

الأب جان باول اليسوعي

لماذا أخشى أن أقول لك من أنا؟



آلاب
جانہ پاول لیسوی

لماذا أختي أنزل أقول لك، من أنا؟

لماذا أخشى أن أقولَ منَ أنا؟

تأليف

الأب جان پاول الیسوعيّ

نقله إلى العربية

المطران بولس الصيام

صدر هذا الكتاب بالإنكليزيَّة تحت عنوان:

JOHN POWELL, S.J.

Why Am I Afraid to tell you who I am?

TABOR PUBLISHING

200 E. Bethany Drive

Allen, Texas 75002, U.S.A.



«كم هي جميلة وعظيمة ومنعشة تلك الخبرة التي يعيشها الإنسان عندما يتعلّم كيف يساعد الإنسان. وكم في عمق الإنسان من حاجة إلى أن يُحمل على محمل الجدّ، وإلى أن يُصغى إليه ويُفهم. «لقد لفت علم النفس الحديث بقوة إلى تلك الحقائق. وإنّ في صميم كلّ علاج نفسيّ علاقة من النوع الذي يبوح بكلّ شيء، ويصغي إلى كلّ شيء، تماماً كما الطفل في دفء أحضان أمّه. «لا أحد ينمو بحريّة في هذا العالم، ويبلغ ملء قامته، من دون أن يشعر أن هنالك، ولو شخصاً واحداً، يفهمه ويحبّه ... «ومن أراد أن يتعرّف إلى نفسه بوضوح، عليه أن يفتح قلبه لشخص ينتقيه بملء حرّيته، على أن يكون إنساناً جديراً بتلك الثقة... وإذا أصغيت إلى أحاديث عالم اليوم، أكانت بين الأمم أم بين الأشخاص، وجدتها في غالبيّتها حوار طرشان».

الدكتور
بول قزويني





«...وقال الربّ الإله:

لا يُمكن أن يكونَ الإنسانَ وحده...»

(تكوين ١٨١٢)



إن كلمة «اتصال» تعني عملية تبادل وشراسة. فإذا بحثَ لي بسرّ، مثلاً، أصبحتُ أنا شريكاً لك وأمسى سرّك ملكاً لكلّ منّا. ولكن لديك أكثر من ذلك بكثير تشاركني فيه إذا شئتَ أن تفعل، تقول لي مَنْ أنتَ، وأقول لك بالصدق نفسه مَنْ أنا.

الشخص «الحقيقي»

يلق مجتمعا اليوم أهمية كبرى على الصدق. ولقد قيل الكثير عن «البرقع» الذي به نحجب حقيقة ذواتنا، وعن الأدوار التي بتمثيلها تُخفي واقع أنفسنا. وهذا يعني أنّه في مكان ما، في داخلك وفي داخلي، تختبئ ذاتنا الحقيقية. ويفترض بعضهم أنّ الذات الحقيقية كيان مكتمل جامد. ولكنّ الواقع أن الذات في داخلي تشعّ أحيانا، وأحيانا أخرى أراها مرغمة على الانكماش والهرب إلى الداخل.

قد يكون لطريقة التعبير هذه مبرر، ولكنّها قد تساهم أيضاً في تشويه الحقيقة بعض الشيء. ليس هناك من كيان جامد مكتمل في داخلك وفي داخلي، ذلك لأنّ كوني شخصاً يعني بالضرورة أنّني في مسيرة دائمة، في حالة ديناميكية. وإنّ ما يؤلّف كيانِي كشخص هو:





ما فيه أفكر

ما به أحكم

ما به أشعر

ما أستطيع تحقيقه

ما أُلجّ

ما أحترم

ما أحبّ

ما أكره

ما أخشى

ما أتمنّى

ما أصبو إليه

ما أوّمن به

وما به ألتزم.

كلّ تلك الأمور تشكّل جوانب من المعنى الذي أعطيه لذاتي،
وكأُها دائماً في حركة، حركة تغيير مستمرّ. وإذا لم يكن
عقلي وقلبي في حالة جمود بائسة، فكلّ ما يدخل في إطار
شخصيّتي هو متغيّر أبداً.





إنَّ شخصي ليس بالكائن الصغير الجامد والمكتمل، بل إنه
كيان ديناميكيّ، دائم الحركة. فإذا كنتَ قد تعرّفتَ إليّ
البارحة، أرجوك ألاّ تظن أنني لا أزال الشخص نفسه اليوم.
لقد ازددتُ خبرةً في الحياة، وتعمّقت معرفتي لأولئك الذين
أحبّ، وقد صليت وتألّمت وتغيّرت.

فرجائي ألاّ تكون أحكامك عليّ ثابتة، غير قابلة للتبديل،
لأنّي، حيث أنا، لا أنفك أحاول جاهداً أن أفيد مما يمر بي كلّ
يوم. اقترب مني وكأنّك على موعد مع ما قد يدهشك. حدّق
بوجهي ويديّ وأصغ إليّ وكأنّك دائماً تبحث عن جديد فيّ، لأنني
في الحقيقة قد تغيّرت. ولكن حتى إذا فعلتَ ذلك، فقد أستمروا في
خشية من أن أقول لك من أنا.





«إِذَا حَدَّثَ لِي أَنْ كَشَفْتُ لَكَ عَمَقَ ذَاتِي بِصَدْقٍ،

فَأَرْجُوا أَلَّا تَجْعَلَنِي أَشْعَرَ بِالْخَجَلِ» .



الواقع البشري

تأمل في الحوار التالي:

الكاتب: أنا في صدد تأليف كتاب صغير عنوانه:

«لماذا أخشى أن أقول لك من أنا؟»

المحاور: أنت تبحث عن جواب لسؤالك؟

الكاتب: هدف الكتاب هو الإجابة عن هذا السؤال.

المحاور: ولكن أتريد جوابي أنا عن هذا السؤال؟

الكاتب: نعم، بكل تأكيد.

المحاور: إني أخشى أن أقول لك من أنا، لأنني إذا فعلتُ، قد لا

يروق لك من أنا، وذاك جلّ ما أملك.

لقد اقتطعتُ هذا الحوار القصير من حديث حقيقي وعفويّ.

إنه يُظهر بعض المخاوف التي تحبسنا في ضعفنا، فتكبل العديد

منّا، وتحول دون إكمال مسيرة النضج والسعادة والحبّ الحقيقي.

في محاولة سابقة عنوانها «لماذا أخشى أن أحبّ؟» أردتُ أن

أصوّر شيئاً من الآلام وآثار الجراح التي تعترض سبيل الحب

الحقيقي. هي تلك الآثار عينها، والمخاوف والآلام نفسها، تقف

حاجزاً في طريق التعبير الحقيقي عن الذات التي عليها يُبنى





الحبّ. لذلك لن أتطرق من جديد إلى المعضلات النفسية والقلق ولو كانت كلها في صلب الواقع البشريّ.

ولكّتي - وهذا تطوّر جديد منذ كتابي الأوّل - أودّ أن أصف ما يُظهر آثار الجراح القديمة ويبيّن وسائل الدفاع التي إليها نلجأ، للحؤول دون تفشّح تلك الجراح من جديد. وهذه تشكّل نماذج لفعل وردّة فعل. ولكن هذه النماذج تتحوّل شيئاً فشيئاً إلى عمليّة غشّ للذات، نفقد معها معنى الهوية والصدق. فنروح «نمثّل أدواراً»، ونتستّر وراء «أقنعة» وألأعيب.

ما من أحد يودّ أن يعيش في الغشّ والكذب، ولا في الرياء والتزييف، ولكنّ عنف المخاطر والمخاوف التي يثيرها التعبير عن الذات، يدفع بنا إلى الاحتماء وراء أدوار وأقنعة غالباً ما تتحوّل إلى ردّة فعل عفوّة عندنا.

وقد يصبح من الصعب علينا، بعد فترة من الزمن، أن نفرّق بين حقيقتنا الشخصية في وقت ما من نموّنا، وبين ما ندّعي أننا عليه. إنها لمشكلة إنسانية بلغت من الشمول درجة تسمح لنا بأن نصفها «بالواقع البشريّ».

إنه، في الأقلّ، الواقع الذي منه ينطلق العديد منّا نحو النموّ في الصدق والحبّ.





تحليل التعامل البشريّ

تحليل التعامل البشريّ موضوع تكلم عنه الدكتور أريك بيرن - Eric Berne - في كتاب شهير له بعنوان «الاعيب الناس». والدكتور بيرن عالم في الطبّ النفسيّ من ولاية كاليفورنيا. وتحليل التعامل البشريّ محاولة فهم عميق للتفاعل الاجتماعيّ الذي يحصل عندما يلتقي شخصان كلّ منهما في حالة نفسية معينة. في تلك الحالة يحدث ما يدفع إلى بدء التماور البشري. مثلاً، طفل مريض يطلب كأس ماء، هذا الطلب يشكل بداية للتماور. فتأتي الأم بكأس الماء، وهذه هي الإجابة ومتابعة التماور. وفي تحليل هذا التماور نحاول أن نكتشف ما نسميه «حالات الأنا» عند الأشخاص المتماورين أثناء الحوار. الفرضية في «تحليل التماور البشريّ» هي أننا في حوارات متعددة نلعب أدواراً متعددة أو ننتحل «حالات أنا» مختلفة.

يمكن تقسيم «حالات الأنا» إلى ثلاثة أنواع: النوع الأول هي الحالة التي تتمثل في لعب دور «الأب أو الأم» (حالة الأنا التي تتمثل فيها الشعور بمسؤولية حماية أشخاص هم بحاجة إلينا، والعمل على توفير ما يعجز عنه ضعف الآخرين، تماماً كما يسلك أيُّ أب أو أم تجاه أطفالهم).





النوع الثاني: هي الحالة التي تتمثل في لعب دور «الشخص البالغ» (حالة الأنا التي يتمثل فيها الشعور لدى الشخص بأنه على المستوى المطلوب وأن لديه القدرة على التعامل مع شخص بالغ آخر من موقف متعادل).

النوع الثالث: هي الحالة التي تتمثل في لعب دور «الطفل» (حالة الأنا التي يتمثل فيها الشعور لدى الشخص بعدم قدرته على أن يكفي نفسه بنفسه، وبقاء حاجة دائمة فيه إلى المساندة والمساعدة).

وما من إنسان يستقرّ ويستمرّ في إحدى هذه الحالات دون سواها. بل الكلّ يتنقل بين حالة وأخرى تبعاً لواقع قائم، ولما فيه من حاجات نفسية في وقت معين.

فالشخص الذي يمكنه مثلاً أن يسلك حيناً «كأب» تجاه طفله، أو «كشخص بالغ» تجاه زوجته أو زملائه في العمل، بإمكانه أيضاً أن ينتحل، بوعي منه أو لا وعي، حالة الطفل. تراه مثلاً، وهو يتهياً لاصطحاب زوجته إلى المسرح، يقول لها بشيء من التوسل العفوي: «ماما هل لك أن تجدي لي قميصاً أرتيه؟» ها هو الطفل فيه يتحرك فجأة، لأن فيه حاجة، في تلك اللحظة إلى مَنْ



يقدمُ له المساعدة. وهو قد يعود سريعاً إلى إحدى «حالات الأنا» الأخرى، وذلك أيضاً تبعاً لما فيه من الحاجات النفسية أو الجسدية الراهنة.



يُمكنني أن أساعدك على قبول ذاتك والانفتاح على الآخرين، إذا قبلتك أنا وبِحتُ لك بما في نفسي.

كيفية «توجيهنا» لاعتناق «حالات الأنا»

تثبت الأبحاث التي أجريت أن كلاً منا يمكنه أن يعتنق إحدى «حالات الأنا» الثلاث، وذلك وفقاً لما نشأنا عليه من طرق تعامل



مع الأهل والبالغين أو الأطفال، في مواقف حياتية معينة. وما نشأتنا سوى نتيجة لتراكم تأثيرات سابقة في حياتنا (النشأة الاجتماعية) وردّ فعلنا عليها (النشأة الفردية). فالحواجز التي تفرزها تلك التأثيرات السابقة، وردّات الفعل عليهما، تُدوّن كلّها في أنفسنا.

والجسم البشريّ يحمل دائماً في حناياه ما يشبه آلة التسجيل الصغيرة التي تعمل بهدوء ومثابرة. على شريط تلك الآلة «رسالة» الأب أو الأمّ (أو شخص آخر). قد تقول رسالة الأم إلى ابنتها: «لن أدّخر جهداً لأريحكِ يا حبيبتي الصغيرة. فأنا سأرتّب لكِ غرفتك، وأقوم بأعمال المطبخ. فلا تهمّكي بشيء يا عزيزتي بل اذهبي والعبي كيفما تشائين». فإذا أتت ردّة فعل «الحبيبة» قبولاً شاكراً لدور الطفلة، قد تجدها يوماً، وقد أصبحت في عمر البالغين، تمرّ بك مسرعة وهي في طريقها إلى اللعب، ولا تزال تتظر أن يقدم لها الآخرون ما هي في حاجة إليه، رافضة تحمّل أية مسؤوليّة.

وقد يحمل الشريط صوت الأب المدوّي: «أنت لست بنافع لأي شيء، بل إنك ولد عاقّ». فإذا أتت ردّة فعل الصبيّ رضوخاً، سوف تراه على الأرجح، عندما يمرّ بك، متجهّم الوجه، واهن العزيمة يتمتم في نفسه: «لست بنافع لشيء ... لست بنافع لشيء».





فالنشأة الاجتماعية والشخصية تتبلور، في شكلها الظاهر، من خلال نماذج فعل وردة فعل. وغالباً ما يسهل التنبؤ، بكثير من الدقة، بطبيعة تلك النماذج فينا. وإننا، وفقاً لما فينا من حاجات جسيدي ونفسية، في تلك الفترة، نمثل الأدوار نفسها، ونلجأ إلى الحيل ذاتها. والحيل تتبع «برنامجاً» معيناً، فإذا أردت أن تفهمها جيداً، عليك أن تقف على حقيقة هذا «البرنامج» عن كثب.

البرمجة: من تراه سيتفوق في السيكو - دراما؟

في داخل كل منا آلة تسجيل تتكفل بإسماع صوت السيكو - دراما التي تمثل بشكل متواصل في داخلنا. على المسرح يقف «الأنا - الأب أو الأم»، «الأنا - الطفل»، أو «الأنا - البالغ». يتوجه «الأب - الأم» إلى «الأنا - الطفل»، وتأتي ردة الفعل الخاصة من الطفل. عندما يسمع «الأنا - البالغ» الرسالة، ويشاهد ردة الفعل عند الطفل، عليه أن يتدخل ليوافق على الرسالة أو يرفضها. عليه أن يفرض ذاته وإلا أصبح مستقبل هذا الشخص ليس أكثر من العيش في برمجة للماضي.

على سبيل المثال، إذا قال «الأنا - الأب أو الأم»: «لن تصل أبداً إلى أي شيء»، فعلى «الأنا - البالغ» أن يتدخل ليوبّخ «الأنا - الأب أو





الأم» قائلاً: «كُفَّ عن إخبار هذا الطفل أنه لا يصلح لشيء!».
يمكن لهذا التوازن - بل ينبغي له - أن يميل. إنَّ الحياة أكثر من
أن تكون مجرد عيشٍ في برمجة من الماضي، ويمكن أن يتحقق
هذا الأمر إذا تدخل «الأنا - البالغ» داخلنا.

ونحن إذا تكلمنا أو تصرفنا، فأحياناً تكون الأم أو الأب
بداخلنا هو الذي يتكلم (والرسالة ليست قابلة للمحو، وهي
مؤثرة نافذة دائماً)، وأحياناً يكون «الأنا - الطفل» بداخلنا هو
الذي يتكلم، وأحياناً يكون «الأنا - البالغ». وفي بعض الأحيان
أيضاً، يتدخل الأب بداخلنا لمقاطعة «الأنا - الطفل»، كما في هذا
المثال: «إنه يوم لطيف، وأحب أن أخرج وألعب (الطفل)، لكنك لا
ينبغي أن تفعل دائماً كل ما تريد أن تفعله (الأب)». في هذه النقطة
ربما يتدخل البالغ ويفرض ذاته ويقرر: «لكنني في حاجة لبعض
الهواء المنعش، وأنا في حاجة إليه الآن، لذلك سأخرج».

بعبارة أخرى، في داخل كل منا ليس فقط مجموعة من حالات
الأنا المختلفة، بل بداخلنا أيضاً ذات توجهها الحضارة. وأخرى
يوجهها العقل. هذا التمييز هو، في الواقع، شبيه بالتمييز بين
الذات «المبرمجة» والذات «البالغة - العقلانية». فالحضارة التي فيها





نعيش هي إحدى منابع تلك «البرمجة». إنها «تدورزنا» لتتفاعل مع واقع معين بطريقة معينة. عندما نقدم للآخرين ردّات الفعل التي ينتظرون، أو إننا نتّبع نمطاً هو نتيجة حتمية لماضينا، يكون ذاك عمل الذات التي طبعتها الحضارة فينا. وكلما نضج المرء وأصبح أكثر فأكثر بلوغاً، أخذت الذات العقلانية المبادرة، وأتى السلوك وليد القناعة والتكامل. فالإنسان المتكامل ينتقل، شيئاً فشيئاً، من الذات «المبرمجة»، ومن كونه «رادّ الفعل»، إلى كونه «فاعلاً»، وقد أصبح سيد نفسه.

«ولكن إذا قلت لك من أنا، قد لا أعجبك، وذاك هو جل ما أملك»





اللجوء إلى «الألاعيب»

لا تعني «الألاعيب» هنا أموراً تحمل على التسلية. إنها نماذج من ردّات فعل في ظروف حياتية معينة، برمجتها لنا خبرتنا وتاريخنا النفسي. هذه «الألاعيب» تكون أحياناً شرسة، لأن كلاً من اللاعبين يحاول، بكل قواه، أن يربح ... أن يربح شيئاً. إذا كنا نريد أن ننفتح حقاً على الآخرين، فنختبر واقعهم، ونتكامل وإياهم فننمو معاً، بات من المفيد جداً أن نكون على بيّنة من نماذج ردّات الفعل عندنا، ومن «الألاعيب» التي إليها نلجأ. فإذا تكون لدينا الوعي لتلك «الألاعيب»، فلربما تمكّننا من التخلص منها.

فهذه «الألاعيب» هي، في غالبية الأحيان، مناورات نلجأ إليها لكي نتجنب إظهار حقيقتنا للآخرين. إنها أشبه بالدروع التي بها نحتمي ونحن ندخل معترك الحياة؛ وقد صُمّمت لتحمينا من الجراح وتساعدنا على إحراز بعض الانتصارات «للأنا». هذه يسميها أريك بيرن - Eric Berne - «ضربات موفقة»، انتصارات صغيرة، أو نجاحات تؤمن لنا بعض الحماية والتقدير. «الألاعيب» متعددة لأن لكل شخص تاريخه النفسي، و«برمجته» الفريدة،





ولأن هنالك حالات متعددة «للأنا» نمرّ فيها، طبقاً لما فينا من حاجات وللواقع الذي نعيش.

وهناك جامع مشترك بين كافة تلك «الألا عيب»: كلها تحول دون معرفة الذات، وتخرّب إمكانية الانفتاح على الآخرين. آه، كم يكلف النصر! إنه لمن النادر أن يختبر صاحب «الألا عيب» علاقة شخصية حقيقية، من تلك التي يمكنها وحدها أن تضعه على طريق النمو الذي يقود إلى ملء الحياة البشرية.

إننا، في غالبيتنا، «نتلاعب» على الآخرين في سلوكنا العادي. «ندوزن» الآخرين كي يتجاوبوا معنا بالشكل الذي نريد. قد لا نكبر، مثلاً، لنصبح أشخاصاً حقيقيين، لأننا ارتضينا أن نستقرّ في كيان الطفولة. كيان اللاقدرة والحاجة إلى الآخرين. نحن نطلق «علامات الاستغاثة» في نغمات أصواتنا وتعايير وجوهنا. ندرب الآخرين على التعامل معنا بلطف. وكل من أصغى إلى أصواتنا أو نظر إلى وجوهنا، سمع فينا الطفل وراه. والناس، في غالبيتهم لطفاء، يسايروننا متبعين توجيهاتنا المسرحية.

ومن بيننا آخرون يعتقدون دور الملّخص، فيصرونّ على خلاص الآخرين، في وقت ذلك وفي غير وقته. نريد أن نكون «المساعدين»،





وأن نجد ، في كل شخص نلتقيه ، حاجة إلى المساعدة. وقد يقترن «الطفل الدائم» فينا أحياناً «بالمخلص» ، فيجعلان من هذا الزواج ، إذا اقتربنا ، ألعوبة حياتهما. وبما أن كلاً من الألعوبتين تعشق الأخرى ، تسير الأمور على ما يرام ، فلا «المخلص» يُرغم على النمو ، ولا «الطفل الدائم» على تخطي طفولته.

إن الخوف عندنا ، وقلة الثقة بأنفسنا ، يحملاننا على اعتناق «حالات - أنا» متعددة ، واللجوء إلى الأعيب متنوعة. ولو سمحت لنا مخاوفنا أن نواجه عواطفنا بصدق ونتكلم عنها بصراحة ، لانجلت أمامنا بوضوح نماذج «صرخات الاستغاثة» وهالة «المخلص».

«الطفل الدائم» لا يُحسن الاتصال بالآخرين إلا وقت يحمل إليهم مشاكله وضعفه. أما ذاك الذي نصب نفسه مخلصاً ، فلا يحسن الاتصال بالآخرين إلا إذا كانوا في قلق وعجز ... وفيهم حاجة إليه ... إنه لمن الصعوبة بمكان أن يكون الإنسان صادقاً مع نفسه على هذا الشكل. ذلك لأن الصدق يحتم الكشف عن حقيقة العواطف المكبوتة وقبولها كما هي.

إني أشك في أن تخلو حياة إنسان من مثل هذه «الأعيب». فإذا كنتُ أريد أن «أرى الأمور كما هي ... وأن أقولها كما أراها» ،





عليّ أن أطرح على نفسي بعض الأسئلة الصعبة حول أعمالي وردّات الفعل في سلوكي، كما عليّ أن أتساءل عمّا تقول لي تلك النماذج من سلوكي عن نفسي.

