

الفصل الخامس

قدرة المشاعر «السلبية»

لا يوجد شيء يماثل المشاعر «السلبية» :

المشاعر شأنها شأن الأفكار والكلمات، كثيراً ما يطلق عليها صفة «حسنة» أو «سيئة» و «إيجابية» أو «سلبية». يُنظر نموذجياً إلى مشاعر، مثل الحب والعاطفة والدفع والثقة والتفاؤل والفرح، على أنها إيجابية وإلى مشاعر، مثل الكره والخوف والذنب والغضب والحزن والاكتئاب والتوحد والحسد والغيرة، على أنها سلبية. ويمكن فهم لِمَ توسم بعض المشاعر بأنها سيئة، حين يكون استشرافك لنفسك وللآخرين وللحياة كئيماً، أو على الأقل حين تساورك مشاعر، مثل الشعور بالذنب والاكتئاب والخوف والغضب. إن هوس إطلاق صفة «سلبي» منهج يزودك بمخرج كيلا تسمي المشاعر، التي تهدد كثيراً شعورك بنفسك بأسمائها. ولكن وصف هذه المشاعر بالسلبية، يحجب عنا رؤية وظائفها المنذرة الوقائية العميقة :

□ إنها استجابة خلاقة لإدراك تهديد الاحترام الذاتي .

□ إنها تحذر من احتمال وقوع تجارب أليم، وإيذاء وإذلال أخرى.

□ إنها محاولة لإندارك بالحاجة إلى التغيير.

□ إنها تمدك بالطاقة للقيام بأعمال لازمة لإحداث التغيير.

إذا كنت هشاً فإن من المرجح أن تستجيب على نحو وقائي. على حين إذا كنت تتمتع باحترام عالٍ لنفسك، فإنك تمتلك درجة من الأمان، تؤهلك أن تذهب إلى ما وراء الوقاية، وتستجيب لوظيفة المشاعر المنذرة.

تعبير المشاعر الوقائية أفضل من المشاعر السلبية:

يشعر الناس شعوراً سيئاً تجاه مشاعرهم السيئة. لقد وقعوا في شرك دائري، بكراهيتهم ذات المشاعر، التي وجدت لتقودهم نحو النضج. ولكنك قد تسأل كيف للاكتئاب أن يكون استجابة خلاقة تجاه أزمة ما؟ إن المثال التالي الذي سأذكره لك من حياتي الخاصة، يبين لك قدرة ما يسمى بالمشاعر السلبية.

دخلت الدير عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري، وتركته بعد وقت قصير قبل ترسمي كاهناً. خاب ظن أهلي بمرارة، ولم يريدوا عودتي إلى المنزل. ولم يذكر لي أحد منهم شيئاً عن عودتي إلى المنزل. وفي اليوم الثالث سمعت صدفة أمي تقول لجارتها: «إنه لإحراج شديد أن نراه بيننا الآن» فعلمت حينئذ، أن أهلي ما كانوا يعنون هجري في أكبر أزمة في حياتي تلك، ولكن في الوقت نفسه شعرت بأنني وحيد تماماً

ومكتئب، فغادرت البيت في اليوم التالي، وبعث كأس القربان الذي أعطيته، وبدأت رحلتي في اكتشاف نفسي. ظللت مكتئباً لسنوات عدة، ميالاً إلى مزاج حاد ثائر، نادراً ما أوصلني، ويا للرحمة، إلى عنف جسيمي. مرت علي أوقات أوشكت فيها على الانتحار. بالطبع لم أر تلك المشاعر في حينها، مشاعر بناءة خلاقة، ولكني الآن أرى أنها كانت الدافع، الذي أحতاجه كي أتحرك خارجاً من المنزل، مبتعداً عن العودة إلى الاعتماد على أسرتي. ليس هذا وحسب، بل لقد منحطني مشاعري المكتئبة، وقاية من ألم وهجر آخر، إذ إنني تجنبتي إنشاء علاقات جديدة. وأكثر من ذلك فإن اكتئابي سبب إيقاظي من مشكلة هجر أعمق، وهو كرهني لنفسني ورفضني لها. وأخيراً - ولو أن ذلك جرى بعد عدة سنوات - لأعطني مشاعري طاقة، لشفاء علاقتي مع نفسي وأهلي والآخرين في العالم.

وبصرف النظر عن الاكتئاب، فقد اختلقت صنفاً كاملاً من المشاعر الوقائية، مثل الغضب والغيط والقلق الاجتماعي. وقد حمتني هذه المشاعر أكثر من مواجهة نفسي (وهذا أمر ما كنت لأستطيع فعله في ذلك الوقت، لأن البيئة الداعمة الضرورية لم تكن متوافرة) حين جعلتني أركز على الآخرين (الغضب والغيط) كما أنها حثتني على تجنب العلاقات الاجتماعية (القلق الاجتماعي).

أتذكر زبونة أخبرتني كم تكره طفليها وزوجها، وأكثر ما تكره نفسها. سيكون جواب أكثر الناس على هذا الاعتراف:

«كيف تستطيع أم أن تكره أولادها؟» «من أية طينة كانت هذه المرأة؟». هذه الأحكام لا تخدم إلا أمراً واحداً، وهو تثبيت مخاوف هذه المرأة حول نفسها، وهي لا تستحق إلا أن تكون محتقرة مرفوضة. وقد أدهش تلك المرأة جوابي لها عن اعترافها. قلت لها وأنا أفيض شفقة ورحمة: إن بوسعي أن أفهم لم تكره ولديها وزوجها ونفسها. وأرشدتها بلطف كي ترى أن كرهها للآخرين يحميها ببراعة، ويهيئها لتقبل ما تشعر أنه ربما لا مرد لحدوثه. وهو أنهم يرون أنها لا قيمة لها كما كانت ترى نفسها. وجهتها كي ترى أنها بعدم إظهارها مشاعر الحب لولديها، ولزوجها (أو لكل إنسان في الحقيقة) تحمي نفسها بمهارة من تكرار تجارب الهجر، والإهمال التي تلقتها من أهلها في طفولتها. وأكثر من ذلك كله إنها بكرها نفسها وجدت فعلياً أقصى الوقاية، لأنها إذا كانت تكره نفسها فإنها لا تتوقع أن يحبها أحد. وهي الآن لديها الأساس المنطقي (تحت الشعور) كيلا تتخذ أية مخاطرات عاطفية في علاقاتها. ومما يدعو للحزن أنها لم تطور أية صداقات مدى حياتها، وبقيت وحيدة ومنعزلة تماماً كما كانت في طفولتها. وللأسف أنها كانت عنيفة جداً تجاه ولديها، حين لا يطيعانها في أمر ما. والعنف لا تسويغ له أبداً، ولكن نسبة الاضطراب في الاستجابة، هي محاولة من النفس لجلب الانتباه إلى إهمالها الشديد لنفسها، ومن ثم إلى إهمال الولدين أيضاً. والهدف الكلي هنا ليس الإيلام بل كسب السيطرة، وفرض الولاء. وفي حالة هذه المرأة

كان عدم طاعة الولدين، تعبيراً يكمن تحت الشعور عندهما، لإدراكهما هجر أمهما ونقص حبها لهما. وكل مشاعر الكره التي ساورت زبونتي كانت:

- وقايةً خلاقة حين تستخدم هذه المشاعر، لتقلل الخوف من تجارب هجر أخرى.
- إشارة صارخة إلى هجر في طفولتها لم تحل مشكلته، ورفضها المتنامي لنفسها.
- مصدراً للطاقة كي تتخذ الأعمال اللازمة لتشفى جرحها العميق الحاد.

