

الفصل التاسع

الاستعانة بالخيال لتحسين

العلاقات بين الأفراد

(سيرينا) ابنة الست سنوات تخاف الأشباح. يجد أخوها الأكبر (سين) بعض العناء ليعد فترة تسلية بترتيب الشراشف البيض والضوء والمروحة في الصالة خارج غرفة سيرينا. ويقول لها: «لدي صديق هنا في الصالة أريدك أن تقابليه».

تشعر سيرينا بالفخار، وتشعر أنها كبرت لتبلي دعوة سين المفاجئة فتتبعه إلى الصالة. وفجأة أجفل أباها صراخها الحاد غير المتوقع الصادر بسبب ذعرها الفظيع، فسارع بصورة غريزية وراءها يحاول أن يعانقها ويهدئ من روعها. وصار يقول عدة مرات: «ليس هذا واقعاً، لا يوجد شيء يخيفك». وحين انقلب صراخها إلى بكاء ظلت تقول: «ولكني رأيته إنه هناك في الخارج».

يحب سين أخته الصغيرة، ولكنه يحب أيضاً أن يقوم بحيل وخدع للناس. ويفترض أحياناً أنه بسبب حبه لأخته سيرينا فإن كل شيء يصنعه لها هو بريء وغير مؤذ ولكن افتراضه أحياناً خاطئ.

كما أن الزيجات متخيلة جزئياً (انظر كتاباً آخر في هذه السلسلة عنوانه - (عادة الغضب في العلاقات) - كذلك العلاقات الأسرية هي متخيلة جزئياً.

وأقصد بتعبير «العلاقة المتخيلة» كيف يتخيل المرء العلاقة، لا كيف يتخيل الشخص الآخر. تُعرّف العلاقات بكلمات مثل «الحب» أو «الكره». حتى أكثر الأهل اكتئاباً ممن لا يستطيعون الشعور بأي شيء إلا بالألم فإنهم عادة يتخيلون أنهم يحبون أولادهم.

جميع العلاقات الأسرية المستقرة هي جزئياً متخيلة وجزئياً واقعية. هذا الأمر لا مناص منه لأسباب متعددة. نحن يعتمد كل منا على الآخر لكي نكون موثوقين معتمدين ومحبين خلال فترات من الزمن حين تكمن قمة أولوياتنا في مكان آخر غير أنفسنا. نعلم على صورتنا المتخيلة عن أنفسنا كأهل محبين حتى لو كانت مشاعرنا تجاه أولادنا هي أمر غير الحب. إن نظراتنا التخيلية للعلاقات تستطيع أن تجعل علاقاتنا الحقيقية أكثر ثباتاً. إنها تسعفنا في مآزق قاسية.

يمكن أن يساعد خيال المرء الجزئي على إبقاء العلاقات الأسرية ثابتة لأنه يعيد الطمأنينة إلى تخيل أن الآخرين يحبوننا حتى حين لا يظهرون لنا ذلك، ولكن الاعتماد كثيراً على حبنا التخيلي ومشاعر العناية لدينا يمكن أن يعميّننا عن إساءتنا لمن نحب.

تنشأ صعوبات خطيرة إذا اعتمدنا على واقع أننا نحب أولادنا لنطمئن أنفسنا إلى أننا لن نستطيع أبداً أن نقترف أي أذى لهم. كان (سين) لا يرتاب قط أنه يمكن أن يؤذي أخته (سيرينا) بسبب نظرتة إلى علاقتهما - إنه أخ أكبر محب يحمي أخته الأصغر. ما كان ليفعل أبداً أي شيء يؤذيها. وعدم ارتيابه على هذا النحو سمح له أن يفعل شيئاً أذاها في الصميم دون أن يفكر في عواقب هذا الأمر مع الزمن.

