

3

ما هي الشخصية إذاً؟

يصعب تعريف الشخصية⁽¹⁾. يبدو أن لها علاقة بكيفية انسجامك مع الحياة: انسجامك مع الأشخاص، كيفية إنجازك للأمور، وأخيراً كيفية تعايشك مع كل شيء. هذه أشياء تتفرد فيها، مثل بصمتك، وتبدأ بالتكشف بشكل واضح منذ أواخر فترة المراهقة.

لمزيد من التعريف، لنبدأ مما حباك الله به من صفات. أشياء مثل الذكاء، والموهبة، والإبداع... إلخ. والآن أضف إليها بعض العناصر مثل: مقدار الحماسة والطاقة التي تضعها فيها، كالمزاج والدوافع. والآن أضف العنصر الأكثر أهمية وهو

(1) الشخصية لفظة مشتقة من كلمة لاتينية «persona»، تعني القناع أو الوجه المستعار الذي يلبسه الممثل. والشخصية كناية عن مجموعة خصائص، الجسمية منها والعاطفية والنزوعية والعقلية، التي تمثل حياة صاحبها وتعكس نمط سلوكه المتكيف مع البيئة. فهي لفظة يجري استخدامها على عدة معانٍ، شعبية وسيكولوجية. أمّا معناها الأشمل فهي التنظيم المنسق والدينامي لصفات الفرد الجسمية والعقلية والأخلاقية والاجتماعية، حسب تجليها للآخرين في مجال الأخذ والعطاء داخل الحياة الاجتماعية.

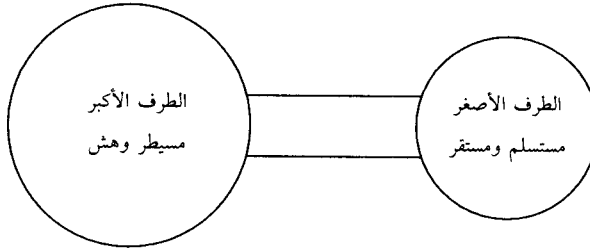
طريقتك الخاصة في ربط الأمور ببعضها. وهذا يعيدنا ثانية إلى الموضوع القديم وهو أن السمات الأفضل والأسوأ في شخصية الشخص تتكشف من خلال علاقاته.

والآن اخلط جميع المكونات في وعاء مدهون بالحامض النووي DNA وها أنت أمام نفسك. أو على الأقل أمام شخصيتك.

تتغير الشخصية أحياناً مع التقدم في العمر. وغالباً ما يحدث ذلك بطريقة بطيئة ومرحة. لهذا يخصص المعالجون النفسيون وقتاً طويلاً لمرضاهم. إلا أن التغيرات الجيدة تكون عادة بطيئة. أما تغيرات الشخصية المفاجئة المرتبطة بحوار مكثف أو مقابلة فتتلاشى عادة بشكل مفاجئ أيضاً. وإذا تعرض الأشخاص لتغيير مفاجئ وبلا سبب في الشخصية نغوص نحن الأطباء عادة داخل دماغه بشكل دقيق علّنا نجد أمراً عضوياً.

وتذكر أيضاً أن الأشخاص المعقدين والغربيي الأطوار يلينون قليلاً إذ يتقدمون في العمر. بالرغم من أن شيئاً معقداً وغريباً يبقى ملازماً لهم. وهذه هي ملكات القسوة واللين لدى أصحاب تلك النمطية من الشخصيات.

والآن عليك بثلاث قوى محرّكة سأحدث عنها أدناه. إنها نماذج تمثل أزواجاً فاشلين، وأسرراً مفككة. وكيف تتصرف عندما تكون في ورطة. هذه القوى المحركة تسمى نظرية الربط Spanner theory. وظاهرة the Z-phenomenon والتواء الثلاثة.



تنطبق هذه النظرية على الأزواج. وهي طريقتي الخاصة في وصف أسلوب الارتباط الذي أطلق عليه اسم «الالتكال المتبادل». هذا تعبير أكرهه لأنه كاليفورني بحت. ويجعلك تعتقد أن الالتكال أمر سيء. هراء! فنحن جميعاً اتكاليون. عملنا البارع في هذه الحياة هو ذلك التوازن الذي نقيمه بين حاجتنا للالتكال وحاجتنا إلى الاستقلالية. وهذا ما يسمى بالخدعة. إذا جاز التعبير.

ويسمى نظرية الربط لأنه ينطوي على نهايات كبيرة ونهايات صغيرة. إذا كان لمفتاح الربط نهايات متماثلة في الحجم فإن جدواها يقلص إلى النصف تماماً. فتأمل وجه المقارنة!

النهايات الكبيرة هو شخص مسيطر وهش. والنهايات الصغيرة شخص مستسلم ومستقر. في ثلثي الحالات يكون الطرف الكبير هو الرجل. وفي الثلث الثالث تكون النهايات الكبيرة هي المرأة. في الحالة الأخيرة تكون المرأة متزوجة من

ذلك البائس الذي يطلق عليه اسم «الزوج الذي تسيطر عليه امرأته».

النهايات الكبيرة تسيطر على النهايات الصغيرة. وذلك بوحدة من ثلاث طرق: الإكراه، أو الإغواء، أو الشعور بالذنب. الإكراه ينطوي على إشعار الآخر بأنه «إذا لم تفعل ما أريد تقع في شر أعمالك». أما الإغواء فيوحي للآخر بأنه «إذا فعلت ما أريد وقعت على نفع كبير» أما الشعور بالذنب فهو الشعور بالذنب، وكأنه يقول: «أنت مسؤول عن سعادتي أو عن شقائي».

النهايات الصغيرة تهتم بالنهايات الكبيرة. وهنا يبرز أسلوب خاص: النهايات الصغيرة تريد أن تعطي، وتحب، وتهتم، وتنقذ. وهي تحمل المسؤولية من تلقاء نفسها عن سعادة النهايات الكبيرة. وإذا استطعت أن ترى ما يدور في ذهن النهايات الكبيرة تجد أنه ينظر إلى الطرف الصغير وكأنه امتداد لذاته. إنه ركيذة قاربه، والثقل الموازن لبدوله. يتجلى (نموذج الحدود) واضحاً في هذا النوع من العلاقة.

النهايات الكبيرة قوامها أشخاص من نوع (الأنا فوق)، والنهايات الصغيرة أناس من نوع (الأنا تحت). تخشى النهايات الكبيرة الارتباط بعلاقة حميمة، بينما النهايات الصغيرة تخاف الهجر. أو في الأقل هذا هو الظاهر، إلى أن تتداعى. وهذا ما يحصل عادة.

النهايات الكبيرة تستطيع أن تدمر نهاياتها الصغيرة ببطء .
وتفعل ذلك بالإسقاط . فالنهايات الصغيرة تقع باستمرار تحت
تهديد «الأنا الجيد، والمحق . والأنت السيئ، والمخطئ
والخاطئ» . عندما يجتمع هذا الإسقاط إلى شيء من عقلنة
حماية الذات يصبح ظاهرة تسمى CRAP . أو ما معناه (عقلنة
الثقة والإسقاط) . النهايات الكبيرة تتسم بها .

هذه الرسالة تتلاشى بالتدريج عند تقدير النهايات الصغيرة
لذاتها . وهناك يمكن إسقاطها على النساء الزوجات وهي عادة
تقوم بواحد أو أكثر من ثلاثة أشياء : تكتئب ، أو تغتصب أو
تخرج . وهي عادة تقوم بالأشياء الثلاثة وبالتسلسل المذكور .
تصاب بالكآبة لأن الزواج لم يلبي حاجاتها العاطفية الخاصة .

وعندما تدرك ذلك تشعر بالغضب ، ثم تمضي . بينما يلجأ
الرجال غالباً إلى التهديد بترك نسائهم كسلاح . لكنهم لا
يفعلون . وإذا فعلوا فإنهم يبتعدون لمدة أسبوع ثم يعودون . أما
عندما تذهب المرأة فإنها تذهب فعلاً . وعندما تقرر المرأة أن
الزواج قد انتهى . فإنه يكون قد انتهى فعلاً .

وعندما تتخذ النهايات الصغيرة «الزوجات» خطواتها الثلاث
يصبح على النهايات الكبيرة «الأزواج» أن تقوم بخطواتها
الثلاث . إذ يصبح عليهم : 1 - إعادتها ، 2 - أو الاستعاضة
عنها ، 3 - أو الانهيار . ونحن الرجال لا ندرك مدى اتكالتنا إلى
أن تتركنا نساؤنا . عندها يبدأ الرجال الكبار العظماء بالبكاء

والرعب. وذاك منظر لا يروق لأحد.

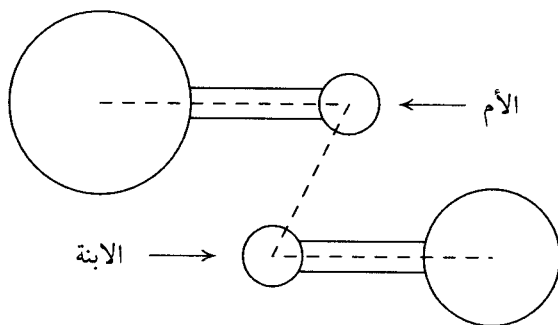
وهنا قد تتساءل لماذا تتورط النهايات الصغيرة بهذه العلاقات المدمرة؟ ذلك أن النهايات الصغيرة تكون عادة أمهات بالإكراه أو بنات بالإكراه. والبنات بالإكراه يشدھن الظاهر الخشن المسيطر للنهايات الكبيرة ويخطئن فيحسبھن حماية. تحمل النساء ضعفھن طوال حیاتھن. فھن أصغر جسماً من الرجال ويشعرن باستمرار بخطر التعرض لعملية مشاكسة. ويردن أن يتبعن رجلاً يستطعن السير برفقته في زقاق معتم. لذلك عندما يصادفن هذا الرجل المسيطر يجدن أنه يتمتع بسحر قاتل بالنسبة إليھن. ومالا یعرفنه هو أن سيطرته ما هي إلا أنوية بحتة.

أما الأمهات بالإكراه فھن نهايات صغيرة تسلم بأن هناك صبيّاً مؤذياً صغيراً داخل النهايات الكبيرة اللواتي تخصصھن تحتاج لمن يھدئھا. يظهر ذلك على بعض النهايات الكبيرة «الأزواج» بين وقت وآخر. وعندما يلمسون لدى طرفھم الأصغر استعداداً لقتلھم أو هجرھم تقوم النهايات الكبيرة «الأزواج» بشيء محبب أو تكشف هشاشتها وضعفھا الداخلي. الأمر الذي يغري النهايات الصغيرة زوجاتھن بالعودة بمنتهى السرعة لإنقاذھم. لكنها ستفعل ذلك حوالي ألف مرة قبل أن تنسجم مع ما يجري هنا.

وتلك هي نظرية الربط. والآن بعد أن أصبحت تعرف ما

هي فإنك ستجدها في كل مكان. فعندما يتعلق الأمر بالمشاركة في السلطة ينذر وجود زوجين يفهمان العلاقة بشكل سليم تماماً.

ظاهرة Z



ظاهرة Z هي نوع من جوهر نظرية الربط وتتضمن طرفاً كبيراً مذكراً عاجزاً عاطفياً وبعيداً عن النهايات الصغيرة المرتبط بها. أما هي فإن حاجاتها العاطفية لم تجد في الزواج ما يليها. لذلك فإنها تطور علاقة تعلق بأحد أولادها، وهي عادة الابنة. وتجد الابنة نفسها تمارس أمومتها على أمها. وذاك دور لا يليق بطفلة تكتشف أنها هي أيضاً تعاني من نقص عاطفي.

وعندما تكبر فإنها تنجذب نحو رجال تستطيع أن تمارس أمومتها عليهم لأن هذه هي الطريقة التي تربطها بالآخرين. لذلك فهي تختار نهايات كبيرة. ومن هنا كانت إشارة Z في

المخطط أعلاه. وتستمر الدائرة على هذا النحو..

وهذه هي ظاهرة Z

التاءات الثلاث

وهي نظرية تدرج عليك تماماً. تذكرها عندما تجد نفسك في وضع لا يطاق. قد يكون ذلك في العمل أو في علاقة منسجمة. والتاءات الثلاث هي خياراتك. ثلاثة لا غير، وهي:

◇ التأقلم، أي تقبل الوضع.

◇ التغيير، بجعل الوضع أفضل.

◇ التملص، أو الهرب من المشكلة بالخروج منها.

حلول بسيطة كما ترى. ولكن المدهش هو أن عدداً كبيراً من الناس لا يرون هذه الأفكار الرئيسية.

يكفي تمهيداً. تعالوا الآن نطبق النظريات على بعض الشخصيات.

الفرجسي

إذا كنت تبحث عن نموذج يجسد النهايات الكبيرة فهذا قد وجدته.

وصف حالة

كان تيري شخصاً ليس لديه أدنى شك في مدى أهميته

الخاصة. كان يعتقد أنه هبة الله للعالم. شخص إذا لُفِظَ اسمه يصاب الجميع بالهلع. كان تيري معتدّاً بنفسه لدرجة أنه ذهب في أحد الأيام إلى مطعم دوار واستسلم لحلم أن العالم هو الذي يدور حوله.

بإمكانك أن تتخيل أي شخص مؤلم كان. كان يعتقد أنه نوع خاص من البشر. كان يتمادى في التباهي لدرجة يكاد كل من حوله يستغرق في النوم مللاً. لم يكن يمشي وإنما كان يتبختر. وكان دائماً يحدثك عن مشروع كبير سيجعله من أصحاب الملايين.

لم يكن ليمر أمام مرآة دون أن يصلح من هندامه. يبدو أنه كان يحتاج إلى الإعجاب باستمرار لذلك أحاط نفسه ببضعة أصدقاء يوافقون على كل ما يقول.

وإذا أقدم أحدهم على انتقاد تيري كان يصاب بحالة من الاستياء فيعلو صراخه وتزداد شتائمه وهذا يجعله يبدو أحمقاً تماماً. وكلما فعل ذلك ازداد بعداً عن السيطرة. كان يكشف عن هشاشته. فقد كان أشبه بلوح من الزجاج عندما ينكسر فإنه يتشظى. وبعد ذلك كان يكتئب ويحزن كصبي صغير معاقب. ثم يعود ببطء إلى تجميع نفسه ويتابع مسيرته المتعالية في الحياة.

مظهر آخر من مظاهر شخصية تيري كان متجسداً في مقدرته على الاستغلال. كان يستغل الناس بأي طريقة متاح.

ولم يكن لديه أية مقدرة على التعاطف الحقيقي. لم يكن لديه أية قدرة على الإحساس بالآخرين. فقد كان لا يرى سوى نفسه. كان يمثل النهايات الكبيرة بكل معنى الكلمة. وشخصاً محزناً لو لم يكن مزعجاً إلى هذا حد كبير.

تعليق

يطلق اسم النرجسي Narcissists، نسبة إلى نرجس، الشاب الوسيم في الميثولوجيا اليونانية الذي نظر في بركة فرأى صورته لأول مرة فوق في غرام نفسه فوراً. تماماً مثل تيري الذي يتأمل نفسه أمام المرأة.

هذا هو النرجسي، بكل ما لفقه لنفسه من ألق. صفاته الرئيسية هي:

- ◇ غروره وحاجته للإطراء والإعجاب باستمرار.
- ◇ طريقة استغلاله للآخرين دون أي اكتراث.
- ◇ هشاشة تقديره لنفسه. فهو يظهر متعالياً، ولكن هذا غالباً ما يكون تعويضاً مبالغاً فيه عن إحساس دفين بالدونية والعجز. وعندما يشعر النرجسي بعدم الكفاءة فإنه يلجأ إلى التعويض بإبداء الغضب النرجسي. ما هو هذا الغضب؟

تأمل هذا الموقف:

أنت تقوم بطلاء جدار. ينسكب قليل من الطلاء على

السجادة. فتتمتع لعنة خافته، وتلوم نفسك لأنك لم تضع ملاءة فوق السجادة لتحميها كما نصحك بعضهم. تتوقف ريثما تسيطر على نفسك. أنت محبط لكنك تعد للعشرة وتستعيد توازنك. وتعرف أنك ستناضل فيما بعد لإزالة الطلاء من على السجادة، وستفشل فشلاً ذريعاً ثم تستدعي أخصائياً بتنظيف السجاد، يرتدي بذلة عمل رمادية يكلفك الكثير الكثير لإزالة آثار الطلاء عن السجادة.

وهذا غضب طبيعي.

ثم هذا الموقف

أنت تقوم بطلاء جدار. تسكب قليلاً من الطلاء على السجادة. تستشيط غضباً. وتصر أسنانك مزمجرأً. وتبعثر الطلاء في فورة غضبك على كامل الجدار فيندلق مزيد منه على السجادة. ثم تضرب الجدار بفرشاة الدهان فتنتشي شعراتها. ثم تجد نفسك تتداعى حطاماً كثيباً وتمضي بقية النهار وأنت تفكر في الطلاء اللعين.

إن غضبك جامح ومدمر ومتواصل. وهذا هو الغضب النرجسي.

النرجسيون معظمهم رجال (بعض المراهقين يبدوون نرجسيين في البداية. إلا أنهم قد يخرجون من تلك الحالة عندما يكبرون). كما أظهرت دراسة أجريت مؤخراً أن أولئك الرجال قد يصقلون إذا حدث معهم واحد من ثلاثة أشياء:

◊ إذا أفلحوا بشكل ملحوظ في الحياة. وهذا يجعل شعورهم بأهميتهم الخاصة ينسجم أخيراً مع طريقة تعامل الناس معهم. ذلك التعامل يريح أشخاص من أمثال «تيري» من العذاب الذي يعانونه عندما يكونون بحاجة إلى إطراء ولا ينالونه.

◊ إذا طوروا علاقة مستقرة ومستمرة. مع شخص ينصحه متى يترجل من عليائه. إذا كان هذا الشريك نرجسي وقادر على تحجيمه فإنه يشعر «بالاحتواء». ففي قلب النرجسي توق لشخص أقوى منه.

أي نوع من الطفولة يعيش النرجسي؟ غالباً ما يكون أحد أبويه يمتدحه بشكل مبالغ فيه. فالنرجسي يكبر وهو مقتنع بأنه متميز حقاً. ثم يدخل مدرسة الصدمات القوية التي تسمى المراهقة، حيث يقال له إنه ليس متميزاً. فيحاول دائماً أن يذكر العالم بأنه متميز. لكن العالم لا يتفق معه في الرأي.

تيري نموذج نرجسي متطرف. لكن الأبحاث تثبت أن حوالي خمسة في المئة من الرجال يظهرون دائماً بعض السمات النرجسية المهمة التي تثير الضجر. وهذا رقم مرعب. يدفعني إلى البكاء على أبناء جنسي من الرجال..

والآن إليكم المفارقة الأخيرة: قلت في فصل النموذج الباثولوجي، إن الأمور نسبية فالأشخاص الذين ليس لديهم أي قدر من النرجسية يبالغون عادة في إنكار الذات. والتعاطف مع الآخرين ويتخلون عن الطموح. لا بد لنا جميعاً من قدر قليل

من النرجسية نحمله في داخلنا. فهو يعطينا بعض الدافع والصلابة عند اللزوم. وإذا لم يكن لديك أي من ذلك فإنك لا تبلغ شيئاً في الحياة.

كيف نتعامل مع النرجسي

لنتحملهم قدر المستطاع. فهذه بداية حسنة، لا تتزوج نرجسياً إلا إذا كنت قادراً على احتواء حاجته لأن يشعر «بالتميز» بأن تذكره باستمرار بأنه ليس كذلك. وتذكر دائماً أن النرجسي يتوق لأن يجد شخصاً يراقبه باستمرار، ويقاوم رغباته ويستحسن أفعاله بشكل واقعي يليق بها. وعندما يتعرض النرجسي لنوبة غضب تجاهله إلى أن يصبح مستعداً للتصرف بشكل لائق.

إذا فشلت جميع الطرق عليك بالبقاء قربك فحسب، فالنرجسيون يجتازون أزمات منتصف العمر الكبيرة عندما يتقبلون حقيقة أنهم لم يعودوا شباباً لهم سحر وجاذبية. عند ذلك يلينون قليلاً.

البطلينوس أو اللصيقة

معظم نماذج هذا النمط هنّ من النساء. والصفة الأساسية في اللصيقة (اللزقة) هي قدرتها على التشبث بعلاقة حتى لو كانت تدمرها.

- (1) انزل إلى الشاطئ
- (2) ابحث عن بطلينوس ملتصق بصخرة.
- (3) حاول أن تحركه من مكانه، ادفعه، اسحبه، توسل إليه ليفلت الصخرة. عده بأشياء مغرية. كأن تعطيه صخرة أكبر وأفضل وأكثر نعومة. ثم عد أدراجك بشعور بأنك أكثر إزعاجاً من البطلينوس.
- (4) الآن أصبحت تعرف لماذا يسمونه بطلينوس (أو لصيقة)

وصف حالة

كانت أورسولا تتعلق. خاصة بالرجال. كانت تبدو بالغة التعاسة عندما لا تكون على علاقة بأحد وكانت تعيشة بالقدر نفسه وهي مرتبطة بعلاقة. كانت تختار جميع الرجال غير المناسبين. أنماط متسلطة. نهايات كبيرة. ثم تصبح هي نهايات صغيرة. وتعيد الكرة مراراً ومراراً.

لم تكن تثق برجاحة رأيها. وكانت باستمرار تبحث عن أشخاص يشجعونها ويعززون ثقتها بنفسها. أو يتحملون المسؤولية عنها.

كان لديها خوف دفين من أن تُهجر. وكانت تفعل كل ما بوسعها لاستمرار علاقاتها.

المشكلة هي أن صداقاتها لم تكن لتستمر . كان أصدقائها يملون من إحساسها بالنقص واتكاليته فيتركونها . ما لم تكن أورشولا تعرفه هو أن عليها أن يكون لديها المزيد من القوة والثقة بالنفس . وهكذا أصبحت أورشولا تتقن إلصاق نفسها بأي شخص تصادفه . أي شخص . طالما أنها ليست وحيدة .

والسبب في هذا أن أورشولا كانت تعاني من خوف دفين لم تكن تحدث عنه أحداً . كان تخاف أن يموت أبواها . ولما كانا يكبرانها بحوالي ثلاثين سنة فقد كان الأرجح أنها ستعيش بعدهما . لكنهما كانا الشئيين الوحيديين الدائمين في حياتها ، وكانا دائمي الدعم أيضاً .

ومن هنا تملكته فكرة أن كل ما عليها أن تفعله هو أن تحمل بطفل . عندها يصبح لديها زوج تحبه لن يتركها أبداً . كانت تعترف في أعماقها بأنها تريد طفلاً لكي يحبها . ها هي علاقة z قد بدأت تتشكل .

تعليق

لا حاجة إلى قول المزيد . مقومات اللصيقة (اللزقة) هي :
◊ أنها إتكالية مفرطة : فهي تعيش عمرها وهي تحاول أن تجد من يعتني بها .
◊ أنها تفعل أي شيء يبقياها ملتصقة ، حتى لو كان في ذلك التخلي عن حقوقها وكرامتها وما هي مؤهلة له .

◇ أكثر ما تخشاه اللصيقة هو الرفض من قبل الآخر والهجر.

هذه هي الشخصية الاتكالية حقاً. لكنني سبق أن أسهبت في الحديث عن أننا جميعاً نتكل على بعضنا، ولا يكون الإنسان لصيقة إلا إذا كان اتكالياً بشكل حقيقي فعلي وغبي ومدمر.

فما الذي يجعل الإنسان لصيقة؟ نحن الأطباء النفسيون نحب أن نعيش في الماضي. لماذا؟ لأن ما يحدث في ماضي حياتنا يقرر لدرجة كبيرة ما سيحدث في حاضرننا ومستقبلنا. كما نحب أن نركز على الأبوين. فهما المسؤولان عن جميع الأخطاء في العالم. أهذا صحيح؟ بالتأكيد هذا خطأ.

معظم الآباء، مثلهم مثل معظم الناس، يشقون طريقهم في الحياة بصعوبة. فنحن جميعاً نكافح لنكون أناساً صالحين، وآباء صالحين وشركاء صالحين. فالكمال لله تعالى، أليس كذلك؟

بعد قلبي هذا أحب أن أذكركم بأن الآباء يبالغون أحياناً في العناية بأطفالهم، وهناك ثلاث طرق يخطئ الآباء فيها:

◇ المبالغة في العناية. مما يمنع الأطفال من أن تكون لهم شخصية متميزة عن آبائهم، وبالتالي لا يستطيعون أن يجدوا لأنفسهم طريقة للتعامل مع «الضربات القوية». وينتهي بك الأمر لأن تجد نموذجاً عن «تيري».

