

الفصل الثامن

حق قدرتك

قدرة النفس:

أنا عظيم الإيمان بالقدرة اللامحدودة للنفس الإنسانية. وفي الواقع يطلعنا العلم أننا نستخدم حوالي 2 بالمئة من خلايانا الدماغية. والقول عن أي كائن إنساني أنه «أحمق» أو «غبى» أو «بطيء»، قول غير دقيق إلى درجة كبيرة ومخرب لإمكانية ذلك الشخص. قد يكون صحيحاً أن نقول أن بعض الأفراد، ربما ينقصها بعض المعرفة والمهارات، ربما تأتي من خلفيات اجتماعية وسياسية متأخرة أو ربما كان لها طرق محدودة لاقتناص الفرص التربوية ولكن هذا ببساطة وصف للظروف، ولا يقول شيئاً عن القوى الكامنة الإنسانية العريضة للتعلم ولخلق عالم يتيح النمو والتطور.

إن تحقيق القدرة الكامنة العظيمة للنفس الإنسانية في النمو وصنع الجيد من الأمور، أمر تحدده البيئة التي ولد فيها

الإنسان. لا شك أن بوسع الناس أن (ينهضوا فوق) الظروف المحيطة بهم من خلال العلاقات السعيدة المحظوظة والتربية والثروة والصحة والحكومات الديمقراطية والعلاجات النفسية والاجتماعية ولكن لا تقدم هذه «المحرّرات» المذكورة جواباً كاملاً. الثروة على سبيل المثال، قد تحرك من أشكال الحرمان الجسمي والاجتماعي والتربوي ولكنها قد لا تشتري لك السعادة والرضى وتحقيق أمانيك، ومثلها العلاج قد يجعلك قادراً على تحرير نفسك من الآلام، والتوقعات والشرطية في علاقاتك وقت الطفولة ولكنه قد لا يقدم لك إنجازاً فلسفياً وروحياً عميقاً. الثورات السياسية التي تَعِد بالحرية والازدهار قد يستمر فيها العديد من الصفات التقييدية للعهد السابق. ومع ذلك فإن كلا من مصادر التحرر هذه تزود حقاً بوسيلة لتحقيق قدرتك. وعندما يوجد أمان شخصي اجتماعي تربوي سياسي كاف، تصبح النفس الإنسانية حرة في التنقيب في عالمها الداخلي عن كفاءاتها (كفائاتها) وتعني بعض الوعي المعنى الشخصي والمعنى الكلي.

تريد الكائنات الإنسانية دائماً أن تحقق كمونها ولكن كما رأيت يُصرف معظم الطاقة الإنسانية والإبداع لوقاية النفس، ولوقاية الآخرين من عودة تجارب الألم والرفض والإهمال. وكلما دُفع الأفراد نحو الوقاية العاطفية والاجتماعية والسياسية، قلّت الفرص أمامهم لاستعمال قدرة النفس على النمو. وفي الواقع إن المجالات التي تلتزم فيها أنت بالنشاطات الوقائية العاطفية والسلوكية والمعرفية هي المجالات التي قد يحدث فيها

نمو قليل، أو لا يحدث على الإطلاق. ومع ذلك من المهم منح الثقة للنفس الإنسانية على براعتها في وقاية ذاتها إبان الصروف غير الآمنة التي تقصفها باستمرار. وكفاية ذلك من المذهل أن تشهد مقدرة النفس على النمو في الحالات التي يسكنها الأمان.

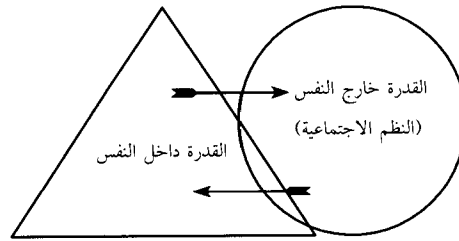
ولاستعمال قدرة النفس الإنسانية أفضل استعمال. سواء في كونها وقائية أو متأهبة للنشاط. يفيد إدراك أن هذه القدرة لها عدة مستويات. تم توكيد قوي على مستوى الشعور منها، لا سيما في الحضارة الغربية، وأهمل الاتصال بالقوى الموجهة في مستوى اللاشعور، ومستوى تحت الشعور. وقد آن الوقت المناسب كي تُستردّ مستويات القدرة العميقة من قبضة العقلانية الخانقة في الفلسفة الحديثة وفي علم النفس وعلم الاجتماع الحديثين.

معرفة قدرتك :

في سبر القدرة الإنسانية من المفيد أن تفكر في مصطلحين اثنين: داخل النفس وخارج النفس. يدل الأول على القدرات البيولوجية والنفسية الثابتة داخل الإنسان نفسه، في حين أن قدرات النفس الخارجية تنشأ من الوظيفة الاجتماعية للكائن الإنساني وتتضمن علاقات متعددة وهي جزء لا يتجزأ من الثقافة الخاصة التي ولدت في أحضانها. أثناء توجه الأطفال إلى تحقيق أنفسهم يكونون على درجة كبيرة من الهشاشة، بسبب آثار العلاقات التي خبروها. ولكن حتى الأطفال يلتزمون في نشاطهم داخل أنفسهم بتحقيق تقدم في حياتهم. على أية حال ثمة تفاعل

أقوى بكثير عند الكبار، ثنائي الاتجاه بين التأثيرات من خارج النفس والقدرة داخل النفس (انظر الشكل 8 - 1). يتعلم الناس الذين يكون احترامهم لأنفسهم ضئيلاً، والذين لم يُشفوا من جروح طفولتهم العميقة، أن يعوّضوا فقر تأثير العلاقات مع (القرناء والأهل ومدراء الأعمال والجيران والجنّة والموظفين الرسميين) بسلوكيات وقائية عاملة في الشعور، وقبل الشعور وتحت الشعور من مستويات القدرة داخل النفس. التجنب والعدوانية والتلاعب والتحكم والسيطرة وعدم المرونة، جميعها أمثلة على هذه الوقاية.

