

الفصل الرابع

قدرة المواقف «السلبية»

التفكير الشعوري والمواقف السابقة للشعور:

التفكير الشعوري منوط بالأفكار، التي تكون واعياً أنك تمتلكها قبل وأثناء وبعد نشاط تقوم به، أو في تفاعل بينك وبين الآخرين. مثلاً عندما تستيقظ صباحاً قد تكون واعياً، أنك ستبدأ مباشرة بالخوف من الذهاب إلى العمل فتفكر في نفسك: «أتمنى لو لم يكن عليّ الذهاب إلى العمل، اليوم» (تفكير وقائي) على خلاف ذلك، قد تتطلع بشغف للذهاب إلى العمل (تفكير منفتح). وأثناء النهار وأنت منهمك في عملك قد تقع عينك على الساعة وبتفكير وقائي تقول: «أكره أن أكون هنا، وأتمنى أن يمضي الزمان على نحو أسرع». من جهة أخرى قد تكون ملتزماً بتفكير منفتح فتقول: «أنا حقاً أتمتع بما يجلبه لي اليوم من تحديات». وبعد العمل قد تلتقط أنفاسك مرتاحاً، وأنت تقول لنفسك: «ظننت أنني لن أنتهي من هذا اليوم أبداً» أو إذا كنت مطمئناً في نفسك تقول: «أنا مسرور لما أنجزت اليوم

من أعمال». ومن الواضح أن الشخص الذي يمارس التفكير الوقائي، ينم عن هشاشة في نفسه، والشخص الذي يمارس التفكير المنفتح، يعكس الثقة والكفاية في نفسه، ولكن سواء في التفكير المنفتح أو الوقائي، تحدد نماذج هذين التفكيرين، مواقف عميقة سابقة للشعور.

خذ مثلاً ذلك الشخص الذي ذكر البيانات الوقائية عن نفسه :

- «أتمنى لو لم يكن عليّ الذهاب إلى العمل اليوم».
- «أكره أن أكون هنا وأتمنى أن يمضي الزمان على نحو أسرع».
- «ظننت أنني لن أنتهي من هذا اليوم أبداً».

لماذا يفكر هذا الإنسان في العمل بشكل وقائي إلى هذا الحد؟ يمكن أن نتلمس أسباب ذلك في المواقف السابقة للشعور، التي حددت التفكير الشعوري بدون قصد. أمثلة على هذه المواقف السابقة للشعور:

- «يجب ألا أرتكب أخطاء أبداً».
- «يجب على كل إنسان أن يحبني».
- «يجب أن أكون كاملاً (مثالياً)».
- «أنا عاجز . غير قادر».
- «أي شخص آخر يعرف أكثر مني».

وبطريقة مماثلة يأتي التفكير المنفتح من مواقف منفتحة سابقة للشعور. وفي مثالنا قدّم الشخص الذي يمارس التفكير المنفتح تلك البيانات عن نفسه:

- «أنا تَوّاق إلى هذا اليوم».
 - «أنا حقاً أتمتع بما يحضره لي اليوم من تحديات».
 - «أنا مسرور لما أنجزت اليوم من أعمال».
- هذه الأفكار المنفتحة الشعورية، هي نتيجة مواقف منفتحة عميقة عند ذلك الشخص مثل:

- «أثق بقدرتي على التعلم».
- «قيمتي مستقلة عن النجاح والإخفاق».
- «ليس علي أن أثبت شمائي أمام الآخرين كي يقبلوني».
- «الأخطاء هي مناسبات للتعلم».

إذا كان تفكيرك الشعوري منفتحاً أكثر منه وقائياً، فقد تكون واعياً مدركاً للنبع العميق، الذي صدر منه هذا التفكير في المواقف المنفتحة السابقة للشعور. من جهة أخرى، عندما تلتزم بالتفكير الشعوري الوقائي، يقل كثيراً احتمال أن تكون واعياً مدركاً لذلك النبع الأساسي السابق للشعور. وقلة الوعي هذه تحرسك من مواجهة تهديدات هشاشة نفسك. ولا يحتاج المرء الذي يفكر شعورياً بأساليب منفتحة إلى مثل تلك الحراسة.

إن المواقف السابقة للشعور، التي تحدد النشاطات الشعورية

في التفكير والمشاعر والأقوال والأعمال توصف بأنها إما «غير عقلانية» وإما «عقلانية» مثلما يوصف ذاك التفكير الشعوري بأنه إما «سليبي» وإما «إيجابي». أما بالنسبة للأفكار والمشاعر، فإن أنسب وصفين لها في اعتقادي أنها إما «منفتحة» أو «وقائية».

لا يوجد شيء يماثل الموقف السلبي :

إيرلندا جزيرة مقسمة سياسياً، كانت مسرحاً لمواقف سابقة للشعور عند جماعات مختلفة ثقافياً ودينياً، وهو أمر أدى إلى قرون من الكره والعنف. هذه المواقف تُوْجِّع مشاعر عدم الثقة وعدم الاطمئنان والخوف عند مختلف تلك الجماعات. ومثل هذه المشاعر تنشأ من منبع أعمق، وهو عدم تقدير الجماعات للفروق التي تميزها. وأكثر من ذلك، تَأْبِي قبول وجودهم الإنساني المشترك وتمجيده. وأياً كان السبب الذي قاد إلى فقدان الإحساس بالإنسانية المشتركة، فإن الحل لا بد أن يرتبط بإعادة الكشف عن روعة الوجود الإنساني، واحترام الأشكال المختلفة للتراث الديني والسياسي والثقافي وتقاسمها.

أمثلة على المواقف السابقة للشعور، التي تخلق حداً فاصلاً بين تلك الجماعات.

- «جميع الجمهوريين بابويون (كاثوليك) وعملاء الشيطان».
- «جميع الاتحاديين لُعِبَ قَتْلَةٌ بين أيدي الحكومة البريطانية».