◇ عدم تقديم أية عناية. لا يستطيع أي طفل أن يتحمل ذلك دون أن يصاب بأذى. في أسوأ الأحوال يصبح الطفل سيكوباتي (مضطرب العقل). وسنتطرق لذكر هذا النوع من الأشخاص المزعجين بعد بضعة صفحات.

◇ تقديم عناية لا يمكن الاعتماد عليها. كأن تقدم الرعاية ثم تحجبها. تحضر، ثم تغيب. تكون محباً ثم قاسياً، مما يبقي أطفالك دائماً في وضع التخمين من أين سيأتي العناق القادم. القلب هو أفضل طريقة لتربية اللصيقة.

هناك شيء آخر، أورشولا كانت اتكالية جداً. ولكن السنا كلنا اتكاليين. الأمور نسبية. أعرف أنك ستعمل قولي هذا ولكن...

كيف نتعامل مع اللصيقة؟

لا بد للصيقات من تعلم الاعتماد على الذات. وبما أنهم اعتادوا حباً أبوياً مدروساً كالترموستات (يتقد قليلاً، ثم يخبو) فإنهم لا يستطيعون أن يثقوا بأن الأشخاص باقون معهم. لذلك فهم باستمرار يترقبون الرفض القادم.

لا بد للصيقات من تدريب أنفسهن ليصبحن أكثر اعتماداً على الذات. لا أن يصبحن مستقلات تماماً (لا أحد كذلك)، وإنما أكثر قدرة على البقاء بشكل معقول عندما لا يكنّ على

علاقة بأحد. بحيث عندما تبدأ العلاقة التالية فإنهن يقدمن على الارتباط لأنهن يردن ذلك. وليس لأنهن مضطرات إليه.

هذا كثيراً ما يصادف في العلاج النفسي. الميل الذي تبديه اللصيقة للاعتماد بشكل مبالغ فيه على طبيبتها. حتى أن الجزء الأكثر صعوبة في علاج هذا النوع يكون أحياناً عند الانفصال أو الوداع.

إذا كانت شريكك لصيقة فلا بد لك من مواجهة بعض التحديات:

◇ عليك أولاً أن تكسب ثقتها. لا تبدأ بذلك إذا كنت لا تنوي الاستمرار. فليس أسوأ من أن تبدأ صاحبة تلك الشخصية بالثقة بك فتذهب أنت وتتركها. سترتب عليك أن تقنعها بأن علاقتها بك آمنة. أو آمنة بشكل كاف. ما من علاقة تدوم إلى الأبد، حتى إذا انتهت بوضع أحدكما في صندوق خشبي. ولكن حاول إقناعها بأنك لن تهجرها.

◇ والآن شجعها على بناء نفسها. بأن يكون لديها أشياء خاصة بها. هي مسؤولة عنها. مثل عملها الخاص ومصالحها الخاصة. وربما أيضاً علاجها النفسي. الأمر كله يتعلق برسم حدود خاصة بها وإحساس بهويتها الخاصة.

المنعزل

الكائنات البشرية تظل معلقة ببعضها البعض. فنحن نتوق لأن نمسك يداً أو أن نشعر بيد تربت على ظهرنا. إننا نتوق إلى لمسة. لكن المنعزل The Loner ليس كذلك.

أهم ما يميز المنعزل هو أنه «الأنا خارجاً». فهو يتجنب الناس. ويستطيع أن يكون بقسوة المنعزل أو الناسك، أو برقة ودمائة شخص له سحر اجتماعي لكنه يعيش دائماً وحيداً.

ويتميز الانعزاليون، خلاف المجموعات الأخرى، بأنهم حزينون حقاً. هذه المجموعة متغايرة الخواص لذلك سأصف مجموعة من «الحالات» تتفاوت بين الأشد والأقل ضعفاً.

وصف حالة

كانت والدة وارن تعرف أن هناك أمراً غير طبيعي في طفلها منذ الأشهر القليلة الأولى لولادته. كان وارن ثالث أولادها لذلك كانت تعرف أن الأطفال عادة يتنبهون لرؤية أمهم فيبتسمون لها ويئاغونها ويستكشفونها، ويرطنون بلغتهم غير المفهومة. وكل هذه الأشياء المحببة التي يتقنها الأطفال في مراحل طفولتهم المبكرة لم يكن «وارن» ليتقن أيّاً منها. ومع نمو وارن كانت أمه تحاول أن تحدث زوجها عن مخاوفها إلا أنه كان يتسم مطمئناً ويرد بتأكيدات كانت تتجاهلها. هذا الطفل يعاني من خلل ما.

اهتمت طيبة الأسرة بالأمر اهتماماً كبيراً. وتوارد إليها تشخيص الحالة منذ اللحظة التي سمعت فيها القصة. لم يكن وارن أصماً أو أعمى. ولم يكن طفلاً متخلفاً. وإنما كان يتفادى كل ما يمت إلى التواصل الاجتماعي بصلة. فحولت طيبة الأسرة وارن ووالدته إلى أخصائي بأمراض الأطفال.

التشخيص: الانعزال. السبب غير معروف. السمات المميزة ثلاث سمات رئيسية:

◊ هؤلاء الأطفال لا يستمتعون بأي نوع من الاختلاط الاجتماعي ولا يسعون إليه، وأكثر ما يثير الحزن هو أنهم لا يريدون اللعب.

◊ يتأخر الطفل في الكلام، وعندما يتكلم يأتي كلامه بطيئاً وغريباً.

◊ يدخلون في طرق طقسية ضيقة ونمطية سواء في التصرف أو في تطور الاهتمامات.

أشياء كثيرة يجب عملها. نصفها موجه إلى وارن. والنصف الآخر من نصيب أسرته. وقلق وجزع هذين الأبوين كبير. فمثل معظم الأطفال الذين يحبون أن تضمهم وتعانقهم، كذلك يستمتع الآباء بضم أطفالهم إلى صدرهم في عناق دافئ. فالمتعة في العناق أن يكون متبادلاً. يعطي الجهد المضني الذي يبذله الآباء نكهة ممتعة.

كان أنطوني شخصاً بارداً. يعمل مدير منزل في مدرسة داخلية غالية. كان بارعاً في عمله، ذكياً، ماهراً في تطبيق النظام. كما كان ملتزماً حي الضمير.

لكن آه كم كان بارداً! كان الأولاد يسمونه «ملك الجليد» وأطلق عليه أحد الظرفاء من طلاب المدرسة اسماً جديداً له هو الواحد والعشرون «سي» (المتجمد).

لم يبد على «أنطوني» أية رغبة أو حاجة بالاتصال الوثيق بالبشر. كان بلا صديق لكنه لم يكن وحيداً. وكان بالطبع منعزلاً لا أحد يعرف شيئاً عن أسرته. وكان يبدو أن ليس له أي علاقة بأسرته، ولا بأي شخص آخر. وتقول الشائعات إنه منذ سنوات كثيرة ضحك لنكتة. ولم يضحك بعد ذلك أبداً.

وقد اجتمع به أحد رفاق الدراسة في أحد الأيام. وتذكر أن أنطوني كان ولداً (طبيعياً) لحد كبير، لكنه كان هادئاً قليلاً. فما الذي ألمّ به لجعله انعزالياً لا مبالياً بمديح أو انتقاد الآخرين؟ ليس لأحد أن يعرف. بعض الناس تجعلهم الحياة هكذا.

التشخيص: اضطراب شخصية فصامي. ليس له علاقة بمرض الشيزوفرانيا (الفصام)، ولكن كما سترى بعد قليل فإن الشيزوفرانيين انعزاليون أيضاً. إنه اضطراب نادر لكنه غريب. منعزلون غريبو الأطوار يَصْلُحُونَ نساكاً.

كانت «بيتي» عازبة، عانس، شعرها شائب معقود خلف عنقها، لا تضع أية مساحيق تجميل (ولماذا تتحمل ذلك العناء؟) تعيش وحيدة. كانت دائماً تعيش وحيدة. وربما ستموت وحيدة أيضاً.

«بيتي» لم تكن باردة. بل على العكس. كانت عجوزاً رائعة. وكانت على علاقة جيدة بجيرانها بفضل دفئها وكرمها. كما كانت محبوبة من قبل زملائها حيث تعمل في المقهى. فقد كانت طاهية (لم تكن لتجرؤ على القول إنها «رئيس الطباخين») وقد كانت كذلك لسنوات طويلة ومستمرة. وهذا ما كانت «بيتي» تحبه.

كان لديها أصدقاء كثر وكانت شغوفة بأبناء أخواتها وإخوتها. فما الذي كان ينقص في حياتها؟ هل أثير حفيظة قارئاتي إذا قلت؟ إن حياتها كان ينقصها رجل. أي شخص تكون لها علاقة حميمة به. شخص يربطها به حب رأس - معدة. شخص تتكل عليه.

هل كان في حياتها شخص كهذا؟ حتى عندما كانت شابة جميلة تتزين بأحمر الشفاه؟ كان صاحب المقهى يعرف أنها كانت تخرج مع رجل منذ عقد أو ثلاثة عقود. ولكنها لم تخرج معه أكثر من مرتين أو ثلاثة وهناك إشاعة بأنها عانت من أزمة عاطفية بسبب شخص مرح بذيء له ابتسامة مغرية وصديقة في

كل مقهى من مقاهي الطريق العامة.

هذه هي «بيتي». لطيفة لكنها انعزالية. تحب الوحدة وذات أداء عال.

التشخيص: شخصية اجتنابية. كثيراً ما توجد لدى أشخاص احترقت أصابعهم في علاقة سابقة. فيقررون ألا يلتفتوا إلى أي علاقة أخرى في المستقبل. فقد فقدوا الثقة بالآخرين ومازال جرحهم مؤلماً.

الشخصية الاجتنابية ليست اضطراباً في الشخصية، بما أن وحدتها لم تكن تسبب لها أي حزن أو شقاء وربما استطاعت الحياة بشكل أفضل بلا زوج يلازمها ويملاً حياتها فوضى وضجيجاً. أم أنها ليست كذلك؟ هل هناك من يرغب حقاً بأن يعيش وحيداً حتى آخر العمر؟

وصف حالة

«سيدريك». أصبح لديه الآن قصة حياة يرويها. شاب طبيعي تماماً. جُنّ فجأة. هذيان صارخ. أودعوه مشفى للأمراض النفسية بعد أن وجدوه يجوب الشوارع ليلاً، أشعث الشعر، نصف عار، يحدث نفسه ويصيح بالشتائم في وجه شخص ما، لكن لم يكن هناك أحد...

التشخيص: شيزوفرانيا. أبرز سمات هذه الحالة هي:
◊ الأوهام. كان يظن أن السي آي إي تطارده. لكن ذلك

لم يكن مصيبة لأن الله أمدّه ببعض الحجارة المقدسة
ليرميهم بها عندما يظهرون.

◇ التهيّؤات: أصوات في رأسه تعذبه. تسخر منه وتقول
له أن يقتل نفسه ويرتاح.

◇ بلبلة في الأفكار: تتسم عمليات التفكير بأنها فوضوية
ومشوشة.

◇ تقلب عاطفي: يتقلب في شتى الحالات من الابتهاج
إلى الكآبة إلى الهلع إلى الغضب. وكل ذلك خلال
دقيقتين.

◇ تداعي اجتماعي نفسي. بدأ عمله في الجامعة، ثم
استقال، ثم حصل على عمل كأمين صندوق في
مصرف، ثم عاملاً، ثم اعتمد على الضمان
الاجتماعي، ثم جن، وأخيراً أصبح يعيش على راتب
التقاعد. في هذه الأثناء انفض عنه أصدقاؤه. وأصبح
سيره هابطاً باستمرار.

بعد خروجه من المشفى عاش سنوات كثيرة في المأوى.
وحيداً. كان مثل أنطوني. الشخص البارد، ولكن كان هناك
سببان وراء ابتعاد سيدريك عن الناس. السبب الأول هو أن
التعامل مع الناس يتطلب مجهوداً، لم يعد يجد متعة في بذله
فتخلّى عن الأمر برمته. والسبب الثاني هو أنه كان منشغلاً تماماً
بما يجري في عالمه الخاص داخل رأسه بشكل لم يعد يشعر
معه بالحاجة لأي تحريض خارجي. كان يكتفي بالاستماع إلى

أفكاره العجيبة والأصوات التي تتردد داخل رأسه، طوال اليوم،
كل يوم.

كيف نتعامل مع المنعزل

لكل نوع من المنعزلين حديث يعتمد على الشكل واللون
الذي يتخذه.

إذا كنت تتحدث عن الشيزوفرانيين والمنعزلين الذين
يهربون إلى الخيال من الواقع فتذكر أن هناك أنواعاً كثيرة من
الهيئات الطبية وجماعات الدعم التي تتعامل مع هؤلاء وأسرهم
التعيسة.

أما الفصاميون فلا يطالهم أحد، ونادراً ما يسعون إلى أية
مساعدة طبية أو دوائية. وإنما يطفون على سطح الحياة يحيط
بهم خندقهم العازل ولا تتنبهم أية رغبة بأن يمدوا أي جسر
للآخرين.

الشخصيات الاجتنابية شيء آخر. فداخل كل شخصية
تجتنب الآخرين هناك شخص اتكالي يحاول الخروج إلى
العلن. ولكن يصعب عادة الوصول إليه. فالأمر يتعلق بالثقة،
والخوف من الهجر. عليك أن تتواجد في محيط الشخص الذي
يتفادى الآخرين كي يسمح لنفسه بالاعتقاد بأن لديه جسراً. وهو
عادة لا ينتظر طويلاً، لذلك أطلق عليه اسم المجتنب.

الرجل

سأعطي واحداً وخمسين بالمئة من سكان العالم نظرة خاطفة داخل البنية العقلية للتسع وأربعين بالمئة الأخرى. الرجال، أنتم تعتقدون أننا مؤلمون. ونحن نعرف أننا متألمون. ولكننا لا نستطيع الاعتراف بذلك. وكثير من الرجال لا يستطيعون حتى أن يروا ذلك. يا لهم من أغبياء مساكين.

لطالما أساءت الصحافة إلينا نحن الرجال في العقد أو العقدین الماضیین. فهناك مجموعة من الواحد وخمسين بالمئة تعتقد أن كل رجل مسؤول عن كل ظلم لحق بأية امرأة. أعرف أننا لسنا أبرياء تماماً ولكن أرجوكم. أعطونا فسحة للتنفس! الرجال مختلفون عن النساء. إنهم مختلفون في طريقة تفكيرنا. وما عليهم سوى التحمل في الحياة.

وصف حالة

وقع «دافيد» في مشكلة منذ كان جينياً. فقد شكل صبغي (كروموزوم) Y. مما أوقعه في إشكال كبير.

وعندما ولد درس والداه فكرة بتر أعضائه التناسلية. وفكرا أنهما بقص بعض أهم أجزاء بشرته فإنهما يساعدانه على البقاء نظيفاً. ولكنهما، والحمد لله، قررا ألا يفعلوا. وعاش داويد حياته ينظف تحت قلفته كلما دخل الحمام. وهذا ليس شأنأ كبيراً. حتى إنه أمر ممتع في الواقع.

وعند البلوغ تضاعفت مشاكله أضعافاً مضاعفة. فقد بدأت هرموناته تسبب له عذاباً رهيباً. حب الشباب. وتفجر النمو. والأحلام الليلية (حتى إنه ظن أنه مريض). ثم المحاولات المتخبطة للاختلاط بالآخرين. والتحدث معهن بالهاتف وقد تعرقت كفاه لأنه كان واثقاً من أنهن سينصحنه بالذهاب في نزهة سيراً على الأقدام.

كان بحاجة إلى وجود والده بجانبه في هذا الوقت، ليقنّدي به، ويتحدث معه عن أمور الرجال، ويريه كيف يفترض بالرجال أن يعاملوا النساء. لكن والده كان في عمله. وعندما يكون في البيت يضرب حول نفسه عزلة عاطفية.

وانخرط في رياضة الركبي. عنف طائش في الملعب. ولكن هناك بعض الرفاق. مضحك كيف يشعر الرجال بالتوحد في لعبة حرب تليها بضعة أكواب من الشراب.

رافقت فترة مراهقته الحاجة للمنافسة والأداء الجيد، في الرياضة، والعمل. لكنه لم يكن لوحة زيتية تتأملها ولم يكن لامعاً في درجات الذكاء. وإذا لم يجتهد وينجح فإنه لا شيء، مجرد نكرة. لقد بدأت الحياة تصبح أصعب.

وبعد أن فشل في الحب مرتين، اجتمع بإليانور وتزوجها. كانت امرأة طيبة. أنجبا طفلين مزعجين وأتما ما عليهما. في هذا الوقت كانت المسؤولية تثقل كاهله وتتعب شرياناته التاجية. فإذا لم يشتغل ويعود إلى البيت بالطعام فإن الأسرة تخسر كل

شيء. كل هؤلاء الأشخاص يعتمدون عليه. كان يجلس في رأس المنضدة بما أنه «رأس» البيت. لكنه لم يكن يتخذ أية قرارات كبيرة. كان ينوء بمسؤوليات كثيرة ووهم السلطة.

في أعماقه كان «دافيد» يشعر بالوحدة. كانت زوجته تثرثر بمنتهى السهولة مع أصدقائها وتمضي ساعة في اليوم على الهاتف تتصل بالشبكات. ولكن عندما يسهر «دافيد» مع أصدقائه كانت السهرة تنحصر في الحديث عن مدى نجاح كل منهم.

ثم أنت أزمة منتصف العمر. بما تحمله من كآبة، وعيشية، ووحدة، وفراغ الحياة من الاتجاه والهوية والسلطة والمعنى والفرح.

كافح «دافيد» في اجتيازها محتفظاً بالألم لنفسه دائماً. استمر بضعة سنوات لكن شرياناته التاجية أحييت إلى التقاعد قبل أن يفعل هو، فمات مبكراً، مثل معظم الرجال.

كم هي حزينه حياتنا نحن الرجال، من الناحية السيكولوجية هناك ثلاث صفات رئيسية تميزنا عن الواحد والخمسين بالمئة الأخرى، والأجدر بك أن تعترف بها لأنك لا تملك سوى ما تبقى من حياتك القصيرة كي تحاول التأثير فيها.

هذه الصفات هي:

◊ عقلية الأنا الفوقية: لا بد لنا أن نكون الأفضل. ولا نستطيع أن نتوقف عن التنافس، فمقياس أهميتنا هو ثروتنا وسلطتنا وشهرتنا وضعفنا، وإذا كنا لا نملك

شيئاً فنحن لا شيء، وليس لنا أن ننعم بالسلام في حياتنا.

◇ عقلية الأنا الخارجية: إننا نرفع جدراناً عاطفية حول أنفسنا، ونخفي دموعنا. فقد دربنا على ذلك منذ الصغر. كانوا يسخرون منا إذا بكينا. ونحن لا نسمح لأحد بالاقتراب منا أكثر من اللازم، فربما كان ذا أخلاق سيئة. أو ربما يظن الناس أننا نحن كذلك. إننا نعيش في حالة دائمة من الخوف من المفسدين. وعندما نتصل ببعضنا فإن ذلك لتمرير المعلومات. الرجال يجرون اتصالات ذات طبيعة إخبارية بينما النساء يجرين اتصالات ذات طبيعة ودية. لهذا لا تتجاوز محادثاتنا الهاتفية عشرين ثانية وتدوم اتصالاتهن عشرين دقيقة.

◇ عقلية «الدماغ الأيسر»: نحن نعتقد أن العالم مكان منطقي، يمكن فهمه عقلانياً. وأن المنطق شيء تتبعه من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) إلى النقطة (ج) وهكذا. ونعتقد أن لكل مشكلة حل. ونرجع الأمور إلى أبسط صيغها. أما النساء فلا ينظرن إلى الأمور على ذلك النحو، فهن يتحملن الغموض. ولديهن صبراً يضاهي صبر أيوب. ولا حاجة بهن إلى اتباع طريق العقل والحلول. فهن يطرحن فرضيات بدل الاستنتاجات. وهذا التفكير يشجع على اكتشاف

الأشياء. وهذا ما يفعله الدماغ الأيمن. ونحن الرجال
لا علاقة لنا به لا من قريب ولا من بعيد.

كيفية التعامل مع الرجال

أعطونا استراحة كبدية، وساعدونا. دعونا نعتزف بأننا
صبية صغار نرتدي بزات رسمية. شجعونا على البكاء. ولا
تداروا ضحككم عندما تسمعون عن «جماعات الرجال»
المضحكة تلك. احملوا شيئاً من هذه المسؤولية التي تثقل
كاهلنا، أعطونا بعض السلطة الحقيقية. وليس ذلك الشيء الذي
نحاول أن نكسبه بقبضتنا.

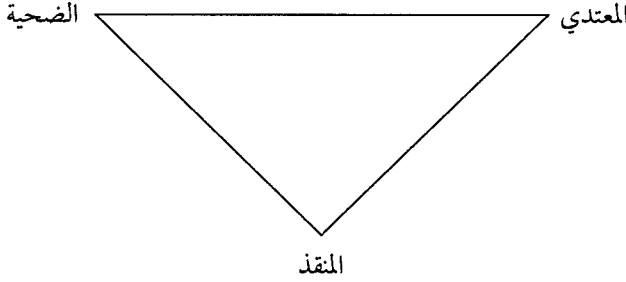
هذا كل شيء عن الرجال. والآن لنتوقف قليلاً ريثما
ينخفض ضغط دمي قبل أن نقلب الصفحة وتتابع قراءة الكتاب.

الضحية المحترفة والمنقذ الملتزم

اخترت أن أصف هذين الشخصين المؤلمين معاً، وذلك
لسبب بسيط. فهما مثل طرزان وجين، ين ويانغ، وفطائر اللحم
وصلصة البندورة. يوجدان دائماً جنباً إلى جنب. حتى إنهما في
معظم الأحيان يشكلان مثلثاً مع شخصية ثالثة تعرف باسم
«المعتدي».

دعوني أنوه أيضاً بأن الضحية المحترفة يكون عادة شخصاً
أكثر إزعاجاً من المنقذ الملتزم، الذي يكون عادة أكثر انزعاجاً.

سواء نظرت من هذه الزاوية أو تلك، فإنك ستجد كثيراً من الإزعاج يملأ الجو.



وصف حالة

كانت فرانسيس ضحية محترقة، أرجو ألا تسيئوا فهمي. فنحن جميعاً نكون ضحايا بين وقت وآخر. عندما يسرق بيتنا، أو تدهسنا شاحنة عابرة، فإننا نصبح ضحايا. ما في ذلك شك. لكن فرانسيس كانت أكثر من ذلك. لقد كانت محترقة.

كانت فرانسيس تعتمد بشكل كبير على آلية دفاعنا المفضلة القديمة: الإسقاط. فكلما ألم بها شيء سيء كانت دائماً تجد شخصاً تسقط اللوم عليه. فقد كان إيمانها راسخاً بأنها طيبة ومحقة، وبريئة أيضاً.

كلب الجيران ينبج باستمرار. وأطفالهم غاية في الوقاحة أيضاً. والمجلس المحلي بلا حول ولا قوة. لقد كتبت تشكي للممثل المحلي، لكن هل تعتقد أن الحكومة ستفعل شيئاً؟

بالطبع لا. ثم كان هناك معركتها مع هيئة مراجعة المعاش التقاعدي. كيف يتوقعون أن يستطيع أي شخص أن يعيش بذلك التقاعد الزهيد؟ لو أن ابنة فرانسيس تساعدها. . ولكن أوه لا. فقد كانت منشغلة، بكل أنانية، بحياتها الخاصة. وهامي فرانسيس المسكينة سجيئة المنزل برجلها المؤلمة وتلك الأمعاء. . أوه كم يسبب ذلك من ألم ممض. عندما كانت فرانسيس تقول كلمات مثل «الألم الممض» كانت تستطيع أن تجعل المستمع إليها يشعر بالألم. فقد كانت تلفظ كلمة «الألم» مطبوعة وكانت عضلات وجهها تنقلص مع لفظها تلك الكلمة، لإعطاء التأثير المطلوب.

