

الفصل الحادي عشر

قصص الشفاء والسير قدماً

الأمان ورواية قصتك:

لكل إنسان قصة. وفي مهنتي عالماً نفسياً سريرياً، وجدت في قصص الزبائن جوهر صراعهم. قصصهم كانت خرائط لجميع تجاربهم العاطفية والاجتماعية والجنسية والتربوية والسياسية والجسمية والوظيفية والروحية التي أوصلتهم إلى المكان المضطرب الذي يعيشون فيه الآن. ولا يمكن تقديم المساعدة الحقيقية الدائمة، إلا بعد أن تتكشف القصة كاملة.

لن يكشف الناس قصصهم لعقولهم الشعورية، ولا للآخرين من (قرناء وأصدقاء ومعالجين) إلا حين يشعرون بالأمان. فإحداث الأمان، هو أهم واجب أمام المعالج. ويحدث الأمان بالأمور التالية:

- قبول وحب غير مشروط.
- التقمص العاطفي (الاعتناق).

- أصالة مطلقة .
- دنو دون إدانة .
- حنان وإشفاق .
- اهتمام فعال بالتحديات التي تواجه الزبون .
- كفاية المعالج في الاتصال الكلامي وغير الكلامي بجميع ما دُكر .

يستطيع أيضاً توفير الأمان للآخرين، القرناء والأصدقاء والمعلمين والزلاء ورفاق العمل وذلك بالتزامهم بالسلوكيات المذكورة. من أجل نمو صحي وناضج لا يوجد أقوى من علاقة غير مشروطة بين الأبوين والولد. وتأتي في الدرجة الثانية من القوة علاقة الزوجين، فالقرينان يستطيعان أن يوفرا أطيب الحب والاحترام والاهتمام والتمجيد كل للآخر. وهذا يخلق الأمان فيستطيع كلاهما أن يكشف عن قصتهما، ويبدأ بالتعلم والنمو، مخلفين وراءهما صراعات الماضي التي لم تحل. وثالث علاقة قوية هي تلك التي بين الزبون والمعالج. وإذا كان على الآباء والقرناء والمعالجين أن يوفروا الأمان الضروري من أجل رواية القصص، فينبغي أن يكونوا هم أنفسهم قد نموا في داخلهم الأمان الشخصي والاطمئنان. وهذا هو السبب، في أن من الضروري لأولئك الذين يسعون إلى مد يد المساعدة، أن يكونوا قد كشفوا عن قصصهم، وعلى الأقل أنهم على طريق الشفاء من جروحهم التي عانوها. إن الأمان الشخصي والاطمئنان ليسا ظاهرة شائعة، وهذا يفسر لم نعيش في أسرة

ومدرسة وثقافات اجتماعية غير آمنة عاطفياً.

يتطلب الأمر صبراً لخلق الأمان من أجل الآخر. عندما تعيش في عالم يخفض من شأنك في كثير من الأحيان، تتعلم وقائياً أن تكون مرتاباً لا تثق. وبضعة تعابير بسيطة من احترام غير مشروط، لن تغريك بالخروج من مكانك الدفاعي. لقد وجدت بين زبائني من عانوا إهمالاً عظيماً، استغرقوا في المعالجة سنة أو سنتين قبل أن يغير اتجاههم تقدم مفاجئ. وعندما يحدث هذا . عندما يتشرب زبون مؤقتاً حبي واحترامي له . أعرف أن هذه بداية الأمان، وأن أشد العناصر خفاءً في قصة الزبون قد تبدأ الآن بالظهور.

القصص التي سوف تقرأها فيما يلي، غيرت تفاصيلها حماية لثقة زبائني وائتمانهم لها عندي، ولكن الحقيقة الجوهرية في كل قصة ما زالت موجودة. كل قصة تصف حال الشخص حين كان طفلاً وفقد الثقة بأبويه وبالآخرين وبالعالم، ورسوم وخطط مدى، أو نطاقاً لاستجاباته الوقائية في مختلف مستويات التوظيف، وتطورت هذه الاستجابات لكي تنقص تجارب رفض أخرى. وقد أوجزت أيضاً رحلات الشفاء المعتمدة.

القصص :

لكل شخص قصة مختلفة، ورحلة الشفاء المعتمدة تتوقف على طبيعة تلك القصة. ورغم التسليم بتفرد كل شخص، فإن القصص الآتية تغطي مجموعة تجارب يمكن أن تجد بين

عناصرها بعض التماثل. لكل زبون قصة مختلفة وفريدة ولذلك كل زبون يحتاج إلى علاج مختلف.

قصة لين:

لين في الثلاثين من عمرها، جذابة جداً، صاحبة مهنة، جاءت مبدئياً تعرض مشاكلها في أنها لا تستطيع أن تواجه مسؤوليات ترفيعها الوظيفي الحديث. كانت عازبة لم يكن لها أية علاقات إلا أكثرها سطحية مع الرجال، وكذلك لم يكن لها أية علاقات حميمة مع النساء. كان عملها يسيطر على حياتها ومركزها التنفيذي بالنسبة لعمرها يشف عن تكريس نفسها للعمل. لم تكن تخالط الآخرين اجتماعياً، ولم يكن لها أي اهتمامات أو هوايات خارج العمل. تعيش بمفردها في طابق من غرفة نوم واحدة. وتسافر كل عطلة أسبوعية إلى بيتها مع أن بيتها كان يبعد 200 ميل تقريباً.

كانت الواقيات التي تكشفت أثناء أول جلسة لنا:

الكرب والمرض

□ آلام في البطن

□ غثيان

□ تعب

□ ارتجاف في اليدين

الشعور

المشاعر

- خوف من الإخفاق
- قلق حول المستقبل
- فزع من النزاع
- قلق في مواقف العمل / الاجتماعي
- خوف من وجوه السلطة
- قلق في الأداء

الأفكار

- تشخيص ما يقوله عنها الناس
- العيش في المستقبل
- العيش في الماضي
- القلق من المسؤوليات
- القلق من كيفية نظر الآخرين إليها
- تبريرات حول عدم إنشاءها علاقات: (مثلاً «العمل يأخذ وقتي» أو «أنا متعبة جداً في بذلي مجهوداً» لمقابلة الناس)
- صورة ضعيفة عن النفس

الأعمال

- بذل مجهود مفرط لإسعاد الآخرين
- حب الكمال

- تجنب اتخاذ مخاطرة اجتماعية
- الإفراط في العمل
- التوحد
- الاعتماد على الأهل

الكلمات

- غير جازمة
- «كبح» المشاكل

السابق للشعور

المشاعر

- عدم الاطمئنان
- نقص الثقة بالنفس

المواقف

- «ينبغي أن أكون كاملة مثالية»
- «ينبغي أن أتجنب النزاع»
- «لا أحد يجذني جذابة»
- «الرجال لا يمكن إرضاؤهم»

تحت الشعور

- تراجع إلى سن الطفولة
- خوف الهجر

الجروح التي كانت أساساً للواقيات وأصبحت الآن ظاهرة هي:

- شعور بأنها لم تكن محبوبة من كلا والديها.
- شعور بأن عليها أن تثبت ذاتها من خلال دراستها الأكاديمية ومن خلال مهنتها.
- شعور بأن والدها كان مصدراً ضخماً للتهديد.
- شعور بأنها مهما فعلت لن تستطيع أن ترضي أمها.
- شعور بأنها لم تكن جديرة بالحب وأنها غير جذابة وغير كفته.
- شعور بأن النزاع (من توبيخ وصراخ أو صمت عدائي) مصدر كبير للتهديد.

كانت علاقاتها بأبويها وفيما بينهما، سيوفاً مسلطة قطعت صميم وجودها. كان أبوها يستحوذ عليه عمله، ولم يكن يهتم بلين عندما كانت طفلة، وكان أي اتصال به يتصف بالنزق والحدة والانصراف والنرجسية (حب الذات)، لم يكن قادراً على إظهار أية عاطفة، ولم يكن داعماً ولا مؤيداً ولا مشجعاً. وكان هناك شجار متعدد بينه وبين أمها يتضمن صراخاً وعبوساً وانسحاباً من جهته. كانت لين تكره هذا الشجار وكانت تهرب وتختبئ في غرفة النوم. وكانت أمها دائماً هي التي «تقنعه بالعودة ثانية» كل شيء كان يدور في محور تهديئة الأب من «أجل السلام».

لم تكن والدة لين قادرة على التعبير عن عاطفة، وكان عندها آمال غير واقعية معقودة على لين (وعلى نفسها). كانت لين تخاف وهي ترى أمها تعمل جاهدة بلا كلل. وكانت لين تقوم بكل ما في وسعها كي ترضي أبويها. فتكون طفلة ماهرة محببة وجيدة الأداء في المدرسة. واستمرت دورة إرضاء والديها هذه إلى حد إهمال فادح لنفسها حتى الوقت الذي جاءت فيه تطلب المساعدة. كان الذهاب إلى المنزل كل عطلة أسبوعية محاولة مستمرة لكسب الحب والاحترام اللذين تتوق إليهما كثيراً. وهذا الاتكال المستمر على أهلها يقيها من أي خطر في إنشاء علاقات مع الآخرين.

بعد أن قدمت لين هذا التاريخ الجريح الذي يفتقر إلى الحب، اتضح أن صنف الواقيات عندها ذو مغزى. كان مستوى قدرة اللاشعور لديها فعال لمصلحتها. بمعنى أنه مع رفضها الرئيسي للنزاع المركز على أبيها (وعلى جميع الرجال الآخرين) كانت تعمل في مؤسسة كبيرة هي فيها العضو النسائي الوحيد. وهذا الوضع وفر لها حالة مثالية لتحل مشاعرها بعدم جدارة الرجال بالحب.

