

الفصل الأول

وقاية نفسك في عالم غير آمن

ليس العالم بالمكان الآمن على الأغلب:

نعيش في عالم من الأقفال والمزاليج والبنادق ونُظَم الإنذار ونُظَم «مراقبة الجوار»، وتدابير الشرطة والتأمين الحارسة تجاه كل أشكال التهديد للسلامة الجسمية. أصبح غير آمن سيرُ الإنسان بمفرده على الطرقات المهجورة في الأرياف، ولا في دروب الغابات ومسالكها المنعزلة، ولا في شوارع المدن المكتظة. وإننا واعون تماماً للمخاطر التي تتعرض لها الممتلكات الشخصية. لقد نُبِّهنا كثيراً إلى هذه التهديدات في موضوع سلامتنا الجسمية وفي ممتلكاتنا، ونعي ضرورة طرق في السلوك، ونظم لوقاية أنفسنا وإبداعها. ولكن الأمر الذي لا نعيه جيداً هو تعدد التهديدات الماثلة، التي تهدد صلاح حياتنا العاطفية والاجتماعية ورفاهيتها. هذه الأخطار التي يواجهها الأطفال والبالغون على حدّ سواء كل يوم بطرق متعددة، هي أعظم تهديداً لصلاح الحياة من الأخطار الجسمية تلك. فلماذا؟

لأن أول حاجة من حاجات الناس في حضارتنا الآن، هي حاجتهم لأن يكونوا محبوبين مقدرين حق قدرهم، رفيعي القيمة والاعتبار ومقبولين. وأي تهديد لتلك الحاجة العاطفية والاجتماعية يطرح خطراً على الناس. فليس من المدهش إذن، كما هو الأمر تماماً بالنسبة للتهديدات الجسمية، السعي لإبداع وتنمية سبل وقاية تزيل المخاطر، التي تهدد الحياة العاطفية والاجتماعية الصالحة المرفهة. أين تنشأ تلك التهديدات وما هي طبيعتها؟ إنها تنشأ بشكل رئيسي في المؤسسات الاجتماعية الآتية:

- المنازل.
- المدارس والصفوف الدراسية.
- المجتمعات.
- أماكن العمل.

نوضح فيما يلي الطرق التي قد ينمو فيها مناخ عاطفي غير آمن في كل من المؤسسات المذكورة.

بيوت غير آمنة:

إن المنزل الأبوي هو أول وأهم نظام اجتماعي يؤثر في حياتنا، في حين أن النظام الثاني هو الرابطة الاثنية (رابطة القرينين). معظمنا ولد في أسرة. والعديد منا كان له رابطة اثنية مبدئية عندما شبّ عن سنّ الطفولة. وإن طبيعة العلاقات ضمن

هذين النظامين، تحدد مستوى وحدة عدم الأمان، الذي يمكن أن يعاني منه الفرد. كل أسرة أو علاقة اثنية لها ثقافتها الفريدة الخاصة، ولكي نعرف حقاً مدى عدم اطمئنان وأمان الشخص البالغ في يومنا هذا، يلزمنا أن نقرأ ترجمة حياته بالتفصيل.

إن التهديدات التي تصيب صلاح الحياة العاطفية واطمئنانها لأعضاء الأسرة، أو لقرينين في علاقة اثنية تتوقف على تفاعلات من طبيعة إما مشروطة وإما مهملة كلياً.

ملامح التفاعلات المشروطة:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| □ العنف | □ الانسحاب من الحب |
| □ الأحكام | □ السيطرة والتحكم |
| □ النزق وحدة الطبع | □ الضبط |
| □ نفاد الصبر | □ العدوان |
| □ عدم الإصغاء | □ السلبية |
| □ النبذ | □ السخرية |
| □ الخضوع والامتثال | □ التوبيخ |
| □ التورط المفرط | □ النقد العدائي |

يرجع عدم الأمان الناشئ في التفاعلات المشروطة إلى الواقع الحزين، حين لا تشعر أنك محبوب لذاتك، وأن الوسيلة الوحيدة التي تستطيع بها أن تربح الود وتكسب الحب، تكون في الخضوع لشروط معينة. أية ريبة يبعث هذا الأمر! إذ لا يوجد ضمان لك أبداً، يجعلك قادراً على الوصول إلى المستوى المطلوب،