الشكل 8 - 1: التفاعل بين مجالات القدرة داخل النفس، وخارج النفس (النظم الاجتماعية)



من الواضح أن قدرات داخل النفس، وقدرات خارج النفس لا تعمل مستقلاً بعضها عن بعض، بل إنها تتفاعل بطرق متعددة ومعقدة. إن محاولة تقسيم دراسة السلوك الإنساني إلى بيولوجيا وعلم النفس، وعلم الاجتماع لم يجلب الفائدة إلى صلاح حياة

الناس. فالدفع مطرد متزايد في الصحة، والتعليم والخدمات الاجتماعية والصناعة، وغيرها نحو توجه كلي (هولستيك) يظهر الشخص فيه بكمليته وجوداً حيوياً نفسياً اجتماعياً.

نحن في الوقت الحاضر نعلم بوجود خمسة مستويات لوظيفة النفس في الداخل. وهذه المستويات تتواصل فيما بينها بعلاقات ذات اتجاهين (انظر الشكل 8-2 هرم القدرة داخل النفس)، وتتأثر بدورها ثانية باتجاهين. من خارج النفس أي المحيطين الاجتماعي والبيولوجي اللذين يشكل نحن جزءاً منهما (انظر الشكل 8-1). والمستويات الخمسة لوظيفة داخل النفس هي:

- جسمي.
- شعوري.
- سابق للشعور.
- تحت الشعور.
- اللاشعور.

القدرة الجسمية:

ترتبط القدرة الجسمية بالطاقة وبالصحة وبالقوة وباللياقة. والمشوق في الأمر أننا نميل أكثر إلى معرفة القدرة الجسمية، إما عندما نفقدها، وإما عندما نمنع من استعمالها. نأخذها أمراً مسلماً به إلى أن تطرحنا مثلاً هجمة انفلونزا، حينئذ ندرك تماماً نعمة الطاقة، وإلى أي حد بعيد لا عون لنا من دونها. ومن السخرية أن

الكائن الإنساني ينفق كثيراً من الوقت، وهو يستهلك طاقته عصيباً بدلاً من أن يحتفل فيها بفرح ويقدرها ويعتني بها.

تُصرف في الحضارة الغربية أموالٌ طائلة على العلاج التقليدي، والعلاج البديل في محاولة لحفظ مستويات الطاقة. أكثر الأدوية مبيعاً هي المهدئات. وارتفاع مبيعات الأدوية المحظورة لا يحافظ على استمراره أولئك الذين كفّوا عن المشاركة في مسؤولية الحياة بل أولئك الذين يقتضون أنفسهم مطالب إضافية لكي يحافظوا على معدل عمل جيد وأداء اجتماعي ممتاز وأسلوب حياة رفيع. وتكاثر العلاجات البديلة مثل: الوخز بالإبر، التأمل المتعال، التنويم المغناطيسي، المعالجة بالمثل، المداواة بالأعشاب، العلاج بالاسترخاء، تقويم العمود الفقري باليد (طريقة في المعالجة ترى أن المرض ناشئ عن عدم قيام الأعصاب بوظيفتها على الوجه السوي، وتعتمد على تقويم العمود الفقري باليد) يعود إلى حد كبير إلى إخفاق الطب التقليدي في تعامله مع الأمراض الجسمية النفسية في وقتنا الحاضر وإلى نمو العلم بالأضرار الجانبية للدواء على صحة الناس. فما دامت العلاجات البديلة لا خطر منها، ولا ضرر على صحة الجسم، فإنها تزود المرضى العصبيين في المجتمع الغربي بتقوية مماثلة للعلاجات التقليدية. ما زال الناس ينظرون خارج أنفسهم ليجدوا أجوبة على مخاوفهم، واتكالهم ونزاعاتهم التي لم تحل. ودارة الحياة الوقائية في عالم غير آمن، ما زالت مصونة ومحافظاً عليها.

بالتأكيد إن نمط الحياة الصحي، والطعام المغذي، والتمرين ستفعل الكثير للحفاظ على القدرة الجسمية، ولكن مستوى تلك القدرة قد يُستنفد على نحو خطير، بالمطالب الوقائية في مستويات داخل النفس. فمثلاً إن الأشخاص المصابين باكتئاب عميق قد يكونون لائقين جسمى، ولكن لا يكون لديهم الطاقة للقيام بأي عمل. إن طاقاتهم الجسمية يعوقها انصراف إلى أمر أعظم في المستوى الشعوري أو السابق للشعور أو تحت الشعور وهذا الأمر هو الحاجة لوقاية أنفسهم من نوع الالتزام الشيط في الحياة الذي يمكن أن يهدد حالتهم العاطفية والاجتماعية الجيدة. وما لم تُحل النزاعات المخبأة والتي تتلامح في الأعراض الاكتئابية لا يحتمل تحرر الطاقة المعوقة. وقد يحدث. ولو كان نادراً في تجربتي. أن الأدوية التي تؤثر في الدماغ تحترق الاكتئاب، وتحدث بعض الارتفاع في الطاقة وفي المزاج وتعطي درجة من الأمان للناس كي يعيشوا عالمهم ثانية. ومع ذلك لا يصل هذا التدخل البيولوجي إلى سبب الاكتئاب، ويعود الباب الدوار باب الطب النفسي المعروف جيداً إلى التراجع ثانية. قد يرجع وجود الطاقة المعوقة إلى ظروف علاقات جائرة خارج النفس، ولكن في أغلب الأحيان يحتاج الناس الذين يعانون التحكم والسيطرة من الآخرين أيضاً إلى شفاء داخل النفس وخاصة احترام الذات في مستوى تحت الشعور.

