

الفصل العاشر

الشفاء والتحرك قدماً

الشفاء والعلاقات :

يوفر خلق الأمان الشخصي والأمان بين الأشخاص، وعند الضرورة الأمان العلاجي أساساً للنفس كي تختصر رحلتها باتجاه النضج في تلك المواطن الجريحة من العيش، والتي ظلت حتى تلك اللحظة تحتاج أن تُسدل عليها الوقاية. ما إن يحل الأمان حتى يكون بوسع أعمال الشفاء، أن تبدأ لتتجه إلى المناطق المعوقة عن النمو. أريد أن أكرر هنا أن الشخص ليس آلة وليس ضحية الوراثة والبيولوجيا والتكيف الاجتماعي أو الصراعات تحت الشعور بل هو كائن قوي، عندما يتحرر من اضطرابه إلى وقاية نفسه في عالم غير آمن، يستطيع أن يستعمل القدرات ذاتها ليسرّع حركته باتجاه تحقيق ذاته. ليس نقص القدرة هو الذي يمنع التغير، ولكن نقص الأمان.

أعمال الشفاء التي يحتاج الراشدون أن يلتزموا بها، هي

مبدئياً من طبيعة شخصية خاصة للبدء بها، وثانياً هي من طبيعة العلاقات بين الأشخاص. أعمال الشفاء اللازمة للأطفال الذين أودوا من قبل، هي مبدئياً من طبيعة العلاقات بين الأشخاص. ما أن يُظهر الكبار المهمون في حياة الأطفال، استجابات اهتمام ورعاية بشكل دائم ومستمر نحوهم، حتى يبدأ الشفاء والنمو يحدثان بالتدريج. أما الراشدون فيحتاجون الأخذ على عاتقهم مسؤولية شفائهم، على الرغم من أنهم لا يهابون أن يطلبوا الدعم والتشجيع من الآخرين في تلك العملية.

تفاوتت عمليات الشفاء المطلوبة من شخص إلى آخر. كل شخص يحتاج اكتشاف المناطق الجريحة عنده، وما تلاها من واقيات. نتناول الأعمال المحتملة في الشفاء الشخصي في القسم التالي، وأعمال الشفاء بين الأشخاص في القسم الذي يليه، ويناقش الشفاء العلاجي في القسم الأخير من هذا الفصل.

الشفاء الشخصي:

الأساس الجوهري للشفاء الشخصي عند الراشد، هو خلق أمان شخصي، من خلال حب غير مشروط لنفسه، وعلاقة حنان معها. إن مثل هذه العلاقة لا توفر الأمان وحسب، ولكنها تعني أيضاً أن كل ما يتصل بشفائك من أعمال وأفكار وتخيل وحديث بينك وبين نفسك، ستتشرب بمشاعر الحب والأمل والحماسة والطمأنينة والثقة واللفظ والفرح والحنان. ومن دون هذا التشرب العاطفي من المشاعر السابقة للشعور وتحت

الشعور، فإن أعمالك وأفكارك وتخيلك وكلماتك الشعورية، ستكون أصواتاً جوفاء، وتأثيرها قليل أو معدوم في الشفاء. علاوة على ذلك إذا لم تكن سلوكيات الشفاء عندك مخضلة بالمشاعر، فهي لا تشفي مرضك العاطفي، فضلاً عن أنها لا تحدث أي تغير في أية أعراض كرب أو مرض قد يصيبك.

قد يعزز عملية شفائك عامل آخر، وهو ممارسة منتظمة للأعمال المشار إليها في الفصل 8، وهذه الأعمال تعزز المستويات المختلفة للقدرة الجسمية والشعورية والسابقة للشعور وتحت الشعور واللاشعور. وعندما توضع هذه الأسس في موضعها الصحيح، تصبح جاهزاً لكي تحرك الأعمال المحددة الضرورية من أجل الأجزاء الجريحة الخاصة عندك.

ولكي أوضح لك الأمر المشتبك هنا، أعرض فيما يلي أذيتي أنا نفسي ومواطن جروحي والواقيات التي طورتها وأعمال الشفاء التي قمت بها وأنا في طريقي لتحقيق ذاتي.

