1

التعامل مع المشاعر

1

التعامل مع المشاعر

لم أعلم ما يجدر بي توقعه. أمسكت مظلتي التي تضربها الرياح بقوة، بينما كنت أركض من موقف السيارات نحو مدخل المدرسة، وتساءلت حول ما يمكن أن يدفع أيا كان لمغادرة منزله الدافئ، في هذه الليلة الباردة البائسة، لحضور ورشة عمل عن المراهقين.

حياني رئيس قسم التوجيه عند الباب، وقادني إلى غرفة الصف التي كان يجلس فيها عشرون من أولياء الأمور تقريبا في انتظاري.

قدمت نفسي للحاضرين، مهنئة إياهم على قدومهم بالرغم من الطقس السيئ، ووزعت عليهم بطاقات أسماء كي يملؤها. حظيت بالفرصة لتأملهم، بينما كانوا يدونون بياناتهم، ويتحدثون إلى بعضهم بعضا. اتصفت المجموعة بالتنوع، حيث قارب عدد الرجال النساء فيها، وانتمى جميعهم إلى خلفيات إثنية مختلفة، وكان بعضهم قادما برفقة زوجه، أو يرتدي ملابس رسمية، بينما لم يكن الآخرون كذلك.

طالبت الحاضرين - عندما تراءى لي أن جميعهم قد أصبح مستعدا - أن يقدموا أنفسهم، ويحدثونا قليلا عن أطفالهم.

لم يتردد أي من أولياء الأمور في القيام بذلك، ووصفوا، واحدا بعد الآخر، أولادهم الذين تراوحت أعمارهم بين الثانية عشرة والسادسة عشرة. عقَّب الجميع تقريبا على صعوبة التعامل مع المراهقين في يومنا هذا، وبدا لي مع ذلك أنهم يتحفظون ويلتزمون الحذر، حرصا منهم على عدم كشف كل ما في جعبتهم بهذه السرعة أمام من يعدون غرباء عنهم.

تحدثت إلى الحضور قائلة: "أود أن أؤكد لكم، قبل أن نواصل حديثنا، أن كل ما نناقشه هنا سيحاط بالكتمان، ويبقى ضمن حدود هذه الغرفة. لا يحق لأي كان معرفة من يدخن، أو يعاقر الخمر، أو يمارس الجنس في وقت مبكر، أو يتغيب عن مدرسته، أو يهمل في أداء واجباته من أولادكم، أفلا اتفقنا على ذلك؟".

أومأ الجميع برؤوسهم موافقين.

تابعت حديثي قائلة: "أرانا جميعا كوالدين يعيشون مغامرة مثيرة. يتمثل عملي في تقديم طرق تواصل يمكن أن تقود إلى علاقات أكثر إرضاء بين الوالدين والمراهقين، بينما يتمثل عملكم في اختبار هذه الطرق، وتطبيقها في منازلكم، وإطلاع المجموعة على ما يحدث معكم. ما الذي كان مفيدا أو لم يكن، ما الذي كان ناجعاً أو لم يكن. سنقرر، عبر توحيد طاقاتنا، أكثر الطرق فاعلية

لمساعدة أولادنا في الانتقال - العسير بكل تأكيد - من مرحلة الطفولة إلى البلوغ".

توقفت قليلا لسماع رأي المجموعة. احتج أحد الآباء متسائلا: "لم يتعين أن يكون (انتقالا عسيرا)؟. لا أذكر أنني عانيت بما يذكر حين كنت مراهقا، أو سببت المعاناة لوالديَّ".

عقبت زوجه، مع ابتسامة عريضة على وجهها، وتربيتة على ذراع زوجها، قائلة: "يعود السبب في ذلك إلى أنك كنت ولدا مطيعا".

عقب آخر قائلا: "نعم، ربما كان من الأسهل أن نكون (مطيعين) في الزمن الذي عشنا المراهقة خلالها، فما نسمع به اليوم لم يكن موجودا في حينه".

تحدثتُ مجددا قائلة: "لو عدنا جميعا إلى تلك الحقبة، فأعتقد بوجود ما يمكن أن نتعلمه منها، ويفيدنا في معرفة بعض مما يمر به أولادنا اليوم. فلنبدأ عبر محاولة تذكر أفضل ما مثلته تلك الفترة في حياتنا".

كان مايكل، الذي نعتته زوجه "بالولد المطيع"، أول المتحدثين قائلا: "مثلت الرياضة، والتسكع مع الأصدقاء أفضل ما عشته في تلك الفترة".

تحدث شخص آخر من الحضور قائلا: "مثلت حرية الحركة بالنسبة لي أفضل ما في تلك الفترة. كنت أذهب وحدي إلى "مترو

الأنفاق"، والمدينة، علاوة على ركوب الحافلة والتوجه إلى الشاطئ. لقد كان ذلك ممتعا للغاية!".

جاءت آراء الآخرين متوافقة مع ما سبقها: "تمثل أفضل ما عشته خلال تلك الفترة في السماح لي بارتداء الكعوب العالية، ووضع الماكياج، علاوة على اهتمامي بالتعرف إلى الفتيان. كنت أتعلق، مع صديقاتي، بالفتى ذاته، وكنا نتساءل فيما بيننا: "هل تظنين أنه معجب بي أو بك؟".

"كانت الحياة بسيطة للغاية في حينه. كان بمقدوري النوم حتى الظهر خلال عطل نهاية الأسبوع، ولم أكن أقلق حول الحصول على عمل، أو دفع الإيجار، أو تحمل مسؤولية عائلة. لم أكن أقلق حول الغد، فقد علمت أن باستطاعتي الاعتماد دوما على والديَّ".

"تمثل أفضل ما عشته خلال تلك الفترة في اكتشاف نفسي، وتجربة أنماط سلوك مختلفة، والحلم بمستقبلي. امتلكت حرية التخيل، ولكنني تمتعت كذلك بالأمان العائلي".

هزت إحدى الحاضرات رأسها، وقالت بحزن: "مثَّل الانتهاء من مرحلة المراهقة أفضل ما فيها بالنسبة لي".

نظرتُ إلى اسم تلك السيدة في البطاقة، وتوجهت إليها بالحديث قائلة: "كارين، يبدو أن تلك الفترة لم تكن الأفضل في حياتك".

ردت السيدة قائلة: "بالفعل"، ثم أردفت: "لقد شعرت بالراحة عقب انتهائي منها".

سألها أحد الحاضرين: "انتهاؤك من ماذا تحديدا؟".

هزت كارين كتفيها بلا مبالاة، ثم أجابت قائلة: "من القلق حول قبول الناس لي... والقيام بكثير من المحاولات... والابتسام بشدة كي يحبوني... دون النجاح في ذلك حقيقة... لقد شعرت على الدوام بأنني دخيلة عليهم".

