بوابة الصحة النفسية
Psyencharge

ملخص كتاب

أمسكني بقوة: سبع محادثات من أجل حب يدوم العمر كله

Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love، لسو جونسون

(Little, Brown، الطبعة الأولى، 2008)

ملخص فصلا فصلا للأزواج والمرشدين الأسريين وطلبة علم النفس

إعداد: بوابة الصحة النفسية

psyencharge.com

نوفمبر 2026

المحتويات

1. المقدمة
2. الفصل الأول: الحب، رؤية ثورية جديدة
3. الفصل الثاني: أين ذهب حبنا؟ فقدان الصلة
4. الفصل الثالث: الاستجابة الانفعالية، مفتاح حب يدوم
5. الفصل الرابع: المحادثة الأولى، التعرف على الحوارات الشيطانية
6. الفصل الخامس: المحادثة الثانية، العثور على المواضع الحساسة
7. الفصل السادس: المحادثة الثالثة، إعادة النظر في لحظة عصيبة
8. الفصل السابع: المحادثة الرابعة، أمسكني بقوة: الانخراط والوصل
9. الفصل الثامن: المحادثة الخامسة، مسامحة الجروح
10. الفصل التاسع: المحادثة السادسة، الترابط بالقرب الجسدي واللمس
11. الفصل العاشر: المحادثة السابعة، إبقاء الحب حيا
12. الفصل الحادي عشر: شفاء الجروح الصادمة، قوة الحب
13. الفصل الثاني عشر: الصلة القصوى، الحب آخر التخوم
14. الملحقات: مسرد المفاهيم
15. خاتمة الملخص
16. المراجع

هذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب ومادته العلمية بكلماتنا، لا ترجمة له ولا نقل لنصه، ولا يغني عن قراءة الكتاب نفسه. حقوق الكتاب محفوظة لمؤلفته وناشره (Little, Brown and Company). يُوزَّع هذا الملف مجانا للاستعمال الشخصي والتعليمي، ولا يُباع. وتمارين الكتاب ليست علاجا، ولا تصلح لعلاقة فيها عنف أو إساءة أو خوف من الشريك، ولا تغني عن مختص في حالات الصدمة والاكتئاب وأفكار إيذاء النفس. وفي الخطر الداهم في الجزائر رقم الحماية المدنية 14.

بطاقة الكتاب

البند	التفصيل
العنوان	Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love
معناه	«أمسكني بقوة: سبع محادثات من أجل حب يدوم العمر كله»
المؤلفة	سو جونسون (Sue Johnson، 1947-2024)، أستاذة علم النفس العيادي بجامعة أوتاوا، وصاحبة العلاج المرتكز عاطفيا للأزواج
الناشر والطبعة	Little, Brown and Company، الطبعة الأولى، 2008، ISBN 9780316113007 (نحو 320 صفحة)
الجمهور	الأزواج عامة، ويفيد المعالجين والمرشدين الأسريين وطلبة علم النفس
البنية	مقدمة، وثلاثة أجزاء في اثني عشر فصلا: ثلاثة فصول نظرية، وسبع محادثات، وفصلان عن قوة الحب في شفاء الصدمة وفي المجتمع، ثم مسرد للمصطلحات

المقدمة

الكتاب نسخة مبسطة لعامة الأزواج من علاج وضعته المؤلفة للمعالجين، هو **العلاج المرتكز عاطفيا** (Emotionally Focused Therapy, EFT). وفكرته كلها في جملة واحدة: الحب بين الزوجين رابطة تعلق، من جنس الرابطة بين الطفل وأمه، وليس صفقة يتبادل فيها الطرفان المنافع.

تبدأ جونسون من سيرتها. نشأت في بريطانيا ابنة لرجل يدير حانة، ورأت والديها يهدمان زواجهما وهما يحبان بعضهما، حتى إن أباها بكى أمها في أيامه الأخيرة بعد عشرين سنة من الفراق. ثم درست الإرشاد النفسي، ولما بدأت العمل مع الأزواج في آخر سنوات الدكتوراه بجامعة كولومبيا البريطانية (فانكوفر) أعيتها الطرق المعروفة. فالأزواج الذين جاؤوها لم يهتموا بتفسير طفولتهم، ولم يريدوا التفاوض ولا قواعد «الشجار الفعّال». لذلك صارت تسجّل الجلسات وتعيد مشاهدتها، حتى رأت لحظات انفعالية سلبية وإيجابية بعينها تحدد مصير العلاقة. ومن هذه اللحظات بنت مع مشرفها ليزلي غرينبرغ (Les Greenberg) علاجا جديدا.

وفي أول دراسة قارنا ثلاث مجموعات من الأزواج: مجموعة تلقت صيغة أولى من العلاج المرتكز عاطفيا، وأخرى تلقت علاجا سلوكيا يعلّم مهارات التواصل والتفاوض، وثالثة بلا علاج. وكانت نتائج المجموعة الأولى أفضل من الاثنتين: قلّ الشجار، وزاد القرب، وارتفع الرضا. لكن المؤلفة ظلت سنوات لا تعرف لماذا ينجح علاجها. ثم جاء الجواب في نقاش مع زميل سألها: إن لم تكن علاقات الحب صفقات، فما هي؟ فأجابت دون تفكير: روابط انفعالية، حاجة فطرية إلى صلة آمنة، كالتي وصفها جون بولبي بين الأم وطفلها.

ولما عرضت هذا الرأي على زملائها رفضه أكثرهم، لسببين: أن الانفعال في نظرهم شيء يضبطه الراشد لا يصغي إليه، وأن الراشد السليم مكتفٍ بنفسه، ومن يعتمد على غيره «متشابك» أو «مندمج» أو «اعتمادي». وتشبّه المؤلفة هذا الموقف بنصيحة طبيب الأطفال الأمريكي بنجامين سبوك بألا يُحمل الطفل الباكي كي لا يضعف، وتقول إنه كان مخطئا في الأطفال، وزملاءها مخطئون في الراشدين.

رسالة الكتاب. لا تتعلم كيف تتجادل أحسن، ولا تحلل طفولتك، ولا تبحث عن المبادرات الرومانسية الكبيرة. اعترف بأنك متعلق بزوجك ومعتمد عليه انفعاليا كما يعتمد الطفل على والده في الرعاية والتهدئة والحماية. والتعلق بين الراشدين أكثر تبادلا وأقل اعتمادا على التلامس، لكن طبيعة الرابطة واحدة.

الأدلة التي تعرضها المقدمة. تقول المؤلفة إن دراسات صارمة خلال خمس عشرة سنة أظهرت أن 70 إلى 75% من الأزواج الذين يتلقون هذا العلاج يتعافون من الضيق ويصيرون سعداء في علاقتهم، وأن النتائج تبدو دائمة حتى عند الأزواج المعرّضين بشدة للطلاق، وأن الجمعية الأمريكية لعلم النفس اعترفت به علاجا للأزواج مثبتا بالتجربة. وهي أرقام من سنة 2008، وما قالته البحوث بعدها مفصل في قسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه».

حدود الكتاب كما تحددها المؤلفة. تكتب جونسون كتابها لكل الأزواج، صغارا وكبارا، سعداء ومتعبين. لكنها تستثني صراحة ثلاث حالات: من يعيشون علاقة فيها **إساءة أو عنف**، ومن لديهم إدمان خطير، ومن يعيشون علاقة

خارج الزواج مستمرة. فهذه كلها تهدم القدرة على الانفتاح على الشريك، والمعالج في هذه الحالات هو المرجع الأنسب. ونحن نؤكد هذا الاستثناء: من يعيش عنفا أو تهديدا في بيته لا يبدأ بتمارين هذا الكتاب، بل يطلب مساعدة مختص في الصحة النفسية أو جهة حماية، وفي الجزائر رقم الحماية المدنية 14 في حالات الخطر الداهم.

بناء الكتاب. الجزء الأول يجيب عن سؤال: ما الحب؟ وكيف نفقده؟ ويعرض البحوث الحديثة في العلاقات الحميمة. والجزء الثاني صيغة مختصرة من العلاج في سبع محادثات، في كل منها قصص حالات وتمارين سمّتها «العب وتدرّب» (Play and Practice). والجزء الثالث عن قوة الحب في شفاء الجروح الصادمة وفي توسيع دائرة التعاطف مع العالم. وتنبّه المؤلفة إلى أن قصصها مركّبة من حالات كثيرة، وأن أسماءها وتفاصيلها مغيّرة.

الفصل الأول: الحب، رؤية ثورية جديدة

لماذا صار فهم الحب ضرورة؟

لم يعد ممكنا أن نعدّ الحب قوة غامضة لا تُفهم، لأن علاقة الزوجين صارت العلاقة الانفعالية المركزية في حياة أكثر الناس. والسبب الأول عند المؤلفة هو العزلة. فهي تستند إلى روبرت بوتنام في كتابه «البولينغ وحيدا» (Bowling Alone) الذي يتحدث عن فقدان «رأس المال الاجتماعي»، وإلى مسح لمؤسسة العلوم الوطنية الأمريكية سنة 2006 قال فيه أكثر المشاركين إن عدد من يبوحون لهم بأسرارهم يتناقص، وقال عدد متزايد إنه لا يجد أحدا يبوح له. فالأزواج الذين تراهم المؤلفة يعيشون غالبا في «مجتمع من شخصين»، ويطلبون من الشريك ما كانت جدتها تجده في قرية كاملة. ويضاف إلى ذلك تمجيد الثقافة الشعبية للحب الرومانسي، حتى صار الأمريكيون والكنديون في استطلاعات حديثة يضعون العلاقة الزوجية المرضية هدفا أول قبل النجاح المالي والمهني.

ملاحظة الملخِّص: الوضع في مجتمعاتنا أخف، فالأسرة الممتدة والجيران ما زالوا حاضرين. لكن انتقال الأزواج الشباب إلى المدن وطول ساعات العمل والتنقل يقرّبانا من الصورة التي تصفها المؤلفة.

الحب آلية بقاء

الحب عند المؤلفة قمة التطور وأقوى آلية بقاء في النوع البشري. ليس لأنه يدفعنا إلى التزاوج، فالتزاوج ممكن بلا حب، بل لأنه يربطنا انفعاليا بقلة من الناس يكونون لنا **ملاذا آمنا** (safe haven) من عواصف الحياة. وهذا الدافع إلى التعلق، إلى أن نجد من نقول له «أمسكني بقوة»، مغروس في الجينات والجسد، وهو أساسي للصحة والسعادة كالحاجة إلى الطعام والمأوى.

نظرية التعلق: من الأيتام إلى بولبي

تجمع المؤلفة قرائن قديمة سبقت النظرية. في سنة 1760 كتب أسقف إسباني أن الأطفال في دور اللقطاء يموتون «من الحزن» رغم الطعام والمأوى. وفي ثلاثينيات القرن العشرين وأربعينياته مات أطفال أيتام كثيرون في المستشفيات الأمريكية لم يُحرموا إلا من اللمس والتواصل. ووصف ديفيد ليفي سنة 1937 أطفالا أصحاء جسديا لكنهم باردون عاجزون عن الصلة، ونسب ذلك إلى «الجوع الانفعالي». وصاغ رينيه سبيتز في الأربعينيات مصطلح **الإخفاق في النمو** (failure to thrive) للأطفال المفصولين عن والديهم.

ثم جاء **جون بولبي** (John Bowlby)، الطبيب النفسي البريطاني (1907-1990)، فجمع هذه الخيوط في نظرية متماسكة، وتقول المؤلفة إنها لو منحت جائزة لأفضل مجموعة أفكار في فهم الإنسان لمنحتها له قبل فرويد. عمل شابا في مدارس داخلية للأطفال المضطربين انفعاليا تقدم الدعم بدل الصرامة، ثم درس الطب والطب النفسي، وتأثر برونالد فيربيرن الذي رأى أن فرويد قلل من حاجة الإنسان إلى غيره، فقال إن أصل المشكلات في الغالب علاقات حقيقية مع أشخاص حقيقيين، لا الصراعات الداخلية والخيالات اللاواعية وحدها.

وتروي المؤلفة أن بولبي مُنع سنة 1938، تحت إشراف ميلاني كلاين، من الحديث مع أم شديدة القلق لطفل يعالجه، لأن المهم عندهم خيالات الطفل، فأغضبه ذلك وصاغ فكرته: نوعية الصلة بالأحبة والحرمان الانفعالي المبكر مفتاح نمو الشخصية. ونشر سنة 1944 دراسته «أربعة وأربعون لصا صغيرا» (Forty-four Juvenile Thieves)، وتعدّها المؤلفة أول ورقة في العلاج الأسري. وكلفته منظمة الصحة العالمية بعد الحرب بدراسة أطفال أوروبا المشردين، فأكدت له النتائج أن الصلة المحبة ضرورية كالغذاء. وأخذ من داروين أن الانتقاء الطبيعي يحفظ ما يعين على البقاء، فرأى في إبقاء الأحبة قريبين حيلة بقاء غرسها التطور.

ورُفضت النظرية رفضا صاخبا، حتى كاد بولبي يُطرد من الجمعية البريطانية للتحليل النفسي. فالرأي السائد أن تدليل الطفل يصنع راشدا ضعيفا، وكان الوالدان يتركان طفلهما المريض عند باب المستشفى. وفي سنة 1951 صوّر بولبي مع الأخصائي الاجتماعي جيمس روبرتسون فيلم «طفلة في الثانية تذهب إلى المستشفى»، يظهر احتجاجها ورعبها ويأسها حين تُركت وحدها. فعُدّ الفيلم تزويرا وكاد يُمنع، وبقي الوالدان في بريطانيا والولايات المتحدة إلى الستينيات لا يزوران طفلهما المريض إلا ساعة في الأسبوع.

ماري أينسورث وتجربة «الموقف الغريب»

جاء الإثبات من الباحثة الكندية **ماري أينسورث** (Mary Ainsworth). فقد حددت مع بولبي أربعة سلوكات أساسية في التعلق: أن نراقب القرب الجسدي والانفعالي من المحبوب ونحافظ عليه، وأن نلجأ إليه حين نضطرب أو نشك، وأن نفتقده حين نبتعد، وأن نعتمد على وجوده حين نخرج لاستكشاف العالم. ثم صممت تجربة **الموقف الغريب** (Strange Situation): تدخل الأم وطفلها غرفة غير مألوفة، ثم تخرج الأم وتترك الطفل مع الباحثة، وتعود بعد ثلاث دقائق، ويتكرر الفراق واللقاء مرة ثانية.

أكثر الأطفال ينزعجون حين تخرج الأم. لكن بعضهم يهدأ بسرعة، ويعود إلى أمه بسهولة حين ترجع، ثم يستأنف اللعب وهو يتحقق من وجودها. وآخرون يكونون عند عودتها قلقين عدوانيين، أو باردين بعيدين. والأولون لهم في الغالب أمهات دافئات مستجيبات، والغاضبون أمهاتهم متقلبات لا يُتوقع سلوكهن، والمنعزلون أمهاتهم باردات رافضات. وقد ولّدت هذه التجربة آلاف الدراسات وغيّرت علم نفس النمو.

ثم كتب بولبي ثلاثيته الشهيرة في التعلق والانفصال والفقدان. وأظهر هاري هارلو (Harry Harlow) في جامعة ويسكونسن قوة ما سماه **راحة التلامس** (contact comfort): صغار القردة المفصولة عن أمهاتها، إذا خُيّرت بين «أم» من سلك تعطي الطعام و«أم» من قماش ناعم بلا طعام، اختارت القماش في كل مرة تقريبا. والقردة التي عُزلت عن أمهاتها في السنة الأولى كبرت سليمة الجسد لكنها مشلولة اجتماعيا: لا تحل المشكلات، ولا تفهم إشارات غيرها، مكتئبة مؤذية لنفسها عاجزة عن التزاوج. وغيّرت النظرية في النهاية أساليب التربية في أمريكا الشمالية، وصار مقبولا أن حاجة الطفل إلى القرب الآمن المستمر حاجة مطلقة.

التعلق عند الراشدين: الثورة الثانية

توفي بولبي سنة 1990 قبل أن يرى تطبيق نظريته على حب الراشدين، مع أنه قال بذلك، ودرس أرامل الحرب العالمية الثانية فوجد عندهن أنماطا تشبه أنماط الأطفال المشردين. ورُفضت الفكرة لأن ثقافتنا ترى النضج استقلالا

واكتفاء بالذات، وتمجّد المحارب الذي يواجه الخطر وحده، ويصف علماء النفس من لا يستقل بأنه «غير متمايز» أو «اعتمادي» أو «متكافل» أو «مندمج». أما بولبي فتحدث عن **الاعتماد الفعّال** (effective dependency): القدرة على اللجوء إلى الآخرين للدعم «من المهد إلى اللحد» علامة قوة ومصدرها.

وبدأت البحوث قبيل وفاته. فقد نشر عالما النفس الاجتماعي فيل شيفر (Phil Shaver) وسيندي هازان (Cindy Hazan) في جامعة دنفر «اختبار حب» في جريدة محلية، فتحدث الراشدون في إجاباتهم عن حاجتهم إلى القرب، وإلى ضمان استجابة الشريك حين يضطربون، وعن ضيقهم حين يبتعد، وثقتهم في استكشاف العالم حين يعرفون أنه يسندهم. ووصفوا طرقا مختلفة: الآمن يقترب بسهولة، وغير الآمن إما قلق غاضب مسيطر، وإما متجنب بعيد. وهي الأنماط نفسها التي وجدها بولبي وأينسورث بين الأم وطفلها. ثم تبعتها دراسات منهجية فتحت الباب لمئات البحوث. ومن أهم ما تعرضه المؤلفة منها:

- **الأمان ييسّر طلب الدعم وتقديمه.** في دراسة لجيف سيمبسون (Jeff Simpson) من جامعة مينيسوتا على 83 ثنائيا، أُخبرت المرأة بأنها ستخضع لنشاط يقلق أكثر الناس. فالنساء الآمنات أظهرن قلقهن وطلبن الدعم، والمتجنبات انسحبن أكثر. والرجال الآمنون صاروا أكثر دعما من المعتاد، يلمسون ويبتسمون ويطمئنون، والرجال غير المرتاحين لحاجات التعلق صاروا أقل تعاطفا، يهوّنون من ضيق الشريكة ويقلّ دفؤهم ولمسهم.
- **الأمان يخفف العدوان.** في سلسلة دراسات لماريو ميكولينسر (Mario Mikulincer) من جامعة بار إيلان، قُيس نبض المشاركين وهم يستجيبون لمشاهد خلاف زوجي. فمن يشعر بالقرب ويثق في الاعتماد على شريكه أبلغ عن غضب أقل، ونسب إلى شريكه نية سيئة أقل، وعبّر عن غضبه بضبط أكبر، وكانت أهدافه حل المشكلة وإعادة الصلة.
- **الصلة الآمنة تقوّي الذات.** وجد ميكولينسر أن الآمنين يفهمون أنفسهم أكثر ويحبونها أكثر، يختارون صفات إيجابية لوصف أنفسهم، ويعترفون بتقصيرهم دون أن يسوء رأيهم في أنفسهم. وهم أكثر فضولا وتقبلا للغموض والمعلومة الجديدة، يعدّلون أحكامهم على الآخرين بسهولة. فالفضول يولد من الأمان، والجمود من اليقظة الدائمة للخطر.
- **كلما لجأنا إلى الشريك صرنا أكثر استقلالا.** لاحظت بروك فيني (Brooke Feeney) من جامعة كارنيغي ميلون 280 ثنائيا، فوجدت أن من يشعر بأن شريكه يتقبل حاجاته أكثر ثقة في حل مشكلاته وحده وأقدر على بلوغ أهدافه. وهذه مفارقة تقلب عقيدة الاكتفاء بالذات.

أدلة وفيرة: الحب والصحة

تعرض المؤلفة في هذا القسم أرقاما كثيرة، نجمعها حسب ما تقيسه:

المجال	ما يعرضه الكتاب
الوحدة والقلب	تقدّر لويز هوكلي (جامعة شيكاغو) أن الوحدة ترفع ضغط الدم حتى يتضاعف خطر النوبة القلبية والسكتة الدماغية، ويرى عالم الاجتماع جيمس هاوس (جامعة ميشيغان) أن العزلة الانفعالية أخطر على الصحة من التدخين وارتفاع الضغط
نوعية الزواج والقلب	في جامعة كيس وسترن ريزيرف، الرجال المصابون بالذبحة الصدرية الذين أجابوا بـ«لا» عن سؤال «هل تُظهر زوجتك حبها؟» أصيبوا بضعف نوبات الذبحة تقريبا في السنوات الخمس التالية. والنساء في زواج متوتر عدائي أعلى ضغطا وهرمونات توتر، والمرأة التي أصيبت بنوبة قلبية يتضاعف خطر النوبة الثانية عندها ثلاث مرات إذا كان في زواجها شقاق
قصور القلب	يرى جيم كوين (جامعة بنسلفانيا) أن حال الزواج تتنبأ ببقاء المريض بعد أربع سنوات كما تتنبأ به شدة الأعراض
المناعة والالتئام	جعلت جانيس كيكولت-غليزر (جامعة أوهايو) أزواجا حديثي الزواج يتجادلون، فكلما زاد العدوان والاحتقار ارتفعت هرمونات التوتر وضعفت المناعة، ودام الأثر حتى 24 ساعة. وفي تجربة أخرى أحدثت بثورا صغيرة على أيدي متطوعات ثم جعلتهن يتجادلن مع أزواجهن، فكلما اشتد الشجار تأخر التئام الجلد
الاكتئاب	الضيق الزوجي يرفع خطر الاكتئاب عشرة أضعاف بحسب ما تنقله المؤلفة عن الباحثين
الحماية	باحثون درسوا أزواجا تعرضوا لهجمات صواريخ سكود في حرب الخليج (1991) وجدوا أن الأزواج ذوي التعلق الآمن أقدر على مواجهة هجمات صواريخ سكود، أقل قلقا وأعراضا جسدية بعدها

ومن أشهر هذه التجارب تجربة جيم كوان (Jim Coan) من جامعة فرجينيا. أُخبرت نساء داخل جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي بأنهن قد يتلقين صدمة كهربائية خفيفة في القدم حين يضيء ضوء أحمر، فنشطت مراكز التوتر في أدمغتهن. فلما أمسك الزوج بيد زوجته قل التوتر، وقل الألم حين وقعت الصدمة. وكان الأثر أقوى عند أكثر الأزواج رضا، الذين سماهم الباحثون «الأزواج المتفوقين». فالأحبة عند كوان **منظِّمات خفية** لعملياتنا الجسدية وحياتنا الانفعالية.

وتنقل المؤلفة عن نعومي أيزنبرغر (جامعة كاليفورنيا) أن الرفض والإقصاء ينشّطان في الدماغ الدوائر نفسها التي ينشطها الألم الجسدي، في **القشرة الحزامية الأمامية** (anterior cingulate). فعبارة «المشاعر المجروحة» وصف دقيق لا مجاز. وفي المقابل، القرب والضم والجماع بين الزوجين يغمر الجسم بهرموني الترابط **الأوكسيتوسين** (oxytocin) و**الفازوبريسين** (vasopressin)، اللذين يبدو أنهما ينشطان مراكز المكافأة ويخفضان الكورتيزول.

وتختم المؤلفة بتحول القيم: في سنة 1939 وضعت النساء الحب في المرتبة الخامسة بين معايير اختيار الزوج، وفي التسعينيات تصدّر القائمة عند الجنسين، وصار طلبة الجامعات يقولون إن أهم ما ينتظرونه من الزواج هو «الأمان الانفعالي». فالحب حاجة أولية كالأكسجين والماء، لا زينة فوق الحياة.

ملاحظة الملخِّص: أكثر هذه الأرقام منقول في الكتاب دون إحالة دقيقة في المتن، وبعضها (كالأضعاف العشرة في الاكتئاب) يحتاج الرجوع إلى الدراسة الأصلية قبل الاستشهاد به.