ووصف هذه المواقف بأنها «غير عقلانية» أو «سلبية» يعني فقدان نقطة لها هدف نافع جداً وهو إبقاء الجماعتين منفصلتين

كل على حدة، ويتيح للطرفين إلقاء اللوم في التقسيم على الطرف الآخر. يوجد منهج (نافع) في هذا الجنون الظاهري هنا، لأنه ريثما يطرأ تغيرات عاطفية في تقدير كل جماعة للأخرى، والوثوق بها ليس من الأمان أن تعيشا معاً، ولذلك ثمة حاجة للقوى الوقائية. وثانية في مثل هذه المواقف المتقابلة، لا تقع مسؤولية التغيير على أي من الجماعتين. إن لوم كل جماعة للجماعة الأخرى يتضمن وقاية لهما، ببقائهما في معسكرين منفصلين، دون أن تخاطر أي جماعة منهما باحتمال أن تُرفض أو تُذلَّ أو تكون أضحوكة للجماعة الأخرى. فالمواقف الوقائية السابقة للشعور، تعكس عدم الثقة بين الناس، وتجارب هجر قديمة، واستغلالاً وخفض كل مجموعة للأخرى. وريثما تحل المسائل العاطفية العميقة، يحتاج الناس إلى وقاية بعضهم من بعض بقدر الإمكان. والعقل مخترع عظيم للمواقف التي تحمي القلب.

بالطريقة نفسها التي بواسطتها بها المجموعات المنقسمة مواقف وقائية، يفعل الأزواج المتنازعون. يُدهش الكثير من المعنيتين، كيف أن نساء تعرضن للأذى الجسدي والجنسي والعاطفي، يرجعن إلى تلك العلاقة المؤذية، رغم أن القرين المضطهد لا يسعى إلى مساعدتهن في مشاكلهن. والتبريرات التي تُقدم غالباً في مثل هذه الحال:

□ «إنه ليس سيئاً بكليته».

□ «لا يستطيع فعل ذلك بدوني».

- «الأطفال بحاجة إلى أبيهم» .
- «إلى أي مكان آخر أستطيع أن أذهب» .
- «سوف تتغير الأمور» .
- «سيلين مع تقدم العمر» .

كل كلام شعوري من هذه الأقوال . التي هي وقائية في طبيعتها . منبثق من النبع العميق للمواقف السابقة للشعور مثل :

- «تجنب التحديات والمسؤوليات الصعبة في الحياة هي أفضل سياسة» .
- «الأمور هي على ما هي عليه ، وليس بوسعي أن أفعل أي شيء لأحدث تغييراً» .
- «أنا أحصل على ما أستحق لأنني شخص سيء» .
- «أنا لا نفع مني ولا قيمة لي ، وأنا غير قادرة على الوقوف على قدمي الاثنتين» .

ومع أن هذه المواقف السابقة للشعور تؤثر تأثيراً قوياً في تفكير هؤلاء النسوة وفي أقوالهن وأعمالهن ، فإنهن لا يعلمن بوجود تلك المواقف ، ولا بعلاقتها مع السلوكيات الشعورية . وهذا الجهل في حد ذاته ، يحميهن من مواجهة هشاشتهن لكونهن حتى هذه اللحظة ، لم يَحْزُن الأمان العاطفي لمعالجة الموقف . والقول بأن مثل هذه المواقف «غير عقلانية» أو «سلبية» ، يؤدي إلى مزيد من الذل والعبوس لدى الضحايا اللواتي وقع عليهن الأذى . إنهن يحتجن أن يعطين الثقة على

جهودهن المعرفية البارعة، التي يبذلنها لحماية أنفسهن من ألم أعمق من إيذاء شركائهن لهن . ألا وهو ألم الهجر الكبير الذي ذقته في طفولتهن، والخوف من معاناة تلك التجارب المخيفة ثانية، وهي الضياع الكلي والانعزال. قد لا يكنّ حتى تلك اللحظة قدرات على أن يرين خلاصهن، يكمن في أن يتعلمن تدليل أنفسهن، فإذا عدن بعد ذلك إلى شركائهن يكون لديهن على الأقل، بعض الأمل في أن يبدأ هؤلاء بتدليلهن. وإذا لم يتح لهن طوال حياتهن من تجارب، سوى الإهمال والهجر والنقد والأذى، لا يكون لديهن أمان ولا أساس يبدأن منه سعيهن للوصول إلى صلاحهن وفرادتهن وجمالهن وكفاءتهن وجدارتهن بالحب، وإذن هن يحتجن للوقاية بنوع من المواقف السابقة للشعور المذكورة آنفاً.

في المثال الأول تكون وقاية الموقف، بتجنب حمل مسؤولية الانفصال عن القرين المؤذي. وفي المثال الثاني الذي يتضمن إسقاط كل المشاكل على القضاء والقدر، يقدم الموقف للمرأة وقاية من أن يعزى إليها ما حدث، فتحمل مسؤولية تغييره. أما الثالث والرابع من الأمثلة، فإنهما يتضمنان تشرباً حين تعتبر المرأة ذاتها، سيئة، أو لا قيمة لها، أو تستحق تلك المعاملة السيئة. الموقف هنا هو: «ما دمت لا نفع مني إلى هذا الحد، كيف يمكن لأحد أن ينتظر مني أن آخذ على عاتقي، مسؤولية التهديد بالانفصال عن الشريك المؤذي؟».

تشهد أماكن العمل أحياناً، موظفين يستغلهم رؤساؤهم

ويسئنون إليهم. وإذا اقترحت على هؤلاء الموظفين أن يجابها رؤساءهم، ويسألوهم الاحترام والعدالة، فإنهم قد يجيبون بأعذار وقائية مثل:

- «لدى رئيستي في العمل أمور كثيرة عليها القيام بها، فهي تسعى بين العمل والأسرة والأولاد وغير ذلك».
- «إن له صفاته الجيدة».
- «إني أحتاج إلى هذا العمل».
- «أنا متيقن أنها لم تكن تعني ذلك».
- «ليس الوقت مناسباً للكلام معه الآن».

