



## احذروا المشورة التي تقدم للحياة الزوجية

من المؤكد أن الأمور في حياة جاك الزوجية ليست على ما يرام. نعم، يمكن أن تكون أفضل من ذلك بكثير. ومن المؤكد أنه يحب زوجته ويرغب في أن يتعلم كيف يحسن العلاقة بينهما. فإذا سيذهب إلى مستشار متخصص في أمور الحياة الزوجية إذا كانت زوجته تعتقد أن هذا هو أفضل ما يمكن فعله من أجل حياتهن الزوجية.

وهكذا فإن جاك الذي يبلغ من العمر أربعة وثلاثين عاماً سوف يذهب وزوجته لحضور جلسات للعلاج. كانت تلك تجربة مفيدة بالنسبة إلى جاك. فقد أرسل إليّ رسالة على موقعي في الإنترنت يقول فيها: «إن علاج الزوجين يجبرني (ويجبرنا) بأن لا نتردد في التعبير عن حالتنا الداخلية. ولقد كان من المفيد جداً أن نرى كيف نعمل ذلك بشكل مختلف، كيف نتمثل خبراتنا، وكيف نتخذ قراراتنا. فنحن إنما نعمق حساسيتنا إزاء بعضنا بعضاً من خلال اختلافاتنا. فما من شخص آخر شاهد أعماق طيبيتي وأعماق سوء خلقي أكثر من زوجتي. فعيادة الاستشارات المتعلقة بالحياة الزوجية هي المكان الذي يتم فيه قبول تلك الازدواجية والنظر إليها نظرة محبة».

يا لها من طريقة رائعة للشعور بمزايا العلاج.

إن صديق جاك واسمه بوب يقطن في الجانب الآخر من البلد. وهو في الواقع غير متحمس جداً للعلاج، لكنه كان يتحدث إلى جاك

من حين لآخر عن الحياة منذ أيام أخوتها. وقد سمع عن شعور جاك الطيب بشأن العلاج وقرر أن هذا هو بالضبط ما تحتاج إليه حياته الزوجية. وهكذا انطلق بوب وزوجته بإيمان أعمى وتفاؤل كبير إلى عيادة المعالج وشرعا في شرح وبحث علاقتهما. فبدأا يبحث مشاعرهما الداخلية والأشياء التي تؤذيها وتوقعاتهما من بعضهما البعض. ولكن رغم مسيرة العلاج، وجد بوب أن حياتهما الزوجية لم تحرز أي تقدم. فشعر بالإحباط حيث إن المشورة كانت على ما يبدو تثير المشاعر السلبية بينه وبين زوجته. كان بعد كل جلسة يفادر العيادة وهو يشعر أنه لا يلقى التقدير من زوجته وكانت زوجته تفادر العيادة وهي تشعر أن زوجها لا يحبها. وكان بوب يعرف بأن من المفروض بأن يستفيد من العلاج لكنه بدأ يخشى اجتماع ليلة الثلاثاء المعتاد. فكان يزداد قلقاً ويشعر أنه أقل قدرة على السيطرة على الأمور ويخوض في جدال مع زوجته أكثر مما كان يفعل في السابق. وقد أصبح الآن هو وزوجته، علاوة على صراعاتهما الأخرى، يتجادلان بشأن العلاج أيضاً!

كيف يمكن أن يحصل هذا! إن بوب إنسان طيب. لقد ذهب إلى عيادة العلاج وهو مدفوع بأطيب النوايا - بل كان ذلك بمبادرة منه. أليس من المفترض أن يفيد العلاج المتعلق بالحياة الزوجية؟ من المفترض، نعم. لكنه لا يفيد دائماً. في هذا الفصل سوف نمعن النظر في المشورة المتعلقة بالحياة الزوجية. سوف نتحدث عن الكيفية التي يمكن أن تفيد الحياة الزوجية. لكننا سنقوم أيضاً بإمعان النظر في الأسباب التي كثيراً ما تجعل العلاج يؤدي إلى شعور الرجال بخيبة الأمل عندما يكون العلاج يتعلق بالحياة الزوجية. وسوف نرى أن العلاج يطلب منهم في بعض الأحيان أن يكونوا ما ليسوا عليه ويعزز توقعات زوجاتهم التي مفادها أنه إذا لم يتغير زوجها من أجلها، فهذا يعني أنه لا يهتم بها بدرجة كافية. وسوف نستقصي كيف أنه يتعين على المعالجين أن يغيروا طريقتهم بغية تحقيق تغييرات إيجابية في الحياة الزوجية.

## عجائب العلاج

أعمل كل يوم حوالي ثماني ساعات في مقابلة الزبائن - الأفراد والأزواج - في عيادتي. وبصفتي طبيباً نفسياً فإنني أستخدم في بعض الأحيان أدوية لعلاج الأمراض العقلية الرئيسية. ولكن حتى حين يستدعي الأمر استخدام الأدوية، فإن معالجاتي تكاد تقترن دائماً بالعلاج الكلامي. أتحدث مع زبائني عن الأشياء التي تجري في حياتهم. ونحدث عن الكيفية التي تؤثر فيها تجاربهم الماضية على الطريقة التي ينظرون فيها إلى الحياة. ونركز على نقاط قوتهم وكيفية استخدامها كيما يتحسن شعورهم بأوضاعهم وبأنفسهم.

إن للعلاج الكلامي مزايا كثيرة. في بعض الأحيان، كما سنرى في الفصل السابع، يمكن أن يكون لوجود من يستمع إليك في حياتك نتائج علاجية مدهشة. بعض الناس يستفيدون كثيراً من العلاج المتبصر (insight-oriented therapy) الذي يساعدهم على التخلص من الأشباح الكامنة في خزائنتهم العاطفية والنظر إلى مشكلاتهم القديمة نظرة جديدة.

كما أن العلاج الإدراكي - لسلوكي كثيراً ما ينفع. وهذا يختلف عن العلاج المتبصر حيث أنه يساعد الناس على تحسين مهاراتهم في التغلب على الصعوبات، ولا يكون ذلك عبر إدراك السبب الذي يجعلهم على ما هم عليه (على سبيل المثال، هذا النوع من العلاج لا يعير اهتماماً كثيراً لكيفية نشوء الخوف من المصاعد)، بل عبر أساليب محددة تساعد الناس على استعادة الشعور بالتحكم بالأشياء (عبر جعلهم يبدؤون، بالتدريج، خطوة فخطوة، في ركوب المصاعد الثابتة). هذا النوع من العلاج أثبت فعاليته لدى الكثيرين من الأفراد الذين يؤدي قلقهم أو أمزجتهم السلبية إلى شعورهم بالشلل.

لقد تحدثت مع الكثيرين الذين أعربوا عن تقديرهم لهذه الاستراتيجيات التي ساعدتهم إما كأفراد أو كأزواج. غير أن هذه الإمكانيات لا تتحقق في كثير من الأحيان، و، كما في حالة بوب، فإن مشكلات حياتهم الزوجية تتواصل أو تزداد سوءاً.

### تذكر هذا



لا ضرر من الذهاب للعلاج

لأن «زوجتي أرسلتني»

كثير من الرجال يأتون إلى عيادتي يطلبون علاجاً فردياً، لا بسبب صراعات داخلية واضحة. فهم يقولون إنهم يأتون لأن «زوجتي أرسلتني لأنها تظن أنني بحاجة إلى العلاج». هؤلاء الرجال يلقون ترحيباً حاراً من قبلي. فأقول لهم بأنه إذا كانت زوجاتهم ترى أنهم بحاجة إلى علاج، فإنهم بحاجة إلى علاج بالفعل - على الأقل من حيث إنه يبرهن للزوجة على أن زوجها يهتم بعلاقتها الزوجية بدرجة كافية تجعله يجرب العلاج. ولكني لا أقف عند هذا الحد، عادة. ففي مرحلة ما، أدعو الزوجة إلى عيادتي لأسمع منها وجهة نظرها في الموضوع.

