

## الفصل التاسع

### قدرة الأمان

#### الأمان مفتاح الشفاء:

أشار الفصل الأول في هذا الكتاب إلى أن العالم غالباً ليس بالمكان الآمن، وأنه إذا لم يوجد الأمان فإن الإنسان لا يستطيع أن يتحرك بكليته نحو تحقيق الذات. وفي غياب الأمان لن تنضج بالطبع تلك الأجزاء عند البالغ، أو عند الطفل التي عانت من التجريح والتهديد. أما بقية النفس فقد تنمو وتنضج، ولكن يحيط بالجزء الجريح منها حساة متصلبة من عواطف وإدراك وأعمال وأعراض كرب، وربما أمراض وقائية فلا تدع له سبيلاً للشفاء. والتركيز في هذا الفصل على تحري كيف يمكن خلق الأمان، كي يتم شفاء هذه الأجزاء المعوقة في النفس، فتختصر رحلتها باتجاه النضج.

إذا حكمت على الناس بأنهم «كسالى»، «غير مسؤولين»  
«سيؤون»، «أغبياء»، «ضعفاء»، «عدوانيون»، «سليبون»،

«مجانين»، «غير أصحاء»، فإن هذا لا يؤدي إلا إلى زيادة تجريحهم، ويقود إلى تفاقم ضروري في سلوكهم الوقائي في جميع مستويات القدرة. التفهم والعطف والحنان أمور حيوية في ردودنا على السلوكيات الوقائية عندنا وعند الآخرين في هذا العالم. إنها مسؤوليتنا جميعاً أن نخلق الأمان لا من أجل نمونا الشخصي وحسب، ولكن أيضاً من أجل نمو الآخرين. تكمن منابع عدم الأمان في استجابة الكبار المهمين . خاصة في الطفولة وفي الكبر أيضاً تجاه بعض السلوكيات، كإقرار أخطاء أو الإخفاق أو إظهار اهتمام بالأمور الجنسية أو التصرف بطريقة غير تقليدية أو إبداء نوبات غضب مزاجية أو التعبير عن مشاعر أو إلحاح على مطالب، أو عرض مبادرات، أو التجرؤ على الظهور بشكل مختلف، أو عدم الارتقاء إلى توقعات هؤلاء الآخرين المهمين منهم.

أكثر الأسلحة استعمالاً على الأغلب عندما نعرض سلوكاً لا يرضي الآخرين، هو خمود جذوة الحب، وعندما يحدث هذا تشعر النفس بحكمة أنها مهددة، وتلجأ إلى طرق إبداعية لإنقاذ أو تجنب التهديد. قد تلجأ النفس هنا وقائياً إلى بعض الأمور مثلاً حب الكمال، الكبت الجنسي، الالتزام بالقواعد والعادات، السلبية، كبح المشاعر، عدم الإلحاح على الرغبات، الفتور واللامبالاة، الرتابة، جهود يائسة لتلبي آمال وتوقعات الآخرين. جميع هذه الاستجابات الوقائية، تنقص تهديد حاجات النفس كي تكون محبوبة معترفاً بها ومقدرة، ولكن الثمن هو

أنك لا تستطيع أن تنمو في هذه المناطق المغلقة المحصورة. على أية حال فإن الاستجابة الوقائية هي أهون الشرين، لأن الشر الأكبر الذي يمكن أن يقع للكائن الإنسان هو أن لا يكون محبوباً.

يخلق الأمان للأطفال بشكل رئيسي الأشخاص المهمون في حياتهم: الآباء، المعلمون، الأقرباء، الناصحون المخلصون في الأسرة، ثم بعد فترة أُندادهم (بين الناس). بالنسبة للكبار ثمة درجتان من درجات الأمان يلزم توطيدهما: الأمان الشخصي والأمان بين الأشخاص. يُفضّل الكبار الصغار لكونهم يستطيعون إنشاء علاقة مع أنفسهم، ولذلك يولدون أماناً شخصياً مستقلاً عن الآخرين. على أية حال إن عملية الشفاء تتسارع عندما يكون الأمان بين الأشخاص مستتباً أيضاً، ويُستحضر الأمان بين الأشخاص بعلاقات ودودة طيبة غير مشروطة. هناك أفراد من الناس أهملوا ورُفضوا بفظاظة، إلى حد أنه يلزم أمان علاقة حميمية وغير مشروطة في العلاج قبل أن يستطيعوا التقدم إلى تطوير أمانهم الشخصي، ويثقوا بأمان بين الأشخاص يقدمه لهم الآخرون.