جميع مشاعر الكره عندها وما نجم عنها من أفعال إهمالية نحو ولديها وزوجها والآخرين هي نفسياً صحيحة، ولكن اجتماعياً أدت إلى نتائج رهيبة انعكست على ولديها وزوجها. وإذا لم يُعترف بصحة المشاعر الوقائية وأشكال السلوك من الوجهة النفسية، فلا يوجد إلا فرصة ضئيلة لتلك المخلوقة، كي تصبح قادرة على تحمل المسؤولية الاجتماعية، في سبيل شفاء علاقاتها مع الآخرين. ذلك أنها من خلال قبولها العاطفي لنفسها أول الأمر، استطاعت هذه المرأة أن تدبر في النهاية شفاء علاقاتها بولديها، وإلى حد ما مع زوجها. والسبب في أن علاقاتها الزوجية ظلت مشكلة صعبة الحل، أن زوجها رفض أن يسعفها بسبب هشاشته البالغة هو نفسه، وقد بقي عديم النفع ومتكلاً عليها.

تعرفُ المشاعر الوقائية وفهمها :

المشاعر الوقائية التي تساورنا غالباً هي :

- الخوف .
- الاكتئاب .
- الشعور بالذنب .
- الغضب .
- الغيظ .
- الإحباط .
- عدم الرضى .
- الحزن .
- الغيرة .

وكما رأيت ليست هذه المشاعر «سلبية»، أو «غير مرغوب فيها» أو «سيئة»، لأنها من جهة تحميك، ومن جهة تنذرك بالصراع الضمني الذي يحتاج الشفاء، ويحدد تواتر وحدة ومدة هذه المشاعر الوقائية درجة عدم الأمان عندك، وعمق الصراعات التي لم تُحلّ في طفولتك. والمشاعر الوقائية غير مريحة، لأنها محاولة لإيقاظك وتنبيهك إلى حاجتك للبحث عن دعم، أو مساعدة لتحل أشكال عدم الأمان الكامنة فيك.

الخوف وقاية:

الخوف هو أكثر المشاعر شيوعاً، ويستطيع أن يرتبط بالعديد من الموضوعات: الخوف من شخص، من شيء، من

المستقبل، من الماضي، من الله، من الشيطان الخ. والخوف من الإخفاق شائع عند معظم الناس، فهو يتلامح مثلاً في الخوف من الامتحانات، ومن المقابلات، ومن ضرب المواعيد مع الأشخاص، والخوف من التأخر في الوصول، والخوف من التكلم أمام الجمهور، والخوف من قول أو عمل، ومن شيء خاطئ في مواقف اجتماعية، أو مواقف العمل. والخوف من الإخفاق مرتبط ارتباطاً وثيقاً، بفكرة أن الإنسان «لا يريد أن يبدو غيبياً»، أو «يخفض من شأنه أمام الآخرين»، أو «يصبح مدار هزء وسخرية». بل هو أقوى ارتباطاً بالحاجة لأن يكون الإنسان مرغوباً فيه، ومقبولاً ومقدراً ومحبوباً من الآخرين. ويبدو أي تهديد بالإخفاق على أنه تهديد لقبول الناس هذا له. هذه الرابطة جاءت منذ عهد الطفولة، عندما كان الإخفاق يرتبط بمشاعر الألم والذل والرفض. لقد تعلمنا درساً قاسياً وهو: أننا لكي نكون محبوبين من الأفضل ألا نفشل.

كيف إذن يؤدي الخوف من الإخفاق وظيفتي الإنذار والوقاية لنا؟ دعنا نأخذ مثلاً مدير شركة كبيرة، طُلب إليه أن يقدم مشروع صفقة، لأكبر منافسة ناجعة للشركة. يشعر المدير بأنه مذعور أمام التوقعات. ومع أن المعلومات التي يحتاجها جاهزة في متناول يده، إلا أنه يجد أن نومه صار متقطعاً، وأخذ يشعر بالرهبة كلما اقترب موعد إجراء العرض، وأصبح يساوره الغثيان وخفقان القلب، والتعرق من مجرد التفكير في ذلك اليوم. ورغم كل ذلك فإن خوفه كان خلافاً وهادفاً. لقد أُنذره ونَبَّهه إلى أمر واقع.

- إنه معتمد على النجاح، وعلى آراء الآخرين في أدائه.
- تنقصه الثقة بقدراته الشخصية الرائعة.
- يخلط بين الثقة والكفاءة.
- التركيز على مشاكل طفولته التي لم تحل، يكمن في مساعيه الدائمة بأن يرضي والديه.
- وخوفه وقائي في أنه:

- يقوده إلى أشكال من سلوك التعويض أو سلوك التجنب.
- يهيئه لتوقع الفشل، ويزوده بالتبرير المنطقي: «كنت أعلم أنني سأخسر هذه الصفقة».

يستطيع الخوف أن يزوده بالطاقة، ليصبح معتمداً على نفسه ومستقلاً عن النجاح، وعن رأي الآخرين الجيد، حين يشعره بأن الأمان العاطفي موجود عنده ليقوم بذلك.

لقد ذكرنا من قبل اختلاط الثقة بالمقدرة عند العديد من الناس. الثقة هي أن تعرف أن لديك قدرة لا حدود لها كي تكون كفواً في أي أمر توجه إليه فكرك. معظم الناس تنقصهم الثقة بأنفسهم، والخوف من الإخفاق، يفيد في إنذارنا إلى مشكلة احترام الذات المهمة، التي تحتاج إلى حل عندنا.

ذكرت أن الخوف من الإخفاق وقائي، لأنه يقود إلى أشكال سلوك التعويض، أو سلوك التجنب. بالتعويض تقي نفسك، وذلك حين تعمل بجهد لساعات طوال، فيكون العمل

صحيحاً ومن غير المحتمل (بعد بذل مثل هذا الجهد)، أن تخفق أو ترتكب أخطاء. والتجنب هو أيضاً استراتيجية وقائية ناجعة، لأنك إذا لم تبذل جهداً للمخاطرة لا تفشل، وتخفق، (كأن يدّعي ذلك المدير الممرض الجسمي يوم العرض، أو يتعرض لحادث سيارة صغير).