بنى آخرون بسرعة على ما ذكرته كارين، بمن فيهم بعض من كانوا قد تحدثوا بحرارة عن سنوات مراهقتهم قبل لحظات قلائل:

"يمكن أن أضيف إلى ما قالته. كنت أشعر، كما تسعفني الذاكرة، بأنني كنت ولدا أخرق، ومهزوزا. لقد كنت بدينا، وكرهت ما كان عليه مظهري حينها".

"ذكرت قبلا اهتمامي بالتعرف إلى الفتيان، ولكن الحقيقة هي أن ذلك كان هوسا أكثر منه اهتماما. لقد أحببتهم، وخاصمتهم، وفقدت أصدقاء لي بسببهم. لقد كانوا كل ما فكرت به، وهو ما أظهرته نتائجي الدراسية، حيث كدت ألا أتخرج بسببهم".

"تمثلت مشكلتي، خلال تلك الفترة، في الضغط الذي كنت أتعرض له من قبل الفتيان الآخرين، كي أقوم بما كنت على علم بخطئه أو خطورته من الأشياء. لقد فعلت الكثير من الأمور الغبية".

"أذكر شعوري بالحيرة على الدوام. من أنا؟ ما الذي أحبه؟ ما الذي أكرهه؟ هل أنا حقيقي أو مجرد مدعٍ؟ هل أستطيع أن أكون نفسي، وألقى القبول مع ذلك؟".

أحببت هذه المجموعة، وقدرت صراحة أفرادها الذين سألتهم فيما بعد قائلة: "أخبروني، ما الذي عاد عليكم بالنفع، مما قاله والدوكم أو فعلوه، خلال تلك السنوات المتقلبة؟".

استرجع الحضور ذكرياتهم بحثا عن الإجابة.

"لم يعنفني والديَّ مطلقا أمام أصدقائي. لو كنت فعلت شيئا خاطئا، كالعودة متأخرا إلى المنزل، وكان أصدقائي برفقتي، فقد كان والديَّ ينتظران حتى مغادرتهم قبل أن يوبخاني".

"اعتاد والدي أن يقول التالي: "جيم، يتعين عليك الدفاع عن معتقداتك... والعودة إلى ضميرك حين يعتريك الشك... لا تخف مطلقاً من الخطأ؛ لأنك لن تكون على صواب من دونه". اعتدت التفكير قائلا لنفسي: "ها هو ذا يردد كلماته مجددا"، ولكنني تمسكت بها بحق في بعض الأوقات".

"دفعتني أمي على الدوام إلى تحسين ذاتي. "بإمكانك القيام بما هو أفضل... راجع ما قمت به ثانية... قم به مرة أخرى"، ولم تتركني أنجو بأي من أفعالي. اعتقد أبي، من ناحية أخرى، أنني شخص كامل. علمت بالتالي لمن ألجأ عند القيام بأمر معين، فقد كان التنوع الذي يمثله والديَّ مفيدا بالنسبة لي".

"أصر والديَّ على أن أكتسب كل أنواع المهارات: كيفية موازنة الحسابات، تغيير عجلات السيارات. لقد أجبراني حتى على قراءة خمس الصفحات من اللغة الإسبانية يوميا. امتعضت من ذلك في حينه، ولكنني حصلت على وظيفة جيدة في النهاية لأنني أتقن تلك اللغة".

"أعلم أنه لا يجدر بي قول التالي بالنظر إلى احتمال وجود الكثير من الأمهات العاملات هنا، بمن فيهن أنا، ولكنني أحببت بالفعل وجود أمي بقربي حين كنت أعود من المدرسة. لقد كان بمقدوري إخبارها عن أي من الأشياء المزعجة التي تحدث لي خلال اليوم".

عقبتُ قائلة: "كان والدو العديد منكم، إذاً، داعمين لكم خلال سنوات مراهقتكم".

قال جيم: "لا يشكل ذلك سوى نصف الصورة، فقد ترافقت أقوال أبي الإيجابية مع الكثير من الأمور الجارحة. لم يكن أي مما فعلته كافيا بالنسبة له، وقد أعلمني بذلك".

فتحت كلمات جيم الباب على مصراعيه لسيل من الذكريات الحزينة:

"تلقيت القليل من الدعم من أمي. واجهت العديد من المشكلات، واحتجت النصح بشدة، وتمثل كل ما قدمته لي، مع ذلك، بالقصة القديمة ذاتها: "حين كنت بعمرك...". تعلمت بعد فترة وجيزة أن أحتفظ بما أمر به لنفسي".

"اعتاد والدي إشعاري بالذنب: "أنت ولدنا الوحيد... نتوقع المزيد منك... لا تبذل كل ما في وسعك".

"لم تجئ احتياجات والديَّ على الدوام قبل احتياجاتي فحسب، بل وجعلا من مشكلاتهم مشكلاتي أيضا. كنت أكبر إخوتي الخمسة، وتعين علي الطهو، والتنظيف، والعناية بهم. لم أحظ بالوقت كي أعيش مراهقتي".

"مررت بما يناقض ذلك. كنت مدللة للغاية، وقد أفرط والديَّ في العناية بي، ولم أشعر بالقدرة على اتخاذ أي قرارات دون قبولهما. استلزم الأمر سنوات من المعالجة كي أبدأ في امتلاك بعض الثقة بنفسي".

"انتمى والديَّ إلى بلد آخر، وثقافة مختلفة برمتها. حُظر كل شيء في المنزل، ومنعت من شراء ما أردت، والذهاب حيث رغبت، وارتداء ما وددت. لقد كنت بحاجة إلى الحصول على إذن لكل ما كنت أقوم به، حتى عندما كنت في السنة الأخيرة من دراستي الثانوية".

كانت لورا آخر المتحدثين:

"كانت أمي على النقيض من ذلك تماما. لقد كانت متساهلة لأبعد الحدود، ولم تفرض أي قواعد. كنت أجيء وأذهب كما أريد، وكان بإمكاني البقاء خارج المنزل حتى الثانية أو الثالثة صباحا، دون أن يكترث أحد. لم يكن هنالك أي نوع من الحظر أو التدخل في

شؤوني، وقد تغاضت والدتي حتى عن تعاطيَّ المخدرات في المنزل. نعم لقد تعاطيت المخدرات، وشربت الكحول في السادسة عشرة من عمري، وتمثل الجزء المخيف في السرعة التي انحدرت بها. لا أزال غاضبة من أمي حتى اللحظة لعدم قيامها بأي محاولة لإرشادي. لقد دمرت الكثير من سنين حياتي".

ران الصمت على الحاضرين. لقد كانوا يستشعرون تأثير ما سمعوه للتو. عقَّب جيم في النهاية قائلاً: "قد تكون نية الوالدين حسنة، ولكنهم قادرون على إفساد أبنائهم بحق".

احتج مايكل قائلا: "ولكننا بقينا على قيد الحياة في نهاية المطاف. لقد كبرنا، وتزوجنا، وأسسنا عائلاتنا، واستطعنا، بطريقة أو بأخرى، أن نصبح أشخاصا فاعلين".

