بوابة الصحة النفسية
Psyencharge

ملخص كتاب

الطريق الأقل ارتيادا: علم نفس جديد للحب والقيم والنمو

م. سكوت بيك (M. Scott Peck)، The Road Less Traveled، الطبعة الأولى 1978

ملخص فصلا فصلا للقارئ العام والوالدين وطلبة علم النفس والإرشاد

إعداد: بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com
نوفمبر 2026

المحتويات

1. المقدمة: فرضيتان وطريقة هذا الملخص
2. القسم الأول: الانضباط
3. القسم الثاني: الحب
4. القسم الثالث: النمو والدين
5. القسم الرابع: النعمة
6. خاتمة المؤلف: الحدود وطريقة اختيار المعالج
7. خاتمة الملخص
8. المراجع

هذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب بكلماتنا، لا ترجمة له ولا نقل لنصه، ولا يغني عن قراءة الكتاب نفسه. حقوق الكتاب محفوظة لمؤلفه وناشره (Simon & Schuster). يوزَّع هذا الملف مجانا للاستعمال الشخصي والتعليمي، ولا يُباع.
والقسمان الثالث والرابع رأي المؤلف الروحي الشخصي، عرضناه باختصار دون أن نتبناه. وفي الكتاب حالات اكتئاب وانتحار وإيذاء للنفس: إن كنت تمر بشيء من ذلك فاستشر مختصا، وفي الخطر العاجل في الجزائر اتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.

بطاقة الكتاب

البند	التفصيل
العنوان	The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth
العنوان العربي المتداول	الطريق الأقل ارتيادا: علم نفس جديد للحب والقيم التقليدية والنمو الروحي (ويُترجم أيضا «الطريق الأقل سفرا»)
المؤلف	م. سكوت بيك (M. Scott Peck، 1936-2005)، طبيب نفسي أمريكي
الناشر والطبعة	Simon & Schuster، 1978؛ اعتمد الملخص على طبعة Touchstone (نحو 315 صفحة) ومعها خاتمة لاحقة للمؤلف
الجمهور	القارئ العام، والمهتمون بالإرشاد والعلاج النفسي
البنية	مقدمة قصيرة، وأربعة أقسام (الانضباط، الحب، النمو والدين، النعمة) في كل منها فصول قصيرة، ثم خاتمة لاحقة

المقدمة: فرضيتان وطريقة هذا الملخص

يقدّم بيك كتابه بوصفه حصيلة عمله اليومي مع مرضاه وهم يحاولون أن ينضجوا أو يتهربون من النضج. فالكتاب مليء بحالات عيادية حقيقية، غيّر أسماءها وتفاصيلها حفاظا على السرية دون أن يغيّر جوهر ما جرى. ويعترف بتشويه من نوع آخر: الحالة المختصرة توحي بأن العلاج النفسي دراما واضحة الخطوط، والواقع أنه يمر بفترات طويلة من الغموض والإحباط حذفها من العرض لتسهيل القراءة.

ثم يعلن فرضيتين يقوم عليهما الكتاب كله:

1. لا يفرّق بين العقل والروح، فلا فرق عنده بين النمو النفسي والنمو الروحي؛ هما عملية واحدة.
2. هذه العملية شاقة وطويلة تمتد مدى الحياة، ولذلك لا يكون العلاج النفسي الذي يعين عليها سريعا ولا بسيطا. ولا ينتمي بيك إلى مدرسة بعينها: لا هو فرويدي خالص ولا يونغي ولا أدلري ولا سلوكي ولا جشطلتي. ولا ينكر نفع العلاجات القصيرة، لكنه يرى عونها سطحيا بالضرورة.

ملاحظة الملخِّص على طريقة العرض. القسمان الأولان (الانضباط والحب) هما لبّ الكتاب النفسي، فعرضناهما فصلا فصلا. أما القسمان الثالث والرابع فيعرض فيهما المؤلف رؤيته الروحية الشخصية: الدين بوصفه رؤية للعالم، والنعمة، والله، والتطور، واللاوعي بوصفه موطن الألوهية. لخّصناهما باختصار وحياد على أنهما رأيه هو، دون أن نتبنى إطارا لاهوتيا ودون أن نضيف نصوصا دينية من عندنا. وتركنا الاستشهادات الإنجيلية والمسيحية والقصائد الدينية، وأبقينا الفكرة النفسية التي تحملها حين توجد. وأغفلنا التفاصيل الجنسية في بعض الحالات العيادية، وما لا يناسب قارئنا (الخمر والمخدرات حين لا تكون موضوع الحالة، والعلاقات خارج الزواج)، وأشرنا في مواضعها إلى ما حذفنا. وصحّحنا التصنيفات التشخيصية القديمة على الدليل التشخيصي DSM-5-TR حيث يلزم.