تنشأ استراتيجية وقائية أخرى، الخوف من الإخفاق، وهي التنبؤ بالكارثة: «أعرف أن كل شيء سيسير بشكل سيء». إن الهدف من التنبؤ، تقليل آمال الآخرين فيك، فإذا حصل الإخفاق وجدت مبرراً له (كنت أعلم أن ذلك قد يحصل). كذلك قد يخفف التنبؤ مشاعر الألم، والذل التي قد تتأجج. وهذه الاستراتيجية نموذجية للطلاب الذين يرتبط شعورهم بقيمتهم بأداء أكاديمي ممتاز. يرغب هؤلاء الطلاب كثيراً في الحصول على درجة (أ)، (ولا يقبلون دونها)، ويقول واحد منهم مع ذلك غالباً: «أكون محظوظاً إذا نجحت».

الخوف الشائع في العلاقة الاثنينية (القرينية)، هو الخوف من فقد الشريك. ويقود هذا الخوف إلى أنواع من السلوك امتلاكية، أو مسيطرة، أو رقابية (لكي يقوي الولاء والوفاء)، أو يقود إلى التلهف لإرضاء الشريك، والمسامحة المفرطة والسلبية (لكي تجعل الشريك يشعر أنه لا غنى له عنك) هذا الخوف ينذر بما يلي:

- اعتمادك على الشريك.
- عدم أمانك وانخفاض درجة الاعتماد على النفس واعتزازك بها.

□ لم تحل صراعات الطفولة عندك، وما زلت متعلقاً بأهلك لم تفصل عنهم.

ويقيد خوفك بأن:

□ يسعى لتقليل أو تجنب تكرار تجارب الرفض، التي عانيتها في الطفولة.

□ يحث على السلوك الوقائي، إما بالهجوم وإما بالسلبية.

□ يجعل التركيز على شريكك ويبعده عنك.

الاكتئاب وقاية:

كثير من الناس الذين يأتون لطلب مساعدتي، يعانون مشاعر عميقة من الاكتئاب واليأس والقنوط. فكيف يكون هذا الاكتئاب وقاية؟ إن أول وظيفة وقائية للاكتئاب هي في حثه على سلسلة من الأفعال الداخلية والخارجية، التي تنقص تهديد احترامك لنفسك، واحتمال الإخفاق والرفض من الآخرين. خذ مثلاً الاكتئاب الذي يصيب المرأة بعد ولادتها وهو أمر شائع ويعزى غالباً إلى ارتكاس بيولوجي. أما أنا فمن خلال تجاربي مع هذا الاكتئاب الذي يعانين منه النساء أحياناً غِبّ الولادة، فإني أرى مصدره كامناً في مشكلة احترام الذات، الذي تعرض للخطر بعد ولادة الطفل. عند أولئك النسوة عدم أمان خفي، إنهن يخشين الإخفاق، ولا يتمتعن بالثقة في إمكانياتهن لمواجهة المسؤوليات الضخمة لتربية الطفل، فينشأ الاكتئاب ليقهّن تهديدات

حاجتهن، وليكن مقدرات حق قدرهن ومعتزلاً بهن.

قد ينجم عن اكتئاب ما بعد الولادة عند أم ما يلي:

□ الانسحاب من مسؤولية الطفل (الوقاية: إن لم أبذل جهداً فلا أفسل).

□ الانسحاب من الزوج ومن الآخرين (الوقاية: ربما يتعاطفون معي، ويحملون عني المسؤوليات التي تهددني).

□ الاستدماج مثلاً: «أنا عديمة الفائدة» (الوقاية: لا أحد يستطيع أن يتوقع مني شيئاً، ما دمت بهذا الدرك من سوء).

□ التسويف مثلاً: «لا بد أنها مشكلة كيميائية حيوية» أو «أنا منهكة تعباً» (الوقاية: المشكلة خارجة عن سيطرتي، ولهذا لا يمكن أن أعتبر مسؤولة).

□ التراجع إلى نوبة اليأس والصراخ الذي لا يمكن السيطرة عليه (الوقاية: إذا كنت لا حول لي مثل طفل، سيعتني بي أحدهم ولا يُطلب مني شيء).

إن الاكتئاب الذي يحصل بعد الولادة هو سعي من النفس، لإنذار الأم بصراعات طفولتها التي لمّا تحل، وريثما يأتيها الأمان كي تستجيب إلى الوظيفة المنذرة لاكتئابها، ستبقى استجابتها بالضرورة على نحو وقائي.

عندما يتبع الاكتئاب حدثاً مهماً في الحياة، (مثل ولادة طفل أو زواج أو ترك المنزل أو تغيير العمل) أو عندما يعقب أزمة شخصية، أو بين الأشخاص (مثل الرسوب في الامتحان،

أو فقدان العمل، أو تنزيل المرتبة في الجيش أو في الصف، أو موت شخص عزيز أو قطع علاقة استمرت فترة طويلة) فإنه يدعى اكتئاباً ارتكاسياً. إن ما تغفل عنه غالباً، هو أن الارتكاس الاكتئابي لحادثة في الحياة يعبر عن هشاشة أساسية موجودة سابقاً، ولكنها الآن أصبحت في خطر، لأنها ظهرت، ومن هنا تأتي الحاجة إلى رد فعل وقائي. يوجد نماذج أخرى للاكتئاب. لا يمكن بسهولة اقتفاء أثرها. ناجمة عن حادث خاص سابق. وتوصف أنواع الاكتئاب هذه بأنها داخلية المنشأ، أو وحيدة القطب وتعتبر أحياناً وراثية.

أذكر شابة أمّاً لولد وحيد قيل لها: إن عندها اكتئاباً داخلي المنشأ، تشخص اكتئابها هذا، بأنه بيولوجي بيوكيميائي لا يعرف له سبب ولا شفاء، ويحتاج إلى تناول علاج دوائي مدى الحياة، لتخفيف بعض أعراضه، وتلقّت عدة صدمات كهربائية كعلاج، ولكن هذا لم يخفف من مشاعر الاكتئاب لديها. ثم وصف لها جرعات كبيرة من مضادات الاكتئاب، كما أدخلت عدة مرات مستشفى الأمراض النفسية في مستهل الاكتئاب قبل عامين. وبعد وقت قصير من زيارتها لي حاولت الانتحار، وأعطت سبباً لمحاولة انتحارها بأنها لا ترى بصيص أمل بالمستقبل، إذ كان التكهن بتطور مرضها وملازمتها الاكتئاب طوال ما تبقى من حياتها، وأنها ستواضب على تناول الدواء حتى آخر عمرها.