الفصل الثاني: أين ذهب حبنا؟ فقدان الصلة

ما تحت جبل الجليد

يفتتح الفصل بثلاثة أزواج: الأول يتشاجر على المال، والثاني على تربية الأولاد، والثالث على خيانة مضى عليها سنتان. ولكل منهم تفسير لمشكلته: زوج مسيطر، أو شخصيتان لا تلتقيان، أو مشكلة جنسية. وتقول المؤلفة إن هذه التفسيرات قمة جبل الجليد، وإن المعالجين الذين يرون المشكلة في صراع على السلطة أو في أنماط شجار سيئة نزلوا إلى سطح الماء فقط. المشكلة الحقيقية تحت السطح: **انقطاع الصلة الانفعالية**، وغياب الشعور بالأمان مع الشريك. فأكثر الخلافات احتجاج على هذا الانقطاع، وتحتها أسئلة يطرحها كل طرف على الآخر: هل أعتمد عليك؟ هل أنت هنا من أجلي؟ هل تستجيب حين أحتاجك وأناديك؟ هل أهمّك؟ هل تقدّرني وتقبلني؟ هل تحتاجني؟ والغضب والنقد والمطالب نداءات لاستعادة هذه الصلة.

الذعر البدائي

الشريك عند المؤلفة ملجأ. فإذا غاب انفعاليا أو لم يستجب، شعرنا كأننا في البرد وحدنا، وجاء الغضب والحزن والألم، وفوقها كلها الخوف. والخوف جهاز إنذار يعمل حين يُهدَّد البقاء، ومركزه **اللوزة الدماغية** (amygdala) التي سماها عالم الأعصاب جوزيف لودو «مركز الخوف». فهي تطلق استجابة آلية: لا نفكر، بل نشعر ونتصرف.

وصاحب الرابطة الآمنة يمر بالخوف لحظة ثم يهدأ، لأنه يدرك أن لا خطر حقيقيا أو أن شريكه سيطمئنه إن طلب. أما صاحب الرابطة الضعيفة فيغمره ما سماه ياك بانكسيب (Jaak Panksepp) **الذعر البدائي** (primal panic). وعندها يسلك أحد طريقين: يطالب ويتشبث ليستخرج الطمأنينة من الشريك، أو ينسحب وينفصل ليهدّئ نفسه ويحميها. والرسالة في الأول: «انتبه لي، كن معي، أحتاجك». وفي الثاني: «لن أدعك تؤذيني، سأبرد وأمسك زمام نفسي». والطريقان لا واعيان، وينجحان في البداية، لكنهما مع التكرار يصنعان دوامات من انعدام الأمان، فيفترض كل طرف الأسوأ في الآخر.

ولماذا لا نسمع نداءات من نحب؟ لأننا كثيرا ما نكون منشغلين بأنفسنا، ولا نتقن لغة التعلق، فنرسل رسائل غامضة مترددة لأننا لا نحسم موقفنا من حاجاتنا، أو رسائل مشوبة بالغضب لأننا لا نشعر بالأمان. فنطالب بدل أن نطلب، ويصير الأمر صراعا على السلطة. ومن الناس من يختصر حاجته إلى القرب في العلاقة الجسدية وحدها. والرسائل المقنّعة تحمينا من الانكشاف، لكنها تصعّب على الشريك أن يستجيب.

الحوارات الشيطانية: لمحة أولى

كلما طال الانقطاع ساءت التفاعلات. وتسمي المؤلفة أهم ثلاثة أنماط منها **الحوارات الشيطانية** (Demon Dialogues): «ابحث عن الشخص السيئ»، و«رقصة الاحتجاج»، و«التجمد والهروب»، ويفضّلها الفصل الرابع. وأكثرها شيوعا رقصة الاحتجاج، حيث يهاجم طرف وينتقد، ويدافع الآخر ويبتعد. وتنقل المؤلفة عن جون غوتمان

(John Gottman) من جامعة واشنطن أن الأزواج الذين يعلقون في هذا النمط في السنوات الأولى من الزواج تزيد فرصة طلاقهم على 80% خلال أربع أو خمس سنوات.

ومثالها زوجان يتخاصمان على تأخر الزوج عن مواعيدهما. الزوجة تعدد مرات تأخره، والزوج يرد ببرود ثم يصمت. وهما غارقان في المحتوى: متى تأخر آخر مرة؟ ومن المخطئ؟ لكن النمط نفسه ينتقل بعد ذلك إلى موضوعين آخرين: «لا نتحدث» و«لا قرب بيننا». فالموضوع لا يهم، والحلقة هي المشكلة: كلما لامته انسحب، وكلما انسحب اشتد هجومها. وفي النهاية يرى كل طرف كل خلاف بمرشح سلبي، يسمع في الكلمة العابرة تهديدا، ويفترض الأسوأ في الفعل الغامض. ثم يبحث عن تفسير، فيحكم على الشريك بالقسوة، أو على نفسه بالعيب، أو على الحب كله بالكذب.

لماذا لا تكفي المهارات؟

تنتقد المؤلفة الطريقة السائدة في تدريب المعالجين: تعليم الزوجين مهارات التفاوض والتواصل لاحتواء الصراع. فهذه عندها معالجة للعرض لا للمرض، كأن نقول لعالقين في رقصة متعبة: غيّروا الخطوات، والمطلوب أن تتغير **الموسيقى**. فالزوجان المتعبان جائعان انفعاليا، يفقدان مصدر غذائهما العاطفي. وما لم تُعالج الحاجة إلى الصلة والخوف من فقدها، تبقى حلول المشكلات ومهارات التواصل وفحص جروح الطفولة وفترات التهدئة غير مجدية، بل قد تقطع الشجار على حساب مزيد من البعد. وتستند إلى غوتمان: الأزواج السعداء لا يتحدثون بمهارة أو بصيرة أكثر من التعساء، ولا يصغون دائما بتعاطف. وتنقل عن زوجة في عيادتها أن تذكّر قواعد دورة التدريب الزوجي وقت الأزمة كقراءة دليل فتح المظلة أثناء السقوط الحر.

لحظات التعلق والانفصال

إنذار التعلق، كما وصفه بولبي، ينطلق حين نشعر فجأة بالشك أو الهشاشة في العالم، أو حين ندرك تحولا سلبيا في صلتنا بمن نحب، أو خطرا على العلاقة. وقد يأتي الخطر من الخارج أو من الداخل، حقيقيا أو متخيلا، والعبرة بإدراكنا له لا بالواقع. ثم تتتبع المؤلفة أربع لحظات حاسمة في مثال زوج يرى زوجته في حفل تتحدث باهتمام إلى رجل وسيم في وقت يشعر فيه بأنه صار أقل أهمية عندها:

1. لحظة التهديد: هل يهدّئ نفسه بيقينه أنه غالٍ عندها، أم يهاجمها بتعليق جارح، أم يبتعد ويقول لنفسه إنه لا يهتم؟ والطريقان يبعدانها ويزيدان ذعره.
2. لحظة إعادة الوصل بعد زوال الخطر: حين تبحث عنه، هل يُريها جرحه وخوفه بطريقة تدعوها إلى طمأنته، أم يهاجمها، أم يصمت؟
3. لحظة الاستجابة: إذا مدت يدها وسألته بلطف هل هو بخير، هل يصدّق ذلك ويتقبله ويقترب، أم يبقى متحفظا، أو يختبرها بالهجوم؟
4. العودة إلى الحياة اليومية: هل يثق بأنها ملاذه، أم يبقى قلقا يضغط عليها لتثبت حبها، أو يقلل من حاجته إليها ويلهو بالعمل والأشياء؟

والرجال والنساء يشتركون في هذه الحساسيات ويعبّرون عنها بفروق. حين تنهار العلاقة يتحدث الرجال غالبا عن الشعور بالرفض والعجز والفشل، والنساء عن الهجر وانقطاع الصلة. وللنساء استجابة إضافية يسميها الباحثون **الرعاية والمصادقة** (tend and befriend)، فهن يلجأن إلى الآخرين أكثر حين يفقدن الصلة، وربما يعود ذلك إلى ارتفاع الأوكسيتوسين عندهن.

وتختم بدراسة تيد هيوستن (Ted Huston) من جامعة تكساس: الزيجات لا تنهار لأن الصراع يزيد، بل لأن المودة والاستجابة الانفعالية تنقص. وغياب الاستجابة، لا مستوى الصراع، أقوى ما يتنبأ بمتانة الزواج بعد خمس سنوات. فالانهيار يبدأ بتناقص التفاعلات الحميمة المستجيبة، ويأتي الصراع بعد ذلك. وصورتها الختامية حبل مشدود يقف عليه الزوجان: إن تشبث أحدهما بالآخر في ذعر أو استدار هاربا اهتز الحبل، ولا يبقيان عليه إلا إذا تحرك كل منهما مع حركة صاحبه.

الفصل الثالث: الاستجابة الانفعالية، مفتاح حب يدوم

حالة تيم وسارة

زوجان متزوجان منذ ثلاث سنوات، لهما بيت جديد وبنت في شهرها الثامن عشر، تركت الأم عملها لترعاها. تيم يرى زوجته «غير ناضجة» تتوقع الكثير ولا تقدر ضغط عمله، ويقول إن الحب الراشد تسويات وصداقة. وسارة تراه «حجرا» يبتعد عنها وهي «تموت»، وتذكر أنه لم يأخذ إجازة ليبقى معها حين أجهضت، وتقول إنها لم تشعر بهذه الوحدة حتى حين كانت تعيش وحدها. رسالتها ملحّة، لكنه يراها «انفعالية أكثر من اللازم». وهذا بيت القصيد: لا نكون أكثر انفعالا مما نكون حين تُهدَّد علاقتنا الأولى. وتيم أيضا خائف من فقد القرب، لكن حاجته مقنّعة بكلام التسوية والنضج.

كيف وُلد العلاج المرتكز عاطفيا

بدأت المؤلفة العمل مع الأزواج في أوائل الثمانينيات في فانكوفر، فوجدت جلساتها تتأرجح بين الفوضى الانفعالية والصمت، ولم تجد في المكتبة ما يعين: كتب تقول إن الحب لا يُفهم وإن الانفعال القوي خطر يُترك، وتفسيرات من قبيل أننا نكرر علاقتنا بوالدينا لا تغير شيئا، وتمارين مهارات يقول الأزواج إنها لا تمس جوهر الأمر. فجلست تشاهد الجلسات المسجلة ساعات، حتى تكشّفت لها ثلاثة أمور:

1. **العدو المشترك.** لا شيء يجمع الناس كعدو مشترك. فصارت تلخص للزوجين تبادلهما، لتريا الدوامة كلها بدل الرد على آخر حركة. وتشبّه ذلك بتعلم رؤية مباراة التنس كلها لا الكرة الأخيرة. فيصير النمط السلبي هو العدو، لا الشريك.
2. **الانفعالات الألين.** حين أبطأت دوران هذه الرقصات ظهرت تحت الغضب والصمت انفعالات ألين: حزن، وخوف، وحرج، وخجل. ففي حالة زوجين آخرين قال الزوج الصامت، بعد أسئلة لطيفة، إنه يشعر بالهزيمة والحزن، وإن الحزن جعله يبدأ في رثاء زواجه، وكلما انغلق طالبت زوجته بالدخول. ولما تحدثا عن هذه المشاعر شعرا بأمان أكبر.
3. **لحظات المجازفة.** لكن الأزواج قالوا لها إنهم صاروا ألطف دون أن يتغير شيء في العمق، وإنهم سيعودون إلى ما كانوا عليه إذا توقفت الجلسات. فالحزن والرعب الأعمق لم يُعالجا بعد. وكلمة الانفعال (emotion) من اللاتينية emovere، أي «حرّك». فالمطلوب أن يحرّك الانفعال الزوجين إلى طرق جديدة في الاستجابة. ولاحظت أن الشريك المنسحب حين يعترف بخوفه من الفقد والعزلة، ثم يتحدث عن شوقه إلى الرعاية، يحرّك الشريك اللائم إلى الاستجابة بحنان وكشف حاجاته ومخاوفه هو أيضا. فيقف الاثنان وجها لوجه، مكشوفين لكن أقوياء.

وهذه اللحظات قلبت العلاقات ووضعتها في دوامة إيجابية جديدة. فأقنعت المؤلفة مشرفها ليزلي غرينبرغ بأول دراسة على هذه الطريقة، وسمياها العلاج المرتكز عاطفيا لإبراز أثر الإشارات الانفعالية في الصلة. وفي الخمس عشرة سنة التالية وجدت هي وزملاؤها أن العلاج يساعد أكثر من 85% من الأزواج على تغييرات مهمة في علاقتهم، وأن التغييرات تدوم حتى عند من يواجهون ضغوطا شديدة كمرض مزمن خطير عند طفل، وأنه ينجح مع مهن وثقافات مختلفة. وعلى خلاف علاجات أخرى، لم تؤثر شدة الضيق عند بدء العلاج كثيرا في مقدار السعادة في نهايته.

ملاحظة الملخِّص: الرقمان مختلفان في المعنى. «70 إلى 75%» في المقدمة نسبة من يتعافون من الضيق، أي يخرجون من دائرة الأزواج المتعبين على المقاييس. و«أكثر من 85%» في هذا الفصل نسبة من يحققون «تغييرات مهمة»، وهو معيار أوسع.

ما أجابت عنه نظرية التعلق

لم تفهم المؤلفة لماذا ينجح علاجها حتى ربطته بالتعلق. فلما عادت إلى تسجيلاتها رأت فيها ما سماه بولبي أساس الحب: الاستجابة الانفعالية. وفاتها ذلك قبلُ لأنها تعلمت أن هذه الرابطة تنتهي بانتهاء الطفولة. وأجابتها النظرية عن ثلاثة أسئلة:

1. **الانفعالات القوية في الجلسات ليست غير عقلانية.** فالزوجان يتصرفان كمن يقاتل من أجل حياته لأنهما يفعلان ذلك فعلا. الدماغ يرمّز العزلة واحتمال فقد الصلة المحبة ذعرا بدائيا، والحاجة إلى صلة آمنة بقلة من الأحبة غرسها التطور عبر ملايين السنين. وهي عند المؤلفة الأولوية الانفعالية الأولى، تتقدم حتى على دافع الطعام والجنس.
2. **الحوارات الشيطانية احتجاج على الانفصال.** حين تبدو الصلة الآمنة مفقودة يدخل الزوجان في وضع القتال أو الهرب: يلوم أحدهما ويعتدي ليحصل على أي استجابة، أو ينغلق ويحاول ألا يهتم. والاثنان مذعوران، وإنما يختلف تدبيرهما. واللوم صرخة تعلق لا يُسكتها إلا أن يقترب الشريك انفعاليا ويضم ويطمئن، ولا تغيّرها المهارات العقلانية. والآخر حين يسمع أنه فشل في الحب يتجمد، والتجمد أمام الخطر طريقة فطرية في التعامل مع العجز.
3. **لحظات التغيير لحظات ترابط آمن.** فيها يسمع كل طرف صرخة الآخر ويستجيب بالتهدئة، فتتكون رابطة تحتمل الاختلاف والجروح والزمن. ومن عرف أن حبيبه سيأتي حين يناديه صار أوثق بقيمته، وصار العالم أقل إخافة.

وتغيرت جلساتها بعد ذلك: صارت ترى في المطالبة والانسحاب **ضيق الانفصال** (separation distress) الذي وصفه بولبي، فبعض الأزواج يرفع صوته أكثر فأكثر ليلتفت إليه الآخر، وبعضهم يخفضه أكثر فأكثر حتى لا يعكّر «السلام». وحين صارت تضع انفعالاتهم في إطار التعلق قالوا لها إنه يناسبهم، وإنهم ارتاحوا حين عرفوا أن لا شيء «طفوليا» في هذا الشوق وهذه المخاوف.

نموذج A.R.E.

أساس العلاج سبع محادثات تهدف إلى نوع خاص من **الاستجابة الانفعالية**، له ثلاثة مكونات تجمعها المؤلفة في الاختصار A.R.E.، وتقرنه بسؤال: «هل أنت هنا، هل أنت معي؟» (Are you there, are you with me?):

- **إمكانية الوصول** (Accessibility): هل أصل إليك؟ أن تبقى منفتحا على شريكك حتى وأنت تشك ولا تشعر بالأمان. وكثيرا ما يعني ذلك أن تجتهد في فهم انفعالك حتى لا يطغى عليك، فتستطيع أن تتراجع خطوة عن الانقطاع وتلتقط إشارات التعلق عند شريكك.
- **الاستجابة** (Responsiveness): هل أعتمد عليك لتستجيب لي انفعاليا؟ أن تتناغم مع شريكك وتُظهر أن انفعالاته، ولا سيما حاجاته ومخاوفه في التعلق، تؤثر فيك. أن تتقبل إشاراته وتقدّمها، وترسل إشارات واضحة للراحة والاهتمام حين يحتاجها. والاستجابة الحساسة تلمسنا انفعاليا وتهدئنا جسديا.
- **الانخراط** (Engagement): هل أعرف أنك ستقدّرني وتبقى قريبا؟ الانتباه الخاص الذي لا نعطيه إلا لمن نحب: ننظر إليه أطول ونلمسه أكثر. ويسميه الأزواج «الحضور الانفعالي».

المحادثات السبع في حالة تيم وسارة

تعرض المؤلفة كيف سارت المحادثات الأربع الأولى مع الزوجين:

1. **في المحادثة الأولى** تعرّفا على رقصتهما: هجوم سارة احتجاج يائس على تآكل الرابطة، وبرود تيم العقلاني تعبير عن خوفه من أنها خائبة فيه وأنه يفقدها. فصار في وسعهما أن يتحدثا عن الرقصة دون أن يلوم أحدهما الآخر على خطواته.
2. **في الثانية** اكتشفا المواضع الحساسة: تيم لا يسمع جرحها بل غضبها، ويسمع أنه «فشل مرة أخرى» فيغلق كل شيء. وسارة يشعلها تأخره لأنه يذكّرها بأبيها الذي ترك الأسرة، وكان يعدها بالمجيء ولا يأتي.
3. **في الثالثة** أعادا لحظة علقا فيها، ورأت سارة أثناءها أنهما في «تلك الرقصة» فذهبت إليه وقالت ما تخافه، وتذكّر هو كلامها فسمع خوفها لا غضبها. فهذه المحادثات الثلاث تخفف التوتر وتهيئ لما بعدها.
4. **الرابعة**، «أمسكني بقوة»، هي التي تحوّل العلاقة، وعليها تقوم الثلاث الأخيرة: مسامحة الجروح، والترابط بالقرب الجسدي واللمس، وإبقاء الحب حيا.

وفي المحادثة الرابعة قال تيم إنه لا يعرف كيف يكون «قريبا». فسألته المؤلفة كيف يُظهر لابنته الصغيرة حبه، فأشرق وجهه وهو يصف همسه لها وضمها قبل النوم. فهو يحسن القرب حين يشعر بالأمان، وما يمنعه مع زوجته التوتر والخوف. ثم اعترف لها بإهماله وبحاجته إليها، فاختبرته أولا بتعليق عدائي، ثم لانت وطلبت بوضوح طمأنته وانتباهه وأن تأتي أولا ولو للحظات، فقام وضمها. وهذه عند المؤلفة اللحظات التي تنقل العلاقة من أرض مهتزة إلى أرض صلبة.

تمارين الفصل

استبيان A.R.E. خمس عشرة عبارة يجيب عنها كل زوج بـ«صحيح» أو «خطأ»، وتُعطى نقطة لكل «صحيح». وهي في ثلاثة محاور، لكل محور خمس عبارات. نعرض موضوعاتها بكلماتنا، والعبارات نفسها في الفصل الثالث من الكتاب:

المحور	ما تسأل عنه عباراته
إمكانية الوصول	سهولة جذب انتباه الشريك والتواصل معه انفعاليا، وشعوري بأنني أولويته، وألا أشعر بالوحدة أو الإقصاء، وأن أبوح له بأعمق مشاعري فيصغي
الاستجابة	أنه يكون حاضرا حين أحتاج الصلة والمواساة، ويلتقط إشارات حاجتي إلى قربه، وأستند إليه حين أقلق، وأبقى مهمّا عنده حتى في الخلاف، وأجد عنده الطمأنينة إن طلبتها
الانخراط	ارتياحي إلى القرب منه والثقة به، وأن أبوح له بكل شيء تقريبا، وشعوري بالصلة حتى في البعد، ومعرفتي أنه يهتم بأفراحي وجروحي ومخاوفي، وأمان يكفي لأخاطر انفعاليا معه

ومن بلغ 7 نقاط فأكثر من 15 فهو في طريقه إلى رابطة آمنة، ويستعمل الكتاب لتقويتها. ومن نقص عن 7 فهذا وقت التركيز على المحادثات لتقوية الرابطة. ثم يتبادل الزوجان النتائج: يبدأ كل منهما بالعبارة الأكثر إيجابية عنده، خمس دقائق لكل واحد، ثم بالعبارة التي أثارت أصعب المشاعر، خمس دقائق أيضا، بلا نقد ولا لوم. وتذكّر المؤلفة بأن الشريك يتحدث عن مدى أمانه الآن في العلاقة، لا عن كمالك أو نقصك.

ملاحظة الملخِّص: الاستبيان أداة للتأمل الذاتي في الكتاب، لا مقياس مقنن، ولم أجد في الكتاب ما يدل على دراسة لصدقه أو ثباته، والعتبة 7 تقدير من المؤلفة.

تأمل الصلات الانفعالية. ولمن لا يرتاح إلى الاستبيان أسئلة للتأمل أو الكتابة ثم المشاركة، منها: ما الرسائل التي تلقيتها من والديك ومجتمعك عن الحب والزواج؟ هل علّمتك علاقاتك السابقة أن تقاتل لتُرى، أم أن الاعتماد خطر فالأفضل الابتعاد؟ اذكر شيئين محددين يفعلهما في يوم عادي شريك متاح مستجيب منخرط. وقدّر من 1 إلى 10 صعوبة أن تطلب القرب والمواساة من زوجك، وتذكّر خلافا تافها كان تحته سؤال «هل أنت هنا من أجلي؟».

الفصل الرابع: المحادثة الأولى، التعرف على الحوارات الشيطانية

الحساسية ثمن القرب

الشخص الذي يرفعنا إلى السماء هو نفسه الذي يُسقطنا إلى الأرض، ويكفي لذلك التفاتة رأس أو تعليق مستخف. ولا قرب بلا هذه الحساسية. فإذا كانت الصلة آمنة احتملنا هذه اللحظات، بل استعملناها لنقترب. وإن لم تكن آمنة صارت كالشرارة في غابة يابسة.

ومثال المؤلفة زوجان طال زواجهما: تقول الزوجة في بداية الجلسة إنها قررت أن تواسي زوجها حين يضغطه العمل، وتتمنى أن يخبرها حين يحتاج الدعم. فيدير الزوج عينيه وكرسيه ساخرا، فتنفجر هي شتما، ويرد هو بأنه لن يلجأ إليها أبدا لأنها ستوبخه كما فعلت سنين. ولم يهدآ إلا حين قالت المؤلفة إن من المحزن أن يبدأ التبادل بعرض محب. فالتغيير يبدأ برؤية النمط، أي **باللعبة لا بالكرة**.

الأنماط الثلاثة وأصلها

نقع في ثلاثة أنماط حين لا نستطيع الوصل الآمن. «ابحث عن الشخص السيئ» لوم متبادل يُبقي الزوجين على مسافة ويصعب أن يدوم طويلا، فهو عند أكثرهم تمهيد قصير للنمط الثاني. و«رقصة الاحتجاج» أكثر الأنماط شيوعا وإحكاما، ويسميها الباحثون في العلاقات الزوجية **مطالبة وانسحاب** (Demand-Withdraw) أو انتقاد ودفاع. و«التجمد والهروب»، أو انسحاب وانسحاب، يأتي بعد أن تطول رقصة الاحتجاج، حين ييأس الطرفان فيجمّدان انفعالاتهما وحاجاتهما، ولا يبقى على حلبة الرقص أحد. وهذا **أخطر الأنماط كلها**.