القسم الأول: الانضباط

الحياة صعبة: المشكلات والألم

يفتتح بيك الكتاب بجملة من ثلاث كلمات: «الحياة صعبة». ويعدّها من أعظم الحقائق، ويذكّر في الهامش بأنها الحقيقة الأولى من «الحقائق النبيلة الأربع» عند بوذا. وسرّ عظمتها عنده مفارقة: من رآها حقا وقبلها تجاوزها، فلا تعود صعوبة الحياة تشغله بعد أن صارت أمرا مفروغا منه. أما أكثر الناس فيعيشون كأن الحياة ينبغي أن تكون سهلة، ويشكون صعوباتهم كأنها محنة خاصة حلّت بهم وحدهم أو بأسرتهم أو بقومهم دون غيرهم. ويعترف بيك بأنه أخذ نصيبه من هذه الشكوى.

الحياة سلسلة من المشكلات، والسؤال: هل نشكوها أم نحلّها؟ وهل نعلّم أبناءنا حلّها؟ هنا يدخل مفهومه المركزي. **الانضباط** (Discipline) عنده هو مجموعة الأدوات الأساسية التي نحل بها مشكلات الحياة: بلا انضباط لا

نحل شيئا، وببعضه نحل بعضها، وبتمامه نحلها كلها.

وما يجعل الحياة صعبة أن مواجهة المشكلات مؤلمة. فالمشكلة تثير فينا الإحباط أو الحزن أو الوحدة أو الذنب أو الغضب أو الخوف أو اليأس، وقد يعادل ألمها أشد الآلام الجسدية؛ بل إننا نسمّي الحدث «مشكلة» بسبب الألم الذي يثيره. لكن في مواجهة المشكلات وحلها يكمن معنى الحياة كله. المشكلات هي الحد الفاصل بين النجاح والفشل، وهي التي تستدعي شجاعتنا وحكمتنا بل تصنعهما، ولا ننمو نفسيا وروحيا إلا بها. ولهذا نضع لتلاميذنا في المدرسة مسائل نتعمّد أن يحلّوها. ويستشهد بقول بنجامين فرانكلين إن ما يؤلمنا يعلّمنا، ويستنتج أن الحكيم يتعلم أن يرحّب بالمشكلات وبألمها بدل أن يخشاهما.

أكثرنا ليس بهذه الحكمة. نماطل على أمل أن تزول المشكلة، ونتجاهلها، ونتظاهر بأنها غير موجودة، وقد نخدّر أنفسنا لننسى الألم فننسى معه المشكلة. وهذا الميل إلى تجنب المشكلات وما فيها من معاناة هو في رأي بيك الأساس الأول للمرض النفسي كله. ولما كان الميل موجودا فينا جميعا بدرجات، فنحن جميعا مرضى بدرجات، ولا أحد يملك صحة نفسية كاملة. وينقل عن يونغ عبارته: «العصاب بديل دائم عن المعاناة المشروعة».

لكن البديل يصير في النهاية أشد إيلاما من المعاناة التي صُنع لتجنبها، فيصبح العصاب نفسه أكبر المشكلات، ويبني بعض الناس فوقه طبقة بعد طبقة. ويملك آخرون شجاعة مواجهته، فيتعلمون، غالبا بمساعدة العلاج النفسي، كيف يعيشون المعاناة المشروعة. والنتيجة المهمة: من يتجنب المعاناة المشروعة يتجنب النمو الذي تفرضه المشكلات، ولهذا يتوقف النمو في المرض النفسي المزمن.

من هنا يدعو بيك إلى أن نعلّم أنفسنا وأبناءنا ضرورة المعاناة وقيمتها. فأدوات الانضباط في حقيقتها «تقنيات للمعاناة»، أي طرق نعيش بها ألم المشكلات على نحو يسمح بحلها والتعلم منها. وهي أربع:

1. تأجيل الإشباع.
2. قبول المسؤولية.
3. الإخلاص للحقيقة (أو للواقع).
4. الموازنة.

