

## فقدان الأحبة والطلاق وإنهاء العلاقات

رغم تركيز هذا الفصل على موضوع الموت إلا أنه من المفيد أن يكون معلوماً، لدينا، أن كثيراً من أساسيات فقدان الأحبة تشابه تلك التي لها علاقة بخسائر كبيرة في حياتنا، مثل: الطلاق والانفصال والاعتصاب وفقدان وظيفة أو منزل.

الخسارة جزء متأصل في الحياة، فلا حقيقة ثابتة في الحياة سوى الموت، وكلّ منا سيعاني من فقدان قريب، سواء أكان ذلك بالانفصال أم الموت. ويؤثر فقدان علينا جسدياً وعاطفياً، وقد يكون له ذبول وأضرار على صحتنا الجسدية والعاطفية، ويضعف من عواطفنا المؤلمة المتضاربة. وقد يؤدي إلى تغيير نظرنا بأنفسنا، ونظرة الآخرين لنا، كما يؤدي إلى تغييرٍ رئيسي في كثير من جوانب حياتنا، كمكانتنا الاجتماعية وعلاقاتنا مع عوائلنا وأصدقائنا وجيراننا، إضافة إلى صعوبات مالية.

## فراق الأحبة

يتراوح أعمار مرضى بيتر ديفيس Peter Davies، استشاري حالات فراق الأحبة بلندن، ما بين الخامسة إلى الخامسة والثمانين سنة، ويشمل الأرمال وأقرباء من تُوفوا إثر جريمة قتل أو انتحار، ومن مات له طفل في سرير، وحوادث السيارات، والموت الفجائي بأنواعه. يعتقد بيتر أن عامة الناس غالباً ما يتعدون عن مواساة من فقد حبيباً، لإحساسهم بعدم ملاءمتهم لمواجهة الموقف، أو لخوفهم من الموت. فعند وفاة أحد الناس يزداد خوفنا من فنائنا، أو من فناء قريب لنا.

لدى معظم المجتمعات الغربية خبرة ضئيلة عن الموت. وجزت العادة منذ مئة سنة أن يُمدد الميت في غرفة المنزل الأمامية قبل الدفن، فيودعه أقرباؤه وأحباؤه الوداع الأخير، كلُّ بطريقته الخاصة. بينما تطبّع الموت في القرن الحادي والعشرين بطابع تعقيمي تطهيري.

وغالباً ما يشعر الناس بعدم ملاءمتهم لمواجهة موقف الموت. فالأصدقاء والأقرباء والجيران يشعرون برغبتهم الشديدة لتخفيف معاناة المُبتلى، لكنهم غالباً ما يعجزون عن التصرف، أو قول ما يناسب الموقف، وهكذا يتجنب الكثير الاحتكاك بالشخص المُبتلى. ومما يدعو للسخرية ألاّ يلقى المُبتلى الدعم اليومي الطبيعي حين يكون بأمس الحاجة إليه.

مع تعميم القول بوجود ردود أفعال للخسائر، إلاّ أن لكل منا

طريقة حزن خاصّة به . ومن العوامل المؤثرة على ردود الأفعال هذه ، كـيـفـيـة الموت ، ونوع العلاقة ما بين الطرفين قبل الموت ، والضغط الأخرى الناتجة من تجارب المُبتلى الأخيرة .

لهذه العوامل كلها ، علاقة قوية بطريقة معالجة المُبتلى لمصابه . ليس من الضروري أن تكون هذه التجربة سلبية ، كما أنه ليس مُستغرباً أن يصفها بعضهم بأنها فرصة غير مُتوقّعة لنمو شخصيته . فقد يقوم المُبتلى ، وبالرغم من كربه ، ببناء حياة جديدة ، تتضمّن أنشطة لم تخطر على باله من قبل . وتشير بعض الأبحاث أن أطفال الأرمال ينجحون في حياتهم نتيجة المصاعب والتحديات التي واجهوها . فقد يدفع الموت الشخص لإعادة تقييم حياته ، فيجد أن الحياة قصيرة ، وأن عليه استغلال كل ما تبقى له من وقت .

