

الفصل السادس

قدرة العمل «السليبي»

لا يوجد شيء يماثل العمل السليبي :

تماماً مثلما صُنفت الأفكار إيجابية وسلبية، كذلك توصف الأعمال بأنها «حسنة» أو «سيئة» «منطقية» أو «غير منطقية» «تكيفية» أو «غير تكيفية». يحرز الناس الثقة، وينظر إليهم على أنهم فضلاء مستقيمون عندما يقومون بأعمال «جيدة»، وعلى أنهم «مزعجون» «صعبون» «سيئون» بل «شياطين» عندما يقومون بأعمال «سيئة». وأمام هذا الفيض من الأحكام أريد أنؤكد عدم وجود شيء يماثل العمل السليبي، وأن العمل السليبي، كما هو الأمر في التفكير الوقائي، يؤدي وظيفة مضاعفة: وظيفة الوقاية، ووظيفة التنبيه إلى حاجة حل الصراعات العاطفية الدفينة.

والعمل «السليبي» دائماً على صواب من الناحية النفسية، بسبب هاتين الوظيفتين الوقائية والمنذرة. ومع ذلك يمكن أن نفهم لم تُعتبر الأعمال الوقائية أعمالاً سلبية. ذلك لأنها تؤثر في

حياة الآخرين بطريقة سلبية. يوصف سلوك العدوان والتحكم بأنهما سلوكان نموذجيان للأعمال السلبية أو غير التكيفية. ويظن الناس غالباً أن وظيفتهما السيطرة على الشخص الآخر، ولكن ليس الأمر كذلك في الواقع. إن الشخص الذي يستعمل العدوان وسيلة لتحقيق مآربه، يكمن في أعماق نفسه عدم أمان عاطفي ووظيفة العدوان عنده، هي ولاء الآخر وضمانة له، وبذلك تقيه من الرفض. الشخص الذي يستعمل العدوان عنده قناعة عاطفية داخلية بعدم قيمته، وهو يشعر أن الطريقة الوحيدة لجعل أحداً يرتبط به، هي طريقة السيطرة. وللعنوان وظيفة أخرى، وهي أنها تدفع عنك كل المسؤولية، وتسقطها على الشخص الآخر، ويكون التركيز كاملاً على الشخص الآخر. وكلتا الوظيفتين تفيد من أن تنظر إلى هشاشتك الذاتية.

يتكشف للمشاهد ماذا يحدث حين تفشل وسيلة العدوان الوقائية في دفع أذى الرفض، أو حين لا يتقبل الشخص الآخر عملية الإسقاط عليه. حينئذٍ كثيراً ما يتحول الشخص العدواني إلى سلوك وقائي آخر، مناقض في طبيعته للعدوان، مثل البكاء والتهديد بإيذاء النفس والعبوس والانسحاب. الوسيلة الآن هي جعل الشخص الآخر يشعر بالأسف عليك، وإذا حدث ذلك تكون قد نجحت في وقاية نفسك من الرفض. وعلاوة على ذلك إذ تلزم نفسك بالاستدماج: («أعرف أنني سيء») «أنا مخيف لأنني صرخت» «لن يحدث ذلك ثانية» تكون قد وجدت وسائل كي تهرب من حل الصراعات العاطفية الدفينة عندك، التي أدت بك

إلى العدوان في البداية: «وبعدُ فما دمت أنا شخصاً سيئاً، ماذا يتوقع الناس مني؟». الإسقاط (مثلاً: «أفضل لك أن تفعل ما أقول لك» أو «لن تجرؤ على مخالفتي») هو وسيلة من وسائل الوقاية الواضحة، تقصد إلى ضمان بقاء الآخر: «ستكون دائماً واقفاً معي» على حين أن الاستدماج (مثلاً: «أنا أعلم أنني عديم النفع» أو «أنا لا أعمل أي شيء بشكل صحيح») يقي بطريقة أحذق، وذلك بدعوة الشخص الآخر أن يأخذ عنك المسؤولية.

تعبير العمل الوقائي أفضل من العمل السلبي:

إن ما يدعى بالسلوك السلبي إذن يفيد الهدف التالي:

- يقيك من نفسك (أي من مواجهة المسائل العاطفية المعقدة).
- يقيك من الآخرين (أي يضمن لك أن تجارب الطفولة من ألم وذل وأذى ورفض لن تتكرر).

لم تُبتكر أنواع هذا السلوك لتؤلم الآخرين (مع أن نتائجها غالباً ما تكون مؤلمة خاصة للأطفال)، ولكن لتقيك من الألم. إن العمل الوقائي قد يصنف في أحد حقلين رئيسيين: إما سلوك غير منضبط جامع، وإما سلوك منضبط رصين. نموذج السلوك الوقائي المنضبط (الرصين)، هو أن يكون المرء في غاية الهدوء خجولاً منعزلاً منطوياً على نفسه. البقاء في الظل يقيك لأنك لست مضطراً لاتخاذ مخاطر عاطفية، ومثل هذه الوقاية ضرورية لك من الوجهة النفسية، بسبب الهشاشة العاطفية الدفينة

عندك. وهذا النوع من السلوك الوقائي لا يزعج حياة الآخرين على نحو جدي، وهو لذلك ليس سلوكاً غير مناسب اجتماعياً، أي سلوكاً لا يمكن ضبطه. أما الأمثلة على السلوك الجامح غير المنضبط، فهي نوبات غضب حادة، والصراخ والسرقة والعدوان. ومع أن هذه الأعمال الجامحة ضرورية نفسياً تماماً، مثل تلك الرصينة المنضبطة، فإنها على الأغلب مدانة، وينظر إليها على أنها غير مقبولة على نحو فادح. وهي في الحقيقة كذلك! لا يمكن أن يُسمح للناس أن يقوا أنفسهم، بوسائل تجعل حياة الآخرين صعبة. ومع ذلك يحصل تقدم قليل في مساعدة الأفراد، الذين يظهرون واقيات سلوكية جامحة، إذا لم تظهر الصحة النفسية لسلوكهم جنباً إلى جنب، مع نتائج هذه السلوكيات الاجتماعية الصعبة. الحنان هنا أمر حيوي، لأنه يؤهلك أن ترى أن ذلك الشخص، غير مقبول اجتماعياً من دون قصد منه، ولكنه يستعمل أفضل وسائل الوقاية المتاحة له في ذلك الوقت.