أتراني أتسبّب بمشاكل، ريمان عن غيروعي منّي، كي أحظى بانتباه الآخرين؟ وهل أحاول أن أضع كلّ الذين أتعامل معهم «في عداد الذين بهم حاجة إلى مساعدتي؟» أأظهر نفسي في ضعف بنية أن أكتسب عطف الآخرين؟ أتراني أستعمل الناس كمطيّة لتقدّمي أو سبيل إلى تغذية افتخاري بنفسي؟ وهل أنا أحاول أن أبهر الآخرين لأخفي عجزتي وقلة ثقتي بنفسي؟

في القسم الأخير من هذا الكتيب لائحة ببعض الأدوار الأساسية التي ينتحلها الناس ظرفياً أو بشكل مستديم، يمكن أن تُعَنون: «قائمة بالألاعيب والأدوار». هذا لا يعني بالطبع أن ذاك القسم من الكتيب سيكون مسلياً. كلنا يعيش «الحال البشرية» بمخاوفها ومخابئها. وكلُّنا يعرف ما تعني هذه العبارة: «ولكن إذا قلتُ لك من أنا، قد لا يروق لك من أنا، وذاك جل ما أملك».

إن فيك وفيّ حاجة إلى وقفة صدق مع أنفسنا تتحول إلى حالة صدق متواصلة. علينا أن نسأل أنفسنا، ونحن في عمق لقاء حميم

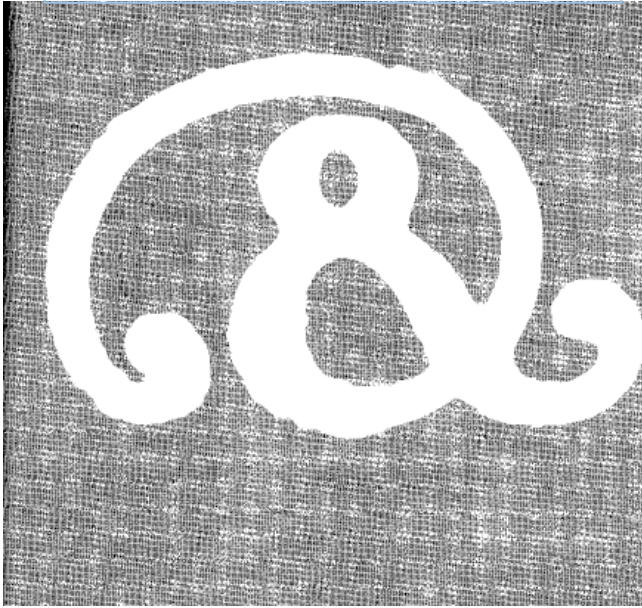




مع العقل والقلب: «ما هي «الألاعيب» التي إليها أُلجأ؟ وماذا تراني أحاول أن أخفي؟ وما الريح الذي أتوَّخاه من سلوكي هذا؟».

إن ما أستطيع أن أعرف في نفسي

هو ما كانت لدي الشجاعة أن أأتمنك عليه.



أن أطرح تلك الأسئلة على نفسي، وفي إرادة ثابتة أن أكون صادقاً مع ذاتي، هذه كلها تبقى الشرط الأساسي لنموي الشخصي.





«الشخص النامي متجدد أبداً ... متجدد تجدد الضوء كل

يوم... حدّق بوجهه ويديه، أصغ إلى صوته ..

ابحث عن الجديد عنده .. إنني على يقين إنه قد تغير».

في هذه الصفحات إشارات متكررة إلى «النمو كشخص»، وسوف نقول الكثير عن ضرورة التواصل الذاتي والمواجهات الشخصية كوسائل لهذا النمو. ومن المثير والصعب معاً أن نحاول أن نصف ما الذي يتضمنه هذا "النمو". ومن المستحيل أن نرجع إلى مثال لشخص كامل النمو، لأنّ كلّاً منا عليه أن ينمو ليصبح ذاته، وليس ليصبح «شبيهاً» بأيّ شخص آخر.

ما نوع الشخص الذي نحاول أن نصل إليه؟ يسمى كارل روجرز - Carl Rogers - هذا الشخص بأنه "الإنسان الكامل الفعالية"، وبالتأكيد أنه ما دامت عملية الوصول إلى ذلك الشخص عمليةً ديناميكيةً مستمرةً مدى الحياة، فيجب أن





يُعرّف النمو بشكل كبير في ضوء تلك الفعالية. ويُسمّى
أبراهام ماسلو - Abraham Maslow - ، عالم النفس الشهير
من جامعة برانديز، هذا الشخص بأنه «المحقق لذاته»
و«الكامل الإنسانية».

الوجه الداخلي للإنسان والوجه الخارجي

الشخص «الكامل الإنسانية» يحافظ على الاتزان بين وجهه
الداخلي ووجهه الخارجي. فالشخص الذي يبالغ في الانكماش
على نفسه، وكذلك الذي يبالغ في الانبساط، كلاهما يفتقر
إلى الاتزان. فالشخص «المنكمش» منشغل كلّ الانشغال بنفسه،
ليصبح هو محور الدنيا. وانشغاله الضيق بذاته، يشغله عن العالم
الوسيع في الخارج. أما الشخص «المنبسط»، فهو يرمي ذاته في
الخارج، منتقلاً من انشغال إلى آخر، ولا مجال في حياته للتركيز
والتفكير، وهو بالتالي يفتقر إلى العمق الداخلي. لقد قال
سقراط: «الحياة التي ينقصها التفكير المركز لا تستحق أن
تُعاش». فأول شروط النمو إذاً هو الاتزان.

والوجه الداخلي يعني أن الشخص قد تعرف إلى ذاته واختبر
ذاته. إنه على بينة من حقيقة حيويته، وهو يعرف عمق عواطفه ولا
يخشأها، كما أنه يعرف مدى عقله وإرادته وفعاليته الجسدية.





يحب الجمال ولا يرفض الألم. وما من عاطفة إنسانية تضعض كيانه، ألما مبرحاً كانت أو عاطفة رقيقة لطيفة. عقله حي، باحث. إرادته تصبو دائماً نحو الأفضل كما أنها تقدر ما وصلت إليه. لقد أصغى إلى ذاته وهو يعلم أن لا شيء من كل ما يسمع هو سييء ومخيف.

الوجه الداخلي الصحيح يقتضي قبول الذات، وهو يعني في ما يعني، أن الشخص «الكامل الفعالية» و«المحقق لذاته» و«الكامل الإنسانية» ليس فقط على بينة مما فيه من حاجات جسدية ونفسية وروحية، بل إنه يقبلها كقسم حسن من كيانه. إنه مرتاح في نفسه، ولا جسده ولا عواطفه، اللطيف منها والعنيف، ولا أفكاره ولا رغباته ولا حتى نزواته، تجعله يضطرب أو يخاف.

وهو لا يحس بارتياح تجاه ما خبره في نفسه فقط، بل إنه منفتح على تفاعلات عاطفية جديدة وعميقة، وعلى كل تغيير في رغباته وأفكاره. إنه يقبل ذاته ككيان متغير أبداً، إذ إن النمو يعني التغير. ويقبل سلفاً، وببهجة، ما سوف يؤول إليه كيانه الإنساني، ما ستكون حاله في نهاية الحياة. ليس من نمو إنساني يمكن برمجته مسبقاً، وما من إنسان يستطيع أن يقلد أحداً في نموه. فالكل فريد بذاته، وذاته المرتقبة التي تتحقق كل يوم من





خلال خبراته الجديدة هي أعمق وأشمل في أن تحصر وتفهم في فترة معينة من النمو.

إنه يقبل ما هو عليه جسدياً وعاطفياً وعقلياً، ويعلم أن ما يعيه في ذاته حسن، كما يعرف أن ما يمكن أن يحقق في المستقبل هو أحسن. ولكنه ينظر، في الوقت نفسه، إلى الشوائب في ذاته بواقعية. إنه لا يعيش حالمًا بما يريد أن يكون ويمضي ما تبقى من حياته يقنع نفسه أنه قد بلغ ما يريد أن يكون لقد أصغى إلى ما يجول في أعماقه، وتفحصه وأحبّه. واختباره هذا لنفسه يتجدد كل يوم كنور الصباح، لأنه دائماً متغير، فكأنه أبداً إنسان جديد، تتغير شخصيته وتتجدد من دون توقف. إنه يثق بقدراته الخاصة، متيقناً أن بإمكانه أن يتعامل بكل نجاح مع التحديات التي تأتي بها ظروف الحياة.

فالشخص الذي يقبل ذاته هكذا، يمكنه أن يعيش بثقة كاملة، مع ما يجول في داخله. فما من شيء في ذاته يخيفه. أما «الوجه الخارجي» فيعني أن الشخص منفتح، ليس على ذاته في الداخل، ولكن على محيطه في الخارج. إن الشخص الذي يعيش ملء الحياة هو على اتصال عميق ومفيد مع العالم خارج ذاته. وهو لا يكتفي بالإصغاء إلى نفسه بل يصغي أيضاً إلى أصوات العالم من حوله.





فاتّصّاله بالآخرين بعمق وشفافية يكسب خبرته الخاصة من الاتساع ما لا يُحدّ. يتألّم مع المتألّمين ويفرح مع الفرحين. إنه يخلق من جديد مع كل ربيع، ويعيش وطأة الحياة وعظّمة أسرارها: الولادة والنموّ، الحب، الألم والموت. يرقص قلبه فرحاً مع الشباب المحب وهو يعرف شيئاً من البهجة التي تغمر قلوبهم.



«وتبقى الحقيقة أعظم ما يمكن لحبي أن يقدم لك»





إنه يعرف فلسفة الانغلاق اليائسة، ووحشة الألم الذي لا ينتهي.
ولا تقرر الأجراس أبداً إلا وتقرر له، وفي رنينها دوماً نغم عجيب.
«أخلق في يا رب قلباً يعرف كيف يصغي» هكذا يصلي
صاحب المزامير.

وعكس هذا الانفتاح نوع من «الدفاعية» التي تسمع فقط
عندما تريد أن تسمع، وإذا سمعت فهي تسمع دائماً فقط ما تريد
أن تسمع وبالطريقة التي تريد، وفق خطّ منحرف وواضح المعالم
مسبقاً. فالشخص «الدفاعي» لا يمكن أن يوضع في عداد الذين
يكبرون، لأنه سجن نفسه في عالم مغلق مفصل على قياسه هو.
يتألق «الوجه الخارجي» بأبهى حلله من خلال القدرة على
الحب بسخاء كريم. الدكتور كارل ستيرن - Carl Stern - وهو
عالم نفس شهير، قال: «إن تطور النمو عند الإنسان هو مسيرة
تبدأ مع الحاجة المطلقة إلى الحب (الطفولة) وتنتهي إلى القدرة
الكاملة على الحب (النضج)، مروراً بالعديد العديد من المراحل
في الطريق». ويقول الدكتور ستيرن أيضاً: «في بداية نموّنا
الإنساني نكون أنانيين (ليس بالمعنى الأدبي المعروف). فالذات
الطفولية لا تزال «لهذا» - id - بمعنى فرويد - Freud - أي كتلة
من الدوافع والطموحات العمياء. إنها تفتقر إلى قدرة التمييز عند





«الأنا» - ego - الذي، بحسب فرويد، يخلق تأقلمًا واتزانًا بين الدوافع الشخصية وواقع الحياة. «الهذا» عند الطفل يريد أن يستأثر بكل شيء من غير وعي كاف لحدود قدرته. أما أعمال الشخصية الناضجة، فهي غير أنانية في طبيعتها، وتتجه في أساسها نحو الآخر».

«الإنسان الكامل» يستطيع الخروج من ذاته، وعنده القدرة على الالتزام. وهو في خروجه من ذاته وفي التزامه دائمًا حرّ. «الإنسان الكامل» بالطبع شخص حرّ. هناك العديد من «محبّي الناس» بيننا، الذين يهبون من وقتهم ومما عندهم، وكأنهم مدمنون «مرغمون» على العطاء. يبدو أن فيهم حاجة تدفع بهم إلى ذلك وتقض مضجعهم، فكأن قلقًا أو شعورًا بالذنب قد تملكهم وهو يشدّهم من أنفهم من عمل خير إلى عمل خير آخر. «الإنسان الكامل» يخرج من ذاته نحو الآخرين ونحو الله نفسه، ليس بدافع قسري قلق، بل بعمل حرّ، فقط لأنه قرر أن يفعل ذلك.

الفيلسوف مارتين هيدغير - Martin Heidegger -، وفي حديث عن الاتحاد في الحب، يحذر من خطرين يخشى على النمو منهما: الارتياح المكتفي بذاته الذي يرضى بما هو، والنقيض لذلك، أي الحركة التي لا تعرف الهدوء، فتقفز من إلهاء إلى إلهاء، بحثًا عن





شيء ما في الأفق. النتيجة في رأي هيدغير، هي دائماً هجر للذات. في الحب، علينا أن نعتق ونشغف بالذي هو، ونطمح في الوقت نفسه لنبلغ ما هو أكمل. ذاك هو الاتزان الذي يبلغه «الإنسان الكامل» بين «ما هو» وما «سوف يكون».

«الإنسان الكامل» لا يعتبر نفسه ملتصقاً بمن أو ما يحب، وكأنهم ملحقات لذاته. كبريال مارسل – Gabriel Marcel في كتابه «ما أنا وما أملك»، يأسف كيف أن حضارتنا تعلمنا أن نملك الأشياء، بينما عليها أن تعلمنا كيف نتجرد منها. فالإنسان لا يستطيع أن يعيش حياة حقيقية، ولا يمكنه أن يكون حراً من دون أن يتمرس على التجرد.

الاتزان بين «الوجه الداخلي» و«الوجه الخارجي» هو ما نعني عندما نتكلم عن التكامل في الشخصية. الطبيعة البشرية، بعكس الكثير الذي قيل فيها، هي في أساسها عقلانية. يؤكد ذلك كارل روجرز – Carl Rogers – نتيجة خبرة ربع قرن من العمل في حقل العلاج النفسي. الإنسان ليس غابة من المآرب والنزوات اللاعقلانية. ولو كان الأمر كذلك، لما وجد عند الإنسان توق إلى «الكمال». ولكننا نبقى جميعاً عرضة للمبالغة،





وقد يطغى «الوجه الداخلي» فينا أو قد يكون «الوجه الخارجي» هو الأقوى. ومن الممكن أن نصبح عبيداً لشهواتنا من دون أن نفكر بسلامنا الداخلي أو بحاجتنا الاجتماعية إلى الحب والعطاء. وقد نبالغ في اهتمامنا «بالفكر»، وكأن لا حياة عندنا إلا في «عقلنا».

عندما يعيش الإنسان الحياة بمثلها ومن كافة جوانبها، وعندما يخلق اتزاناً بين قواه كلّها، آنذاك تصبح الطبيعة البشرية بناءً وجديرة بالثقة. وبكلمة أخرى، عندما يعيش الإنسان بحرية، كما قال روجرز - Rogers - يصبح أهلاً لكل ثقة، وتأتي أعماله إيجابية وبناءة. إنه فعل إيمان كبير بالطبيعة البشرية، وقليلون جداً بيننا من يقدمون عليه. إذا كان الإنسان منفتحاً حقاً على كل شيء في ذاته، وإذا كان يعمل بحرية وبملء قواه (حواسّه، عواطفه، فكره وإرادته)، فسلوكه يأتي واقعياً ويخلق اتزاناً بين كافة قواه. آنذاك يكون قد وضع نفسه على طريق النمو، والنمو، لا الكمال، هو قدر الإنسان.





الفعل وردة الفعل

«الإنسان الكامل» شخص فاعل لا رادّ فعل. يخبر الصحافي
سدني هاريس - Sydney Harris - قصة حدثت لصديق له مع بائع
للصحف:

«سلم صديقه على بائع الصحف بكل تهذيب، فبادره بائع
الصحف بردّ قاسٍ دافعاً بالصحيفة في وجهه. أخذ صديق هاريس
الصحيفة بكل تهذيب وابتسم متمنياً لبائع الصحف وقتاً طيباً.
وتابع الصديقان طريقتيهما، ودار بينهما في الطريق الحديث التالي:
سأل هاريس صديقه قائلاً:

- هل يتعامل معك بهذه الوقاحة دائماً؟

- نعم بكل أسف.

- وهل أنت تبادل له بالتهذيب نفسه؟

- نعم.

- لم أنت لطيف معه إلى هذا الحد، مع أنه يعاملك عكس

ذلك تماماً؟

- لأنني لا أريده هو أن يقرر عني كيف سأصرف أنا.





هذا يوحي بأن «الإنسان الكامل» هو سيد نفسه ، ولا يميل مع كل ربح تهبّ ، ولا هو سجين صفائر الآخرين وغضبهم ونقمتهم ، وحقدهم على الناس. فالأجواء لا تؤثر عليه بقدر ما يؤثر هو على الأجواء.

إننا ، في غالبيتنا ، نشعر مع الأسف وكأننا مركب يتيه بين الأمواج. نفقد الاتزان عند هبوب الرياح واهتياج الأمواج. نتفوه بعبارات كهذه: «لقد جعلني أحق بكل عنف». أنت في الحقيقة تزعجني كثيراً. «ملاحظتها أخرجتني جداً». «هذا الطقس يتعب أعصابي». «مجرد مشاهدته تحزنني».

لاحظ أن كل الأمور التي ذكرنا «تؤثر بطريقة ما عليّ وعلى عواطفني». ليس لديّ ما أقوله عن غضبي وحزني وتعب أعصابي... وككلّ الناس ، أكتفي بإلقاء اللوم على الآخرين ، وعلى الظروف وسوء الحظّ. «الإنسان الكامل» يعرف ، كما قال شكسبير في يوليوس قيصر: «أن المشكلة يا عزيزي بروتس ليست في نجمنا بل فينا ...» يمكننا أن نرتفع فوق غبار المعركة اليومية التي تخنق العديد منّا وتُعمي عيوننا. وهذا بالضبط ما هو مطلوب في مسيرة نموّ كل شخص.





ما من شيء هنا يوحى بكبت العواطف أو يُنكر قوّة الحياة
في حواسِّنا وعواطفنا. فالمقترح هو توازن وتكامل في العواطف.
والإنسان الذي يعيش الحياة بملئها لا يمكنه أن يقتل العواطف
فيه كما لا يمكنه الاستسلام لها من دون قيد أو شرط.

الشخص الذي يعيش الحياة بملئها يعرف كيف يُصغي باتزان
إلى حواسِّه وعواطفه. ولكنّ الاستسلام لها يعني التخلّي عن العقل
وحرية القرار، تلك القوى التي ترتفع بالإنسان فوق مستوى
الحيوان، ولكنها تتركه دون مستوى الملائكة بقليل. سوف نعود
إلى الكلام، في مكان آخر، عن المصالحة بين الحواس
والعواطف والعقل والإرادة.

إن أية نظرة منك تجعلني أنفتح بعد أن كنت
قد انكملت على ذاتي كأصابع اليد المنغلقة.
إنك ترغمني على الانتفاح بتلة بتلة،
تماماً كما الربيع بلمسة عجيبة يفتح وردته الأولى.





لقد خلص هاري ستاك سلفن ، - Harry Stack Sullivan - وهو أحد أبرز علماء النفس المتخصصين في دراسة العلاقات الشخصية ، إلى قناعة راسخة مفادها أن كل نمو إنساني ، وكل أذى وانكماش ، وكذلك كل تقدُّم ونمو شخصي ، كلها وليدة علاقاتنا مع الآخرين. هنالك شك مستمر ، ولو غير واضح الأسباب ، ينتاب غالبية الناس ، حول قدرة الإنسان على حلّ مشاكله بنفسه. والواقع أنه إذا تُركنا تمامًا لوحدنا ، تأكلنا مشاكلنا وما استطعنا بلوغ ميناء الحياة بسلام. (ما أكون عليه ، في أية لحظة من مسيرتي في النمو ، إنما هو رهن بعلاقتي مع الذين يحبونني أو يرفضون ذلك ، وعلاقتي مع الذين أحب أو أرفض أن أحب.

ومن المؤكّد أن قيمة كل علاقة هي رهن بالقدرة على التعبير عن تلك العلاقة. إذا كنّا نستطيع ، أنت وأنا ، أن يحدث أحدهنا





الآخر بصدق عن ذاتنا، أي عما فيه نفكر، وما به نشعر، وما نقدر ونحبّ ونحترم. عما به نحكم وعما نجلّ، ونخشى، ونكره ونتمنى، وعما به نؤمن وبه نلتزم، آنذاك يستطيع كلُّ منا أن يكبر. آنذاك يتمكن كلُّ منا أن يكون ذاته، وأن ينطق بما يفكر ويشعر، ويعبّر بالحقيقة عما يحب. هذا هو المعنى الحقيقي للصدق: أن يأتي المظهر في الخارج صورة حقيقية لما يجول في الداخل. هذا يعني أنه بإمكانني أن أكون صادقاً في علاقاتي الشخصية مع الآخرين، ولكنّ هذا يبقى متعذراً عليّ إلا إذا ساعدتني أنت. من دون مساعدتك لن أتمكن من النمو، ولن أستطيع أن أكون سعيداً، ولا أن أعيش في وفرة من الحياة.

يجب أن تكون لديّ الحرية الكافية لأقول لك ما فيه أفكر، وأحدّثك عن القيم التي أعتق، وأبوح لك بمخاوفي وأشركك في نجاحي، ولا أخفي عنك فشلي. آنذاك سأصبح على بينة مما أنا ومما يمكنني أن أكون. إن مشاركتي لك بما أعرف عن ذاتي تساعدني كي أعرف على خفايا نفسي بطريقة أعمق. وعليّ أن أعرف من أنا قبل أن أجرؤ على التصرّف بصدق، أي بانسجام مع حقيقتي الداخلية.





«اللقاء» مقابل «علاقة الشخص مع الشيء»

في لغة علم النفس الوجودي، «اللقاء» يشير إلى علاقة خاصة بين شخصين. إنها مشاركة أو صلة حميمة توصل إليها شخصان. وجود يتصل بوجود آخر، يشارك وجوداً آخر في الحياة. يسمي كابريل مرسيل – Gabriel Marcel – هذه العلاقة «بالصلة الكيانية»، وهي تعني انصهار شخصين. ولكي يوضح فكرته، يستطرد مرسيل شارحاً كيف أنه غالباً ما لا تتحرك عواطفنا ولا نشعر بالشفقة ونحن نشهد آلام الناس كل يوم. لا أراني أستطيع أن أتجاوب معهم، يقول مرسيل، فكأنهم، بالنسبة إلي، «غير موجودين». إذا وصلتني رسالة من صديق لي، يعيش على بعد آلاف الأميال، يخبرني عن مرض عضال أقعده، أو كارثة حلت به، أرى نفسي، في الحال، إلى جانب صديقي، واحداً معه، أشاطره الألم وأشاركه واقعه مشاركة لا تعرف الحدود.

يقول مارتن بوبر – Martin Buber – وهو فيلسوف كتب كثيراً وبعمق في العلاقة الإنسانية: «في اللقاء» لا يبقى الإنسان الآخر شخصاً غريباً، «هو» أو «هي»، بل يصبح «بالنسبة إلي» «أنت» بكل ما في الكلمة من ترابط حميم». يصبح الآخر، بشكل عجيب يكاد يستحيل تحديده، كائناً خاصاً في نظري،





قسماً من عالمي، بل وكأنه قسم مني. أدخل في واقع عالمه، بقدر ما هو ممكن، ويدخل هو في واقع عالمي. هنالك نوع من الانصهار، مع الحفاظ على فردية كل منا. هذا ما عناه كيومنكز - Cumings - عندما كتب: «الواحد ليس نصف اثنين، ولكن نصفان يؤلفان واحداً».