وكانت الخطوة الجوهرية الأولى لمساعدة لين. كما هو الحال بالنسبة لبقية الزبائن. إنشاء علاقة حب غير مشروطة معها لإظهار التقمص العاطفي (الاعتناق)، والحنان نحو جروحها العميقة، ولينقل إليها إحساس الرهبة مما عانته وكيف تدبرت أمرها لتقي نفسها من تجريح آخر، مدى سنين حياتها الماضية

وحتى تلك اللحظة. وتشربت لين احترامي لها واهتمامي بها وزودها الأمان العلاجي بأسس أعمال الشفاء التالية:

- إحداث حب غير مشروط، وقبول واحترام وتقدير لنفسها.
- تنمية استقلال عن أبويها وعن وجوه السلطة، بحيث لم يعودوا هم المحددين لصلاحها وقيمتها.
- الانفصال عن التوحد الفريد مع عملها وأدائها الأكاديمي، بحيث لا يعود النجاح والإخفاق شرطين لشعورها بأنها «جيدة» أو «سيئة».
- تنمية مهارات حل - النزاع وتحجير القلب إزاء الأصوات العالية والغاضبة، بحيث تتدبر أمرها لتبقى ممتلئة نفسها امتلاك البالغين الراشدين عندما تلاقي السلوكيات العدوانية الوقائية عند الآخرين، وهو تعهد لإعطاء صوت أكبر لمشاعرها وحاجاتها.
- رفع تقديرها واحترامها لنفسها، بحيث يكون عندها إحساس عاطفي عميق بسحرها وجمالها وكفايتها التي لا حدود لها.
- عندما تشعر بالأمان الشخصي تبني التحديات للوصول إلى الآخرين من أجل الحب والدعم والصدقة، مع أولئك الأفراد الذين تشعر معهم أنها في آمن حال.
- تنمية تفهم وحنان نحو أبويها (والآخرين البالغين المهمين) الذين تصرفوا وقائياً من خلال مناطق جروحهم.
- تدبر الوقت لقضاء جميع رغباتها بحيث يبدأ بالتطور لديها أسلوب حياة صحي متوازن.

□ اعتماد حمية صحية واسترخاء وتمارين رياضية وراحة ووقت فراغ.

دخلت أعمال الشفاء هذه بالتدريج إلى حياة لين. وقد استغرق الأمر سنة، بمعدل زيارة كل أسبوعين لترسيخ الشفاء في مواطنها الجريحة ولكي تسير قدماً نحو تحديات جديدة تدفع بها أكثر في طريق النضج.

قصة مارك:

مارك شاب في الثانية والعشرين من عمره، عازب أرسل إلي كملاذ أخير. وقد عاينه قبلاً طبيب نفسي وعالم نفسي سريري آخر ومستشار ناصح ومداو بالأعشاب. كان يبدي سلوكاً متوهماً وتتابه هجمات ذعر واكتئاب. انسحب من الصف الثالث في الكلية قبل عام من زيارته لي، والتصق بالمنزل لم يعد يغادره منذ ذلك الوقت. كان يخشى الإخفاق، وأثناء سني دراسته في المدرسة كان يعاني ذعراً وقت الامتحان. وقد تعلم أن «يخفي كل أمر في نفسه». عانى من مرض حاد بالأكزيما، مما سبب له مصدر إرباك، وزاد من وحدته الاجتماعية. مال إلى تناول الطعام بمتعة، وسبب هذا زيادة كبيرة في وزنه.

الوقايات المبتكرة التي استعملها هي ما يلي:

الكرب والمرض

□ الأكزيما

- الأرق
- تشنج العضلات المزمن
- ارتجاف الجسم
- زيادة الوزن

الشعور

المشاعر

- الخوف من الإخفاق
- الخوف من العقاب

الأفكار

- القلق من الامتحانات
- أفكار كره لمظهره الجسمي
- قلق من رد فعل أبويه تجاه إخفاقه
- تشخيص ما يقوله الآخرون عنه (أو تشربه)
- قلق مما يقوله الآخرون عنه
- الاعتقاد بأن الناس لا يرون فيه «الشر»

الأعمال

- يدخل السرور على والديه طيلة الوقت
- يفرط في الطعام
- انسحب من الكلية
- بقي ملتصقاً بالمنزل

□ يبقف فف السرفر ساعاء طوبلة كل فوم

الكلمات

- «أنا مخفق»
- «لن آآفر الأومر أبدأ»
- «لقد آذلت أبوف»
- «ففر الناس حولف أفكاراً سفة»
- «أنا شرفر»
- «آملكنف قوف شرفرة»

السابق للشعور

المشاعر

- عدم اطمئنان مزمن
- نقص الآفة بالنفس
- الشعور بعدم القفمة

المواقف

- «فبفعلف علف دائماً أن أذآل السرور على أبوف»
- «فبب أن أكون كفوفاً بشكل كامل فف كل ما أفعل»
- «أسآق أن أعاقب عندما أآطف»
- «فبفعلف ألا أظهر هشاشف أفام الآرفن»

تحت الشعور

□ خوف الهجر

□ كبت بعض التجارب العنيفة

أرجعتُ خوف مارك من العقاب، وخوفه من الإخفاق، إلى تكرار استعمال أبيه الشدة والعنف معه من أجل أداء كامل لمسؤولياته المفروضة عليه. يتذكر مارك أن أباه «ضربه كثيراً». «كان أبي يتوقع الكثير منا، ولم أكن أجروُ إلا الصعود إلى توقعاته»، كذلك لم يكن يجروُ على إبداء مشاعر الضيق لديه. فتعلم بمهارة: «أخفي كل شيء في نفسي». ومع أن أمه لم تكن تعاقبه جسدياً، ولكنها كانت تتوقع منه الكثير، وكانت تفخر بنجاحه الأكاديمي. كان في السادسة من عمره، عندما قالت له أمه «إذا أخفقت فأنت لا شيء»، كان حب أمه مشروطاً بأن يكون «الأول في صفه»، وإلا لم تكن تظهر له أية عاطفة عفوية أو أي دفء وحماسة.

كان ضرب والده الجسدي جروحاً عميقة في احترامه لنفسه. وتجارب الهجر تلك كانت تتفاقم بموقف أمه التي لم تكن تدافع عنه أمام غضب والده والتي كانت تستعمل الحب سلاحاً تثخنه به، كي يعمل وفق توقعاتها غير الواقعية. تدبر أمره في سني المدرسة الابتدائية والثانوية، بأن يدرس الساعات الطوال ليبقى موافقاً لتوقعاتهما. بسبب هذا السلوك التعويضي فاته النمو العاطفي الاجتماعي والجسمي. لم يعقد صداقات وتجنب المناسبات

الاجتماعية، ولم يمارس أية رياضة في سني المدرسة، وعندما عاش بعيداً عن المنزل بعد أن التحق بالجامعة، أصبح مشلول الحركة مع الخوف من الرسوب في الامتحان وانسحب وقائياً إلى اكتتاب عميق وإلى عالم توهمي.

احتاج مارك أن يخترع واقيات قوية بسبب تجريح كلا والديه. وكانت واقياته المبكرة: التعويض (جهود جبارة في التعلم والدراسة) والخوف من الإخفاق والعقاب وإخماد وقمع مشاعره. لقد عمل بجد ومهارة حتى قبل سني المدرسة، وذلك لأنه «مع الجهد الضخم لا يمكن أن يحصل إخفاق، وإذا لم يحصل إخفاق لا يوجد عقاب ولا سحب الاحترام». وقد حَمَن بدهاء، أنه لا يوجد إظهار لمشاعر داهمة ناجمة عن تجارب هجر قليلة. ولكن في الجامعة أصابه خوف تحت الشعور من أن استراتيجية العمل المفرط التي يتبعها لن تحميه من الإخفاق بعد الآن، ولذلك لجأ بمهارة إلى الواقي المقابل وهو التجنب. «الانسحاب» من الكلية. وكان اكتئابه ومرض الأكرزما عنده وارتجاف جسمه وتشنج عضلاته، تقوي استراتيجية تجنبه الوقائي. وكانت أفكاره وأعماله وكلماته الوقائية جميعها تقوي أيضاً حالة «انسحابه» من الكلية. ومن الواضح أن الواقيات السابقة للشعور (المشاعر والمواقف كليهما) تطورت مبكراً وبشكل متواصل لتقود شعوره وسلوكه الجسمي الوقائي. وتحت الشعور كان رعبه من الهجر والعنف الجسدي مصدراً لإظهاره السلوكيات الوقائية كلها، وهي السلوكيات التي كانت محاولات

ضرورية لمنع المعاناة ثانية من الحوادث الجارحة. كانت الجروح الكامنة تحت الواقيات عند مارك هي:

- رفض والده له .
- رفض أمه له .
- كبت رفاهية العيش والمشاعر الملحة على وجه الخصوص .
- شعوره بأن قيمته تعتمد كلية على كونه «جيداً وشاطراً والأول في صفه» .
- لا إحساس بصلاحه وقيمه وكفائته .
- اليأس من كسب حب غير مشروط من والديه .
- شعور بأنه يجب أن يتجنب الإخفاق بأي ثمن .

وقد استأذنت مارك أن أشرك والديه في العلاج، وبذلك يمكنهما أن يوفرا أماناً بين الأشخاص، ودعمًا يحتاجه مارك منهما كي ينطلق في رحلته للشفاء، ويسير قدماً إلى منتجاتجات أغنى للحياة. وكنت آمل عندما كان والدا مارك يكشفان قصصهما أن يؤدي ذلك إلى إدراكهما بأنهما يحتاجان الشفاء هما أيضاً. كان أبواه متعاونين إلى أبعد حد. وفي الحقيقة اكتشفا أيضاً واقياتهما وجروحهما الدفينة والأعمال المطلوبة، كي يحلّوا عقدة هذه الآلام. وقبل العمل بشكل علاجي مع ثلاثتهم، أمضيت وقتاً في البداية، أعمرّ الدفء والحب غير المشروط، وعلاقة من المزاح والفكاهة مع مارك. وقد جعلت هذه العلاقة الجو أكثر أماناً بالنسبة له، ليستطيع مواجهة أبويه في جلسات

العلاج معهما. وأكثر ما كان واضحاً في مساعدة تلك الأسرة، هو أن كل فرد منهم عانى رفضاً كبيراً عندما كان طفلاً، وكل واحد منهم يحتاج أن يرمم تلك المناطق الجريحة.

تتضمن رحلة الشفاء الأمور الآتية:

- حب وقبول لكل منهم.
 - دعم وتشجيع مني لكل منهم كي يظهروا الدفء والعاطفة والاهتمام كل منهم للآخر.
 - حذف كل تهديد جسمي أو عاطفي لاحترام مارك لنفسه (بدا على الوالدين حزن كبير عندما انكشف لهما آثار سلوكهما على مارك).
 - إظهار كل منهم للآخر الحنان والتفهم للسلوكيات الوقائية التي وقفت حجر عثرة أمام سعادة تلك الأسرة.
 - تنمية احترام النفس عند كل منهم، بأن يصبحوا أكثر حبا لأنفسهم، ومستقلاً كل منهم عن الآخر.
 - قدمت لهم نموذجاً في التعبير عن المشاعر، وشجعتهم على التعبير بشكل مماثل عن مشاعرهم، وحاجات كل منهم تجاه الآخر.
 - إدراك أن قيمة مارك (وقيمة أبويه)، ينبغي أن تكون مستقلة عن الأداء الأكاديمي وغيره.
 - إنشاء استجابات منفتحة تجاه الإخفاق.
 - خلق مناسبات اجتماعية لإنقااص عزلة مارك الاجتماعية.
- وبفضل الحث القوي من أبوي مارك، كانت الرحلة مرحلة

ممتعة إلى حد بعيد، وحافظت على زخمها العطوف حتى الوقت الذي آن فيه وداعهم لي بعد ثمانية عشر شهراً من اتصال كان يتم مرة كل أسبوعين. عاد مارك إلى الجامعة وأكمل دراسته .

