

5 أعطِ وخذْ

«أعمل وأفعل وما الذي
نلتَه من ذلك؟»

لم يستطع شابٌّ، كان يراجعني في العيادة، أن يفهم، لماذا لم تبدِ أي من النساء اللاتي كان يجدهن جذابات وكان يقدم لهن المساعدة والخدمة والإطراء برغبة كبيرة، استعداداً للتعرف عليه عن كثب. شعر بنفسه بالاستغلال والإهانة، وأنهى وصف بعض من طرائق سلوكه المحسوبة بتفصيل كبير، التي كان يأمل بواسطتها، أن يستقطب اهتمام إحداهن، بالملاحظة التالية: «أعطي وأعطي، من المحتمل أنني، أعطي من نفسي كثيراً بسهولة».

رجوته أن يكرر هذه الجملة مراراً حتى يتغيّر شيء في وعيه. وبعد المرة العاشرة، بدا في غاية الاندهاش، ثم علّق وهو متفاجئ تماماً: «كنت أعتقد، أنني أعطي، لكن في الواقع أريد شيئاً. كنت أفعل ذلك فقط، لأنني كنت أريد أن آخذ منهم موعداً». ثم أضاف بعد وقفة قصيرة: «من الجائز أنني لم أعطِ

نعم، ولكن...

كثيراً، بل وتبيّن مع إجراء الجلسات التالية صحّة توقّعه التلقائي عن عطائه القليل، إنّما في شكل آخر، غير ما توقّعه. ليس للنساء، وإنّما لنفسه كان يقوم بالقليل. لم تكن حساباته الدقيقة عن العطاء والأخذ تصيب، لأنّ أكثر التكتيكات دهاء لا يمكنها أن تعوّض ما نضنّ به على أنفسنا.

وبعد أن اتّضح له ذلك، أعطى نفسه في المناسبة التالية، ما ظلّ يدين لنفسه به. ودون مواربة أو لفّ ودوران، اعترف بالجزء من نفسه الذي كان يريد شيئاً والذي أخذه أيضاً: أي موعد مع إحدى السيدات الشابات التي كانت لا تهمل ما يُعطى لها منه، وبحق. وطالما لا نعطي أنفسنا الاهتمام والعون، الذي نحتاج، لكي ندرك احتياجاتنا الخاصة ونتصرف طبقاً لها، فلن يكون خلف كل شيء فعله للآخرين إلاّ التوقع غير الواعي، أن يفعل الآخرون لنا، ما لا نكون مستعدين أن نفعله لأنفسنا: إعطاؤنا ما نحتاج إليه.

وليس ما نحتاج إليه هو ما نريده من الآخرين أو ما نعتقد أننا بحاجة إليه منهم. وإن ما نحتاج إليه، نستطيع أن نعطيهِ لأنفسنا، لكي نحصل من الآخرين، على ما نريده. إلاّ أنّ الآخرين يستطيعون تحقيق رغباتنا. لكن دون مساعدتنا لن يكون باستطاعتهم إرضاء احتياجاتنا إلاّ مصادفةً أو بشكل عابر.

إذ انه من المستحيل على أيّ إنسان آخر، حتى وإن تمّتع بدرجة كبيرة من الاهتمام والحرص، يستطيع أن يعوّض عن

إدراكاتنا الخاصة ولهذا حان الوقت ليعطي المرء نفسه الوعي مجدداً: إنني بالنسبة لي أهم إنسان في حياتي.

والاعتقاد بلزوم القيام بكل شيء كي يصبح المرء معتبراً ومقبولاً ومرغوباً أو محبوباً من الآخرين هو خطأ نحمله في أنفسنا منذ طفولتنا لأننا ما نزال نعيش باللاوعي، مع اعتقادنا، بأننا لم نتجاوز التعلق بمساعدة الآخرين لنا.