### الأمان الشخصي:

لا يمكن في الواقع خلق أمان شخصي إلا عند من كانت جروحه، والجسأة الواقية عنده من طبيعة معتدلة. ينضج مثل هؤلاء الأشخاص تماماً في المجالات غير المهذدة في حياتهم

والأمان في تلك المجالات، يمكن استعماله لشفاء طبقات الوجود المهذّدة. ولكن عندما يحصل إهمال قوي، فإنه يميل إلى أن يكون من طبيعة معمرة بشكل، يكون فيه أكثر وجوه وظائف الشخص معطلة ومعوقة، وينجم عن ذلك بالضرورة درجات خطيرة جداً من عدم النضج وعدم الشعور بالمسؤولية.

خلق الأمان الشخصي يتضمن العملية التالية:

- التفهم والحنان تجاه الذخيرة الوقائية الجسميّة، والشعورية والسابقة للشعور، وتحت الشعور من السلوكيات التي طورتها مدى حياتك.
- البحث عن مناطق الوجود الجريحة التي تحتاج إلى معالجة.
- معرفة كيف ولم وجدت هذه الجروح.
- إنشاء علاقة بينك وبين نفسك محبة مهتمة مثل العلاقة المثالية بين الأبوين والولد.

### التفهم والحنان:

إلى جانب الحب هناك الحنان، وهو العاطفة الأكثر شفاء وتعزيزاً للحياة. وهو يختلف عن التعاطف، لأن فيه عمقاً أعظم بكثير في الشعور بالحاضر وتفهمه. عندما تتلقى الحنان من شخص آخر، تشعر كأن هذا الشخص يعرف حقاً، عمق الألم والجرح اللذين كابدتهما، ويفهم بعمق السلوكيات المؤلمة والمهملّة الظاهرة التي تعرضها أحياناً. ويرى تماماً الطيبة والفرادة والقدر والقيمة في شخصك، وهو لا يوجه أي حكم أو نقد لك

أو لسلوكك، بل يوجه رعاية ودعمًا لك تستند إليهما، وأنت تأخذ على عاتقك الأخطار الضرورية في شفاء مجالات نموك المعوقة المجروحة. يلزمنا أن نخلق هذا النوع من التفهم والحنان، نحو أنفسنا وهشاشتنا واستراتيجيتنا الوقائية.

إحدى أفضل الطرق لفعل ذلك، هو أن تشدّ أزرعك وتعود سابراً غور الماضي، متلمساً الخطأ التي أدت بك إلى هذا المكان الهش في حاضرك. وما دمت ترحل فإنك في النهاية ستصل إلى أمكنة انطلاق جروحك وألمك وهشاشتك، وستجد يداً صغيرة جداً تتشبث بيدك الكبيرة. قد تجد نفسك . كما أفعل وأنا أكتب هذه السطور . تبكي وتشعر بالحب والحنان، تجاه ذلك الولد الصغير، قلبك يتبعه. خذ هذا الطفل بين ذراعيك، قدم له الراحة والسلوى، استمع إلى شكواه وآلامه، كن هناك معه بطريقة لم يتبعها أبواك ولا الآخرون، إذ لم يكونوا معك. إنك الآن وجدت الحنان والرحمة.