قصة سوزان:

عندما جاءت سوزان أول مرة لطلب المساعدة، كانت فتاة عازبة في الخامسة والعشرين من عمرها، نحيفة إلى حد الهزال. تعمل سكرتيرة في شركة صغيرة، حيث كانت تميل إلى العمل ساعات طويلة جاهدة أن تجعل كل شيء صحيحاً وكاملاً. بدأت مشكلة الأكل عندها منذ كانت في التاسعة من عمرها، ورغم أنها أدخلت عدة مرات إلى المستشفى لم يطرأ أي تغيير مدى سنين على إصابتها بالقَمَه (أنوركسيا)، والنهم الشره المرضي (بوليميا). وكانت مصابة أيضاً بأعراض الأمعاء الهیوجة. كانت تعيش وحيدة، ونادراً ما تذهب لزيارة أبايها اللذين كانا يعيشان على بعد خمسة أميال منها. كان لها أخ واحد، ولكنها كانت تصر على عدم الاتصال به. ولم يكن لها أصدقاء، ولم تكن تحرص على إنشاء علاقات مع الرجال. كانت مشكلة أكلها تسيطر على حياتها. كانت تزن تماماً مقدار الطعام الذي تناولته، وإذا أفرطت في الطعام، وهذا ما كانت تفعله أحياناً، قاءته. وكانت تزن نفسها بكثرة وتصاب بالذعر إذا زاد وزنها، مع أن وزنها كان أقل من ستة أحجار. (الحجر وحدة وزن إنكليزية

تعاادل 14 باوند). كانت تجد زيادة الوزن بشاعة وسمناً. كانت تخشى أي موقف يجب أن تتناول فيه الطعام مع الآخرين. وإذا كان لا بد من ذلك كانت تجد عذراً وتترك المائدة، وتذهب إلى الحمام وتتقيأ كل طعام تناولته. وكانت أيضاً تلزم نفسها بغسل اليدين، وكان بيتها غاية في النظافة.

تلخص الواقيات التي كانت سوزان تستعملها فيما يلي:

الكرب والمرض

- القمه
- الشره المرضي
- انخفاض الوزن
- أعراض الأمعاء الهيوجة
- الاعتماد على الأدوية (أدوية ضد الاكتئاب وأدوية مهدئة)

الشعور

المشاعر

- الشعور بالذنب
- الاكتئاب
- التوحد
- كره النفس

الأفكار / الكلمات

- «جسمي مقرف»

- «ينبغي أن أكون نحيفة»
- «يجب ألا أتناول الحلوى»
- «لا أعرف كيف يتحملني الناس»
- «يخفض الناس من شأنك دائماً»
- «لا أستطيع أن أتصور نفسي متزوجة أبداً»
- «يجب أن أبقى نفسي وكل شيء في غاية النظافة»
- «أحب أن أصنع الأمور بشكل كامل»
- «أخاف دائماً من الذهاب إلى العمل»

الأعمال

- كانت تعمل الساعات الطوال
- تعتمد معايير غير واقعية وتتطلب الكمال
- تتبع حمية شديدة قاسية
- تراقب وزنها كثيراً
- تفرط في تناول الطعام أحياناً
- تتقيأ الطعام إذا أفرطت في تناوله
- تحاول دائماً أن تدخل السرور على الآخرين
- تتجنب الزهات الاجتماعية
- تبقي بيتها في غاية النظافة
- إدمان غسل يديها إدماناً لا يقاوم
- تصر على عدم الاتصال بأبويها وبأخيها

السابق للشعور

المشاعر

- الخوف من الألفة الحميمية
- غضب نحو أمها وأخيها
- عدم اطمئنان غامر
- الشعور بالبغض تجاه أبيها
- لا مشاعر جيدة تجاه نفسها

المواقف

- «يجب أن أدخل السرور على الآخرين دائماً»
- «لا ينبغي أن أضايق الآخرين»
- «يجب ألا أكشف أبداً عما أشعر»
- «يجب أن أكون كفؤة بشكل كامل في كل شيء أقوم به»

تحت الشعور

- كبت تجربة إيذاء جنسي
- الذعر من أن تُجرَح
- الذعر من علاقات جنسية مغايرة
- الخوف من الهجر العاطفي

كما هي الحال عندنا جميعاً، كانت أسباب مشاكل سوزان تكمن، في نماذج العلاقات التي عايشتها في أسرتها الأصلية. كانت الطفل الأول في الأسرة، وأظهرت بها أمها بعض العناية،

إلى أن ولد أخوها بعد سنتين. حينئذٍ حولت أمها كل عاطفتها وحمائيتها إلى ابنها. وظلت دورة عدم العناية، وغياب العاطفة نحو سوزان والحماية المفرطة لأخيها، مستمرتين حتى غادرت البيت وهي في الثامنة عشرة من عمرها. كان أبوها بارداً صامتاً سلبياً. أذاها أبوها جنسياً عندما كانت في الخامسة، وتوقف عن ذلك عندما أصيبت بحالة «القمه» العصبي وكانت في التاسعة من عمرها. حماها «القمه» من أذى جنسي آخر وظل يحميها وهي في سن البلوغ. كان خوفها من أن يؤذيها الرجال الآخرون كما فعل والدها وقاية حكيمة لها. وكانت مشكلة أكلها استعارة (في القدرة اللاشعورية) لجوع الحب الذي عانته في أسرتها، وما زالت تعانيه في حياتها بعد أن كبرت. وكان عدم قدرتها على تحمل الطعام (إذ كانت شرهة) استعارة أخرى لعدم قدرتها على تشرب أية رعاية، خوفاً من أنها قد تنتزع منها ثانية، كما انتزع حب أمها منها عندما كانت في الثانية من العمر. إدمانها على غسل يديها واستحواذ النظافة (هذا بدأ وهي في الخامسة من عمرها) كانت رموزاً لا شعورية على حاجتها إلى التخلص من القرف والغثيان والاشمئزاز من مني أبيها، ومشاعرها بأن جسمها «سيء» و «قذر». كان يحميها الوقت والطاقة المستنفدان في قضاء أعمالها التي تلزم نفسها بها، من أن تتصل بجزوحها المكبوتة في الهجر الجنسي والعاطفي، وكانت الأعراض الحادة للأمعاء الهيوجة، توفر لها بعض التحرر من غضبها المكبوت بعمق، لأن كلا أبويها هجراها، وهذه الأعراض قوت أيضاً

تجنبها للتحديات الاجتماعية. وكان يمنحها اعتمادها على الأدوية، تخديراً آخر للألم العميق في داخلها. وفي الحقيقة إذا تفحصت بعناية كل من هذه الواقيات التي لجأت إليها سوزان بحكمة، استطعت أن ترى كيف يعمل كل واق بمهارة، ليبعد أي احتمال لتجربة الرفض العاطفي، والأذى الجنسي مرة ثانية. وريثما أظهرت تلك الجروح المبكرة بعض علامات الشفاء، لم يكن باستطاعتي أن أميل إلى تشجيع سوزان على التخلي عن واقياتها القوية.

كان الشفاء والسير قدماً رحلة علاجية طويلة وبالضرورة بطيئة. كانت سوزان قد فقدت كل ثقة بالرجال والنساء على السواء وذلك راجع إلى إهمال ارتكبه كل من أبويها. لقد استغرقت الرحلة أكثر من عام بجلسات أسبوعية، إلى أن تم تقدم مفاجئ، عندما بدأت تثق بحبي لها ولطفي وعنايتي بها. من هذا الأساس في الأمان العلاجي، ساعدتها كي تنمي أماناً شخصياً من خلال إنشاء علاقة حب دائمة وفعالة مع نفسها، وهذا تضمن جميع العناصر لعلاقة غير مشروطة بين ولد / أبوين تلك العلاقة لم يكن لدى سوزان أدنى حس بها. وإذ نمت عناية سوزان وتعزيزها، لنفسها فقد أصبحت جاهزة للسير قدماً نحو شفاء جروحها، التي سببها الإيذاء العاطفي والجنسي من أبيها ورفض أمها لها.

استغرق استرداد جسمها صلاحه وجماله وشهوته وقتاً طويلاً، وهذا ليس غريباً، إذ أنها جاءت من مكان شاهدت فيه

جسمها وأنوثتها (جنسها) على نحو يجلب القرف والاشمئزاز. ساعدتها أن تبدأ باحتضان وتغذية الطفلة، التي أوذيت جنسياً داخلها وأن تدرك أنها ضحية بريئة لمشاكل أبيها العاطفية الجنسية العميقة. يميل الأطفال، الذين يقع عليهم أذى جنسي، إلى لوم أنفسهم، وذلك كوقاية ضد الغضب المحتمل من الكبار الذين آذوهم. وقد ساعدتُ سوزان أيضاً كي تتحرر من الغضب المكبوت الذي تشعر به نحو والدها، ولكن على نحو لا يضرّها ولا يضر أباهَا. لقد وصلت بالتدرج إلى موقف باتت فيه قادرة على مجابهة أبيها، ولكنها رأت رغم كون سلوكه المؤذي مسؤولاً عن جروحها العاطفية العميقة، فإن أباهَا نفسه كان ضحية للأذى في طفولته. ومع ذلك كان علينا أن نطمئن أنه ليس من شخص آخر وقع عليه خطر ذلك الأب. تقربت سوزان من أمها لتذكر لها كم ألمها أن تتركها في الطفولة وتحول كل عاطفتها نحو ابنها، ولكن للأسف لم تكن الأم قادرة على الاستجابة بحب لانفتاح سوزان. ومع ذلك كانت سوزان في تلك المرحلة مالكة لنفسها تماماً، وكانت قادرة أن تبقى منفصلة عن استجابة أمها الحيادية. وشعرت سوزان بالإشفاق على أمها، ولكنها أدركت أن علاقتها بأبويها ليست بالمكان الآمن. وأدركت أنها بحاجة لوجود أمان بين الأشخاص في علاقات أخرى. الآن أصبح لها بعض الأصدقاء المخلصين من الجنسين، ولكنها ما تزال تشعر بالعصية إذا فكرت أن تقيم علاقة جنسية مغايرة دائمة. على أية حال أنشأت علاقة مع رجل

ومن المرجح أن تنتهي تلك العلاقة إلى مخاطرة الزواج، وتحتررت من تناول الأدوية، ولم يعد هناك وجود لسلوكياتها الملزمة الاستحواذية. وزنها ضمن الحد الطبيعي، وهي تتبع حمية مغذية.