وكل واحدٍ منا مرَّ كرضيع بالتجربة اللاواعية أنه كان يحصل على ما يحتاج إليه من الآخرين ليجتاز فترة التبعية الكاملة. حتى ولو أننا لم نكن نعي هذا التعلق إلا أنه كان موجوداً في عقلنا الباطني، وهو يحدّد سلوكنا منذ الدقيقة الأولى في حياتنا. وعندما احتجنا إلى شيء ولم نحصل عليه تلقائياً، فعلنا كلّ شيء كي نلفت الاهتمام إلى أنفسنا. ولم يكن في بداية حياتنا يتوفر إلا الصوت، الذي يحافظ على الاتصال بيننا وبين الشخص المهم بنا. ولم يكن يلعب دوراً في نزوعنا المستقل للبقاء من وكيف كان الشخص الصلة هذا، أهى الأم الحنون أو حتى الذئبة كما في حال رومولوس وريموس؟. المهم أن ثمة شخصاً يحافظ على بقائنا في الحياة. ولكي نبقى على صلة مع هذا الشخص كنا مستعدين لإعطاء كل شيء والقيام بكل شيء وتطويره، ضروري لذلك.

لكن ما خزّناه بصورة خاطئة كلياً، ونفسره كأهل خطأ، لأنّ أهلنا فهموه أيضاً خطأ، هو إن ما يقوم به الرضيع، لا يقوم

نعم، ولكن...

به لكي يكون طفلاً لطيفاً أو محبباً أو لكي يسرَّ أهله، وإنما لكي يحافظ على حياته. ولا شيء نقوم به في المرحلة الأولى من حياتنا، نقوم به للشخص الصلة أو لأي شخص آخر بل فقط لأنفسنا. ويعتبر الشخص الأول الذي نتعرف إليه لاحقاً، الأم، أو الأب أو ما يطلق عليهما، في البداية بالنسبة لنا مجرد وسيلة لغاية، لتجاوز مرحلة الاعتماد الكلي في حياتنا.

وفي سن الرابعة، وعلى أبعد تقدير السابعة، يكون الإنسان الصحيح قد اجتاز الفترة التي كان فيها بقاؤه مرتبطاً بالآخرين، وطور كل ما هو ضروري، مما يحتاج إليه ليظل نفسه على قيد الحياة. وليس لكي يمسك زمام حياته بيديه، ويعيش فقط، ولكن لكي يبقى. وهو الآن يستطيع أن يدرك حاجاته التي تحافظ على حياته بطريقة واعية ويشبعها بنفسه: يستطيع أن يحسّ بنفسه، ويستطيع المشي والأكل والشرب، ويدفئ نفسه أو ينتعش، وينظف نفسه ويخبر عن نفسه ويعبر عنها.

وبهذا تكون فترة الاعتماد الكامل، قد انتهت، وقام الشخص الآخر الذي هو وسيلة هدف البقاء، بإنجاز حاسته. إلا أنه بهذا تكون الحالة الوحيدة، التي نكون فيها معتمدين على أناس آخرين لتلبية احتياجاتنا الخاصة، قد انتهت، فلم يبق أحد بتوعيتنا عليها ومن النادر أن يكون أحد يعيها إلى الآن.

ويتصرف غالبية الناس، وهم كبار أيضاً، كما لو كانت السنوات التي كانوا فيها ملزمين بالقيام بكل شيء، حتى يحصلوا

عن طريق الآخرين على ما كانوا لا يستطيعون إعطاءه، لم تنته بعد. والسبب في ذلك يكون في أن الناس المفروض أن يلعبوا حقاً دوراً أكبر في حياتنا ممّا بالذات، وطالما لم نكن قادرين على البقاء، لا يريدون التخلّي عن هذا الدور عندما أصبحنا قادرين على الحياة. فبدلاً من أن يسلمونا الدور الرئيسي لحياتنا ببطء، يتمسك أشخاص بصلاتنا لاحقاً - وبهذا يقتفون أثر أهلهم - ودون وعي أيضاً، بدورهم كوسيلة بين أنفسنا والحياة.

وهكذا يصبحون، (الذين كانوا أصلاً وسيلة لغاية البقاء) تلقائياً ودون انتقال وسيلة لغاية الحياة. الأمر الذي يجعلنا ننزلق، ودون وعي منا، من الاعتماد الكلّي إلى الاعتماد الطبيعي. وهذا لا يعني أن هذا الاعتماد طبيعي أو أنه كان هكذا.