### الكشف عن المناطق الجريحة التي تحتاج الشفاء:

كل إنسان له قصة فريدة، ولا يوجد شخص إلا وعنده قصة يرويها عن مناطق جريحة في نفسه يلزم أن تكتشف. في قصتي الشخصية أنا كانت المناطق الجريحة هي:

- الشعور بأني غير جذاب وقبيح.
- الشعور بأني مرغوب بي عندما أجلب السرور للآخرين فقط.
- الشعور بأني لم أجد أحداً إلى جانبي حقاً.

- الشعور بأن الأخطاء والإخفاقات كانت منبع التهديد الرئيسي لي .
- الشعور بأني مثقل بمسؤوليات الكبار .
- الشعور بأني كان يُتوقع مني أن أعتني بنفسني وحدي .

إنها فكرة طيبة أن تكتب قصتك، فبذلك تستطيع بسهولة أكبر، أن تكتشف جروحك الخاصة وهشاشتك. وحين تعرف هذه، يصبح من السهل تعريف أعمال الشفاء المطلوبة. قد يساعدك في هذه العملية قراءة القصص في الفصل 11، إذا كان لك أخ أو أخت على علم بمثل هذا الرحيل إلى الماضي، أروي لكل منهما قصصك، وهما يرويان قصصهما فهذا ادعى لجلب نفع كبير، ولكن يجب أن تكون واثقاً أن كل واحد منكم، يستطيع أن يقدم الأمان على شكل حب وحنان ورعاية وإجابات لا حكم فيها. ومن الطريف عندما يروي اثنان في أسرة واحدة قصتيهما كل للآخر يبدوان في أحوال كثيرة كأنهما من أسرتين مختلفتين. ولكن هذا يؤيد ببساطة حقيقة أن كل شخص يردّ بطرق مفردة على العلاقات الديناميكية في الأسرة. الإهمال واقع ولكن كيف يستجيب له الطفل سيكون أمراً مختلفاً.

### معرفة لماذا أو كيف حصلت هذه الجروح:

ظلت لسنين عدة أشعر بالمرارة تجاه أبوي، لا بسبب تجارب الطفولة وحدها، ولكن أيضاً لأنهما لم يؤازراني حين تركت الدير الكاثوليكي بعد قضاء سبع سنوات فيه، وأنا أبلغ الثمانية عشر من عمري. وشعرت أيضاً بغضب كبير تجاه الكهنة

الذين تركوني بعد سبع سنين وحيداً، وقد تقطعت بي السبل دون أي نفود أو توجيه لما يجب أن أفعل في حياتي. لم أكن أدرك في ذلك الوقت أن أبوي وهؤلاء الكهنة، قد فعلوا ما بوسعهم في حدود قصص الأهم الشخصية. وعندما بدأت أتبع قصة أبي وقصة أمي وقصص الناس المهمين في حياتي، بدأت إذ ذاك أدرك أنهم لم يكونوا مؤهلين لأن يقدموا لي الحب والتربية اللذين يحتاجهما الطفل. لقد تحطم قلبي حين سماع قصصهم، وتحولت مشاعر المرارة والغضب عندي إلى حب وحنان.

أنا الآن أومن مخلصاً أنه لا يوجد كائن إنساني واحد يخون أو يهمل أو يؤذي أو يؤلم إنساناً آخر عن قصد وتصميم. وأومن أن مثل هذه السلوكيات تأتي من أماكن في النفس أوديت وجُرحت من الناس وأنها إسقاطات وقائية من تلك الأماكن المظلمة في النفوس. أصبحت لا أحكم ولا أدين ولكني لا أتواطأ، بل أواجه بطريقة أعني فيها بنفسني وبالشخص الذي يعرض سلوكاً مؤذياً. إن كلمة «لماذا» حصل الإهمال، تكمن في المناطق الجريحة التي ظلت معوقة مغلقة عند الأهل، وعند الأشخاص المهمين الذين ارتكبوا الإهمال. وكما رأيت أن المرارة التي تشعر بها تجاه أولئك الذين أهملوك، ولوم الماضي على ما تشعر به نحو نفسك، ولوم الآخرين والحياة هي مواقف ومشاعر وقائية سابقة للشعور. واكتشاف الألم المخبأ في قصص أولئك الذين آذوك يخفف بل ويحوّل شكل هذه الواقيات