أذكر أنني عالجت فتاة مراهقة، كانت تسرق مبالغ كبيرة من المال، من المنزل ومن المدرسة ومن بيوت أقرائها. وكان يقبض عليها بانتظام، وتعاقب بشدة من كلا أبويها، بل كان والدها أحياناً يضربها. ورغم كل هذه العقوبات كانت تستمر في السرقة. كان السؤال الذي دار في خاطري عندما جاءني بها أبوها: بأيّة طريقة كانت سرقة هذه الفتاة صحيحة من الوجهة النفسية؟ وما هي الوظائف الوقائية لسلوكها؟ إن عدم القبول

الاجتماعي للسرقة (سلوك جامح غير منضبط)، كان واضحاً ومعرفة الفتاة بذلك (مثل معرفة أبويها وجميع الناس البالغين المهمين في حياتها) لم تغير سلوكها ولا إلى أدنى حد. وفي الواقع تزايدت سرقتها وبلغت حداً أقصى مع مرور الزمن، فشعرت بأني إذا لم أجد ما يحدد، ويعترف بصحة السرقة من الوجهة النفسية، فمن غير المحتمل أن يتغير سلوك الفتاة، مهما كانت الموانع الاجتماعية قوية. وما اكتشفته أخيراً، كان أن الفتاة بدأت تسرق عندما كانت في الثامنة من عمرها أي (قبل حوالي تسع سنوات) من ذلك الوقت، وازداد ذلك سوءاً مع السنين. والذي عَجَّل في تَعَوُّدها السرقة، موت أخيها الصغير المفاجئ الذي كان يدلله كلا الأبوين. وهي نفسها كانت مَتيمة بأخيها ولكنها أرسلت بحزن إثر وفاته المفاجئة، لتبقى مع عمّة لها مدة ثلاثة أسابيع وهي لم تر جثة أخيها، كما أنها لم تحضر الدفن. وعندما عادت إلى المنزل لم يذكر أحد الصبي، وأدركت بسرعة أن اسمه صار محرّماً. كان والداها بحالة حزن عميق، وعندما التقيتهما بعد تسع سنوات من الحادث، وجدت أن كليهما لم يحلّا مشكلة الحزن على فقد ابنيهما. لم يُسرق من الطفلة أخوها وحسب، بل كلا والديها ضاعا منها. ثم انتقلوا من المنزل بعد فترة وجيزة جداً من موت الطفل، أضف إلى فقدان أخيها فقدان رفاقها وزملائها في المدرسة.

يعكس سلوك السرقة عند الفتاة. وهو سلوك وقائي جامح غير منضبط. فقد العاطفي الفظيع، الذي عانته في السنين

التسع الماضية وكان هذا السلوك وسيلة تعويض. وكانت الوقاية عندها، أن النقود تشتري الأصدقاء، والراحة، والترف، والرفاهية، والتي هي تعوض إلى حد ما خسارتها لأخيها، وأكثر من ذلك تعوض فقدها لحب والديها واهتمامهما. وكانت السرقة أيضاً صرخة استغاثة، نداء لأحد كي يشهد الصحراء العاطفية التي حدثت في هذه الأسرة. وعلاوة على ذلك، كانت السرقة إسقاط حاجتها للحب، وهي أيضاً قدمت الوقاية لها كي لا ترى مشاعر الرفض العميقة التي عانتها من قبل عندما كانت طفلة صغيرة والتي ما زالت تعانيها حتى الوقت الحاضر.

وعندما كشفت لها ثم لوالديها كم كانت السرقة ضرورية وحكيمة، وكم كانت المسائل العاطفية عند كل فرد منهم، وفيما بينهم محتاجة إلى حل كانوا جميعاً جد متعاونين معي. لم يحصل أية سرقات بعد ذلك. لقد أنجزت السرقة وظيفتها الوقائية والمنذرة. والمؤسف أن ذلك الهدف لم يعرف في وقت مبكر، إذ لسوء الحظ إن العقوبات التي نزلت بالفتاة، لم تفعل سوى أنها حرمتها من الحب والعاطفة، وكانت بأمرس الحاجة لهما.

نماذج العمل الوقائي:

إن الأعمال الوقائية الجامحة غير المنضبطة شائعة بين الذكور، في حين تلك الرصينة المنضبطة شائعة بين الإناث. ويرجع ذلك إلى التكيف بسبب الظروف، حيث يُشجع الذكور

على العدوانية، ويوجّه النساء نحو السلبية. ولكن نموذجي السلوك متشابهان من حيث إن كليهما يعملان كوسيلة للوقاية، كما أنهما دليان قويان للحاجة إلى التغيير العاطفي. وبسبب أهميتهما كإشارات للتغيير، سأتي على ذكر قوائم بأكثر شكلي السلوك الرصين والسلوك الجامح شيوعاً. فإذا تعرفت أن أياً من هذين السلوكين حصل في حياتك، حاول ألا تسمح بأن تمر مثل هذه الإشارات سدى. وبدلاً من ذلك حاول أن تتسلم رسالتها إليك لتعرف ما هي التغيرات التي عليك أن تقوم بها. وأنت تقرأ الأمثلة أبق في ذهنك النقاط التالية:

- جميع أشكال هذين السلوكين صحيحة دائماً من الوجهة النفسية، وهي استراتيجيات تكيفية تطورت استجابة لآلام الطفولة وإهمالها.
- أشكال السلوكين هذه لها وظيفة وقائية، إذ تصونك من النظر إلى هشاشتك، وتنجيك من إمكان رفض الآخرين لك.
- سواء أ تضمنت أشكال هذين السلوكين الإسقاط على الآخرين، أو الاستدماج في النفس، فإنها آليات لا شعورية تسعى إلى أن يحمل الآخرون المسؤولية عنك.
- أشكال السلوكين هذه دائماً، تشير إلى الحاجة للتغيير العاطفي.
- ليست أشكال السلوكين مشكلة. إنها إشارات إلى الصراعات المخبأة، التي لم تحل، والتي هي المشكلة الحقيقية. وأشكال السلوك تمثل فرصاً للتغيير.

□ يستهدف التغيير الأمور العاطفية الدفينة .

أشكال السلوك الوقائية الجامحة (غير المنضبطة):

- أن يكون المرء ساخراً .
- أن يحب تهديم ممتلكاته وممتلكات الآخرين .
- السرقة .
- مزاج الغضب .
- يلوم الآخرين على أخطائه التي ارتكبها هو .
- أن يكون المرء عدوانياً تجاه الآخرين .
- أن يكون المرء نزق الطبع .
- أن يكون المرء عنيفاً جسدياً .
- يصرخ ويصيح .
- يحكم ويسيطر .
- أن يكون المرء ريبياً .