وليس لنا عند المؤلفة إلا طريقان لحماية أنفسنا حين لا نشعر بالأمان: أن نتجنب الانخراط فنخدّر انفعالاتنا وننكر حاجاتنا، أو أن نصغي إلى قلقنا ونقاتل لنُرى ونُجاب. واختيار أحدهما يعكس جزئيا المزاج الفطري، لكنه في الغالب درس تعلمناه في علاقات التعلق الماضية والحاضرة. ولأننا نتعلم مع كل علاقة، فالاستراتيجية ليست ثابتة: قد ينتقد المرء في علاقة وينسحب في أخرى.

الحوار الأول: ابحث عن الشخص السيئ

غايته حماية الذات، وحركته الهجوم والاتهام. يبدأ حين يجرحنا الشريك أو نشعر بالهشاشة أمامه، فنفقد السيطرة ونحاول استعادتها بتعريفه تعريفا سلبيا، هجوما ردّيا أو ضربة استباقية. ويصح أن يسمى «لست أنا، بل أنت». فحين نُحاصَر ويغمرنا الخوف نرى ما فعله بنا، ولا نرى أثر ردودنا فيه. ثم نتوقع الهجوم فنرد قبل أن يأتي، فيضيق مدى الاستجابات، وتموت العلاقة ببطء. وتلاحظ المؤلفة أن الرجال خاصة يقولون إنهم صاروا لا يعرفون ما يشعرون به، إما خدرا وإما غضبا. ومن فقد مشاعره فقد بوصلته في العلاقة.

ومن علامات هذا الحوار ما تسميه **أنبوب المحتوى** (Content Tube): أن ينزلق الزوجان إلى سرد الأمثلة المفصلة على أخطاء الآخر، ويتجادلا في صحتها ومن بدأ. وللخروج منه تقترح المؤلفة ثلاثة أمور:

- البقاء في الحاضر، والتركيز على ما يجري بينكما الآن.
- رؤية دائرة النقد التي تدور بكما، فلا «بداية» حقيقية للدائرة.
- عدّ الدائرة عدوكما المشترك، وتأمل عواقب عدم كسرها.

والسر أن لا أحد يجب أن يكون الشرير: النمط هو الشرير، والزوجان ضحيتاه. وحين يقع الحوار نادرا، والصلة محبة في الغالب، يعود الزوجان بعد أن يهدآ ويعتذران ويضحكان من الكلام السخيف. أما إذا صار عادة فهو حلقة تغذي نفسها: كلما هاجمت بدوت أخطر، فراقبت هجومك أكثر وضربت أقوى.

التمرين. تذكّر موقفا صغيرا كنت فيه المخطئ بوضوح، وتخيل أربع طرق كان يمكن أن تجعل فيها غيرك هو المذنب، وثلاث طرق قد يرد بها صاحبك ردا سلبيا. ثم تذكّر حادثة مشابهة مع زوجك: بماذا «فزت» وأثبتّ براءتك؟ ارسم دائرة النقد والتسميات التي حاصرتكما، وهل كان فيها فائز؟ ماذا حدث بعد الشجار، وهل عدتما فتحدثتما وتواسيتما؟ وماذا كان سيحدث لو قلت: نحن نبدأ في تسمية أحدنا الآخر، ولنتحدث عما جرى دون أن يكون الذنب ذنب أحد؟

الحوار الثاني: رقصة الاحتجاج

حركاتها تصنع حلقة مستقرة، كل حركة تستدعي التالية: طرف يمد يده بطريقة سلبية، والآخر يتراجع. وتدوم لأن الانفعالات والحاجات التي تحركها أقوى ما على الأرض. فعلاقات التعلق هي الروابط الوحيدة التي يكون فيها أي رد خيرا من لا رد. وهي أخفى من الهجوم المتبادل: طرف يحتج على الانقطاع، والآخر يحتج بصمت على النقد المضمر. ولذلك يشكو الأزواج من «مشكلة تواصل» غامضة أو «توتر دائم».

حالة المؤلفة هنا زوجان شابان متزوجان منذ ست سنوات. الزوجة تقول إنه لا يتكلم أبدا وإنها تحمل العلاقة وحدها، وقد تركته مرتين ثم عادت. والزوج صامت يحدق في السجادة، يظن أن العيب فيه أو أنهما لا يتلاءمان. وقصتهما الكاشفة حفل رقص: لم يتحرك، فصارت تحرك ساقيه بيديها لتعلمه، فانفجر وترك المكان. فهي صارت «معلمة الرقص» تصحح كلامه ومشيه وأكله، خوفا من أن يبقى بعيدا، وهو يسمع أنه يخطئ في كل شيء فيتجمد أكثر. ولما رسما الحلقة معا سأل الزوج: أليس فينا عيب إذن؟ ولسنا غير متلائمين؟ فأجابته المؤلفة بأنه مهم عند زوجته إلى حد أنها لا تستطيع الانتظار أو الإعراض، وأنه يتجمد لأنه يخشى أن يخطئ فيزعزع العلاقة. وقاعدة «إذا شككت فلا تقل شيئا ولا تفعل شيئا» نصيحة سيئة في الحب.

وفي العلاقة الآمنة تحتج الزوجة أيضا حين تشعر بالبعد، لكن بصوت أخفض وأوضح، ويسمع الزوج احتجاجها علامة حاجتها إليه لا حكما عليه. أما في العلاقة غير الآمنة فتتسارع الرقصة حتى يعجز الزوجان عن حل أي مشكلة. وتبقى لحظات قرب، لكنها لا تكفي، أو تكون من غير النوع الذي يحتاجه الطرف الآخر، كالرجل المنسحب الذي يبادر إلى القرب الجسدي ولا يكفي ذلك أكثر النساء لسد حاجتهن إلى الصلة.

وتنتقد المؤلفة رؤية هذا النمط صراعا على السلطة يُعالج بمهارات حل المشكلات، وتشبهها بإعطاء المناديل علاجا لالتهاب رئوي فيروسي. فالقضية من منظور التعلق هي المسافة الانفعالية. وما يسميه الباحثون **الجدار الحجري**

(stonewalling)، أي الجمود الخشبي في الرد، يطلق الغضب عند الشريك، لأن الرئيسيات مبرمجة على مهاجمة من تعتمد عليه إذا عاملها كأنها غير موجودة. والرضيع البشري وصغير القرد كلاهما يهاجم أمه الجامدة طلبا للاعتراف.

عبارات كل طرف. يكثر الطرف المطالب من عبارات مثل: أشعر أنني أموت في هذه العلاقة، أنا أوحد معه مما كنت وحدي، نحن مجرد شريكين في السكن، لو لم أضغط لما كان بيننا قرب. وموضوعاتها الشعور بعدم الأهمية، والإقصاء، والهجر وقت الحاجة، وأفعاله: يدفع، ينتقد، يشكو، يستفز. ويكثر المنسحب من عبارات مثل: لا أصيب معها أبدا فأستسلم، أشعر بالخدر، أنا فاشل زوجا، لا أهز القارب، أنا المتهم وهي القاضي، تعلمت أن الحاجة إلى أحد ضعف. وموضوعاتها اليأس والتخدير والشعور بالفشل وإنكار الحاجة والهروب إلى الحل العقلاني، وما يراه الشريك منه هو غياب الاستجابة.

الجندر والمعتقدات. للجنس دور تختلف صوره بالثقافة والزوجين. ففي مجتمع المؤلفة تميل النساء إلى رعاية العلاقة، فيلتقطن البعد أسرع، ويكنّ غالبا الطرف المطالب، ويتعلم الرجال كبت الانفعال وحل المشكلات فيكونون غالبا المنسحبين. وإذا طلبتُ منك صلة فرددت على المشكلة بعقلك، عشتُ ذلك «لا ردا». ولهذا تقول بحوث الدعم الاجتماعي إن الناس يريدون الدعم «غير المباشر»، أي التأكيد الانفعالي والاهتمام، لا النصيحة. والرجال يعرفون الاستجابة الانفعالية حين يشعرون بالأمان، وأكثر ما يظهر ذلك مع أطفالهم. وأخطر المعتقدات التي تغذي الرقصة أن الراشد الناضج لا يحتاج الصلة ولا يحق له طلبها. فمن لا يسمّي حاجته لا يرسل رسالة واضحة، والرسائل الغامضة وقود الرقصة. وتضيف المؤلفة أن الرقصة تقع بين الآباء والأبناء والإخوة أيضا، وتروي كيف تلتقطها مع ابنها المراهق فتخرج منها بقولها: لحظة، ما الذي يجري؟ إننا نعلق في شجار سخيف ويتأذى كلانا.

خمسة دروس من عشرين سنة. يجب أن ترى الرقصة كلها وكيفيتها، لا محتوى الخلاف ولا حركة الآخر وحدها. ويجب أن يفهم الزوجان كيف تسحب حركة كل منهما الآخر إليها. والرقصة ضيق تعلق لا يوقفه المنطق ولا تقنيات التواصل. ثم يرى الزوجان الرقصة عدوا لا الشريك. ثم يقفان معا ويسميان العدو باسمه، فيبطئان الموسيقى ويصنعان أمانا يكفي للحديث عن حاجات التعلق. وقد قال الزوج في حالة المؤلفة إن أكثر ما أعانه أن زوجته لم تكن «العدو»، بل كانت «تقاتل من أجل العلاقة».

التمرين. هل تعرف هذه الرقصة في علاقتك، ومتى سيطرت آخر مرة؟ صف الحادثة كأنك ذبابة على الحائط: أتحتج أم تنسحب؟ والجواب هو الرد الذي يخرج منك قبل أن تأخذ نفسا. ثم اكتبا الحلقة بكلمة في كل فراغ: «كلما ___ أنا، ___ أنت، ثم ___ أنا أكثر، وهكذا ندور»، وسمّياها اسما خاصا بكما، وابحثا عن اللحظات التي تخرجان فيها منها. وقد يكفي أن يقول الزوج: أرى أنك متضايقة وتحتاجين مني شيئا، لكني لا أعرف ما أفعل.

الحوار الثالث: التجمد والهروب

هنا لا عداء ولا إيقاع محموم، بل صمت ثقيل، وتوتر ظاهر على الوجوه. فكل طرف في وضع حماية، يتصرف كأنه لا يشعر ولا يحتاج. وكثيرا ما يتطور هذا النمط من رقصة الاحتجاج حين يستسلم الطرف المطالب ويصمت. فإذا أكملت الحلقة دورتها، رثى الطرف المهاجم العلاقة ثم انفصل عنها وغادر. ويكون الزوجان في هذه المرحلة مهذبين

متعاونين في الشؤون العملية، لكن العلاقة الزوجية منتهية ما لم يُفعل شيء. وأحيانا ينتبه الطرف المنسحب عادة إلى أن الهدوء الظاهر لا صلة فيه، فيطلب مرشدا أو يقرأ كتابا كهذا.

وحالة المؤلفة زوجان غمرتهما المهن ورعاية الأبناء حتى غاب القرب والتلامس. حاولت الزوجة سنوات أن «تهز» زوجها ليتكلم، ثم غضبت، ثم «ابتلعت» غضبها واستنتجت أنه لم يعد يراها جذابة، وهو يرى أنها صارت أما لا زوجة. ثم انفجر بينهما شجار نادر كشف عمق البعد.

المشكلة الحقيقية اليأس. كل منهما قرر أن العيب فيه، والرد الطبيعي على ذلك أن يخفي ذاته غير المحبوبة. ومن صلب منظور بولبي أننا نرى أنفسنا في عيون من نحب، فهم مرآتنا. فلما اختبأ كل منهما عن الآخر خفتت إشارات التعلق الأساسية، كالنظر الطويل واللمس، ثم اختفت، وسوّغا غياب القرب الجسدي بعقلهما، وظهرت أعراض الاكتئاب، وهو جزء طبيعي من فقد الصلة. ولما رجعا إلى الماضي وجدا أنهما نشآ في أسرتين باردتين عقلانيتين. ففي لحظات الانقطاع نعود آليا إلى ما تعلمناه طفلا لنحافظ على صلة ولو دنيا بالوالد. وتجنب الانفعالات الحارة يصير هدفا في ذاته. لكن هذه الطرق ليست جزءا لا يُمحى من الشخصية، ولا تحتاج سنوات من العلاج لتتغير. فلما فهم الزوجان خطواتهما بدأ الأمل، واعترفت الزوجة بأنها بنت جدارا ولجأت إلى الأبناء لتعوض حاجتها إلى القرب، واعترف الزوج بأنه ما زال يريدها. وقالت بعد مدة إن الشجار صعب، لكنه أفضل بكثير من الفراغ الجليدي والصمت الحذر.

التمرين. أين تعلمت تجاهل حاجتك إلى الصلة؟ ومن علّمك ذلك؟ متى تشعر بالوحدة أكثر؟ شارك زوجك إشارة واحدة تطلق رقصة التباعد، ولو كانت التفاتة رأس، وحدد كيف تدفعه بعيدا أو تجعل اقترابه خطرا. ماذا تقول لنفسك بعد أن تنسحب لتبرر البعد؟ وضع قائمة بما أخذته منك هذه الرقصة من لحظات القرب الأولى.

التمرين الختامي: فقرة الحلقة

يحدد الزوجان أي الأنماط الثلاثة أخطر على علاقتهما، ثم يكتب كل منهما فقرة بملء هذه الجمل، ويشاركها زوجه:

1. «حين ___، لا أشعر بأنني موصول بك بأمان»: إشارة محددة ملموسة، لا حكم عام ولا لوم مقنّع من قبيل «حين تكون صعبا كعادتك».
2. «أميل إلى أن ___»: فعل يصف حركتك، كأن تشكو أو تلحّ أو تشرد أو تتجاهل أو تبتعد.
3. «أفعل ذلك آملا أن ___»: الأمل الذي يسحبك إلى الرقصة، كتفادي شجار أكبر أو إقناعك بأن تستجيب.
4. «ومع استمرار النمط أشعر بـ ___»: انفعال، وأكثر ما يذكره الناس هنا الإحباط والغضب والخدر والفراغ والحيرة.
5. «وأقول لنفسي عن علاقتنا إن ___»: أسوأ استنتاج، كأنك لا تهتم بنا، أو لست مهما عندك، أو لن أرضيك أبدا.
6. «وحين أتحرك هكذا يبدو أنك ___»: فعل يصف حركة الشريك.
7. «كلما ___ أنا، ___ أنت، فنعلق معا في الألم والعزلة».
8. «لعلنا ننبه أحدنا الآخر حين تبدأ الرقصة، ونسميها ___».

الفصل الخامس: المحادثة الثانية، العثور على المواضع الحساسة

ما الموضع الحساس؟

كلنا هشّون في الحب، لأننا أكثر انكشافا أمام من نحب، فنجرح بعضنا أحيانا بكلمة أو فعل غير مقصود، ويمر الجرح سريعا. لكن لأكثرنا حساسية إضافية، **موضع حساس** (raw spot) في جلدنا الانفعالي، يكفي أن يُحكّ حتى ينزف على العلاقة كلها، فنفقد توازننا ونسقط في الحوارات الشيطانية.

وتعرّفه المؤلفة بأنه فرط حساسية تكوّن في لحظات من علاقات الماضي أو الحاضر أُهملت فيها حاجة تعلق أو تُجوهلت أو رُفضت مرارا، فتركت عند صاحبها ما تسميه **الدالين** (the 2 Ds): الشعور بالحرمان الانفعالي (deprived)، أي أنني محروم من الصلة جائع إليها، والشعور بالهجر (deserted)، أي أنني متروك أو مرفوض لأنني غير جدير بالحب. وهما موضعان حساسان محتملان عند كل الناس. ومصادر هذه الحساسية في الغالب الوالدان، لأنهما يعطياننا القالب الأول للعلاقة المحبة، ثم الإخوة والأسرة، ثم العلاقات السابقة والحالية. وتضرب المؤلفة مثلا من نفسها: كانت تحدّث زوجها فارتخت جفونه من التعب، فثارت، لأن ذلك أعادها إلى شريك سابق كان ينام فورا كلما فتحت حديثا جادا، فصار النعاس عندها إشارة هجر.

ومن أمثلة الكتاب: زوج خانته زوجته الأولى علنا مرارا، فيذعر إذا ابتسمت زوجته الحالية لصديق له في حفل أو تأخرت عن البيت. وزوجة كانت أمها لا تمدحها أبدا لأنها ترى المديح يوقف السعي، فتتألم حين يبخل زوجها بكلمة استحسان. وزوج كان أبوه يسخر من رجولته أمام إخوته لأنه أصغر تلاميذ قسمه، ثم سمع في زواجه الأول أنه خيبة أمل، فصار طلب زوجته الثانية لمزيد من القرب الجسدي يصيبه في موضعه الحساس فينغلق. وقد تتعدد المواضع الحساسة، لكن واحدا منها في الغالب هو الذي يدير الحلقة السلبية.

مواضع تولد في الحاضر

ليست المواضع الحساسة دائما بقايا الماضي. فقد تولد في علاقة حاضرة سعيدة في عمومها، إذا اشتد الحرمان أو الهجر في وقت الحاجة: في التحولات والأزمات الكبيرة، كولادة طفل أو مرض أو فقد عمل، حين يشتد الاحتياج إلى سند الشريك فلا يأتي. أو حين يبدو الشريك غير مبال على الدوام، فيتسرب الألم إلى القضايا الصغيرة.

ومن حالات الكتاب زوج أصابه الاكتئاب حين رُقّي صديقه إلى منصب تعب هو من أجله، فطالبته زوجته القلقة بأن «يخرج منه» بدل أن تواسيه. ثم تجاوزا الأزمة، لكنه بقي شديد الحساسية لردها كلما أظهر ضيقا، فيغضب فجأة إذا ظن أنها لا تسنده، فتنسحب هي شاعرة بأنها فاشلة زوجةً. وزوجة لامها معالج على مشكلة ابنها المراهق، وأيّد زوجها رأي المعالج، فلما عبّرت عن جرحها دافع عن رأيه. فقررت أن تطوي جرحها «السخيف»، لكنه تسرب: صارت تسأله عن رأيه في كل ما تفعل، وصار يقل كلامه، ثم تشاجرا في كل شيء.

الانفعال الثانوي يخفي الأولي

أكثرنا لا يرى موضعه الحساس، ولا يعرف إلا رد فعله الثانوي: الخدر والانغلاق، أو الهجوم بالغضب. والانسحاب والغضب علامتا الحوارات الشيطانية، وهما يحجبان الانفعالات التي هي جوهر الهشاشة: الحزن، والخجل، وفوقهما الخوف. وإذا علق الزوجان في حوار شيطاني على الدوام، فالأرجح أن كلا منهما يحاول تدبير ألم موضع حساس، وأن الموضعين يحتك أحدهما بالآخر: تحكّ موضع شريكك فيحكّ رده موضعك.

ومن أمثلة احتكاك الموضعين زوجة نشأت بين رجال مؤذين لم يحمها منهم أحد، فرأت في صرامة زوجها مع ابنتها من زواج سابق طغيانا يجب أن تحمي البنت منه، وزوج رأى أنه صار «غير موجود» منذ جاءت البنت، فوقعا في رقصة الاحتجاج. وزوجان انشغلت الزوجة بمولودهما فطلب الزوج انتباهها فجرحته بكلمة، فرد بأنه لا يحتاجها، فأصاب شعورها القديم بأنها «البنت العادية»، فانسحبت إلى الطفل ووقعا في «التجمد والهروب».

هل نبقى سجناء الماضي؟

من نشأ في ملاذ علاقات آمنة تكون مواضعه الحساسة قليلة غير عميقة، ويخرج من الحلقة سريعا. ومن تعرض للصدمة أو الإهمال الشديد ممن أحب واعتمد عليه يطول طريقه، لأن مواضعه واسعة رقيقة، والثقة بسند الشريك عنده تحدٍّ كبير. وتنقل عن ناجٍ من الإساءة ومحارب سابق أنه «موضع حساس كبير»، يشتاق إلى التهدئة ولا يعرف أحيانا إن كانت لمسة زوجته مداعبة أم جرحا جديدا.

لكننا لسنا سجناء الماضي. فالمؤلفة تستند إلى بحوث جوان دافيلا (Joanne Davila) من جامعة ولاية نيويورك في ستوني بروك وغيرها: يمكن أن تُشفى هشاشة عميقة بعون زوج محب، وأن «نكتسب» شعورا أساسيا بالصلة الآمنة مع شريك مستجيب يعيننا على المشاعر المؤلمة. وهذا ما يسمى **الأمان المكتسب** (earned security).

علامتا الموضع المحكوك

1. **تحول مفاجئ في النبرة الانفعالية.** كنتما تمزحان، فإذا أحدكما متضايق أو غاضب، أو على العكس بارد منعزل، كأن قواعد اللعبة تغيرت ولم يخبرك أحد. ومثالها زوج يصف حديثا عاديا في السيارة ثم «جليدا داخل السيارة» وزوجة تنظر من النافذة.
2. **رد فعل لا يتناسب مع الإساءة المدركة.** زوج ينفجر لأن زوجته انشغلت ربع ساعة بمكالمة أختها المتضايقة في وقت كانا خصصاه لهما، ويقول إن عقله يقول له «اهدأ» وهو قد بلغ السقف.

تفكيك اللحظة في أربع مراحل

1. **إشارة التعلق. إشارة التعلق** (attachment cue) مثير يوصلك انفعاليا ويشغّل جهاز التعلق، شوقك وخوفك: نظرة، أو عبارة، أو تغير في النبرة. وقد تكون إيجابية أو سلبية. والتي تحك الموضع الحساس تطلق إنذارا: شيء سيئ يقترب. ومثالها زوجة لا يضايقها نقاش زوجها في مشكلاتها حتى يقول «انظري» بنبرة كأنه يكلم طفلة غبية.

2. **استجابة الجسد.** معدة تنقبض، وصوت يحتد، أو برودة وسكون. وأحيانا لا نعرف ما نشعر به إلا بالإصغاء إلى الجسد. فالانفعال القوي يضع الجسد في وضع البقاء بسرعة البرق، ولكل انفعال بصمة: يزيد تدفق الدم إلى الساقين في الخوف، وإلى اليدين في الغضب.
3. **تفسير العقل.** القشرة الجبهية الأمامية أبطأ من اللوزة، فتلحق بها وتبحث عن المعنى: ماذا تقول هذه الإشارة عن أمان رابطتنا؟ وهنا تنطلق الاستنتاجات الكارثية، كزوجة تستنتج من تعب زوجها في آخر سهرة لطيفة بينهما أنه لا يرغب فيها وأنها ليست مميزة عنده.
4. **الاستعداد للفعل.** كل انفعال يهيئ لحركة: الغضب للاقتراب والقتال، والخجل للانسحاب والاختباء، والخوف للهرب أو التجمد أو الهجوم المضاد في أقصاه، والحزن للرثاء والتخلي.

ويجري ذلك كله في لمح البصر. فقد حاول داروين، في حديقة حيوانات لندن، أن يقف أمام زجاج أفعى ضخمة ولا يقفز إلى الوراء حين تهاجم، ففشل في كل مرة، مع أن عقله يعلم أنه آمن. وفي العلاقة يكفي أن أسمع تعليقا ناقدا في لحظة رقيقة حتى يتجمد جسدي، في أقل من جزأين من مئة من الثانية، وهو الزمن الذي يقدّره العلماء لالتقاط الانفعال في وجه الآخر.