قد تتعزز الطاقة الجسمية بالنضج العاطفي وبالاستقلال وبالشعور بمسؤولية الإنسان عن نفسه، وبالتجارب الروحية

وبعدم الامتثال وبالعلاقات الحميمة وبمهنة تجلب الرضى، وثمة في هذه الحالة دارة صحية سليمة من العلاقات المتبادلة بين جميع المستويات داخل النفس، وبين وظائف داخل النفس وخارج النفس.

القدرة الشعورية:

مستوى القدرة هذا هو أكثر المستويات المعترف بها والمستعملة في الحضارة الغربية ويتضمن:

- ماذا تفعل
- ماذا تقول
- ماذا تفكر
- ماذا تشعر

وتشمل جميع أشكال السلوك الداخلي والخارجي والمشاعر التي تساورك بوعي ومعرفة. الأمر الذي لا يفهم بوضوح غالباً، هو أن الوظيفة الشعورية قد توجهها مستويات أعمق منها داخل النفس، أو يمكن أن تقيدها القوى الاجتماعية الخارجة عن نفسك. ومع ذلك فإن القدرة الشعورية هي منبع هائل يمكن استعماله إما للنمو وإما للاتكال الوقائي على الأمان الذي جربته في العالمين النفسي والاجتماعي اللذين تعيش فيهما. لقد رأيت آنفاً في الفصل الثاني وفي الفصل الرابع قدرة التفكير وقدرة المواقف على تقديم الوقاية. وفي الفصل السادس تم اكتشاف

قدرة الأعمال على الوقاية، في حين أن الفصل الخامس تناول قدرة المشاعر الخلاقة على وقايتك، عندما يكون ثمة ما يهدد صلاح حياتك العاطفية والاجتماعية. على أية حال عندما تتركز قدراتك الشعورية على الوقاية، فمعنى ذلك أن النمو الشخصي وما بين الأشخاص سيتوقف في تلك المجالات التي تحتاج إلى عمل وقائي. عندما تكون قدراتك الشعورية حرة في أن تطبق على النمو أكثر من الوقاية، يكون النمو والتعلم اللذان قد يحدثان في جميع مستويات التوظيف مذهلين.

من المفيد أخذ فكرة عن كيفية تأثر الوظيفة الشعورية عندك، بمستويات نفسية داخلية أخرى. خذ مثلاً أعمال التجنب وهي شائعة جداً مثل: تجنب تحديات جديدة، وعدم مجابهة ممارسات غير عادلة، وعدم التوكيد على الحاجات والسلبية. قد تنشأ سلوكيات التجنب هذه من مواقف الاعتماد على النجاح، وعلى استحسان الآخرين السابقة للشعور ومن الخوف تحت الشعور من الهجر. لقد عالجت نساء كن يتجنبن شعورياً علاقات رائعة مع الجنس الآخر بسبب إحساسات لا شعورية ناشئة من إيذاء جنسي حدث لهن مع آبائهن عندما كن صغيرات. لقد كبتن تلك التجارب المرعبة من شعورهن (وهذه استراتيجية حكيمة) ولكن القدرة اللاشعورية عندهن قادتتهن إلى تجنب العلاقات مع الرجال، حيث يوجد احتمال أن يتكرر الإيذاء وتعود ذكريات علاقاتهن المؤذية مع آبائهن إلى سطح الشعور بعد دفنها. وبعض هؤلاء النساء لجأن إلى علاقات مماثلة. فهي مغامرات أسلم

بالنسبة لهن . ولكن دون أن يكون لديهن فكرة شعورية عن سبب ميلهن عاطفياً وجنسياً لأمثالهن من النساء بدلاً من الرجال .

والأمر على هذه الشاكلة، حين تشعر بالخوف والذعر في المواقف الاجتماعية دون أن تدرك أن هذه المشاعر الوقائية تنشأ من مشاعر سابقة للشعور بعدم الأمان وفقدان الثقة بالنفس ومن مواقف سابقة للشعور تقول لك: «يجب ألا تجعل نفسك أضحوكة» أو «يجب ألا تخفض من شأنك أمام الآخرين» وبدورها فإن تلك المشاعر والمواقف السابقة للشعور، تنشأ من صورة نفسك الضعيفة في مستوى تحت الشعور، وحاجتك إلى وقاية نفسك من عودة الأذى والذل.

القدرة السابقة للشعور:

هذا هو المستوى الذي قد تعمل فيه المشاعر والمواقف القوية، إما لوقايتك وإما لتعزيز مستويات أرفع من الصحة الجسمية والنمو النفسي والاجتماعي. هذه المشاعر والمواقف تكمن تماماً خارج الوعي والعرفان، ولكنها مع ذلك تستطيع أن تمارس نفوذاً قوياً على ما تفعله، وتفكر فيه وتقلبه وتشعر به بوعي وشعور. مشاعر الأمان والثقة في المستوى السابق للشعور هي قوة موجهة وراء الطموح الصحي، والكفاية الاجتماعية والتوكيد والتشوق إلى التحديات، والاستقامة والعدالة في مستوى الشعور. ومن جهة أخرى فإن المشاعر السابقة للشعور العميقة بعدم الاطمئنان تحتم أعمالاً وقائية في مستوى الشعور

مثل التجنب والسلبية والعدوانية والتلاعب والتعويض أو حب الكمال.

