9

دمج المودة والاستقرار

طرق جديدة للحوار

عانت أمي من مرض في الرئة، وكلما زادت شدة الألم عليها وأصبحت أضعف، أردت زيارتها أكثر وإمضاء أكبر وقت معها لمساعدتها والعناية بها. وفي إحدى الزيارات كنت مستلقية بعد الظهر لآخذ قسطًا من الراحة. ومع بداية غفوتي شعرت بحركة خفيفة على رجلي، فتحت عيني ببطء ورأيت أمي تقف عند رجلي. كانت تحمل في يدها بطانية صغيرة كانت على سريرها وترتكز باليد الأخرى على عكازها. وبينما كانت تحاول أن توازن نفسها على عكازها بيد واحدة، حاولت باليد الأخرى وضع البطانية الصغيرة على رجلي. لا أستطيع أن أذكر هذه القصة بدون أن تدمع عيناي. إنها واحدة من أورع وأثمن الذكريات لأمي في آخر سنوات عمرها. لكن من السهل علينا رؤية التجاوب المختلف للفتاة المراهقة في موقف كهذا. حتى من الممكن أن يسبب موقف كهذا غضب البنت وتقول كلمات كهذه: «بالله عليك يا أمي.. لم أعد طفلة. أستطيع أن أعرف بنفسي إذا كانت قدماي باردة أم لا».

أي إيماءة أو ملاحظة مريحة في بيئة معينة من الممكن أن تكون مزعجة في بيئة أخرى. وهذا صحيح بالأخص الإيماءات أو الملاحظات التي تقوم بها الأمهات في سبيل حماية أطفالهن. وهذا ما كان عزيزاً عليَّ عند

obeikan.com

إحضار أمي للبطانية لتغطي قدمي. في هذا التلميح فإنها كانت لا تزال تحاول حمايتي ورعايتي. لكن الحماية سيف ذو حدين، حيث تختلف فيها وجهة النظر بين الأمهات وبناتهن. عندما ترى الأم ذلك حمايةً وتواصلاً، فإن البنت تراه حدًا قاطعًا لحريتها وتطفلاً على خصوصيتها. إنه من الصعب على البنات فهم عمق رغبة أمهاتهن في حمايتهن. ومن الصعب على الأمهات فهم أن التعبير عن الاهتمام من الممكن أن يضعف ثقة البنات بأنفسهن ويبدو كما لو أنه نقدٌ بدلاً من اهتمام.

لقد حاولت في هذا الكتاب تفسير السبب الذي يجعل الحوار بين الأم وابنتها من أكثر الحوارات راحة لكن أيضاً من أكثرها إيلامًا وأذية، وتفسير حدوث ذلك. وكيف يمكننا أن نرى الحوار من وجهة النظر الأخرى، و كيف أن نقلص من الألم والأذية ونسرع في الشفاء. وبالرغم من أن ما يناسب أمًا وابنتها ربما لا يناسب الأخرى إلا أن هناك قواعد ومبادئ يمكنها أن ترشدنا. وفي هذا الفصل الأخير سأوضح كيف وجدت النساء طرقًا جديدة للحديث، وكيف أن هذه الطرق استطاعت تحسين العلاقة فيما بينهن.

ما مقدار التواصل المناسب؟

قالت امرأة إنها تتحدث إلى أمها ثلاث أو أربع مرات في اليوم، وأن علاقتها بأمها ممتازة، تقول: «أستطيع إخبارها عن أي شيء في الصباح أو ربما تتصل هي. لكن إذا لم تتصل إحدانا بالأخرى مع حلول الساعة التاسعة صباحًا فهذا يعني أن هناك خطأً ما».

قالت امرأة أخرى: «إن أمي ليست من النوع الذي تحب الحديث على الهاتف كل يوم، وهي دائمًا تقول: ماذا يمكنك الحديث عنه مع الشخص نفسه كل يوم.. أرجوك؟».

ثالثة كانت تعيد لأخيها الحوار الذي دار بينها وبين أمها، وخلال الحديث سألها: «كم مرة تتصلين بها؟» فأجابت: «كل يوم» (بنغمة تلمح إلى أنه من المفروض على أخيها معرفة جوابها). ثم سألته: «ألا تفعل هذا أنت؟» فقال: «لا. أنا أتصل بها مرة في الأسبوع». وقال الأخ في بريد إلكتروني تلقيته لاحقًا: «أعتقد أننا كنا مرعوبين.. حيث اعتقدت أن أمي قريبة جدًا من أختي، لدرجة أنهما أصبحتا كالتوأمين، وأختي اعتقدت أنني مهمل بعلاقتي بأمي».

ما مقدار التواصل المناسب بين الأم وابنتها؟ أَكُل يوم ـ أو كل أسبوع ـ عليك زيارتها؟ أكل يوم عليك الاتصال بها؟ ليس هناك إجابة صحيحة لهذه الأسئلة. فأي مقدار من التواصل يمكن فهمه على أنه علامة تواصل أو رفضه على أنه تطفل. لأن التواصل والتحكم ينشآن ويعبر عنهما بنفس الكلمات والتصرفات. في جهة فإن المكالمات الهاتفية تعزز وتقرب من التواصل، هذا من وجهة نظر الأمهات والبنات اللاتي يقدرن هذه المكالمات. ومن جهة أخرى فإن البنت التي تقرر أن تخفف من مكالماتها لأمها، أو تنزعج من مكالمات أمها الكثيرة فإنها تركز على جانب الحد من حريتها في هذا التواصل. إننا جميعا نواجه هذا يوميًا، فهو يشكل لب العلاقة بين الأمهات وبناتهن.

من يحتاجك؟

يأتي مع شعور الأم بالحماية لأطفالها شعور المساعدة وشعور أن الآخرين في حاجة لها. وقد صورت رغبة الأم الشديدة باحتياج الآخرين لها في رواية بولي مارشال «فتاة سمراء، أحجار بنية.» والتي تدور في بروكلين في الأربعينيات. وتنتهي الرواية بشكل تفاؤلي بينما تدرك بطلة الرواية سيلينا - والتي جاء والداها من الباربادوس - بأن حلمها هو أن تخرج من مجتمع المهاجرين الذي نشأت به. وأن تهرب من قدر الزواج المحتوم الذي اختارته أختها الكبيرة. لكن لم يكن إعلان سيلينا بالمغادرة الوشيكة مفرحًا لأمها التي تدعى سيلا. كان رد سيلا مؤثراً من خلال لهجتها المحلية البربادوسية. قالت: «سيرحلون.. واحدة تعتقد أنها ستتزوج وواحدة سترحل. حسنًا. إذا لم يعد لهم حاجة بي. سيرحلون». إنه من المؤلم تحت أي ظرف هجر أناس قريبين ومحبين لنا، لكن كانت خيبة أمل سيلا كبيرة ومؤلمةً لأنها رأت أن بناتها سيرحلن لأنهن لا يحتجن إليها بعد الآن.

سيلينا تحتاج أن تغادر المكان وأمها تحتاج حاجة الآخرين لها. وتحقيق حاجة من هذه الحاجات يتعارض مع تحقيق الأخرى. تمامًا كما تتعارض رغبة الأم بالمساعدة مع رغبة ابنتها بالشعور بأنها لا تحتاج أي مساعدة. إن الخلاف قد يجعل المرأة ترفض مساعدة أمها حتى عندما تكون في مصلحتها. هل هناك حل لهذه المعضلة؟ قد تجد البنات طرقًا تجعل أمهاتهن تشارك في الحياة بدون المس باستقلاليتهن. وربما تجد الأمهات طرقاً تكون فيها أكثر مساعدة بدلاً من إعطاء النصائح والرغبة في الحماية. وها هنا طريقة وجدتها واحدة من هذه البنات.

كانت أم بام خياطة موهوبة لم تعمل خارج منزلها أبدًا. وكانت تظهر براعة أمها خاصة في الخياطة في عيد القديسين. لقد كانت الملابس التنكرية التي تصنعها أمها لها ولأخيها محط أنظار وحسد أصدقائهم. وعندما رزقت «بام» بطفلة لم يكن لديها لا الوقت الكافي ولا براعة أمها في خياطة الملابس التنكرية لها. لذا فقد كانت تشتري لها الملابس الجاهزة. وفي سنة من السنوات عرضت أم بام عليها بأن تخيط لحفيدتها زيا تنكريًا بنفسها. رفضت بام عرض أمها لأنه بدا وكأنه اتهام: «لا تستطيعين أن تكوني أم جيدة، لذا سأفعل هذا عنك». ثم قررت بام أن تعيد تفكيرها ونظرتها لهذا الموضوع، فعرض أمها لا يعني بالضرورة عجزها لذا فقد قررت أن تتقبله بسرور. فترك أمها خياطة زي تنكري لابنتها هو من مصلحتها تمامًا. فالطفلة تحصل على الزي، وبام تتخلص من المهمة، وأمها تشعر أنها مشاركة ومساعدة في حياة ابنتها وحفيدتها. لقد نجح الموضوع تمامًا لدرجة أنه في المرة التالية عرضت أم بام بأن تخيط الزي مجددًا، ولم تتردد بام بالقبول. وعندما كانت تستعد بام لاستقبال مولودها الثاني قامت أمها بخياطة الستائر والشراشف والبطانيات لغرفة الطفل الجديد. لقد كانت أم بام سعيدة بمشاركتها للاستعداد بقدوم الطفل الجديد، وقد قدرت بام تحسين أمها لغرفة الطفل الجديد.