### ردود أفعال حزن متأخرة

أجل ، لكل طريقة الخاصة بالحزن ، وقد يستمر عند بعضهم عدة سنوات ، في الوقت الذي قد يشعر آخرون بعدم قدرتهم على الحزن ، فيكبتون عواطفهم ، لتظهر لاحقاً على شكل ردود أفعال حزن متأخرة ، وآخرون قد يتمكّنون من إعادة بناء حياتهم أسرع مما يتوقعون أو يتوقعه الناس .

### قصة موراغ Morag's Story

هذه قصة كلاسيكية لمن عانى من ردود أفعال حزن متأخرة . فقد تُوفّي والد موراغ ، فجأة ، وهي في سنّ المراهقة إثر نوبة قلبية ، وتلاه

أخوها بعد سنة بحادث مرور، ثم تم تشخيص حالة والدتها بانتفاخ رئوي، وتوفيت بعد خمس سنين. لم يكن لدى موراغ وقت للحزن، إذ كانت مشغولة بالتفكير في تدبير أمور أختيها الصغيرتين.

تزوجت موراغ وهي في الثامنة والعشرين من العمر، ورزقت بطفل واحد، وحين بلوغها واحداً وأربعين سنة أصيبت بالكرب طيباً، إذ أزيح الرماد عن جمره الحزن الدفينة في أعماقها بعد مساعدتها صديق لها توفي والده، فبدأت تبدي حزنها لوفاة أبيها وأخيها وأمتها. . أحست في بادئ الأمر بالهلع من شدة مشاعرها، ودموعها المنهمرة، وعدم قدرتها من حجب ذكرياتها، وتحدثت عن مشاعرها بالحب والغضب تجاه والديها، فلامت أباهما الذي «تركها» وأمتها التي لم تقلع عن التدخين الذي كان سبب وفاتها. كانت موراغ تُبدي دائماً صورة جميلة عن عائلتها. ولكنّه اتضح لها، وبعد اكتشاف حقيقة مشاعرها بمساعدة طبيبها النفسي، أنها كانت تمجد والديها بينما لم تك علاقتهما طيبة، وجرت بينهما عدة نقاشات حادة إبّان طفولتها.

من غير المستبعد لأناس دفنوا حزنهم، أن يمجدوا فقيدهم، فكثير من هؤلاء يحولون غرف نوم موتاهم إلى نُصبٍ، محافظين على غرفهم وممتلكاتهم بالحالة ذاتها التي ماتوا عليها. وقد ترتبط هذه الحالة بما يسمّى بالحزن المَرَضِيّ عندما لا يستطيع المُبتلى فراق الميت، فيفرط في زيارة قبره، ويجلس ساعات في غرفة نومه، أو يتحدث مع الآخرين باستمرار، كما لو أن الميت ما زال حياً. ولا

## فقدان الأحبة والطلاق وإنهاء العلاقات

تسمح هذه الحالة للمُبتلى أن يعيش حياة طبيعية ويتعد عن هاجس موت حبيبه .

### التعامل مع فراق الأحبة

يغيب عن كثيرين أن الحزن يُظهر نفسه على شكل أعراض جسديّة وعاطفيّة وسلوكية، فالفجع والإنكار والغضب والحزن واليأس والذنب والخجل والكوابيس والومضات والخمول والتعب وقلة التركيز والخفقان والغثيان والإسهال والشد العضلي والصداع والآلام والأوجاع وعدم الرغبة الجنسية، كلّها أعراض طبيعيّة .