ليست أدوات معقدة تحتاج تدريبا طويلا؛ فأكثر الأطفال يحسنون استعمالها في سن العاشرة، ومع ذلك ينساها الرؤساء والملوك فيسقطون. المشكلة إذن ليست في تعقيدها، بل في الإرادة التي تستعملها. وهذه الإرادة هي الحب، موضوع القسم الثاني.

تأجيل الإشباع

يبدأ الفصل بحالة محللة مالية في الثلاثين كانت تشكو المماطلة في عملها. عمل معها بيك أشهرا بالطريقة التحليلية المعتادة: مشاعرها نحو رؤسائها والسلطة ووالديها، وعلاقة العمل بزواجها وبمنافستها لزوجها. ولم يتغير شيء. ثم سألها سؤالا بدا له ساذجا: كيف تأكلين قطعة الحلوى؟ قالت إنها تبدأ بالكريمة التي تحبها ثم تأكل الكعكة. ومن طريقة أكلها انتقلا إلى طريقة عملها: كانت تقضي الساعة الأولى من يومها في الجزء الممتع من العمل، وتقضي

الساعات الست الباقية تتهرب من الجزء الثقيل. اقترح عليها أن تقلب الترتيب، فساعة ألم تليها ست ساعات راحة خير من ساعة متعة تليها ست ساعات ألم. ولأنها قوية الإرادة كفّت عن المماطلة.

ومن الحالة يأتي التعريف. **تأجيل الإشباع** (Delaying Gratification) هو جدولة الألم والمتعة في الحياة بطريقة تزيد المتعة، بأن نواجه الألم أولا وننتهي منه. ويعدّه بيك «الطريقة اللائقة الوحيدة للعيش».

ويرسم نموّ هذه القدرة: يظهرها بعض الأطفال في الخامسة حين يقترح أحدهم أن يبدأ رفيقه اللعب ليستمتع هو بدوره بعده، وفي السادسة قد يأكل الطفل الكعكة أولا ويترك الكريمة للآخر، وتُمرَّن القدرة يوميا في المدرسة الابتدائية عبر الواجبات المنزلية. وفي الثانية عشرة يجلس بعض الأطفال إلى واجباتهم دون أن يُطلب منهم قبل مشاهدة التلفاز، وفي الخامسة عشرة أو السادسة عشرة يصبح هذا السلوك هو المتوقع.

لكن المربين يلاحظون في هذه السن أن عددا كبيرا من المراهقين يقصرون عن هذا المعيار، وبعضهم يكاد يفتقد القدرة تماما. ذكاؤهم متوسط أو أعلى، ونتائجهم ضعيفة لأنهم لا يعملون. يتغيبون عن الحصص بنزوة اللحظة، ويمتد اندفاعهم إلى حياتهم الاجتماعية: شجارات، ومخدرات، ومشكلات مع الشرطة. شعارهم «العب الآن وادفع لاحقا». ويُستدعى الأخصائيون النفسيون غالبا بعد فوات الأوان؛ فالاندفاع يمنعهم من الالتزام بالعلاج نفسه، فيتغيبون عن المواعيد ويتجنبون كل موضوع مؤلم، ثم ينقطعون عن الدراسة ويستمر نمط الفشل في زيجات متعثرة وحوادث ومستشفيات وسجون.

لماذا تنمو القدرة عند الأغلبية وتفشل عند أقلية كبيرة؟ يعترف بيك بأن الجواب غير معروف علميا معرفة قاطعة: دور الوراثة غير واضح، والمتغيرات لا يمكن ضبطها بما يكفي لإثبات علمي. لكن أكثر العلامات تشير في رأيه إلى نوعية التربية.

خطايا الآباء: من أين تأتي القدرة على الانضباط

لا تخلو بيوت هؤلاء الأطفال غير المنضبطين من العقاب، بل كثيرا ما يُضربون بقسوة على أخطاء صغيرة. لكن هذا الانضباط بلا معنى، لأنه في تعبير بيك «انضباط غير منضبط». وللخلل سببان.