السابقة للشعور. حتى لو لم تكن في وضع يؤهلك إلى تتبع قصص أولئك الأشخاص تستطيع أن تبقى متيقناً أن ما فعلوه وقالوه لم يكن عن قصد، بل كان إعادة على نحو ما لدورة الإهمال، التي عانوها هم أنفسهم عندما كانوا أطفالاً. وسلوكياتهم هي بالتأكيد مسؤولة عن هشاشتك اليوم ولكنهم لا يلامون على ذلك. لم يكن لديهم لسوء الحظ الأمان كي يكونوا محبين ومسؤولين، ولكن لديك الآن الفرصة لكي تتحمل تلك المسؤوليات الثمينة بأن تحب نفسك وتحب الآخرين وتقدر العالم الذي تعيش فيه.

أما كلمة «كيف» حصل الإهمال، فتجدها في نماذج السلوك التي تمارس في الأسرة وفي المدرسة وفي العلاقات المهمة الأخرى، وستجد غالباً أنك إما تكرر نماذج الإهمال أو أنك طورت نماذج نفسية مضادة تماماً لتلك التي أثرت فيك أكثر من غيرها - في كلتا الحالتين يظهر التطرف ودائرة الإهمال تكرر نفسها. رؤية دائرة الإهمال المكررة قد تلقي ضوءاً على الاستجابات الوقائية المحتملة التي طورتها. ستذكر أن هذه الاستجابات الوقائية هي نافذة ترى من خلالها الهشاشة المخبأة التي يجب أن تصبح مرئية قبل أن يستطيع التغيير أن يبدأ. كذلك إن رؤية الدائرة المتكررة للأذى والألم في علاقاتك الحالية مع نفسك ومع الآخرين، ستعطيك نظرة أوضح وأكثر حناناً على الأصول المبكرة وعلى مخططات مشاكلك.

## إنشاء علاقة مع النفس:

تحدث الجروح من العلاقات، وعلى الأخص العلاقات بين أفراد الأسرة وفي المدرسة في السنين المبكرة من حياتك. ثم تصبح أنت أكثر حساسية للهجر والنقد والسخرية والشتيمة ورسائل «خفض الشأن» والمقارنة مع الآخرين والصمت العدائي والتهديدات والتهجم وفرط الوقاية والخيانة من خلال سلبية من كانت مسؤوليتهم أن يحموك من الأذى. عندما لا يكون هناك من يحميك، تتعلم بسرعة أن تخترع واقيات شخصية لك. إذا كانت أسباب كونك معوقاً في مجالات خاصة من التوظيف الإنساني، علاقات الإهمال في الطفولة فإن هذا يفسر أن «العلاج» يقتضي أيضاً علاقات من نوع يعزز النمو والنضج. وقد يفيد إلى أبعد حد أن تجد علاقات مع الآخرين من طبيعة منشطة للحياة غير مشروطة. أقول «قد» لأن هناك كثيراً من الناس مكتئبون بعمق وضائقون ذرعاً بالحياة مع كونهم محبوبين من الآخرين، لأنهم ليسوا في مكان آمن بشكل كاف ليخطروا بتسرب رسائل حب الآخرين لهم.

هنا موضوع آخر، وكونك بالغاً لا يسعك أن تعتمد على الآخرين كي تشعر شعوراً طيباً نحو نفسك. إذا فعلت ذلك فكأنك تعيد اتكالية الطفولة (التي هي سبب كون الأطفال سريع التآثر لأقل قطيعة عاطفية)، وهذا يعني إن حدث أن هؤلاء الأشخاص الذين يظهرون لك الود ماتوا أو انتقلوا أو قتلوا الاتصال بك، فلا بد أن تجد نفسك ملقى في الجرح القديم

ثانية. أمر طيب أن تجد الآخرين الذين يحبونك من حولك، ولكن أكثر العلاقات الأساسية والثابتة والناضجة والقوية، هي علاقاتك مع نفسك.