ختم للرضا

ليست كل النساء خياطات بارعات، وليس للكل الوقت الكافي لخياطة الملابس التنكرية أو الستائر والشراشف. لكن هناك هدايا تستطيع الأمهات تقديمها للبنات لا تتطلب الوقت الكثير، مثل التفهم والقبول والرضا. وإدراك هذا يبدد من الإحباط الناتج عن رفض نصيحتك أو مساعدتك.

تكتب بيا ليويس عامودًا أسبوعيًّا في جريدة بام بيتش بعنوان «اليوم والعمر» وضعت بيا في إحدى الأسابيع رسالة من قارئة محبطة تتحدث فيها عن ابنتها التي قامت بشراء منزلها الأول حديثاً. عرضت الأم على ابنتها نصائح عن التأمين والعقار وأمور أخرى مهمة للمشتري الذي ليس له خبرة في الشراء. وقد انزعجت ابنتها وأكدت لها بأنها على علم بما تفعله تمامًا. لكن بعد ذلك بمدة ذكرت البنت لأمها كيف أن نصائح صديقتها كانت مساعدة لها في شرائها لبيتها. كانت نفس النصائح التي رفضت عندما كان مصدرها الأم. قالت الأم: «أتوقع هذا النوع من التصرف من فتاه في السادسة عشرة من عمرها، لكن من امرأة في الخامسة والثلاثين! هذا محير».

إنه من السهل رؤية حيرة هذه الأم. لكن عليها معرفة أن طبيعة النصائح التي قدمتها لابنتها كانت تستطيع الحصول عليها من مكان آخر، وبالفعل فقد تم ذلك. الشيء الوحيد الذي تستطيع الأم إعطاءَه فقط هو التأكيد بأنها فخورة بابنتها، وبأنها وصلت إلى سن الرشد، وأنها تثق بقراراتها وتعاملها مع كل المسؤوليات التي تأتي معه. ومن وجهة النظر هذه فإنه من المفروض للأم أن تشعر بالراحة لعلمها أن ابنتها مازالت تنظر إلى رضاها على أنه شيء مهم في حياتها ـ ليس فقط في سن الثلاثين بل لآخر حياتها.

امرأة أخرى شعرت بأن هذه الطريقة قد حسنت من علاقتها مع ابنتيها. في الماضي كانت تأخذ طلب البنتين للنصيحة بغاية الجدية، خصوصًا إذا اختلف عن التصرف. أو ربما تسمع ردًا مهلكًا مثل: «لم أتصل بك كي تنتقديني». بعدها أدركت أن ما كانت البنتان تريد في الحقيقة هو ختم رضا لأفعالهما ـ حتى وإن بدت الفتاتان تطلبان النصيحة. تحسنت

علاقتها بالبنات بشكل غير محدود عندما تبنت سياسة حجب رأيها عندما لا تتوافق مع بناتها (باستثناء أمور الصحة والسلامة).

أحياناً لا نستطيع التحكم في إضافة نصيحة لتعبير إطراء حيث إنه شيء مغر للغاية. فمثلا امرأة تدعى توبي قالت: إن تعلم رفض هذا الإغراء طور من علاقتها مع ابنتها. فمثلاً إذا قالت ابنتها: «لقد التحقت بالنادي الرياضي ونقص وزني ثلاثة أرطال في الأسبوع الأول». توبي كانت تجيب عن هذا قديمًا بالآتي: «إن هذا عظيم» ثم تزيد على ذلك بالتشجيع: «يجب عليك الالتزام بهذا». ثم تفاجئ من أن ابنتها منزعجة. ثم أدركت في آخر الأمر أن الجزء الثاني من كلامها اقتطع من الجزء الأول. فبدلاً من تقديم التشجيع قد بدت وكأنها تقلل من المدح، أو كما لو أنها كانت تلمح إلى: «كل الذي فعلتيه إلى الآن بدون معنى». أما الآن فعندما تعلن ابنتها عن شيء مثل لهذا فإن توبي تقول: «هذا رائع» وتتوقف عند هذا.

تكلمت مع امرأة توفت أمها من وقت قريب فقالت: «كتبت تأبيناً لأبي عندما توفي، لكن عندما توفيت أمي لم أكتب لها تأبيناً لأنها لم تكن موجودة لتسمعه، لتسمع: إنك قد قمت بعمل رائع.» هذا التعليق يعكس ما يطلبه الكثيرون منا من أمهاتهم ـ وما تطلبه الأمهات من البنات عندما يتقدمن في السن ـ وهو ختم الرضا.

أرجوك لاحظيني

قالت امرأة: «لا أعتقد أن أمي تلاحظني أبدًا». لقد صعقت بعدد النساء الكبير اللاتي عبرن عن أمهاتهن بتعليقات كهذه. ماذا يعني يا ترى هذا؟ ألا تلاحظ الأم ابنتها؟ أخبرتني كثير من النساء أن معظم

الأمهات لا ترى أو تلاحظ ابنتها كشخص. وبشرح أفضل قال الكثير منهن بأن الأم لا ترى ابنتها بالطريقة التي ترى البنت فيها نفسها. وكلمة «لا ترى» ـ تعني أو تلمح لعدم التقدير. ـ لم ترى الأمهات الخصائص الجميلة التي تمتعت بها البنات واعتزت فيها. لماذا هذا مهم لهذه الدرجة؟ لماذا تستحق خيبة الأمل هذه أن تذكر عند الحديث عن الأمهات والبنات؟ لأنه بالنسبة للكثير منا نعتبر أمهاتنا المعيار الذي نقيس من خلاله العالم. وإذا كانت أمهاتنا لا ترانا كما نرى أنفسنا فإننا نشك ونتساءل ما إذا كنا نرى أنفسنا على حقيقتها.

كتبت فيفيان كرونيك في مذكراتها «الرباط الجبار» عن هذه النقطة. فقد علقت فيفيان على مقابلة تصور فيها التأثير المفرغ للأم التي تبدو أنها لا ترى ابنتها. وتفسر في بعض الأجزاء كيف أن شعور الأم بالحماية يجعلها لا ترى ابنتها بشكل واضح. وتصف فيفيان حادثة حصلت في إحدى الأيام الهادئة والصافية فقالت: «أستطيع أن أتذوق الهواء وأشعر بالضوء.. إنني أتنفس بسهولة وببطء.. أشعر بالسلام والإثارة وأني فوق أي تأثير أو تهديد، لا شيء يستطيع لمسي، أنا آمنة.. أنا حرة». وفي هذا المزاج الصافي تذهب وتقابل أمها في ذاك اليوم. وتكمل فيفيان كتابتها: «إنني أطير.. أطير، أود أن تشعر أمي بهذا الشعور المتألق وأن أنقل لها هذا الشعور السعيد بالحياة». لكن ما حدث بعد ذلك هو العكس تماماً:

«أوه.. يا أمي. يا له من يوم».

قالت الأم «أخبريني هل لديك إيجار هذا الشهر؟»

أجبتها «أمي.. أنصتي أقول لك».

قالت « المقال الذي كتبتيه لمجلة التايمز، من المؤكد أنهم سيدفعون لك مقابله. أليس كذلك؟»

«أمي توقفي.. دعيني أخبرك عما شعرت به».

ردت الأم « لماذا لا تلبسين ملابس شتوية دافئة. إننا على مشارف فصل الشتاء؟»

بدأت مشاعري بالداخل بالغليان والجدران تنهار من حولي متجهة للداخل، رددت في داخلي: «ابلعيها ببطء». وقلت لأمي: «أنت لا تعرفين أن تقولي الشيء المناسب في الوقت المناسب. هذه الميزة فيك عجيبة. إنها تسرق أنفاسي».

لكن لم تفهم أمي ما حصل. لم تدر أن جملتي كانت ساخرة، ولم تدري أنها تمسحني. هي لا تدري أني أمتص ارتباكها في الحياة بجدية لدرجة أني أشعر به معها، وأشعر بالتدمير من كآبتها. كيف لها أن تعرف هذا؟ هي لا تعرف حتى أنني هنا. وكيف لي أن أخبرها أنها تقتلني بتجاهلها وعدم رؤيتها لي. إنها تحدق النظر إلي بعينيها الممتلئتين بالحيرة والأسى.

هذه الفتاة الصغيرة ذات السبع وسبعين عامًا تبدأ بالبكاء بغضب وتقول: «أنت لا تفهمين.. لم تفهميني أبدًا!»