شعرتُ أمام هذه الرسائل غير المسعفة، واليائسة أن محاولة

انتحارها فيها كل المعنى. لم البقاء في عالم لا يقدم لك الأمان والاطمئنان؟ ولم يكن من سبب واضح لاكتئاب هذه المرأة. ومع ذلك شعرت يقيناً أن اكتئابها كان له معنى وقائي. وفي إحدى الجلسات صادف أن سألتها: متى تنشأ هذه المشاعر عندك غالباً؟ فأجابت: قد تحدث عندما أمشط شعر ابنتي الصغيرة، (كان عمر ابنتها في ذلك الوقت ثلاث سنوات). وربما أشعر بينوع من الحزن في أعماقي، و«أفكر أنني ربما سأصاب بالجنون». لقد أعطتني هنا نافذة أطل منها على الصراع الدفين عندها. وعندما سألتها هل كانت أمها تعانقها وتداعبها عندما كانت صغيرة، انفتحت بوابات الطوفان. إن ما حدث كان رفع الحصار عن كبتهما للألم الدفين. وكان وضعها البلاغي عظيم الدقة إذ قالت: «شعرت أن في داخلي ينبوع حزن». الكبت هو آلية وقائية، يستعملها الأولاد ببراعة لدفن التجارب الجريحة المؤلمة جداً، والمهددة إلى حد يفوق ألمها وتهديدها إمكان التحمل اليومي. لا شيء أكثر تجريحاً من إهمال الأبوين ورفضهما. وهذا ما عانته مريضتي في طفولتها الأولى. إن علاقة الأم - الطفل مع ابنتها في الوقت الحاضر فجرت تجربة الرفض المكبوتة بعمق في طفولتها.

أعتقد أن نفسيتها اعترفت بالحاجة إلى مواجهة تجربة الرفض وحلها، لا لكي يكون بوسعها أن تؤدي ما عليها تجاه نفسها فقط، بل أيضاً كي يكون بوسعها أن تعطي طفلتها ما حرمت منه حين كانت طفلة. واعتقد أيضاً أنه ما كان ممكناً رفع

الكبت عن الرفض المبكر في طفولتها، لو لم تكن جاهزة ومستعدة لتعمل على حل مشاكلها. ومما يدعو للأسف إنها لم تستطع أن تبلغ إلى الإدراك، ولم تصل إلى الأمان العاطفي الذي كانت تحتاجه، عندما أصيبت بالاكتئاب أول مرة. ولكنها بالاطمئنان الذي شعرت به من علاقتها بي، حلت مشاعر رفض أمها لها، وما تبعه من مشاكل احترامها لذاتها. وبتحركها من الكبت الذي هو أقوى الاستراتيجيات الوقائية إلى أقل الاستجابات الوقائية وهو الاكتئاب، بدا لي أنها أبدت بعض الاستعداد للشفاء. ومع ذلك كان ثمة حاجة لقدرة الاكتئاب الوقائية قبل عملية الشفاء وأثناءها. وكلما كانت تتقدم في طريق الشفاء من جروحها البالغة في طفولتها، والتي استمرت بدون قصد بعد بلوغها كانت مشاعر الاكتئاب تأخذ بالانحسار، ليحل محلها الفرح وحب النفس وحب الآخرين وحب الحياة.

الشعور بالذنب وقاية:

شعرنا جميعاً في وقت من الأوقات بعقدة الذنب في أحشائنا، ربما دون أن نعي حكمة وجوده وقدرته الوقائية. كيف يكون الشعور بالذنب وقاية؟ مثلاً: إذا شعرت بإغراء أن تسرق شيئاً من الأشياء، وأنت تؤمن بقيمة أخلاقية هي أن السرقة خطأ، حينئذ ينشأ عندك شعور بالذنب على نحو تحس فيه أنك ملتزم، إما بأن تقاوم الإغراء، وإما أن تمنع كشف فعلتك لو أقدمت على الاستسلام لذلك الإغراء.

التقيت أناساً ساورهم الشعور بالذنب بسبب التزامهم تجاه آبائهم. وفي أغلب المرات كان هؤلاء الأهل أقوياء وأصحاء، ولكن على نحو ما كان أولادهم البالغون يحسون بشعور قوي من الواجب والالتزام تجاههم، فيخبرونهم هاتفياً ويزورونهم بانتظام وكأن أولئك الأهل يموتون، إن لم يقم الأولاد بهذا الاتصال الدائم بهم. يعرض هؤلاء الناس أنفسهم وحياتهم الزوجية، بل وأولادهم لكثير من الإزعاج والضيق، لكي ينجزوا ما يرون أنه واجبات تجاه أهلهم. لقد عالجت زبائن من الجنسين يذهبون إلى منازل ذويهم، نهاية كل أسبوع مدى حياتهم. فكيف يكون شعور الذنب هذا وقائياً، عندما يتضمن هذا الإهمال لنمو الإنسان نفسه ولاستقلاله؟ يكمن الجواب في الخوف العميق لدى هؤلاء الناس من أن يرفضهم آبائهم. بالنسبة لهم يفضلون أهون الشرين، وهو أن يفسدوا حياتهم الشخصية، وحتى حياة الآخرين المهمين لهم ولا يخاطرون بتكرار رفض آبائهم لهم الذي عانوه وقت الطفولة. إن الشعور بالذنب يقودهم إلى أفكار وأعمال تضمن التخفيف من احتمال ألم الرفض إن قاموا بواجباتهم تجاه ذويهم. ما أشد حكمة الشعور بالذنب إذن!

الوظيفة الماهرة الثانية للشعور بالذنب، أنه من خلال هذا الشعور الحاد وغير المريح، ثمة محاولة لتنبيههم إلى استمرار تعلقهم العاطفي بآبائهم، وإلى الصراع الأعظم الذي هو رفضهم ذواتهم وإهمالهم لها. الشعور بالذنب هنا هو حول التنبيه إلى

إهمالهم أنفسهم أكثر بكثير من التنبيه إلى إهمالهم آبائهم. ثم إن الآباء في هذه الحالة، ليسوا معتلي الصحة (من الواضح أن الآباء إذا أصبحوا عاجزين، فإن المسؤولية تقع على أعضاء الأسرة بكاملها لتقاسم مهام العناية بهم). يبدأ الإحسان والحب دائماً في المنزل، وإذا لم تتوفر العناية الشخصية بالكبار، فحينئذ ينشأ الشعور بالذنب، وينبهنا إلى ذلك الإهمال. إن الناس الذين يشعرون بالذنب تجاه آبائهم وأقربائهم المهممين، يحتاجون إلى ذلك الشعور ليقوا أنفسهم من التكرار المخيف للرفض، وريثما يحلّوا مسألة اعتمادهم العاطفي، فإن الشعور بالذنب سيستمر بالضرورة. ومشاكل اعتمادهم ستحل بدورها حقاً، عندما يستجاب للرسالة العميقة لذلك النموذج من الشعور بالذنب، وعندئذ يبدأون باكتشاف قيمتهم الذاتية، وقيمة استقلالهم عن أهلهم وعن الآخرين.