قالت جوان، المرأة التي أشارت إلى خضوعها للمعالجة: "ربما كان ذلك صحيحا، ولكننا أضعنا الكثير من الوقت والجهد في سبيل تجاوز الأمور السيئة الماضية".

أضافت لورا قائلة: "يوجد ما لا يمكن تجاوزه من الأشياء، وهو السبب في وجودي هنا. لقد بدأت ابنتي في التصرف بطريقة تقلقني، ولا أريد أن أكرر معها ما فعلته أمي بي".

نقل تعقيب لورا المجموعة إلى الحاضر، وبدأ أولياء الأمور، شيئاً فشيئاً، في التحدث عن مخاوفهم الحالية تجاه أطفالهم:

"يتمثل ما يثير قلقي في الموقف الجديد الذي يتبناه ولدي، فهو لا يرغب العيش وفق قواعد أي إنسان. إنه متمرد حقيقي، كما كنت في الخامسة عشرة تماما. لقد أخفيت رغبتي في التمرد آنذاك، ولكنه مصمم على التصريح بها جهارا".

"تبلغ ابنتي الثانية عشرة فقط، ولكن ذاتها تتوق للفوز بقبول الآخرين، لا سيما الفتيان. أخشى أن تضع نفسها، يوما ما، في موقف يعرضها للخطر أو الشبهة، لمجرد اكتساب الشعبية".

"أقلق حول أداء ولدي الدراسي، وعدم قيامه بتأدية فروضه. لا أعلم إن كان ذلك يعود لانشغاله الزائد بالرياضة، أو كسله".

"يبدو أن كل اهتمامات ولدي الحالية تنحصر في أصدقائه الجدد، والظهور بمظهر الولد الظريف في نظرهم. لا أحب بقاءه معهم في الخارج، وأعتقد أنهم يؤثرون فيه بشكل سلبي".

"تتمتع ابنتي بشخصيتين مختلفتين، فهي تشبه الدمية حين تكون خارج المنزل: لطيفة، مهذبة، ومسالمة، ولكنها تنقلب إلى النقيض من ذلك في المنزل، وتسوء طباعها حالما أمنعها من القيام بشيء ما، أو حيازته".

"يمكن قياس ذلك على ابنتي أيضا. تُعدُّ زوجتي الجديدة الشخص الوحيد الذي تسوء طباع ابنتي عند التعامل معه، وهو ما يسبب الكثير من التوتر، وبخاصة حين نجتمع في عطلة نهاية الأسبوع".

"ينتابني القلق حول وضع المراهقين عموما. لا يعلم الأخيرون في يومنا هذا ما يدخنون أو يشربون. لقد سمعت الكثير من القصص عن الحفلات التي يدس فيها الفتيان المخدرات في شراب الفتيات، وعن حوادث اغتصابهن من قبل من يواعدن".

ألقى القلق الجماعي، الذي عبر عنه الحضور، بظلاله على أجواء الاجتماع.

ضحكت كارين بعصبية، وقالت: "حسنا، بما أننا أصبحنا على علم بماهية المشكلات التي نواجهها، فلنبحث عن بعض الحلول السريعة لها!".

عقَّبتُ قائلة: "لا توجد حلول سريعة. لا توجد تلك الحلول مع المراهقين على وجه التحديد. لا يمكن أن نحميهم من كل المخاطر التي يولدها عالم اليوم، أو نجنبهم الاضطراب العاطفي الذي يتعرضون له خلال مراهقتهم، أو نتخلص من "ثقافة البوب"، والرسائل الضارة التي تنقلها لهم، ولكن نجاحنا في إيجاد مناخ منزلي - يعبر أولادنا عن مشاعرهم بحرية في ظله - يمكن أن يوفر أرضية مناسبة يصبحون معها أكثر قابلية للاستماع إلى ما نعبر عنه من مشاعر، ومراعاة لنظرتنا، كبالغين، إلى الأمور، وقدرة على تقبل القيود التي نضعها عليهم، وتمتعا بالحماية التي توفرها قيمنا لهم".

عقَّبت لورا بحماسة، قائلة: "هل تعنين أن الأمل لا يزال قائما؟! وأن الوقت لم يفت بعد؟ لقد استيقظت الأسبوع الماضي

مذعورة، لا يجول بخاطري سوى أن ابنتي لم تعد فتاة صغيرة، وألا سبيل للعودة بالزمن إلى الوراء. استلقيت كالمشلولة، وفكرت في كل الأمور الخاطئة التي قمت بها في أثناء تعاملي معها، وشعرت فيما بعد باكتئاب شديد، وكثير من الذنب".

"أصابتني الحماسة بعد ذلك، وقلت لنفسي: "لم أمت بعد. لم تغادر ابنتي المنزل بعد. سأبقى أمها على الدوام، ويمكن أن أتعلم لأكون أما أفضل لها. أرجوك، أخبريني أن الوقت لم يفت بعد".

أكدتُ لها قائلة: "علمتني خبرتي أن الوقت لا يفوت أبدا لتحسين العلاقة مع أطفالنا".

سألتني مجدداً قائلة: "حقا؟".

أجبتها قائلة: "حقاً".

آن الأوان في تلك اللحظة للبدء في التمرين الأول.

خاطبتُ المجموعة قائلة: "تظاهروا بأنني الطرف المراهق هنا. سأخبركم ببعض الأشياء التي تجول بخاطري، وأسألكم الاستجابة إليها بطريقة تحبط أو تنفر معظم الأولاد. فلنبدأ:

"لست متأكدة من رغبتي في الالتحاق بالجامعة".

أجاب "والديَّ" كالتالي:

"لا تكوني سخيفة. ستلتحقين بها بالتأكيد".

"يمثل هذا أغبى ما سمعته".

"لا أصدق أنك تفوهت بهذا. هل تريدين أن تسببي التعاسة لجديك؟".

ضحك جميع الحاضرين، وتابعت التذمر قائلة:

"لم يتعين علي دائما أن أضطلع بأخذ القمامة خارج المنزل؟".

"لأنك لا تقومين بأي شيء هنا باستثناء الأكل والنوم".

"لم يتعين عليك أن تكوني من يتذمر على الدوام؟".

"لم لا يسبب أخوك الإزعاج حين أطلب منه المساعدة؟".

"استمعنا اليوم لمحاضرة مطولة عن المخدرات، ألقاها أحد رجال الشرطة. يا له من عاجز!. لقد تمثل كل ما حاول القيام به في إخافتنا".

"إخافتكم؟!. إنه يحاول تعليمك شيئا أيتها الجاهلة".

"إن ضبطتك تتعاطين المخدرات، فسيكون لديك ما تخافين منه حقا".

"تتمثل مشكلتكم، يا مراهقي اليوم، في اعتقادكم بمعرفة كل شيء. حسناً، دعيني أخبرك: ينبغي عليك تعلم الكثير بعد".

