

الفصل الثاني

قدرة التفكير «السليبي»

لا يوجد شيء يماثل التفكير السلبي :

هل يحق القول بأنه ليس ثمة شيء يماثل التفكير السلبي؟

لقد وُضعت كتب عديدة عن قدرة التفكير الإيجابي، وعن الطبيعة المؤذية الضارة للتفكير السلبي. والكتاب الذين يؤيدون ممارسة التفكير الإيجابي، يقترحون أن الطريقة التي تفكر بها تحدد بماذا تشعر.

أذكر فترة في حياتي كان عليّ فيها أداء واجبات اجتماعية وكان من عاداتي أن أختبئ في الزوايا هرباً من الناس. وفي إحدى المناسبات الخاصة، دعّنتي امرأتان في مستقبل العمر أن أخرج وأنضم إليهما. وأنا أذكر بوضوح تفكيري إذ ذاك: إنهما تقولان هذا لأنهما تشعران بالأسف من أجلي وبالرثاء لي، ولو قبلت دعوتهما لسرعان ما انصرفتا عني ضجرتين. ولو ذهبت إلى معالجة نفسية إدراكية معرفية (وكانت ممن يحسب أن ما تفكر

فيه يحدد شعورك) لقلت إن عملية تفكيري بمثابة نقد لذاتي، وإن تفسيري الخاطئ لدعوة المرأتين، قادني إلى الاستمرار في اعتزالي الاجتماعي للناس . وهذا تماماً ما حدث. ذلك أنني بعد أن أطلقت بعض المعاذير المبهمة لهاتين السيدتين، بقيت مكتئباً وحيداً في ركن زاويتي. ويبدو أن الطريقة التي فكرت فيها كانت سلبية، وحرمتني من فرصة اجتماعية أُتيحت لي. على أية حال أجده أمراً غريباً جداً، أن أي معالج نفسي قد أذهب إليه سيستهلّ المعالجة بانتقادي! وفوق ذلك لم أعط في تقريبهما مني أي وثوق بوظيفة التفكير «السلي» الذي أعقب طلبهما. وأعتقد أن نموذج التفكير هذا، أدى غاية مفيدة جداً ومبدعة تفوت مؤيدي التفكير الإيجابي. ثمرة تفكيري آتت هدفاً مضاعفاً:

- أسقطت على السيدتين عجز العاطفي عن الاستجابة لمطلبهما.
- حممتني من إمكان نبذهما لي لو استجبت لهما.

يا للمهارة! تدبرت من خلال تفكيري أن أسقط شكوكاً في نفسي على هاتين السيدتين: «إنهما تقولان ذلك فقط لأنهما تشعران بالأسف من أجلي» و «سرعان ما سوف تضجران مني تماماً». وكانت الأمور المخبأة في تلك الآونة: «أشعر بالأسف على نفسي، وينقصني الإحساس بقيمة نفسي في علاقاتي مع النساء». هذه مشاكل عاطفية عميقة، وليست مشاكل إدراكية فكرية. إن كرهني لذاتي كان عظيماً جداً في ذلك الوقت، وكان «تفكيري السلي» يؤدي هدفاً حكيماً جداً، هو وقايتي من أن أقبل على مغامرة قد تكون نتيجتها نبذ هاتين السيدتين لي.

أرى أننا إذا لم نحلّ عقدة رفضنا لذواتنا أولاً، فإننا سنتابع استعمال عقولنا (بشكل صور وأفكار) لوقاية أنفسنا من الألم والرفض. إن العقل يحمي القلب. ليس تفكيري هو الذي يحدد ماذا أشعر، بل العكس تماماً هو الصحيح ماذا أشعر نحو نفسي، نحو الآخرين، نحو العالم، نحو الماضي، نحو المستقبل، نحو الحاضر، يحدد ماذا أفكر. ومفتاح المشاعر هو كيف أشعر نحو نفسي، لأن هذا يلوّن كيف أشعر نحو كل شيء آخر. في المثال السابق حدد كرهني لنفسي، وبالمقام الأول كرهني لجسمي، حدد رد فعلي على طلب السيدتين ذوي النية الحسنة. كرهني لجسمي سبق تسلسل التفكير «السليبي»، وليس هذا التفكير هو الذي سبّب كرهني لجسمي. إن تسلسل التفكير السليبي ينفع سلاحاً في مواجهة التهديد العاطفي من إمكان نبذ هاتين السيدتين لي. وليس من الحكمة نزع السلاح من الناس، وتركهم دون أن يستطيعوا الدفاع عن أنفسهم، تلقاء عالم يجدونه عالماً مؤلماً مهدداً متوعداً.