كلنا نعرف ما حدث لابنة فرانسيس لقد تعبت وملت شكاوى أمها فغادرت البيت بلا عودة. كانت تتصل بوالدتها هاتفياً بين وقت وآخر ثم تضع السماعة جانباً لمدة عشر دقائق بينما والدتها تتابع حديثها. كانت تلك أبرز متاعبها الكثيرة.

في هذه الشبكة التي نسجتها الضحية المحترفة. تتخبط المنقذة الملتزمة. كان اسمها جوان. امرأة متعاطفة لطيفة المعشر. كانت جوان تعتقد أن أعمال الخير التي تقوم بها ستدخلها الجنة. لكن بعد بضعة أسابيع أمضتها في محاولة إنقاذ فرانسيس وجدت نفسها على أعتاب جهنم.

ساعدت جوان فرانسيس على الكتابة للمجلس ثانية. واتصلت بابنة فرانسيس وألقت عليها بعض العتب. فأوقفتها

الابنة عند حدودها وانفجرت ضاحكة ثم قطعت الاتصال .
اصطحبت جوان فرانسيس إلى أطبائها المختلفين، المعالج
الفيزيائي للعمود الفقري والمعالج المثلي homeopath، ثم
أخذتها إلى البحر لتمرح بين الأمواج . بدت فرانسيس في صحة
ممتازة بشكل مدهش وهي تقفز بين الأمواج المتكسرة .

مالم تتبينه جوان، في غيرتها الساذجة، كان أن الأم تريزا
نفسها ما كانت لتستطيع إنقاذ فرانسيس . فقد كانت فرانسيس
حفرة من العوز لا قاع لها . فالعالم كان دائماً يعامل فرانسيس
أسوأ معاملة . وحتى إذا فازت بالجائزة الأولى في اليانصيب
فإنها ستكون تعيسة . لقد كانت تستمتع بتعاستها . لكنها في هذا
السياق استنفذت أعصاب كل من حولها فانفضوا عنها .

بمن فيهم جوان المحبة الصبورة .

وأخيراً اعترفت جوان وقالت لفرانسيس إنها لم تعد قادرة
على تلبية رغباتها، وذلك بطريقة غاية في اللطف والكياسة،
طبعاً . لكن جوان لم تقدر بأي سوء ستقبل فرانسيس ذلك .
ونزل على جوان غضب ألف ملاك أسود .

فقد أعلنت فرانسيس الحرب . ومزقت جوان المسكينة إرباً
إرباً بلسانها السليط . ترنحت جوان مبتعدة عن هذه المواجهة
تحمل مشاعر الهزيمة والإساءة . ولم تعد . ومضت بضعة أشهر
قبل أن تلملم شتات نفسها إثر هذه المعركة . لكنها عادت بعد
ذلك إلى عمل المنقذ . ربما أكثر تعقلاً وحكمة .

وماذا عن فرانسيس؟ لقد بدأت تحدث القاصي والداني
عن أنانية جوان السيئة.

تعليق

لقد رأيت هذه المشهد مئات المرات. الضحية المحترفة
تبث مشاكلها على جميع الموجات. مثل شبكة عنكبوت تترصد
ذبابة اسمها المنقذ الملتزم لتعلق فيها ولا أمل لها بالخلاص.
والمنقذ الملتزم شخص حسن النية يؤمن بعمل الخير ويصعب
عليه أن يخيب أمل أحد. ولكن لماذا يكون بعض الناس أكثر
قدسية منك؟ المنقذون يحملون عدداً من الصفات الشخصية
المشتركة. شيء من سمات اللصيقة، والخوف من الهجر أو
الرفض أو عدم القبول، وإحساس نام بشكل خطير بالسيطرة
على النفس والواجب. وميل للصيد ضمن فريق (فرقة المتطوع،
رابطة فلان الفلاني الخيرية). إنهم يقومون فعلاً بعمل جيد،
وأعرف أنهم يساعدون المستضعفين. ولكن في بعض الأحيان،
في بعض الأحيان فقط، يكشف المنقذ الملتزم جزءاً من الجانب
المعتم في شخصيته. فإلى جانب مازوشية masochism اضربني
- اضربني. هناك إحساس نرجسي بالصوابية الذاتية. اعتداد
بالنفس يوحى بأن لديهم بطاقة باتجاه واحد إلى الجنة، ليس
لدينا أنت وأنا مثلاً، ويا للأسف.

كيف نتعامل مع الضحية المحترف والمنقذ الملزم

ترفع الأمم المتحدة شعار: «أعط الرجل سمكة، تشبعه يوماً، علمه الصيد؛ تشبعه طوال العمر». العبارة نقية جداً ببساطتها، مفادها لا تنقذ الناس بل علمهم الاكتفاء الذاتي. فالإنقاذ يشبه طرد الإعانة الغذائية. لا بد أن يكون مقنناً. والحب كالثقة والتسامح، لا يمكن أن يكون مشروطاً.

وتذكروا أيها المنقذون الملزمون أنكم دائماً غير ضروريين في عقل الضحية المحترف. وقد علمتني السنوات التي أمضيتها في الطب النفسي ثلاث حقائق بديهية بسيطة:

1. المدمن على الكحول سيجد الكحول ولو كان على جزيرة قاحلة.

2. الشخص الذي يريد الانتحار سيفعل.

3. الضحية المحترف سيجد دائماً منقذاً ملزماً.

مفاد هذه القصة هو أن علينا جميعاً إنقاذ الضحايا الهواة، كالأطفال واللاجئين والفقراء. لكن القيام «بحملة كاملة» لإنقاذ ضحية محترف سيؤدي بك إلى الوقوع بين خيوط الشبكة الدبقة.

الفاشل

هناك أشخاص يفشلون في الحياة. إنهم يختطفون الفشل من بين أسنان الفوز. ويعيدون الكرة مراراً وتكراراً. يعيقون

تقدمهم بشكل دائم كما لو أنهم يمشون على الجمر. لذلك أسميهم الفاشلون.

والآن تعالوا نلقي نظرة على العكس، ماذا عليك أن تفعل كي تكون ناجحاً في الحياة؟ عليك أن تتخطى الكثير من العقبات.

تمرين

- هذا تمرين في كونك ناجحاً. أو فائزاً بمقاييس أولمبية.
- (1) أولاً عليك التعلق بالحياة وتفادي المجاعة والأوبئة وحوادث المركبات وزوج الأم العصابي الذي يبدي أناقة لا تتفق مع جوهره السيء.
 - (2) والآن عليك بتحصيل بعض التعليم والتدريب. كي تحصل على بطاقة دخول حفلات الكوكتيل والتباهي حيث يمكنك أن تقول للآخرين إن اسمك هو... وإنك...
 - (3) والآن عليك الالتزام بعمل، مع كل ما يتبعه من مشاحنات وإحباطات صباح الاثنين. فبقاؤك على الإعانات الحكومية لا ينطوي على مجد كبير.
 - (4) ثم عليك أن ترعى شبكة من الأصدقاء وإقامة علاقة حميمية محترمة. الأمر الذي يحمل في طياته إحباطات في كافة أيام الأسبوع.
 - (5) والآن عليك فعل شيء خاص قليلاً. كأن تفوز

بجائزة. وتظهر بعض الموهبة. وتتزوج من مليونيرة
وتقوم بعمل بطولي أثناء سرقة مصرف. تأكد أنك
احتلت دائرة الضوء لمدة ربع ساعة. ثم انظر إذا
كان بإمكانك أن تمدد بقاءك فيها ساعة أو ساعتين.
(6) والآن وقد أصبحت زهرة متفتحة ممشوقة القامة.
تأكد من أن الجماهير الحسودة لا تتقدم نحوك
بمقص.

الأمر إذاً ليس بالبساطة التي تتراءى لنا.

كلمة النجاح السرية (حفم)

ما هي المقومات التي يحتاجها الإنسان كي يصبح ناجحاً؟
هناك عدد من الجماعات في ورشات العمل الدراسية تحاول
إقناع ألوف الأشخاص الذين يتبعون دوراتهم بأن كل شخص
يمكنه في يوم من الأيام أن يحكم العالم. وهذا أمر سهل. ما
عليك سوى أن تحرر شيكاً بمبلغ كبير ثم تمضي عطلة نهاية
الأسبوع مع بضعة أمريكيين موهوبين بالتشتت الفكري يمطرونك
بأسئلتهم، وبعض الصور الملونة لقصور وسيارات مرسيدس.
اعذروني إذا كنت أبالغ في التهكم. فتسعة وتسعون بالمئة من
المغفلين الذي يتبعون هذه الدورات يعودون إلى ضبابيتهم
السابقة. والواحد بالمئة الباقي لديه جد فاحش الغنى على حافة
قبره.

تختصر مقومات الأشخاص الناجحين في كلمة (حفم)

وهي الأحرف الأولى من كلمات حكمة، وفرصة، وموهبة.

حضم = حكمة + فرصة + موهبة

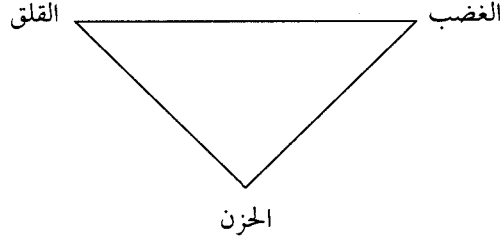
أقصد بكلمة حكمة تلك السمة الشخصية المضللة التي تتشكل من مزيج من التعلم من الأخطاء دون أن تكون أخطاء مميتة، وقراءة ما بين السطور، وأن تعرف متى تلزم الصمت وتكون صبوراً. لذلك تجدنا نربط الحكمة بالسن.

بكلمة الفرصة، أعني ملاحظة أن بإمكانك أن تملك كل الحكمة والموهبة في العالم لكن إذا كنت تنتظر أن يهبط عليك رزقك من السماء فإنه لن يفعل. وإذا بدأ جدك الغني بالشكوى من ألم في الصدر يجدر بك أن توليه اهتماماً كبيراً وتحذره عن مراجعة وصيته.

أما الموهبة فهي أن عليك إذا أردت أن تكون محاسباً ناجحاً أن يكون لديك معرفة بالأرقام. وإذا أردت أن تصبح مغنياً أو برالياً مهماً لا بد لك أن تكون قادراً على الغناء. وإذا أردت أن تكون مختصاً في جراحة الدماغ فربما يترتب عليك التخلص من ذلك الورم. وإذا أردت أن تكون محامياً كبيراً لا بد لك من التخلص من الفأفة.

هذا إذاً هو النجاح. والآن لنعد إلى الفشل. تذكر أن هناك ثلاثة أنماط رئيسية من المحن، مثل الألوان الرئيسية الثلاثة. وهي الغضب والقلق والحزن.

الأنماط الرئيسية الثلاثة من المحن العاطفية

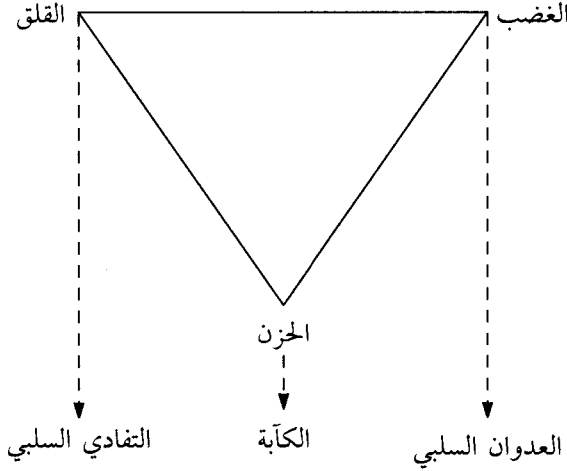


جمعت مفهومي الحزن والكآبة إلى بعضهما كونهما متلائمين. بالرغم من أنهما لا يعنيان الشيء نفسه بشكل أو بآخر. وسنضع ذلك تحت المجهر في فصل مخصص للكآبة. فترقبوه.

سؤال: ما علاقة كل هذا بالفاشل؟

جواب: عندما ألتقي بأناس اعتادوا الفشل في الحياة أحاول معرفة فيما إذا كانوا من فئة المتفادي السلبي (الْقَلِق)، أو الذي يعاني من نقص الدافع (الكآبة)، أو العدوان السلبي (الغضب). سأشرح ما أقصد.

لماذا يفشل الناس



وصف حالة

كانت «بريندة» أمينة صندوق في مصرف. وقد قامت بذلك العمل على مدى أربعة عقود. بخبرة أربعين سنة كانت أمينة صندوق ممتازة. عندما كانت تتحسس أوراق النقد تومض بين أصابعها الكثيرة العقد وتشم رائحة جيوب ومحافظ آلاف الناس كانت تشعر بالراحة. وكان لرنين النقود المعدنية، ودقات الآلة الحاسبة وصفقة الحلقات المطاطية الصغيرة إذ تجمع كدسة أخرى من الأوراق النقدية، إيقاعاً يشعرها بأي نعيم هي.

كان زبائنهم يعرفونها جيداً. بعضهم تقدم به العمر معها. لقد أتى أمناء صناديق آخرين إلى فرعها وذهبوا. كانوا شباباً، كما كانت هي في يومها الأول المرعب عندما قدمت خدماتها

لأول زبون. يومها كانت كتلة من الأعصاب. أما اليوم فتستطيع أداء عملها مغمضة العينين. أحياناً تعود إليها في الحلم تلك الرائحة والرنين والطققة ولسعة المطاط. وفي الكوابيس كانت ترى مديرها يحدجها بنظرة دهشة، أو ترى أنها تتلقى إنذارات بالفصل. لم يبق لها سوى أربع سنوات تترك بعدها العمل وتخلد إلى التقاعد، حسب أنظمة المصرف، الأمر الذي كان يثير الرعب لديها لدرجة أنها كانت تجهد كي لا تفكر في الأمر.

فماذا حدث لأمناء الصناديق الآخرين؟ لقد استلموا أعمالاً أخرى أكبر وأفضل في التدريب الإداري وما إليه. كان الذميم منهم يحصل على مرتبة أعلى ويحاول ممارسة سلطته عليها. لقد خلفوها وراءهم في تسلقهم الطويل أعلى السلم المصرفي. لكن بريندة بقيت مكانها. تكتم انزعاجها من أولئك الذين أفلحوا أكثر منها لكنها كانت ترفض بأدب عرض الترقية الذي يأتيها بين فترة وأخرى. «لا شكراً، أنا أتقن عملي ولا أحب أن أتعلم عملاً آخر».

الغريب في الأمر هو أن بريندة كانت تتمتع بذكاء وقاد. كانت تعرف كل ما يتعلق بالزهور التي تزرعها في الفسحة الصغيرة من الشقة التي تعيش فيها بمفردها. وكانت تنجز مربع الكلمات المتقاطعة يومياً خلال خمس عشرة دقيقة. ويزعجها أن تبقى كلمة واحدة لا تستطيع أن تحلها، وفي صالة الفنون المحلية كانت تفسر بثقة الأخصائي الفوارق بين المدارس الفنية

المختلفة. كانت لديها مواهب كثيرة لكن النجاح لم يكن كبيراً في حياتها.

كانت «بريندة» تعاني من مشكلة التفادي السلبي. تهزّب الخائف من الإقدام على أية مجازفة. والحاجة الطاغية للشعور بالأمان والاستقرار. لقد تربت على الخوف من أخطار العالم. كان والدها المستبد يتذمر باستمرار من الشيوعية والرأسمالية والاستهلاك والكاثوليكية. كان هناك (حمر reds) تحت كل سرير. إلى جانب القراصنة والدببة القطبية. أية صور سيئة تتعرض لها طفلة صغيرة تحاول أن تتعلم في من تضع ثقتها.

كانت بريندة تعتبر المسؤولية كلمة بذية. تركها للآخرين. ليكونوا هم المدراء وهي المرؤوس، هم الحكام وهي الناحب، هم القساوسة وهي الرعية، هم فاعلون وهي سلبية. فالأمور أسلم هكذا. هذا لم يكن إذلالاً، بل كان خوفاً. كانت تخاف أن تقع على وجهها، تخاف الفشل، تخاف أن يرفضها الآخرون، تخاف أن تعيش الحياة بكل ما فيها.

وصف حالة

كان «كريغ» مدير المصرف الذي تعمل بريندة فيه. لقد عمل جنباً إلى جنب مع بريندة في بداية عمله بعد أن أنهى دراسته، كان يتفجر حماساً، وهرمونات وبثرات. انتبه مسؤولو المصرف لحماسة كريغ فعرضوا عليه اتباع دورة تدريبية. اعتبر

كريغ أن أمنيته كلها تتحقق. فانطلق كخفاش خرج من نار تحت رماد. ساعات طويلة من التعليم الثلاثي بعد انتهاء العمل. كان يرى عبارة «بكالوريوس في العلوم المصرفية» - إذا كان هناك شهادة كهذه - تزين بفخر جدار مكتبه، مكتبه الخاص، وليس مكتباً يشاركه فيه صغار الموظفين. اسمه مكتوب على الباب. مؤتمرات يحتك فيها بمدراء مصرفيين آخرين. لقب يحمله في حفلات الكوكيتيل تلك. فيقول: مرحباً، اسمي كريغ وأنا مدير بنك.

ولكن عندما أصبح كريغ جاهزاً للترفيه من «سمول سثيل Small sville» إلى فرع المدينة الكبير، تبخرت حماسته. أصبح هادئاً، انطوائياً، نزاعاً إلى التأمل، نزقاً سريع الغضب والانفعال. بهتت ابتسامته وانحدر الخط البياني لأدائه. وناضل ليبذو شجاعاً لكن ضحكته أتت جوفاء، ومثل الملكة فيكتوريا، لم يكن أصحاب الشأن مسرورين بهذه التطورات. وبقي كريغ سنوات كثيرة في بؤس «سمول سثيل»، يناضل جاهداً كي يفكر ويركز ويتخذ قرارات.

وعندما تَغَيَّب أخيراً في إجازة مرضية قيل للعاملين إنه مصاب بمرض فيروسي وأنه سيلزم الفراش بضعة أشهر. ثم سرت شائعة أن سيارة إسعاف قد شوهدت أمام منزله وأنهم نقلوه إلى مشفى كبير للأمراض النفسية. على أطراف «سمول سثيل» إثر تناوله كمية كبيرة من الحبوب المنومة. في بلدة صغيرة لا يمكنك التكتم على موضوع شيق وجميل. فانتشر

الخبر انتشار النار في الهشيم. لقد جن مدير البنك.

بعد ثلاثة أشهر عاد كريغ إلى عمله. ضعيفاً لكنه معافى. لقد كافح المرض بمضادات الكآبة التي خلفت لديه جفافاً في الفم لكنها أعطته بعض الأمل والثقة والكرامة. وعاد ثانية إلى مساره بعد سنوات من الكآبة الهادئة الخائفة، التي لم يشخصها طبيب، إلى أن أصبح كريغ في حالة لم يعد يستطيع معها الاستمرار. لقد تعلق بتعاسته. لماذا؟ لأنه نموذج الرجل. والآن ركز أنظاره على فرع المدينة الكبيرة وسيقحم نفسه على أصحاب القرار أو يموت دون ذلك.

في أواخر ذلك الأسبوع سمع العاملون ضجة غريبة صادرة عن مكتب كريغ. كان يتحدث هاتفياً مع شخص ما. وكان يضحك. لم يسمعونه يضحك منذ سنوات.

وصف حالة

كان دافيد مخرباً، ليس من النوع الذي يضع متفجرات بسفن السلام الأخضر (غرين بيس) أو يخترق نظام الكمبيوتر التابع للبنك الدولي. كان دافيد يخرب نفسه. لقد أفلح في الوصول إلى الجامعة ثم أخذ يرسب في امتحاناته باستمرار.

كان يعود في السنة التالية بأحلى الكلام لكن عندما يقترب الامتحان كان يتشاغل بأشياء أخرى كمشاهدة التلفزيون ولعب كرة المضرب، والحديث على الهاتف، والنوم، والتسكع. كان

يعرف ما يفعل ، لكنه يجد صعوبة بالغة في إجبار نفسه على الجلوس إلى كتبه . وبينما هو يضع الوقت هكذا كان يختنق بدموع الإحباط . لقد كان ذكياً لا ينقصه سوى قدر ضئيل من الجهد .

وفشل في الامتحان مرة أخرى .

في النهاية طرد من الجامعة فاستخدم ذكائه ليجد لنفسه عملاً . ذهب إلى فحص المقابلة بأفضل حلة لديه . وتحدث بوضوح وطلاقة وحماسة كانت تقطر من جميع مسامه . ولكن عندما حصل على العمل عاد إلى سابق عهده . كان يصل متأخراً . ويسمح لنفسه بالانشغال بأمر جانبي . وبطيل غيابه في فترة الغداء . وكان يبدو دائماً متباطئاً . يلقي عبارات تدعو إلى الاشمئزاز . يتغيب عن الاجتماعات والمواعيد . حتى بدا وكأن دافيد لا يريد هذا العمل ، لكنه كسول أو جاهل لدرجة تمنعه من الاستقالة . لكن جوهر المشكلة هو أن دافيد لم يكن راغباً في الفشل . كان يعرف أنه عاد إلى ذلك المسار الطويل ثانية . وهو حتمي لا مناص منه . وها هو يخرب نفسه كي يطرد من العمل .

كان دافيد محبباً ومحبطاً . ينطوي على خليط متساو من المؤلم المحبط والمتألم المحبط . كان يعمل بطريقة المماطلة والتأجيل والأداء السيئ ورفض التعاون . ثم يعاقب بطريقة أو بأخرى وذلك بأن يستغنى عنه .

وسط كل هذا الإحباط الشامل كان هناك قدر هائل من الغضب. كان دافيد يحمل على كتفه رقاقة كبيرة تنقله، كلما صادف رمزاً من رموز السلطة، بشكل آلي إلى موقف المخرب. كان يعرف ما يفعل لكنه لم يكن قادراً على التوقف. كان يعيش حالة هادئة من الاستياء والغضب، خاصة عندما يشعر بسلطة أحد عليه. لكنه اكتشف في مرحلة مبكرة من حياته أن لديه سلاح القوة الخارقة. وهي التخريب. العدوان السلبي.

كانت لديه القدرة على جعل أي شخص يركع على ركبتيه متوسلاً قادراً ضئيلاً من التعاون. قبل أن يفقد الجميع عقولهم!

قال كارل ماركس إن القوة الوحيدة التي يملكها العامل هي أن يهمل عمله. وعندما يضرب العمال عن العمل يظهرون للإدارة مدى قوتهم، وأن على الإدارة أن تحترمهم. ولكن هناك مشكلة هنا. فالعدوان السلبي فعال لكنه عاجز عن إحداث الأثر المطلوب.

صحيح أن العمال يستطيعون تخريب شركة وصحيح أن دافيد استطاع أن يحرم جميع رؤسائه أية سلطة عليه. لكن العمال لم يتلقوا أجورهم وهم مضربون وكان دافيد دائماً يجد نفسه في النهاية يعيش على الضمان الاجتماعي. فالعدوان السلبي أشبه بقنبلة تفجر غضبك الإجرامي لكنها تفجرك أنت أيضاً في سياق العملية.

فلماذا حرص دافيد بذلك الإلحاح على أن يكون زهرة

قصيرة الساق؟ كان والده يمثل رمز السلطة المطلقة. وكان دافيد، مثل جميع المراهقين المؤمنين. ويفترض في الآباء، بالمقابل، أن يسلموا السلطة برشاقة وهدوء إلى الجيل القادم كي يشعر أبنائهم أنهم رجال. إذا أضفت بضعة قصص عن التعلق بالأمور العاطفية المستهجنة تجد أن الأمور تنجلي أمامك: مجسدة في الصراع الأوديسي. لن يطاح بوالد دافيد على أيدي ابن سخي. لا يُكنُّ له أي حب يذكر، فسحق كرامة دافيد كما لو كانت بعوضة صغيرة. عند هذا وقع دافيد على سلاحه السري. كان عدوانه السلبي يثير غضب والده. فكان دافيد يتعرض لصنوف شتى من الإساءة. لكنه كان يشعر بمتعة كبيرة إذ يرى وجه والده يصبح أحمرأ، وأوداج رقبتة البشعة تنتفخ. أي سلاح رائع كان ذلك.

ولكن أي عبء من الإحباط سيحمله طوال حياته.