إن المواقف السابقة للشعور، والتي تتضمن «يجب» و «لا يجب» و «عليك أن» و «لا تفعل» و «ينبغي»، هي وقائية في طبيعتها، وتولد أعمالاً وقائية أخرى في مستوى الشعور مثلاً: الموقف السابق للشعور الذي يتضمن قول: «يجب أن أكون كاملاً (مثالياً)» يؤدي إلى سلوكيات شعورية بالقلق على الأداء وإلى مشاعر الخوف عند مواجهة الحاجة إلى الأداء، والتعبير بالألفاظ إما لتغطية هشاشتك وإما لمحاولة تسويق تجنبك أو أعمالك التعويضية.

قدرة تحت الشعور:

إنه عالم تحت الشعور الذي يحوي القدرة الرهيبة للحاجة إلى الحب والطمأنينة التي توجه قوة العديد من النشاطات في المستويات العليا من النفس. عندما يلبي الآباء والآخرون المهمون في سني الطفولة المبكرة تلك الحاجة، ويلبها بعد ذلك في المدرسة المعلمون والزملاء، وأخيراً يلبيها الإنسان لنفسه حين البلوغ، فإن ازدهار النفس وتفتحها لا يعرف قيوداً ولا حدوداً. ومن ناحية ثانية إذا أهملت الحاجة إلى الحب والطمأنينة الموجودة تحت الشعور جزئياً أو كلياً فإن العالم يصبح مكاناً غير آمن أبداً، وبيتكر تحت الشعور وقايته تجاه الرفض بتنمية الخوف من الهجر. هذا الخوف الوقائي من

الهجر، سواء أنشأ من الرفض الجزئي أو من الرفض الكلي سيتخلل جميع المستويات العليا من الوظيفة داخل النفس، وسيكون العامل الرئيسي في تحديد تأثير القوى الخارجية على النفس، وخاصة تأثير العلاقات. مثلاً تلك المرأة التي كان يهاجمها أبوها جسماً بانتظام في طفولتها ويفاعتها، لم تعان من ضياع كبير للحب، وما يتلوه من تحمل الخوف من الهجر وحسب، بل إنها الآن في كبرها تعيش في عالم غير آمن، حيث يحتمل أن يؤذيها الرجال عاطفياً وجسماً. إذا كانت تجارب المرأة الجنسية (مع الجنس المغاير) مع أبيها، وتم هذا بشكل مؤذ، فإن نفسيته تحس بحكمة، أن مثل هذه العلاقات هي تهديد خطير لصلاح الحياة، وسوف تقي ذاتها بطرق متعددة جداً، حتى تشعر بالأمان الذي يتيح لها أن تنهض ثانية. وأثناء ذلك تتخذ الواقيات التالية:

- خوف تحت الشعور من الهجر.
- مشاعر بعدم الأمان سابقة للشعور تهددها وتجتاحها عندما تكون في صحة الرجال.
- مواقف سابقة للشعور مثل: «أنا عديمة النفع» «أنا لا قيمة لي» «ما من رجل يريد مني أي شيء».
- مشاعر بالخوف شعورية من المواقف مع الجنس المغاير ومشاعر بالذنب لوجود كره في نفسها نحو أبيها.
- أفكار شعورية مثل: «أنا لست جذابة» «لا يحبني الرجال» «لن أرغب في الزواج أبداً»

- أحاديث شعورية حول عدم الراحة النفسية وعدم الثقة بالنفس في صحة الرجال.
- أعمال شعورية لتجنب الاتصال بالرجال وتجنب مجابهة النزاعات التي لم تحل في داخلها وإنشاء علاقات حميمة مع النساء.
- صحة جسمية سيئة واحتمال الإصابة بالسرطان.

إن الصحة الجسمية السيئة تقيها من إيذاء جسمي آخر: «إنك لن تضرب شخصاً سقط سلفاً هل تضرب؟» قد يسبب مستهل مرض خطير حلاً للمشكلة. كما قالت لي مرة امرأة شابة: «لِمَ كان يجب أن أصاب بالسرطان قبل أن يقول لي أبي أنه عشقني؟» حقاً لِمَ؟ لسوء الحظ حتى السرطان لا يؤدي إلى شفاء شخص من رغباته المتقدمة.

القدرة اللاشعورية:

القدرة الكامنة في اللاشعور هي في رأيي أكثر القدرات حكمة وتأثيراً. إن الجزء اللاشعوري من النفس فيه حاجة متواصلة مطردة لتحقيق الذات ولإيجاد المعنى. ولغة اللاشعور مجازية. إنها اللغة العمومية الوحيدة التي وجدت. إنها تستطيع أن تغلف حاجاتها وإحباطاتها باستعارات مبتدعة بذكاء. وليست الأحلام إلا إحدى الوسائل التي يمتلكها اللاشعور للكشف عن رغباته. ونموذج ذلك أقدمه عن نفسي، فعندما أكون تحت وطأة الكرب أحلم بالزلازل. والرسالة المجازية واضحة: «الرجاء

التعامل مع الاضطراب الحالي الذي يجري في حياتك بشكل يعقبه تقدم في تحقيق ذاتك، فيمكن الحصول على معنى عمومي شامل». . بالطبع إن قدرة العقل اللاشعوري ليست محصورة في وقت الأحلام. عندما يعاق تقدمها بشكل جدي تستطيع أن تكشف عن نفسها من خلال الهلوسات والأوهام التي حين يُنقّب عن معناها المجازي تتكشف مشاكل الانزعاج أو الضيق عند الإنسان.