يعاني بعض الشباب من الشعور بالذنب، إن هم انتهكوا القيم والأخلاق التي يؤمن بها آباؤهم. ينشأ الشعور بالذنب للحث على أفعال، تُجنّب كشف السلوك الذي يخشون أن يلقي معارضة ورفضاً من الأهل ومن رجال الدين. وللشعور بالذنب هنا أيضاً وظيفة منذرة، لكونه يسعى أن يدفع الشباب كي يتساءلوا: هل وراثة الأساليب أمر صحيح بالنسبة لهم؟ وهل تضفي عليهم الرعاية والاحترام كأشخاص؟ وإذا كان جواب هذه الأسئلة لا كما هو على الأرجح يصبح ترسيخ استقلالهم عن أهلهم وعن الكنيسة بناء على هذا مهمة ملائمة. والأمل أن

يحترم الآباء والآخرين عملية التفرد هذه يدعمونها. وكلما كان الشاب معتمداً على أهله، كانت عملية التحرر هذه أكثر صعوبة.

الغضب وقاية:

هدف الغضب إنذارك بالتهديدات التي تستهدف احترامك لنفسك، كما أن هدفه وقايتك من مثل هذه التهجمات الضارية. يزود الغضب بالطاقة إما لدعم الفعل الوقائية، وإما لدعم الفعل الذي يتطلبه التغيير. إن كنت ضعيفاً ملت إلى الاستجابة الوقائية للغضب أكثر من وظيفة الغضب المنذرة، وكلا الطريقتين الرئيسيتين للتعامل مع الغضب وقائي. هما هجوم وعدوان من جهة، وسلبية وهمود من جهة أخرى. مثلاً إذا أمرك قرين أو زميل أو صديق بما تفعل، أو بما تقول، أو بما ترتدي، فربما تشعر بفيض من الغضب يتفجر في جنباتك. إذا كنت معتمداً متواكلاً على الشخص الذي يحاول أن يسيطر عليك، فإنك قد تقي نفسك بأن تكبت غضبك، وبذلك تتجنب الرفض المحتمل، إن تشبثت بحقك في قول، أو فعل، أو ارتداء ما تشاء. من جهة أخرى قد تقي نفسك بأن تسقط جام غضبك على الشخص المسيطر بعبارات تهجمية مثل: «أنت لا تستطيع أن تترك الناس وشأنهم هل تستطيع؟» أو «تظن أنك تعرف كل شيء». يقيك إسقاط الغضب هذا في كونك تضع التركيز على الشخص الآخر وتبعده عنك. وبالطبع الإسقاط هو أيضاً محاولة

لتجبر الشخص الآخر ألا يكون شديد النقد لك. وللأسف قد ينجم عن لومك الشخص الآخر، ولو أنك لا تقصد ذلك، شعور بالألم وهو إما أن يرد لك الصاع صاعين، وإما أن يتراجع متفادياً هجوماً عليه. العدوان يولد العدوان أو السلبية. في الحالين لا يتوافر المحيط اللازم المساعد لكلا الشخصين المشتبكين - وكلاهما واهن - كي يصلا إلى تغييرهما وتغيير العلاقة بينهما. ولأن العدوان يولد عدم الأمان، يبقى الطرفان بالضرورة متعلقين باستراتيجيتهما الوقائية. وظيفة الغضب الثانية في هذا المثال، هي إنذارك بالحاجة إلى أن تدافع عن استقلالك وفرديتك، وأنه يعطيك الطاقة لتفعل ذلك بأسلوب لا يجرح، ولا يؤلم، ولا يخفض من شأن الآخر الذي يسيطر عليك: «أريد الظهور بمظهر الشخص الذي يستطيع أن يتخذ قراراته بنفسه». الغضب موجود هناك ليحركك، لا ليجعلك تسيطر على الآخر. على أية حال لما كنا شديدي الحساسية والضعف أمام النقد والرفض، فإننا غالباً لا ننصاع لغضبنا على هذا النحو، بل نميل بدلاً من ذلك إلى رفض الشعور وكتبته، وتخفيفه، أو إسقاطه. وكل ذلك محاولة منا لتقليل المزيد من تجارب الذل والألم. وريثما تحصل على الأمان العاطفي، أنت بحاجة إلى هذه الاستراتيجية الوقائية. كان العديد من زبائني تجتاحهم مشاعر الغضب تجاه آبائهم، أو أزواجهم لشعورهم أنهم يحكمونهم، ويسيطرون عليهم، ويتلاعبون بهم، ويؤلمونهم. ومثل هذا اللوم مناسب، وملائم إلى أن يصبح هؤلاء الزبائن

جاهزين لامتلاك حياتهم الخاصة، وليأخذوا على عاتقهم مسؤولياتهم لحل مسألة اتكالهم، واعتمادهم على الآخرين. ومن خلال ألطف العمليات كنت أحاول أن أزودهم بالأمان العاطفي، حيث يستطيعون أن يروا، كيف كانوا من قبل يحتاجون أن يلوموا الآخرين، حفاظاً على أنفسهم من مزيد من الآلام، وكيف أنهم الآن وقد نما فيهم حبهم لأنفسهم، واحترامهم لها صار بوسعهم أن يستغنوا عن هذه الاستراتيجيات الوقائية.

الغيظ وقاية:

الغيظ مماثل للغضب، ولكن بدلاً من أن يتجلى بالعدوان، فإنه نموذجياً يقود أكثر إلى الأفعال الوقائية، مثل التراجع والعبوس وعدم التعاون، والانهماك في الثثرة أو القيل والقال. إن الاستجابات الوقائية الثلاث الأولى لا تتضمن مخاطرة منك، ولكنها تدفع الشخص الذي أزعجك إلى تعقبك، ومحاولة اكتشاف ما يزعجك بالطبع، إذا كان الشخص الذي أزعجك هو أيضاً مثلك، فمن غير المحتمل أن يأخذ تلك المخاطرة، فيبقى كل منكما حبيس أسلوبك الوقائي، ولا يمكن الوصول إلى حل. على حين أن الانهماك في الثثرة يزود بوقاية أكبر، حين تخفي مشاعر غيظك تماماً عن الأشخاص المثيرين له، وتثرثر من وراء ظهورهم وتروي للناس أخطأهم.

إنك تشعر بالغيظ مثلاً إذا قدم لك أحدهم نصيحة دون أن تطلب منه ذلك. وينشأ الغيظ هنا لأن النصيحة التي لم تطلبها

هي تهديد لاحترامك لذاتك، ووظيفة الغيظ هنا أن يعطيك الطاقة كي تدعم ذاتك وتؤكد لها: «لا أجد من النفع أن تقدم لي نصيحة لم أطلبها منك» على أية حال إذا كانت درجة احترامك لنفسك منخفضة، ستجد صعوبة في محادثة بهذه الصراحة. بدلاً من ذلك قد لا تقول شيئاً، بل تهز رأسك بموافقة كاذبة، وتغير الموضوع، أو تسمح لنفسك بالخروج. وكل هذا من الاستراتيجيات الوقائية البارة لتقليل وقوع ألم أكبر من نصيحة واهية، ومحاولات لحكمك والسيطرة عليك. على أية حال تُبقي تلك الاستراتيجيات الوقائية على هشاشتك الضمنية، وإن الرسالة العميقة للغيظ هي السعي إلى الأمان الذي تحتاجه كي تحل مسألة هشاشتك.