لماذا نتردد في كشف الهشاشة؟

نعيش في مجتمع يقول إن علينا أن نكون أقوياء لا نُجرح، فنميل إلى إنكار هشاشتنا. ونخاف أن نعلق في ألمنا («إن بكيت فلن أتوقف»). ونتردد أكثر أمام من نحب: نظن أن الاعتراف يجعلنا أقل جاذبية، ويضع سلاحا في يد أقدر الناس على جرحنا. وحين نكون نحن الشريك، قد نتجاهل علامات ضيقه الواضحة، لأننا لا نعرف ما نفعل، أو لم نر قط ترابطا آمنا في حياتنا. والعجيب عند المؤلفة أننا نستجيب فورا لبكاء الطفل لأننا نراه في إطار التعلق، وتعلمنا ألا نرى الراشدين كذلك.

لكن لا صلة قوية آمنة إن لم نسمح لمن نحب أن يعرفنا كاملا. والحب الجيد يحتاج شجاعة وثقة. وتضع المؤلفة هنا حدا صريحا: من يحمل شكا حقيقيا في حسن نية شريكه، **كمن يخاف شريكه جسديا، فالأفضل ألا يبوح له**، وأن يطلب معالجا، بل أن يعيد النظر في العلاقة نفسها.

وحين تستعد للمشاركة، ابدأ ببطء. لا حاجة إلى كشف كل شيء. وأحسن مدخل أن تتحدث عن صعوبة المشاركة نفسها: «يصعب عليّ أن أقول هذا». ثم تكشف قليلا مما يحسّسك، ثم مصدره حين ترتاح. وكثيرا ما يستقبل الشريك أول اعتراف بالهشاشة بدهشة، لأنه لم ير إلا الانفعال السطحي الذي يغطيها.

والاعتراف لا يمحو الموضع الحساس. فهو إنذار مغروس، والمعلومة المسجلة في «شيفرة البقاء» لا تُمحى بسهولة. والانفعال المركزي هنا الخوف من فقد الصلة. ويشير جوزيف لودو إلى أن الجهاز العصبي يحافظ على الروابط بين إنذارات الخوف واللوزة، لأنه مصمم ليضيف المعلومات لا ليمحوها، فالخطأ في جهة الإنذار الكاذب أسلم من الخطأ في جهة الأمان الكاذب. لكن هذه الروابط يمكن أن تضعف. ومجرد الحديث عن أعمق المخاوف يرفع عبئا كبيرا: فقد قال مدير تنفيذي في عيادتها إنه حين فهم أن لا عيب فيه وأن هذه المشاعر مغروسة، صار دخول «المكان المخيف» أسهل، وفقدت المشاعر لدغتها حين صارت مفهومة.

حالة: كيف يصف المنسحب موضعه الحساس

في حالة أخرى طرف منسحب يصمت ويغيب كلما قال شريكه إن علاقتهما ليست سعيدة. فلما أبطأ وجد الإشارة (حاجبان يتقاربان على وجه شريكه)، والجسد (ارتجاف في المعدة كمن يرسب في امتحان)، والمعنى (لا أمل، ولا أملك ما يريده)، والانفعال (قلق)، والفعل (السكون حتى يزول الإحباط). وارتخى وجهه حين سمّى انفعاله، لأن ترتيب العالم الداخلي مريح حتى حين يكون الخبر سيئا.

وقال شريكه إنه لم ير قلقه قط، بل رأى من «يختفي» عنه. ثم وصف موضعه هو: صاحبه شارد عنه، وغصة في الحلق، و«أنا وحدي في حياة جميلة»، ثم انقلب فجأة إلى غضب: «لعلنا أسعد منفصلين». فالتقط صاحبه اللحظة ولخّص له ما تحت الإحباط، وطلب أن يكف عن عبارة الانفصال. والدرس عند المؤلفة: مشاركة الانفعال السلبي، ما لم يخرج عن السيطرة، أنفع من الغياب الانفعالي، لأن غياب الرد يشعل الذعر البدائي عند الآخر.

ويعود الدالان هنا: إنذار التعلق يشتعل بالحرمان، حين لا نصل إلى من نحب فنُحرم الانتباه والرعاية وما سماه هارلو راحة التلامس، وبالهجر، في صورة ترك («أنادي فلا يجيب أحد») أو رفض («لست مرغوبا، لا آتي أولا»). والدماغ يرد على الاثنين بإحساس العجز.

التمارين

تحديد موضعك الحساس. تذكّر لحظة حديثة فقدت فيها توازنك فجأة، وفكّكها بأسئلة المراحل الأربع: ما الإشارة التي أشعرتك بالانقطاع، وما الذي قاله الشريك أو فعله تحديدا؟ ماذا حدث في جسدك (شرود، حرارة، ضيق صدر، ارتجاف، برودة، شعور بالصغر)؟ ماذا قلت لنفسك؟ وماذا فعلت؟ ثم املأ: «في هذه الحادثة كان مثير شعوري الحاد ___. وعلى السطح أظهرت ___. لكني في العمق شعرت بـ ___ (حزن أو غضب أو خجل أو خوف). وكنت أشتاق إلى ___. والرسالة التي وصلتني عن رابطتنا أو عني ___». ومثال الكتاب طالبة طب في علاقة حديثة: المثير نبرة شريكها حين صار «يحاضرها» ويصف قلقها من الدراسة بالسخف، وعلى السطح غضب وصراخ ثم صمت أياما، وفي العمق خوف ووحدة، والشوق إلى طمأنته وإذنه بأن تقلق وتطلب سنده، والرسالة أنها لا تستطيع اللجوء إليه.

مصدر الموضع. هل نشأ مع الوالدين أو الإخوة أو الأقران أو علاقة سابقة، أم وُلد في العلاقة الحالية؟ وتقترح المؤلفة سؤالا: هل تقف أشباح خلف شريكك حين تتألم؟ ثم: هل يرى شريكك هذه الهشاشة، أم يرى الانفعال السطحي وحده؟ وهل تخمن موضعا حساسا عنده، وتعرف ما تفعله فتحكّه؟

المشاركة مع الشريك. يتذكر كل منكما مرة شارك فيها هشاشته فاستجاب الآخر استجابة قرّبتهما. ثم تتفقان على تفاعل حديث علقتما فيه، ويصف كل منكما طريقته مع المشاعر الهشة بعبارة (أتحول حجرا، أدخل وضع القتال)، ويقدّر من 1 إلى 10 صعوبة الحديث عنها، ويذكر الإشارة التي أفقدته توازنه كأنها واقعة بلا لوم. ثم يختار من قائمة الكتاب ما يصف مشاعره الآلين، ومنها: وحيد، مستخف بي، عاجز، خائف، مجروح، مرفوض، لا أهمّ، غير كفء، خجل، حزين، خائب، وإن صعب النطق بها أشار إليها. ثم يركّبان الصيغة الجامعة: «حين نعلق في حلقتنا و ___ أنا، أشعر بـ ___. ومثير انقطاعي أن أرى أو أسمع ___. وفي العمق أشعر بـ ___»، بلغة بسيطة ملموسة.

الفصل السادس: المحادثة الثالثة، إعادة النظر في لحظة عصيبة

الإصلاح أهم من الكمال

تبدأ المؤلفة بذكرى من طفولتها: عمة وعم يوشكان على شجار من شجاراتهما المعتادة في ليلة عيد، فتقول العمة إنهما داخلان في واحدة من تلك المعارك المسدودة، ستضرب كعادتها ويراوغ إن استطاع ثم يشعران كلاهما بالسوء، فهل يحتاجانها أم يبدآن من جديد؟ فوافق العم وأثنى على طعامها. فهما عرفا النمط، وأعلنا هدنة، واستعادا الدفء. وكان ذلك سهلا عليهما لأن علاقتهما ملاذ آمن في أغلب الأيام. فمن يشعر بالأمان مع شريكه يقدر أن يتراجع خطوة ويتأمل ما يجري ويعترف بدوره فيه، وهذا أصعب كثيرا على الزوجين المتعبين، لأنهما غارقان في فوضى السطح يرى كل منهما الآخر خطرا.

وغاية المحادثة الثالثة **خفض التصعيد** (de-escalation): أن يتعاون الزوجان على إيقاف الحوار السلبي ونزع فتيل المخاوف، فيصنعا أمانا انفعاليا أساسيا. قد لا يكونان قريبين كما يشتهيان، لكنهما يقدران أن يدوس أحدهما على قدم الآخر ثم يلتفتا ويصلحا. ويقدران أن يتعاملا مع مفارقة مربكة: أن من يُفترض أن يحمينا من الخوف قد يصير فجأة مصدر الخوف. ويسمي منظّرو التعلق لحظات الانقطاع هذه **سوء التناغم** (mis-attunements). وطريقة المؤلفة أن يعيد الزوجان لحظة عصيبة من علاقتهما، شجارا كبيرا أو انقطاعا هادئا متكررا، بإبطاء، وبسؤال «ماذا جرى هنا؟»، حتى يصلا إلى اللحظات التي تصاعد فيها انعدام الأمان، ويريا كيف كان يمكن أن يتوقفا ويسلكا طريقا آخر.

الخطوات السبع لخفض التصعيد

مثال المؤلفة زوجان يتخاصمان لأن الزوجة ترى أنه لم يعنها في مرضها بالتهاب الكبد، فيرد بأنها تحاسبه على كل خطأ صغير ولا تقدّر ضغط عمله، ويتراشقان بالألقاب. ثم يعيدان المشهد بهذه الخطوات:

1. **إيقاف اللعبة.** كانا غارقين في الهجوم والدفاع، من المحق ومن المخطئ، يستعملان «أنا» و«أنت» وحدهما. ثم يقول الزوج: هل نتوقف؟ ألسنا مهزومين كلانا في هذه الدوامة؟ لقد غيّر الضمير إلى «نحن». فتتغير نبرتها: هذا المكان الذي نصل إليه دائما.
2. **الاعتراف بحركاتك.** يسميان حركاتهما معا: بدأت بالشكوى والغضب، فدافع وهاجم، فاتهمت أكثر لأنها تحتج على انسحابه، ثم هددت بأنها تستغني عنه. ويصوغان ملخصا قصيرا: هي تفقد السيطرة وهو يتظاهر بالمنعة، فترفع صوتها وتهدد، فيراها مستحيلة ويهرب. ويضحكان من «الصخرة المنيعة والسيدة الآمرة».
3. **الاعتراف بمشاعرك.** تتحدث الزوجة عن مشاعرها بدل أن «تغلفها في لوم كبير»: فيها غضب، وفيها اضطراب في الداخل. والاعتراف الواضح بالانفعال السطحي بداية أن تكون متاحا لشريكك. وتساعد هنا **لغة الأجزاء**: «جزء مني مخدّر، وجزء مني مضطرب»، فهي تيسّر الاعتراف بما لا نحبه في أنفسنا وبالمشاعر المتضاربة.

4. **الاعتراف بأثرك في مشاعر شريكك.** في الشجار لم تر الزوجة أن نبرتها وعبارة «أتحمّلك» أصابتا زوجها في موضعه الحساس، ولم ير هو أن وصفه لها بـ«مديرة المهام» دفعها إلى التهديد. ولكي نسيطر على الحوارات الشيطانية يجب أن يعترف كل طرف بكيف يسحب الآخر إلى الدوامة. فيقول الزوج: أدافع ثم أصمت، وصمتي هو ما يفزعك، أليس كذلك؟ تشعرين بأنني لست معك.
5. **السؤال عن انفعالات شريكك الأعمق.** حين يبطئان ويريان الصورة كلها، يصير ممكنا أن يكون كل منهما فضوليا تجاه انفعالات الآخر الألين بدل افتراض الأسوأ. فيقول لها إنها تحت الضجيج متألمة، وإنه يعرف أن موضعها الحساس الترك والهجر. وتسأله هي فيجد أن «أتحمّلك» أشعلت كل مخاوفه من الفشل. ويعين على ذلك أن يكونا قد تكاشفا بمواضعهما في المحادثة الثانية، لكن افتراض أن لك أثرا كبيرا في شريكك والفضول تجاه هشاشته يعينان أيضا.
6. **مشاركة انفعالاتك الأعمق والألين.** هي أصعب الخطوات وأكثرها مكافأة، لأنها تُري الشريك ما على المحك حقا. تقول الزوجة: أتألم ويصعب أن أقوله، عندي رهبة كغصة في الحلق، أخاف إن توقفت عن المجيء إليك أن تتفرج على علاقتنا وهي تتلاشى. فيقول إن ذلك يعينه ويقرّبها منه ويدفعه إلى طمأنتها، وإنه قد يشرد أحيانا لكنه لن يتركها تبتعد.
7. **الوقوف معا.** هنا يصير الزوجان حليفين لا خصمين، لهما أرض مشتركة وقضية مشتركة. يقول الزوج: يعجبني أن نتوقف ونخفض الصوت، وأن نتفق على أن هذا الحديث صار صعبا ومخيفا لنا، فحتى لو لم نعرف إلى أين نذهب بعد ذلك، فهذا أفضل بكثير.

ولا يعني ذلك أن الزوجين صارا في رابطة آمنة، لكنهما يعرفان كيف يوقفان الشق قبل أن يصير هاوية. ويدركان أمرين: أن رد الشريك في لحظة الصراع قد يكون مؤلما ومهددا جدا للآخر، وأن ردود الشريك السلبية محاولات يائسة لتدبير مخاوف التعلق. ولن يقدرا على ذلك في كل مرة، فهو يحتاج تمرينا، بإعادة اللقاء المزعج مرة بعد مرة حتى يصير مفهوما ويستدعي ردا داعما. وتعترف المؤلفة بأنها هي نفسها حين يشتد عليها الموضع الحساس تقسو على زوجها لتستعيد شيئا من السيطرة، ثم حين تهدأ تبحث عنه وتطلب أن «يعيدا المشهد». ومع التكرار يحس الزوجان باهتزاز الأرض أبكر، ويخرجان منها أسرع.

حالة: الزوج الذي ينتظر في الظلام

زوجان متزوجان منذ عشرين سنة، يتفقان فقط على أن السنوات الأربع الأخيرة «جحيم». فمنذ بدأت الزوجة مسيرة مهنية ناجحة بعد سنوات في البيت صارت تتأخر في النوم عن زوجها، وتفاوضا مرارا ونقضا الاتفاق. وهو محامٍ بارع يشكو من الحرمان: لا مودة ولا انتباه ولا قرب، ومن حقه أن يغضب. وهي تفضّل الهدوء والتهذيب، وتذهب «إلى رأسها» حين يهاجم، وصارت مؤخرا ترد بالهجوم حين تشعر بأنها محاصرة. فالنمط الأصلي: هي تمسك نفسها انفعاليا، وهو يحاول أن يستعيد السيطرة ويستدعي انخراطها. وقد أعانهما كثيرا أن تقول لهما المؤلفة: ليست المسألة نقصا فيكما، بل هكذا رُكّبنا.

لكنها بقيت تراه من منشور ضيق من الريبة. فغيّرت المؤلفة مستوى الحوار وسألته عن شعوره وهو ينتظرها لتأتي إلى الفراش، فرد ساخرا، ثم اعترف بأنها «مرارة» يحولها غضبا، ثم انكسر وجهه وقال إنه عذاب: يشعر أنه على هامش حياتها، يرقد وحده مدفوعا جانبا. وتذكّرت المؤلفة طفولته الوحيدة في المدارس الداخلية، وأن زوجته الوحيدة التي وثق بها.

فإذا الزوجة تنحني نحوه مندهشة: أتغضب لأنك لا تشعر بأنك مهم عندي؟ كنت أرى رجلا عدوانيا يريد السيطرة، ولم أعرف أنني أهمّك إلى هذا الحد. ثم رأت كيف يشعل ابتعادها مخاوفه فيغضب، وكيف يطغى غضبه عليها فتهرب أكثر.

وفي جلسة لاحقة أعادا لحظة أخرى وحدهما: طلبت رأيه في ثوب ستلبسه في عرس عائلي تشعر فيه بالغربة، ففاته أنها تطلب السند وعلّق ناقدا. فضغطا زر الإعادة، وقال الزوج: ها هي «ادفع، تراجع» مرة أخرى، والمسألة ليست الثوب، واعترف بأنه ما زال متألما من رفضها قربه الليلة الماضية. فركّبت هي «قصة التعلق» وراء الدراما واعترفت بأنها خافت فانسحبت، وسألها هو عن ضغط شعورها بأنها لا تلبي توقعاته. فحين يُبطأ الحوار الشيطاني ينفتح المكان للفضول، ويضع كل منهما نفسه موضع الآخر. ولاحظت المؤلفة أن الزوجة خلعت حذاءها الأحمر ذا الكعب، «حذاء الحدة» كما تسميه، وقرّبت كرسيها.

وتلخص المؤلفة ما فعله الزوجان: تجاوزا أداء الخطوات إلى رؤية النمط أثناء وقوعه، واعترف كل منهما بخطواته، ورأيا كيف تطلق خطوات كل منهما برنامج التعلق البدائي عند الآخر، وعبّرا عن ألم الرفض وخوف الهجر الذي يحرك الرقصة. وكل مرة يفعلان ذلك يبنيان **منصة أمان** يقفان عليها لتدبير الانفعالات العميقة التي هي جزء من الحب.

التمارين

1. اختارا حادثة مزعجة قصيرة غير صعبة جدا من الأسبوعين أو الثلاثة الماضية، واكتبا وصفها كما تراه ذبابة على الحائط، واتفقا عليه. ثم اكتبا حركات كل منكما بالترتيب، وكيف استدعت حركة كل منكما حركة الآخر، حتى تتفقا على نسخة واحدة بسيطة وصفية.
2. أضيفا المشاعر التي شعرتما بها، وكيف ساهم كل منكما في انفعال الآخر. ثم اسأل عن الانفعالات الأعمق عند شريكك بفضول، وإن صعب عليه الوصول إليها فخمّنها مستعينا بما تعرفه من مواضعه الحساسة، ثم دعه يؤكد أو يصحح.
3. اكتبا معا ما كان يمكن أن يقوله كل منكما للآخر في آخر الحادثة لو وقفتما معا وأتممتماها بطريقة تُشعر كليكما بالأمان. كيف كنتما ستشعران تجاه بعضكما وتجاه العلاقة؟
4. جرّبا التمارين الثلاثة على حادثة صعبة لم تُحل. وإن علقتما فاعترفا بأن هذا الجزء صعب، واسأل شريكك هل تستطيع أن تعينه في هذه اللحظة، فقليل من المواساة يكفي أحيانا.
5. لو عرفتما أنكما قادران على نزع فتيل لحظات الصراع ومراجعتها هكذا، ما أثر ذلك في علاقتكما؟ تشاركا الجواب.

الفصل السابع: المحادثة الرابعة، أمسكني بقوة: الانخراط والوصل

المحادثة التي تحوّل العلاقة

في السينما صورة واحدة صحيحة عن الحب: زوجان ينظر كل منهما في عيني الآخر طويلا، ثم يتحركان معا في تناغم تام. وخطأ السينما أنها تحصر هذه اللحظات في بدايات الحب، وهي عند المؤلفة علامة الأزواج السعداء الآمنين طوال العمر. فنحن في أول الحب متناغمون بلا جهد، ثم يقل الانتباه مع الأيام، فتتشوش هوائياتنا الانفعالية أو تضعف إشارات الشريك. ولبناء رابطة آمنة يجب أن نصنع لحظات الانخراط عمدا.

وتقوم هذه المحادثة على الأمان الذي صنعته المحادثات الثلاث الأولى: إيقاف الأنماط السلبية، وتسمية انفعال عميق واحد على الأقل. فإذا كانت تلك نزهة معا في حديقة، فهذه رقصة تانغو: مستوى جديد من الانخراط، والمحادثات الثلاث الأخيرة كلها معلقة بالقدرة عليها. والمخاطرة فيها ضرورية لسبب بسيط: إن لم يرَ الشريك حاجاتك بوضوح وصدق، فاحتمال أن تُلبّى ضئيل جدا. ومن كانت رابطته آمنة يسهل عليه أن يبقى متوازنا وهو هش ويعبّر عن شوقه. ومن لم يكن كذلك، فإما أن يمسك انفعاله ويخفيه ويطالب، وإما أن ينكر الحاجة من أصلها، وهي موجودة.

وللمحادثة جزءان: **ما أكثر ما أخافه؟** وهو النزول بالمصعد الانفعالي إلى الطابق الأرضي، و**ما أكثر ما أحتاجه منك؟** وهو لحظة الانعطاف في العلاج كله: أن تقول حاجتك بوضوح وتماسك بطريقة تدعو الشريك إلى حوار فيه إمكانية الوصول والاستجابة والانخراط.

حالة: زوجان مهاجران

زوجان شابان مهاجران من ثقافة آسيوية يرأس فيها الزوج البيت ويُستنكر فيها التعبير الانفعالي. وصف الطبيب الزوجة بأنها «هستيرية» حين رُفض قبولها في برنامج دراسات عليا، فوصف لها مضادات الاكتئاب. وحاول زوجها، وهو بارع في الفيزياء، أن يعينها بالنصائح، وكانت في أغلبها أنها لا تصلح لأي مهنة اختارتها. حوارهما الشيطاني واضح: هو بعيد يلقي محاضرات منطقية مليئة بـ«يجب»، وهي تنهار في غضب ويأس باكٍ. ثم ظهر موضعها الحساس: طفولة صارمة القواعد نبذتها فيها أسرتها حتى أطاعت، فصار عندها «تحسس» من عبارة «يجب أن تكوني» وشعور بالعقاب حين يبتعد. وانتقل هو من «زوجتي مشكلتها نفسية، إنها كالطقس» إلى «أحمي نفسي، فهذا الكلام غريب عني» ثم إلى «أُغمر، فأعطيها وصفات توقف غضبها». وفي المحادثة الثالثة أعادا لحظة اتصلت فيها به وهو في زيارة صديق تطلب الطمأنينة، فسمع الانفعال في صوتها وقطع المكالمة، وفهما أنه هرب من «انفجار» يخافه.

الجزء الأول: ما أكثر ما أخافه؟

حين سُئل الزوج كيف تعينه زوجته على استعادة الأمان قال: لن أقلق ولن أحاضرها لو كفّت عن الانفجار. فدُعي إلى الحديث عن نفسه، فقال إن عالم المشاعر «غريب» عنه. وتستخرج المؤلفة من جلسته طريقة في الوصول إلى

الخوف الجوهري، تجعلها في تمارين الفصل أسئلة للتأمل:

1. **ابدأ بما يمنعك الآن.** قال الزوج إنه ينظر أولا إلى اللحظة التي يبتعد فيها عن مشاعره ويذهب «إلى رأسه» يبحث عن صيغ. وشبّهت زوجته ذلك بتعلمها الإنجليزية: الغريب مخيف، فنبتعد عنه.
2. **أمسك المقابض. المقابض** (handles) صور وكلمات وعبارات تفتح الباب إلى المشاعر والهشاشة. وكان للزوج منها: قلب «متحطم»، و«مغمور»، و«قلق»، و«هارب». وحين استعمل كلمة مجردة كبيرة («التوجس») فككتها زوجته بسؤال بسيط: أهو قلق كبير يبعدك عن مشاعرك ومشاعري؟ فالكلمات المجردة الكبيرة تخطف الحديث.
3. **سمِّ الانفعال الأساسي.** الخوف، وقد أحسه في صدره.
4. **استخرج «الاحتمالات الرهيبة»** (Terrible Ifs): أسوأ ما قد يحدث إن انفتح على مشاعر زوجته. إن لم يبق باردا فقدت هي السيطرة أكثر، وإن أصغى سمع أنها تريد ما لا يعرف كيف يعطيه، وإن سمع أنها تتألم فليس الزوج الكامل، ثم قد يفقدها. وهذه أهم خطوة في هذا الجزء، لأنها تكشف الخوف الجوهري: العجز والوحدة.
5. **قلها للشريك، ثم قل كيف كان قولها.** قال لزوجته إنه لا يعرف كيف يتعامل مع حزنها منه، ولا يشعر بالثقة بنفسه معها وهو يحتاجها، وإنهما عبرا العالم معا، وبكى. ثم قال إن ذلك غريب ومريح: لم يتحطم، وما زالت معه، ويشعر أنه أقوى. فترتيب التجربة وتصفيتها، مهما آلم، يعطي ارتياحا وقوة.