أتذكر شاباً كان يتوهم أن كل شخص في أيرلندا يعرف أنه كان موضوع دراسة خاصة، وأن الشخصيات القيادية في التلفزيون تريد أن تجري معه مقابلة. وفي الواقع لم يكن يعرفه أحد، وقد وجدوه وهو يكاد يهلك جوعاً (هذا مجاز آخر) وهو متوهم أنه يستأجر بيتاً في المدينة الجامعية. عندما قابلت أهل ذلك الشاب كانت أمه صريحة وقالت لي: «كنت أخشى أن يصبح مغروراً إذا كُلت له الثناء». كان أبوه منعزلاً صامتاً شخصاً لا يمكن التقرب منه. واتضح الآن المعنى الكلي لأوهامه: إنه في عالمه الوهمي الشخصية البارزة، على حين أنه في العالم الواقعي غير مرموق. تمثل الأوهام رسائل مجازية قوية من لاشعوره، حول حاجاته التي لم تلبَّ بأن يكون مرموقاً ومحبوياً حيث توجد محاولة لإظهار ذلك العائق الذي يحول دون تحقيقه لذاته في مجال انتباه أحدهم ممن يمكن أن يفهمه ويزوده بالأمان وبالشفاء.

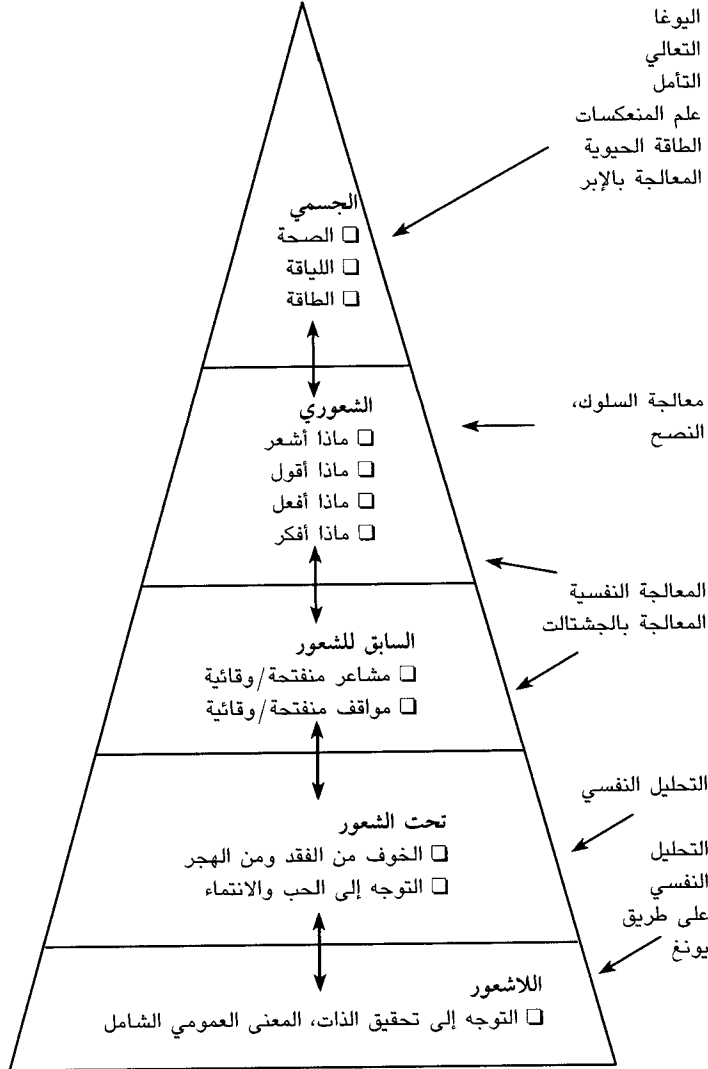
يستطيع اللاشعور أن يوجهك إلى نمط مهنة معينة، يمثل

ماذا تريد أن تفعل من أجل نفسك أو يزودك بحالة مثالية تستطيع من خلالها أن تحل نزاعاتك المخبأة. في حياتي الخاصة يبدو أنني وُجِئت إلى مهن العناية . الكهنوت والتعليم والمعالجة. وأعتقد الآن أن هذه المهن، تمثل مجازياً حاجتي الشخصية لأعتني بنفسِي. أتذكر امرأة شابة كانت تخاف جداً من أي اتصال بالرجال (كان أبوها قاسياً معها إلى حد لا يصدق) ومع ذلك حين جاءني للمعالجة كانت معلمة في مدرسة للذكور مع طائفة من المدرسين، جميعهم من الذكور إلا هي. كانت هذه حكمة اللاشعور عندها لتهيئ لها موقعاً ممتازاً تحل فيه تجربة الرفض التي عانتها من أبيها، ولتجد أماناً في إنشاء علاقة حميمة مع الرجال.

هرم القدرات داخل النفس:

كما رأيت تُظهر القدرة الإنسانية نفسها في خمسة مستويات من الوظائف داخل النفس يتفاعل كل منها مع الآخر. وأكثر المصادر قوة هو في مستويي تحت الشعور واللاشعور، هذه المستويات موضحة في الشكل (8 - 2). الأسهم ذات الاتجاهين على تخوم المستويات تدل على التفاعلات ذات الاتجاهين فيما بينها. وقد أدرجت في مقابل كل مستوى قوة بعض المعالجات التي تركز على مستوى خاص من التوظيف.