لدينا الكثير من المشاعر المزحومة في هذا المقطع القصير. إن البنت تأخذ ارتباك أمها بجدية وتشعر بالتدمير من كآبة أمها لأن الرابط الذي بينهما عميق للغاية. فقدت فيفيان مزاجها الحماسي لأن أمها لم تلاحظه. لم تعترف به ومن ثم لم تعترف بها. وبالرغم من ذلك فإن أمها ركزت

على الطرق التي تستطيع من خلالها حماية ابنتها. هل هي في مأمن من الناحية المادية؟ هل هي متأكدة من أن أحدًا لا يقوم باستغلالها؟ هل هي تلبس ملابس دافئة تحميها من الجو البارد؟ والمثير للسخرية أن فيفيان كانت تشعر «بالأمان» في مزاجها الحماسي. وأن قلق أمها على حمايتها بدد هذا الشعور. والخطر الوحيد الذي نسيت أمها حمايتها منه هو الشعور بتجاهل أمها لها وعدم رؤيتها.

أنهت فيفيان هذا المقطع باعترافها اليائس بأنها كلما حاولت أن تفسر لأمها تأثير كلماتها فإن أمها «تبكي بغضب وتقول: أنت لا تفهميني. لم تفهميني أبدًا». ومن وجهة نظر الابنة هذا يوضح أثر كلمات الأم. لكن من وجهة نظر الأم فإنه يصف الحقيقة الآتية: إذا كانت الأمهات لا ترى بناتهن فإن البنات لا ترى الأمهات. وفي الحقيقة فإن البنت لا تفهم أمها أكثر مما تفهم الأم ابنتها. وهذا مصور أيضا في رواية بولي مارشال «الفتاة السمراء، الأحجار البنية». حيث إن الفكرة الأساسية لهذه الرواية أن سيلينا ترفض كل شيء له علاقة بأمها، ومبادئها وحرصها على شراء المنزل الذي عاشوا فيه وأن تجني المال عن طريق تأجير بعض الغرف. والأكثر أهمية غضب أمها تجاه والدها بسبب اعتراضه لشراء المنزل. وخلال الرواية تخبر سيلينا صديقتها المؤتمنة على أسرارها ـ المرأة العجوز كيف أنها لا توافق على أسلوب حياة أمها. فأجابتها العجوز: «ربما ستفهمين أمك في يوم من الأيام، وحينها ستفهمين لماذا تقوم هي بفعل كل هذه الأشياء». فقالت سيلينا: «أنا لا أريد أن أفهمها أبدًا». تبدو سيلينا وكأنها تشعر أنه مع التفهم يأتي القبول. لاحقًا في الرواية نرى هذا التوازن من وجهة نظر الأم. بعد أن سمعتها سيلينا تتحدث إلى صديقاتها عن

أهمية رفع أسعار الغرف، فإن سيلينا رأت في عيني أمها المثبتتين عليها التماساً صامتاً للتفهم وللتحمل ـ ليس فقط لما قد قالته لصديقاتها، بل أيضًا لكل ما قالته أو فعلته على الإطلاق. إن الأم تمامًا كما البنت تتشوق إلى أن يتم فهمها وتقبلها من خلال الكلمات والنظرات.

تخطي النسخة القديمة مني

إن التفهم والقبول والملاحظة هي أكثر تعقيدًا مما تبدو عليه. هذه الحقيقة تقدم تحديات بالتحديد للأمهات والبنات. إننا نتغير، ونبقى بنفس الطريقة. لذا فإن الشخص الذي عرفنا طيلة حياتنا ربما يعرف الشخصية القديمة لنا. وليس الشخصية التي تطورت معنا، وكما نتغير فإن علاقاتنا تتغير. والتحدي الآخر هو معرفة الأشياء التي نحتفظ ونبقي عليها والأشياء التي نغيرها ونزيلها من علاقاتنا. وبسبب المعنى المزدوج للتحكم والتواصل فإن التعليقات التي كانت تقدم الراحة والمساندة سابقًا أصبحت تسبب التعب والقلق.

إن تينا تتكمش عندما تسمع جملة من أمها تبدأ بـ «أنا أعلم أنك لا تحبين ....» تينا تعلم أنها على وشك سماع جملة تشير إلى شيء كانت لا تحبه قديمًا لكنها قد غيرت رأيتها تجاهه منذ زمن طويل. مثلاً ربما تقول أمها «أنت لا تحبين السوشي». لأن تينا قد قالت هذا منذ عقد كامل تقريبًا، لكن السوشي الآن هو واحد من الأكلات المفضلة لديها. والشيء المثير للسخرية هنا أن عبارة «أنا أعرف أنك لا تحبين..» تدل على القرب والألفة عن طريق إخبار ابنتها أنها تعرف أشياء حميمة خاصة بها كذوقها في الطعام. وهذه المعرفة بالتأكيد تنفع عندما تعد الوالدة طعام ابنتها

المفضل عند زيارتها لها. لكن في هذه الحال كان التأثير هو العكس تماماً. فقد أعطى تينا الانطباع بأن أمها تعتبرها غير قابلة للتغيير.

وصفت تلميذة تدعى هيذير إحباطًا مشابهاً لهذا:

«أثناء طفولتي عشنا في ولاية كونيتيكيت. لذا كانت تحضرني أمي إلى مدينة نيويورك في أجمل أوقات السنة، والذي يتصادف أيضًا مع أبرد أوقات السنة. كان علي أن أمشي في الجادة الخامسة مرتدية ثلاثة أزواج من الجوارب. ومعطفاً كبيراً، وزوجين من القفازات. وخلال سنوات عمري الخامسة والثامنة كنت قد أخبرت أمي أنني لا أحب الذهاب إلى مدينة نيويورك. والآن أنا في العشرين من العمر وأحاول دائمًا أن أجد الوقت للذهاب لمدينة نيويورك. وأحاول دائمًا أن أذهب عندما أكون في الجامعة. وأمي الآن تقول بكل جدية «لكنك تكرهين الذهاب لنيويورك.»»

إن تعليق أمها يعني أنها لا تسمح لابنتها أن تتغير أبدًا. والأسوأ أنها تحكم عليها في الوقت الذي كانت فيه طفلة عندما كانت مقيدة بعمرها وبملابسها الشتوية. أهم ما في الحوارات كلها هو سياق الكلام. كنت أتساءل عن سياق الكلام الذي قالت فيه أم هيذير: «لكنك تكرهين الذهاب لنيويورك» ربما هي تحاول أن تغير رأي ابنتها من تقصير زيارتها لها، لأنها تريد زيارة نيويورك أيضاً. بغض النظر عن السبب، فإن التعليق يزعج هيذير لأنه يجعلها تشعر بأن أمها لا تراها كالشخصية التي هي عليها الآن.

وفي هذه القصص من السهل علينا رؤية كيف يقع الجميع أسرى في الصورة القديمة التي تكونت منذ من زمن طويل. وكثير من الأمهات أيضاً

تشعر بأن البنات الراشدات ترى أمها بالشكل الذي كانت عليه سابقاً، وليس ما أصبحت عليه الآن. مثلاً من الممكن أن تستمر البنت في التوقع بأن أمها ستستمر بخياطة الملابس لأحفادها، حتى بعدما بدأت العجوز ترى أنه ليس من السهل عليها العمل بيديها وأنها ربما تحبذ أن تمضي وقتها بفعل شيء آخر. في الحقيقة إن الطريقة التي سجل من خلالها عجز وفشل الأمهات هي نفس الطريقة التي تجعلنا نحكم عليهن في مدة زمنية محددة كانت منذ سنين، حين كانت الأمهات أنفسهن صغيرات بالسن، ويحاولن مواجهة التحديات الكبيرة لتربية أطفالهن.

إن البنت أو الأم تستطيع مساعدة الأخرى عن طريق رؤيتها بشكل جديد من خلال الحديث معها بطريقة جديدة. مثلاً تجد كثيرًا من الأمهات والبنات أنفسهن يُعِدْنَ تكرار الحوادث بشكل ديناميكي، حيث تحضر البنت مشكلاتها لأمها من أجل الحل. وكان هذا العمل في وقت من الأوقات مرضيًا للطرفين، حين شعرت الأم بأنها مفيدة وحكيمة، وشعرت البنت بأن أمها تعتني بها وتصغي لها. لكن عندما تكون البنت راشدة فإن الحوار المعتاد عليه لن يكون مرضيًا كالعادة.

إن نصيحة الأم قد تصبح مزعجة حيث تشعر الأم في بعض الأحيان أن ابنتها تقوم بإغوائها للوقوع في فخ كبير. مثلاً تلتمس البنت المواساة والنصيحة ثم تغضب عندما تحصل على هذه النصيحة. ولتغيير هذه الحال فإن عليك تغيير الحوار القديم إلى جديد. ربما على البنت تذكير نفسها بأن تقص على أمها قصصاً عن نجاحها أكثر منها عن فشلها ومشكلاتها. وأن تذكر الأم نفسها بأنه ليس عليها حل مشكلات ابنتها بعد الآن بل عليها أن التجاوب من خلال التفهم والتعبير عن الثقة بأن البنت ستجد الحل المناسب.