تعبير التفكير الوقائي أفضل من التفكير السليبي:

أرى أنه لا يوجد شيء يماثل التفكير السليبي. بل إنني أرى أن الناس يطوّرون بإبداع نماذج التفكير الوقائي، كي ينقصوا احتمالاً أكبر، للألم والجرح، وللذل والرفض. دعونا نأخذ بعض الأمثلة النموذجية عما ظلّ يعتبر أنه تفكير سليبي:

□ «أعلم أنني سأرسل في ذلك الامتحان».

- «أتمنى لو لم نلتق الليلة هؤلاء الناس».
- «أكره أن أذهب اليوم إلى العمل».
- «أبدو مخيفاً».
- «كل متابع آخر لهذه الدروس سيتعلم أكثر مني».

إن الطالب الذي يخشى الرسوب سوف يفكر في الامتحان بطريقة وقائية، لأن الرسوب يمثل بالنسبة له تهديداً كبيراً لاحترامه لذاته. يمكن أن يعني الرسوب، رفضه لنفسه، ورفض أهله له. وبتوقع الرسوب، إنما يسعى إلى تخفيف حاجته العظمى للنجاح وإلى تهيئة نفسه لاحتمال وقوع الرسوب. وعندما يعبر الطالب عن فكره ويقول: «أعلم أنني سأخفق»، فإنه يسعى أن يغير توقعات أولئك الذين يضغطون عليه من أجل أداء باهر. أخبرني فتى أنه كان يضيق ذرعاً، حين يعلق أهله آمالاً كباراً عليه. ولا عجب في ذلك. فهو حين يعجز عن الوصول إلى معاييرهم المطلوبة، سيلاقي بلا ريب ما لا يمكن تجنبه من النقد والرفض. لقد ألمح لي بمهارة أنه بالتعبير الدائم عن قلقه حول الامتحانات والصعوبات التي يلاقيها في التركيز، يتدبر إنفاص توقعات أهله له بالنجاح الباهر وبالتفوق. من الصعب أن نقول عن ذلك إنه تفكير سلبي أو كلام سلبي! من الأدق أن نقول لقد نَمَى استراتيجية معرفية عقلية لحماية نفسه من رفض أهله له.

المثل الثاني عما يسمى بالتفكير السلبي، هو دلالة تنم عن

قضايا عاطفية مخبأة دفينه، تتعلق بعدم التلاؤم الاجتماعي جملة «أتمنى لو لم نلتق الليلة هؤلاء الناس» سواء أكانت الجملة (متوارية أو منطوقة) تفيد في الحث على تجنب الموقف، ونهيء الشخص أيضاً للأرجحية المخيفة لمشاعر عدم الراحة، التي قد تصيبه في ذلك الموقف. ويصبح تحقق التوقع بدوره تبريراً منطقياً إضافياً، ووقاية قوية تجاه مزيد من لقاءات اجتماعية أخرى مشابهة. من المهم أن ندرك أن الشخص الممتلك لذاته والمستقل عن الآخرين، لا يهاب المواقف الاجتماعية على النحو الذي يهابها الشخص الضعيف الثقة بنفسه، والذي يعول على إرادة الآخرين. نجد هنا ثانية أن ما يسمى نموذج التفكير السلبي لا يشف فقط عن شكوك الشخص العاطفية في نفسه وما يتلو ذلك من تعويله على الآخرين، بل فوق ذلك ينظم مساع لحمايته من الفشل الاجتماعي. مرة أخرى تسبق الهشاشة العاطفية، نموذج التفكير «السلبي»، وتسبب ضرورة وجود استراتيجية إدراكية معرفية، لحماية احترام النفس لذاتها تلقاء التهديدات الاجتماعية. في مثل هذه المواقف غالباً ما يسبق نموذج التفكير الوقائي، الكلام مع شخص آخر حول التحفظ على اللقاء الاجتماعي. فالكلام هو الخط الثاني من الوقاية، ويقصد إلى إقناع الآخرين بالعزوف عن الدعوة الاجتماعية. ومثل هذه الاستجابة تؤدي إلى النتيجة المطلوبة، وهي تجنب تهديد الموقف الاجتماعي. يوجد عالم واسع من التفاوت والاختلاف بين كلمة (لا) الصادقة المفتوحة تلقاء الدعوة

الاجتماعية، وبين رد الفعل الوقائي الأقل وضوحاً لمثل هذه الدعوة، والذي قُدّم في هذا المثل. إن الشخص المعوّل على الآخرين، والذي يشعر أنه هش في مواجهة بعض المواقف الاجتماعية، لن يسلم بهذه الهشاشة لأن هذا فيه خطر تعرضه للنقد، وربما لرفض محتمل. ومن الأسلم الالتزام بسلوك يحفظ المشاعر العاطفية الحقيقية مخبأة ويتقي المخاطرة بإفشائها. ذلك تفكير بارع بالتأكيد، وليس بالسليبي أبداً!