فصديقي الذي «التقيته» لم يعد شخصاً «بعيداً، هنالك في مكان ما»، أستفيد من وجوده، أو أعمل معه. صلتنا ليست صلة «الشخص مع الشيء» إنما هي صلة عجيبة حميمة يسميها علم النفس الوجودي «لقاء». وهذا اللقاء تغذيه العلاقة الصادقة.

حيث يوجد هذا النوع من اللقاء، وهو ضرورة حتمية للنمو الشخصي، يتعدى هم الأشخاص المشاكل وحلولها، إلى شراكة بل إلى اتحاد. أنا أفتح نفسي وعالمي لك كي تدخل إليّ، وأنت تفتح لي شخصك وعالمك لأدخل بدوري إليك. لقد خبرتني، في العمق، كشخص، وهكذا خبرتك، وذلك لأنك قلت لي من أنت وقلت لك من أنا. فمثل هذه العلاقة هي الطريق الأوضح إلى اللقاء الحميم.

لذا يقول أريك فرام: - Eric Framm - «لا يمكنك أن تحب شخصاً من دون أن تزيد محبتك لكل إنسان». وإذا كانت علاقتي بك وعلاقتك بي علاقة «شخص بشيء»، فهكذا





ستكون علاقتنا بباقي الناس ، وربما أيضاً بالله نفسه. وسنبقى أشخاصاً منزوين ، والله والناس يبقون «أشياء» في عالمنا الخارجي. والإنسان الذي لا يختبر مثل هذا «اللقاء» يكون لديه «شبه أصدقاء» ، ويتمسك «بما يشبه الإيمان». هو يعمل ما يعمل لأن الناس هكذا ينتظرون. فلا تتعدى تلك العلاقات اللياقات الاجتماعية وتبقى خالية من كل بُعد شخصي.

عالم مثل هؤلاء الأشخاص عالم أشياء ، أشياء للاستعمال ، للتسلية والمتعة. قد يملك أحدهم أشياء كثيرة ، جميلة وثرية ، وقد تكون ممتلكاته عادية أو فقيرة ، أما هو فسوف يبقى في وحشة خانقة. وسيقضي العمر ويبلغ آخر الحياة دون أن يعيش ، وتبقى مسيرة نموّه تراوح كحطام سفينة في مستنقع. عندما تتوقف مسيرة النمو ، تصبح الحياة كلها ضجراً بضجر. وإذا كانت حدود أطراف الحياة خشنة ، غير مصقولة ، غدت الحياة مؤلمة وفيها حاجة إلى تلك الجرعات التي قد تحمل ارتياحاً مزيّفاً ، لا يلبث أن يزول سريعاً ، مخلفاً وراءه ألماً جديداً يزداد على ألمه القديم. هذه الجرعات هي محاولات للهروب من واقع الحياة. إنها «أسفار قصيرة» ، ومحاولات إفلات من واقع مؤلم ، من وحشة إنسان يفتقر إلى أصدقاء.





للحياة البشرية قوانينها، ومن بينها قانون هذا نصّه: «على الإنسان أن «يستعمل» الأشياء، و«يحب» الناس. والإنسان الذي





يعيش حياته كلها على مستوى علاقة «الشخص بالشيء»، سوف يكتشف أنه يحب الأشياء ويستعمل الناس. وفي ذلك شقاء وانعدام للاكتمال البشري».

اللقاء البشري ومستويات الاتصال الخمسة

تتميز في عملية الاتصال بين الأشخاص مستويات خمسة. ولفهم تلك المستويات، من المفيد أن نتخيل الإنسان وكأنه في سجن مظلم، وفي نفسه توق إلى الخروج من سجنه للقاء الناس، ولكنه خائف. فالمستويات الخمسة التي سنشرح بعد قليل، تمثل خمس درجات من العزم على الخروج من الذات وخلق علاقات شخصية مع الناس.

الشخص المحبوس - وهذا واقع كل إنسان - يعيش في سجنه منذ سنوات، ولكن من دون أن تكون الأبواب الحديدية يوماً مقفلة! بإمكانه أن يخرج من سجنه ولكن الزمن الذي قضاءه في السجن علمه أن يخشى الأخطار التي قد تصادفه خارج سجنه. لقد ألف الشعور ببعض الأمان والحماية داخل جدران سجنه، حيث هو رهينة بملء إرادته. فظلام السجن يحبس عنه حتى فكرة واضحة عن نفسه، وهو لا يدري كيف سيظهر للملأ إذا ما جازف خارجاً إلى الضوء. وفوق كل شيء، إنه لا يعرف كيف





سينظر العالم إليه، ولا يدري إذا كان الناس الذين يتحركون في الخارج سيقبلونه في عالمهم. إنه يتمزّق حيرة بين ما به من حاجة قويّة للخروج إلى الناس، وخوف، لا يقلّ قوة، من إمكانية رفض الآخرين له، إذا ما قرّر أن يضع حدًّا لعزله.

يذكرني هذا السجين بقوله لفيكتور فرنكل – Victor Frankl – في كتابه: «بحث الإنسان عن معنى»، عن رفاقه السجناء في مخيم دخو – Dachau – إن بعضهم، يقول فرنكل، من الذين كانوا يتشوقون بلهف كبير إلى الحرية، وكانوا قد قضوا سنوات طوَالاً في السجن. عندما أطلق سراحهم، خرجوا إلى الضوء وفتحوا عيونهم بشيء من العصبية ثم قفلوا راجعين نحو ظلام السجن الذي اعتادوا رؤيته لزمن طويل. تلك هي صورة، ولو دراماتيكية، للمعضلة التي نعيش جميعاً، في فترة من حياتنا ونحن نحاول الماضيّ في مسيرة نمونا الشخصي. إننا في غالبيتنا، نلبي بخجل كبير الدعوة إلى «اللقاء» مع الآخرين، لأننا نشعر بانزعاج عميق ونحن نظهر حقيقتنا الشخصية. بعضنا يظهر فقط بمظهر الملبيّ للدعوة، والبعض الآخر يبدي شجاعة ويكمل المسيرة نحو الحرية، وبين الاثنين محطات عديدة. سنتكلم لاحقاً عن تلك المحطات كمستويات خمسة في عملية الاتّصال. وسنبداً





بالمستوى الخامس الذي يمثل أقل قدر من إرادة الخروج من ذواتنا نحو الآخرين. والمستويات الباقية تشير، نزولاً، إلى قدر أكبر فأكبر من النجاح في المخاطرة نحو عالم الآخرين.

المستوى الخامس: الحديث المبتذل - كليش -

هذا المستوى يمثل أضعف استجابة للتحدي الإنساني، وأدنى مستوى من الاتصال البشري. ولا يحصل هنالك، في الواقع، اتصال حقيقي إلا صدفة في هذا المستوى تستعمل دائماً كلاماً مبتذلاً، لا يتخطى سطحية المجاملة: «كيف حالك؟» ... «كيف حال العائلة؟» ... وقد نطق بعبارات كالتالية: «يعجبني فسطانك كثيراً...» «أمل أن نجتمع مرة ثانية في وقت قريب»، «تسرني رؤيتك». في الواقع نحن لا نعني شيئاً من كل ما قلناه أو سألنا عنه. وكم يكون اندهاشنا كبيراً لو يبدأ الشخص الآخر يجيبنا عن «سؤالنا عن حاله» بدقة وتفصيل. من حسن الحظ، أن المحاور يُحسّ عادة بسطحية الكلام، وقلة الصدق فيه، ويوفر علينا الاندهاش بإعطائه جواباً متوقعاً: «أنا بخير، شكرًا».

مثل هذا الحديث هو الذي يدور في حفلات الكوكتيل، واجتماعات النوادي، الحديث الذي يفتقر إلى الاتصال بالآخر، ويخلو من أية مشاركة بين الأشخاص. يتكلمون ولكن كلاً





منهم يلزم عزلته ، مطمئناً إلى سلامته الخاصة ، ناعماً في ادعائه الشخصي ، متمادياً في خداعه ومتسترّاً وراء حنكته. فأعضاء الجماعة يلتقون ليكون كلُّ منهم في وحشته بحضور الآخرين. كلُّ ذلك اختصره پول سيمون – Paul Simon – ببلاغة في قصيدته «أنغام الصمت» ، وقد استعملت بفعاليّة كبرى في فيلم «المتخرج» ، قال:

«وفي ظلمات الليل العارية

شاهدت عشرة آلاف شخص ،

أشخاص ينطقون ولا يتكلّمون ،

أشخاص يسمعون ولا ينصتون ،

أشخاص يكتبون أغنيات

لن تتشد أبداً ،

وما تجرّأ أحد أن يعكّر سكون

أنغام الصمت».

المستوى الرابع: سرد الوقائع التي تطال الآخرين

على هذا المستوى ، نحن لا نبتعد عن سجن وحشتنا لنقيم اتصالاً حقيقياً مع الآخرين ، لأننا لا نبوح بشيء عن ذواتنا ، بل نكتفي بأن ننقل للآخرين ما قال فلان أو ما فعل فلان ... من دون





أي تعليق، أو الإدلاء بوجهة نظر خاصة. فكما أننا، في غالبيتنا، نختبئ أحياناً وراء كلام مبتذل، هكذا أيضاً نبحث عن ملجأ لنا وراء الكلام عن الآخرين، فلا نعطي شيئاً من ذواتنا ولا نطلب من أحد أن يعطينا من ذاته شيئاً.

المستوى الثالث: أفكاري وأحكامي

على هذا المستوى، أبدأ بالكشف عن شيء من نفسي. لقد قرّرت أن أخرج من مخبئي لأخاطر وأكشف لك عن أفكاري، وعن بعض أحكامي الخاصة وقراراتي. ولكن من دون أن أرفع الرقابة تماماً عمّا أبوح به. وبينما أنا أفصح عن أفكاري ... سأراقبك باهتمام. أريد أن أتفحص حرارة الماء قبل أن «أغطس». أريد أن أتأكد أنك ستقبلني مع أفكاري وأحكامي وقراراتي. فإذا رفعت حواجبك مثلاً، أو أغمضت نصف عينيك، أو تتأبّت أو التفت إلى الساعة في معصمك ... فمن المرجح أنني سأراجع إلى مكان أكثر أمناً. كأن ألبأ إلى غطاء الصمت، أو أتناول موضوعاً آخر. وأخطر من كل ذلك، قد أبدأ أقول لك ما أظن أنك تودّ أن تسمع مني، سأحاول أن أكون ما تريد!

ولكن قد يأتي يوم أشعر فيه أن في أعماقي توقاً إلى أن أنمو كإنسان، فتصبح لديّ الشجاعة الكافية لأطرح أمامك ما في





فكري وقلبي، وتلك ستكون ساعة الحقيقة عندي. وإذا ما فعلت، وبقيت، رغم ذلك، في غربة عنك، وأنت لا تعرف عني سوى القليل، فذاك يعني أنه عليّ أن أسير بك نحو عمق جديد في ذاتي.

المستوى الثاني: شعوري (عواطفِي وعمق إحساسي)

قد يفوت العديد منّا، أنه، بعد أن نفصح عن أفكارنا وأحكامنا وقراراتنا، لا يزال عندنا ما نشارك به الآخرين. ولكن، في الحقيقة، إن ما هو فريد عندي، وما يفرّق بين الآخرين وبينني، ويجعل من اتصالي الشخصي اتصالاً يُعرّف عن خصوصيّة ذاتي، إنما يبقى في مستوى شعوري الخاص وعواطفِي. إذا كنت أريدك في الحقيقة أن تعرف من أنا، فلا يكفي أن أقول لك ما يجول في فكري، بل عليّ أن أبوح لك بعمق مشاعري. إن أفكارِي وأحكامِي وقراراتِي قد تكون كلّها تقليدية. وإذا كنتُ أنتمي، مثلاً، إلى حزب سياسي كان أمثالي عديدين ... أما مشاعري التي هي وراء أفكارِي وأحكامِي وقناعاتِي، فأنفرد بها أنا لوحدي. لا أحد يناصر حزباً سياسياً، أو يعتنق قناعات دينية، أو يلتزم بقضية بالشعور نفسه الذي عندي أو بالحماس أو الخمول عينه. ولا أحد يختبر شعوري بالخيبة أو معاناتي أمام الخوف، أو يحسّ بالآلامي، ولا أحد يناهض الحرب بالامتعاض





عينه أو يعيش وطنيته بالأمانة عينها.

إنها مشاعري، على هذا المستوى من الاتصال، هي التي عليّ
أن أشركك فيها، إذا كنتُ أريد أن أقول لك في الحقيقة من أنا.
وفي سبيل إيضاح ما أقول، سأدوّن، في عامود إلى اليسار، حكماً
ما، وإلى جهة اليمين بعض ردّات الفعل العاطفية الممكنة على
هذا الحكم. لأنّي إذا قدّمت لك فقط ما في عقلي، أكون قد
حبست عنك قسمًا كبيرًا جدًّا مما أنا، لا سيما في النواحي
الشخصية التي بها أنفرد والتي تطال عمق كياني الخاص.

الحكم بعض ردّات الفعل العاطفية

أعتقد أنك ذكي وأنا أحسدك

أشعر بالنقمة تجاهك

أشعر بفخر لكونك صديقي

أشعر بعدم الارتياح في حضورك

أحسّ بحذر منك

أحسّ أنني دونك قدرة

أشعر برغبة للاقتداء بك

أشعر وكأنني أودّ أن أهرب منك

أحسّ برغبة في تحقيقك.





إننا، في غالبيتنا، نشعر أن الناس لن يمكنهم أن يتحملوا صدقاً كهذا في اتصالاتهم بالآخرين. قد نفضل أن ندافع عن مراوغتنا بحجة أن الصدق قد يجرح الآخرين. وبعد أن نكون قد ألبسنا قلة صدقنا حلة نبيلة، نكتفي آنذاك بالعلاقات السطحية. وهذا لا يحدث فقط مع «معارف» عابرة مؤقتة، بل ومع أعضاء من عائلاتنا، وهذا مما قد يزعزع العلاقة الصحيحة داخل العائلة الواحدة. ونتيجة لذلك، فلا نحن ننمو ولا نساعد أحداً على النمو. وفي أثناء ذلك نبقى مرغمين على العيش مع عواطف مكبوتة. إنه لنهج خطر، يحمل في طياته بذور خرابه. ولكي يُكتب لعلاقة أن تصبح لقاء شخصياً، يجب أن تبني على الصدق والانفتاح والصلة العميقة الخاصة، أما البديل فهو بقائي في سجن، أعيش سائراً نحو الموت خطوة خطوة.

أكثر الناس يبالغون في التعويض ...
والذين تنتابهم الشكوك يميلون إلى التصلب
في آرائهم ويتعذر عليهم قبول خطئهم ...

سوف نعود إلى الكلام عن هذا المستوى، بعد أن نبحث في المستوى الأول والأعمق في مسيرة العلاقة بين الأشخاص.





المستوى الأول: القمة في العلاقة

إن كل علاقة حقيقية وعميقة، وبنوع أخصّ علاقة المتزوجين، يجب أن تُبنى على انفتاح كليّ وصدق مطلق. والعلاقة «العميقة» تكون بالغة الصعوبة أحياناً، ولكننا، في تلك الأحيان، نكون في أمسّ الحاجة إليها. في الصداقات الحميمة، كما في العلاقة بين زوجين، يحدث، من وقت إلى آخر انصهار عاطفي وشخصي تام.

ولكن الواقع البشري يحول دون استمرار تلك الخبرة. إنما هنالك فقط بعض برهات يبلغ فيها اللقاء حدّ الاتصال الكامل. آنذاك يحسّ الشخصان باندماج وجدانيّ شبه كامل؛ أعرف أن صديقي يشاطرنني تماماً ردّات فعلي، وأن سعادتي هي تماماً سعادته وحزني حزنه. نصبح أشبه باليتين موسيقيتين تعزفان لحناً واحداً، وهما مضمعتان بالنغم نفسه، ومعمّاً تتشدانّه. هذا ما نعيشه عندما نتكلّم عن المستوى الأول، مستوى القمة في العلاقة (❖).

(❖) انظر، أبراهام هـ. مسلوف، «الديانات، القيم وذروة الخبرات»، ١٩٦٤.





قواعد الاتصال الشخصي الحميم

إذا شئنا أن يُكتب النجاح لصداقة أو حبّ ناضجين، عميقين، فمن الضروري أن يفتح الشخصان أحدهما على الآخر بصدق كلي. ولا يمكن لهذا الانفتاح أن يتم إلا من خلال ما أسميناه بالعلاقة «العميقة»، العلاقة التي تطال المشاعر الشخصية في صميمها. ذاك هو السبيل الوحيد، وكل تلك الأسباب التي إليها نلجأ لنبرّر تغطية الأمور، وقلة الصدق عندنا، هي مجرد مخادعة. إنه من الأفضل بكثير أن أقول لك ما أحسّ نحوك، من أن أدخل معك في علاقة مزيفة قلقة مريضة.

المخادعة تعرف دائماً كيف ترتدّ على المخادع لتقلقه وتقضّ مضجعه. حتى لو أرغمت أن أقول لك أن لا عاطفة في نحوك، وأني لا أقدرك، فهذا سيكون أفضل بكثير من أن أحاول خداعك. فالألم الذي ستدفعه أنت وأنا ثمناً لذلك الخداع هو أقوى. وسيتحمّم عليك أن تقول لي، في وقت ما، أشياء يصعب عليك قولها، كما يصعب قبولها عليّ. ولكّتي إذا كنتُ أكبر صداقتك حقاً، عليّ أن أعرف كيف أقبلك كما أنت. وإذا أقبل أحداً على الصداقة من دون أن يعقد النية على الانفتاح المتبادل





والصدق، فلن يكون هناك صداقة ولا نمو، بل علاقة «شخص مع شيء»، ذلك النوع الذي يتمثل بوضوح في خصام المراهق وتجهُّمه، وفي حسده وغضبه واتهاماته.

وهناك تصوُّر هو أكثر الأوهام تخريباً في مجال العلاقات الإنسانية، ألا وهو تفكيرنا بأنه إذا أتت ردّة فعلنا العاطفية غير مقبولة فسيكون ذلك سبباً للخلاف والشقاق. فإذا خطر ببالي، مثلاً، أن أقول لك إن حركة ما تعوّدت القيام بها إنما تزعجني، أخشى من أن يثير ذلك غضبك. لذا أقرّر ألا أقول لك شيئاً، فتبقى علاقتنا في سلام. ومهما يكن من أمر، فإذا قلتُ لك لن تتفهّم موقفي.

وهكذا أقرر أن أبقى ما خطر لي في نفسي. ولكن كل مرة أراك تقوم بتلك الحركة، يتسجّل ذلك في معدتي، وهي تعدّ ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ ...، إلى أن يأتي يوم تفعل ما تعوّدت فعله دائماً، ولكن، هذه المرّة، «تقوم الدنيا وتقعدا!» والحقيقة أنك لما كنت تقوم بتلك الحركة كنت دوماً تزعجني، ولكنني كنتُ أكدّس ذلك في مكان ما من نفسي، بكلّ سرّيّة. وكنت، في الوقت نفسه، أعلم أن أبغضك. وكانت مشاعري الطيّبة نحوك





تتحول شيئاً فشيئاً إلى شعور بالغضب والمرارة.

وعندما حدث الانفجار في النهاية، وكأنه عاصفة عاطفية، ما أمكنك فهم ذلك، ورأيت أن ردة فعلي لا تتناسب أبداً مع ما حصل. وبدت روابط حبنا ضعيفة، بل على وشك الانهيار. كل ذلك بدأ عندما قلتُ في نفسي: «لا أحب ما تفعل، ولكن من الأفضل أن ألزم الصمت، فيبقى السلام مخيماً على علاقتنا». كل ذلك كان خدعة وكان من واجبي أن أفصح لك عن انزعاجي منذ البداية. وأنا أشعر الآن أن طلاقاً عاطفياً حدث بيننا وكل ذلك لأنني أردتُ أن أحافظ على السلام بأي ثمن.

القاعدة الأولى: العلاقة العميقة الحميمة (انفتاح عاطفي وصدق) يجب أن تخلو من الحكم على الآخر.

أنا لن أصبح ناضجاً بما فيه الكفاية لكي أدخل في علاقة صداقة حقيقية، إلا عندما أفهم وأقتنع أنه لا يمكنني أن أحكم على نية إنسان آخر. يجب أن يكون لديّ من التواضع والتعقل ما يجعلني أخشع أمام سرّ الإنسان وتشعبات شخصيته. وإذا حكمتُ عليك، فذلك يعني أنني لم أنضج بعد ولا أصبحتُ أهلاً لأن أدخل في صداقة حقيقية معك.





فلا تحسب صراحتي معك حكماً عليك، إنها لا تحكم حتى عليّ أنا. إذا قلتُ لك مثلاً: «أنا لستُ مرتاحاً معك»، أكون قد صارحتُك بما أشعر به، ولكنتي ما عنيتُ أبداً أنك أنت السبب في عدم ارتياحي. وربما كانت المشكلة في شعوري أنا بمركّب نقص تجاهك، أو في تقديري الخاطئ لمستوى ذكائك. أنا ما قلتُ إن أحدنا على خطأ، ولكنني بحثُ لك فقط بما أحسستُ به تجاهك في براهة من الزمن.

وهكذا سيكون الأمر إذا قلتُ لك إنني أشعر بغضب نحوك أو إن ما قلتُ قد آلمني. فربما كانت أناانيتي هي التي جعلتني سريع التأثر، أم تراه الخوف عندي وشعوري بالاضطهاد؟ لستُ أدري، وقد يستحيل عليّ أن أتأكد من ذلك. أن أجزم بالتأكيد، فذلك حكم. وكل ما يمكن قوله هو أن ذلك كان شعوري ولا يزال.