أشكال السلوك الجامحة غير المنضبطة هذه، أمر غير مرغوب فيه اجتماعياً، وغالباً ما يحوّل الأطفال والبالغون الذين يمارسونه إلى المختصين بشؤون الصحة. وهذا لا يدعو للدهشة لأن سلوكهم يعرض سلامة وجود الآخرين للخطر. من جهة ثانية هناك الوجه الآخر للعملة، وهو أن ذلك الشخص الذي يصرخ بأعلى صوته، هو الشخص الذي يلفت الانتباه إلى المشكلة، وهو المرجح أن ينال المساعدة التي يريها كي يواجه اضطرابه الداخلي الذي لم تُحل مشكلته. وغالباً ما أقول

للآباء والمعلمين، إن الطفل الذي يوقع الفوضى والاضطراب هو غالباً أكثر أعضاء الأسرة حزناً وألماً وهو لا يجلب الانتباه لمأزقه العاطفي وحسب، بل يلقي الضوء على مشاكل أعمق عند الأبوين وعند الأسرة باعتبارها وحدة.

أشكال السلوك الوقائية الرصينة (أو المنضبطة):

- أن يكون غير جازم بحاجاته.
- يغمض عينيه عن أذى الآخرين.
- يتجنب المواجهة.
- يحب الكمال.
- أن يكون مستحوذاً.
- أن يكون ملزماً مكرهاً.
- أن يكون المرء خجولاً متحفظاً هادئاً.
- أن يكون المرء سلبياً.
- يدخل السرور دائماً على الآخرين.
- يهتم بنفسه قليلاً.
- يقبل الأذى من الآخرين.
- أن يكون جباناً رعديداً خائفاً.

من الواضح أن أشكال السلوك الرصينة لا تتدخل في حياة الآخرين. فليس عجباً إذن أن الناس الذين يبدوون مثل هذه الأعمال الوقائية، قلما يحالون إلى المختصين بشؤون الصحة. مع أنهم يحتاجون إلى المساعدة بقدر أولئك الأطفال والبالغين

ذوي السلوك الجامح وهم غالباً في خطر كبير (جسمي ونفسي واجتماعي) لأنهم يكبحون صراعاتهم الداخلية إلى درجة أبعد بكثير من نظرائهم أصحاب السلوك الجامح. إنك إذا لم تعبر عن إحباطك الداخلي، لن يخاطر أحد سواك بمجابهة إهمالك المتواصل لنفسك. حتى إذا جابهك أحدهم فإنك قد تجد عملاً آخر رصيناً تقوم به (الانسحاب مثلاً) لتقي نفسك من ذلك الانفتاح المهدد ومن ذلك الاهتمام. ليس لأنك لست ممتناً لذلك الاهتمام ولكن لأنك ربما لست مستعداً لأن تثق أو تتلقى مثل هذا الدفء العاطفي. قد تخاف أن تتقبل الرسالة والمرسل، لعل ذلك يكون خطأً، وينتهي بك الأمر إلى الشعور بالإهمال والهجر مرة ثانية.

النزاع بين الأشخاص خلاق ووقائي:

من الواضح أن بعض الأعمال الوقائية، لكونها غير مقبولة اجتماعياً في طبيعتها، تؤدي إلى النزاع بين الأشخاص. ينظر بشكل عام إلى النزاع على أنه أمر «سيء» و«أمر يجب ألا يحدث» و«سلبي» وقد تكون الإجابة عنه بأن تدفن رأسك في الرمال، وتأمل أن يحل الموقف نفسه أو تلوم نفسك أو تلوم الآخرين، أو تلوم العالم عليه. وجميع هذه الاستجابات هي واقيات ضد الهشاشات الخبيثة التي منها برز النزاع. ولكن مثل هذه الاستجابات الوقائية تعني أن الوظيفة المنذرة للنزاع، والتي تشير إلى المسائل العاطفية الدفينة لا يُعترف بها الآن.

النزاع هو دائماً واق وخلاق، سيتضح هذا في المثال التالي عن زوجين في نزاع فيما بينهما. يسيطر الزوج على زوجته، ويحكمها بأن يأمرها باستمرار ماذا تفعل، أين تذهب، ماذا ترتدي، كيف تكون. وقد قبلت مدى سنين بشكل سلبي، أشكال سلوكه الحاكم المسيطر. بدأ النزاع بينهما فقط عندما توقف السلوك الوقائي عن العمل عند الزوجين. يحصل انهيار الوقاية إذا تغير أحد الزوجين عاطفياً، ولم يعد يريد أن يقبل سيطرة الزوج الآخر أو سلبيته. وفي هذا المثال برز النزاع عندما لم تعد ترغب الزوجة . بسبب بعض التغير العاطفي لديها . في أن تقبل سيطرة قريبها وأوامره. وقد أصبح الآن سلوكه الوقائي مهدداً، وقد يسعى إلى تصعيده في محاولة ليسترده زوجته تحت سيطرته، فلا يعود بوسعها أن تتركه أو ترفضه. ولو أنها غضبت وجمحت لربما كانت قاومت بعناد أعماله الوقائية المتزايدة، وهذا سوف يهدده أكثر وسيستمر النزاع بالتفاقم. وأثناء الذعر الذي يجتاحه قد يغير طريقته الوقائية فيستعمل المسكنة والصراخ والامتناع عن الطعام، والتهديد بأن يؤذي نفسه. . الخ. إن السلوك الخصامي عند كلتا الجهتين يخدم وظيفة الوقاية: يخدم الزوج لتقليل احتمال الرفض، ولتجنب النظر إلى هشاشته الشخصية، ويخدم الزوجة بأن يمسك عليها إحساسها الجديد بقدرها وقيمتها، ويبقيها أيضاً جازمة في أن تظل على خطا نضج أكبر وسلوك منور.

نميل عادة إلى الانجذاب نحو أفراد هم على نقيض منا في

سلوك الوقاية الذي يستعملونه، وهكذا أنت ترى العدوان مع السلبية والانطواء الذاتي مع الانفتاح على الناس والاستعراضية مع الكبت والكبح وطلب الكمال مع عدم الاهتمام وإدخال السرور على الآخرين مع الاكتفاء بإدخال السرور إلى النفس. وهناك حكمة في عملية الانتقاء هذه لأن النوع النقيض من السلوك الوقائي، يفيد في تقوية نماذج الوقاية لدينا. مثلاً الشخص المتصف بالسلبية يقوى باستراتيجيته السلبية حين يرتبط مع قرين عدواني والعكس بالعكس.