يستخدم بيتر ديفيس المبادئ الموضحة في كتاب استشارة ومعالجة الأحزان Grief Counselling and Grief Therapy لويليام ووردين William Worden وذلك لمساعدة الذين يعانون من فراق حبيب، وجوهر عمله هو أن مراحل الحداد تتركز حول إنهاء أربع مهمّات :

- تقبّل حقيقة الخسارة .
- معاناة ألم الحزن .
- التكيف مع الحياة بمنأى عن الميت .
- إعادة استثمار الطاقة العاطفية بعلاقات أخرى .

وتبعاً لوردين، فإنّه من الممكن إتمام بعض هذه المهمّات وليس كلها، مما يسبّب ألماً غير مكتمل للفراق، تماماً كمن أُصيب بجروح ولم يتمّ التئامها .

قصة فرد Fred

يمثل فرد، والد لثلاثة أطفال، هذا النوع من الشفاء غير المكتمل. توفي ابنه الصغير غرقاً، وبعد حزن ثلاث سنوات ظن أنه تقبل الأمر. لكنّه وفي أحد أيام تسوّقه، وضع خمس وجبات في عربته، فواجهته زوجته بالأمر، فلاحظ فجأة أنّه ما زال يتسوق لعائلة من خمسة أفراد لا أربعة. استغرق معه الحزن سنتين إضافيتين، حتى استطاع الاعتراف بصدق، أنّه أعاد استثمار عواطفه لابنه الميت في وقائع الحياة اليوميّة.

تختلف طرائق الحزن لدى الناس، فبعضهم يحتاج للوحدة، وبعضهم الآخر يحتاج لخصوصية البقاء داخل المنزل، وآخرون يجدون خصوصيّة وسريّة بالتجول وحيدين في الشوارع، بينما يجد آخرون الراحة والمساندة في صحبة الأصدقاء والأقارب. فلا طريقة صائبة، أو خاطئة للتعامل مع هذا الموقف.

يتفرد فراق الأحبة عن غيره من الصدمات لعدم إمكان رجوع الميت، لذلك فإن جراحه لا تندمل كلياً، وسيبقى أثره على الدوام.

يشجع الاستشاريون، المتخصّصون بفراق الأحبة، مرضاهم على التحدث قدر الإمكان عن مصيبتهم، فالتفكير بها ورؤيتها في الأحلام قد يساعدهم على مواجهة الحقيقة. كما أن حضورهم مراسم الجنازة وزيارة الموقع ومعاناتهم تدريجياً لألم الفراق، قد تعينهم على إتمام مهام الحداد.

أنواع المهمات العملية المساعدة تتضمن:

- الاحتفاظ بسجل الأفكار والمشاعر.
- كتابة رسائل للمتوفى.
- التفكير والتحدث تفصيلاً عن حياة المتوفى.
- التفكير بأكثر وأقل ما أحببته في المتوفى.

### الحزن غير المنتهي

من أهم النقاط الواجب تذكرها أنه لا يمكن «الالتفاف حول» مشاعر الحزن، بل يجب «المضي من خلالها»، فإن الألم المتناسى أو المكبوت غالباً ما يعاود الظهور عند حدوث حالة فقدان، أو خسارة قريب آخر.

### قصة آن Anne

تبلغ آن الثالثة والخمسين من العمر، لا أولاد لها، وتعمل مدرّسة للمرحلة الثانوية، وفي قصّتها تمثيل لردود أفعال لأحزان غير منتهية. غادرت عملها إلى منزلها في أحد أيام شهر تشرين الأول (أكتوبر) لتجد زوجها منهاراً وميتاً. وبالرغم من ذهولها إلا أنها تمكّنت من تخطي مراسم الجنازة المألوفة. وبمحاولة غير مقصودة منها، لشغل نفسها في الأسابيع والشهور التالية، ركّزت اهتمامها ومسؤولياتها على طلابها الذين كانوا يستعدون للإمتحانات النهائية. فكانت طريقتها للتكيف بأن «تدفن» مشاعر حزنها ووحدتها، وتنقض على عملها بحماسة بالغة.