السبب الأول القدوة. الوالدان أنفسهما غير منضبطين: «افعل ما أقول لا ما أفعل». يتشاجران أمام الأطفال بلا ضبط ولا كرامة، ويعدان ولا يفيان، وحياتهما في فوضى ظاهرة، فلا يفهم الطفل معنى أن يُطلب منه ترتيب حياته. وإذا كان الأب يضرب الأم، فأي معنى يفهمه الصبي حين تضربه أمه لأنه ضرب أخته، ثم يقال له تعلّم أن تتحكم في غضبك؟ ولأن الطفل لا يملك ما يقارن به، يبدو له والداه كائنين شبيهين بالآلهة، وتبدو طريقتهما هي الطريقة الوحيدة للعيش.

السبب الثاني، وهو الأهم من القدوة، الحب. ففي بيوت فوضوية قد يوجد حب حقيقي فيخرج منها أطفال منضبطون، وفي بيوت منظمة لمهنيين ناجحين قد يغيب الحب فيخرج أطفال لا يقلّون فوضى واندفاعا عن أطفال البيوت الفقيرة المضطربة. «الحب هو كل شيء»، يقول بيك، ويؤجل تفصيله إلى القسم الثاني، لكنه يشرح هنا صلته بالانضباط عبر ثلاث هبات يحتاجها الطفل.

الوقت. ما نحبه نعطيه وقتنا، كما يقضي المراهق ساعات في تلميع سيارته، أو يقضي المتقاعد ساعات في حديقة ورده. والانضباط الجيد يحتاج وقتا. الوالد الذي لا يعطي وقته لا يلاحظ حاجات طفله الخفية إلى التوجيه، وإذا ظهرت الحاجة جسيمة تجاهلها لأن ترك الطفل يفعل ما يشاء أسهل، أو تدخّل بقسوة بدافع الغضب لا التروي. أما الوالد الذي يعطي وقته فيرى الحاجات الدقيقة ويستجيب لها بتشجيع لطيف أو تنبيه أو تنظيم أو مديح: يلاحظ كيف يأكل الطفل وكيف يذاكر ومتى يكذب كذبة صغيرة ومتى يهرب من مشكلة، فيشد هنا ويرخي هناك. وفوق ذلك يتألم الوالد المحب مع طفله وهو يتخذ قراراته، والطفل يرى ذلك فيستنتج أن المعاناة ليست شرا ما دام والداه يقبلانها معه، وهذه بداية الانضباط الذاتي.

الإحساس بالقيمة. الوقت الذي يعطيه الوالدان ونوعيته يخبران الطفل بقدر قيمته عندهما. وبعض الوالدين غير المحبين يكثرون من عبارات الحب الآلية دون وقت حقيقي، والطفل لا ينخدع: قد يتمسك بالكلمات بوعيه، لكنه يعرف في لاوعيه أنها لا تطابق الأفعال. أما الطفل المحبوب حقا فيعرف في أعماقه أنه ذو قيمة، حتى وهو يشكو الإهمال في لحظة غضب. والشعور «أنا شخص ذو قيمة» ضروري للصحة النفسية وأساس للانضباط الذاتي، ويُكتسب في الطفولة بصعوبة لا تقارن باكتسابه في الرشد. والصلة مباشرة: من يرى نفسه ذا قيمة يرى وقته ذا قيمة فيحسن استعماله. ويعود بيك إلى المحللة المالية: كان والداها يرسلانها في كل عطلة مدرسية إلى أسر تُدفع لها أجرة رعايتها، مع أنهما قادران على رعايتها. فنشأت تشعر أنها لا تستحق الرعاية، فلم ترع نفسها ولم تر وقتها جديرا بالتنظيم. وحين أدركت قيمة وقتها صار تنظيمه نتيجة طبيعية.

الأمان. كل الأطفال يخافون الهجر، ويبدأ هذا الخوف في نحو الشهر السادس حين يدرك الطفل أنه فرد منفصل عن والديه وعاجز تماما بدونهما، فالهجر عنده يعادل الموت. ويطمئن أكثر الوالدين أطفالهم آلاف المرات بأنهم لن يتركوهم، فإذا طابقت الأفعال الأقوال سنة بعد سنة فقد الطفل خوفه ببلوغ المراهقة، وصار يشعر أن العالم مكان آمن وأن الحماية حاضرة عند الحاجة. وهذا الأمان هو ما يسمح له بتأجيل الإشباع، لأنه واثق من أن فرصة الإشباع، كالبيت والوالدين، باقية. لكن أطفالا كثيرين يُهجرون فعلا بالموت أو الترك أو الإهمال، وآخرين يُهدَّدون بالهجر وسيلة للضبط: «إن لم تفعل ما أريد فلن أحبك». هؤلاء يدخلون الرشد وهم يرون العالم خطرا، فلا يتنازلون عن إشباع حاضر مقابل وعد مستقبل يبدو لهم مشكوكا فيه.