قصة جون:

جون رجل أعمال في منتصف الثلاثينيات من عمره، متزوج وله ولدان، حوِّله طبيب العائلة إلي بسبب آلام حادة في رأسه وارتفاع في ضغط الدم. بينت الفحوصات الطبية أنه لا أساس عضوياً لأعراضه الجسمية. ورغم هذا ساءت الأعراض بعد الفحوصات الطبية، وكان السبب أنه كان قلقاً إلى أبعد حد يظن أن معه ورماً في الدماغ لم يتحرّوه. كان جون يشكو أيضاً من «تعب استثنائي»، ومن الاستيقاظ في وقت مبكر جداً. وهناك أعراض جسمية أخرى تتضمن الغثيان، وعدم القدرة على الاسترخاء. ورغم التعب كان ينهض يومياً (حتى في أيام العطل) في السادسة صباحاً، ويكون في عمله في السابعة، ونادراً ما يعود إلى المنزل قبل الثامنة أو التاسعة مساءً. كان زواجه يعاني ضغطاً، بسبب طول ساعات عمله، وكان هو يشكو عدم مشاهدة نمو ولديه. وكانت الاستراتيجيات الوقائية التي يستعملها بانتظام كما يلي:

الكرب والمرض

□ صداع التوتر

- ارتفاع ضغط الدم
- غثيان عند الصباح الباكر
- تعب مزمن
- زيادة في الوزن
- أرق

الشعور

المشاعر

- سلوك قلق
- توتر
- طموح عال
- التوحد أو العزلة

الأفكار

- شغل البال بمسؤوليات العمل
- العيش في المستقبل

الأعمال

- إفراط في العمل
- إفراط في تناول الطعام
- تحمل مسؤوليات عديدة في العمل
- صباحاً استيقاظ مبكر
- تجنب القرب الجسمي / العاطفي

□ اعتصام بهدوء باسم

الكلمات

□ عدم استطاعة قول «لا»

□ كبح المشاعر

□ التبرير بأن العمل يتطلب كل وقته

السابق للشعور

المشاعر

□ الاعتماد على الآخرين في التأييد والاستحسان

□ عدم الاطمئنان

□ الشعور بتهديد الإخفاق

□ الخوف من النزاع

المواقف

□ «كل شخص يجب أن يحبني»

□ «يجب أن أكون كفؤاً في كل أمر أقوم به بشكل كامل»

□ «الاعتماد على الآخرين أمر أساسي للحياة»

□ «الناس الذين يبدوون هشاشة هم أناس ضعاف»

تحت الشعور

□ الخوف من الهجر

□ الخوف من النزاع

المناطق الجريحة التي سببت واقيات جون هي :

- معاناة أنه لا يحب نفسه .
- تجربة أن أداءه في الدراسة الأكاديمية وفي العمل، وحده يكسبه الثناء وبعض الظهور في الأسرة.
- تجربة أن التعبير عن الهشاشة، لا تكسبه إلا عدم الاستحسان.
- تجربة أن إظهار العاطفة، لا يستحق إلا الهزء والسخرية.

قصة جون نموذجية جداً في العديد من الأسر. كانت أمه معلمة، وعندها طموحات عالية لجميع أولادها. كان عليهم أن يكونوا «الأوائل في الصف»، لكي يحصلوا على استحسانها. كانت تجهد نفسها إلى أقصى حد لتصل إلى الكمال. كل شيء في المنزل كان في مكانه الصحيح (ما عدا الحب الذي انزاح من مكانه). كان والد جون مزارعاً يعمل الساعات الطوال، ولم يكن يُسمح له بارتكاب الأخطاء. كان قاسياً ونقاداً كلما ذهب جون ليساعده في المزرعة. تعلم جون بسرعة أن يتوافق مع طرق أبيه في عمل الأشياء بشكل كامل. وتعلم أيضاً أن ينقص تجارب رفض أمه له بالدراسة المكثفة، وبالانكباب على عمله المدرسي. كان بيتاً لا يجرؤ فيه أحد أن يستمتع أو يأخذ وقتاً للراحة، كان الإلحاح فيه على العمل والعمل والعمل وعلى نشدان الكمال.

وأى من الأبوين لم يقدر على إظهار عاطفة عفوية، أو دفع حنان. كانا لوأمين نقادين محرضين، وعلى العموم مستاءين ولا يتسامحان مع أي تقصير عن معايير غير واقعية للسلوك

المفروض. ونشأ خوف جون بسبب الشجار الذي كان يتواتر حدوثة بين أبويه. كان يبذل كل جهده ليصلح بينهما.

تضمنت رحلة شفاء جون الخطوات التالية:

- أسست معه علاقة غير مشروطة (وَقَر هذا أماناً علاجياً وسماحاً له أن يكون هشاً، وأعطاه عفواً في ارتكاب أخطاء).
- إيجاد قبول غير مشروط بينه وبين نفسه (وَقَر هذا الأمان الشخصي لجون، كي ينفصل عن سلوك أبويه المشروط إلى أقصى حد).
- فصل إحساسه بقيمته (الشخصية) عن العمل والأداء الرفيع.
- تطوير أسلوب متوازن في الحياة بشكل يؤمن وقتاً ووسائل تلبية حاجاته الشخصية والروحية، وحاجاته بين الأشخاص.
- التدريب بطرق الاسترخاء على إنقاص ضغط الدم وصداع التوتر وفرط تناول الطعام.
- تنمية استقلاله بسلوكه عن أحكام أبويه والآخرين.
- الاتجاه نحو أن يكون قادراً أن يعين ويقدر ويحترم، وعند الضرورة يعبر بصراحة عن جميع مشاعره وخاصة تلك التي تظهر هشاشته.
- تنمية قبوله الأخطاء والإخفاقات، على أنها مناسبات للتعلم وليست فرصاً للنقد.

استرد جون عافيته تماماً، وتم شفاء جروحه العاطفية، وتحرك باتجاه نضج أكبر في المواطن التي كانت من قبل، تطبق فيها الوقاية. وصلح أيضاً طريقته الشرطية في علاقته بولديه

وزوجته وكانت النتيجة علاقة أكثر سعادة وقرباً، فيها كثير من الفرح والراحة.

رحلة لا نهاية لها:

أعتقد أن أهم رحلة في الحياة هي الرحلة إلى داخل النفس والطريق فيها هو أقل الطرق سلوكاً، بسبب نقص الأمان حيث يحيق باكتشاف النفس والاحتفاء بها. وتجارب الهجر في الطفولة حين لا يتم الاعتراف بالطفل، إلا بأداء سلوك معين أو حيث تفتقد الوسائل كي يكون مرموقاً، تبعدنا عن أي شعور طيب بالنفس. في العلاقات المشروطة أو المهملة، لا يوجد مكان لنفسك المتفردة الرائعة كي تكون محبوبة ومقدرة. فلا عجب إذن أن طريق حب النفس نادراً ما يُسلك. لا يحدث قطع للروابط التي تحكم شدك إلى الآخرين إلا من خلال انضمام قوي إلى نفسك. وإنه لتناقض ظاهري كلما ازداد امتلاكك لنفسك، تصبح علاقتك بالآخرين أكثر قوة واستقلالاً. الانفصال العاطفي يقوي العلاقات في حين أن الاتكال يضعفها.

لا تؤدي رحلة الشفاء والسير قدماً، إلى حياة خالية من الألم العاطفي والجسدي ولكنها تقود إلى الأمان والنضج، بحيث يمكن أن تنحل الآلام والنزاعات التي تنشأ وتصبح مناسبات لنمو أفضل. وكذلك ليس معنى النضج عدم حمايتك لنفسك على العكس سوف تستعمل أية استجابة وقائية تلزمك كي تقارع أي تهديد لصلاحك الجسمي أو العاطفي يمكن

ظهوره. ومع ذلك لن تظل حبيساً في وقايتك، بل ستبحث عن الأمان الذي تحتاجه كي تتعلم وتتحرك قدماً مبتعداً عن تجاربك المهددة.

الرحلة إلى داخل نفسك، وإلى خارجها نحو الآخرين والعالم لا نهاية لها. وصفات تحقيق النفس التي سأتي على ذكرها قد يستغرق تحصيلها، سنين عديدة من الشفاء والنضج، وحتى بعد ذلك قد يستمر تعميق التجارب دائماً.

صفات تحقيق النفس:

- الحصول على قبول غير مشروط للنفس وللآخرين.
- الحصول على فهم مشفق عطوف للسلوك الإنساني.
- الحصول على درجة رفيعة من الاستقلال عن الآخرين وعن الأداء السلوكي.
- التعبير بانفتاح عن جميع المشاعر.
- أن تكون مستقلاً في ذاتك.
- إدراك القدرة اللامحدودة للنفس الإنسانية.
- أن تكون موجهاً لنفسك ومسؤولاً عنها.
- التركيز على المشكلة لا على الشخص عندما يكون ثمة صراع.
- أن يكون لديك حب للحياة.
- أن تكون منفتحاً للتحديات ولسبر إمكاناتك.
- الثقة بالنفس وتقديرها.

- أن تكون خلاقاً.
- أن تكون روحانياً.
- أن تكون ديمقراطياً.
- أن تكون قادراً على التماثل مع أندادك من الكائنات الإنسانية.
- ألا تكون تقليدياً (ملتزماً بالعرف والعادة).
- أن يكون لديك حس الدعابة.
- أن تكون لك علاقات حميمية مع قليل من الآخرين المهمين.

أحب أن أنهى هذا الكتاب بشعر كتبه صديق لي اتخذ أقل الطرق سلوكاً، وشيّد الأمان والشفاء، وسار قدماً نحو تقدير أعظم لنفسه وللآخرين وللحياة.