في المرة القادمة عندما تعمل في فريق لا ينجز إلا القليل ويتابع عمله من إحباط إلى آخر. فتش عن دافيد وسط الفريق وستميزه بابتسامته الصغيرة الساخرة.

كيف تتعامل مع الفاشل

بالرغم من التعب الحتمي الذي يرافق الشيب، تذكر مثلث القلق العاطفي. وحاول معرفة ما إذا كان الفاشل يقتات بالقلق أو الحزن أو الغضب. إن ما تفعله يعتمد على نوعية الغذاء.

◇ المتفادون السلبيون من الأفضل أن تتركهم حيث هم .
فكل خلية نحل لا بد لها من نحللات عاملات ، ولا
نستطيع أن نكون كلنا ملكات أو ذكور نحل . إذا
استطاع المتفادي السلبي أن يستجمع شجاعته ويفكر
في معالجة فقدانه الإحساس بالأمان فإنه يحتاج الدعم
والتشجيع كي يكون حاسماً ، كما يحتاج معرفة أساليب
القيادة والتأكيد الدائم بأن الخطأ مسموح .

◇ المكتئبون يحتاجون مراجعة معالج نفسي . لا أريد أن
أبدو نخبويّاً ولكني أعتقد أيضاً أن عليهم مراجعة
طبيب نفسي وليس الاكتفاء بأخصائي بعلم النفس .
فبالرغم من كراهيتنا الشديدة لتناول الأدوية لكن في
بعض الأوقات يكون إدخال بعض المركبات الكيميائية
إلى جسمك هو الطريقة الأسرع الكفيلة بإخراجك من
جحيم الكآبة . لا أريد أن أعطي الأمر شكلاً
رومانسياً ، ولكن ، لقد كانت سنوات الكآبة التي عاشها
كريغ سنوات ضائعة . والحياة أقصر من أن نضيعها
هكذا .

◇ العدوانية السلبي هو الحالة الصعبة . لقد تعلمت من
خبرتي القاسية أنه إذا كان هناك شخص يريد التخريب
فليس لأي شخص آخر في العالم أن يمنعه عن ذلك .
فكلما نشط الناس وحاولوا التأثير في المخربين يصبح
المخربون أكثر سلبية وتدميراً . الشخص الوحيد الذي

يستطيع أن يفعل شيئاً لمساعدة المخرب هو المخرب نفسه. وكلما ازدادت طاقة وحماسة ازداد هو عناداً وجموداً. ثم تطالعك الابتسامة الصغيرة الساخرة. أحياناً يكون الشيء الوحيد الذي تستطيع أن تفعله إزاء الشخص العدائي - السلبي هو أن تتركه وتبتعد. وهكذا تنتهي «اللعبة». فما جدوى الاستمرار في الإضراب بعد أن يغلق المصنع وتفلس الشركة. هناك مبدأ بيولوجي أساسي وهو أن الطفيلي المثالي لا يخرب مضيفه.

فكر في هذا:

أنت في أحد المخازن الكبرى مع طفلك الذي يدرج نكداً ومتعباً وعنيداً. يقرر الطفل أنه سيجلس، هنا داخل المخزن الكبير، ويرفض أن يتحرك إلا إذا حملته إلى البيت ووضعت في سريره.

هذا ما يسمى عدواناً سلبياً طفولياً. تحاول أن تهدئه وتقنعه برفع قفاه الصغير عن أرض المخزن كي تتمكن من متابعة عملية التسوق الكريهة. وأنت تعرف في أعماقك أنك إذا مت في هذه اللحظة فأنت لا شك ذاهب إلى الجنة. فحتى الشهداء لم يكن عليهم تحمل ما تتحمله أنت. إلا أن الطفل يرفض أن يتحرك. كأنك أمام دافيد صغير. فتدفع عربة مشترياتك وتبتعد. تقطع مسافة طويلة ثم تنعطف وراء زاوية.

لقد انتهى اللعب. ماذا يفعل الطفل؟ يرتفع عن بلاط الأرض ويركض باحثاً عنك. لا يمكن القول إن بقية الجولة في المخزن الكبير أصبحت ممتعة، لكن الطفل أصبح يمشي.

البينيون⁽¹⁾

قال شكسبير «إن الجحيم لا يعرف حقداً أعنف من حقد امرأة احتقرت». واضح أن شكسبير لم يلتق امرأة بينية. فالبينية لديها من الحقد ما يكفي لتضرم حرباً عالمية ثالثة، وعلى شفيتها أحلى ابتسامة. إنها مثل العنكبوت التي تبتلع زوجها بعد أن ينهي واجبه الزوجي. مغرية، ساحرة لكنها لاذعة وقاتلة.

البينيون Bordelines كلهم تقريباً من النساء. ويحتلون أعلى المراتب بين الأشخاص المزعجين. عندما يتمادى الرجال في كونهم مؤلمين فإنهم يصلون حالة النرجسي أو السيكوپاثي. أما النساء فيصبحن ذوات حالة بينية، في أقصى حالات كونهن مزعجات.

وصف حالة

كانت «أماندا» ذات شخصية بينية. عندما التقيتها لأول مرة

(1) الحالة البينية مصطلح يستخدم على بعض الإصابات النفسية المرضية التي تقع على الحدود بين العصاب والذهان وخصوصاً حالات الفصام التي تتخذ أعراضاً ذات منحى عصائياً.

سحرتك بجاذبيتها ودفئها. ولكن فيما بعد غرست مخالبتها في جلدك. أدركت أن «أماندا»، مثل جميع البينيات، لديها حاسة سادسة حول كل من تلتقي به. فخلال ثوان من الحديث معك لأول مرة، عرفت عنك أمرين: كيف تشبع غرورك وكيف تجرحك. عرفت ما الذي يسرك كما عرفت الذي يضررك. تستطيع البينة المحنكة القيام بالمهمتين بقوة خارقة، ورقيقة في آن. كأنها قبضة حديدية داخل قفاز مخملي. عندما تنهي حديثك مع «أماندا» وتمضي في سبيلك فإنك إما أن تكون غاية في السعادة أو غاية في التعاسة ترتبط سعادتك بالإشراق المغربي الذي يشع منها. أما التعاسة فتعود إلى تلك التعليقات اللاذعة، الشخصية، التي أدلت بها أثناء الحوار. لمجرد أن تذكرك بأنها تعرف نقاط ضعفك.

عرف عن «أماندا» علاقاتها المكشفة والعبارة وغير المستقرة. كانت علاقات تسير على النهج نفسه. كثير من حب القلب - الجسد. كما ورد وصفه في (النموذج 7) وفق النمط القديم: لقاء، فإعجاب، فخيال، فإغواء، يليه مثالية، ثم خيبة، وتحرر من الوهم. فغضب ورفض ثم تبدأ الدائرة من جديد. في حفلات الكوكتيل كانت تسعى للفت أنظار أفضل الموجودين. وينتهي بها المطاف أن تصطحب شخصاً مفتوناً معها. لم تكن علاقاتها مع الرجال والنساء تثير الملل أبداً. لكن لم تكن علاقات هادئة أو مستقرة أو مريحة.

ذاك كان كفيل بجعل «أماندا» من أكثر النساء قوة في

العالم . لكنها لم تكن كذلك . كانت قدرتها على التلاعب تعادل
توقها إلى التنكيل . وعندما تعاني «أماندا» من قدر كبير من
الشدة كانت تتداعى مثل الوحوش التي ترغي وتزبد في
كوابيسها . وقد تخلى عنها أحد زملاءها بعد أن عاملته بشكل
أنيق . فاستشاطت غضباً . وفيما بعد في المقهى حَدَّث أصدقاءه ،
ضاحكاً ، كيف وقع تحت الجميع أثناء مجابهة فريقي الركبي
رأساً لرأس . لأنه وجد في الاعتراف بأن صديقه الرائعة ألقته
أرضاً بضربة واحدة سددها على عينه اليسرى إذلاً لم يستطع
أن يتحملة . أ يضرب الشاب من قبل صديقه؟ هذا أمر لم يسمعه
به أحد في المقهى . وقد صدق أصدقاءه طبعاً قصة الركبي
واعتبروه فتى صعب المراس .

وراء بذلة العمل التي ترتديها «أماندا» ومساحيق التجميل
التي تغطي وجهها كان هناك طفلة صغيرة معذبة اشتغلت منذ
عمر مبكر جداً . هنا نجد الإنكار ، والانشقاق والإسقاط كما
هي في النموذج 6.

كان للطفلة الصغيرة الحزينة التي تعيش داخل «أماندا» سر
قاتم : فهي تشعر بالرعب من البقاء وحيدة . وكان مجرد التفكير
بأن أحداً يرفضها أو يتخلى عنها كفيل بإثارة الهلع في أوصالها .
لم تكن تتعلق كلصيقة . فقد كانت أذكى من أن تكشف نفسها
على ذلك النحو .

وقد تعلمت منذ سن مبكرة أسلحة التلاعب الثلاثة :

الإكراه، والإغواء والخطيئة. وهكذا كانت تسيطر على الآخرين. كانت تأمل بأن تستطيع إبقاءهم حولها. لكن الغضب كان يعود ثانية فتلفظهم مثل قطب المغناطيس المتناظر.

عاطفياً كانت «أماندا» تملأ المكان وعندما تكون سعيدة فإن سعادتها طاغية. في تلك الأوقات كانت تحتل دائرة الضوء في حفلات الكوكيتيل بما لها من جاذبية ونشاط وحماسة. لكنها كانت تسقط بين برائن اليأس لأبسط الأسباب. قليل من خيبة الأمل، إيماءة خاطئة، أبسط إهانة أو أصغر تهديد بالرفض، وتجد نفسك أمام الإنسانية الشرسة التي تزعق وتهدد وتسدد لكلماتها إلى العيون.

والآن تعالوا نسترق نظرة أخرى داخل العقل المعذب الذي يختبئ تحت الشعر المصفف بكل عناية. مرت أوقات في حياة «أماندا» كانت تفعل أغرب الأشياء. فقد فقدت عقلها مرتين، ليوم واحد فقط أو يومين. وهذا يسمى «الهواس الصغير». وهو بمثابة رحلة قصيرة إلى الجنون إذ يتحول شكها بالآخرين وعدم قدرتها على الثقة بهم إلى أوهام جنون الارتياب. ويصبح تقلبها فوضى. ومن هنا حصلت حالات عصاب الطبع الخطيرة على اسمها. فهي دائماً تبدو على حدود الجنون.

لقد حاولت الانتحار مرتين بأن تناولت كمية كبيرة من الحبوب، ليس لتضع حداً لحياتها، وإنما لتجلب الاهتمام الذي تضمنه تلك المحاولة. فالبنينيون يفعلون ذلك أحياناً. وتسمى تلك الحالة «نظير الانتحار» ويقنعون أنفسهم عندها بأنهم يطلبون

الموت، لكنهم يتناولون كمية كبيرة من الحبوب من أدوية غير ضارة، وهم غالباً ما يتصلون هاتفياً بـ «منقذ» يخبرونه بما فعلوه للتو. في بعض الأحيان يتحرر ذوي الحالات البينية خطأً.

وهذا ربما ما حدث للشاعرة العصابية سيلفيا بلاث، التي سممت نفسها بالغاز في فرنسا في يوم كان يفترض بزواجها أو مدبرة منزلها أن يصلا إلى البيت «لإنقاذها»، ولكن تأخر وصولهما ساعة أو ساعتين.

إذا رأيت أن الأمور تزداد غرابة إليك هذا: جرحت «أماندا» نفسها ثلاث مرات. وفي كل مرة كان الأذى الذاتي يعقب نمطاً مماثلاً من الأحداث. بدأت بمرحلة تعيسة من الكتابة أعقبها إحساس متنام وغير منضبط بالألم العاطفي غير المحدود. أثناء هذه الحلقة من الأسى تعود المشاعر النفسية الكامنة لـ «أماندا» مرة ثانية. لم تكن الأشياء تبدو حقيقية. وهي نفسها لم تبد حقيقية. بدت وكأنها تخرج من جسمها، بشكل يشبه ما يصفه الأشخاص الذين يعيشون تجارب تقربهم من الموت. لكن إحساس «أماندا» بالانفصال عن جسمها ترافق بأقوى مشاعر الهلع والرعب. كانت «أماندا» تعرف بالسليقة ما عليها أن تفعل. ستجد أداة حادة، شفرة موسى أو كسرة من زجاج نافذة هشمته لتوها. ثم تجرح نفسها. ما كانت لتقطع شرايين رسغها ثم تنزف حتى الموت. وإنما جرحت نفسها بشكل يمكنها من رؤية دمها. كانت بحاجة لأن تفعل ما فعلت كي تشعر أنها حقيقية.

هذه الفكرة لا يفهمها إلا ذوي الحالات البينية ولكن لا تنس أن ما كل بيني يؤذي نفسه، وما كل من يؤذي نفسه بيني.

إذا تمكنت من دخول عقل «أماندا»، واستطعت أن تلمس روحها لوجدت فتاة صغيرة متألمة. يملأها شعور هائل بالفراغ والتجرد. إننا إزاء امرأة بالغة التشوش. أكثر تشوشاً فعلياً من الشيزوفرانيين المنبوذين الذين تلقاهم تحت مظلات مواقف الحافلات وسط المدينة. أكثر تشوشاً من أي شخص آخر. وكل ذلك مختبئ وراء وجه يكون أحياناً مشرقاً ودافئاً.

كيف نتعامل مع البينيين؟

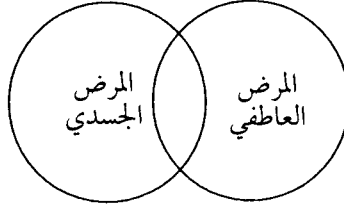
كيف نتعامل إذاً مع البيني؟ الجواب بسيط وهو أن الحدودي، أصحاب هذه الحالة، مثل الجرثومة الدبلة، يجب الابتعاد عنه. يستطيع بعض الأطباء النفسيون ذوي الكفاءة العالية في التحليل النفسي مساعدتهم، لكن علاجهم يتطلب قدراً كبيراً من الالتزام من جانب صاحب هذه الحالة النفسية المرضية. ويتطلب تكريس وقت طويل (سنوات وليس أشهراً) ومعالجاً نفسياً يتخذ من الصبر مهنة. عندما يقصدي أي شخص حدودي للمعالجة أجد صعوبة بالغة في ضبط أعصابي وأحياناً أصاب بتشنج في المعدة. وتلك أجراس إنذار نفسية. فأنا أحمل قدراً من الإعجاب بزملائي الذين يستطيعون علاج البينيين، أما أنا فلي فلسفة بسيطة جداً في الحياة، هي أن هناك طريقان تعيش حياتك وفقهما، وهما الطريق السهل والطريق الصعب. والتعامل

مع البينيون، شخصياً أو مهنيًا، هو الطريق الصعب.

وسواس المرض

ها أنت الآن في حفل كوكتيل. الناس يرتدون أحلى الثياب - الراقصون المرحون مجتمعون في تلك الزاوية. وأنت محشور في جزء آخر من الغرفة في حديث مع سيدة عجوز صغيرة تسرد عليك أمراضها. إنها تشتكي دائماً من آلام الظهر والمفصل الكبير في إبهام القدم يؤلمها أيما ألم. وأنت لا تتوق إلى سماع قصة عملية البواسير غير المتقنة التي أجريت لها. ولكنها ستخبرك عنها في كل الأحوال. إنها تصاب بالصداع يوماً إثر يوم. ويتضح من طريقة وصفها أن أحداً في العالم لا يعاني من صداع بالحدة التي تصيبها، حتى صديق «أماندا». أو ربما شخص غرس في جبهته ساطور اللحم. وإذ تتابع وتتابع تجد نفسك تتخيل كيف يبدو شكلها وقد غرس ساطور اللحم في جبينها. وقد فرق شعرها الرمادي إلى قسمين. وتتمنى لو أنك

التداخل بين المرض الجسدي والعاطفي



بين أولئك المهووسين . فقد يكونون في حالة مشرقة لكنهم في الأقل لا يثيرون الملل .

لا شك أنك اجتمعت بكثير من العجائز الصغار من قبل .
قد تكون سائق شاحنة أو بائعاً في متجر لكنها ستعيد على سمعك تاريخها الطبي في كل الأحوال دون أن تلاحظ أن عينيك تحولتا عنها نحو الحسان المتباهيات .

يستطيع المحلل النفسي أن يفسر هذا التصرف بإيجاز بارع . أن تكون مريضاً يعني أن تقوم بدور فيه نكوص طفولي يتطلب العناية . كثير من الناس يتهيئون مراجعة الطبيب ويعتبرون المستشفيات أماكن يجب اجتنابها ، فهي تفوح برائحة المعقمات وفي الأدوار تحت الأرضية هناك برادات مليئة بأشخاص فشلوا في الخروج من الباب الأمامي . لكن بعض الناس يحبون أن يكونوا التداخل بين المرض الجسدي والعاطفي مرضى . وماذا عن دخول المشفى ؟ لا بأس . والإحالة إلى أخصائي ؟ إليّ به . وإجراء فحوص لكل قناة في كل فوهة ؟ دون أي تردد .

ترون أن هناك حدوداً مشتركة بين الألم الجسدي والعاطفي . يمكن التعبير عنه بأبسط صيغة كما يلي : إذا كنت مكتئباً فإن جميع آلامك العضوية تزداد سوءاً ، وإذا كنت تعاني من ألم عضوي طال أمده فإنك تصبح مكتئباً .

إليك هذا

«أماندا» هي رئيسك في العمل . لقد تعكر يومها وستعمل

جاهدة لتعكر يومك أنت أيضاً. لكنك مرهق عصبياً وقلق ونكد. وقد عانيت الليلة الماضية من تشنج شديد في الظهر بدأ يؤلمك بشدة. وبمجرد أن أشركتك «أماندا» في بعض ألمها الذهني بدأ ألمك الجسدي يزداد حدة. غريب أليس كذلك؟

والآن إليك هذا

أنت تعاني من ألم في ظهرك منذ حاولت توفير بعض المال على جدتك فحملت بمفردك آلة البيانو الكبيرة من القبو إلى الطابق الثاني، وكلما حاولت استعراض قدراتك في الفراش فإنه يخذلك.

وليست ملذات الجسد وحدها هي المؤلمة. وإنما الجلوس بالوضعية نفسها فترة طويلة أو حمل أي شيء مهما كان خفيف الوزن. وتتمنى لو أن ذراعيك بطول ذراعي الغوريلا كي تستطيع أن تحكم رباط حذائك. وتضطر بين وقت وآخر لقضاء أسبوع استرخاء فكري في الفراش (وهذا هو المرادف الطبي لكلمة إقامة جبرية في المنزل) وبعد ذلك تتنقل متعثراً داخل مشد كفيل بجعل الملكة فيكتوريا تشعر بالفخر. فما الذي يحدث؟

بعد سنوات من المعاناة مع الإعاقة تصاب بالكآبة. غريب، أليس كذلك؟

إذن هناك علاقة بين الألم العضوي والألم العاطفي.

والآن لنعد إلى تلك العجوز المرعبة التي أطبقت عليك في حفل الكوكتيل الذي بدا بلا نهاية. أنت تعتقد أنها مصابة بوسواس المرض أليس كذلك؟ ذلك أنك لم تقرأ كتب الطب النفسي مؤخراً. فالمرأة المنتحبة التي تتناول الأدوية هي في الحقيقة يملكها وسواس. ولديها عدد لا يحصى من المتاعب المشخصة، وغير المشخصة. وقد أصبحت جزءاً من شخصيتها. فهي تتألم عاطفياً في مكان ما في داخلها لكنها لا تستطيع أن تحدد بشكل دقيق تلك المعاناة. لذلك فهي تتحدث عنها جسدياً. وتصف مئة عرض لمئة شخص غريب. أي شخص يعيرها أذنأ صاغية.

فما هو تعريف المصاب بالوسواس المرضي؟

وصف حالة

كانت كريستين مُجَمَّلة. من أولئك النساء اللاتي يتزين بالمساحيق ويثرثرن طوال اليوم. كانت بارعة في الأظافر الصناعية التي تبدو كالمخالب. وكان رأسها موسوعة في فضائح الجوار. إلا أنها تتقن عملها تماماً. تستطيع أن تغطي وجهك بالطين، وتمضغ اللبان، وتروي لك فضائح قصص حب الجميع وكل ذلك في آن واحد.. أي امرأة!

في الأشهر القليلة الماضية أخذت تشكو من سعال مزعج. وبدأ قلق التفكير فيه يسهد لياليها فقد خشيت أن يكون سبب

السعال سرطان في الرئة. ثم تحول القلق إلى هاجس. فأقنعت نفسها بأنها مصابة بورم متفشي. ولن يمضي وقت طويل حتى تسلم مبرد أظافرها وتذهب إلى الصالون الكبير في السماء.

فسارعت إلى طبيبها الدكتور توماس، الممارس العام، المسن السمين الذي رفع حاجبيه الكثين، ربع بوصة عندما زوت كريستين قصتها. وضع الدكتور توماس سماعته على صدر كريستين ثم أرسلها لإجراء صور أشعة وفحص دم. وقال: «الآن أصبح كل شيء واضحاً. ليس هناك سرطان. وليس هناك ما يثير القلق. عودي إلى مساحيق التجميل وكفي عن التفكير في الأمر». شكرته كريستين بحرارة وغادرت عيادته لتتنشق هواء المدينة ملء رئتيها النقيتين.

هل انتهت القصة هنا؟ لا يبدو ذلك. فكريستين لم تكن مثلك ومثلي، تأخذ البشرى وتعود إلى حفل الكوكتيل. لقد كانت مصابة بوسواس المرض. فهناك أشخاص يعتقدون اعتقاداً جازماً بأنهم مصابون بمرض ما، وهو عادة السرطان. وإن كان المصابون بوسواس المرض هذه الأيام يتمسكون بشكل متزايد بأنهم ربما كانوا مصابين بعدوى نقص المناعة (الإيدز). إنهم يجرون جميع الفحوص المخبرية ثم يذهبون مطمئنين. إلا أن ذلك الاطمئنان آني فقط. لأن الشكوك الملحة تعود بعد مضي بعض الوقت، فتزداد الوسواس. هل استوعب الطبيب شكواي تماماً؟ أما كان يجدر بي أن أراجع أخصائياً؟ فهذه الاختبارات

ليست جازمة تماماً. وكثيراً ما نقرأ في الصحف عن خطأ مأساوي في التشخيص ارتكبه أحد الأطباء الدجالين. وهذا السعال مستمر منذ بضعة شهور. ويزداد سوءاً.

وتعود كريستين لترى حاجبي الدكتور توماس الكثين يرتفعان ثلاثة أرباع البوصة لرؤيتها تعود ثانية، فيجري الاختبارات مرة أخرى. وما زالت النتيجة واضحة تماماً. ليس هناك أية كتل سرطانية الشكل تعيق قصباتها الهوائية. تشعر كريستين بدهشة الدكتور توماس وتشعر أنها سخيفة. في المرة القادمة إذا سيطر عليها الخوف من السرطان (الذي لا شك فاعل) ستسعى إلى طبيب آخر. وتعرض نفسها على الدكتور سارة. يقوم الدكتور سارة بكل ما قام به الدكتور توماس. فيجري الكثير من صور الأشعة حتى إن كريستين تنوهج في الظلام. وها هو النسق القديم يكرر ذاته، خوف من مرض يهدد الحياة وما من إنسان في العالم يستطيع أن يطمئن المريض بشكل حقيقي وفعلي. أو في الأقل بشكل دائم. هذا هو وسواس المرض ليس نمطاً من أنماط الشخصية بقدر ما هو نهج في الحياة.

كيف نتعامل مع المصاب بوسواس المرض

كل ما عليك أن تفعله هو أن ترفع معنويات المصاب بوسواس المرض ثم تقترح عليه بكل رقة أن يتحدث في موضوع مرضه مع أخصائي - طبيب مختص بالأمراض العقلية

(النفسية). وليس طبيباً مختصاً بعلاج السرطان. ولا تترك الفزع يسيطر عليك، لأنك إذا أصبت بالفزع فإنه سينتقل إليه وعندها يخرج رهاب السرطان عن إطار السيطرة، لا تضحك منه واعمد إلى ثنيه عن رغبته بمراجعة الطبيب الرابع عشر أو الخامس عشر.

المصابون بوسواس المرض ليسوا كثيراً. لكن كلاً منا قد صادف واحداً أو أكثر منهم خلال حياتنا. وتتفاوت حالاتهم بين البسيطة (الذين يفهمون على الأقل آلية عمل دائرة الاطمئنان والشك) إلى الحادة (الذين ربما ليس لديهم أي تبصر حقيقي). وتلك هي الأكثرية التعيسة.

