بوابة الصحة النفسية
Psyencharge

ملخص كتاب

أعد ابتكار حياتك: مصائد الحياة وكيف نخرج منها

قراءة في كتاب Reinventing Your Life لجيفري يونغ وجانيت كلوسكو (Dutton، 1993؛ طبعة Plume، 1994)

ملخص علمي فصلا فصلا للقراء الراشدين وطلبة علم النفس العيادي والمرشدين

إعداد: بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com
نوفمبر 2026

المحتويات

1. المقدمة: تصدير بيك وتمهيد يونغ
2. الفصل الأول: مصائد الحياة
3. الفصل الثاني: أي المصائد عندك؟
4. الفصل الثالث: فهم مصائد الحياة
5. الفصل الرابع: الاستسلام والهروب والهجوم المضاد
6. الفصل الخامس: كيف تتغير المصائد
7. الفصل السادس: «أرجوك لا تتركني»: مصيدة الهجر
8. الفصل السابع: «لا أستطيع أن أثق بك»: مصيدة عدم الثقة والإساءة
9. الفصل الثامن: «لن أنال الحب الذي أحتاجه»: مصيدة الحرمان العاطفي
10. الفصل التاسع: «لا أنتمي»: مصيدة الاستبعاد الاجتماعي
11. الفصل العاشر: «لا أستطيع تدبير أمري وحدي»: مصيدة الاعتمادية
12. الفصل الحادي عشر: «الكارثة على وشك الوقوع»: مصيدة قابلية التأذي
13. الفصل الثاني عشر: «لا قيمة لي»: مصيدة العيب والعار
14. الفصل الثالث عشر: «أشعر بأنني فاشل»: مصيدة الفشل
15. الفصل الرابع عشر: «أفعل دائما ما تريد»: مصيدة الخضوع
16. الفصل الخامس عشر: «ليس جيدا بما يكفي أبدا»: مصيدة المعايير الصارمة
17. الفصل السادس عشر: «أستطيع أن أنال كل ما أريد»: مصيدة الاستحقاق
18. الفصل السابع عشر: فلسفة التغيير
19. خاتمة الملخص
20. المراجع

هذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب ومادته بكلماتنا، لا ترجمة له ولا نقل لنصه، ولا يغني عن قراءة الكتاب نفسه، ولم ننقل استبياناته لأنها من نصه المحمي. حقوق الكتاب محفوظة لمؤلفيه وناشره (Dutton/Plume، Penguin). يُوزَّع هذا الملف مجانا للاستعمال الشخصي والتعليمي، ولا يُباع. وهو ليس أداة تشخيص ولا بديلا عن العلاج: من عاش إساءة أو صدمة، أو يعاني اكتئابا شديدا أو أفكارا انتحارية أو إدمانا أو اضطراب أكل، فليتوجه إلى مختص نفسي، وفي الأزمات الحادة في الجزائر تُطلب الحماية المدنية على الرقم 14.

بطاقة الكتاب

البند	التفصيل
العنوان	Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior and Feel Great Again
المؤلفان	جيفري يونغ (Jeffrey E. Young)، مؤسس مراكز العلاج المعرفي في نيويورك وعضو هيئة التدريس في قسم الطب النفسي بجامعة كولومبيا، وجانيت كلوسكو (Janet S. Klosko)، المديرة المشاركة لمركز العلاج المعرفي في لونغ آيلاند
النشر	Dutton، 1993؛ وطبعة Plume الشعبية، 1994، ISBN 0-452-27204-1 (353 صفحة)
التصدير	آرون بيك (Aaron T. Beck)، مؤسس العلاج المعرفي
البنية	17 فصلا: خمسة فصول عامة، ثم فصل لكل مصيدة من المصائد الإحدى عشرة، ثم فصل أخير في فلسفة التغيير
الترجمة الفرنسية	Je réinvente ma vie: vous valez mieux que vous ne pensez، دار Éditions de l'Homme، 1995
الجمهور	الراشدون الذين يكررون أنماطا مؤلمة في علاقاتهم وعملهم، والمعالجون الذين يريدون مدخلا مبسطا إلى العلاج بالمخططات

المقدمة: تصدير بيك وتمهيد يونغ

الكتاب أول عرض موجّه إلى عامة القراء لما سيُعرف بعد ذلك بـ**العلاج بالمخططات** (Schema Therapy). وفي تصديره يضع آرون بيك المسألة في إطارها: اضطرابات الشخصية أنماط مزمنة تهزم أصحابها، ولا يكفي معها علاج الأعراض (الاكتئاب والقلق ونوبات الهلع والإدمان والأرق)، لأن وراءها **مخططات** (Schemas) أو معتقدات ضابطة تتكرر في مجالات كثيرة من حياة الشخص. ويسمّي المؤلفان هذه المخططات «مصائد الحياة».

ويذكر بيك ثلاث علامات تدل المعالج على أن المشكلة من مستوى المخطط. الأولى أن يقول العميل «كنت هكذا دائما»، فتبدو المشكلة له طبيعية. والثانية أنه يعجز عن إنجاز الواجبات المنزلية التي اتفق عليها مع معالجه، فيريد التغيير ويقاومه في آن واحد. والثالثة أنه لا يرى أثر سلوكه في الآخرين. والمخططات عنده صعبة التغيير لأن عناصر معرفية وسلوكية وانفعالية تسندها معا، فلا يكفي العمل على واحد أو اثنين منها.

أما التمهيد فيرويه يونغ بضمير المتكلم، ويقدّمه سيرة مهنية تشبه مسار الاكتشاف الذي يقترحه على قارئه. بدأ سنة 1975 طالبا يتدرب على العلاج غير الموجّه لكارل روجرز، فضاق بانتظار المرضى حتى يصلوا وحدهم إلى حلولهم. ثم انتقل إلى العلاج السلوكي فوجد فيه وضوحا عمليا، لكنه أهمل الأفكار والمشاعر. ثم قرأ كتاب بيك عن العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ودرس معه بعد تخرجه سنة 1979. نجح العلاج المعرفي مع الاكتئاب والقلق، لكن تراكم عنده مرضى لا يتحسنون. وحين قارن بينهم وبين من يتحسنون بسرعة وجد أمرا لافتا: أصعب المرضى كانت أعراضهم أخف، ومشكلاتهم في العلاقات الحميمة، وهي ترافقهم منذ زمن بعيد، لا منذ أزمة طارئة. ومن هذه الملاحظة خرجت قائمته الأولى من المخططات، وكانت أقصر من القائمة الحالية.

وفي التمهيد أيضا موقف يحكم الكتاب كله: الدمج بين المدارس خير من التعصب لواحدة منها، لكن بشرط إطار جامع يمنع الخلط العشوائي بين التقنيات. والمصائد الإحدى عشرة هي هذا الإطار في نظر يونغ.

الفصل الأول: مصائد الحياة

ما المصيدة؟

يفتتح المؤلفان الفصل بأسئلة يعرف القارئ نفسه في بعضها: الانجذاب المتكرر إلى أشخاص باردين، والإحساس بعيب داخلي يمنع أي أحد من الحب لو عرفك حقا، وتقديم حاجات الآخرين حتى تضيع حاجاتك، والخوف من كارثة وشيكة مع أبسط عارض صحي، والتعاسة مع النجاح والتقدير. هذه الأنماط هي ما يسميانه **مصائد الحياة** (Lifetraps).

المصيدة نمط يبدأ في الطفولة ويتردد صداه في الحياة كلها. أصلها شيء فعلته بنا الأسرة أو الأطفال الآخرون: هجر، أو نقد، أو حماية زائدة، أو إساءة، أو إقصاء، أو حرمان. ثم تصير جزءا منا، فنواصل بعد أن نغادر بيت الطفولة صنع مواقف نُعامل فيها بالطريقة نفسها، ونخفق فيها في بلوغ ما نريد. وهي تحدد طريقتنا في التفكير والشعور والفعل والتعامل مع الناس، وتثير انفعالات قوية كالغضب والحزن والقلق، وقد تحرم صاحبها من الاستمتاع بحياة تبدو من الخارج ناجحة.

خمس حالات

يعرض الفصل خمس حالات يعود إليها الكتاب مرارا، ولكل منها مصيدة رئيسية وعلاج سابق لم يكفِ.

- **جيد** (Jed)، سمسار بورصة ناجح في التاسعة والثلاثين، ومصيدته **الحرمان العاطفي** (Emotional Deprivation). ينتقل من علاقة إلى أخرى، ويجد في كل امرأة عيبا يبرر الابتعاد عنها حين تبدأ في التعلق به. لم يعرف أباه، وكانت أمه باردة. وتكرر النمط مع معالجيه، فقد كانوا متعاطفين لكنهم لم يواجهوه بما يكفي. ولم يتغير إلا بعد سنة من **المواجهة المتعاطفة** (Empathic Confrontation): تعاطف صادق مع صعوبة القرب عليه، ومواجهة متكررة كلما عاد إلى البحث عن العيوب ليهرب من الدفء. وهو اليوم مقبل على الزواج.
- **هيذر** (Heather)، في الثانية والأربعين، ومصيدتها **قابلية التأذي** (Vulnerability). تكاد لا تغادر بيتها خوفا من الحوادث والأمراض والسرقة والخسارة المالية. كان والداها من الناجين من معسكرات الاعتقال النازية، فعاملاها كدمية من خزف وحذّراها من كل خطر محتمل. أراحها الدواء المهدئ، لكنه لم يمنحها **الإحساس بالتمكن** (Sense of Mastery)، فنسبت كل نجاح إليه. ويلاحظ المؤلفان أن هذا سبب انتكاس كثير من مرضى القلق عند سحب الدواء. وفي سنة تعلمت تقدير احتمالات الخطر تقديرا واقعيا، واتخاذ الاحتياط المعقول، والكف عن طلب الطمأنة.
- **باتريك** (Patrick)، مقاول في الخامسة والثلاثين، ومصيدته **الهجر** (Abandonment). زوجته لا تكف عن خيانته ثم تعده بالوفاء، وهو يتعلق بها أكثر كلما ابتعدت. ترك أبوه الأسرة وهو في الثانية، وكانت أمه مدمنة على الكحول تهمل أطفالها. قضى ثلاث سنوات في تحليل نفسي فهم فيها مشكلته ولم يتخلص منها، و«البصيرة وحدها لا تكفي». وبعد سنة ونصف من العلاج بالمخططات، وبعد أن أعطى زوجته كل فرصة

وغيّر ما كان يدفعها إلى الابتعاد، أنهى الزواج ولم ينهر كما كان يخشى، ثم اختار شريكة مستقرة وإن كانت «الكيمياء» معها أقل.

- **كارلتون** (Carlton)، في الثلاثين، يعمل مكرها في مؤسسة أبيه، ومصيدته **الخضوع** (Subjugation). يرضي الجميع ويقول «لا يهمني، قرّر أنت»، ومع ذلك يضيق به الجميع. أبوه متسلط عاقبه على كل اعتراض، وأمه مكتئبة تولى رعايتها وهو طفل. ساعده العلاج الجشطلتي سنتين على الإحساس بغضبه، لكنه بلا اتجاه. ومع إطار واضح تقدم بسرعة، ويرى المؤلفان أن مصيدة الخضوع من أسرع المصائد استجابة. تعلم أن يعبّر عن رأيه وغضبه بهدوء، فاحترمه أبوه وصار يتسلم مسؤولياته.
- **مادلين** (Madeline)، ممثلة ومغنية في التاسعة والعشرين، ومصيدتها **عدم الثقة والإساءة** (Mistrust and Abuse). تعرضت في طفولتها لاعتداء جنسي من زوج أمها، فتأرجحت حياتها بين تجنب الرجال تماما وعلاقات لا تحميها. ساعدها العلاج المعرفي التقليدي على العودة إلى الحياة الاجتماعية، لكنها ظلت تنجذب إلى من يسيئون إليها، وأحست أن المعالجة تطلب منها التغيير دون أن تفهم سببه. وفي العلاج بالمخططات استعادت ذكرياتها بالتخيل، ووجّهت غضبها إلى المعتدي، وانضمت إلى مجموعة دعم، وتعلمت اختيار من يحترمها. ويؤكد المؤلفان أن هذه المصيدة خاصة تحتاج وقتا طويلا، وتُعالج بمساعدة معالج أو مجموعة دعم، لا بالكتاب وحده.

ومن عاش إساءة في طفولته ووجد في هذه السطور ما يوقظ ألمه فليتحدث إلى مختص نفسي، وإن كان في أزمة حادة فرقم الحماية المدنية في الجزائر هو 14.

مفارقة التكرار

كيف يعيد الإنسان صنع الألم الذي عاشه؟ هذه عند المؤلفين من أعمق ملاحظات التحليل النفسي، وقد سماها فرويد **قهر التكرار** (Repetition Compulsion). فالطفل الذي عاش مع مدمن قد يتزوج مدمنا، والطفل المقهور قد يقبل من يقهره. والمصيدة هي مجموع الطرق التي نعيد بها صنع هذه الأنماط.

والمصطلح العلمي للمصيدة هو **المخطط** (Schema)، وأصله من علم النفس المعرفي: معتقدات راسخة عن أنفسنا وعن العالم، نتعلمها مبكرا، وتصير مركز إحساسنا بذاتنا. والتخلي عنها يعني التخلي عن يقين «من أنا وكيف هو العالم»، ولذلك نتمسك بها وهي تؤذينا، لأنها مألوفة تشعرنا وكأننا في البيت.

العلاج المعرفي وما ينقصه

العلاج بالمخططات فرع من العلاج المعرفي الذي وضعه بيك في الستينيات. ومسلّمة هذا العلاج أن طريقتنا في تفسير الأحداث تحدد مشاعرنا، وأن أصحاب المشكلات الانفعالية يشوّهون الواقع. فيُدرَّب العميل على فحص أفكاره منطقيا: هل يبالغ؟ هل يشخصن الأمور أو يتوقع الكارثة؟ ثم يختبرها بتجارب صغيرة، كما طُلب من هيذر أن تمشي حول المبنى وحدها في الشتاء لترى أن شيئا لن يصيبها. ويضاف إلى ذلك تدريب على مهارات عملية كالاسترخاء وتوكيد الذات وحل المشكلات وإدارة الوقت.

لكن المؤلفين وجدا هذه الأدوات غير كافية لتغيير أنماط عمرها عمر صاحبها، فجمعا إلى الأدوات المعرفية والسلوكية أدوات من التحليل النفسي (فهم الأصل الطفولي) ومن العلاجات الخبراتية (التخيل والحوار وتفريغ الانفعال). ويجمع الحالات الخمس درس واحد: الدعم وحده لا يكفي، والبصيرة وحدها لا تكفي، والتعبير عن المشاعر وحده لا يكفي؛ لا بد من إطار يجمع ذلك، ومن واجبات سلوكية ومواجهة مستمرة.

الفصل الثاني: أي المصائد عندك؟

الاستبيان ومنطق تصحيحه

يضع المؤلفان في هذا الفصل **استبيان مصائد الحياة** (Lifetrap Questionnaire): اثنتان وعشرون عبارة، لكل مصيدة عبارتان، يقدّرها القارئ على سلم من ست درجات يبدأ من «لا تنطبق علي إطلاقا» وينتهي بـ«تصفني تماما». ويجيب عن كل عبارة مرتين: كيف كان طفلا (عموما حتى سن الثانية عشرة)، وكيف هو الآن (في الأشهر الستة الأخيرة).

ومنطق التصحيح بسيط ويستحق أن يُفهم كما هو: لا تُجمع الدرجات ولا تُرتّب، بل يُنظر لكل مصيدة في درجاتها الأربع (عبارتان في زمنين) ويؤخذ أعلاها. فإن كانت أعلى درجة 4 أو 5 أو 6، فالمصيدة غالبا من مصائد القارئ؛ وإن كانت 1 أو 2 أو 3 فغالبا ليست منها. وكلما ارتفعت الدرجات كان أثر المصيدة أقوى. وهو أداة تعرّف أولي لا تشخيص، ولذلك يحيل الكتاب في كل فصل لاحق إلى استبيان أطول خاص بالمصيدة.

ونقطة تستحق الانتباه: عبارة من عبارات الاعتمادية تتحدث عن التداخل الزائد بين الشخص ووالديه، وعبارة من عبارات الاستحقاق تتحدث عن العجز عن ضبط النفس وإنجاز المهام المملة. وهاتان العبارتان بذرتان لمخططين سيستقلان لاحقا في نموذج 2003 (التشابك، وضعف ضبط النفس).

المصائد الإحدى عشرة باختصار

يجمع المؤلفان المصائد في أزواج بحسب الحاجة التي أصابها الخلل:

- **الأمان:** في **الهجر** يشعر الشخص بأن من يحبهم سيتركونه بالموت أو الرحيل أو تفضيل غيره، فيتشبث بهم، والمفارقة أن تشبثه يبعدهم، ويضطرب حتى من الفراق العادي. وفي **عدم الثقة والإساءة** يتوقع أن يكذب عليه الناس أو يستغلوه أو يهينوه أو يؤذوه، فيحتمي بجدار من الريبة: إما يتجنب العلاقات، أو يبقيها سطحية، أو يدخل علاقات مع من يسيئون إليه ثم يمتلئ غضبا ورغبة في الانتقام.
- **الاستقلالية:** في **الاعتمادية** (Dependence) يشعر الشخص بعجزه عن تدبير شؤونه اليومية دون سند، لأنه أُشعر بعدم الكفاءة كلما حاول الاستقلال طفلا، فيبحث راشدا عن شخص قوي يعتمد عليه ويترك له قيادة حياته. وفي **قابلية التأذي** يعيش في انتظار كارثة صحية أو مالية أو طبيعية أو إجرامية، وغالبا ما كان والداه يفرطان في حمايته.
- **الصلة بالآخرين:** في **الحرمان العاطفي** يعتقد الشخص أن حاجته إلى الحب لن تُلبى، فينجذب إلى الباردين أو يكون هو البارد، ويتأرجح بين الغضب والإحساس بالوحدة، وغضبه يبعد الناس أكثر. وفي **الاستبعاد الاجتماعي** (Social Exclusion) يشعر بأنه مختلف ولا ينتمي إلى جماعة، لأن أقرانه نبذوه لخاصية فيه، ويحافظ على المصيدة بتجنب الجماعات. وقد يكون مرتاحا في العلاقات الثنائية الحميمة، فلا تظهر مصيدته إلا في الحفلات والأقسام والاجتماعات.

- **تقدير الذات:** في **العيب والعار** (Defectiveness) يشعر بأنه معيب في داخله، وأن من يقترب منه سيكتشف عيبه فيكف عن حبه، لأنه انتُقد طفلا على «عيوبه» ولام نفسه. وفي **الفشل** (Failure) يعتقد أنه أقل من أقرانه في الدراسة والعمل، وربما كانت عنده صعوبة تعلم أو لم يتعلم الانضباط اللازم، وسُمّي «غبيا» أو «كسولا»، ثم يحافظ على المصيدة بتضخيم فشله وبسلوك يضمن استمراره.
- **التعبير عن الذات:** في **الخضوع** يضحي بحاجاته لإرضاء الآخرين، إما بدافع الذنب أو خوفا من العقاب والهجر، ويدخل راشدا علاقات مع أشخاص متسلطين، أو مع أشخاص محتاجين أعجز من أن يردوا له شيئا. وفي **المعايير الصارمة** (Unrelenting Standards) يلهث وراء توقعات عالية جدا في المكانة والمال والإنجاز والجمال والنظام، على حساب سعادته وصحته وعلاقاته، ويحكم على الآخرين بالقسوة نفسها.
- **الحدود الواقعية:** في **الاستحقاق** (Entitlement) يشعر الشخص بأنه مميز، ويطلب ما يريد فورا دون اعتبار للمعقول أو للممكن أو لكلفته على الآخرين، ويصعب عليه الانضباط. وكثير من أصحابها دُللوا في طفولتهم ولم يُطلب منهم ضبط أنفسهم.

الفصل الثالث: فهم مصائد الحياة

ثلاث سمات

للمصيدة ثلاث سمات تُعرف بها. هي نمط يستمر مدى الحياة، فنعيد راشدين صنع أشد ظروف طفولتنا ضررا. وهي تهزم صاحبها، فينجذب المريض إلى ما يوقظها كما تنجذب الفراشة إلى اللهب. وهي تقاوم من أجل البقاء، لأن الإنسان يميل إلى الاتساق، والمصيدة مؤلمة لكنها مألوفة. ثم إن هذه الأنماط كانت في الطفولة تكيفا واقعيا مع أسرة بعينها، والمشكلة أننا نكررها بعد أن فقدت وظيفتها.

كيف تتكوّن

العامل الأول **المزاج** (Temperament)، وهو التركيب الانفعالي الفطري. ويقترح المؤلفان خمسة أبعاد يرجّحان أنها فطرية إلى حد كبير: الخجل والانبساط، والسلبية والعدوانية، والتبلد الانفعالي والحدة الانفعالية، والقلق والجرأة، والحساسية والمناعة. والبيئة تعدّل المزاج: البيت الآمن قد يجعل الطفل الخجول أكثر انفتاحا، والظروف القاسية قد تكسر حتى الطفل المنيع.

والعامل الثاني الأسرة، وأثرها أقوى ما يكون عند الولادة ثم يتراجع مع دخول الأقران والمدرسة، لكنها تبقى «الموقف الأول». وما نعيد تمثيله في المصيدة هو في الغالب دراما من أسرة الطفولة. ويعدّد المؤلفان بيئات مبكرة مدمرة: والد مسيء وآخر سلبي عاجز، ووالدان باردان كثيرا المطالب، وشجار دائم يقع الطفل في وسطه، ووالد مريض أو مكتئب مع غياب الآخر فيصير الطفل راعيا، وتشابك مع أحد الوالدين حتى يُعامَل الطفل كأنه شريك بديل، ووالد خائف يفرط في الحماية ويتعلق بالطفل، ونقد دائم لا يرضى بشيء، وتدليل بلا حدود، ورفض من الأقران.

والوراثة والبيئة تتفاعلان: مزاج الطفل يحدد جزئيا كيف يعامله والداه (فكثيرا ما يُخص طفل واحد بالإساءة في الأسرة)، ويحدد كيف يستجيب لهذه المعاملة، فيستسلم طفل ويقاوم أخوه.