هذه التعبيرات الواردة في مستوى الشعور، تحمي من المجابهة، التي هي أكثر تهديداً لاحترام الذات، مما يحتمله ذلك الظرف.

والشعور (السابق) المتواري في هذه المواقف الوقائية، والذي يكمن في جذور هذه الجمل قد يكون:

- «علي أن أكون كفواً على نحو كامل في كل ما أفعل».
- «الاعتماد على الآخرين أمر ضروري في هذه الحياة».
- «من الضعف أن يظهر المرء هشاشة نفسه».

تقدم هذه المواقف السابقة للشعور، لهؤلاء الموظفين الملتزمين بها، طريقاً للابتعاد عن المجابهة يحتاجون إليها، ريثما يصبحون جاهزين للانفتاح. يتضمن الموقف الأول

استدماجاً لمتطلبات الكمال، فلا يقي هذا الاستدماج بشكل رائع من الإخفاق وحسب، بل يزود فوق ذلك بسبب معقول لعدم مجابهة سلوك غير معقول: «ومع ذلك إن وجدني رئيسي لا أبلغ المستوى المطلوب، فهذا لكوني لست كاملاً. ومعنى ذلك أن علي أن أعمل بجهد أكبر». لقد عالجت موظفين، كان عليهم أن يعملوا اثنتي عشرة أو أربع عشرة ساعة في اليوم، كي يتجنبوا الإخفاق والنقد وكي يرضوا أرباب العمل. موقفهم هذا في طلب الكمال، يقيهم من أن يضطروا إلى النظر في سلوكياتهم المتطرفة. وهو مانع لوضع المسؤولية بيد المدير، الأمر الذي قد يعرضهم لخطر النقد والسخرية. طلب الكمال هذا هو حث لهم كي يبذلوا جهوداً أكبر، لإرضاء المدير وبذلك ينقص احتمال جرحهم وإيلاهم ورفضهم.

المثال الثاني على نوع الموقف السابق للشعور، هذا الذي قد يتنباه الموظف المستغل يتضمن إسقاطاً، وإعاقات ماهرة لأية محاولة تهدد مصدر الاستقلال لديه.

والمثال الثالث يوضح استعمالاً بارعاً للاستدماج، كأن يقف المرء موقفاً يكون من الضعف فيه إظهار هشاشة نفسه يحميه من احتمال النبذ، بحيث لا تظهر أبداً أمارات من أمارات الغضب والإحباط والغیظ والامتعاظ عنده.

إذا كان لديك إحساس عاطفي عميق بِقَدْرِكَ وبقیمتِكَ، وكانت نتائج عملك محترمة ومقدرة، فإنك لن تقبل أن يقع

عليك الأذى من أية جهة. إنك ستدافع عن حقوقك بحزم وهدوء واحترام، وإذا لم تُجدِ المجابهة الكلامية، ولم تقدم لك رداً مناسباً، فإنك تتخذ إجراءً قوياً جازماً وعادلاً. مهما يكن من أمر، لا يتمتع الكثيرون منا بهذا الأمان الداخلي، كي يكونوا قادرين على المجابهة بتلك الطريقة البناءة. وما دمنا ما نزال نكافح الجروح العاطفية القديمة، فإننا نحتاج إلى الوقاية من احتمال تكرار مثل تلك التجارب. إن المواقف السابقة للشعور التي كنا نناقشها هي إبداعية ووقائية، يلزم تقديرها وقبولها على أنها ضرورية في حياة الإنسان، ريثما يتولد الأمان لديه. وحينئذٍ يمكن الكشف عن الصراعات الدفينة وتبدأ عملية الشفاء.

تعبير المواقف الوقائية أفضل من المواقف السلبية:

إذا كنت ترى . كما اقترحت عليك . ما يدعى بالمواقف السلبية، أو غير المنطقية بديلاً للمواقف الوقائية، فأنت الآن تجلّ نفسك لأنها تعني بك، ولأنها على الدوام ناشطة من أجل حمايتك من آلام أكثر، وعقبات تقف في طريق نموك، ولأنها تسعى لأن تقودك شوطاً أبعد في عمق طريق تحقيقك الذاتي. وكما هو الأمر في الأفكار الوقائية، وفي المشاعر الوقائية هناك وظيفة أخرى للمواقف الوقائية، وهي وظيفة إنذار تنبهك إلى وجود تهديدات لصلاح حياتك، وإلى تغيرات تحتاجها لمواجهة تلك التهديدات. ولكن إذا لم يكن لديك أمان داخلي، لن يكون بوسعك أن تستجيب لوظيفة الإنذار تلك في

مواقفك، وبدلاً من ذلك تستجيب للرسالة الوقائية. ولإيضاح هاتين الوظيفتين الوقائية والإنذارية، سأقدم اثني عشر مثلاً لمواقف عامة سابقة للشعور، وأبين في كل واحد منها تهديداً يستهدف صلاح الحياة، ووسائل المعالجة والشفاء المطلوبة.