انتبهي لخطواتك

إن رغبة الأمهات في حماية البنات هو السبب في كل هذه النماذج التي تكونت عندما كانت البنات صغيرات واستمرت ـ بطريقة غير مريحة ـ لما بعد بلوغ البنات سن الرشد. والإحباط قد يكون أكبر للبنات اللاتي لديهن إخوة في العائلة. حيث الاختلاف الواضح في التعامل مع الأولاد. ومرة أخرى فالمفارقة تستشف من المعنى المزدوج للتواصل والتحكم. فعندما نكون في سن المراهقة فإن البنت عليها البقاء في المنزل بينما يستطيع أخوها أن يسهر خارج المنزل إلى ساعات مبكرة من الصباح. وهذا بالفعل حقيقي وواقعي حيث إن البنات يتعرضن للمخاطر أكثر من البنين. لكن بغض النظر عما إذا كانت البنت تتفهم هذا الخطر أم لا، فإنها على الأرجح سوف تغضب من أن حريتها محدودة مقارنة بأخيها. ومن الممكن لهذه الفروق أن تستمر في حياتها.

فرانسيز أم لديها أربعة أولاد بنتان وولدان. لم تدرك فرانسيز أنها كانت تفرق في معاملة البنات عن البنين خلال سنوات تربيتهم. لكن البنات أدركن ذلك. وبما أن البنات كبرت الآن فهما تذكران الأم باستمرار كيف أنها كانت تعطي البنين فرصاً أكثر وحرية أكبر. وقد أدركت الأم أن البنات كن على صواب، إن هذا لا ينطبق فقط على صرامتها عند نشأتهم بل أيضًا على أصغر أبنائها الذي هو في سن الثلاثين الآن. مثال على ذلك هو توقعات الأم بأن يبقى بنوها على اتصال بها. وكأم مطلقة تعمل دوامًا كاملا فإن فرانسيز احتاجت إلى أن تعلم مكان وجود أولادها دائمًا، وتتأكد إن كانوا آمنين. والآن عندما أصبحوا راشدين فإنها مازالت تتوقع ـ أو حتى تطالب ـ بأن تعرف مكان البنات دائمًا، لكنها تنازلت عن هذا المطلب

من البنين شيئاً فشيئاً. إنها لا تشتكي من عدم اتصال البنين بها حتى بعد مرور أسابيع. بينما تتوقع من بناتها الاتصال بها كل أيام معدودة. إن رغبة فرانسيز بأن تعرف مكان بناتها دومًا يعكس خوفها المستمر على سلامتهن، وقد اعتادت على التواصل الكبير من بناتها أيضاً. على كل فإن البنات يرفضن هذه الطريقة غير المتساوية في التعامل، لأنها تلمح لعدم العدل أو حتى للتوقعات المهينة.

إيلين في الثلاثينيات، وهي عادة ما تعمل إلى ساعات متأخرة من الليل. إنها تشعر بقليل من الارتباك بينما تخرج من مكتبها الخالي باتجاه سيارتها. لكن هذا ليس أكثر من ارتباك زائل، تمامًا كما تشعر بالارتباك عند ركوبك في سيارة مع صديق لا تثق بطريقة قيادته للسيارة. إنك تضع الشعور بعدم الراحة جانباً وتستمر في حياتك. لذا فقد غضبت إيلين عندما اقترحت أمها أن تطلب من حارس المبنى أن يرافقها إلى السيارة ـ بالمناسبة إيلين تفعل هذا دائماً ـ لكن إيلين ركزت على اقتراح أمها غير المنطقي. حيث إنها لا تستطيع إزعاج الحارس كل ليلة وهذا سيجعلها تشعر بالغباء. فإن مكتبها لا يقع في حي سيئ وموقف السيارات مزود بالأضواء الكثيرة. أعادت أمها الاقتراح مما جعل إيلين تشعر بالارتباك الزائد. فبدلاً من أن تكون أمها مصدر راحة أصبحت أمها مصدر قلق. والأسوأ من هذا أن اهتمام أمها المتواصل جعلها تشعر بأنها غير مؤهلة.

إن إيلين ليست وحيدة عندما تشعر بأن قلق أمها يلمح إلى أنها تعتقد أن ابنتها لا تستطيع الاعتناء بنفسها. ولا تستطيع اتخاذ القرارات الصائبة ولا تقوم بعملها بالطريقة الصحيحة. ولا شيء مؤلم أكثر ـ أو مغضب أكثر ـ من الشعور بأن الشخص الأكثر أهمية في حياتك لا يثق بقراراتك. كم

obeikan.com

هذا مختلف عن الخصائص التي تثمنها كثير من النساء في أمهاتهن: «هي التي تقول لك.. أنا متأكدة من أنك تستطيعين فعل هذا.» إن سماع هذا النوع من التشجيع يعطيك القوة. لكن إذا كانت أمك لا تثق بك فإنه من الصعب عليك أن تثق بنفسك.

إن هذه التلميحات بعيدة جداً عن تفكير الأم التي ببساطة تركز جل اهتمامها على حماية أطفالها. لكن النوايا لا تؤكد حصول التأثير: فإن رسالة الحماية قد تحمل في طياتها رسالة خفية لعدم الثقة. وفي حالات كهذه فإن الأم قد تكون مفيدة أكثر لابنتها بتقليل الكلام وليس بكثرته.

الفكاهة تساعد

كثير من المشكلات بين البنات والأمهات تنشأ من الخلط بين الرسالة في سياق الكلام وبين ما وراء الرسالة ـ الرسالة الخفية ـ فإن التصرف أو القول الذي يحمل النية الإيجابية للحماية يحمل أيضاً في طياته الرسالة الخفية المؤلمة وغير المقصودة بأنك لست على المستوى المطلوب. حتى الشكوى الدائمة للأمهات، ونقد مظهر بناتهن هو في الحقيقة الجانب الآخر للاهتمام والقلق والذي يظهر التواصل. والمواضيع المفضلة للنقد (يعتمد على وجهة نظرك) هي الثلاثة الكبرى: الشعر و الملابس والوزن، يمكنها أن تكون أيضاً مواضيع لحوارات مبهجة.

كانت فاليري واحدة من النساء الكثيرات التي ذكرت بأن علاقتها مع ابنتها أفضل من العلاقة التي كانت بينها وبين أمها. ولتوضيح سبب هذا ذكرت فاليري أن أمها كانت تظهر قلقاً زائدًا على مظهر ابنتها: «كانت تريدني أن أبدو جيدة للعالم. وعندما كنت في الأربعين ظهرت على وجهي

بعض البقع الملونة، وقد أرادت أن أعالجها على الفور». لاحقاً في حوارنا كانت فاليري تصف العلاقة الرائعة بينها وبين ابنتها.(تحدثت إلى ابنتها فيما بعد وقد وافقت على كلام أمها). قالت فاليري: إن ابنتها دائماً تشجعها على أن تنفق المزيد من المال على نفسها. مثلاً: «إن ابنتي دائما تخبرني عن بعض المراهم التي علي شراؤها حتى أتخلص من التجاعيد».

أتساءل لماذا اعتبرت فاليري اقتراحات ابنتها لشراء مراهم إزالة التجاعيد على أنها دليل على العلاقة الجيدة. بينما اعتبرت اقتراحات أمها بأن تتخلص من البقع الملونة على أنها دليل العلاقة غير الجيدة. ربما شعرت أن دافع ابنتها لم يكن لجعلها «تبدو جيدة للعالم». كما كانت تفعل أمها. بغض النظر عن الدافع فإن الاختلاف يقع في سياق الكلام في علاقتهم. هنا سياق لحوار دار بين فاليري وابنتها عن مراهم الوجه:

«إننا نحب أن نتحدث عن أشياء مثل الأقراط وأقلام الحمرة والملابس. في السنة الماضية عندما قدمت محاضرة في مؤتمر أصرت ابنتي على أن أنفق المال في فستان. لقد أرادت أن نجده سوية لأنها تعتقد أنني لن أشتري إلا إذا كانت موجودة. عندما ندخل محلاً فإن ابنتي تخبر البائعة بأني عنيدة وصعبة المراس. إنها تتمتع بخفة الدم. لقد أخبرتني كثيرًا عن مراهم الوجه وأن علي شراءها لأتخلص من التجاعيد. إن لنا مملكتنا الخاصة بنا ونستمتع كثيرًا بها.. إننا نمزح».

إذًا الاختلاف الوحيد بين اقتراح أمها واقتراح ابنتها هو سياق الكلام والطريقة التي تم بها. إن تفاعل فاليري مع ابنتها هو تفاعل مازح ولعوب. وبالمقابل مع أمها «فلم يكن هناك مزاح، كل شيء كان جديًا بشكل مميت».

إن المزاح والفكاهة عامل مهم جدًا تستطيع فاليري وابنتها أن تستمتع من خلاله بالتواصل بدون التعثر بحبال التحكم.