هناك نموذج لتفكير (سليبي) شائع هو: «أكره أن أذهب إلى العمل اليوم» إن الأفراد الذين يشعرون بالثقة والمقدرة، لا يفكرون في أعمالهم أو وظائفهم على هذا النحو. عندما تنشأ صعوبات يجدونها تحديات، يستطيعون أن يخرجوا منها أكثر علماً وربما أكثر حكمة. أما الشخص الذي لا يثق (بنفسه) ويخاف حكم الآخرين عليه، وترتعد فرائضه من الإخفاق، فإنه ينظر إلى العمل بطريقة وقائية. إن مضمون التفكير في القول: «أكره أن أذهب إلى العمل اليوم»، هو إسقاط الشخص شكوكه في نفسه على عمله. الناس الذين يقولون غالباً «إن العمل يهدّني»، لا يجيزون لأنفسهم أن يروا أن هشاشتهم هي التي تجعل عملهم هاداً مهدداً على هذا النحو. عندما تُسقط صعوباتك العاطفية على العمل، تحمي نفسك من مواجهة عدم تقديرك لذاتك، (الذي هو أكثر تهديداً إن نظرت إليه)، وحينما تجهر بصعوباتك التي تجدها في العمل أمام الآخرين، تحوّل انتباههم منك إلى عملك. وهنا تظهر ثانية حكمة تحت الشعور

في النفس، وهي سوف تمنع صرف الذهن عن الاستراتيجيات الوقائية المعرفية إلى أن تضمحل الصراعات العاطفية العميقة.

أستطيع أن أتعاطف بعمق مع المثال التالي للتفكير «السليبي»: «أبدو مخيفاً». لقد كافحت مدى سنين رفضي القاسي لهيئتي الجسمية، إذ أجد نفسي قبيحاً وغير جذاب، وأتجنب أي اتصال مع النساء. وساعدني نموذج التفكير هذا على وقاية نفسي مما كنت أخشاه كل الخشية. ألا وهو أن أرفض. ولو أنني تبعت النصيحة بممارسة التفكير الإيجابي، فقلت «أنا بهيئة الطلعة» «أقبل نفسي كما أنا» «إنني فريد» «أنا مستقل عما يراه الناس في» لما كنت شعرت أن عليّ أن أحول قناعاتي العاطفية حول بشاعتي وقبحي على نحو (مهم) ذي شأن ومغزى. علاوة على ذلك لو أنني تخليت عن نموذج تفكيري السليبي، وذهبت رأساً وسألت فتاة أن تعديني موعداً ورفضتني، فلا بد أن يكون رد فعلي العاطفي حينئذٍ رداً مدمراً. وماذا لو أن إحداهن عبّرت عن انجذابها نحوي؟ هل تنحل إذ ذاك مشكلة تقديري لذاتي؟ هذا حدث عدة مرات، ولكن لم يترك إلا أثراً قليلاً، لأن الشفاء العاطفي للبالغ لا يأتي من خلال تعبير الآخرين عن حبهم له (ولو أن هذا يقدم بعض المساعدة)، ولكن من خلال العملية العميقة لحب الإنسان لذاته وقبوله لها. إن الوقاية التي تقدمها جملة «أبدو مخيفاً» هي أنها توفر مسوّغاً لتجنب الاتصال بالآخرين، وهذا التجنب بدوره يقي ثانية من نقد ورفض مخيفين قد يأتيان من الآخرين.

المثال الأخير على التفكير «السليبي». كل متابع آخر لهذه الدروس سيتعلم أكثر مني. هو أيضاً ينتج عن مشكلة تقدير الذات، ونقص الثقة بالنفس، وما يتلو ذلك من خوف المرء من «البقاء خارج الحلبة»، لأنه أقل كفاية من الآخرين. إن نموذج التفكير هذا، يساعد الشخص على حماية نفسه أثناء تلقيه الدروس، ولكونه يرى الآخرين «أجدر وأرفع مقاماً» منه. فإنه يسمح لهم بالقيادة على حين يبقى هو هادئاً في الساحة الخلفية. يخلط العديد من الناس بين الثقة والكفاءة (أو الجدارة)، وهم يعتقدون أنه عندما يكون الإنسان حسن الاطلاع، وماهراً في مهمة معينة يكون واثقاً بنفسه. إن الثقة التي تعتمد على الكفاءة هي ثقة زائفة كاذبة، لأن الإنسان يكون فيها خائفاً دائماً من ارتكاب الأخطاء ومن الإخفاقات، ويلتزم القلق أفعاله كلها. خذ مثلاً تعلم قيادة السيارة، كثير من الناس يشروعون بتعلم هذه المهارة المعقدة، وهم يقولون في أنفسهم: «لن أكون قادراً على فعل هذا أبداً»، وهذا يعكس نقصان الثقة في قدرتهم على التعلم. إن نموذج التفكير وصوغه في كلمات، يؤديان الوظيفة الوقائية في إنقاص توقعات معلم القيادة وآماله في المتعلم. قد تظن أنك ما إن تنجز مهمة تعلم القيادة باستقلالية وإتقان، حتى تغدو واثقاً بنفسك. ليس الأمر هكذا! إن الثقة تسبق الكفاءة. الثقة هي أن تعرف أن لديك الإمكان لتعلم أي عمل، وإنك حين توجه نفسك بمثابرة ومواظبة، لا بد أن تصل إلى المعرفة المستهدفة أو المهارة. الثقة هي معرفة أنك ربما تقترب أخطاء،