ربما لا يتقبل كثير من الناس هذا الاقتراح، ولكنه استجابة وقائية لنمط من العلاقة، لم تُشكّل وتُشجع وتُدعم ويحتفى بها في ثقافتنا. ومع ذلك فإنها أهم علاقة، لأنها العلاقة الوحيدة التي لا يمكن أن تُنتزع منك. إنها تعطيك تقديراً لذاتك الفريدة وتقديراً للآخرين على التوالي، وتمنحك استقلالاً، واستغناء عن استحسان الآخرين وقبولهم. إن علاقة الإنسان بنفسه في جوهرها، أن يكون الإنسان إلى جانب نفسه وقت الحاجة، وعدم تكرار أي من تجارب الهجر التي حصلت في علاقات الطفولة.

ولأن العلاقة مع النفس لم يخطط لها وتواز في مجتمعنا فإن أناساً كثيرين لا يعرفون كيف يكون لهم مثل تلك العلاقة فيقولون: «ماذا تعني (أحبب نفسك)؟» أو «كيف يكون لك علاقة مع نفسك؟ إنه لأمر مضحك» أو «يبدو ذلك أنانياً جداً» بالنسبة لهذا الجواب الأخير، هناك ما يدعو للسخرية أنك إذا لم تحب نفسك وتقدرها تبرز، «الأناية» (وقاية) بأشكال التملك والضبط والعدوانية والسلبية ولفت الانتباه والعطاء المشروط والتلاعب والانسحاب والعنف والعبوس والصمت العدواني وغيرها. صُممت هذه السلوكيات «الأناية» جميعها كي تقوي الاعتراف من الآخرين، ولكن عواقبها ضارة للغاية بالنسبة

للأشخاص الموجهة إليهم. عندما يكون لديك إحساس رائع بنفسك تبرز «الغيرية» التي تظهر بسلوكيات من أمثال: العطاء غير المشروط، العدالة، الإخلاص، الحنان، التفهم، الدعم، الأصالة، الصدق، الاهتمام. لسوء الحظ إن «الأناية» شائعة أكثر من «الغيرية»، وهذا الواقع يكمن تحت أهمية تطوير علاقات حب أكثر نحو أنفسنا.

أفضل طريقة تكشف فيها كيف تطور علاقة حب مع نفسك، هو أن تطرح على نفسك هذا السؤال: ما هو نوع العلاقة التي كنت أود أن ينشئها معي أبواي عندما كنت طفلاً؟ تذكر اليد الصغيرة التي وجدتها في يدك الكبيرة عندما كنت تتلمس قصة حياتك، إنه الطفل المهمل في أعماقك، الذي يحتاج أن ينمو ومن خلال أمان حبك وحده يكون للطفل ذي المناطق النفسية المصابة حظ الشفاء. احتمالات الأجوبة عن ذلك السؤال الذي مر آنفاً هي:

- أن يقبلوا كوني فريداً.
- أن يكونوا لطفاء وعطوفين.
- أن يكونوا محبين بلا شروط.
- أن يكونوا رقيقين.
- أن يعرضوا جهم لي بشكل طبيعي.
- أن يستجيبوا لحاجاتي.
- أن ينصتوا لي بانتباه.
- أن يتسلوا معي.

- أن يقدموا لي الرعاية .
- أن يكونوا حازمين معي على نحو إيجابي .
- أن يشجعوني .
- أن يقدرُوا اختلافي عنهم وعن الآخرين .
- أن يؤمنوا بإمكاناتي الكامنة .
- أن يقدرُوا جهودي في سبيل التعلم .
- أن يكونوا منصفين عادلين معي .
- أن يكونوا متفهمين لي .
- أن يمتدحوا جهودي لا أدائي .
- يحتفون بخصوصيتي .
- أن يكونوا إلى جانبي، ليعطوني النصيحة حين أحتاجها .
- يعززون المسؤولية في داخلي .
- يعتذرون مني إذا أخطأوا .
- أن يكونوا رحماء تجاهي .
- أن يتصرفوا كأصدقاء جيدين .
- أن يكونوا منفتحين، وصادقين حول أنفسهم .
- أن يكونوا حقيقيين وأصلاء .
- أن يزودوا بالتجربة الإيجابية .
- أن يكونوا متقبلين للأخطاء والإخفاقات، على أنها مناسبات للتعلم .
- أن يكونوا واثقين بي .
- أن يمنحوني الحرية، لأتعلم كيف أفق على قدمي .