الأجزاء الجريحة	الواقيات	أعمال الشفاء
الشعور بأنني غير جذاب	تجنب الاتصال بالجنس وقبيح	ترميم طبيعتي الذاتية المغاير، العدوان، نماذج بقبول تفردتي، الاتصال التفكير المغلق الخوف الجنسي المغاير، التفكير والاكتئاب المنفتح، الاستقلال عن آراء الآخرين، العناية بجسمي وتغذيته
الشعور بأنني مرغوب في	إدخال السرور على	تأمين حاجاتي الشخصية الآخرين بشكل ثابت والتعبير عنها وتلبيتها، مستمر، لا تعبير عن التحلي بالجزم، عطاء بلا على الآخرين حاجاتي الخاصة، عطاء شروط مشروط، سلبية
الشعور بأنه لا يوجد حقاً	الخوف من الهجر، حب للنفس غير	من يساندني ويكون معي شعور عميق بعدم الأمان، الحزن، التوحد، اليأس
الشعور بأن حاجاتي ليس	الغضب، عدم الرضا، الغيظ، النزق وحدة الطبع	اتخاذ المسؤولية لتلبية لها أي اعتبار حاجاتي، الكشف عن حاجاتي بصراحة للآخرين
الشعور بأن الأخطاء	حب الكمال، الإفراط في فصل شخصي عن	والإخفاقات هي أكبر العمل، التجنب، القلق، سلوكي، اعتبار الأخطاء مصدر للتهديد العيش في الماضي، وفي والإخفاقات مناسبات المستقبل للتعلم، العيش في الحاضر، النظر إلى المهمات على أنها تحديات

الأجزاء الجريحة	الواقيات	أعمال الشفاء
الشعور بأنني مثقل سلوكيات «الضحية»، الانفصال عن الاتكال بمسؤوليات البالغين الشكوى، عدم قول «لا» على الآخرين، السماح الراشدين أبداً، السلبية لآخرين بأخذ مسؤولياتهم على عاتقهم، قول لا عندما يتطلب الأمر ذلك، التحلي بالجزم	الشعور بأنه كان متوقعاً عدم عرض الهشاشة، الاعتراف بالهشاشة مني أن أعطني نفسي عدم طلب المساعدة والتعبير عنها عند الضرورة، طلب الدعم المساعدة والدعم عند الحاجة	

كان أصعب وجوه رحلتي، (وما زلت أكافح هذه الأمور حتى الآن) قبولي لشكلي الجسمي، والشعور بالثقة في واقفي الجنسية المغايرة، ودعم نفسي ومساعدتها، واعترافي بحاجاتي الشخصية، وقول «لا» لمطالب الآخرين، وطلب المساعدة والدعم من الآخرين.

إن عملية الشفاء مهمة معقدة ومتعددة الوجوه، ولكنك تمتلك جميع المصادر التي تحتاجها من أجلها. تذكر إذا كنت قادراً على حماية نفسك ببراعة فائقة من الأذى والذل والرفض في كل السنين الماضية فإنك الآن. عندما وجدت الأمان. تستطيع أن تستعمل تلك الصفات الأصلية نفسها لتشفي صراعاتك الداخلية المخبأة. يمكن أن تُوجَز رحلة الشفاء خطوة خطوة كما يلي:

خطوات لشفاء نفسك الجريحة:

- 1 - خلق الأمان الشخصي (يوفر الأساس الجوهري للشفاء).
- 2 - خلق الأمان بين الأشخاص (يوفر الأجهزة الداعمة للشفاء).
- 3 - تعزيز جميع مستويات قدرتك (يوفر مصادر القدرة للتغير).
- 4 - تعرّف جميع واقياتك الجسمية، والشعورية والسابقة للشعور وتحت الشعور (يوفر نافذة تطل على المناطق الجريحة في نفسك، وتدلل على الأعمال اللازمة للشفاء).
- 5 - تعرّف الأجزاء الجريحة عندك.
- 6 - تحديد الأعمال اللازمة لشفاء الأجزاء الجريحة وترك الواقيات.
- 7 - التزام غير مشروط بأعمال الشفاء.