ما يحتاجه الطفل

لا يشترط المؤلفان طفولة مثالية. يكفي أن تكون، بعبارة وينيكوت، «جيدة بما يكفي» (Good Enough). وللطفل ست حاجات أساسية، والمصائد هي نتائج النقص الخطير في تلبيتها:

الحاجة	المصيدتان المرتبطتان
الأمان الأساسي (Basic Safety)	الهجر، عدم الثقة والإساءة
الصلة بالآخرين (Connection to Others)	الحرمان العاطفي، الاستبعاد الاجتماعي
الاستقلالية (Autonomy)	الاعتمادية، قابلية التأذي

الحاجة	المصيدتان المرتبطتان
تقدير الذات (Self-Esteem)	العيب والعار، الفشل
التعبير عن الذات (Self-Expression)	الخضوع، المعايير الصارمة
الحدود الواقعية (Realistic Limits)	الاستحقاق

الأمان الأساسي. مصائده أعمق المصائد وأبكرها، فقد تبدأ عند الرضيع، والتهديد فيها يأتي ممن يُفترض أن يحموا الطفل. ومن هُجر أو أسيء إليه في طفولته هو الأشد تضررا في رأي المؤلفين: لا يشعر بالأمان في أي مكان، ومزاجه حاد متقلب، وهو مندفع يؤذي نفسه. والبيت الآمن بيت يحضر فيه الوالدان بانتظام، جسديا وانفعاليا، ولا يُساء فيه إلى أحد، ويبقى الشجار في حدوده العادية. وحين يغيب هذا الأمان تُستنزف طاقة الطفل في القلق فلا يبقى منها شيء لمهام النمو الأخرى. ولذلك يوصف باتريك بأنه «مدمن على عدم الاستقرار».

الصلة بالآخرين. تحتاج إلى الحب والانتباه والتعاطف والاحترام والمودة والفهم والتوجيه، من الأسرة ومن الأقران. وللصلة وجهان: الحميمية مع الأسرة والأصدقاء المقربين، والانتماء إلى الجماعة الأوسع. ومشكلاتها قد تكون خفية، فيبدو الشخص مندمجا وهو في داخله وحيد. ويميّز المؤلفان ثلاثة أنواع من الحرمان: حرمان الرعاية، وحرمان التعاطف، وحرمان التوجيه، وقد حُرم جيد من الثلاثة.

الاستقلالية. هي القدرة على الانفصال عن الوالدين والعمل باستقلال كأقراننا في السن. ولها ثلاثة مكونات: الإحساس بأن العالم آمن بما يكفي للخروج إليه (ومصيدته قابلية التأذي)، والإحساس بالكفاءة في المهام اليومية، والذات المنفصلة (ومصيدتهما الاعتمادية). وصاحب الاعتمادية كثيرا ما تذوب هويته في هوية والديه أو زوجه. ويلاحظ المؤلفان أن الوالدين المفرطين في الحماية قد يكونان محبين جدا، كوالدي هيذر.

تقدير الذات. هو الإحساس بقيمتنا في حياتنا الشخصية والاجتماعية والمهنية، ويأتي من الحب والاحترام في الأسرة وعند الأصدقاء وفي المدرسة. وجرحه يولّد **الخزي** (Shame)، وهو الانفعال الغالب على مصيدتي هذا المجال. والعيب والعار كثيرا ما ترافق مصائد أخرى: ثلاثة من الحالات الخمس (مادلين وجيد وكارلتون) كانت عندهم مع مصيدتهم الرئيسية، لأن الطفل المساء إليه يلوم نفسه في الغالب.

التعبير عن الذات. هو حرية التعبير عن الحاجات والمشاعر (والغضب منها) والميول الطبيعية، والإيمان بأن حاجاتنا تساوي حاجات غيرنا. ويذكر المؤلفان ثلاث علامات على تقييده: إرضاء الناس إلى حد التضحية الدائمة، والكبت الزائد مع الإفراط في العمل أو النظام أو المظهر وغياب العفوية والمتعة، وغضب مكتوم ينفجر أحيانا ويصاحبه اكتئاب.

الحدود الواقعية. مشكلاتها عكس مشكلات التعبير عن الذات: صاحبها يهتم بحاجاته حتى يتجاهل الآخرين، أو يعجز عن ضبط نفسه فيطلب الإشباع الفوري ولا يحتمل الروتين. ولها طريقان: تدليل وتساهل كافأ نوبات الغضب ولم يعلّم التبادل ولا مراعاة مشاعر الغير، أو حرمان ونقد في الطفولة نشأ الاستحقاق بعدهما تعويضا عنهما. وعواقبه أن يملّ الناس صاحبه فيتركوه أو ينتقموا منه، وقد تتأذى صحته ويقع في مخالفات. ولأن أصحاب هذه المصيدة يلومون غيرهم، يقدّر المؤلفان أنهم قلّما يقرؤون كتابا كهذا، لكن كثيرا من القراء يعيشون مع واحد منهم.

الفصل الرابع: الاستسلام والهروب والهجوم المضاد

لماذا يختلف الإخوة؟

المصائد تنظم خبرتنا، لكن الناس يتعاملون معها بطرق مختلفة. ولهذا قد ينشأ طفلان مع والدين مسيئين فيصير أحدهما ضحية خائفة ويتمرد الآخر ويغادر البيت مبكرا. والسبب عند المؤلفين اثنان: المزاج الفطري، والوالد الذي يتخذه الطفل نموذجا، فالمسيء كثيرا ما يتزوج ضحية، والطفل يستطيع أن يقلد أيهما.

ثلاثة رجال ومصيدة واحدة

يشرح المؤلفان **أساليب المواجهة** (Coping Styles) الثلاثة بثلاثة رجال، كلهم يحمل مصيدة العيب والعار. وفي حاشية يذكران أنها تقابل في العلاج بالمخططات أساليب «الإبقاء» و«التجنب» و«التعويض»، وستُسمى في كتاب 2003 الاستسلام للمخطط والتجنب والتعويض المفرط.

الاستسلام (Surrender). أليكس طالب في التاسعة عشرة، يخفض رأسه ويتلعثم ويعتذر ويحمل نفسه كل خطأ، وتختاره صديقة تنتقده وصديق ينتقده. وحين سأله المعالج لماذا ينتقد نفسه كثيرا قال إنه يسبق الآخرين إلى ذلك. المستسلم يرى مصيدته ويعيشها: يشوّه المواقف حتى تؤكدها (يضخم السلبي ويصغّر الإيجابي)، ويستجيب لها بانفعال شديد، ويختار من الشركاء والمواقف ما يغذيها. وإذا صارت البيئة داعمة أكثر من اللازم أفسدها ليعود إلى الخزي المألوف. الاستسلام هو كل الطرق التي نكرر بها طفولتنا، ولذلك يقود إلى اليأس من التغيير.

الهروب (Escape). براندون في الأربعين، لم يعرف علاقة قريبة قط، ويفضل الأحاديث العابرة، وزواجه قائم على الأدوار التقليدية بلا بوح. وهو مدمن على الكحول منذ شبابه وينكر ذلك. جاء إلى العلاج بسبب الاكتئاب، وكان ينكر أي إحساس بالدونية، ويرفض كتابة أفكاره، ويقول إن ذهنه فارغ حين يُطلب منه التخيل، ويصف أباه المسيء بأنه «رجل طيب». الهارب يتجنب التفكير في المصيدة، ويخدّر الشعور بها بالمسكرات أو الأكل أو التنظيف القهري أو الإدمان على العمل، ويتجنب المواقف التي توقظها: العلاقات الحميمة لمن عنده العيب والعار، والترقيات والمشاريع لمن عنده الفشل، والجماعات لمن عنده الاستبعاد، والخروج وحده لمن عنده الاعتمادية. وثمنه صفقة خاسرة: ألم أقل اليوم ومعاناة أطول غدا، وحياة انفعالية مخدّرة، وخطر الإدمان، فما لا نعترف به لا نستطيع تغييره.

الهجوم المضاد (Counterattack). ماكس سمسار في الثانية والثلاثين، متعال ينتقد الجميع ولا يرى عيوبه. جاء لأن زوجته الخاضعة هددت بتركه بعد سنوات من إساءته اللفظية، وهو يرى أنها سبب المشكلة. يحيط نفسه بمن يمدحونه، ويشكك في مؤهلات معالجيه، ويطلب مواعيد خاصة لأنه «مهم». المهاجم يحاول إقناع نفسه والناس بعكس مصيدته، فيتصرف كأنه مميز كامل لا يخطئ. وقد يبدو سليما، بل إن بعض نجوم المجتمع وقادته من هذا الصنف، لكنه غير مطمئن في داخله. وثمنه العزلة، وغياب الحميمية، وأذى يصيب من حوله فيتركونه أو ينتقمون. وهو هش: عند أول هزيمة كبيرة ينهار الدرع وتعود المصيدة الأصلية بقوة، فيسقط في اكتئاب شديد.

والثلاثة «أنماط نقية» نادرة في الواقع. معظمنا يمزج بين الأساليب الثلاثة، والتغيير يمر بتعديلها كلها.

الفصل الخامس: كيف تتغير المصائد

التغيير بطيء كالتخلص من الإدمان أو العادة السيئة، ويتطلب أمرين: الاستعداد لتحمل الألم، والانضباط اليومي. ويشرح المؤلفان خطواته بحالة دانييل (Danielle)، امرأة في الحادية والثلاثين عندها مصيدة الهجر، في علاقة طويلة مع رجل يرفض الالتزام بها منذ إحدى عشرة سنة، ويبتعد عنها بين حين وآخر فتنهار وتنشغل به انشغالا قهريا.

الخطوات الثماني

1. **سمِّ مصيدتك وحددها.** بالاستبيان، وبملاحظة حياتك الحالية، وبالتخيل. وصفت دانييل مشهدا تحاول فيه أن تلفت انتباه أم مخمورة، وكان أبوها قد ترك الأسرة وهي في السابعة. «مصيدتك عدوك، ونريدك أن تعرف عدوك.»
2. **افهم أصلها الطفولي واشعر بالطفل الجريح فيك.** أغمض عينيك ودع صور الطفولة تأتي دون إجبار، ثم افتح حوارا مع **الطفل الداخلي** (Inner Child): بصوت مسموع، أو برسالة تكتبها بيدك المعتادة ويرد عليها الطفل بيدك الأخرى. أدخلت دانييل نفسها الراشدة إلى المشهد وطمأنت الطفلة. وإذا غمرك الخوف أو الألم في هذا التمرين، فتلك علامة على حاجتك إلى معالج، لأن طفولة بهذا الألم لا تُستعاد وحدك.
3. **ابنِ قضية ضد مصيدتك على المستوى العقلي.** اكتب الأدلة المؤيدة لها والأدلة المعارضة عبر حياتك. ثم اسأل عن كل دليل مؤيد: هل هو حق فيك، أم «لُقّنته» في طفولتك؟ وهل ما زال صحيحا اليوم؟ وإن بقي صحيحا (كأن تكون العزلة الطويلة قد حرمتك فعلا من مهارات اجتماعية) فاسأل كيف تغيّره. ثم لخّص القضية في **بطاقة تذكير** (Flashcard) تحملها وتقرؤها كل يوم.
4. **اكتب رسائل إلى من ساهم في مصيدتك،** والدا كان أو أخا أو قرينا: ما فعله، وما أحدثه فيك، وأنه كان مخطئا، وما كنت تتمنى. والغالب ألا تُرسل الرسالة، فالغاية أن تستعيد تماسكك، لا أن تغيّر والديك.
5. **افحص نمط مصيدتك بالتفصيل:** جدول من عمودين، الطرق التي تغذي بها المصيدة يوميا، وما يمكنك فعله بدلا منها. كتبت دانييل مثلا أنها تتشبث بشريكها وتحاول السيطرة عليه، وأنها تغضب إذا تأخرت صديقة في الرد.
6. **اكسر النمط.** اختر مصيدة واحدة، هي الأشد أثرا في حياتك الآن أو الأيسر إن كانت تلك فوق طاقتك، ثم اختر من جدولك سلوكين أو ثلاثة تقدر على تغييرها، لأن المطلوب تجارب ناجحة. بدأت دانييل بأصدقائها: كفّت عن التأرجح بين التشبث والغضب، وقرّبت الأوفياء وأبعدت غير المستقرين، فكانت هي صاحبة القرار هذه المرة. وكانت عندها أيضا مصيدة العيب والعار، لكنها بدأت بالهجر لتبني عليه قاعدة ثابتة.
7. **واصل المحاولة.** بعد أكثر من سنة صارت المصيدة تنشط أقل، وبحدة أخف، ولمدة أقصر، ولا يوقظها إلا حدث كبير. وتعلمت أن تعطي شريكها قدرا طبيعيا من المسافة، وأن تعبّر عن غضبها بهدوء، ثم خيّرته بين

الالتزام والانفصال فاختار الالتزام. ويعلق المؤلفان بأن العلاقة قد تنتهي أحيانا، وأن إنهاء علاقة ميؤوس منها خير من البقاء في المصيدة.

8. **سامح والديك إن استطعت.** التسامح ليس شرطا، وقد يستحيل بعد إساءة أو إهمال شديد، وقد يختار المرء قطع الصلة. لكنه في أغلب الحالات يأتي وحده مع التعافي، حين يرى الشخص والديه أناسا عاديين علقوا في مصائدهم، أقرب إلى الأطفال منهم إلى العمالقة.

عقبات التغيير الثماني

1. **تهاجم بدل أن تعترف وتتحمل المسؤولية:** ما زلت تلوم غيرك أو تعوّض بمزيد من العمل والإبهار والكسب. والحل تجربة ذهنية: اكتب الخيارات التي ندمت عليها وافترض أنها خطؤك، واسأل ماذا لو كان في نقد الآخرين لك شيء من الصحة؛ ثم خفف العمل قليلا، وكفّ عن الإبهار المتعمد، وجرّب أن تكون كغيرك. وكان على جيد أن يتجاوز نقده للنساء ومعاييره المستحيلة.
2. **تهرب من الشعور بمصيدتك:** والحل أن تسمح لنفسك بالتفكير في مشكلاتك وبالإحساس بألم الطفولة، وأن تكتب مزايا التجنب وعيوبه وتعيد قراءتها، وأن تتوقف أياما عن وسائل الهروب (الإفراط في الأكل أو العمل أو المواد) وتكتب يومياتك، وأن تنضم إلى برنامج من برامج الخطوات الاثنتي عشرة إن احتجت.
3. **لم تدحض المصيدة عقليا بعد:** فعد إلى تمارين الدحض، واستعن بشخص تثق به يرى ما لا تراه، وابحث عن ظروف تبطل المصيدة (هل أُسيء إليك؟ هل تجنبت المحاولة خوفا؟ هل اخترت من يؤكدها؟)، وأعد كتابة بطاقتك واقرأها مرات في اليوم. وقد غيّرت هيذر معتقدها بتعلم التقدير الواقعي للخطر والاسترخاء الجسدي، شيئا فشيئا.
4. **بدأت بمصيدة أو مهمة أصعب مما تطيق:** قسّم الخطة إلى خطوات صغيرة، وابدأ بالأسهل. بدأ كارلتون توكيد ذاته مع أبيه ففشل، ثم تدرّج من الباعة والنُّدُل إلى المعارف وزملاء العمل ثم إلى المقربين. «حاول دائما ما تقدر عليه» قاعدة من أهم قواعد الكتاب.
5. **تعرف أن المصيدة خاطئة وتشعر أنها صحيحة:** هذا شائع ويدوم شهورا. والحل أن تتذكر أن البصيرة تأتي بسرعة والتغيير يأتي ببطء، وأن تكثر من التمارين الخبراتية (حوار بين جانبك السليم ومصيدتك، والغضب منها، والبكاء على ما عشته)، وأن تغير السلوك فتحصل على أدلة جديدة تغير الشعور، وأن تطلب دعم الأصدقاء. وكان على باتريك أن يجرّب منح شريكته مسافة ليتعلم أنها لن تضيع.
6. **لم تكن منهجيا ومنضبطا:** المصيدة صخرة لا تتفتت بضربات متفرقة فاترة. أكمل كل التمارين كتابة لا في الذهن، وخصص دقائق يومية لمراجعة تقدمك.
7. **في خطتك عنصر ناقص:** صار كارلتون يرفض الطلبات غير المعقولة ويعبر عن غضبه بهدوء، وظل غاضبا، لأنه لم يكن يقول ما يريد ويفضّل. والحل أن يراجع خطتك شخص تثق به، وأن تعيد قراءة قائمة السلوكيات النموذجية لمصيدتك.

8. **مشكلتك أعمق من أن تُحل وحدك:** فاطلب معالجا أو مجموعة. يستطيع المعالج أن يقوم مقام الوالد فيمنحك ما فاتك، وأن يواجهك، وأن يرى ما لا تراه.

الفصل السادس: «أرجوك لا تتركني»: مصيدة الهجر

ثلاث حالات

- **آبي** (Abby)، في الثامنة والعشرين، مات أبوها بنوبة قلبية وهي في السابعة، فكانت تقف عند النافذة تنتظر عودته. والإحساس نفسه يعود إليها كلما سافر زوجها في عمل: بكاء عند الوداع، ورعب ووحدة أثناء الغياب، وغضب عند العودة، واتصالات متكررة بلغت أن استدعته من اجتماع مهم لتسمع صوته فقط.
- **باتريك**، وقد عرفناه في الفصل الأول: كانت أمه تغيب أياما وهي تشرب، ولا يعرف أتعود أم لا، وكانت غائبة حتى وهي في البيت. وهو اليوم ينتظر زوجته بالإحساس نفسه.
- **ليندسي** (Lindsay)، في الثانية والثلاثين، تتعلق بسرعة وبحدة شديدة، وتتكلم عن الأبد في الأسابيع الأولى، ثم تتهم الطرف الآخر بأنه يريد تركها عند أدنى ابتعاد، وتختبره لترى إلى أي حد يحتمل، فتنتهي علاقاتها دائما بتركها. وكانت أمها شديدة التقلب المزاجي.

الاستبيان الخاص بالمصيدة

يبدأ هذا الفصل، ومثله كل فصول المصائد اللاحقة، باستبيان من عشر عبارات يقدّرها القارئ على السلم نفسه ذي الدرجات الست، معتمدا هذه المرة على حياته الراشدة كلها، أو على السنة والسنتين الأخيرتين إن تغيّر كثيرا. تُجمع الدرجات (من 10 إلى 60) وتُقرأ في خمس فئات تتكرر في كل الفصول: من 10 إلى 19 منخفضة جدا (المصيدة غالبا لا تنطبق)، ومن 20 إلى 29 منخفضة نسبيا (تنطبق أحيانا)، ومن 30 إلى 39 متوسطة (قضية في حياتك)، ومن 40 إلى 49 مرتفعة (مصيدة مهمة)، ومن 50 إلى 60 مرتفعة جدا (من مصائدك المركزية). ويضيف المؤلفان قاعدة مهمة: من حصل على 5 أو 6 في أي عبارة فقد تنطبق عليه المصيدة ولو كان مجموعه منخفضا. وعبارات هذا الاستبيان تدور حول الخوف من موت الأحبة أو رحيلهم، والتشبث، وغياب قاعدة سند ثابتة، والانجذاب إلى من لا يلتزم، والإحساس بأن الناس يأتون ويذهبون، واليقين بالوحدة في النهاية.

تجربة الهجر

في قلب المصيدة اعتقاد بأنك ستفقد من تحب وتبقى معزولا إلى الأبد، وأن الفقد لا رجعة فيه. وأغلب الناس لا يضطربون من فراق قصير لأنهم يعرفون أن العلاقة ستبقى، أما صاحب المصيدة فيرى في كل خروج من الباب رحيلا بلا عودة.

والهجر في الغالب **مصيدة سابقة للغة** (Preverbal): تبدأ في السنوات الأولى قبل أن يملك الطفل كلمات يصف بها ما يجري، ولذلك قد لا ترافقها أفكار واضحة في الرشد، بل إحساس من نوع «أنا وحدي، لا أحد معي». ومن هنا قوتها الانفعالية الهائلة. (وآبي استثناء، فمصيدتها بدأت في السابعة، ولذلك هي أخف قليلا.) والمصيدة تنشط في

العلاقات الحميمة أساسا، وقد لا تظهر في الجماعات. وأقوى ما يوقظها الفقد الحقيقي: طلاق أو رحيل أو موت. لكن صاحبها قد يقرأ نية الهجر في ملاحظة بريئة، أو في شرود الشريك لحظة، أو في انشغاله بشخص آخر في مجلس.

دورة الهجر

إذا طال الفراق مرّت التجربة بدورة من ثلاثة انفعالات: ذعر كذعر طفل أضاع أمه في السوق، قد يدوم ساعات أو أياما؛ ثم حزن على الوحدة قد يتحول إلى اكتئاب؛ ثم غضب، خاصة عند عودة الغائب، منه لأنه غاب ومن النفس لأنها تحتاج إليه كل هذا الاحتياج.

نوعان من الهجر

- **هجر قائم على الاعتمادية:** ينشأ من بيئة مفرطة في الحماية، ويجتمع فيه الهجر بالاعتمادية. يصعب عند المؤلفين تصور اعتمادية بلا خوف من الهجر، فمن يعتقد أن حياته معلقة بشخص يرتعب من فقده. سُئلت آبي عما سيحدث لو فقدت زوجها فقالت إنها تظن أنها ستموت. وصاحب هذا النوع يبحث عن توجيه ومساعدة، وكثيرا ما يحتفظ بأشخاص احتياطيين، ولا يكاد يمر عليه شهر بين علاقة اعتماد وأخرى.
- **هجر قائم على عدم الاستقرار أو الفقد:** صاحبه يستطيع أن يعيش مستقلا، كباتريك ولينديسي، لكن اعتماده انفعالي لا وظيفي: يحتاج إلى الصلة ليهدأ. وقد يبقى وحيدا مدة طويلة، لأنه عرف الوحدة طفلا ويعرف أنه ينجو منها؛ أما ما يدمّره فهو أن تتكون الصلة ثم تنقطع.

الأصول: استعداد فطري وبيئة

يقلل المؤلفان عموما من دور الوراثة لقلة ما يُعرف عنه، لكنهما يستثنيان الهجر: فدارسو الرضّع لاحظوا أن بعضهم يستجيب للفراق بشدة أكبر بكثير من غيره. ويستندان إلى جون بولبي (John Bowlby) في كتابه عن الانفصال، فقد لاحظ أطفالا فُصلوا مؤقتا عن أمهاتهم في دور حضانة، فمرّوا كلهم بثلاث مراحل: **الاحتجاج** (Protest) بقلق شديد وبحث عن الأم ورفض للمواساة؛ ثم **اليأس** (Despair) بخمول وانسحاب؛ ثم **الانفصال الانفعالي** (Detachment)، فإذا عادت الأم استقبلها الطفل ببرود، ثم تعلق بها من جديد **تعلقا قلقا** (Anxious Attachment) يتشبث ويقلق كلما غابت. وهذا النمط عام عند صغار الإنسان والحيوان، وعمومه يرجّح أصلا بيولوجيا، ودورة الهجر عند الراشد تشبهه.

لكن الاستعداد لا يكفي وحده: الصلة المستقرة بالأم وغيرها قد تمنع المصيدة عند من عنده الاستعداد، وبعض البيئات قاسية إلى حد أنها تنشئها عند من لا استعداد له. وكلما قوي الاستعداد قلّ ما يلزم من صدمة لإيقاظ المصيدة.