الشكل 8 - 2 هرم القدرة داخل النفس



غالباً ما يدّعي ممارسو الطب التقليدي والطب البديل أن المساعدة التي توجّه إلى أحد مستويات القدرة تؤثر في المستويات الأخرى. توضح الحالة التي سأتي على ذكرها أن هذا الادعاء غير حكيم. جاءني زبون شاب يدعى جون وعنده ارتفاع في ضغط الدم بدئي وقرحة في الاثني عشري (تنقص القوة الجسمية) ويقوم بعمل كثيف مفرط، وعنده أفكار قلقلة وشغل بال حول أداء عمله ومنافسة اجتماعية (قدرة شعورية وقائية). وباستقصاء علاجي آخر ظهر أن جون يتخذ مواقف قاسية سابقة للشعور في مسألة حب الكمال كما أن لديه مشاعر سابقة للشعور حول تهديد وعدم أمان في العمل ومواقف اجتماعية ورياضية (قدرة سابقة للشعور وقائية) ومن كل ذلك أصبح احترامه لذاته ضعيفاً، وكان مثقلاً بالخوف من الهجر الذي يعود إلى أنه لم يكن أبداً «جيداً إلى حد كاف» في نظر أبويه (قدرة وقائية تحت الشعور). لقد كان ارتفاع الضغط والقرحة المعدية استنجاداً مجازياً (قدرة لا شعورية منذرة) بسبب حاجته الماسة للتغيير من اعتماده الوقائي العالي على استحسان الآخرين وظمئه تحت الشعور إلى الاعتراف به والثناء عليه كي يقبل نفسه ويصبح مستقلاً عن الآخرين. ومما لا شك فيه أن العلاجات التي تركزت على المستوى الجسمي مثل الأدوية والوخز بالإبر والتأمل المتعالي أو العلاج بالتنظير أو بالمثل ساعدت ذلك الشاب، ولكن في نظري لم تكن قوية أو كلية شاملة على نحو كاف كي تشفي مشاكل المستويات الأعمق.

ويمائل ذلك أن العلاج إذا انطلق من قاع الهرم للقدرة النفسية . مثلاً من مستوى تحت الشعور باستعمال التحليل النفسي . يُطرح السؤال فيما إذا كان هذا النمط من المساعدة الطويلة الأجل يمكن أن يسعف بالسرعة المناسبة حياة ذلك الإنسان، المهددة بأمراض جسمية نفسية .

ما كان يحتاجه جون هو طريقة كلية شاملة تتضمن جميع المستويات في القدرة داخل النفس، وتتضمن أيضاً المستوى النفسي الخارجي. تشمل هذه المعالجة على ما يلي :

- **القدرة الجسمية:** التركيز على هذا المجال كان أمراً جوهرياً بسبب أعراض «المرض» الخطيرة. كان الهدف إنقاص الخطر على الصحة الجسمية، علّم جون التنفس الحجابي (نسبة إلى الحجاب الحاجز)، والاسترخاء العميق العضلي والذهني وتمارين القامة، وألزم بحمية صحية في الطعام والراحة.
- **قدرة تحت الشعور:** إن أصل مشكلة جون يكمن في هذا المستوى، فكان من الضروري إحداث بعض المعالجة لمشكلة الهجر لديه، قبل أن يصبح في أمان كاف، ويترك طبقة عريضة من المشاعر الوقائية في المواقف وأشكال السلوك التي نمت في المستويات العليا من هرم القدرة. إن القبول غير المشروط والحب اللذين قدمتهما لجون في العلاقة العلاجية بيني وبينه زوّداً أساساً للأمان الذي كان يحتاج إليه كي يكون قادراً على استعمال قدراته للنمو أكثر من استعمالها للوقاية. وعندما تشربّ جون بالتدريج نظرتي

إليه، بدأ ينمي حباً غير مشروط لنفسه وقبولاً لها وغداً - ببطء ولكن بثبات وثقة - مستقلاً عن أبويه، وعن وجوه السلطة وعن الآخرين الذين كان من قبل يكافح بمشقة للحصول على تأييدهم.

□ **القدرة الشعورية:** ما إن بدأت التغيرات في مستوى تحت الشعور، حتى أصبح جون متشجعاً ومدعوماً كي يحاول أن:

- يتدبر وقت يومه بشكل لا يلبي فيه فقط مطالب العمل، بل يلبي أيضاً حاجاته العاطفية، والاجتماعية، والترفيهية، والجنسية.

- يمارس التمرين بانتظام، كي يبني لياقته الجسمية.

- يعمل، حين يشعر ببعض العمق في الأمان العاطفي، وفق الرسالة المنذرة لأية أفكار وقائية قد تلوح له مثلاً: في الإجابة عن الأفكار القلقة الوقائية بالقول: «أنا خائف من الذهاب إلى العمل» عليه أن يقاوم ذلك بالقول «عندي القدرة على مواجهة عمل اليوم».

- يؤكد على كونه فريداً بين الناس، حين يكون مطمئناً في نفسه، وأن عنده كفاءة واسعة، ويمتدح جهوده في العمل وفي تطوير نفسه.

- يدافع عن حاجاته الخاصة في مكان العمل.

□ **القدرة السابقة للشعور:** نمت أقوى الواقيات عند جون في مستوى القدرة هذا. الرعب من الأخطاء والإخفاق، عدم الاطمئنان برفقة الشخصيات المتسلطة والمواقف القاسية

العميقة التي تسعى إلى أقصى طلب للكمال في مستوى الشعور. جرت ببطء مساعدة جون على ترك الآليات الوقائية هذه. وتعلم أن يحل محلها مشاعر الأمان، وأن يقبل الأخطاء والإخفاق على أنها مناسبات للتعلم، وأن يمارس مواقف منفتحة من الاستقلال في العمل، وفي أمور أخرى على أنها معايير لقيمته.

هذا الموجز الذي ذكرناه ترجمة مبسطة جداً لرحلة العلاج عند جون. إن المشاكل الإنسانية جد معقدة، وعلاجها عملية معقدة أيضاً، وتشمل جميع مستويات القدرة داخل النفس في تفاعلها مع قوى خارج النفس.