رأيت من خلال الكتاب هذا أنك إن عشت في عالم غير آمن، فإنك تبتدع بإبداع وبالضرورة طرقاً عديدة تحمي بها نفسك من الإصابة بجروح أخرى. قد تعمل هذه الواقيات في المستوى الجسدي، (الكرب والمرض)، وفي المستوى الشعوري (مشاعر، أفكار، كلمات، أفعال)، وفي المستوى السابق للشعور (مشاعر ومواقف)، وفي مستوى تحت الشعور (خوف الهجر)، وفي مستوى بين الأشخاص (العلاقات). وكلما

كانت مستويات القدرة الملتزمة بالوقاية أكثر، كانت الاستجابات الوقائية أكثر تواتراً وحدة وثباتاً، وكانت الجروح المخبأة أكثر عمقاً، وكانت الحاجة إلى الشفاء أعظم.

ليبق في الذهن دائماً، تفرد كل شخص في تجارب الأذى التي عاشها، وما نجم عن ذلك من واقيات. والقوائم التالية تسرد الواقيات الأكثر شيوعاً، وأعمال الشفاء المحتملة المطلوبة. وقد أحجمت عن قصد عن سرد المناطق الجريحة المحتملة التي تشف الواقيات عنها، لأن الجروح وراء أي واق تتفاوت إلى حد كبير من شخص لآخر، وتحري هذه الجروح يجب أن يتم على أساس فردي. وإذا لم تكن قادراً على اقتفاء آثار الأجزاء الجريحة لديك، أو لديك صعوبة في شفائها، فمن الواجب أن تسعى إلى مساعدة علاجية.

الواقيات	أعمال الشفاء المحتملة
الجسمية	
ألم الظهر	حاول ألا تهمل نفسك (تدير ظهرك لنفسك)
صداع التوتر	حاول أن تصل إلى مشاعرك وراء ألم الرأس وتنبه إليها
زيادة معدل القلب	اعتن بنفسك من كل قلبك، اعرف حاجاتك الشخصية ولبها
الانهك	خصص لنفسك كل يوم بعض الوقت والمكان والطاقة

الشعورية

المشاعر

الخوف ابدأ بالنظر إلى قيمتك مستقلاً عما تفعل
الاكتئاب ابدأ بتطوير حب عميق لنفسك وقبول لها
الشعور بالذنب وفر مجالاً ومصادر ورعاية لنفسك
الوحدة احتضن نفسك وابحث عن أشخاص يوفرون الأمان

الأفكار

العيش في المستقبل تعرّف القدرات التي لديك واستعملها
العيش في الماضي خذ مسؤولية شغائك ونموك على عاتقك
توقع الإخفاق - طمئن نفسك إلى أنك دائماً مع نفسك رغم الإخفاقات
الكوارث

نقد النفس/ الآخرين أكد على صلاحك وكفايتك وصلاح الآخرين وكفايتهم
القلق مما يفكر الآخرون اعتبر أن قيمتك موجودة سواء أراها الناس أم لم يروها

الكلمات

لوم النفس اعلم أنك قمت بأفضل ما عندك حتى الساعة
لوم الآخرين كن مسؤولاً عن نفسك
التسويع اسمح لنفسك أن تكون الأمور على خطأ بين وقت وآخر وامنح نفسك الثقة على قدرتك على التعلم من أخطائك ومن إخفاقاتك

الأعمال

التجنب اعلم أن لديك جميع الوسائل لتقبل التحديات
التعويض ضاعف جهودك لقبول نفسك ولتصبح مستقلاً عن الآخرين
الانسحاب آثر نفسك وقدمها واكتشف صلاحك وتفردك
التقطيب والتعبوس ابحث عن الطفل الجريح داخلك
العدوان استعمل طاقتك لشفاء الأجزاء الجريحة فيك
السلبية ادعم نفسك بقوة

السابقة للشعور

المشاعر

عدم الاطمئنان
حاول أن تبحث عن الأمان الشخصي، والأمان بين الأشخاص

عدم الميل إلى النفس - تحرك باتجاه الميل إلى النفس وأحبها كرهها

عدم الميل إلى الآخرين / كرههم
تحرك باتجاه الميل إلى الآخرين وأحبهم

فقدان الثقة بالنفس
اكتشف كفايتك وثق بنفسك كي تعتني بها
فقدان الثقة بالآخرين
اخلق علاقة مع النفس وكن مستقلاً عن الآخرين