ومواجهة هذه الشروط. الشروط النموذجية التي تكفل الحصول على الحب، وتضمن التقدير في الأسر وفي حياة القرينين هي: كن طيباً، كن كاملاً (مثالياً)، كن ماهراً، كن جميلاً، تشبه بي، كن مثلي تماماً، كن لطيفاً، كن مسعفاً، كن هادئاً. يتولد عدم الأمان مع هذه التوقعات، لأن الحب انسحب انسحاباً يجعل أي انحراف عن الصراط المستقيم، يُعاقب بأشكال السلوك المذكورة آنفاً. وعندما يعاني الناس . سواء أكانوا أطفالاً أم بالغين . تجربة ردود الفعل العقابية تلك، يصبح عالمهم العاطفي مهدداً غير آمن، ويضطرون أن يسلكوا مسالك تقي أنفسهم من أي أذى آخر. بالطريقة نفسها تقريباً التي يحمي فيها الناس حياتهم الجسمية بأية وسيلة كانت، فإنهم يلتمسون طرقاً للدفاع عن أنفسهم في مواجهة الأخطار العاطفية. ومعظم هذا الكتاب مخصص لإيضاح الاستراتيجيات الإبداعية الكثيرة جداً، التي تتبناها الكائنات الإنسانية لتقي أنفسهم أمام الأخطار العاطفية.

ملامح التفاعلات المهمة كلياً:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| □ لا براهين على الحب | □ الاكتئاب |
| □ الإيذاء الجسدي | □ اليأس |
| □ الإيذاء الجنسي | □ فتور الشعور |
| □ الإيذاء الكلامي | □ العداء المفرط |
| □ ردود فعل بدون عاطفة | □ الانسحاب الأقصى |
| □ صمت عدائي | □ تعاطي الكحول |

- إدمان على المخدرات
- قلة اهتمام الإنسان بحياة الآخرين
- نقص التماسك وقلة دعم الواحد للآخر
- إهمال رفاة الجسم وصلاحه

إن مستوى عدم الأمان العاطفي في البيوت التي تتصف بالعلاقات فيها بملامح التفاعلات المشروطة، مهدد دائماً ولكن ليس باتساع التهديد في البيوت، التي تكون فيها العلاقات من طبيعة مهمة بشكل كلي. ذلك أن الحالة الشرطية تترك متسعاً لاحتمالات كسب الحب والتقدير، على حين أن الإهمال الكلي لا يوفر مثل هذه الاحتمالات.

ولا يحتاج الأمر إلى خيال واسع كي يتصور المرء عمق عدم الأمان وحدته، الذي يحدث في بيوت تتصف بالإهمال الشامل. إن أشكال الوقاية المطلوبة في بيئة غير آمنة مثل هذه يجب أن تتناسب مع أقصى السلوكيات الإهمالية المكابدة.

مدارس وصفوف دراسية غير آمنة:

ثالث أقوى نظام اجتماعي نصبح فيه أعضاء في مسار حياتنا هو المدرسة. ثمة من الناس من لا يزال الغضب يحتاج نفسه من الذل الذي عاناه في أيام المدرسة. تعمدت أن أميز بين المدرسة وصفوف الدراسة. جميعنا كان لنا معلمون لطفاء متفهمون مهتمون، قدموا لنا كل عناية ورعاية واهتمام، كما كان لنا معلمون عدوانيون نقادون عنيفون متهمون ساخرون. ومن

الواضح أن الأخطار العاطفية التي عاينها في صفوف هؤلاء الآخرين كانت جسيمة.

تميل المدرسة أيضاً في حد ذاتها، لأن يكون لها جوها الخاص والفريد. فالمدرسة التي تعلي شأن روح الاحترام، وتقدر جميع أعضائها حق قدرهم، تشعر بدهاء بأمان الجو فيها. في المدارس التي لم تنمُ فيها هذه الروح، قد تنشأ التفاعلات ذات الطبيعة المهددة للطلاب وللأساتذة، دون أن يشعر بها أو يشار إليها، وبالتالي هي لا تواجه ولا تقاوم. وتكون بعض سمات أمثال هذه المدارس الاستفراغ والمزاح العدواني، والسرقات وانتشار المخدرات واللامبالاة والسلوك المهمل. لا يشعر الطلاب والأساتذة بالأمان حين يأتون إلى ذلك المحيط، ويكون من واجبه تطوير جميع أنواع السلوك الوقائي الضروري، مثل التهرب من الواجبات والتغيب والعدوان والتسرب من المدرسة. إن عدم الأمان في المدارس وفي صفوف الدراسة يخلق مختلف أنواع المخاوف.