ولكن هذه الأخطاء هي مجرد مؤشرات لتعلم آخر. لقد كنت أسمى لأين أنه لا يوجد شيء يدعى التفكير السلبي، لأن نماذج مثل هذا التفكير، تؤدي وظيفة مهمة للوقاية من الإخفاق، والنقد والمذلة والرفض. وإنه لأمر حيوي أن يُعطى الأفراد ثقة بالطبيعة الخلاقة لما يسمى بنماذج التفكير السلبي عندهم، والذي استطاعوا بفضل حل صراعاتهم العاطفية المخبأة التي تجعلهم مهمشين للغاية. فإذا أطلقنا اسم التفكير «الوقائي» بدلاً من التفكير «السليبي» لا نعود ننتقد الإنسان الذي يمارسه على طريقته في التفكير، بل على العكس نعترف بحاجته للوقاية، ونثق بقدرته على تطوير الوسائل الإدراكية المعرفية لفعل ذلك.

نماذج التفكير الوقائي:

تنحو الكتب التي تتناول طريقة المعالجة الإدراكية المعرفية إلى تصنيف التفكير السلبي، بين الأحكام الخاطئة التي يطلقها الناس على أنفسهم، وعلى العالم وعلى المستقبل. ومن الأمثلة على هذه الأحكام الخاطئة ما يتناول:

- الذات: «أنا أبله».
- العالم: «لا أحد يحبني».
- المستقبل: «لا شيء سوف يتغير».

في أحكام المعالجة الإدراكية المعرفية، يبدو هذا كأنه خلق لمشاعر الخوف، والقلق والكره والاكتئاب والحزن، والتوحد

وانقطاع الرجاء واليأس والغضب والغيرة. وينظر إلى مدة هذه المشاعر وعمقها وتواترها على أنها مقيدة بحدة أخطاء الأحكام التي يطلقها الفرد.

ومن السهل أن نرى كيف أن نتيجة هذا التفكير الخاطئ «أنا أبله»، توصف بأنها حكم غير دقيق على النفس. ومع ذلك لا يحكم عليك بسبب شيء واحد فعلته، أو أخفقت في فعله. وينبغي للمعالج الإدراكي المعرفي، أن يساعدك لو وقعت مثلاً في خطأ سببه عدم التركيز، فهذا لا يجعل منك أبله. ومن الأفضل أن تشجع على أن تستبدل بالحكم الخاطئ «أنا أبله»، تقييماً أكثر واقعية بأنك ارتكبت خطأ يعود إلى هبوط التركيز، فتتعلم من هذا أن تبذل مجهوداً، كي تركز على المهمة التي بين يديك. ولكن بمثل هذه الطريقة لم تُعطِ الثقة إلى مبتكر عملية التفكير هذه ولم يُعترف بوظائف هذه العملية الوقائية. وفي الحقيقة إن فكرة «أنا أبله» قد يكون لها عدة وظائف وقائية:

- أنها تنقص توقعاتك من ذاتك، فلا تعود الأخطاء والإخفاقات تهال عليك مثل المطرقة فتصرف بصيانية.
- عندما تصاغ هذه الفكرة في كلمات، فإنها تنقص ما يتوقعه الآخرون منك حين تقودهم إلى الاعتقاد، أنه لا يرجى منك إلا الإخفاقات والأخطاء.

وشمة وقاية أبعد من ذلك، فعندما يكون لدى الآخرين توقعات ضئيلة منك، يكون تجاوزك لتوقعاتهم مفاجأة مُرضية

لهم. تذكر أن معظم هذه العملية تتم تحت الشعور: تعمل نفسيتك باستمرار وثبات، كي تقيك من الألم وتخلق كذلك مناسبات لك تساعد على حل مشاكلك العاطفية الدفينة.