## التكيف مع صدمات الحياة

وبعد مضي سبعة أشهر على الجنازة، وبعد مغادرة الطلبة المدرسة، بدأت تشعر بمرارة فقدتها زوجها، إذ لم تكن مستعدة كلياً لأثر الفراق. كانت تظن أنها انتهت من التعامل مع موت زوجها، لذا دُهِشت لما رأت نفسها منهاراً عاطفياً، فلجأت لمساعدة استشاري نفسي. لاحظ هذا الاستشاري، على الفور، أنها «تناست» ألمها لموت زوجها، فساعدتها من خلال برنامج علاج على استشعار ألمها بطريقة مضبوطة.

### قصة بيتي Betty

وهذا مثال آخر للحزن غير المنتهي في قصة بيتي البالغة من العمر اثنين وستين سنة، والتي تعاني من الخوف في الأماكن المفتوحة. كانت تعيش مع كل من والديها وزوجها حينما توفيت أمها فجأة عن عمر يناهز السادسة والثمانين. ولاحظت بيتي حاجة أبيها للمساعدة في عواطفه، فاتفقت مع استشاري متخصص لعرضه عليه. ولما انتهت جلساته كما ينبغي، أحسّت بحاجتها إلى المساعدة في مشاعرها هي الأخرى. مع بدء جلساتها، باشرت بالتحدث لا عن موت والدتها القريب، بل عن ابنها الذي تُوفي في سريه منذ أربعين سنة، وعمره أربعة أشهر.

وخلال متابعة الجلسات، بدأت بيتي بتفصيل ستة حوادث، حيث فقدت أقرباء لها في فترات قصيرة متقاربة، وأنهتها بالتحدث عن والدتها. ومن خلال إعادة إحياء مشاعرها، وتعبيرها عن عواطفها

تجاه كل حادثة تمكّنت من استعادة حياتها. فانغمست في مجموعة من الاهتمامات، منها ما يلزمه سفر محلي وآخر دولي، وبالتالي تغلّبت على خوفها القديم من الأماكن المفتوحة. يا لها من نتيجة سعيدة وغير متوّعة!

توضح لنا جميع هذه الحالات السابقة أهميّة التعبير عن مشاعرنا، فمن المهم جداً أن لا نتوقّع سرعة ذهاب تلك المشاعر والذكريات واختفائها. ولا بدّ من التفريق بين الذكريات المؤلمة الصعبة التحمّل، وتلك التي تضيء علينا الراحة والرّضا؛ فقد تستمر سنوات عدّة، وكل سنة مملوءة بالمناسبات، بيد أنّ ألمها هي السنة التي تتبع مباشرة خسارة، كانقطاع علاقة أو فقدان قريب؛ وأشد ما تكون في أعياد الميلاد، وذكريات الزواج السنوية، والمناسبات الدينية والأعياد الوطنية، وفي أيام مخصوصة كرأس السنة، كذلك في الذكرى السنوية لحادثة الوفاة. فيعاني المُبتلى، بالطبع، خلال هذه الفترات من مشاعر وتوتر مضاعفين.

### عندما تكون الجثة مشوّهة

يعاني الكثيرون من صعوبات في حزنهم عندما يكون الشخص مفقوداً، فعندما فُقد كثيرون في الأرجنتين إبان حكم الانقلاب العسكري ولم يُعثر عليهم قط، وجدت عوائل المفقودين صعوبة في تقبّل موت أحبائهم. وإلى هذا اليوم، وحتى بعد مضيّ حوالي عشرين سنةً، ما زالت الأمّهات يضعن صور أولادهن أو أزواجهن في الاجتماعات العامة، على أمل أن يعرفن ما جرى لهم.

## التكيف مع صدمات الحياة

يلاحظ الاستشاريون النفسيون الصعوبة التي يعانيها شخص ما حين لا يتمكن من رؤية جثة فقيده ليحدّ عليه . بل إنّه، وفي حال وجود الجثة ليحدّ عليها، يمكن للمبتلى أن يعاني من الحزن المرّضي الموضح في بداية هذا الفصل .