رد الشريك حاسم. ففي العلاقات المتعبة، حين ينفتح أحدهما، كثيرا ما لا يصدّقه الآخر فيرد بـ«هذا سخيف» أو «أرني إذن»، فيعودان إلى الحوار الشيطاني. ولا أحد يخاطر بالرفض إلا لمن يهمه، وقد يحتاج المنفتح أن يكرر رسالته، أو يحتاج الزوجان العودة إلى المحادثات الأولى. أما الزوجة هنا فاستجابت: لم تعرف أنها تهمه إلى حد أن تؤلمه، وهي تحترمه لهذه المشاركة. والانتباه (attend) أصله اللاتيني «الامتداد نحو»، وقد امتدت نحوه. والحب ارتجال لا قواعد معصومة، والمشاعر أفضل دليل فيه.

ثم جاء دورها. عادت إلى اللحظة العصيبة: حين عاد وقالت إنها متضايقة، قال لها «لا تجنّي علي»، وألمح إلى أنه قد يرحل إن لم تكفّ. وحين قالت إنها حزينة لأنهما لا يلتقيان، بدأ يقول «لا ينبغي أن تحزني» ثم استدرك وسألها: ما أسوأ لحظة؟ وهو سؤال ممتاز. فبكت، ثم قالت: حين وضعت الهاتف، وحين قلت إنك سترحل. وحين سأل المؤلفة ماذا يفعل، قالت: أن تشعر زوجتك بأنك معها، وأنك تهتم بألمها. ففصّلت الزوجة: حين أحزن أو أخاف تنطفئ، ولا تواسيني، ولم تعد تقترب مني ولا تضمني، فتتركني وقت حاجتي، فأشعر أنني لست الزوجة التي تريدها، فأُذعر. فأمسك يديها وقال إنه حزين لما يسمع. وهنا صار وعيها بانفعالها العميق إشارة تعلق واضحة، وسمعها.

الجزء الثاني: ما أكثر ما أحتاجه منك؟

الخوف والشوق وجهان لعملة واحدة. والمطلوب هنا أن تقول مباشرة حاجات التعلق التي لا يلبيها الآن إلا شريكك. وهذه قفزة كبيرة لمن لم يعرف الأمان مع الآخرين، لكن البقاء محصنا منعزلا حياة فارغة. وتضرب المؤلفة مثلا بزوجة تلعب الهوكي، قالت لزوجها إنها تلبس قناع الحارس دائما وتلعب في الدفاع، وإن خلعه لتطلب ما تحتاج يخيفها كأنها ستُضرب في وجهها، لكنها فارغة خلف القناع، ولا تفوز هكذا أيضا.

قال الزوج المهاجر لزوجته: أحتاج أن أعرف أنك تريدينني حين لا أكون الزوج الكامل وأرتبك وأخطئ، وأنك لن تتركيني، فحين تكتئبين أو تغضبين جدا يبدو كأنك رحلت. ثم أشاح بوجهه وقال إنه لم يطلب هذا من أحد قط. فقالت: أنا هنا، لا أحتاج زوجا كاملا. وحين جاء دورها بدأت تتكلم عنه بضمير الغائب وهي تنظر إلى السقف، فأوقفتها المؤلفة وطلبت أن تلتفت إليه وتخاطبه مباشرة. فقالت: أريدك أن تقبل أنني أكثر انفعالا منك وأن ذلك ليس عيبا، وأن تبقى معي وتقترب حين لا أشعر بالقوة، وأن تضمني وتقول لي إنني مهمة عندك. فذُهل: أتريدين فقط أن أقترب؟ كنت أعمل بجد على طريق واحد ولم أر الطريق السهل بجانبه.

وصار الاثنان يرسلان إشارات متماسكة عن حاجاتهما، كما يفعل الآمنون. وتلاحظ المؤلفة أن كلا منهما نما فردا أيضا: صارت هي أكثر توكيدا لذاتها، وصار هو أكثر مرونة.

حالتان أصعب

وتعرض المؤلفة زوجين أثقل تاريخا، خلّفت فيهما إساءة الصغر خوفا واكتئابا. قالت الزوجة إنها تريد القرب لكنها لا تُدفع إليه دفعا، وتريد أن يثق زوجها بأنها لن تتركه. وتحدث الزوج عن خوفه من الفقد وعن شوقه إلى الصلة بدل أن يحول قلقه تعليقات عدائية، وسألها: هل تحبينني مع مشكلاتي وغضبي؟ وهذا ما تسميه المؤلفة **حديث الأمان** (secure talk): رسالة متماسكة تراعي الآخر وتعكس أعمق الانفعالات والحاجات، بلا انقلاب إلى غضب ولا هروب إلى التفلسف.

وثنائي آخر، كلاهما ينسحب عند أي توتر، وكلما اقتربا من التزام نهائي تراجع الرجل. ثم قال إن جزءا منه يُذعر ويغلق الباب كلما جاء الالتزام، لأنه يرى نفسه طفلا صُرف عن أمه حين مرضت، وطلب منها أن تعينه على الثقة. وقالت هي إنها تحتاج أن تعرف أنها تهمه بما يكفي ليقاتل خوفه. فاستجاب، فصارت علاقتهما قاعدة آمنة لهما.

علم التناغم: الخلايا المرآتية والأوكسيتوسين

ترى المؤلفة أن كل محادثة «أمسكني بقوة» ناجحة تصنع لحظة **رنين** (resonance)، والكلمة من الفيزياء: اهتزاز متعاطف بين عنصرين يجعلهما يتزامنان فجأة. وتربط ذلك بأمرين من علم الأعصاب:

- **الخلايا العصبية المرآتية** (mirror neurons): خلايا تنشط حين نرى غيرنا يفعل شيئا كما لو كنا نفعله، وتقول المؤلفة إنها في القشرة الجبهية، وإنها اكتُشفت مصادفة سنة 1992 حين نشط دماغ قرد وهو يرى باحثا يأكل. وهي عندها أساس قدرتنا على الإحساس بما يحسه الآخر، وتفسير علمي لفكرة أن الصلة الصادقة هي أن «تشعر بأنك محسوس». ولذلك قيمة عملية: أن ينظر الزوجان أحدهما إلى الآخر وهما يتحدثان. وقد لاحظت أن الزوجين المهاجرين لم يكونا ينظران أحدهما إلى الآخر في البداية، ثم صارت جفون الزوجة تتدلى مع جفونه، وتبتسم حين يضحك.
- **الأوكسيتوسين**: في لحظات الانخراط المستجيب يغمر الدماغ هذا الهرمون الذي لا تنتجه إلا الثدييات، ويرتبط بالهدوء والرضا. وتروي المؤلفة تجارب فئران البراري: نوع وفيّ يربي صغاره مع شريكه، ونوع لا يرتبط. وتقول إن الوفي ينتج الأوكسيتوسين والآخر لا ينتجه، وإن إعطاء الوفي مادة تعاكس الأوكسيتوسين منع

الارتباط، وإعطاءه جرعة زائدة قوّاه. وفي الإنسان يُفرز عند القرب والتلامس مع صورة التعلق، ولا سيما في الرضاعة واللحظات الحميمة بين الزوجين، ووجدت الباحثة السويدية كرستين أوفناس-موبرغ أن مجرد التفكير في الأحبة قد يطلقه، وهو يخفض الكورتيزول. وتنقل عن دراسات أولية أن إعطاء الأوكسيتوسين للإنسان يزيد ميله إلى الثقة.

ملاحظة الملخِّص: هذا القسم أضعف ما في الفصل علميا، وقد تجاوز البحث بعضه. ففرق فئران البراري يعود إلى توزع مستقبلات الأوكسيتوسين والفازوبريسين في الدماغ لا إلى إنتاج الهرمون أو عدمه، ودور الخلايا المرآتية في التعاطف موضع خلاف، ودراسات «الأوكسيتوسين يزيد الثقة» لم تصمد أمام إعادة الاختبار. التفاصيل ومصادرها في قسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه».

التمارين

تأمل حالة الزوجين المهاجرين. ارجع إلى ما فعله الزوج: كيف فحص ما يمنعه في اللحظة، وأمسك مقابضه فوجد تحتها خوفا وخجلا وحزنا، واستخرج احتمالاته الرهيبة، ثم بادر وقال كيف كان البوح. ثم أجب عن الزوجة: ما أسوأ لحظة عندها؟ وما استنتاجها الكارثي؟ وما الأفعال الأربعة التي يفعلها زوجها حين تحزن فتزيد خوفها؟ وما انفعالاها الجوهريان؟

ابدأ الجزء الأول. عُد إلى لحظة عصيبة في علاقتك، واكتب مقابضك، ويكتب شريكك مقابضه. **ويبدأ الأكثر انسحابا منكما،** لأن الطرف المحتج، وهو في الغالب أوعى بجروحه ومخاوفه، يصعب عليه أن يمد يده قبل أن يرى علامة انخراط من شريكه المتحفظ. فيقول المتحفظ مخاوفه الجوهرية وكيف كان البوح بها، ويقول المستمع كيف كان سماعها، ومتى صعب عليه الإصغاء وماذا شعر حينئذ. ثم يتبادلان الدور. وتنبه المؤلفة إلى أن الحديث مفيد للأزواج الآمنين أيضا، وإلى أن كلا منكما يكشف أعمق هشاشته، فيجب أن يحترم مخاطرة الآخر.

ابدأ الجزء الثاني. تخيل شخصا كانت صلتك به آمنة وقل له أعمق حاجاتك، ثم شخصا لم تكن الصلة به آمنة: ماذا احتجت منه في جملتين؟ ثم اكتب ما تحتاجه الآن من زوجك وابدأ الحديث معه. وقد تختار من عبارات الكتاب ما يناسبك، ومضمونها أني أحتاج أن أشعر: أني مميز عندك، وأني مرغوب، وأني مقبول بنقائصي، وأنك لا تتركني وحدي حين أحتاجك، وأنك تسمعني ولا تفترض الأسوأ فيّ، وأني أستطيع أن أطلب ضمّك وأنت تفهم أن الطلب صعب علي. وإن صعب ذلك فتحدث عن صعوبة صياغة حاجتك. وإن كنت المستمع ولا تعرف كيف ترد فقل ذلك، فالحضور هو السر: أن تؤكد أنك سمعت، وأنك تقدّر البوح، وأنك تريد أن تستجيب.

بعد المحادثة. يكتب كل منكما العبارات الأساسية التي قالها، لتعيناكما في المحادثات القادمة. وتقول المؤلفة إن الزوجة قد تجد ذلك أسهل، لأن دراسات كثيرة وجدت أن النساء يحتفظن بذكريات أقوى وأوضح للأحداث الانفعالية، فلتعن زوجها قليلا.

الفصل الثامن: المحادثة الخامسة، مسامحة الجروح

جرح صغير بأثر كبير

زوجان في منتصف محادثة «أمسكني بقوة» ناجحة، يسأل الزوج زوجته عما تحتاجه، فإذا وجهها يفرغ، وتروي بصوت بعيد مشهدا عمره ثلاث سنوات: جلست على الدرج تخبره أن الطبيب يشك في إصابتها بسرطان الثدي الذي مات به أمها وجدتها، فمر بجانبها وقال لها أن تتماسك ولا تفزع قبل أن تتأكد، وصعد إلى مكتبه وأغلق الباب، وتركها «تموت على الدرج». ثم عادت بنبرة عملية تقول إن العلاج نجح ولا شيء يستحق الحديث. وكان الطبيب مخطئا، ولم تكن مصابة، لكن الحادثة بقيت حية.

وتقول المؤلفة إنها رأت هذا كثيرا: زوجان يتقدمان، ثم يُذكر حدث يبدو صغيرا فكأن الهواء سُحب من الغرفة. والحدث ليس صغيرا عند أحد الطرفين على الأقل. فبعض الحوادث لا يحك موضعا حساسا فقط، بل يقلب العالم: إنها **صدمات علائقية**. والصدمة في تعريفها جرح يغرقنا في الخوف والعجز ويهدم افتراضاتنا عن إمكان التوقع والسيطرة. وتنقل عن جوديث هيرمان (Judith Herman) من كلية الطب بجامعة هارفارد أن الجروح الصادمة تشتد حين تنطوي على «انتهاك للصلة الإنسانية»، فلا صدمة أشد من أن يجرحنا من نعتمد عليه ليحمينا. وظهرت عند الزوجة علامات الضغط الصدمي المعروفة: فرط اليقظة، والذكريات المقتحمة، والتجنب. وحين حاولت الحديث هوّن زوجها من الأمر فزاد جرحها. فلما دعاها إلى أن تضع نفسها بين يديه تذكرت فورا آخر مرة فعلت ذلك، وانطلق الإنذار. وهذه عند المؤلفة **لحظة «لن يتكرر أبدا»** (Never Again).

ويعرّف مسرد الكتاب **جرح التعلق** (attachment injury) بأنه شعور بالخيانة أو الهجر في لحظة حاجة حاسمة، إن لم يُعالج ويُشفَ أضعف الثقة والصلة وأشعل الضيق في العلاقة وعدم الأمان عند الشريك. وتستند المؤلفة إلى باحثي التعلق جيف سيمبسون وستيفن رولز (Steven Rholes) في أن غياب السند الانفعالي في لحظة تهديد قد يلوّن العلاقة كلها، ويطمس مئات الأحداث الإيجابية الصغيرة، لأنه يجيب جوابا سلبيا حارقا عن السؤالين: هل أنت معي حين أحتاجك أكثر؟ وهل يهمك ألمي؟ ففي هذه اللحظات لا مكان للحلول الوسط: نجاح أو رسوب.

هجر قبل أن يكون خيانة

ظنت المؤلفة وزملاؤها أول الأمر أن هذه الجروح خيانات دائما. لكن الجريح حين يفصّل ألمه يقول شيئا آخر. ففي حالة خيانة زوجية في الكتاب، قالت الزوجة إن ما لا تتجاوزه ليس العلاقة نفسها، بل طريقة إخباره بها: رآها منهارة على الأرض، فلامها هي، وعدّد عيوبها، وتحدث عن حياته بدونها كأنها غير موجودة. فالجريح قد يشعر بالخيانة، لكنه يشعر أولا بأن شريكه **هجره** في لحظة حياة أو موت. وأكثر ما تقع هذه الجروح في لحظات الضغط الشديد حين تشتد حاجات التعلق: ولادة طفل أو إجهاضه، وموت أحد الوالدين، وفقد العمل المفاجئ، وتشخيص مرض خطير وعلاجه.

ومن يُحدث الجرح لا يقصد الأذى في الغالب، بل يريد الخير، لكنه لا يعرف كيف يلتقط حاجة شريكه ويعطيه حضوره، أو هو مشغول بتدبير قلقه. ومثالها زوج رأى زوجته تنزف في حالة إجهاض، فظن أنها ستموت، فدخل «وضع حل المشكلات»، وجلس في المقعد الأمامي يرشد سائق سيارة الأجرة إلى المستشفى، وتركها وحدها في الخلف.

لماذا لا يكفي الدفن؟

يحاول الأزواج غالبا تجاهل هذه الجروح أو دفنها، وهذا خطأ كبير. فالجروح اليومية تُنسى، والمواضع الحساسة تخفت إذا كففنا عن حكها، أما الصدمات غير المحلولة فلا تُشفى، لأن العجز والخوف اللذين تولدهما يكادان لا يُمحيان، ويوقظان غريزة البقاء: الحذر الذي يكتشف أن لا خطر أسلم من الثقة التي تكتشف أن الخطر حقيقي. وكلما طالبت الزوجة على الدرج باعتذار، قدّم زوجها تبريرات مهوّنة، فأكد عزلتها وغذى غضبها. وقد ينجح بعض الأزواج في عزل الجرح في ركن، لكن العلاقة تبرد، ثم ينفجر الجرح حين تشتد حاجات التعلق. ففي حالة أخرى أهمل زوج زوجته سنوات، فلما تقاعد وحاول التقرب إليها انفجرت، وذكرت عصر يوم قبل سبع عشرة سنة: كانت مريضة من حادث سيارة، مكتئبة، مثقلة بثلاثة أطفال صغار، فوجدها تبكي على أرض المطبخ وتتوسل إليه أن يضمها، فقال لها أن تتماسك وذهب يجري مكالماته. وقالت إنها يومها «بلغت آخر البكاء»، وبردت، وقررت ألا تنتظر منه رعاية أبدا، ولم يلاحظ هو شيئا طوال هذه السنين.

فلا مخرج إلا مواجهة الجرح وشفاؤه معا، والأفضل فورا. وتروي المؤلفة أن ابنها أصيب بالتهاب الزائدة فطارت به إلى المستشفى، ووصل زوجها بعد العملية متأخرا ساعتين، فاشتعلت. فتحمّل غضبها وشرح وطمأن، ومع ذلك احتاجا إلى إعادة الحديث فيها مرات حتى شُفي الجرح. ومع زوجي الدرج بدأ الشفاء حين اعترف الزوج بأنه بكى ساعة بعد أن تركها، وظن أن إظهار خوفه خذلان لها، فأخفى خجله وراح يقنعها بأنها لا تتألم.

المسامحة وحدها لا تكفي

تلاحظ المؤلفة أن المسامحة لم تصر موضوعا للعلوم الاجتماعية إلا حديثا، وأن أكثر الباحثين يعدّونها **قرارا أخلاقيا**: التخلي عن الضغينة والصفح عن المسيء. لكن هذا القرار وحده لا يعيد الثقة بالمسيء ولا بالعلاقة. فالمطلوب حوار شافٍ يولّد المسامحة والاستعداد للثقة من جديد، و**تجديد الثقة** هو الغاية الأخيرة. ومنذ نحو خمس سنوات من تأليف الكتاب رسمت المؤلفة مع طلبتها وزملائها خطوات هذا الحوار بمشاهدة تسجيلات جلسات علق فيها بعض الأزواج عند «لن يتكرر أبدا» وتجاوزها آخرون. وخرجوا بثلاث نتائج: أن الزوجين يحتاجان إلى إتقان المحادثات الثلاث الأولى وصنع أمان أساسي قبل هذا الحوار؛ وأن المهم في الجرح ليس الحدث بل الهشاشة التي يوقظها، فقد يجرح التودد العابر أحيانا أكثر من الخيانة؛ وأن الجروح قد تتعدد، وكلما كثرت صعب تجديد الثقة. والدرس الأكبر: خذ جرح شريكك بجد، واسأل حتى يتضح معنى الحادثة، ولو بدت لك تافهة أو بدا الجرح مبالغا فيه.

ومثال ذلك زوجة ظلت تعود إلى صور غير لائقة لزوجها في حفل عمل، وهو يعتذر ولا يفهم شدة جرحها، حتى انتبه إلى عبارة تكررها: «في ذلك الوقت بالذات». فإذا الصور جاءت بعد أن ضغط عليها لتغيّر من نفسها على خلاف حيائها، ففعلت من أجله ولم يلتفت إلى جهدها. فالجرح أنها كانت «غير مرئية» عنده.

الخطوات الست للمسامحة

1. **يقول المجروح ألمه بأبسط ما يستطيع وأوضحه.** دون أن يبني قضية ضد شريكه، بل يصف الألم والموقف المحدد الذي وقع فيه، وأثره في شعوره بالأمان. وحين يصعب الوصول إلى جوهر الجرح تساعد أسئلة: في لحظة حاجة ملحة، هل حُرمت المواساة؟ هل شعرت بالهجر والوحدة؟ هل شعرت بأن شريكي يقلل من قيمتي حين كنت أحتاج أن أعرف أنني ومشاعري مهمون؟ هل صار شريكي فجأة مصدر خطر بدل أن يكون ملاذي؟ ومثال الكتاب زوجة مصابة بالسرطان تعرف أن مرضها يعيد زوجها إلى الثانية عشرة يوم ماتت أمه بالسرطان، فلا تلومه على تعثره في مرافقتها إلى العلاج الكيماوي. لكن الصورة التي تقطع نفسها يوم عادت تبكي وتقول إنها لا تستطيع الاستمرار فلم يقل شيئا، ثم جاءت أختها وبكت فقام يواسيها ويضمها. يومها قررت أنها تفضّل أن تموت وحدها على أن تطلب منه هذه الرعاية مرة أخرى.
2. **يبقى الجارح حاضرا انفعاليا ويعترف بالألم وبدوره فيه.** فما لم يرَ المجروح أن ألمه عُرف حقا لن يتخلى عنه، وسيظل ينادي ويحتج. فإن لم تر كيف آذيتني فكيف أعتمد عليك؟ وقد يكون الجارح انسحب من قبل إلى الخجل ولوم الذات، فيعينه أن يتذكر أن الخطأ محتوم في الحب، وأن لا شريك كاملا. وقال الزوج في المثال إنه فهم الآن: لم يعطها هي المواساة لأنه يراها أقوى منه، ولأنه كلما نظر إليها رأى فقده وعجزه، لأنها مهمة جدا عنده. وفهم المجروح لسبب استجابة الجارح يعيد إليه **إمكان التوقع**.
3. **يبدأ الزوجان في نقض قاعدة «لن يتكرر أبدا».** تخرج الزوجة من خلف جدارها وتقول عمق وحدتها: صار قتال المرض بلا معنى، وفكرت في الاستسلام. ويقول زوجها إنه لا يحتمل أنها فكرت في الاستسلام لأنه لم يواسها.
4. **يتحمل الجارح مسؤولية الجرح ويعبر عن أسفه وندمه.** ولا يصلح الاعتذار البارد الدفاعي («آسف، حسنا؟») لأنه رفض لألم الشريك. وفي اعتذار الزوج في المثال خمسة عناصر تعدّها المؤلفة: يُظهر بنبرته أنه يحس ألمها ويهتم به، ويقول صراحة إن ألمها وغضبها مشروعان، ويعترف بما فعله تحديدا، ويعبر عن خجله وخيبته من سلوكه، ويطمئنها بأنه سيكون معها لتُشفى. فهو ليس بيان ندم فقط، بل دعوة إلى الوصل. وتعترف المؤلفة بأنها احتاجت ثلاث محاولات لتصل إلى نصف هذه العناصر في اعتذار لابنتها.
5. **محادثة «أمسكني بقوة» حول الجرح.** يحدد المجروح ما يحتاجه الآن ليُغلق الجرح، ويطلبه صراحة، أي أن يستجيب الشريك بخلاف ما استجاب في الحادثة الأصلية. قالت الزوجة إنها احتاجت مواساته ولمسه يومها وتحتاجهما الآن، كلما خافت عودة المرض أو شعرت بالبعد بينهما. وقال إنه ليس بارعا في التقاط المشاعر لكنه يتعلم، ولا يريدها أن تبقى وحيدة خائفة.
6. **يكتب الزوجان قصة جديدة للحدث:** كيف وقع، وكيف أضعف الثقة وصنع الحوارات الشيطانية، والأهم كيف واجهاه معا وبدآ شفاءه. ويتفقان فريقا على ما يمنع تكراره، وقد يضعان **طقوسا مطمئنة** للمجروح: بعد الخيانة مثلا، أن يُكشف فورا أي اتصال بالطرف الآخر، أو أن يتصل الجارح في النهار ليقول أين هو. وفي المثال قال الزوج إن مواساة أخت زوجته كانت أسهل لأنها لا تهمه كما تهمه زوجته، فلا يخاف الخطأ معها، وإنه رأى

صرخة استغاثتها حين كانت تحاول الحديث من قبل حريقا يهدد البيت. واتفقا على إشارة ترفعها حين تحتاج: «هذا وقت أمسكني بقوة».