- «على كل امرئ أن يميل إليّ ويحبني».
 - «ينبغي أن أكون كفؤاً تماماً بكل أمر أفعله».
 - «الناس سيئون بحكم الوراثة، ويجب أن يعاقبوا على طبيعتهم الشريرة».
 - «ينبغي أن يسير كل شيء في حياتي بشكل جيد، وإلا وقعت كارثة».
 - «يحدد الحياة قوى خارجة عن إرادتنا».
 - «أفضل سياسية في الحياة، هي تجنب التحديات الصعبة والمسؤوليات».
 - «الاعتماد على الآخرين أمر أساسي لكل كائن حي».
 - «أنا على النحو الذي أنا عليه بسبب ماضي، ولا شيء بوسعه أن يغير ذلك».
 - «حياتي محددة بكليتها بسبب بنيتي الوراثة».
 - «علي دائماً أن أساعد الآخرين إذا ألمّ بهم ضيق أو حزن».
 - «لا يجهد الناس إلا من أجل أنفسهم».
 - «الناس الذين يظهرون هشاشة هم ضعفاء».
- على كل امرئ أن يميل إليّ ويحبني:

(الرسالة المنذرة: «يجب أن أميل إلى نفسي وأحبها، وأكون مستقلاً عن الآخرين عاطفياً») يتضمن هذا الموقف إسقاطاً، تضع بواسطته كل المسؤولية من أجل سعادتك على الآخرين، وبتلك الوسيلة تُنصّل نفسك بشكل وقائي من كل مسؤولية عن مشاعرك وتعاستك. هنا تستطيع أن تلقي اللوم على الآخرين بكل سهولة عن «أيامك التاعسة». وبلوم الآخرين تحمي نفسك أكثر بالأنا تنظر إلى نفسك مطلقاً. لأنك إذا نظرت إلى ذاتك تواجه نبذك لنفسك، ورفضك لها، وكذلك تواجه تجارب الهجر في الطفولة، التي أدت بك أن تنظر إلى نفسك بهذه الطريقة الوقائية. لاحظ أيضاً أن الموقف لا يتضمن رسالة من (أناك)، مما يعني أنه لا يلزمك أن تخاطر في استجداء الحب والعاطفة اللذين تتوق إليهما. وفي هذا دهاء لأنك إذا توصلت لتحظى بالعاطفة تخاطر بإمكان حدوث الرفض.

ولو كنت مطمئناً في نفسك مستقلاً عن الآخرين، لكان موقفك حينئذٍ منفتحاً أكثر منه وقائياً. حينئذٍ فقط بوسعك أن تشعر أنك ترغب في أن تكون محبوباً، ومقبولاً من الآخرين دون أن يكون ذلك أمراً جوهرياً لك. إن المواقف تعبر عن حالتك العاطفية. وهذا يمدّها بالقوة ويحدد، فيما إذا كانت وقائية أو منفتحة.

ونقول بوجه عام إن الشفاء المتضمن في الموقف الوقائي، يتعارض نفسياً تماماً مع رسالته الواضحة الصريحة. مثلاً إن الرسالة الشافية في جملة «على كل امرئ أن يحبني»، هي:

يجب أن أميل إلى نفسي وأحبها. والرسالة القوية الضمنية في هذا الموقف هي: «اعمل لنفسك بدقة ما تحتاج أن يعملها الآخرون لك»، ومع ذلك فإنه لأمر حيوي ألا تبدأ رحلتك إلا حين تضوّل الأخطار المشتبكة التي تحقيق بك.

ينبغي أن أكون كفؤاً تماماً بكل أمر أفعله:

(الرسالة المنذرة: الأخطاء والإخفاقات ليست دلالة على قيمتي كشخص).

هذا المثل عن الموقف الوقائي السابق للشعور، يبرز من التشرب لمطالب غير واقعية من الآباء، والمعلمين والكبار المهمين في حياتك. وهو تشرب حصل وقاية من الغضب الذي كنت تخشاه إذا لم تحقق توقعاتهم وآمالهم. ربّت على ظهرك (تهنئة) على تلك الطرق التي عثرت عليها، لتقي نفسك من ألم ورفض آخر. إن الرسالة إلى الآخرين واضحة جداً هنا: «إذا قمت بكل شيء بطريقة صحيحة فهل تقبلونني وتحبونني؟» إن المواقف التي تتطلب الكمال تؤجج نار أشكال السلوك الإلزامية التي تطلب الكمال. والشعر التالي ينم عن تلك الدورة الوقائية:

محـب الكمال

لا بد أنك تعرفه

وإلا فأنت حينئذ تعرفها

ينظف ينظف

ولا ينتهي أبداً

يركض ويركض
ولا يتحرك من مكانه
مبتسم دائماً
والقلب محطم
يعمل كل شيء
ولا ينجز شيئاً
يذهب إلى كل مكان
ولا يصل إلى أي مكان
سباق لا نهاية له
غافلاً يخطو
وكل شيء في مكانه
إلا الحب غير مكانه
قَصْدُ الكمال
بقاء الحال

ها نحن ثانية نرى، أن الاعتماد العاطفي على الآخرين، قاد إلى ابتكار موقف وقائي، ولن يستطيع ذلك الشخص أن يلغي ذلك الموقف الوقائي السابق للشعور، إلا بعد أن تنحل الهشاشة العاطفية عنده. والشفاء الضروري تتضمنه رسالة الإنذار: «ليست الأخطاء والإخفاقات دليلاً على قيمتي». وهذا الموقف المنفتح لن يتطور، إلا إذا تثبت حبك لنفسك بدون شروط. وإذا كانت المواقف الوقائية السابقة للشعور تحميك من الألم، فإن

المواقف المنفتحة تؤكد نضجك العاطفي وتقويه .

الناس سيئون بحكم الوراثة، ويجب أن يعاقبوا على طبيعتهم الشريرة:

(الرسالة المنذرة: «الناس طيبون بحكم الوراثة ويستحقون الحب والتقدير»).

تصبح الوقاية في هذا المثل واضحة، إذا أخذت بعين الاعتبار الرسالة المنذرة المتضمنة في الموقف. فأن ترى الآخرين مستحقين للحب معناه، أنك قمت بأكبر المخاطر العاطفية بإظهارك العاطفة والاحترام. وما أمهر الوقاية حين ترى الآخرين سيئين إذ لا تُطلب مجازفة الاتصال معهم الآن! وكلما كان التهديد العاطفي في التعبير عن عواطف الحب نحو الآخر كبيراً، كان على الموقف الوقائي أن يصبح أكثر تطرفاً. حين ترى الآخرين (سيئين) تستطيع أن تبرر تجنب أي اتصال بهم، وإذا حصل اتصال تستعمل استراتيجية وقائية أبعد، بأن ترى الناس يستحقون العقاب.