- الخوف من (الإخفاق).
- الخوف من النقد.
- الخوف من الذل والهوان.
- الخوف من أن المرء ضحكة.
- الخوف من التوبيخ.
- الخوف من ألا يكون المرء في المستوى الجيد المناسب.

- الخوف من الظهور بمظهر «الغبي» و «الأحمق».
- الخوف من الظهور بمظهر الضعف.
- الخوف من السخرية والتهكم.
- الخوف من التنمر.
- الخوف من المقارنة بالآخرين.
- الخوف من مزاح ثقيل.
- الخوف من النبذ والإبعاد.
- الخوف من عدم التقدير والاحترام.

ولا عجب أن يُضطر الطلاب والأساتذة إلى اللجوء نحو أشكال من السلوك، يقيهم بإبداع شرّ هذه المخاوف والتعرض لها. وسوف تبرز للعيان بعد قراءتك هذا الكتاب طبيعة واتساع الأفعال الوقائية الضرورية داخلية وخارجية.

جماعات غير آمنة:

نعيش بين ظهرائي جيران متنوعين. أنا أعيش في منطقة ريفية قريبة من قرية فيها حائتان ومخزن وكنيسة ومنازل مبعثرة ودار بلدية. إنها بشكل عام مكان آمن للعيش، مع أنه في السنين الماضية حصلت في محيطها سرقات وأعمال عنف مما أدى إلى توخي مزيد من الحذر والحيطه بين الناس. إن ما أحبه في الجوار، هو أن الجميع يكتون الاحترام والتقدير للفروق التي تميز بعضهم عن بعض. ولا يوجد دفع قوي نحو التوافق والتطابق، ولا حتى التطابق الديني، مع أن التطابق الديني يظل

سمة قوية في حياة الجماعة المحلية. وكذلك ليس بين الناس صداقات حميمة. وكما هو الأمر في كل الجماعات، هناك «الوغد المحتال المؤذي» و «الدهاية البارع» و «الشخص الفضولي أكثر مما يجب» ولكنك تتعلم أحياناً. بعد أن تتعرض لدفع الثمن شخصياً. أن تحتاط ضد أشكال السلوك الاستغلالية لهؤلاء الأفراد.

هناك جماعات ليست على هذا النحو من العيش السليم الهانئ، تُحدثُ فيها العدوانية والتعصب الأعمى والقساوة والتهديد بالعنف والسرقات ونشر الشائعات، جواً غير آمن على الإطلاق. ولا بد حينئذٍ من تطوير وسائل، للوقاية من هذه التهديدات والشُرور مثل: الاتحاد في عصبية، الشعور بالغربة والابتعاد والانزواء، ويكون أقصى الأمان طبعاً في ترك المنطقة برمتها.

أماكن عمل غير آمنة:

قد تصبح أجواء أماكن العمل غير آمنة، كما هو الحال تماماً في البيوت التي قد تكون غير آمنة عاطفياً. ويرجح أن تكون علاقات الموظفين فيما بينهم، المصدر الرئيسي لعدم الرضى في العمل. قد يخشى الموظفون التسريح، قد يخشون أن «يطردوا» من العمل، قد يكونون مهددين أو منتقدين أو يُتحرش بهم جسماً أو جنسياً، أذلة أو مثقلين بالعمل، قد يخشون توقعات غير عادلة والتعرض للإثارة وحدة الطبع، وللصرف من العمل،

وللاعتداء والخوف والرعب. فلا نعجب إلا قليلاً من أن يكون عدم الرضى في مكان العمل، أكثر الأسباب المؤكدة التي تنبئ بمرض القلب. وأكثر الأزمات القلبية أو الجلطات تحدث قبل التاسعة صباحاً، ويوم الاثنين (أي يوم السبت عندنا!) ويكون التغيب عن مكان العمل والمرض والتشدد في طلب الكمال والتظاهر بالتقدم في العمر للاسترضاء والخجل والسلبية أمثلة على بعض الاستراتيجيات الوقائية، التي يطورها الناس لمواجهة جو العمل اللامبالي وغير الآمن، والذي لا يمكن توقع ما قد يحدث فيه.

