣	تحمل مسؤولية سلوكياتي المشوهة
٤٣٤	تمرين

- ٤٣٦ الخجل بوصفه مصدرًا للمصير الروحاني
- ٤٣٧ مياه الانتماء
- ١٤ - النعم الروحانية الرئيسية السبع ثمار تطوير
- ٤٣٩ الخجل الصحي
- ٤٤٠ ١ - الاختيار السليم
- ٤٤١ ٢ . التعلق الآمن بالقوة العليا
- ٤٤٣ خارج نطاق سيطرة الأنا
- ٤٤٣ الوعي البشري الكامل
- ٤٤٦ الإدراك الروحاني
- ٤٤٧ الإله
- ٤٤٨ إعادة التمثيل الروحاني
- ٤٥٠ الاتصال الواعي
- ٤٥٠ ٣ . الصمت والعزلة
- ٤٥١ المعاناة والعزلة
- ٤٥٢ التأمل
- ٤٥٣ أساليب التأمل
- ٤٥٤ طريقتان للوصول إلى الصمت والوعي الأعلى
- ٤٦١ السعادة
- ٤٦٢ انعدام العقل - خلق الصمت
- ٤٦٥ ٤ . الترابط مع جميع الأشياء، وحدة الوعي

٤٦٦	تقبُّل الذات والآخرين بشكل كامل
٤٦٦	مزج الأضداد
٤٦٧	٥. تقديس اللحظة الراهنة (الوجود الحقيقي)
٤٦٨	٦ - التزامن
٤٦٩	المعجزات العادية
٤٧٠	العقل فوق المادة
٤٧٠	غاية الوعي
٤٧١	عدم التعلق
٤٧٢	٧. السكينة
٤٧٢	٨. الخدمة
٤٧٤	التمكين
٤٧٥	٩. الحس الفكاهي
٤٧٧	خاتمة - النظر إلى ذاتك من منظور قوتك العليا
٤٨١	عن المؤلف