ولو قلتُ لك إن عملاً ما قمتُ به قد أزعجني، فهذا لا يعني أن
عملك مزعج أو خاطئ، بل فقط أنني أنا شعرتُ بانزعاج. وقد
يكون السبب في ذلك ألماً عندي في الرأس أو المعدة، أو الأرق





الذي أصابني ليلة البارحة. في الحقيقة لست أدري. كل ما أعرف هو أنني أحاول أن أقول لك إن انزعاجاً يخالجنني في هذه اللحظة. قد يكون من المفيد، في غالبية الأحيان، أن نقدّم لكل تعبير شخصي عميق بكلمة تؤكد للشخص الآخر أن ما نحن في صدد الإفصاح عنه لا يعني أننا نصدر حكماً على أحد. قد أقول مثلاً: «أنا لا أعرف لماذا يزعجني ما تقوم به ولكنّه في الحقيقة مزعج لي ... قد أكون مرهف الأحاسيس، فلذلك أتألم مما تقول، ولا لأنك لست على حق في ما تقول. المهم، مرّة أخرى، أن ليس هناك حكم على أحد. وإذا كانت عادة الحكم على الناس وعلى دوافع سلوكهم متصلة فيّ، عليّ أن أعمل جاهداً على تخطّي هذا السلوك المراهق، لأنني لن أتمكن من تغطية أحكامي مهما سبق حديثي من المقدمات».

وإذا كان لدي النضج الكافي لكي أقلع عن إصدار الأحكام، فسلوكي هذا سيظهر جلياً. وإذا أردت أن أعرف نية شخص أو عمق دوافعه أو ردة فعله فالطريق واحد، عليّ أن أسأله هو. (أرجو ألا تمرّ بهذا القول مرور الكرام، لأنك أنت أيضاً لا تملك عيوناً تخفي وراءها آلة تصوير بالأشعة).





أن أبوح بما في نفسي بصدق وانفتاح، فذلك أمر يتطلب
شجاعة من نوع خاص.

وربما كان من المفيد هنا أن نُذكر بالفرق بين الحكم على
الشخص والحكم على عمله. فإذا رأيت شخصاً يسرق فلوساً،
بإمكاني أن أحكم أن هذا العمل خطأ أدبيّ، ولكني لا
أستطيع أن أحكم على الشخص نفسه. الله وحده يمكنه أن
يحكم ويحدّد المسؤولية. ولكن إذا تعدّرت الحكم، في المقابل،
بصوابيّة العمل أو عدم صوابيته، استحال الكلام عن الموضوعية
في علم الأخلاق. نحن لا نريد أن نقع في المقولة التي تدّعي بأن
الحقيقة تكمن فقط في نظرة الشخص إلى الشيء، وأنه ليس من
أمر صحيح أو غير صحيح بشكل موضوعي. ولكن، في كل
حال، يبقى الحكم في مسؤولية الأشخاص من نطاق عمل الله.





القاعدة الثانية: العواطف، بحدّ ذاتها، لا أدبية (لا هي حسنة ولا هي سيئة)

نحن، في غالبيتنا، نعتقد نظرياً أن العواطف بحدّ ذاتها، لا تحمل على التقدير، ولا هي مدموغة بالخطأ فالشعور بالضيق أو الانزعاج، واختبار الخوف والغضب، كلّها لا تضفي على حياة المرء صفة أدبيّة، لا تجعل الحياة حسنة أو سيئة. ولكن العديد منا لا يحتمل في حياته اليومية ما يستطيع قبوله بشكل نظري. نحن نخضع عواطفنا لمراقبة قاسية. وإذا تعدّر علينا قبول بعضها كبتناها في لاوعينا. ويقول علم الطبّ «السيكوسوماتي» إن كبت العواطف من أهم أسباب الإرهاق والمرض في مجتمعنا. والواقع أن هنالك عواطف نأبى أن نقبلها. فنحن مثلاً قد نخجل من مخاوفنا، أو نشعر بالذنب أمام غضبنا أو رغباتنا العاطفيّة والجسدية.

قبل أن يتمكن أي إنسان من أن يتحرّر بما فيه الكفاية، ليستطيع الدخول في علاقة حميمة صادقة، عليه أن يحسّ بقناعة راسخة أن العواطف لا ترتدي طابعاً أدبيّاً بل إنها مجرد واقع بشري. فغضبي وحسدي ورغباتي الجنسيّة وكل مخاوفي ...





لا تجعل منّي شخصاً صالحاً أو غير صالح. من الضروري، بالطبع، أن يستوعب عقلي، وتتقبل إرادتي كل تلك العواطف. ولكن، قبل أن يحصل ذلك، قبل أن أقرر إذا كنت سأستجيب إلى تلك الرغبات أم لا، عليّ أن أعي حقيقتها بوضوح. يجب أن أتمكن من القول ببساطة، ومن دون الشعور بأي ذنب، إنني خائف وغازب وأن رغبات جنسية تراودني.

ولكن قبل أن أبلغ المستوى الكافي من الحرية الذي يخوّلني أن أحقق ذلك، عليّ أن أقنع ذاتي، كما قلت، بأن العواطف، بحدّ ذاتها، لا ترتدي طابعاً أدبياً، لا هي حسنة ولا هي سيئة. وعليّ أن أقنع أيضاً بأن كل تلك العواطف هي قسم من الواقع البشري، يتلقّاها كلُّ إنسان بالوراثة.

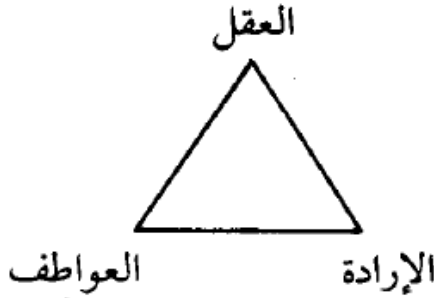
القاعدة الثالثة: يجب أن تتكامل العواطف مع العقل والإرادة

هذا أمر بالغ الأهمية. أن لا نكبت عواطفنا، ذلك يعني أن نختبرها ونقرّ بوجودها ونقبلها تماماً. هذا لا يعني أننا سندع تلك العواطف تُسيّرنا، وإلا أصبحت حياتنا مأساة متواصلة، تفتقر إلى النضج. أن أقرّ لنفسي وللآخرين بأنني خائف، لا يعني أنني سأدع ذلك الخوف يسحقني. وأن أحسّ أنّي غاضب وأعي ذلك الغضب،





لا يعني أنني سأنهال ضرباً على أول شخص ألتقيه.



في المثلث أعلاه، نرى القوى الثلاث التي يجب أن تتكامل في الإنسان، أي أن تصبح وحدة متناسقة، إذا كان للإنسان أن ينمو نحو اكتمال ذاته. وفي عملية التكامل، يحكم العقل في إذا كان مستحسنًا أو ضروريًا أن يسير الإنسان بتوجيهات عواطفه، ومن ثم، تضع الإرادة ذلك الحكم موضع التنفيذ. قد يكون عندي خوف كبير من أن أقول لك الحقيقة في موضوع ما. هذا واقع، فلا هو حسن ولا هو سيئ، إنه عيش خبرة من الخوف. أسمح لنفسني بأن أحسّ بهذا الخوف وأتعرف إليه. ثم يحكم عقلي بأنه عليّ ألا أنصاع له، بل عليّ، مع خوفي، أن أقول لك الحقيقة. وتنفيذ الإرادة بالتالي حكم العقل فأقول لك الحقيقة.





ولكن إذا كنتُ أبغي حقاً صلة عميقة معك، وأودّ أن تتكوّن بيننا علاقة حميمة، عليّ أن أقول لك كلاماً يشبه الآتي: «إن لديّ أمراً أخشى أن أقوله لك. إنني، في الحقيقة، لا أعرف سبب خوفي ... فربما كان جبناً منّي ... ولكنني أعرف أنه يجب عليّ أن أكون صادقاً معك ... هذه هي الحقيقة كما أراها ...».

لنُعطِ مثلاً آخر: «قد أحسّ بشعور رقيق ومحبّ نحوك، وكما قال تشسترتن - Chesterten - يوماً: «أزعج خوف هو الخوف من الشعور». قد يكون ذلك عائداً إلى تراثنا الحضاريّ، أو أن سببه خشية من الرفض، ولكننا غالباً ما نُحسّ بتردّد كبير في التعبير عن الشعور الرقيق وعن الحبّ. ربما يحكم عقلي، في هذه الحال، أنه من الأفضل أن ألبّي دعوة شعوري، ومرةً أخرى، تضع الإرادة ذلك موضع التنفيذ. من البديهي أن يكون الشخص المتكامل مترناً في تعامله مع عواطفه، فهو لا يكبتها، ولا يترك لها، من ناحية أخرى، المجال كي تتحكّم هي بسلوكه. إنه يقف أمامها بوعي مجيئاً عن السؤال: «ما هو شعوري في العمق؟ ويعطي لعواطفه المقام اللازم في سلوكه، مجيئاً أيضاً عن سؤال آخر: «هل أريد أن أسير في طريق تلك العواطف أم لا؟».





القاعدة الرابعة: في العلاقة الحميمة العميقة، يصبح التعبير عن العواطف واجباً.

إذا كنت أودّ أن أقول لك من أنا، فمن الضروريّ أن أعبرّ لك عمّا أشعر به، أكنت أنوي أن أحقّق ذاك الشعور أم لا. قد أقول لك إنني غاضب وأشرح لك أسباب غضبي، من دون أن يكون في شرحي حكم، ومن دون أن يكون في نيتي أن أنقاد لغضبي. وقد أقول لك إنّي خائف وأشرح لك سبب خويف من دون أن أنهار أمام ذاك الخوف. ولكن، في كل حال، إذا قررت أن أنفتح عليك، أصبح واجباً عليّ أن أفسح لك المجال لتختبر واقعي الخاصّ، أغاضباً كنت أم خائفاً ... لقد قيل، نعبرّ عن شعورنا بالكلام أو أنه يظهر هو في سلوكنا. الشعور أشبه بالبخار يتراكم داخل «إبريق الشاي». فإذا ضاق الإبريق بالبخار تطاير غطاؤه. وكذلك هي الحال مع الإنسان، ينفجر فيه شيء ما إذا ما بلغ الكبت حدّه.

لقد سبق وذكرنا أن كبت العواطف من أهم أسباب التعب والمرض. فهذا شكل من أشكال ظهور العواطف المكبوتة. وقد تجد العواطف مجالاً لتظهر من خلال صداع أو أمراض جلديةّ متتوّعة، أو آلام في الظهر أو الرقبة، أو تشنّج في العضلات ...





وهناك أشكال أخرى كالارتفاع في ضغط الدم، وإطباق الأسنان بغضب، والبكاء، والصياح وإغلاق الأبواب بقوة، وأعمال عنف متنوعة. نحن لا ندفن عواطفنا ميتة؛ فإذا حاولنا دفنها تبقى حية في عقلنا اللاواعي وفي أحشائنا، فتقلقنا وتؤلمنا. والتعبير عنها مهم في بناء العلاقة مع الآخر، ولكنه أمر أساسي أيضاً من الناحية الصحية.

إن أهم سبب يحول دون تعبيرنا عن عواطفنا هو الهروب من الإقرار بحقيقتها لسبب أو لآخر. نحن نخشى سوء تفكير الآخرين فينا، ونخشى رفضهم لنا وعقابهم، بشكل أو بآخر، على الصراحة في التعبير عن عواطفنا. لقد تعودنا أن نرفض بعض العواطف وكأنها ليست منا، أو كأننا نخجل منها. ونحن الآن نبرر موقفنا بالقول إننا لو فعلنا لما تفهمنا أحد ولتسببت صراحتنا بمشاكل عديدة في علاقاتنا مع الآخرين؛ ولكن في كل هذه الأسباب حيل، وصمتنا يدخل العلاقة في جو من الخداع. فكل من يبني علاقة على غير الانفتاح والصدق هو كمن يبني على الرمل. فمثل تلك العلاقة لن تصمد أمام عامل الوقت، ولن تعود بالنفع على أي من الفريقين.





القاعدة الخامسة: يجب الإفصاح عن العواطف أثناء
اختبارها، إلا في حالات استثنائية قليلة.

إنه لسهل علينا أن نتحدث عن عاطفة أصبحت قسماً من الماضي. أتكلم عن نفسي كيف كنت منذ سنتين خائفاً وغاضباً، وكأنني أتكلم عن إنسان آخر. ولأن عواظفي تلك كانت عابرة، يمكنني الآن أن أفصلها عن شخصي. ولكنه من الصعب جداً أن أعود فأتذكر دقائق عاطفة عبرت فيّ وأصبحت قسماً من تاريخي الشخصي. نحن نعجب أحياناً من عواظفنا الماضية: «لا أدري لماذا اضطررتُ إلى هذا الحد!» الوقت المناسب للتكلم عن العواطف هو وقت الإحساس بها. فليس في تأجيلها، ولو لفترة قصيرة، أية حكمة، بل إنه محفوف بالمخاطر الصحية.

في كل اتصال يتوجب احترام «المرسل» و«المستقبل»، (المتكلم والمستمع) معاً. فربما حكمتُ أن الوقت للتكلم عن عواظفي ليس مناسباً. وإذا حدث أن كان «المستقبل» في وضع عاطفي مضطرب، لا يستطيع فيه أن يتقبل ما أقول ويتفهمه على حقيقته، فقد يكون من الأفضل أن أؤجل الكلام إلى الوقت المناسب.





ولكن إذا كان الأمر على جانب كبير من الأهمية، والعواطف الناجمة عنه قويّة، وجب ألا يطول التأجيل، وألا يدفع بي الخوف إلى كبت كامل لعواطفِي. بل يجب ألا يحصل التأجيل، وإذا ما حصل، في حالات نادرة، استثنائية، فيجب ألا يطول.

ومن الحالات التي قد يقرّر الإنسان فيها أن يؤجل ردة الفعل أو يصرف النظر عنها تماماً، حالة التعامل مع شخص عابر في حياتنا. فسائق سيارة الأجرة مثلاً، قد يزعجني، ولكن قد لا يكون من المهم أن أعبّرله عن شعوري. ولكن إذا حدثت مشكلة مع شخص أعمل معه أو أعيش معه أو يهمني أمر صداقته، فالتعبير عن العواطف أثناء الشعور بها مهم جداً.

فوائد العلاقة الحميمة العميقة

الفائدة الأولى: من العلاقة الحميمة العميقة تبدو واضحة، إنها «لقاء» صادق بين شخصين. وهذا لا يعني فقط مشاركة في غنى الخبرات الشخصية، بل تعمّقاً في فهم الذات ووضوحاً في النظرة إلى الهوية الشخصية لكل من طرفي اللقاء.

يتساءل العديد منا اليوم حول هويتهم. هذا يعني أنني في الواقع لا أعرف نفسي بوضوح كإنسان. لقد قلنا إن ما يميزني





كشخص هو ما أفكر فيه وما أحكم به وما أشعر به ... الخ.
فإذا عبرت عن تلك الأمور بحرية وانفتاح، وبالوضوح والصرامة
المطلوبة، فسوف أعي هويتي بشكل أوضح، وأتعرّف إلى الآخر
بشكل أعمق وأصدق. من حقائق علم النفس التي لم يعد هناك
من خلاف في شأنها هي أنني كإنسان أفهم حقاً من ذاتي ما
أتمكن أن أعبر عنه لشخص آخر.

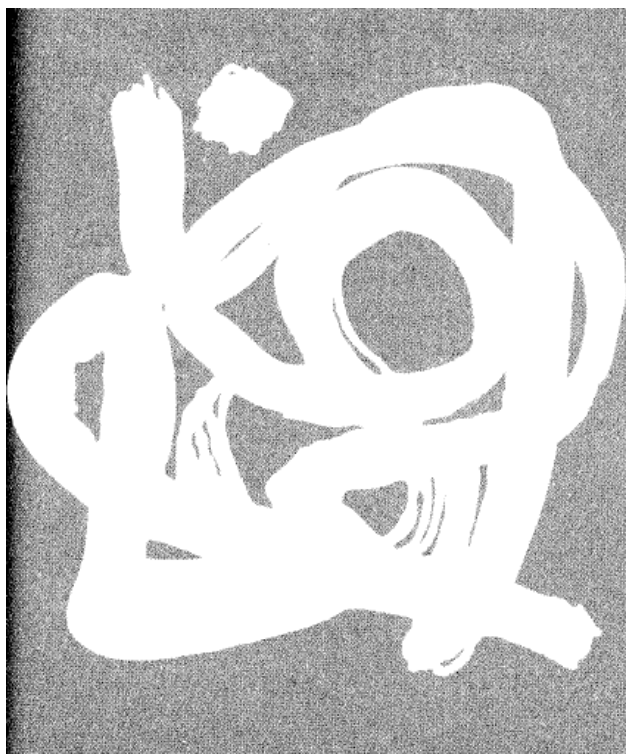
الفائدة الثانية: من العلاقة الحميمة العميقة، وهي غاية في
الأهمية، تكمن في تبدّل أحس به في نفسي؛ فنمط السلوك غير
الناصح يتحول شيئاً فشيئاً إلى سلوك ناضج. فلا يظنّ أحد أن
العواطف حالة بيولوجية لا تتبدّل. أستطيع أن أحدث تغييراً في
عواطفني إذا تمكنت أن أعيها وأعبر عنها بصدق، وإذا ما
أحسست أنها غير ناضجة وغير مرغوب فيها.

إذا كنت دائماً أحس مثلاً أنني متألم من جراء بعض الأمور
الصغيرة التافهة، سيتبين لي سريعاً أنني مفرط الحساسية،
منغمس في الشفقة على نفسي. فساعة يصبح ذلك واضحاً بالنسبة
إلي، أستفيق سريعاً وأتغيّر.





إن سلوك «الإنسان الكامل»
سلوك لا يمكن التنبؤ به، فقط لأنه حر؟



إن نمط العمل باختصار هو الآتي: نسمح لعواطفنا بالظهور
لنتمكن من تحديدها؛ نراقب النمط في ردّات فعلنا العاطفية،
نعبر عنها ونحكم عليها. بعد ذلك تحدث عملية تأقلم سريعة في





ضوء ذلك الحكم وما نصبو إليه من نمو. وأنداك يحدث التغيير.
وأقرب طريق إلى الاقتناع هي أن تجرب الأمر بنفسك.

إن الحالات العاطفية والنفسية عندنا عرضة للتغيير، كما
ذكرت. قد أشعر مثلاً بروح تنافسية قوية، ولكن إذا سمحت
لشعوري هذا بالظهور، وتعرفت إليه بوضوح، فقد أعي أنه مجرد
إشارة إلى مركب نقص عندي؛ إنها قلة ثقتي بنفسي هي التي
تدفعني إلى المنافسة. وإنه لعجيب كيف أن تلك العواطف، عندما
يسمح لها، تقول لنا أشياء عن أنفسنا لم نكن نعيها في ذواتنا.
معرفة الذات هذه هي بداية النمو.

أو إنني قد أكون في صراع مع عاطفة هدامة كاليأس. إذا
تركته تظهر بوضوح قد يتبين أنها محاولة مني لمعاقبة نفسي -
قد يكون وراء الحالات النفسية المرضية محاولة لمعاقبة الذات -
فإذا ما نظرت في عمق الأمور، قد يظهر لي أن عندي «مركب
شعور بالذنب» وأن في حاجة لهذا العقاب كي أحس أنني أكفر
عن الذنب الذي أشعر أنني اقترفت. وهكذا أسير في طريق تدمير
ذاتي. ولكن عندما أعي تلك العواطف وأفطن لسليبتها وتدميرها
لذاتي، يصبح في إمكاني أن أنتقل إلى ردة فعل عاطفية جديدة:





أنتقل من الشفقة على النفس ومعاقبتها إلى الحب. ومن الغضب إلى التفهّم، ومن اليأس إلى الرجاء.

إذا كان ذلك كلّه واقعاً، وعليك فقط أن تجرب ذلك لتكشف حقيقته، إذاً من الواضح أن العبارة التي ستستعمل عادة «أنا آسف، ولكن هذا ما أنا عليه» لا تعدو كونها ملاذاً ووهماً. إنها المخرج لك إذا كنت لا تريد أن تنمو. ولكنك، إذا كنت مصمماً على النمو فسوف تجتهد لترتفع فوق تلك المغالطة.

الفائدة الثالثة: من العلاقة الصادقة، هي إنها ستحدث تجاوباً صادقاً ومنفتحاً لدى الآخر. وهذا التجاوب ضرورة إذا كان للعلاقة أن تصبح صلة حقيقية متبادلة. إن عالم النفس كولدبرونر - Goldbrunner - يدّعي، بشيء من التباهي، أن بإمكانه التوصل بفترة قصيرة جداً، لا تتعدى بضع دقائق، إلى الوقوف على عمق ما يجول في خاطر الإنسان. طريقته لا تركز على طرح الأسئلة، إذ إن الاستفسار قد يحدث شيئاً من الخوف عند الآخر فيضعه في موقف دفاع. بل إن أساسها قناعة راسخة عنده وهي أنه إذا أردنا أن نجعل الشخص الآخر يتعامل معنا بانفتاح وصدق، علينا أن نبدأ ونفتح عليه ونعبّر له بصدق عن مشاعرنا.





الشخص يرجع صدى الشخص الآخر يقول كولدبرونر - Goldbrunner - إذا كنت أريد أن أخرج من ظلمة سجنى، وأبوح بأعمق ما عندي لشخص آخر، فالنتيجة دائماً حتمية وفورية؛ يشعر الشخص الآخر بالقدرة على التحدث إليّ عن نفسه بانفتاح وصراحة. وبعد أن يكون قد أصغى إلى سرّ عواطفى وعمقها، تنمو لديه الشجاعة على التعبير عن عمق عواطفه هو. هذا، في نهاية المطاف، ما نعني عندما نتكلّم عن «اللقاء».

مهما كانت أسرارى، أرجوك ألا تنسى أبداً أنني ولو
انتمنتك عليها، فهي ما زالت قسماً منى.





لقد قلنا إنّ «الإنسان الكامل» لا يكتب عواطفه، بل يسمح لها بالظهور، على قدر المستطاع، ويقف على حقيقتها. إنه يعيش واعياً عمق عواطفه، ينصت إلى ما تهمس له عن حاجاته وعلاقاته بالآخرين، ولكن دون أن يعني ذلك استسلاماً لها. لدى «الإنسان الكامل» اتزان بين عواطفه وعقله وإرادته. وعلى العواطف أن تتكامل مع نواحي الشخصية كافة. وإذا كان من الضروري أن نعبر عن عواطفنا، فليس ضرورياً، بالطبع، أن نعمل بما توصينا به.

الأهمية الكبرى لهذا القول تظهر جلياً عندما نتذكر:

أولاً: إن لآلام الحياة كلها والملمات صلة عميقة بالعواطف.

ثانياً: إن سلوك الإنسان، في غالبيته، نتيجة لقواه العاطفية (مع أننا جميعاً نودّ أن نظهر بمظهر العقلانيين دون سواه، ونشرح بكل موضوعية توجّهاتنا المفضلة وكل أعمالنا).





ثالثاً: إن الأساس في غالبية النزاعات الشخصية هي الضغوط العاطفية. (الغضب، الحسد، الخيبة ... الخ) كما أن غالبية اللقاءات الشخصية تحصل من خلال نوع من التواصل العاطفي (العطف - الشعور بالحب والتجاذب، الإحساس مع الآخر ...) وبعبارة أخرى، إن عواطفك وطريقة تعاملك معها، تشكل، على الأرجح، عاملاً أساسياً في نجاحك أو فشلك في مغامرة الحياة.