وكان الطبيعي التماشي مع الوعي، في أننا لا نحصل على كل شيء نحب ونرغب، لكننا طورنا كل شيء لكي نتدبّر بأنفسنا ونحصل على ما نحتاج إليه. لأنّه، حالما نستطيع أن نعي أنفسنا، فلن يعرف أحدٌ في العالم، أكثر ممّا بالذات، ما يلائم أنفسنا في اللحظة ذاتها. إلّا أننا لم نتعلّم التصرّف، حسب أنفسنا، وبدلاً من ذلك تعلّمنا بأن نعطي ما كنا نفعله لأنفسنا إلى الآن دون شرط عن طريق الآخرين، لكي نحصل منهم على ما سنحصل عليه من الآن فصاعداً عن طريق مباشر بأنفسنا. وبدلاً من أن يجري إرشادنا، على سبيل المثال لكي نصبح واعين، في ما إذا كان مناسباً، أن نأكل قطعة من الشوكولاته قبيل طعام الغداء، تعلمنا عن طريق إحساسنا الخاص ومشاعرنا،

نعم، ولكن...

والتي تمكّنتنا من التصرف باستقلالية ومسؤولية، أن لا نسمع لها أو أن نتجاهلها. لكي نصغي للآخرين ونسألهم: «أُسمح لي بتناول قطعة من الشوكولاته؟» وسيّان ما أبلغه لنا الجواب دون وعي، أكان الجواب نعم أو لا، فإننا لم نكن نملك الوعي أو كنا غير قادرين أن نكتشف بأنفسنا ما هو الشيء الصحيح والجيد لنا وما هو توقّيته؟ وهكذا بقينا حبيسي اعتقادنا بأننا لم نتخطّ الاعتماد على الآخرين.

فالتطريق عبر الآخرين والتي كانت في السابق تعني: «أعطي نفسي عبرك» لم يتم وضعها أمامنا في بداية مقدرتنا الحياتية كطريق غير مباشرة أو كتحويلة أصبحت غير ضرورية، وإنما دُعِيَتْ «الحب» الشيء الذي لم يعد له فجأة علاقة بشكل مباشر مع أنفسنا، وبدلاً من أن تستطيع أنفسنا أخيراً كمستحقين للحياة، ترتّب علينا أن نكون مستحقّي الحب، أو فلنقل، كأناس هم بحاجة للعناية بهم. الأمر الذي يعني بالنسبة لنا بكل صراحة: عليّ أن أعطيك، لكي تعطيني، ما يمكنني إعطاؤه لنفسي، وإنما لا يسمح لي، لكي تأخذ منّي، ما لم تكن تعلّمت، أن تعطيني لنفسك.

إن مقدرتنا على الاعتناء بأنفسنا لم يتم تطويرها بل جرى بسطها من الآخرين على أنفسهم بحيث جعلوا من احتياجاتنا شيئاً خاصاً لهم لتنفيذ رغباتهم: إذا كنت لطيفاً فسأعطيك ما تحتاج إليه لكي تشعر بالارتياح (ويعني هذا تماماً: افعل ما أريده منك لكي أحسّ بالارتياح)، بحيث أعطيت الرغبات

الأخرى مكاناً في حياتنا، كان مخصصاً لنا. وهكذا غدت «الدورة الدموية» الأساسية والضرورية للبقاء، في العطاء عن طريق الآخرين، إلى دورة دموية ذات أهمية حيوية وهمية من العطاء والأخذ .. دورة دموية (ولأنها لا تنفذ ما تعد به) ستتحرك في وقت ما بشكل مضطرب في فلك العطاء حتى ولو لم تعد تتحرك إلا من أجل الآخرين، (والعطاء مبارك أكثر من الأخذ) وتبقى متوثبة في هذا الاتجاه.

أما ما يتعلق بحاجاتنا الخاصة التي تهمل في هذه المسيرة، فلقد انتظرناها في الحقيقة، إلا أننا لم نتعرف عليها. وبدلاً من ذلك انكفأت مقدرتنا في إرضاء أنفسنا إلى مفهوم الإرضاء الذاتي وبهذا جرى استلابها ولبست رداء المحرم.