يمضون حياتهم في الرعب والتنقل بين الأطباء. والتعرض لمحترفي لعبة الثقة التي يمارسها جميع الدجالين في العالم الذين يعالجون السرطان بالفيتامين C وبذور المشمش.

الشخصية ذات النمطيات المتعددة

لقد رأيت هذه الشخصية في الأوبرا والآن تعال نتفحصها من زاوية الطب النفسي.

تمرين

- (1) اذهب إلى مخزنشرطة الفيديو.
- (2) أخرج فيلم سييل من بينشرطة الأفلام الكلاسيكية

القديمة. الفيلم من بطولة سالي فيلدز لكنها ليست فاتنة في هذا الدور.

- (3) لا تشاهد الفيلم إذا كانت آماندات العالم قد أزعجن يومك، أو إذا كنت قد نشأت في ميثم ولم تتمتع بطفولة دافئة. ولا تشاهد الفيلم في أواخر الليل إلا إذا لم يكن لديك أعمال كثيرة في صباح اليوم التالي. لأنك ستمضي الليل كله متقلباً بين الكوابيس. فهذا فيلم ثقيل جداً عن فتاة صغيرة لحقها انتهاك جسدي هائل وستكبر ليكون لها حوالي عشر شخصيات مختلفة. يرى معظم جمهور المشاهدين في هذا الفيلم مجرد واحد من أفلام الرعب أقحمت فيه مادة نفسية غريبة. لكن هناك أشخاصاً لديهم فعلاً شخصيات ذات نمطيات متعددة. ومعظمهم تعرضوا لتحرش جسدي إبان طفولتهم، والحياة بالنسبة إليهم ليست سلة كرز.
- (4) والآن احمد ربك لأنك أنت أنت، ولست هم.

تعليق

سأنتهز فرصة أنك تضع يدك للتو على فكرة اضطراب الشخصية المتعددة لأزيد من اللبس الذي يحيط بها. فقد أعاد الأمريكيون في الآونة الأخيرة تسمية هذا الاضطراب فأطلقوا عليه اسم «الاضطراب الذاتي الانفصالي التفككي» Dissociative

Identity Disorder⁽¹⁾ أعرف أن الأمر لا يتعدى حدود اللفظ، ولكن هذه المرة وضع الأمريكيون يدهم على موقع صحيح. فالتعبير الذي استخدموه أكثر دقة. فهذا الاضطراب لا يطل الشخصية فقط وإنما تمتد جذوره إلى ما هو أعمق، إنه لا يتعلق بالعادات المتبعة في الإحساس والتواصل والتصرف، وإنما هو خلل رئيسي في الهوية. وقد أبدوا أقرب إلى استخدام تعابير بوذية هنا (كصوت يد واحدة تصفق) فالهوية / الذاتي هي مفهومنا عن ذلك الشيء الذي نقصده عندما نقول (أنا)، أترككم قليلاً لتفكروا في هذا.

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية المتعددة، أو الاضطراب الناشئ عن الهوية المتفككة يعتمدون كثيراً على آلية دفاع قديمة وصلبة تسمى الانفصال. وإذا سألتهم عن معنى الانفصال أقول لكم، إنه مقدرة العقل على تجزئة الأمور وبتريها، وفصل أجزاء من العقل وعزلها وقطع الاتصال معها. إننا نقطع الاتصال في مواجهة الأشياء الكريهة والألم العاطفي. والانفصال يتراوح بين شيء عادي ومألوف، وشيء مثل حالة

(1) Dissociation on Dissociative = اصطلاح استخدمته المدرسة الفرنسية لعلم النفس المرضي في الأصل للدلالة على حدوث انقطاع وظيفي في الترابطات أو التداعيات داخل العقل، ويؤدي هذا الخلل إلى خروج مجموعة أو أكثر من الأفكار عن نطاق الشخصية الواعية نتيجة الكبت، فتصبح خارج متناول التذكر أو الوعي. يسفر التفكك عن السهو والنسيان والهלוسات (السلبية)، وعن الظواهر التي يولدها الكبت الفرويدي.

سيبيل. قبل أن تصاب بالصداع في محاولة استيعاب هذا المفهوم سأقدم لك بعض الأمثلة العملية.

تمرين

(1) اذهب في رحلة طويلة بالحافلة. ليس إلى وسط المدينة وإنما إلى تلك المدينة الأخرى التي تفصلك عنها عشر ساعات بالحافلة. ولا تتناول أية حبوب منومة. لأن في هذا غش.

(2) بإمكانك فقط أن تقضي ما شاء لك من الوقت في القراءة، وإرسال نظرك في المشاهد الطبيعية والحديث مع العجوز التي تجلس على المقعد المجاور حول أمراضها. لنقل إن هذا سيستغرق ساعة. ها قد استغرقت العجوز التي تجلس في المقعد المجاور في النوم، ويبدو من شخيرها أن رثتها تعملان بشكل جيد. وبقيت وحدك تواجه تسع ساعات من التخبط على مطبات الطريق. فماذا تفعل بعد ذلك؟

(3) تسترسل في أحلام اليقظة. فترى نفسك في حافلة تسير في تيه شاردٍ لدرجة الخطورة. وكأنك في سجن في معسكر لأسرى الحرب. دون أية وسيلة من وسائل التسلية. كما هو حالك مع هذه العجوز التي سيعلو شخيرها قربك على مدى التسع ساعات

القادمة، وتنطلق أفكارك، فتذكر نقاشاً خضته .

وتسبح في تهيؤات حول تلك التي تجلس على الجانب الآخر من الممر . وتتخيل أنك تملي على رئيسك ما يفعل . ترن في أذنيك مقطوعة موسيقية لا تستطيع أن تخرجها من رأسك . يا له من مخرج رائع من هذه الرتبة التامة لرحلة الحافلة هذه . نوع صحي من الابتعاد بالذات . جسمك يجلس هنا سجيناً لكنك تنطلق بذهنك لتعلق ثريا في مكان ما .

وصف حالة

كان دافيد محاسباً قانونياً . لمهنته مشكلة بسيطة تتعلق بالانطباع العام لكنني أفهمهما . فوراء بدلة العمل التي يرتديها دافيد وقميصه الخانق الأزرق يستقر قلب طافح بالألم . لم يكن عملاء دافيد يشعرون بما يعاني فقد كان بارعاً تماماً في أداء عمله . كان عالم دافيد محصوراً بالآلات الحاسبة، والأرباح، والحراسة القضائية والمنافذ والمصارف التي فرغ منها الحبر الأسود ink Run out of the black . وهكذا كان عالم دافيد المهني . وماذا عن عالمه الشخصي؟ فيض من الذكريات عن معاناته في المدرسة الداخلية مع أحد الأساتذة . وراء الربح والخسارة والأرقام التي تكتب بين المعترضات كان هناك عذاب أوصله إلى وصفة طبية تحوي أدوية مضادة للكآبة، وجلسات أسبوعية .

بعد عشر جلسات استطاع دافيد أن يستجيب للمعالجة .

وبعد مئة جلسة استطاع أن يطمئن لطبيبه المعالج. ومضت سنتان، سنتان كاملتان وهو يروّغ إلى أن تطرق إلى موضوع الاغتصاب. وقاوم ضغط طبيبه كي يستعيد مشهد تلك الجريمة. إلى أن وافق بعد لأيٍ شديد، قائلاً إنه سيفعل في الجلسة القادمة. وها قد شعر أخيراً بالحاجة لأن يتحدث عن تلك القصة لأن يخرجها كلها إلى العلن في هذه البيئة «الأمينة»، لأن ينتحب ويبكي غضباً وألماً كما كان يفعل في صمت طوال تلك السنين.

إلا أنه «نسي» أن يأتي إلى جلسته. بعد أن وازب على جلساته بدأب طوال ذلك الوقت. لقد «نسي» وحسب. هروب دفعه إليه شعوره بالرعب من مواجهة الاعتداء الذي تعرض له. كان سيفعل أي شيء يقيه الإحساس بذلك الغضب والإذلال ثانية. لقد حمل عقله وقت مواعده التالي ووضعه في «سلة النسيان».

وصف حالة

كان خندق شركة ألفا في ساحة المعركة تفوح منه روائح كريهة. كان المنطاد يرتفع، والعريف جونز يعرف ما يعنيه ذلك. فهو نداء الجندي بأن هذا وقت الصعود إلى الأعلى والجري نحو مدافع العدو الرشاشة. لقد شعر بفخر كبير عندما وقع عقد العمل. تصور نفسه في استعراض على طوال الطريق الرئيسي ومجموعات بشرية يرشقونه بالزهور. وكان يحلم بأن

يعود مثقلاً بالأوسمة ويفوز بقلب ملاكه إنجيلاً، التي تعمل في مكتب البريد وتتجاوب معه لدرجه أنه كان يجد أي عذر لإرسال شيء بالبريد إلى أي مكان. وها هو الآن محاط بالموت، يترامى إلى سمعه صوت رفيقه الراقد في المنطقة العازلة ينادي أمه. كان جونز قدراً كريه الرائحة ويحاول التحكم بأمعائه.

عندما انطلقت الصافرة بدأ عمله الآلي، صعد السلم. وركض باتجاه صوت متقطع يأتي مع الدخان. كان هادئاً بشكل ملفت، يترقب حصول الألم الدامي في صدره. لقد سقط الجندي الشاب قرب برصاصة أصابته في الصميم. ثم سقط جونزي. بلا ألم. مجرد أنه لم يعد قادراً على الجري. وتعجب كم كان موته بلا ألم. وعندما اصطدم وجهه بالتراب كان يرى اسمه محفوراً على نصب تذكاري للحرب في الشارع الرئيسي مثل عمه تشارلي. وداعبت أنفه رائحة عفونة مكتب البريد تختلط مع نفحة صغيرة من العطر.

حملوه إلى مركز إسعاف الفرقة، ففوجئ بكونه ما زال حياً. وعندما انجلى الدخان والصخب لاحظ أن فوقه سماء زرقاء صافية منعشة. وعندما فحصه الطبيب الذي يرتدي بذة كاكية، كان جونزي مقتنعاً بأن هناك فوهة رصاصة في موقع ما قرب عموده الفقري حتماً، فهو لا يستطيع المشي. أو الإحساس بساقيه. لكن لم يكن هناك موضع رصاصة، كانت بشرته الشاحبة سليمة تماماً.

فهناك جزء معني بالحماية الذاتية في عقل جونزي هو الذي جعله يسقط متداعياً. قال، يا لك من رجل غبي، ألا تعرف أنك تجري نحو أناس يريدون قتلك؟ فتوقف عن الجري ووقع.

لقد قطع عقله الارتباط. واستطاع القيام بوظيفة عضوية وإغلاقها. وهذا يحصل عند النطق بحقيقة مقبولة. أو رؤية مشهد مؤلم، عند ذلك يخيم الرفض وينسدل ستارٌ على البصر. ويسمى الفعل في هذه الحالة «رد فعل تحويلي». لكن العملية هي نفسها: اقتطاع جزء أو وظيفة من وظائف العقل بغرض الحماية.

وصف حالة

عاشت آن الجزء الأكبر من حياتها بلا عمل. كانت تعيش في مأوى هو سكن ترعاه الحكومة. وقد «كسبت» ذلك إثر سنوات كثيرة أمضتها «متشردة في الشوارع». كانت تفضل أن يظللها سطح المأوى الكئيب على شقاء الحياة في الشوارع. في تلك الأيام كانت تباع كل شيء مقابل المال والطعام أو المأوى. وقد ساقتها ظروفها للعيش مع زوج كان يضربها ويهينها بكثرة ففضلت العودة إلى النوم على عتبات الأبواب. فحتى آن رفضت العنف بالرغم من أنها استغرقت ستة أشهر (وانتظار عودة الصيف) لتجمع أشياءها في أكياس وتخرج. كان عالمها العاطفي، أو ما تبقى منه، يتميز بالخوف، والخطيئة، والكآبة والمرارة الحادة.

كانت آن ترفض أن يناديها أحد باسم (آني) كما كانت تدعى عندما كانت طفلة صغيرة، فقد خضعت لتجربة مريرة في ملجأين عاشت فيهما. لن أسرد جميع التفاصيل التي تجمد الدم في العروق. فهذا الفصل يسبب للقارئ قدراً من الكآبة لا يحيجه إلى تسديد ضربة إثر أخرى. والآن ها قد تحولت آني إلى آن، والطفلة الصغيرة ذات الضفيرة التي تتدلى على ظهرها والدموع التي تملأ عينيها أصبحت على بعد مليون ميل، معظم الوقت.

وقد وجدت آن في أحد أدراج المأوى بين ثيابها الخاصة، تنورة جلدية وقميصاً مزركشاً. ثياب مثيرة. اعتقدت أن النزيلة السابقة تركتها هناك. ثم أدركت الأمر بالتدريج. ولكن كيف انتقلت الثياب بين عشية وضحاها من الدرج الأسفل إلى الأعلى؟

فيرونيكا هي التي فعلت. كانت فيرونيكا إحدى شخصيات آن الأخرى. كانت آن تعرف بأمر فيرونيكا، لحد ما. ولم تقلق بشأن الثياب القديمة. فقد كانت في مكان ما من أعماقها تعرف أن فيرونيكا سترتدي تلك الثياب. وعندما ذهبت إلى المقهى وأثارت جميع الحاضرين بملاحظات البارة. شعرت بالثقة والسيطرة. امرأة تستطيع أن تتباهى بما لديها. فيرونيكا تمشي المشية إياها وتروي السلافة إياها. كانت النقيض الكامل لآن الخنوعة المازوشية. وفي حين كانت آن متألمة فإن فيرونيكا كانت قادرة على أن تكون مؤلمة.

لكنهما كانا شخصاً واحداً. وبعد ذلك صادفت آن شخصية أخرى داخلها. كانت بنتاً صغيرة لم تكن آن تعرف اسمها، وكل ما كانت تعرفه هو أن لها جديلة ودموعاً. في بعض الأحيان كانت الطفلة التي تعيش في عقل آن تأتي لزيارتها، وتجلس آن في غرفتها ساعة إثر ساعة تتأرجح إلى الأمام والوراء لتهدئ نفسها.

اضطراب ذاتي تفككي. هؤلاء أشخاص آخرون إذا كانت أحلام اليقظة شجاراً بسيطاً فإن اضطراب الهوية التفككي حرب عالمية نووية.

كيف نتعامل مع الشخصية ذات الأنماط

لا تتعامل معها. وإنما أرسلها إلى معالج نفسي بأقصى سرعة. فتش عن معالج نفسي يستطيع أن يتعامل مع مريض يحتاج قدراً كبيراً من الاهتمام لفترة طويلة من الزمن. وتذكر أمرين:

◊ كثير من الأشخاص الذين يعتمدون على هذه الأشكال المتطرفة من التفكك يكونون ببساطة أضعف من أن يقيموا علاقة بناءة قوامها الثقة مع المعالج. وهذا ليس مستغرباً في ضوء الأذى الذي تعرضوا له.

◊ لا تستسلم لوهم أن جميع الشخصيات ستجمع في أحد الأيام في خلاط علاج نفسي تخرج منه شخصاً

واحداً أعيد بناؤه. كن واقعياً، فالأذى يكون عادة واسعاً وعميقاً. وفي بعض الأحيان يكون الشيء الوحيد الذي يمكن تحقيقه هو تخفيف المعاناة. وإيلاء المريض أذناً صاغية، وإقامة علاقة بناءة معه (ربما لأول مرة في حياته التعيسة).

المتملل القلق

لسنا بصدد طرح مشاكل عائلية في هذا الفصل. فلا تظن أن وصف الحالات هناك سيتناول شخصيات مثل «سبايل» و«راندي». إننا إزاء أشخاص أصبح القلق عندهم عادة. حتى أنهم يتململون بشكل استثنائي وعنيد ودائم.

سأتحدث أولاً عن الاضطراب الطفولي الذي يسمى اضطراب نقص التركيز. وقد اعتاد الأمريكيون أن يغيروا التسمية بمجرد أن نعتاد نحن استخدامها. فاعطوا هذا الاضطراب اسم «اضطراب النشاط الفائض ونقص التركيز». لكنني منعاً للالتباس سأرمز إليه بأحرف أ.ن.ت (الاضطراب الناشئ عن نقص التركيز).

وصف حالة

بدا جاك طفلاً وسيماً في السابعة من عمره. كانت الابتسامة تلازم وجهه وكان يتفجر بالطاقة، وتلك هي المشكلة. كانت طاقته فائضة لدرجة أنها ترشح من مسامه. ومثل معظم

الأطفال المصابين باضطراب نقص التركيز كانت متابعه تظهر في مجالين: نقص التركيز، وفرط النشاط.

في المدرسة كان ينظر عبر النافذة إلى الطيور والغيوم أكثر مما ينظر إلى السبورة. كان يفتن بشيء يثير اهتمامه لمدة ثانيين ثم يجلس منتفضاً متملماً مترقباً أن تأتي الدقائق القليلة القادمة بما يثير اهتمامه. كان ترتيب الأشياء والاستماع إلى توجيهات، أو إجبار عقله المتململ على أداء أبسط المهام أمور بغضه حرم جاك منها. كانت علاقته بتياب المدرسة تشبه علاقة المصاب بحمى القش بالمحارم الورقية. فهو يضيعها باستمرار. أما الوظائف المنزلية فقد كان يخط بضعة سطور ثم يلتفت إلى إزعاج أحد أشقائه أو مداعبة الطفل.

كانت عبارة «اجلس هادئاً يا جاك» ترنيمه في أذنه تأقلم عقله المنطلق على الاستجابة لها، فهو يهتز ويتململ في كرسيه. وعندما يجلس لتناول الطعام كان ينهض في منتصف وجبته ليقلب قنوات التلفاز. سيطرت عليه الحالة لدرجة أن جهاز التحكم على البعد كان يعتبر «وراء الحدود» بالنسبة لصديقنا جاك، لكنه كان يعود إليه بعد دقيقة.

سيطر اليأس على والدته جاك شيئاً فشيئاً فهي تحبه كثيراً، لكن إذا كان لكل منا هم في الحياة فقد كان جاك همها، وكان يزداد ثقلأً. كانت تحلم به في نومها مربوطاً إلى كرسي وقد أقفل فمه. وقد تمكنت من متابعة النضال بسبب ملاذ راحتها

النفسية اليومي وذلك أولاً: عندما يذهب جاك إلى المدرسة (حيث ينهك أساتذته). وثانياً عند نومه حين يأخذ والد «جاك» موقعه كرب الأسرة، مختبئاً وراء صحيفته، عازلاً نفسه عما يجري حوله. أدى هذا التوتر العائلي إلى أنواع كثيرة من المتاعب. يمكن اختصارها بالكلمة الرائجة الاستعمال لدى أهالي كاليفورنيا وهي أن الأسرة أصبحت «مختلفة وظيفياً».

صحيح أن جميع الأطفال يتمتعون بقدر لا بأس به من النشاط، وكثير من الأمهات يسحبن صغارهن الأسوياء إلى الطبيب متشكيات من أنه مصاب دون أدنى شك بما يسمى «اضطراب نقص التركيز الذي قرأت عنه». لكن جاك كان أكثر من نشيط. كان مفرط النشاط. نشيط فوق الحد. كان نشيطاً في جميع لحظات يقظته. نشيط لدرجة أنه لا يخلد إلى الراحة ولو لدقيقة واحدة.

وهذا ما يسمى اضطراب نقص التركيز. والمفارقة هي أن هذا الاضطراب ربما يعود السبب فيه إلى مشكلة في الدماغ تعيق وصول تحريض كاف. ولهذا فإن بعض الأطباء ينجحون إلى حد كبير في علاج هذه الحالة بالأمفيتامينات، وهي طبعاً ليست أدوية مهدئة وإنما محرضة. فالأطفال المصابون باضطراب نقص التركيز يشبهون الأشخاص ضعاف البصر الذين يحتاجون إلى ضوء ساطع كي يروا الأشياء، أو الأشخاص المصابون بصمم جزئي فلا يسمعون إلا الأصوات الواضحة. وهكذا الأمر مع الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص

التركيز. فهم يحتاجون إلى كثير من التحريض ليتسرب في أدمغتهم القلقة.

كما أن هناك اتجاه هذه الأيام لتشخيص اضطراب نقص التركيز لدى الكبار. والأمريكيون يفعلون ذلك أكثر من سواهم. ولكنهم في الحقيقة يحبون «تطبيب» كثير من الأشياء التي يصنفها الناس الآخرون في العالم بين «الأوضاع الإنسانية». في الستينات كان الأطفال السمان في الولايات المتحدة يعرضون على الأطباء على أمل أن يكون لديهم «خلل في الغدد» وتعد الآمال على تشخيص خلل يعالج بحبة دواء تصلح كل شيء. فلماذا وجد الأطباء، أليس كذلك؟ وفي هذه الأيام هناك الحالة الغامضة التي تسمى تناذر التعب الدائم، وهو حتماً مرض حقيقي لدى بعض الناس لكنه سمي باحتقار «انفلونزا اليوبي Yuppie flu» من قبل أولئك الذين يعتقدون أنه مجرد عدم المقدرة على التكيف.

وليس لدي أدنى شك في أن بعض الأولاد الذين يعانون من اضطراب نقص التركيز لا يشفون من حالتهم هذه عندما يكبرون، بالرغم من أن معظمهم يبدو كذلك. ولكن تذكر قبل أن تشخص حالتك وتهرع لتحصيل بعض «السرعة» المطلوبة، أن ما كل راشد قلق كان في طفولته يعاني من اضطراب نقص التركيز دون أن يشخص في حينه. فهناك مجموعة من الكبار كثيراً ما نلتقي بهم يبدوون في حالة قلق كبير. إنهم أشخاص منقادون، كثيراً ما يكونون ناجحين جداً، لكنهم يدفعون غالباً

ثمن اندفاعهم. فهم، فيما يبدو، لا يعرفون راحة البال. ويمكنك أن تشعر أن بداخلهم مناخاً يمكن أن يكون في أفضل الأحوال منشطاً وفي أسوأها مثيراً للتبرم. وليس في اللغة كلمة واحدة تصف هذا المناخ. لذلك فإنني أطلق عليه اسم الإحساس بالفراغ والقلق والضجر، وأرمز إليه بأحرف ف ق ض (فقض).

أرجو ألا يساء فهمي. فنحن جميعاً نحمل شيئاً قليلاً من الـ (ف. ق. ض.). وهذا «القليل» شيء جيد، يمدنا بالدافع. ولا يسمح لنا أبداً بالشعور بالرضا عن النفس. إنه يذكرنا أن وجودنا هنا شيء جميل (وكلمة هنا تعني المكان، ونمط الحياة، والمهنة، والتكنولوجيا، والإيمان، وما إليها) لكن يبدو الوضع أفضل بكثير هناك. فهذا يشجع السعي والطموح والتغيير. عندما ألقى روبرت كينيدي الخطاب في تشييع شقيقه قال الكلمات المشهورة: «بعض الأشخاص يرون ما هو قائم ويقولون (لماذا؟) أما شقيقي فقد رأى ما يمكن أن يكون وقال (لم لا؟)». «ذلك هو الـ (ف. ق. ض.). إنه الجوع. بالنسبة للمحلل النفسي هو الجوع إلى حب الأم. الجوع إلى الشعور بالراحة والرضا، والأمان، لأن يكون للحياة معنى. عندما يجمع الأشخاص أعمالهم إلى بعضها يجدون أن فقضهم يمكن التحكم به. ولكن عندما يصبح حاداً، فإن الـ (ف. ق. ض.) قد يسبب العذاب. فإذا نظرت إليه من الجانب السلبي تجده يرتبط بالشعور بأنك أجوف أو «مثل صدفة». وسرعان ما يزداد ذلك الأمل فيصبح تفتتاً، وتشتتاً، وفناء. الـ (ف. ق. ض.) يوجد

بكثرة عادة لدى الحدودي والنجسي، وكذلك الضائع، الذي ستجتمع به بعد قليل، إذا وجدت في هذا بعض الغرابة بإمكانك أن تسترخي في جلستك وتعتد بنفسك. فأنت تقوم بعمل رائع بإبقائك الـ (ف. ق. ض.) منضبطاً. أما إذا أحسست بمشاعر الفراغ أو التفتت فإنك مقدم على مسار وعر في الحياة.