### مشكلة الذين يعالجون الزوجين

من الصعوبة بمكان العمل على جمع شخصين في غرفة واحدة وجعلهما يتحدثان. من الصعب جعل شخصين يعملان على قضايا مؤلة. من الصعب على شخصين فهم ما يعانیه الشخص الآخر، أو فهم الخلفيات التي جعلت منهما ما هما عليه. ثمة أسباب عديدة تجعل علاج الزوجين مسألة تتطوي على صعوبات كثيرة. لكن المشكلة الكبرى تكمن في المعالجين أنفسهم.

أعرف أن قولتي هذا لن يرتاح إليه الكثيرون من العاملين في الحقل الاجتماعي والمعالجين الذين يهتمون بالأسرة وعلماء النفس والأطباء النفسيين في المجتمع الذي أعيش فيها. لكنني غير حريص

على نيل رضاهم. إنني أهتم بأن أتأكد من أنكم (أو زوجاتكم أو أنتم وزوجاتكم) تشدون العلاج لحياتكم الزوجية و تعرفون ما تضعون أنفسكم فيه. إن جميع المعالجات النفسية قد درسوا شكلاً ما من أشكال علاج الأسرة أو الزوجين. وقد اشتركت أنا نفسي بعدد من الندوات حول هذا الموضوع وكان لي مشرف أثناء دراستي للطب النفسي. وكنت أرى أن هذا تدريب مفيد. ولكن هل كان هذا يكفي لكي أعرف كيف أسدي المشورة إلى الأزواج؟ كنت أظن أنه يكفي، لكنني كنت مخطئاً.

### مشكلة الترخيص

تجيز رابطة علماء النفس الأمريكية لأي معالج مرخص له تعليق لوحة تذكر أنه «استشاري في شؤون الحياة الزوجية» أو «معالج الأزواج». وتدل الإحصائيات الحديثة أن 81 بالمائة من المعالجات من ذوي العيادات الخاصة في الولايات المتحدة يقولون بأنهم يمارسون علاج الأزواج. لكن 12 بالمائة منهم فقط هم المجازون في معالجة الأسر والذين اتبعوا دورات في هذا الميدان أو كان لهم خبرة سريرية تحت الإشراف في موضوع علاج المتزوجين أو الأزواج<sup>(1)</sup>. وبعبارة أخرى، فإن الغالبية العظمى من «مستشاري شؤون الحياة الزوجية» يعملون استناداً إلى كتب مدرسية قديمة بالإضافة إلى خبرة حياتهم لتوجههم في أساليب العلاج التي يطبقونها. وكما قال الدكتور ويليام دوهيرتي William Doherty، وهو عالم نفس يبحث بهذا الجانب من العلاج: "من وجهة نظر المستهلك، إن الذهاب إلى معالج للأزواج يشبه الذهاب لمعالجة سائق المكسورة لدى طبيب لم يدرس تقويم الأعضاء في كلية الطب"<sup>(2)</sup>.

### مشكلة التأكيد على الحقوق الشخصية

تتمثل مشكلة ثانية، تتعلق بالاستشارات المتعلقة بالحياة الزوجية، بالتأكيد على الحقوق والسعادة الشخصية. ففي العلاج النفسي

للأفراد (ذلك النوع الذي تدرب عليه معظم معالجي الأزواج)، كثيراً ما يجري التأكيد على فحص تلك الأشياء التي تشكل عقبات أمام السلام والنمو الشخصي. فبالنسبة للعديدين من الزبائن، يمكن أن يكون ذلك البحث والغوص في ثانيا «الذات» مفيداً من حيث إنه يلقي الضوء على الأمور ويحرر الأشخاص من الأوهام. ولسوء الحظ أن المعالج الذي يستخدم هذا النموذج من تقديم المشورة إلى من تعاني حياتهم الزوجية من مشاكل يعملون من المنطلق الخطأ.

لا يقتصر الزواج عليك وعلى تحقيق ذاتك بوصفك فرداً مستقلاً. ولا يقتصر الزواج على حل جميع صراعاتك منذ الطفولة أو توفير الدعم من أجل احتياجاتك فقط. ذلك النوع من الأسلوب المتمحور حول الذات الذي يتصف بالأنانية ويفتقر إلى النضج كثيراً ما يدفع أحد الشريكين أو كليهما للنظر إلى الآخر بأنه عقبة في وجه نموه أو نموها الشخصي. عندما يفكر الزوجان كل بنفسه وبما يملك بدلاً من التفكير بنفسيهما وبما يملكان، فإن الأمر ينتهي بهما إلى اختيار الطريق الأقصر إلى السعادة الشخصية عبر الطلاق بدلاً من الطريق الأطول والذي كثيراً ما يكون الأصعب لإنقاذ الحياة الزوجية.

يمكن للحياة الزوجية أن تسهم في تحقيق سعادتك. الشراكات السليمة تقترن بالحياة الأطول والصحة العقلية الأفضل. إن في صعود التلال وهبوط الوديان والعيش مع فرد واحد، وتحمل التحديات التي ينطوي عليها إنشاء الأسرة مع ذلك الشخص، هو ما ينشئ معنى أعمق وأشمل للذات.

إن الحياة الزوجية هي بوتقة لبناء الشخصية والطباع والأخلاق. فهي اختيار لإنكار الذات والتفاعل والتعلم والإخلاص والالتزام. أنا أعرف بأن المرء يتعرض إلى إغراء النظر إلى نفسه، ويسعى للحصول

على ما يريد الحصول عليه من حياته الزوجية عبر التخلص من أخطائه كافة وأخطاء زوجته أيضاً. لكنه سوف يعرف، من قراءته لهذا الكتاب، أن عزمه على إنقاذ حياته الزوجية، لا إنقاذ نفسه، هو الطريقة الأضمن لتحقيق السعادة.

تأمل أفكار ثورتون وايلدر في مسرحيته «جلد أسناننا» التي مفادها: «إنني لم أتزوجك لأنك كنت كاملة. بل إنني حتى لم أتزوجك لأنني كنت أحبك. لقد تزوجتك لأنك أعطيتني وعداً. هذا الوعد غطى أخطائك. كما أن الوعد الذي أعطيته لك قد غطى على أخطائي. لقد تزوج شخصان غير كاملين وكان الوعد هو الذي عمل على نجاح حياتهما الزوجية. وعندما كان أولادنا يكبرون، لم يكن البيت هو الذي وفر لهم الحماية؛ ولم يكن حبنا هو الذي وفر لهم الحماية - بل كان هو الوعد»<sup>(3)</sup>.

ألقيت مؤخراً محاضرة في ندوة عامة بعنوان Marriage CPR وقبل الحديث، حاولت استقطاب مساندة الجمهور عبر طلب إحالات من المعالجين. قال أحد الذين أعمل معهم «لدي زوجان بلغا نقطة اللاعودة. لم يكن لديهما أي أمل في المصالحة». لا، يجب أن لا يعتبر أي زوجين مستعدين لحضور جلسات معالجة لإنقاذ حياتهما الزوجية «ميئوساً منهما من البداية».

### مشكلة الالتزام

يتمثل عيب آخر في علاج الحياة الزوجية في أنه يوضع جنباً إلى جنب مع علاج الأزواج - علاج شخصين غير متزوجين وغير متأكدين من أنهما سيتزوجان على الإطلاق. أعرف أن ذلك يبدو منطقياً. لكنك ستدهش من الإحصائيات التي تبين أن الزواج والتعايش على طريقة الأزواج هما حصانان من لون مختلف.. إن مستوى الالتزام الصريح والضمني أقوى بكثير من الزواج، لا سيما من جانب الرجال. فمعاملة

هذين الوضعين على أنهما متماثلان يحرم الزوجين المتزوجين من فرصة استخدام أعظم أداة تحت تصرفهما، إخلاصهما لبعضهما البعض.

يعتبر معظم الناس أن القرار الحاسم بأن يتزوجا يدل على اتفاق على تجاوز المرحلة الهامة الأخرى. كما أن الوقوف أمام أسرتهم وأصدقائهم المقربين والتعاهد على البقاء معاً «إلى أن يفرقنا الموت» كان له مغزاه. فالمعالج الجيد يفهم ويحترم تعاهد الزوجين هذا. إن هذا الفهم هو الذي يفرِّق بين مقابلة زوجين والقول: «لننظر ما إذا كنتما ملائمين لبعضكما البعض»، والقول: «أنا أعلم أنكما كنتما متلائمين، ولهذا فقد قررتما أن تتزوجا. لنحاول الآن اكتشاف المزيد عن المزايا الخاصة لعلاقتكما».