### عندما تكون الجثة مُمَثَّلاً بها

تظهر مشكلة أخرى عندما تكون الجثة مهشّمة أو ممثلاً بها بطريقة ما، حيث يشعر الكثيرون بالراحة عندما يرون جثث محبوبيهم ممدّدة استعداداً للجنّازة . وقد يبدي بعضهم ملاحظته كيف يرقد الميت بأمان وسلام، ويجد الراحة في كون آخر ما رآه من هذا الميت صورة مُطمئننة . بينما إذا كانت جثة الميت مُمَثَّلاً بها، واختار هذا الشخص رؤيتها، تكون آخر ما رآه منه صورة مخيفة بشكل أو بآخر .

### قصة جولي Julie

جولي امرأة متزوجة في الخامسة والثلاثين من عمرها، توّسّلت ليُسمح لها برؤية زوجها الذي تهشّمت جثته واحترقت، بحادث مرور، إذ شعرت أنّها لا يمكن أن تصدّق خبر موته إلاّ بعد رؤية جثته، رغم تحذير الأطباء لها من حالة جثة زوجها، بل أصرّت على رؤيتها . كانت تظن نفسها قادرة على تحمل ما ستراه، ولكنها أُصيبت بالذعر من حالة جثة زوجها . فلاحقتها صورة وجهه المُعتم المحرّق المشوّه سنوات عديدة، وتمنّت لو لم يُسمح لها قط برؤيته .

رغم أن قصة جولي تبين أن رؤية الجثة قد تكون سبباً لتعرض بعضهم لصدمات، إلا أن الغالبية تجد الراحة والاطمئنان في تجربة كهذه.

### قصة كين وماري Ken and Marie

مضى على زواج كين وماري خمس وعشرون سنة، رُزقا خلالها بثلاثة أطفال. قُتل جورج George أصغر أبنائهما، ولم يعثر على جثته إلا بعد عشرة أيام، تغيرت فيها ملامح جثته، إضافة إلى الآثار الفظيعة التي سببها قاتله. أراد كلاهما رؤية جثة ولده، لكنهما كانا خائفين من قدرتهما على تحمّل هذه التجربة، فقام أحد رجال الشرطة المتدربين على مثل هذه الحالات ببيان حالة الجثة، وما يمكنهما توقعه من رؤيتها. كما أراهما صوراً لابنهما عليهما يتهيأن لما سيريان. شعر كين وماري أنّهما لن يطمئنا إلا بعد رؤية جثة ابنهما، وشعرا براحة كبيرة بعد أن قضيا معه قليلاً من الوقت. فلم يكن لديهما أي شك من أن رؤية الجثة ستوفّر لهما راحة البال، وأنه لن يكون بإمكانهما إتمام حزنهما لو لم تسنح لهما الفرصة لوداع ولدهما شخصياً.

من الصعب الحكم بأفضلية رؤية جثة من تغيرت معالمه. فمن ناحية، وكما ذكرنا، لا يستطيع الكثيرون إتمام دورة الحزن الطبيعية ما لم يروا جثث محبوبيهم. ومن ناحية أخرى، هناك حالات تسببت فيها رؤية الجثة بالآلام وكرّب طويلة المدى كما في قصة جودي.

يبقى القرار الأخير في هذه الحالات للمبتلى نفسه، فهو الشخص

الوحيد الذي يمكنه تحمّل مسؤولية اتّخاذ مثل هذا القرار الصعب، ولا يمنعه هذا من استشارة الأطباء والممرضات والأقرباء والأصدقاء، علماً أن كثيراً من الأطباء يصرون، وبنيات حسنة، ألا يرى المُبتلى جثة المتوفى، لاعتقادهم أنّ ذلك يؤدي لصدمات شديدة.