وصف حالة

كان جاك رجل أعمال ناجح. يبدو أنيقاً في حلته الرسمية الزرقاء وربطة العنق الحمراء التقليدية بالرغم من أنها تجعله يبدو مثل العلم. ولم يكن يخجل من ضرب طاولة الاجتماعات بقبضته، كان منساقاً نحو الكسب ووصول الهدف والإنجاز. لم يكمل مرة فنجان الشاي لأنه كان دائم الانشغال بتقرير يجب قراءته أو فاكس يجب إرساله. ولم تكن زوجته وأطفاله يرونه إلا لفترات وجيزة، في أواخر الليل، عندما يعود إلى البيت ويغمغم بضعة كلمات يوجهها نحوهم قبل أن يتوجه إلى غرفة المكتب. كان يحبهم، بشكل ما، لكنه كان يحب حركة المال أكثر.

مكافأة له لكفاءته في قيادة مركب الصناعة هذا كان يمنح بانتظام شيكاً بمبلغ كبير من المال مكّنه من شراء بيته الكبير على شاطئ ريتشبورغ. كان موضع حسد مرؤوسيه (الذين كانوا أكثر منه شبهاً بالأعلام). وكان يدعى إلى العشاء من قبل سياسيين يسعون إلى «تبرعات»، يا للأهمية!

ثم حدث ما ليس منه بد. حدث انقلاب بين الشركاء و«تم الاستيلاء» على شركته (وهذا في لغة العمل المعاصرة يعني اغتصاب، وسلب ونهب) وأجبر جاك على الاستقالة. وأصبحت بذلته الزرقاء مرتعاً للعث، وبدأ التلف يزحف على حواف البيت الكبير. فباعه وترك ريتشبورغ إلى ميديلبورغ. المشكلة هي أن جاك كان قلقاً ومتهيجاً كالنار. وأصبح يئن باستمرار حول مستويات الشدة التي تحملها أثناء سجله المهني الحافل. لكنه الآن يعيش كل يوم غارقاً في إحباط فقض متنام.

أصيب بأول أزمة قلبية، وأدرك أن عليه أن يجد السلام بشكل أو بآخر وإلا فإن الـ (ف. ق. ض.) سيرافقه إلى قبره. فالتفت إلى صيد السمك. كان يمضي ساعات طويلة في التأمل بعد أن يلقي بذبابة في الجدول وتعلم كيف يضم زوجه إلى صدره ثانية، ويتحدث إليها، كما كان يفعل في الأيام الخالية.

بعد اثني عشر سنة عندما مات في تكية في لو بورغ، بدا سعيداً بأن يغمض عينيه ويسعى نحو السلام الدائم.

وصف حالة

كانت هيلين حدودية، مثل أماندا، كانت تعرف كل شيء عن الـ (ف. ق. ض.) بما أنها كانت مبتلية به في كل ساعة من ساعات يقظتها. كانت تشعر أنها فارغة طوال الوقت. ومع مرور السنين وجدت طرقاً « لتملاً نفسها» بالرغم من أن أيّاً من

تلك الطرق لم يدم طويلاً. كان أولها الطعام، الذي كانت تزدره بشراهة(*) صاحبة تجعلها تشعر بالامتلاء بينما هي تتخم نفسها. ثم يملأها الإحساس بالندم لنفسها وهي تتقيأ جميع ما أكلت. ثم لجأت إلى وسائل أخرى.

كانت تشعر بالحياة تتدفق فيها وهي تتعلق بوهم السعادة. لكنها كانت تذوق مرارة التعاسة في اليوم التالي عندما تغرق في الكآبة.

أية جهود جبارة بذلتها لتشعر بالامتلاء، أو بأنها «حقيقية» لكن جهودها كانت تثمر بضعة ساعات قبل أن يعود الـ (ف. ق. ض.) ليسكنها. وهكذا عاشت حياتها بجنون. تبحث عن ذلك الحافز المراوغ الذي سيملؤها من خلال ممارسات مخلة بالأخلاق والـ: (ف. ق. ض.)

وصف حالة

سأروي لكم قصة جيف الزاخرة بأعمال البطولة، لمجرد أن تذكروا أن جرعات مخففة من الـ (ف. ق. ض.) ليست بالأمر السيء. لم يكن لدى جيف قدراً كافياً من الـ (ف. ق. ض.) أو ربما كان لديه ولكنه لم يكن يعرف ما يفعل بشأنه. فاعتبره الآخرون كسولاً. وبدا إنساناً بلا طموح. قبل بعملٍ

(*) لا تخافوا. فما كل حدودي شره. ولا كل شره حدودي. هل استرحتم؟

أجره قليل بالرغم من أنه كان موهوباً وذكياً بما لا يسمح ببقائه في ذلك العمل. لم تكن المشكلة هي معاناته الكبيرة حيال تقديره لذاته أو أنه كان قلقاً ويتفادى الآخرين. وإنما لم يكن يرى سبباً يجعله يستجمع شجاعته ليتسلق سلم الحياة. وإنما واجه الحياة كما فعل جاك بعد أزمته القلبية الأولى.

شيء لا حاجة للنضال من أجله. وانتهى به الأمر في بيت وضع في لو بورغ، وقد أذهله عوزه المادي لكنه لم يفتح عينيه على قواعد لعبة الحياة.

كيف تتعامل مع الـ (ف. ق. ض.) الذاتي

- (1) اترك عملك، فهو لم يعجبك يوماً. وبع المزرعة. اخرج من الـ (ف. ق. ض.) (*)
- (2) اذهب واجلس في كهف على أحد الجبال بمفردك. تفحص ما حولك باستمرار ولفترة طويلة، تغذى بالجراد. ولا تكلم أحداً. اقرأ كثيراً من الكتب الفلسفية التي لا تفهمها.
- (3) افعل ذلك على مدى سنة. ولاحظ أنك ستنسجم في هذا التنسك بسهولة أكثر بعد مرور الأسبوعين الأولين. لذلك تعتبر إجازة أسبوعين مجرد مهمة

(*) لا تأخذوا كلامي بشكل حرفي. فأنا أحاول أن أرسم سيناريو. فلا تأتوا إلي متحبين إذا كرهك وكيلك المصرفي وشعر أولادك باليتم.

عسيرة. فبمجرد أن تبدأ بالاسترخاء، تجد نفسك مضطراً للعودة إلى العمل. لذلك عليك بتمديد الإجازة خمسين أسبوعاً آخر.

(4) انزل الآن من على الجبل... وتوسل للعودة إلى عملك واشتر مزرعة أخرى.

(5) كل عشر سنوات عليك بالعودة إلى الخطوة رقم (1)، وإعادة التمرين كله. بهذا ليس عليك أن تنتظر الإصابة بأزمة قلبية كي تتعلم الاسترخاء.

السيكوباتي⁽¹⁾ / أو مرض الشخصية

السيكوباتيون هم أكثر الناس إيلاًماً، وأكثرهم دماراً. تعني كلمة سيكوباتي «عقل مريض». مع تقدم البحث ستعرف لماذا. كل ليلة وأخرى تشاهد على شاشة التلفزيون رجال شرطة أمريكيين وسيمي الطلعة في حلة سوداء (يشيرون القرف قليلاً) يطلقون النار على واحد من هؤلاء الأشرار. تتمخض هوليوود عن عشرات الأعمال الدرامية التي تجري أحداثها حول سيكوباتي تعيس الطالع يمسك بتمثال نصفي من الرصاص في المشهد الأخير. ثم تطفئ تلفزيونك وتذهب إلى النوم قرير العين فالشرطة قوية على أتم استعداد وأتم لياقة بدنية، كان الله بعونهم.

(1) Psychopath: السيكوباتية أو مرض الشخصية: هي اضطراب نفسي خاص، لكن طبيعته المرضية غير محددة، ينجم في غالب الأحيان عن التقصير في إيجاد حل مناسب للصراعات النفسية التي يعاني منها المرء.

ولكن ما كل السيكوباثيين أشخاص ضعفاء تملأ وجوههم حبوب الشباب وتفوح منهم رائحة تنم عن نظافة شخصية ضئيلة. فمعظم السيكوباثيين لا يتورطون في سلسلة من جرائم القتل المخططة بشكل شيطاني، ويخلفون وراءهم في كل مرة أثراً يدل عليهم. فهم لا ينطلقون إلى سرقة سلاح نووي يفتدون به العالم الغربي. بل إن معظم السيكوباثيين يقتحمون منزلك من الباب الخلفي ليسرقوا جهاز الفيديو. ومعظم السيكوباثيين لا يشعرون بشيء يدفعهم إلى العودة إلى مسرح الجريمة، ما لم يضطروا للعودة ثانية طلباً للمجوهرات مثلاً. والحقيقة هي أن معظم السيكوباثيين ليسوا سوى جراب فئران مربعين مستقيمين وغير قادرين على إعطاء أهمية لأي شيء سوى أنفسهم. وهذا هو جوهر السيكوباثي: إنه عدواني، عنيف، بغيض يفعل كل ما يحلو له. ولا يقيم أي وزن لحقوق الآخرين، والأسوأ من هذا وذاك هو أنه لا يشعر بالذنب حيال ذلك.

مضحك أمر هذا الذنب. إذا حملت نفسك قدراً كبيراً منه فإنك تشل نفسك. لا يمكنك أن تضع حاجاتك الشخصية قبل حاجات الآخرين حتى عند الضرورة فتجد نفسك قد علقت في حلقة عطاء - حب - عناية - إنقاذ. إلى أن تخيم عليك كآبة حادة تحيئك إلى عناية الطبيب. في المقابل إذا كنت لا تشعر بالذنب بشكل كاف فإنك ستجد نفسك في النهاية تسعى إلى مشورة محام.

سأقدم فيما يلي وصف حالتين سيكوباثيتين . ولكن قبل أن أفعل لا بد من توضيح للمصطلحات الفنية . يطلق على السيكوباثيين اليوم اسم «اضطراب الشخصية غير الاجتماعية» أو «الاجتماعي» إلا أن جميع هذه الأسماء ترمز إلى المدلول نفسه . أشخاص ينتهكون حقوق الآخرين . . مثل إيدي .

وصف حالة

بإمكانك أن تشعر بالشفقة تجاه إيدي ما لم يكن قد حمل جهاز الفيديو الخاص بك إلى المقهى إلى سيكوباثي آخر وقال له : «إذا لم يعمل لا تحاول إصلاحه وإلا فإن الشرطة ستكون بانتظارك عندما تذهب لاستلامه» . وهذا أجمل ما في الأرقام المتسلسلة التي تكتب على الأجهزة الإلكترونية .

تعود جذور سيكوباثية إيدي إلى ماضيه . فمعظم اضطرابات الشخصية الأخرى تتجلى منذ سني المراهقة وما يليها ، ماعدا السيكوباثيين . فحتى في طفولتهم تجدهم يعانون ألماً في العجيزة . كان أبواه يلقيان اللوم على «الزمرة التي يختلط بها» . لكن ذلك مجرد نموذج للإسقاط كانا يلجآن إليه ليريحا نفسيهما . كان إيدي متنمراً ، يتورط في كل شجار في باحة المدرسة . كان يسرق ما تطاله ، يده كلما اعتقد أن العقاب لن يطاله كما كان فناناً في السرقة من المحلات التجارية .

وعندما احترق مرحاض المدرسة لم يستطع أحد أن يوجه

الاتهام في ذلك إلى أيدي. لكن الجميع كانوا يعرفون أنه هو الفاعل. وعندما كان في الثانية عشرة من عمره سرق سيارة مع بعض رفاق السوء، وانطلقوا بها في جولة ثم قادوها إلى مقلع حجارة قريب وصبوا البترول عليها وأحرقوها. وكلما احترق كبرياء وفرح أحد المغفلين كان أيدي ينتشي بإحساس دافئ حميم طالما افتقده في عالمه العاطفي طوال حياته. فكان يعود في يوم العطلة الأسبوعية التالية ليضرم النار في شاحنة لتعطيه مزيداً من الدفء.

بعد أن أوقفَ للمرة الرابعة وجد نفسه في نزل إصلاحى للصبيان. وهناك بدأت حياة الإجرام التي وضعت عدة مرات وراء القضبان، بجرائم السرقة والمداهمة. أصبح ماهراً جداً في الكذب بسبب إعجابه بالرجال الثقة الذين يلتقيهم «في الداخل». وقد تعلم منهم أن من العبث أن يلجأ الإنسان إلى كذبات صغيرة. فالناس يصدقون الكذبة الكبيرة أكثر من الكذبة الصغيرة. ولم ينتحل شخصية أي إنسان عادي. وإنما كان أيدي يقول للناس، بإيماء خاصة، إنه يعمل سراً لصالح «وكالة استخبارات عسكرية لا يستطيع تسميتها». كان يميز السذج من الناس ويسلبهم بشكل كامل تماماً. كان يعيش اللحظة التي هو فيها ولا يخطط لأبعد من الخصم القادم أو السرقة التالية. ويعتبر اليوم الذي يلي الغد بعداً زمنياً شاسعاً. وكان أيدي متهوراً. يصل تهوره أحياناً إلى حد العنف، ويتباعد باستمرار عن طريق الشرطة ورجال الأمن. كان قادراً على إضفاء سحر قاتل

على شخصيته ويستطيع بسهولة أن يتعرف على أناس من أنواع مختلفة. وكان له ثلاثة أو أربعة أولاد يجوبون الأزقة. لكنه لم يكن يلزم الأم ليشهد ولادة طفله أو الإشراف على نموه وتربيته. ولو فعل لرأى ذريته في محاكم الأطفال كما كان هو منذ جيل مضى. فالابن، أو الابنة، يسير على نهج والده.

إلا أن أفضع ما في الأمر بالنسبة لإيدي كان عدم إحساسه بالذنب. ولو في حدوده الدنيا، ما لم يكشف الستار عنه. تصرف ينم عن تعاطف ظاهر وسرير يمضي الليلة فيه. ثم يغادر في الرابعة صباحاً متأبطاً مسجلة الفيديو التي يقتنيها مضيفه.

هذا هو السيكوباثي. مزعج، محب لذاته، عنيف، يستفز الآخرين. معظم السيكوباثيين من الرجال. لكن لا تنس أن هناك سجوناً للنساء أيضاً، حيث يشكلن قسماً كبيراً من نزلاء جميع السجون.

لكن الأمر لا يقتصر على مستوى الطبقة الكادحة فقاموس الطب النفسي يحتوي تشخيصاً للسيكوباثي المبدع.

وصف حالة

سُمي هيربرت لأنه لم يسمح له بأن يُنادى هيربي. فرفع الكلفة هذا في ريتشبورغ كان يعتبر سوقياً. كان والد هيربرت قطباً بارزاً، أي أنه كان فاحش الغنى. وقلما كان هيربرت يرى والده، إذ كان بائر يسافر للمتعة بين أسواق المال في نيويورك وباريس ويتناول العشاء مع تجار السلاح. لذلك ألقى هيربرت

في مدرسة داخلية خاصة باهظة التكاليف، كانت في نظر هيربرت مثل النزل الإصلاحي بالنسبة لإيدي. فنشأ مع أطفال آخرين دمرهم فقدان الحب، عاملوه بقسوة ووحشية، جعلته وحشياً قاسياً.

كان هيربرت يبدو رائعاً في حلة عمل زرقاء داكنة وربطة عنق حمراء. ولم يكن ليخطر في البال أنه سيكوباثي. ولكنه في العمل كان عنيفاً بسلطته كما كان إيدي بقبضته.

الوقت الذي كان إيدي يقضيه في الأندية والمقاهي لاهياً، كان هيربرت في الطابق الرابع والأربعين مستسلماً. لقد استخدم ملايين لاستيراد حقيبة مليئة به يوزعها أعوانه الخفيون حول ريتشبورغ. في الرحلة الخامسة وقع مهربه في يد الجمارك. فتأكد هيربرت من عدم وجود أدنى دليل ضده. وجعل أجيره الذي ينفذ عمليات القتل يغتال اثنين من الوسطاء تحسباً لخياتتهما وترك المهرب يتعفن في السجن عشرين سنة. وهل شعر بالذنب؟ لا، لم يشعر بأي قدر من الذنب. كان كل همه هو أن يجد وسيطين آخرين ومهرب جديد..

كان هيربرت يتقن لعبة الثقة أيضاً. فهو بالغ السحر وهو في أحسن حالاته كان جوهر مجموعة سانت مورتيز. لكنه كان دائماً يبحث عن الفرصة الكبرى وعن من يستطيع أن يمزقه. لم يخض هيربرت شجاراً في أية حانة ولم يحكم عليه بالسجن لفترات طويلة (فقد كانت ملايينه توفر عليه ذلك). ولم يكن

مضطراً لسرقة الناس أو اقتناص بضعة دولارات من هاتف آلي .
فحساباته كبيرة في مصارف أوف شور وحسابات ملفقة تستطيع
أن تخفي ملايين الدولارات بكبسة زر على لوحة مفاتيح جهاز
كومبيوتر . في الوقت الذي كان إيدي يغسل جواربه كان
هيربرت يغسل الأموال . . هذا هو السيكيوإثي المبدع . مجرد
إيدي ملفق .

كيف نتعامل مع السيكيوإثي

عليك أولاً بتعلم حد صحي من عدم الثقة ، وإذا اكتشفت
أنك تفقد مالك فتأكد أنك لست أحمقاً . واحذر الكاذبين
الظرفاء الذين تميل إلى تصديقهم لولا شعورك الداخلي الملح
بعدم الارتياح .

لكل مجتمع نظامه الخاص في التعامل مع السيكيوإثيين
يرتكز على أساس كبير من الشرطة والمحاكم والسجون . وهو
نظام تعوزه الكفاءة بشكل كبير لكنه أفضل ما نستطيع نحن البشر
القيام به . لا عجب إذاً أن الشرطة يتميزون غيظاً وغضباً بسرعة
هكذا . وكيف لا ، وهم يجتمعون بعشرات من أمثال إيدي
يوميّاً؟

إذا التقيت برجل ظريف في حفل كوكتيل يحاول إقناعك
بأنه «مطلع من الداخل» على استثمار جديد رائع وأنه يسمح
لك ، بصعوبة ، بدخوله إذا أسهمت بمئة ألف ، أقترح عليك

الانسحاب والعودة إلى مجموعة اللاهين المتبجحين في الزاوية الأخرى...

الكذاب

ستقول إننا تحدثنا عن هذا النمط من الأشخاص في فصل سابق، أليس كذلك؟ في الفصل الذي يبحث في السيكوباتي. فلماذا نكرس فصلاً آخر للأشخاص الذين يكذبون؟ لأن من الأهمية بمكان أن تعرف الأشكال الأربعة للكذب. فكلمة «الكذب» تعني كل ما هو غير حقيقي، كما تعني المعلومة الخاطئة، والمادة التي لا تستطيع أن تصدقها، وعليك ألا تفعل. وهي تتدرج حسب حدتها كما يلي:

◇ الكذب الأبيض.

◇ التبرير الجريء والإسقاط.

◇ الكذب الأسود.

◇ التهيؤات.

سأبدأ من أسفل القائمة. فهذه ليست أكاذيب لأن الشخص الذي يرويها مقتنع بصحتها. وجوهر التهيؤات هو أنها اعتقاد كاذب راسخ، والشخص الذي يسرد تهيوّاته يجهل تماماً بأن ما يقوله يقع على أسماع الآخرين وقعاً سخيلاً. أقرب لأن يكون ضرباً من العته أو الجنون.

فكر في هذا

مضت بضعة أشهر لم تر خلالها ريتشارد، ابن جيرانك المراهق. واجتمعت به صدفة في أحد الأيام عند موقف الحافلة. بدا مشتتاً متغيراً قليلاً. ثيابه مغمضة وشعره أشعث قذر. يرتدي معطفاً كاكي اللون تنتشر عليه البقع. وقد تغيرت عيناه، أو في الأقل نظرتهما، لم يعد فيهما ذاك البريق. وبدا مرهقاً من الأرق والقلق، محمّل العنين يختلس النظر حوله. تحاول أن تفتح حواراً معه وأنت تنتظر قدوم الحافلة رقم 23. فيبدأ الحديث شاقاً ثم يغمغم ريتشارد مبتعداً، على غير عادته. فتتساءل إذا كان مدمناً، وتشم رائحة شيء عفن لا تستطيع الجزم إذا كانت تلك رائحة تبغ أم أنها رائحة جسمه. أو ربما غير ذلك من الروائح المنفرة.

يقول لك ريتشارد إن معه هدية. ويخرج من جيبه حجراً رمادي اللون يحمله في راحة يده ويرفعه أمامك لتبدي إعجابك به. حجر يشبه ملايين الأحجار الأخرى التي يستطيع أي شخص أن يلتقطها من على جانب الطريق في منطقتك. ويقول لك إن مهمته في الحياة هي أن يحرر جميع الحيوانات المحتجزة في أقفاص، وسيستعمل ذلك الحجر في فتح أقفال الأقفاص في حديقة الحيوان. وكذلك العصافير والأرانب الحبسة في كل بيت في الضاحية فالحجر سيطلقهم جميعاً.

هنا تبدأ مشاعر القلق والعصبية تسيطر عليك. فأنت متأكد

أن ريتشارد يعيش في عالم مجنون وتحاول أن تنعش ذهنك بالدعايات التلفزيونية الأخيرة التي تقول إن الشيزوفرانيين أشخاص ذوي أخلاق معتدلة مصابين بمرض وليسوا قتلة يحملون فؤوساً. بالرغم من ذلك فأنت تأمل أن تصل الحافلة. وعندما يبدأ حديثه بكلمات متلعثمة عن عملاء من السي آي إيه، تأتي الحافلة رقم 23 المنتظرة. فتصعد إليها. ويبقى ريتشارد واقفاً في مكانه إذ يرى رجلين يجلسان في المقاعد الخلفية فيشيخ بصره خائفاً، وقد رفع ياقة معطفه الكاكي كي لا يتعرفا عليه. ولا تملك سوى أن تخرج بانطباع أن ريتشارد يعتقد أن هذين الرجلين، المنهمكين في حديث مرح، إنما هما عميلان للسي آي إيه. لذلك سينتظر ريتشارد قدوم الحافلة 23 التالية آملاً ألا يكون عليها أي عميل للسي آي إيه.

في اليوم التالي ترى صورة في الصحيفة لشاب اعتقل في حديقة حيوان محلية، إنه ريتشارد. ما زال يرتدي معطفه الكاكي وقد رفع ياقته حول أذنيه. تقول الصحيفة إنه كان يحمل أرنبا في إحدى جيوب معطفه العميقة وحجراً رمادياً في الجيب الآخر.

كان ريتشارد ذهانياً، وليس في هذا اكتشاف كبير. فكل ما سمعته كان توهمًا وتخيلات، كان ريتشارد متأكداً تماماً من أنها حقيقة. لقد أعطاه الله فعلاً ذلك الحجر. وأوكل إليه فعلاً مهمة إطلاق جميع الحيوانات حبيسة الأقفاص، ذاك جيداً؛ جميل، إلا أنه محض جنون.

والآن إليك هذا

أحدهم يطرق بابك. تفتح الباب فتجد أمامك رجلاً بديناً قصير القامة يحمل أثر جرح في وجهه. وفي حين كانت تفوح من ريتشارد رائحة شخص بحاجة إلى حمام، كانت رائحة هذا الرجل نتنة وحسب. أنت لا تعرفه، لكنه إيدي السيكوباثي. لم يسبق لك أن التقيت به من قبل وإذا حالفك الحظ فإنك لن تلتقي به ثانية. لكن إيدي يعرفك. أو على الأقل يعرف عنك. فهو الذي سرق جهاز VCR السنة الماضية وها هو قد عاد ليسرق الجهاز الجميل الذي اشتريته بدلاً عنه، يا لأعصابه!

يقول إيدي: هل روبرت في الدار؟

فتجيب: لا يعيش هنا أي شخص اسمه روبرت.

تنفجر أسارير إيدي المقززة عن ابتسامة متأسفة. ويغمغم كلمات مبهمة عن خطأ في عنوان البيت أو الشارع، ثم يذهب. وتراقبه يذهب. ويتتابك شعور غير مريح تجاهه. وأنت محق في ذلك.