ويذكر المؤلفان ثمانية أصول: الاستعداد الفطري لقلق الانفصال، وموت أحد الوالدين أو رحيله مبكرا، ودخول الأم المستشفى أو غيابها طويلا، وتعاقب المربيات أو التربية في مؤسسة أو الإرسال المبكر إلى مدرسة داخلية، وأم غير مستقرة تنسحب بانتظام باكتئاب أو غضب أو إدمان، وطلاق الوالدين أو شجار يُخشى معه تفكك الأسرة، وفقدان انتباه أحد الوالدين بمولود جديد أو زواج ثان، وأسرة شديدة القرب تفرط في الحماية.

وفقد الوالد أشد هذه الأصول، وأثره أكبر كلما كان أبكر. لكن أثره يخففه وجود صلات حميمة أخرى (كانت علاقة آبي بأمها ثابتة، ولذلك بقيت مصيدتها محصورة في علاقتها بزوجها)، أو بديل للوالد المفقود، أو عودة الوالد (شفاء المريض، أو صلح الوالدين، أو إقلاع المدمن).

والفرق بين الهجر والحرمان العاطفي دقيق ومهم: في الحرمان كان الوالد حاضرا جسديا دائما، لكن نوعية الصلة ضعيفة؛ وفي الهجر وُجدت الصلة ثم ضاعت، أو كانت تحضر وتغيب بلا انتظام. وكثير من الأطفال عاشوا الأمرين معا فتكونت عندهم المصيدتان. وكذلك لا يلزم أن يكون الوالد المسيء مصدرا للهجر: فالعقاب نفسه قد يكون صلة عند طفل لا يجد غيرها، ولذلك الإساءة والهجر قضيتان مختلفتان. ويلاحظ المؤلفان أن الطفل الذي يخاف الهجر قد يلازم والده كظله، فيبدو للناظر شديد الارتباط به، والحقيقة أن الصلة غير كافية فيراقبها باستمرار.

المصيدة في الزواج والصداقة

العلاقة عند صاحب المصيدة لعبة صعود وهبوط، لأنها تبدو دائما على حافة الكارثة. وبعضهم يتجنب العلاقات الحميمة أصلا ليرتاح من ألم الفقد، كما فعل باتريك سنوات قبل زواجه.

ويعدّد المؤلفان علامات الخطر في الشريك المحتمل، أي من يوقظ المصيدة: شريك لا يستطيع الالتزام لأنه مرتبط بغيرك، أو غير متاح باستمرار (يسافر كثيرا، أو يسكن بعيدا، أو يغرق في العمل)، أو غير مستقر انفعاليا (إدمان، أو اكتئاب، أو عجز عن الثبات في عمل)، أو من يرفض الاستقرار ويتمسك بحريته في الغياب والحضور، أو متردد يقترب ثم يبتعد. والمفارقة أن صاحب المصيدة لا ينجذب إلى من لا أمل فيه، بل إلى من يجمع الأمل والشك، فعدم الاستقرار مألوف عنده ويولّد «كيمياء» دائمة.

وحتى مع شريك مستقر قد يغذي المصيدة بتسعة أشكال: تجنب القرب، والقلق المفرط من موت الشريك، والمبالغة في تفسير تصرفات صغيرة، والغيرة والتملك، والتشبث، والعجز عن البعد أياما، والشك الدائم في بقائه، واتهامه بعدم الوفاء، والانسحاب لمعاقبته. وآبي مثال على ذلك: قابل المؤلفان زوجها مرات ورأيا أنه ملتزم تماما، ومع ذلك لا تطمئن. وصاحبة المصيدة تدفع من تحب بيد وتتشبث به بالأخرى.

و**الانفصال الانفعالي** (Detachment) هو الهجوم المضاد في هذه المصيدة: «لا أحتاج إليك» بنبرة تحدٍّ فيها غضب وعقاب للشريك، وثمنها برود انفعالي. والمصيدة تمتد إلى الصداقات بحدة أقل: صديقة لم ترد على اتصال منذ يومين تثير عند ليندسي رغبة في قطيعة.

خطوات التغيير

1. **افهم هجرك في الطفولة.** اسأل نفسك أولا عن الاستعداد الفطري: هل كنت دائما شديد الانفعال؟ هل صعب عليك دخول المدرسة أو النوم خارج البيت؟ هل كنت تتشبث بأمك في الأماكن الجديدة أكثر من غيرك؟ فإن كانت الأجوبة نعم في الغالب، فقد يفيد تقييم طبي نفسي يُنظر فيه في دواء يساعد على احتواء الانفعالات. ثم ابدأ من موقف حاضر أيقظ المصيدة، وأغمض عينيك، وتذكر متى شعرت بهذا من قبل؛ فحين فعلت ليندسي ذلك عادت إلى زيارة أمها في المستشفى وهي في الثامنة.

2. **راقب مشاعر الهجر،** وتعرّف دورة الذعر والحزن والغضب كلما ركبتها. وتدرّب على البقاء وحدك بدل الهروب من الوحدة: قليلا في البداية، في وقت تجعله خاصا بنشاط تحبه، حتى تعبر المخاوف إلى السكينة. وهذا ما تعلمته آبي، ثم صارت تستمتع بخلوتها.
3. **راجع علاقاتك السابقة** واستخرج النمط المتكرر والمزالق التي عليك تجنبها. اكتشفت ليندسي أن علاقتها بمعالجيها كانت أول صلة ثابتة في حياتها، ويرى المؤلفان أن هذه الصلة نفسها ثبّتتها.
4. **تجنب الشريك غير الملتزم أو غير المستقر أو المتردد،** ولو كان الانجذاب إليه شديدا، فالانجذاب الشديد قد يكون علامة على أنه يوقظ مصيدتك. وقد ارتبطت ليندسي أخيرا بزميل هادئ ملتزم، وكانت الصداقة بينهما قد استقرت شهورا قبل الارتباط، فقلّ تشبثها واتهاماتها. وتعلم باتريك أن يحتفظ بنفسه في العلاقة، فمن يعطي كل شيء يخسر كل شيء حين يذهب الآخر.
5. **إذا وجدت شريكا مستقرا ملتزما فثق به،** واترك الحب المضطرب إلى الحب الثابت.
6. **لا تتشبث ولا تغر ولا تبالغ** أمام الفراق العادي في العلاقة السليمة. واكتب بطاقة تذكير تقول فيها إن الابتعاد المؤقت جزء من إيقاع العلاقات الجيدة، وإن ردك الغاضب المتشبث سيُبعد الشريك أكثر، وإن انتباهك ينبغي أن يعود إلى حياتك وتطوير نفسك.

ومن كانت مصيدته شديدة ولم يستطع بناء علاقة جيدة، فالعلاقة العلاجية قد تكون الجسر إلى ذلك.

الفصل السابع: «لا أستطيع أن أثق بك»: مصيدة عدم الثقة والإساءة

تنبيه للقارئ: يتناول هذا الفصل الإساءة الجسدية والجنسية للأطفال. عرضناه باختصار ودون تفاصيل، ومن عاش شيئا من ذلك فالكتاب نفسه يوصيه بمعالج مختص قبل أي تمرين.

حالتان

فرانك (Frank)، في الثانية والثلاثين، لا يثق بزوجته وإن كان يعرف أنها تحبه، ويتوقع أن ينكشف حبها «خدعة». تأخرت مرة نصف ساعة مع صديقة فاستقبلها بغضب أخافها. وارتاب حتى في معالجيه، فظن أنهم كلموا مديره عنه. كان أبوه يضربه ويهينه، وقد أقسم ألا يمد يده إلى أطفاله، ووفى. وتعود **مادلين** من الفصل الأول: بدأت الإساءة إليها من زوج أمها وهي في التاسعة ودامت ثلاث سنوات، وكانت أمها غائبة الوعي بالمهدئات.

تقيس المصيدة عشر عبارات بالطريقة نفسها التي وصفناها في الفصل السادس، تدور حول توقع الأذى والاستغلال، والحذر الدائم، واختبار الناس، والمبادرة بالأذى قبل التعرض له، والغضب مما فعله الناس.

تجربة الإساءة

الإساءة مزيج من الألم والخوف والغضب والحزن، يغلي قريبا من السطح ويحس به المعالج في الغرفة ولو بدا صاحبه هادئا. ومن علاماتها تقلب المزاج المفاجئ، و**التفكك** (Dissociation): غياب عن اللحظة وإحساس بأن الأشياء غير حقيقية وتخدّر انفعالي، تعلمه الطفل مهربا نفسيا. والعلاقات عند صاحب المصيدة أماكن خطر لا راحة، ولا سيما مع الأقربين، ويبحث وراء كل لطف عن دافع خفي، ويعيش في **يقظة مفرطة** (Hypervigilance). وقد تكون الريبة عامة كما عند فرانك، أو محصورة في فئة كالرجال عند مادلين.

والذاكرة تختلف: بعضهم يتذكر كل شيء وتلاحقه الذكريات، وبعضهم لا يتذكر إلا فترات ضبابية، لكن الجسد «يتذكر» بالكوابيس والصور المقتحمة والاضطراب أمام ما يذكّر بالإساءة. انطفأ المصباح مرة في خزانة فتصبب فرانك عرقا، ثم تذكر بالتخيل أنه كان طفلا يختبئ في خزانة مظلمة من أبيه. وأخطر أشكال التذكر عند المؤلفين إعادة تمثيل الإساءة في العلاقات الحاضرة. ويرافق المصيدة في الغالب قلق واكتئاب وإحساس بالعيب.

الأصول

أصلها إساءة أو تلاعب أو إذلال أو خيانة في الطفولة، ويعدّد المؤلفان عشرة أشكال، منها: الإساءة الجسدية، والإساءة الجنسية أو اللمس غير اللائق، والإذلال والسخرية والألقاب الجارحة، وأسرة لا يؤتمن أهلها على سر ولا وعد، وفرد يستمتع بمعاناة الطفل، والإكراه بالتهديد بعقاب شديد، وتحذير متكرر من الثقة بمن هم خارج الأسرة، والإحساس بأن الأسرة كلها ضد الطفل. وكل إساءة انتهاك لحدود الطفل الجسدية أو النفسية ممن كان يُفترض أن يحميه.

ويشرح المؤلفان مصادر الذنب الذي يحمله الضحايا: أن الطفل رحّب أول الأمر بالاهتمام، وأنه «سمح» بما جرى، والسرية التي فرضها المعتدي. وحكمهم قاطع: الطفل لا يتحمل أي مسؤولية، لأنه طفل، ولأن حمايته كانت واجب أسرته. وجرح عدم الحماية حاضر في معظم أشكال الإساءة: والد يؤذي وآخر لا يمنع. والطفل يحتمل الإساءة لأنه يحتاج إلى الصلة بالمعتدي، فبعض الصلة ولو مؤذية خير عنده من لا صلة. والأشكال الثلاثة (جسدية وجنسية ولفظية) تتشابه في هذا المزيج الغريب من الحب والأذى، وكانت مصيدة فرانك أشد لأن المعتدي أبوه، ولأن الإساءة أبكر وأطول.

وفي كل حالة إساءة رآها المؤلفان جعل المعتدي الطفل يشعر بأنه بلا قيمة، فاقترنت المصيدة بالعيب والعار. ويذهبان إلى أن التفكك في الحالات القصوى قد يؤدي إلى «تعدد الشخصيات» (انظر التحفظ في آخر الملخص). والهجوم المضاد هنا أن يقلد الضحية المعتدي، فقد كان فرانك يضرب أخاه الأصغر كما يضربه أبوه، وكان أبوه نفسه طفلا مضروبا. لكن المؤلفين يؤكدان أن العكس غير صحيح: معظم ضحايا الإساءة لا يصيرون معتدين، وفرانك كسر السلسلة. ويلاحظان أن الوالد القاسي يبطش غالبا والطفل صغير جدا، دون الخامسة مثلا، وأن الريبة قد تُتعلم أيضا بالقدوة من والد متلاعب، بصورة أخف.

المصيدة في العلاقات

علامات الخطر في الشريك ثلاث عشرة، أبرزها: غضب انفجاري مخيف، وفقدان السيطرة مع الإدمان، والتحقير أمام الأهل والأصدقاء، والكذب والتلاعب، والقسوة والاستمتاع بالألم، والضرب والتهديد، والإكراه، واستغلال الضعف والكرم، والخيانة. والمأساة أن المسيئين هم أكثر من تنجذب إليهم الضحية، وهذا هو قهر التكرار، ولا يُكسر في الغالب دون علاج.

ويضع المؤلفان قائمة طويلة (عشرون بندا) لأشكال المصيدة في العلاقة الطويلة، تتوزع على قطبين: قطب الضحية (السماح بالإساءة خوفا أو لأنها «ما أستحقه»، والخضوع السريع، والعجز عن قول «لا»، وكتمان الضعف والأسرار خوفا من استغلالها، ونسيان أجزاء من الطفولة، والانسحاب الذهني أمام الخوف) وقطب المهاجم (المبادرة بالهجوم توقعا للأذى، وجانب قاس خفي، والإساءة إلى الأقربين). وحتى العلاقة الجيدة قد تتحول بيد صاحب المصيدة إلى علاقة إساءة: يحرّف الكلام البريء، ويضع اختبارات لا يقنعه نجاح الشريك فيها، ويضخم الهفوات ويصغر الحب. لم يجد فرانك على زوجته إلا حادثة قديمة واحدة قبل الزواج، وظل يعيدها عليها سنوات. وقد يُرخص الشخص قيمته في العلاقة فيشجع شريكا عاديا على سوء معاملته.

خطوات التغيير العشر

1. **استعن بمعالج إن أمكن،** خاصة بعد إساءة جسدية أو جنسية. هذه من أقوى المصائد وأصعبها، وكتاب للمساعدة الذاتية لا يكفي معها إلا في صورها الخفيفة. وتفيد مجموعات دعم الناجين من الإساءة.
2. **استرجع ذكريات الإساءة بالتخيل** مع معالج أو صديق موثوق يحتوي مشاعرك. وللمقاومة سببان: الألم، والرغبة في الإبقاء على صورة والد طيب.

3. **عبّر عن غضبك في التخيل وكفّ عن العجز فيه:** تخيل نفسك راشدا قويا تقف بين المعتدي والطفل وتقول له إنه مخطئ. والغاية أن تسترد قوة الراشد.
4. **كفّ عن لوم نفسك.** لا طفل يستحق الإساءة. أدخل نفسك الراشدة إلى المشهد وأخرج الطفل منه واحتضنه، ووجّه غضبك إلى الوالد الذي لم يحمك بدل توجيهه إلى نفسك بالأكل أو الإدمان أو الاكتئاب.
5. **فكّر في تقليل الصلة بالمعتدي أو قطعها مؤقتا** أثناء العمل على المصيدة، فهو أقوى ما يغذيها. والقرار في العلاقة النهائية لك وحدك.
6. **واجه المعتدي إن أمكن حين تكون مستعدا،** وجها لوجه أو برسالة، مع سند ممن تثق به. والغالب أن ينكر، ونجاح المواجهة يقاس بما تفعله فيك لا بجوابه.
7. **كفّ عن احتمال الإساءة في علاقاتك الحاضرة.** إن كان المسيء شريكا فامنحه فرصة واحدة مع حزم هادئ لا عدوان فيه، فإن لم يتغير فلا بد من قرار صعب يحسن أن يُتخذ بمساندة مختص.
8. **اقترب ممن يستحق الثقة:** اكتب لكل قريب غير مسيء أدلة الثقة وأدلة عدمها، وكثيرا ما تفاجأ بقلة الأدلة الثانية. توقف فرانك عن مراقبة زوجته، فهدأ وهدأت.
9. **اختر شريكا يحترم حقوقك** ولو كانت «الكيمياء» أضعف، وتدرّج في القرب، فليس كل الناس كأسرتك، وتعميم تجربتها عليهم خطأ.
10. **لا تسئ إلى من حولك.** فقد أدرك فرانك أن إلحاحه ونوبات غضبه إساءة وإن لم يضرب. وإن عجزت عن التوقف فاطلب المساعدة فورا، واعتذر لمن أسأت إليه، وحدد كيف ستتغير.

ومن وجد في هذا الفصل ما يمسه فليبدأ بمختص نفسي، وفي الأزمات الحادة في الجزائر يُتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.

الفصل الثامن: «لن أنال الحب الذي أحتاجه»: مصيدة الحرمان العاطفي

ثلاث حالات

يعود **جيد**: لم تدم علاقة له أكثر من ستة أشهر منذ مراهقته، تبدأ كل واحدة بأمل وحماس ثم ينتهي إلى الملل والتذمر، وكل ما تفعله الطرف الآخر يغضبه. و**داستن** (Dustin)، في الثامنة والعشرين، يتعلق بمن لا سبيل إليها: مرتبطة بغيره، أو بعيدة، أو غير مستعدة؛ وتجذبه الباردة المتمركزة حول ذاتها، ويفقد اهتمامه بالدافئة المعطاءة. و**إليزابيث** (Elizabeth)، في الأربعين، أم حنون إلى حد تدليل رضيعها، تركت عملها مساعدة اجتماعية، وزوجها رجل أعمال بارد كثير الأسفار لا يلتفت إليها، فتقضي ما يجمعهما من وقت في اللوم، ولومها يبعده أكثر.

ويقيس المصيدة استبيان العبارات العشر نفسه في بنيته، وعباراته عن الحاجة إلى حب أكثر، وألا يفهمك أحد، والانجذاب إلى الباردين، والانفصال حتى عن الأقربين، وصعوبة قبول الحب والتوجيه، والوحدة.

تجربة الحرمان

الحرمان أصعب المصائد تعريفا، لأنه بدأ قبل الكلمات، فهو إحساس بأن شيئا ناقص، وفراغ، ويقين حزين بأنك لن تُسمع ولن تُفهم. وأقرب صورة له صورة الطفل المهمل. وقد بلغ الإحساس بالوحدة عند جيد أنه فكر في الانتحار، ووصف نفسه بأنه «ميت انفعاليا». ومن يمر بمثل هذه الأفكار فليطلب مختصا دون تأخير، وفي الجزائر رقم الحماية المدنية 14.

ولهذه المصيدة علامات: نهم لا يشبع، فلا يكفي صاحبها ما يُعطى (أقام له الطرف الآخر حفل ميلاد مكلفا، فخاب أمله لأن هديته كانت أرخص من هديته هو)؛ واختيار مهن الرعاية والإصغاء تعويضا، كإليزابيث التي تسمع مشكلات الجميع ولا يسمع أحد مشكلاتها؛ وخيبة مزمنة من الناس تنتهي إلى أن لا أحد يُعتمد عليه انفعاليا.

الأصول

الأصل في **الصورة الأمومية**، أي من يتولى الرعاية الانفعالية للطفل في سنواته الأولى، وهي في الغالب الأم، وتصير هذه العلاقة الأولى قالبا لما بعدها. ويحدد المؤلفان ستة أبعاد للنقص: أم باردة لا تحتضن، وطفل لا يشعر بأنه ثمين، وقلة الوقت والانتباه، وضعف التناغم مع حاجات الطفل وعالمه، وضعف التهدئة (فلا يتعلم الطفل تهدئة نفسه ولا قبول التهدئة من غيره)، وضعف التوجيه.

والحالات الثلاث تمثل درجات: جيد أُهمل إهمالا شبه تام من أم صغيرة السن لم تُرده. وأم إليزابيث كانت مسؤولة لكنها **نرجسية** (Narcissistic) ترى ابنتها امتدادا لها، تلبسها وتعرضها أمام الضيوف ثم تتجاهلها إذا انصرفوا، فتزوجت إليزابيث رجلا يعاملها المعاملة نفسها. وأم داستن محامية ناجحة أعطته أحسن اللعب والمدارس، لكنها باردة منشغلة تراه عبئا. غير أن أباه كان محبا، فبقيت مصيدته محصورة في علاقاته العاطفية، وله صداقات جيدة. وهنا درس مهم: الوالد الآخر قد يعالج جزئيا ما أفسده الأول، ويحصر المصيدة في نوع من العلاقات.

ولأن الحرمان غياب لا فعل، فهو من أكثر المصائد شيوعا وأصعبها اكتشافا. فالنقد الذي يولّد العيب والعار، والتسلط الذي يولّد الخضوع، أفعال يتذكرها الطفل؛ أما الحرمان فشيء لم يعرفه أصلا. ولذلك يقول كثيرون في البداية «كانت طفولتي عادية»، ثم يظهر الخلل حين يصفون علاقاتهم. والأسئلة التي يقترحها المؤلفان بسيطة: هل شعرت بالقرب من أمك؟ هل فهمتك؟ هل كانت دافئة؟ هل كنت تستطيع أن تقول لها ما تشعر به؟

المصيدة في العلاقة الزوجية

بعضهم يتجنب العلاقات الحميمة أو يقصرها (الهروب). ومن يدخلها يكرر الحرمان بإحدى ثلاث طرق: يقطع العلاقة حين يقترب الطرف الآخر (جيد)، أو يختار من لا سبيل إليه (داستن)، أو يختار حاضرا باردا (إليزابيث). ومن علامات الخطر في الشريك المحتمل: لا يصغي، ويستأثر بالكلام، ولا يرتاح للتعبير عن المودة، ومتاح أحيانا فقط، وبارد، وأنت أحرص منه على القرب، وغائب حين تكون ضعيفا، ولا يفهم مشاعرك، وأنت تعطي أكثر مما تأخذ. فإذا اجتمع كثير منها مع انجذاب قوي فابتعد.

ومع الشريك الكريم تبقى مزالق: لا تقول ما تحتاج ثم تخيب، ولا تقول ما تشعر ثم تتألم لأنك لم تُفهم، ولا تسمح لنفسك بالضعف فلا يستطيع حمايتك، وتكتم الاستياء، ثم تغضب وتطالب وتتهم، أو تنسحب. ويلاحظ المؤلفان أن أكثر أصحاب المصيدة لا يطلبون ما يريدون، وينتظرون أن يقرأ الشريك أفكارهم.

أما الهجوم المضاد فهو **التطلب** (Demandingness): عدائية ومطالبة دائمة، وهي في رأي المؤلفين مزيج من الحرمان العاطفي والاستحقاق. فالطفل الذي لم يُسمح له بالمطالبة بحاجاته الانفعالية، وسُمح له بالمطالبة بغيرها، يتعلم أن يطالب بالأكل واللباس والمال وكل شيء إلا ما يحتاجه حقا، وهو الرعاية. وكان داستن كذلك، فأمه سخية بالهدايا شحيحة بالحنان. ولذلك تبقى علاقات المطالب سطحية، ويبقى صاحبها غير راض. أما الطفل المحروم من الجهتين فيستسلم ولا يتوقع شيئا. ويقابل المؤلفان بين جيد الغاضب المطالب (هجوم مضاد) وإليزابيث الصامتة عن حاجاتها (استسلام).