لا تعلقي

بالرغم من أن اللعب والمزاح يوفر الكثير من المتعة إلا أنه علينا التعامل معه بحذر ككل أساليب الحديث. إن اللعب يمكن أن يكون خطيرًا إذا كانت (الأم أو البنت) غير متأكدة من قبول الطرف الآخر لأسلوب حياتها. إن كل تعليق تقريبًا من الأم لابنتها (وفي بعض الأحيان العكس) يمكن أن يؤخذ على أنه انتقاد إذا كانت الأم لا توافق على الموضوع. وعدم الموافقة عادة ما يظهر إذا كانت الأم والبنت قد اتخذتا أساليب حياة مختلفة عن بعضهما.

أحيانا تكون البنت هي من يبدأ بإثارة المواضيع المشحونة، مشعلة بذلك حلقة حوار كئيب. إنه كما لو أننا نعود لنقاط الخلاف القديمة دائماً ومجددًا. كما لو أنك تمرر لسانك فوق قرحة مؤلمة في لثتك مرارًا وتكرارًا. مثلاً: مارجريت منزعجة من انتقاد أمها الدائم لشعرها. تقول أمها: إنه أشعث وطويل للغاية ويبدو مهملاً. تسمع مارجريت برعب الكلمات الخارجة من فم أمها عند وصولها لمنزل والديها في زيارة قصيرة. وأول شيء تفوهت به بعد تحيتها لأمها «إن شعري يبدو منفوشاً اليوم. لم أستطع السيطرة عليه اليوم». لا شك في أن دافعها كان بأن تستبق النقد قبل أمها. بحيث لو أنها هي من اشتكت أولاً من شعرها فالأم لن تستطيع قول شيء، لكن ما حصل كان على العكس تماماً. فقد فتح تعليق مارجريت الباب لأمها وقامت أمها بالقفز داخل الموضوع بسرعة. فقد عرضت على ابنتها

بأن تأخذها إلى مصففة الشعر الخاصة بها. وقد تجاوبت مارجريت بانزعاج متوقع من عرض أمها لتحسين شعرها. لكنها أيضاً انزعجت من نفسها، لأنها أشعلت فتيل هذا الحوار عن طريق إثارة موضوع شعرها.

هنا حالة أخرى حيث لم تستطع ليز تصديق أن ابنتها جودي غاضبة بهذا الشكل. فقد كانت سألتها سؤالاً بريئاً: «هل تحبين الخَضْرَاوات؟» وبدأت جودي بالغليان، متهمة أمها بانتقادها. وهكذا بدأ الأمر: فقد كانت جودي وأطفالها يتناولون طعام عشاء عيد الشكر في منزل والديها بوجود أختها وزوجها الجديد. وقد ثار فضول الأطفال عند علمهم بأن الزوج الجديد ليس من آكلي اللحوم، بمعنى أنه يأكل الخَضْرَاوات فقط. وهذا أدى إلى حوار وصفته ليز كالآتي: «حسنًا كنا نتكلم عن نوع الخَضْرَاوات التي يحبها كل منا، وأي منها نأكل. وسألت جودي: أي نوع من الخَضْرَاوات تحبين؟ أو ربما قلت: هل تحبين الخَضْرَاوات؟ ثم غضبت كثيرا واتهمتني بانتقادها لطريقة إطعامها لأطفالها. قالت: إني أتهمها دائمًا بأنها لا تعطي أطفالها خَضْرَاوات كافية. هذا صحيح أنا أعتقد هذا. لكني لا أعتقد أنني قلت لها هذا أبدًا. وعلى أية حال كل الذي فعلته هو سؤالها. أشعر أني لا أستطيع أن أفتح فمي مع جودي بدون أن تتهمني بانتقادها».

قد كانت لي الفرصة لأتحدث مع جودي أيضاً. فسألتها عن وجهة نظرها في الحوار. وقد كان تقريبًا مماثلاً لكلام أمها. ما عدا كلمة صغيرة ـ وقصة قديمة كبيرة. وعندما وصلت للجزء الذي تسأل فيه الأم السؤال المزعج قالت جودي: «تسألني أمي «جودي.. هل تحبين حتى الخَضْرَاوات». هذه الكلمة الصغيرة «حتى» جعلت الرسالة الخفية تبدو مختلفة. فقد افترضت مقدمًا أن جودي لا تحب الخَضْرَاوات. وهذا ذكرها بتاريخ لحوار حدث في

الماضي. قالت:» في كل مرة تزورني فيها أمي تقول لي تقريبًا عشر مرات بأني لا أطعم أطفالي خَضْرَاوات كافية». لذا فإن الاختلاف الكبير بين وجهة نظر جودي وليز كان تذكرهم لعدد المرات، أو الأوقات التي أظهرت بها أمها قلقًا أو اهتمامًا من قبل.

ليس من المفاجئ أن تتذكر جودي وربما تبالغ في عدد المرات التي أخبرتها أمها فيها أن تزيد من الخَضْرَاوات في طعام الأطفال. وعلى كل حال فإن هذا يعني لجودي أن أمها تعتقد أنها فاشلة في أهم عمل عليها القيام به. وهو كونها أما. وليس من المفاجئ أيضًا أن تقلص ليز من عدد المرات التي تكلمت بها مع ابنتها عن الخَضْرَاوات، أو حتى أن تعترف بأنها علقت على الإطلاق. من المعقول أن ما تعتبره جودي «تعليقات» تعتبره ليز حديثًا غير مباشر كما كان هذا السؤال. لذا فربما تعتقد ليز أنها لم تقل شيئًا على الإطلاق. بينما تعتقد جودي أن ما سمعته كان صريحًا.

(لقد كان مسليًا جدًا اكتشاف عدد المرات التي تحدثت فيها مع أمهات وبناتهن كل على انفراد. وقد كانت تخبرني الأمهات عن أشياء لا ترضى البنات عنها ولم تتكلم الأمهات فيها. وعند حديثي للبنات اشتكت البنات بأن الأمهات ينتقدن الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا).

ربما سيكون من النافع بالفعل أن يأكل أولاد جودي خَضْرَاوات أكثر، أو ربما لا يكون. فإن القناعة التي تقول بأن الخَضْرَاوات أفضل للصحة ربما تصبح موضة تدريجيًا، وتستبدل بأخرى. إن آراء الخبراء تتبدل باستمرار وكما شهدنا فإنه خلال بضعة سنين تغيرت مبادئ التغذية السخيفة من تقليل الدهون إلى تقليل الكاربوهيدرات. وعلى أية حال

لا يهـم هذا: فإن الأطفال أصـحاء وسـعيدون، ومحبوبـون، و بما أنهم لا يتعرضـون للإيذاء ولا للجوع فإنهم على الأرجح سـيكونون بخير. (وهنا أنقـل جملة إحدى النسـاء وقـد كانت تسـدي النصـيحة إلى أم جديدة فقالت: «عليك فقط ألا تقتلي الرضيع»).

عندما لا تقوم البنت بفعل ما تود أمها، أو عندما لا تستطيع الأم الرضا عـن اختيـارات ابنتها. فإنـه ليس هناك مخرج مـن هذا المـأزق إلا ترك الموضـوع وشـأنه. وإلا فإن المسـافة سـتزيد بينهما. فإذا أصرت الأم على الإشـارة للموضوع، فإن البنت سـتحاول التقليص من الوقت الذي تقضيه مع أمها. وهذا لا يعني فقط أن الأم سـتحظى بوقت أقل برفقة ابنتها، بل إنه يعني أيضـاً أن فرصـتها للتأثير على ابنتها أصبحت أقل، ولا أعتقد أن هذا ما تريده الأم.

والآن شيئًا مختلفًا

عندما يتحول الحوار إلى اتجاه لا نحبه. فإننا عادة ما نفكر بأننا نتفاعل مع أذى بدأه الطرف الآخر. ومن النادر ما نتوقف ونفكر ما إذا كان الطرف الآخر يتفاعل معنا أم لا. أو ما الأمور التي سوف تترتب على تفاعلنا هذا؟. وبغض النظر عَمَّن هو الذي حول الحوار من لطيف إلى متوتر أولاً، فإن كليهما يستطيع أن يرأس جدالاً مماثلاً من خلال تغيير طريقة تجاوبها. وهنا مرة أخرى مثال من مذكرات فيفيان كرونيك.

كانت فيفيان وأمها تمشـيان معًا عندما قالت أمها: «أنا أقرأ السيرة الذاتيـة التي أعطيتني». وقد كان الكتاب عن جوسـيفين هيربس، كاتبة عنيـدة ومتصـلبة وثائـرة من حقبـة الثلاثينيـات. كتبت في السياسـة

والحب والكتابة حتى اللحظة الأخيرة. وقد سرت فيفيان بقراءة أمها للكتاب. ولكن عندما بدأت أمها بالكلام أدركت فيفيان بأن هذا الحوار في طريقه للجدال:

«أوه.. وقد ابتسمت بفرحة. وقلت هل تستمتعين بقراءتك للكتاب؟»

قالت: «اسمعي». وبدأت البسمة بالاختفاء من وجهي وتقلص بطني. معنى كلمة «اسمعي» أنها على وشك سب الكتاب والاستخفاف به، إنها ستقول: «ما الشيء الذي يضيفه هذا الكتاب ولم أكن أعرفه من قبل؟ لقد عشت تلك الأيام، أنا أعرفها تمامًا. ما الذي يمكن لهذه الكاتبة أن تقول وأنا لم أعرفه من قبل؟ لا شيء. بالنسبة لك إنه مشوق. لكن بالنسبة لي.. كيف يمكن له أن يكون مشوقًا ؟»

لقد دارت الحوارات الكثيرة بين فيفيان وأمها لدرجة أنها أصبحت تتنبأ كيف ستتكلم أمها بالضبط وكيف سيكون ردة فعلها هي:

«اسمعي» تقولها أمي الآن بنغمة استرضاء: «ربما هذا مشوقًا لك لكن ليس بالنسبة لي. أنا أعرف كل الذي دار في الكتاب، ولن أتعلم شيئاً جديدًا منه، لكنه بالنسبة لك مشوق».