كان إيدي يريد أن يقتحم بيتك من الباب الخلفي ثانية، لكنه أراد أن يتأكد من عدم وجود أحد في البيت. وهو يعرف الآن أن اقتحام بيتك لن يكون عملاً ذكياً لأنك قد تعترض على خروجه بجهاز الـ VCR الجديد. وأنت أكبر منه. قد يكون إيدي جراب فأر لكنه ليس غيبياً. وسيعود يوم الثلاثاء القادم عندما يعرف أنك ستكون في عملك، حان الوقت لشراء دوberman.

هذا ما أسميه «كذبة سوداء»، فأيدي يعرف تماماً أن ليس هناك شخصاً اسمه روبرت في منزلك. وإنما كان «يراقب» منزلك كي يسرقه».

عليك أن تعرف أيضاً أن هناك أشخاصاً يستطيعون سرد مجلدات من الأكاذيب المترابطة في شبكة معقدة من الخداع، ويفعلون ذلك دون أن يرف لهم جفن. فهم ينطوون على اضطراب حاد في الشخصية. ويسمى هذا العرض «أكاذيب وهمية». وهذا التعبير يعين «قدر كبير من الإدمان».

هذه إذاً هي التهيؤات والكذب الأسود. والآن ماذا نعني بعبارة «التبرير الجريء والإسقاط». هذا ليس كذباً بقدر ما هو إنكار وغسيل دماغ. فالتبرير الجريء والإسقاط يوشك أن يكون تهيوأت. إنه ما يميل النرجسي والحدودي والمتململ وبضعة أنماط أخرى من الملتوية نفوسهم لأن يفعلوه. وهو رياضة عقلية رائعة لحماية الذات. يلجأ الشخص إليها فيدير الأمور في ذهنه ويصيفها حقائق تلائمه. ويبدو أنه فعلاً يصدقها. لدرجة أنه ينمي تبريره الجريء وإسقاطه بنوع مقنع من الثقة. وإذا كنت شخصاً ساذجاً يسهل خداعك ولازمت واحداً من منتجي التبرير الجريء والإسقاط لفترة طويلة فإنك ستصدقها أيضاً. إنه الشيء الذي يتقنه القادة. فيتصيدون المساكين الذين لديهم ثغرة في أفكارهم. ثغرة تتلف لأن تملأ بتبريرات جريئة وإسقاطات.

الإسقاط يتعلق بحقيقة أن فناني التبريرات الجريئة والإسقاطات يعتمدون اعتماداً كبيراً على الإسقاط. فهو القناعة

الثابتة بكونهم صادقين ومخلصين وبررة. فيما كل من هم
سواهم أشرار وبلا مبادئ.

وصف حالة

كان جون هو النهاية في مفتاح الربط وجوان طرفه
الأصغر. وهذا يعني أنه كان متنعماً لا يطاق وإذا كان لك أن
تلتقي شخصيات تمثل التبرير الجريء والإسقاط خير تمثيل فإنها
عادة تكون ذكوراً.

فكل خطأ أو جور عاشوه في حياتهم يلقون اللائمة فيه
على جون. كان جون ينتقدها ويحطم معنوياتها بأبشع الطرق.
ويفعل ذلك بثقة عالية لدرجة أنها بدأت تصدقه. وكلما حاولت
أن تذهب إليه لتناقش بعض المظالم كان دائماً يفكر بسرعة
ويتحدث بسرعة بلهجة غاضبة وبثقة تدبر رأسها. كانت تبدأ
الحديث بلهجة غاضبة. مستعدة لأن تشير إلى مواضع الخطأ فيه
فيتنهي بها الأمر إلى الإحساس بالذنب والخجل لجحودها الكبير
كل مرة. فقد اكتشف جون، دون أن يدرك، بعض أساليب
السيطرة على الدماغ.

تمر النهايات الصغيرة عادة بثلاث مراحل:

يكتئبون، ثم يغضبون، ثم يخرجون. وهذا ما فعلته
جوان. لقد احتاجت إلى ستة أشهر كي تستعيد عافيتها. إثر
التعاش مع التبرير الجريء والإسقاط لدى جون. ثم استيقظت
في أحد الأيام على إحساس أنها ليست سيئة ومخطئة وخاطئة.

ولم تستطع أن تعيد بناء حدودها وتكف عن كونها امتداداً لهوية جون إلى أن ابتعدت عنه. كما لو أنها هربت من عصبتها.

هذا إذاً هو التبرير الجريء والإسقاط. والآن نأتي إلى أكثر أنواع الكذب شيوعاً، الكذبة البيضاء.

إليك هذا

أنت في المنزل، يرن جرس الهاتف. إنه عضو من الجنس الآخر م ج آ تذكر أنك اجتمعت بهذا الع م ج آ في حفل في العطلة الأسبوعية السابقة. تذكر أنه كان شخصاً تافهاً، مملاً، سطحياً، ثقيل الظل، ولا يحرك احتمال تودد هذا الع م ج آ إليك أو عناقه أية هرمونات لديك. وياله من حظ عاثر. فها هو هذا الع م ج آ يدعوك إلى الخروج برفقته. تفكر بسرعة. وتوشك أن تقول له إن لديك ارتباطاً مسبقاً تلك الليلة. لكن بلا جدوى. فهو سيدعوك إلى صحبته في وقت آخر. لماذا لا تقول له إنه لا يطاق؟ يبدو أن هذا أيضاً غير معقول. لأن الخبر سينتشر فيتحاشاك كل من هو ع م ج آ. لماذا لا تتحجج بأنك تحمم شعرك؟ جواب سطحي ومبتذل. حتى لو أفهم الآخر ما تريد. لذلك فإنك تقول إنك على علاقة مع شخص آخر هو ع م ج آ. بالرغم من أنك تعرف أنك قد أمضيت عدداً كبيراً من ليالي العطلة الأسبوعية بصحبة القط مؤخراً. والحقيقة هي أنك تتوق إلى صحبة شخص هو ع م ج آ، ولكن ليس هذا.

يبدو الع م ج آ كمن جرح لكنه فهم. تضع السماعه
متنهذاً بارتياح. تنهد المذنب لكنه ينبئ عن الراحة بالرغم من
ذلك. لقد قلت كذبة بيضاء. إنها تسمى بيضاء لأنها تشعرك
بالذنب، لكنك قلتها مراعاة لمشاعرك ومشاعر الشخص الآخر.
في معظم الأحيان لا نكون، نحن بني البشر، أغبياء بقدر ما
نبدو. فنحن نستطيع أن نميز الكذبة البيضاء عندما تقال لنا،
ونرغب بتصديقها عادة، ونفعل. فنحن لا نريد أن يقال لنا إننا
حمقى وبلا شخصية. فنحن نعرف ذلك، ونريد أن نعامل
برفق. وفي الكذبة البيضاء ما يريح بعض الشيء.

كيف نتعامل مع الكاذبين

الأمر يتعلق بنوع الكذب الذي عليك التعامل معه
فالخطوة الأولى إذاً هي أن تحدد فيما إذا كانت الكذبة بيضاء أم
سوداء، لها علاقة بالتهيزات أم بالتبرير الجريء والإسقاط. إزاء
الكذبة البيضاء يكفي أن تبتسم وتحملها. فأنت تكذب كذباً
أبيض. وأنا أكذب كذباً أبيض. وحيث كانت الحياة كان الكذب
الأبيض. فهو مغالطة للحقيقة بقصد تفادي الإساءة، وهو ليس
سيئاً تماماً. لذلك ابتلعه والزم الصمت.

أما بالنسبة للكذب الأسود فارفع في وجهه إصبع الشك
عالياً. فنحن البشر نمضي جل أوقاتنا في محاولة التوصل إلى
القدر الصحيح من الثقة بمن حولنا. إذا أكثرنا فأنت مصاب
بجنون الارتياح. وإذا لم توله ما يستحقه من العناية فأنت

مغفل. عندما تواجه كذباً أسود الجواب بسيط: لا تصدقه واتق جانب الحيطة في تعاملك مع الكاذب.

أما إذا كنت تعيش مع شخص يعتمد على التبرير الجريء والإسقاط فأنت في وضع لا تحسد عليه. فعندما تكون بصحبة أشخاص من هذا النوع تجدهم دائماً على حق وأنت دائماً مخطئ. وذاك كفيل بتحطيم معنوياتك إذا استمر سنوات متعاقبة. فتصدق أنك مخطئ. تذكر القاعدة. تكيف أو تغير أو تراجع، واختر واحدة من التاءات الثلاث. إما أن تتحملة (وتقبل التبعات المدمرة) أو أن تخرج منه. أما أنا فما كنت لأنتظر لحظة وإنما أحزم حقائي وأرحل.

أما في مواجهة التهيؤات فعليك الاتصال بطبيب نفسي. فأنت لا تستطيع مناقشة التهيؤات ولا تستطيع أن تقنع أحداً بالتخلي عن تهيؤاته. ولا أن تتحايل عليه ليخرج من عالم التهيؤات. وكل ما عليك هو معالجتها طيباً.

الممثلة

أعرف، أعرف. لا يجدر بي أن أستخدم هذه الكلمة. فالتمثيل والخدمة في المطاعم ليست وقفاً على جنس واحد. فهذه الأيام أنت ممثل أو نادل، بغض النظر عن الجنس الذي تدرج تحته. لكنني سأتمسك بكلمة ممثلة لأنني سأناقش نمط الشخصية التي توصف بأنها «هستيرية» ومعظم تلك الشخصيات

من النساء . ومن هنا أتت التسمية القديمة .

ولعل أبرز صفات الشخصية الهيستيرية هو أنها عاطفية إلى أبعد الحدود وتستخدم هذه العاطفية كاستراتيجية لجلب الاهتمام .

وهذا ينسجم مع ملاحظة أنه عندما يحصر الرجال في زاوية، وتستهلك دفاعاتهم ويصبحون في موقع القتال لإنقاذ حياتهم أو كرامتهم فإنهم يصبحون أكثر هيمنة . يتملكهم الغضب وينزعون إلى العدوان والاستبداد ويرفعون أنفسهم بشكل عام . وهذا ما يسمى «الدفاع النرجسي» . أو أنهم ينسحبون وينغلقون على أنفسهم ويقطعون الاتصال بالآخرين . الأنا الفوقية، أو الأنا الخارجية، ولكن لا يضعون أنفسهم في موقع الأنا التحتية أبداً .

عندما تجد المرأة نفسها محاصرة في زاوية مماثلة فإنها تصبح أكثر إثارة للعناية . وهذا هو «الدفاع الهستيرى» . قد لا يكون صحيحاً سياسياً أن نشير إلى هذا وقد يكون فيه تعميم كبير جداً، لكنه صحيح . فالشخصية الهيستيرية (مثل الممثلة) تتصرف وكأنها تعيش حياتها في هذه الزاوية . يحيط بها جو من اليأس العاطفي . نساء مؤثرات سريعات العطب، ممثلات .

وصف حالة

كانت ليندا رائعة في حفلات الكوكتيل ولكنها تمل منها . وإذا أصبح الحفل والحماصة مسطحان قليلاً فإن ليندا تستطيع أن

تحرك الجو. هذا إذا كانت في حالة طيبة. سترتب عليك أن تخبئ جميع أجهزة الإنارة الجانبية إلى أن تغادر ليندا. فهي ستستقطب اهتمام الجميع وتخطب كلاً منهم بلفظة تحبب ممطوطة. تفتح قلبها للجميع. وعندما تجري الرياح بما تشتهي سفنها (كأن تحظى بجمهور مصغ وتكون حالة الكآبة لديها غير طاعية) فإنها قد تصبح مسلية. لكن إذا التقيت بها في حالة سيئة. فإنك ستجدها استفزازية وبغيضة. لهذا كانت صحبة ليندا صعبة. فليس لك أن تعرف إذا كانت ستمتدحك أم ستبتلعك.

في آخر الحفل كانت ليندا تبدو كمن ينتظر باقة ورد تقدم إليها على المسرح كي تستطيع أن تنحني وتستمتع بنعمة الوقوف تحت الأضواء. وإذا شعرت بأنها مهملة فإنها ستبذل قصارى جهدها لتشد الأنظار نحوها.

يبدو أن المسرح في دمها، لكنها في الواقع كانت الابنة الثالثة لبقال وخياطة كانا يدأبان في تحصيل الرزق بشكل يحول دون توفر أي وقت يخصصانه لأطفالهما. لذلك ابتكرت ليندا طريقة خاصة تجعلها موضع اهتمام. ولم تتوقف عن محاولة شد الاهتمام طيلة حياتها الحزينة الحافلة بالأحداث.

المشكلة كانت في أن معاشرة ليندا كانت متعبة فهي مغناج حيناً واستفزازية أحياناً أخرى. كانت تمضي كثيراً من الوقت في التأنق والاعتناء بمظهرها. فقد كان لديها إحساس رائع بالأسلوب لكنها كانت دائماً تتجاوز الحد المقبول في طريقة

اختيار ثيابها. فتبدو مبهرجة، وبقدر ما كانت مثيرة تستقطب الاهتمام فقد كانت سطحية أيضاً. كان الإحساس بالشفقة الذي يحيط بها يلخص بميلها إلى معاملة المعارف وكأنهم «أعز الأصدقاء» ذلك أن أصدقاءها كانوا قلة ولم يكن أيّاً منهم «عزيراً» بشكل خاص.

عرفت عدداً من الخلان إلى أن التقت فرانك. كانا يكملان بعضهما بعضاً. فقد كانت هي غريبة الأطوار، مفعمة بالحركة والنشاط بينما كان هو صبوراً، فاعتقدت أن بإمكانه أن يشكل الطرف الأصغر في صمولتها فتزوجا. كانت بحاجة إليه ليمنحها التوازن. فما كان ليندا أن تتزوج رجلاً عاطفياً جداً. وإلا لانقضا على بعضهما بعضاً في معركة لجلب اهتمام وإعجاب الآخرين. وما كان لفرانك أن يتزوج من امرأة رزينة وعاقلة. فقد كانت حياته مملة لدرجة تمنعه من الزواج من امرأة مملة والاستمرار في حياة رتيبة في ضاحية صغيرة تثير السأم. كان لا بد له من الزواج من ليندا. فقد أفقدته عقله بسلوكها الغريب. لكنها لونت حياته.

هذا يدفعني إلى تسجيل ملاحظة حول الأزواج. عندما يجتمع زوجان لا بد من أشياء مشتركة تجمع بينهما. كأن يكونا في مستوى الذكاء نفسه. ويتمتعاً بروح المرح نفسها. ولا بأس بتشابه بعض الخبرات والثقافة أيضاً. لكن هناك أشياء لا بد من وجودها دون أن تكون متشابهة. مثل الانفعالية. فالشخص الانفعالي ينجذب نحو شخص غير انفعالي. العكس بالعكس.

فإذا اجتمع شخصان انفعاليان جداً فإما أن يدمرا بعضهما أو أن يعيشا ما تبقى من أيامهما يمثلان المشاهد الأخيرة من مسرحية درامية متوترة بشكل دائم. وإذا اجتمع شخصان غير انفعاليين البتة فإنهما لن يتمكنوا أبداً من إقامة أي اتصال عاطفي حقيقي. ولن يكون بينهما ود. سيكونان مجتمعين ولكنهما لن يكونا معاً. لهذا فإن ليندا وفرانك في هذا العالم يسعيان كل منهما نحو الآخر. الين واليانغ. زورق الكانو ومجدفه.

كيف نتعامل مع الممثلة

الدرس الأول: إذا لم تكن فرانك، إياك أن تتزوجها. لأنك ستمضي ما تبقى من حياتك الزوجية العاصفة القصيرة يملكك شعور من يجلس في المقاعد الأمامية لمسرحية لا تنتهي. وعندما تشعر بالحاجة إلى الحب والحنان تكتشف، مذهولاً، أنها مشغولة بنفسها ولا تستطيع أن تتعاطف مع أي شخص سوى ذاتها.

الممثلة بحاجة لمن يحتويها. وهذا يعني أن عليك إفهامها أن هناك أشخاصاً آخرين في العالم يحتاجون العناية والاهتمام. وهي لن تستسيغ ذلك. والحقيقة أن هذه العبارة لا تفي بالمعنى المطلوب. لأنها ستقذف الشتائم، أو النار. لكن إذا تبينت باستمرار أنها لا تستطيع أن تصرخ «الذئب.. الذئب» عشرين مرة في اليوم، ولا أن تستغل كل مناسبة اجتماعية مسرحاً لها لأنها ستجد نفسها ذات يوم ممجوجة. لكنها قد تحتاج عشرين

سنة ونصف دزينة (فرانكات) كي ترى ذلك. واذكر دائماً أنها كلما شعرت بأن الآخرين يلحظون وجودها فإنها تصبح أكثر هيسيريونية.

فكرة أخيرة. هناك أعمال معينة تلائم أنماطاً معينة من الشخصيات. فالنرجسيون ديكتاتوريون مبدعون. والسيكوباتيون ينجحون في سرقة المصارف. والفصاميون يصلحون رواد فضاء، شريطة ألا يشاركهم أحد غرفة القيادة. والممثلة تجيد.. مدلول اسمها.. ممثلة. إذا كنت فرانكاً عليك بتشجيع لينداك على تجربة الأداء، فربما كانت ثروة تقدر بملايين.

صاحب العصاب الهجاسي

الأشخاص الذين يستحوذ عليهم العصاب الهجاسي هم الذين يسودهم التجاذب والتثبيت على المرحلة الشرجية والنكوص. مقدمة مُضَلَّلة أليس كذلك؟ تابعوا معنا.

صاحب العصاب الهجاسي Obsessional⁽¹⁾ شخص شديد الرطوبة. فهو (لأن معظمهم «هو» وليسوا «هي») مثالي يحب الكمال. وتتميز شخصيته بالصرامة والعناد والبخل والمحافظة

(1) obsession / obsessiona : الإفراط في الانتباه بمعنى أن الذهن يغدو في حالة يفقد خلالها حرية التصرف ويصبح أسير الوسواس المحيرة والهواجس المتسلطة والأفكار، وهذه الحالة هي في أمراض المرض المعروف: الوهن النفسي.

على النظام، والضمير الحي. إنه شديد التمسك بالأنظمة والقوانين. وهو مدخر لأنه لا يستطيع إلقاء أي شيء خشية أن يحتاجه في أحد الأيام. لذلك تجد مكتبه مليئاً بالأوراق التي يعلوها الغبار، كما أن مرآب سيارته مليء بالخردة.

يفقد الشخص الذي تنتابه الهواجس «الصورة الكبرى» ويضيع في «الصورة الصغرى».

هو شخص يشله إدمانه على العمل ليس طلباً للثروة والترقية، وإنما لأنه يشعر بالأمان داخل حيز وبنية بيئة العمل. أكثر مما هو في المنزل، حيث الفوضى والقذارة وحيث يترتب عليه الجود بعواطفه. وأية عواطف.. الهجاسي أو صاحب العصاب الهجاسي يحب الأفكار. الأفكار اللطيفة، والواضحة، والنظيفة. وليس له في العواطف القذرة، غير المحددة واللاحضارية. فإذا كانت الممثلة توحى بالنهار صاحب العصاب الهجاسي هو الليل.

قبل كل شيء يتصف صاحب العصاب الهجاسي بأنه صلب لا ينثني. لأن الحياة تنطوي على الحاجة إلى التمييز بين ما هو مهم وما هو غير مهم. والمادة غير المهمة، مثل المهملات في المرآب، يمكن رميها باسم التقدم، والفعالية والتوسط. وتلك هي «الصورة الكبرى». لكن صاحب العصاب الهجاسي لا يفكر بهذه الطريقة.

فما علاقة كل هذا بما هو دون؟

مرة أخرى يبرز أمامنا اسم سيغموند فرويد، أب التحليل النفسي. كان فرويد يعتقد أننا جميعاً نمر في عدد من مراحل التطور المتباعدة. تأتي إحداها في الطفولة المبكرة عندما يتعلم الصغار أن يبولوا في المكان المناسب وليس في ثيابهم (الكبار الذين كان آباؤهم متأثرين بالدكتور سبوك تحملوا ذلك الهراء المتعلق بالتدريب على التبول في المبتولة. الأمر الذي كان يجعل الآباء يشعرون بمزيد من السلطة فيما يشعر الأبناء بالاضطراب والإكراه).

قد أبدو بعيداً عن الكياسة (أو أقرب إلى طريقة البريطانيين في الفكاهات حول المراحيض). إذ أقول إن للغائط مدلولاً عاطفياً كبيراً. قد يكون مصدر فخر كما إذ يتعلم الطفل الدارج أن يبول في (النونية) ثم يرى والديه المعجبين أي متغوط ماهر هو. كما أنه قد يكون عرضاً من أعراض الرعب لأن الأمعاء تميل إلى التفريغ عندما يواجه الناس خطر داهم. كما يمكن أن يتحول الغائط إلى سلاح. فجاري يستشيط غضباً لأنه يفكر بأن كلبه يتغوط في حديقته. ولا أستطيع أن أفنعه بأن الذي يفعل ذلك هو ذلك الهجين البشع أعلى الشارع. فيحدجني جاري بنظرات رهيبة بينما يخبئ الهجين ضحكته وراء مخبئه. وعندما يتغوط الأطفال المدربون على استعمال (النونية) في ثيابهم. وخلاف التبول في الفراش فإن «التوسخ» هو دائماً مؤشر لمحنة خطيرة يعيشها الطفل. إنه ينبئ عن غضب عارم كما هو صرخة لطلب المساعدة. من هنا ترون أن النونية شيء رائع من نواح

كثيرة. كما أنها عاطفية جداً. لهذا فإن الهواسي الذي لا تعنيه العواطف، لديه مصرات شرجية قوية. مما يعطيه اسم الشخصية الشرجية.

هذا ويمكن أن يصبح الأشخاص هواسيين كوسيلة دفاع. فعندما يغرق الناس في المعلومات أو في العمل فإنهم يصبحون منظمين بشكل فائق ليتمكنوا من التكيف. المشكلة هي أنهم قد تملكهم الوسواس لدرجة تعيقهم عن الإنجاز المرضي. وهنا أيضاً تجدهم يضيعون «الصورة الكبرى» فهم ينشغلون بشكل كبير بالأشجار مما يحرمهم رؤية الغابة. كما أن الأشخاص المسنين الذين يبدأ الخبل بالسيطرة عليهم (كأن يفقدوا ذاكرتهم، ووعيهم.. إلخ) غالباً ما يصبحون هواسيين فهم يكتبون قوائم لتساعدتهم في تذكر الأشياء ويصبحون منظمين بشكل صارم في المنزل حول الأماكن التي يخزنون فيها الأشياء، لأنهم يعرفون أن بيئتهم يجب أن تصبح بالغة التنظيم بشكل يمكنهم أن يعرفوا مكان المطرقة وظروف الرسائل، حتى في الوقت الذي لا تكون لديهم أية فكرة عن اليوم الذي هم فيه.

يمكن القول ببساطة إن صفة أصحاب العصاب الهجاسي أو المهووسون تضم عدداً من الأخطاء. وقد فرزت ثلاثة أنماط من الوسواس، متداخلة مع بعضها بعضاً.

(1) الميل إلى التعلق بفكرة ما على نحو غير سوي كأن تعلق في موضوع وتعجز عن التفكير في سواه.

والبشر عادة يعلقون بمجموعة من المواضيع يمكن التكهّن بها.

(2) الشخصية ذات العصاب الهجاسي، مثل الأشخاص الصارمين الذين يتمتعون بمصرات قوية جداً.

(3) اضطراب الوسواس القسري. ونقرأ عنه كثيراً من مجلات المرأة هذه الأيام. وهو اضطراب عقلي واضح يتعرض الناس فيه إما لوسواس أو دوافع لا تقاوم أو كلاهما. راجع الحالات الموصوفة أدناه.

وصف حالة

كان بيتر مأخوذاً بزميلته في الصف أنيتا. وكلاهما في الرابعة عشرة، يرتديان حمالة بنطال ويدرسان الفرنسية معاً. لم يكن يستطيع التفكير في أي شيء سوى جدائلها وكيف ارتعش عندما قالت له «Je t'aime» خلف باحة الألعاب الأسبوع الماضي. كان مهووساً بها.

الموضوع الأول: حب هجاسي. عندما يقع فيه الكبار فإنهم يضعون أنفسهم في أوضاع لا يحسدون عليها تتضمن غرف النوم والتحريات الخاصة.

وصف حالة

كانت آنيتا تعرف هوس بيتر بها. فهي تبادلته الشعور نفسه. وتحب كل شيء فيه. حتى حمالة بنطاله كانت تبدو لها جميلة.