خطوات التغيير

1. **افهم حرمانك في الطفولة واشعر بالطفل المحروم فيك.** ويساعد هنا تمييز ثلاثة أنواع من الحرمان: حرمان **الرعاية** (الدفء والانتباه والاحتضان)، وحرمان **التعاطف** (من يفهم عالمك ويعترف بمشاعرك)، وحرمان **الحماية** (القوة والاتجاه والنصح والملجأ). حُرم جيد من الثلاثة، وحُرم داستن من الرعاية والتعاطف لا من الحماية، أما إليزابيث فحنان أمها كان استعراضيا لا يظهر إلا أمام الضيوف، وحُرمت خاصة من التعاطف: قالت لأمها مرة إنها لا تحب طفلة، فردت الأم بأن هذا كلام فارغ، فأحست بأنها «غير مرئية». تخيّل كل والد على حدة وكل فرد قريب. ويلاحظ المؤلفان أن المهاجم يصل إلى غضبه بسهولة ويصعب عليه الألم، والمستسلم عكسه، والمطلوب الإحساس بالاثنين.
2. **راقب مشاعر الحرمان الآن،** واجعل كل إحساس قوي بالإهمال أو الوحدة إشارة. انتقل بالتخيل من المشهد الحاضر إلى مشهد طفولي يشبهه: رأى داستن من تعلق بها خلف زجاج لا تسمعه، ثم تذكر أنه كان

يمشي على أطراف أصابعه في البيت كي لا يزعج أمه وهي تقرأ.

3. **راجع علاقاتك السابقة** واستخرج القاعدة: عند داستن كانت علامات البُعد واضحة من البداية فتجاهلها، وعند إليزابيث العطاء بلا مقابل، وعند جيد الخيبة من الجميع.
4. **تجنب الباردين الذين يثيرون انجذابا شديدا.** ويقترح المؤلفان قاعدة عملية: قدّر انجذابك على سلم من 0 إلى 10، فإن كان 9 أو 10 ففكر مرتين، لأن الانجذاب الشديد كثيرا ما يكون صادرا عن المصيدة لا عن صفات تُبقي العلاقة. ولا يطلبان علاقة بلا انجذاب، فدرجات 6 و7 و8 كثيرة وقد تكون فيها السعادة.
5. **إذا وجدت شريكا كريما انفعاليا فامنح العلاقة فرصة،** واطلب ما تريد، وأظهر ضعفك. قد يبدو الأمر مملا في البداية لأن تلبية الحاجات إحساس غريب عليك. وقد اكتشف داستن أنه لم يكن يمل من زوجته بل كان غاضبا منها لأنه لا يخبرها بما يحتاج. وكتمان الحاجة استسلام للمصيدة.
6. **كفّ عن اللوم والمطالبة.** قل ما تحتاج مباشرة وبهدوء، وأظهر الجرح الذي تحت الغضب، فالغضب وحده يُبعد الشريك.

والتغيير بطيء، وكلما كان الضرر في الطفولة أكبر لزم جهد أكبر، وهذا ظلم آخر يضاف إلى ما سبق، وقد يحتاج صاحبه إلى مختص. وفي الخواتيم: بدأ جيد يُظهر ألمه وتجاوز لأول مرة حد الأشهر الستة، وانفصلت إليزابيث عن زوجها بعد محاولات طويلة لم يتغير فيها، ثم كررت النمط مرتين قبل أن تتعلم أن «تأخذ»، وتزوج داستن من الدافئة التي كاد يتركها.

الفصل التاسع: «لا أنتمي»: مصيدة الاستبعاد الاجتماعي

حالتان ونوعان

ديبرا (Debra)، في الخامسة والعشرين، لطيفة في جلسة العلاج، لكنها في الجماعة خجولة قلقة، تتجنب المناسبات، وتظن أنها غير جذابة وأنها تقول «كلاما سخيفا»، وتصف نفسها بأنها «فاشلة في المخالطة». و**آدم** (Adam)، في الخامسة والثلاثين، يقف دائما على الهامش، ويقول إنه في الخارج ينظر إلى الداخل؛ يستطيع القرب في علاقة ثنائية، لكنه كفّ عن لقاء الناس ولا ينتمي إلى أي جماعة.

والانفعال الأساسي هنا الوحدة، ولها سببان يمثلان نوعين يجتمعان أحيانا: الإحساس بأنك **غير مرغوب فيك** (Undesirable)، والإحساس بأنك **مختلف** (Different). ديبرا من النوع الأول: قلق أداء أمام الغرباء يشبه رهبة المسرح، وخوف من التقييم، ومقارنة دائمة بمن هو أجمل أو أذكى، وقلقها نفسه صار سبب خجلها. ومهاراتها جيدة حين ترتاح، لكن القلق يعطلها. وآدم من النوع الثاني: لا مشكلة عنده في المهارات، بل إحساس عميق بالاختلاف يجعله يبدو متعاليا «لا يُلمس»، وأكثر ما يشعر بالوحدة وسط الزحام. والمصيدة قد تكون ظاهرة (من يُسخر منه، أو المنعزل على الهامش) أو خفية لا يراها أحد. ويذكر المؤلفان أن الوحدة ترتبط بأعراض جسدية كاضطراب النوم والصداع ومشكلات القلب والمعدة، ولا يذكران لذلك مصدرا.

وتقيس المصيدة عشر عبارات عن الحرج في المواقف الاجتماعية، والإحساس بالملل والبلادة في التجمعات، وتجنب المناسبات، والإحساس بالقبح، وبالاختلاف الجوهري، وباختلاف الأسرة عن الأسر المحيطة.

الفرق بين الاستبعاد والعيب

ديبرا ليست مصابة بمصيدة العيب والعار: إذا تجاوزت اللقاء الأول واقتربت من الناس صارت على ما يرام، ولها صديقات مقربات. فالاستبعاد الاجتماعي يتعلق بصفات **ظاهرة**، والعيب والعار بصفات **داخلية**. ومن اجتمعت عنده المصيدتان، والعيب أعمقهما، فحاله أصعب بكثير، لأنه وحيد في الحميمية وفي الجماعة معا.

الأصول

يذكر المؤلفان أربعة أصول. الأول نقص ظاهر جعل الطفل موضع سخرية أو رفض من أقرانه: جسدي (السمنة أو النحافة أو الطول أو القصر أو الإعاقة أو حب الشباب أو تأخر البلوغ أو الضعف في الرياضة)، أو ذهني (بطء في الدراسة، أو صعوبة تعلم، أو تأتأة، أو مشكلات انفعالية)، أو اجتماعي (الارتباك وعدم النضج والغرابة). كانت ديبرا سمينة يطاردها الأطفال في ساحة اللعب، ولم تُدعَ إلى أي نشاط قبل أن تفقد وزنها. والثاني أسرة مختلفة عن محيطها في العرق أو الدين أو المكانة أو التعليم أو العادات أو اللغة، أو فيها مرض نفسي أو إدمان، أو كثيرة الترحال. كان والدا آدم مدمنين، فصار في الثانية عشرة أبا وأما لإخوته الأربعة، وأخفى بيته عن رفاقه، وأفهمه والداه أنهم أرفع من جيرانهم فابتعد عنهم. والثالث اختلاف في الطفل نفسه حتى عن إخوته: موهبة أو اهتمامات غير مألوفة أو طبع

خجول أو عقلاني أو نمو أسرع أو أبطأ من أقرانه. والرابع طبع سلبي، أو والدان قمعا فردية الطفل، فلم يكوّن اهتمامات وآراء خاصة، فلا يجد ما يقوله في المحادثة، وهذا أصل يتصل بالاعتمادية والخضوع. ويضيف المؤلفان أن الوالد الشديد النقد لمظهر الطفل وكلامه قد يصنع المصيدة أيضا.

ويلاحظان أن التعويض الشائع عند الطفل المرفوض اجتماعيا هو التفوق الدراسي، فقد تكونت عند ديبرا مصيدة المعايير الصارمة، وصارت تشترط على نفسها في المجلس لباقة وذكاء وجمالا لا يُبلغ، فتتوقع النقد وتزداد قلقا. وكل الناس يعرفون شيئا من هذه المصيدة، والمراهقة خاصة مرحلة اغتراب شائع يكاد يكون عاديا، يخرج منه أكثرهم بعدها. أما من بدأت مصيدته في الطفولة فتبقى معه، وكلما كان الاستبعاد أبكر وأعم كانت أقوى.

المصيدة في العمل والزواج

يعدّد المؤلفان اثني عشر شكلا لإدامة المصيدة، منها: تضخيم الفروق وتصغير المشترك، والبقاء على هامش العمل فلا يُرقّى صاحبها ولا يُشرك في المشاريع، والتوتر في الجماعات، والاكتفاء بالأسرة وصديق أو اثنين، وإخفاء الأسرة عن الناس، والتظاهر بالتشابه وكتمان الجوانب غير المألوفة، والإفراط في الاهتمام بالمظهر، وتجنب ما قد يُظهر البطء أو الارتباك كالدراسة الجامعية أو الخطابة، والتعويض بإثبات الشعبية أو المكانة.

وفي اختيار الشريك قد ينجذب صاحب المصيدة إلى من يملك علامات الانتماء التي تنقصه، وهذا قد يدفعه إلى المخالطة، وقد يجعله يعتمد عليه في كل لقاء فيزداد خجلا. وقد ينجذب إلى «منبوذ» مثله، فيتعزيان ويشعران معا بتفوقهما على «العاديين»، وعلى هذا تقوم الجماعات المغلقة التي ترى نفسها مالكة لسر لا يملكه غيرها. وفي المهنة يميل إلى الأعمال الفردية (الفن، والبحث، والكتابة الحرة، والحاسوب، والعمل من البيت) ويتجنب ما يقوم على العلاقات. أما الهروب فهو الصخرة التي تقوم عليها المصيدة: يريح صاحبها، لكنه يمنع المهارات من النمو والمعتقدات من الاختبار.

خطوات التغيير الاثنتا عشرة

1. **افهم استبعادك في الطفولة** بالتخيل، ثم أدخل نفسك الراشدة إلى المشهد وواسِ الطفل. تذكرت ديبرا أنها كانت آخر من يُختار في فريق اللعب، وتذكر آدم أنه وقف تحت شلال يرى رفاقه من بعيد كأنه خلف نافذة.
2. **اكتب المواقف التي تقلقك ولا تتجنبها،** وأمام كل منها ما تشعر فيه بالنقص، وأسوأ ما تتوقع أن يحدث.
3. **اكتب المواقف التي تتجنبها** بالأعمدة نفسها.
4. **اكتب طرق تعويضك** (الهجوم المضاد): التظاهر بالتشابه، وإخفاء الجوانب «الغريبة»، والفصل بين عوالمك، ومحاولة إبهار الناس بشعبيتك. وهذه التعويضات هشة.
5. **اكتب الصفات التي تشعرك بالنقص أو الاختلاف،** كل صفة في ورقة: عرّفها تعريفا محددا، واكتب أدلة وجودها في حياتك الراشدة وأدلة نفيها، واسأل أصدقاءك وأهلك، ثم لخص الدليل الموضوعي. وقد تبين لآدم أن بعض عيوبه حقيقية (جدية زائدة، وتعالٍ ينفّر الناس)، وأنه يعزز مصيدته بالبحث عن الفروق، فيرفض التقرب من زميل يشاركه اهتمامه لأن سيارته فاخرة.

6. **إن كان العيب حقيقيا فضع خطة لتجاوزه** وتدرج فيها: مهارات اجتماعية، أو دورة في الخطابة، أو عناية بالمظهر. اكتشفت ديبرا بلعب الأدوار أن قلقها يجعلها تطلق دعابات تُفهم خطأ، وأنها لا تعرف ماذا تقول عن نفسها، فكفّت عن الأولى وتدربت على الثانية. واستعمل **التخيل الإيجابي**: تمرّن ذهنيا على النجاح بدل التمرّن على الكارثة.
7. **أعد تقدير العيوب التي لا تتغير.** ما بعد تحسين النفس قبولها. قارن عيوبك بصفاتك الحسنة، وتذكر أن الراشدين أكثر تسامحا مع الاختلاف من الأطفال الذين سخروا منك. وبعض «عيوبك» قد تكون جزءا تعتز به، والقرار لك، مع وعي بثمنه: التوازن بين الاندماج والتفرد من أصعب مهام الحياة.
8. **اكتب بطاقة لكل عيب** تذكر فيها مبالغتك وصفاتك الحسنة وما تستطيع تحسينه.
9. **اصنع سلّما للمواقف التي تتجنبها واصعده تدريجيا.** هذه أهم خطوة. قدّر صعوبة كل موقف من 0 (سهل جدا) إلى 8 (شبه مستحيل)، وابدأ بالأسهل وكرره حتى تتقنه. بدأت ديبرا بالخروج مع زملائها بعد العمل، وكررته شهورا قبل أن تصعد درجة.
10. **ابدأ المحادثات عمدا:** حدد عددا من الأشخاص تكلمهم في كل لقاء، وصادق واحدا من الجماعة ثم توسع. والغالب أن تجد القلق أقل مما توقعت.
11. **كن نفسك في الجماعة،** فإخفاء جانب منك هروب خفي يعزلك وأنت وسط الناس، و«السر يعزل».
12. **كفّ عن التعويض المتكلف:** التباهي شفاف، يرى الناس ما وراءه، ولا يطلب منك المؤلفان أن تحتقر نفسك، بل أن تهدأ.

الفصل العاشر: «لا أستطيع تدبير أمري وحدي»: مصيدة الاعتمادية

ثلاث حالات

مارغريت (Margaret)، في الثامنة والعشرين، تخاف أن تبقى وحدها، فتبقى مع زوج عاطل عن العمل يسيء إليها بالكلام ويلومها على كل شيء. وعندها **رهاب الخلاء** (Agoraphobia): نوبات هلع، وتجنب للقطارات والمطاعم والأسواق والزحام، وأيام لا تجرؤ فيها على مغادرة البيت؛ وهاتفها «حبل نجاتها». و**وليام** (William)، في الرابعة والثلاثين، ما زال يعيش مع والديه، ولم يغادر البيت إلا سنة واحدة في الجامعة، وصار محاسبا كأبيه وفي مكتبه، ومخطوبته تنتظر منذ سنتين أن يحسم أمره وهو يقول «وماذا لو أخطأت الاختيار؟». و**كريستين** (Christine)، في الرابعة والعشرين، عكسهما في الظاهر: مساعدة اجتماعية مستقلة تفخر بأنها لا تحتاج إلى أحد، فلما كُسرت ساقها واحتاجت إلى أسرتها في الأكل واللباس انهارت، ولم تفهم لماذا لا تقبل المساعدة.

وتقيس المصيدة عشر عبارات عن الإحساس بأنك طفل أمام مسؤوليات الحياة، وعجزك عن تدبير أمرك، والحاجة إلى موجّه في كل مهمة جديدة، وانعدام الثقة في حكمك.

تجربة الاعتمادية

الحياة نفسها تبدو أكبر من صاحب المصيدة، وصورتها طفل صغير بين الكبار يبكي طالبا أمه. أفكاره «هذا كثير علي» و«سأنهار»، ومعها أفكار الهجر: «ماذا أفعل من دونه؟». وجوهرها انعدام الثقة في **الحكم الشخصي**: تردد، واستشارة لكل من يلقاه، وتقلب في الرأي، وطلب للطمأنة بعد القرار، أو اعتماد على شخص واحد يقرر عنه، وكثيرا ما يكون المعالج، ولذلك يقاوم المعالج إغراء اتخاذ القرار مكانه. ويكره صاحبها التغيير، لأن الجديد يتطلب حكمه هو.

ويعترف المؤلفان بأن الإحساس بالعجز ليس وهما دائما: من تجنب مهام الرشد طويلا يفتقد مهارات حقيقية. لكن أكثر أصحاب المصيدة يبالغون في عجزهم، واعتماديتهم «فرضية كبيرة لم تُختبر»، فهم لم يجربوا قط أن يعيشوا وحدهم. والاستسلام هنا أن يجعل الآخرين يقومون بالمهام عنه، والهروب أن يتجنب القيادة والمال والقرارات والسفر والسكن وحده.

الاعتمادية والغضب والقلق

للمصيدة وجه مظلم: يحس صاحبها بالأمان وبالحبس معا، ويقبل الإساءة أو القهر ليحتفظ بمن يعتمد عليه، فيتراكم عنده غضب لا يجرؤ على إظهاره. وكثير من نوبات مارغريت كانت تأتي وهي تكتم غضبها من زوجها. وبعضهم يُظهر غضبه، وهو ما يسميه المؤلفان **الاستحقاق الاعتمادي** (Dependent Entitlement): يرى أن من حقه أن تُلبى حاجته إلى الرعاية، فيعاقب بالتجهم أو الغضب من لا يلبيها، كما غضب وليام من مخطوبته لأنها لم ترافقه إلى الطبيب يوم امتحانها.

ويرى المؤلفان أن رهاب الخلاء «دراما الاعتمادية»، فهو عكس الاستقلالية تماما، ويقترن في الغالب بمصيدة قابلية التأذي. والقلق يرافق كل تغيير، حتى السعيد منه كالترقية والزواج والإنجاب، ويرافقه اكتئاب واحتقار للذات.

الاعتمادية المضادة

كريستين مثال على الهجوم المضاد، وهو ما يسمى **الاعتمادية المضادة** (Counterdependence): كفاءة عالية واستقلال مفرط ورفض لأي عون ولو كان معقولا، مع قلق شديد في الداخل، وإحساس بأنها تخدع الناس، وتصغير لإنجازاتها. وعلاماتها ثلاث: لا يلجأ صاحبها إلى أحد، ويخوض التحديات تحت ضغط دائم، ويرتبط بشريك يعتمد عليه في كل شيء. وفي داخلها حنين إلى أن تضع رأسها في حجر أمها.

الأصول

للاستقلال خطوتان: **قاعدة آمنة** (Safe Base) يلبي فيها الوالدان حاجات الطفل، ثم ابتعاد تدريجي عنها بعون «بقدر الحاجة». فإن غابت إحدى الخطوتين تكونت المصيدة، وهي تتكون مبكرا، منذ أن يبدأ الطفل المشي، وترسخ قبل دخوله المدرسة.

الحماية المفرطة أكثر الأصول شيوعا، ولها بعدان. الأول **التطفل** (Intrusiveness): يسبق الوالد الطفل إلى كل مهمة فلا يتعلم بالتجربة والخطأ. كان أبو وليام يكتب له بحوثه ويُنجز مشاريعه، فكان ينجح في الواجبات المنزلية ويفشل في الامتحانات، لأن الامتحان هو الشيء الوحيد الذي يواجهه وحده. والثاني **التقويض** (Undermining): نقد حكم الطفل والتقليل من قراراته، صراحة كما فعل أبو وليام، أو خفية كأم مارغريت المحبة الخائفة التي نقلت إليها قلقها ومصيدة قابلية التأذي معا، وأخرجتها من البحر وهي تسبح سعيدة. والوالدان المفرطان في الحماية يكونان في الغالب محبين لا محرومين، لكنهما قلقان. ولذلك لا يحمل أصحاب هذا الأصل في الغالب ذكريات مؤلمة، بل صور بيت آمن جدا، ومشكلتهم تبدأ حين يغادرونه. وكثيرا ما تقترن الاعتمادية بالخضوع، لأن الوالد المفرط في الحماية متسلط في الغالب، و**بالتشابك** (Enmeshment) الذي تذوب فيه حدود الهويتين. ويلاحظ المؤلفان أنهما يريان من الرجال المعتمدين بقدر ما يريان من النساء، خلافا لما قد يُتوقع.

و**الحماية الناقصة** أصل الاعتمادية المضادة: والدان ضعيفان أو غائبان أو منشغلان بمشكلاتهما، فيتخذ الطفل قرارات أكبر من سنه، ويصير **طفلا في دور الوالد** (Parentified Child)، كما صارت كريستين ترعى أما مدمنة. فيبدو مستقلا، وفي داخله حنين دائم إلى الاعتماد. وهذا الأصل يجمع الاعتمادية بالحرمان العاطفي.

المصيدة في العلاقات والعمل

قد يعتمد صاحب المصيدة على والد أو زوج أو صديق أو رئيس أو معالج، بل على طفله: كانت مارغريت لا تذهب إلى السوق إلا مع ابنتها ذات الخمس سنوات. وعلامات الخطر في الشريك: يبدو أبا أو أما قويا حاميا، ويستمتع برعايتك كطفل، ويتخذ القرارات ويدير المال، وينتقد ذوقك وكفاءتك، ولا يبدو ضعيفا أبدا. وثمن هذا الترتيب إرادتك وحريتك وكرامتك. ويعدّد المؤلفان أحد عشر شكلا لإدامة المصيدة، منها اللجوء الدائم إلى «الأحكم»، وتصغير النجاحات، وتجنب السفر والسكن وحدك، والجهل بمهارات الحياة اليومية.

خطوات التغيير الإحدى عشرة

1. **افهم اعتماديتك في الطفولة** بالتخيل، وواسِ الطفل الخائف وشجعه على المحاولة.
2. **اكتب المهام والقرارات التي تعتمد فيها على غيرك.** قائمة وليام عن والديه: السكن، والعمل، وإصلاح السيارة، والطعام، والغسيل، والمال، والعطل.
3. **اكتب التحديات والمخاوف التي تتجنبها،** في كل مجالات الحياة.
4. **أجبر نفسك منهجيا على أدائها دون طلب مساعدة،** مبتدئا بالأسهل على سلم من 0 إلى 8، ومستعدا لكل احتمال. ذهبت مارغريت وحدها إلى البقالة بخطة: تنفس عميق إن جاء الهلع، ومراجعة للأفكار الكارثية، وبقاء رغم الرغبة في الفرار.
5. **انسب النجاح إلى نفسك ولا تصغّره، ولا تستسلم عند الفشل.**
6. **راجع علاقاتك السابقة** واستخرج أنماط الاعتماد.
7. **تجنب الشريك القوي المفرط في الحماية** الذي يثير انجذابا شديدا. حين صارت مارغريت أقدر على الوقوف وحدها، وأعلنت أنها لن تبقى إلا إذا تغير زوجها، قبل هو أن يدخل العلاج.
8. **إذا وجدت شريكا يعاملك ندا فامنحه فرصة،** وتحمّل نصيبك من المسؤولية. خفّ انجذاب وليام إلى مخطوبته لأنها رفضت أن تكون أمه، فلما استقل في سكنه وعمله وماله عاد الانجذاب، ثم ترك مكتب أبيه بعد سنة.
9. **لا تشكُ إذا لم يساعدك الآخرون بما يكفي،** وحاول أولا وحدك. فطلب الطمأنة كالمخدّر، يسكّن القلق ويديمه.
10. **تحمّل مسؤوليات جديدة في العمل بالتدريج.**
11. **إن كانت اعتماديتك مضادة فاعترف بحاجتك إلى التوجيه واطلب العون،** واجعل مستوى قلقك مقياسا لما تحمله. وقد كانت العلاقة العلاجية أول علاقة قبلت فيها كريستين المساعدة، و«العلاقة هي التي تشفي».