"لا أكترث لإصابتي بالحمى، ولن أفوت حضور تلك الحفلة الموسيقية أبدا".

"هذا ما تظنينه أنت. لن تبرحي فراشك الليلة".

"ما الذي يمكن أن يدفعك للقيام بمثل تلك الحماقة؟. لا تزالين مريضة، ولن تتمكني من حضور الحفلة".

"لن يشكل ذلك نهاية العالم، وسيكون هناك العديد من الحفلات الأخرى كي تحضريها فيما بعد. لم لا تضعين شريط تلك الفرقة في المسجل، وتغلقين عينيك، وتتظاهرين بحضورك لحفلتهم الموسيقية؟".

قال مايكل بحماسة: "نعم!، لا بد أن يفيد ذلك الأسلوب أولادنا!".

عقَّبتُ قائلة: "لم أسمع للتو، كابنة لكم، أياً مما يمكن أن يفيدني في الواقع. لقد تجاهلتم مشاعري، وسفهتم أفكاري، وانتقدتم آرائي، وقدمتم ما لم أطلبه من النصح. لقد فعلتم كل ما سبق بمنتهى البساطة، فكيف أمكن لكم القيام بذلك؟".

أجابت لورا قائلة: "لأن ذلك يمثل ما في أذهاننا، وما سمعناه حين كنا صغاراً. إنه ينبع بصورة تلقائية منا".

عقبتُ قائلة: "أعتقد، بدوري، أن دفع الوالدين لمشاعر أبنائهم المؤلمة أو المحزنة يعد أمراً تلقائياً. يصعب علينا الاستماع لمراهقينا وهم يعبرون عن حيرتهم، أو امتعاضهم، أو خيبة أملهم، أو إحباطهم، ولا نحتمل رؤيتهم محزونين، مما يدفعنا، بحسن نية، إلى نبذ

مشاعرهم، وفرض منطقنا "الراشد" عليهم. ينبع ذلك في الحقيقة من رغبتنا في إرشادهم إلى الطريقة "الصحيحة" لامتلاك المشاعر".

"يشكل استماعنا إليهم، مع ذلك، مبعث راحة عظيمة بالنسبة لهم، ويسهل قبولنا لمشاعرهم الحزينة من تعاملهم معها".

عقب جيم بحماسة بالغة، قائلاً: "يا إلهي!، لو كانت زوجي هنا الليلة، لقالت لي: "أرأيت؟! هذا ما كنت أحاول إخبارك به. لا تتحدث وفق المنطق، لا توجه كل تلك الأسئلة، لا تخبرني عما كان خاطئاً مما فعلته، أو ما يجدر بي فعله في المرات القادمة. اصغ فحسب!".

عقبت كارين متسائلة: "هل تودون معرفة ما أدركته للتو؟ حسنا، أستمع في معظم الأوقات إلى الجميع عدا أولادي. لو كانت إحدى صديقاتي مستاءة، فلن يخطر ببالي أبداً أن أخبرها بما يجب عليها فعله، ولكن الأمر يختلف تماما حين يتعلق الأمر بأولادي، حيث أقوم بتوجيههم على الفور. ربما كان ذلك نابعا من إنصاتي لهم كأم تشعر على الدوام بوجوب قيامها بمعالجة الأمور".

عقبتُ قائلة: "يكمن التحدي الكبير هنا. علينا أن نغير طريقة تفكيرنا من "كيف أقوم بمعالجة الأمور؟" إلى "كيف أمكن أولادي من معالجة أمورهم بأنفسهم؟".

وزعت على الحاضرين بعض الرسوم التوضيحية التي أعددتها للقائنا الأول، ثم خاطبتهم قائلة: "تحوي هذه الرسوم بعض المبادئ

والمهارات الأساسية المساعدة لمراهقينا حين يتعرضون للمشكلات، أو يشعرون بالضيق. سترون في كل حالة التناقض بين نمط الحديث الذي يمكن أن يزيد من حزن أولادكم، وبين الذي يساعدهم في التعامل مع ذلك الحزن. لا ضمانة بأن يوصلنا ما كتب في تلك الرسوم إلى النتائج الإيجابية الواردة فيها، ولكنه لن يسبب الضرر على أقل تقدير".

عوضا عن نبذ المشاعر. . .

لا تريد الأم أن تشعر آبي بالسوء، ولكنها تزيد من مشاعر الحزن لدى ابنتها، دون قصد، عبر نبذ تلك المشاعر.

ناقش الأفكار والمشاعر...

لا تستطيع الأم تخفيف كل ما تشعر به آبي من ألم، ولكنها تساعد ابنتها في التعامل مع الواقع، واستجماع شجاعتها للمضي قدما، عبر إفساح المجال لها للتعبير عن أفكارها ومشاعرها.

عوضا عن تجاهل المشاعر...

تمتلك الأم النية الحسنة حين ترغب بأن يجتهد ولدها في المدرسة، ولكنها تعيقه عن معرفة ما ينبغي عليه القيام به عبر انتقادها لسلوكه، وتجاهلها لقلقه، وإملائها لما يجب عليه فعله.

اعترف بالمشاعر عبر الكلمات أو الأصوات (أوه... ممم... آه... حسنا)

تساعد ردود الأم المتعاطفة والبسيطة ولدها على الإحساس بوجود من يتفهمه، وتمنحه الحرية للتركيز على ما يحتاج القيام به.

عوضا عن استخدام المنطق والتفسيرات...

عوضا عن استخدام المنطق والتفسيرات...

تشعر الابنة بإحباط أكبر حين يستجيب والدها إلى طلبها اللاعقلاني بتفسيرات عقلانية.

قدم عبر الخيال ما لا يمكنك تقديمه في الواقع

يسهل الوالد قبول ابنته للواقع عبر منحها ما تريده في الخيال.

عوضا عن مناقضة حكمك الصائب على الأمور...

تتجاهل الأم حكمها الصائب على الأمور، وتختار أضعف أنواع المقاومة كي تسعد ولدها، وتتجنب الدخول في صدام معه.

اقبل المشاعر بينما تعيد توجيه السلوك اللامقبول

تسهل الأم على ولدها قبول حدودها الصارمة عبر إظهار التعاطف مع مشكلته.

بدأ الحاضرون في التعليق على الرسوم حتى قبل أن يتموا قراءة ما ورد فيها.

"لا بد أنكِ كنتِ في منزلي!. أقوم تماما بكل ما لا ينبغي فعله في تلك الرسوم".

"يتمثل ما يزعجني في أن كل تلك السيناريوهات ذات نهايات سعيدة. لا يمكن أن يتنازل أولادي أو يستسلموا بتلك السهولة".

"ولكن تلك الرسوم لا تدور حول دفع الأولاد إلى التنازل أو الاستسلام، بل محاولة الاستماع إلى ما يشعرون به حقيقة".

"نعم، ولكن يتعين عليك، بغية القيام بذلك، أن تستمع إليهم بطريقة مختلفة".