عندما يُظهر الأصدقاء والقرناء والأزواج والزملاء أشكال سلوك وقائية متناقضة، فإن النزاع فيما بينهم قد لا ينشب إلا حين يحدث تغير عاطفي عند واحد منهم. ولكن على حين أن النزاع بين الأشخاص ربما لا يكون ظاهراً للعيان يبقى النزاع الشخصي ماثلاً على الدوام، ويظل باستمرار ظاهراً في الطبيعة الوقائية لأشكال السلوك الممارسة عند الأفراد في علاقاتهم. في العلاقات التي يتنازع فيها القرينان كثيراً ويتحاجان غالباً ما يكون النزاع بينهما ناجماً عن أن كليهما يستعملان وسائل الوقاية ذاتها من العدوان والحكم والسيطرة. والهشاشة المخبأة عند كلا الشخصين في مثل تلك العلاقة هي مهددة دائماً وتؤدي إلى تصعيد عدوانية أحدهما على الآخر في بذلها المجهود ليحافظا على الوقاية. ومع عدم سعادتهما وبالرغم من النزاع المستمر يبقى مثل هذين الزوجين مرتبطاً أحدهما بالآخر لأنه لا أحد منهما يمتلك الوسائل العاطفية لمجابهة الشخص الآخر، أو

لمواجهة نفسه. وإشارات التغيير موجودة في النزاع يشهدها كلاهما، ولكنهما ما داما يسقطان اللوم كل على الآخر فتلك الإشارات مغلقة دونهما. وإسقاط اللوم يكشف أنه لا أحد من القرينين جاهز ليكشف هشاشته واتكاله، وأن الأمان ضروري قبل أن يستطيع أحدهما أن يفتح رحلة الاستكشاف.

النزاع بين الأشخاص أكبر ما يبدو:

أرى أن النزاع بين الأشخاص، مظهر ووقاية تلقاء نزاعات عاطفية أعمق. وتلك النزاعات العميقة، هي التي يجب أن تكون هدفاً للتغيير عندما تُجابه الأمور العاطفية، تنحل النزاعات بين الأشخاص، وعندما تكون النزاعات بين الأشخاص موجودة. أياً كان نوعها. فمعنى ذلك:

- أن السلوكيات الوقائية الراهنة مهددة.
- قد يوجد تصعيد للسلوكيات الوقائية القديمة أو تبرز سلوكيات جديدة.
- قد تنفع النزاعات بين الأشخاص وقايةً حين يلقي كل زوج لومه على الآخر، أو حين يلوم أحدهما ويقبل الثاني ذلك.
- تتاح الفرصة البناءة لكلا الشخصين كي يكسرا الدائرة المغلقة للسلوكيات الوقائية بأن يجدا الأمان، ومن ثمّ يواجهان ويحلان الصراعات الداخلية، ويتحركان نحو دائرة أكثر انفتاحاً من السلوكيات بين الأشخاص.

أعمال وقائية نموذجية بين الأشخاص:

عندما تضطرب أية علاقة (مثلاً زوجان . صديقان . الآباء والأولاد . أخ وأخ . زميل وزميل . رب عمل وعامل) قد يلتزم كلا الفريقين بأحد نماذج العلاقة الوقائية التالية:

- عَرَضُ «الانشغال» .
- أمور محرّمة .
- إسقاط .
- التثليث (دخول شخص ثالث على الخط) .
- براهين على النشاطات اليومية .
- تجنب .
- إزاحة .

عَرَضُ الانشغال:

كثيراً ما يستعمل الناس في علاقاتهم «الانشغال» وقاية، وهذا يضيق الزمن تضيقاً صارماً دون التقارب العاطفي، وهو أمر يهدد احترام النفس لدى كلا الشخصين. إن شدة ارتباطك بعملك، أو بالنشاطات المنزلية، أو بالهوايات، أو بأعمال الإحسان، تزودك بتسويق «انشغالك» عن العلاقات العاطفية. ومن المهم أن نلاحظ أن الشخص الآخر في العلاقة يتواطأ مع القرين أو الصديق الذي هو «دائماً مشغول»، فيلتزم هذا الشخص الآخر باستراتيجية وقائية (ربما عناية مفرطة بالأولاد أو نشاطات دينية حماسية، أو الاستغراق في بعض الهوايات غير

العاطفية كالقراءة مثلاً)، ويتناسب هذا مع كون قرينه لا يضغط من أجل الحصول على علاقة حميمية. ينذر نموذج «الانشغال» كلا الشخصين بعدم أمانهما الشخصي وحاجتهما الحاضرة للوقاية تلقاء الحميمية التي يخافان أن تجلب لهما الرفض. وسيبرز احتمال التغيير في العلاقة فقط عندما يصبح أحد الطرفين واعياً للنزاعات العاطفية، ويدرك الحاجة إلى تغيير النفس ويبدأ بالتأكيد على الحاجات الحميمية في العلاقة، وريثما يحدث ذلك تبقى العلاقة حبيسة دائرة الوقاية، ومن المستحيل أن تكون العلاقة عميقة عاطفية.

مسائل التحريم (التابو):

تنشأ مناطق محرمة في العلاقات، عندما يوجد أمور لا تهدد احترام الأفراد لأنفسهم في العلاقة وحسب، بل تهدد الاطمئنان الواهي للعلاقة فيما بينهم. والجمل من أمثال: «لا تذكر أُمي» أو «لا تأت على موضوع الجنس» أو «لا تذكرني حاجتك للخروج مع أصدقاء أو بمفردك» أو «دعي الماضي وشأنه» أو «لا تأتي بحجة الأمس» تبرز وجود مناطق محرمة في العلاقات. كان لي زبون ما كان يجرو أن يثير مع زوجته موضوع اجتياح أمها (حماته) لمنزلهما. إثبات شخصيته على هذا النحو سيقابل بالغضب واللوم، وبسبب ضعف قبوله لنفسه من الآمن له أن يكبح المجابهة. وتعلق زوجته المرضي بأمها يكشف عن اعتماد طفولي عليها، وعن انخفاض في تقديرها لنفسها. ومعارضتها لتدخل أمها قد يؤدي إلى أن تجازف برفض أمها لها، ولتتقي

هذا الألم المخيف والرفض المماثل من زوجها، وتغادياً لذلك، يظهر موضوع التحريم في جملة «لا تذكر أُمي». وتتواطأ سلبية الزوج مع استراتيجية الوقاية عندها، فتلوح الإشارات المنذرة بوجود مناطق محرمة، لا يأتي على ذكرها كلا الشخصين.