### «مشكلة» الرجال

وآخر ما يندرج في أعلى قائمة الأسباب التي تجعل المشورة المتعلقة بالحياة الزوجية يمكن أن تخيب أملك هو حقيقة أن عدداً كبيراً جداً من معالجي الأزواج لا يزالون يؤمنون بالفكرة الخاطئة وهي أن مهارات الرجال في مجال العلاقات الزوجية ضعيفة. فالذين ينتمون إلى هذه المدرسة الفكرية يصرون على أنه يتعين علينا التخلي عن مواقفنا وسماقتنا الذكورية «النموذجية» كي نتمكن من التواصل مع جانبنا الأنثوي بحيث نكون أكثر «إحساساً» و«تعاطفاً» و«تعبيراً» مثل زوجاتنا.

من حيث المبدأ، لا ضير من أن نطلب من الرجال أن يكونوا أكثر دقةً ونعومة. نحن معشر الرجال بحاجة لأن نتعلم كيف نكون أكثر إنصاتاً وأن نحسن التعبير عن مشاعرنا. بعض الرجال يجيدون ذلك، والبعض الآخر حاولوا جاهدين اكتساب هذه المهارات منذ الطفولة. إن مشكلة قواعد الانخراط في العلاج هي أن التقدم، بالنسبة للرجال، يقاس بالدرجة التي ينجحون فيها في أن يكونوا على غير طبيعتهم.

ذلك يحرم الرجل، والزوجين، من فرصة الاستفادة من المهارات الأصيلة التي يمكن للزوج أن يقدمها.

كما سترى في كل فصل من فصول هذا الكتاب، إن للرجال قدرات في مجال العلاقات تختلف عن قدرات زوجاتهم لكنها لا تقل نجاعة في إيجاد علاقة زوجية متينة. ومع ذلك، لا يزال الكثيرون من المعالجين يجلسون ويراقبون الرجال الذين يشعرون بالخجل. ففيما يحاول الرجال جاهدين للتواصل مع المرأة في داخلهم، نجد أن شعورهم بالإحباط يتصاعد - فهم يسألون أنفسهم: «ما هو العيب الكامن في نفسي الذي يجعلني لا أستطيع القيام بذلك؟» هؤلاء الرجال يتركون هذه الجلسات وهم يشعرون بأنهم فاشلون في مجال العلاقات - انتبه! هذا ما تقوله لهم زوجاتهم ثم بعد ذلك ما يقوله لهم الطبيب المعالج.

تذكر أن الرجال يميلون إلى المناقشة؛ فقد لا يرغبون في الذهاب إلى العلاج، ولكن إذا كان لابد من ذلك، فإنهم يريدون أن يخرجوا منتصرين. وعندما يفشل العلاج، يعتقد كثير من الأزواج أن العيب كان فيهم - مثل الشعور حين يهزم فريق كرة القدم الذي تنتمي إليه، فإنك تعتبر نفسك مسؤولاً إذا كنت في الفريق. في مثل هذه الظروف ما من سبيل يجعل الرجال يخرجون وهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم أو عن حياتهم الزوجية.

### تذكر هذا



#### إن بيئة العلاج قد أنشئت من أجل الإناث

يمكنك، بمجرد دخول عيادة الطبيب المعالج، معرفة ما إذا كانت وجهة نظر الأنثى هي التي من المحتمل أن تسود الجلسة. فالعيادة تكون مزينة بحيث تروق لذوق الأنثى الجمالي - لا لذوق الذكر. وتكون قاعة الانتظار مزودة بصور رقيقة. وعلى الجدران تتدلى اللوحات الانطباعية تبين تواريخ المعارض حديثة

العهد والبعيدة. وعلى الأغلب تصدح موسيقى حديثة أو موسيقى روك خفيفة عبر مكبرات الصوت في قاعة الانتظار. وعلى الأغلب أنه لن يكون هناك تلفاز ييب برامج محطة السي إن إن أو تي إس بي إن. كما لن توجد مجلات تهم الرجال. وعندما تدخل إلى غرفة الاستشارات سوف تجد أريكة بلون أحمر ضارب إلى الرمادي وبعض الوسادات وربما زهرية أزهار اصطناعية. أما الإضاءة فهي جانبية وخافتة وتبعث الشعور بالارتياح (مع أن الرجال، خلافاً للنساء، يجدون صعوبة في الرؤيا في الأضواء الخافتة). فاحتياجات الرجال لن تتوافر هنا.

### الأفكار الخاطئة في العلاج

لقد دلتني تجاربي السريرية على حقيقة هامة وهي أن الرجال والنساء يدركون إشارات المشاكل في حياتهم الزوجية بطرق مختلفة. كما أنهم يميلون إلى التجاوب مع هذه العلامات بطرق ذكورية أو أنثوية نموذجية. إن الأطباء المعالجين الذين لا يعون هذه الاختلافات يخطئون أخطاء فادحة تجعل الرجال يشعرون بأنهم خاسرون. فيما يلي بعض أكثر المعتقدات الشائعة في العلاج التي تؤدي إلى فشل العلاج.

☀️ الفكرة الخاطئة رقم 1: الرجال بحاجة إلى التواصل مع مشاعرهم

من المؤكد أنه من المفيد الفوص في أعماق مشاعرنا وأن نحاول الوصول إليها، ولكن عندما لا ننجح في ذلك، فإن هذا لا يكون بالضرورة لأننا لا نريد ذلك أو لأننا معاندون لفكرة المحاولة. فكثيراً ما نجاهد في هذا المجال من نفسنا لأننا غير مؤهلين للقيام بذلك بسهولة - السبب في ذلك هو جهازنا العصبي المحيطي، اللوزة وقرن آمون في الدماغ:

### النظام العصبي المحيطي

لقد أظهر البحث الحديث أن للإناث نظاماً عصبياً محيطياً أكبر من نظام الذكور. إن دماغ الذكر ينطوي على عدد أقل من الممرات العصبية من وإلى مراكز العاطفة في النظام العصبي المحيطي. هذا

يدل على أن من المحتمل أن تكون الإناث تتواصل بدرجة أكبر مع مشاعرهن من الرجال (4).

### الملونة

هذا الجزء من الدماغ يتعلق بالعدوان والصلات العاطفية بالأحداث. لقد أظهرت دراسات شائعة لهذا الجزء من الدماغ أنه عندما يتعرض الرجال والنساء إلى صور أناس حزينين أو خائفين ويطلب إليهم أن يتصوروا بماذا يفكر أولئك الناس، فإن لوزتهم تضيء. ولكن الباحثين وجدوا أن لوز الرجال تتطفيء خلال بضع دقائق وتضيء وظائف أرقى في القشرة الدماغية. فاستجابات الرجال العاطفية لا تدوم مدة طويلة بل إنهم سرعان ما يبحثون عن استجابة عقلانية للتعامل مع المؤثرات العاطفية. أما دماغ الإناث فهو يتمهل أطول من ذلك في التعامل مع المشاعر السلبية (5).

على سبيل المثال، لنفترض أن عمك جوزي توفيت فجأة. فسوف تشعر أنت وزوجتك بالمشاعر العاطفية التي تقترن عادة بالحزن، لكنك أنت قد تكون الأسرع في الانتقال إلى الجانب العملي من الموضوع: «متى ستحصل الجنازة؟ لدي اجتماع عام يوم الثلاثاء». وربما تتفوه زوجتك بأشياء مزعجة حول عدم إحساسك وتتعجب من برود عواطفك. لكن الواقع هو أنه بعد أن استوعب دماغك مشاعر الحزن فإنه حول أفكارك إلى عالم العقل. هذا ليس بالأمر الخاطئ - هذا مجرد طريقة مختلفة عن طريقة زوجتك في التعامل مع وفاة العم جوزي.

### قرن آمون الدماغى

عند حدوث واقعة عاطفية، تميل الإناث إلى التشبث بالذكري، بينما يميل الذكور إلى الإفلات منها. هذا الاختلاف بالذات يمكن رده إلى قرن آمون في الدماغ (مركز الذاكرة). فهو أكبر حجماً لدى المرأة وينطوي على

عدد أكثر من المرات العصبية منه إلى المراكز العاطفية. وهذا هو السبب الذي يجعل النساء يتذكرن الأحداث العاطفية أكثر من الرجال.