حكمة الوقاية:

تدرك النفس الإنسانية بشكل بالغ الحاجة الماسة إلى الأمان والوقاية، ليس فقط تلقاء الأخطار التي تدهم حياة الأجسام، ولكن بصورة أكبر تلقاء الأخطار التي تمس سلامة الحياة العاطفية والاجتماعية. وكما أشرنا آنفاً فإن الحاجة الأولى لثقافتنا، هي أن نكون محبوبين مقدرين حق قدرنا، وعندما يطرأ ما يهدد (سبب الحياة) هذا تجد النفس طرقاً للحماية والوقاية. والمقاييس الوقائية التي تحدثها النفس خلاقة وناجعة على نحو رفيع. ولكن الواقع المحزن أنك إذا ظللت بانتظام وباستمرار، تحاول أن تقي نفسك من احتمال الإخفاق والرفض فإنك لا تستطيع أن تنمو وتزدهر، وراء جدران الوقاية الضرورية التي شيدتها لنفسك. ومع ذلك ليس من الحكمة ترك أي أسلوب من

أساليب الوقاية هذه، قبل الحصول على مستوى من الأمان، يطلق حرية الحركة لمواجهة التحديات وإحداث التغيرات المطلوبة.

لا تحول تلك التدابير الوقائية، دون تجارب جارحة مذلة ومؤلمة أخرى وحسب. بل إن لها وظيفة أخرى حكيمة. إنها تنذرك وتنبهك إلى المواطن الجريحة في نفسك، وإلى مواطن الجروح بينك وبين الآخرين، تلك المواطن التي ما زالت تحتاج الاندمال والشفاء. مثلاً: عندما تتجنب وقائياً العلاقة الحميمة مع الآخرين، قد تكون الرسالة المنذرة لها علاقة برفضك العاطفي لنفسك، وذلك ناجم عن تجارب لك تتعلق برفض أهللك لك ونبذهم إياك حين كنت طفلاً. ومثل ذلك مثل الأطفال الذين عانوا من إيذاء جنسي في الطفولة مراراً، فهم يكتبون تلك التجارب الجارحة، حتى إنه لا يبقى لهذه الحوادث وجود في ذاكرتهم. ولكن عندما يبلغون تصبح وسائل الوقاية النفسية الجنسية نوافذ تطل على جروح حياتهم الجنسية، (فهم يعانون مثلاً من «كره الجنس»)، أو يكونون مشوشين إلى حد أنهم يعرضون أنفسهم للخطر). وحين يخلق الأمان يستخدم الناس الرسالة المنذرة، التي ترد من سلوكهم الوقائي. فيتابعون الأفعال الضرورية التي تشفي الجروح الدفينة، ويتقدمون إلى تلك المواطن بنضج أكبر. وإذا ظلت الأمور غير آمنة، فإنهم يحتاجون أن يتشبثوا كثيراً بوسائلهم للوقاية. وعندما تبدأ عملية الشفاء فإن وسائل الوقاية التي يستعملها الشخص تتوارى تدريجياً وتضمحل.

إن الناس الذين نعموا في بيتهم الأسري بتربية جيدة غير مشروطة، وكانت بيوتهم دائماً أمينة آمنة . لا يكون ثمة حاجة لديهم لبناء جدران الوقاية. لقد أحرزوا ذروة الأمان: قبولاً غير مشروط وحباً لأنفسهم وللآخرين، واستقلالاً وحباً للحياة. ومن الطبيعي أن الناس الذين يكتّون لأنفسهم اعتزازاً كبيراً، سوف يلتزمون بأعمال وقائية بشكل تلقائي، إذا وجدوا أنفسهم في حالات يتهددهم فيها خطر جسمي أو جنسي أو عاطفي. إنهم سيلتمسون أيضاً وسائل تقوي أمانهم أكثر، ولكن مثل هؤلاء الناس، قلما يبقون مختبئين وراء جدران أفعالهم الوقائية.