وكالعادة فإنها عندما تتكلم بهذا الشكل فإن رأسي يمتلئ بالدم، وقبل أن تتوقف الجمل عن التدفق من فمها، أكون أنا قد اندفعت عليها بقوة: «أنت جاهلة، لا تعرفين شيئًا. فقط الجاهلة هي التي تتكلم بهذه الطريقة. إن النقطة هي ليس فقط أنك قد عشت في تلك الحقبة كما تقولين بل لتتعلمي شيئاً جديداً من أناس آخرين. لقد قرأ الكتاب أناس مثقفون أكثر منك بألف مرة وقد تعلموا من الكتاب. لكنك لا تستطيعين عمل هذا؟».

openkan.com

إنه من السهل رؤية السبب الذي جعل فيفيان تتجاوب بهذا الشكل، فقد كانت تتجاوب بنفس الطريقة المزدرية التي تكلمت بها أمها. وردة الفعل الغاضبة تكون هنا طبيعية تماماً، بما أن أمها احتقرت الكتاب، نابذة بذلك تلميح ابنتها بالتواصل عندما أهدتها الكتاب الذي أعجبها. وهذا يعني أيضاً أنها كانت تطعن في رأي وحكم ابنتها.

في هذه المرة لم يستمر الجدال لأن فيفيان تجاوبت بشكل مختلف لفظيًا وجسديًا. بدلاً من القفز إلى مناظرة بينها وبين أمها، أخذت خطوة للخلف وغيرت نغمة الحوار. أيضًا قامت بحركات تواصل جسدية من خلال لمس أمها:

التفّت إلى أمي، ووضعت ذراعي اليسرى على كتفها، واليمنى على يديها، وقلت: «أمي.. إذا كان هذا الكتاب لا يعجبك فإن الموضوع سهل. يمكنك قول هذا». نظرت إلي بعيني كبيرتين وقد لفتت انتباهها الآن. وأضفت «لكن لا تقولي إنه لا يعلم أو يضيف أي شيء. وأنه فارغ ولا يستحق وقتك، فهذا يعني أنني لا أستحق وقتك أيضاً. أنت بهذا تحطين من قدرنا جميعاً».

من خلال ردة فعلها المختلفة عن المعتاد، فقد لفتت فيفيان انتباه أمها وغيرت اتجاه الحوار. وبعد مدة صمت طويلة علقت أمها بطريقة مختلفة تماماً وقالت: «يا لها من امرأة جوسيفين هيربس. إنها بالتأكيد وصلت لما تريد». وبعد سماع هذا شعرت فيفيان بالراحة والسعادة واحتضنت أمها. استمرت الأم بالقول: «إنني أشعر بالغيرة.. أشعر بالغيرة من أنها عاشت حياتها. لم أستطع أن أعش حياتي».

استطاعت فيفيان تغيير طريقة حديث أمها معها عن طريق تغيير طريقة حديثها مع أمها. وقد كان المفتاح المختلف في ردة فعلها الجديدة تجاه أمها عن طريق تركيز الانتباه على التلميحات المؤلمة في تعليقات أمها. وبدلاً من التفاعل العادي مع هذه التعليقات.. تفاعلت بلطف. وهذا ما يسميه عالم الأنثروبولوجي: «بما وراء التواصل أو ـ الحديث عن الحديث». تستطيع هذه الطريقة تغيير أسلوب الحوار بقوة. لأنها تتطلب منك أن تخرجي نفسك من الحوار وتلقي عليه نظرة من الخارج، وهذا لوحده يوفر للحوار الهدوء ووجهات نظر جديدة.

إن مكمن القوة في ـ الحديث عن الحديث ـ يكمن في لفت فيفيان لنظر أمها حول تأثير كلماتها عليها. إنه من الطبيعي ـ حتى أنه يحدث تلقائيًا ـ أن نفترض أن تأثير كلمات الآخرين عادة ما تعكس نواياهم. لكن هذا الافتراض ليس صحيحاً دائماً. ذكرت امرأة بينما كانت تشرح لي كيف أن علاقتها بأمها تحسنت عندما قامت بخطوة جديدة في العلاقة. خطوة قد لا تخطر على بال معظمنا. عندما تقول أمها شيئاً مؤلماً فإنها تسأل أمها ماذا تعني بهذا:

إنها تعلق على شيء ولا أعرف ماذا تعني. وبدلاً من أن أنشغل في التفكير بما تعنيه أو أن أتجاهل الموضوع فإني أسألها «ماذا تعنين بهذا؟» أو «هل قلت هذا لتؤلميني؟»

أكملت البنت قائلة وبمعنى آخر: «ربما أنا أفهم تعليقها بطريقة معينة، لكنها ربما لم تعنِ ما قالت.» وعندما تطلب من أمها توضيح نواياها بدلاً من امتصاص ـ الرسالة الخفية ـ المؤلمة بصمت. و بفتح هذه المرأة لهذا

الحوار فقد طورت من علاقتها مع أمها. وأوضحت لأمها تأثير كلماتها عليها. بغض النظر عما كانت تقصد من التعليق.

عندما نجد أنفسنا في منتصف أحد الحوارات غير المفضلة لدينا ونشعر بأننا قد وقعنا في مأزق وليس هناك مخرج، فإنه من المفيد أن نتذكر أنه عندما نتحدث بطريقة مختلفة عن العادة فإن الشخص المقابل عليه أن يتجاوب بطريقة مختلفة أيضاً. ولا أستطيع أن أضمن بأن النتيجة ستكون دائماً مرضية كما حدث في هذه الأمثلة. لكن على الأقل ستذكرنا بأن القوة تقع في أيدينا لتغيير الطريق الذي تأخذه حواراتنا.

افعلي شيئًا

بدأت عالمة اللغات إليني بيتراكي بإجراء مقابلة مع امرأتين «أم وابنتها» فسألت «هل أنتما بنت وأم؟» فقالت البنت: «نعم.. يمكننا أن نجلس هنا ونتكلم لساعات وساعات وساعات». إنه جانب جميل في علاقة الكثير من النساء بأمهاتهن أو بناتهن الراشدات. إنه أيضاً حجر الأساس في علاقة النساء، إنه الحوار المتبادل. إن تبادل الحديث من أروع المتع للتواصل عند النساء. لكنه من الصعب أن نتشارك بكل هذا الحديث بدون أن نلمس مواضيع يريد الطرف الآخر تجنبها. وإذا كانت هذه هي القضية، فإنه بدلا من الجلوس والحديث لوقت طويل فإن الأم وابنتها يستطعن فعل عمل ما معاً وفي هذا الموضوع تستطيع النساء التعلم من الرجال. حيث إن الصداقة بين الرجال غالبًا ما تبنى حول فعل نشاطات مع بعضهم بدلاً من الحديث إلى بعضهم. بنفس الطريقة التي من الممكن أن يستفيد بها الرجال من النساء عن طريق تبني بعض طرق النساء لخلق الألفة والمودة من خلال الحديث.

كانت روث وابنتها تتجولان في متجر يدعى كوسكو. وبينما كانتا تتجولان بين أجنحة المتجر ذراعاً بذراع، تتبادلان الضحكات وتتوقفان لفحص المبيعات. لاحظت روث أن زوجها كان يرمقهما بنظرة وابتسام فاستغربت. قال الأب: «أحب أن أراقبكما معًا». نعم روث وابنتها تحبان الحديث مع بعضهما، لكن هناك متعة مختلفة في التسوق معاً. حيث يتساوى التناغم بينهما والتركيز لا يكون على أنفسهما.

دهشت عندما سألت النساء عن الشيء الأكثر متعة من خلال العلاقة بين الأمهات أو البنات، فقد كانت معظم الإجابات هي التسوق. وها هنا تعليق من امرأة – وهي تشرح كم تستمتع برفقة أمها:

«إننا نحب أن نتسوق معاً ونفعل هذا بكثرة خلال مرحلة الأعياد وعند التخفيضات. إننا لا نحتاج لأن نوفر كل قرش. لكنه شعور صاخب عندما أجد سلعة تعجبني وتكون بنصف السعر. وزحام الناس لا يحتمل في الأعياد، حيث علينا أن نجد طريقنا بين ثلاثين شخصًا».