استعمل قدرتك للوقاية:

رأيت أنه بسبب عدم الأمان في العوالم التي نعيش فيها تنصرف نفسيك إلى أمور الوقاية، أكثر منها إلى إنجاز التقدم. ورأيت أيضاً أن نفسيك تستعمل جميع مجالات التوظيف في مهمة الوقاية التي تؤديها:

- الوقاية من الكرب والمرض.
- الوقاية من المشاعر الواعية الشعورية.
- الوقاية من الأفكار الشعورية.
- الوقاية من الأعمال الشعورية.
- الوقاية من المشاعر السابقة للشعور.
- الوقاية من المواقف السابقة للشعور.

□ الوقاية من الخوف والهجر تحت الشعور.

وكما أَلَحْنَا عدة مرات في هذا الكتاب، أنك لن تكون مستعداً لترك أساليب السلوك الوقائية إلا عندما يُخلق الأمان لديك. ويجدر بك أن تتذكر، وأنت تترك هذه الأساليب، كم خدمتك تلك الاستراتيجيات وربما لا تزال الحاجة موجودة للجوء إليها ثانية في المستقبل. وفي الواقع سترى في الفصل التاسع أن النمو الشخصي والعناية بالآخرين وبالمحيط تلعب جميعاً دوراً دقيقاً حاسماً بين أن يتخذ الإنسان التدابير الوقائية وبين أن يكون ناعماً بالأمان.

استعمال قدرتك للنمو:

إن العملية المتضمنة في استعمال القدرات داخل النفس والقدرات خارج النفس للتأثير في النمو، هي عملية يتفرد بها كل شخص عن الآخر. بيّنت لي تجربتي كمعالج أن كل زبون يحتاج إلى معالجة مختلفة. إنك شخص متفرد لك تاريخ حياة ربما فيه بعض العناصر المشتركة مع الآخرين، ولكن المسيطر فيها هو الخاص بك وحدك. عندما تنظر إلى نفسك هذه النظرة بأنك متفرد واستثنائي، تكون قد بدأت عملية خلق الأمان الضروري لتكون قادراً على استعمال قدراتك في النمو.

إن الأدلة التي سأسوقها إليك بعد قليل، من أجل تعزيز القدرات للنمو داخل النفس وخارجها، قد تناسبك وقد لا تناسبك الآن. لا تقف ضد أية مشاعر مسعفة قد تلوح لك،

عندما تسعى أن تلتزم بأي من الأعمال المقترحة. احترم مشاعرك، قِ نفسك، اكتشف التهديد، وعندما تجد الأمان حاول ثانية.

بتعزيز القدرة داخل النفس تقوي نفسك لا من أجل النمو وحسب بل لتواجه أية أزمات شخصية أو بين الأشخاص أو أية أزمات أخرى يمكن أن تبرز. وكلما نشطت قدرات داخل النفس لديك زاد احتمال أن ترى وتستجيب للأزمات على أنها فرص لنمو آخر أكثر من كونها مناسبات للانسحاب إلى أعمال وقائية. تكون الحاجة إلى قوى متفاوتة حسب تفاوت الأزمات. ومن المناسب ترك مساحة ووقت ومصادر لنمو كل مستوى من القدرة. تحقيق النفس عملية لا تنتهي، كلما ازداد نمو قدراتك تمهّد الطريق الذي تسلكه، وازداد تشوقك لتحديات أخرى.

تعزيز قدرتك الجسمية:

حين نفترض أن أجسامنا هي أوعية لما نحن عليه، ولما يمكن أن نصير إليه، فإن من المدهش أن يكون إهمال الجسم أمر شائع أكثر من العناية به. صحيح أن العناية التجميلية شائعة، ولكن العناية الحقيقية الأصيلة بأجسامنا نادرة نسبياً. وتتضمن القدرة الجسمية الصحة والقوة والقدرة على التحمل واللياقة والجهاز المناعي القوي. وليست الأعمال التي تعزز قدرتك الجسمية كثيرة المطالب، ولكنها تستلزم الانتظام والمثابرة.

□ ممارسة تمارين جسمية بانتظام (30-40 دقيقة من التمارين

- المعتدلة 4-5 مرات في الأسبوع).
- الراحة حين التعب.
- عدم التمرين بعد التعب.
- تغذية يومية جيدة (تجنب الطعام التافه).
- حماية تناسب نموذج طاقتك (الأكل حين الجوع).
- أخذ وقت لهضم الطعام بعد الوجبة.
- عمل الأشياء بسهولة، وبهدوء (بدون سرعة وتسابق).
- ممارسة التنفس عن طريق حركات الحجاب الحاجز.
- تعلم تمرين الاسترخاء العميق، وممارسته يومياً.
- طلب المساعدة والدعم حين يكون المرء متعباً، أو مصاباً بالكرب، أو مثقلاً بالأعمال.
- تزويد نفسك بمكان مريح للعيش.
- الالتزام بالنوم المنتظم من 7-8 ساعات يومياً.
- كن متفهماً لرسائل جسمك الوقائية، واستجب لها بشكل مناسب.
- تدبر وقت يومك بشكل يعزز أسلوب حياة متوازناً.
- أظهر اهتماماً بصلاح أجسام الآخرين.
- أعط نفسك المتعة أحياناً.