ينطلق الأطفال بانفتاح، ويصلون إلى العالم والثقة ملء قلوبهم في أنهم سيكونون محبوبين مدللين معززين بالدلال والرعاية. ولكن عندما تنهش تلك الثقة الفطرية ويبدأ الإهمال والشرطية والتجريح والرفض بالظهور، يشرع الأطفال بحكمتهم الواسعة، بتطوير وسائل للتخلص من تجارب أخرى مؤلمة أو على الأقل للتقليل منها. يبدأ عالم الطفل مذ يكون في رحم أمه. ويوجد برهان قوي على أن الشعور بعدم الأمان والريبة قد تبدأ منذ ذلك الوقت، إذا كانت الأم تعاني من كرب شديد قوي يتعلق بعدم أمانها وهشاشة محيطها.

قد تدوم الاستراتيجيات التي ينميها الأطفال حتى بلوغهم سن الرشد، بل ربما حتى الموت، إلا إذا أصبح من الأمان ثانية أن يغامر بانفتاح وثقة، في عالم الأهل والأساتذة والأفراد المعبرين والأنداد وأصحاب العمل. وإن الهدف الرئيسي لهذا

الكتاب، أن يبين كيفية إعادة بث الأمان عند البالغ كي ينطلق من مؤسسة آمنة مفتوحة، لابتدأ مجازفات عاطفية واجتماعية ومهنية وروحية، تمكنه من الانطلاق إلى ما وراء الجدران الوقائية، فيتم له بذلك تحقيق مستوى أرفع من أهدافه.

لقد أُعدَّ هذا الكتاب ليأخذك في رحلة استكشاف لأشكال السلوك الداخلية والخارجية المدهشة، التي تبتكرها نفسك في سبيل أن تقيك من الإهمال والرفض، وهي حماية عاطفية كما اقترح من قبل، تماثل وسائل الوقاية التي نَمَتَّها لحماية حياتك الجسمية. وإنني أؤمن بأن الحاجة إلى الحب والتقدير هي الآن أعظم من الحاجة للحفاظ على الحياة الجسمية. وشاهدي على ذلك، أولئك الأشخاص الذين ضحوا بحياتهم من أجل الآخرين لأسباب دينية أو سياسية. وأظن أن كل هذا ليكسبوا الحب والود والقبول والتقدير.

في رحلة النفس تلك وهي تبتكر وسائل الوقاية، سوف تكتشف أن أساليب السلوك الوقائية، تعمل في مستويات متفاوتة: جسيماً (الكرب والمرض)، شعورياً (ماذا تشعر وفيم تفكر وماذا تقول)، المستوى السابق للشعور (المشاعر العميقة والمواقف)، مستوى تحت الشعور (كبت التجارب المُؤمِّضة الجارحة والخوف من الهجر).

سترى أيضاً أن أكثر الأجزاء حكمة في النفس وهو - اللاشعور - فعّال باستمرار لفائدتك من أجل شفائك من

صراعاتك الداخلية، وهو الذي يساعدك على التحرك نحو تحقيق أكبر لوجودك. وأكثر من ذلك، ستري أن الأفكار والمواقف والتصرفات والمشاعر والأمراض، التي غالباً ما يطلق عليها «سلبية»، لها في الواقع الوظيفة الخلاقة المبدعة لوقايتك من التهديدات، التي تنال صلاح حياتك العاطفية والاجتماعية. وبدلاً من أن تحاول أن تترك فجأة أساليب السلوك التي يدعونها «سلبية»، سوف تشجع على الإمساك بزمامها، ريثما يخلق أمان كاف لتعود مغامراً مرة ثانية.

يؤكد هذا الكتاب بقوة على أنه ليس تغيير تفكيرك هو الأساس في التحول العاطفي والاجتماعي، بل الأساس هو التغير المباشر لما تشعر به نحو نفسك، ونحو الآخرين ونحو العالم. كيف يمكن لهذه العملية العاطفية أن تتم؟ يناقش ذلك في الفصول الأخيرة من الكتاب. خلق الأمان هو الخطوة الجوهرية الأولى لهذه العملية. ومن هذا الأساس يمكنك أن تبدأ لتتخذ الأفعال المناسبة، التي تضعك على طريق نضج أعظم وإنجاز أعظم.

أتمنى لك رحلة ممتعة!