يشك الأهل أحياناً في كونهم جرحوا أو أخافوا أولادهم إلى حد بالغ فيهتفون: «أنا لم أقصد ذلك». بصرخة من أعماق القلب. إن علاقة الحب التخيلي قد تحمي الأهل من إدراك الخوف الحقيقي أو الرعب الذي عاناه أولادهم حين كانوا مهددين. فيستدركون: «كيف أمكنك أن تظن أنني سأهجرك؟ ألا تعرف أنني أحبك؟»

تمرين 9-A تخلص أذى «سوغه الحب»

ثمة طريقة ممتازة في أن نتحقق إن كانت علاقتنا في الحب المفترضة مع أولادنا تعطينا إذناً لنؤذي أولادنا، وذلك بأن ندعي أنهم ليسوا أولادنا بل هم أولاد أحد الناس وحسب، ونحن مغرمون بهم. هل كنا نفعّل ما نفعله معهم؟ هل نستطيع أن نشرح لأهلهم ماذا نفعّل؟ تذكر ثلاث حوادث كنت فيها تفرض النظام على أولادك.

تخيل أن أولادك هم أولاد صديق لك، وليسوا أعضاء في أسرتك. هل كنت تفعل الأمر نفسه؟ هل تكون مرتاحاً بأن تشرح ما فعلت لأهلهم؟ قد تريد أن تستعمل هذا المثال لتتطلق؟

مثال: الحادث

كانت (باتي) ابنتنا البالغة أربعة عشر عاماً تصرخ على أمها حين دخولي إلى المنزل. كان بوسعي أن أسمع الصراخ خارجاً في مدخل البيت. كانت باتي تقسم وتسب أمها لأنها عوقبت ومنعت من تلبية دعوة إلى حفلة أصدقاء.

كنت أستشيط غضباً، مضيت إليها وصفعتها .

تخيل الحادث يحصل مع ابنة صديق لك

حسناً، كنت أشعر بالتأكيد بالانزعاج. ولكني أحسب أيضاً أنني كنت سأشعر بشيء من الأسف أن ابنة صديقي كانت غير ناضجة وتصرفها سيء. ما كنت لأضرب ابنة صديقي أبداً. أواه هذه هي النقطة المهمة، أليس كذلك؟

لو كانت باتي ابنة صديق لي لكنت اهتمت بها أنا وزوجتي، لكننا ربما أجلسناها وأخبرناها أنها خرجت عن جادة الصواب بل لربما تحدثنا إليها حول مزاجها وما حصل معها بعد أن تهدأ. أنا أدرك ذلك. وكأن الأمر أننا نتذرع بكون باتي ابنتنا ونحن نحبها فلا بأس من أن نعاملها معاملة سيئة بدلاً من أن نحول الاضطراب إلى أمر بناء.

مثالك رقم 1: الحادث

تخيل الحادث يحصل مع ولد صديق لك

مثالك رقم 2: الحادث

تخيل الحادث يحصل مع ولد صديق لك

مثالك رقم 3: الحادث

تخيل الحادث يحصل مع ولد صديق لك

تبرز أحياناً صعوبة أخرى من نظراتنا التخيلية لأولادنا. ذلك لأن أولادنا يسكنون أفكارنا دائماً، وقلوبنا مترعة بمشاعر الدفء والحب لهم، نكون مستعدين للظن أننا نعرفهم حتى حين لا نكون كذلك بالفعل. فعلاقتنا التخيلية معهم تعطينا إحساساً واهماً بأننا على صلة بحقيقة أمرهم.

إن علاقاتنا تحتاج إلى إنعاش مستمر متواتر يأتي بتفاعلات حقيقية. كلما كنا أبعد عن التفاعل الفعلي مع أولادنا ازداد وجود خطر أن ننزل الأذى بهم. والحديث المطول والتفكير في ابنة شابة - كيف شكلها؟ لماذا تفعل ما تفعل؟ وأي نوع من الأشخاص سوف تكون عندما تكبر؟ - كل هذا إذا تم بدون التفاعل معها يمكن أن يقودك إلى قرارات قائمة على فكرة تجريدية بدائية عنها.

إن العلاقة التخيلية إذا حفظت من بعيد يمكن أن تؤذي العلاقة الحقيقية بدلاً من أن تساعدها، وعضواً عن أن يساعدك حبك واهتمامك المتخيلان للولد في التفاعلات الحقيقية العاصفة فإن الانفعالات المتخيلة تحل محل الكثير من العلاقة الحقيقية، وتسمم تفاعلاتك الحقيقية مع الولد. ولهذا السبب فإن بعض المؤسسات المهتمة بتنفيذ أعمالاً مضللة تحت ستار أعمال الخير للأولاد. إن النظرة المؤسساتية إلى الولد بما فيها من تشخيص الطب النفسي مستعدة أن تُبنى على حديث بين المهنيين ينجم عنه رسم هزلي (كاريكاتوري) للطفل صادف أن يناسب برنامجاً خاصاً متوافراً.