الفصل الحادي عشر: «الكارثة على وشك الوقوع»: مصيدة قابلية التأذي

حالتان

روبرت (Robert)، في الحادية والثلاثين، ينتقل من طبيب إلى طبيب، ولا يجدون فيه علة، وهو مقتنع بأن فيه مرضا لم يُكتشف. تأتيه **نوبات هلع** (Panic Attacks): دوار وضيق نفس وخفقان وإحساس بأن الأشياء غير حقيقية، فيظن أنها نوبة قلبية أو تمدد في شرايين الدماغ، وكان يركض إلى الإسعاف، ثم صار أكثر ما يخشاه أن «يفقد عقله». ولم يحدث له شيء من ذلك قط. و**هيذر** من الفصل الأول، وزوجها يقول إن العيش معها «كالسجن»: لا طائرة ولا مصعد ولا سباحة ولا خروج إلى المدينة ليلا ولا إنفاق.

وتقيس المصيدة عشر عبارات عن الإحساس بأن شيئا سيئا سيقع، والخوف من التشرد، ومن الاعتداء، ومن المرض دون تشخيص، ومن السفر وحدك، ونوبات القلق، ومراقبة أحاسيس الجسد، والخوف من الجنون ومن الإفلاس.

تجربة المصيدة وأنواعها

الانفعال الأساسي القلق: الكارثة قريبة ولا موارد عندك لمواجهتها. وللمصيدة شقان: **تضخيم الخطر** و**تصغير القدرة على المواجهة**. وأنواعها أربعة قد تجتمع:

- **الصحة والمرض:** انشغال قهري بالصحة رغم تطمين الأطباء، وهو نوع أكثر من يعانون نوبات الهلع. يمسح صاحبه جسده بحثا عن علامة، فكل إحساس عادي (حر، أو برد، أو جهد، أو غضب، أو قهوة، أو دواء، أو مرتفعات) قد يطلق النوبة. ارتجفت يد روبرت وهو يقرأ مجلة في القطار فسأل نفسه: «وماذا لو كان باركنسون؟»، فجاءت النوبة. و«ماذا لو» هي عبارة الهلع الشهيرة. وبعضهم يقرأ كل شيء عن المرض، وبعضهم يتجنب ذكره والأطباء معا. وتخلى روبرت عن الرياضة التي يحبها لأن أحاسيس الجهد تشبه الهلع.
- **الخطر:** العالم في عين صاحبه مملوء بالمجرمين والحوادث والكوارث الطبيعية، فيتجنب السفر والخروج ليلا، ويطلب الأقفال والإنذارات ولا يطمئن.
- **الفقر:** خوف غير واقعي من الإفلاس والتشرد مهما كان الدخل، و«وسادة أمان» مالية لا ينبغي أن ينزل الرصيد تحتها، وشح، وتأمينات زائدة، ورفض لأي مخاطرة. ذهبت هيذر بعيدا لتوفر عشرة دولارات، وأنفقت في الطريق ثمانية.
- **فقدان السيطرة:** خوف من الانهيار العصبي أو الجنون أو الإغماء، وآليته آلية الهلع نفسها: تأويل إحساس داخلي تأويلا كارثيا.

و**التفكير الكارثي** (Catastrophic Thinking) قلب الأنواع الأربعة. ويذكر المؤلفان أن نوبة الهلع في ذاتها لا تدوم إلا دقيقة أو دقيقتين، وأن الأفكار الكارثية («ماذا لو كنت أموت أو أجن؟») هي التي تطيلها. والهروب يعزز هذه المصيدة أكثر من غيره، لأنه يحرم صاحبها من اكتشاف أن ما يخشاه لا يقع.

الأصول

يذكر المؤلفان خمسة أصول: والد يحمل المصيدة نفسها يتعلم منه الطفل بالقدوة (وهو الأكثر شيوعا)، ووالد مفرط في الحماية يشعر الطفل بأنه أضعف من مواجهة الحياة (ويقترن بالاعتمادية)، ووالد مقصر في الحماية في بيئة غير آمنة جسديا أو انفعاليا أو ماليا (ويقترن بالحرمان العاطفي أو بالإساءة)، ومرض الطفل أو تعرضه لحادث صادم، وحدث صادم أصاب أحد الوالدين أو موته. كانت أم روبرت كثيرة الشكوى من المرض، وربما كانت تعاني نوبات الهلع، وتفحص حرارته وحلقه، وتحذره من الجراثيم، وتحكي له حكايات تخيفه من «الغيبوبة». أما هيذر فكبرت مع والدين نجوا من المحرقة النازية وفقدا أكثر أهلهما، وعلّماها ألا تثق بأحد، فصارت تتخيل طفلة أن الجنود سيقتحمون البيت. والمصيدة قد تلتصق أيضا بمصائد أخرى، فمن أُسيء إليه أو هُجر عاش تهديدا لأمانه الأساسي.

المصيدة في العلاقات والحياة

ينجذب صاحب المصيدة إلى شريك قوي يحميه ويستمع إلى مخاوفه ويطمئنه، أو يملك ما يحميه به (القوة أو المال أو المهنة الطبية)، وفي ذلك استسلام للمصيدة. ويعدّد المؤلفان ثلاثة عشر شكلا لإدامتها، منها: قلق دائم قد يبلغ القلق المعمم، وفحوص طبية لا لزوم لها، وطلب الطمأنة حتى يتعب الأهل، وشح يمنع التغيير المهني، وتقييد حياة الشريك والأسرة، ونقل المخاوف إلى الأبناء، وطقوس قهرية أو تفكير خرافي (كانت هيذر تفحص الأجهزة والأبواب خمس مرات قبل النوم)، والإفراط في الدواء أو الأكل لتهدئة القلق. ويذكر المؤلفان أن القلق المزمن قد يهيئ لبعض الأمراض الجسدية دون أن يسندا ذلك إلى مصدر. وفي العمل يبقى روبرت في وظيفة مملة دون مستواه لأنها آمنة. والطمأنة «بئر بلا قاع»، وقد جرّب المؤلفان أنفسهما طريق التطمين مع بعض المرضى قبل أن يتعلما أنه لا يكفي.

خطوات التغيير الإحدى عشرة

1. **افهم أصل المصيدة.** وهو في الغالب واضح، لكن فهمه هنا أقل أثرا منه في المصائد الأخرى، فهو بداية لا أكثر.
2. **اكتب مخاوفك المحددة،** وقدّر لكل منها على سلم من 0 إلى 100 شدة الخوف ودرجة التجنب، واكتب كيف تحمي نفسك أكثر من اللازم، وكيف يحميك أهلك.
3. **اصنع سلّما لكل موقف مخيف:** خطوات صغيرة تقدّر قلقها من 1 إلى 100 وترتبها من الأسهل. سلم هيذر للمصعد مثلا: خمسة طوابق أو أقل مع مرافق، ثم وحدها، ثم أكثر من خمسة مع مرافق، ثم وحدها. وليكن في كل سلم درجة سهلة، وليتضمن التخلي عن التجنب وعن الحماية الزائدة معا.
4. **أشرك أحبابك:** اطلب منهم أن يقللوا الحماية والتطمين بالتدريج، وشجعهم على أن يحدثوك عن ضعفهم هم. ارتاح زوج هيذر لأنه لم يعد مضطرا إلى أن يكون القوي دائما.
5. **افحص احتمال وقوع ما تخاف.** قدّرت هيذر احتمال سقوط الطائرة وهي في الأرض بواحد في الألف، وهي على متنها بستة من عشرة، والاحتمال الحقيقي في تقدير المؤلفين أقرب إلى واحد في المليون. اكتب لكل

خوف الاحتمال كما تشعر به والاحتمال كما يقدره من لا يحمل المصيدة. ويقرر المؤلفان أن نوبة الهلع لا تزيد احتمال الموت أو الجنون أو فقدان السيطرة، وأنه لا تُعرف حالة واحدة لشخص جُنّ أثناء نوبة هلع.

6. **اكتب بطاقة لكل خوف** تذكّر فيها بالمبالغة وتدعو إلى دخول الموقف وترك الطقوس.
7. **كلّم طفلك الداخلي وكن له والدا قويا شجاعا.** تذكرت هيذر يوم سمعت أمها تحكي لجارة عن الرقم الموشوم على ذراعها، ثم أدخلت نفسها الراشدة إلى المطبخ لتطمئن الطفلة.
8. **تدرّب على الاسترخاء:** تنفس بطيء من الحجاب الحاجز، لا يزيد على ثمانية أنفاس في الدقيقة، يتحرك فيه البطن ويسكن الصدر، مع تكرار كلمة «استرخ» عند الشهيق و«تنفّس» عند الزفير. ويرى المؤلفان أن هذا يمنع **فرط التهوية** (Hyperventilation) الذي يعدّانه السبب الرئيسي لأعراض الهلع الجسدية.
9. **واجه كل خوف في الخيال أولا،** بعد الاسترخاء، متخيلا النجاح لا الكارثة، ومتدرجا في السلم.
10. **واجهه في الواقع.** هذه أقوى خطوة: كلما دخلت الموقف ورأيت أن السوء لم يقع شعرت بأمان أكبر، فدخلت مواقف أكثر.
11. **كافئ نفسك على كل خطوة،** ولاحظ أن الخوف لم يتحقق.

ومن لم يستطع وحده فالعلاج النفسي متاح، وقد يتداخل هذا الفصل مع **اضطراب الهلع** و**القلق المعمم** و**قلق المرض**، وهي اضطرابات يشخصها مختص.

الفصل الثاني عشر: «لا قيمة لي»: مصيدة العيب والعار

حالتان على طرفي نقيض

أليسون (Alison)، في الثلاثين، مكتئبة، خطبها رجل طيب يعاملها بلطف، فإذا بها تخاف الزواج: تنتظر اللحظة التي «يكتشفها» فيها، وكلما اتصلت به ظنت أنه لا يريد محادثتها. وقد سبقته علاقة مع رجل كان يسيء إليها بالكلام سنوات. وتسمي هي ما تمر به «أزمة قرب». و**إليوت** (Eliot)، في الثالثة والأربعين، جاء مع زوجته بعد أن اكتشفت أنه يخونها وهددته بالرحيل؛ بارد منضبط، ينتقد زوجته وينتقد المعالجين ويختبرهم ليرى أيستطيع أن يضعهم في موقع أدنى. وحين رأى أنه لا يستطيع، بدأ يحترمهم.

وتقيس المصيدة عشر عبارات عن اليقين بأن أحدا لن يحبك لو عرفك، والإحساس بعيب أصيل، والأسرار، وإخفاء الذات الحقيقية، ولوم النفس على عجز الوالدين عن الحب، والانجذاب إلى من ينتقد ويرفض، وتصغير الحسنات، والخزي، والخوف من انكشاف العيوب.

تجربة العيب

الانفعال المرتبط بالمصيدة **الخزي**، وهو ما يشعر به المرء حين تنكشف عيوبه، ولذلك يبذل كل جهد لإخفائها. والعيب هنا داخلي غير مرئي، في جوهر الكيان، بخلاف الاستبعاد الاجتماعي الذي يتعلق بصفات ظاهرة؛ ولذلك يُكتشف الاستبعاد بسرعة ويصعب اكتشاف العيب، ويزيد خفاؤه رعب الانكشاف. ويقول المؤلفان إن **نحو نصف مرضاهما** تقريبا تكون هذه المصيدة من مصائدهم الرئيسية، وإنهم يبدون مختلفين جدا: بعضهم قليل الثقة ظاهر الارتباك (استسلام)، وبعضهم يبدو عاديا (هروب)، وبعضهم يبدو أحسن من أن تظن فيه المصيدة (هجوم مضاد).

أليسون مثال الاستسلام: تحس أن فيها «سرا» لو عُرف لصارت مرفوضة تماما، ولا تعرف ما هو، وتظنه جوهرها الذي لا يتغير. تستخف بكل دليل على أن الناس يحبونها (رفضت حضور عرس أخي خطيبها لأنها «تعرف» أنه لا يريدها هناك رغم دعوته)، وتضخم كل إشارة رفض، حتى مع معالجيها حين طلبوا تغيير موعد الجلسة. وتصل بها أحيانا إلى كراهية الذات. أما إليوت فمثال الهجوم المضاد: يبدو منيعا لا يمسه شيء، وهو نفسه لا يكاد يعي خزيه. ويصفه المؤلفان بأنه **نرجسي هش** (Fragile Narcissist): يفتقر إلى التعاطف، ويلوم الآخرين، ويشعر بالاستحقاق، وكأنه يقول للعالم إنه سيكون متطلبا متفوقا مميزا إلى حد لا يُنتقد معه بعد اليوم. والنرجسي في رأيهما لا يتغير إلا حين يُحشر في الزاوية، والتهديد بالهجر من أقوى ما يحركه. وزوجة إليوت تحمل المصيدة نفسها في صورة الاستسلام: هو يرفض وهي تتلقى الرفض، وكلاهما يعيد دراما الطفولة.

وقليل من يأتي إلى العلاج وهو يعرف أنه يشعر بالعيب، فأكثرهم يشكو من علاقاته أو من اكتئاب مزمن خفيف يرافقه منذ زمن، ولا يدرك أن اكتئابه نتاج نظرته إلى نفسه. ومن كان أسلوبه الهروب لجأ إلى الإدمان أو الإفراط في العمل أو الأكل.

الأصول

يذكر المؤلفان ثمانية أصول: فرد في الأسرة شديد النقد أو التحقير أو العقاب، ووالد يُشعر الطفل بأنه خيبة أمل، ورفض أحد الوالدين أو كليهما، والإساءة، ولوم الطفل على كل ما يسوء في الأسرة، وتكرار وصفه بأنه سيئ أو بلا قيمة، والمقارنة الدائمة بإخوته أو تفضيلهم عليه، ورحيل أحد الوالدين مع لوم الطفل نفسه على ذلك.

والعيب إحساس شامل: لم تكن عيبا في شيء، بل كنت كلك معيبا حتى إن والدك لم يستطع أن يحبك. والطفل يصدّق أن الوالد محق في نقده، فلا يغضب، بل يخجل ويحزن. كان أبو أليسون ينتقدها على المائدة إن صمتت لأنها صامتة، وإن تكلمت لأنها مملة. وقضت مراهقةً ظهيرة كاملة تقرأ عن حدث سياسي لتتكلم عنه في العشاء، فسخر مما قالت. وصار صوته صوتها: حين تقول «ماذا عندي لأقدمه؟» تكتشف أنه صوت أبيها. فـ**الوالد الناقد المستدخَل** هو المصيدة نفسها في الذهن. ويرجّح المؤلفان أن الأب نفسه كان يحمل المصيدة ويواجهها بالهجوم، فجعل ابنته كبش فداء، وهكذا تنتقل المصيدة عبر الأجيال.

أما إليوت فصاحب ملهى ليلي مشهور يوزع الامتيازات على المشاهير، وفي داخله إحساس بأنه «محتال» قد ينكشف. كان والداه ينتقدانه ويحقرانه ويفضلان أخاه الأكبر، والمقارنة بأخ مفضل أصل شائع لهذه المصيدة. وكان قد استعد مرة لمباراة وعده أبوه بها، فلما مرض أخوه قال الأب إنه لن يتجشم الذهاب من أجله وحده، فقرر ألا يطلب منه شيئا بعد ذلك. ومن هنا **الذات الزائفة** (False Self): قشرة صلبة تحمي، لكنها تكلف العفوية والفرح والثقة والقرب، والذات الحقيقية المختبئة لا تُشفى.

ويؤكد المؤلفان نقطة مهمة: المصيدة لا تقوم في الغالب على عيب حقيقي. فكثير ممن لديهم إعاقات جسدية أو ذهنية لا يحملونها، والعامل الحاسم هو ما أشعرتك به أسرتك عن نفسك، لا وجود العيب.

المصيدة في العلاقات والعمل

علامات الخطر في الشريك عشر، منها: تجنب الارتباط أصلا، أو علاقات قصيرة متتابعة، والانجذاب إلى من ينتقدك أو يسيء إليك، أو إلى من لا يهتم بك أملا في كسبه، أو إلى من لا سبيل إليه، أو إلى من لا يريد أن يعرفك بعمق، أو اختيار من تراه أدنى منك فلا تحبه، أو أن تكون أنت المحقّر المهمل لشريكك. وقد بقيت أليسون سنوات مع من يهينها لأنها «محظوظة بأن أحدا يريدها».

وفي العلاقة يعدّد المؤلفان اثني عشر شكلا، أبرزها: النقد الشديد للشريك بعد أن تشعر بأنه قبلك، فيذوب الانجذاب؛ وإخفاء الذات؛ والغيرة والمقارنة الدائمة والحسد؛ وطلب الطمأنة؛ وقبول سوء المعاملة؛ والعجز عن قبول النقد المشروع؛ والقسوة على الأبناء؛ والإحساس بالاحتيال عند النجاح؛ والانهيار عند الإخفاق المهني؛ ورهبة الحديث أمام الجمهور. ومفارقة صاحب المصيدة أنه يريد الحب كثيرا، وكلما أُعطي حبا قلّ انجذابه، كالمقولة الساخرة المنسوبة إلى غروتشو ماركس عن رفض الانتساب إلى ناد يقبله عضوا. فهو يتأرجح بين من يرغب فيه فيشعر بالدونية والخوف، ومن يحبه فيحتقره. وكان إليوت يضع مواصفات دقيقة للمرأة المثالية لا تنطبق على أحد، وكان أشد نقده لمن يحبها أكثر. وقد يعوّض بعضهم بالنجاح السريع ثم ينهار، كما يحدث لبعض المشاهير ورجال الأعمال، لأن النجاح بعيد جدا عما يشعرون به في داخلهم.

خطوات التغيير الأربع عشرة

1. **افهم خزيك في الطفولة واشعر بالطفل الجريح فيك** بالتخيل والصور القديمة وزيارة أماكن الطفولة، ثم أدخل نفسك الراشدة لتواسيه.
2. **اكتب علامات مواجهتك للمصيدة بالهروب أو بالتعويض:** النقد الزائد للآخرين، والدفاعية، وتحقير من تحب، والإفراط في المكانة، وطلب الطمأنة (تعويض)؛ والإدمان، والإفراط في الأكل أو العمل، وتجنب القرب، والكتمان (هروب).
3. **حاول إيقاف هذه السلوكيات** لتظهر مشاعر العيب فتُعالج. اتفق إليوت مع معالجيه على التوقف عنها شهرا، فشعر بهدوء أكبر، وارتبك أمام أسرته بلا قناع، ثم عانقته ابنته لأول مرة منذ زمن.
4. **راقب مشاعر العيب والخزي** واكتب المواقف التي توقظها، واكتب شكاوى شركائك منك، ففيها مفاتيح.
5. **اكتب أسماء من جذبوك أكثر ومن جذبوك أقل** وقارن: هل كان الأكثر جذبا أشد نقدا ورفضا؟ هل يخبو اهتمامك بعد أن تكسب الطرف الآخر؟
6. **اكتب عيوبك ومحاسنك في الطفولة والمراهقة ثم الآن.** وجدت أليسون صعوبة في كتابة المحاسن، وصعوبة أغرب في تسمية عيب محدد: «ليس شيئا واحدا، بل هو أنا». واستعن بالأهل والأصدقاء (لا بمن صنعوا المصيدة)، واطلب منهم صفات محددة لا مديحا عاما، وقلل من شأن المحاسن المرتبطة بالنجاح لأنها قد تكون من الذات الزائفة.
7. **قيّم خطورة عيوبك الحالية:** كيف ستحكم على شخص آخر يحمل هذه المحاسن والعيوب؟ وراجع قائمة المحاسن يوميا.
8. **ابدأ برنامجا لتصحيح ما يقبل التصحيح.** وكثيرا ما يكتشف المرضى أن عيوبهم نتيجة المصيدة لا سببها: كانت أليسون تبدو للرجال مفرطة الحرص قليلة الثقة، وهذا سلوك مصيدة يمكن إيقافه.
9. **اكتب رسالة إلى الوالد الناقد** تقول فيها ما فعله، وكيف شعرت، ولماذا لم تستحقه، وما المحاسن التي تجاهلها، وما تريده منه الآن. ولا تلتمس له الأعذار في الرسالة، فقد يأتي التسامح في آخر الطريق.
10. **اكتب بطاقة تذكير** تطرد صوت الوالد الناقد وتعطي الطفل ما يحتاجه، بنبرة بنّاءة لا عقابية.
11. **كن أصدق في علاقاتك القريبة.** أليسون مكشوفة أكثر مما ينبغي وعليها أن تحمي نفسها، وإليوت مغلق وعليه أن يكشف. حين اعترف إليوت لزوجته بغيرته فرحت لأنها اكتشفت أنه يهتم. وتدرّج في البوح، وجارِ شريكك في مقداره، فالبوح الكامل في الأشهر الأولى قد ينفّر.
12. **اقبل الحب:** قالت أليسون «شكرا» حين امتدح خطيبها جمالها بدل أن تنكر. وأثار قبول الحب عند الاثنين حزنا عميقا على ما فاتهما.
13. **كفّ عن السماح للناس بإساءة معاملتك:** واجه بهدوء وحزم ودون تبرير، وفرّق بين النقد المشروع والنقد الجائر. فإن لم يتغير الطرف الآخر فكّر في إنهاء العلاقة. ويرى المؤلفان أن أكثر هذه العلاقات يمكن إنقاذه، وينصحان بعدم البقاء في صلة يومية وثيقة مع والد ناقد.

14. **إن كنت أنت الناقد فكفّ عن تحقير شريكك وأبنائك.** اكسر السلسلة، واعترف بما فعلت، وسامح نفسك، وابدأ بالمديح.

وسرعة التغيير تتوقف على قسوة الوالد: كلما اشتد الرفض والعنف صعب التغيير واحتيج إلى معالج، ولا عيب في طلب المساعدة. والتغيير هنا تدريجي يمتد سنوات، حتى يقتنع المرء بأن عيبه شيء لُقِّنه لا حقيقة فيه.

الفصل الثالث عشر: «أشعر بأنني فاشل»: مصيدة الفشل

حالتان

كاثلين (Kathleen)، في الثامنة والثلاثين، مكتئبة «منذ الأبد»، ما زالت منذ خمس عشرة سنة في وظيفة مساعدة إنتاج مبتدئة في التلفزيون، وتنافس على الترقية شبابا في الثانية والعشرين، وقد هزّها أن صديقة من أيام الجامعة صارت شريكة في مكتب محاماة. و**براين** (Brian)، في الخمسين، ناطق إعلامي لسياسي معروف، ناجح في أعين الجميع، لكنه يعيش **متلازمة المحتال** (Impostor Syndrome): يطير فرحا بالمديح، ثم يقضي الليل قلقا من ملاحظة صغيرة، ويخشى أن ينكشف «زيفه» وينهار كل شيء.