من الواضح أن هناك أخطاراً عظيمة في هذا الموقف الوقائي. وهذا الموقف يأتي من واقع أن الأمور (السيئة)، التي حصلت لك قديماً، كانت بالغة ومتواترة. ومن هنا كانت حاجتك للوقاية كبيرة خوفاً من معاودتها وتكرارها. وللأسف أحياناً تُسقط (الشر) الذي اقترَف بحقك أنت على الآخرين، فتقوم باستعمال الوسائل نفسها التي استعملت ضدك. العنف

والإيذاء الجنسي والغضب وتحطيم الممتلكات والإيذاء الكحولي وإيذاء المخدرات. وهدفك هنا ليس إيذاء الآخرين بل وقاية نفسك. ومع ذلك فإن الناس الذين يتلقون مثل استجابتك الوقائية ولكن المؤذية، يحتاجون في المقابل الوقاية لأنفسهم ويستحقونها. ولإنجاز ذلك غالباً ما يوقع المجتمع عقوبة السجن على الأشخاص، الذين يقومون بمثل تلك الاستجابات الوقائية (وهو في ذلك على حق). ولكن المجتمع يقدم القليل بل لا يقدم شيئاً، لشفاء الجروح النفسية الدفينة في أشكال السلوك غير المقبولة اجتماعياً. وقد تحقق إلى حد ما الالتزام بوقاية الآخرين، من أولئك الأفراد الهشين عاطفياً والخطرين اجتماعياً. على أية حال لم يُقدّم اعتراف كاف بأن أولئك المدافعين عن أنفسهم يحتاجون الوقاية، وقبل كل شيء يحتاجون بيئة عاطفية آمنة تبدأ فيه أرواحهم الإنسانية المتضررة بالاستشفاء.

ينبغي أن يسير كل شيء في حياتي بشكل جيد وإلا وقعت
كارثة:

(الرسالة الممنذرة: «خذ مسؤولية حياتك أنت، وانظر إلى كل الاتجاهات [صعوداً وهبوطاً] على أنها جزء من عملية التعليم الإيجابية»).

في كثير من الأحيان ينشأ هذا النوع من الموقف الوقائي، بسبب فرط الرعاية والوقاية في مرحلة الطفولة، حين كانت تلبى جميع رغباتك بجهد قليل منك، أو بدون جهد على الإطلاق.

والنتيجة المؤسفة لنموذج تربية الطفل هذه، أنك لا تنمي إحساساً بمقدرتك الواسعة على العناية بنفسك. على العكس إنك تنطلق من طفولتك مع شعور بالتخاذل، وهو تهديد رئيسي لاحترامك لنفسك، ولكي تحاذر هذه الهشاشة العاطفية تبتكر بدواء الموقف السابق للشعور الوقائي الذي يقدم تسويغاً لتجنب مخاطر، أن تصبح أكثر اعتماداً على نفسك. ولا يفيد الحكم على أولئك الذين يتمسكون بالموقف الوقائي بأنهم «لا يحملون المسؤولية» أو «كسولون» أو «غير جيدين» أو «مدللون» لأن إطلاق هذه الأوصاف عليهم، تزيد ضعف شعورهم بنفوسهم الضعيفة سلفاً. هؤلاء الأشخاص أصابهم الضعف والعجز بسبب فرط الرعاية، وهم يحتاجون إلى الأمان العاطفي، الذي يقدمه لهم التسامح مع موقفهم الوقائي، وسلوكهم في التجنب ريثما تبدأ عملية الشفاء عندهم ويصبحون قديرين.

يحدد الحياة قوى خارجة عن أنفسنا:

(الرسالة المندرة: «أستطيع أن أحمل عبء حياتي»).

يتضمن هذا الموقف إسقاطاً لمسؤوليتك عن حياتك على القوى الخارجية. إن التاريخ العاطفي النموذجي الذي يقود إلى هذا الموقف الوقائي، هو نوع من التربية الأبوية، ومن التعليم يعتمد منهجاً، السيطرة والضبط والنقد وجملة «أنا أعرف ما هو الأفضل لك». إذ من الخطر إلى أبعد حد على الأولاد، الذين يعيشون في بيوت ومدارس من هذا النوع، أن يتخذوا آراء، أو

يقوموا بأعمال تختلف عما يتطلبه منهم أولئك البالغون المحكمون السيطرة عليهم. فإذا جازف هؤلاء الأولاد، وقاموا بمثل ذلك، فإنهم يخاطرون بمزيد من تجارب الهجر العاطفي المرة. والطريق الأفضل للخلاص من ذلك المأزق هو أن تتخلى عن أية رقابة على حياتك، وتدع القوى الخارجية (الأهل والمعلمين والمنظمات والمجتمع والكنيسة) تتولى كل المسؤولية، وبهذه الطريقة تتفادى المخاطرة والتهديدات لاحترامك لذاتك. وتبقى الحاجة للواقيات القوية القويات هذه قائمة، حتى تحوز أماناً حين تتعرف تفردك وما تحويه شخصيتك من مزايا، حينئذ تصبح قوياً إلى حد تنفصل فيه عن سيطرة الآخرين.

أفضل سياسة في الحياة هي تجنب التحديات الصعبة والمسؤوليات:

(الرسالة المندرة: «أفضل سياسة في الحياة قبول التحديات الصعبة والمسؤوليات ومجابتها مجابهة فعالة»).