إن لم تؤخذ حاجاتك بعين الاعتبار، ينشأ الغيظ بحكمة ليذكرك بأنك مسؤول عن حاجاتك الذاتية، ويتوقف عليك التعبير عنها، للقرناء أو للأصدقاء، أو لزملاء العمل، أو للجيران، أو للآخرين. ليس على الآخرين أن يقرأوا أفكارك، ولكن عندما تخشى الرفض والهزاء، فالغيظ هو حقاً استراتيجية وقائية من المرجح أن تستعملها. «إذا لم أسأل فإنني لن أرفض» هي الذريعة الوقائية هنا. وأنت أيضاً تحول مسؤولية تعرف حاجاتك إلى الآخر، فلا يلزمك اتخاذ المخاطرة من جهتك. ولن يكون من الحكمة بالنسبة للناس المهمين في حياتك أن يتآمروا مع تلك الاستراتيجية الوقائية، لأن تواطؤهم لا يؤدي إلا إلى استمرار هشاشتك بل في الواقع هشاشتهم.

الغيظ شائع في أماكن العمل حيث تهدد محاباة الأقارب، والممارسات غير العادلة، والنقد الهدام، والتوقعات المصحفة لاحترام الموظفين لأنفسهم. قد تمنعك الهشاشة من استخدام الطاقة في شعور الغيظ، لتؤكد قدرك وقيمتك كشخص في مثل تلك المؤسسة، ولتطالب بأن تُحترم حاجاتك ذاتها، وتستشار، وتُنقد نقداً بناءً، ويُسمح لها بمقدار مقبول من المسؤولية. قد تفضي الهشاشة إلى الغيظ معبراً عنها باستجابات وقائية إما بالتعويض، (العمل بجِد ومَشقة ساعات طوال للإرضاء وتجنب الصراع) وإما بالتجنب (الغياب، الشكوى الجسمية النفسية مثل آلام الرأس والبرد والنزلة الوافدة وألم الظهر) أو بإنقاص الجهد، (كلما عملت أقل كنت عرضة للعداوة والخصام). ومثل هذه الاستراتيجيات الوقائية ضروري، كي تبلغ درجة يكون لديك فيها أمان شخصي كافٍ، لتجابه الموقف المجحف المزعج.

الإحباط وقاية:

عندما ينسد سبيل حاجاتك تشعر بالإحباط. قد تشعر بالإحباط عندما لا تروى رغباتك الجنسية مثلاً، يندرك الشعور بالإحباط هنا، أن تفعل شيئاً لتزيل العائق المعترض. على أية حال إن كنت هشاً ليس من المرجح، أن تبالي بإحباطك على هذا النحو. وبدلاً من ذلك تعبر عنه بعمل وقائي، كأن تمتنع عن الحديث عن رغباتك الجنسية، (لا مخاطرة هنا) أو أن تكون لك علاقات خارج الحياة الزوجية، (وسيلة التجنب) أو

استعمال الإثارة الذاتية بديلاً، (سلوك التجنب) أو مجرد الاستغناء عن الجنس (السلبية).

ينجم الإحباط أيضاً عندما تجري الأمور على غير هواك، مثلاً أن تعمل عملاً بيدك وينقلب ضدك. في الإحباط قد تجار بصوتك، وقد تضرب بقبضتك أقرب شيء منك، قد تخسر وظيفتك، وقد تقاوم حتى النهاية المرة، أو تلوم الشخص الذي طالبك بالعمل قائلاً له: «أنت دائماً تعطيني عملاً بشعاً مريباً، أليس كذلك؟» أو «هذا متعذر تماماً» أو «أنا مشمئز من هذا». تقي هذه الاستجابات بطرق متعددة:

- التحرر من التوتر المكظوم.
- التجنب (لا إخفاقات من دون محاولات أخرى).
- التعويض (إذا صمدت أصل إلى الصواب، ولا يمكن أن أفشل).
- الإسقاط (تصرف الذهن عن مشاكلك الخاصة).
- الاستدماج («كيف تستطيع أن تتوقع مني أكثر من ذلك؟»).
- إذا كنت معترراً بنفسك إلى درجة عالية، فإنك تستخدم الإحباط لتكشف ماذا عليك أن تفعل في الموقف. وهذا يتضمن:
- أن تقوم بالعمل بصورة أبطأ.
- أن تقبل أنه صعب جداً، وأنت تحتاج لمساعدة شخص خبير.

- أن تتركه فترة ثم تعود عندما تشعر أنك أكثر هدوءاً، وأكثر ضبطاً وتحكماً.
- أن تطلب المساعدة من أحدهم.
- أن تقبل أنك لم تكن حقاً تريد أن تضطلع بهذه المهمة في المقام الأول.

عدم الرضى وقاية:

عدم الرضى عن المهنة أو الوظيفة ظاهرة شائعة، ولكن للأسف لا يعيره العديد من الناس اهتماماً، ويتصرفون حيال هذا الشعور باتباع خطوات لحل المشاكل التي أدت إلى هذا الشعور. إذا كانت درجة احترامك لنفسك منخفضة، قد تعبر عن عدم رضاك بفعل وقائي كالمريض. عدم الرضى عن الوظيفة كما ذكرنا من قبل أقوى نذير بمرض القلب. إنه نذير أهم من تاريخ مرض القلب في الأسرة، ومن عامل ارتفاع ضغط الدم، أو ارتفاع نسب الكولسترول. كان عندي زبائن أصيبوا بالجلطات القلبية وبالجلطات الدماغية، وأضحوا بعد ذلك مقيدين إلى كراسي ذات عجلات، وتقول زوجاتهم مع ذلك: إنهم ما كانوا في حياتهم أسعد منهم الآن! ليس هذا بالأمر المدهش كثيراً، عندما يكونون مقيدين بكراسي العجلات لا يُتوقع منهم أداء عمل، أو أمر آخر وهكذا وجدوا وقاية ناجعة ضد الإخفاق والقلق، لقد وجدت أن مثل هؤلاء الزبائن كان لديهم مخاوف عميقة من الإخفاق، وكانوا من محبي الكمال في أعمالهم، وكانوا حساسين جداً تجاه النقد، فاستراتيجيتهم الوقائية كانت ضرورية لهم.

قد ينشأ عدم الرضى مثلاً عندما تلقى خدمة سيئة في أحد المطاعم. بعض الناس لا يتصدى لهذه الخدمة السيئة خوفاً من الإحراج، (وهذا تجنب) ولكن الشخص الذي يشعر بقوة أنه يستحق خدمة جيدة في المطعم، يعير ذلك اهتمامه ويظهر شعور عدم الرضى بأسلوب مهذب وجازم، فلفت انتباه القائمين على المطعم إلى التقصير في الخدمة، ويطلب إما بالتعويض، أو بتحسين الخدمة. وقلة من الناس الذين يفعلون ذلك، دليل على انتشار عريض لعدم الاطمئنان فيما بيننا.