فالحب أعمى. ولكن عندما كانت أنيتا تنظر إلى صورتها في المرأة لم تكن ترى سوى شخص أخرق. جدائلها بشعة وشكلها المتين المرعب يجعلها تضحك بشفتين مطبقتين، فراحت تفتش في مجلات المرأة عن نظام غذائي يساعدها في التنحيف. فابتعدت عن النظر في المرأة لأنها كانت تتقزز مما ترى. خلال ثلاث سنوات سيدلي والدها بتعليق غير مكترث يدفعها نحو نظام غذائي وسواسي تليه أشهر تقضيها في المشفى لعلاج من فقدان الشهية للطعام.

الموضوع التالي: الاتهام الذاتي الهجاسي.

وصف حالة

كان فيليب يسكن بجوار عائلة جونز. وعندما اشتروا سيارة فارهة غرق في الدين حتى أذنيه كي يشتري أفضل منها. وعندما بنوا حوضاً للسباحة اضطر لأن يحفر فناءه الخلفي على جناح السرعة. وعندما انضم جونز الأب إلى نادي الروتاري سارع فيل إلى عضويته. أصبح هاجسه تتبع عائلة جونز.

لكن ما لم يستطع فيل تحمله كان رؤية السيدة فيل تثرثر مع جونز الأب عبر سور الحديقة. فتساءل هل هي على علاقة به؟ مع من تثرثر أيضاً بهذه الطريقة؟

الموضوع الثالث: وسواس الغيرة.

وصف حالة

وقف الكابتن آهاب على ظهر المركب الذي تجتاحه الرياح. أين ذهب ذلك الحوت الأبيض اللعين؟ سيقتفي أثره عبر سبعة بحور. سيقتله ويستحم في دمه، أو يموت دون ذلك. وهذا ما حدث.

الموضوع الرابع: الرغبة الهجاسية بالانتقام.

وصف حالة

كان بول ذا شخصية هجاسياً لدرجة أنه أصبح ناسكاً لا ترايباً (ممتنعاً عن الكلام). وهذا يعني أنه سيعيش حياته في وحدة وصمت وصرامة. ملتزماً بالأنظمة. لا يكلم مخلوقاً كي لا يدخل الفوضى في حياته بميوعة تلك الأشياء الخطيرة التي تسمى «الود». لكن طوال تلك السنين التي أمضاها كانت تسكنه ذكرى استسلامه لإغراءات الحياة، عندما كان في الثامنة عشرة من عمره تعرف على صديقة. فقد نشأ في البلدة التي نشأت فيها وذهب معها إلى المدرسة، وأصبحت هاجسه. ثم في أحد الأيام هرب بول من هذا الهوى إلى أماكن هادئة. لكن الفتاة ذات الشعر الأصفر كانت تسكنه، هي والذنب الذي يشعر به يوماً إثر يوم إثر يوم.

الموضوع الخامس: هاجس الذنب وعقاب الذات.
والعجز عن الصفح الذاتي

كان لأندرو مصرة قوية . لم يكن لديه مجرد هاجس حول الحب والغيرة والذنب . . إلخ . وإنما كان صاحب شخصية هجاسياً . تنطبق عليه الصفات التي ذكرناها من صرامة وصلابة وصعوبة في الإرضاء . كان يرى الأشجار ولا يشعر بوجود الغابة .

كان أندرو رئيس مكتب بريد في قرية صغيرة . وكان هذا يروقه طبعاً . فالإجراءات النظامية نفسها ، أمكنة لوضع بطاقات المحتويات ، أوقات دوام منضبطة ، مغلفات بلون بني ، أجور ومخصصات للمكافآت ، إجراءات مدرجة في سجل مكتب البريد ، يا لهذه النعم !

ثم جاء يوم أصبح مكتب البريد عصرياً . ذهب اللوغو القديم وحل محله شيء جدير بالازدراء ابتكره أشخاص الدعايات في المدن ذوي الشعر الطويل الذي ينضج بالزيت والأنوف المليئة بالمخدرات . واستبدلت الظروف القديمة الأصلية بورق بريدي متعدد الألوان . مقرف ! وحلت الإنارة التي تعتمد على بقع ضوء حميمية محل الإستطالات اللامعة المتوهجة للإنارة القديمة . عمل طلائفي لدرجة أن حجرته لم تعد رمادية ، تشبه غيوم الشتاء الممطرة ، وإنما أصبحت مشرقة بألوان فاتحة . تؤذي عينه . واستبدل دليل الإجراءات وطريقة العمل الجلدي الجميل المهترئ بقرص كومبيوتر !

يوم وصلت التكنولوجيا تقاعد أندرو. لقد كان التغيير كبيراً وسريعاً بشكل أفقد جنته رونقها إلى الأبد. فعاش متقاعداً وحيداً (كما كان دائماً) في كوخه ذي الجدران الرمادية والإنارة المتوهجة. وما زال يستيقظ في الوقت نفسه كل يوم لكنه أصبح يمضي الوقت في ركود التقاعد المتفرد. وعندما مات لم يعرف أحد من جيرانه بسنوات الكآبة التي عاشها وهو يرعى حديقته ونمط حياته الرتيبة وجدرانه الرمادية التي لا يشوب نقاء نظافتها شيء.

لو أنه تعلم بعض الاسترخاء. وكيف يرى الصورة الكبيرة. وكيف يستمتع بالحياة بدل الاكتفاء بتنظيمها. لو أنه فقط تعلم كيف يرضي أحباءه..

وصف حالة

اعتقدت فيليبيا أنها توشك على الجنون. أو في الأقل كانت تعرف أنها قد فقدت السيطرة على عقلها. فقد تعرضت لإزعاج في العمل، مجرد خلاف بسيط مع رئيسها، لكنه جعلها تشعر بالقلق وأفقدتها الشعور بالأمان، ثم بدأت تتابها الأفكار.

أفكار؟ أية أفكار؟ أفكار تتكرر وتقمح نفسها بلا دعوة لتزعجها بمضامينها من عنف ودمار وقتل.. تتدافع داخل رأسها بقوة تكاد تعصف بها، فتتخيل أنها تلقي طفلها المحبوب ذي السنوات الثلاث من فوق الدرج. وبقيت تلك الصورة تتكرر في ذهنها مراراً وتكراراً. وعندما كانت تقود سيارتها في الشارع

كانت تتملكها رغبة جارفة بأن تعترض مسار سيارة قادمة في الاتجاه المعاكس فترتعد وتمسك بعجلة القيادة وقد ابيضت أصابعها إلى أن تمر.

وبعد أن تستعيد توازنها تدخل في حالة من التأكد.

التأكد؟ التأكد من أي شيء؟ التأكد من كل شيء فيما إذا كانت الأبواب مقفلة، وأن جميع الأجهزة الكهربائية قد قطع التيار عنها قبل أن تغادر البيت. كانت تتأكد من كل شيء بترتيب محدد ثم تعيد الكرة خمس مرات. وهكذا كانت مغادرتها المنزل تستغرق خمساً وعشرين دقيقة. ثم كانت تضطر إلى العودة لتعيد الكرة مرة أو مرتين لمجرد التأكد. وإذا لم تفعل يمتلئ رأسها بصور بيتها وهو يحترق بكامله. وهكذا كانت تقلق وترتعد فرائصها ويغسلها العرق إلى أن تعود، لتعيد التأكد مرة أخرى.

اضطراب وسواسي قسري. ليس مماثلاً تماماً لوسواس الحب والغيرة والذنب. إلخ. وليس بالضرورة وقفاً على الشخصية الهوسية. فالوساوس أفكار، والدوافع التي لا تقاوم أفعال. الأفكار الوسواسية تدور حول عدد من المواضيع مثل القذارة، والمرض، والتلويث، والعنف، والتجديف.

والدوافع التي لا تقاوم تصبح تصرفاً اعتيادياً لا بد من تنفيذه إذا أراد الشخص الذي يعاني منه أن يعيش بسلام في يومه ذاك. . التأكد، والعد، والغسل، واللمس، أشياء غريبة، لكنها

منتشرة. قلما يرى فيها صاحب العلاقة شكلاً من أشكال الجنون.

كيف نتعامل مع الهواسي

نحن جميعاً لدينا شيئاً يستهويننا مثل: ساعات القرن الثامن عشر، وضربات الكريكيت، وتاريخ بيرو. وهذا ليس بذی شأن كبير. كما يمكن أن يستحوذ علينا الحب أو الغيرة، والشعور بالذنب.. إلخ فهذه الأشياء جزء من نسيج الحياة الغني فلا تقلق بشأنها.. ولا حاجة لأن تحجز حريتك بسببها..

بالمقابل فإن اضطراب الوسواس القسري لا يعتبر جنوناً ولكنه قد يؤدي بك إلى الجنون.

الجيد في الأمر هو أنك إذا كلفت نفسك عناء طلب العلاج لوجدت بعض الطرق الفائقة الأثر الكفيلة بضبط الأفكار والتصرفات ويسمى ذلك الطرح التصرف الواعي (كالتفكير ثم العمل) وبعض الأدوية تساعد أحياناً. صحيح أنها لن تحيي عظامك إذا كانت رميمًا ولكن ما الذي ستخسره في النهاية سوى بعض الأفكار الرديئة والتصرفات الغريبة.

الشخصية الهجاسية أمر يصعب التعامل معه. فذو العصاب الهجاسي يجب أن يشجعوا على مدى فترة من الزمن وضمن بيئة تستوعبهم وتحثهم على الاعتدال، ويجب أن يفهموا أنه حتى في حال عدم التقيد بالروتين فإن العالم لن يتداعى. إما

هذا أو أن توكل إليهم مهام مدير بريد في منطقة ريفية ويتركوا ليعيشوا حالتهم كما يحلو لهم.

الشبه عظامي

دعوني أولاً أوضح بعض الأمور، سأحدث هنا عن الشخصية الشبه عظامية Paranoid، وليس الذهان العظامي، وسأوضح الفرق بين الاثنين.

إليك هذا

أنت هيبى. المشكلة هي أنه كان عليك أن تنشأ وتعيش في عقد السبعينيات لكن الزمن توقف بالنسبة إليك عند تلك المرحلة. أنت تخاطب الجميع بلفظة «يا رجل» وترتدي فوق القفطان منديلاً كبيراً مزداناً بالرسوم. علم الصحة لا يعينك. وما يعينك فقط: نظام الخضروات الغذائي. الوجه الوحيد من أوجه الهيبة الذي تخلت (طائعاً) عنه كان «الحب الحر». فقد اضطررت لذلك لأن شريكك واجهتك بتجهم هائل عندما قمت بجولة في الصيف الماضي فقررت أن الزواج من امرأة واحدة قد يكون مملاً لكنه يضمن لك الهدوء في المنزل.

قد ترتكب عملاً مخلاً بالقوانين كالتقاط قطعة من محل دون قصد، فأصبحت عصبياً تنتفض لأهون سبب. وتظن أن الأشخاص الآخرين في الغرفة يضحكون منك، وبالرغم من أن كلاً منهم يرتدي قفطاناً نظامياً مألوفاً إلا أنك تحسب من أنهم

من الشرطة وقد تخفوا بهذا الشكل . والسيارات التي تسير في الشارع تبدو بطيئة في سيرها اليوم، كأنما هي تتباطأ لتصور بيتك . وإذا رن جرس الهاتف تشعر بالإسهال يقطع أمعاءك . لا بد أن هذه هي الإشارة لفرقة من الشرطة المتنكرة لتشهر أسلحتها وشاراتها الرسمية . لا، هذه عمتك مايل تدعوك إلى العشاء يوم الأحد . ويتابع أصدقاؤك لف لفافات المخدرات . فتقرر أن الأفضل أن تقلع عن هذه العادة المحرمة قبل أن تذهب بعقلك .

وصف حالة

في أحد الأيام جن جنون تيري . أو في الأقل بدأ يجن . بدأ الأمر ببطء ثم اشتد . وفي النهاية أصبح يهذي بشكل صارخ .

كان تيري مساعداً في مخزن يبيع أجهزة التلفزيون في مخزن عام كبير . كان يأتي كل يوم بقميص وربطة عنق . مرتباً ونظيفاً ويعود إلى منزله كل يوم راضياً بشعور من أدى عمله على خير وجه . لكنه شعر في أحد الأيام أن أحداً يتبعه . فعندما كان يسير في الشارع العام؛ كان يحس بأن هناك دائماً شخصاً وراءه . شخصاً مختلفاً كل يوم . حتى أنه توقف في أحد الأيام ونظر وراءه . فرأى شخصاً يتوقف وينظر إلى واجهة عرض أحد المحال التجارية . واستيقن بأنه، لا بد أنه هو . وفي اليوم التالي كان الذي يتبعه هو ذاك الشخص نفسه ثم آخرين في اليومين

التالين، وسرعان ما أدرك أن لا بد أن هناك جماعة، وبدأت تلك الجماعة تشغل تفكيره.

في إحدى المرات عاد إلى المنزل متأكداً أن تلك الجماعة هناك في منزله. كان يعرف ذلك فحسب. لا بد أنهم قد قاموا بفتح رسائله بالبخار وغيروا أماكن بعض الأشياء. لكنهم لم يأخذوا شيئاً. لا بد أنهم أذكي من أن يفعلوا ذلك. لقد اقتحموا المنزل وفتشوا أغراضه لكنهم حرصوا على ألا يتركوا أثراً يدل عليهم.

التطور التالي كان صوت طقطقة على خط الهاتف واتصالات لا يترك أصحابها رسائل على آلة تسجيل المكالمات إذ يتصلون في غيابه. إنهم يراقبون هاتفه، إنهم يعرفون رقمه. وعندما استبدله برقم مكتوم تمكنوا بشكل أو بآخر من معرفته. لا بد أن لهم أصدقاء في مواقع المسؤولية. كان يشعر أنه يتعذب. لماذا لا يتركونه وشأنه!

لاحظ أصدقاؤه التغيير الذي طرأ عليه إذ لم يعد تيري قادراً على الاستمتاع «بساعة سعيدة» في المقهى مساء الجمعة وكان يقول إن للقهوة في فمه طعماً غريباً. أتراها مسمومة؟ حاول أصدقاؤه إقناعه أن ليس هناك من يريد قتله. لكن ذلك لم يقنعه. كان يعرف الفاعل. أنها تلك الجماعة!! إلا أنه لم يكن يعرف لماذا، لكنه كان يعرف فقط أن أفراد تلك الجماعة يضايقونه، ويتمنون موته لسبب لا يعرفه.

ووصلت الأمور ذروتها ذات يوم عندما اندفع داخل

مكاتب الإدارة في مكان عمله ليقول لهم إن هناك قنبلة مزروعة داخل أحد أجهزة الـ VCR في القسم المسؤول عنه في المخزن. وقال إنه يعرف أنها هناك، فقد رأى رجلاً يعبث بالجهاز وهو الآن يتكتك ولم تكن الإدارة لتخاطر بوقارها لتتحقق من صحة الادعاء. فلم يبق أمامهم خيار سوى إخلاء المخزن واستدعاء فرقة الكشف عن المتفجرات. استجوبت الفرقة تيري وجميع الموجودين الآخرين في الموقع. وأدخل شخص آلي بالغ الدقة ليحمل جهاز الـ VCR إلى موقف السيارات. كان تيري يراقب ما يجري من بعيد وقد وضع أصابعه في أذنيه.

لم يكن هناك قنبلة طبعاً. وفي منتصف عملية التفتيش أخبر تيري رجال الشرطة عن الجماعة. فاستدعوا طبيباً. أعيد جهاز الـ VCR إلى مكانه على الرف وأرسل تيري إلى المستشفى. وهو مقتنع تماماً بأن رجال الشرطة والأطباء وطاقم العاملين في المخزن كلهم من الجماعة.

الذهان العُظامي: هو نوع من الجنون، يزخر بالأوهام، والأفكار الراسخة، غير الحقيقية التي تثير الضيق والشعور بالاضطهاد.

والآن لننتقل إلى تعريف الشخصية الشبه عظامية: هو نمط من أنماط الشخصية. الثقة عملية من مرحلتين. مرحلة حادة ومرحلة مستمرة. في المرحلة الحادة من الثقة نحن نعمل على مشاعرنا الباطنية، فنحن نشعر في مكان ما في عمق معدتنا ما إذا كان

بإمكاننا أن نثق بشخص التقينا به لتوه، أم لا؟ بائعو السيارات يريدون منا أن نطور ذلك الإحساس تجاههم فوراً. فيما يحاول الأطباء والمحامون أن يولدوا الثقة بهم منذ اللقاء الأول. لكن الثقة الحقيقية أمر يتطلب جهداً متواصلاً. إنها تكتسب على مدة من الزمن بإبداء ما يؤهل للثقة طوال الوقت. لهذا ما كان لك أن يزيغ بصرك في الصيف الماضي فشريكك ستحتاج إلى وقت طويل جداً كي تستعيد ثقتها بك؛ وربما لن تفعل.

وصف حالة

يعاني توم من مشكلة كبيرة في موضوع الثقة. ولديه قناعة عميقة برداءة وبحقد من حوله. فإذا قلت شيئاً على سبيل الدعابة يحمل قولك محمل الإهانة الكبرى. وإذا نظرت إليه بطريقة هي الأكثر لطفاً فإنه يرى في نظرتك سخرية وازدراء، وإذا امتدحته يفسر مديحك إهانة.

في العمل لم يكن أحد يعرف شيئاً عن حياة توم الخاصة. فقد كان متكتماً، يعتقد أن معرفة الناس بشؤونه الخاصة يعطيهم «ذخيرة» ضدك. كما اشتهر توم بأنه يحمل ضغينة. ففي أحد الأيام اشتكى جون، أحد زملائه في العمل، من حساسيته الفائقة وحبهِ للخصام. والواقع أن كلمات جون غير الرسمية كانت أن توم «هو أَلَمْ ممضٍ» ولم ينس توم أبداً هذا الازدراء، بينما تعلم جون بطريقة مؤلمة أن توم يحمل الحقد عشرات السنين. وبالتالي أصبح فصل الاثنين عن بعضهما أمراً بالغ الضرورة، فنقل توم إلى

قسم آخر. إلا أن زملاءه الجدد سرعان ما اكتشفوا بين جنبات توم روحاً معذبة. دائماً على الحافة. ودائماً مضطهدة. فائقة الحساسية، صلبة، دفاعية، وقبل هذا وذاك. لا يثق بأحد.

كان توم يعيش مع زوجه جين البالغة السمنة. وكان لهما طفلان سمينان، كبرا الآن وغادرا البيت، فرح الولدان إذ اكتشفا أن والدهما ربما كان مخطئاً وأن العالم ليس مكاناً معادياً. والأرجح أن معظم الأشخاص طيبون لحد كبير في معظم الأوقات..

يبدو أن نزعة توم العظامية كانت تملأ جو البيت. وبالرغم من أن جين لم تكن رمزاً يجسد الجمال إلا أنه أصبح سريع الغضب إذا تحدثت إلى رجل آخر. وكان يطعن بإخلاصها في جلساتها الخاصة. فتتبري لإقناعه بالعكس. كانت دائماً تشغل تفكيره. فكفت جين عن مخاطبة الرجال الآخرين، حفاظاً على السلام العظامي.

كان جون محقاً. فتوم كان فعلاً؛ ألماً ممضاً. وكذلك الأمر مع معظم الشخصيات ذات العصاب العظامي. فهم دائماً غاضبون لشأن أو لآخر. ولكن وراء هذا الغضب يكمن إحساس بشيء أكثر شؤماً وأعظم شجناً، إنه الرعب.

كيف نتعامل مع العظامي

سنتطرق أولاً إلى الذهان العظامي أو الفصامي. والجواب

هناك واحد لا لبس فيه: اطلب الرجال ذوي المعاطف البيضاء والسترات الخاصة بالمجانين وشباك الفراشات، ودع العُظامي يعالج من قبل أخصائي يعطيه حبوباً قوية التأثير. وحتى إذا فعلت ذلك فإن تطور حالة المصاب بالذهان العظامي لا تدعو إلى التفاؤل كثيراً. فإذا كان لدى المريض نظام أو هام عظامي متجذر لن تقوى عليه. لكن المريض يتعلم، في الأقل، التعايش مع أوهامه. فيتمكن من الاستمرار في الحياة بالرغم من أنه يعرف أنهم في مكان ما حوله.

أما بالنسبة للشخصية العظامية، فأفضل طريقة للتعامل معها هي عدم تعريضها لشدة، افعل ما تشاء بشكل علني كي لا يتهمك بالمواربة. ولا تحاول أن تجعل من العظامي صديقاً لك، وإياك إياك الزواج من شخصية عظامية. وإلا وجدت نفسك في مأزق.

وإذا كنت موظفاً احرص على ألا تصبح الشخصية الزورانية ممثلاً نقائياً.

المتعصب أو المتحمس

شخصية المتعصب Zealot هي مزيج من سمات كل من الشخصية الهجاسية والشخصية العظامية. ويتواجد المتعصبون في جميع المجتمعات. تميزهم حماستهم. فهم يعيشون من أجل قضيتهم. الأمر الذي يقحمهم في متاعب كثيرة. فيفقدون هويتهم. ويعتقدون أن لديهم حلاً لمتاعب العالم في نظام

واحد. إنهم يفقدون أصدقاءهم القدامى وأسرههم ويتجولون وحدهم مع متعصبين آخرين. يجمعهم لواء قضية واحدة. يمرحون ويرقصون في اجتماعاتهم تعبيراً عن التزامهم بقضيتهم التي تصبح مركز حياتهم، الرتبة دونها. فيملؤن خواء ذاتهم باعتناق القضية. يا لهم من مملين!

تمرين

- (1) اختر جماعة، أية جماعة.
- (2) انضم إليها(*)
- (3) أعطها كل وقتك واهتمامك وحبك وأموالك. والأكثر أهمية هو أن تعطيتها آخر قرش تملكه. وخلال بضعة سنوات، إذا استطعت الإفلات من هذه الجماعة فإن إفلاسك المدقع هو الذي سيسبب لك أكبر ألم.
- (4) أخبر الجميع عن قضيتك. إلى حد التقزز، ولا تعر التفاتاً للعيون التي تتحول عنك والأبواب التي تصفق في وجهك.

اعذروني إذا بدا عليّ التهكم. فأنا أعتقد أن المتعصبين

(*) لا أريدك أن تفعل ذلك حقاً. وإنما هو لإشعارك بقوة التأثير. فلا تأت إلي لائماً إذا بذلت كل ما لديك لصالح شخص فاسد بلا شعر وبكثير من سيارات رولس رويس الفاخرة.

لعنة البشرية. فأنا أعمل من مبدأ أنك إذا كنت تعتقد أن العالم كله خطأ وأنت الصواب يجدر بك أن تتأكد من أنك لست على طريق الخبل. هل يمكن أن يأتي التعصب بأي خير؟ وقد يأتي بعض المتعصبين بتغيير ملحوظ في المجتمع لكن معظمهم ليسوا أكثر من قشرة جوز. ومهما حصل فإنه قد يتمخض ذلك عن إراقة دماء.

كيف يصبح الفرد متعصباً؟ إنها عملية من أربع مراحل:

(1) مرحلة الفراغ: وفقدان الاتجاه والاكتمال.

(2) عملية التحول.

(3) المرحلة النهائية. الموت.

معظمنا يعيش فترة من حياته في المرحلة الأولى. فنحن جميعاً بحاجة إلى حس الاتجاه. وستقرأ المزيد عنه عندما أحدثك عن الضائع. عندما تكون في المرحلة الأولى تتوق إلى الهداية. وذلك يحدث غالباً بشكلٍ مدوٍ.

كيف نتعامل مع المتعصب

لن أسهب في الحديث عن هذا النمط من الأشخاص المزعجين. فنحن جميعاً نعرفهم. فهم متشون معظم الوقت. ولكن لكل حماسة أجل. وأسوأ أنواع المتعصبين هم أولئك الذين ينتقلون من قضية إلى أخرى نرى في عالم العمل أشخاصاً يفعلون ذلك عندما يستهويهم هذا النمط من الإدارة أو ذاك.

وتتدخل الموضة والتسلية بتعصبيهم أيضاً. إذا لم تكن لديهم الحماسة يستولي عليهم فقضهم (الفراغ - القلق - الضجر). لكنني أفترض أن ملء الفراغ بالحماسة أجدى من ملئه بالمفاسد. شريطة ألا ينطوي على أجساد مسجاة وأمهات باكيات.