ويلخص بيك شروط القدرة على تأجيل الإشباع في ثلاثة: قدوة منضبطة، وإحساس بقيمة الذات، ودرجة من الثقة في أمان الوجود. وهي أثمن ما يورثه الوالدان، ويمكن اكتسابها لاحقا من مصادر أخرى، لكن الطريق حينها صعود شاق قد يستمر العمر كله ولا ينجح دائما.

حل المشكلات والوقت

حتى من نجح منا في تأجيل الإشباع بما يكفي ليجتاز الدراسة دون أن ينتهي في السجن، تبقى قدرته ناقصة، فتبقى قدرته على حل مشكلاته ناقصة. ويروي بيك تجربته: حتى السابعة والثلاثين كان يعدّ نفسه عاجزا عن أي إصلاح يدوي، ويظن أن جينا ما ينقصه. ثم مدح جارا يصلح آلة جز العشب، فرد عليه الجار فورا: «لأنك لا تأخذ وقتك». وبعد مدة علقت فرامل اليد في سيارة إحدى مريضاته، فاستلقى تحت لوحة القيادة، وأخذ وقته حتى يرتاح، ثم أخذ وقته في النظر. رأى في البداية فوضى من الأسلاك والأنابيب، ثم تتبع مسار الفرامل حتى وجد مزلاجا صغيرا يكفي أن

يدفعه بطرف إصبعه. لم يصر ميكانيكيا، فهو ما يزال يختار ترك الإصلاح للمختصين، لكنه صار يعرف أن ذلك اختيار لا عجز، وأن كل شخص غير معاق ذهنيا يستطيع حل أي مشكلة إذا أخذ الوقت اللازم.

والمحللة المالية نفسها كانت أما محبة لكنها عاجزة أمام مشكلات طفليها. إما أن تقوم بأول تغيير يخطر لها في ثوان (أن يأكلوا فطورا أكثر أو يناموا مبكرا) سواء أكان له صلة بالمشكلة أم لا، وإما أن تأتي إلى الجلسة يائسة تقول «هذا فوق طاقتي». ذهنها حاد في العمل، لكنها أمام المشكلة الشخصية لا تحتمل انزعاجها إلا دقيقة أو دقيقتين، فتطلب حلا فوريا. فالحل عندها إشباع لا تقدر على تأجيله. وتعلمت بالعلاج أن تمنح المشكلات الأسرية وقت التحليل. ويقول بيك إن هذه المرأة «هي كل إنسان»: من منا يعطي مشكلات أبنائه الوقت الكافي دائما؟

وهناك عيب أبدأ وأخطر من الاستعجال: الأمل في أن تزول المشكلة وحدها. بائع في الثلاثين، عضو في مجموعة علاجية في بلدة صغيرة، بدأ علاقة بامرأة انفصلت حديثا عن زوجها، وهو عضو آخر في المجموعة نفسها معروف بغضبه، وأخفى الأمر عن المجموعة وهو يعرف أن الحل الوحيد هو الاعتراف وتحمّل الغضب بسند المجموعة. لم يفعل شيئا، فاكتشف الزوج الأمر بعد ثلاثة أشهر وغادر العلاج غاضبا. ثم ترك البائع عمله فجأة ليفتح ورشة لإصلاح الأثاث مع اقتراب الشتاء، ولم يبحث عن عمل وهو يرى ماله ينفد، حتى أفلس بعد خمسة أشهر أصلح فيها ثماني قطع فقط. قال إنه كان يعرف منذ ستة أسابيع، لكن الأمر لم يبد ملحّا. وخلاصة بيك أن المشكلات لا تزول، بل تبقى حاجزا أمام النمو حتى تُحلّ.