كم وكم تساءلت زوجتك في غضب: «كيف يمكنك أن لا تذكر كيف كنت مستاءً عندما جعلك المشرف على العمال تعيد بناء تلك الأرضية الصيف الماضي؟ ذلك اضطرني لأن أظل أواسيك طيلة عدة أيام!» حسناً، إليك الجواب. الرجل يذكر تجاربه العاطفية أقل من المرأة. فهو يستطيع تذكر أبعاد الأرضية التي قام ببنائها، ولكن إن لم يكن الخلاف مع رئيسه قضية رئيسية بالنسبة له (كأن يؤدي ذلك إلى صرفه من العمل)، فإنه لن يتشبث بالجانب العاطفي من الحادث. وهذا ما يفسر كيف أنه يصعب على الأزواج تنفيذ أوامر الطبيب المعالج بالفوص إلى الأعماق واسترجاع تلك المشاعر. ففي بعض الأحيان لا تكون هذه موجودة في ذاكرته ليتذكرها.

SecretsofMarriedMen.com



إن التعامل مع «حياتي المتعلقة بالأفكار» بالغة التعقيد على ما يبدو. إن الأفكار التي تساورني ليست تلك التي أود أن أقضي وقتي في التفكير بها.

- برادلي، 54 سنة، متزوج منذ 32 سنة.

☀️ الفكرة الخاطئة 2: الرجال بحاجة إلى مزيد من الحديث عن مشاعرهم

لا شك بأنه قيل لك بأن الحديث عن مشاعرك سوف يحسن علاقتك الزوجية. لكن هذا العلاج التكتيكي يأتي لمصلحة النساء. فمن الناحية البيولوجية نجد أن الكثيرين من الرجال لا توجد لديهم القدرة الدماغية للتعبير عن المشاعر العاطفية بالكلمات بالسهولة نفسها التي تتمتع بها النساء. إن الأنثى هي التي تملك نصف الكرة الدماغية - وهو مركز التعبير اللفظي - الذي يتصل على نحو أفضل بنصف الكرة الأيمن - وهو الجزء المختص بالحواس والمشاعر - الأمر الذي يجعلها أفضل بكثير من زوجها في الإصغاء والتعبير عن المشاعر.

وعلى تقيض ذلك، لا يستطيع الرجال القيام في الوقت نفسه بتفعيل جزئي الدماغ بنفس السهولة التي لدى النساء - فلكي يتحدثوا عن مشاعرهم فإنهم يحتاجون إلى الوقت وحدهم للتفكير وليس للحديث. ولأنهم غير مجهزين لاستدعاء مشاعرهم بمثل السهولة المتاحة للنساء، فإنه من الأصعب عليهم الإعراب عن التجارب بكلمات، ويحتاجون إلى وقت أطول للإعراب عن الأفكار العاطفية. هذه الحقيقة لا تؤخذ بالاعتبار في جلسات العلاج التي تدفع الرجال لأن يكونوا أكثر انفتاحاً بمشاعرهم. فالكثيرون من الرجال لا يستطيعون ذلك بكل بساطة - ليس بالضرورة لأن آباءهم لم يتفوهوا بعبارة «أحبك» أبداً، لكن لأن أدمغتهم غير مجهزة للتشبث بالعواطف، ناهيك عن ترجمتها إلى كلمات.

رغم هذا الدليل الذي يبين أن الرجال لا يستطيعون التواصل مثل نسائهم، نجد أن الأطباء المعالجين يحثون الرجال على القيام بذلك ويهيئونهم للفشل. فمن خلال محاولة الأطباء المعالجين توليد المساواة حيث يوجد نقص نسبي في قدرة دماغهم، فإنهم يزيدون شعور الرجال بعدم الكفاءة، ويتركون الزوجة أكثر إحباطاً أيضاً.

على أي حال، أعتقد أن هذه الفكرة كلها المتصلة بالحديث عن المشاعر قد يكون مبالغاً بها بالنسبة للذكور والإناث، على السواء. فقد شككت معطيات عدد من الأبحاث المدهشة الافتراض الراسخ لدى الأطباء المعالجين الذي مفاده أنه من غير الصحي إبقاء مشاعرك في داخلك. ففي دراسات انطوت على أحداث مؤلمة (مثل الهجوم الإرهابي في 11 سبتمبر)، أو وفاة الزوج، أو الإساءة الجنسية)، كان الذين يعالجون المشاكل من خلال عدم التفكير بها أو الحديث عنها يتفوقون في مواقفهم في كثير من الحالات (مع درجة أقل من الضيق العاطفي) على الذين كانوا يشعرون بالحاجة إلى استرجاع الحدث السلبي أو المؤلم.

على سبيل المثال، درس البحاثة، في تل أبيب، الأشخاص الذين أصيبوا بنوبة قلبية بغية تتبع النتائج بعيدة المدى لأولئك الذين قلسوا أو أنكروا الأثر المؤلم لهذا الحدث الطبي. ووجدوا أن نتيجة الذين كانوا يميلون إلى التفكير بنوباتهم القلبية ويشعرون بالقلق إزاءها ويتحدثون عنها، كانت أضعف من الذين اختاروا تجاهلها أو إنكارها. 7 بالمائة فقط من الأكثر رزانة في المجموعة أصابتهم اضطرابات بعد الحدث المؤلم بعد سبعة أشهر من النوبة القلبية، بالمقارنة مع 19 بالمائة من المجموعة الأكثر انفعالاً. وقد توصلت دراسات أخرى لحوادث مؤلمة مختلفة إلى نتائج مماثلة. توحى نتائج البحث من هذا القبيل أن الكبت والتجنب تكتيكات في التكيف أكثر صحية - وأنه من المحتمل أن تؤدي المبالغة في التعامل مع الأحداث السلبية في واقع الأمر إلى زيادة الضيق العاطفي لدى الكثيرين<sup>(6)</sup>.

ومع أن الدراسات لم تتصدى للفروقات بين النوعين الاجتماعيين (الذكور والإناث)، فإني أعتقد أن هذه النتائج قد تنطبق بشكل خاص على الرجال. فدفع الأطباء المعالجين للرجال إلى «الغوص في الأعماق والتواصل مع المشاعر» قد تجعل الأمور أسوأ بالنسبة لكثير من الرجال الذين يشعرون، بطبيعتهم، أنهم أكثر تمكناً وسيطرة على الأمور عندما يتعاملون مع المشاعر العاطفية الشديدة من خلال كبتها.

SecretsofMarriedMen.com



لقد قالت لي زوجتي مراراً وتكراراً بأنها تريدني أن أفصح عن مشاعري وإشراكها بها، أن اتفتح، وأن لا أصمت وأقفل الأبواب. ولكن في المناسبات التي أقوم بالفعل فيها بالإعراب عن مشاعري الفاضبة، فإنها تصبح شديدة الانزعاج. أظن أنه من غير المسموح لي إلا بالمشاعر السعيدة.

- كريغ، 26 سنة، متزوج منذ سنتين.

### الفكرة الخاطئة 3: يجب على الرجال تفهم الآخرين من أجل فهم مشاعر زوجاتهم

إن النساء أكثر قدرة على تفهم الآخرين. إنهن أكثر قدرة على فهم مشاعر الآخرين لأنهن ولدن وهن مزودات بقدرة أرقى على فك شيفرة الاتصالات غير الكلامية وفهم دقائق الأمور من نبرة الصوت أو تعابير الوجه.

ويظهر الدليل على الميزة الفطرية في هذا المجال في مرحلة مبكرة من العمر. فعند الولادة، نجد أن الطفلات ينظرن إلى الوجه البشري مدة أطول من الذكور - الذكور يفضلون النظر مدة أطول على أداة ميكانيكية متحركة معلقة. وبحلول سن الثانية عشرة، تنظر الفتيات إلى عيون الآخرين وتستقبل نظراتهم أكثر من الفتيان - الأمر الذي يعطيهم فرصة أكثر وقدرة أعظم على «قراءة» مشاعر الآخرين.