بينك وبينني

أعطتني ترنيمة

عندما اخترقت

حياتي

قالت

«لم ترض بالقليل؟»

وبوسعك أن تحصل على قرص الحلوى كاملاً

جد لك المكان والكيان»

أنتِ جعلتِ حياتي مثل رأس مغزل،

يدور على وتد،
يسوطها ألم مسعور
إلى أن هوى رأس المحافظ المقاوم الثقيل
وفرّ على طول القاع
وتوقف
أنت استعرتِ قبضتي
وسحقتِ قلبي الموسّد
نفثتِ الحياة لاهتةً في شبحي
طفلي ماضي
ذكريات مجلجلة مخشخشة، ذئب وراء الباب
يفح وينفخ وينفث
ويهدّ حياتي هدأً
ألمُ أبي وفورُ أُمي
أنت ولدتني
وساعدتني لأرى الشجار الدموي ورياً
والمستقبل أقلّ عصفاً
في حياتي التي لا مستقبل لها
أنت حضنتني حينئذٍ
وأعطيتني الآن
قرص الحلوى كاملاً

فهرس

- آباء 57
 الآخرون 41
 الأم المعدة 171
 أمل أن يحبني الناس 103
 الابتسام الدائم 160
 الابتسامة 55
 ابتغاء الاستحسان 253
 الإبداع 198
 إبداع النفس 172
 أبدو مخيفاً 30، 33
 الاتحاديون 80
 الاتصال بالآخرين 99
 الاتصال الجنسي المغاير 248
 أتعلم من الماضي 67
 الاتكال (المستمر) 253، 258، 272
 الاتكالية بين الأفراد 257
 أتمنى لهم السعادة والرضى 65
 أتمنى لو لم تلتق الليلة هؤلاء الناس 31
 أثق بقدرتي على التعلم 79
- أجدر وأرفع مقاماً 34
 الأجزاء الجريحة 248
 أحب نفسي 76
 الإحباط 85، 110، 125، 160
 الإحباط وقاية 125
 أحبب نفسك 234
 أحبك 76
 أحتاج أن أقف مع نفسي 98
 الاحترام 76، 84، 91، 240، 260
 احترام الذات (النفس) 55، 112، 114، 163،
 190، 203، 238
 احترام غير مشروط 267
 الاحترام والتقدير 19
 إحداه حب غير مشروط 273
 الإحسان 120
 الأحكام 15
 الأحلام 209
 أحمق 58
 الأخطاء هي مناسبات للتعلم 79

- الإخفاق 35، 40، 72، 76، 159، 170، 190، 191،
الاستحسان 95،
الاستدماج 115، 126، 154، 274، 278
أخفي كل شيء في نفسي 277
الإخلاص 235، 241
إدخال السرور على الآخرين 248
ادعم المعالج كي يفشل 243
إدمان الطعام 174
إدمان على المخدرات 17
إدمان غسل يديها إدماناً لا يقاوم 283
إذا أخفقت فأنت لا شيء 277
إذا عم الظلام روحك... 167
إذا لببت مطالبني أحببتك 98
إذا لم أسأل فيأني لن أرفض 124
الأذن 185
الأذى 83
أذى الجسدي والنفسي والعاطفي 81، 286
الأرامل 177
الارتداد 193
ارتعاش (البيدين) 174، 176، 189، 191
ارتفاع ضغط الدم (الأساسي) 127، 181
ارتفاع نسب الكوليسترول 127
الارتكاس الاكتئابي 116
الارتياح 132
إرضاء الآخرين 190
الأرق 170
أريد أن أكون معها 129
الإزاحة 160
الازدهار 198
الأزواج المتنازعون 81
الأساطير 222
الاستجابات الوقائية 118، 146، 232
- الاستحسان 95
الاستدماج 115، 126، 154
الاستراتيجيات (الاستراتيجية) الوقائية
122، 123، 129، 134، 152
استراتيجية التجنب 42
أستطيع أن أحمل عبء حياتي 93
استعمال قدرتك للنمو 217
استعمل قدرتك للوقاية 216
الاستقامة (الأمانة) 206، 241
الاستقلال 96، 203، 258
الإسقاط 126، 152
إشادة المرء بنفسه هو فعل غيري 75
الأشخاص المهمين 57
أشعر أنني في داخلي ميت 186
أشكال السلوك الوقائية الجامعة 144
أشكال السلوك الوقائية الرصينة 145
الاشمزاز 187
الاضطرابات المعدية 176
الأصالة (المطلقة) 235، 241، 266
الأطباء الممارسون 195
الاطمئنان 266
الاعتدال 159
الاعتراف 193
اعتراف بالفضل 11
الاعتراف بالهشاشة 249
الاعتقاد بأن الناس لا يرون فيه الشر 275
اعتماد حمية صحية... 274
الاعتماد العاطفي على الآخرين 90
الاعتماد على الآخرين (أمر أساسي لكل
كائن حي) 84، 87، 95، 104، 190
الاعتماد على الأهل 270

- الاعتماد على الغير 96
- الاعتماد على النفس والاستقلال... 95، 253
- الاعتناق 272
- الإعجاب 95
- أعراض الكرب 192
- أعرف أن كل شيء سيسير بشكل سيء 113
- أعرف أنني سوف أخفق 47
- أعرف أنني مسيء 138
- أعلم أنني سأخفق 30
- أعلم أنني سأرسب في ذلك الامتحان 29
- أعمال الشفاء (تجاه الآخرين) 248، 257
- أعمال الشفاء المحتملة 251
- الأعمال الوقائية 177
- أعمال وقائية نموذجية بين الأشخاص 150
- أغبياء 225
- الإغضاء من الإيذاء 258
- إغناء العلاقات 221
- الأفراد الهشين عاطفياً 92
- الإفراط في العمل 270
- أفضل سياسة في الحياة هي... 94
- الأفكار 252
- الأفكار المنفتحة حول الآباء 59
- الأفكار المنفتحة حول الأشخاص المهمين 62
- الأفكار المنفتحة حول الحاضر 65
- الأفكار المنفتحة حول الحياة 69
- الأفكار المنفتحة حول الماضي 66
- الأفكار المنفتحة حول المستقبل 68
- الأفكار المنفتحة حول النفس 57
- الأفكار الوقائية 86
- الأفكار الوقائية حول الآخرين 42
- الأفكار الوقائية حول العالم 44
- الأفكار الوقائية حول الماضي 47
- الأفكار الوقائية حول المستقبل 46
- الأفكار الوقائية حول النفس 41
- أقبل نفسي كما أنا 33
- اقتسام عادل لثروات العالم 221
- أقدر حقاً تعليقاتك 74
- أقدر نفسي واحترمها 72
- الاكتئاب 16، 35، 62، 70، 103، 105، 107، 110، 114، 115، 118، 252، 282
- الاكتئاب ارتكاسي 116
- الاكتئاب وقاية 114
- أكره أن أذهب اليوم إلى العمل 30، 32
- الأكزيما 274
- أكون محظوظاً إذا نجحت 113
- التزام غير مشروط بأعمال الشفاء 250
- التهاب القولون (التقرحي) 133، 134، 172
- التهاب المفاصل 180
- الآلم 159، 166
- آلم الرفض 119
- أمأ سيئة وزوجة سيئة 39
- أماكن عمل غير آمنة 20
- الأمان 62، 68، 99، 158، 177، 206، 248
- الأمان بين الأشخاص 237، 245، 255
- الأمان الشخصي 189، 227، 228، 237، 238، 245، 255
- الأمان العاطفي 59، 65، 93، 94، 112، 118، 123، 122
- الأمان العاطفي والنضج 61
- الأمان العلاجي 242، 243، 244، 245، 260، 261، 273، 286

أنا سيء جداً 42	الامان مفتاح الشفاء 225
أنا شرير 276	الامان ورواية قصتك 265
أنا عاجز. غير قادر 78	الامتعاظ 65، 85
أنا عديمة الفائدة 115	الامتعة العاطفية 164
أنا عديمة النفع 208	الامتناع عن الطعام 147
أنا على النحو الذي أنا عليه... 96	أمر سيء 146
أنا كسول 41	أمر يجب ألا يحدث 146
أنا لا قيمة لي 208	أمراض عاطفية واجتماعية 192
أنا لا أنفع مني ولا قيمة لي... 82	الأمراض المتصلة بالكرب 180
أنا لست جذابة 208	الأمعاء 184
أنا مخفق 276	الامل 246
أنا مخيف لأنني صرخت 138	أموت جوعاً للحب والعاطفة 182
أنا مستقل عما يراه الناس فيّ 33	إن العمل يهدّني 32
أنا مسرور لما أنجزت اليوم... 77	إن فكّرت في نفسك كنت أنانياً 98
أنا مشلول عاطفياً 186	أنا 43
أنا مشمئز من هذا 126	أنا أبدو مخيفاً 104
أنا ملآن نكداً 186	أنا أبه 35، 36، 37
أنا من أنا 73	أنا أحب أهلي 61
أنا منفصل ومستقل... 65	أنا أحب نفسي (وأتقبلها) 56، 58
أنا النعجة السوداء في الأسرة 42	أنا أحبك 56، 72
أناك 88	أنا أعرف ما هو الأفضل لك 93
الأنانية 76، 234، 235	أنا أعشق نفسي 73
أنت 43	أنا أقدر استقلالي 58
أنت جميل 72	أنا أوّمن بك 72
أنت رائع 72	أنا بحاجة أن أنتبه لنفسي 99
أنت طفل عظيم 53	أنا بهي الطلعة 33
أنت قاسٍ وعدواني 43	أنا جزء مهم من الكون 70
أنت مجرد كسول 152	أنا جيد جداً 42
أنت من أنت 73	أنا حقاً خدعته 74
الانتحار 107، 116، 172	أنا حقير (جدير بالازدراء) 41
انتشار المخدرات 18	أنا ذو قلب مريض 182