- أن يتقبلوا خصوصيتي .
- أن يكونوا مقدرين لحاجتي لاتخاذ قراراتي في الأمور .
- أن يكونوا مراعين لنقص تجربتي وعلمي .
- أن يكونوا وقائين في المجالات التي يؤدي فيها نقص تجربتي وعلمي إلى وقوعي في المشاكل .
- أن يكونوا متحدّين .
- أن يكونوا محترمين .

هذا طلب مسهب جداً، إلا أن القائمة تحدد السمات الرئيسية التي تتضمنها علاقة الأبوين بالطفل، فتضمن حركة لا يعوقها عائق نحو تحقيق الذات، بالنسبة إلى الطفل وإلى الأبوين، وهي أيضاً العلاقة التي تحتاج أنت البالغ أن تقيمها مع نفسك. ومثل علاقة الأبوين بالطفل، تحتاج علاقتك مع نفسك هذه إلى الدوام والثبات في تلك الاستجابات المهمة الراجعة لنفسك بشكل يومي. راجع هذه القائمة بانتظام إلى أن تبدأ بالكف عن هجر نفسك، إذ أن تلك العلاقة مع النفس هي الأسمى في خلق الأمان الشخصي الذي تحتاجه لتكون قادراً على مواجهة المناطق الجريحة فيك، ولتبدأ بالتدرج باتخاذ الأعمال الضرورية لمعالجة الجروح الموجودة هناك .

### الأمان بين الأشخاص:

على حين أن البالغ يستطيع أن يخلق أمانه الشخصي، فالأمر الجوهري عند الطفل هو الأمان بين الأشخاص. وبسبب

هذا يكون الأهل أو من يتولى أمر الأطفال ملزمين أن يؤمنوا كون العلاقات التي يتعرض لها الأطفال في المنزل وفي المدرسة وفي الجماعة وفي أي مكان آخر من طبيعة راعية غير مشروطة. بالنسبة إلى البالغ يزود الأمان بين الأشخاص دعماً هائلاً وطاقة وتشجيعاً وعاطفة ودفئاً وكذلك ثقة وإيماناً بالإمكانات ومصادر مادية وتوكيداً. ولكن لا يستطيع أن يخلق الأمان بين الأشخاص ويستجيب له إلا من امتلك الأمان الشخصي. كيفية اتصالك بنفسك تحدد كيفية اتصالك بالآخرين، ويميل الأشخاص الذين يكون الأمان الشخصي واحترام الذات منخفضين، لديهم إلى التآخي مع الناس الذين يشبهونهم والعكس صحيح.

إذا طورت مع نفسك علاقة وفق الخطوط التي ذكرناها، فستجد أنك تبدأ ألياً بالشعور بعدم الراحة في العلاقات الطويلة الأمد غير الآمنة، ويكون لديك رغبة في نوع آخر من العلاقة التي هي في طبيعتها أكثر نضجاً. يوجد وجهان للاقتراب من هذا التحدي: الأول معرفة أية علاقات ينبغي تجنبها، والثاني معرفة أية علاقات يجب تعزيزها.

العلاقات التي يجب تجنبها تتصف بما يلي:

- التملك .
- الضبط .
- السيطرة والتحكم .
- التلاعب .

- التهجم .
- الحكم .
- الشرطية .
- نقص الحب .
- العنف .
- العدوان .
- النقد .
- اللوم .
- الإهمال .
- نقص التحدي .
- عدم الاحترام .