المواقف

«كل امرئ يجب أن يحبني»
«أهم أمر أني أحب نفسي»

«لا يجوز الوقوع في الخطأ»
«لا شيء ينقص من جدارتي بالحب وكفايتي»

«الناس لا يدعمون إلا أنفسهم»
«أستطيع أن أدم نفسي»

«الأمر سيبقى كما هي»
«عندي قدرات لا حدود لها للشفاء والنضج»

تحت الشعور

خوف الهجر
حب النفس بلا شروط

بين الأشخاص

الانكال
الاعتماد على النفس

ابتغاء الاستحسان
استحسان النفس وتأييدها
التلاعب
حاول أن تكون منفتحاً وعفوياً

التملك
كن مالكا لنفسك

الضبط / السيطرة
تول أمر نفسك

نقص إثبات الشخصية
قل «نعم» لنفسك

الشفاء بين الأشخاص:

إن أصول معوقات نموك تكمن، في علاقات الطفولة مع أبويك، والشخصيات المهمة الأخرى في حياتك، الذين - عن غير قصد - شحذوا سيوفهم الوقائية وغرسوها في جسم طبيبتك وتفردك وقيمتك، وتركوك هشاً وغير آمن. بالطبع، هم مثلك هؤلاء الأفراد الذين أثروا فيك، كانوا ضحايا أسلحة الآخرين الوقائية، وقد تكون أنت في حياتك الشخصية كررت تلك الدورة بإيذاء أو جرح الآخرين بواقياتك. إذا وعيت أنك أنشأت درجة عالية من الأمان الشخصي، ومن الأمان بين الأشخاص، ومستوى ما من الشفاء الشخصي، فحينئذ فقط تصبح جاهزاً كي توطد شفاء بين الأشخاص. على أية حال إذا كانت واقياتك تهدد بجدية أو تؤذي الآخرين، فإن هذه الواقيات الخاصة يجب أن تعالج فوراً.

تُعرض عمليات الشفاء بين الأشخاص على النحو التالي:

خطوات الشفاء بين الأشخاص:

- 1 - خلق أمان شخصي، وأمان بين الأشخاص (وهذا يوفر أساساً آمناً للعملية).
- 2 - الانفصال عن العلاقات التي هددت في الماضي، أو ما زالت تهدد احترامك لنفسك (وهذا يوفر الاستقلال العاطفي للعملية).
- 3 - تنمية تفهم وحنان نحو أولئك الكبار الذين سببت واقياتهم

جروحك (وهذا يخلق أساساً لعدم إدانتهم من أجل العملية).

4 - إحداث علاقات مع الآخرين من طبيعة غير مشروطة، محبة متقبلة مقدرة مشجعة داعمة (وهذا يوفر الأمان لأولئك الذين تتفاعل معهم).

5 - تعهد أعمال الشفاء الموجهة نحو المناطق الجريحة عند أولئك الأفراد الذين أنزلت واقياتك، الضرر (وهذا يوفر علاقة شفاء بينك وبين الآخرين).

6 - تحري أعمال الشفاء الموجهة نحو المناطق الجريحة فيك من قبل أولئك الأشخاص المهمين الذين عاقت واقياتهم رحلتك نحو تحقيق ذاتك.

الخطوة الأولى غطاها الفصل 9. يكفي بالفرض القول أنه عندما تكون علاقاتك اتكالية على الآخرين، فإنك لن تكون قادراً على شفاء تلك العلاقات، حتى يكون لك مستوى ما من الأمان الشخصي، أو من الأمان بين الأشخاص. الخطوة الثانية هي خطوة حاسمة. إن الانفصال العاطفي عن الآخرين (الأهل، القرين، الصديق، المعلم، الزميل) لا يعني بالضرورة قطع العلاقة معهم، ولكنه يستتبع إدراك أن أعمالهم الوقائية هي بكليتها حولهم وليست حولك. عندما تحتاج مثل هذه الأعمال الوقائية مساحتك الشخصية وحقك في تحديد وجودك الشخصي تحتاج أن تدافع بقوة عن حاجاتك، وإذا لم يُستجب لطلباتك