ويمكن النظر إلى «الوعي» و«التعبير» و«تكامل» العواطف مع نواحي الشخصية كافة على الشكل التالي:

الحالة: أنت في حوار مع صديق لك أو أحد أفراد العائلة، وهناك تباين في الرأي ... وتتعالى الأصوات شيئاً فشيئاً، وكذلك ضغط الدم يرتفع، وتبدأ تشعر بضغط عاطفي قوي. فماذا يجب أن تفعل؟ ما هي المواقف الصحيّة أو غير الصحيّة التي قد تلجأ إلى

اتخاذها؟

موقف صحي

١ - كن على وعي من عواطفك

أمل بذهنك من الحديث بعض الشيء وانتبه إلى ردّة فعلك العاطفية. اسأل نفسك: «ما الذي أشعر به؟» أتراه الإحراج (لأن





حجَّته أقوى؟ أم تراه الخوف (إنه «ضخم» وحرارة الحوار ترتفع بسرعة؟) أم تراه تفوُّقك أنت؟ (يبدو أنك في حجَّتكَ متفوّق وهو يعرف ذلك؟)

موقف صحي

٢ - اقبل عواطفك

أمل بكامل وعيك نحو العاطفة التي بها تحسّ. حدِّق، لعلك تحدّد هويتها، وتقدر قوتها. قد يكون الغضب مثلاً وقد يكون من العيار الثقيل أيضاً.

موقف صحي

٣ - تفحص عواطفك

إذا كنت تريد حقاً أن تعرف أشياء كثيرة عن نفسك، فسل غضبك من أين أتى وكيف بلغ الحد الذي بلغ. حدّد مصدر عاطفتك. قد لا تتمكن من اكتشاف كل تشعُّبات عواطفك الآن، ولكنك قد تشتم مثلاً أن هناك مركّب نقص لم تشأ أبداً أن تقرّ بوجوده.





موقف صحي

٤ - عبّر عن عواطفك

اعرض الوقائع بطريقة مجردة. لا تفسرها ولا تبد فيها رأياً.
«لنتمهل قليلاً، لقد بدأت أحسّ بالغضب وأنطق بأشياء لا أعنيها».
إنه لمن المهم جداً ألا يكون في كلامك اتهام ولا أحكام، وألا
تلقى باللوم في غضبك على سواك. أنت تدرك جيداً أن الآخر براء
من غضبك، وأن السبب يكمن في باطنك أنت. فلا تلمه إذاً حتى
في قرارة نفسك.

موقف صحي

٥ - اعتنق عواطفك

بعد أن تكون قد استمعت إلى عواطفك، وتفحصتها، وعبّرت
عنها، دع عقلك يحكم ما هي أفضل السبل التي ينبغي أن
تسلك، ولتتفد إرادتك ذلك. فكأن تقول مثلاً: «لنبدأ من جديد.
لقد كنت إلى الآن في موقف دفاع حال دون استماعي إليك. أودّ
أن أحاول من جديد». أو ربما تقول: «هل من مانع لديك أن نتوقف
عن البحث في الموضوع؟ أشعر أن حالي الغاضبة تحول دون دخولي
في أي جدال».





موقف غير صحي

١ - تجاهل ردّة الفعل العاطفية عندك

ليس لعواطفني أية علاقة بالحديث. وأحسن من ذلك (إذا كنت تود أن ترتكب الخطأ الأكبر) قل لنفسك إنك لست مضطرباً. وإذا سلّمت بالاضطراب، فقل لنفسك إنها حرارة الغرفة. أبق غضبك في معدتك حيث لا سبيل لعينك أن ترى. وفي كل حال، إن تدخل عواطفك في أحاديثك العقلانيّة أمر لا يليق بك!

موقف غير صحي

٢ - استمرّ في نكران عواطفك

قل لذاتك وللآخرين: «أنا لست حنقاً. من السهل أن تتكر عواطفك إذا أبقيت عقلك مسلطاً على الحوار. لا تدع عواطفك تضعف تفكيرك. ستتناول مسكناً في وقت لاحق عندما تقول لك معدتك إنك كاذب.

موقف غير صحي

٣ - تابع البحث في عقلك عن طرق للدفاع

إنك تحسن المناورة والكلام، فتكلم بكل صراحة. فهل ستريح الرهان؟ تكلم على مهل ومن دون توقّف لئلا يتمكن





محاورك من التدخل والإدلاء برأيه. ركّز تفكيرك على الحديث وسرّ قدماً إلى أن تُضيّق عليه الخناق.

موقف غير صحي

٤ - إذا حدث أن غضبتَ وفقدتَ الاتزان في كلامك

ألقِ بالملامة عليه. ولا تنسَ أن تذكر، بالإضافة، عيباً كبيراً في شخصيته، في معرض اتهامك. قل له مثلاً: «ليس من الممكن التحدّث إليك لأن عجرفتك لا تطاق، وأنت لا تستمع إلى أحد أبداً، (مثل هذه الاتهامات العامّة حسنة أيضاً) وأنتك فوق ذلك كله مغرور بنفسك».

موقف غير صحي

٥ - بما أنك لم تقرّ بأن عواطفك قسم من واقعك

فليس لك أن تُجهد نفسك لتتعلّم من ردّات فعلك العاطفيّة، ولا أن تبحث كيف تدخل عواطفك في نطاق اتزان شخصيّتك. ولكن للعواطف المكبوتة ابتكاراتها الخاصّة للتعبير عن ذاتها. أخرج إذاً وأنت «تنفّخ» وخذ جرعة مسكّنة، وتذكّر دائماً كم كان يفتقر إلى العقلانيّة في سلوكه.





«إذا أشركتك في أفكارى وضعت ذاتي في متناولك»
«وإذا شاطرتك مشاعري أشركتك في ذاتي».



خواطر في «الغربة» و«اللقاء»

إنه مع ترددنا في الإفصاح للآخرين عما نحن عليه، يبقى في داخل كل منا توق عميق إلى أن يفهمنا الآخرون. ومن الواضح لكل أحد أننا نبحث بشغف عن الحب. ولكن عندما لا يفهمنا من نحن بحاجة إلى حبهم، تصبح كل محاولة لخلق علاقة عميقة عملية تتسم بالتوتر والمتاعب. فلا هي تنعشنا، ولا تنفخ فينا جدة الحياة، ويغدو واضحاً أن لا أحد يستطيع أن يحبنا حقاً من دون





أن يفهمنا جيداً. ولكن كل شخص يحسّ أن أحداً يفهمه يشعر بالتأكد أنه محبوب.

وإذا تعدّر وجود من يفهمني ويقبلني كما أنا ، أحسست أنني في «غربة». فلا مواهبي ولا ممتلكاتي يمكن أن تحمل الراحة إليّ. وحتى لو تحلقّ الناس جماعات من حولي ، سيبقى لديّ شعور دائم بأنني في عزلة ووحشة. وسوف أعيش وكأني في «سجن منفرد». إنها قاعدة صحيحة ، بصحة قاعدة الجاذبية: كل إنسان يفهم ويُحبّ ينمو كشخص بشريّ ، وكل إنسان يشعر أنه في غربة يقضي في زنزانته وحيداً منفرداً.

في داخل كل منا أمور كثيرة نودّ أن نشرك الآخرين فيها ، ولكلّ منا أسرار ماضٍ عشناها ، أمور نخجل منها وأحلام اندثرت وآمال خابت. وإلى جانب حاجتنا إلى أن نفهم ، والرغبة في أن نشاطر الآخرين أسرارنا ، على كل منا أن يقارن الخوف والمخاطرة بتلك الحاجة والرغبة. مهما كانت أسرارنا ، فهي تبقى ، أكثر من أي شيء آخر ، قسمًا مني عميقًا وفريدًا. لم يعمل أحد أبدًا الأعمال نفسها التي عملتها أنا ، ولا أفكاري خطرت ببال أحد ، ولا حلم أحد مثل أحلامي. وأنا لست متأكدًا





من أني سأجد الكلام الذي يمكنه نقل تلك الأمور إلى الآخرين، كما أني لا أعرف أبداً حقيقة رؤية الآخرين لها. الشخص الذي يتمتع بنظرة إيجابية إلى ذاته، ويقبل ذاته حقاً، يشعر بقوة في نفسه إزاء مثل تلك المعضلات.

ولكنه من غير المرجح أن شخصاً لم يَألف مشاركة الآخرين بشيء من ذاته، سيتمتع بنظرة إيجابية إلى نفسه. نحن، في غالبيتنا، قد خبرنا أموراً وقمنا بأمور، وعشنا مشاعر وأحاسيس، لم يخطر ببالنا يوماً أن نجرؤ على البوح بها لأحد. فإنني قد أبدو، في نظر الآخرين، مخادعاً أو شريراً، وتافهاً أو سخيلاً. وكل حياتي قد تظهر كأنها كذبة بشعة.

ألف خوف وخوف يُبقينا في غربة سجننا المنفرد. لدى بعضنا خوف من الانهيار والإجهاش بالبكاء كالطفل. ولدى بعضنا الآخر ترددٌ وخشية من أن الآخر لن يقدر أهمية سرّي. نحن نتصور عادة كم يكون ألمانا عميقاً إذا ما قبل سرّ بحنا به باللامبالاة، بعدم التفهم، بالصدمة، بالغضب أو الاستهزاء. قد يحقن الشخص الذي أئتمنته على سرّي فيبوح به لمن لا يجب أن ينكشف لهم.

قد يكون حدث لي يوماً أن أخرجتُ بعضاً منّي من العتمة إلى





الضوء لتراه عين شخص آخر. وقد يكون تعدُّر على ذلك الشخص تفهّمي، فأفلت مسرعاً، وكلي ندم وألم، عائداً إلى عزلتي العاطفية الخاتمة. وربما حدث، في لحظات أخرى، أن أحداً سمع بسري فتقبّله بيدين وديعتين واحتضنه، وما زلت أذكر ما قاله لي مشجعاً وفي صوته نغمة المحبّ، وفي عينيه نظرة المتفهم. أنا ما زلت أذكر ذلك البريق في عينيه، وكيف احتضن يدي بين يديه ضاغطاً عليها بلطف ليقول لي إنه قد تفهّمني. كانت تلك خبرة عظيمة شعرت على أثرها بحرية كبيرة ودفقة من الحياة جديدة. أن يصغي إليّ إنسان ويحترمني بجديّة ويفهمني، فقد لبّى ذلك حاجة هائلة لديّ.

إنه لمن خلال هذا النوع من المشاركة فقط يستطيع الإنسان أن يتعرف إلى نفسه. فإمعان الفكر في النظر إلى الذات لا يكفي. يمكن للإنسان أن يسلم أسرارهِ إلى الصفحات الطيّعة من مفكرته الخاصّة، ولكنه لن يتمكن من معرفة ذاته ولا من اختبار الحياة مليئاً إلا من خلال اللقاء مع شخص آخر، فتصبح الصداقة مغامرة كبرى. واكتشاف نفسي وصديقي يستمر ويتعمق كل يوم إذ يتابع أحداً الغوص في التعرف إلى أبعاد





شخصية الآخر. إن هذه الخبرة تفتح عقلي وتوسع آفاقي وتملأني
بوعي جديد وتعمق شعوري وتعطي معنى لحياتي.

ولكن، مع هذا كله، فالحواجز لا تتحطم تماماً. إن
الصداقة والثقة المتبادلة تغذي الصراحة المتبادلة وتحمل كل يوم
شيئاً جديداً، لأن الإنسان، في طبعه، يتجدد كل يوم وينمو.
صديقي وأنا نكبر، فتتضح الفروقات بيننا، لأننا لا نكبر
لنصبح شخصاً واحداً، بل كل منا يكبر ليصبح ذاته الخاصة.
أكتشف أن صديقي يتذوق أموراً مختلفة، وله عواطف وتطلعات
وردات فعل وخبرات، تختلف كلها عما في. أكتشف أنني لا
أستطيع أن أقول له من أنا مرة واحدة وأنتهي. فانفتاح أحدهما على
الآخر بصدق عمل متواصل، لأن كلا منا يتغير من دون توقف.

قد تكون الأشياء التي شدتني إليك في بادئ الأمر هي نفسها
تعمل اليوم على تعكير التواصل بيننا. في البداية بدت نزعتك
العاطفية وكأنها تخلق اتزاناً في توجهاتي العقلانية، وسلوكك
المرح المنفتح كان يعوّض عن سلوكي المنكمش؛ وواقعيتك
كانت تروّض نفحة الفن في. وهكذا بدت صداقتنا مثالية،
فكأننا التقينا نصفين كان يبحث أحدهما عن الآخر ليكتمل.





ولكنّي الآن، عندما أريدك أن تشاركني في تطلّعاتي الفكرية،
يزعجني كونك لا تعبر حججي الموضوعية أهميتها. وعندما أظهر
لك قلة المنطق في عواطفك، لا تعبر كلامي أية أهمية. في البداية
كان أحدنا يكمل الآخر جيداً. أما الآن، فرغبتك في التوجّه نحو
الآخرين، والازدياد في توجّهاتي الداخلية التي تبحث عن شيء من
الخلوة، تبدو وكأنّها تباعد في ما بيننا.

سنحافظ على صداقتنا بالطبع، ففي متناول يدنا ما هو غاية
في الجمال، وهو يحمل في طيّاته مكافأة من أبهى ما يصبو إليه
الإنسان. علينا ألا نغيّر الآن. فأحدنا ما زال يستطيع مشاركة
الآخر في كل الأمور التي التقينا حولها، عندما قلتُ لك من أنا
وقلت لي من أنت، مع فارق واحد وهو أن مشاركتنا الآن أعمق
لأن كلّاً منا قد اكتسب عمقاً جديداً في ذاته. وإذا تابعت
الاستماع إليك بالاندھاش والفرح عينهما، كما في البداية،
وكذلك أنت، فصداقتنا ستزيد رسوخاً وجذورها ستعمق كل
يوم. فالخيوط المعدنية لشراكتنا الأولى ستتحول إلى سبائك
ذهبية، فنصبح على يقين أنه ما من حاجة إلى أن يخفي أحدنا
شيئاً عن الآخر، لأننا قد تشاركنا في كل شيء ...





إنني أختبر باستمرار حقيقتك التي تتجدد أبداً وتتمو باطراد،
وأنت تختبر حقيقتي أنا. ونحن، أحداً من خلال الآخر، نختبر معاً
حقيقة الله الذي قال يوماً

الشخص «الكامل الإنسانية» على اتصال عميق وذو
معنى مع العالم خارج ذاته

هو لا يصغي فقط إلى نفسه بل ينصت أيضاً إلى أصوات
العالم من حوله. وخبرته الشخصية تزيد إشعاعاً مع اتساع
إلى ما لا نهاية، من خلال شعوره المرهف بحقيقة الآخرين.
هو يولد من جديد مع مطلع كل ربيع، ويحسّ بعمق أسرار
الحياة الكبرى: الولادة، النمو، الحب، الألم والموت. قلبه
يرقص مع الشباب المحبّ وهو يعرف بعضاً من النشوة التي
تجتاحهم. ويعرف أيضاً فلسفة العزلة واليأس، ووحشة الألم
الذي لا ينتهي، والأجراس لا تقرر إلا وتقرر له بشكل عجيب.
«ليس حسناً أن يكون الإنسان وحيداً».

«فالتفاتك منك ولو خفية

تنفذ إلى عمق ذاتي فأنتفتح،

حتى ولو كنت قد أغلقت نفسي





كيد مشدودة الأصابع

فإنك أنت تفتحني ورقة ورقة كما الربيع

يلفح بسرّ الوردة الأولى فتتفتّح».



مخابئة الإنسان: طرق للدفاع عن النفس أو (حيلة وجدانه)



تكوين ردّة الفعل

قبل أن نبادر إلى وضع بيان بكافّة «مخابئنا» (أو حيل الوجدان عندنا) والأدوار التي نمثّل، يبدو من الضروري أن نقول شيئاً في طرق الدفاع عن النفس، وهي دائماً على صلة وثيقة بتلك الحيل والأدوار. إن طرق الدفاع، باختصار، هي كناية عن «تعويضات» ننميّها في ذواتنا للتعويض عن أو لتغطية أمر ما نحسبه نقصاً فينا أو عائقاً في سبيل نموّنا.

لقد بدأ العالم النفسي الكبير ألفرد أدلر Alfred Adler يدرس موضوع «التعويض» كظاهرة نفسية، عندما لاحظ كيف أن الطبيعة البشرية تحاول أن «تعوّض»، من ذاتها، عن بعض عاهات تتاب الإنسان. فكلوة تقوم مقام الاثنتين إذا توقفت





إحداهما عن العمل. وكذلك هو الأمر إذا تعطلت إحدى الرئتين.
وكسر في العظم يجبر فيصبح مكان الكسر أقوى مما كان
عليه قبل انكساره.

وهناك حقيقة أخرى وهي أن عديداً من العظماء طوّروا إحدى
قدراتهم إلى درجة فائقة لأنهم كانوا يحاولون أن يتغلبوا على
عقبة ما في ذواتهم. كلين كينينكهم Glen Cunningham، أول
مشاهير العدائين الأميركيين بلغ ما بلغ، على الأرجح، لأنه حاول
تقوية عضلات ساقية اللتين أصيبتا بشيء من الشلل وهو في
السابعة من عمره، على أثر حادث احتراق كاد أن يؤدي بحياته.
وكذلك شارل أتلس Charles Atlas أصبح من أول مشاهير
«عرض عضلات الأجسام» لأنه، وهو في سن المراهقة، كانت
بنيته الضعيفة مصدر ارتباك له. وهنالك أيضاً «التعويض في
الإنابة»، وفيه يتعلم الإنسان كيف يتفوق في أمر ما، إذا كان
لديه عائق في أمر آخر. فالجندي الذي أُعيق في الحرب مثلاً، قد
يطوّر في نفسه قدرات فنيّة لم يكن يحلم أبداً بوجودها عنده.

إن «تكوين ردّة الفعل» التي نحن في صدها هنا، هي مبالغة
في «التعويض» من خلال المبالغة في تطوير بعض التوجّهات
الواعية، كأداة دفاع في وجه نزعات لا واعية، ترتدي طابعاً





معاكساً وغير معقول، وتهدّد بالظهور إلى حيّز الوعي. فالشخص المتسلّط مثلاً، المتأكّد دائماً من كل ما يقول ويفعل، قد يطور هذا الموقف في نفسه لأن شكوك ضعف تراوده في عقله اللاواعي، وهو يفتقر إلى قوّة في نفسه تمكّنه من التعامل مع تلك الشكوك. والآناس الذين يبالغون في العاطفية قد يفعلون ذلك تعويضاً عن نزعات عنف وإجرام يكتبونها في لا وعيهم.

والمبالغة في الاحتشام، في أقصى مظاهره، هي في المعتاد مبالغة في إخفاء رغبات جنسية مكبوتة لا قدرة «للمحتشم» على التعامل معها. والشخص الذي يبدو مهتماً، من دون سبب ظاهر، في الوضع الصحي لأبيه أو أمه، قد يفعل ذلك تغطية لحاجة لا واعية عنده إلى التحرّر من الشعور بمسؤولية عن غياب أهله بالموت.

بالطبع نحن لا نقول إن كل ميل حسن هو تغطية نفسية لميل معاكس، وإن «تكوين ردّة الفعل» هي دوماً إفراط في «التعويض» والتغطية. فتلك ردّة فعل مبالغ فيها! المواقف التعويضية هي مواقف ينحني فيها الإنسان إلى الوراء بعيداً جداً، لأنه يخاف من أن يهوي إلى الأمام. ومتى بدأ هذا النوع من «التعويض» يتطور، فلا بدّ له من أن يبلغ درجة المبالغة القصوى. وحده السلوك المبالغ فيه إذّا





يُشْتَبَه بأنه ردة فعل تعويضية فالمتسلط دائماً على حق، والمحتمش
كامل العفة، والمصلح والواعظ و«المليء من نفسه» يبغيضون
الخطيئة والخابئ، على حد سواء، من دون الإقرار بأي ضعف
من الطبيعة البشرية.

الخاتمة هي التالية: المبالغة في سلوك ما عند الشخص غالباً
ما يعني عكس ما يتضمن. نحن نتهم الشخص المتسلط
بالعجرفة، وقد نشعر بدافع لمساعدته كي يطور سلوكاً لطيفاً
متواضعاً. ولكن الواقع أن ما ينقصه حقاً هو الثقة بنفسه. فبقدر
ما نحاول أن نغيّر ما هو عليه، مظهرين شكوكه وأخطائه،
يشعر هو، بذلك القدر نفسه، بالحاجة إلى التعويض والتغطية. لذا
فمن المرجح أن يزيد في مثل هذه الحال، تسلطه ليصبح بغيضاً في
تطرفه.

«إنه لمن الأناقة الاجتماعية أن يسأل الشخص: من أنا؟
فالذات ليست كياناً صغيراً في داخلي. «أنا» ما أنا ملتزم به،
وبه أحلم وأحسّ. «أنا» ما أقدر وأحترم، ما أكره وما أخشى،
ما أحب وما أنا راغب فيه».





الإبدال

الطريقة الثانية للدفاع عن الذات هي «الإبدال». هذا يشير إلى التعبير عن بعض النزوات بشكل غير مباشر لأن مراقبة الذات تحول دون التعبير عنها مباشرة. طفل، مثلاً، يشعر بالعدائية تجاه أهله، وتربيتنا الاجتماعية لا تسمح لنا عادة بالتعبير، بشكل مباشر، عن تلك العدائية: «إنه غير مسموح لك أن تعادي أهلك». يروح الطفل يحطم ما تطاله يده من الأملاك العامة، ويخرب ما يستطيع تخريبه. ذلك أن الطفل يحمل في داخله عدائية لا يمكنه أن يعبر عنها بشكل مباشر ولا أن يتعايش معها، فيبدل هدف العدائية الحقيقي بهدف آخر. البحث عن «كبش محرقة» هو شكل من أشكال «الإبدال» العادية. نرد بعنف غاضب مثلاً إذا ما نظر أحد ألينا نظرة غير عادية. والسبب في ردّة الفعل تلك ليست بالطبع تلك النظرة إنما هي عدائية في داخلنا يتعدّر علينا التعبير عنها بشكل مباشر. فأهميّة الشخص، مثلاً، الذي كنّا نودّ أن نظهر عدائيّة نحوه، قد تشبّنا عن التعبير ... زميلنا في العمل، وقد اكتسب لنفسه لقب «الغاضب الدائم» هو يغضب في المكتب مثلاً لأن في نفسه شعوراً بالعدائية تجاه زوجته، أو تجاه نفسه، ليس في استطاعته أن يعبر عنها في البيت. والعامل الذي يعود إلى البيت





ليصب جام غضبه على زوجته وأولاده، لأنه لا يستطيع أن يعبر في مقر عمله عن العدائية التي يشعر بها نحو رب العمل، (لأنه إذا فعل قد يخسر عمله)، هو أيضاً أبداً هدف عدائته، فنقله من شخص إلى آخر. و«المحتشم» الذي لا يتمكن من التعبير عن حاجاته الجنسية بشكل مباشر، قد يهتم أكثر في اكتشاف الفضائح الجنسيّة عند الآخرين. والشخص الوحيد المستوحش الذي لا يتمكن من التعبير عن حاجته إلى الحب بشكل مباشر، يدّعي أنه على علاقة حب عميقة مع شخص آخر (والحقيقة أن لا أحد يحبه).