ويقترن تلاقي العيون هذا من جانب الفتيات بحلول السنة الأولى بإظهار تفهم أكثر لضيق الآخرين، فيظهرن اهتماماً أكبر عبر نظرات أكثر حزناً والتفوه بعبارات العطف والعزاء<sup>(7)</sup>. هل تجري تهيئة الإناث للاندماج بالمجتمع في سن الواحدة بغية الاهتمام بمشاعر الآخرين؟ نعم، جزئياً. لكن الأمر يتجاوز ذلك. فقد وجدت بعض الدراسات اختلافات في الإدراك منذ الساعات الأولى بعد الولادة. ووجد الباحثون أن مقدار تلاقي العيون لدى الأطفال يتحدد جزئياً بعامل بيولوجي حتى قبل الولادة. هنا نواجه نتيجة مذهلة أسفر عنها البحث: كلما ازدادت كمية التيستوستيرون لدى الأبوين، المقاسة في السائل النخطي الذي يحيط بالجنين، نقص تلاقي عيني الطفل مع عيني أمه في سن الواحدة<sup>(8)</sup>.

ومع نمو الأطفال، يستمر هذا الفرق بين الجنسين في القدرة على تفهم الآخرين والتعاطف معهم. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات أنه

حين يلعب الأطفال بألة سينما ذات نافذة واحدة للرؤية، فإن الفتیان يأخذون أكثر من حصتهم العادلة في النظر عبر نافذة الرؤية عبر مزاحمة الفتيات وإبعادهن من الطريق. فكلما قلت القدرة على فهم الآخرين والتعاطف معهم، ازداد التمرکز حول الذات. أو، إذا تركت مجموعة من تلك السيارات البلاستيكية الكبيرة التي يمكن للأطفال ركوبها، فسوف ترى أن عدداً أكبر من الأطفال يلعبون لعبة الانطلاق بسرعة. فهم يتعمدون دفع العربة لكي تصدم طفلاً آخر. أما الفتيات الصغيرات فإنهن يركبن ويدرن بحذر أكثر، ويتجنبن الأطفال الآخرين في معظم الأحيان<sup>(9)</sup>.

لا أدري إن كان الأطباء المعالجون مطلعين على تلك الدراسات في تفهم الآخرين والتعاطف معهم، وعلى الميول الفطرية للرجال والنساء. ولكن إذا كانوا على إطلاع، فإنهم يتجاهلوننا في كل مرة يصرون فيها على بوب «كلما أجبت على سؤال زوجتك دون أن تلتفت وتتنظر في عينيها، فإنك تظهر لها بذلك أنك لا تحبها»، أو عندما تتناول آخر قطعة من الكعكة دون أن تسألها إن كانت ترغب بها قبلاً، فإنك تبرهن على أنك لا تحترمها». إن اتهام الزوج بالنوايا السيئة غير مبرر وهو بكل بساطة غير صحيح. لكن ما يحدث على الأغلب هو أن الأطباء المعالجين الذين يستخدمون هذه الاستراتيجيات إنما يحاولون إثارة النخوة لدى الرجال كي يتصرفوا بطريقة مختلفة. لكن هذا ضرب من العبث.

أنا لا أقول بأن بوب محق في أن يعامل زوجته بخشونة، رغم كونه رجلاً. ولكن هذا ما يجب أن يقوله الطبيب المعالج: «بوب، عندما تأكل تلك الكعكة، فقد يبدو ذلك أنه عدم احترام لزوجتك. أرى أنه عليك أن تعرض عليها مشاركتك بها لأن ذلك يجعلها تدرك أنك صديقها». إن هذه نصيحة مفيدة.



كانت تجربتي الأولى في المعالجة بعد أن تعرضت إلى هجمة قلق قاسية. لم يكن لدي أي فكرة عما حصل لي. وقد ساعدتني قليلاً إحدى العاملات المجازة في الخدمة الاجتماعية السريرية. فعندما وصلت الأمور بيني وبين زوجتي إلى طريق مسدود قررنا أن نعود إلى تلك المرأة للحصول على المشورة بشأن حياتنا الزوجية. إنني مستعد لأن أفعل أي شيء للتخلص من الجلوس ومناقشة العواطف بطريقة متكلفة. لقد ضاقت زوجتي ذرعاً بي ولامتني لعدم رغبتني في العمل على حل مشاكلنا. وظلت علاقتنا تسوء جراء ذلك. وقد شعرت بإحباط شديد جراء عدم قدرتي على الإعراب عن مشاعري بشكل دقيق لدرجة أنني أخذت أكتبها في رسالة إلكترونية أو في خطاب أبعثه إليها. رغم احترامي للاستشارية، فإني لم أستطع الشعور بأننا سوف نتوصل إلى حل أي شيء حين تركتني طريقتها في موقف معوق جداً.

- بين، 45 سنة، متزوج منذ 18 سنة

#### الفكرة الخاطئة 4: يجب على الرجال إظهار جانبهم الضعيف

الجو هادئ وينطوي على المودة. ويبدو أن الطبيب المعالج يفهم بوب ويؤكد له أن كل ما يقال في العيادة ينطوي على الفائدة وأنه سوف يعزز الحياة الزوجية. فيقول: «لا عليك يا بوب، أفصح عن كل ما تشعر به». وأخيراً أصبح الرجل يستطيع الحديث عن عواطفه المكبوتة.

رويدك يا صاح. إن الرجال ليسوا «بمأمن» في العلاج رغم تأكيدات الطبيب المعالج. ففي مراحل العلاج الأولى، عندما يفتح الرجل ويظهر نقاط ضعفه، فإنه ثمة احتمال ضعيف بأن تتأوه زوجته وتقبل بارتياح نظرته للأمور. لكن هذا هو الشاذ عن القاعدة.

لقد دلتني تجربتي أن مثل هذه الاعترافات تواجهه في أغلب الأحيان ثلاثة ردود فعل محتملة من جانب زوجته - وجميعها سلبية. لنفترض أن بوب ينهار ويبكي أثناء إحدى الجلسات ويقول إن زوجته لا

تحبه حقاً (أو قد يقول بأنه لم يعد متأكداً من حبه لزوجته). إليك ما قد يحدث:

1- تفقد احترامها له: «كنت أظن أنك أكثر نضجاً (فيك رجولة وتشعر بالثقة بنفسك، إلى ما هنالك. كيف تخرجني وتخرج نفسك بتفوهك بهذا الشيء السخيف؟».

2- تشعر بالذعر من جراء فقدته السيطرة على عواطفه: «يا إلهي. لقد بدأ يفقد السيطرة. ماذا سيحدث إذا حصل له انهيار؟ أنا بحاجة لأن يكون قوياً. أحتاج إليه لإعالة أطفالي ولإعالتني. يا إلهي، إن كان لا يستطيع الاضطلاع بجميع مسؤولياته، فماذا عساي أن أفعل؟».

3- تستجيب وكأنها تشعر بأنها تعرضت للهجوم: «كيف تقول ذلك عني؟ إن هذا غير صحيح على الإطلاق! إنك تجرؤ على مهاجمتي مع أنك أنت الذي لا تعرف كيف تظهر حبك لي».

من الصعوبة بمكان أن يتحدث الرجل عن آلامه. إن الهشاشة لا تتسجم مع الدور البدائي للرجل بوصفه «حامي الكهف»، وهو ما هو مغروس في شعور الزوجات الداخلي - وحتى في أيامنا المعاصرة. لقد سمعت نساءً يقلن لي بأنهن يفقدن احترام أزواجهن عندما يعترفوا بأنهم ضعفاء شديداً - كونهم يخافون من فقد عملهم، شعورهم بالنقص عند مواجهة إخوتهم في الخلاف حول تركة أبيهم المتوفى، أو في شعورهم بالارتباك بشأن تغيير حفاظات طفلهم الرضيع. وبعض النساء كنّ يعيّن أزواجهن في عيادتي لأنهم تحدثوا عن مشاعرهم لدى إساءة زوجاتهم لهم مادياً.