لو قال لي أحد الزبائن: «أنا أبله» لأجبت: «أستطيع أن أفهم لِمَ أنت تحتاج أن ترى نفسك على هذا النحو؛ إنها وسيلة ضرورية وبارعة، أنت طوّرتها كي تقي نفسك من عالم أصبح غير آمن عاطفياً بالنسبة لك»، فأنا أساعد ذلك الشخص على أن يدرك أنه ليس من الحمق، ولا هو أمر غير منطقي أن يفكر على هذا النحو. على العكس تماماً إن مثل هذه الطرق الوقائية في التفكير، جعلت من الممكن الاستمرار في الحياة في عالم كان فيه الإهمال المشروط، أو المطلق جزءاً أساسياً لا يتجزأ من الحياة اليومية في طفولته.

مثال على نموذج التفكير «السليبي» الذي يتضمن حكماً خاطئاً على العالم، هو «لا أحد يحبني». قد يتحدى المعالج الإدراكي المعرفي حكمك هذا، ويساعدك على أن ترى أن هناك في الواقع، كثيرين يظهرون سلوكاً يدل على اهتمامهم بك. ثانية في هذا المثال من السهل أن نفهم كيف تم استنتاج أن تفكيرك غير دقيق، وأن المساعدة المطلوبة تقتصر على تصحيح أحكامك الخاطئة على نظرة الناس إليك. قد يعتبر هذا المعالج أن نموذج التفكير هذا مشكلة على حين أقترح أنا أن هذه الأفكار هي في الوقت نفسه أمران: جلاء للمسائل العاطفية العميقة وواقيات لها. ليست الأفكار هي المشكلة. وهدف التغيير

لا بد أن يكون وراء مشاهد نماذج التفكير الوقائي. عندما يفكر المرء ويعلن صراحة: «لا أحد يحبني» فإن الوظائف الوقائية لعملية الحكم قد تتضمن ما يلي:

- إنه يسقط نقص حبك لنفسك على الآخرين إسقاطاً له هدف ذكي جداً، وهو إبعاد بؤرة الانتباه منك إلى غيرك فلا يكون عليك مواجهة هشاشتك العاطفية.
- إنه يدعو إلى رد فعل تعاطفي من الآخرين، كاعتراضهم أن الأمر ليس كذلك، وأحياناً يحث الآخرين على بذل مجهود أكبر ليعيدوا الطمأنينة إليك.
- إنه ينقص توقعاتك العاطفية من الآخرين، فينقص بذلك الخيبة والألم، إذا لم يقدم الآخرون العاطفة التي ترجوها منهم.
- إنه يزود بتسويغ لعدم اتخاذ مخاطرة التعبير عن الحاجات العاطفية.

أتذكر أنني كنت أعالج أمّاً شابة لها أولاد أربعة، أخبرتني مرة أنها كانت «تكره» أولادها وزوجها. وعبرت عن عميق شعورها بالذنب من ذلك. وقد هدأت روعها وأعدت إليها الطمأنينة بقولي، إنه لا شك أن هناك أسباباً موجبة وجيهة لتفكيرها هذا ولشعورها على هذا النحو تجاه أولادها وشريكها. إن الوظيفة الوقائية بدأت بالظهور تدريجياً عندما أعلنت صراحة: «لا أرى كيف يمكن لأولادي وزوجي أن يحبوني»،

فبكرها لأولادها ولزوجها تحمي نفسها مما كانت تراه منهم نبذاً لها لا يمكن تجنبه. وظهر تفكير وقائي آخر عندها، وهو أنها كانت تجد نفسها «أماً سيئة وزوجة سيئة»، وكانت وظائف هذا التفكير أن تجنبها مواجهة نفسها، المضطربة بعمق، وأن تنقص التوقعات والآمال التي تعقدها هي على نفسها والتي ينتظرها الآخرون منها أماً وزوجة. حين تعلمت كيف تحب ذاتها وتقدرها فقط، استطاعت أن تصرف ذهنها عن الإدراك الوقائي، وعن سبل السلوك العاطفي التي سلكتها في معظم أوقات حياتها الزوجية.

المثل عن النموذج الثالث من التفكير «السلي» الذي يتضمن أحكاماً خاطئة عن المستقبل في القول: «لا شيء سوف يتغير». قد يساعد المعالج الإدراكي المعرفي الزبون الذي تنتابه هذه الأفكار، بأن يجعله يرى أن هذه طريقة في تقييم المستقبل كئيبة تشاؤمية خاطئة. ثم يسعى إلى مساعدة المريض، بأن يقنعه أن نظرة أكثر حكمة توضح له أن أموراً كثيرة قد تتغير، وأن ليس ثمة من سبب يمنع حدوث تغيير في مستقبل المريض. يلوح هذا منطقياً، ولكن كما في الأمثلة السابقة لم يعط المريض ثقة بإبداع ومعنى تفكيره. ثمة «طريقة شذوذ واستغراب» قد تعمل وفقاً لها الوظائف الوقائية التالية:

□ إسقاط يأسك على المستقبل، فلا تعود مضطراً أن تواجه الواقع المر الحزين في هشاشتك العاطفية.