التجنب والسلبية استجابتان وقائيتان شائعتان تلجأ إليهما حين لا يكون لديك الأمان العاطفي، كي تكون نشيطاً مجرباً مبدعاً ومجاهاً في حياتك. وينشأ عدم الأمان العاطفي، حين تكون الاستجابة على السلوك المنفتح في الطفولة، هي النقد والسخرية والشتائم ورسائل الخفض والإذلال والتراجع عن الحب أو العنف الجسدي. وبسبب تاريخ الطفولة الضمني في هذا الموقف، يغدو أمراً حيوياً ألا يحكم على ذلك الشخص،

وهو بالغ حين يجنح جنوحاً مناسباً، نحو التجنب والسلبية على أنهما أفضل الوسائل للتقليل من احتمال وقوع أذى عليه في هذا العالم. عند هؤلاء الناس، لا يبدأ عزمهم النشيط على تحقيق حاجاتهم وحاجات الآخرين، إلا حين تؤيد حركتهم هذه بالتشجيع والثناء والإعجاب، وحين يكتشفون معنى عظمة وجودهم، وحقهم في أن يكونوا مختلفين وفعالين في هذا العالم.

الاعتماد على الآخرين أمر أساسي لكل كائن حي:

(الرسالة المنذرة: «الاعتماد على النفس والاستقلال عن الآخرين أساس جوهري للتحقق الذاتي»).

لقد نشأنا جميعاً على نظام الاعتماد على الآخرين. لا الأهل ولا المعلمون يربّون الأولاد على الاستقلال وحرية الالتزام. وبسبب عدم استقلال الأهل أنفسهم، يعيش هؤلاء من خلال أولادهم فيمتلكونهم ويسيطرون عليهم لحماية أنفسهم من خطر الحكم عليهم أو الهزء منهم لكونهم آباء أو معلمين (سيئين). ويتعلم الأولاد بالحدس . كي يحموا أنفسهم من الرفض . إنّ أفضل سياسة هي أن يكونوا معتمدين على الآخرين، فيقدموا للكبار المهمين في حياتهم كل ما يحتاجونه ليضمنوا الاستحسان والتأييد والقبول والحب. إذ قد يكون انفصال الأولاد واستقلالهم عن تأييد الآخرين، معناه التفريط بحاجاتهم الأساسية، وهي أن يكونوا محبوبين معترفاً بهم ومقدرين حق قدرهم.

الاعتماد على الغير إذن، موقف سابق للشعور، وقائي يولد من تاريخ علمك الحب المشروط. إذا راعيت شروط الاستحسان والتأييد. كن طيباً، كن كاملاً، كان ماهراً، كن هادئاً. تكسب الاعتراف الذي تحتاجه، ولكن بثمان باهظ تدفعه على حساب نمو تفردك كشخص. والناس المتكلمون يعيشون وفق حياة الآخرين وحاجاتهم، وهم محتجزون عاطفياً عن السير في دروب تحقيق الذات، وعن حرية الالتزام والاستقلال. ونزع الشرطية من البيوت والصفوف وأماكن العمل والكنائس والمؤسسات الاجتماعية والسياسية الأخرى، هو أهم مطلب لنمو الأمان العاطفي، الذي تمس الحاجة إليه، قبل أن يستطيع الناس أن يعملوا وفق الرسالة المنذرة لهذا الموقف الوقائي: «أن تكون معتمداً على نفسك ومستقلاً عن الآخرين، هو الأساس الجوهرى لتحقيق الذات».

أنا على النحو الذي أنا عليه بسبب ماضي ولا شيء يستطيع أن يغير ذلك:

(الرسالة المنذرة: «بالتأكيد يؤثر ماضي في الطريقة التي أنا عليها الآن في الحياة، ولكن لدي وسائل كثيرة لتغيير تلك التأثيرات»).

لوم الماضي موقف شائع، يتضمن إسقاطاً حين تشعر بأنك غير آمن، وليس عندك وسائل أو دعم للتغيير. لا من نفسك ولا من الآخرين. لا يكون أمامك إلا إسقاط محسوس. لومك

هشاشتك بسبب الماضي البعيد، يحمي نفسك من جميع المخاطر التي قد ينطوي عليها حملك المسؤولية، لشفاء جروح ذلك الماضي. من الأهمية بمكان، أن تقدر كم كان ضرورياً لك أن تحمي نفسك في عالم غير آمن ترعرعت فيه، ولكن ابداً الآن بالسعي إلى أشخاص مطمئنين، وأمكنة آمنة تهيء لك أرضية خصبة للشفاء والنمو اللذين تستحقهما تماماً.

حياتي محددة بكليتها بينيتي الوراثة:

(الرسالة المنذرة: «عندي وسائل كثيرة جسمية ونفسية واجتماعية، لأخذ على عاتقي حياتي الخاصة»).

يشبه هذا الموقف الأمثلة السابقة حيث تبدو الحياة مقيدة بالتاريخ أو بقوى خارجة عن الإنسان نفسه، وتنطوي الوقاية بشكل أساسي، على إسقاط كل المسؤولية عن نفسك وعن أعمالك ونسبها إلى البنية الوراثة. ومرة ثانية هنا، تُبرئ بالوقاية هشاشتك بشكل ناجع، وتحل نفسك من تبعه التغيير. ويوحى مثل هذا الإسقاط الوقائي، أنك في سنوات طفولتك لم يأخذ أحد على عاتقه مسؤولية حبك والعناية بك، ولا لقيت نموذجاً صالحاً يحمل مسؤولية العناية بذاته. ومواجهة هذا الواقع الحزين، الذي أهملك فيه أهلوك، وأخفقوا في اتخاذ مسؤولية العناية بأنفسهم هو أمر صعب عمله إذا لم تكن تمتلك بعد، الأمان الداخلي الناجم عن شعورك بقيمتك وجدارتك بالحب. إن وقايتك تبقى ضرورية ريثما تجد الأمان، ولكن من المهم أن

تسعى إليه. لا بد أن هناك أناساً يهتمون بك، وسوف يعترفون بك ويحبونك ويقدرونك حق قدرك.