### الأطفال والحزن

غالباً ما ينسى الكبار أن للأطفال مشاعر تشابه مشاعرهم، وإذا أهمل وجودهم مثلاً في أي جانب من جوانب الجنازة، أو الحداد، فقد يجدون صعوبة في إكمال المهمات الأربع اللازمة لإتمام مراحل الحزن. وعلى الآباء أن يظهروا مشاعرهم قدر الإمكان، وأن يدعوا الفرصة لأولادهم ليشاركوهم الحزن. وكقاعدة عامّة للآباء، يجب عليهم انتهاز كل فرصة تسنح لهم لمراجعة التجربة المؤلمة مع أولادهم. فكل كبير وصغير يحتاج إلى فسحة من الوقت ليكون مع أعز أصدقائه، أو عائلته، فيعبّر عن مشاعره واحتياجاته.

غالباً ما يمثل الصغار مشاعرهم عن طريق الدمى، فترى إحداهن تستخدم دميتها لتمثّل ما تظن قد حصل للشخص المهمة به، ومن المفيد تشجيع ذلك، بل ومشاركتهم اللعب، وسؤالهم عمّا حدث، وعن مشاعرهم.

ويستجيب الأطفال أيضاً لبعض الطقوس، ككتابة رسالة للميت وربطها بالون ليُطلق في الجو، أو كشراء نبتة ليغرسها الطفل في الحديقة لتذكر الجميع بحياة المتوفى، وتبقى هذه النبتة ملكاً خاصاً

للطفل، ويُشجّع على تعهدها والعناية بها. وبذلك تستمر العلاقة بينه وبين الميت، ويزداد حسّه وتقديره للزمن ولدورة الحياة والموت.

### ما يجب أن نحذر منه

كقاعدة عامّة، من المهم جداً أن نحاول، قدر المستطاع، عيش حياة طبيعية فيما نمر بمراحل فراق الأحبة، لكن علينا الحذر، فإن احتمال التعرّض للحوادث بجميع أنواعها يزداد بعد فترة ضغوط حادة، ومن المهم أخذ الحيطة واليقظ في أثناء قيادة السيارة، أو في أثناء القيام بالأعمال المنزلية. وتستطيع الغالبية العظمى من الناس التغلّب على ذلك دون مساعدة الاستشاريين النفسيين، إلاّ أنّه من المفيد معرفة وقت اللجوء لطلب المساعدة.

أهم ما تسأل نفسك عنه هو:

- هل تجد صعوبة في تحمّل المشاعر الحادة أو الأعراض الجسدية؟
- هل أنت عاجز عن السيطرة على عواطفك بعد فترة معقولة من الفراق؟
- أما زلت تشعر باللامبالاة والفراغ أم تحتفظ دائماً بحيويتك للتخلّص من تلك المشاعر؟
- هل تعاني من كوابيس مستمرة وقلة في النوم؟
- هل تشعر بحاجة إلى مشاركة أحد الناس مشاعرك، ولكن لا صديق ولا قريب لديك تأتمنه على أسرارك؟

## التكيف مع صدمات الحياة

- ألاحظت أنك أصبحت أكثر عرضة للحوادث كإسقاط الأشياء أو كسرها، أم أكثر عرضة لحوادث السيارات؟
- هل بدأت تُكثر من التدخين أو تعاطي المسكرات أو المخدرات بعد الحادثة؟
- هل لاحظت أنت، أو غيرك، أي تغيير هائل في سلوكك اليومي؟ فظهورك مرحاً سعيداً على غير ما عهدت منك من سكون وهدوء، يُعدّ مؤشراً كافياً لمعانانك من الضغوط، والعكس صحيح.