وقد يحتاج الزوجان تكرار هذا الحوار مرات إذا كانت الحوارات الشيطانية مزمنة والثقة منخفضة، أو كانت الجروح متعددة. لكن جرحا واحدا في الغالب يبرز، فإذا شُفي سقطت الجروح الأخرى كبيت من ورق. والخيانة الزوجية تعقد المسامحة لكثرة مواضع الألم فيها، لكن فيها أيضا لحظة واحدة تجمع الجرح في الغالب. والخيانة الطويلة أصعب بكثير، لأن الخداع المتعمد الطويل يهدم شعورنا بأن الشريك مألوف يمكن معرفته، فلا نعود نعرف ما «الحقيقة». وتختم المؤلفة بأن الجروح قد تُغفر لكنها لا تختفي، وأحسن ما تصير إليه أن تدخل في قصة الزوجين شاهدا على التجدد والوصل.

التمارين

1. **تعرّف على جرح قديم** من شخص مهم غير زوجك: ما الإشارة (كلمة، فعل، غياب فعل)، وما الاستنتاج المخيف، وما الذي اشتقت إليه، وما حركاتك الوقائية؟ واسأل نفسك أسئلة الدالين، ثم شارك ذلك زوجك.
2. **قيّم قدرتك على الاعتذار** من 1 إلى 10، وتذكّر هل اعتذرت يوما اعتذارا شكليا: اعتذار «أين المخرج» في أربع ثوان، أو اعتذار يقلل المسؤولية («ربما فعلت، لكن...»)، أو الاعتذار المفروض، أو الاعتذار الأداتي («لن يمشي شيء حتى أقول هذا»). فهذه تزيد الألم في الجروح الكبيرة.
3. **تذكّر مرة آذيت فيها من تحب**، وماذا كنت ستقول لو اعترفت بصدق، كأن تقول: «ابتعدت. خذلتك»، أو «لم أر ألمك وحاجتك إلي، فانغلقت». وأي العناصر الخمسة في اعتذار الزوج أصعب عليك؟
4. **عالج جرحا في علاقتك الحالية**، صغيرا حديثا إن صعب الأمر، وحدده في لحظة واحدة تبلور فيها: المثير، والشعور الأولي، والقرار الذي اتخذته عن العلاقة، وحركاتك لحماية نفسك.
5. قل لشريكك ما كنت تأمله في الحادثة، وكيف كان ألا تجده، وكيف هو البوح الآن، دون أن تتهمه. ويحاول المستمع أن يسمع الهشاشة ويقول ما توقظه فيه.
6. إن كنت أنت الجارح، فأعن شريكك على فهم سبب استجابتك في لحظة الجرح، ولو احتجت أن «تكتشف» السبب بنفسك، لتصير أفعالك قابلة للتوقع عنده.
7. ثم اعترف بتجربته، وبأنك سببت الألم، واعتذر. وهذا يحتاج شجاعة وتواضعا، ولعلنا لا نعتذر إلا حين نسمح لأنفسنا أن نتأثر بجروح من نحب ومخاوفهم.
8. وإن كنت المجروح، فهل تقبل الاعتذار؟ إن قبلت بدأت الثقة تنمو، وصرت تطلب الطمأنينة كلما عاد صدى الجرح، وصار شريكك قادرا على إعطاء الحب الذي ضل طريقه في الحادثة.
9. لخّصا الحوار في قصة قصيرة: الحدث، وأثره، وكيف تعافيتما، وكيف تمنعان تكراره.

وإن لم تتخيل نفسك قادرا على هذا، فابدأ بأن تقول لشريكك كم يبدو لك حوار المسامحة غريبا أو صعبا، أو اتفقا على جرح يحتاج شفاء واكتبا في جمل قليلة كيف سيجري الحوار لو اتبع الخطوات.

الفصل التاسع: المحادثة السادسة، الترابط بالقرب الجسدي واللمس

تنبيه الملخِّص: يتحدث هذا الفصل عن العلاقة الحميمة بين الزوجين بتفاصيل صريحة في أمثلته وتمارينه. أبقينا فكرته النفسية وأدلته وإطاره العام بلغة محتشمة، وحذفنا الأمثلة الصريحة وأسئلة التمارين التفصيلية، لأن مكانها حديث الزوجين الخاص لا ملخص منشور.

القرب الجسدي رابطة لا مجرد إشباع

الشغف سهل في أول العلاقة، وهو طريقة الطبيعة في الجمع بين الزوجين. لكن السؤال: هل تعين العلاقة الحميمة بعد ذلك على إبقاء الزوجين معا؟ وجواب المؤلفة نعم قاطعة: العلاقة الحميمة الجيدة خبرة ترابط قوية، وشغف البدايات مقدمة فقط. وثقافتنا تعلمنا خلاف ذلك: أن الشغف ينطفئ حتما فتصير العلاقة صداقة باهتة، وأن الغاية إشباع جسدي فوري تعين عليه التقنيات. أما المؤلفة فترى أن الرابطة الآمنة والعلاقة الحميمة المرضية تسيران معا ويغذي كل منهما الآخر: الصلة الانفعالية تصنع قربا جسديا جيدا، والقرب الجسدي الجيد يعمق الصلة.

وتنقل عن باري وإميلي مكارثي (Barry and Emily McCarthy) من الجامعة الأمريكية في واشنطن، في مراجعتهما للبحوث، أن الأزواج الراضين ينسبون 15 إلى 20% فقط من سعادتهم إلى رضاهم في هذا الجانب، والأزواج التعساء ينسبون 50 إلى 70% من ضيقهم إلى مشكلاته. فهو عند الراضين مصدر واحد من مصادر كثيرة للمتعة والقرب، وعند التعساء بؤرة المشكلة. والسبب أنه أول ما يتأثر حين تتعثر العلاقة، فهو كالعصفور الذي كان عمال المناجم ينزلون به ليكشف الغاز: علامة إنذار لا أصل المشكلة. فحين يفقد الزوجان الأمان تضعف الرغبة، فيقل القرب ويكثر الجرح، فتضعف الصلة أكثر. وتختصر المؤلفة ذلك: لا رابطة آمنة، لا قرب؛ ولا قرب، لا رابطة. وتستند إلى هارلو في أن الرئيسيات تتميز بقرب وجها لوجه ينكشف فيه أضعف ما في الجسد، فنحن غير مهيئين لأن نكون خائفين حذرين ومقبلين في الوقت نفسه.

ثلاثة أنماط بحسب أمان الرابطة

وبحسب ارتياحنا إلى القرب وأماننا في الحاجة إلى الشريك، تختلف غايتنا من العلاقة الحميمة. وتميز المؤلفة ثلاثة أنماط:

النمط	غايته	من يقع فيه وأثره
المغلق (Sealed Off)	تفريغ التوتر والأداء والإحساس، والرابطة ثانوية	من لم يتعلم الثقة أو لا يشعر بالأمان مع شريكه. يشعر الشريك بأنه مُستعمل لا مُقدَّر، وهو عند المؤلفة سام في علاقة حب
المواسي (Solace)	طمأنة النفس بأنني مرغوب مقدَّر، والفعل نفسه تابع	الانفعال الموجه فيه القلق. قد يثبّت العلاقة مدة، لكنه يحك المواضع الحساسة ويطفئ الرغبة بالإلحاح أو بالسعي القهري إلى الإرضاء

النمط	غايته	من يقع فيه وأثره
المتزامن (Synchrony)	انفتاح انفعالي واستجابة ولمس حنون واستكشاف معا	الزوجان الآمنان. هو القرب الذي يشبع ويربط، ويحفظ حرارة البدايات وتجددها

وتسوق المؤلفة بحوثا لكل نمط. فجيف سيمبسون وزملاؤه وجدوا أن المتجنبين انفعاليا يميلون إلى لقاءات عابرة ويمتنعون عن كل ما يدعو إلى الانخراط الانفعالي. ووجد عمري غيلات (Omri Gillath) من جامعة كانساس أن الشباب البعيدين انفعاليا أكثر شركاء وأقل استمتاعا، فيحتاجون جديدا دائما لتبقى الإثارة. ووجد أيضا أنه كلما اشتد القلق من الاعتماد على الآخرين زاد تفضيل الضم والمودة. وترى المؤلفة النمط المغلق أكثر عند الرجال، وتتردد في السبب بين هرمون التستوستيرون والتنشئة التي تعلم الرجل أن إظهار الانفعال ضعف. وفي النمط المواسي تعرض حالة زوج يلح على زوجته في القرب الجسدي، ثم يعترف بأنه لا يشعر بأنها تحبه إلا حين تكون بين ذراعيه، وبأنه منذ أزمة كادا يفترقان فيها خائف على الدوام، فصار القرب «بطانية أمانه». فلما ضمته زوجته وهو يعترف دهش أنها لم تنقص من قدره، وتحسنت علاقتهما.

اللمس: اللغة الأولى

حين يقول الزوجان للمؤلفة إنهما لا يتلطفان أحدهما بالآخر في الحياة اليومية تقلق، وحين يقولان إنهما لا يقتربان جسديا تهتم، أما حين يقولان إنهما **لا يتلامسان** فتعرف أنهما في ورطة حقيقية. فالجلد أكبر أعضاء الحس عندنا، واللمس الحنون الطريق الملكي إلى علاقة الحب، لأنه يجمع دافعين: القرب الجسدي، والحاجة إلى أن يضمنا ويعترف بنا شخص مميز. وتستند إلى عالم الأنثروبولوجيا آشلي مونتاغيو (Ashley Montagu) في كتابه «اللمس»: التلامس لغة القرب ولغة التعلق معا، يثير ويهدئ ويواسي. وإلى عالمة النمو تيفاني فيلد (Tiffany Field) من جامعة ماساتشوستس: نحتاج اللمس من أول لحظة إلى آخر العمر، والأمريكيون الشماليون من أقل الشعوب تلامسا ويعانون **جوع اللمس** (touch hunger)، ونقص الضم والملاطفة عند الأطفال يبطئ نمو الدماغ والقدرة على تنظيم الانفعال. والذكور أكثر عرضة لذلك: يُحملون أقل من البنات منذ الولادة، ولا يطلبون الضم كبارا إما لأن «الرجل لا يُضم» وإما لأنهم لا يعرفون كيف يطلبون. ولذلك تقول المؤلفة لمن تشكو انشغال زوجها بالعلاقة الحميمة: لو كانت هي المكان الوحيد الذي أُلمس فيه لانشغلت بها أنا أيضا. فلا يصح أن نصب حاجات التعلق كلها في غرفة النوم، لأنها تنهار تحت ثقلها.

والوصفة عندها رابطة آمنة يتواصل فيها الزوجان بمحادثات A.R.E. وباللمس الحنون. ويتفق معالجو العلاقة الحميمة على أن أساسها **الملاطفة بلا مطالبة** (non-demand pleasuring). ولذلك تقترح أحيانا على الأزواج أن يمتنعوا عن العلاقة الكاملة بضعة أسابيع، فلا يقلق أحد ولا يخيب، ويتفرغان لاكتشاف اللمس والتعود على طلب اللمسة الحنونة.

الأمان يصنع المتعة

في النمط المتزامن يتناغم الزوجان كما تتناغم الأم المتعاطفة مع رضيعها، وتستند المؤلفة إلى الطبيب النفسي دانيال ستيرن (Daniel Stern) في هذا الوصف: يحس كل منهما حالة الآخر ونيته ويستجيب لها، فيتولد «إحساس ضمني بتواصل عميق». فالأمان الانفعالي يصنع التناغم الجسدي، والتناغم الجسدي يصنع الأمان. والاستجابة خارج الغرفة تمتد إليها: يكشف الزوجان الآمنان مخاوفهما من ألا يكونا «كافيين»، ويتحدثان بلا حرج عما يريحهما وما لا يريحهما. ووجدت ديبورا ديفيس (Deborah Davis) وسيندي هازان أن الآمنين أقدر على التعبير عن حاجاتهم وتفضيلاتهم. ويستطيع الزوجان الآمنان أيضا أن يهدئ أحدهما الآخر حين تعترض العلاقة مشكلات عادية لا تظهر في الأفلام، فيضحكان ويبقيان قريبين بدل أن يتحول التعثر إلى جرح.

وتنقل المؤلفة عن مسح إدوارد لومان (Edward Laumann) من جامعة شيكاغو عن العلاقة الحميمة في أمريكا أن **المتزوجين** الذين قضوا سنوات معا وبنوا أمانا انفعاليا أكثر قربا وأكثر رضا من غير المتزوجين. فالإثارة في العلاقة الآمنة لا تأتي من محاولة إحياء جدة البدايات، بل من مخاطرة البقاء منفتحا لحظة بلحظة، وقاعدتها: «التمرين والحضور الانفعالي يصنعان الإتقان».

المشكلات بين الزوجين

أكثر المشكلات شيوعا في أمريكا الشمالية، بحسب الكتاب، ضعف الرغبة عند النساء، وصعوبات الأداء عند الرجال. ولا يفاجئ ذلك المؤلفة: فأكثر الأزواج المتعبين عالقون في الحوارات الشيطانية، فتشعر المرأة بالوحدة فتلحّ على القرب المواسي أو تنغلق، ويشعر الرجل بعدم الأمان فيلجأ إلى النمط المغلق أو تظهر عنده الصعوبات. وحين يصنع الزوجان صلة آمنة تتحسن هذه الجوانب في الغالب، تلقائيا أو بجهد مشترك.

وحالتها الأساسية زوجان متزوجان منذ عشرين سنة، تعافت الزوجة من اكتئاب أعقب فقد عملها، فأرسلهما طبيبها إلى «فحص» زوجي لأن العلاقة السليمة أفضل وقاية من الانتكاس. صار الزوج المرهق لا يبادر، فصارت تتأخر في النوم لتتجنب الخيبة. ثم فكّت جرحها: تخاف أنه لم يعد يراها امرأة مرغوبة بعد أن كبرت، وأن المبادرة عليها كالقفز من جرف. واحتاجت أن يطمئنها بأنه ما زال يرغب فيها، وأن يخصصا أوقاتا تعتمد عليها. وقال هو إنه مرهق يحبها، ولم يفهم أن مبادرتها صعبة عليها، وإنه يتراجع خوفا من أن يخذله تعبه. فكان هذا الحديث كافيا ليعيد قربهما إلى منطقة آمنة. وخلاصة المؤلفة: التقنية زينة، وأفضل دليل للعلاقة الحميمة هو القدرة على صنع القرب والتناغم الانفعالي.

التمارين

تقترح المؤلفة تمارين فردية وأخرى للزوجين، نعرض إطارها العام:

- **فرديا:** هل أشعر عموما بالأمان والصلة في القرب الجسدي مع زوجي، وما الذي يعينني على ذلك؟ وأي الأنماط الثلاثة هو المعتاد عندي؟ فالثلاثة تقع أحيانا في كل علاقة، لكن غلبة النمط المغلق أو المواسي تقول

شيئا عن الأمان في العلاقة. وما أهم توقعاتي؟ فقد قال كثيرون للمؤلفة إن أهم ما يريدونه أن يُضموا بحنان بعد القرب، ولم يقولوه قط. وهل في علاقتنا لمس وضم كافيان، ومتى أحب أن أُضم أكثر؟

- **مع الزوج:** يتفق الزوجان على ما يفعلانه حين لا يجري القرب كما يريدان جسديا أو انفعاليا، علما بأن الأزواج في المسوح يذكرون أن 15 إلى 20% من لقاءاتهم على الأقل لا تكون ناجحة لأحدهما. ويتذكران لحظة كان فيها القرب مرضيا حقا، ويتعلم كل منهما من حكاية الآخر. ويقول كل منهما للآخر شيئا يجده فيه كاملا داخل غرفة النوم وخارجها.
- وإن صعب الحديث في هذا كله، فليبدأ الزوجان بالحديث عن صعوبة الحديث فيه.

الفصل العاشر: المحادثة السابعة، إبقاء الحب حيا

الحب كاللغة

في آخر جلسة ناجحة سألت زوجة المؤلفة: هل نحتفظ بهذا الشعور؟ فأختها تقول لها إن الزواج عادة لها «تاريخ انتهاء صلاحية» كالحليب، وإنهما سيعودان بعد ستة أشهر إلى ما كانا عليه. وتعترف المؤلفة بأن معدلات الانتكاس بعد علاج الأزواج مرتفعة، لكنها تستند إلى بحوثها في أن الأزواج يحتفظون بما يكسبونه في العلاج المرتكز عاطفيا حتى في حياة شديدة الضغط. وكان جوابها: لم يعد للحب «طبيعة ثابتة»، فنحن نتعلم الآن كيف «نصنعه» و«نحفظه»، وإن لم يعتن الزوجان بعلاقتهما عمدا ذبل ما كسباه. فالحب كاللغة: إن تكلمتها سلست، وإن تركتها نسيتها. ومحادثات A.R.E. هي لغة الحب.

وتقوم المحادثة السابعة على أن الحب حركة دائمة: نطلب الصلة، ونفقدها، ثم نمد أيدينا فنجدها من جديد. والرابطة كائن حي يذبل إن أهملناه، وفي عالم يزداد سرعة يحتاج الحضور إلى قصد ووعي. وخطوات المحادثة ست:

1. مراجعة **نقاط الخطر** التي ينزلق فيها الزوجان إلى انعدام الأمان، والاتفاق على طرق التفافية تعيدهما إلى الصلة.
2. **الاحتفاء باللحظات الإيجابية**، الصغيرة اليومية، ونقاط التحول التي اشتد فيها الحب.
3. **طقوس الفراق واللقاء** في الحياة اليومية.
4. **الأمان أولا**: فصل قضايا التعلق عن المشكلات العملية قبل حلها.
5. **قصة العلاقة الصامدة** (Resilient Relationship Story).
6. **قصة الحب المستقبلية** (Future Love Story).

نقاط الخطر والطرق الالتفافية

يسمّي كل زوج اللحظة الصغيرة التي ما زالت تفزعه، ويطلب ما يعينه فيها. فزوجة كانت ترقص مع زوجها رقصة الاحتجاج سنين، قالت له إن جموده وإعراضه ما زالا يفزعانها، وطلبت أن تستطيع حينئذ أن تقول له: «ابق معي هنا من فضلك»، فلا يفلت قلقها منها. وطلب هو أن تقول له إنها غاضبة وما الذي أغضبها بدل أن تلقي الإنذارات. وزوجة أخرى تتعافى مع زوجها من خيانة كادت تنهي زواجهما، قالت إن أي تلميح إلى قلة القرب بينهما ما زال يفزعها لحظة، فطلبت أن يطمئنها مباشرة بأنه سعيد معها، فوافق.

الاحتفاء بلحظات الصلة

قلما نقول لأزواجنا كيف لمستنا كلمة عفوية منهم. فزوج ذاب في داخله حين قدّمته زوجته لزميلة بقولها «هذا عزيزي، زوجي»، وهو يتذكر ذلك كل يوم. وزوجة رأت زوجها بعد خمس وأربعين سنة رجلا يحتاجها لا رجلا متسلطا

حين قال لها كم يعني له أن تمسك يده. وحتى في قلب الحوار الشيطاني قد يقفز أحد الزوجين قفزة تعاطف، كزوجة غاضبة من صمت زوجها قالت له بهدوء إنه يبدو هادئا لكنه خائف كالطفل الوحيد في صورته القديمة، فشعر لأول مرة بأنه مرئي. ونصيحة المؤلفة أن يرفع الزوجان هذه اللحظات أمامهما كما تُرفع صور العائلة.

طقوس الفراق واللقاء

الطقوس أفعال متكررة مقصودة تعترف بوقت أو صلة خاصة، وتشدنا إلى اللحظة الحاضرة. واللقاء والفراق لحظتا تعلق أساسيتان عند الرئيسيات كلها، ونحن نعترف بذلك مع أطفالنا الصغار حين نقبّلهم عند الوداع ونستقبلهم عند العودة، فلماذا لا نفعله مع أزواجنا؟ وما لا نلتفت إليه يضيع. فزوج سُئل عن طقوس زواجه فلم يتذكر إلا كلبه الذي يستقبله، فذكّرته زوجته بأنه يدخل المطبخ كل يوم ويحييها بكلمة رقيقة، وبأنها تعتمد على ذلك. وزوجة شكت من أن زوجها لم يعد يضمها قبل خروجه، ولا يودعها، حتى صارا كشريكين في السكن، فأعادا الطقس وأضافا إليه سؤالا عما سيفعله كل منهما في يومه. ومن الطقوس التي تتكرر في عيادتها:

- الضم والتقبيل المقصود المنتظم عند الاستيقاظ والنوم والخروج والعودة.
- الرسائل والقصاصات القصيرة، ولا سيما عند السفر أو بعد خلاف.
- المشاركة في طقوس روحية أو عائلية، كالوجبات العائلية الخاصة، أو أداء الشعائر معا.
- الاتصال في النهار للاطمئنان.
- وقت للبوح الشخصي لا لحل المشكلات، كزوجين يجلسان بعد عشاء ليلة الجمعة نصف ساعة على الأقل.
- وقت خاص للزوجين وحدهما، وموعد منتظم بينهما ولو مرة في الشهر، وتعلّم شيء جديد معا مرة في السنة.
- الاحتفاء بالمناسبات الخاصة بطريقة شخصية، لأنها علامة ملموسة على أن من نحب حاضر في أذهاننا.
- الانتباه اليومي إلى معاناة الشريك وانتصاراته الصغيرة والاعتراف بها، بعبارات مثل «كان ذلك صعبا عليك لكنك أقدمت عليه»، فهي أنفع من النصيحة، ونحن نعطيها لأطفالنا وننساها مع أزواجنا.
- الاعتراف بالشريك أمام الناس، ولو بشكره أمام الأصدقاء.

وبعض الأزواج يحتاج ترتيبات رسمية لكسر نمط حياة يمنع القرب. وتستند المؤلفة هنا إلى عالمة الاجتماع جولييت شور (Juliet Schor) في أن الولايات المتحدة تتقدم العالم في أيام العمل وساعاته، وإلى مسح سيسيل أندروز (Cecile Andrews) الذي قدّر أن الأزواج في أمريكا الشمالية يتحدثون معا اثنتي عشرة دقيقة في اليوم في المتوسط. فزوجان لا يجتمعان في غرفة واحدة أكثر من عشر دقائق قررا أن يضعا علاقتهما أولا: قلّصا أنشطة الأطفال، وحددا موعدا شهريا، وصارا يفطران معا ثلاثة أيام في الأسبوع.

الأمان أولا

وجدت المؤلفة في أول دراسة لها في الثمانينيات أن الأزواج الذين تعلموا الوصل الآمن صاروا بسرعة بارعين في حل مشكلاتهم اليومية، متعاونين مرنين، لأن المشكلات العادية صارت مشكلات عادية فقط، لا شاشة تُعرض عليها

مخاوف التعلق والحاجات غير الملباة. ومن هنا استراتيجية **الأمان أولا** (Safety First): قبل حل مشكلة متكررة يُجري الزوجان حوار A.R.E. حولها، فيتشاركان ما توقظه من حاجات ومخاوف، ثم يعرّفان المشكلة العملية ويبحثان الحلول فريقا. فزوج يسافر في رحلات غوص كانت تشعل غضب زوجته وقلقها، صار يسألها أولا هل تحتاج عونا لتشعر بالأمان في الحديث. فقالت إنها لم تعد تشعر بالهجر، لكنها قلقة من رفيق متهور، فطمأنها بقواعد السلامة وعرض أن يلغي السفر إن أقلقها الفريق حقا، فشعرت بأنها مسموعة، وسمعت بدورها قيمة هذا السفر عنده، وحلا المسائل العملية في عشر دقائق. وأم كانت تشكو من أن زوجها لا يشاركها في وضع حدود لابنهما فيعرض وينسحب، صارت تبدأ بهشاشتها: لا أشعر بأنني أم جيدة، وأتقلب بين القسوة والضعف، وأُغمر، وأغضب لأنني أحتاج عونك. فاستجاب، واعترفا معا بأنهما مرهقان، وحددا المشكلة (رفقة الابن)، واتفقا على حدود وعلى أن يسند أحدهما الآخر أمام الابن.