علاقتنا التخيلية مع أولادنا لا تحوي معلومات جيدة حول مشكلات

أولادنا الواقعية.

علاقتنا التخيلية تحمل معلومات حول مواقفنا وقيمنا.

غالباً ما بيني الأهل الذين يقلقون على سلوكيات أولادهم نظرة عن أولادهم بعيدة عن واقع حياة الولد كما تكون النظرة المؤسساتية عنه. هؤلاء الأهل بينون شخصية في تمثيلية حزينة. والشخصية مجهولة وبعيدة. تصبح الابنة مجموعة من الصيغ (كليشيهات). وتصبح خطط التدخل وكأنها حبكات في فلم سيئ.

«إنها لا تشعر بالمسؤولية. إنها لا تهتم إلا بنفسها. إنها غانية، إنها في طريقها إلى الجحيم» هذه الأقوال ليست واقعاً والأحكام لا تتضمن معلومات عن ابنتك. إنها تتضمن معلومات عن موقفك المتغير تجاه ابنتك - معلومات حول نفسك كيف تهيأت لتصرفي تجاه ابنتك. يمكن بسهولة تبني المداخلات القاسية وغير المهتمة لإظهار «الحالة الحقيقية» لمثل هذه الشخصية. إن الغضب والمعاملة القاسية طبيعيان حين تتعامل الشخصيات في أفلام من الدرجة الثانية.

يختلف كثيراً التفكير في ابنتك المتخيلة عن تجربة علاقتك بها في الواقع. فعلاقتك الواقعية تتيح لك أن تتحدثي إليها وتطرحي عليها أسئلة وتلاحظي ماذا تفعل. تبقى ابنتك شخصاً واقعياً. تبقى فرداً. تبقى إنسانة. وأنت أكثر استعداداً لأن تبقى إنسانة أيضاً.

تمرين B-9 انعشي علاقاتك المتخيلة بجرعة من الواقع

يعيش كثير من الأهل منفصلين عن أولادهم بسبب الطلاق أو طول ساعات العمل الذي يجعل الأهل وكأنهم زوار في المنزل. وكلما ازدادت بعداً كان من الأسهل أن يتاح لنظرتك إلى أولادك أن يقررها ما يقوله الآخرون.

إن مساعدة علاقات الأسرة المتخيلة للعلاقات الحقيقية ترجع إلى الاستقرار الذي تقدمه تلك العلاقات المتخيلة في الأوقات العصيبة. ليس هناك مثل هذا التأثير المستقر حين تكون نظرتك لأولادك - أي علاقتك معهم في غيابهم - سلبية وغاضبة.

إذا أدى مجرد التفكير في الولد إلى الغضب يكون قد آن الوقت من أجل إنعاش نظرتك إلى الولد بجرعة طيبة من التفاعل الواقعي - إجراء تمثيلية هادئة أو محادثة عادية يقودها الأولاد.

فكري في أولادك واحداً واحداً. ماهي نظرتك؟ هل يوجد أي عنصر غاضب يتسلل؟ إذا كان الأمر كذلك فمعنى ذلك أن علاقتك المتخيلة مع الولد يمكن أن تكون مؤذية لعلاقتك الفعلية. إذا كانت تفاعلاتك الواقعية الخفيفة مع الولد هي غاضبة بشكل أساسي فينبغي عمل شيء لهذه التفاعلات. وفي أية حالة حاولي أن تبني نظرة محبة للولد لا يمكنها أن تؤذي، وفي معظم الوقت ستساعدك وتساعد العلاقة.

إليك هذا المثال.

مثال: النجاح في قضاء وقت أكثر إيجابية مع توبي

نظرة حالية إلى ولدك.

حين أفكر في توبي أفكر في معظم الوقت كم أصبح مثيراً
للسخط. عمره خمسة عشر عاماً، ويبدو كأنه دائماً لديه شيء لاذع
ليقوله. تلقينا تقارير سيئة عنه من المدرسة حول سلوكه. ترك رياضة
الكرة. لا أشعر شعوراً طيباً جداً نحوه حين أفكر فيه.