تتخذ الأعمال الضرورية، لكي تكفل حرية إرادتك. يجب لمثل هذه الأعمال أن تتضمن شق طريقك إلى الأمام بقرارك الشخصي (بالرغم من المعارضة العدائية) وعدم الوقوف قريباً لتلقي الأذى الكلامي والجسمي، وسرد تجارب عن الأذى الجسمي أو الجنسي، ومتابعة الانفصال القانوني عن القرين الذي كان مؤذياً. ويتضمن الانفصال أن تصبح مستقلاً عاطفياً واجتماعياً عن أولئك الراشدين الذين جرحوك وأن تتعلم أن تحصل على تقديرك من نفسك. جيد أن يكون المرء محبوباً ومحترماً من الآخرين، ومن الخطر الاعتماد على ذلك.

لقد تمت من قبل مناقشة الخطوة الثالثة من الشفاء بين الأشخاص. النقطة الرئيسية هنا الإدراك المشفق بأن أولئك الذين جرحوك وأذّوك، إنما كانوا يتصرفون وقائياً، انطلاقاً من نفوسهم الجريحة هم أنفسهم، ولم يكن عندهم نية مقصودة بإيذائك. إنهم كانوا أيضاً مهملين ومفوضين، وهم مثلك في معاناة تجربة الأذى الذي حاق بهم، والذي يحتاج إلى الشفاء.

الخطوة الرابعة خطوة مطلوبة في جميع العلاقات، بحيث تتحول الأماكن غير الآمنة في المنازل وفي الزيجات وفي أماكن العمل وفي المجتمعات إلى ملاذ أمان. يتهمني بعض الناس بأني مثالي عندما أتكلم على ذلك، وأشجع تنمية العلاقات غير المشروطة. على أية حال هذه مسألة لا يمكن الإغضاء عنها. ففيما عدا العلاقة غير المشروطة، كل نوع من العلاقة (المشروطة أو المهملة كلياً) يؤدي إلى الخوف وعدم الأمان

وانخفاض احترام النفس والاتكالية بين الأفراد، وإلى مجتمع عصابي لا يدعو للثقة. إن شخص كل كائن إنساني مقدس حتى لو احتاج الأمر إلى مواجهة السلوك الوقائي الذي يهدد الآخرين لوجب أن يتم ذلك في سياق علاقة طويلة الأناة غير مشروطة، ينبغي الإلحاح على المسؤولية التي تترتب على التهديد ولكن دون التضحية بالعلاقة.

الدرجة الخامسة وهي أعمال الشفاء تجاه الآخرين، تبعث في نفسي حسرات كثيرة فيما يخص الآثار المؤلمة لأعمال الوقائية على الآخرين خاصة على أبوي وقرينتي وأخوتي وأختي وأقربائي وأصدقائي وزملائي. يشفيك دائماً كما يشفي أحياناً أولئك الذين جرحتهم أن تسعى إلى إبطال آثار سلوكياتك الوقائية تجاه الآخرين وخاصة تلك التي لها طبيعة إسقاطية مثل التهجم الكلامي والسخرية والتهكم والعنف والتلاعب والنقد واللوم. وكثيراً ما يكون للوقايات ذات الطبيعة الاستدماجية - كالسلبية والتجنب والحماية الزائدة والانسحاب والعداية الصامتة والإغضاء عن الإيذاء - تأثير تخريبي مماثل (تأثير الطبيعة الإسقاطية) على النمو العاطفي والاجتماعي والجنسي والتربوي وحتى الجسمي. ومع أنني أدرك أنني لم أجرح أحداً عن قصد ينبغي علي مع ذلك أن أتحمل المسؤولية عن آثار تلك الأعمال علي وعلى الآخرين. الاعتذار هو الوسيلة الوحيدة الأكثر أهمية للشفاء بين الأشخاص، وعدم اعتذار الشخص مؤثر قوي على بقاء العلاقات الوقائية، ويلزم أن يرافق الاعتذار انفتاح على

هشاشتك، التي أدت بك إلى التصرف على نحو جَرَح الآخرين.
ثمة حاجة أحياناً إلى أعمال شفاء محددة نحو الآخرين،
أعمال من طبيعة مقابلة لتلك التي سببت الألم:

العمل الوقائي	العمل الشافي
عنف جسمي	عناق رقيق
تهجم كلامي	إثبات وتوكيد
التهكم والسخرية	انفتاح على هشاشة الإنسان نفسه
التلاعب	العفوية
النقد	الثناء على الجهود
اللوم	الالتماس
السلبية	العناية الأصلية
التجنب	المجابهة الشريفة
فرط الوقاية	الاعتقاد بكفاية الآخر
الانسحاب	اتصال مباشر واضح
صمت عدائي	تعبير صادق عن المشاعر
الإغضاء عن الإيذاء	ضمان استجابات عطوفة عندما يكون الآخر مهتداً
الانكالية	الاستقلال
تخريب ملكية الغير	التعويض

عندما تبدأ بإظهار أعمال الشفاء للآخرين، قد لا يكونون
في أماكن آمنة إلى حد كاف يجعلهم قادرين على الثقة أو على
تلقي عنايتك. في كلتا الحالتين عليك أن تثابر: لا تعط لكي
تأخذ (هذه شرطية) وقد يلزم وقت للشخص الآخر الجريح كي
يثق حقاً بحكمتك الجديدة وسلوكك المحب.

آخر خطوة في عملية الشفاء بين الأشخاص، تلقي الضوء على أن العلاقات هي طريق ذات اتجاهين، وأنت أيضاً لك الحق في طلب أعمال شفاء، توجه إلى مناطقك المصابة من أولئك الذين جرحوك. عليك أن تكون حذراً هنا فقد لا يكون هؤلاء الناس قادرين على الاستجابة إلى مطالبك، إذا لبثوا معوقين في دائرة سلوكهم الوقائي. كن واثقاً أيضاً قبل أن تقوم بمبادرتك بأنك تشعر بالأمان في داخل نفسك وأنت شفيت على الأقل إلى حد ما من مناطقك الجريحة. سوف يعطيك مثل هذا الأساس القوة لتبقى منفصلاً إن رُفض طلبك أو أهمل ولم ينصت له. اذكر زبونة ذهبت إلى أمها وأخبرتها كم كانت تشعر بالألم حين كانت تلك الأم لا تبدي حبها لها في الطفولة وأنها ما زالت تتمنى الحصول على عاطفتها. ولسوء الحظ أن أمها لم تكن قد شفيت من جروحها هي نفسها فأجابت: «حسناً إن كنت لم أحبك في الماضي فهيئات أن أبدأ بحبك الآن» ولحسن الحظ أن زبونتي رغم شعورها بالألم والخيبة، لم تهبط في اليأس والغضب ولكن تدبرت أمرها بالحفاظ على احترامها لنفسها وبحنانها وإشفاقها على أمها. وكما أن أعمال الشفاء المطلوبة منك تجاه الآخرين هي غالباً مقابلة لتلك التي سببت الألم كذلك فإن أعمال الشفاء التي قد تطلبها أنت من الآخرين، ستكون متعلقة كثيراً بأعمال وقائية جرحتك. وأياً كانت نتيجة طلبك، فإن الأمر المهم أن تبقى عاقد العزم على مواصلة رحلتك باتجاه تحقيق النفس.

الشفاء العلاجي :

الأمان العلاجي هو أساس الشفاء العلاجي. وفي الواقع يبدأ الشفاء سلفاً عندما يتشرب الزبائن الحب غير المشروط الذي يقدمه المعالج والاحترام الذي يكتنه لهم، مما يسمح لهم بالشعور بالأمان كي يرووا قصصهم ويتحروا واقياتهم ويعرضوا جروحهم الداخلية. وأرى أنه في مستوى معين من القدرة يعرف الزبائن تماماً ما هي مشكلاتهم، ويدركون أن واقياتهم هي أمور حيوية لاستمرار حياتهم العاطفية. والدور الأول للمعالج هو توفير الأمان العلاجي والدعم المتنامي والتشجيع على أعمال الشفاء. ليس المعالج هو خبير مشكلات الزبائن، بل الزبائن أنفسهم هم الخبراء ولكن الزبائن لا يحتاجون القبول غير المشروط من المعالج ودعّمه فقط، بل يحتاجون الاطمئنان إلى معرفة أن المعالج لديه دراية وخبرة في فهم الناس الذين تأذوا بعمق وفي توجيههم نحو أعمال الشفاء الضرورية.