الإسقاط:

وهو أكثر الاستراتيجيات الوقائية المستعملة شيوعاً في العلاقات المضطربة. والإسقاط يظهر في النماذج التالية من العلاقة:

- اللوم («الحياة معك مستحيلة»).
- الضبط والتحكم («افعلي ذلك بالطريقة التي أقولها لك»).
- إعطاء نقد وقائي («أنت مجرد كسول»).
- السيطرة («ما يجب أن تفعلي هو التالي»).
- رفض المسؤولية («إنها غلطتك»).
- أن يكون المرء عدوانياً (بالدفع والدرس والصراخ).
- أن يكون المرء متهمكماً ساخرأ («ينبغي أن يكون الإنسان غير مرموق هنا»).

الوظائف الوقائية الرئيسية للوسائل المذكورة أعلاه المرتبطة بالإسقاط هي:

- نقل المسؤولية في العلاقة إلى الشخص الآخر.
- إبعاد الضوء المسلط عليك.

□ التخلص من احتمال الرفض.

□ تجنب مواجهتك لهشاشتك.

لهذه النماذج من السلوك وظيفة منذرة ضمناً:

□ لهشاشتك.

□ للحاجة إلى أخذ المسؤولية لتقوى على هشاشتك.

والمثال النموذجي على علاقة وقائية يستعمل الإسقاط فيها، مثال رب عمل لديه عدم أمان عميق يصرخ ويجأر على امرأة من الموظفين من أجل جدوى العمل وهو متبلد الحس لا يبالي باستجابتها الخائفة المتألّمة لكونها هدفاً لعدوانيته، ويحملها مسؤولية عدم جدوى العمل الذي كان هو سببه. وهذه المرأة من الموظفين تتصرف بسلبية بالطبع أمام سلوكه المؤذي لتقي نفسها من إيذاء وذل أكبر، وذلك بأن تستدمج الاجترار النقدي العدواني من رئيسها. وبعدم مواجهتها لأمانها الشخصي، تتجنب أن تضطلع بالمسؤولية المهددة في حلّ نزاعاتها الداخلية الخبيثة.

لا أكف عن الدهشة والعجب كيف تتجاذب الأضداد، وكيف يجد أغرب سلوك عند شخص ما نظيره عند شخص آخر. ولكن ثمة طريقة في مثل عملية الانتقاء تلك التي تبدو غير منطقية. ذلك أن كل قرين يحتاج أن يتعلم شيئاً من النهج الذي يسلكه الآخر في الحياة. مثلاً الشخص العدواني الذي يشتبك مع شخص سلمي محافظ هادئ، يحتاج أن يتعلم شيئاً عن (الكبح)

عند القرين السلبي. وفي المقابل فإن الشخص السلبي يحتاج أن يتعلم إطلاق العنان الذي يمارسه القرين العدوانى. وعلى أية حال سيبرز هذا النضج فقط عندما يواجه أحدهما أو الآخر أو كلاهما الفوضى العاطفية الفردية الداخلية عنده.

الاستدماج :

تم في السنين الأخيرة تقدم كبير لوضع حجر الأساس لسياسة ضد التنمر في المنازل، والمدارس والمجتمعات ولم يكن هذا مبكراً! على أية حال في رأيي ثمة حاجة لشن حملات أهم ضد السلبية. يُرتكب العديد من الجرائم دون قصد ضد الإنسان نفسه، وضد الآخرين تحت راية مثل: «من أجل السلام» «لا تزعج أبويك» «لا تؤرجح القارب» «دع الكلاب النائمة مضطجعة» «اجعل عينيك مغمضتين» «عد نفسك محظوظاً». السلبية هي جزء متمم للاستدماج، لأن الإنسان حين يستدمج يبقي عينيه مغمضتين بثبات عن الحاجة لحمل المسؤولية بالنسبة لهشاشته الشخصية. ونتائج الاستدماج على الرغم من أنها أقل ظهوراً من الإسقاط قد تكون مساوية لها في تدمير نموك الناضج ونمو الأطفال ونمو الآخرين المنخرطين معك.

إن كان أحد الأبوين عدوانياً مسيطراً متحكماً، بدا كأنه «شيطان» في الأسرة، على حين أن السلبي منهما، الذي يتصرف كأنه شهيد يبدو كأنه «قديس»، ولا شيء أبعد من الحقيقة مثل هذا القول، فإن الذي يستخدم السلبية استراتيجية

وقائية، هو شيطان (ولو عن غير قصد) بقدر القرين العدواني، كان علي غالباً أن أنبه الزبائن إلى الحقيقة المحزنة، وهي أن السليبي من الآباء لا يفشل في وقاية نفسه من السلوك المؤذي للقرين الآخر فقط، بل إنه يتواطأ في الإيذاء لأنه لا يجابه السلوك غير المقبول (المرفوض)، والذي هو ضار جداً أحياناً. وحقاً مَثُلُ الذي يمارس الإسقاط من بين الأبوين، كمثّل الذي يمارس الاستدماج تماماً فهو ليس مهملاً عن قصد. هذا الشخص لن يكون قادراً على الالتزام بالمجابهة الضرورية ليحدث الانسجام الزوجي والأسري إلا حين يواجه جروحه الداخلية. فالاستدماج إذن وقاية تلقاء حدوث جرح آخر. إنه وقاية تأخذ شكل قبول الإيذاء من الآخرين، كما هو الأمر في الأمثلة التالية:

- إدخال السرور إلى نفوس الآخرين على حساب الشخص نفسه.
- ألا تكون جازماً بشأن حاجاتك.
- أن تكون منسحباً عاطفياً.
- لا تجاهبه السلوك الذي ينزل الأذى بالصغار والكبار.
- أن تكون خجلاً حياً.
- أن تزجي المديح باستمرار.
- أن تكون شديد التحفظ.
- أن تكون هادئاً جداً.
- تهدد بإيذاء نفسك.
- أن يكون لك نوبات صراخ متكررة.

أشكال سلوك الاستدماج تلك تؤدي الوظائف الوقائية التالية :

- الوقاية من الإخفاق والألم والرفض (بدون مواجهة لا يمكن أن يكون هناك ألم!).
- الوقاية من تحمل المسؤولية لشفاء هشاشة الإنسان لنفسه (إذا لم يكن مني فائدة، وليس لي قيمة كيف أستطيع أن أدبر مهمة صعبة؟).