"وتتحدث بطريقة مختلفة أيضاً. إن ذلك يماثل تعلم لغة جديدة كليا".

عقبتُ قائلة: "لا بد أن تتمرنوا كي تتقنوا تلك اللغة، وتجعلوها جزءاً منكم. فلنبدأ الآن: لو افترضنا أنني سألعب دور الطرف المراهق مجدداً، وأعبر عما يقلقني، وأتذمر بالطريقة ذاتها، فسيتعين عليكم - أيها الآباء والأمهات - أن تردوا هذه المرة مستعينين بأي من المهارات الواردة في الرسوم التي اطلعتم عليها للتو".

منحتُ الحاضرين بعض الوقت لتقليب الصفحات الحاوية على رسومهم، قبل البدء في ذكر ما يقلقني، ويثير تذمري مجدداً.

جاءت بعض الردود سريعة، بينما استلزمت الأخرى شيئا من الوقت. راجع الحاضرون ردودهم، وأعادوا صياغتها حتى توصلوا إلى ما يرضيهم منها.

"لست متأكدة من رغبتي في الالتحاق بالجامعة".

"يبدو أن شكوكاً حقيقية تراودك إزاء ذلك".

"يتمثل ما يثير حيرتك فيما إذا كانت الجامعة مناسبة لك".

"أتعلمين ما الذي سيكون ظريفاً في هذه الحالة، لو استطعت القيام به؟ أن تنظري في الكرة البلورية لتعلمي ما الذي ستكون حياتك عليه إن لم تلتحقي بالجامعة... أو فعلت".

"لم يتعين علي دائماً أن أضطلع بأخذ القمامة خارج المنزل؟".

"أعلم مدى كرهك لذلك".

"ليس ذلك بالعمل المفضل لك. لنتحدث غداً عن التناوب في القيام بذلك، أما الآن، فأحتاج مساعدتك".

"ألن يكون من الرائع لو أخذتِ القمامة نفسها إلى الخارج؟!".

"استمعنا اليوم لمحاضرة مطولة عن المخدرات، ألقاها أحد رجال الشرطة. يا له من عاجز! لقد تمثل كل ما حاول القيام به في إخافتنا".

"تظنين، إذاً، أنه كان يبالغ، ويحاول إخافة الأولاد كي يبقوا بعيداً عن المخدرات".

"تنفرك أساليب الترويع بالفعل".

"يبدو أنك تتمنين لو أن البالغين يقدمون المعلومات فحسب، دون أية مؤثرات أخرى، ويثقون بقدرة الأولاد على اتخاذ القرارات المناسبة".

"لا أكترث لإصابتي بالحمى، ولن أفوت حضور تلك الحفلة الموسيقية أبداً".

"يا له من حظ سيئ أن تمرضي اليوم دونا عن بقية الأيام!. كنت تتطلعين لحضور هذه الحفلة منذ أسابيع".

"أعلم أنك تتوقين لحضور الحفلة، ولكن المشكلة تكمن في ارتفاع حرارتك، ووجوب بقائك في السرير نتيجة لذلك".

"لا بد أنك تتمنين عدم تفويت هذه الحفلة، مع علمك بإقامة الكثير من الحفلات الأخرى فيما بعد".

بدا أن الحاضرين قد شعروا بالرضا عن أنفسهم مع نهاية التمرين. قالت لورا: "أعتقد أنني بدأت في استيعاب ذلك. تتمثل الفكرة في أن تصيغ بالكلمات ما تظن أن الطفل يشعر به، مع كبت ما تشعرُ به حقيقة".

عقب جيم قائلا: "هذا هو ما أعترض عليه. متى يمكن لي أن أتكلم عن مشاعري، وأقول ما أود قوله؟. أملك، على سبيل المثال، النظرة التالية حول بعض ما تم طرحه: "يمثل أداء الأعمال المنزلية،

كإلقاء القمامة، إسهاماً ضرورياً في الحياة العائلية"، "يشكل الالتحاق بالجامعة امتيازاً حقيقياً، ويمكن أن يغير من حياتك"، "يمثل تعاطي المخدرات أمرا غبيا، ويمكن أن يدمر حياتك".

عقَّب مايكل، تأييداً لما سمعه في التو، قائلاً: "نعم، نحن الوالدون في نهاية المطاف، فمتى يمكن لنا أن نتكلم عما نعتقده، أو نقدره؟".

أجبتُ قائلة: "سيتوفر الوقت على الدوام كي توصلوا رسالتكم، ولكن فرصة الإصغاء إليكم ستصبح أفضل إن ولدتم الانطباع لدى أولادكم بوجود من يصغي إليهم. لا توجد أي ضمانات حتى عندما تقومون بذلك، حيث يمكن أن يتهموكم بعدم التفهم، أو اللاعقلانية، أو الرجعية، ولكن ذلك لا يعني، بأي من الأحوال، عدم رغبة مراهقيكم، مع كل انتقاداتهم واعتراضاتهم، في معرفة موقفكم بحذافيره. تلعب قيمكم ومعتقداتكم دوراً حاسماً في تحديد خياراتهم".

أخذت نفسا عميقا، فقد سلطنا الضوء على الكثير من الأمور الليلة. حان الوقت لمغادرة الوالدين إلى منازلهم، واختبار ما تعلموه. لقد اعتمدوا حتى اللحظة على قناعاتي الراسخة، ولن يتمكنوا من ترسيخ قناعاتهم، على حد سواء، إلا عبر تطبيق ما تعلموه من مهارات على مراهقيهم، وملاحظة ما ينتج عن ذلك.

ودَّعتهم قائلة: "أراكم الأسبوع المقبل. أتطلع لسماع ما سيحدث معكم".

الروايات

لم أعلم ما الذي سينتج عن لقائنا الأول، فهنالك اختلاف كبير بالتأكيد بين محاولة تطبيق مبادئ جديدة على مشكلات افتراضية، حين تجلس مع والدين آخرين في ورشة عمل عن المراهقين، وبين تطبيق ذلك فعلياً في المنزل، حين تكون بعيداً عن أي مصدر للنصح أو الإرشاد، محاولاً التعامل مع أولاد حقيقيين، ومشكلات حقيقية. قام العديد من الوالدين، مع ذلك، بكل ما في وسعهم لتطبيق ما تعلموه، وسأورد الآن، مع بعض التحوير، نماذج عن تجاربهم في المنزل. (ستلحظون أن معظم الروايات تورِدُ من قبل الذين شاركوا بفاعلية في اللقاء. تأتي بعض الروايات، مع ذلك، ممن ندرت مشاركتهم في النقاش، وأرادوا - عبر الكتابة - ذكر الكيفية التي أثرت بها مهاراتهم الجديدة في علاقاتهم مع مراهقيهم).