- التزويد بتسوينغ لتجنب عمل بناء قد يكشف عدم اطمئنانك الخفي.
- إيجاد احتمال لرد فعل متعاطف من الآخرين، واحتمال أن يأخذ الآخرون المسؤولية عنك، فتتجنب بذلك الشروع في أية مخاطرة.
- إنقاص توقعاتك في المستقبل، بحيث إذا سارت الأمور بشكل سيء، تستطيع بسرعة أن تحمي نفسك بالقول «لم أكن أتوقع أمراً آخر».

يقدم سلوك القلق من بعض الأحداث مثل امتحان، أو حفل عشاء، أو خطاب أمام الجماهير مثلاً جيداً على الطبيعة الوقائية للقلق حول المستقبل. كثير من الناس يصابون بـكرب مروع إذا كان هناك زوار قادمون لتناول العشاء معهم. إنهم يحتاجون ويقلقون، وقد يصابون بالذعر من خشيتهم كيف ستجري الأمور في المساء، فهم يسعون أن يَقُوا أنفسهم من الإخفاق والنقد. إنهم ليسوا سلبيين بل هم رهن الوقاية.

تَعَرَّف نماذج تفكيرك الوقائي:

لا تزودك نماذج التفكير الوقائي بالوقاية العاطفية وحسب، بل إنها أيضاً نوافذ على عالم هشاشتك العاطفية الخفي. ولما كان الأمر هكذا فهي تزودك بفرصة لحل هذه المشاكل.

من المفيد لك إذن أن تتعرف نماذج تفكيرك الوقائي الذي يمكن أن تمارسه كخطوة أولى، في مواجهة تحديات التغلب

على عدم أمانك العاطفي. يمكن أن تتعلق هذه النماذج بالأمور التالية:

- النفس .
- الآخرون .
- العالم .
- المستقبل .
- الماضي .

الأفكار الوقائية حول النفس:

إذا كانت تجاربك في الطفولة قد شوهت تشويهاً جدياً تصورك لنفسك، فالأمثلة التالية توضح كيف يمكن أن يكون لك تفكير وقائي حول نفسك.

- أنا أحمق .
- أنا حقير (جدير بالازدراء).
- أنا قبيح .
- أنا سيء .
- أنا لا نفع مني ولا قيمة لي .
- لن أكون جيداً بشكل كاف .
- أنا متوسط .
- أنا أقل من الآخرين .
- أنا كسول .

- أنا أم سيئة أو أب سيء .
- أنا النعجة السوداء في الأسرة .
- أنا كامل (استراتيجية «الترفع» والاستعلاء الوقائية) .
- أنا لا أغلط أبداً (استراتيجية «الترفع» الوقائية) .

في هذه الجمل عن النفس يكون، الاستدماج (أي تشرب ما يقوله الناس عنك وانغراسه فيك)، هو الاستراتيجية الوقائية السائدة: إما «أنا سيء جداً» أي لا يمكن توقع أي شيء مني وعندي مسوغ لتجنب المغامرة، وإما «أنا جيد جداً» أي أنني أعمل وأعمل وأحظى بقبول الناس الآخرين لي. وكل تهديد يمس «ترفعي» في تصوري لذاتي، ينجم عنه بسرعة انتقال من بذل مجهود مفرط إلى النموذج المقابل للاستدماج، والذي هو استراتيجية التجنب: من دون بذل مجهود لا يمكن أن يكون هناك إخفاق، ومن دون إخفاق لا مذلة ولا رفض من الآخرين.

الأفكار الوقائية حول الآخرين:

عندما تكون هشاً عاطفياً تجاه نبذ الآخرين لك وهجرهم إياك، ثمة استراتيجية بارعة وهي أن تسقط نبذك لنفسك على الآخرين، إما على نحو عام أو على نحو خاص .

أمثلة على نماذج التفكير التي تنشأ من مثل هذا الإسقاط:

- «لا أحد يهتم بي» .
- «الناس مترعون بالتفاهة» .

- «الناس لا يفكرون إلا في أنفسهم».
- «إنك أناني جداً».
- «لا أجذك أبداً حين أحتاجك».
- «أنت قاسٍ وعدواني».
- «أنت لم تهتم بحاجاتي أبداً».
- «أنت تظن أنك عظيم أليس كذلك؟».
- «لا تستطيع أن تثق بأحد بعد الآن».