و«للإبدال» معنى آخر وهو تغطية واقع غير مريح لا نستطيع الإقرار بوجوده فنكبتة ونشدّد على شيء آخر غير مريب لنا. نقرّ بالخوف من أمر تافه لنغطّي خوفاً أكبر لا يمكننا الإقرار به. أنا، مثلاً، أشعر بالحسد تجاهك ولا يسعني، بالطبع، أن أقرّ بذلك الشعور، لا لك ولا لنفسي، فأدّعي مثلاً بأن صوتك يزعجني وأركّز على ذلك ... الزوج والزوجة اللذان أخذ يكره أحدهما الآخر وليس باستطاعتهم الإقرار بالسبب الحقيقيّ لآلامهما، قد يتشاجران بعنف بسبب أمور تافهة ...





الإسقاط

هنالك طريقة أخرى للدفاع عن الذات تسمى «الإسقاط». يحدث ذلك عندما «نسقط» عن ذواتنا بعض الأمور لننسبها إلى الآخرين. نحاول أن نخلع عنا نقائصنا ونلبسها لشخص آخر. حاول آدم أن يبرّر خطيئته بقوله: «المرأة أغوتني» وحواء، بدورها، ألقت باللائمة على الحيّة. في «الإسقاط» إذًا نبعد اللوم عن أنفسنا لنلقي به على أشخاص آخرين، أو أمور أخرى كالظروف أو النجوم ... وذلك في سبيل تغطية أخطاء ارتكبتها. فإذا حدث أن ارتطمنا بشخص آخر نسأله هو: «لماذا لا تنظر إلى أين أنت سائر؟».

من صلب واقع الطبيعة البشريّة أن نبغض في الآخر ما لا يمكننا قبوله في أنفسنا. والسّرّ في «الإسقاط» أننا لا نتعرف إلى تلك الأمور في أنفسنا لأننا قد كبّتها. ونحن نحكم على الآخرين بقساوة بالغة من جرّاء ما لا نستطيع قبوله في أنفسنا. وبقدر ما يعنف الحكم بقدر ذلك يتضاعف الشك في كون هذا السلوك عمليّة «إسقاط».

عندما تسمع شخصاً ينتقد الخبث بعنف، ويشكو من انتشاره لدى العديد من الناس، فمن المرجّح أنه يكبت في نفسه خبثاً





يحاول أن يظهر إلى العلن. والشخص المعجَّب بنفسه، الذي لا يمكنه الإقرار بما يجول في خاطره، يشكّ في أن الكلّ يحاول أن يفرض نفسه على الآخرين. والشخص الطموح الذي يكبت طموحه يشعر عادة أن كل إنسان يعمل لصالح نفسه، وأن غالبية الناس يتهافتون وراء الشهرة والمال.

وهناك الخائف الذي يتوهّم دائماً أنه مضطهَد، والشخص الذي يلقي ببغضه لنفسه على الآخرين ويشكو من عدم محبّتهم له. والفتاة «المحتشمة» التي تظنّ أن كل رجل تلتقيه ينظر إليها نظرات غير لائقة؛ إنها تنسب إلى كل رجل توقها «المكبوت» المخفي. والشخص الذي ييكّته ضميره، يحسّ وكأن عيون الناس كلّها مسلطة عليه. وعندما يكتشف الآخر ضعفاً عندنا ويظهره لنا، نردّ غالباً بعنف «خالعين» عليه النقص نفسه. فإذا اكتشف أحدهم، مثلاً، أن أطبّاعي متقلّبة جدّاً، أجبت في الحال: «أنت صاحب الأطباع المتقلّبة».

الإلباس

هذه طريقة للدفاع عن الذات ننسب فيها إلى أنفسنا (نلبس فيها أنفسنا) ما نحبّ عند الآخرين. غالباً ما يلجأ إلى ذلك «عبدة





الأبطال». نحن تماثل والأبطال الذين نقدر. كما أننا نمائل ممتلكاتنا مع أنفسنا. نشعر بفخر عندما يهتفوننا على أناقة بيتنا مثلاً ، ونفكر أننا نكتسب قيمة خاصة لأننا من سكان مدينة معينة ، أو أننا ننتمي إلى جمعية معينة ... يقول عالم نفس أميركي إن العديد من النساء اللواتي لجأن إليه للمعالجة ساءت حالهن من جرّاء تماثلهن مع حالات يؤس تظهر في أدوار تمثلها نجوم سينمائية كبرى. هذا التماثل يفسح لهن بالمجال لولوج عالم من الوهم كما أنه يضيف على الحياة أجواء من المغامرة. ولكن هذه الطريقة في الدفاع عن النفس غالباً ما لا تؤمن أي دفاع أو مكسب.

التبرير

هذه هي الطريقة الأكثر استعمالاً للدفاع عن الذات. ومن الصعب أن نجد طريقة أفضل منها لتبرئة أنفسنا. غالباً ما يكون لسلوكنا سببان: السبب الحقيقي والسبب «الصالح» الذي نجهر به.

«التبرير» ليس كذباً على الذات فقط ولكنّه قد يقود أيضاً إلى فقدان احترام الذات.

نبرّر فشلنا: نوفق بين ما تقوم به وما هو مثالي، ونحوّل ما





تلميه علينا عواطفنا إلى استنتاجات عقلانية منطقية. أقول إنني أشرب البيرة لأنها نافعة لي، ولكن السبب الحقيقي هو أنني أحبها، هي تساعدني على الشعور بالثقة والانفتاح.

في «التبرير»، كما في كل طرق الدفاع، شيء ما لا يمكنني أن أقبله، أو أمر يبدو خطأ وأريد، مع ذلك، أن أقوم به وأجد مبرراً لسلوكي، أو إن هنالك أمراً أودّ لو أوّمن به لأن إيماني به يريحني. «التبرير» هو الجسر الذي أتمرر فوقه تمنّياتي لأحسبها وقائع. إنه استعمال الذكاء لنكران الحقيقة، وهو يجعلنا غير صادقين مع أنفسنا. وإذا لم نكن صادقين مع أنفسنا فلن نكون صادقين مع أحد. لذا فهو يخرّب كل أصالة إنسانية، ويفكك الشخصية ويفتتها.

النفاق، كموقف داخليّ، غير ممكن من الناحية النفسية. أنا لا أستطيع أن أقول لنفسي إنني أوّمن بشيء، ولا أوّمن به في آن. أن أنتقي الشرّ للشر، فذلك أيضاً غير ممكن من الناحية النفسيّة، فالإرادة يمكنها انتقاء الخير فقط. وبالتالي، لكي أنكر الحقيقة التي لا أستطيع قبولها، وأقوم بفعل ما لا أستطيع الموافقة على فعله، فمن الضروريّ أن أستمّر في اللجوء إلى التبرير حتى يصبح الخطأ في نظري حقيقة والشرّ خيراً.





فهل حدث لك أن طرحت على نفسك السؤال الصعب: «كيف ينتقي الإنسان الشر؟ كيف يرتكب الخطيئة؟ يمكن للإرادة أن تتقي الخير فقط. إنني مقتنع، شخصياً، أنه عندما تقدم إرادة حرة على عمل فيه شر، يكون أيضاً، في ذلك العمل، نواح خيرة. فتدفع الإرادة بالعقل إلى التركيز فقط على النواحي الخيرة في العمل السيء، وتصرف النظر عن النواحي السيئة، وكأنها غير موجودة. وهذا يدفع بالعقل إلى أن يبرر القيام بما كان يراه في الأصل شراً. عندما أقوم بعمل سيء، لا يمكنني أن أكون، في تلك اللحظة، متنبهاً إلى الناحية السيئة من العمل؛ بل يكون عقلي مركزاً على الخير فيه. وبالتالي، فالإرادة الحرة تُستعمل، على الأرجح في إرغام العقل على تبرير العمل، وليس في تنفيذ العمل نفسه.

انتبه: بشر!

عندما تتكلم عن طرق الدفاع عن الذات هذه، أرجوك انتبه! إن عند الشخص الذي يستعملها أمراً رأي من الضرورة أن يكتبته. إن بعض الحقائق تعكّر صفو حياته، وهو بطريقة أو بأخرى، يحاول أن يحافظ على صحته النفسية باستعماله طرقاً يخدع بها نفسه. لا يمكنه أن يتعايش مع الحقيقة، إذاً فهو يكتبها.





لذا، وهذا أمر بالغ الأهمية، فالدعوة إلى تقويم مسيرة الآخرين، أو تمزيق أفئنتهم وإرغامهم على مجابهة الحقيقة المكبوتة، إنما هي دعوة خطيرة وهدامة. يحذر أريك بيرن Eric Berne من خطر تحرير الناس من أوهامهم واحتياهم على أنفسهم، فقد يتعدّر عليهم أن يتحملوا ذلك. لقد بحثوا عن دور يملّونه، وطريقة يدافعون بها عن أنفسهم، وقناع يرتدون، لأن ذلك يساعدهم على التعايش مع واقعهم بطريقة مقبولة.

علينا إذا أن ننتبه، وأن ننتبه جيداً ألا نتولى مسؤولية تعريف الآخرين على حقيقة أوهامهم. لدى كل منا نزعة تدفع به إلى تمزيق أفئنة الآخرين وتحطيم خطوط دفاعهم وتركهم عراة، تتسلط عليهم الأضواء التي أنرناها. فنتائج ذلك قد تكون مأساوية. فإذا ما تفكّكت أوصالهم النفسية، من تراه يلملم شتاتها ويعيد لحمه كل إنسان مع نفسه من جديد؟ من سيفعل؟ أتراك تستطيع إلى ذلك سبيلاً؟

الحقيقة: إنها أعظم علامة حبّ

كلّ ما كتّب في هذه الصفحات يحثنا على الانفتاح ومجابهة ذواتنا بحقيقة أفكارنا وعواطفنا. وما قيل قد حثنا أيضاً، ولا





يزال، على الصدق مع أنفسنا ومع الآخرين. ولكنه من الضروري جداً أن نفهم أنه لا شيء في كل ما قيل يحثني على الحكم على الآخرين أو يعذرني إذا ما فعلت ذلك. يمكنني أن أقول لك من أنا، أن أعبر عن عواطفني بصدق وصراحة، وهذه أفضل خدمة أستطيع تأديتها لك ولنفسي. حتى ولو كانت أفكارني وعواطفني لا تروق لك. وسوف أسلك هذا السبيل دوماً ما دام ذلك رهن إرادتي.

وخلاف ذلك هو بمثابة تنصيدي لنفسي كحاكم على أوهامك؛ إنه لعب لدور الإله. وإنه ليس من واجبي أن أكون كفيل صدقك ونزاهتك، فهذا شأنك أنت. جلّ أمني أن يعطيك صدقي معك ومع نفسي دفعاً جديداً يساعدك على سلوك الطريق عينه. وإذا كان بإمكانني أن أجابه خطئي، وأن أقرّ لك بغروري وخوفي، وأن أبوح لك بأسراري المخجلة، فلربما تمكّنت من أن تقبل تلك الأمور في نفسك وتبوح بها لي إذا شئت ذلك.

إنه لطريق ثنائي الاتجاه؛ إذ كنت صادقاً معي تشاركني في انتصاراتك ومآسيك، في مرارة آلامك ونشوة ابتهاجك، تساعدني على مجابهة تلك الأمور في نفسي والنمو بثبات نحو وحدتي مع





ذاتي. إنني بحاجة إلى صدقك وانفتاحك، كما أنك أنت بحاجة إلى صدقي وانفتاحي. فهل لك أن تساعدني؟ أنا أعدك بأنني سأحاول مساعدتك، سأحاول أن أقول لك حقاً من أنا.

«إن ثمن «اكتمال الإنسان» باهظ جداً، وقليلون من يتوفّر لهم الوعي والشجاعة ليدفعوا هذا الثمن ... على الإنسان أن يوقف البحث عن الضمانات لنفسه ويروح يغرف من الحياة بملء كفيه، يعانق الوجود كما الحبيب حبيبته، ويتقبّل الألم كشرط من شروط الحياة. عليه أن يساكن الشكّ والظلمة، إنها ثمن المعرفة. وهو بحاجة إلى إرادة عنيدة في الصراع، وعلى استعداد دوماً لتقبّل النتيجة، أحياناً كانت أم موتاً» (❖).

«لا أحد يمكنه أن يقرر بالنيابة عنك ما سوف تعمل ...
فعلى كل إنسان أن يسير على وقع موسيقاه هو ...».



(❖) موريس ل. وست، «حذاء الصياد».



لائحة بالأدوار التي نمثد والجيد التي إليها نلجا



لن نتبع أيّ تسلسل منطقيّ في عرض هذه اللائحة المختصرة
للحيل والأدوار التي هي قسم عاديّ من عالم العلاقة الإنسانية.
وهي لا تقتصر على عمر معيّن كما أنها ليست وقفاً على أحد
الجنسين. فأنيّ إنسان قد يلجأ إلى واحدة من تلك الحيل أو أكثر.
والحيل التي تفضّل، أنت وأنا، هي رهن بحاجاتنا وطريقة حياتنا.
وهناك ميزة تجمع بين تلك الحيل كلّها، مهما بدت متباعدة،
كلّها تشوّه حقيقة ذاتي وتلك الحقيقة هي أهمّ ما يمكنني أن
أشركك فيه. لذا عليّ أن أسأل نفسي: ما هي الحيل التي إليها
ألجأ؟ وما هو مبتغاي من ذلك؟ أو ما هو الكسب الذي أتوخّاه؟
«دائماً على حقّ»

هذا الشخص ينتصر دائماً في الجدل مع الآخرين. حتى ولو
تراكمت المعطيات ضدّ وجهة نظره، فهو يعمل دائماً على فرض





رأيه. إنه لا يصغي، ويتصرّف دائماً وكأن ليس له منا يتعلّمه من الآخرين أبداً. إنه يحسّ، في الواقع، بأن احترامه لنفسه مهدّد. وتسُلّطه ليس سوى طريقة دفاع عن النفس يسمّيها فرويد Freud «تكوين ردّة العقل». هو يتصرّف وكأنه على يقين تامّ من الحقيقة، وذلك في محاولة منه لحماية نفسه من الشكّ في قدراته، ذلك الشعور الذي يقلّل من ثقته بنفسه. سلوكه يشير إلى عكس الحقيقة، وتنتابه شكوك، ولو غير واعية، حول قدرته الذاتية وصوابيّة آرائه.

«القلب أولاً»

«تكوين ردّة العقل» كطريقة دفاع عن الذات، قد تكون هي وراء المبالغة في رقة الموقف العاطفي عند مثل هذا الشخص. إنها تعويض غير واعي عن نزعة نحو القسوة. كلُّنا يشعر أحياناً بنزعة نحو القسوة، ولكن بيننا من يربعه هذا الشعور.

أما في ما يخصّ السلوك التعويضي، فالواقع إنه عندما يبدأ يتطوّر، يبلغ، في غالبية الأحيان، حدّ المبالغة في التعويض. فطريقة الحياة تلك تشغل الإنسان عن الاتصال مع ذاته، وتحول دون قبوله النزعة إلى القسوة؛ هو يصرف الكثير من الجهد منكراً الحقيقة





التي يتعدّر عليه قبولها. وقد يلجأ إلى الإفراط في العاطفة نحو حيوانات داجنة، ويغدق عطاياها على الأطفال، متسامحاً معهم في كل شيء، مبالغاً في الإعراب عن عاطفته ورقة شعوره.

إن شعوره هو الذي يوجّهه في كافّة أموره، إلى درجة يشكّ الناس فيها أحياناً بقدرته على التفكير. القلب هو الذي يقرّر كل شيء. إنه يعبرّ عن الكثير من العواطف، ولكنه لا يعبرّ أبداً عن عواطفه القاسية، لأنه يخشاها، ولذا فهو يكتبها. السيدات أقرب إلى هذا السلوك من الرجال لأنهنّ يعتقدن أن المجتمع يضفي على العواطف العدائية والقسوة عندهن صبغة سلبية ومخيفة جداً.

«الجسم الجميل»

كثرة الغرور في جمال الجسم غالباً ما تأتي نتيجة تعويض عن شعور في النقص عند الإنسان. الشخص الجميل الذي يمثّل هذا الدور يمضي وقته أمام المرأة التي على الحائط أو أمام مرآة عيون الآخرين، يتنعم من خلالها في صورته، إذ يتعدّر عليه أن ينعم بعزاء أعمق. هنالك صبغة من الحزن تخيم على مثل هذا الغرور. فالحياة لدى هؤلاء الأشخاص تبدأ نهايتها في الخامسة والثلاثين. لأن أمثالهم يختصرون في أجسادهم. فإذا سألت أحدهم: «من أنت»





أجاب: «أنا شخص جميل». وإذا كان صادقاً مع نفسه أضاف: «... فقط لا غير».

«المتبجح»

هذه الحيلة طريقة صبيانية للتشامخ على الآخرين. إنها من علامات توقف النمو العاطفي. الشخص المتبجح يستأسد عادة إذا ما سمح له بذلك. هدفه السيطرة على الآخرين بالكلام، وربما بالقوة الجسدية، إذا ما كان واثقاً من قدرته على ذلك. كل هذا يدل على ضعف في تقديره لنفسه. يريد أن يحس بأهمية كبرى وهو لا يجد في نفسه ما يجعله مهماً. والسؤال الذي يطرح نفسه عليه هو: «هل أنت تحاول أن تقنعنا بأهميتك أو أنك تحاول أن تقنع بذلك نفسك؟» والجواب هو: «الاثنا معاً».

«المهرج»

المهرج، كالعديد منا، يبحث عن بعض الانتباه والاهتمام. والمحزن في الأمر أنه يعتقد أنه ليس بإمكانه أن يحصل على ذلك إلا إذا هرج. وأعمق من ذلك، فهو قد يبلغ درجة يخلط فيها بين التهريج وسلوكه العادي، فتبدو حياته وكأنها تفتقر إلى الجدية. والتهريج هروب من الواقع أحياناً. فلأنه لا يعرف كيف يجابه





واقِعاً صعباً أو كيف يتعامل مع الحزن، يلجأ المهرج إلى موقف مضحك لا مسؤولية فيه. وفي تعامله مع الآخرين يلجأ إلى التهريج كقناع واق (أشبه بقناع المهرج في السيرك) لكي يحجب نفسه عن الآخرين. إنه يؤثر الضحك والمرح على مواجهة حقائق الحياة القائمة. وهو يفضل أن يواجه الناس كممثل أكثر مما يرغب في التعاطي معهم كإنسان.

«الحيل التي إليها نلجأ تنبع دائماً
من نمط الحياة الذي ننتقي».

«المنافس»

لقد عودتُنا الحضارة الغربية أن نتقبل التنافس وكأنه قسم من المخطط الإلهي. وعلى المنافس أن يربح مهما كلف الأمر. حياته برمته تغدو سلسلة من الوقائع ترتكز كلها على «الربح والخسارة». لا حوار عنده، فكل أحاديثه مناظرة. والانتصارات التي يبحث دائماً عنها، وغالباً على حساب الآخرين، قد تكون وليدة حرمان عاطفي، أو نتيجة لشعوره بالرفض خلال سنوات حياته الأولى. فقلة الثقة الناتجة عن ذلك تجعله يتساءل حول قيمته الخاصة، فيتحوّل سلوكه، بمجمله، إلى محاولة مستمرة للبرهان





على قدرته من خلال المنافسة. حاجته إلى احترام الآخرين له تحثُّه على الكفاح والتقدم. وكل إنسان يعترض طريقه، أو يحاول أن يتخطَّاه، هو عدوُّ له. إنه سيجد نفسه، عاجلاً أم آجلاً، في موقع فشل، لأن شهوة الانتصار عنده تزداد نهماً كلَّ يوم، ولن يفلح، في النهاية، في إثبات تفوقه، وستكون خيبة أمله كبرى. المشكلة تكمن، في الأساس، في عدم قدرته على التفريق بين شخصه ومنجزاته، بين ما هو وما يملك. (انظر «الوضع» لاحقاً).

«الممثل»

هذا ما ندعوه «السلام بأيِّ ثمن». والثمن هو التخلي عن الحرية والفردية، وهو يبدأ بإرادة متسلِّطة وشعور بالذنب. والممثل لا يستطيع المجازفة في رفض الآخرين له. ينعم بشائهم على طاعته ولكنه يدفع ثمناً باهظاً لنتف المديح تلك، في كبت عوائق رفضه مخالفة أيِّ رأيٍ مقبول يساوي بين وجوده وعدم وجوده بالنسبة إلى الآخرين. وهو يصاب عادة بعوارض سيكوسوماتية من جرّاء تراكم ما كبت في لاوعيه من عواطف، بغية أن يبقى، بالنسبة إلى الآخرين، «الشخص الطيّب» الذي يقبل بكلِّ شيء. (انظر «المذنب» لاحقاً).





«الردىء الطبع»

هو شخص يصعب عليه تحمُّل أية ضغوطات. إنه، على الأرجح، كالمنافس، قد تعرَّض لحرمان عاطفيٍّ في صغره، أدَّى إلى تطوير روح من العدائية عنده. هو ضعيف الثقة بنفسه، ويزيد ضعفه عندما يتعرَّض لصعوبة، وهو يحمل في جعبته مجموعة سهام مزعجة يرشق بها الآخرين من وقت إلى آخر. ويعرف القريبون منه الأمور التي تظهر رداءة طبعه، كما يعرف الآخرون جيِّداً أنه عليهم ألا يعرَّضوه لضيق.