جوان

بدت ابنتي رايتشل حزينة ومكتئبة في الآونة الأخيرة، وكانت تجيبني، كلما سألتها عما بها، قائلة: "لا شيء"، فأقول بدوري: "كيف لي أن أساعدك إن لم تخبريني عما يزعجك؟"، فما يكون منها إلا الرد قائلة: "لا أريد التحدث عن الأمر"، فأقول بدوري: "ربما تشعرين بالتحسن إن تحدثت عن الأمر"، فما يكون منها إلا رمقي بنظرة ينتهي الحديث عندها.

قررت، عقب لقائنا، وما تخلله من نقاش الأسبوع الماضي، أن أجرب استخدام "الطريقة الجديدة". قلت لرايتشل: "تبدين حزينة للغاية مؤخراً. يوجد ما يزعجك كثيرا، بغض النظر عن سببه".

أخذت الدموع تنهمر فوق وجنتيها، وتكشفت القصة برمتها شيئا فشيئا. لقد قامت صديقتاها، منذ المرحلتين الابتدائية والمتوسطة، بالانضمام إلى "شلة" جديدة ذات شعبية في المدرسة، ومنعتا انضمامها إليها. لم تعودا تحفظان مكانها عند الغداء كما كانتا تفعلان سابقا، أو تدعوانها إلى حفلاتهما، علاوة على إلقاء التحية بالكاد عند المرور بها في باحة المدرسة. إنها متيقنة، بالإضافة إلى ما سبق، أن إحداهما هي من بعثت برسالة عبر البريد الإلكتروني إلى بعض الفتيان، تتحدث فيها عن ارتدائها لملابس رخيصة الثمن تظهرها بمظهر الفتاة البدينة.

صدمت بالفعل، فقد سمعت من قبل أن هذه الأمور تحدث في المدارس، وكنت على علم بمدى القسوة التي يمكن أن تكون عليها بعض الفتيات، ولكنني لم أتخيل مطلقا أن شيئا من هذا القبيل يمكن أن يحدث لابنتي.

تمثل كل ما أردت فعله في التخفيف من ألمها، وحثها على نسيان تلك الفتاتين البغيضتين، وإخبارها أنها ستحظى بأصدقاء أفضل منهما، يقدرونها حق قدرها، ولكنني لم أفعل ذلك في الحقيقة، بل تحدثت عن مشاعرها، قائلة: "آه حبيبتي، إن ذلك

قاس بالفعل. لا بد أن يؤلمك اكتشاف أن من وثقت بهن، وظننت أنهن صديقات حقيقيات لك، لم يكن كذلك في الواقع".

عقبتْ باكية: "كيف أمكن لهما التصرف بكل تلك الدناءة!"، ثم أخبرتني عن فتاة أخرى في صفها، وكيف كانتا تشهران بها عبر الإنترنت، قائلتين إن جسدها ذو رائحة كريهة.

صدَّقت بالكاد ما سمعته. أخبرت رايتشل أن هذا السلوك يدل على نوعية هاتين الفتاتين، وينقص من قدرهما، لا من تسيئان إليهم، ولا شك أن الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تشعرهما بالتميز، وتدعم وضعهما داخل "الشلة"، تتمثل في منع الآخرين من الانضمام إليها، وإبقائهم بعيدا عنها.

أومأت رايتشل برأسها موافقة، ثم تحدثنا مطولا بعد ذلك عن الأصدقاء "الحقيقيين" و"الزائفين"، وكيفية التمييز بينهما. لاحظت بعد فترة قصيرة أنها تشعر بتحسن طفيف.

لم أقل الشيء ذاته لنفسي، بل سارعت، في اليوم التالي، وبعد مغادرة رايتشل إلى المدرسة، إلى الاتصال بالمشرفة الاجتماعية. أخبرتها أن لا أحد يعلم بأمر هذه المكالمة، وأن الضرورة تقتضي إعلامها بما يجري.

لم أكن على علم بما سيكون جوابها عليه، ولكنها كانت عظيمة بالفعل. أخبرتني أنها سعيدة للغاية لاتصالي بها، بالنظر إلى تزايد

القصص التي سمعت بها مؤخرا عما دعته "بالتنمر الإلكتروني"، وأنها تعتزم مناقشة المشكلة مع المدير، للنظر فيما يمكن فعله، بغية مساعدة الطلاب على فهم مدى الضرر الذي يسببه هذا النوع من الإساءة والتحرش عبر الإنترنت.

شعرت بتحسن كبير بعد انتهاء محادثتنا. وجدتني أفكر في تلك اللحظة قائلة لنفسي: "من يدري؟، ربما يأتي كل ذلك بنتيجة جيدة".

جيم

يعمل ولدي الأكبر بدوام جزئي في مطعم للوجبات السريعة. قام يوم السبت الماضي، حين عاد إلى البيت قادما من عمله، بقذف حقيبته على الطاولة، وبدأ يلعن رئيسه في العمل، ناعتا إياه بأقذع الألفاظ.

تبين أن رئيسه سأله عما إذا كان بمقدوره العمل بضع ساعات إضافية خلال عطلة نهاية الأسبوع، فأجابه ابني قائلا: "ربما"، ولكنه أراد التأكيد له فيما بعد، حين توجه إلى عمله صبيحة يوم السبت، بأنه يقبل ذلك بوضوح، ليفاجأ بأن "السافل" (بالاقتباس عن ولدي) قد أعطى الساعات الإضافية لعامل آخر.

حسنا، لقد كان الولد محظوظا بأنني لم أخرج ما في جعبتي، وأقول له ما أردت قوله حقيقة: "لم يفاجئك ذلك؟، ما الذي كنت تتوقعه؟، توقف عن التصرف كالأطفال!. كيف يمكن لأي كان أن يدير شؤون العمل بوجود موظف يقول له إنه "ربما" سيعمل؟!. لا تحسم كلمة (ربما) الأمور".

لكنني لم أعنفه هذه المرة، ولم أذكر حتى ما صدر عنه من لعنات، وكلام غير لائق، بل خاطبته قائلا: "تعتقد إذاً أنه لم يكن يتعين عليك إعطاؤه جوابا قاطعا في الحال". أجابني قائلا: "لا، فقد احتجت التفكير في الأمر!".

عقبت قائلا: "اه - هه".

قال ولدي: "لدي، بالتأكيد، حياة أعيشها إلى جانب هذا العمل!".

فكرت قائلا لنفسي: "لن تنجح هذه الطريقة".

تحدث ولدي فيما بعد، بصورة مفاجئة، قائلا: "لقد ارتكبت خطأ سخيفا. كان يجب علي الاتصال به فور عودتي إلى البيت، وعدم تركه معلقا".

ما رأيكم بذلك؟ أظهرت بعض التفهم له، وقد أقر في النهاية بما كان يجب عليه فعله في المقام الأول!.

لورا

أخذت ابنتي لشراء سروال بعد أيام قلائل من لقائنا في ورشة العمل. لم يعجبها أي من السراويل التي ارتدتها خلال تلك الجولة من حيث مقياسها، أو لونها، أو الجهة المصنعة لها. عثرت أخيرا على ما لاقى استحسانها: سروال ضيق للغاية بحيث تستطيع ارتداءه بالكاد، ويظهر الكثير من معالم جسدها.