فجوهر حل المشكلات أن يبقى المرء مركّزا مرنا، والأمان الانفعالي يعين على ذلك. وتقول المؤلفة إن دراسات كثيرة تربط الأمان بالقدرة على توكيد الحاجات والتعاطف وتحمل الغموض والتفكير الواضح. وأحيانا يغير مجرد توضيح «الموسيقى الانفعالية» المشكلة نفسها. فزوجان اختلفا على البدء في علاج تأخر الإنجاب، فسمياه صراعا على السلطة واختلافا في الرغبة في الأولاد وأنانية منه وتعلقا منها. فلما تحدثا حديث A.R.E. قال الزوج إن انشغالها الكامل بالإنجاب يشعره بأنه زائد لا يهمها لذاته، فلما اطمأن إلى أن رغبتها في الولد جزء من حبها له، صغرت المشكلة إلى مسألة توقيت: سنة يقويان فيها علاقتهما ثم يبدآن العلاج.

قصة العلاقة الصامدة

الزوجان العالقان في الحوارات الشيطانية لا يملكان قصة متماسكة، بل حيرة «ماذا يجري لنا؟». أما حين يتناغمان و«يشعران بأنهما محسوسان» فيستعيدان توازنهما، فيرتبان المعلومات ويصنعان قصة متماسكة. فنحن نفهم حياتنا بالقصص ونستعملها نماذج للمستقبل: نصنع القصص ثم تصنعنا. وقصة العلاقة الصامدة تلخص كيف علق الزوجان في انعدام الأمان وكيف خرجا منه معا. ومثالها زوجان جاءا بروايتين لا يعترف أحدهما بالأخرى، ثم كتبا بعد أشهر قصة واضحة: برود بعد البنات الثلاث، ومرض باعد بينهما، ثم رقصة «هجوم الزوجة وغياب الزوج»، ثم اكتشاف أن كليهما وحيد، ثم عودة إلى ليلة ولادة طفلهما الأخير قبل فيها الزوج أنه لم يقف في وجه الطبيب من أجلها.

ولمن يحتاج عونا تقترح المؤلفة عناصر للقصة:

- ثلاث صفات أو صور لعلاقتكما حين كانت عالقة، كطريق مسدود، أو حقل ألغام.
- فعلان يصفان حركة كل منكما في الرقصة، وكيف غيرتما النمط.
- لحظة أساسية واحدة رأى فيها كل منكما الآخر بصورة جديدة ومد يده إليه.
- ثلاث صفات أو صور لعلاقتكما الآن.
- شيء واحد تفعلانه ليبقى الوصل مفتوحا ناميا، كالضم قبل النوم.

وفي حالة أخرى كانت اللحظة الأساسية عند الزوجة أن زوجها قال: أفضّل أن تغضبي مني على ألا تبالي، فغضبك يقول لي إنني أهمك. فصارت تعود إليها كلما عاودها الشك فتهدأ. واتفقا على عبارة يقولانها حين يدوران في الحلقة: «إننا نفقدها، وكلانا يتألم».

قصة الحب المستقبلية

كلما كان الزوج ملاذا آمنا صرنا أوثق بأنفسنا وأجرأ وأقدر على الحلم. ففي هذه القصة يحدث كل منهما الآخر عن أحلامه في السنوات الخمس أو العشر القادمة، ويطلب سنده. فالزوج في المثال يريد شركة صغيرة له، ويطلب سند زوجته بطريقة تشعر فيها بأنها شريكة لا مهملة، والزوجة تريد أن تكمل دراستها، وتذكر رغبتها في طفل آخر بعد سنوات، فيتحفظ ويتفقان على الحديث فيه. ويتصوران علاقتهما المستقبلية: يحفظان القرب الجديد والطرق التي وجداها لحماية وقتهما، وتتفاوض الزوجة على وقت أقل مع أسرتها الممتدة دون أن تتخلى عن المناسبات الدينية معها، فيحترم ذلك. ثم تسألهما المؤلفة: ماذا تحبان أن تقولا لأحفاد أحفادكما عن علاقتكما حين تشيخان؟

من القصة إلى النموذج

تعترف المؤلفة بأنها لم تكن تهتم في البدايات بسؤال الأزواج كيف يحفظون ما كسبوه، لأنها ظنت أن لحظات A.R.E. ممتعة إلى حد أنهم سيكررونها تلقائيا. لكن الأزواج علّموها خلاف ذلك: يحتاج الانفعال الجديد والإدراك الجديد إلى أن يدخلا في قصة تجمعهما، فتصير القصة **نموذجا** للعلاقة ملاذا آمنا بناه الزوجان ويستطيعان إعادة بنائه. ويستحضر الزوجان هذا النموذج حين يُحك موضع حساس، كما تهدّئ المؤلفة نفسها في طائرة مضطربة بتذكر رحلات هبطت فيها بسلام. وقالت زوجة في عيادتها إن جسدها يصرخ أحيانا بأن تهرب لأن الموقف يشبه علاقتها بأبيها وزوجها الأول، فتستحضر صور المرات التي خاطرت فيها مع زوجها فكانت خيرا، فتتذكر أنها في بركة صغيرة لا في بحر مليء بأسماك القرش.

ويستند الفصل هنا إلى ثلاثة مصادر علمية. الأول **النماذج العاملة** عند بولبي: نعمم من آلاف التفاعلات الصغيرة مع من أحببنا نماذج للحب في أذهاننا توجّه توقعاتنا، ونميل دائما إلى ما نعرفه. فالنموذج السلبي يقول إن القرب خطر والاعتماد حماقة وإننا لا نستحق الحب، والإيجابي يقول إن الناس جديرون بالثقة في الأساس وإننا نستحق الرعاية. والثاني بحوث ماري ماين (Mary Main) من جامعة كاليفورنيا: الراشدون الآمنون ليسوا من كانت علاقتهم بوالديهم سعيدة دائما، بل من يستطيعون أن يصفوا علاقاتهم الماضية بوضوح ويتأملوا خيرها وشرها ويفهموها. والثالث دانيال سيغل (Daniel Siegel) في كتابه «التربية من الداخل»: النماذج الذهنية منقوشة في الدماغ في أنماط من الإطلاق العصبي، ومع دونالد هِب (Donald Hebb) نعرف أن الخلايا التي تنطلق معا تترابط معا، فالخبرة الجديدة إذا تُؤملت واستُوعبت تعيد تشكيل الدماغ. وتختم بعالم النفس روبرت كارين (Robert Karen) في كتابه «أن تصير متعلقا»: لا نحتاج أن نكون أغنياء ولا أذكياء ولا ظرفاء لنحب حبا قويا، يكفي أن «نكون هنا» بكل معاني العبارة. فالانتباه هو الأكسجين الذي يحيي العلاقة.

التمارين

1. هل في علاقتكما الآن نقاط خطر ناشئة، أصداء مواضع حساسة بدأت تظهر؟ سيخبرك جسدك بأن شيئا لا يريحك، ثم تأتي موجة انفعال. سمّها، وقل لشريكك ما الذي يهدئك ويوقف الحلقة قبل أن تكبر.
2. حدد لحظات إيجابية صغيرة تحرك قلبك وتجلب الابتسامة، وأخبر بها شريكك.
3. حدد اللحظات الأساسية التي انتقلت فيها علاقتكما إلى مستوى آخر، أو خاطر فيها أحدكما بالانفتاح. ما الذي جعلها ممكنة؟
4. اكتبا طقوس الانتماء والفراق واللقاء التي عندكما، وابتكرا طقسا يوميا جديدا للترابط.
5. فكر في نقاش لحل مشكلة ينتهي دائما بالإحباط، واكتب حاجات التعلق ومخاوفه التي تعمل تحته. كيف تقولها لشريكك، وكيف يعينك فيها، وكيف سيتغير النقاش لو أعانك؟
6. اكتبا بدايات قصة علاقتكما الصامدة: حوار شيطاني علقتما فيه، وكيف خرجتما منه إلى حوار A.R.E.، وما تعلمتماه.
7. اكتبا قصة حبكما المستقبلية بعد خمس أو عشر سنوات، وليختر كل منكما شيئا واحدا يفعله الآن ليقرّب الحلم، وكيف يعين أحدكما الآخر على أحلامه.
8. ما الشيء الصغير الذي تستطيع أن تفعله كل يوم ليشعر شريكك بأنك تريد أن «تكون هنا» معه؟ واسأله عن أثره.

الفصل الحادي عشر: شفاء الجروح الصادمة، قوة الحب

تنبيه: يتناول هذا الفصل الصدمة والاعتداء وأفكار الانتحار. من يعيش آثار صدمة، أو تراوده أفكار إيذاء النفس، فليطلب مختصا في الصحة النفسية دون تأخير، وفي الخطر الداهم في الجزائر رقم الحماية المدنية 14.

الصدمة شأن الزوجين

في كل حكايات البشر وحوش وتنانين وأشباح، لأن الحياة خطرة لا يُتوقع ما فيها، وليس لنا أمامها إلا سند الآخرين. والكلمة اللاتينية التي اشتُقت منها «الصدمة» تعني الجرح. وكان الظن قديما أن الصدمة الحقيقية نادرة، والمؤلفة تقول إن الضغط الصدمي يكاد يكون شائعا كالاكتئاب، وتنقل عن مسح كبير أن أكثر من 12% من النساء الأمريكيات عشن ضغطا تاليا للصدمة ذا شأن في وقت من حياتهن. والصدمة عندها كل حدث مرعب يغير العالم الذي نعرفه دفعة واحدة، ويتركنا عاجزين مغمورين. وقد عالجت المحادثة الخامسة الجروح التي يحدثها الشريك، أما هذا الفصل فعن جروح أشد تأتي من خارج العلاقة: الإساءة في الطفولة، والاغتصاب والاعتداء، وفقد طفل، والمرض والحوادث، ورجال الشرطة والإطفاء والجنود.

فمن له شريك مستجيب له **قاعدة آمنة** (secure base) في الفوضى، ومن كان وحيدا انفعاليا فهو في سقوط حر. ودليلها دراسة كريس فرالي (Chris Fraley) وزملائه من جامعة إلينوي على ناجين كانوا في مركز التجارة العالمي أو قربه يوم 11 سبتمبر: بعد ثمانية عشر شهرا كان من يتجنبون الاعتماد على الآخرين يعانون ذكريات مقتحمة وتهيجا واكتئابا أكثر من الآمنين، بل بدا الآمنون، بشهادة أصدقائهم وأقاربهم، أحسن توافقا مما كانوا قبل الهجوم، كأنهم نموا من التجربة. وإذا عجزنا عن الوصل ضعفت مقاومتنا، وغرقت علاقتنا تحت ثقل الصدمة. والصدمة عند المؤلفة **شأن الزوجين دائما**، أفصح المصاب عما جرى أم لم يفصح: فالشريك يحس وخزها وهو يرى من يحب يتألم، ويرثي العلاقة التي تغيرت.

حبس المشاعر

في لحظة الخطر نجمّد مشاعرنا لنتصرف، كرجل الإطفاء الذي يقول إن لا مكان في الحريق للخوف والشك. والمشكلة بعد ذلك: يصعب أن نعترف بأننا جُرحنا، ونظن أن الشعور ضعف، وأن حبس «الوحش» في صندوق يحمي البيت. ويُشجَّع الجنود على ذلك، فقد قال قسيس عسكري للمؤلفة إنهم ينصحون الجنود بألا يحكوا لزوجاتهم، والزوجات بألا يسألن. لكن الوحوش لا تبقى في الصناديق. فالصدمة تحطم افتراضاتنا بأن العالم عادل والحياة قابلة للتوقع، فتتغير إشاراتنا الانفعالية إلى من نحب.

ومن أمثلة الكتاب جندي في قوات حفظ السلام شهد مذبحة، فعاد لا يستطيع أن يضم أولاده لأن وجوههم تذكره بوجوه القتلى، وزوجته تشكو أنه «لم يعد إلى البيت قط». وجندي عائد من العراق يغضب حين تخرج زوجته، حتى يحكي لها أنه تُرك مرة وحده على نقالة مغطى بالدم، فتفهم كيف يجرحه غيابها. فالمطلوب أن تُذاب المشاعر وتُشارك، دون ذكر كل التفاصيل، بل جوهر الألم. وترى المؤلفة في الجنود وأزواجهم محاربين اثنين: في ميدان بعيد

وفي جبهة البيت. فزوجة رجل إطفاء صارت ترى كوابيس عن مقتله ولم يتحسن الحال حتى تكلما، وشريكة امرأة أقعدها حادث احتاجت أن يُعترف لها بأن الحادث وقع «لنا» لا «لك» وحدك.

كيف يعين الأمان على الشفاء

حالة الكتاب الأساسية زوجان أُرسلا إلى المؤلفة لأن الأطباء خافوا أن تعيق خلافاتهما تعافي الزوج من سكتة دماغية شديدة قبل ثلاث سنوات، فقد بعدها عمله وكادا يفقدان البيت، وبقي سنة لا يتكلم. لكنها وجدت في منتصف الجلسة أنهما لا يحتاجانها: فقد احتضن أحدهما الآخر وبكيا شهرين حين أراد الجميع منهما خططا عملية، لأنهما احتاجا أن يحزنا معا. وكانت الزوجة تقول له حين تخور عزيمته: غنّ لي سطرا من أغنيتنا، فبذلك بدأ يتعلم الكلام من جديد. وأهدته عدة نجارة فبدأ بها مهنة جديدة في صنع الأثاث. ولما خافت أن تتكرر السكتة جلسا وراجعا ما قاله الأطباء، واختارا من أسرته عمّا عاش حتى السابعة والثمانين، ودرسا طريقة عيشه، فغيّرا أربعة أشياء، فقل قلقها. وتلاحظ المؤلفة أن قصتهما «صناعة مشتركة»، وأن صياغة الحدث الكارثي قصة متماسكة جزء من الشفاء.

فالرابطة الآمنة تعين على الصدمة بأربعة أمور:

1. **تهدئة الألم والمواساة.** فالقرب الجسدي والانفعالي يهدئ الجهاز العصبي، ومواساة الحبيب للجريح قوية كأي دواء. وقد نمسك تعاطفنا خوفا من أن نُضعف الشريك، ونحن لا نعرف قوة ما نملك.
2. **إمساك الأمل.** فالعلاقة سبب لمواصلة الكفاح، وقد قال الزوج إنه كان سيستسلم لو ابتعدت زوجته.
3. **طمأنة المصاب بأن الشخص «الجديد» الذي صاره ما زال محبوبا مقدرا،** وأن انهياره أمام ما جرى ليس علامة فشل.
4. **فهم ما جرى.** فبمشاركة القصص نجد المعنى ونرتب الفوضى ونستعيد الإحساس بالسيطرة.

وتقول المؤلفة إن خبراء الصدمة يتفقون على أن أقوى ما يتنبأ بأثر الصدمة ليس شدة الحدث، بل قدرتنا على طلب المواساة من الآخرين وتقبلها.

أصداء الصدمة

الذكريات المقتحمة، وفرط الحساسية، والتهيج، واليأس والانسحاب الشديد، علامات الصدمة المعروفة. وكثيرا ما يكتمها المصاب، فيأخذها الشريك على أنها موجهة إليه. ففي حالة من الكتاب أعرضت زوجة عن زوجها ليلة فعدّه رفضا، حتى قالت إن وقع خطواته على الدرج أعادها إلى المرأب الذي اعتُدي عليها فيه، فتحول استياؤه رحمة. وجندي عائد من العراق طارد سائقا قطع طريقه وشتم زوجته حين طلبت أن يهدأ، ثم اعتذر، واتفقا على عبارات تنبهه بها حين يغلبه «الاستنفار والقتال». فالخط بين القلق والانفجار رفيع، وتجعله الصدمة أرفع.

العزلة فخ

أن يواجه المصاب الصدمة وحده، فيغلق انفعالاته كلها ليسيطر عليها، كارثة له ولعلاقته: يدفع شريكه إلى الذعر وانعدام الأمان، ويحجبه عن الانفعالات الإيجابية الشافية، وكثيرا ما يلجأ إلى المخدرات أو الكحول ليخفف الاضطراب

فيزيد البعد. ففي حالة شرطي فقد رفيقه في تبادل إطلاق نار، لم يشعر بشيء في عيد ميلاد ابنته، ثم فتح قلبه لزوجته تلك الليلة: يرى نفسه مسؤولا عن موت رفيقه، ويخجل ويخاف أن يشعر. فكان حبها وإقرارها أقوى ترياق للخجل والخوف. وحذّرته المؤلفة من الفخ: كلما اشتد الضغط انغلق، وكلما انغلق بقيت زوجته وحدها لا تستطيع سنده، فتتعثر العلاقة فيزداد ضغطه.

وأشد حالات الفصل زوجة طعنها لص فتحت له الباب، فبقيت أشهرا في المستشفى وبألم مزمن. صارت تتذمر من بعد زوجها، وصار يتأخر في عمله ويرى أن عليها أن تكون قد تجاوزت الأمر، وكوابيسها تزداد، وصارت تقول إن الانتحار قد يكون المخرج، فزاد ذلك بعده. وكان آخر شجار لأنه أغلق هاتفه ساعتين. فتذكرت المؤلفة تفصيلا من قصتها: وهي تفقد وعيها كانت ترى هاتفا على السجادة وتقاتل لتبلغه وتتصل بزوجها، ولم تستطع. فالهاتف كان حبل نجاتها، وإغلاقه اليوم يعيدها إلى تلك الأرض. فهم الزوج، وفهم أن تهديدها كان محاولة يائسة ليرى أن حياتها على المحك. ولما دخلا محادثات A.R.E. ترك التهوين، فقل اكتئابه، وتراجعت كوابيسها وذكرياتها المقتحمة تراجعا كبيرا.

ملاحظة الملخِّص: الكلام عن الانتحار، في هذه الحالة وفي غيرها، يؤخذ دائما بجد، ولا يُعالج بين الزوجين وحدهما. فالحالة في الكتاب كانت تحت إشراف معالجة متخصصة، وما أعانها هو العلاج والصلة معا.

وحالة أخيرة: ضابط سابق في حرب فيتنام، في زواجه الرابع، ينتظر أن تتركه زوجته، وهما في رقصة الاحتجاج. تعلم في الحرب قاعدتين: لا تُظهر الخوف، ولا تخطئ، لأن الخطأ يقتل أحدا. فلما كشف لزوجته، دون تفاصيل، أساس «عاره السري» من أوامر أعطاها في الحرب، استجابت بالحب. وحين قالت إنها تحتاج أن يدخلها إلى عالمه سمع اتهاما، ثم أوقف نفسه وسألها: ماذا قلتِ؟ ففهم أن صوت خوفه هو الذي يقلب كلماتها نقدا. وقال في آخر العلاج إنها دخلت إليه وأرادته بوحوشه كلها، فصار ينتمي من جديد.

العقبة الكبرى: العار

الخوف والغضب المزمنان من آثار الصدمة، لكن أكبر عقبة في العلاقة عند المؤلفة **العار**: يشعر المصاب بأنه موسوم أو ملوث أو سيئ، ومسؤول عما وقع له، غير جدير بالرعاية، فكيف يطلب ما لا يستحق؟ فقد قالت الزوجة المطعونة في أول الجلسات إن الحديث عن العلاقة مضيعة للوقت، فمن يريد أن يعيش معها؟ وفي هذه اللحظات نحتاج من يحبنا ليخفف هذا الشعور السام: قال لها زوجها إنها غالية عنده، وإنه كاد يفقدها، وإن الجرح ليس عارا. فنحن نحتاج الشريك ملاذا آمنا و**شاهدا صادقا على ألمنا**، يؤكد أننا لسنا مذنبين فيما جرى، ولا ضعفاء لأننا عجزنا وغُمرنا.

الفصل الثاني عشر: الصلة القصوى، الحب آخر التخوم

ثقافة الانفصال تخالف بيولوجيتنا

تعلم رعاية روابط الحب مهمة عاجلة، لأن الصلة المحبة هي الشبكة التي نتدبر بها الحياة ونحسن عيشها، وهي ما يعطي الحياة معناها، وعلى فراش الموت لا يبقى إلا نوعية صلتنا بمن نحب. ومع ذلك تشجع ثقافتنا التنافس لا الوصل، وتعرّف السليم بأنه من لا يحتاج أحدا، في زمن تتآكل فيه الجماعة بانشغال لا ينتهي بإنجاز المزيد واقتناء المزيد. فنحن نبني ثقافة انفصال تخالف بيولوجيتنا. وتستند المؤلفة إلى توماس لويس (Thomas Lewis) وزملائه في كتابهم «نظرية عامة في الحب»: الرضيع الذي يُطعم ويُكسى ويُحرم الصلة الانفعالية يموت. وإلى الطبيب النفسي جوناثان شاي (Jonathan Shay) الذي يذكّر بحقيقتين كونيتين: أننا نولد عاجزين معتمدين، وأننا فانون ونعرف ذلك، والطريق السليم الوحيد أمام هذه الهشاشة أن يمسك بعضنا بعضا ثم نخرج إلى العالم أقوى.

والاعتماد الصحي جوهر الحب بين الزوجين: أجسادهما في «ثنائي عصبي»، يرسل أحدهما إشارات تغيّر هرمونات الآخر ووظائف قلبه وإيقاعات جسده وحتى مناعته. وهويتنا نفسها ثنائي مع أقرب الناس، وتعترف المؤلفة بأن هذا الكتاب ما كان ليُكتب لولا إيمان زوجها بأنها تقدر على كتابته. ونوعية الحب الذي نتلقاه تضعنا على مسار: فبحسب جيف سيمبسون، أمان الطفل مع أمه في سن السنة في «الموقف الغريب» يتنبأ بكفاءته الاجتماعية في المدرسة الابتدائية وبقرب صداقاته في المراهقة، وهذان يتنبآن بنوعية علاقته الزوجية في الخامسة والعشرين. فنحن تاريخ علاقاتنا.

كيف يعمل الحب؟

لكي تدوم الرابطة يجب أن نلتقط أعمق حاجاتنا ونترجمها إشارات واضحة، وأن نقبل الحب ونبادله، وفوق ذلك أن نعترف بشيفرة التعلق البدائية بدل تجاوزها، لأن حاجات التعلق ومخاوفه في كثير من العلاقات «أجندة خفية» تدير المشهد ولا يُعترف بها. والحب يحتاج الانفتاح والاستجابة الانفعالية والجسدية معا. ومثال المؤلفة قرود التيتي التي درسها بيل مايسون (Bill Mason) وسالي مندوزا (Sally Mendoza) في جامعة كاليفورنيا: الأم ترضع صغيرها ولا تزيد، والأب يتولى 80% من الرعاية، يحمل الصغير ويلازمه، فلا يبالي الصغار بغياب الأم مدة، ويرتفع الكورتيزول عندهم حين يُبعد الأب. ولذلك تجيب الأزواج البعيدين الذين يعددون ما يفعلونه من عمل وكسب وحل للمشكلات ووفاء، ويسألون لماذا لا يهم زوجاتهم إلا «الحديث العاطفي والضم»: لأننا هكذا خُلقنا، نحتاج من يلتفت إلينا حقا ويضمنا ويستجيب لنا استجابة تحركنا، وأنت تحتاجه أيضا، أنسيت؟

والحب بين الراشدين فيه أيضا العلاقة الحميمة والرعاية، والتعلق هو الأساس الذي يقومان عليه، والبحوث تقول إن الآمنين أكثر حساسية لحاجة الشريك إلى الرعاية. ففي حالة من الكتاب تخاصم زوجان على رقم طبيب الأطفال الذي لم يحفظه الزوج في هاتفه، حتى سمع في طلبها سؤالا: «هل أنت سندي؟»، فحفظه، وصارت بعد ذلك تسنده هي في دراسته بطيب نفس.