- انتظار حدوث الأمور 159
 انخفاض احترام النفس 257
 الانزواء 20
 الانسحاب 138، 252، 258
 الانسحاب الأقصى 16
 الانسحاب العاطفي والجسمي 44
 الانسحاب من الحب 15
 الانسحاب من مسؤولية الطفل 115
 إنشاء علاقة مع النفس 233
 الانشغال 150، 151
 الإنصات الفعال 240
 الإنصاف 240
 الانطواء الذاتي 148
 الانعزال 83، 173
 الانفتاح 241
 الانفتاح إلى النفس وإلى الآخرين 166
 الانفتاح على الناس 148
 الانفجار العدوانى 52
 الانفصال 165
 الانفصال العاطفي 255
 الانفصال عن التوحد الفريد... 273
 الانفصال القانونى عن القرين 256
 إنقاس الجهد 125
 انقطاع الرجاء 36
 انقطاع الطمث 180
 إنك أنانى جداً 43
 إننى فريد 33
 إنه لإحراج شديد أن نراه بينما الآن 106
 إنه ليس شيئاً بكليته 81
 إنه يعتمد على النجاح 112
 إنها تحاول أن تخدعنى 74
 الانهماك فى الترتبة 123
 أنوركسيا 281
 إننى أحتاج إلى هذا العمل 84
 إننى مندهش من تفردى 58
 الاهتزاز 171
 الاهتمام 235
 اهرب 172
 أهم أمر أنى أحب نفسى 253
 الإهمال 83، 239
 الإهمال الجسمى 132
 إهمال رفاهىة الجسم وصلاحه 17
 أواه ها هى أزمة سعيدة 164
 الأوائل فى الصف 277، 291
 الأوهام 210
 الإيذاء 166
 الإيذاء الجسمى (والجنسى والعاطفى) 16، 60
 الإيذاء الجنسى 16، 92، 132، 186، 205
 الإيذاء الجنسى فى الطفولة 22
 الإيذاء العاطفى 286
 الإيذاء الكحولى 92
 الإيذاء الكلامى 16
 إيذاء المخدرات 92
 أيرلندا 8، 210
 إيفلين = كويل
 الإيمان بالنفس 240
 باب جلست قبالتى 178
 بات = رايان
 البارائوتية 52
 بالتأكد يؤثر ماضى فى الطريقة التى... 96

تحت الشعور	277	البرود الجنسي	180
التحدي (التحديات)	206، 221	البرء	65
التحرر من التوتر المكثوم	126	البغض	52
تحطيم الممتلكات	92	البقاء خارج الحلبة	34
تحقيق الذات	96، 221، 237، 247	البكاء (البكاؤون)	138، 171
تحقيق النفس	259	بناء جدران الوقاية	23
تخريب ملكية الغير	258	بوليميا	281
التخلص من احتمال الرفض	153	البيروفيليا	161
التدابير الوقائية	22	بيستاليتي	161
تدبر الوقت...	273	بيل (نورمان فنست)	51
التدخين	174	بيوت غير آمنة	14
التدريب بطرق الاسترخاء	292	بيولوجي بيوكيميائي	116
التراجع	123	البيولوجيا	200، 245
الترجع	171	التأرجح	171
ترك المنزل	115	التأمل المتعالى	202، 213
التسامح	240	التأييد	95
التسرب من المدرسة	18	التبصر	164
التسوية	115، 252	التبول في الفراش	171، 180
التشجيع	95	تتصف العلاقات التي تزود بالامان	240
تشجيع الجهد	240	التثليث (دخول شخص ثالث على الخط)	150، 156، 157
التشدد في طلب الكمال	21	التجارب الروحية	203
التشرب العاطفي	246	التجريح	225
التشوق	206	التجنب	72، 94، 125، 126، 158، 207، 248
تصنع الوجه الشجاع	160	التظلم الاجتماعية	252، 258
التطابق الديني	19	تظن أنك تعرف كل شيء	121
التظلم الاجتماعية	200	التعاسة	176
تجنب الاتصال بالجنس المغاير	248	التعاطف	194، 228
تجنب التحديات...	82	تعاطي الكحول	16
تجنب تحديات جديدة	205	تعب استثنائي	288
تجنب التحديات الصعبة...	103		
تجنب الكلي للموقف	191		

- التعبير بانفتاح عن جميع المشاعر 294
 تعبير التفكير المنفتح... 56
 تعبير التفكير الوقائي أفضل من التفكير السلبي 29
 تعبير العمل الوقائي أفضل من العمل السلبي 139
 تعبير المشاعر الوقائية أفضل من المشاعر السلبية 106
 تعبير المواقف الوقائية أفضل من المواقف السلبية 86
 تعرّف الأجزاء الجريحة عندك 250
 تعرّف المشاعر الوقائية وفهمها 110
 تعرّف مواقفك الوقائية فيما تفعل 101
 تعرّف مواقفك الوقائية فيما تفكر 103
 تعرّف مواقفك الوقائية فيما تقول 102
 تعرف نماذج تفكيرك الوقائي 40
 التعرف المفرط 191
 تعزيز قدرتك الجسمية 218
 تعزيز قدرة اللاشعور 222
 تعزيز قدرة التفكير 221
 تعزيز القدرة خارج النفس 223
 تعزيز قدرة الشعور 220
 تعزيز قدرة العمل 219
 التعصب الأعمى 20
 التعصب الديني 242
 التعليم 211
 التعويض 72، 125، 126، 207، 252، 258
 التغذية 55
 التغيير 164
 التغيير الشخصي 177
 التغيير الشخصي المجدي 166
 تغيير العمل 115
 التفاعل بين مجالات القدرة داخل النفس، وخارج النفس 200
 التفاؤل 105
 التفكير 101
 تفكير استحواذي 174
 التفكير الإيجابي 27، 51
 التفكير السلبي 27، 28، 30، 34، 35، 39
 التفكير الشعوري والمواقف السابقة للشعور 77
 التفكير المنفتح 57، 77، 78
 التفكير الوقائي 29، 35، 77، 137
 التفهم 235، 241
 التفهم والحنان 228
 التقارب العاطفي 150
 التقدير 240
 تقدير الذات 34
 التقطيب والعبوس 252
 التقمص العاطفي (الاعتناق) 265، 272
 تقويم العمود الفقري باليد 202
 التقييم المستمر للعملية 262
 كيفية 137
 التكيف الاجتماعي 245
 التلاعب 234، 238، 253، 257، 258
 التمرين 203
 التملك 238، 253
 التنبؤ بالكارثة 113
 تنظيف المنزل 158
 تنمية احترام النفس... 280
 تنمية تفهم وحنان... 273
 تنمية مهارات حل النزاع 273

الثقة 105، 112، 206، 240، 246	التنويم المغناطيسي 202
الثقة بالنفس 63، 294	التهجم 239
الثناء على الجهد 241	التهجم الكلامي 257، 258
الثناء على النفس هو الثناء الوحيد 74	تهديد بإيذاء نفسك 155
ثناء وإشادة 71	التهديد (التهديدات) 225، 233
الثورات السياسية 198	تهديد الاحترام الذاتي 105
الثورة 72	التهديد بالانفصال 83
	التهديد بالعنف 20
الجرح 43	التهرب من الواجبات 18
الجروح الدفينة 22	التهكم 257
الجروح العاطفية 172، 180	التهكم والسخرية 258
الجروح العاطفية القديمة 86	التوازن 188
جروح الماضي 163، 166	التوازن العاطفي 192
الجسم إذن على صواب 172	التوافق 19
الجسم دائماً على صواب 169	توافق إلى هذا اليوم 79
الجسم واق 186	التوبيخ 15
جسمي مقرف 282	التوتر 174
جفاف الفم 191	التوتر العصبي 174، 189
الجلد 185	التوتر المكظوم 126
الجلطات الدماغية 127	التوجه إلى تحقيق الذات 212
الجلطات القلبية 127	التوجه إلى الحب والالتزام 212
جماعات غير آمنة 19	التوحد 35، 173، 270، 282
الجمهوريون 80	توخي الحذر 160
جميع الجمهوريين بابويون كاثوليك	التورط المفرط 15
وعملاء الشيطان 80	توقع الإخفاق 252
جميع القوانين تطرح جانباً... 75	توقف عن تملقي 74
الجنس 126	التوكيد 206، 241
الجنس المغاير 208	
الجنسية البهيمية 161	الثرثرة 123
الجنسية الحيوانية 161	الثروة 198
الجهاز البولي 185	الثقافة الكاثوليكية 75

- حرية الحركة 22
 الحرية والأمان 262
 الحزم الإيجابي 241
 الحزن 35، 68، 110
 الحزن الطويل الأمد 129
 الحزن وقاية
 الحضارة العربية 199، 202
 حقق قدرتك 197
 الحكم 148، 239
 الحكماء 223
 حكمة الوقاية 21
 الحكومات الديمقراطية 198
 الحماسة 246
 الحنان 55، 65، 101، 228، 229، 235، 246، 272
 حنان وإشفاق 266
 الحنان والرحمة 241
 حياتي محددة بكليتها ببنيتي الوراثة 97
 الحياة ثمينة 70
 الحياة ذاتها 57
 الحياة سلسلة مشاكل 45
 حياة القرينين 16
 الحياة لها معنى 70
 الحياة متحدية إلى ما لانهاية 70
 الحياة معك مستحيلة 152
 الحياة هي هنا والآن 66
 الخجل 21، 166، 172، 174
 خذ مسؤولية حياتك أنت... 92
 خطوات الشفاء بين الأشخاص 254
 خطوات لشفاء نفسك الجريحة 250
 الخضوع والامتثال 15
- جون 213، 214، 216، 288، 290، 291، 292
 جون = رايان
 جيداً إلى حد كاف 213
 جيد أن يكون المرء حياً 70
 الحاصة فقد الشعر 180
 الحاضر 57
 حاضرني هو مستقبلي 69
 الحب 15، 62، 65، 76، 83، 88، 95، 101، 105،
 120، 193، 228، 229، 246
 حب الآخرين 69
 حب الإنسان لنفسه 75
 حب التملك 130
 حب الحياة 69، 118
 حب الذات 69، 271
 حب عميق للحياة 166
 الحب غير المشروط 53، 132، 240
 حب الكمال 207، 221، 226، 248، 269
 حب النفس غير مشروط 248
 الحب المشروط 96، 135
 حب النفس 75، 118، 167
 حب النفس بلا شروط 253
 حب وقبول لكل منهم 280
 حبك لذاتك 56
 الحبيب 130
 حجج حول النشاطات اليومية 158
 الحدس 95
 حدة الطبع 248
 حركة تحرير 100
 الحرية 198
 حرية الالتزام 95، 96