وأمر حيوي أيضاً أن يدرك المعالجون شخصية زبائنهم وتفرد كل زبون في واقياته، وفي الأجزاء الجريحة فيه وفي مصادرها. وتبعاً لذلك تختلف طبيعة الشفاء العلاجي من مريض لآخر. يشعر بعض الزبائن في مستهل العلاج بالأمان في العمل على مستوى جسمي خالص. وآخرون يشعرون بذلك في المستوى السلوكي أو المعرفي بل هناك آخرون جاهزون للعمل بشكل مباشر في مستوى تحت الشعور. والأمر الحاسم أن الطريقة المتبعة لأنهم، ولا مستوى القدرة التي يتم العمل فيها،

إنما المهم أن المعالجين يحتاجون أن يأخذوا تلميحاتهم من زبائنهم، ويراقبوا هل استتب الأمان العلاجي، وتطور بعملية الشفاء الخاصة التي اتبعوها. جميع الأعمال المقترحة والمعتمدة ينبغي أن تحدث، ضمن قرار متبادل. ينبغي أن يكون آمناً للزبائن الإخفاق والتردد والرفض، بل حتى أن يكونوا عدوانيين تجاه اقتراحات الشفاء التي يقدمها المعالج. جميع هذه الاستجابات هي واقيات تستحق الاحترام، وينبغي أن تكون أدلة على لزوم بذل جهد أكبر لإيجاد الأمان العلاجي.

إن رحلة العلاج تمر عبر معالم جوهرية يتوقف بعضها على بعض، ولكنها لا تتبع بالضرورة طرقاً متسلسلة. يكون التركيز المبدئي على شفاء الجروح التي طال أمد وقايتها، ثم تتم الحركة باتجاه مستوى نضج أكبر في تلك المناطق الجريحة. تختصر العملية فيما يلي:

رحلة العلاج:

- 1 - قبول غير مشروط واحترامك من المعالج (فهذا يخلق الأمان العلاجي لتبني أعمال الشفاء اللازمة).
- 2 - قبول غير مشروط واحترامك لنفسك (هذا يولد أماناً شخصياً لممارسة أعمال الشفاء).
- 3 - خلق مستوى من الأمان بين الأشخاص، بحيث يوجد على الأقل درجة من الأمان بين الأشخاص في منزلك،

وفي علاقاتك المهمة، وفي مكان عملك، وفي مجتمعك لممارسة أعمال الشفاء، والتحرك نحو نضج أكبر في المناطق المروّعة.

4 - تعيين واقياتك وتقديرها واحترامها والإبقاء عليها ريثما تشعر أنك جاهز للاستغناء بالتدريج عن هذه الابتكارات الموجودة، والتي خدمتك جيداً.

5 - استعمال واقياتك نوافذ على المناطق الجريحة فيك.

6 - تحديد الأعمال الخاصة المطلوبة لشفاء تلك المناطق.

7 - وبعد الشفاء تحديد الأعمال اللازمة لمساعدتك على النضج في مواطنك الجريحة.

8 - التقييم المستمر للعملية العلاجية.

9 - تنمية التفهم والحنان نحو أولئك الناس الذين آذوك وأهملوكم.

10 - توديع المعالج عندما تشعر بنفسك أنك جاهز لاستكمال رحلة حياتك مستقلاً (أو عندما لا تكون راضياً).

11 - الحرية والأمان في أن تكون قادراً على العودة إلى المعالج في أي وقت في المستقبل تحتاج فيه إلى مساعدة إضافية.

إن مدة الرحلة وتواتر المقابلات العلاجية، وطبيعة أعمال الشفاء والنضج، تتفاوت بين زبون وآخر. وعمق واتساع واقياتك

وتجارب الأذى والجرح التي عشتها، يكون لها تأثير كبير جداً في طبيعة ومدة طريق الشفاء وفي نماء أكثر. إن كفاءة المعالج في إظهار حب غير مشروط، ومدى رحلة شفاء المعالج نفسه، يؤثران أيضاً في رحلة علاجك أنت.