وتقيس المصيدة عشر عبارات، ويطلب المؤلفان أن يُجاب عنها بالشعور لا بما يعرفه العقل، وهي عن الإحساس بقلة الكفاءة مقارنة بالأقران، وبالفشل الدراسي، وبقلة الذكاء، وبالخجل من قلة الإنجاز، وبأن الناس يظنونك أكفأ مما أنت، وبأنك تعمل دون إمكاناتك.

تجربة الفشل

يشعر صاحب المصيدة بأنه فاشل مقارنة بمن يعدّهم أقرانه، والمصيدة في الغالب قريبة من السطح، سهلة التقدير. وأكثر أصحابها مثل كاثلين لا مثل براين: إنجازهم الفعلي دون إمكاناتهم، فيتطابق مظهرهم الخارجي مع إحساسهم الداخلي. أما من نجحوا وشعروا بالزيف فقلة. لكن العالم الداخلي واحد: يقين بأن العيوب الشخصية تحكم بالفشل.

و**الهروب** هو الأسلوب الذي يغذي هذه المصيدة أولا، وكثيرا ما يكون واسعا: تجنب تنمية المهارات، والمهام الجديدة، والمسؤوليات، بمنطق «ما الفائدة؟». طلبت كاثلين من مديرها أن تتولى جدولة مشروع، فطلب منها مقترحا مكتوبا، فمرت ثلاثة أسابيع دون أن تكتبه حتى فات الأوان. وقد يكون التجنب خفيا: تسويف، وتشتت، وأداء رديء، وكلها **تخريب للذات** (Self-Sabotage). والاستسلام أن يلوي الأحداث حتى تؤكد فشله، فيضخم السلبي ويصغر الإيجابي، ويصحب ذلك اكتئاب ويأس من التغيير.

الأصول

يذكر المؤلفان سبعة أصول، ويربط كلا منها بمصيدة أخرى. والد (كثيرا ما يكون الأب) شديد النقد للأداء الدراسي والرياضي يسمي الطفل «غبيا» (ويرتبط بالعيب والعار أو بالإساءة)؛ ووالدان ناجحان جدا يرى الطفل أنه لن يبلغ مستواهما فيكف عن المحاولة (ويرتبط بالمعايير الصارمة)؛ ووالد لا يبالي بنجاح الطفل، أو يشعر بأنه مهدَّد إذا نجح، أو ينافسه، أو يخاف أن يفقد صحبته إن نجح (ويرتبط بالحرمان العاطفي أو بالاعتمادية)؛ وطفل أضعف من أقرانه في الدراسة أو الرياضة بسبب صعوبة تعلم أو ضعف انتباه أو سوء تآزر حركي فكف عن المحاولة تجنبا للإذلال (ويرتبط بالاستبعاد الاجتماعي)؛ وإخوة يُقارن بهم الطفل دائما؛ وأسرة مهاجرة أو أفقر أو أقل تعليما من أسر الزملاء؛ ووالدان لم يضعا حدودا فلم يتعلم الطفل الانضباط ولا مهارات الدراسة (ويرتبط بالاستحقاق).

كان والدا كاثلين لا يباليان بدراستها، حتى إنها كانت تحسد زميلة تبكي خوفا من أبيها بسبب كشف النقاط، لأن هناك من يهتم بها. ثم أصابها الربو فتغيبت كثيرا وتأخرت ولم يساعدها أحد، فصارت تتمارض يوم الامتحان وتقضي طفولتها أمام التلفزيون. وهكذا نشأت مصيدتها من الحرمان العاطفي. أما براين فمصيدته من العيب والعار: كان أبوه ينتقده في كل شيء، وكان بعد أن فقد عمله ينافس ابنه ويحقره ليرفع نفسه، ويعاقبه على تفوقه الدراسي.

المصيدة في العمل

يعدّد المؤلفان اثني عشر شكلا لتخريب الذات، منها: إهمال بناء المهارات والاكتفاء بالتحايل، واختيار مهنة دون الإمكانات، وتجنب ما يلزم للترقية، ورفض العمل تحت رئيس أو في وظائف البداية فيبقى المرء على هامش مجاله، والفصل المتكرر بسبب التأخر والتسويف، والتنقل بين المهن دون تخصص، واختيار مهنة يصعب النجاح فيها جدا (التمثيل والرياضة الاحترافية والموسيقى) وعدم معرفة متى يُتوقف، والخوف من المبادرة، والإحساس بالزيف رغم النجاح، والزواج من شريك ناجح للعيش على نجاحه، والتعويض بالمظهر أو الجاذبية أو التضحية للآخرين.

والتعويض في مجال آخر هش. كان براين مراهقا يتقمص صورة المتمرد، وتعوّض كاثلين بمخالطة الأوساط الراقية مع زوجها الكاتب الناجح. ويلاحظ المؤلفان أن التعويض أصعب على الرجل في مجتمعهما، لأن الرجل الفاشل في مهنته يشعر بأنه فاشل كإنسان، وأن هذا الفرق بين الجنسين يتغير.

خطوات التغيير الثماني

1. **قيّم دقة إحساسك بالفشل:** اكتب أسماء زملاء الدراسة من أسفل الترتيب ووسطه وأعلاه، وما بلغه كل منهم في مجاله ومسؤولياته ودخله، وقارن.
2. **اتصل بالطفل الذي شعر بالفشل** بالتخيل، من موقف حاضر إلى مشهد طفولي يشبهه. ربطت كاثلين خطأها في موعد العمال بمشهد في القسم السادس ابتدائي لم تحضّر فيه عرضا عن كتاب، والمعلمة تقترب منها.
3. **ساعد الطفل على أن يرى أنه عومل ظلما.** كثيرا ما نفشل لأننا دُفعنا في اتجاه ليس اتجاهنا. أراد أبو براين المهاجر أن يجعله طبيبا، وميله كان إلى الكتابة والفن، فلما غيّر تخصصه قطع عنه النفقة. اغضب ممن أشعرك بالفشل، في الخيال أو بالرسالة أو بالمواجهة الهادئة الحازمة، مع التهيؤ لإنكاره.
4. **تعرّف مواهبك وإنجازاتك.** ويذكّر المؤلفان بأن الذكاء أنواع: لفظي ورياضي وبصري مكاني وموسيقي وجسدي وآلي وعلائقي، وأن أنجح الناس من وجدوا موهبتهم الطبيعية واستثمروها. اكتب قائمتك وراجعها يوميا.

ولمن كان إحساسه بالفشل غير دقيق، كبراين، تكفي الخطوات الأربع الأولى في الغالب. أما من فشل فعلا مقارنة بأقرانه، وهم الأكثر، فيحتاج إلى تغيير السلوك، أي إلى ترك التجنب إلى المواجهة والإتقان:

1. **استخرج نمط فشلك** بتاريخ مركّز لحياتك الدراسية والمهنية: هل كانت هناك بوادر موهبة خبت لغياب الدعم؟ وستجد في الغالب أن الفشل نتيجة التجنب لا نتيجة عجز فطري. كانت موهبة كاثلين في التصميم البصري، وعرض عليها أستاذ في الثانوية أن تصمم ديكور مسرحية المدرسة فرفضت خوفا، ثم اختارت في عملها المهام الإدارية التي تضعف فيها.
2. **ضع خطة لتغييره:** استثمر مواطن قوتك، واقبل حدودك، وضع جدولا زمنيا وخطوات صغيرة متدرجة، وارجع إلى الأساسيات أو إلى الدراسة إن لزم. بدأت كاثلين تراقب مصممي الديكور بعد ساعات العمل، ثم تطوعت معهم، ثم أخذت دروسا، ثم صارت متدربة لدى مصمم، وقبلت دخلا أقل مؤقتا.
3. **اكتب بطاقة** تعترف بتاريخ التجنب وتذكّر بأدلة القدرة وبالخطوة التالية، وأضف إليها كل نجاح صغير.
4. **أشرك أحبابك:** اطلب الدعم، وقاوم الوالد أو الشريك المثبط، وتمسك بأهمية نجاحك الخاص ولو لم تحتج إلى المال.

والفشل كثيرا ما يرتبط بمصائد أخرى ينبغي علاجها معه، وهو من أكثر المصائد مكافأة لمن يتغلب عليه.

الفصل الرابع عشر: «أفعل دائما ما تريد»: مصيدة الخضوع

حالتان

يعود **كارلتون**: يسارع إلى موافقة معالجيه، وهمّه أن يرضوا عنه لا أن يعرف أهم المعالجون الذين يريدهم. زوجته تقرر كل شيء، ويشعر بالذنب كلما أدّب طفليه، ويعمل مكرها في مؤسسة أبيه، ويحلم أحيانا بالفرار. و**ماري إلين** (Mary Ellen)، في الرابعة والعشرين، تزوجت مراهقة هربا من بيت أب صارم، فوقعت في زوج متسلط يصرخ ساعات لأنها أيقظته متأخرة عشر دقائق، ويمنعها من صديقاتها، وقد ضربها مرة حين خرجت دون إذنه. وتبقى خوفا منه ومن أجل الأطفال.

وتقيس المصيدة عشر عبارات عن ترك الآخرين يتحكمون، والخوف من انتقامهم أو رفضهم، والإحساس بأن قرارات العمر الكبرى لم تكن قراراتك، وصعوبة المطالبة بالحقوق، والحرص على الرضا، وتجنب المواجهة، والعطاء أكثر من الأخذ، والإحساس العميق بألم الآخرين، والذنب عند تقديم النفس.

تجربة الخضوع

يرى صاحب المصيدة العالم بمنظار السيطرة: الآخرون يتحكمون دائما، وعليه أن يرضي الجميع إلا نفسه. ولذلك يشعر بأنه محبوس، ويفقد حريته وفرحه، ويفقد معرفته بما يريد: كارلتون يعرف أنه لا يريد التجارة ولا يعرف ماذا يريد. وهو منفعل لا فاعل، ينتظر أن تتحسن الأمور وحدها. ويرى نفسه سهل المعشر مرنا، ويفخر بقدرته على خدمة الناس، وفي ذلك حق، لكن حاجاته تضيع. أكل كارلتون طبقا باردا في مطعم ولم يطلب تبديله، ثم تذمر طول السهرة، وحجته أن الأمر تافه. والتوافه إذا اجتمعت صارت حياة لا تُلبى فيها حاجة. ويفرّق المؤلفان بين السهل المعشر والخاضع: الأول يتنازل في الصغائر ويتمسك برأيه في الكبائر، والثاني بلا رأي قوي في شيء، والغضب المكتوم علامة الخضوع. وقد يذوب الخاضع فيمن يخضع له، أو في جماعة لها زعيم ساحر.

نوعان من الخضوع

- **التضحية بالذات** (Self-Sacrifice)، خضوع بدافع **الذنب** والرغبة في تخفيف ألم الآخرين وكسب رضاهم. صاحبها حمل طفلا مسؤولية زائدة عن والد مريض أو مكتئب، وخضوعه طوعي في الأساس، لأن من خضع لهم كانوا ضعفاء أو متألمين لا مكرهين. وهو أقل غضبا من غيره، لكن ميزان العطاء والأخذ عنده مختل. والذنب وقود مصيدته: كلما خرج من دوره شعر بالذنب فعاد إليه بحماس أكبر ودفن غضبه. كان كارلتون يتأرجح بين الغضب من زوجته والذنب من غضبه.
- **الانقياد** (Submissiveness)، خضوع بدافع **الخوف** من العقاب أو الهجر. صاحبه أُكره طفلا بالتهديد وسحب الحب، فهو غاضب دائما ولو لم يعِ ذلك. وكان أبو ماري إلين يراقب خروجها ودخولها ويعاقبها

ويضربها أحيانا. وخطؤه أنه ينسب إلى من يخضع له اليوم سلطة أكبر مما له: كان الخضوع في الطفولة تكيفا لأن الطفل عاجز، أما الراشد فيملك أن يختار.

ويلاحظ أن النوع الأول سيصير في نموذج 2003 مخططا مستقلا باسم «التضحية بالذات».

الغضب والتمرد

الغضب يتراكم حتما من كبت الحاجات، والخاضع لا يكاد يسمي نفسه غاضبا. لكن الغضب عند المؤلفين جزء صحي من العلاقة، إشارة إلى ظلم ينبغي تصحيحه. وحين يُكبت يخرج في انفجار غير متناسب (صرخت ماري إلين في وجه ابنتها لتأخرها عشر دقائق، وكانت غاضبة في الحقيقة من مديرها)، أو يخرج **سلبيا عدوانيا** (Passive-Aggressive): تسويف، وتأخر، وكلام من وراء الظهر، ووعود لا تُنفذ، تزعج الآخرين دون أن يتأكدوا من القصد. ومن يبدأ في توكيد ذاته يشعر بذنب شديد، وعليه أن يحتمله ويستمر.

والهجوم المضاد هنا هو **المتمرد** (Rebel): عدواني متسلط متمركز حول نفسه، يقاوم كل سلطة، وفي داخله الإحساس نفسه بالدونية. وليس أكثر حرية من الخاضع، لأن من يتمرد عليهم هم الذين يحددون اختياراته. ويضرب المؤلفان مثلا بـ**روز** (Rose)، في التاسعة عشرة، المصابة بـ**فقدان الشهية العصابي** (Anorexia Nervosa): فتاة «مطيعة» لأم مسيطرة، جعلت الطعام المجال الوحيد الذي تتحكم فيه، فصار ساحة الصراع بينهما. (انظر التحفظ في آخر الملخص، فهذا تفسير واحد لاضطراب معقد يحتاج إلى علاج متخصص.)

الأصول

يذكر المؤلفان أحد عشر أصلا، منها: والدان يتحكمان في كل شيء، ويعاقبان أو يغضبان أو ينسحبان انفعاليا عند الخلاف، ولا يتركان للطفل أن يختار؛ ووالد غائب أو عاجز فيرعى الطفل الأسرة؛ ووالدان يحدثان الطفل عن مشكلاتهما حتى يصير المستمع الدائم؛ وتأنيب بالذنب والأنانية؛ ووالدان «شهيدان» ينكران حاجاتهما؛ والحذر الدائم من قلق الوالد أو اكتئابه. ودوافع الوالدين متفاوتة: في أقصى السوء والد أناني مسيء يتحكم بالعقاب، كأبي ماري إلين الذي رأته يفعل بحفيدته ذات الأربع سنوات ما فعله بها؛ وفي الوسط والد ينتقد كل تعبير عن الفردية، كأبي كارلتون الذي منعه من دروس البيانو لأنها «ليست رجولية» وأجبره على رياضة لا يحسنها، وأم مريضة اعتنى بها فخسر لعبه دون أن يغضب منها. ومن الأمثلة الأخرى **شانون** (Shannon)، «البنت المطيعة» التي قررت أمها كل شيء عنها فاجتمعت عندها الاعتمادية والخضوع، و**وليام** الطبيب الذي كان في طفولته والدا لأمه المدمنة، فصار يبحث عن المحتاجين لينقذهم، وهو ما يسمى **الاعتمادية المتبادلة** (Co-dependence).

المصيدة في العلاقات والعمل

علامات الخطر في الشريك ثلاث عشرة، تتوزع على نوعين: شريك متسلط واثق مما يريد، يغضب أو يتجهم إذا اختلفت معه، ولا يحترم رأيك، ويؤنبك بالأنانية؛ وشريك هش سريع الحزن أو الغضب، أو غير كفء، أو غير مسؤول، أو شديد الاعتماد عليك، فتتولى عنه كل شيء. والخاضع المنقاد يبحث عن قائد قوي، والمضحي يبحث عن محتاج أو عن نرجسي يأخذ ولا يعطي، والمتمرد يختار من هو أخضع منه ليتحكم فيه. ويعدّد المؤلفان ستة وعشرين شكلا

لإدامة المصيدة. والغضب المتراكم يهدد العلاقة بعد سنوات، فإما تمرد يقلب التوازن، أو انسحاب، أو انتقام. وإذا نضج الخاضع وصار أقوى فإما أن تتكيف العلاقة مع نضجه أو تنتهي.

وفي العمل كثيرا ما يكون الخاضع في مهن الرعاية (الطب والتمريض والتعليم والعلاج)، أو يدا يمنى لرئيس قوي، مطيعا مخلصا لا يطلب زيادة. ومن أمثلته **هيلين** (Helen) التي تقول لرؤسائها ما يحبون سماعه وتقبل عملا أكثر مما تطيق، و**كاثرين** (Katherine) المحامية التي تفوقت في الدراسة مع أستاذ موجه ثم تعثرت حين احتاجت إلى الاستقلال، و**إليزابيث** التي تركت زميلا ينسب فكرتها إلى نفسه ولا تحسن قيادة مرؤوسيها. و**تيموثي** (Timothy) مثال المتمرد في العمل: ذليل أمام مديره، طاغية على مرؤوسيه.

خطوات التغيير الأربع عشرة

1. **افهم خضوعك في الطفولة** بالتخيل، من موقف حاضر إلى مشهد قديم، واحتمل الغضب الذي يظهر، فهو جزء من جانبك السليم ودليل على ما تريد.
2. **اكتب المواقف اليومية التي تخضع فيها** في البيت والعمل، مراقبا نفسك من الخارج.
3. **كوّن تفضيلاتك وآراءك** في الأفلام والطعام والفراغ والقضايا العامة: سُئل كارلتون عن فيلم شاهده فلم يكن يعرف رأيه إلا رأي زوجته.
4. **اكتب ما تعطيه وما تأخذه** في كل علاقة مهمة. كتبت ماري إلين اثنين وثلاثين بندا مما تعطي زوجها، ولم تجد مما يعطيها إلا «الأمان المالي».
5. **كفّ عن السلوك السلبي العدواني وأكّد ذاتك بالتدريج،** بسلم صعوبة من 0 إلى 8، أسبوعا على الأقل لكل درجة. قل ما تريد باختصار، وبضمير «أنا» ولغة المشاعر («غضبت حين...»)، فلا أحد يجادلك في شعورك، وكرر موقفك بهدوء دون دفاع، وتذكر أن هدفك قول ما تريد لا كسب رضا الآخر.
6. **تدرّب على طلب الرعاية** والحديث عن نفسك ومشكلاتك.
7. **ابتعد عن العلاقات الأنانية الأحادية.** كان المؤلفان في بداياتهما يحاولان إنقاذ كل علاقة، ثم تعلّما أن بعض العلاقات أشد ضررا من أن تُحفظ بأي ثمن. صمد زواج كارلتون، وارتاحت زوجته في العمق لأن لطلباتها حدودا، ولم يصمد زواج ماري إلين لأن زوجها لم يحتمل نموها، فانفصلت وعادت إلى الدراسة والعمل.
8. **واجه بدل أن تجامل،** وعبّر عن غضبك فور الإحساس به بهدوء: ابدأ بكلام إيجابي صادق، وانتقد السلوك لا الشخص، واطلب تغييرا محددا، واختم بإيجاب، واختر الوقت المناسب.
9. **لا تبرر رغبتك في الإرضاء بأن «الأمر لا يهم».** ويرى كارلتون أن تغييره بدأ يوم سألته زوجته عن العشاء فاختار بدل أن يقول «لا يهمني».
10. **راجع علاقاتك السابقة** وتجنب المتسلطين والأنانيين وغير المسؤولين الذين يثيرون انجذابا شديدا.
11. **إذا وجدت شريكا يحترم رأيك ويقوم بنصف العمل فامنح العلاقة فرصة** ولو بدا الانجذاب معتدلا.
12. **كن أكثر حزما في العمل:** انسب جهدك إلى نفسك، واطلب الترقية، ووزع المهام.

13. **(للمتمرد)** قاوم فعل عكس ما يُطلب منك، وابحث عما تريد أنت ولو وافق رأي السلطة.
14. **اكتب بطاقات** تذكّرك بحقك في الرفض وبقدرتك على احتمال ذنب قول «لا».

ولا تلم نفسك على خضوعك: كان ضروريا لبقائك الانفعالي في الطفولة، وقد حان وقت تركه. ومن كانت حاله كحال ماري إلين، في بيت فيه ضرب وتهديد، فليطلب مساعدة مختص أو جهة حماية، وفي الجزائر رقم الحماية المدنية 14 عند الخطر.

الفصل الخامس عشر: «ليس جيدا بما يكفي أبدا»: مصيدة المعايير الصارمة

حالتان

باميلا (Pamela)، في الأربعين، «المرأة الخارقة»: طبيبة ترأس قسم التخدير في جامعة عريقة، وتدير برنامج بحث كبيرا، وتنشر في كبرى المجلات، وتستقبل ضيوف زوجها كل أسبوع، وتخصص وقتا يوميا لأطفالها وللرياضة، وبيتها لا عيب فيه. وجاءت لأنها منهكة مكتئبة لا تستمتع بشيء، ومع ذلك لم تتوقف عن شيء. و**كيث** (Keith)، في الثانية والأربعين، مذيع أخبار مشهور ثري يحيط نفسه بالمشاهير، غير راض أبدا، جاء لأن أطباءه ربطوا قولونه العصبي وصداعه بالضغط، ويريد التخلص من الأعراض دون أن يغير شيئا.

وتقيس المصيدة عشر عبارات عن رفض المرتبة الثانية، والإحساس بأن لا شيء جيد بما يكفي، والنظام التام، والمظهر الأمثل، وانعدام وقت الراحة، وتضرر العلاقات والصحة، واستحقاق النقد الشديد عند الخطأ، والتنافس، وأهمية المال والمكانة.

تجربة المعايير الصارمة

الانفعال الأساسي **الضغط**: سعي لا يتوقف لتكون الأفضل في الدراسة والعمل والرياضة والهوايات والبيت والسيارة والمظهر. ويلاحظ المؤلفان أن اسم المصيدة من وجهة نظر الملاحظ الخارجي، فباميلا وكيث يريان معاييرهما عادية. وإنجازاتهما نجاح في عيون الناس، أما هما فيعدّانها أقل ما ينبغي. وتنتشر أعراض الضغط الجسدية: ضغط الدم، والأرق، والتعب، ونوبات الهلع، واضطراب نبض القلب، وآلام الظهر، ومشكلات الجلد وغيرها، كما يذكر المؤلفان دون مصدر. والحياة عند صاحبها «فعل» فقط، وحتى اللعب يصير عملا: باميلا لا تستمتع بالتنس، وزوجها لا يحب أن يلاعبها. ومع الضغط إحباط وغضب وقلق دائم من الوقت، واكتئاب من جفاف الحياة. وما يبقيه على هذا الإيقاع وهم «الضوء في آخر النفق»: سيأتي يوم يرتاح فيه. لكن هذا اليوم لا يأتي، ولو أتى لوجد معيارا آخر يلهث وراءه، لأنه لا يرتاح إلا وهو يسعى.