وقد تساءلت كثيرًا ما الشيء المغري في التسوق بالنسبة لكثير من الأمهات والبنات؟ والنتيجة التي حصلت عليها هي أن الشيء المميز هو وجود شيء يفعلنه معاً. إضافة أو عوضًا عن الوقت الذي يقضينه في الحديث.

تقريبًا أي نشاط متبادل من الممكن أن يكون مصدر متعة. من الممكن أن يكون الذهاب للنادي أو للصالون معاً. مهما كانت هذه الأنشطة فإنها تعمل من وراء الستار، تعطي الفرصة للنساء بأن تتوسع العلاقة بينهن وتلتقي. وأضف على هذا بأن النشاط أحيانًا يضم مجموعة من النساء مما يزيد من المتعة. وفي النهاية فإن القيام بعمل أو نشاط معاً يوفر الفرصة لقضاء الوقت مع بعضنا. والفعل نفسه يرسل رسالة خفية بالألفة والوئام.

إذا كنت لا تستطيعين الخروج لعمل الأشياء لسبب ما فإنه يمكنك عمل حوارات من نوع جديد، لا تتضمن المواضيع العادية التي تتحدثن بها. اسألي أمك عن الماضي، عن تاريخ العائلة أو موضوع لها خبرة فيه. اسألي ابنتك عن عملها، تحدثي عن الأفلام، عن برنامج تلفازي، عن كتاب تقرئينه، ربما تقترحين إنشاء ناد للكتاب بينكما إذا كنت تسكنين في المدينة نفسها. إذا كنت عادة تتناقشين في أمور خاصة حاولي الحديث عن أحداث عامة تجري حالياً. وإذا كنت عادة تتجنبين الحديث في الأمور الخاصة حاولي الحديث عن شيء فعلتيه في اليوم السابق أو عن شيء تخططين لفعله. تبادلي النكات والمزاح فمازال يمكنك الاستمتاع بالعلاقات المتبادلة والتناغم المتبادل، وتجنبي المواضيع التي تؤدي إلى الإحباط القديم.

غيري السياق

كل هذه طرق لتحسين الحوار بين الأم وابنتها. لكن الانتباه إلى الطريق المتغير للحوارات هو ما يحتاجه الأفراد لإيجاد متعة أكبر وإزعاج أقل في الحديث إلى الأمهات والبنات. كتبت لي امرأة بعد قراءتها تحليلي للمعنى المزدوج للعناية والنقد وفسرت كيف كان هذا ناجحاً معها. قالت: إنها في الماضي كانت لا تحب العطلات، لأنها كانت تعلم بأن أمها ستكون منتقدة لكل شيء، وأن هذا سيؤدي لانفجارها بالمقابل. يبدو أن أمها كانت تعاملها كما لو أنها في الثالثة عشرة من العمر، وليس كامرأة في منتصف العمر تحمل شهادة ماجستير وناجحة مهنياً. وبعد قراءتها للفصل لم يتغير شيء إلا طريقة فهمها لتعليقات أمها. وهذا بدوره غير كل شيء، إن فهمها

لتعليقات أمها على أنها تعبيرات عن العناية بدلاً من الانتقاد كان كل ما تحتاج إليه لتغير نظرتها تجاه زيارة أمها في العطلات.

مثلاً. عرضت المرأة على أمها ملابس اشترتها ومنها زوجان من الجوارب وكانت سعيدة بهما. كان أحدهما أسود والآخر أزرق. الجوارب كانت مصنوعة من قماش ناعم للغاية ودافئ في الوقت نفسه. وفي اليوم التالي لبست المرأة واحدًا من هذه الجوارب. ولفتت نظر أمها إلى أنه كان يتناسب مع لون ملابسها. فأجابت أمها: «أعتقد أنك خلطت بين اللونين، فواحد أسود وواحد أزرق. هل أنت متأكدة من أن كل فردة مع الأخرى؟ وفسرت المرأة لي كيف أن ردة فعلها قد تغيرت: «كان تفكيري المباشر هو: ماذا تعتقدين؟ أنا لا أستطيع أن أتأكد من ألوان الجوارب التي ألبسها؟ إنني في نظرك لست كفؤاً حتى لاختيار جواربي؟» في الماضي اعتدت على الغضب من تعليقات كهذه، لكني توقفت لدقيقة للتفكير وأدركت أنها تحبني وأنها تريدني أن أبدو بمنظر حسن. وألا أحرج نفسي بجوارب مختلفة ألوانها. لقد أصبحت لطيفة للغاية معها، لأنها تهتم بأشياء صغيرة لكنها مؤثرة كثيراً في الوقت نفسه».

إن السؤال عما إذا كنت قد خلطت بين الجوارب الزرقاء والسوداء هو شيء فعلناه ونفعله جميعًا، لكن فقط الأم تستطيع ذلك. من منا سيكون مهتمًا وقلقًا من ألوان الجوارب التي تلبسينها؟ من الشخص الذي تستطيعين عرض جواربك الجديدة عليه غير أمك؟ وأنا أراهن لو أنك سألت هذه الأم عما لو كنت فعلاً اعتقدت أن ابنتها قد خلطت بين ألوان الجوارب فإنها بالتأكيد ستجاوبك بالنفي. فإن تعليقها كان فقط نوعًا من إظهار الانتباه للسلعة التي اشترتها ابنتها. أو ربما تذكرت في مرة من

المـرات أنها خلطت بين ألـوان جواربها، وأنهـا أرادت أن تنتبه قبل أن تقع ابنتها بالخطأ نفسـه. لكنه كان مسـرحاً ممتازًا لانزعاج ابنتها واتخاذها جانب الدفاع، إلى أن غيرت طريقة فهمها لتعليقات أمها ونواياها.

تلميذة أخرى تدعى جيسي وجدت أن إعادة صياغتها لأفكارها عن أمها أدى إلى فتح طرق جديدة للحديث مع أمها. وبنتائج سعيدة لكليهما. وها هنا وصف للتغيرات في عائلتها وكيف بدأت بإعادة صياغتها:

«بقيت في الصيف الماضي في منزل والدي.. ووجدت نفسي أتناول طعام العشاء معهم في كل ليل. وقد سيطر والدي على كل علاقة في العائلة. وقد بدا لي واضحًا في الشهور الأخيرة كيف تستبعد أمي من كل نقاشات العائلة بينما نأخذ جميعًا صف والدي. وفي ليلة من الليالي أمضينا تقريبًا الساعة في الجدال ضد أمي في موضوع ما. بالكاد نجعلها تتفوه بكلمة، بل وندين كل ما تقوله. أنا بالفعل كنت أوافق والدي لكني لاحظت أن كل إخوتي وأخواتي كانوا أيضًا في صفه. وأمي كانت دائمًا هي الغريبة والوحيدة.

أعادت جيسي تقييم ردة فعلها لأمها بعدما بدأت بالنظر إلى النقاش من وجهة نظر أمها. وقد ناقشنا في الفصل كيف تستبعد الأمهات أحياناً عندما تقف البنات في صف الوالد. وكنتيجة لهذا النقاش قامت جيسي بعمل بعض التغييرات:

بعد هذا الصيف أدركت كم هي أمي مستبعدة من دائرتنا. فوالدي كان دائماً هو المفضل لدينا، للحديث معه أو لإمضاء الوقت. وبينما تحاول أمي دائماً أن تكون مشاركة في حياتنا، فإنني وأخوتي دائماً نراها على أنها متطفلة ومزعجة. وقد قررت أن أعمل جاهدة في إمضاء بعض الوقت معها،

وأن أكون في صفها كلما سنحت لي الفرصة. وقد فرحت أمي باهتمامي بها وبحياتها وأصبحنا أكثر قربًا الآن نتيجة لهذا.

إن تجربة جيسي تظهر أن النظر بطريقة جديدة إلى العلاقة يؤدي إلى طرق جديدة للحوار والتصرفات، ومن ثم لتحسين العلاقة. لطالما اندهشت من مقدرة الأفراد على ابتكار طرق جديدة للتواصل مع الأفراد المحببين في حال تفهمهم للطرق المسببة للضغط. بالرغم من أن كل العلاقات بين الأمهات والبنات تتشارك في خصائص كثيرة، كما اكتشفت في بحثي ووضحت في هذا الكتاب. فإن كل علاقة فريدة بذاتها، لذا فإنه ليس هناك حل سهل يناسب الجميع. وكما تحاول الأمهات والبنات أن تجد المقدار المناسب للتواصل بدون التسبب في النقد ولا التطفل. فإنه قد يبدو ضرباً من الجنون ألا نجد إجابة صحيحة لهذا السؤال: «كم هو مقدار التواصل الصحيح؟» في الحقيقة إنه من الجيد ألا نجد إجابة لهذا حتى تجد كل عائلة المقدار المناسب لها.

إن التحدي يكبر عندما يكون المقدار المريح لشخص غير مريح لشخص آخر. إلا أن ـ وأكرر ـ تفهم التغيرات من الممكن أن يساعد. سأفسر هنا بتشابه جزئي لعملية غير شفهية وصفها عالم اللغات إدوارد هال.