وأنكر بكل بساطة كل شكل آخر من الارتواء الذاتي أو أعلن كسلوك خاطئ. وقمعت كل محاولة لشق الطريق لأنفسنا وللتصرف بناءً على ذواتنا من أجل تحمل المسؤولية شيئاً فشيئاً بأنفسنا وثُبرَ لها بسحب البساط من تحت أرجل الحب.

لقد خبرنا أن العناية والانتباه والاكتراث ليست أموراً يسمح للمرء من ذاته إعطاؤها دونما مقابل، وإنما نحب إيصالها للآخرين فقط، لكي يحتفظوا بها، كما يقال: «كسيارة مستعملة».

وما سوء الفهم الذي نحمله على عواتقنا منذ أن كنّا ملزمين للمحافظة على هذا الطريق «غير المستقيم» عبر

نعم، ولكن...

الآخرين، إنما هو الإحساس في أن يتوقعنا الآخرون أناساً أهلاً للعطاء والاهتمام. وبما أننا لا نتلقى هذا الإحساس الذي لا نتوخاه من الآخرين، وبشكل واضح ومستمر، نعيش عندئذٍ لاشعورياً ودائماً باعتقادنا، أننا لم نستوف بعد الشروط لذلك. لهذا لا نزال نقوم بفعل ما يطلبه الآخرون منا، لا بل أكثر، لكي نحصل أخيراً على الإحساس من الآخرين بأننا مقبولون منهم ونصبح مسيرين دون قيد أو شرط.

ولا يعزى السبب في عدم توصلنا لهذه القناعة رغم كل جهودنا إلى أننا لا نقوم بما فيه الكفاية للآخرين أو أن الآخرين لا يفعلون شيئاً لنا، وإنما يكمن السبب في أننا لا نفعل ما يكفي لأنفسنا ولأننا ما نستطيع أن نعطيه لأنفسنا في الحقيقة، نحبه بأنفسنا. وطالما لا نعطي أنفسنا الاهتمام والانتباه، اللذين نقابل بهما الآخرين أو أننا نتوقعهما منهم فلن نستطيع أبداً الإحساس بنفوسنا فعلاً أو اعتبارها واحترامها. فلا شيء نأخذه من الآخرين يمكنه أن يعوّض عن الشعور الذي نملكه حينما نعطي أنفسنا الاكتراث والاعتراف، وهذه أمور نتأملها لاشعورياً من الآخرين.

حتى ولو أبدى أولئك الذين يعدوننا بالحب، حين ثبت أننا أهل للحب ويقفون عند وعدهم لنا فلن يصمد هذا الوعد لأنّ تحقيقه كان بنفس الوقت رفضاً من كياناتنا الحقيقي: وحلت محلّ قيمنا الذاتية، قيم يعطيها الآخرون لنا عندما نكون عند حسن ظن تصورات قيمهم. وما نحصل

عليه من خلال ذلك لم يكن شعور الإحساس الموعود بالقيمة الذاتية. على العكس من ذلك: إنه الإحساس بأننا لم نكن نستحق أن نعطي أنفسنا ما طلبه الآخرون منا وما قاموا به لأنفسهم. لأن ما تعلمناه، لم يكن في أن الآخرين يلعبون دوراً أيضاً في حياتنا. وما تعلمناه هو أنه ينبغي إعطاء الآخرين الدور الرئيس في حياتنا.

- وبدلاً من أن ننسب لأنفسنا ونحترمها، تعلمنا أنه علينا إعطاء الثقة للأب والأم.
- وبدلاً من أن نتعلم التصرف لكي نستطيع احترام أنفسنا وحبها، نتعلم كيف نتصرف، لكي يحبنا الآخرون.
- وبدلاً من أن نتجرأ للتصرف من أنفسنا بفهم وحب، تعلمنا أنه لا يوجد أحد (أي نحن أيضاً) يقدر على ذلك أكثر من أهلنا لأنه لا يوجد أحد (أي نحن أيضاً) أكثر صدقاً منهم.
- وبدلاً من تعلم، أن نسأل أنفسنا، ماذا نحتاج؟ قيل لنا، ما يريده الآخرون منا.
- وبدلاً من أن نتلقى الدعم لنسأل أنفسنا، لكي نسمع أنفسنا ونتصرف طبقاً لذلك، أفهمنا بأنه واجب علينا سؤال الآخرين وإصاخة السمع لهم، لكي نعرف ماذا، وأين ومتى نفعل أو نحس ما يجب فعله أو الإحساس فيه.
- وبدلاً من أن نتعلم الثقة بأنفسنا، تعلمنا أن نصدق الآخرين، بأنهم يستطيعون إعطائنا، ما لم نتعلم إعطاءه

نعم، ولكن...