وأهم الرسائل المنذرة في الاستدماج :

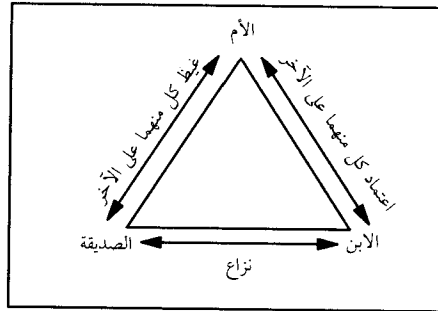
- كشفك نزاعاتك المخبأة.
- تدرك أنه لا يلزم بالضرورة أن تكون تلك النزاعات نبعاً لإيلاام الآخرين.
- تعترف بمسؤوليتك عن تلك النزاعات وتضطلع بها.

التثليث (دخول شخص ثالث على الخط):

التثليث استراتيجية ماهرة إلى حد بعيد للوقاية تلقاء الألم والرفض. مثل على التثليث حالة زوجة كانت تجد عنثاً في علاقتها الزوجية تنشئ علاقة خارج إطار الزواج، فتجد طريقة تجابه بها زوجها حول رغباتها التي لم يلبيها لها، وبهذا تتخلص من أي احتمال للرفض. وعندما تتكشف القضية ويتصدى الزوج بالهجوم واللوم على الطرف الثالث بدلاً من أن يلح على جدية اعتبارات العلاقة الزوجية، فإنه هو أيضاً يكتشف طريقة من خلال هذا المثلث ليقى نفسه لا من احتمال ألم آخر يصيبه من

قرينته ولكن أيضاً من مواجهة المشاكل في الزواج داخل نفسه، وفي الواقع بينه وبين قرينته. كل واحد خسر حتى الطرف الثالث لأنه أصبح الآن (مستغلاً) أو كبش فداء للزوجة الخاطئة و (ملكمة^(*)) أو كبش فداء للزوج المخدوع المهمل. وريثما يواجه كل قرين (أو حتى أحدهما) حقيقة مشاكله الفردية والزوجية، من غير المرجح أن يتحطم هذا المثلث، وحتى إن تحطم سيتم تبني وسائل وقاية أخرى من كلا القرينين.

ليس التثليث خاصاً بعلاقات الزواج، بل قد يحصل في كل العلاقات بين الأشخاص. قد يصبح الابن مثلاً في علاقة أبويه المضطربة، وقد يصبح أحد الزملاء الصديق المؤتمن لموظف يلاقي صعوبات مع رئيسه. قد تصبح الأم أو الحماة المنتظرة النقطة الثالثة في مثلث ابن أو ابنة في علاقة عاطفية مضطربة. وفي هذا المثلث الأخير قد يكون لدى الأم أو الحماة المنتظرة جدول أعمال تخبئه لتتشبث بالابن أو بالابنة. يرسم هذا الوضع على النحو التالي:



(*) كيس ينفخ للتمرين في الرياضة يتلقى اللكمات.

الابن هنا بدلاً من أن يواجه الصعوبات في علاقته مع صديقه وعدم الأمان داخل نفسه يلتفت إلى (الأمان) بين ذراعي أمه.

حجج حول النشاطات اليومية:

تتصف بعض العلاقات بمشادات حادة ومشاجرات عديدة تدور حول النشاطات اليومية، مثل جلب الفحم، إعداد الطعام القيام بالغسيل، العناية بالحدائق والمخازن أو تنظيف المنزل. إن التركيز على النشاطات الأدواتية تقي بمهارة من أن تصبح مسائل عاطفية أعمق وأكثر تهديداً هدفاً للمناقشة. وكما هي الحال في الأعمال الوقائية الأخرى بين الأشخاص التي وصفناها من قبل يوجد تواطؤ بين الشخص الذي يشكو، وبين القرين الذي يجادل في طلبات يريد أن تلبي، لأن كليهما خائف من مواجهة المسائل العاطفية الأكثر تفجراً، والهاجعة داخل كل منهما وبينهما. وما دام نموذج المجادلة يقوم بوظيفته الوقائية حول المسؤوليات البيتية فإنه ربما يمتد أعواماً. ولكن نموذج السلوك هو أيضاً يحاول أن ينذر الزوجين بالمسائل المخبأة التي تحتاج إلى حل داخل كل منهما وفيما بينهما. والمؤسف أن كلاهما غير جاهز لمواجهة مثل هذه التوقعات، وربما تحصل أزمة كبرى للتعجيل بالتغيرات اللازمة في سبيل كسر دائرة الوقاية هذه.

التجنب:

التجنب جزء من ذخيرة السلوك عند كثير من الناس. وهذا

ليس مفاجئاً لأن التجنب يقي من حدوث أخطاء وإخفاق، ومن النتائج المخيفة للنقد والذل والألم والرفض. وتقوم الاستراتيجية على أنه حين لا يبذل جهد، ولا تجري مخاطرة لا يحدث الإخفاق. وفي بعض الأحيان يبدو نموذج التجنب أكثر حذقاً عندما يستهدف المرء الاعتدال، ويبقى في الخطوة الوسطى حيث يشعر بالثقة لأنه بلغ تلك الدرجة، ولكنه لا يجروء على التوجه إلى أعلى من ذلك. وكون الخوف من الإخفاق شائعاً يوضح أن معظم الناس مصابون بالهشاشة، ويحتاجون أن يقوا أنفسهم من احتمال ألم أكبر. المحزن في هذا الأمر كله هو أن التجنب الوقائي مع أنه يكون أحياناً ناجعاً في تأمين السلامة من تكرار آلام الطفولة، فإنه يعوق تطور النضج والاستقلال عند الناس.

تتضمن نماذج سلوك التجنب:

- عدم المخاطرة.
- عدم التعبير عن الحاجات.
- كبح المشاعر.
- عدم القدرة على قول لا.
- إغضاء الطرف عن إيذاء الآخرين.
- قبول سلبي لإيذاء يقع من الآخرين كلامياً وجسماً.
- ندرة المبادرة في الاتصال الاجتماعي مع الآخرين.
- انتظار حدوث الأمور.
- الخوف من أي نوع من التغيير.

- تجنب المسؤولية في مواجهة هشاشة نفسك، ومواجهة العلاقات مع الآخرين ومشاكل أخرى.
- توخي الحذر.
- تصنع الوجه الشجاع.
- إبداء زعم أو ادعاء.
- الابتسام الدائم.