## إنهاء علاقة

قد تكون المشاعر المُثارة خلال فترة الطلاق، أو عند انتهاء علاقة عاطفية مدمرة، لا للمعنيين بها فحسب، بل لمن حولهم كذلك، وأفضل مثال على تلك المشاعر، يظهر في أسطورة ميديا Medea الإغريقية. كانت ميديا مشعوذة، وابنة للملك كولشيس Colchis، وكانت تعلق أهمية كبرى على الإخلاص. التقت جيسون Jason ووقعت في حبه. ومكافأة له على وعوده لها بوفاء دائم، استخدمت موهبتها السحرية لخداع والدها، واستولت على صوف الخراف الذهبي Golden Fleece. تزوج جيسون من ميديا، وظلاً سعيدين لسنوات عديدة؛ لكن جيسون أقام علاقة مع امرأة أخرى، وذهب معها. تألمت ميديا، وثار غضباً لعدم إخلاصه، لدرجة أنها قررت تدمير كل ما يذكرها بزوجها السابق «حتى» ولديها، فسَمّتهما.

تعتقد كلير هيرشمان Claire Herschman استشارية ومعالِجة نفسية في عيادة خاصّة بلندن، أن قصة ميديا هذه تمثّل رمزاً لما قد يحدث عندما لا يجري الطلاق مجراه الصحيح، ولسوء تدبير الزوجين ينتهي الأمر بتحطيم أولادهما، إضافة إلى نفسيهما. يكاد يكون نصف مراجعي هيرشمان من الرجال، وهم يظهرون شعوراً بالغضب لعدم الإخلاص، يماثل شعور ميديا. كما يقَدرون حجم الأذى الذي قد يسببونه لأولادهم.

### تخطي أزمة العلاقات المنتهية

تخطي تجربة طلاق، أو إنهاء علاقة مهمّة، قد يثير نفس حدّة المشاعر والضياغ. كما يعاني من أقلق عن إدمان المخدرات. وغالباً ما يرُدّد هؤلاء الذين يحاولون التخلّص من تعاطي المواد المضرة أنّهم «لا يستطيعون مواجهة الحياة بمفردهم بعيداً عن تعاطي ما يعينهم عليها». قد يلاحظ أحد الأطراف أن مخافته من مواجهة البدائل، كأن يبقى وحيداً أو يشعر بالوحدة، تدفعه إلى الاستمرار في علاقة غير سليمة، بيد أن الوحدة قد ترغمه على ملاحظة أن المعركة الحقيقيّة تكمن في تعلّم كيفية الاعتماد على النّفس، ويعني هذا التوصل إلى حلول، والتعلّم من علاقاته السابقة، مما يدعوه إلى مواجهة حقيقة المشاعر كالخجل والمرارة والغضب والاتكال والهجر. يبدأ الناس بالتمائل للشفاء عندما لا يشعرون بحاجتهم إلى توزيع الملامة. فأول خطوة نحو الشفاء تكمن في اقتناع الطرفين أن علاقتهما نفسها لم

## التكيف مع صدمات الحياة

تنجح، لا أنهما ليسا ناجحين بحد ذاتهما. يجب أن يتوقف الناس عن تعذيب أنفسهم أو قرنائهم لما حدث، وكثير يحتاج للتوقف عن سلوكه الاستحواذي في علاقته مع قرينه السابق بأن يعمل على التخلص من شعور الاتهام والذنب والغضب، فجميعها مشاعر قابلة للتحوّل. ونسيان الماضي هو أوّل خطوة نحو مستقبل مشرق، ومن المفيد العلم أن ما كان كان، بغض النظر عن حماقة تصرفاتنا، أو تصرفات قرنائنا، فالماضي من التاريخ ولندعه هناك.

يحطم الناس أنفسهم بتبريرهم غيظهم، أو كرههم لقرنائهم. ورغم وجود مبرر أحياناً للوم الطرف الآخر إلا أن ذلك لا يساعد الموقف أبداً. وترتبط مشاعر الإخفاق والملامة والذنب والغضب المبرر والغضب، معاً، بدائرة مُفرغة من سلوكيات الضحية ومنفذ الأحكام، فإذا رأى الناس أنفسهم ضحايا اعتقدوا أنهم ضعفاء، ويمكن استغلالهم، فيتحوّلون إلى منفي أحكام، فيقتصون ويأثرون لما حدث، وتغلب عليهم تلك المشاعر، وتمنعهم من الاستمرار في حياتهم. في النهاية لا دور الضحية ولا دور منفي الحكم يفوز.