قد تسأل نفسك: «كيف لي أن أتجنب مثل هذه العلاقات عندما تحيط بي من كل جانب؟» يبرز هنا أمران اثنان: عليك أن «تنزع الشعيرة (الجدجد . الشحاذ) من عينك أولاً» وعليك أن تميز أن السلوكيات التي تتجنبها هي مؤذية لا على نموك فقط بل على أولئك الذين يعرضونها. أنك لا ترفض الشخص من أولئك الذين يسلكون وقائياً الطرق المذكورة آنفاً، ولكن في نفس الوقت لن تنشدهم ولن تتواطأ معهم. وإذا لم تستطع تجنبهم يصبح ضرورياً لك أن تجابه وتدافع عن حقوقك كي تكون مقبولاً ومعتزلاً بك ومقدراً. تجابه بطريقة هي رعاية وعناية بالشخص الآخر، ولكنك قطعاً لا تتواطأ مع طرقهم الوقائية في الاتصال بك. ثانية يكون فرض الشخصية والمجابهة من نوع

الرعاية، ولكنها رعاية جازمة وهي ممكنة فقط عندما يكون لديك مستوى من القبول والاعتراف بنفسك.

على حين يكون مهماً تجنب العلاقات التي لا تزودك بالأمان، فإن الأهم هو سعيك بنشاط نحو الأشخاص الذين يزودونك بالأمان.

تتصف العلاقات التي تزود بالأمان بمثل الاستجابات التالية:

- الاحترام.
- التقدير.
- الإنصات الفعال (النشط).
- القبول.
- اللطف.
- الصبر.
- التسامح.
- الحب غير المشروط.
- الإنصاف.
- العدالة.
- الإيمان بالنفس.
- الثقة.
- المسؤولية عن النفس.
- النضج.
- فرض و إثبات الشخصية.
- تشجيع الجهد.

- الثناء على الجهد.
- التوكيد.
- الاستقامة والأمانة.
- الانفتاح.
- الأصالة.
- الإخلاص.
- الحنان والرحمة.
- التفهم.
- الحزم الإيجابي.

العلاقة التي تزود بالأمان منشطة، تمت بالحياة لا تحاسب، أو تدين، وهي غير مشروطة. قد تسأل الآن: «ومن أين لي أن أجد مثل هذه العلاقة؟» حقاً إن العلاقات التي ينبغي تجنبها هي أكثر شيوعاً من تلك التي ينبغي تعزيزها. ولكن ليس هذا الأمر كقولنا إما اسود وإما أبيض، وإنما المهم أن ترى أن العلاقات التي تزود بالأمان أو لا تزود به، هي علاقات متصلة فيما بينها. بوسعك على الأقل أن تتعقب العلاقات ذات الأمان أكثر، من تلك التي تؤدي إلى عدم الأمان في ذلك الاتصال بينهما. وفوق ذلك عندما تسلك تجاه الآخرين بالطرق المذكورة آنفاً، تجعل من الأمان لهم أن يكونوا منفتحين معك، ودون شروط في سلوكهم عليك أن تتحلى بالصبر على أية حال، فذلك يستغرق وقتاً بالنسبة للناس (وأنت منهم) مع الجروح الخبيثة ريثما يثقوا ببلسم الشفاء وبالعلاقة الراحية.