وهكذا تُكنس أمور كثيرة تحت البساط، وتُقبل سلبياً وتُصقل وتعطى الموافقة والإغضاء، وتنسى تماماً تحت راية: «ليس هذا من شأني» لا بهدف الإهمال بل بهدف الوقاية. ومع ذلك فالتجنب من عدة نواح هو أكبر مأساة، لأنه أكثر من سائر الاستراتيجيات الوقائية إبقاء على عدم مجابهة الشخص لهشاشته، ولا يمكن أن يحصل نمو شخصي، أو بين الأشخاص ما دام التجنب مستمراً.

الإزاحة:

يستعمل الكثير من الأولاد، الإزاحة وسيلة لوقاية أنفسهم من الألم والرفض بشكل رئيسي من آبائهم. قد يكون مسوِّغاً للأولاد أن يشعروا بالإحباط والغضب من الأهل الذين لا يلبوا حاجاتهم المعقولة بود وحب، والغضب هنا يساعد الطفل على إعلان حاجته لأن يكون محبوباً وموضع إنصات، ولكن يوجد خطر كبير في التعبير عن ذلك لأهل أبدوا الإهمال سلفاً. وقد ينزاح الغضب والإحباط حينئذٍ إلى الأخت أو الأخ أو أي ولد

آخر أو إلى المعلم. لقد ثبت الآن أن الأولاد الذين يستفسرون على الآخرين، هم أنفسهم يتلقون غالباً أقصى درجة من مثل هذا السلوك من آبائهم. وفوق ذلك فإن هؤلاء الأطفال يميلون إلى الشعور بعدم الاطمئنان، ولديهم تقدير ضئيل لأنفسهم ويحصلون على إنجاز أكاديمي قليل. إن هدف السلوك المتمر دائماً شخص لا أهمية عاطفية له في حياة الطفل الذي يتنمر. ولذلك لا يوجد خطر عاطفي كبير حين يصبّ جام غضبه، وغيظه وإيلامه وإذلاله على ذلك الشخص. يجب أن ينذر المعلمون والآباء بسلوك التنمر هذا، لأنه إشارة واضحة إلى أن هناك ضرورة للمساعدة ليس فقط للولد الضحية، ولكن للولد المتمر أيضاً.

ليس الغضب وحده هو الذي يمكن إزاحته عن هدفه الأصلي. قد تنزاح حاجة المرء كونه محبوباً إلى موضوع عاطفي غير مهدد. كالحوانات والفن والهوايات والاهتمامات والعمل. وجميعها أشياء لا ترفضك. وعلى هذا النحو أيضاً قد تنزاح الرغبات الجنسية من الكبار إلى الأطفال (البيدوفيليا أو عشق الأطفال) أو إلى الحيوان (بيستياليتي أو الجنسية البهيمية أو الحيوانية) أو إلى الأشياء (الفيتيشية أو البدئية وهو تركيز الشهوة الجنسية على أجزاء من الجسم أو على أشياء تتعلق بالمحبوب). ومثل هذه الإزاحة تنذر الشخص بوجود صراعات تحت شعوره، تحتاج إلى حل، كما تزوده بالوقاية الضرورية حتى يتكون أمان كاف ليحدث الشفاء الداخلي.

الشفاء والعمل الوقائي :

كما أكدت قبلاً أن للأعمال الوقائية بين الأشخاص، وظيفة إنذار للمرء بالحاجة إلى الشفاء الشخصي الداخلي، وبالحاجة إلى التغيير بين الأشخاص، وأياً كانت الطبيعة الوقائية للسلوك فإنها تظهر أن الشخص مغلق بالنسبة لمثل هذا التغيير، وسيظل كذلك حتى يُخلق المحيط المناسب للتغيير. واتخاذ المسؤولية لمثل هذا التغيير ليس بالعملية السهلة، ولكن إذا أخذ بها فإن المكافآت الشخصية، وبين الأشخاص تكون عظيمة في الواقع. هذه المساهمة هي ثلاثية :

- أخذ العلم بأن النزاع بين الأشخاص هو فرصة للشفاء.
- اتخاذ التدابير الضرورية لشفاء النزاعات الداخلية التي لم تُحل عندك.
- اتخاذ الخطوات اللازمة لشفاء الطريقة التي تتصل فيها بالآخرين.

النزاعات الشخصية، والنزاعات بين الأشخاص هي فرص للتغيير :

إن أشكال السلوك الرصينة المنضبطة والجامحة غير المنضبطة ووسائل الوقاية في العلاقات بين الأشخاص ليست سلبية ولكنها تعمل كأنها رايات أو إشارات أو أبواق لتجلب الانتباه للحاجة إلى شفاء الشخص الداخلي، وفي أغلب الأحيان، للحاجة إلى تغيير ما أنت عليه في علاقاتك مع

الآخرين. معظم الناس ليسوا على علم بهذه الوظيفة المنذرة لما يسمى بالسلوك السلبي، وللأسف إن أكثر أولئك الذين يحتاجون التغيير هم أكثر الناس مقاومة لهذه المعرفة (وإن يكن هذا في مستوى تحت الشعور لديهم). وإن الأفراد الذين هم على مستوى كافٍ من احترام النفس ولهم علاقات مدعومة بشكل معقول، هم بوضع جيد لاقتناص فرص التغيير هذه التي يومية إليها النزاع، وللبحث عن وسائل لتدعيم نفوسهم الداخلية وعلاقاتهم مع الآخرين. أولئك الذين يقاومون إشارات الدعوة إلى التغيير ربما يسعون إلى طلب المساعدة فقط عندما تتوقف عن العمل الآلية الوقائية عندهم. غالباً ما يحتاج مثل هؤلاء الناس إلى مساعدة متخصصين محترفين لشفاء جروح الماضي عندهم التي أدت بهم إلى تبني عمل وقائي بالغ متطرف. إن قدرة العلاقة العلاجية قد تكون هائلة في شفاء الهجر العميق الذي عاشه هؤلاء في طفولتهم. ربما أنهم لأول مرة يجربون أن يكون الإنسان محبوباً دون شروط من مخلوق إنساني مثله. إن العلاقة العلاجية تزود بأرضية خصبة قد يحصل فيها شفاء غني ونمو على المستوى الشخصي وعلى مستوى بين الأشخاص. قال لي العديد من زبائني، إن تفهمي لجميع أعمالهم حتى الآن، واعترافي بحاجاتهم لمثل تلك الوقاية الخلاقة، ساعدهم أن يوقفوا إدانتهم لأنفسهم ورفضهم لها، وأن يبدأوا بتفهم أنفسهم والعطف عليها وحبها.