ثلاثة أنواع

- **القهرية** (Compulsivity): النظام التام والتفاصيل والخوف من أي خطأ. انزعج كيث لأن مقعدهما في المسرح بعيد عن الوسط بستة مقاعد فلم يتابع المسرحية، ولم تذكر باميلا من حفل عشائها إلا أن الأرز نضج أكثر من اللازم قليلا. بعضهم يغضب من محيطه وبعضهم من نفسه. وقد تكون القهرية وسيلة للإحساس بالسيطرة عند من يشعر بفقدانها في مجالات أخرى (قابلية التأذي أو الخضوع).

- **التوجه نحو الإنجاز** (Achievement Orientation): الإدمان على العمل، وأن تكون الأول. لم تنم باميلا ليلة في الجامعة خوفا من علامة «ب» تحرمها من الترتيب الأول. ويفرّق المؤلفان بين هذه المصيدة والفشل: صاحب الفشل يقول «لم أحسن شيئا»، وصاحب المعايير يقول «أحسنت، لكن كان يمكن أن أحسن أكثر»، وخوفه ليس من الفشل بل من أن يكون «عاديا». لكن المعايير المستحيلة قد تنتهي إلى إحساس بالفشل. ويرتبط هذا النوع بما يسمى **نمط الشخصية أ** (Type A) بعدائيته وتوتره الدائم. وقد يكون الإدمان على غير العمل: الديكور أو التسوق أو الهوايات.
- **التوجه نحو المكانة** (Status Orientation): إفراط في طلب الاعتراف والمال والجمال، وهو ذات زائفة وهجوم مضاد يعوّض العيب أو الاستبعاد، أو يملأ فراغ الحرمان العاطفي. دُعي كيث إلى حفل نخبوي ومعه «أجمل الحاضرات»، فقضى السهرة منزعجا لأن مقعدهما أظهر أنهما ليسا من الدائرة الداخلية.

الأصول

يذكر المؤلفان أربعة: حب الوالدين المشروط بتحقيق معايير عالية، ووالدان قدوة في المعايير غير المتوازنة، والتعويض عن العيب أو الاستبعاد أو الحرمان أو الفشل، والتعيير والنقد عند التقصير. كانت باميلا لا تشعر بوجودها عند والديها إلا حين تفوز بجائزة، وتخيلت نفسها طفلة تجري نحو بيت يبتعد كلما أسرعت. ولم يقل لها أحد «يجب أن تتفوقي»، بل تعلمته بالقدوة: أم لا تحتمل ورقة على الطاولة، وأب يتقن كل شيء بيده. وهذا الأصل لافت لأن أحدا في الأسرة لا يرى المعايير عالية. وتكثر المعايير العالية في الأحياء الميسورة التي يسكنها المهنيون، لكنها تأتي من كل الطبقات. أما كيث فنشأ في حي عمالي يخجل منه ويحسد أبناء الأغنياء، وكانت أمه ترى أنها تزوجت دون مستواها فعاشت طموحها من خلاله، ولم تكلمه أسبوعا لأن أخوية الطلبة الأولى لم تقبله. ويلاحظ المؤلفان أن أصحاب هذه المصيدة ناجحون في الرشد، لكن ذكريات طفولتهم قلّما تكون عن النجاح، بل عن العيب والإقصاء والوحدة.

المصيدة في الحياة والعلاقات

يعدّد المؤلفان أحد عشر شكلا، منها: صحة تتضرر، وميزان عمل ومتعة مختل، وحياة تدور حول المكانة، وطاقة تُستنزف في الترتيب، وعلاقات تذبل، وأشخاص يقلقون في حضورك، ونجاح لا يُتذوق، وإحساس بالغرق في المهام، وتسويف (فالمعيار المرتفع يجعل المهمة مرهقة قبل أن تبدأ)، وتبرم بمن لا يبلغ معاييرك. والمشكلة الأساسية فقدان الصلة بالذات الطبيعية: «أشعر أنني آلة»، تقول باميلا، وقد بقيت ترتب البيت في عطلتها بينما كان زوجها وأطفالها يسبحون في البحيرة. والجزاء نجاح حقيقي، فكثير ممن في قمم المؤسسات يحملون المصيدة، لكنه نجاح لا يُستمتع به، وبعضه في توافه. وفي الزواج يطلب صاحبها الشريك الكامل، وينتقد من حوله، ولا يجد وقتا لأسرته. والمصيدة تنتقل إلى الأبناء: ابنة باميلا في السنة الثالثة ابتدائي تشكو الصداع وآلام البطن وتقلق من نتائجها.

خطوات التغيير التسع

1. **اكتب المجالات التي اختلت فيها معاييرك:** النظام والنظافة والعمل والمال والجمال والرياضة والشهرة.
2. **اكتب مزايا هذه المعايير،** وهي حقيقية في الغالب (المال، والمكانة، والجوائز، وبيت منظم).

3. **اكتب عيوبها:** الصحة، والسعادة، والزواج، والأبناء، والأصدقاء، والوقت الخاص. كانت قائمة كيث بندين فقط: صحتي تتضرر، ولست سعيدا. ثم وازن.
4. **تخيّل حياتك دون هذا الضغط.** أدرك كيث وهو مع المرأة «الكاملة» في سهرة أنه كان يتمنى لو كان مع أخرى أبسط يستمتع بصحبتها.
5. **افهم أصل المصيدة** وصلتها بمصائد أعمق.
6. **فكّر في أثر خفض معاييرك بنحو 25%.** هاجم التفكير الثنائي (كامل أو فاشل): بين الكمال والفشل منطقة رمادية واسعة، وما أُنجز بنسبة 80% قد يكون عملا جيدا جدا. استعملت باميلا صلصة جاهزة في عشاء عائلي، واحتملت ذنبها، وكان العشاء جميلا.
7. **قِس الوقت الذي تنفقه على معاييرك:** خصص لكل مهمة وقتا محددا بحسب أهميتها في حياتك لا بحسب ما يتطلبه إتقانها، واقبل ما بلغته عند انتهائه. خصصت باميلا ست ساعات لمقال كانت تقدّر أن إتقانه يحتاج إلى عشرين.
8. **اعرف المعايير المعقولة من أشخاص متوازنين:** كم يعملون ويرتاحون وينامون ويقضون مع أسرهم؟ فمعاييرك لا تبدو لك مختلة.
9. **غيّر جدولك وسلوكك تدريجيا** لتلبي حاجاتك الأعمق. فوّضت باميلا بعض مشاريعها، وقضت وقتا أطول مع أسرتها، وكتبت في بطاقتها أنها تستطيع أن تخفض معاييرها دون أن تشعر بالفشل. وتغيرت أولويات كيث حين أحب امرأة يجد معها راحة السهرة الهادئة.

والمقايضة واضحة: تتخلى عن بعض النظام والإنجاز والمكانة مقابل نوعية حياة أفضل وعلاقات أدفأ.

الفصل السادس عشر: «أستطيع أن أنال كل ما أريد»: مصيدة الاستحقاق

حالتان

ميل (Mel)، في الثالثة والأربعين، أزعج معالجيه قبل أن يلقاهم: ألحّ ثلاث مرات على موعد في يوم لا يعملون فيه، وتأخر عشرين دقيقة، ثم اشتكى من بُعد المكان ومن الأريكة. جاء لأن زوجته اكتشفت للمرة الثانية أنه على علاقة بغيرها وهددته بالرحيل، وهي تقول إنه «كطفل مدلل» كل شيء يجب أن يكون على هواه. و**نينا** (Nina)، في الثلاثين، تأخرت أيضا، ولا تريد عملا وزوجها يطالبها به بسبب ضيق المال، ولم تحتفظ بعمل قط لأنه «ممل»، وكان غرضها الحقيقي أن يقف المعالجون معها ضد زوجها، فلما رفضوا تجهمت: «لماذا تفعلون بي هذا؟».

وتقيس المصيدة عشر عبارات عن صعوبة قبول الرفض، والغضب عند الحرمان مما تريد، والإحساس بالتميز فوق القيود العادية، وتقديم حاجاتك أولا، والعجز عن التوقف عن عادات ضارة، وعن إنجاز المهام المملة، والاندفاع، والاستسلام عند الإحباط، وفرض طريقتك، وتفضيل الإشباع الفوري على الهدف البعيد.

ثلاثة أنواع

- **الاستحقاق المدلل** (Spoiled Entitlement): إحساس بالتميز، وتحكم، ومطالبة، وغضب إذا اعترض أحد، مع تعاطف ضعيف قد يصل إلى الإساءة، واستخفاف بالأعراف والقوانين، وتوقع للإفلات من العواقب. صرخ ميل في وجه زوجته لأنها تريد حضور درس مسائي مرة في الأسبوع: «راحتي مهمة!»، وأوقف سيارته في مكان ممنوع مطمئنا إلى أنه سيتخلص من المخالفة.
- **الاستحقاق الاعتمادي:** يضع صاحبه نفسه في موقع الضعيف المحتاج، ويرى أن على الآخرين أن يرعوه كما يرعى الوالد طفله، فهذا «حقه». وعدوانه سلبي في الغالب: تجهم، وتذمر، وشكاوى جسدية، ونوبات غضب طفولية أحيانا. وقد يكون صاحبه حريصا على إرضاء الناس، فلا يشعر بأنه مميز، بل بأنه ضعيف يستحق العون. أخذت نينا من مال الطعام لتشتري ثيابا، ورأت أن الذنب ذنب زوجها.
- **الاندفاع** (Impulsivity): نمط عمري من ضعف التحكم في السلوك والانفعالات، وضعف احتمال الإحباط، وفوضى، وتسويف، وصعوبة في تأجيل المتعة قد تأخذ شكل إدمان. لكن الإدمان وحده لا يكفي دليلا على المصيدة، فلا بد أن يكون جزءا من نمط عام في ضعف الضبط. والانفعال الغالب هنا الغضب الطفولي المنفلت، وهو «ينجح» لأن الناس يعطون صاحبه ما يريد ليسكت. لم تُكمل نينا استمارة عمل لأنها طويلة، وسرقت فستانا من متجر، فلما علم زوجها طلب انفصالا مؤقتا. وكان عليها أن تتعلم وضع التفكير بين الدافع والفعل.

وتنفرد هذه المصيدة بأن صاحبها لا يتألم منها في الغالب: لم يأت مريض قط إلى المؤلفين يشكو من إحساسه بالتميز. وإنما يظهر في العلاج شريكا لمريض، فهو «من يدفع الآخرين إلى العلاج»، ولا يتحرك إلا حين تقترب العواقب:

فصل من العمل، أو تهديد بالطلاق.

الأصول

الحدود الضعيفة أوضح الأصول: والدان يعطيان الطفل ما يريد متى يريد حتى يتحكم فيهما (الاستحقاق المدلل)، ولا يعلّمانه احتمال الإحباط وإتمام الواجبات وضبط الغضب، وقد يكونان نفساهما منفلتين (الاندفاع). كان أبو ميل ينفجر في البيت، وأمه تحتمل كل شيء. ولم يتعلم هؤلاء الأطفال **التبادل** (Reciprocity): أن من يريد أن يأخذ عليه أن يعطي. ويلاحظ المؤلفان أن الطفل الوحيد، أو الأصغر، أو الوحيد من جنسه بين إخوته، قد يكون أكثر عرضة للتدليل؛ فقد كانت نينا البنت الوحيدة بعد ثلاثة أولاد، «كأميرة صغيرة».

و**التدليل الاعتمادي**: والدان يتوليان عن الطفل كل مسؤولية وقرار ومهمة صعبة، حتى يطالب بهذا المستوى من الرعاية. والفرق بينه وبين الاعتمادية فرق في الدرجة.

و**الاستحقاق هجوما مضادا** لمصائد أخرى، وهو عند أكثر مرضى المؤلفين: الحرمان العاطفي، أو العيب، أو الاستبعاد. فالطفل المحروم عاطفيا أو ماديا قد يقرر في الرشد ألا يُحرم من شيء بعد اليوم. ولماذا يختار بعض المحرومين هذا الطريق؟ يذكر المؤلفان أربعة عوامل: مزاج أكثر عدوانية، وأسرة تسمح بالمطالبة في مجالات أخرى، وموهبة أو جمال يجلب الانتباه، وغضب شديد يدفع إلى «تصحيح» الظلم. وقد يكون ضعف الضبط تمردا على ضبط مفرط في الطفولة، وإن كان هذا ليس الأصل الغالب للاندفاع.

المصيدة في العلاقات والحياة

ينجذب صاحب الاستحقاق المدلل إلى شريك يضحي بحاجاته، ويقبل التحكم، ويخاف التعبير، ويحتمل الإساءة، ويعيش من خلاله؛ وصاحب الاستحقاق الاعتمادي إلى شريك قوي كفء يرعاه؛ والمندفع إلى شريك منظم منضبط يعوض فوضاه. و«الرقص يحتاج إلى اثنين»، فالشريك القابل يحمل مصائده هو أيضا. ولكل نوع عواقبه كما يعددها المؤلفان: إيذاء المقربين وخسارتهم، والفصل من العمل، والمتاعب القانونية، وحرمان النفس من فرح العطاء ومن علاقة متكافئة، وإبقاء المصيدة الأصلية بلا علاج إن كان الاستحقاق تعويضا؛ وللاعتمادي إنهاك من يعتمد عليهم حتى يتركوه، وعجزه إن رحلوا؛ وللمندفع ضعف الإنجاز والفوضى والإدمان وضيق المال والصدام مع السلطات.

والدافع إلى التغيير ضعيف لأن المصيدة لا تؤلم صاحبها، بل تؤلم من حوله. قال ميل صراحة إنه يحب أن تبقى زوجته متمحورة حوله، فلماذا يتغير؟ ولذلك يبحث المعالج دائما عن **نقطة الارتكاز** (Leverage): ما الذي يخسره صاحب المصيدة فعلا؟

خطوات التغيير لصاحب المصيدة

يعترف المؤلفان بإحساس باللاجدوى وهما يكتبان هذا الفصل، لأن قليلا من أصحاب المصيدة سيقرؤونه، وأكثر قرائه ضحاياهم. ومع ذلك يقترحان عشر خطوات:

1. **اكتب مزايا رفض الحدود وعيوبها،** وهي أهم خطوة للتحفيز. لم يذكر ميل في العيوب أي ألم يسببه لغيره، بل ما يخسره هو (زوجة تهدد بالرحيل، وزملاء يخافونه، وأصدقاء قلة). وتخيّل العواقب لتصير حقيقية: تخيلت نينا نفسها تتصل بأمها وصديقاتها تتوسل إليهن بعد رحيل زوجها.
2. **واجه أعذارك:** «الناس يجب أن يقبلوني كما أنا»، و«لن يُمسك بي»، و«التنفيس عن الغضب صحي»، و«سأفعلها غدا»، و«لن يتركني أبدا»، واكتب لماذا كل منها تبرير.
3. **املأ «جدول الحدود»** لكل مجال من حياتك: السلوك الاستحقاقي، والتوقع الطبيعي فيه، وعواقب سلوكك. والمعيار الطبيعي هو التبادل: أن تعامل الناس كما تحب أن يعاملوك. اختيار فيلم مع الزوجة مثلا: بدل فرض اختيارك، ابحث عن حل وسط يرضيكما.
4. **اكتب بطاقة لكل موقف** تستحضر فيها مشاعر الآخرين، والعدل والتبادل، وتسأل هل تستحق الرغبة الحاضرة كلفتها، وتذكر بأن احتمال الإحباط طريق الأهداف البعيدة. وسجّل كم مرة تصرفت وفق المعيار وكم مرة وفق المصيدة. كان حب ميل لزوجته نقطة الارتكاز التي حركته.
5. **اطلب رأي من تثق بهم** في تقدمك، وتعلّم منهم القواعد الضمنية للتعامل التي يعرفها الناس دون أن يقولوها.
6. **تدرّب على التعاطف** بتمرين **المرآة** (Mirroring) في جلسات الأزواج: أعد ما قاله الطرف الآخر، ثم سمّ ما يشعر به، دون دفاع.
7. **إن كان استحقاقك تعويضا فعالج المصيدة التي تحته** واتصل بضعفك، وتخلّ عن التفكير الثنائي (كل شيء أو حرمان، كامل أو معيب، معبود أو مرفوض)، واطلب حاجاتك دون أن تفرضها.
8. **إن كان عندك ضعف انضباط فاصنع سلّم مهام** بحسب الملل أو الإحباط (من 0 إلى 8)، ومهمة على الأقل كل أسبوع. سلم نينا بدأ بغسل الأواني والتسوق الأسبوعي، وانتهى ببرنامج تكوين مهني.
9. **إن كنت لا تضبط انفعالك فاستعمل «المهلة»** (Time-out): قدّر غضبك من 0 إلى 8، فإذا بلغ 4 فانسحب من الموقف بعبارة مهذبة، أو عدّ في نفسك حتى ينزل، ثم قرر بهدوء هل تعبّر عن غضبك وكيف.
10. **إن كان استحقاقك اعتماديا فاصنع سلّم مهام** تستعيد بها ما يفعله الآخرون عنك، واطلب منهم أن يكفوا عن ذلك بالتدريج.

لمن يعيش مع صاحب المصيدة

1. حدد نقاط ارتكازك: ما الذي تملكه ويقدّره الآخر (احترامك، أو مالك، أو عمله عندك، أو حبك)؟
2. حدد إلى أي حد أنت مستعد للذهاب.
3. عبّر عن شكواك دون هجوم، واسأله هل يدرك شعورك وهل يقبل العمل على التغيير.
4. إن قبل فاتبعا خطوات الفصل معا.

5. إن رفض فأعلمه بالعواقب، ورتبها سلما وطبقها واحدة بعد أخرى، مع تفهم صعوبة التغيير عليه وثبات في الموقف.
6. اعلم أن تغييره كثيرا ما يكون مستحيلا إذا قلّت نقاط الارتكاز، فوازن بين المزايا والعيوب واتخذ قرارا واعيا.

وأهم ما تعلمته زوجة ميل أن إظهار الألم لا يوقف صاحب الاستحقاق أبدا، وأن ما يوقفه هو **الحدود** التي تضعها له بهدوء وحزم في كل شيء، من الكبير إلى الصغير، دون أن تستأذنه في عيش حياتها. فصارت ألطف، لأن ميزان العطاء والأخذ اعتدل، وصار هو يحترمها، بل شعر بأمان أكبر. وقد تغير ميل ونينا لأن لكل منهما شريكا يحبه ومستعدا للرحيل: «الحب نقطة ارتكاز». ويختم المؤلفان بأن الدراسات تبين أن المرضى الأكثر ضيقا أكثر قابلية للتغيير، دون أن يسميا هذه الدراسات.

الفصل السابع عشر: فلسفة التغيير

سبع مسلّمات

يعترف المؤلفان في البداية بأن كتب المساعدة الذاتية، وكتابهما منها، تُظهر التغيير أسهل مما هو، وأن المرضى يصفونه بأنه «خطوة إلى الأمام وخطوتان إلى الوراء». ثم يعرضان مسلّمات يقولان صراحة إنهما لا يملكان برهانا عليها، سوى أن التغيير صار أيسر حين افترضا صحتها:

1. في كل منا جانب سليم يريد السعادة والاكتمال، ويسمى أحيانا **تحقيق الذات** (Self-Actualization)، وقد دُفن تحت سنوات من الإهمال والقهر والنقد، والتغيير إيقاظ له.
2. للإنسان حاجات أساسية تسعده إذا لُبّيت: الصلة بالآخرين، والاستقلال، والإحساس بالقيمة والكفاءة، والتعبير عن الذات وتوكيدها، والمتعة والإبداع، ومساعدة الآخرين والاهتمام بهم.
3. الإنسان يتغير تغيرا جوهريا. يرفض المؤلفان القول بأن الشخصية تتحدد نهائيا في الطفولة أو بالوراثة، مع إقرارهما بأن المزاج الموروث وخبرات الطفولة قوى عنيدة: كلما كانت أشد تدميرا لزم جهد أكبر وسند أكبر.
4. فينا ميل قوي إلى مقاومة التغيير العميق، فلا يحدث دون قرار واع وجهد متعمد طويل، وإلا كررنا أخطاء الماضي وإرث آبائنا وأجدادنا.
5. فينا ميل قوي إلى تجنب الألم، وهو من أصعب عوائق التغيير، فلا بد من مواجهة الذكريات والمواقف المؤلمة. وكثير من المرضى يتركون العلاج على أن يواجهوها.
6. لا توجد تقنية واحدة تنفع الجميع، والأنجع ما يدمج المعرفي والسلوكي والخبراتي والعمل مع الطفل الداخلي والتحليلي والعلائقي، ولذلك ينصحان بمعالجين يجمعون بين النماذج.
7. لا بد من **رؤية شخصية** (Personal Vision): فالتغيير ليس غياب المصائد فقط، بل معرفة من تريد أن تكون. ومن لم يحدد أهدافه بلغ منتصف العمر أو التقاعد خائبا، كمن يركب طائرة لا يعرف وجهتها.

الرؤية الشخصية والميول الطبيعية

لبناء الرؤية لا بد من اكتشاف **الميول الطبيعية** (Natural Inclinations): الاهتمامات والعلاقات والأنشطة التي تشعرنا بالرضا من ذاتها، ودليلها الانفعال والإحساس الجسدي بالارتياح. وكثيرون دُرّبوا في طفولتهم على إهمالها: أُجبر الحساس على الخشونة، ومحب الطبيعة على الطب. ويحرص المؤلفان على القول إنهما لا يدعوان إلى فلسفة نرجسية، فلا بد من توازن بين حاجات المجتمع والإشباع الشخصي، لكن كثيرين «أُفرط في تنشئتهم» على ما يتوقعه الآخرون.

ثم يطرحان أسئلة الرؤية في خمسة مجالات، ويربطان كلا منها بالمصائد التي تعترضه:

- **العلاقات:** أي علاقة حميمة تريد، وما الأهم عندك فيها، وما الذي تقبل التنازل عنه؟ فالعلاقة مقايضة، ولا علاقة مثالية تصلح للجميع. وأي صداقات ومشاركة في الجماعة تريد؟ ومصائد هذا المجال: الحرمان، وعدم الثقة، والهجر، والاستبعاد.
- **الاستقلالية:** ما التوازن الأنسب لك بين الاستقلال والصلة؟ والاستقلالية تجعلك تبقى في العلاقة لأنك تريدها لا لأنك تحتاج إليها. ومصيدتاها: الاعتمادية وقابلية التأذي.
- **تقدير الذات:** ما مواطن قوتك وكيف تنميها، وما العيوب القابلة للإصلاح؟ ومصيدتاه: العيب والفشل.
- **توكيد الذات والتعبير عنها:** بالشغف والإبداع واللعب، دون إيذاء غير ضروري للآخرين. ومصيدتاه: الخضوع والمعايير الصارمة.
- **الاهتمام بالآخرين:** العطاء والتعاطف والمساهمة في ما هو أكبر من الذات، ومصيدته: الاستحقاق. ويذكر المؤلفان أن الإيمان والروحانية قد يكونان من مكونات الإحساس بالانتماء إلى ما هو أوسع من الذات والأسرة.