تلك هي النقطة الأساسية: كثيراً ما تنظر المرأة إلى شدة تأثر أو ضعف زوجها بأنه يدل على أنه ليس قوياً بما يكفي لإعالتها. وعندما يصير الطبيب المعالج أن الإفصاح عن تلك المشاعر من جانب الرجل

شيء لازم في العلاج، كثيراً ما يزداد الزوجان تباعداً عن بعضهما بعضاً - بدلاً من أن يشعرا بأنهما أقرب إلى بعضهما من السابق. وقد تعلم كثير من الرجال إظهار دفاعاتهم - في الحياة، نعم، ولكن أيضاً في حياتهم الزوجية. وأعتقد اعتقاداً جازماً أنه يتعين على الرجال، في مرحلة ما في علاقتهما الزوجية، الإعراب عن احتياجاتهم. أقول: «في مرحلة ما»، لكني أنبهك، هذه المرحلة ليست في الشهور الأولى من العلاج.

عندما يقوم الطبيب المعالج، في المراحل الأولى من العلاج، بتشجيع الرجل على الحديث عن مشاعره والسماح لزوجته بأن تطلع على نقاط ضعفه، ويقوم الرجل المسكين بخفض دفاعاته وينصاع إلى نصيحة الطبيب المعالج... عند ذلك، ينطلق الدوي! هذا التصرف غير مناسب للعلاقة الزوجية. على الطبيب الناجح أن يقوم أولاً ببناء الثقة لدى الزوجة بأن زوجها سيكون قوياً ويقف إلى جانبها بصرف النظر عما يشعر به. وعندما تعرف أن هذا صحيح - وهذا لا يحدث بين عشية وضحاها - فإنه يتكون لديها منظور أفضل ترى من منطلقه وجهة نظره العاطفية.

SecretsofMarriedMen.com



من المؤكد أن علاج الزوجة وزوجها يضع الزوج في موقف ضعيف. لقد ذهبت وزوجي عدة مرات إلى جلسات مشتركة للمشورة الزوجية، بناء على طلبي، لتساعدنا على أن نكون «أكثر تواصلًا». وعندما أنظر إلى الماضي، أدرك بأنها لم تكن أكثر من مجرد إتاحة الفرصة لي لأن أشعر بالحزن أمام طبيب معالج «حيادي»، وأدت إلى إيجاد الكثير من الغضب الدفين والصامت من جانب زوجي، فالمشورة لم تكن أبداً متفاعلة. كانت دائماً متوجهة إلى الإفصاح عن غضبنا، وذلك لم يكن في خاتمة المطاف مفيداً لحياتنا الزوجية. إن العثور على استشاري حياة زوجية يتمتع بالمهارة ومتفاعل وحسن التدريب وواسع الخبرة هو

مثل العثور على حبة ملح في كومة من الرمل. إن معظم الأطباء المعالجين يدعون بأنهم متمرسون وذوو خبرة في مجال تقديم الاستشارات للزوجين لكنهم جميعاً تقريباً يتوجهون إلى دفع الزوجين إلى الاعتراف بمشاعر الاستياء والألم وربما إلى انفصام الحياة الزوجية.

- ريتا، 43 سنة، متزوجة منذ 20 سنة.

### 🌟 الفكرة الخاطئة 5: الرجال يملكون كل القوة في العلاقة الزوجية:

في كثير من الأحيان يصدق الطبيب المعالج الموقف الأنثوي الذي يعتبر أن الرجال يملكون كل القوة في العلاقة الزوجية في الغالبية العظمى من الزوجات لأنهم يأتون بالجزء الأكبر من الدخل ولأنهم أقوى جسدياً. فهل تعطي هذه المزايا للأزواج القوة؟ الرجال ينفون ذلك.

سل الرجال عمن اختار المدرسة التي يذهب إليها الأطفال، ولون السيارة التي سوف تستخدمها الأسرة، وعن الأثاث الذي يتم شراؤه من أجل غرفة الجلوس. سل الرجال عن الذي بيده سلطة الفيتو بشأن ممارسة الجنس. وعلاوة على ذلك، سل الرجال عن الذي قرر أن يذهب إلى العلاج. في بعض هذه الحالات تكون السيطرة التامة للرجال، لكن خبرتي تدلني على أن الرجال لا يشعرون بأن لهم معظم السلطة في المنزل. ومع ذلك فإن الكثير من الرجال يشعرون بأنهم ليس بالضرورة موصومون بالإساءة بسبب مزاياهم الجسدية الظاهرة.

عندما يشعر الرجال بالانزعاج، من الطبيعي أن يرفعوا أصواتهم وأن يذرعوا المكان جيئةً وذهاباً ويظهروا العدوان الجسدي. ومن المؤكد أنهم إذا ضربوا زوجاتهم فإنهم يرتكبون إساءة، لا مرأى في ذلك. ولكن بما أنهم يميلون إلى اللجوء إلى التصرف الجسدي (مثل ذرع المكان جيئةً وذهاباً وضرب الطاولة والجدار بقبضاتهم) بغية تلطيف الغليان

الداخلي، فإن كثيرين منهم يوصمون دون وجه حق بأنهم «غير مأمونين في أي سرعة». (يتضمن الفصل السادس مزيداً من المعلومات بشأن الطريقة التي يعبر الرجال فيها عن مشاعر الغضب والإحباط.

هذا الموقف من جانب الطبيب المعالج إنما يعزز ما يمكن أن يشعر به الرجل من الداخل: الخجل من عدم سيطرته على نفسه، والشعور بالذنب جراء ما تشعر به زوجته من ألم عندما يتصرف بهذه الطريقة، والشعور بالعجز إزاء عدم قدرته على إيجاد حل إيجابي لمشاكل حياته الزوجية.

### تذكر هذا



#### الثقافة الزوجية هي بديل عن الاستشارات المتعلقة بالحياة الزوجية

يتعين على كل زوجين يسعيان إلى تحسين حياتهما الزوجية التذكير بالثقافة الزوجية كبديل للاستشارات الزوجية. ويعد هذا الكتاب «أسرار الرجال السعداء في حياتهم الزوجية»، شكلاً من أشكال الثقافة الزوجية: لم تكن بحاجة إلى اللجوء إلي بصفتي طبيباً معالجاً كي أساعدك في حياتك الزوجية. إن التعامل مع اختصاصي في التثقيف الزوجي يختلف عن حضور جلسات العلاج لأن المواعيد توضع من أجل المجموعات ولأن رؤساء المجموعات لا يطلبون من الزوجين التصدي لمشكلاتهم الفردية أثناء الجلسة. بدلاً من ذلك، هذه الدروس التثقيفية تعلم الاستراتيجيات والتمارين للأزواج والزوجات لتحسين مهارات التواصل وحل المشكلات. يأتي الأزواج مع زوجاتهم من خلفيات مختلفة ويحضرون الدروس لأسباب مختلفة، ومع ذلك فإنهم كثيراً ما يندهشون حين يجدون أن مشكلاتهم الزوجية متماثلة. يتمثل أحد المصادر المفيدة لمعرفة المزيد عن هذه الدروس التثقيفية في موقع على الإنترنت اسمه SmartMarriages.com درجت على إحالة الزوجين من جميع أنحاء العالم إلى هذا الموقع من أجل الإطلاع على دروس الثقافة الزوجية في مجتمعاتهم.

☀️ الفكرة الخاطئة 6: يجب على الزوجين تجنب ممارسة الجنس عندما يقومان بالتصدي لحل مشكلاتهما

يقول الأطباء المعالجون للرجال التواقين إلى الجنس أن لا يضاعفوا زوجاتهم، أثناء محاولتهم تحسين حياتهم الزوجية، ما لم تكن المبادرة من الزوجة. يبين الفصل التاسع كيف أن الدراسات أظهرت أن الزوجين اللذين يفشلا في تحسين المودة بينهما - حتى حين لم تتم تسوية مشكلاتهما في التواصل - سوف يزداد احتمال عدم عودتهما إلى ركوب عربة الجنس. ومع ذلك، فإن الأطباء المعالجين يوصون بهذه الممارسة المشكوك في نتائجها؛ لعلهم لا يعرفون أن الرجال يولّدون، خلال ممارسة الجنس، مستوى زائداً من هرمون الأوكسيتوسين، الذي يجعلهم في الواقع أكثر قرباً من زوجاتهم.