لم أنبس ببنت شفة. تركتها في غرفة القياس، وذهبت بحثا عن قياس أكبر لها. بقيت الفتاة، حين عدت، أمام المرآة، تتأمل السروال ذاته بكثير من الإعجاب، وألقت نظرة على ما أحضرته لها، ثم بدأت في الصياح: "لن ألبس هذا السروال!، هل تريدين أن أظهر كالمعتوهة؟!. تظنين، لمجرد أنك بدينة، أنه يتعين على الجميع ارتداء قياسات كبيرة. حسنا، لن أقوم بإخفاء جسدي كما تفعلين!".

شعرت بألم وغضب شديدين، وكدت أنعتها بأقذع الألفاظ، ولكنني لم أفعل، بل قلت لها: "سأنتظرك في الخارج". لقد مثل ذلك كل ما استطعت الرد به في حينه.

خاطبتني قائلة: "ماذا عن سروالي؟".

كررت ما قلته مجددا: "سأنتظرك في الخارج"، وتركتها في غرفة القياس.

كان "الاعتراف بمشاعرها" هو آخر ما كنت أود القيام به، حين خرجتُ من المتجر أخيرا، ولكنني فعلت ذلك بأية حال. قلت لها: "أعلم أنك أحببت ذلك السروال، وأنك مستاءة لأنني لم أشاطرك الرأي ذاته". أخبرتها فيما بعد بماهية شعوري قائلة: "أفتقد الرغبة، حين تتم مخاطبتي بتلك الطريقة، في التسوق، أو المساعدة، أو حتى التحدث".

لم تنبس أي منا ببنت شفة طيلة طريق العودة إلى المنزل، ولكنها تمتمت، قبيل وصولنا إليه، قائلة: "آسفة".

لم يكن ذلك بالاعتذار الذي كنت أطمح إليه، ولكنني سعدت لسماعه، ولعدم مخاطبتها بأي مما يوجبُ علي الاعتذار عنه.

ليندا

لا أعلم إن تحسنت علاقتي مع ولدي، ولكنني أحرزت بعض التقدم، على ما أظن، مع صديقيه. إنهما توأمان في الثالثة عشرة من العمر، نيك وجستين، ذكيان للغاية، ولكنهما خارجان عن السيطرة: يدخنان (ما أشك أنه أكثر من السجائر)، ويتسولان ركوب سيارات الغرباء لأغراض التنقل، وقد قاما في إحدى المرات، حين عاقبهما والداهما، بتسلق نافذة غرفتهما، والذهاب إلى مركز التسوق.

يشعر ابني بالإطراء لاهتمامهما به، ولكنني قلقة لثقتي بأنه يشاركهما تسول ركوب السيارات، بالرغم من نفيه ذلك. لو عاد الأمر لي لمنعته من رؤيتهما خارج المدرسة، ولكن زوجي يقول إن ذلك سيزيد الطين بلة، ويدفعه إلى رؤيتهما بأي طريقة كانت، والكذب فيما يتعلق بذلك.

استندت خطتنا طيلة الشهر المنصرم، بالتالي، إلى دعوة التوأمين لتناول طعام العشاء مساء كل سبت، لأن ذلك يمكن من مراقبتهما، مع ولدنا بالطبع، وإيصالهما حيث أرادا، ويضمن، وإن لليلة واحدة على الأقل، عدم وقوفهما في إحدى الزوايا المعتمة، وهما يؤشران بإبهاميهما، انتظارا لأحد الغرباء كي يقلهما بسيارته.

لم نتمكن حتى الآن، بكل الأحوال، من إجراء أي حوار مع التوأمين، ولكننا حققنا بعض التقدم فعلياً بعد حضورنا ورشة العمل الأسبوع المنصرم.

كان كل منهما يشتم أستاذ العلوم في المدرسة، ويصفه بالأحمق. كنا سندافع عن الأستاذ كالعادة، ولكننا لم نفعل هذه المرة، بل اعترفنا بشعور التوأمين حياله. قال زوجي: "يبدو أنكما لا تحبان هذا الأستاذ بالفعل"، فاسترسل الولدان في التحدث عنه قائلين: "إنه ممل، ويعنف التلاميذ دائماً دون سبب. إن سأل أحدهم سؤالا، ولم يعرف الإجابة عنه، فإنه يحط من قدره أمام الجميع".

خاطبتُ أحدهما قائلة: "نيك، لو كنت وجستين أستاذين، فسأراهن على عدم قيامكما بتعنيف التلاميذ، أو الانتقاص من قدرهم، لجهلهم الإجابة عن أسئلتكما".

قال كلاهما، في الوقت ذاته تقريباً: "صحيح!".

أضاف زوجي قائلاً: "ولن يكون أي منكما مملاً. سيكون التلاميذ محظوظين لو قمتما بتدريسهم".

نظر كل منهما إلى الآخر، وضحكا، بينما جلس ابني فاغراً فاه، غير مصدق لقيام صديقيه "الظريفين" بإجراء حوار فعلي مع والديه "غير الظريفين".

كارين

كنت أتصفح مساء البارحة ألبوماً للصور القديمة مع ابنتي ستايسي. أشرت إلى إحدى صورها، وهي جالسة على دراجتها، حين كانت في السادسة من العمر تقريباً، وقلت لها: "انظري كم كنت جذابة!".

عقبتْ قائلة: "نعم"، فما كان مني إلا إضافة كلمة "حينها" إلى جملتي السابقة. قالت لي متسائلة: "ما الذي تعنينه بكلمة "حينها"؟ إنني لا أبدو بتلك الجاذبية الآن؟". أجبتها قائلة: "لا تكوني سخيفة. تبدين رائعة". عقبتْ قائلة: "لا. لا أبدو كذلك. إن مظهري سيئ للغاية، وشعري قصير جدا، وجسدي غير متناسق على الإطلاق".

أتأثر دوماً حين تتحدث عن نفسها بتلك الطريقة. يذكرني ذلك بما كان يزعجني حين كنت في سنها، وقيام أمي على الدوام بإعطاء التوجيهات كي أحسن من ذاتي: "انتصبي في وقفتك... ارفعي منكبيك... غيري من نمط شعرك... ضعي بعض مساحيق التجميل. تبدين غاية في السوء!".

وددت طمأنة ستايسي، بالتالي، حين بدأت تنتقد نفسها بالأمس، وقول التالي لها: "لا شيء يعيبك على الإطلاق، سينمو شعرك، ويتناسق جسدك حين تكبرين".

هذا هو ما يكون ردي عليه عادة، ولكنني لم أتبعه هذه المرة. فكرت، عوضاً عن ذلك، قائلة لنفسي: "حسناً، سأساير مشاعرها".