«الساخر»

الإنسان الذي ينتظر من الحياة أكثر مما يمكنها أن تعطي، يتحوَّل، في الغالب، إلى شخص ساخر. إنه اعتاد التفكير أن الحياة يجب أن تنظَّم دائماً وفق ما يريجه هو، لذا فهو على موعد صداميٍّ مع الواقع. آنذاك يروح يهاجم بسخريته. الساخر في العمق شخص غير واقعيٍّ أُصيب بخيبة كبرى. لم تسر الأمور كما اشتهى، لذا فهو يحمل آلامه وخيبة أمله لكلِّ إنسان. لا يمكنك، في نظره، أن تثق بأحد، والعالم كلّ مليء بالفساد. وما دام يلجأ إلى السخرية، فلن يرغم على النظر بصدق إلى ذاته وإلى عالمه، ولن يلزم نفسه





بآلام التأقلم مع الواقع. سهولة التهكم عنده علامة عداء مبطن؛ إنه لم يجد الحياة كما أرادها أن تكون، وما تعلم أن يحترم الآخرين ولا أن يشعر معهم، ولا هو خير الحب الحقيقي. وبالتالي، فإنه شخص وحيد يحاول إخفاء وحشته وراء ابتسامة مزيفة.

«المغرور بالعظمة»

هذه الحيلة تنشأ عن خطأ في تقدير القيمة الخاصة. والمغرور بالعظمة شخص يركز الحديث دائماً حول نفسه. فكما هي الحال عند المتبجح، هو يلجأ إلى التعويض عن ضعف في ثقته بنفسه، ويجهد دوماً ليحمي نفسه من أي تحقير. يعجب بالأعمال الكبيرة، فكأنه من خلالها ينتصب بقامته فوق الجميع. هو يحلم بتحقيق أمر عظيم يرغم العالم على ذكره بعدما يرحل. وهو، في النهاية، يحاول أن يوهم نفسه بعظمة لم يوفرها له واقع الحياة. ومن المعلوم، طبعاً، أنه يصعب عليك جداً أن تكون صادقاً معه في شأن ذاته.

«المهمين»

في أساس هذه اللعبة رغبة عميقة في السيطرة على تفكير الآخرين وحياتهم. وشأن كل الذين يبالغون في أهميتهم الخاصة





وحكمتهم. يتألم المهيمين من جرّاء شعور بالضعف في لاوعيه. هو يرى هيمنته كأمر ضروري، منطقي ومبرّر. وغالباً ما يؤلمه شعور بالعدائيّة لديه. وإذا ما كبت تلك العواطف، عبّرت هي عن نفسها بالأنانيّة، وراح يستخفّ بمن يفترض به أن يحبّهم.

«الحالم»

هذه اللعبة هي، في الواقع، لعبة «هروب». الحالم شخص صمم على الإفلات من الواقع. إنه يحقق أموراً كثيرة في عالم أوهامه حيث يحظى بالاهتمام والاحترام. وغالباً ما تقوم أحلامه مقام التحصيل وتشكّل نوعاً من التعويض عن فشله في لحظة الحياة العاديّة. يعيش الحالم، عادة، الأفلام السينمائيّة والقصص. فهي تغدّي مخيلته بموادّ لأحلام مستقبلية، فيخلق لنفسه بالتالي عالماً فيه يستريح وفيه يجد مركزاً مرموقاً لذاته. طموح الحالم غالباً أكبر من قدراته، فيجد نفسه مضطراً إلى التعويض في الوهم عن خيبة أمل له في واقع الحياة. ولكلّ فشل عنده عذره، وهو لا يستطيع أن ينحدر بطموحه إلى مستوى قدراته. إنه في أمسّ الحاجة إلى شجاعة تحوّلّه أن يقبل ذاته كما هو.





«السكير، المدمن»

الحالم يهرب من الواقع على سجادة أوهامه السحريّة، أما السكير فيسلك طريق التخدير. فالذين هم أكثر عرضة للقلق هم أحوج الناس إلى الهروب. والإدمان على الكحول والمخدّرات الخ ... أمور يتعرّض لها من لا طاقة لهم على تحمّل الحرمان، والذين قهرهم الفشل، ولديهم صعوبة في التعامل مع الآخرين.

وذلك الشعور بالإفلات والحرية الذي توفّره الكحول، ولو لفترة، يتبعه عادة قلق متزايد ووهن أعمق عندما تنقشع الغيوم. وهذا يخلق، طبعا، حاجة جديدة إلى المخدّر، للتخفيف من القلق الجديد والشعور بالذنب. الكحول والمخدّرات كطريقة للإفلات من الواقع تبقى دون المطلوب بكثير. والإفلات من الواقع يدوم ما دام التخدير قائماً، وهو يجعل العودة إلى الواقع والتعامل معه أصعب.

«المغازل»

لعبة «المغازلة» محاولة لكسب إقرار الآخرين بأهميتهم الذاتيّة. واللاعبون هم عادة أولئك الذين لم يبلغوا بعد العمق العاطفيّ الحقيقي. وحدها العلاقات الحقيقية تستطيع أن توفر للذات





الأمان، إذ إنها تساعد على معرفة الذات وقبولها. «المغازل» يرفض أن يخاطر في علاقات عميقة، إنه أبداً متنقل. والمغازلة وليدة العواطف السطحية التافهة. فعلى مثل تلك العواطف يتعدّر إرساء علاقات عميقة ومستقرّة. ولعبة «المغازلة» تجعل الإنسان ينتقل من غنيمة إلى أخرى، وفق نزواته. إنها لعبة بُنيت على الأنانية وهي تخلف وراءها جراحات كثيرة. وما من أحد يقرّ بأنه من أولئك اللاعبين، ولكن هذا الإقرار يبقى الخطوة الأولى على طريق النموّ العاطفيّ، ويقودنا إلى وضع حدّ لتلك اللعبة.

في كلّ من تلك الحيل والألاعيب، علينا أن نسأل أنفسنا ما الذي نريده حقاً (والجواب يكشف لنا دائماً شيئاً جديداً عن أنفسنا)، ويرينا كم هو أفضل أن ننصرف عنها. وبينما توفرّ المغازلة بعض الارتياح. الذاتي، فمثل هذا الشعور العابر غالباً ما يخلف تعقيدات هائلة في الحياة. وهي بدورها تقود إلى مشاكل وأعدار وحيل وانشغال بالذات. التطوّر الجنسي والعاطفي يبدأ بحبّ الذات عند الطفل. وكلما بكر الإنسان نمت فيه القدرة على الانطلاق نحو الآخر، أما نموّ «المغازل» فقد توقّف في مرحلة المراهقة.





«إنها قاعدة من قواعد حياة الإنسان، أكيدة كقاعدة
الجادبية: لكي نعيش الحياة بملئها علينا أن نتعلم كيف
نستعمل الأشياء ونحب الإنسان ... لا أن نحب الأشياء
ونستعمل الإنسان».





«انتبه! سريع العطب»

الشخص السريع العطب يعطي الآخرين إشارات متعددة ليقول لهم إنه كذلك، وإن عليهم أن يتعاملوا معه بكل روية. فيحجم الآخرون عن مجابته بأي خبر سيئ أو إلقاء أية مسؤولية على عاتقه أو توجيه أي انتقاد إليه. إنه لمن الأسر، في نظر الآخرين، أن يتحملوا هم المسؤولية من أن يعرضوه إلى البكاء أو الانهيار العصبي. وتنتج هذه اللعبة، بشكل أساسي، عن إحساس داخلي عميق عند الشخص بعدم قدرته على مجابهة متطلبات الحياة. فمثل هذا اللاعب يبدو للآخرين وكأنه مرهف الإحساس، سريع العطب، ضعيف الشخصية. وإذا تكلمت إليه غالباً ما يسيء فهمك، إنه بالغ الحساسية على قدر ضعف ثقته بنفسه.

وسرعة العطب كناية عن انكفاء إلى الطفولة، إلى ذاك المستوى الذي يحس فيه الإنسان أنه في غاية الضعف وأمس الحاجة إلى الآخرين. وإذا نجح «سريع العطب» في لعبته، فمن المرجح أنه لن يحتاج أن يكبر ليختبر عرق الحياة الحقيقية ودموعها ودمها. هو يعبر، من خلال دموعه وصرخاته، عما يعبر عنه الطفل من خلال عراكه وبكائه، والمطلوب أبداً واحد ألا وهو المعاملة الفضلى التي غالباً ما يتطلبها الأطفال.





صاحب «القييل والقال»

المشترك في هذه اللعبة يأتي إليها في سبيل ربح خاص يتوخاه. إنه لا يستطيع أن يفيد من مقدراته لأنه جبان في العمق. وهو يحزن على نفسه لأنه لا يستطيع أن يبلغ أهدافه. لذا هو يحاول أن يقوّي ثقته بنفسه عن طريق الحطّ من قدر الآخرين. إنه يرى من الأسهل أن يحطّ بالآخرين إلى مستواه من أن يرتفع هو إلى ما هم عليه.

كان بنجمن فرنكلن Benjamin Franklin يقول: «إذا كنت تود أن تتعرّف إلى أخطاء إنسان ما فامدحه أمام رفاقه». الشخص الذي ينهمك في «القييل والقال» يعيش غالباً، يسيّرهُ شعور بالذنب، وهو يسهب في الكلام عن نقائص الآخرين بغية أن يخفّف من شعوره بنقائصه وذنبه هو. وهذا ما يشرح تهافتنا لمعرفة آخر ما ظهر من فضائح في الجرائد والمجلات، وهم اختصاصيون في مثل هذه الأبحاث! عندما نقرأ عن جرائم القتل المريعة مثلاً يبدو غضبنا وتهكّمنا، إلى جانب ذلك، أموراً تافهة. فالريح المتوخمى إذًا من هذه اللعبة هو رفع مستوى الشعور باحترام الذات والتخفيف من ألم العيش في حال الندم.



«الشخص معتنق فلسفة اللذة»

ميزته الأساسية «رغبتى أنا قبل كل شيء». إنه يحاول دائماً إخفاء عدم نضجه وراء تعابير فارغة ، ولكن سرعان ما يعود عدم النضج فيظهر جلياً في علاقاته الإنسانية. من ميزات الطفل (ومن يعيش عاطفياً في مستوى الطفولة) أنه يجب أن يحصل على ما يطلب في الحال. هو لن ينتظر طويلاً قبل أن يبدأ في إطلاق العنان لنزواته الطبيعية. ولا قدرة له على تأجيل ذلك ولو لبرهة يعي فيها أبعاد تصرفاته.

وعدم القدرة على التأجيل يؤدي بالشخص إلى البحث عمّا يروق له هو ، في كل شيء ، ولو على حساب الآخرين. والعيش في سبيل اللذة من العادات التي تُكتسب غالباً في سبيل التعويض عن صعوبات في بعض نواحي الحياة. «لقد تجاهلني الآخرون ولم يفهموني ، فأروح مثلاً أفرط في المأكّل أو أمارس العادة السريّة». (إن مثل هذا المنطق لا يأتي نتيجة تفكير واع).

/ ... /

إنها قاعدة تكاد تكون عامّة وهي إن الأنانية في الإنسان توازي مقدار الألم عنده. إنها مسألة اهتمام ، ولا يمكن للإنسان أن يعير اهتماماً كبيراً لذاته وللآخرين في الوقت نفسه. فقدرتنا





على الاهتمام محدودة، والألم يخرب الإنسان ويحقّره، لكونه يوجّه اهتمامنا نحو أنفسنا ونحو مصادر الألم عندنا. إن الذين يأتيهم الألم من أسنانهم أو وحشتهم أو كبر سنّهم، يميلون كلّهم نحو الأنانية. والاهتمام بالذات يتحوّل أحياناً إلى وسواس المرض (المبالغة في الاهتمام بالصحة) أو وسواس الشكّ (الشعور بأنّ الآخر يريد أن يلحق بي أذى).

لا يمكن للإنسان أن يجعل من نفسه محور الوجود ويستغرب عدم قبول الآخرين له. أيّاً كانت الآلام التي ورثناها من ماضينا (الشعور بالذنب، مركّب النقص، القلق ...) فكلّها ستقودنا، لا محالة، إلى مزالق الأنانية. وكلّ ما يهمّ الشخص الأنانيّ في أيّ حديث هو أن يكون الحديث عنه. وقد يتطوّر أمره، مع الزمن، ليصل إلى حال عاطفيّة مرّضيّة، لأنّ الحياة في عالم محدود كعالمه هي أشبه بالسجن. الأنانيّ مصدر ألم للآخرين ولكن ألمه هو دائماً أعمق.

«النقص والذنب»

توأمان غير متطابقين: يفرّق علم التحليل النفسي بين الشعور بالنقص والشعور بالذنب، مع أن الاثنين ظاهرتان لنزاع بين الذات وهدفها، بين واقعها ومرتهاها، بين سلوك الإنسان وشعوره، وما





يرى من واجبه أن يعمل أو به يشعر. الفارق الأساسي هو أن الشعور بالنقص إقرار بالضعف وعدم الفعالية. والشخص الذي يشكو من الشعور بالنقص يلجأ عادة إلى التناقص والهجومية. إنه يحاول أن يبدد شعوره بالنقص من خلال إظهار تفوقه بالمنافسة. أما الشعور بالذنب فقد يظهر في كلام كهذا: «إنه لا نفع مني. فكل ما أريد أن أفعل (كل رغباتي) وكل ما فعلت (كل أعمالي) يبدو مزعجاً وغير صالح. إنني أستحق الاحتقار والعقاب على فشلي». الشعور بالذنب يخلق روح المنافسة، بل إنه ردّة فعل على نزوات عدائية وهجومية يحسّ بها الإنسان في نفسه.

وللتخلص من الشعور بالذنب، يحاول المرء عادة أن يتخلّى عن المنافسة، بيد أن الشعور بالنقص يدفع بنا إلى سلوك تنافسي. الشعور بالذنب يحثنا عادة على الخضوع، وهو يظهر في احتقار الذات ومعاقبتها. وفي مثل هذه الحال، قد يحاول المرء أن يتحرّر من الشعور بالنقص، فيلجأ إلى الطموح والمنافسة، بغية الانتقام من تلك اليد القويّة المسيطرة. وهو يحاول التخلص من الشعور بالذنب كذلك في اللجوء إلى الخضوع وتجنّب السلوك العدائي أو الهجومي. الشعور بالنقص قد يقود إلى التمرد، كما أن الشعور بالذنب قد يخلق أشخاصاً تقليديين، يسلكون بتواضع وخضوع.





والطموح والمنافسة لا يتخطيان، عند الشخص الذي يشعر بالذنب، حدود مخيلته وعالم أوهامه. إنه شخص منكفىء، غير واضح، يعمل جاهداً لتجنُّب المعاكسات. وهو يقلل من شأن مؤهلاته الخاصة. وإذا قام بعمل ما لا يرضى عنه ضميره، يجزم أنه لن يعود إلى ذلك السلوك أبداً. والشخص الذي يشعر بالنقص يخاطب نفسه متسائلاً: «لِمَ لا؟» «لِمَ لا أفعل ذلك؟». إنني لن أستسلم للضغوطات لا الخارجية منها ولا الداخلية! ولكن أليست تلك أيضاً محاولة للتغطية؟

«المتردّد والمتقلّب»

لقد قيل: «الخوف من الخطأ أكبر خطأ يرتكبه الإنسان». إن التردّد والتقلّب طريقتان يحاول المرء من خلالهما تجنُّب الأخطاء وتحمل المسؤولية. فالذي لا يتخذ قراراً لا يمكنه، بالطبع، أن يخطئ. والنزعة في تجنُّب اتخاذ القرارات تظهر في تأجيل تلك التي يتحمّل علينا اتّخاذها. فالخطأ الحقيقيّ الأوحدهو عدم التعلم من أخطائنا.

المشكلة الأساسية هنا تكمن في احترام الذات وحماية ذلك الاحترام. والشخص المتردّد يخشى أن يفقد احترامه لنفسه إذا ما





أخطأ في قرار يتَّخذه. ولكننا نتعلَّم من أخطائنا أكثر مما نتعلَّم من نجاحنا. أمَّا الشخص المتردّد فيركّز اهتمامه على ذاته إلى حد يحجب فيه عن نفسه تلك الحقائق. والأهمّ في الأمر هو الأمان وحماية الذات؛ فالشعار يبقى دائماً: «إذا لم تحاول أن تعمل شيئاً فلن تخسر شيئاً».

والتردّد يأتي غالباً نتيجة تقبُّل الشخص توجيهات متعدّدة (ومتضاربة أحياناً)، أو هو ينتج عن خبرة خطأ ارتكبه الشخص، فأثت عاقبته محقرة للغاية. وقد يُسفر التردّد أخيراً، عن تورّط في مشاكل عاطفيّة تتعدّد وتتعمّد إلى حدّ يتعدّر فيه إيجاد الحلول لها. فيجد المرء نفسه وكأنه يتخبط في خضم، متقلّباً، لا قدرة له في اتخاذ أي قرار.

«انتبه سريع الالتهاب»

من الصعب أن تصدق أحياناً أن الناس الذين تتوتّر أعصابهم بسرعة، وتعلو أصواتهم، يفعلون ذلك شاكين من أمر غير الذي قد تسبّب حقاً بما هم عليه. ولأن البوح بالسبب الحقيقي غير ممكن، فكلّ ما هم في صده لا يتعدّى كونه «فشّة خلق». لذا لا يمكن أن تؤخذ مثل هذه الأمور على سطحيتها. لقد عشّشت العدائية في





اللاوعي عندهم. وإن لدى الناس عدائية نحو بعضهم البعض أكثر مما يفكرون (ولكنها مكبوتة). فلقد علمنا مجتمعنا أن العدائية ليست حضارية وأنها لا تليق بالإنسان المتمدّن.

يصف كارل مينينجر Karl Menninger في كتابه «حبّ مقابل حقد» سلوك أهل تكدّست في نفوسهم العدائية وراحت تخلق في نفوس أولادهم مرارة يكتبونها هم بدورهم. فيكبر الأولاد ليصبحوا أهلاً تكدّست في نفوسهم العدائية وهم بدورهم يخلقون في نفوس أولادهم مرارة يكتبها الأولاد ... تلك هي «الدوامة». وأول خطوة في العمل على كسر هذا الطوق، يقول مينينجر Menninger تكمن في التعرف إلى سبب عدائيتنا وحجمها، وهذا كلّ قائم في اللاوعي عندنا. لقد كُبت ذلك الشعور لأننا تعودنا ألا نظهر غضبنا للناس (وكيف إذا كان هؤلاء الناس أهلنا الذين أرهقوا نفوسهم في سيّلنا). وبعد أن نكون قد تعرّفنا إلى تلك العدائية، علينا أن نتخلّص منها بتعميق فهمنا لها أو التعبير عنها بطريقة سليمة (كالرياضة مثلاً). نحن في الغالب «سريعو الالتهاب» لا سيما مع من نحبّ! ضدّهم قد تكدّست في لاوعينا العدائية، لأن تعاملنا معهم هو الأطول والأعمق.





«صاحب العلم الواسع الملقَّب بالألمي»

إن طريقة حياتنا تحملنا على التعامل مع الآخرين بكثير من العقلانيَّة وتجعلنا نسخر من ردَّات الفعل العاطفية عند الناس. والواقع أن دور «الألمي» غالباً ما يلعبه شخص يخاف من عواطفه أو هو غير مرتاح في نفسه لسبب ما. ربَّما أنه تعودُّ ألا يظهر تلك العواطف لأن العاطفة في ذهنه تعني ضعفاً. وقد يكون الإنسان نفسه أحياناً غير قادر على التعامل مع الآخرين أو مصادفتهم بسهولة، فليجأ إلى «وصفة التعلُّية».

وقد يلجأ مثل هؤلاء المتعلِّين إلى برجهم العاجي هرباً من التنافس مع عالم العلاقات الإنسانية. فعملية التعلُّم، في حدِّ ذاتها، لا تهدِّدنا، كما قد تكون الحال في علاقاتنا مع الناس. إن جوَّ غرفة الدراسة أفضل من صقيع العالم وقساوته: الأنفس الجبانة تؤثر القراءة عن الحياة على محاولة عيشها. وقد يشكِّل الكتاب خلوة تقصي الإنسان عن متاعب الحياة اليوميَّة، وتوفِّر له سكون الانفراد وهيبة العالم. كما أنه يصبح أحياناً وسيلة للهروب من المسؤوليات الاجتماعية.

والشخص الذي يفضل العيش منفرداً قد يميل أكثر إلى الانشغال في الدراسة منه إلى بناء علاقات مع الناس. ولكنَّه لا





يقرّ بحقيقة واقعه بل يصرّ على الادعاء بشغفه بالعلم. هذه اللعبة تحرّرنّا من الكثير من المسؤوليات الاجتماعية، والمنظّمات واللجان، وحتى من الدخول في علاقات صداقة مع الناس. (أرجوك ألا تحسب كلامي هذا حكماً على محبي العلم. فالعالم الحقيقي يساهم مساهمة فعالة في بناء المجتمع، ولكن ما من إنسان مدعوّ إلى أن يكون عالماً على حساب إنسانيّته).

«المستوحّد»

هنالك طريقة أخرى للهروب تشبه، إلى حدّ بعيد، برج المتعلّقين العاجي الذي تكلمنا عنه؛ إنها لعبة الانفراد أو الوحدة. فالمستوحّد يقصي نفسه عن الآخرين، يعيش لوحده ويحاول أن يقنع نفسه أنّه يحبّ ذلك النمط من الحياة. وهو، في اعتزاله هذا، ينجح في تجنّب أصعب تحديات الحياة. إنه يتّخذ موقفاً فيه اعتداد بالنفس، يتكلّم عن المنظّمات وهو يبتسم، ويضحك وهو يذكر من ينتمون إليها، وكأنه ينظر إليهم، كمن يتلطف، من علوّ. وهو لا ينفكّ يردّد لنفسه كم هو أرفع من تلك التوافه.

والعصابي شخص يتمزّق متأرجحاً بين شيء في داخله يدفع به نحو الناس، وآخر يشده بعيداً عنهم. والمتوحّد عصابي يختار





الابتعاد عن الناس. إنه يتراجع. وبما أن ليس باستطاعته أن يقيم علاقة بالآخرين، يلجأ إلى هذه اللعبة تجنُّباً للفشل في العلاقات الإنسانية، والتأثير النهائي رهن بما يجول في خاطر المستوحّد وأسباب انكفائه. فإذا كانت العدائية هي الدافع، فقد تتفجر عنفاً. وإذا كان القلق هو الدافع، فقد يتحوّل إلى «هاجس قسري» (كمن يغسل يديه تكراراً). وإذا كان الارتياح هو الدافع، فسوف تتسع الهوة بينه وبين باقي الناس. وهذا النمط من السلوك غالباً ما يؤوّل، في النهاية، إلى مأساة.

«الشهيد»

مركب الاضطهاد «الارتياح» عند «الشهيد» كناية عن اضطراب عاطفيّ يتميز بالعديد من المعتقدات المريية. كما أن أنماطاً ارتيايية تظهر كتلك التي يتميز بها الانفصام، ذلك الاضطراب النفسي الذي يفصل الإنسان عن واقعه. والميزة الأساسية عند العصابي المرتاب هي الشك. إنه يشكو مما يسمّيه علم النفس «أوهاماً حول الذات». فإذا تكلم اثنان ظنّ أنهما عنه يتكلّمان، وإذا أمطرت السماء يوم عيده ظنّ أن الله يتحامل عليه الخ ... هو يشعر دائماً أنه مظلوم.