إن عدم الرضى موجود كي يزودك بالطاقة لتحل تلك الأمور المطروحة، ولكنك عندما تكون ضعيفاً فإنك تستعمل تلك الطاقة بدلاً من ذلك، لتقي نفسك من تهديدات حاجاتك الأساسية، كي تكون محبوباً ومعتزلاً بك ومقدراً في هذا العالم.

الحزن وقاية:

الحزن شعور لا بد أن كلاً منا عاناه في وقت ما من حياته. إذا فقدنا مثلاً أحد أبوينا، أو صديقاً عزيزاً ينشأ الحزن على نحو خلاق، لينذرنا بضرورة البحث عن دعم وراحة ودفع وهدوء، لتحمل ذلك الفقد. والأمر ثانية كما في المشاعر الأخرى، قد يطبع الإنسان الحزن، أو قد يستجيب له بطريقة وقائية. الحزن الطويل مثلاً، هو استراتيجية وقائية ضد الهشاشات الدفينة، التي تصبح في تلك الآونة في خطر من أن تكون متعرضة لتوابع

تجربة الفقد. يموت نسبة مئوية كبيرة من الأرامل، نساء ورجالاً بعد موت أزواجهن بوقت قصير، بالرغم من أنهم لم يكن يظهر عليهم أية أعراض مرضية قبل فقدهم أزواجهن. يقول العديد من أولئك الأزواج تعابير مثل: «ليس عندي سبب لأستمر في الحياة الآن» أو «أريد أن أكون معها» أو «ما معنى الحياة؟» الهشاشة الدفينة عندهم هي أنهم ما كانوا يمتلكون حقاً حياتهم الخاصة. وخسارتهم لأزواجهن أوضحت، مدى اعتمادهم على الآخرين طوال عمرهم، لأن من الصعب عليهم أن يعتنوا بأنفسهم، ويصبحوا مستقلين، ومكتفين بذواتهم فإن الحاجة ماسة عندهم للاستراتيجيات الوقائية، ليحترسوا تجاه الهشاشة الفظيعة الموجودة في داخلهم. والحزن الطويل الأمد، والموت هما من بعض تلك الاستراتيجيات. يتجلى الحزن الطويل الأمد بالانسحاب من جميع النشاطات، وإهمال المصلحة الشخصية، وتمني الموت. وجميع استراتيجيات التخلي، أو التجنب التي فيها احتراس من الإخفاق، وكشف للشكوك المخبأة المتراكمة حول النفس. والأفراد الذين يعانون من استجابات الحزن الطويلة الأمد، هم في أمس الحاجة للأمان، وللدعم الذي يهيئه العلاج النفسي. وقد يساعدهم أن تظهر أسرهم، وأصدقائهم، والآخرين إيماناً بقدرتهم على الاستمرار في حياتهم، وذلك بتعبيرهم بدفء وعاطفة، وبتشجيعهم بلطف على الانخراط في نشاطاتهم، وفيما بعد على مواجهة تحديات جديدة.

يمر الناس الذين يحبون أنفسهم، والآخرين، والحياة بفترة

من الحزن إذا هم فقدوا أحباباً لهم، ويبقى هؤلاء الأحباب المفقودون جزءاً حميمياً من حياتهم، ولكنهم يتحركون قُدماً في حياتهم ويرفضون العيش في الماضي.

الغيرة وقاية:

وظيفة الغيرة وقايتك من خوف الرفض، أو خوف فقد القرين، أو الحبيب، أو الصديق. ووظيفتها في أعماق درجة منها إنذارك برفضك نفسك وهجر لك لها. وبالطبع إن كنت هشاً لن تكون قادراً على سماع رسالة الإنذار، بل تستجيب بدلاً من ذلك إلى الطريقة الوقائية. أتذكر حالة شاب متزوج كانت مشاعر الغيرة عنده حادة، لدرجة أنه كان ينطلق إلى أقصى أفعال الوقاية في:

- أن يكون كثير النزوع إلى حب التملك.
- يتحرى تحركات شريكته إلى حد أنه كان يتبع آثارها.
- ينقب في حقائبها وجزاديينها، لعله يجد برهاناً على عدم الوفاء.
- يخبرها هاتفياً بكثرة مدعي أنه يريد أن يتصل بها، وفي الواقع يريد أن يتيقن من وجودها.
- يسألها عن قضايا في ماضيها.
- يقطب ويعبس إذا تكلمت مع رجل آخر، عندما يكونان في ملتقى اجتماعي.
- يتهمها أنها تريد أن تكون مع شخص آخر، أو أن لها عشيقاً جديداً بالسر.

جميع هذه التصرفات المفرطة غير المعقولة، هي آلية وقائية لا تقصد إلى إيلاام قرينته وجرحها، بل إلى تقوية وفائها. هذه التصرفات هي إسقاطات، عدم ثقته بنفسه على قرينته، وعلى منافس حقيقي، أو وهمي. وكانت حالته شأن غيره من الرجال الذين عالجتهم، تعود إلى هجرانه عاطفياً من قبل أمه في سني طفولته الأولى. وهذا الطفل الخائف الذي لا يشعر بالاطمئنان، وغير المحبوب ما يزال موجوداً في الشاب الذي أصبح. وفي تحت الشعور لديه ما زال يتوقع ثانية مصيراً مماثلاً، وهو يحاول عبثاً أن يحافظ على قرينته. وهو في أعماقه لا يحترم نفسه، ولا يستطيع أن يصدق أن قرينته يمكن أن تحبه حقاً. وما كانت الحجج، وتأكيد الحب التي تأتي من قرينته، بكافية لتحطم جدران قناعته العاطفية، بأنه لا يمكن أن يكون محبوباً. واستمرت مشاعر الغيرة لديه لوقاية نفسه، حتى تلقى المساعدة التي كان يحتاجها لشفاء الألم العميق، وحتى وصل في الواقع إلى مكانة حبه لنفسه وقبوله لها.

مستويات الشعور الوقائي:

المشاعر هي أولى وسائل الوقاية، وأكثرها قدرة، وهي تنذرك عندما تكون هشاً. لقد ناقشنا المشاعر التي تساورك شعورياً، ولكن هناك بعض المشاعر السابقة للشعور، تعمل تماماً تحت سطح وعيك الشعوري. وهذه المشاعر لا تحت فقط مشاعرك الواعية الشعورية، ولكنها أيضاً هي مصدر تفكيرك

الوقائي، وأعمالك الوقائية، وهي تبقى في المستوى السابق للشعور إلى أن تصبح أنت مستعداً لمواجهة هشاشتك الدفينة. أمثلة على المشاعر السابقة للشعور:

- عدم الأمان.
- الغضب المكبوت.
- نقص الثقة.
- الارتياب.
- القلق.
- الشعور بالذنب.
- كره النفس.