ويبقى الحب عملا لا ينتهي، فما إن تصيبه حتى يتغير أحد الزوجين، وهو كما تقول الروائية أورسولا لوغوين لا يقعد كالحجر، بل يُصنع كالخبز ويُعاد صنعه دائما. وتقول المؤلفة إن عشرين سنة من البحوث تُظهر أن علاجها أعان أزواجا مختلفين جدا، وإنه لا يشفي العلاقات فقط، بل يصنع **علاقات تشفي**، فالمكتئبون والقلقون ينتفعون كثيرا من الصلة الداعمة.

دروس الكتاب في سطور

تجمع المؤلفة ما تعلمته من الأزواج في دروس، نختصرها:

- حاجتنا إلى من يقترب حين نناديه، ليكون ملاذنا، حاجة مطلقة، والجوع الانفعالي حقيقة: الهجر والرفض يشعلان ألما وذعرا في الجسد والنفس.
- قليلة هي الطرق التي ندبر بها ألمنا حين لا تُلبى حاجتنا الأولى إلى الصلة.
- التوازن الانفعالي والهدوء والفرح ثمار الحب، أما الافتتان العاطفي فجائزة الخاسر.
- لا أداء كاملا في الحب ولا في القرب الجسدي، والهوس بالأداء طريق مسدود، والعبرة بالحضور الانفعالي.
- لا سبب ونتيجة في خط مستقيم في العلاقات، بل دوائر يصنعها الزوجان معا.
- الانفعال يقول لنا ما نحتاجه بالضبط إن أصغينا إليه.
- كلنا نضغط زر الذعر أحيانا، فنتحكم بقلق أو نخدر ونتجنب، والسر ألا نبقى هناك.
- لحظات الترابط تحتاج شجاعة، لكنها سحرية تحوّل العلاقة.
- مسامحة الجروح ضرورية، ولا تقع إلا حين يفهم الجريح جرحه ويعرف أن شريكه يحسه معه.
- الشغف الدائم ممكن: حرارة الافتتان المتقلبة مقدمة، والرابطة المتناغمة هي السمفونية.
- الإهمال يقتل الحب، والحب يحتاج انتباها.

وتعترف المؤلفة بأنها تعيد تعلم هذه الدروس كلما انقطعت صلتها بمن تحب، وتقف أمام لحظة الاختيار نفسها: أن تلوم أو تتحكم أو تنتقم أو تنغلق، أو أن تتنفس بعمق وتلتقط انفعالها وانفعال من تحب، فتخاطر وتمد يدها.

دائرة أوسع

الرابطة الآمنة تتسع كدوائر الماء حول حجر أُلقي في بركة. فقد وجدت أينسورث أن الأطفال الآمنين مع أمهاتهم أكثر تعاطفا مع غيرهم منذ الثالثة. ووجد فيل شيفر وماريو ميكولينسر أن مجرد تذكر أوقات رعانا فيها أحد يخفض عداءنا لمن يختلف عنا، ولو مدة قصيرة. فحين لا نقلق على أماننا مع من نحب تبقى لنا طاقة نعطيها للآخرين.

الحب في الأسرة. الأسر السعيدة تبدأ بعلاقة سعيدة بين الزوجين. والصراع بين الوالدين يضر الأطفال بلا ريب، فالوالد المحبط القلق يقسو في التأديب ويتقلب، ولا يحضر انفعاليا لأطفاله. وارتفاع الصراع الزوجي يسبق في الغالب مشكلات سلوكية وانفعالية عند الأطفال منها الاكتئاب. والصراع ليس العامل الوحيد: فميليسا ستيرج-آبل

(Melissa Sturge-Apple) من جامعة روتشستر وجدت أن الأب حين ينسحب من زوجته ينسحب كثيرا من أطفاله أيضا. وفي الجهة الإيجابية، وجدت ديبورا كوهن (Deborah Cohn) من جامعة فرجينيا أن الأمهات القلقات من القرب إذا تزوجن رجالا مستجيبين يمنحونهن صلة آمنة صرن إيجابيات محبات مع أطفالهن. فتحسين الزواج يحسّن التربية حتى عند من خرج من طفولة صعبة ولم يزر معالجا قط. ولاحظ راند كونغر (Rand Conger) وزملاؤه من جامعة ولاية آيوا 193 أسرة فيها مراهقون مدة أربع سنوات، فوجدوا أن الدفء والسند بين الوالدين ونوعية تربيتهما يتنبآن بطريقة أولادهم في علاقاتهم الزوجية بعد خمس سنوات: أبناء الوالدين الأدفأ أدفأ مع أزواجهم وأسعد. فمن أفضل ما تفعله لطفلك، كما تقول المؤلفة، أن تبني علاقة محبة مع زوجك، وهذه عندها حقيقة علمية لا عاطفة.

المجتمع. العلاقات الزوجية الأفضل خير اجتماعي: أسر أفضل، فجماعات أكثر استجابة. وترى المؤلفة أن الرحمة قد تُتعلم من النصوص الدينية والتعاليم الأخلاقية، لكنها تُحس أولا في حضن والد أو زوج، ثم تنتقل في دوائر أوسع، لأن القواعد المجردة لا تؤثر كثيرا ما لم نحس بصلة شخصية بإنسان آخر. ولذلك تجد أسهل عليها أن تكفل طفلتين في الهند تعرف اسميهما من التبرع لجموع بلا وجوه، وتروي مبادرة جدات في كندا كفلت كل منهن جدة تربي أحفادا يتامى في جنوب إفريقيا، وقصة المتسلق غريغ مورتنسون (Greg Mortenson) في كتاب «ثلاثة أكواب من الشاي» الذي وعد قرية باكستانية أنقذته ببناء مدرسة، ثم بنى مع مؤسسته عشرات المدارس.

وتختم بأن البشر إن أرادوا البقاء على هذا الكوكب الهش فعليهم أن يتجاوزوا وهم الانفصال ويدركوا أن بعضهم يعتمد على بعض حقا، وأننا نتعلم ذلك في أقرب علاقاتنا. وأننا لن نفهم الحب كله أبدا، فكلما اكتشفنا أكثر عرفنا ما لا نعرف.

ملاحظة الملخِّص: قصة مورتنسون تعرّضت بعد صدور الكتاب لطعون جدية: نشر الصحفي جون كراكاور سنة 2011 تحقيقا يشكك في وقائع من كتابه، وانتهى تحقيق المدعي العام لولاية مونتانا سنة 2012 إلى تسوية أُلزم فيها مورتنسون بأن يردّ إلى مؤسسته أكثر من مليون دولار لسوء إدارة أموالها. فهي في هذا الفصل مثال على فكرة المؤلفة لا شاهد يُبنى عليه.

الملحقات: مسرد المفاهيم

المصطلح	بالإنجليزية	بالفرنسية	معناه في الكتاب
العلاج المرتكز عاطفيا	Emotionally Focused Therapy (EFT)	thérapie centrée sur les émotions	علاج للأزواج وضعته جونسون مع غرينبرغ، يقوم على نظرية التعلق
نظرية التعلق	attachment theory	théorie de l'attachement	نظرية بولبي في حاجة الإنسان الفطرية إلى صلة آمنة بقلة من الأحبة
صورة التعلق	attachment figure	figure d'attachement	من نراه ملاذا ومصدر مواساة: والد أو زوج أو صديق عمر
الملاذ الآمن	safe haven	havre de sécurité	من نلجأ إليه حين نخاف أو نضطرب
القاعدة الآمنة	secure base	base de sécurité	الصلة التي تمنحنا الثقة لنخرج ونستكشف العالم
الاعتماد الفعّال	effective dependency	dépendance efficace	القدرة على طلب السند والمواساة، وهي قوة لا ضعف
الذعر البدائي	primal panic	panique primaire	فزع يطلقه الانفصال عن صورة التعلق، والمصطلح لياك بانكسيب
احتجاج التعلق	attachment protest	protestation d'attachement	أول رد على الانفصال، فيه غضب وقلق، غايته استدعاء الاستجابة
إشارة التعلق	attachment cue	signal d'attachement	كل علامة تشغّل جهاز التعلق: نظرة، أو نبرة، أو موقف
الحوارات الشيطانية	Demon Dialogues	dialogues démoniaques	ثلاثة أنماط تفاعل تغذي نفسها وتمنع الصلة الآمنة
ابحث عن الشخص السيئ	Find the Bad Guy	trouver le coupable	لوم متبادل، هجوم وهجوم
رقصة الاحتجاج	Protest Polka (Demand-Withdraw)	polka de la protestation (poursuite-retrait)	طرف يطالب ويحتج، وآخر يدافع وينسحب
التجمد والهروب	Freeze and Flee (Withdraw-Withdraw)	figer et fuir (retrait-retrait)	انسحاب الطرفين، وهو أخطر الأنماط

المصطلح	بالإنجليزية	بالفرنسية	معناه في الكتاب
الموضع الحساس	raw spot	point sensible	فرط حساسية تكوّن من إهمال متكرر لحاجة تعلق
الدالان	the 2 Ds (deprived, deserted)	les deux D (privé, abandonné)	الحرمان من الصلة والهجر أو الرفض
المقابض	handles	poignées	صور وكلمات تفتح الباب إلى المشاعر العميقة
خفض التصعيد	de-escalation	désescalade	إيقاف الحلقة السلبية وصنع أمان أساسي
سوء التناغم	mis-attunement	désaccordage	لحظة يفوت فيها أحد الزوجين إشارة الآخر
.A.R.E	Accessibility, Responsiveness, Engagement	accessibilité, réceptivité, engagement	إمكانية الوصول والاستجابة والانخراط، مكونات الاستجابة الانفعالية
حديث الأمان	secure talk	discours sécure	رسالة متماسكة عن الحاجة والخوف تراعي الآخر
جرح التعلق	attachment injury	blessure d'attachement	خيانة أو هجر في لحظة حاجة حاسمة، يهدم الثقة إن لم يُشفَ
الأمان المكتسب	earned security	sécurité acquise	أمان يُبنى في علاقة مستجيبة رغم تاريخ سلبي
راحة التلامس	contact comfort	réconfort du contact	مصطلح هارلو للحاجة الأولية إلى التلامس الناعم
الرنين	resonance	résonance	تزامن انفعالي وجسدي بين شخصين
الأوكسيتوسين	oxytocin	ocytocine	هرمون يرتبط بالترابط والتهدئة ويخفض الكورتيزول
الخلايا العصبية المرآتية	mirror neurons	neurones miroirs	خلايا تنشط عند رؤية فعل الآخر كأننا نفعله، ودورها في التعاطف موضع خلاف
النماذج العاملة	internal working models	modèles internes opérants	تصورات للحب والذات والآخر نبنيها من تفاعلات الماضي

الأطر الأساسية ومواضعها

الإطار	موضعه في الكتاب
الحب رابطة تعلق، وأدلته الصحية	الفصل الأول
الذعر البدائي واللحظات الأربع	الفصل الثاني
نموذج A.R.E. واستبيانه	الفصل الثالث
الحوارات الشيطانية الثلاثة وفقرة الحلقة	الفصل الرابع
الموضع الحساس ومراحله الأربع	الفصل الخامس
الخطوات السبع لخفض التصعيد	الفصل السادس
الخوف الجوهري والحاجة الجوهرية	الفصل السابع
الخطوات الست للمسامحة وعناصر الاعتذار الخمسة	الفصل الثامن
الأنماط الثلاثة للقرب الجسدي	الفصل التاسع
الأمان أولا، والقصتان الصامدة والمستقبلية	الفصل العاشر
الأمان والشفاء من الصدمة	الفصل الحادي عشر

خاتمة الملخص

خلاصة عملية للزوجين

خلاصة الكتاب في جملة: أكثر خلافاتكما احتجاج على انقطاع الصلة، فلا تحلّا الموضوع قبل أن تطمئنا على الرابطة. وما يلي ترتيب لما في الكتاب، نسوقه بمثال من بيئتنا.

لنفترض أن سمير، أستاذ في متوسطة بسطيف، ونادية، ممرضة تعمل بنظام المناوبة، متزوجان منذ ثماني سنوات ولهما ولدان. يتخاصمان كل أسبوع على أمر يبدو صغيرا: سمير يتأخر في العودة من دروس الدعم، ونادية تعدد مرات تأخره، فيرد بأنه يتعب من أجل البيت، ثم يصمت ويفتح هاتفه. وسمير ونادية زوجان مفترضان، لا يُبنى عليهما تشخيص. وعلى طريقة الكتاب يمر علاجهما بهذه الخطوات:

1. **سمّيا الرقصة لا الشريك.** هي تطالب، وهو ينسحب، والحلقة هي العدو. اكتبا معا: «كلما ___ أنا، ___ أنت». وقد يسميانها «دوامة المساء».
2. **ابحثا عن الموضع الحساس تحت الغضب والصمت.** قد تجد نادية أن التأخر يوقظ فيها شعورا قديما بأنها تأتي في آخر القائمة، وقد يجد سمير أن عدّ أخطائه يقول له إنه زوج فاشل مهما فعل.
3. **أعيدا لحظة عصيبة بإبطاء.** مساء الثلاثاء الماضي مثلا: ماذا فعل كل منكما، وماذا شعر، وكيف حرّك صاحبه؟
4. **قولا الخوف ثم الحاجة.** قد تقول نادية: أخاف أن أكون وحدي في هذا البيت، وأحتاج أن أعرف أنني أهمك. وقد يقول سمير: أخاف ألا أرضيك أبدا، وأحتاج أن تري جهدي قبل تقصيري. ويبدأ الأكثر انسحابا منهما.
5. **عالجا الجرح القديم إن وُجد.** كأن تكون نادية قد أجهضت مرة فوجدته منشغلا بأمر آخر. والمطلوب اعتراف دافئ بعناصره الخمسة، لا اعتذار سريع.
6. **احفظا القرب الجسدي في إطار الأمان،** ولا تحمّلا لحظات الخلوة كل حاجات التعلق، فاللمس الحنون في اليوم العادي أساسها.
7. **ضعا طقوسا صغيرة:** تحية عند العودة، ومكالمة قصيرة في النهار، وجلسة أسبوعية بعد أن ينام الولدان لا تُحل فيها مشكلة، وكلمة اعتراف بتعب الآخر.
8. **قدّما الأمان على الحل.** ثم ابحثا في جدول دروس الدعم وموعد العودة، فتصير المسألة ترتيبا عمليا لا محاكمة.

متى تطلبان مختصا؟ إذا كان في البيت عنف أو تهديد أو خوف من الشريك، أو إدمان، أو علاقة خارج الزواج مستمرة، فالكتاب نفسه يقول إنه ليس لكما، والمرجع مختص في الصحة النفسية أو جهة حماية. وكذلك إذا ظهرت

أعراض صدمة أو اكتئاب، أو أفكار إيذاء النفس، فهذه لا تُعالج بالتمارين وحدها. وفي الخطر الداهم في الجزائر رقم الحماية المدنية 14.

ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه

ما يصمد. أقوى ما في الكتاب أساسه: تطبيق نظرية التعلق على حب الراشدين، وهو مجال بحثي واسع يستند فيه الكتاب إلى أعمال معروفة (هازان وشيفر، ميكولينسر، سيمبسون، فيني). والعلاج الذي يبسّطه مدعوم بالبحث. فمراجعة ستيفاني ويب وسو جونسون (Wiebe & Johnson, 2016) في مجلة Family Process تعرض تراكم دراسات فعاليته ونجاعته في مشكلات زوجية مختلفة. والتحليل البعدي لسبنغلر وزملائه (Spengler et al., 2024) في مجلة Couple and Family Psychology: Research and Practice، وقد وصفه أصحابه بأنه أول تحليل بعدي شامل له، جمع 20 دراسة و332 ثنائيا، فوجد أثرا كبيرا من بداية العلاج إلى نهايته (d = 0.93)، وأثرا متوسطا مقارنة ببدائل علاجية للأزواج (d = 0.44)، وبقاء المكاسب حتى سنتين، وأن نحو 70% من الأزواج يخرجون بلا أعراض في نهاية العلاج، وأن أمانة المعالج للنموذج ترتبط بمكاسب أكبر. وهذا يقارب رقم المؤلفة في المقدمة (70 إلى 75%).

ما يُتحفظ عليه. هذه ملاحظات معدّ الملخص، مستندة إلى المصادر المسماة:

- **الأدلة للعلاج لا للكتاب.** الأرقام السابقة لعلاج يجريه معالج مدرَّب، لا لقراءة الكتاب. أما برنامج «أمسكني بقوة» الجماعي المبني عليه فقد اختبرته دراسة كونرادي وزملائه (Conradi et al., 2018) على 79 ثنائيا جاؤوا بأنفسهم و50 أحالهم مختصون، بتصميم داخل الأفراد بلا مجموعة ضابطة عشوائية: تحسن الأولون تحسنا متوسطا إلى كبير بقي في المتابعة (d = 0.63 ثم 0.57)، وتحسن الآخرون تحسنا متوسطا تراجع إلى صغير في المتابعة (d = 0.42 ثم 0.22). فالكتاب والبرنامج أنفع للأزواج الذين ضيقهم خفيف أو متوسط، ومن كان ضيقه شديدا فأحوج إلى العلاج.
- **عينات صغيرة وقرب الباحثين من النموذج.** دراسات العلاج المرتكز عاطفيا في أغلبها صغيرة العينات، وكثير منها أجراه فريق المؤلفة وتلامذتها. وهذا لا يبطلها، لكنه يدعو إلى انتظار دراسات أكبر ومستقلة.
- **علم الأعصاب في الكتاب أبسط من الواقع.** فقول الكتاب إن فئران البراري الوفية تنتج الأوكسيتوسين والأخرى لا تنتجه غير دقيق: الفرق في توزع مستقبلات الأوكسيتوسين والفازوبريسين في دوائر المكافأة، كما تعرضه مراجعة إنسل ويونغ (Insel & Young, 2001). وفكرة أن إعطاء الأوكسيتوسين يزيد الثقة عند الإنسان، التي نقلها الكتاب عن «دراسات أولية»، لم تصمد: فقد خلصت مراجعة ناف وكاميرر وماكولو (Nave, Camerer & McCullough, 2015) إلى أن الأدلة المتراكمة لا تثبت ارتباطا موثوقا بين الأوكسيتوسين والثقة، وأن النتيجة الأولى لم تتكرر. ودور الخلايا المرآتية في الفهم والتعاطف موضع جدل، ومن أبرز نقاده غريغوري هيكوك (Hickok, 2009). أما تجربة إمساك اليد فلها امتداد في دراسة جونسون وزملائها (Johnson et al., 2013): بعد العلاج صار إمساك يد الزوج يخفض نشاط الدماغ المرتبط بالتهديد، لكن العينة 23 ثنائيا بلا مجموعة ضابطة منفصلة.

- **أرقام بلا مصادر في المتن.** في الفصل الأول أرقام مثل «الضيق الزوجي يرفع خطر الاكتئاب عشرة أضعاف» تُذكر دون دراسة بعينها، فلا يُستشهد بها قبل الرجوع إلى أصولها.
- **التعميم على الجنسين.** يعترف الكتاب بأن أدوار المطالِب والمنسحب تختلف بالثقافة والزوجين، لكنه يعود كثيرا إلى صورة المرأة المطالبة والرجل المنسحب، وإلى تفسيرات هرمونية للفروق. والأسلم أخذ هذه الفروق ميلا عاما لا قاعدة.
- **السياق الثقافي.** الكتاب مكتوب لأزواج أمريكا الشمالية، وفيه حالات لغير المتزوجين ولثنائيات من الجنس نفسه، وأمثلة جنسية صريحة، واستشهادات من التراث الديني المسيحي والبوذي. أبقينا الفكرة النفسية، وأغفلنا ما لا يناسب قارئنا، وأشرنا إلى ذلك في آخر كل فصل. ويبقى أن الأسرة الممتدة، وأدوار الأهل في حياة الزوجين، أوسع في مجتمعاتنا مما يفترضه الكتاب، فيحتاج تطبيقه إلى مراعاة ذلك.
- **العنف حدّ لا يُتجاوز.** تنبيه المؤلفة في المقدمة وفي الفصل الخامس صريح، ونكرره: لا تُستعمل تمارين البوح والاعتماد في علاقة فيها عنف أو خوف من الشريك.

لمن هذا الكتاب

الكتاب للأزواج أولا: من يعيشون زواجا طيبا يريدون حفظه، ومن يتخاصمون على الأمور نفسها كل أسبوع ولا يفهمون لماذا يكبر الصغير. وينفع المرشدين الأسريين والمعالجين مدخلا مبسطا إلى العلاج المرتكز عاطفيا قبل كتب المؤلفة المهنية، وطلبة علم النفس الذين يدرسون نظرية التعلق، فهو يريهم كيف تصير النظرية حوارا في البيت.

وليس الكتاب لمن يعيش علاقة فيها عنف أو إساءة أو تهديد، ولا لمن عنده إدمان خطير أو علاقة خارج الزواج مستمرة، كما تقول المؤلفة نفسها. وهو لا يغني عن العلاج حين يكون الضيق شديدا، أو تكون في الصورة صدمة أو اكتئاب أو أفكار إيذاء للنفس.

وهذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب بكلماتنا، لا ترجمة له، ولا يغني عن قراءته. ومن أراد أن يجرّب محادثاته، فليبدأ بالمحادثة الأولى مع زوجه، وببطء، ولا يقفز إلى الرابعة قبل أن يصنعا أمانا أساسيا.

المراجع

Johnson, S. (2008). Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love. Little, Brown and Company.

Conradi, H. J., Dingemanse, P., Noordhof, A., Finkenauer, C., & Kamphuis, J. H. (2018). Effectiveness of the 'Hold me Tight' relationship enhancement program in a self-referred and a clinician-referred sample: An emotionally focused couples therapy-based approach. Family Process, 57(3), 613-628. https://doi.org/10.1111/famp.12305

Hickok, G. (2009). Eight problems for the mirror neuron theory of action understanding in monkeys and humans. Journal of Cognitive Neuroscience, 21(7), 1229-1243. https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21189

Insel, T. R., & Young, L. J. (2001). The neurobiology of attachment. Nature Reviews Neuroscience, 2(2), 129-136. https://doi.org/10.1038/35053579

Johnson, S. M., Moser, M. B., Beckes, L., Smith, A., Dalgleish, T., Halchuk, R., Hasselmo, K., Greenman, P. S., Merali, Z., & Coan, J. A. (2013). Soothing the threatened brain: Leveraging contact comfort with emotionally focused therapy. PLoS ONE, 8(11), e79314. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079314

Krakauer, J. (2011). Three cups of deceit: How Greg Mortenson, humanitarian hero, lost his way. Byliner.

Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? A critical review of research. Perspectives on Psychological Science, 10(6), 772-789. https://doi.org/10.1177/1745691615600138

Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2024). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. Couple and Family Psychology: Research and Practice, 13(2), 81-99. https://doi.org/10.1037/cfp0000233

Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. Family Process, 55(3), 390-407. https://doi.org/10.1111/famp.12229

حالة سمير ونادية في الخلاصة العملية مفترضة، وليست من الكتاب. وحالات الكتاب نفسه مركّبة من حالات كثيرة كما تقول المؤلفة، وعرضناها بإيجاز، وعمّمنا ما يخص غير المتزوجين والثنائيات من الجنس نفسه، وحذفنا الأمثلة الجنسية الصريحة والاستشهادات الدينية من غير تراث القارئ، وذكرنا ذلك في موضعه. والفقرات الموسومة «ملاحظة الملخِّص» وقسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه» رأي معدّ الملخص، وليست من الكتاب.