## التحاكم والتوسط

يقع كثير من الناس في فخ اللجوء إلى المحاكم لا التوسط كحل أخير قبل الطلاق، وتقدّم بعض المحاكم هذه الخدمات عن طريق مختصين متدربين، بينما تلجأ أخريات للتعاقد مع مكاتب مختصة للتوسط بين الزوجين، وقد يقوم المحامون أنفسهم أو مختصون في

مكاتبهم بتقديم تلك الخدمات . ويجدر السؤال مسبقاً عن ثمن تلك الخدمات ، إذ تتراوح ما بين معقولة إلى باهظة الثمن .

قد تكون النصيحة القانونية، مع العلم أنها مكلفة، مهمة في حال وجود أطفال، أو عدم قدرة الزوجين على التوصل إلى اتفاق حول الطلاق، فكل خطاب وكل اتصال هاتفي وكل اجتماع، بل وكل دقيقة، عمل في القضية يُحاسبُ عليها. لذا فإن التوسط يوفر الوقت والمال، إضافة إلى الألم العاطفي غير الضروري .

### كيف نكوّن علاقات ناجحة

يعطي التراجع عن الطلاق فرصة لأن يعيد الإنسان النظر في سلوكه بعلاقاته، ومعرفة المخاوف أو الاعتقادات التي أدت إلى هذا النمط من سلوكه، فبمساعدة الناس لاكتشاف كيفية تعاملهم بعلاقاتهم تظهر فرصة لتغيير إيجابي في نمط العلاقات . وكجزء من هذه التعديلات والمعافاة يتجاوب الناس مع نُظم عوائلهم، وأساليب أبوتهم وعلاقاتهم . ولا بد من البحث والتفهم وتغيير سلوكيات موبوءة لإنشاء علاقات ناجحة، وإلا فاحتمال تكوين علاقات مستقبلية غير ناجحة يظل قائماً .

### ما يجب وما لا يجب فعله عملياً

هذه بعض الإرشادات والنصائح لكل من يحاول التكيف مع إنهاء علاقة حميمة :

○ إن الشعور بفقدان علاقة مشابه للشعور بالأسى، فتتوقّع

## التكيف مع صدمات الحياة

شعورك بالضياع واللامبالاة والحزن والغضب، وقد تصبح كثير النسيان وتفقد قدرتك على التركيز. إن هذه حادثة هامة في حياتك، وعليك أن تعامل نفسك بالرعاية نفسها كما لو مات لك قريب.

○ إذا لم تكن متأكداً من تعرّضك لحزن طبيعي، أو اكتئاب مرضي، فعليك مراجعة طبيب ليقدم لك النصح أو العلاج أو كليهما.

○ حاول تذكر أن الرّمز الصيني «للأزمة» يتألف من حرفين أحدهما «الغضب» والآخر «فرصة». وتُظهر صدمات الحياة ما كان خافياً من المشكلات الموجودة منذ زمن طويل.

○ تعاني الثقة بالنفس كثيراً في أثناء الطلاق وبعده، لذا من المهم قيامك بكل ما يشعرك بالراحة. قد يكون ذلك بأن تدلّل نفسك (كشرايك ملابس جديدة وتجديد ملامحك أو الذهاب إلى المساج «التدليك»)، والمحافظة أو الرجوع إلى الأنشطة (مثل الرياضة والرقص ولعب الورق والفنون الإبداعية والغناء والمشي)، لتعطي نفسك دَفَعَاتٍ إيجابية عمّن تكون وعمّا يمكن أن تقدّم.

○ ضع لائحة بأسماء كل من يحيطك وتجنّبهم، فإن آخر ما تحتاجه في مثل هذه الأوقات، هو من يستنفدك، فابحث عمّن يشعرك بالراحة تجاه نفسك.