لأنفسنا. لأن ما يخصّ المقاربة مع أنفسنا بالذات، هكذا تعلمنا فقط، أن ننتزعه لأنفسنا؛ ننتزع الوقت والحرية وكذلك قطعة الحلوى.

إن هبة العطاء الذاتي ظلت بالنسبة إلينا مسألة غريبة كالمحرمات في ثقافات بعض المناطق من عالمنا الكبير. والشيء الذي لا يتحدث عنه المرء أو لا يتأمله، لأننا جميعاً لدينا الخوف من التوجّس المسيطر من أنّ مغزى الحياة الذي تعلمناه في إعطاء الآخرين، لكي نحصل على الشيء، سيتلاشى وينهار، وهذا التوجّس صحيح.

غير أن الخوف من عدم تلقّي المودة والاعتراف اللذين نطمحُ إليهما جميعاً ليس مبرراً إطلاقاً. فحالما نعطي أنفسنا المودة والاعتراف اللذين نحتاج إليهما لكي ندرك ما يتطابق مع ذاتنا نفسها ونتصرف بناءً على ذلك فسيتناهى لدينا الشعور والوعي في كوننا أناساً مستقلين، قائمين بذاتنا متحملين للمسؤولية وأن يتم الاعتراف بنا على هذا المنوال. وطالما كان «مفتاح» الوعي، في أننا نتجاوز الاعتماد على الغير، يشير إلى «مغلق» فسيبقى وعي استقلالنا ومسؤوليتنا الخاصة مغلقاً أيضاً تلقائياً، الشيء الذي سيكون من آثاره أن يظل وعينا الذاتي وتفهمنّا لأنفسنا واحترامنا لذاتنا والإحساس بأنفسنا معطلاً: وهذا يفسّر بدوره لماذا يتصرّف كثيرٌ من الكبار باللاشعور، كأطفال صغار.

وحين يُصار إلى تحديد سلوكك، على الدوام، من خلال أنماط التفكير التي تمّ تجاوزها سابقاً، ظانّاً أنه يجب عليك فعل أيّ شيء للحصول على اهتمام ومودة الآخرين، فما عليك إلا أن تدير مفتاح «تجاوزت الاعتماد على الآخرين» على «مفتوح» كن على ثقة أنك طوّرت في غضون ذلك، كلّ شيء. لكي تبدأ في نهاية المطاف لإعطاء نفسك، ما كنت تريد أخذه من الآخرين.

ومن المحتمل أن يستعيد القول المأثور: «العطاء مبارك أكثر من الأخذ» معناه الأصلي.

وإعطاء نفسك، ما أنت بحاجة إليه لا يعني أن تكون دائماً راعباً أو على استعداد أن تكون من أجل الآخرين وأن تستجيب لهم. ثم إنه لا يعني ذلك أن تستغني عن وجود مودة الآخرين فهذا يعني مجرد التوقّف عن الاعتقاد بأن حياتك مرتبهة لمودة أي إنسان، فقط لأن بقاءك كان متعلقاً مرة بذلك. والدليل على أنك اجتزت مرحلة الاعتماد هذه هو أنك تعيش. وإذا لم يتلق الرضيع أو الطفل الصغير أية رعاية من طرف الآخرين فلا بدّ أنه سيموت. وعلى العكس من ذلك فإنّ حياتك لن تنتهي حتى ولو لم يهتم بك أيّ إنسان.

توقف، إذاً، وفي الحال عن التصرف بخنوع، وارتباك، ودعة، ومسكنة فقط لكي تكسب مودة الآخرين أو لكي تستحقها أو تعمل من أجلها فقط. طبعاً، يمكنك أن تستمر على

نعم، ولكن...