- خلق الأمان الشخصي 250
 دنو دون إدانة 266
 خمود جذوة الحب 226
 دور العناية 193
 الخوف 18، 21، 35، 70، 105، 110، 111، 134،
 187، 191، 206، 252، 256، 278
 الذوات أنا أبله 35
 خوف تحت الشعور من الهجر 208
 الذخيرة الوقائية الجسمية 228
 الخوف الشائع في العلاقة الاثينية
 (القرينية) 113
 الذعر 40، 175، 206
 الخوف من الإخفاق 18، 112، 269، 275
 الذل 159
 الخوف من الألفة الحميمة 282
 الذنب = الشعور بالذنب
 الذهاب إلى المدرسة 186
 الخوف من أي نوع من التغيير 159
 الذهان الهوسي الاكتتابي 178
 الخوف من فقد الشريك 113
 الخوف من النزاع 290
 الرابطة الاثينية 14
 الخوف من الهجر (العاطفي) 24، 132، 135،
 14، 207، 213، 248، 250، 253، 270، 277، 284،
 290
 الراحة حين التعب 219
 الخوف وقاية 110
 راول (هيلين) 11، 53
 الخيانة 233
 الراشدون 246
 الراعي الرائع 188
 داء السكري 180
 رايان (بات) 11
 داء الصدف 171
 رايان (جون) 11
 دارجيل 11
 الربو 180
 داعم باك 58
 رجال الدين 120
 الداهية البارع 20
 الرحمة 62
 الرجال لا يمكن إرضائهم 270
 دع الكلاب النائمة مضطجة 154
 الرحلة إلى داخل نفسك 294
 الدعم 235
 رحلة الشقاء والسير 293
 رجلة العلاج 261
 دعني أموت لا أريد الاستمرار في الحياة
 رحلة لا نهاية لها 293
 177
 الرحمة 62
 الدعوة الاجتماعية 31
 ردود فعل بدون عاطفة 16
 دعني الماضي وشأنه 151
 الرسالة المنذرة 88، 89
 الدفء 105
 الرسالة الوقائية 87
 الدم 185

- السلبية 15، 94، 207، 234، 252، 258
 سلس البول 180
 سلوك التجنب 126
 السلوك التعويضي 277
 السلوك السليبي 163
 السلوك المهمل 18
 السلوك الوقائي 170
 سوزان 281، 282، 284، 285، 286، 287
 سوف تتغير الأمور 82
 السير قدماً 265
 السيطرة 148، 152
 السيطرة والتحكم 15، 238
 السيكوباتي 169
 سيئون 137
 الشتائم 94
 الشتيمة 233
 الشخص الذي آذاني جنسياً دمّر حياتي 48
 الشخص العدواني 138
 الشخص الفضولي أكثر مما يجب 20
 الشخص المتزمت 165
 الشرطة (القصوى) 132، 239
 الشره المرضي 282
 شعور الأطفال بعدم الأمان 171
 الشعور بالأمان 260
 الشعور بالذنب 110، 111، 119، 120، 132، 166، 174، 252، 282
 الشعور بالذنب وقاية 118
 الشعور بالغربة 20
 الشعور بالوحدة 68
 الشعور الوقائي 131
 رسائل خفض الشأن 233
 الرسوب في الامتحان 115
 الرعاية 194
 الرعب 21
 الرفاهية العاطفية 186
 الرفض 35، 124، 159، 172، 190
 رفض أهلك لك 22
 الرفض الجزئي 208
 رفض الذات 58، 119
 الرفض الكلي 208
 رفض المسؤولية 152
 الرُّهاب الحادة 44
 الروحانية (الروحانيون) 167، 223
 روعة الوجود الإنساني 80
 الروماتيزم 172
 الريبة 70
 الزواج الأمتعة العاطفية 164
 السابق للشعور 212، 270، 276
 سابقى دائماً وحيداً 47
 ستكون دائماً واقفاً معي 139
 السخرية 15، 85، 94، 233، 257
 السرطان 177، 178، 209
 السرقة 140، 144
 السرقة خطأ 118
 السعادة 68
 سعدت بصحبتك 56
 السعي إلى الأمان 124
 السقام العاطفي 179
 السكينة 65

- الشعورية 252
شغل البال بمسؤوليات العمل 289
الشفاء 65
الشفاء بين الأشخاص 254
شفاء جروح الماضي 166
الشفاء الداخلي 161
الشفاء الشخصي (الداخلي) 162، 246، 254
الشفاء العلاجي 246، 260
الشفاء والتحرك قدماً 245
الشفاء والعلاقات 245
الشفاء والعمل الوقائي 162
الشقيقة 170، 180
شكراً لك يا ربي على وجودي المدهش 76
الشهوة الجنسية 161
الشياطين (شياطين) 137، 154، 155
الشياطين الذي تعرفه خير من الذي لا تعرفه 45
شيطاناً رجيماً 52
الصبر 240
الصبي الكبير لا يبكي 100
الصحراء العاطفية 142
الصحة (النفسية) 140، 198
صداع التوتر 170، 175، 288
الصدق 235
الصدق 130
الصراخ 140
الضراط المستقيم 16
الصراعات العاطفية العميقة 33
صفات تحقيق النفس 294
صلاح الحياة العاطفية 15
صمت عدائي (عدواني) 16، 176، 233، 234،
258
ضاحك 58
الضبط / السيطرة 15، 253
الضرب الجسمي 52
ضعفاء 225
ضعفي هو قوتي 100
الضياع الكلي 83
الضييق العاطفي 182
الطب البديل 169
طريقة شذوذ واستغراب 39
الطعام المغذي 203
طلب الكمال 85، 148، 170، 242
الطمأنينة 246
الطموح الصحي 206
طننت أنني لن أنتهي من هذا اليوم أبداً 78
عاد إلى الزاوية 183
العاطفة 88، 105
العالم 41
العالم سواء في كل مكان 45
العالم لا أحد يحبني 35
عالم يسوده السلام 221
العبوس 123، 138، 234
عد نفسك محظوظاً 154
العداء المفرط 16
العدالة 84، 206، 235، 240
عدم الاحترام 239
عدم الاستحسان 170

- العلاج البديل 202
العلاج التقليدي 202
العلاج النفسي 179
العلاجات النفسية والاجتماعية 198
العلاقات التي يجب تجنبها 238
العلاقات الديناميكية 230
العلاقات العاطفية 150
العلاقة مع النفس 234
العلامات المبكرة للكرب 174
علم الاجتماع 200، 199
علم المنعكسات 212
علم النفس 200، 199
علي أن أساعد الآخرين دائماً... 98
على كل امرئ أن يميل إليّ ويحبني 87، 88
العمل السلبي 137
العمل الشافي 258
العمل الوقائي 139، 162، 258
العناية بالحدائق 158
العناية الشخصية بالكبار 120
عندي وسائل كثيرة جسمية ونفسية... 97
العنف 15، 91، 239، 257
العنف الجسدي (الجسمي) 94، 132، 173،
278، 258
العنق (الم) 185
العنة 180
العيش في (اللحظة) الحاضرة 222، 248
العيش في الماضي 174، 248، 252، 269
العيش في المستقبل 252، 269، 289
العين 185
غاضب 58
عدم استطاعة قول لا 290
عدم الإصغاء 15
عدم الإطمئنان 135، 253، 270
عدم الإلحاح على الرغبات 226
عدم الأمان 15، 132، 172، 189، 206، 226، 256
عدم الأمان الداخلي 103
عدم الأمان العاطفي 55، 94
عدم الامتثال 204
عدم التعاون 123
عدم التوقع 70
عدم الثقة بالنفس 209
عدم الرضا 110، 128، 176، 248
عدم الرضا وقاية 127
عدم المخاطرة 159
عدم المرونة 200
عدم الميل إلى النفس 253
العدوان (عدوانيون) (العدوانية) 15، 20،
143، 148، 207، 225، 234، 239، 254
العدوان يولد عدم الأمان 122
العدوان يولد العدوان 122
عرض الانشغال 150
العرفان 206
عشق الأطفال 161
عشى البصر 170
عصافير معدتي تزقزق (جائع) 183
عصبي 58
العقاب 278
العلاج 198
العلاج الاجتماعي 179
العلاج بالاسترخاء 202
العلاج بالتنظيف 213

فقدان الثقة بالآخرين 253	غبي 58
فقدان الثقة بالنفس 206، 253	الغثيان 171
فقدان وعي متكرر 170	الغضب 36، 52، 65، 68، 85، 92، 105، 107،
الفكر المنفتح 56	110، 121، 122، 160، 161، 248
الفكر الوقائي حول العالم 44	الغضب وقاية 121
الفم 184	الغضب المكبوت 132
الفن 161	الغفران 60
الفهم 65	غير أصحاء 226
الفيتيشية 161	غير تكيفية 137
	غير جازمة 270
القبول، 65، 193، 240	غير عقلانية 80
قبول وحب غير مشروط 265	غير مرتاح 68
القدرات البيولوجية 199	غير مرغوب فيها 110
قدرة الأمان 225	غير منطقية 137
قدرة تحت الشعور 207، 214	الغيرة 36، 110
قدرة التفكير الإيجابي 51	الغيرة وقاية 130
قدرة التفكير السلبي 27	الغيرية 235
القدرة الجسمية 201، 214	الغيظ 65، 85، 107، 110، 171
القدرة السابقة للشعور 206، 215	الغيظ وقاية 123
القدرة الشعورية 204، 215	الفتور 226
قدرة العمل السلبي 137	فتور الشعور 16
قدرة الكرب والمرض 169	الفرح 105، 118، 246
القدرة اللاشعورية 209	فرط التهوية في الرئتين 171
قدرة المشاعر السلبية 105	فرط الحساسية تجاه النقد 190
قدرة المواقف السلبية 77	فرط الوقاية 258
قدرة النفس 197	فرص إثبات الشخصية 240
قديس 154	الفشل 76
القراءة 222	الفعل 101
قراءة الشعر 222	الفقد العاطفي الفظيع 141
القرناء 200	فقدان الإحساس بالإنسانية المشتركة 80
القرين 164	

- القرين العدواني 155
القساوة 20
القشة التي قصمت ظهر البعير 171
القصص 267
قصص الجن 222
القصص الخيالية 222
قصص الشقاء والسير قدماً 265
قصة جون 288
قصة سوزان 281
قصة لين 268
قصة مارك 274
القضاء والقدر 83
قضم الأظافر 171
قل نعم لنفسك 253
قلب من حجر 182
القلق 35، 132، 134، 174
القلق الاجتماعي 107
القلق في إنجاز المهمات 174
القلق مما يفكر الآخرون 252
القلق من الامتحانات 275
القلق من المسؤوليات 265
قلة اهتمام الإنسان بحياة الآخرين 17
القمة 282
القنوط 114
القول 101
القليل والقال 123
كافح أو اهرب 172
كان أبي يتوقع الكثير منا... 277
كان قلبي في فمي 182
كانت أمني أسعد ما تكون... 186
- كانت المدرسة مجرد إخفاق 48
الكبت 117، 118، 148
كبت بعض التجارب العنيفة 277
كبت التجارب الممضة الجارحة 24
كبت تجربة إيذاء جنسي 284
الكبت الجنسي 226
كبت الوعي الشعوري 132
الكبح 148، 153
كبح المشاعر 159، 226، 290
كبح المشاكل 270
كبحش الفداء 157
الكحول 242
الكرب 24
الكرب الاجتماعي 173
الكرب رسول 173
الكرب المزمّن 177
الكرب واق 189
الكرب والمرض 250، 268، 274، 282، 288
الكره 35
كره الجنس 22
كره النفس 132، 135، 282
الكروب النفسية 173
كسالى 225
كسب الحب والاحترام 272
كسولون 93
الكشف عن المناطق الجريحة التي تحتاج الشفاء 229
كظم المشاعر 100
كفاك تحمل العالم فوق ظهرك 188
الكفاية الاجتماعية 206
كل إنسان له قصة فريدة 229