وهذه الغايات تتعارض أحيانا (الشغف والاستقرار، والاستقلال والقرب، والتعبير عن الذات ومراعاة الآخرين)، فلا بد من ترتيب أولويات يناسب كل شخص.

المواجهة المتعاطفة مع الذات

يسمي المؤلفان الموقف الصحي من التغيير **المواجهة المتعاطفة مع الذات** (Empathic Self-Confrontation): أن ترحم نفسك وتدفعها إلى التغيير معا. فبعض الناس يقسون على أنفسهم، وبعضهم يلتمسون لها الأعذار. تذكّر أصل مصائدك وتعاطف مع الطفل الذي كنته، لكن تحمّل مسؤولية التغيير. وينتقدان مجموعات المساعدة الذاتية التي تشجع أعضاءها على أن يروا أنفسهم ضحايا لآبائهم دون أن تحمّلهم المسؤولية: ألم الطفولة يفسّر لماذا يصعب التغيير ويطول، ولا يفسّر لماذا يترك المرء أنماطا مدمرة دون عمل. ويضيفان الصدق مع النفس، والتدرج بحسب الطاقة، والصبر، مع الاعتراف بأن بعض التغييرات لا تتم بخطوات صغيرة، بل تتطلب قفزة: إنهاء علاقة، أو تغيير مهنة، أو انتقالا.

طلب العون

التغيير أيسر بسند الأصدقاء والأهل الداعمين، فهم أكثر موضوعية، وقد يكونون قدوة. فإن لم يوجدوا أو كانوا هم من يغذي المصائد، فالمختص. ويحدد المؤلفان متى يلزم المختص: أعراض تعطل الحياة، أو جمود طويل، أو يأس، أو أزمة كفقد عمل أو انتهاء علاقة طويلة، أو طفولة فيها إساءة انفعالية أو جسدية أو جنسية، أو أذى يلحق بالآخرين. وقد يلزم الدواء في الأعراض الشديدة، ويذكران الاكتئاب بعلاماته (الإحساس بانعدام القيمة، واضطراب الأكل والنوم، والبطء، وضعف التركيز، وفقدان الاهتمام)، وخاصة مع أفكار الانتحار، فهنا يُطلب المختص فورا. ومثله القلق الشديد (الهلع، والرهابات المتعددة، والوسواس القهري، والقلق المعمم، والقلق الاجتماعي)، والإدمان، و**اضطراب**

ما بعد الصدمة (PTSD)، واضطرابات الأكل كالنهام وفقدان الشهية. ومن كان في شيء من ذلك فليبدأ بمختص، وفي الأزمات الحادة في الجزائر تُطلب الحماية المدنية على الرقم 14.

اختيار المعالج

يوصي المؤلفان بمعالج مهني مؤهل مرخّص ملتزم بميثاق أخلاقي (أخصائي نفسي، أو طبيب نفسي، أو أخصائي اجتماعي أو ممرض نفسي له خبرة بالمشكلة)، ويفضلان المعالج الذي يدمج بين المقاربات. والأهم «الانسجام»: معالج دافئ متقبل يُشعر بالأمان، ومتعاطف، وصادق، وقادر على وضع الحدود والمواجهة. ويحذران من المعالج الذي يوافق دائما، أو البارد، أو الشديد النقد، أو صاحب الدوافع الخفية. ويحذران أيضا من «كيمياء» تصنعها المصيدة: صاحب العيب قد ينجذب إلى معالج ناقد متعال، وهذا يضره.

ويسميان ما يحتاجه المريض من معالجه **إعادة الوالدية المحدودة** (Limited Reparenting): ترياق جزئي لما فات في الطفولة، فالمعالج يرعى من حُرم الرعاية، ويدعم من أكثروا نقده، ويحترم حدود من كان والده متطفلا، ويحتوي ويحمي من أسيء إليه. لكنه لا يعوّض الوالدية كاملة في ساعة أو ساعتين في الأسبوع، ويحذران من معالج يشجع على الاعتماد عليه أو يعد بسند يتجاوز حدود العلاج المهني. وينصحان بمجموعات المساعدة الذاتية الموثوقة، كبرامج الخطوات الاثنتي عشرة لمن يعانون الإدمان وأقاربهم، ويحذران من الجماعات المغلقة ذات الزعيم الساحر التي تطلب ضم أعضاء جدد ومبالغ كبيرة، وتربي الاعتماد والخضوع وتُشعر أعضاءها بأنهم يملكون سرا لا يملكه غيرهم.

ويختم المؤلفان الكتاب بأبيات للشاعر ت. س. إليوت عن نهاية الاستكشاف الذي يعود بنا إلى نقطة البداية فنعرفها كأننا نراها أول مرة.

خاتمة الملخص

من مصائد الحياة إلى المخططات الثمانية عشر

كتاب 1993 مرحلة وسطى في تطور النموذج. فقد نشر يونغ سنة 1990 دليلا للمعالجين في العلاج المعرفي لاضطرابات الشخصية بمقاربة مركّزة على المخططات، وهو الكتاب الذي يحيل إليه في قائمة مراجعه، ثم جاء هذا الكتاب الشعبي بإحدى عشرة مصيدة وست حاجات. وبعد عشر سنوات أصدر يونغ وكلوسكو ومارجوري ويشار دليلهم المرجعي «العلاج بالمخططات: دليل الممارس» (2003)، وفيه صارت **المخططات المبكرة غير التكيفية** (Early Maladaptive Schemas) ثمانية عشر مخططا موزعة على خمسة **مجالات** (Domains). والمصائد الإحدى عشرة كلها موجودة فيه، بعضها بأسماء معدلة، وأضيفت مخططات جديدة، كما يبين الجدول:

المجال في نموذج 2003	المخططات	مقابلها في كتاب 1993
الانفصال والرفض (Disconnection and Rejection)	الهجر، عدم الثقة والإساءة، الحرمان العاطفي، العزلة الاجتماعية، العيب	المصائد الخمس نفسها (الاستبعاد الاجتماعي صار «العزلة الاجتماعية»)
ضعف الاستقلالية والأداء (Impaired Autonomy and Performance)	الفشل، الاعتمادية، قابلية التأذي، التشابك	الثلاث الأولى؛ والتشابك كان عبارة داخل الاعتمادية
ضعف الحدود (Impaired Limits)	الاستحقاق، ضعف ضبط النفس	الاستحقاق، ونوع «الاندفاع» فيه صار مخططا مستقلا
التوجه نحو الآخرين (Other-Directedness)	الخضوع، التضحية بالذات، طلب الاستحسان	الخضوع، ونوع «التضحية بالذات» فيه صار مخططا مستقلا؛ وطلب الاستحسان جديد
فرط اليقظة والكبح (Overvigilance and Inhibition)	الكبح الانفعالي، المعايير الصارمة، السلبية والتشاؤم، العقابية	المعايير الصارمة؛ والثلاثة الأخرى جديدة

وتغيرت أسماء أساليب المواجهة: الاستسلام للمخطط، والتجنب، والتعويض المفرط، بدل الاستسلام والهروب والهجوم المضاد. وأضاف كتاب 2003 مفهوم **أنماط المخطط** (Schema Modes): الحالات الانفعالية وأساليب المواجهة النشطة في لحظة بعينها، وتُجمع في فئات منها أنماط الطفل، وأنماط المواجهة غير التكيفية، وأنماط الوالد المختل، ونمط الراشد السليم. وبذور هذا المفهوم ظاهرة في كتابنا: «الطفل الداخلي» الجريح، و«صوت الوالد الناقد» المستدخَل في فصل العيب، والحوار بين «الجانب السليم» و«جانب المصيدة» في الفصل الخامس.

ولا يعني هذا أن البنية الخماسية حُسمت. فقد وجد باخ ولوكوود ويونغ نفسه (2018) في عينة دنماركية من 1,054 راشدا أن المخططات الثمانية عشر تنتظم أفضل في **أربعة** مجالات: الانفصال والرفض، وضعف الاستقلالية والأداء، وفرط المسؤولية والمعايير، وضعف الحدود. ووجد تحليل تجميعي لتيم (Thimm, 2022) شمل 27 دراسة

و13,958 مشاركا أن التحليل العاملي التوكيدي لا يسند بقوة أيا من البنى المقترحة، وأن أربعة مجالات تقترب من التنظيم النظري.

معجم المفاهيم الأساسية

بالعربية	بالإنجليزية	بالفرنسية
مصيدة الحياة	Lifetrap	schéma (piège)
المخطط المبكر غير التكيفي	Early Maladaptive Schema	schéma précoce inadapté
الهجر	Abandonment	abandon
عدم الثقة والإساءة	Mistrust and Abuse	méfiance et abus
الحرمان العاطفي	Emotional Deprivation	carence affective
الاستبعاد الاجتماعي	Social Exclusion	exclusion
الاعتمادية	Dependence	dépendance
قابلية التأذي	Vulnerability	vulnérabilité
العيب والعار	Defectiveness	imperfection
الفشل	Failure	échec
الخضوع	Subjugation	assujettissement
المعايير الصارمة	Unrelenting Standards	exigences élevées
الاستحقاق	Entitlement	tout nous est dû
الاستسلام	Surrender	capitulation
الهروب	Escape	fuite
الهجوم المضاد	Counterattack	contre-attaque
المزاج	Temperament	tempérament
قهر التكرار	Repetition Compulsion	compulsion de répétition
الطفل الداخلي	Inner Child	enfant intérieur
بطاقة التذكير	Flashcard	fiche
المواجهة المتعاطفة	Empathic Confrontation	confrontation empathique

بالعربية	بالإنجليزية	بالفرنسية
الاعتمادية المضادة	Counterdependence	contre-dépendance
متلازمة المحتال	Impostor Syndrome	syndrome de l'imposteur
الذات الزائفة	False Self	faux moi
السلوك السلبي العدواني	Passive-Aggressive Behavior	comportement passif-agressif
التعلق القلق	Anxious Attachment	attachement anxieux
إعادة الوالدية المحدودة	Limited Reparenting	reparentage (limité)
أنماط المخطط	Schema Modes	modes de schémas

خلاصة عملية

- **ابدأ بالتسمية لا بالعلاج.** استبيان الكتاب أداة تعرّف أولي: خذ أعلى درجة في كل مصيدة، وما كان 4 فأكثر فاقرأ فصله واستبيانه المفصل. لكنه ليس تشخيصا، ولا يُبنى عليه قرار.
- **اختر مصيدة واحدة،** الأشد أثرا أو الأيسر إن كانت تلك فوق طاقتك، وبالتحديد سلوكين أو ثلاثة من سلوكيات إدامتها.
- **اعمل على المستويات الثلاثة معا:** الفهم (أصل المصيدة وتخيل الطفولة)، والعقل (الأدلة وبطاقة التذكير)، والسلوك (سلّم تدريجي من 0 إلى 8 تكرر كل درجة فيه حتى تتقنها).
- **انتبه إلى «الكيمياء».** الانجذاب الشديد إلى شخص أو بيئة قد يكون صادرا عن المصيدة؛ وقاعدة المؤلفين (من 0 إلى 10، والحذر عند 9 أو 10) نافعة في الاختيار.
- **للأولياء والمعلمين:** الحاجات الست مرآة يومية للتربية: أمان ثابت، وصلة دافئة، واستقلال متدرج «بقدر الحاجة»، واحترام يحمي تقدير الذات، ومساحة للتعبير والغضب واللعب، وحدود واضحة يتعلم فيها الطفل التبادل وضبط النفس. والنقد المتكرر، والحماية المفرطة، والتدليل، وجعل الطفل راعيا لوالده، كلها في الكتاب أصول متكررة للمصائد.
- **حيث تكون الإساءة أو الصدمة أو أفكار الانتحار أو الإدمان، فالمختص أولا.** والكتاب نفسه يقول ذلك في فصوله.
- **في سياقنا:** الرسائل إلى الوالدين في الكتاب تُكتب للتفريغ ولا تُرسل في الغالب، والمواجهة اختيارية. ويمكن أن يجمع القارئ بين الاعتراف بالجرح والبر بالوالدين، وأن يطلب حدودا تحميه دون قطيعة إلا حيث يكون الأذى جسيما ومستمرا، وهذا قرار يحسن أن يُتخذ مع مختص.

ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه

ما يصمد. الكتاب أول عرض شعبي لنموذج صار له بعد ذلك سند تجريبي معتبر، في اضطرابات الشخصية خاصة. ففي تجربة عشوائية هولندية على 88 مريضا باضطراب الشخصية الحدية، عولجوا ثلاث سنوات بمعدل جلستين في الأسبوع، كان التعافي في العلاج بالمخططات أكثر منه في العلاج المركّز على التحويل (الخطر النسبي 2.18)، وكان الانسحاب من العلاج أقل (Giesen-Bloo et al., 2006). وفي تجربة متعددة المراكز على 323 مريضا باضطرابات الشخصية من الفئة (ج) والارتيابية والهستيرية والنرجسية، تعافى عدد أكبر بالعلاج بالمخططات (50 جلسة) منه بالعلاج المعتاد أو بالعلاج التوضيحي (Bamelis et al., 2014). وفي تجربة دولية على 495 راشدا بالشخصية الحدية في 15 موقعا، تفوق العلاج بالمخططات المجمع بين الفردي والجماعي على العلاج المعتاد الأمثل تفوقا كبيرا (= d 1.14) (Arntz et al., 2022). ووجد تحليل تجميعي لثماني تجارب عشوائية (587 مشاركا) أثرا متوسطا على أعراض اضطرابات الشخصية (g = 0.36) وعلى المخططات نفسها (g = 0.59) (Zhang et al., 2023). ومفاهيم الكتاب الأساسية (الحاجات غير الملباة، وأساليب المواجهة، والتخيل، وإعادة الوالدية) هي التي بُني عليها هذا العلاج.

ما يُتحفظ عليه:

- **هذا سند للعلاج على يد معالج، لا للكتاب.** الدراسات السابقة كلها عن علاج طويل يقدمه معالجون مدربون، وأغلبها في اضطرابات الشخصية. ولم نجد دراسة منشورة تختبر هذا الكتاب نفسه في المساعدة الذاتية. والكتاب لا يعرض بيانات؛ رقمه الوحيد تقريبا قول المؤلفين إن نحو نصف مرضاهما يحملون مصيدة العيب، وهو تقدير عيادي.
- **حدود الأدلة نفسها.** في تجربة باميليس وزملائها ظهرت الفروق في المقاييس القائمة على المقابلة لا في مقاييس التقرير الذاتي (Bamelis et al., 2014). وفي تجربة أرنتز وزملائها لم يتفوق الشكل الجماعي وحده على العلاج المعتاد (Arntz et al., 2022). وانتهت مراجعة منهجية إلى أن الأدلة الصارمة خارج اضطرابات الشخصية قليلة، وأنه لم يثبت بعد بتحليلات وساطة أن تغيير المخططات هو ما يغير الأعراض (Taylor, Bee & Haddock, 2017). وأغلب المقارنات في التحليل التجميعي مع العلاج المعتاد لا مع علاجات نشطة.
- **الاستبيانات تقديرية.** استبيان الكتاب وعتباته (4 فأكثر، ومن 30 إلى 39 «متوسط») قواعد اقترحها المؤلفان، ولا يعرض الكتاب ثباتها ولا صدقها. أما الأداة البحثية التي تطورت بعده، استبيان يونغ للمخططات في صورته المختصرة الثالثة (YSQ-S3)، فقد دُرست خصائصها، ومنها دراسة دنماركية (Bach et al., 2017)، ودراسة للنسخة العربية على 1,175 شابا لبنانيا جُمعت بياناتهم عبر الإنترنت، وجدت مطابقة مقبولة للبنية الخماسية وثباتا مرتفعا (Sfeir et al., 2025). وهي عينة واحدة غير ممثلة، فلا تكفي لتقنين جزائري.
- **بنية الحاجات والمجالات غير محسومة،** كما رأينا عند باخ وزملائه (2018) وتيم (2022). فالحاجات الست في الكتاب إطار تعليمي مفيد لا تصنيف مثبت.
- **استرجاع الذكريات بالتخيل.** يشجع الكتاب على استعادة ذكريات الإساءة بالتخيل، ويصف «معركة» لإقناع مريض بأن ذكرياته حقيقية. وقد نُشر الكتاب في ذروة الجدل حول «الذكريات المكبوتة المستعادة»، وبيّنت

لوفتوس (Loftus, 1993) أن الذاكرة قابلة للتشكل وأن الإيحاء قد ينتج ذكريات غير دقيقة. ولذلك لا ينبغي لقارئ أن «يبحث» وحده عن إساءة لا يتذكرها، وهذا العمل لا يكون إلا مع مختص.

- **مصطلحات قديمة وتفسيرات أحادية.** «تعدد الشخصيات» صار في الدليل التشخيصي الحالي **اضطراب الهوية التفارقي** (American Psychiatric Association, 2022)، وهو تشخيص لا يُبنى على ملاحظة عابرة. وتفسير فقدان الشهية العصابي عند «روز» بأنه تمرد على أم مسيطرة قراءة حالة واحدة لاضطراب خطير يحتاج إلى علاج متخصص، لا تفسير عام. وكذلك ما يذكره الكتاب من صلة القلق المزمن بالأمراض الجسدية دون مصدر.
- **الإطار الثقافي.** الكتاب مكتوب لقارئ أمريكي في أوائل التسعينيات: يكثر فيه إنهاء العلاقات، والرسائل الغاضبة إلى الوالدين، و«الميول الطبيعية» مقابل «الإفراط في التنشئة الاجتماعية». وهذه الأدوات تحتاج إلى تكييف في أسرنا، حيث للوالدين حق البر وللأسرة الممتدة حضور. وقد أغفلنا في هذا الملخص ما يتعارض مع قيم قارئنا (تفاصيل العلاقات خارج الزواج، والمواعدة، والهوية الجنسية بوصفها أصلا للمصيدة)، وما جاء بإطار ديني آخر (عبارة إنجيلية، ودعاء جمعية مدمني الكحول المجهولين)، مع الإبقاء على الفكرة النفسية.
- **سهو في الكتاب.** إحالة إلى «الفصل 16» بدل السابع، وأسماء تتبدل بين حالات (مارغريت، وباميلا، وكلام باتريك منسوب إلى كيرت).

وملخص صاحب الموقع لا يتضمن ملاحظات نقدية خاصة به، فهذا القسم كله من معدّ الملخص.

لمن هذا الكتاب

هو كتاب للراشد الذي يلاحظ أنه يعيد القصة نفسها: يختار من يؤذيه، أو يهرب من القرب، أو يرضي الجميع إلا نفسه، أو يلهث وراء كمال لا يأتي. يمنحه لغة يسمي بها نمطه، وخريطة تربط حاضره بطفولته، وتمارين محددة. وهو كتاب نافع لطلبة علم النفس العيادي والمرشدين مدخلا سهلا إلى العلاج بالمخططات قبل كتاب 2003 المرجعي، بشرط أن يقرؤوه نسخة شعبية مبكرة من نموذج تطور بعدها.

وليس بديلا عن العلاج لمن عاش إساءة أو صدمة، أو يعاني اكتئابا شديدا أو أفكارا انتحارية أو إدمانا أو اضطراب أكل، وهذا ما يقوله المؤلفان أنفسهما. وقارئنا العربي يحتاج معه إلى تكييف ما يخص الوالدين والعلاقات الزوجية بما يحفظ البر والكرامة معا.

المراجع

Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior and feel great again. New York: Plume. (Original work published 1993 by Dutton)

Young, J. E., & Klosko, J. S. (1995). Je réinvente ma vie: Vous valez mieux que vous ne pensez. Montréal: Les Éditions de l'Homme.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press.

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Arntz, A., Jacob, G. A., Lee, C. W., Brand-de Wilde, O. M., Fassbinder, E., Harper, R. P., Lavender, A., Lockwood, G., Malogiannis, I. A., Ruths, F. A., Schweiger, U., Shaw, I. A., Zarbock, G., & Farrell, J. M. (2022). Effectiveness of predominantly group schema therapy and combined individual and group schema therapy for borderline personality disorder: A randomized clinical trial. JAMA Psychiatry, 79(4), 287-299. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0010

Bach, B., Lockwood, G., & Young, J. E. (2018). A new look at the schema therapy model: Organization and role of early maladaptive schemas. Cognitive Behaviour Therapy, 47(4), 328-349. https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1410566

Bach, B., Simonsen, E., Christoffersen, P., & Kriston, L. (2017). The Young Schema Questionnaire 3 Short Form (YSQ-S3): Psychometric properties and association with personality disorders in a Danish mixed sample. European Journal of Psychological Assessment, 33(2), 134-143. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000272

Bamelis, L. L. M., Evers, S. M. A. A., Spinhoven, P., & Arntz, A. (2014). Results of a multicenter randomized controlled trial of the clinical effectiveness of schema therapy for personality disorders. American Journal of Psychiatry, 171(3), 305-322. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.12040518

Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P., van Tilburg, W., Dirksen, C., van Asselt, T., Kremers, I., Nadort, M., & Arntz, A. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: Randomized trial of schema-focused therapy vs transference-focused psychotherapy. Archives of General Psychiatry, 63(6), 649-658. https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.6.649

Loftus, E. F. (1993). The reality of repressed memories. American Psychologist, 48(5), 518-537. https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.5.518

Sfeir, M., Postigo, Á., Fekih-Romdhane, F., González-Nuevo, C., Malaeb, D., Hallit, S., & Obeid, S. (2025). Psychometric properties of the Arabic version of the Young Schema Questionnaire Short Form-Version 3 (YSQ-S3). Scientific Reports, 15, 406. https://doi.org/10.1038/s41598-024-83089-w

Shorey, R. C., Anderson, S. E., & Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. Substance Use & Misuse, 47(1), 108-116. https://doi.org/10.3109/10826084.2011.629706

Taylor, C. D. J., Bee, P., & Haddock, G. (2017). Does schema therapy change schemas and symptoms? A systematic review across mental health disorders. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 90(3), 456-479. https://doi.org/10.1111/papt.12112

Thimm, J. C. (2022). The higher-order structure of early maladaptive schemas: A meta-analytical approach. Frontiers in Psychiatry, 13, 1053927. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1053927

Zhang, K., Hu, X., Ma, L., Xie, Q., Wang, Z., Fan, C., & Li, X. (2023). The efficacy of schema therapy for personality disorders: A systematic review and meta-analysis. Nordic Journal of Psychiatry, 77(7), 641-650. https://doi.org/10.1080/08039488.2023.2228304

الحالات المذكورة في الملخص من الكتاب نفسه، باختصار، وقد أغفلنا من تفاصيلها ما لا يناسب قارئنا. والفقرات الموسومة «ملاحظة الملخِّص» وقسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه» وفقرات الخلاصة العملية والرأي الختامي من معدّ الملخص، وليست من الكتاب. ولا يتضمن ملخص صاحب الموقع الأصلي ملاحظات نقدية خاصة به.