حلل إدوارد التضارب بين الثقافات عن طريق التشبيه بكيفية وقوف الأفراد وكم المسافة التي يتركونها بينهم عند حديثهم لبعضهم. فإن المرأة التي تتوقع أن تقف أقرب ستتقدم لتعدل من المسافة بينما المرأة التي تتوقع أن تقف أبعد ستتراجع إلى الخلف. وكلاهما ستتحركان عبر الغرفة إلى أن تجد إحداهما ظهرها مثبتًا إلى الجدار أو قريبًا من سلالم، وأنها على

وشك الوقوع من أعلاها. فإن هذا التشبيه ممكن أن يحدث في العلاقة بين الأم وابنتها. لنقل أن الأم تتطلع إلى قدرٍ من القرب والألفة أكثر مما تعتبره البنت قدرًا مريحًا. فالابنة تفهم هذا على أنه تطفل وتتراجع إلى الخلف، والذي من شأنه أن يدفع الأم لتزيد من جهدها لتقترب أكثر وأكثر. إلى أن ينتهوا إلى حافة هاوية هذا إذا لم يقعا فيها.

تمامًا كما في التشبيه حين تتحركين للأمام وللخلف لتعديل المسافة بينكما أثناء الحديث، فإننا نميل لأن نحاول جاهدين ولفعل الشيء نفسه عندما لا نكون مرتاحين من الحوار أو العلاقة. لكن ضع في الاعتبار نتائج فعل كهذا: فإن كل خطوة تأخذينها لترتاحي أكثر ستدفع الأخرى لأن تأخذ خطوة للخلف. وأيضاً ضعي في الاعتبار النتائج المختلفة التي من الممكن أن تنشأ من تصرفاتك. مثلاً لو أنك توقفت عن التقدم للأمام فإن الشخص الآخر سيتوقف عن الرجوع للخلف. وبالعكس لو توقفت عن الرجوع للخلف فإن الشخص المقابل سيتوقف عن التقدم للأمام. ربما ستكون هناك لحظات غير مريحة عندما تقفين ثابتة بدون حراك أو حتى عندما تأخذين خطوة في الاتجاه المعاكس. لكنه بالطبع أفضل من التحرك المتصلب وغير المجدي في الغرفة ـ أو إلى الهاوية ـ هذا يعنى أنه عندما تفعلين شيئًا مختلفًا فإنك تستطيعين كسر دائرة، أو القيام بفك الحوارات الملتفة حول بعضها. ويوفر هذا الكتاب الطرق الكثيرة التي تستطيع من خلالها الأمهات والبنات التراجع عن حافة الهاوية والرجوع إلى الأرض الآمنة التي تزخر بالحوارات المريحة والممتعة.

في النهاية

لقد كنت واحدة من الفتيات التي رأت أمها على أنها العدو في سنوات مراهقتي. لقد نشأت قبل الأوان وقد كان لي شكاوى وأحكام مرة تجاهها. وفي العشرينيات من العمر واحدة من الأشياء التي أزعجتني هي شوق أمي لإمضاء الوقت معي. وقد تفاجأت كثيرًا عندما كتبت رسالة لها بدأتها «بأمي العزيزة» أجابتني قائلة: إنها قد انتظرت طيلة حياتها كلها لتسمعني أقول لها هذه الكلمة. قد توقعت بأن هذا كان خاصًا بها إلى أن جاء وقت بحثي لهذا الكتاب. أرسلت لي راشيل ألبريتين بريداً إلكترونياً تلقته من أمها واندا، وفي البريد ترد واندا على بطاقة معايدة أرسلتها ابنتها تعبر فيها عن تقديرها للتضحية التي قدمتها أمها، وكم تعلمت منها وكم هي محظوظة بأنها أمها. وقد كان رد أمها مشابهه لرد أمي. قالت:

«أوه راشيل.. لقد كان هذا رائعًا.. لقد جعلتني كلماتك أبكي.لقد انتظرت خمسة وعشرين عامًا وثلاثة أشهر وسبعة أيام لأسمع هذا منك».

وعندما قرأت هذا أدركت أن تجاوب أمي مع رسالتي لم يكن خاصًا بها. جعلني أتوقف وأفكر: كم عمق العلاقة بين الأم وابنتها، وكم هي عاطفية.

كلما طال عمر أمي أدركت بأني أقدر وأحتاج حبها. لم أفكر في هذا من قبل لأني لم أعطها حق قدرها. كنت أفكر في الطرق التي أخطأت بها أمي، والطرق التي أغضبتني بها وآلمتني. لأن حبها والطرق الكثيرة التي أظهرت بها هذا الحب كانت كالخلفية ضد أساليب دفاعها الراسخة. لم أشك أبدًا في أنها ستكون سعيدة عند زيارتي لها. وأنها ستحاول إقناعي بالبقاء أطول مدة ممكنة.

كلما زاد عمر أمي وضعف جسدها أصبحت أدوارنا غير واضحة. فكنت أتصل بها يوميًا وأرسل لها رسائل وهدايا صغيرة وزرتها بكثرة. معتقدة بأني أعاملها كحبيبة، كنت أمسك يدها عندما نمشي مخففة من سرعتي. ساعدتها بالاستعداد للنوم، جعلتها ترتكز على كتفي حتى توازن من نفسها، بينما كنت أحاول أن أساعدها في لباس الحفاضة الخاصة بالمسنين، القدم اليمنى ثم اليسرى. كلما كبرت أمي وأصبحت أضعف كلما كان علي العناية بها أكثر. أصبحت أسمع نفسي أتحدث إليها بنفس الطريقة التي كانت تتحدث هي إلي. أسألها إذا كانت قد تناولت القدر الكافي من الطعام في الغداء، وما إذا كانت تأخذ القدر الكافي من النوم. وعندما اشتد مرض رئتها تعلمت كيفية استعمال الجهاز الذي تستنشق من خلاله أدويتها. وكلما كان عليها البقاء بالمستشفى كنت أسافر لها وأبقى معها، أطعمها وأدفع كرسيها المتحرك. وعندما كانت تتعب وترفض الذهاب إلى دورة المياه كنت أحاول إقناعها بالذهاب من خلال الغناء لها ومعها، وبالاقتراح عليها أن نرقص معاً إلى دورة المياه.

من خلال العناية بأمي بدأت أدرك حجم حبي لها وحجم حبها لي. وقد بدا هذا مؤثرًا للغاية عندما استطاعت أن تسترجع دورها. عندما قلت لها ذات مرة عبر مكالمة هاتفية بأنني كنت أعاني من ألم في حلقي، فقالت: «أتمنى أني كنت موجودة بجانبك حتى أستطيع صنع بعض الشاي لك». كان كلامها مؤثرًا كما لو أنها كانت بجانبي بالفعل.

وفي يوم من الأيام بينما كنت أكتب هذا الكتاب شاهدت مسرحية درامية. حيث كان طائران من فصيلة الكاردينال قد قاما ببناء عش في شجرة خارج النافذة التي بجانب مكتبي. وبينما كنت أجلس يومًا بعد

يوم شاهدت الوالدين وهما يطعمان عصافيرهم الصغيرة. وشاهدت العصافير تكبر وتكبر. في البداية كنت أراهم في العش بصعوبة لكن بعد ذلك ارتفعت رؤوسهم عاليًا فوق العش وكنت أراهم بوضوح. وقد تبادل الوالدان الأدوار في الطيران لإحضار الطعام لهذه العصافير الجائعة. وفي يوم قام الوالدان بالطيران بالقرب من العش لكنهم لم يدخلوا العش أبدًا ليطعموا الصغار. وبالعكس كلما اقترب الوالدان من العش وفتح الصغار أفواههم ليتلقوا الطعام غير الوالدان اتجاههم وطاروا باتجاه آخر. وكان هذا اليوم هو اليوم الذي ترك فيه الصغار العش. واحدًا تلو الآخر تسلقوا لحافة العش وقفزوا إلى غصن من الأغصان. وطيلة هذه الفترة كان الوالدان يلاطفون الصغار ويطيرون من حولهم ثم طار الاثنان بعيدا.

الذي فاجئني وسرني هو أن الطائرين الوالدين لم يدفعا الصغار خارج العش. ولم يتوقفوا عن المجيء لهم. لذا فإن على الصغار أن يخرجوا للخارج للحصول على الطعام. ومن خلال الطيران قريبًا ثم الطيران بعيدًا منهم، فإن الوالدين استطاعا إغواء الصغار للخروج من العش. ويبدو لي أن الصغار أخيرًا تركوا العش بحثًا عن والديهم في الجوار.

لو كنت سألتني قبل عدة سنوات لكنت قد قلت لك: إنني أمضيت سنوات عمري أحاول الهروب من أمي. ولو سألتني الآن لقلت لك إنني أمضيت سنوات عمري وأنا أحاول إيجادها. وبالرغم من أني فقدت أمي خلال كتابتي لهذا الكتاب، إلا أن الكتابة ساعدتني في إيجادها. أتمنى أن يساعد هذا الكتاب القارئات على إيجاد أمهاتهن وبناتهن في الذكرى أو في الحوار.