علي أن أساعد الآخرين دائماً، إذا ألم بهم ضيق وحزن:

(الرسالة المندرة: «أحتاج أن أقف مع نفسي، وأكون حراً في اختيار طريقة دعم الآخرين إذا طلبوا مني ذلك»).

هناك أناس تعلموا كيف يجدون اعترافاً بهم في العالم لكونهم دائماً جاهزين لمساعدة الآخرين وقت الشدة. ومن المذهل حقاً كيف يستطيع هؤلاء الأفراد، أن يجدوا أناساً تعساء بهذه الكثرة يحتاجون للمساعدة: إنهم يشبهون النحل في جني العسل. إذا اتخذت هذا الموقف، لا يسع الآخرين أن يقولوا لك، إنه موقف سخيف غير منطقي، وهو لا يقدم شيئاً إلا أن يجبر عليك المشقة. لهذا الموقف هدف بارع محدد في محاولته أن يلبي حاجتك لأن تكون مرغوباً فيك، وأن تتجنب معظم المهمة المهددة لحل مشكلة اتكالك الدفينة. إنه أهون الشرين أن تستغرق في مشاكل الناس بدلاً من مشاكلك.

إن تحدي الرسالة المندرة للموقف. أن تكون واقفاً مع نفسك. يتهددك كثيراً إن كنت أثناء نموك تُوجّه بالقول: «يجب أن تكون دائماً عوناً للآخرين»، وأنتك «إن فكرت في نفسك كنت أنانياً»، أو إذا قدم لك أحد أبويك رسالة مشروطة مفادها: «إذا لييت مطالبي أحبيتك». إن العديد من النساء وبعض الرجال، طوّروا ذلك الموقف الوقائي، الذي يدعم اهتماماً بالآخرين لا يتوقف،

ولكن ريثما يكون من الأمان لهم أن يقولوا (لا) للمطالب التي تفرض عليهم، و(نعم) للعناية بأنفسهم، يبقى من الضروري لهم أن يحتفظوا بهذا الموقف الوقائي.

لا يجهد الناس إلا من أجل أنفسهم:

(الرسالة المندرة: «أنا بحاجة أن أنتبه لنفسي»).

يهيء هذا الموقف وقاية قوية ضد المخاطر، التي يتضمنها التواصل مع الآخرين. يُلبى في العلاقات كثير من حاجاتك . العاطفية، والاجتماعية والجنسية والفكرية والترفيهية والمادية . ولكن إن كانت تجربة طفولتك تتضمن (عدم وقوف أحد معك في الواقع)، يكون من المخاطرة أن تستمر في الاتصال بالآخرين ويكون موقفك السابق للشعور من أن الناس، لا يبذلون جهداً إلا من أجل أنفسهم، درءاً لخطر إعادة تجربة الألم، والجرح والصدمة في استجابة حيادية، أو قاسية فعالة منهم نحو حاجة ماسة لك .

غالباً ما ينظر إلى هؤلاء الناس الذين يتخذون مثل هذا الموقف، نظرة خاطئة على أنهم مستقلون ولكنه استقلال زائف. والمسألة المكنونة هي أنك تخشى أن تسأل الآخر أمراً من الأمور، خشية أن يرفض طلبك (وترفض أنت نفسك بذلك). والخوف هنا أمر حقيقي، أدى بمهارة إلى تطوير موقف وقائي، وسلوك التجنب الذي تلاه. هنا ثانية أنت تحتاج أن تقدر حكمة الوقاية، ولكن من المهم ألا تبقى حبيس وقاياتك، بل أن تبحث عن الأمان، وتشرع في عملية الشفاء بالإعلان عن حاجاتك .

الناس الذين يظهرون هشاشة هم ضعفاء :

(الرسالة المنذرة: «ضعفي هو قوتي»).

لقد فعلت القوالب الاجتماعية فعلها لإحداث هذا الموقف الوقائي، الذي يتألم منه الرجال في النتيجة. فمثلاً إن عمر النساء أطول بثمانى سنوات من عمر الرجال، والمرضى القلبي الوعائي الذي يحدث نتيجة كظم المشاعر، هو أحد الأسباب الرئيسية لموت الرجال. وغالباً ما يقال للأولاد من الذكور إن «الصبي الكبير لا يبكي»، و«إن الصبيان الكبار ينبغي أن يكونوا شجعاناً». ولا يشجع بعض الأولاد الذكور على التعبير عن مشاعر الحب والاهتمام إذ يقال لهم: «ما أنت إلا مخنث جبان»، إذا أبدوا مثل تلك المشاعر. وفي ضوء مثل هذه التجارب فإن الموقف الذي يرى أن الأناس الهشين هم ضعفاء، موقف له مغزى لأنه يحمي من الهزاء والسخرية، حين تظهر الهشاشة للعيان. ويحتاج الرجال إلى الانعتاق من هذا الموقف الوقائي، لأنه في الحقيقة يقف حجر عثرة أمام نموهم العاطفي. على أية حال لن ينضم الرجال إلى حركة تحرير، حتى يتضح على نحو ما أن القيام بذلك آمن لهم. وأمام الرجال الذين يرون الضعف قوة، طريق طويل من النمو الشخصي. من جهة أخرى لما كان إظهار النساء للهشاشة أمراً أكثر أماناً لهن، فإنهن في موقف أفضل إن عملن وفق الرسالة المنذرة، أي «ضعفي هو قوتي» واتخذن أي فعل لازم لحل مشكلة الهشاشة. ولما كان الرجال لا يستطيعون حتى إظهار هشاشتهم، فإنهم يرفضون القوة التي تأتي من التنقيب في تلك الهشاشة.