إن تشجيع الزوجين على تعمد تجنب فرص ممارسة الجنس يولد نمطاً من التجنب المزمّن. فعندما يفضل الأطباء المعالجون في تطبيق هذه المعرفة في ممارستهم السريرية، فإن الزوجين سيعانيان من زيادة العداة ونقص الارتواء الجنسي. أنا لا أستطيع فهم ذلك.

أذكر أنني كنت أتحدث مع محاضر في مؤتمر سنوي لرابطة الأطباء النفسيين الأمريكيين. لقد أدهشني بنظراته المتبصرة في الجنس كلعبة للراشدين وكيف أن اللعب يمكن أن يجدد نشاط انخراط زوجين نضبت طاقتهما. وسألته إن كان يجد هذه الطريقة مساعداً مفيداً في معالجة الأزواج وزوجاتهم. فأجاب قائلاً: «أنا لا أستخدم هذه الطريقة في معالجة الحياة الزوجية. ذلك لأن الصراع يكون قد بلغ بالأصل صراع مستوى عالياً أكثر مما ينبغي في حياة هؤلاء الأزواج والزوجات. هذه الطريقة هي فقط من أجل الشركاء الذين ينشدون علاجاً لأوضاعهم الجنسية». أنا لا أدري كيف يمكن عدم إدخال

الجنس في علاج الحياة الزوجية. فلا مندوحة من أن اللقاءات الجنسية لا تقل قيمة عن اللقاءات الكلامية.

لقد أجريت لي مقابلة عن الأزواج من قبل «مجلة بروفيدانس» بعد إطلاق موقع SecretsofMarriedmen.com. في هذه المقابلة، ناقشت السخرية المقترنة بكيف أن التوصية بالعلاج الذي من شأن الرجال أن يتجنبوه (مثل تخصيص وقت للحديث كل يوم) كانت تفضل على توصية من شأنها أن تروق للرجال. وقد اقترحت أن ثمة وصية جيدة بالمثل وهي الاقتراح بتخصيص نصف ساعة كل يوم لكي يقوم بها الزوجان بممارسة الجنس. وكان هذا الجزء من المقالة، بالطبع، هو الذي تم إبرازه بعنوانين بالخط العريض، وتعرضت لنقد شديد بسبب هذه النصيحة. (لعلك قد خمنت جنس من أزعجتهم هذه الفكرة أكثر من غيرهم). لكن المسألة تظل قائمة: التواصل اللفظي يعطى قيمة أكثر مما ينبغي في علاج الحياة الزوجية. إن التواصل غير اللفظي لا يقل أهمية ويتعين على الزوجين (والأطباء المعالجين) أن لا يتجاهلوا الآثار الإيجابية القوية للجماع.

SecretsofMarriedMen.com



أود الاستفاضة في الحديث عن أن علاج الزوجين مسألة حقيقية بالنسبة للرجال. إنني أحمل شهادة مهجستير في العمل الاجتماعي، وزوجتي تدرّس في كلية الطب. وقد استشرنا عدة أطباء معالجين طيلة السنوات القليلة المنصرمة وكانت نتيجتها كلها المزيد من الألم. إنني أنصح الرجال بشدة بأن لا يذهبوا إلى العلاج، بل أن يذهبوا إلى ورشات عمل التثقيف في مجال الحياة الزوجية (يوصي بها في محفل مثل SmartMarriage.com) إنني أوْمَنُ بذلك إيماناً قوياً جداً. لم تتضمن أي من جلسات علاج الأزواج وزوجاتهم التي شاركت فيها أي أهداف أو ممارسات مكتوبة. وهذا يعادل إجراء مناقشات أسبوعية حول إطار سيارة فارغ من الهواء. أرني الأدوات فنتمكن من حل هذه المشكلة معا - من دون علاج! لست مريضاً، مفهوم؟

- روجر، 57 سنة، متزوج منذ 30 عاماً.

## ☀️ الفكرة الخاطئة 7: الزوجان السعيدان يحلان كافة المشكلات

ضع نفسك في موقف المحاسب ودقق البيانات التالية:

1- لقد أظهرت الدراسات أن الزوجات هن اللواتي يثرن أكثر من 80 بالمائة من المشكلات والعلاقات الزوجية.

2- في الأسر السعيدة، لا يتم حل 69 بالمائة من كافة الصراعات الرئيسية العائلية أبداً رغم العمل على حلها طيلة خمس سنوات (10).

استناداً إلى هذه الإحصاءات، لا حاجة لأن تكون آينشتاين لتتبين أن الغالبية العظمى من المشكلات التي لا نجد حلاً لها في الحياة الزوجية هي مشكلات اكتشفتها الزوجات... وأرادت حلاً لها. توجد مغالطة إذاً بالنسبة للرجل الذي يرغب، في آن واحد، بتجنب المواجهة العاطفية ويريد أيضاً حل مشكلاته الزوجية.

أدخل عيادات الأطباء المعالجين، الذين يرون أن اختصاصهم هو في تسوية الصراعات بدلاً من تثقيف الأزواج والزوجات ليعلموا أن السعادة الزوجية لا تعني حل المشكلات الرئيسية (ولا حتى نصفها، في واقع الأمر). فالزوج والزوجة قد لا يتفقان أبداً بشأن إرسال الأطفال إلى مدارس دينية، ما إذا كانوا سيقضون ليلة عيد الميلاد لدى أهل الزوجة أو أهل الزوج، أو ما إذا كان يجب وضع البيانو في غرفة الاستقبال أو في الاستوديو. (قد يتبادر إلى الذهن أن الأسر الميسورة التي تملك بيانو وغرفة استقبال واستوديو يجب أن تدرك مدى حسن حظها ولا تدخل في جدال بشأن تلك الأمور التافهة، لكنهم يفعلون).

إن الأطباء المعالجين غير واسعي الاطلاع يحاولون توجيه الأزواج والزوجات إلى سلوك لا يؤتي ثماره حتى في أفضل الزيجات - أي إصلاح المشكلات.

وبما أن النساء هن اللواتي يملن إلى إثارة هذه المشكلات، تُرى من المفروض أن يحسُنَّها؟ هذا يلقي على عاتق الأزواج مهمة غير واقعية، مهمة سوف تفشل على الأغلب في معظم الحالات. بعد فشل المحاولات، يصر الطبيب المعالج على معاودة زيارة منطقة الخطر مراراً وتكراراً على أمل إزالة جميع الألغام الأرضية. هذه الاستراتيجية لا تفي بالفرض المتمثل بتحسين الحياة الزوجية - تُرى من هو الذي فكر في هذا الأمر على الإطلاق.

أرجو أن لا يساء فهمي؛ أنا لا أقول بأنه يجب على الزوجين عدم مناقشة المشكلات أو محاولة حلها. لكن الكثيرين من الأزواج والزوجات يجدون سبباً للتعايش مع المشكلات والدوران حولها. بالطبع، هذا ليس بالأسلوب المثالي. قد يكون التعامي عن المشكلات استراتيجية من الاستراتيجيات التي أتقنها الرجال، لكن بالنسبة لكثير من الأزواج والزوجات، هذه هي الطريقة التي تتجح، وهذا ما يتعين على الأطباء المعالجين جعله يحدث. فهذا يعطى للسؤال «هل يمكننا الاتفاق على عدم الاتفاق؟» حياة جديدة. (وكما من شأن زوجتي أن تقول: «طبعاً... لكني أنا الفائزة، جيد».)

SecretsofMarriedMen.com



اعاني وزوجتي هذه الأيام من صعوبات شديدة في حياتنا الزوجية. لقد ذهبنا إلى عيادة الاستشارات الزوجية ومن وجهة نظري فإن هذا لم يجد نفعاً. إنني زوج مخلص ومحب. وأنا اب صالح. فأنا لا أغش ولا أقامر ولا أتعاطى المسكرات ولا أفعل أي شيء يسيء إلى زوجتي أو إلى عائلتها. فأي نوع من الرجال يريد هؤلاء الناس؟

- بن، 37 سنة، متزوج منذ 7 سنوات.

## إذا كنت قيد العلاج

أنا لا أقصد أن كل المشورات الزوجية سيئة ولا يمكن إصلاحها. لكنني على فتاعة قوية بأنه إذا كانت جلسات العلاج تميل إلى تفضيل وجهة نظر الإناث واحتياجات النساء، فإنه يوجد دائماً احتمال بأن يؤدي العلاج إلى الإضرار بالحياة الزوجية (ونفسية الرجل) أكثر من الفائدة.