ليس من الصعب أن تتبين الأمور العاطفية تحت غطاء هذه الرسائل اللوامة إذا غيّرت الضمير الثالث، أو غيرت «أنت» في الرسالة إلى «أنا»، ينكشف لك الصراع الداخلي:

- «أنا لا أهتم بنفسي».
- «أنا مترع بالفقاهة (الجرح، النبذ)».
- «لم أؤسس حياة خاصة بي».
- «لست هنا من أجل نفسي».
- «أنا قاسٍ وعدواني».
- «أنا لا أهتم بحاجاتي أبداً».
- «لا أظن أنني عظيم على الإطلاق».
- «لا أثق بنفسي كي أقوم بالعناية بها».

إن أعظم وقاية في الإسقاط، هو نقل بؤرة الانتباه إلى الآخر، وبذلك لا يكون عليك أن تواجه هشاشتك. وكذلك لا

يكون عليك أن تتخذ أية مخاطر عاطفية عندما تلتزم بالإسقاط، لأنك عندما تفكر هكذا في الآخرين، تضع عبء التغيير عليهم لا عليك.

الأفكار الوقائية حول العالم:

يكتسب الأطفال أماناً عظيماً، عندما تلبى بانتظام حاجاتهم الجسمية والعاطفية والاجتماعية وغيرها، فيتعلمون أن العالم مكان منظم ومرعى آمن يمكن توقع أحداثه. ولكن إن لم تلب حاجات هؤلاء الأطفال بانتظام، يشرعون بوقاية أنفسهم ويرون العالم غير آمن في الأساس. وبمشاهدتهم العالم بهذه الطريقة وهم أطفال ثم وهم كبار يسعون إلى وقاية أنفسهم، فلا يأخذون إلا مبادرات قليلة لاستكشاف خيرات هذا العالم. لقد عالجت أفراداً كانوا يعتقدون، أنهم إن تخطوا الباب الخارجي لمنازلهم تقع كوارث مخيفة. ويتلامح الشعور بعدم الأمان عند الطفل، بمظاهر سلوك التجنب، وأشكال الرهاب الحادة والانسحاب العاطفي والجسمي. فيلازم الطفل بحكمة أساليب رؤية العالم على هذا النحو، حتى تبدأ بالنمو على أقل تقدير بوادر أمان عاطفي.

أمثلة على الفكر الوقائي حول العالم:

- «لا أحد في أمان بعد الآن».
- «ما هو الخير في هذا العالم».

- «الحياة لا معنى لها».
- «العالم في حال مخيفة».
- «ليس السفر بعد الآن آمناً».
- «يعيش ذلك الشخص في جنة المغفلين».
- «ليس الناس في أمان حتى في عقر دارهم».
- «الحياة سلسلة مشاكل».
- «من يريد أن يعيش طويلاً في هذا العالم؟».
- «العالم سواء في كل مكان».
- «ما كنت لتريدني أن أذهب بالطائرة».
- «التصق بما تعرف هذا ما أقوله لك».
- «الشیطان الذي تعرفه خير من الذي لا تعرفه».
- «لن أكون أسفاً على مفارقة هذا العالم».

من الواضح أن جميع هذه الأفكار المتشائمة، تقيك من طرُق باب أية مخاطرة. ولكن المحزن أنك بسبب حاجتك للوقاية فقدت حبّ التحدي والفضول الطبيعي وتشوّق التعلم. وهذا واضح جداً عند الذين يدلّفون بخطا قصيرة قلقه. وعلى نحو ما علمتك تجاربك أن من الأفضل لك أن تلعب بأمان إذا أردت أن تلعب. كن فاطر الشعور (لا مبالياً)، أو اتخذ مسلكاً إلى منتصف السبيل في الحياة. وقاية التشاؤم ضرورية لتسويق بحثك عن الأمان بدون عمل، حتى ينضج الوقت والظروف بالنسبة لك كي تخلق أماناً وطمأنينة داخل نفسك.

الأفكار الوقائية حول المستقبل:

حين تكون هشاً تميل إلى الحياة في المستقبل، أو في الماضي، أو في كليهما. وثمة دليل موثوق على أن الأمان الداخلي، هو قدرة التركيز على المكان الحاضر والزمان الراهن. وينجم العديد من مشكلات التركيز من التفكير الوقائي التوقعي، حين ينتابك القلق من أن هذا قد يحدث أو لا يحدث في المستقبل. وهذا القلق يفيد وظيفة مهمة، وهي جعلك يقظاً للأحداث التي قد تهدد احترامك لذاتك. مثلاً إذا كنت تشعر أن عليك أن تكون والداً مثالياً كاملاً، تجد نفسك قلقاً باستمرار هل سيعيك لصالح ابنك ملائم. لقد عالجت آباء كانوا يضعون أنفسهم تحت وطأة شدة نفسية، بأن يبقوا مع أولادهم كل الوقت، مقاومين أي اقتراح لأخذ قسط من الراحة، أو لجلب مربية أطفال تساعدهم. كانوا يعتقدون تحت شعورهم: «حين أظل أقلق يقل احتمال نسياني لأعمال صالحة خاصة يحتاجها ابني. وهكذا أكون والداً مثالياً كاملاً». هؤلاء الآباء يخشون الإخفاق، واقتراف الأخطاء وبعيشتهم في المستقبل، وجدوا استراتيجية لحماية أنفسهم من أية زلة محتملة في المسؤولية.