تعزيز قدرة العمل:

قد يكون لأعمالك آثار عميقة، معوقة أو معززة، عليك وعلى الآخرين وعلى العالم. على الرغم من أنك لا تلام على أعمالك الوقائية، فإنك مسؤول عنها دائماً. وكلما كنت ملتزماً

شعورياً بأعمال تعزّز الحب والاحترام والثقة والقيمة والقبول والتشجيع والثناء والتوكيد والثبات والمسؤولية واللفظ والاهتمام والانتظام أصبحت حياتك وحياة الذين تتصل بهم أكثر أماناً وتحدياً. قد تخفق في بعض الأحيان وتفقد السيطرة وتصبح لا مبالياً ومهملاً لنفسك وللآخرين وعدوانياً وسلبياً ومتهيجاً ونازلاً ونكداً ولكن هذه الأعمال الوقائية يمكن إصلاحها باعتذارات مخلصّة والعودة إلى الاستجابات الحريصة المهمة. تذكر أيضاً أن ما تضعه في عالم الناس والأشياء من المرجح أن يعود إليك.

تعزيز قدرة الشعور:

إذا كانت الأعمال هي أكثر الأمور نفوذاً وتأثيراً في العالم فإن مشاعرك الواعية الشعورية، هي أكثر الموازين دقة لتعرف كيف تجري الحياة بالنسبة إليك، وهي المحدد الرئيسي لأعمالك الداخلية والخارجية. سوف تتذكر أن مشاعرك الواعية الشعورية حددتها على التوالي، العواطف العميقة السابقة للشعور والتي تحت الشعور. كيف تشعر نحو نفسك ونحو الآخرين ونحو العالم سيّلون كلّ شيء تفعله.

فأسمى أمر إذن هو نمو العلاقات الحريصة المهمة العميقة مع نفسك في المستوى الجسمي، والشعوري، والسابق للشعور وما هو تحت الشعور، واللاشعور. جميع المشكلات الإنسانية تأتي من نقص الحب: لنفسك وللآخرين وللكون. كلما كان

حبك لنفسك أعمق كان اهتمامك بالآخرين أكبر. حب النفس والآخرين والعالم هو حجر الزاوية لحياة طويلة صحية محققة. إنها القوة التي تحدث جريانات ثنائية الاتجاه، بين جميع مستويات القدرة داخل النفس (انظر الشكل 8-2)، وبين قدرة داخل النفس وخارج النفس (انظر الشكل 8-1). إنه أمر لا بد منه لتحقيق الذات وإغناء العلاقات وعالم يسوده السلام واقتسام عادل لثروات العالم. تحتاج علاقتك مع نفسك ومع الآخرين أن تكون مرآة، يظهر فيها حب غير مشروط كالتي بين الأهل والولد. تذهب معظم أوقات حياتنا ونحن كبار في تصحيح تجارب علاقتنا بالأهل والعلاقات الأخرى التي تعرّضنا لها ونحن صغار وهكذا فإن المخاوف من الهجر والشعور بعدم الأمان والمواقف الوقائية في حب الكمال، أو فتور الشعور واللامبالاة تتحول وتعطي مكانها للمشاعر والأفكار، والتعبير الكلامية وأعمال الحب والاهتمام والتحدي.

تعزيز قدرة التفكير:

تتكلم المشاعر والأعمال دائماً بصوت أعلى من كلمات الأفكار، وما تشعر به أو تعمله له تأثير أعظم على وصف حالك في هذا العالم، ومع ذلك هناك الكثير مما يمكن عمله لتعزيز قدرة التفكير والتخيل وقدرة ما تقول. يزودك التفكير والتخيل بكفايات هائلة للنمو: تستطيع أن تدرك وتتعلم وتبتكر وتحلل وتفهم وتخطط وتسقط وتتذكر وترکز وتفسر وتعكس

وتقارن وتخترع. هذه الكفايات يمكن تعزيزها بما يلي:

- أن يكون عندك حب للتعلم.
- اعتبار التعلم والتربية عملية تمتد مدى الحياة.
- اعتبار الأخطاء والإخفاقات مناسبات للتعلم.
- القراءة.
- مناقشة الأفكار.
- الإنصات إلى أفكار الآخرين وآرائهم.
- تجريب الأفكار.
- ملاحظة العالم.
- العيش في اللحظة الحاضرة.
- تطوير مهارات مركزة.
- التخطيط لإيجاد وقت للقراءة والمناقشة والتربية.
- تصميم تحديات فكرية لنفسك.
- زيارة متاحف ومعارض الفنون والمكتبات.
- تخصيص وقت للتفكير.

تعزيز قدرة اللاشعور:

إذا أُلِفَت اللغة المجازية في لا شعورك، تستطيع أن تستجيب باستعداد أكبر لرسائلها المنذرة، فيما يخص معوقات نموك. ثمة تمرين مفيد وهو أن تحتفظ بيوميات عن أحلامك. اقرأها بعين مجازية وبعد برهة ستري فيها موضوعات ذات مغزى. قراءة الشعر والأساطير والقصص الخيالية وقصص الجن -

وكلها مليئة بالاستعارات والمجازات، تعطيك تقديراً أفضل لأصالة المحادثة المجازية وصدقها.

تعزيز القدرة خارج النفس:

أما تعزيز القدرات خارج النفس فهو يساعدك أن تحيط نفسك بالناس الذين يهتمون بأمور الحياة والناس الناضجين والحريصين والحكماء والمتوازنين في استشرافهم وغير التقليديين والمتحدين والمغامرين والمستيقنين والروحانيين. من المفيد أيضاً البقاء على صلة مع الطبيعة وسخائها، فينمو وينضج تقديرك وعنايتك بمحيطك. وبقدر ما تسمح لك مصادرك المادية، حاول أن تعيش في محيط طبيعي وهبته لك الحياة. من المهم في كل الأزمان السعي إلى أماكن وأناس يعززون الأمان من أجل نموك وتطورك.