قد يحس كلُّ منا بهذا الشعور في نفسه أحياناً؛ أشخاص في كامل صحتهم النفسية يشعرون، من وقت إلى آخر، أن أوهاماً تراودهم، ولكنها ليست من النوع اللاعقلاني المتطرّف والمكبّل. ولكن المرتاب غالباً ما يجد نفسه في مأزق الكاذب الذي يرى نفسه مضطراً إلى اختراع قصص لتغطية عدم أمانته للحقيقة. وتنتهي تلك الأوهام، أخيراً، إلى نمط منظّم، يتمسك به المرء مع كلِّ ما يحمل من تناقضات ظاهرة.

وأوهام الاضطهاد تتبع عادة من مركّب النقص. يكره الشخص كونه دون المستوى المطلوب، فيحاول إلbas أفكاره للآخرين، ويخلص إلى النتيجة أنّهم هم أيضاً يكرهونه. إنه لا يستطيع خلق علاقات مع الآخرين وهو مضطرب الحساسة، و«الذات» عنده سريعة العطب. وإذا يحسّ برفض الآخرين له، يغلق شيئاً فشيئاً على نفسه، وينزوي عائشاً في غربة تزداد يوماً بعد يوم. فيصبح هكذا غير قادر على مقارنة تصوّراته مع الواقع الذي يخطئ في الحكم عليه. هو يشعر أنه لم يكن حذراً من الآخرين بما فيه الكفاية، فاستغلّوا موقفه هذا، لذا راح يبالغ بالحدز ولم يعد يثق بأحد.



أمام مثل هذا الواقع، تصبح العلاقات البشرية غير ممكنة. كلُّنا يحافظ على درجة معينة من الحذر وإلا وقعنا في السذاجة. ولكن المرتاب يفرط متمادياً في حذره، فيروح يلوم الآخرين على أخطائه هو. إنه لا يستطيع تقدير مسؤوليته الذاتية فاصلاً بينها وبين دور الآخرين في خلق مشاكله، فتبدو خيبة آماله واضحة وحقيقية.

ينبع «مركَّب الاستشهاد» من تقييم متقلَّب للذات، وفشل في بناء الثقة بالآخرين. وهذا يظهر في لومنا للآخرين على حال البؤس الذي نعيش. ويشعر المرتاب بالحاجة إلى التهجُّم على الآخرين لأنهم يضطهدونه. فمثل هذه الأوهام مجرد محاولة خلق واقع يحسُّ فيه الإنسان أن ما يشعر به في نفسه عقلاني ومقبول. فقدره المرتاب على التبرير هائلة، حتى إنه ينجح أحياناً في إقناع الآخرين بصوابية سلوكه.

«المخلص»

هذه اللعبة تفرض قدرة كبيرة في التخيل (وحاجة في اللاوعي إلى الشعور بالأهمية). مثل هذا الشخص ينظر إلى نفسه وكأن خلاص البشرية برمتها وقف عليه. وقد ينمو هذا الشعور





«كتكوين ردّة فعل» على خوف الإنسان من تفاهته. هو ينظر إلى نفسه «كالمساعد» وإلى كل من الآخرين «كالمساعد». وعوض أن يشجّع الآخرين على الإفادة من قدراتهم وحكمتهم، يرى من واجبه أن يفرض عليهم الإفادة من قدرته هو وحكمته. وإذا ما تبصّر في حياته رأى أنّه لا يعتبر إلا قلة قليلة من الناس في مستواه. وإذا شاء أحدهم التعاطي مع بعض النواحي الإيجابية عنده، التي لم يطغ عليها «دور المخلص»، فمن الأفضل أن يكون لدى ذلك الشخص حاجة أو مشكلة.

أرباح اللعبة هذه وافرة وهي تشمل الشعور بالعظمة ولائحة طويلة بأسماء يعرفها جيّداً هي أسماء أولئك الذين «خلصهم». «فالمخلص» في العمق شخص يشعر بنقص في نفسه ويحاول أن يشفي منه نفسه من خلال محاولة السيطرة العاطفية على الآخرين.

«الأم الدجاجة»

الأم التي تبالغ في حماية أولادها تلعب دوراً مؤذياً جداً. فمثل هؤلاء الأمهات يربين مسوئاً، قمماً في الأنانية، يفرضون إرادتهم في كل شيء. ينشأ أطفالهن وهم غير مهينين لعالم غير مستعدّ





أبدًا أن يدلّهم ويستجيب لكلّ متطلّباتهم.

وليست هذه اللعبة عادة وليدة حبّ حقيقيّ بل إنها تعود إلى واحد من أسباب ثلاثة:

١ - **القلق العصابي:** الأم التي تنقصها الثقة بنفسها تبدو خائفة من أن يصيب طفلها مكروه إذا لم تقم مقامه في كلّ شيء. وعندما يشعر الطفل بخوف أمّه عليه، يأخذ يخاف هو على نفسه. إن مثل هذه الأم لا تفرح بأولادها بل هي تقلق عليهم فقط.

٢ - **العدائية:** إن مبالغة الأمّ في حماية أولادها قد تأتي نتيجة تعويض على ما تشعر به، في لاوعيها، من عدائيّة نحوهم. فلكي تعوّض عن عدم الشعور عندها بحبّ أولادها تروح تبالغ في الاندفاع في سبيلهم.

٣ - **علاقة زوجيّة مخيّبة:** عندما تكون الأم على خلاف مع زوجها، غالبًا ما تصبّ عاطفتها مضاعفة على أولادها. ففي مثل هذه الحالة قد يجد الأولاد أنفسهم مرغمين على تحمّل أوزار مشاكل الأهل العاطفيّة.

«السلام بأيّ ثمن»

(انظر، النقص والذنب)





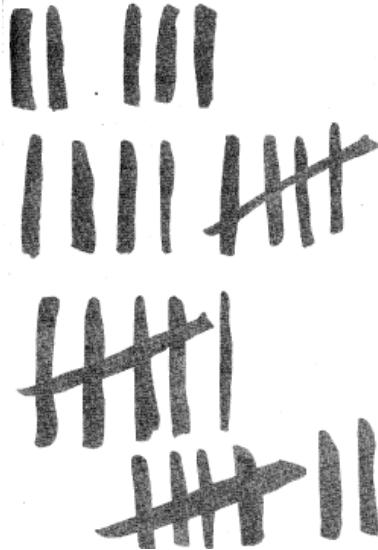
«الكهولة»

هذه لعبة الشخص الذي أخذ يحسّ بالشيخوخة ، ولا قدرة له على التأقلم مع هذا الشعور. إنّ مَنْ دخلوا سنّ الكهولة غالباً ما يشعرون أنهم أخذوا يفقدون شيئاً من جاذبيتهم. فللتعويض عن آثار السنين تلك ، يبدأ الأشخاص الذين لم يبلغوا الحد الكافي من النضج العاطفي ، ولم يخلقوا علاقات مع الجنس الآخر ، أن يبحثوا عن علاقة مع شخص فتيّ من الجنس الآخر. ومع التعويض عن علامات الكهولة التي تظهر في المرأة ، يحاول هؤلاء الأشخاص أن يعوّضوا عن هبوط عاطفيّ ، يظهر من خلال التعب وفقدان الطموح والتعرّض لفترات من الكآبة. وقد يكون من أسباب تلك العوارض هبوط في إفراز الهرمونات.

(عندما أكتب عواطفِي ، فمعدتي تعدّ تلك العواطف

وتسجلها ... »





المأساة في هذه «اللعبة» أن الحياة العاطفية لهؤلاء الأشخاص قد تدنّت، وهم ما تعلّموا كيف يخلقون علاقات عميقة مع أحد. لقد ساووا، في تقييمهم لأنفسهم، بين ذواتهم وبين جاذبيتهم الجنسية. ولذا فهم يحاولون، بشتى الطرق، إخفاء التجعّدات في الوجه والبياض في الشعر الخ ... والظهور بمظهر الشباب. فالجاذبية الجنسية لم تكن يوماً، ولا يمكنها أن تكون، المدخل إلى جمالات الحياة التي بإمكانها أن تساعد على تقبّل واقع الكهولة.





«المتمسكين»

هذه لعبة الأشخاص الذين يحقرّون أنفسهم. «فاللاعب» يتحدث عن نفسه وكأنّه مسكين لا يُرتجى منه شيء. وهو ربّما فعل ذلك ليستحصل من الآخرين على «إعادة طمأنة»، مما يخفّف من «شعوره بالذنب». (انظر النقص والذنب).

«المقطّب الصامت»

اللاعبون هنا «أطفال» لديهم مشاكل عاطفيّة. المقطّب الصامت لا يمكنه أن يتحدث في مشاكل علاقاته مع الآخرين، لأن شكواه غير عقلانيّة، وهو في سرّه يعرف ذلك. يؤلم الآخرين عاطفيّاً بصمته ونظراته الحزينة الخ ... من دون أن يصارحهم بما يقلقه. يقطّب جبينه ويرفض إشراك الآخرين في خلفيّات سلوكه. فكأنّه يعرف أنه لو شرح ما هو عليه، لبدا سخيّاً مضحكاً. إنه يشبع حاجاته «باكياً على حاله»، من دون أن يُرغم على مجابهة أوضاع صعبة من خلال الحوار. (انظر: انتبه! سريع العطب).





«التحيُّز والتعصُّب»

هذا السلوك وليد العصابية الاجتماعية التي تنتشر وتزدهر عند من ضعفت ثقتهم بأنفسهم. الشخص المتحيِّز يحتاج إلى مجال تتطايير فيه مشاعره العدائية. وإذا ما استُغلَّ ككبش المحرقة، في مثل هذه الحال، فإن ذلك لن يساعده على نموّه أبداً. يقول كولدن أولبورت Golden Allport في كتابه (طبيعة التحيُّز) ما مفاده أن التحيُّز ينبع من مخاوفنا؛ نشعر بالقلق والخوف، فنروح نجمع من حولنا أناساً خائفين مثلنا، علَّ الكل يؤمن الحماية للكل. والذين هم خارج «الجماعة» يأخذون يشكلون خطراً وتهديداً. أتَهَجِّم عليهم لأنني أخافهم. لا يمكنني أن أشرح ذلك بشكل منطقيّ، ولكنني عندما أكون خائفاً وقلقاً أحسّ أن كل شخص خارج الجماعة هو مصدر خطر عليّ.

التحيُّز وهم عاطفيّ ولكن صاحبه ليس بإمكانه أن يعترف بذلك. أما المتعصّب فيحاول أن يشرح تحيُّزه بطريقة عقلانية. إنه لا يستطيع أن يسلمّ بلا عقلانية موقفه. والمجتمع غالباً ما يساعده على إيجاد التبرير الذي نحن بحاجة إليه لنشرح تحيُّزنا، فغالبية المتعصبين لا يشعرون بالحاجة إلى أن يجدوا شرحاً عقلانياً لسلوكهم، فهم يكتفون بترداد ما حفظوه عن ظهر قلوبهم.





«المسوّف»

يحاول مثل هذا الشخص أن يهرب من الواقع، مؤجلاً أموراً يتحتمّ عليها القيام بها من دون تأخير. ويريح المسوّف نفسه مقدماً تلميحات غير واقعية، فيقول مثلاً: «سأخفف التدخين عندما أذهب إلى العطلة ... سأبدأ بالتمارين البدنية عندما يتحسن الطقس ... سأعود إلى ممارساتي الدينية عندما أستقرّ وتكون لي عائلتي». الهروب نحو غد ضبابي وغير واقعيّ واحدة من عدّة طرق يلجأ إليها الناس عادة، للإفلات من واقع الحياة.

«المتعصّ»

عندما يبحث الفاشل عن كبش محرقة يغطّي به فشله، غالباً ما يلقي بالملامة على شخص أو شيء ما: المؤسسة، الحياة، الحظّ ... هو يمتنع لنجاح الآخرين وسعادتهم لأن لا سعادة عنده في الحياة. إن لدى كل منا نزعة إلى تفهّم فشلنا وشرحه، وكأنّ السبب دائماً خارج عن إرادتنا، ولا علاقة له بعدم مقدرتنا. معاملة الآخرين لنا بإجحاف، غياب العدالة، «مؤامرة» الظروف الخ ... كلّها تخفّف من وطأة الفشل علينا.

والمتمتعّ يصرف كلّ قواه متمعصاً، لذا فإننتاجه عادة





يكون ضعيفاً جداً. يبدو أحياناً أن أعنف المنتقدين (لبلدهم، لحكومتهم، للمدرسة، للكنيسة...) هم الذين لا يعملون شيئاً لخدمة المؤسسات التي ينتقدون. الممتعض يحاول أبداً شرح قضيتته أمام محكمة الحياة، علّها تبرئة من فشله.

والممتعض يصرف وقته أيضاً يقلّب الماضي ويخوض معارك عبرت ولا قدرة له على ربحها، وقد يمضي العمل في هذه «اللعبة»، فيصبح الامتعاض عادة عاطفية عنده. لا أحد يمكنه أن يلقي بمسؤولية واقعه العاطفي على الآخرين. فعواطفنا ليست سوى ردة فعلنا نحن، هي نتيجة لقرارنا نحن. إنها جوابنا نحن على فعل الآخرين. الممتعض ليس بفاعل، إنما هو رادّ فعل. وعندما يعي هذا الواقع يفقد كل ذرة احترام لنفسه. لقد أمضى العمر في لعبة فاشلة وهو يعرف ذلك الآن.

«وعاء الجنس والذكر المفترس»

خارجاً عن الواقع المرضي الذي يُسمّى «الغلمة النسوية» أي «هاجس الجنس»، إن غالبية الفتيات اللواتي يلعبن دور «وعاء الجنس» لا يفعلن ذلك فقط لشغفهنّ «بالأفعال الجنسية»، بل لشعورهنّ بأن الشيء الوحيد الذي بإمكانهنّ أن يقدمنه هو جسد





مثير. إنهن يجهدن للفت انتباه الرجال ولكسب الشعبية. قد تثمر هذه الحيلة ، ولكن الرجال الذي يأتون يفتقرون عادة إلى النضج العاطفيّ، ويشكّلون في النهاية عبئاً كبيراً. إضافة إلى هذه المحاولة الحزينة لكسب العطف ولفت الانتباه، فمثل هؤلاء الفتيات يحاولن رفض أهلهن بل قد يظهرن الحقد لهم.

أما «الذكر المفتّر» فهو عادة شخص يبحث عن كيان لذاته ، وعن الحصول على غنيمة جديدة. شعوره بالنقص عميق ، وهو يحاول أن يعوّض عن هذا النقص من خلال السيطرة على أشخاص من الجنس الآخر ...

فمأساة «وعاء الجنس» و«الذكر المفتّر» هي أن كليهما يبحث عن علاقة إنسانية حميمة. ولكن الحضور الإنساني الحميم يتطلب وقتاً طويلاً ، ويفرض الكثير من الصدق. وبما أن هؤلاء الأشخاص يشعرون بعدم قدرتهم على دفع مثل هذا الثمن لبناء علاقة شخصية حميمة ، يحاولون الاستعاضة عنها بالعلاقة الجسدية. إنهم يشعرون أنه لا قدرة لهم أن يفعلوا أفضل من ذلك. يفتقر هؤلاء عادة إلى النضج العاطفيّ، ويمضون حياتهم في «الدينجوانية». إنهم عاجزون عن خلق علاقة حبّ مستمرة. (هذا إذا كان بإمكانهم أن يحبوا أحداً).





«العذاب ملح الحياة (ثمنها)»

بعض العصاةيين تعودوا أن يشعروا بالذنب إذا ما استمتعوا بشيء ما في الحياة. لقد قال أبراهم لنكلون Abraham Lincoln : «يكون الإنسان سعيداً بقدر ما يقرر أن يكون هكذا». وهذا الشعور بالذنب يفرض كفارة جديدة عن كل مصدر سعادة. فمثل هذا الشخص نادراً ما يصرف مالاً على أمور مسلية. فهو لا يستمتع بأية حفلة إذا ما بهظ ثمن بطاقة الدخول إليها. وهو يميل إلى الدخول في علاقات حب لا طائل تحتها، وينسحر بأشخاص لا قدرة له على متابعة المسيرة معهم. وإذا حدث أن استمتع بأمر ما، فكالخاطئ المسكين، يعمل على ابتكار عقاب لنفسه على ما استمتع به. الأرباح المادية تبدو له تافهة، لا معنى لها، والمتألم قلماً يعي أن المشكلة تكمن في داخله.

المشكلة، في الأساس، مشكلة شعور بالذنب. فهؤلاء الأشخاص لا يرون أن لهم الحق أن يفكروا بأمر مفرحة أو يتصرفوا بشكل يحمل إليهم بعض السعادة. والشخص الذي يميل إلى مثل هذه اللعبة هو شخص تتحكم فيه الوسواس ويسيره الخوف. يعاقب نفسه وينقل حقه على نفسه إلى الآخرين، ظناً



منه أن شعورهم نحوه يجب أن يشابه شعوره هو نحو نفسه. إنه يخرج شعوره بالذنب إلى العلن، وأصواته الداخلية تتحوّل إلى أصوات خارجية. هذا الشخص يهتم دائماً في إرضاء الآخرين ويخشى رفضهم. لا قدرة له على خلق علاقات عميقة مع الناس لأنّ حقه على نفسه يخرب كل إمكانية علاقة.

«القوي الصامت والراغب الثرثار»

هنالك طريقتان تحولان دون خلق علاقات مع الناس (وبسبب مخاوف مختلفة، نحن في غالبيتنا لا نودّ أن ندع الآخرين يعرفون من نحن).

الطريقة الأولى تُختصر بالصمت. قد يفكر الناس أنك شخص عميق إذا امتنعت عن الكلام. «الأنهر العميقة تسير بهدوء».

إن الطريقة الثانية تقوم على الإكثار من الكلام إلى حدّ يتعذّر فيه فهم أي شيء عنك أو عمّا تفوه به. لا يمكنك أن تقول الشيء الكثير، إذا أنت تلجأ إلى الكلام الغامض، من دون أن تعاكس نفسك في الكلام. فلا أحد يستطيع، في مثل هذه الحال، أن ينسب إليك عدم الاتصال. وحده الذكي في الجماعة يفهم أن كلامك لا مضمون فيه.





«المهموم»

في كتابه «معنى القلق» يقول رولو ماي Rollo May ما مفاده أن القلق العاديّ يوازي الخطر الموضوعيّ. أما القلق المرضي فهو يفوق الخطر الموضوعيّ بكثير. والسبب الأكثر شيوعاً للقلق هو عدم الاستقرار وضعف الثقة بالنفس عند الشخص وهو في مرحلة الطفولة. فإذا لم تتوفر للطفل الطمأنينة الكافية، وإذا لم تحتضنه أيدٍ واثقة، يغفو عليها ويستريح ... وإذا لم يكن على يقين من حبّ أهله له، فمن المرجح أن يشعر بقلق عميق في نفسه. هذه «اللعبة» هي طريقة غير ناضجة للتعامل مع المصاعب. «فالمهموم» يدخل عادة في دوامة، مردداً الأمور نفسها تكراراً، دون التوصل إلى نتيجة. (وهو يصاب، في النهاية، بقرحة في معدته) يعرض مشكلته مرّات عديدة دون جدوى، ويعرض بدائل حلول لها، ولكن دون التوصل إلى قرار. وهو ينظر أيضاً وأيضاً في كافّة النتائج الممكنة لقراره، ليعود ويعرض كافّة إمكانيّات القرار أيضاً وأيضاً ... وهو يشعر بالذنب لأنه لا يحقق شيئاً، فيقرّر أن يقوم بعمل ما، فيروح بينهم!





للهم، من الناحية النفسية، صلة بالقلق. والقلق ينبع بدوره من
العواطف المكبوتة (كالعداثية)، أكان خطر العدو واقعاً أم لا.
لذا قد يشعر «المهموم» بشيء من الانزعاج من دون أن يعرف ما
الذي يزعجه حقاً. فالضغوطات الداخلية التي تحدثها العواطف
المكبوتة لا تحتاج دائماً إلى حوافز خارجية لإحداث تلك الحالة
المزعجة. هذا من أغلى ما يُدفع كثمن للعواطف المكبوتة.

«أنا آسف، ولكن هذا ما أنا عليه... وهكذا كان الأمر في البداية،

وهو الآن وهكذا سيكون...»

إذا كنت ترفض أن تكبر، فإن ذلك لشعار مريح، ولكنه أيضاً

خدعةٌ مضللة.





فهرس المحتويات



الموضوع	الصفحة
١ - فهم الواقع الإنساني	٥
٢ - النمو الشخصي	٢٩
٣ - العلاقات الشخصية	٤١
٤ - التعامل مع العواطف	٧٧
٥ - مخابئ الإنسان: طرق للدفاع عن النفس أو (حيل وجدانه)	٩١
٦ - لائحة بالأدوار التي نمثل والحيل التي إليها نلجأ	١٠٥





يحاول جان باول، بكلّ ما أُعطي من نفاذ بصيرة، أن يلج في كتابه «لماذا أخشى أن أقول لك مرئياً؟»، إلى عمق الوعي الذاتي ويفهم معنى الاتصال الشخصي بالآخر.. كلّ ذلك بغية مساعدة المرء كي يطور نظرتّه إلى ذاته وينمّي علاقاته بالآخرين. نحن نخاف أن يرفضنا الآخرون ونخشى كذلك أن يضرّ الآخرون بحبهم لنا إذا ما انجلت لهم حقيقة واقعنا. لذا غالباً ما نلجأ إلى «التمثيل» علناً نوقرّ عناء الصدق مع ذواتنا ومع الآخرين. لقد ميّز جان باول مستويات خمسة في فهمه للاتصال الشخصي، وهو يرى أن مستوى علاقتي أو عمقها إنما يتحدّد من خلال نوعية المعلومات التي بها أبوح.

من أنت؟ أتراك «الشهيد»؟ أم «الجسد الجميل»؟ أم «المهرج»، «المنافس»، «المتهم»؟ أم إنك تتستّر في ظلّ أحد تلك الأدوار العديدة علّك تجد فيها حمايةً لنفسك؟ عندما نواجه مخاوفنا بصراحة وصدق، وعند ذلك فقط، نتعلّم كيف نقبل ذواتنا ونثق بأنّ الآخرين يقبلوننا كما نحن في حقيقتنا.

منشورات:

دار المشرق ش.م.م.

ص.ب: ١٦٦٧٧٨

الأشرفية، بيروت ١١٠٠٢١٥٠

لبنان

التوزيع:

المكتبة الشرقية ش.م.ل.

ص.ب: ٥٥٢٠٦ بيروت، لبنان