## الأمان العلاجي :

هناك أفراد أصبحوا بعيدين كثيراً عن أنفسهم لأسباب وقائية، وهذا يجعل مخاطرتهم بالسعي إلى أمان شخصي، أو أمان بين الأشخاص أمراً مهدداً جداً لهم. قادتهم تجاربهم في الطفولة المبكرة إلى بناء جدران وقاية، حتى أن قلعة من العصور الوسطى لن تكون مناسبة لهم كقوة دفاعية وقائية. ومن الآمن لهم أن يبقوا وراء جدران عزلتهم وعنفهم وتعاطيهم المخدرات وإدمانهم الكحول والإفراط في العمل وطلب الكمال واستهلاك الوقت بالهوايات والاهتمامات وطموحات المهنة القاسية، والهلوسات والأوهام والتعصب الديني أو السياسي، وغيرية مساعدة الآخرين والأمراض الجسمية النفسية وغير ذلك. مثل ذلك الشخص الذي يعاني عذاب طفولته الداخلي، وألم الرفض غير المحدود المكتوم يحتاج إلى نوع خاص من العلاقة، كي يبرز من وراء الجدران الوقائية. تلك هي العلاقة العلاجية التي ينالها الزبائن . بالرغم من سماكة سلوكياتهم الوقائية، وهي تعرض عليهم علاقة حادة مستمرة من الحب غير المشروط، والقبول والتقدير والحنان العميق. لا تستطيع هذه العلاقة أن تتحمل تكرار أية صفات وقائية من علاقات الطفولة عند الزبون، لأنها إن فعلت ذلك فإن الزبائن يعودون بسرعة للاختباء في أصدافهم الوقائية، وإذا تحطمت الثقة مرة من الصعب ترسيخها ثانية. ومسؤولية المعالج كبيرة لا يجوز النظر إليها باستخفاف، إنها حبل الإنقاذ الذي يساعد أولئك الناس

المتألمين على التسلق فوق جدرانهم الوقائية، فيبدأون بالشعور بقيمتهم وبصلاحهم وطيبتهم.

إذا أحالك طبيب العائلة أو زميل أو صديق إلى المعالج، تيقن أنك ستشعر بالأمان معه، قبل أن تبدأ بعرض جروحك الموقاة. وعندما لا تشعر بالأمان، ارفع صوتك بذلك وسيعمل المعالج بجهد أكبر ليخلق الأمان لك. وإذا بقيت غير آمن لا تخف السؤال عن معالج آخر. يوجد أسباب كثيرة لعدم نمو الأمان بين الزبون والمعالج، فلا تتعلق جميعها بالزبون. ربما يكون السبب مثلاً، أن المعالج يستعمل أسلوباً في العلاج النفسي لا يناسب الزبون. المعالجون أيضاً لديهم مشاعر بعدم الاطمئنان، وقد تهدد مشكلة خاصة عند زبون ما بشكل شعوري أو تحت الشعور جدرانهم الوقائية، ويؤدي ذلك إلى وجود تباعد بينهم وبين الزبون. وهذا ليس سلوكاً مقصوداً، ولكن المعالجين ينبغي أن يكونوا حساسين ومراعين لمثل هذه الاستجابات، ويكونوا منفتحين وصادقين في ردود أفعالهم تجاه الزبون. وقد يعيد فعل الانفتاح هذا بالذات توطيد خطوط الأمان. إذا وجدت نفسك ذاهباً من معالج إلى معالج، فقد تكون الاستجابة الوقائية التي تقول: «ادعم المعالج كي يفشل» ملائمة (وهذا إسقاط ماهر - «كل ذلك من أخطأ المعالج») وقد يكون من الحكمة أن تلازم المعالج الذي تشعر معه بأمان أكثر، فيتاح لإمكانات التغيير أن تبرز.

إن خلق الأمان العلاجي قد يستغرق وقتاً طويلاً، ولكن

ليس الوقت هو المسألة المسألة هي الصبر للوصول إلى المحافظة على علاقة حنون غير مشروطة، حتى يرى الزبون في النهاية أنه لا أهمية لما يفعل ويفكر ويقول أو يشعر، لأن اليد المحبة ما تزال تمسك به وتسندة. إذا كنت في العشرين أو الثلاثين أو الأربعين من عمرك، وما زلت مختبئاً وراء جدران الوقاية، فإن الأمر يتطلب مستوى عالٍ من الأمان العلاجي، كي يساعدك أن تبرز من وراء هذه الجدران. أتذكر العديد من الزبائن الذين لم يظهروا أي استجابة، بل كانوا عدوانيين في علاقة العلاج لأكثر من عام قبل أن تُخترق حصونهم. بعدها يكون هناك مستوى من الأمان للأعمال الضرورية لتغيير الأجزاء الجريحة في نفسية الزبون.