وتجاهل المشكلات صورة أخرى من رفض تأجيل الإشباع: أن نواجه المشكلة مبكرا قبل أن تجبرنا الظروف يعني أن نتنازل عن شيء ممتع أو أقل ألما من أجل ما هو أشد ألما. ويروي أن قائدا عسكريا كبيرا قال له إن أكبر مشكلة في الجيش، وفي أي مؤسسة، أن المسؤولين يجلسون أمام المشكلات لا يفعلون شيئا كأنها ستزول إن طال جلوسهم. والوالدان مسؤولان من هذا النوع: يرون مشكلة الطفل شهورا أو سنوات ثم يأتون إلى طبيب الأطفال النفسي بمشكلة عمرها خمس سنوات قائلين «ظنناه سيتجاوزها». يقرّ بيك بأن الأطفال يتجاوزون مشكلاتهم أحيانا، لكن محاولة مساعدتهم لا تضر أبدا، والمشكلة كلما طال تجاهلها كبرت.

المسؤولية

«لا نستطيع أن نحل مشكلات الحياة إلا بحلّها». تبدو العبارة تحصيل حاصل، لكن معناها أن قبول المسؤولية عن المشكلة شرط لحلها. لا تُحل المشكلة بقول «ليست مشكلتي»، ولا بانتظار أن يحلها غيري، بل حين أقول: هذه مشكلتي وعليّ أن أحلّها. ومع ذلك يريح كثيرون أنفسهم بأن المشكلة سببها الآخرون أو الظروف، فعلى الآخرين والمجتمع حلها.

ويضرب مثالين من خدمته طبيبا نفسيا في الجيش الأمريكي بأوكيناوا. رقيب محترف مهدد بسبب إفراطه في الشرب أنكر أن له مشكلة، وقال إن الجزيرة لا تتيح في المساء شيئا آخر. وكلما اقترح عليه بيك بديلا (القراءة، المكتبة، الصيد الليلي) وجد عذرا، حتى انتهى إلى أن «هذه الجزيرة تدفع أي إنسان إلى الشرب». أبلغ بيك قائده بأنه غير قابل للمساعدة، فاستمر الرجل وسُرّح من الخدمة. والمثال الثاني زوجة شابة جرحت معصمها جرحا خفيفا وقالت إنها

ستقتل نفسها إن لم تُرسل إلى بلدها، فهي وحيدة لا أصدقاء لها. ولكل اقتراح جواب: الجيران لا يتكلمون لغتها، والسيارة مع زوجها، وهي لا تعرف قيادة السيارة اليدوية، وتعلمها على هذه الطرق جنون.

العصاب واضطراب الطبع

يرى بيك أن أكثر من يأتون إلى الطبيب النفسي يعانون أحد أمرين، هما في جوهرهما **اضطرابان في المسؤولية** وطريقتان متعاكستان في التعامل مع العالم:

	العصاب (Neurosis)	اضطراب الطبع (Character Disorder)
المسؤولية	يحمّل نفسه أكثر مما عليه	يحمّل نفسه أقل مما عليه
عند الخلاف مع العالم	يفترض أنه المخطئ	يفترض أن العالم هو المخطئ
لغته	«يجب أن»، «ينبغي»، «كان عليّ ألا»	«لا أستطيع»، «لم أستطع»، «اضطررت»
في العلاج	أسهل، لأنه يرى في نفسه مشكلة	أصعب، لأنه يرى المشكلة في العالم

فالرقيب والزوجة في أوكيناوا مثالان على اضطراب الطبع. وفي مقابلهما امرأة أخرى في الجزيرة شكت الوحدة نفسها، لكنها قالت إن العيب فيها هي وإنها تريد أن تعرف لماذا لا يحبها الآخرون. وكشف العلاج أنها أذكى وأطمح بكثير من محيطها، فوحدتها مشكلتها لكنها ليست عيبا فيها. انتهت إلى الطلاق، وأتمت دراستها الجامعية وهي تربي أطفالها، وصارت محررة مجلة.

وكثيرون يجمعون الأمرين، فيسميهم «عصابيي الطبع»: يثقلهم الذنب في مجالات ليست مسؤوليتهم، ويتهربون منها في مجالات أخرى. ومن حسن الحظ أن مساعدتهم في الجانب العصابي تكسب ثقتهم، فيقبلون بعدها فحص الجانب الآخر.

ويرى أن أحدا لا ينجو تماما من الأمرين، لأن التمييز بين ما نحن مسؤولون عنه وما لسنا مسؤولين عنه من أعظم مشكلات الوجود الإنساني، ولا يُحسم مرة واحدة، بل يُعاد تقديره مدى الحياة، وهذا يحتاج قدرة على فحص الذات لا يولد بها أحد. فكل الأطفال عنده مصابون باضطراب الطبع، إذ يلوم كل أخ أخاه في الشجار، وكلهم عصابيون، إذ يظن الطفل غير المحبوب أنه هو غير الجدير بالحب بدل أن يرى العيب في قدرة والديه على الحب.