إذا كنت وزوجتك قيد العلاج، أو تتويان طلب المشورة، فأليك قائمة باقتراحاتي التي عليك بأن تستخدمها كمقياس لتقرر ما إذا كان الطبيب المعالج يستطيع الاعتراف بمهاراتك ونقاط قوتك واحتياجاتك كزوج قادر تماماً على الإسهام في تحسين حياتك الزوجية:

⊗ يتعين على الطبيب المعالج التركيز على نقاط القوة لدى كل من الزوجين بدلاً من مختلف الطرق التي يقوم فيها كل طرف بالخط من قدر الطرف الآخر. فيجب على كل طرف أن يركز، من حين لآخر على الأقل، على نقاط القوة لدى الطرف الآخر. فعندما تبدأ زوجتك بالقول: «إنه أب ممتاز، ابن محب ورجل أعمال ناجح، لكن...» هل يتدخل الطبيب المعالج ويسأل: «إذا كانت لديه كل هذه الميزات، فلم تفترضين بأنه لا يمكن أن يكون زوجاً صالحاً أيضاً؟» يتعين على الطبيب المعالج الاعتراف بأنك لا تفنقر إلى خلق فطري يحول دون نجاحك في حياتك الزوجية.

⊗ يتعين على الطبيب المعالج إبداء فهم للميل الطبيعي لدى الرجال إلى العمل أكثر من الكلام. إذا سمعت شكوى من زوجتك، من الطبيعي أن ترغب في إيجاد طريقة لإصلاحها، بدلاً من أن تظل تتحدث عنها. هل يرضى الطبيب المعالج عن ذلك؟ هل يتوقع الطبيب منك أن تقف صامتاً مكتوف اليدين تنتظر دورك بينما تجد أنك تتعرض إلى التمزيق؟ هل يدرك المعالج أن قوتك هي في العمل، لا في أن تبقى ساكناً مستمعاً؟

٥ يتعين على المعالج أن يسمح لك بالاجتماع معه دون زوجتك إذا كان ذلك يجعلك تشعر بالارتياح. لم لا؟ لو كنت تبحث عن مدرب يوجهك في عمك بغية تحسينه، فهل يقول المدرب: «لا أستطيع مساعدتك إلا إذا أحضرت معك رئيسك في العمل أيضاً؟» بالطبع لا. ومع أنه من المفيد وجود الزوجين معاً في جلسات المشورات الزوجية، إلا أنه من المعقول أيضاً أنه قد يجد الرجال صعوبة في الحديث عن نقاط ضعفهم أو عن مشكلاتهم الحميمة مع زوجاتهم بوجودهم في الجلسة. ومع أنه من المفيد جعل الطرفين يلتزمان بتحسين العلاقة، فإن وجود شخص وحده ينطوي على قدرة كبيرة على تغيير الحياة الزوجية نحو الأفضل.

٥ يتعين على المعالج احترام حاجة الرجل إلى جلسة منظمة. فالرجل الذي تكون كتلة دماغه أكبر في المنطقتين البصرية - المكانية، يشعر بالارتياح حين تكون الجلسة واضحة ومنظمة. حدثني أحد الأزواج واسمه جونثان عن جلساته السابقة عند عالم نفسي ماهر في مجتمعنا. قال جونثان بأن الجلسات كانت تجعله يشعر بالإحباط لأنه لم يكن يعرف بالضبط متى ستنتهي. فقد قال: «كنت أتجنب الخوض في قضية كبيرة، مثل الجنس، عندما كنت أظن أنه لم يبق للجلسة سوى ثلاث دقائق، لأجد بعدها أننا بقينا مدة عشرين دقيقة أخرى. كان ذلك يشبه مباراة كرة قدم يقرر فيها الحكام اعتباطياً تجديد مدة المباراة». إن وضع حدود زمنية ومبادئ توجيهية ووجود نظرة إجمالية لأهداف جلسات العلاج يساعد الرجال كثيراً في التوصل إلى نتيجة إيجابية.

٥ يتعين على المعالج عدم الافتراض بأنك مستعد لانفصال تجريبي أو للطلاق كحل للمشاكل الزوجية. وسواء أكان ذلك صحيحاً علمياً أو إحصائياً، فإنه يبدو لي أن الرجال يعتبرون أن لديهم شعوراً أكبر

بالشرف من النساء، وهذا يتجلى في الاعتقاد بأنهم إذا كانوا قد تعهدوا بأن تكون حياتهم الزوجية «في السراء أو في الضراء»، فإنهم كانوا يعنون ذلك. إن كلمتهم هي التزام، ويحملون تعهدهم بحماية واحترام زوجاتهم وأطفالهم محمل الجد إلى درجة كبيرة. فإذا كنت تشعر هذا الشعور فإنه يتعين على المعالج احترام شعورك بالالتزام، لا أن يقنعك بأن تفترق عن زوجتك.

وإذا وجدت نفسك في عيادة استشاري في مجال الحياة الزوجية، أفصح عما يجول بخاطرك وسل المعالج إن كان يشعر بأنه يوجد أمل في إنقاذ حياتك الزوجية. إذا أجابك بالنفي ما عليك إلا أن تعود أدراجك وتذهب إلى أقرب مطعم وتطلب وجبة خفيفة وتخرج الصفحات الصفراء التي تحتوي على أرقام هواتف المهن. ثم عليك بالذهاب إلى معالج يؤمن بزواجك، ويكون على استعداد لمساعدتك في النضال من أجل إنجاح هذا الزواج.

### المعالجون يساعدون الذين يساعدون أنفسهم

عندما أسمع جرس الهاتف في عيادتي فإن من المحتمل جداً أن يكون هناك زوجان يبحثان عن المساعدة من أجل حياتهما الزوجية. في أمريكا يوجد الآلاف من المعالجين الذين تأتيهم مثل هذه المكالمات الهاتفية. وفي كثير من الحالات يذهب الرجل متثاقلاً حيث إنه يهاب من المجابهة بسبب من المخاوف - خاوف معقولة في بعض الأحيان - بأنه سيشعر بالضيق وأنه لا يلقي التقدير وأنه لا يقدم المساعدة. لكن الزوج والزوجة ينشدان العلاج لأنهما يشعران في قرارة نفسيهما أنه يستطيع تحسين حياتهما الزوجية. وهو يستطيع بالفعل.

لكن لا تترك رجولتك وراءك على باب الطبيب المعالج. ابحث عن طبيب معالج يقدر نقاط القوة التي تأتي بها إلى الزواج. ويمكن لعملية

العلاج أن تساعدك على معرفة المزيد عن زوجتك. ويمكنك أن تعرف المزيد عن حياتك الزوجية. ويمكنك أن تتعلم كيف تحدد المشكلات القابلة للحل وكيف تتصرف في القضايا العاطفية الأكثر تعقيداً. فإذا كان بإمكانك مواجهة هذا التحدي من دون الفكرة المسبقة التي مفادها أنه يوجد خطأ في سماتك الذكورية، فإنك ستشعر بالبهجة إزاء قدرتك على تحسين حياتك الزوجية. وذلك شعور يمكنك إدراكه والحديث عنه!

إنني كلي رغبة في تحسين حياتك الزوجية. وفي الواقع إنني لا أريد أن تكون مجرد حياة زوجية عادية، بل أريدها أن تكون رائعة، وأريدك أن تشعر بروعتها. لكن الواقع هو أن الكثيرين من الرجال - والنساء - لا يحصلون أو لا يستطيعون الحصول على علاج جيد لحياتهم الزوجية. وهنا يأتي دوري. هذا الكتاب ليس بديلاً عن العلاج، لكنني أعتقد اعتقاداً راسخاً أنك إذا تعلمت أسرار سعادة الرجال في حياتهم الزوجية، وإذا طبقت طريقة الخطوة خطوة التي أوصي بها في حياتك الزوجية، فإنك لن تحتاج إلى طبيب معالج. لذا واصل القراءة وياشر في عملية مساعدة نفسك من أجل تحقيق الأفضل في حياتك الزوجية.