ماذا تستطيعين أن تفعلي؟

أدركت القصد من السؤال وهو أن تفكري السلبي حول توبي لا
يجديه نفعاً، وهو يجعلني فقط أشعر شعوراً سيئاً. كيف أستطيع أن
أغير ذلك؟ حسناً أظنني كنت أتأثر بأمر سمعته عنه أكثر من أمر
ألاحظه فيه حين نكون معاً.

ربما أخصص بعض الوقت لنجلس معاً وندرك ماذا نريد أن نفعل
وريثما يحدث هذا أظنني سأبني ثانياً الأفكار التي كنت أكنها له،
الأفكار التي تجعلني أبتسم.

مثالك رقم 1:

النظرة الحالية لولدك

ماذا يمكنك أن تفعل؟

مثال رقم 2:

النظرة الحالية لولدك

ماذا يمكنك أن تفعل؟

إن العنصر المتخيل في العلاقة الأسرية جيد من أجل العلاقة ومن أجلنا نحن إن عززنا هذا العنصر، واحتفظنا به محباً ومهتماً، وهو يصبح مؤدياً إذا استعملناه من أجل أي شيء آخر غير الاحتفاظ بالحب والاهتمام في الأوقات العصيبة.

وثمة سوء استعمال آخر للأبوة المتخيلة، وهو افتراض أنها تمنح القدرة الكامنة، فوجود أفكار محبة لدينا حول أولادنا تعلمنا أن قصدنا هو العناية بهم وحمايتهم. ولا تعلمنا كيف ننجز هذه المقاصد.

إن النظرة المحبة إلى أولادنا لا تعطينا القدرة الكافية لكي ننفذ أعمال العناية والحماية لهم.

إن التفكير المعجب والمحب في عمارة ما لا يعطينا القدرة على ترميمه. والأفكار المحبة لرسم ما لا يعطينا القدرة على الحفاظ عليها وأن يسكن عقولنا حب ورعاية ولدنا لا يعطينا القدرة على تربيته.

وهكذا مع إدراك مخاطر العناصر المتخيلة للعلاقات نسأل: ما

الجدوى منها؟

تتضمن تربية الأولاد كثيراً من الفرح والسرور. وتتضمن أيضاً عملاً حقيقياً وتضحية وأحياناً ألماً، وفوق كل شيء تتضمن دأباً أو مثابرة. وصورة لابنك في فكريك تثير الدفاء وربما الابتسام هي منبع رئيس لما تتطلبه الأوقات العصيبة. والحفاظ على رأس هذا النبع صافياً غير ملوث بالغضب وغير مغيم بالقلق ومتألقاً بأفكار الحب قد يساعد على مواجهتك للصعاب التي يمكن أن تحيط برحلة أبوتك الطويلة.

سجل تمرين للفصل 9

دع ثلاث أو أربع صفحات في دفتر مذكراتك الخاص لتسجيل نجاحاتك في وضع الطريقة التي تفكر بها في أولادك حباً ورعاية وفي الحفاظ على هذه الطريقة.

ربما تحب أن تضع سجلاً يشبه ما يلي:

التاريخ 2/14

نجاح في وضع صورة لورانس في فكري صورة مُحبّة.

كانت زوجتي تخبرني عن مكاملة جاءتها من مدير مدرسة لورانس. غدوت أكثر غضباً لثانية من الزمن، ثم أدركت أنه كان عندي صورة في فكري عن لورانس حين كان هذا يحدث. كانت صورة لشخص لم أكن أحبه. وفي الصورة التي في فكري كان لورانس منحرفاً غير مرضٍ وخاسراً تماماً. أمسكت بتلايبب نفسي وسألته: «لورانس ليس هنا؟ ليس من الضروري أن يكون لديك صورة عنه ولداً بغيضاً كريهاً». بعد

ذلك لجأت إلى ذاكرتي عنه وهو يصطاد السمك في الصيف الأخير.
جعلتني هذه الذاكرة أشعر شعوراً أفضل، واستطعت أن أنصت لما
كانت تقوله زوجتي بهدوء أكثر.

وبعد الانتهاء من ذلك أمضينا المساء مع لورانس نتحدث عن سلوكه
المدرسي وماذا يمكن أن يفعل إزاءه. وقد قرر أن يذهب ويتحدث إلى
المدير قبل كل شيء في الصباح ويسير قدماً بعد ذلك.