وفي أعماق درجة من الدرجات تتواجد مشاعر تحت الشعور، التي هي البئر التي تمتاح منها أشكال السلوك الوقائي الشعورية، والسابقة للشعور. تنشأ الواقيات العاطفية تحت الشعورية حين لا يلبي أعماق توق للكائنات الإنسانية، وهو الحاجة إلى الحب غير المشروط، وبدون هذا الحب يُترك المرء ليوافه تجربة الهجر العاطفي. وحسب مدى تجارب الهجر العاطفي وشدتها، يبني الناس جدران ما تحت الشعور في سبيل تقليل حوادث الرفض. أكثر مشاعر تحت الشعور الوقائية شيوعاً هو الخوف من الهجر. وهناك أيضاً واق عاطفي تحت الشعور، هو كبت الوعي الشعوري لتجارب الرفض التي لا تطاق. كالإيذاء الجنسي، والعنف الجسمي والعدوانية الكبيرة، أو السلبية، والإهمال الجسمي، والشرطية القصوى. وجميع هذه

الواقيات السابقة للشعور والشعورية، تستقى وتقوى من الواقيات تحت الشعور.

القصة التالية عن شاب، قد توضح لنا كيف تعمل المشاعر الوقائية على مستويات ثلاثة: مستوى الشعور، والمستوى السابق للشعور، ومستوى تحت الشعور. كان هذا الشاب معلماً في أواخر العشرينيات من عمره، أرسله إلي طبيبه العام، وكانت مشاكله الجسمية تتجلى في ارتفاع ضغط الدم، والتهاب القولون التقرحي. وشكّ طبيبه أن أسباب مشكلاته الجسمية، تكمن في حالة قلق شديد تعصف به ضمناً، وكان أول سؤال طرحته على نفسي: كيف يدل ارتفاع الضغط والتهاب القولون التقرحي على الحالة العاطفية لذلك المعلم؟ وكان جواب هذا السؤال، يكمن جزئياً في ما يشعر به، وما يفكر فيه، وما يقوله، وما يفعله يومياً. كان يناضل كل يوم كي يحمل مسؤولياته بشكل كامل. عندما يستيقظ كل صباح كان يخاف، ويقلق حول يوم العمل، ويفكر وقائياً: «هل رتبت كل شيء؟» «هل سأذكر كل شيء؟» «هل سأكون قادراً على ضبط الصف؟» وكان أحياناً يستيقظ مريضاً جسماً قبل أن يغادر إلى العمل. وكل نشاط خارج المنهاج تطلبه المدرسة مبدئياً، كان يتطوع للقيام به بسرعة قائلاً: «أنا أعمل ذلك» ويقوم به بشكل كامل. «أفضل من عمل أي شخص من قبل» هكذا وصف لي الأمر. كانت واقيات المشاعر الواعية الشعورية عنده هي:

□ الشعور بوقف نفسه بشكل حاد على مسؤوليات التدريس.

- مشاعر القلق والخوف . وهي تجعله متنبهاً لتهديدات احترامه لنفسه، وتقوده إلى أفكار وقائية، وأعمال وصفناها من قبل .
- التشوق لإدخال السرور على الآخرين . في سبيل أن يكون محبوباً ومقدراً ومقبولاً .

ويكمن تحت هذه المشاعر الواعية التي تفسر إصابته بارتفاع ضغط الدم وبالتهاب القولون التقرحي، المشاعر السابقة للشعور، وهي مشاعر خطيرة بعدم الاطمئنان، وينشأ عنها مواقف وقائية مثل «يجب ألا أخفق» «يجب أن أكون كاملاً» «يجب أن يحبني الجميع» . إنه لم يكن عالماً بصورة شعورية بهذه المشاعر العميقة، لأن مثل ذلك العلم قد يكون مهدداً، وقد يقوض الاستراتيجيات الوقائية التي وضعها في أماكنها المناسبة، لتحرسه من الإخفاق والرفض. كانت النفس حكيمة بأنها حفظت تلك المعلومات في مستوى سابق للشعور .

والتفسير التحت الشعوري الأعظم لنمو مشاعر عدم الاطمئنان السابقة للشعور الوقائية، يكشف عن نفسه في النهاية. إن مشكلة تحت الشعور عنده، كانت مشاعر احترام ضعيفة جداً لنفسه، كما أن عنده ذعراً من الهجر. وكل أشكال سلوكه التي تقصد أقصى الكمال . حاجته لأن يكون الأفضل، والخوف والقلق من ساعات العمل الطويلة . أصبح لها الآن معنى كلي شامل: جميعها كانت وسائل لوقاية احترامه المنخفض لنفسه، ولتوقي احتمال الرفض من الآخرين. إذ كان في طفولته لا يتلقى إلا جواباً واحداً أيأ كان إنجازه الأكاديمي، والرياضي والأهلي وغير ذلك، كان جواب

أهله دائماً: «بوسعك أن تفعل هذا بشكل أفضل». كان شرط الحب والاحترام في أسرته، هو السلوك الكامل، وهو أمل يصعب الحصول عليه، ولكنه كان يضع في أي عمل كل طاقته، كي يتسلق تلك الذرى المستحيلة، وبشكل يكون خطراً على صحته الجسمية. حالته هذه تتوافق مع ما أعتقده أنا، من أن الإنسان قد يجازف بكل شيء حتى بحياته نفسها لقاء أن يكسب الحب والقبول في هذا العالم. ظل الأمر معه على هذا النحو حتى جاء حبي غير المشروط وقبولي له فبدأ بتشرّبهما، وأصبحت جميع مستويات مشكلته واضحة شعورياً أمامه، وتبدّى عنده الحافز والعزم لشفاء جميع مشاكله التي ظهرت للعيان. كانت هذه رحلة استكشاف لقدّره وقيّمته مستقلاً عن كل سلوك، ومنفصلاً عن تبعيته لأهله، واعتماده عليهم وعلى الآخرين الذين أصبحوا بدائل أهله في حياته. يبدو واضحاً إذن أن المشاعر الوقائية السابقة للشعور من عدم الاطمئنان وعدم التثبيت وضعف الثقة تنبع جميعها من مشاعر تحت الشعور من كره النفس وبغضها وأهمها الخوف من الهجر. إن الحاجات العاطفية تحت الشعورية عند الكائنات الإنسانية، هي أن يكونوا محبوبين مدللين مطمئنين مقبولين مقدّرين معترفاً بهم ومحترمين. وكل تهديد لهذه الحاجات ينجم عنه الخوف من الهجر والخوف من ألا يكون الإنسان محبوباً مقدّراً مدللاً. ولأن الحب المشروط هو جزء لا يتجزأ من التجربة العاطفية عند معظم الياfeين، فلا عجب إذن أن معظم البالغين لديهم بعض الخوف تحت الشعور من ألا يكونوا

محبوبين ومقبولين. عندما تشك في دون الشعور عندك بجدارتك بالحب وتشك بقدرتك وتبقى كما كنت في فترة الطفولة، معتمداً على استحسان الأهل والآخرين. حينئذ يكون على نفسك أن تلجأ إلى صنف مبدع من الوسائل السابقة للشعور، والوسائل الشعورية والجسمية، لتقيك وتحملك من الألم والهجر.