عندما يجيء زوجان طالبين المساعدة، تكون استجابتي

لموقفهما الحزين غالباً: «أواه ها هي أزمة سعيدة»، وينظران إلي غير مصدقين لأنهما أمضيا الأسابيع بل الشهور الماضية يتشاجران ويتجادلان أو أنهما كانا في صمت عدائي. جاءني زوجان، لم يتحدث أحدهما للآخر مدة سبعة عشر عاماً. وعندما بدأت أتبع عند كل منهما أصول هشاشته الشخصية وحاجة كل منهما أن يطور بإبداع أعمالاً وقائية تلقاء هجر آخر بدأ يدركان معنى القول، بأن النزاع يهيء فرصة للشفاء والتغير، بدأ يفهمان أن كلاهما، جلب معه إلى الزواج الأمتعة العاطفية لعدم اطمئنانه الفردي وطرق وقايته في علاقته مع الآخرين. وأنه بسبب هذه الأمور العاطفية التي لم تحل، أصبحت علاقتهما مشكلة صعبة. في تجربتي إنه حين يكون القرينان في علاقة نزاع منفتحين على التبصر والتغير لا يكون انفصالهما ضرورياً. وفي الواقع عندما يبدأ كل منهما فهم رحلة الآخر حتى ذلك الوقت بطريقة لم يرها أو يقدرها من قبل، فإن قلبيهما يتلاقيان وتتولد بدايات جديدة في علاقتهما. يجب أن يكون الانفصال آخر احتمال لعلاقة مضطربة، لا أول احتمال كما يحدث في هذه الأيام.

حين لا ينمي الزوجان معرفة السبب في عدم نجاح علاقتهما، فالمشكلة أنهما سيحملان الأمتعة العاطفية ذاتها إلى علاقتهما التالية، وعلى الأغلب سيعاودان النزاع نفسه. أحياناً قد يقبل أحد القرينين بالتنقيب في أعماق نفسه، وفي علاقته المضطربة مع القرين، ولكن القرين الآخر يقاوم ذلك الانفتاح.

لا يوجد سبب كي لا يستطيع القرين المنفتح أن يكسب تحرير نفسه من العلاقة. وغالباً ما يسعى هذا القرين إلى الانفصال، وبذلك يتابع عملية نضجه وينشئ علاقات مع آخرين أكثر موافقة ومواءمة. إن الشخص «المتزمت» لا يوافق غالباً على هذا الاستقلال الجديد، وسوف يزيد سلوكه الوقائي بمسعى منه كي يكسب السيطرة من جديد. لقد عالجت زوجين كانا منفتحين على التبصر وعلى التغيير، ومع ذلك أصراً على الانفصال، وظل كل واحد منهما يدعم الآخر ويقدره ولكنهما يشعران أن الفوارق بينهما كانت كبيرة جداً فلا تؤهلهما للاستمرار في العلاقة.

يبدأ التغيير دائماً في النفس:

عندما يلتزم الأفراد بوسائل وقاية في علاقاتهم، فإنهم يغلقون أنفسهم عن الآخرين. ويعتمد مدى ذلك على طبيعة الأعمال الوقائية بين الأشخاص التي التزموا بها وعلى صنفها وتواترها وحدتها. قد تكون العوائق مفردة أو تعددية وربما تعرقل بشكل خطير منطقة واحدة أو أكثر. عاطفية، اجتماعية، جنسية. في العلاقة. تتبّع آثار تلك العوائق بين الأشخاص وإبطالها هو موضوع الفصول الأخيرة من هذا الكتاب. ولن يدهشك أن تعلم أن العمل الداخلي الشخصي، يجب أن يتقدم على العمل بين الأشخاص. عندما يجيء زوجان طلباً للمساعدة أكثر مقابلة كل على حدة أولاً، ثم عندما يصبح كل منهما جاهزاً أبحث علاقتهما معاً.

أعتقد أن أسس الأعمال الوقائية الشخصية وبين الأشخاص تكمن داخل نفوسنا لأن كلاً منا كان عليه أن يطور طرقاً خلاقة، إما لتجنب تكرار تجارب الطفولة الخاصة من الألم والإيذاء والهجر والشعور بالذنب والخجل أو لتقليلها. ولأن كلاً منا كانت تجارب طفولته مختلفة عن تجارب الآخر، فمن الضروري تلمس آثار قصصنا المتفردة كي نكون قادرين على شفاء جروح الماضي. وأنا أظهر من خلال الكتاب كيف شكّلني تجارب طفولتي وقادتني كي أطور صنفاً واسعاً من أشكال السلوك الوقائي التي أعاققت بشكل خطير نمو نضجي وقت البلوغ. وقد ورد في الفصل 11 قصص أناس آخرين هدفها مساعدتك على أن تستكشف مصدر أعمالك الوقائية. والوصول إلى هذا المصدر أمر حيوي، لأن النجاح في ابتدار التغيير يكمن في معرفة أسباب عللنا، وبعد ذلك إيجاد العلاجات الضرورية. ولكن ثمة عنصر حيوي يعدل ذلك الاستكشاف في التغيير الشخصي المجدي، ألا وهو العمل. إن الأعمال اللازمة، هي فريدة خاصة بكل شخص، ولكن هناك عناصر مشتركة في عملية التغيير، علينا كلنا أن ننجزها. وكل من العناصر الفردية الخاصة، ومن العناصر المشتركة في عملية إبطال طرق الوقاية وإحلال الانفتاح إلى النفس وإلى الآخرين وإلى العالم، محلها موضح في الفصول الأخيرة. وقد يبدو هدفاً مستحيلاً، ولكنه النقطة الأخيرة لرحلة الاستكشاف وهي أن كل كائن إنساني لا بد أن يكون لديه حب غير مشروط لنفسه وللآخرين، وحب

عميق للحياة، وتقدير لها وإدراك للطبيعة الروحية للكون وللنفس. وإني لأؤمن أن التجربة الثابتة الباقية للروحانية سوف تبدأ بالظهور، عندما نكتشف لأول مرة، الإعجاز في وجودنا وفي وجود الآخرين.

إنها تجربتي الشخصية، وتجربتي مع الكثير من الأزواج على مر الكثير من السنين، إنك عندما تتعلم أن تحتفل وتقوم وتحترم وتشرف وتقدر وتربي وتنصت وتتحدى وتمدح وتؤكد وتشجع نفسك، فإنك حينئذ تصبح في وضع يؤهلك أن تفعل كل ذلك للآخرين. يبدأ الحب للنفس في البيت، ويشع خارجاً من هناك على الآخرين. إذا عمّ الظلام روحك، فلا ضوء حقيقياً يمكن أن يشع منك نحو الآخرين.