أحطتها بذراعي، وقلت لها: "لا يبدو على الإطلاق أنك راضية عن مظهرك... أتعلمين ما الذي أتمناه؟ لو أنك ترين ما أراه حين تقفين أمام المرآة في المرة القادمة".

بدا عليها الاهتمام بشكل مفاجئ، ثم سألتني قائلة: "ما الذي ترينه؟".

أخبرتها بالحقيقة: "أرى فتاة جميلة في شكلها ومضمونها".

عقبتْ قائلة: "آه، تقولين ذلك بالطبع لأنك أمي"، ثم غادرتْ الغرفة.

رأيتها تقف، بعد دقيقة، أمام المرآة الكبيرة في الرواق، واضعة يدها على وركها، راسمة ابتسامة حقيقية على وجهها.

مايكل

هل تذكرون حين تحدثت عن موقف ولدي السلبي تجاه المدرسة؟ حسناً، لقد جلس إلى مائدة الإفطار، صبيحة اليوم التالي للقائنا في ورشة العمل، ومزاجه سيئ كالمعتاد، شاكياً من الضغط الكبير الذي يرزح تحت وطأته نتيجة خضوعه لاختبارين في اللغة الإسبانية والهندسة، خلال ذلك اليوم.

كدت أرد عليه كالمعتاد، حين بدأ شكواه تلك، قائلاً: "إن أنجزت فروضك، ودرست كما ينبغي، فلن تقلق بسبب تلك الاختبارات"، ولكن زوجي لكزتني، وغمزتني بعينها، تذكيراً "بطريقة الخيال" تلك،

فخاطبته قائلاً: "ألن يكون من الرائع لو أذيع الإعلان التالي فجأة: (ستتساقط الثلوج اليوم!، وستغلق المدارس تحسباً لوقوع عاصفة كبيرة!)؟!".

أخذ الولد على حين غرة، ولكنه رسم ابتسامة كبيرة على وجهه، فقررت استغلال ذلك حتى النهاية، قائلاً: "أتعلم ما الذي سيكون رائعاً بحق؟ لو تساقطت الثلوج كلما تعين عليك خوض اختبار ما".

عقب ولدي، مع ما يمكن اعتباره نصف ضحكة، قائلاً: "نعم... أتمنى ذلك!"، وتحسن مزاجه بصورة أكبر حين غادر إلى المدرسة.

ستيفن

تزوجت مجدداً منذ ما يزيد عن العام، وقد كرهتْ ابنتي آمي، ذات الأربعة عشر ربيعاً، زوجي الجديدة كارول منذ اليوم الأول لاقتراني بها. تتكرر القصة ذاتها كلما اصطحبت آمي من منزل أمها لتمضية عطلة نهاية الأسبوع معنا، حيث تبدأ في انتقاد كارول بمجرد صعودها السيارة.

لا أصل إلى أي نتيجة مهما حاولت التحدث معها. أشير على الدوام إلى أنها تظلم كارول، ولا تمنحها الفرصة للتقرب منها، وتتجاهل كل ما تبذله من جهد لتكون صديقة لها، ولكنها تجابه كلامي في كل مرة بمزيد من المحاولات لإثبات خطئه.

مثّل حضوري ورشة العمل في الأسبوع الماضي أمراً جيداً بالتأكيد، حيث بدأت آمي، حين اصطحبتها يوم الأحد التالي، في تكرار أسطوانتها المشروخة على الفور: "أكره القدوم إلى منزلك الذي تتنقل كارول في أرجائه باستمرار. ما الذي دفعك إلى الزواج بها؟".

لم يكن هنالك من سبيل للتعامل مع ذلك والقيادة في الوقت ذاته، فأوقفت السيارة إلى جانب الطريق، وأطفأت محركها. تمثل كل ما استطعت التفكير به في التالي: "خذ الأمر ببساطة. لا تجادلها. لا تحاول إقناعها بالمنطق حتى. استمع إليها فحسب. دعها تخرج كل ما في جعبتها". قلت لها: "حسناً آمي، يبدو أن الكثير من المشاعر القوية تنتابك حيال هذا الأمر، فهل من مزيد؟".

ردت قائلة: "لا تصغي إلى ما يجب أن أقوله. لا تفعل ذلك أبداً".

عقبتُ قائلا: "أود ذلك الآن لأنني أرى ما تشعرين به من غضب وحزن في هذه اللحظة".

أوفى ذلك بالغرض، وأفصحت الفتاة عن لائحة مطولة من الشكاوى: "ليست بالحلاوة التي تظنها... إنها مدعية كبيرة... لا تهتم سوى بك، بينما تتصنع محبتي".

لم أحاول الدفاع عن كارول مطلقاً، أو إقناع آمي بخطأ ما تقوله، بل اكتفيت بإطلاق الأصوات ذاتها (أوه، ممم)، والإصغاء إلى الفتاة.

تنهدتْ في النهاية، متسائلة: "آه، ما فائدة كل هذا؟!".

أجبتها قائلاً: "توجد فائدة لأن معرفة شعورك تهمني".

نظرتْ إلي، وقد استطعت رؤية الدموع في عينيها.

قلت لها: "أتعلمين؟ يجب أن نحرص على تمضية وقت أطول معاً خلال عطلة نهاية الأسبوع، كلانا فقط".

سألتني قائلة: "ماذا عن كارول؟ ألن تغضب؟".

أجبتها قائلاً: "ستتفهم الأمر".

قمت وآمي، لاحقاً في ذلك اليوم، بأخذ الكلب في نزهة طويلة داخل الحديقة. لا أستطيع القول بوجود أي صلة بين ما حدث، وما سأذكره الآن، ولكن عطلة نهاية الأسبوع تلك كانت أفضل ما حظينا به (كارول، آمي، وأنا) معا.

تذكرة

اعترف بمشاعر مراهقيك

المراهق: يا إلهي!، ما الذي سأفعله؟ لقد وعدت آل غوردن بأنني سأجالس أطفالهم يوم السبت، ولكن ليزا اتصلت الآن، ودعتني للمبيت عندها!.

الوالد: يتعين عليك القيام ب...

عوضاً عن نبذ مشاعر مراهقيك، وتقديم النصح لهم:

ناقش الأفكار والمشاعر:

"تبدين في حيرة من أمرك، حيث تودين المبيت عند ليزا، ولكنك لا ترغبين في التراجع عما وعدت آل غوردن به".

اعترف بالمشاعر عبر الكلمات أو الأصوات:

"آهه!".

قدم عبر الخيال ما لا يمكنك تقديمه في الواقع:

"ألن يكون من الرائع لو استطعت استنساخ نفسك إلى اثنتين، بحيث تتمكن إحداهما من مجالسة الأطفال، والأخرى من المبيت عند صديقتها؟!".

اقبل المشاعر بينما تعيد توجيه السلوك:

"أعلم مدى رغبتك في المبيت عند ليزا، ولكن المشكلة تتمثل في أنك وعدت آل غوردن. إنهم يتكلون عليك".