قد يقي العيش في المستقبل من الإخفاق، لأن توقع الكارثة يجعل الإنسان متهيئاً للأحداث. بالطبع نجد ثانية أنه بالإضافة إلى الوظيفة الوقائية، كان لنموذج التفكير هذا وظيفة إضافية، هي وظيفة إنذارك بوجود صراعاتك العاطفية المخبأة، التي لم يتم حلها. إن الأفكار الوقائية المساورة عادة حول المستقبل تتضمن:

- «أعرف أنني سوف أخفق» .
- «سأكون أشعث زري الهيئة هذا المساء» .
- «لن تسير الأمور معي سيراً حسناً» .
- «عندي أمور كثيرة علي القيام بها في الغد» .
- «كيف أتدبر أموري عندما تكون بعيداً» .
- «لن يكون بإمكانني أن أتوقف عن القلق» .
- «لماذا قبلتُ أن أقيم تلك الحفلة» .
- «أعرف أنني لن أنام الليلة من قلقي على الأولاد» .
- «سأكره بدء ذهاب الأولاد إلى المدرسة» .
- «دائماً تحدث لي أمور مكروهة» .
- «لن يتغير أي شيء أبداً» .
- «يتباني الفرع من الذهاب إلى عملي الجديد يوم الاثنين» .
- «أبقى ساهراً كل ليلة أفكر في أمورك» .
- «سأبقى دائماً وحيداً» .

جميع هذه الأفكار أمثلة على الاستدماج، حيث تشربت ذاتياً في نفسك رسائل شكوك في مقدرتك، أو جدارتك بحب الآخرين. هذه الرسائل الذاتية تدفعك، وتحثك نحو أفعال وقائية إلزامية من القلق والهياج وطلب الكمال. ومثل هذه الأفعال الوقائية ضروري إلى أن تأنس في نفسك الأمان، كي تتصل بشخصيتك الرائعة ومقدرتك الواسعة.

الأفكار الوقائية حول الماضي:

على حين تكون الحياة في المستقبل نتيجة رسائل استدماج

حول نقص المقدرة، فإن الحياة في الماضي على نقيض ذلك، هي غالباً مؤشر على الإسقاط. فأنت فيها تلوم الماضي على انخفاض إحساسك الراهن بذاتك. وبالإسقاط على الماضي تحمي نفسك من تحمل مسؤولية الحاضر. الأمثلة على هذه العملية هي:

- «مع ماضي الذي عشته ماذا تتوقع مني؟».
- «لم يعتن بي أهلي مطلقاً».
- «كانت المدرسة مجرد إخفاق».
- «لا عجب أن أكون على ما أنا عليه حين ترى أهلي».
- «لقد خدعتنا الكنيسة».
- «لم يحبني الأساتذة إطلاقاً».
- «لم يكن عند أهلي وقت من أجلي أبداً».
- «الشخص الذي آذاني جنسياً دمر حياتي».
- «لم تفدني دراستي أبداً».
- «لقد دمر أهلي حياتي».

قد تتضمن الحياة في الماضي استدماجاً أي تشرباً ذاتياً أيضاً، تلوم وفقاً له نفسك على أمور حصلت في الماضي، وإذا تعيش ثانية جروح الماضي وإخفاقاته، تكون مثل طفل ينزع قشرة (قشرة) جرح، ولكن الوظيفة الوقائية لعيش الماضي ثانية، هو لمنع تكرار التجارب المنغصة.

أمثلة على هذه العملية:

- «أشعر أنني محرج جداً عندما أفكر فيما قلته الليلة الماضية أمام أولئك الناس».
- «بعد الذي حدث لا أحب أن أرى هؤلاء الناس ثانية».
- «كيف استطعت أن أترك نفسي تذللّ إلى هذا الحد؟».
- «لا بد أنني كنت طفلاً رهيباً».
- «لا أدري كيف يمكن لأي شخص أن يحبني».

يتضمن المثالان الأخيران استدماجاً لتجارب رفض جدية مريرة، ويقدمان وقاية ضد أي رفض آخر، بتسويغ تجنب التواصل مع الآخرين عاطفياً واجتماعياً.