- الكلمات الإيجابية 55
كلي شامل 134
الكمال 85
كن طيباً 16
كن كاملاً مثالياً 16
كنت أكل نفسي في داخلي 186
كنت أعلم أنني سأخسر هذه الصفقة 112
الكنيسة 12
الكهنوت 211
كوابيس الليل 171
الكوارث 252
كويل (إيفلين) 11
- لا يجهد الناس إلا من أجل أنفسهم 87، 99
10
لا يحبني الرجال 208
لا يحملون المسؤولية 93
لا يريد أن يبدو غيباً 111
لا يستطيع فعل ذلك بدوني 81
لا يعني ذلك حقاً 74
لا يوجد شيء يماثل التفكير الإيجابي 51
لا يوجد شيء يماثل التفكير السلبي 27
لا يوجد شيء يماثل العمل السلبي 137
لا يوجد شيء يماثل المشاعر السلبية 105
لا يوجد شيء يماثل الموقف السلبي 80
اللاشعور 212، 220، 227
اللامبالاة 18، 62، 72، 174، 221، 226
اللطف 240، 246
اللغة والكرب والمرض 181
لقد خدعتنا الكنيسة 48
لقد دمر أهلي حياتي 48
لقد ماتت وقلبها محطم 182
لكل إنسان قصة 265
لم أكن أتوقع أمراً آخر 40
لم يعتن بي أهلي مطلقاً 48
لماذا حصل الأهمال 231
لماذا قبلت أن أقيم تلك الحلقة 47
لن أتغير أبداً 104
لن أرغب في الزواج أبداً 208
لن أسأل أحداً من أي شيء 103
لن أكون جيداً بشكل كاف 41
لن أكون قادراً على فعل هذا أبداً 34
لن تتغير الأمور أبداً 276
لن تجرؤ على مخالفتي 139
- لا أثق بنفسي كي أقوم بالعناية بها 43
لا أحد في أمان بعد الآن 44
لا أحد يجذني جذابة 270
لا أحد يحبني 37، 38
لا أحد يهتم بي 42
لا أظن أنني عظيم على الإطلاق 43
لا بد أنني كنت طفلاً رهيباً 49
لا براهين على الحب 16
لا تات على موضوع الجنس 151
لا تأتي بحجة الأمس 151
لا تذكر أُمي 151، 152
لا تزعج أبويك 154
لا تستطيع أن تقول لها بو... 190
لا تغضب 183
لا تؤرجح القارب 154
لا شيء سوف يتغير 35، 39
لا قيمة لهم 189
لا نفع منهم 189

- لن تلقاني أبداً موضعاً للسخرية 102
لن يتغير أي شيء أبداً 47
لن يحدث ذلك ثانية 138
لو عرفوني حقاً لما قالوا ذلك 55
اللوم 152، 239، 257، 258
لوم الآخرين 252
لوم الماضي موقف شائع 96
لوم النفس 252
لي الحق أن أكون مختلفاً عنهما 62
اللياقة 212، 218
ليس الثناء والإشادة بالمعنى الواحد 71
ليس السفر بعد الآن آمناً 45
ليس العالم بالمكان الآمن على الأغلب
13
ليس هذا من شأني 160
لين 268، 272، 273
ما أنت إلا مخنث جبان 100
ما تعريف الأنانية؟ 76
ما معنى الحياة؟ 129
ما من رجل يريد مني أي شيء 208
ماذا أفعل 212
ماذا أقول 212
ماذا تعني أحب نفسك؟ 234
ماذا تفعل 204
ماذا تفكر 204
مارجريت 71
مارك 274، 278، 279، 280
ماري 71
الماضي 41، 57
ماكميلان 11
متمارضون 189
المتوازنون 223
مجانين 226
محب الكمال 89
محبى الكمال في أعمالهم 127
المخدرات 174، 242
المخنثون 171
مدارس وصفوف دراسية غير آمنة 17
المداعبة 55
المداواة بالأعشاب 202
مدلون 93
المديح الإيجابي 74
المذلة 35
المرارة 65، 68
المرض 24
المرض رسول 177
مرض القلب التاجي الإكليلي 180
المرض واق 192
مزاج الغضب 144
مزعجون 137
مسائل التحريم (التابو) 151
المستقبل 41، 57
المستقبل لا شيء سوف يتغير 35
مستويات الشعور الوقائي 131
المسؤولية عن النفس 240
المسيح عليه السلام 75
المشاعر 101، 252
المشاعر الخلاقة 205
مشاعر الرفض 55
المشاعر السلبية 105
مشاعر القلق والخوف 134

المؤسسات الاجتماعية 14	المشاعر الوقائية 68، 86، 109، 110
	مشاكل البوال 180
الناس الذين يظهرون هشاشة هم ضعفاء	مشاكل التنفس 183
100	مضادات الاكتئاب 116
الناس سيئون بحكم الوراثة... 87، 91	مضيعون للوقت 189
الناس طبيبون بحكم الوراثة... 91، 101	المعالجة 211
الناس لا يدعمون إلا أنفسهم 253	المعالجة النفسية 212
الناس مترعون بالتفاهة 42	معرفة قدرتك 199
النيذ 15، 43	معرفة لماذا أو كيف حصلت هذه الجروح
النجاح 112	230
النجاح والإخفاق مصطلحان نسبيا 67	معلمون عدوانيون 17
الترجسية 271	مغرور 74
النزاع بين الأشخاص 162	المقابلة 176
النزاع بين الأشخاص أكبر ما يبدو 149	المقارنة مع الآخرين 233
النزاع بين الأشخاص خلاق ووقائي 146	المكافآت الشخصية 162
النزاعات الداخلية 162	ملامح التفاعلات المشروطة 15
النزاعات الزوجية 173	ملامح التفاعلات المهمة كليا 16
النزاعات الشخصية 162	ملكمة 157
النزاعات العاطفية 151	ممارسة التفكير الإيجابي 51
النزق 174، 176، 248	ممارسة تمارين جسمية بانتظام 218
النزق وحدة الطبع 15	الممتلكات الشخصية 13
نشر الشائعات 20	من أجل السلام 154
النضج 59، 240	مناقشة الأفكار 222
النضج العاطفي 203	منح الثقة 199
نظم مراقبة الحوار 13	المنزل الأبوي 14
نقاد الصبر 15	منطقية 137
النفس 41، 57	منفتح 56
النقد 35، 40، 83، 85، 94، 127، 159، 190، 239،	المواقف السابقة للشعور 77
257، 258	الموت 129
النقد الدائم 52	موت الزوج أو الزوجة 177
النقد الذاتي 173	موت عزيز 177

- النقد العدائي 15
 نقد النفس / الآخرين 252
 النقد الهدام 125
 نقص إثبات الشخصية 253
 نقص التحدي 239
 نقص التماسك وقلة دعم الواحد للآخر 17
 نقص الثقة 132
 نقص الثقة بالنفس 34، 270، 276
 نقص الحب 239
 النقود 142
 النكد 174
 نماذج التفكير المنفتح 57
 نماذج العمل الوقائي 142
 نمو الأمان 195
 النمو الذاتي 103
 نموذج التفكير السلبي 31
 نوبات الإغماء بالوقاية 171
 نموذج (نماذج) التفكير الوقائي 31، 35
 نورمان فنسنت = بيل
 هاربون 189
 الهجر 83، 166، 172، 278
 الهجر الجنسي والعاطفي 285
 الهجر العميق 163
 الهجر مرة ثانية 146
 هذا متعذر تماماً 126
 هرم القدرات داخل النفس 211، 212
 الهروب إلى المستقبل 68
 الهزء 124
 الهشاشات الدفينة 128
 الهشاشة 159، 199
 الهشاشة الدفينة 129
 الهشاشة العاطفية 90
 الهضاب النائية خضراء 68
 هل رتبت كل شيء 133
 هل سأذكر كل شيء 133
 الهلوسات 210، 242
 هم عبء 189
 الهولستيكية 173، 201
 هيلين = رادل
 الواقيات 248، 251
 الوجود 73
 الوحدة 252
 الوخز بالإبر 202، 213
 الود 15
 الوظيفة الشعورية 204، 205
 الوظيفة الوقائية الكبرى 191
 الوغد المحتال المؤذي 20
 الوقاية 21، 115
 الوقاية من الإخفاق والألم... 156
 الوقاية من الكرب والمرض 216
 وقاية النفس 198
 وقاية نفسك في عالم غير آمن 13
 ولادة طفل 115
 يا للولد الرائع... 188
 اليأس 16، 36، 62، 114، 177، 248
 يبدأ التغيير دائماً في النفس 165
 يبدأ الحب للنفس في البيت 167
 يبني قصوراً في الهواء 68
 يجب ألا أخفق 134

- يجب ألا ارتكب أخطاء أبداً 78
 يجب ألا تجعل نفسك أضحوكة 206
 يجب أن أكون كاملاً مثالياً 134، 207
 يجب أن أكون كفؤاً تماماً... 102
 يجب أن تكون دائماً عوناً للآخرين 98
 يحب الله من كل قلبه 75
 يحب جاره كما يحب نفسه 75
 يحدد الحياة قوى خارجة عن أنفسنا 93
 يخفي كل أمر في نفسه 274
 يصبح مدار هزء وسخرية 111
 يقيك من نفسك 139
- ينبغي أن أكون كاملة مثالية 270
 ينبغي أن أكون كفؤاً تماماً بكل أمر أفعله 89
 ينبغي أن يحبني كل إنسان ويقدرني 102
 ينبغي أن يسير كل شيء في حياتي بشكل جيد... 92
 ينطلق الأطفال بانفتاح 23
 يهيئه لتوقع الفشل... 112
 يونس عليه السلام 73
 يونغ 212