هذا النحو لكن، ليس لزاماً عليك أن تواصل هذا، لأنك لم تعد بحاجة لأحد، ما عدا نفسك، لكي تحصل على اهتمام أولئك الذين تحتاج إليهم. وإذا ما أعطيت هذا لنفسك، فسيكون اهتمام ومودة الناس الآخرين هدية إضافية وليست ضرورة حتمية تجعلك تتعلق بالآخرين.

ولكي تهتم بتنفيذ احتياجاتك فأنت لست بحاجة لتكون وحيداً أو تظل وحيداً. وكون المرء فريداً ليس إثباتاً على أنه وجد نفسه، إطلاقاً. والابتعاد عن الآخرين لا يعني أنه أولى نفسه المحبة والاحترام.

وللقيام بهذا فسيكون أكثر فائدة ونفعاً أن تبدأ بالاتصال بالناس الآخرين. وليس ثمة مكان تستطيع فيه أن تحقق وتعيش استقلاليتك بأفضل من أن تفعل ذلك مع الناس الآخرين ومع شريك حياتك. ولا يوجد مكان أكثر قدرة على تفعيل وعيك من أن تنفيذ احتياجاتك لم يعد يرتبط برضى الآخرين وإنما... لكن هل هذا يعني أن تقوم من الآن فصاعداً بمعانقة نفسك، إذا أحببت أن تكون محبوباً لدرجة أن يطوقك أحد بذراعيه. ولن تقدر على التوقف للتصرف كالرضيع الذي ينتظر حتى يضمن الآخرون احتياجاته، وليس في جعبته إلا الصراخ، حين لا يحصل على ما يحتاج إليه.

لعلك صرخت في حياتك، سابقاً أو لاحقاً، لأنك كنت تنتظر دون جدوى أن يقوم شريكك ومن ذاته بعناقك ثم لا تفهم

كيف لا يحسُّ باحتياجاتك ثم لا يعطيك، ما كنت تتوق إليه.

إن ما تحتاج إليه كفتى يافع، ليس إنساناً آخر يعانقك من ذاته، ما تحتاجه هو جهدك ونشاطك للحصول على ما تريد وترغب. ليست المعانقة هي الحاجة، إنها الرغبة. أما الحاجة فهي تتمثل بفعل شيء لكي تحقق الرغبة. أمّا عدم القيام بفعل شيء من أجلها، فسيجعل المعانقة حاجةً وأنت طفلٌ صغيرٌ.

وإذا رغبت بالحصول على ذلك كفتى يافع، أي الحصول على ما تريده كإنسان مكتمل، فلن يكون أمامك سوى التصرف كإنسان مكتمل. وأن تكون يافعاً يعني أنك لم تعد طفلاً وأن تكون مسؤولاً عن تحقيق احتياجاتك. وبمعنى أدق: أن تدرك بوعي أنك تريد أن تعانقك شريكة حياتك، ثم تنهض إليها (أو تنهض إليك) وتقول لها إنك تريد أن تضمك بين ذراعيها. غير أن الخطوة الأولى التي تقوم بها بنفسك من أجل تحقيق رغباتك لا تشكل ضماناً، أن تحصل بدقّة، على ما تريده. ثمة خطوات أخرى ضرورية لكي تقود نفسك إلى الهدف المنشود.

فإذا لم تستطع شريكة حياتك أن تعانقك لسبب من الأسباب أو لم تُرد ذلك، رغم أنك رجوتها المبادرة لعناقك، فلا يستوجب عليك أن تأخذ هذه الحادثة سبباً لكي تتحوّل إلى التبعية المربكة. جدّد نشاطك باتجاه تنفيذ رغباتك، سلّ شريكة حياتك لماذا لم تعانقك الآن؟ ثم عليك أن تعرف بنفسك مدى الحاجة لخطوات أخرى لتحقيق غايتك وهذا يتعلق دائماً بنتيجة

نعم، ولكن... .

ما قمت به إلى الآن. ولا يصيبك الإحباط من عدم الحصول على ما تريد ... إذا لم يكن ثمّة طريقة لذلك. المهم أن تستعلم عن سبب الرفض، ثم قم بما هو ضروري. وقد تعطي شريكة حياتك أكثر مما تأخذه أنت، إذا قام الآخر بمعانقتك من نفسه وتجاهل بهذا رغبته الخاصة.