تعرف مواقفك الوقائية :

إن المواقف السابقة للشعور، هي تلك التي تكون مباشرة تحت سطح أشكال السلوك الشعورية مثل (التفكير، القول، الفعل، المشاعر)، وليس البحث عنها صعباً. ستتعرف بصورة أسرع على المواقف السابقة للشعور التي تكون منفتحة بطبيعتها لأن هذا يساعد عملية تحقيقك الذاتي، وهي لا تطرح تهديداً لك. وإليك مثلاً على الموقف السابق للشعور المنفتح: «الناس هم بالوراثة طيبون، ولكن تغشي بعض تجارب الحياة فطرتهم الطيبة». يمكن بسهولة الكشف عن مثل هذا الموقف المنفتح من الوظيفة الشعورية لدى الأفراد، الذين يقفونه فهم يكونون لطفاء متروين عادلين منصفين جازمين (الفعل)، يعبرون عن تفهم الصعوبات التي يلقاها الناس (القول)، ويحاولون ألا يحكموا على الناس حسب أعمالهم (التفكير)، وبشكل عام يشعرون بالحب والحنان على الآخرين (المشاعر).

ومع أن كشف المواقف الوقائية من خلال وظيفتك الشعورية أمر أصعب من الكشف عن المواقف المنفتحة، ولكنه أمر يمكن فعله أيضاً. يسعك أن تتعقب الموقف الوقائي السابق للشعور، من خلال ما تفعله وتقله وتفكر فيه. وكلما كانت هشاشتك أكبر كنت أكثر إغراضاً عن متابعة عملية الكشف تلك.

تعرف مواقفك الوقائية فيما تفعل:

أثناء كشفك عن المواقف الوقائية في أعمالك، من المفيد

لك أن تبحث عن نماذج السلوك المتواترة عندك. فتصف مثلاً أنك تقوم بأعمالك بنهج واحد دائماً، أو أنك لا تتأخر عن موعد أبداً، أو أنك لا تنهي أبداً عملاً شرعت به، أو أنك ترجئ أموراً يجب أن تقوم بها. إذا كنت ملزماً بالقيام ببعض الأمور على نحو معين، يُرجح كثيراً أن يسير الموقف السابق للشعور المتوارى على النحو التالي: «يجب أن أكون كفواً تماماً في كل أمر أقوم به». إذا كنت لم تتأخر قط عن موعد لك، أو لم تترك عملك ولا يوماً واحداً (مع أنك كنت مريضاً مثلاً)، فإن الموقف السابق للشعور الكامن يكون: «ينبغي أن يحبني كل إنسان ويقدرني». إذا رأيت قرينتك تشكو فتقول: «إنك لا تنهي أبداً أمراً شرعت به»، فإن الموقف السابق للشعور الذي يدعم نموذج السلوك هذا ربما يكون: «تجنب التحديات الصعبة والمسؤوليات في الحياة هو أفضل سياسة». ويبرز إرجاء الأمور إلى الغد من نفس الموقف الوقائي.

تعرف مواقفك الوقائية فيما تقول:

قد تكون كلماتك المقولة نافذة قادرة، تطل على مواقفك السابقة للشعور، وعلى هشاشتك العميقة الدفينة. الفكرة هنا ثانية أن تقتفي أثر الموقف من خلال نماذج وطرائق قولك.

إليك بعض الأمثلة:

- «لن تلقاني أبداً موضعاً للسخرية».
- «لا أستطيع أن أقول «لا» إذا سألني أحدهم المساعدة».

□ «الأمر وما فيه أن الناس لا يبالون».

□ «لن أسأل أحداً عن أي شيء».

إن أنواع السلوك التي يمكن أن تنضوي تحت مثل هذه البيانات هي:

□ «تجنب التحديات الصعبة والمسؤوليات في الحياة، هي أفضل سياسة».

□ «ينبغي دائماً أن أكون جاهزاً من أجل الآخرين، عندما يصبحون تعيسين أو متألّمين».

□ «لا يجهد الناس إلا من أجل أنفسهم».

□ «يجب أن أكون كفواً في كل أمر أقوم به».

تعرف مواقفك الوقائية فيما تفكر:

قد تقضي وقتاً طويلاً، وأنت تفكر دون أن تكون واعياً تماماً لما يشغل بالك. يوجد فرق واضح بين أن تفكر من أجل أهداف تحليلية، وأن تفكر لغايات مقلقة استحواذية تجلب الاكتئاب. قد يستطيع التفكير الأول أن يعزز النمو الذاتي. أما الثاني فهو استراتيجية وقائية تشفّ عن عدم الأمان الداخلي.

إذا وجدت نفسك منسحباً إلى تفكيرك بطريقة وقائية، فقد يكون مناسباً أن تمسك قلماً وورقة، وتكتب بشكل عفوي ودون رقابة أفكارك التي تجول في رأسك. أمثلة على تلك الأفكار:

□ «أمل أن يحبني الناس هذه الليلة في حفلة العشاء الراقصة».

- «قد لا أستطيع أن أبقى وحدي في المنزل».
- «أنا أبدو مخيفاً».
- «لن أغير أبداً».

المواقف الضمنية المحتملة السابقة للشعور تحت هذه الأفكار هي:

- «على كل امرئ أن يميل إلي ويحبني».
- «الاعتماد على الآخرين أمر أساسي لكل كائن حي».
- «ينبغي أن يسير كل شيء في حياتي بشكل جيد، وإلا وقعت كارثة».
- «أنا على النحو الذي أنا عليه بسبب ماضي، ولا شيء يستطيع أن يغير ذلك».

خير معين لك في عملك الاستكشافي، هو أن تسجل يوميات تذكر فيها نماذج مما تقول، وتفكر عندما تكون مع الآخرين. ومن يومياتك هذه، تحدد بالضبط النماذج التي تتكرر. وعندما تكتشف الموقف الوقائي الكامن، ابحث عن الرسالة المنذرة فيه، وابدأ عندما تشعر أنك أصبحت جاهزاً، بالتحرك مستعيناً بالصور التي ذلك عليها الموقف.