وللوالدين دور مزدوج. يستطيعان آلاف المرات أن يواجها الطفل بتهربه من المسؤولية، أو أن يطمئناه إلى أن أمرا ما ليس خطأه، بشرط الحساسية والوقت. والعصابيون قد يكونون آباء ممتازين إذا كان عصابهم خفيفا. أما المصابون باضطراب الطبع فآباء مدمرون دون أن يدروا؛ ويُقال إن العصابي يشقي نفسه أما صاحب اضطراب الطبع فيشقي غيره. يلومون المدرسة ورفاق السوء على مشكلات أبنائهم، ويقدّمون قدوة في التهرب، ويحمّلون أطفالهم مسؤولية حياتهم: «أنتم تجننونني»، «لولاكم لطلّقت»، «لولا الإنفاق عليكم لأكملت دراستي». والطفل يقبل هذه المسؤولية فيصبح عصابيا. هكذا تُورَّث «خطايا الآباء». ويمتد الأثر إلى الزواج والصداقة والعمل؛ فمن يلقي مسؤولية مشكلاته

على الآخرين أو على المجتمع قد يرتاح، لكنه يتوقف عن حلها وعن النمو. ويختم بعبارة شاعت في الستينيات، تُنسب إلى إلدريدج كليفر: من لم يكن جزءا من الحل فهو جزء من المشكلة.

ملاحظة الملخِّص على المصطلحين. «العصاب» و«اضطراب الطبع» لغة الطب النفسي التحليلي في الستينيات والسبعينيات. وقد تخلت التصنيفات الحديثة عن «العصاب» فئة تشخيصية، ولا يرد المصطلح في DSM-5-TR (2022)؛ وما كان يسمى عصابا يتوزع اليوم على اضطرابات القلق والاكتئاب والوسواس القهري وغيرها. و«اضطراب الطبع» عند بيك مظلة واسعة لنمط الهروب من المسؤولية، تقابل جزئيا ما يسميه DSM-5-TR «اضطرابات الشخصية»، وهي تشخيص له معايير محددة: نمط ثابت ومتصلب من الخبرة الداخلية والسلوك ينحرف عن توقعات الثقافة، ويبدأ في المراهقة أو أول الرشد، ويسبب ضيقا أو اختلالا في الأداء. فلا يصح أن نطلق وصف «مضطرب الشخصية» على كل من يلوم غيره، والأدق أن نقرأ ثنائية بيك ثنائية سلوكية في نسبة المسؤولية، تفيد في الفهم والإرشاد، لا تصنيفا تشخيصيا.

الهروب من الحرية

حتى من لا يستحق تشخيص اضطراب الطبع يتهرب أحيانا من المسؤولية بطرق خفية. ويروي بيك قصته وهو في الثلاثين يكمل تدريبه في عيادة خارجية: كان يرى مرضاه مرتين أو ثلاثا في الأسبوع بينما يراهم زملاؤه مرة، فيغادرون في الرابعة والنصف ويبقى هو إلى التاسعة ليلا، والاستياء يملأ قلبه. ذهب إلى مدير العيادة ماك بادجلي يطلب إعفاءه من المرضى الجدد أسابيع، أو أي حل آخر. استمع المدير ثم قال: «أرى أن لديك مشكلة». وكلما ألحّ بيك أعاد المدير الجملة نفسها، ثم أوضحها: لديك مشكلة مع وقتك أنت، وهي مشكلتك لا مشكلتي. خرج بيك غاضبا، وكره الرجل ثلاثة أشهر واتهمه في سرّه باضطراب الطبع، ثم أدرك أن الاضطراب كان عنده هو. وقته مسؤوليته؛ إن اختار أن يعمل أكثر من زملائه فتلك نتيجة اختياره، وإن لم يرد ألمها فهو حر في تغيير اختياره. لم يغير نمط حياته، لكن استياءه زال، لأن الاستياء من زملائه صار استياء من اختياره هو.

والدرس أن صعوبة قبول المسؤولية تأتي من الرغبة في تجنب ألم عواقب السلوك. وحين نحاول رمي المسؤولية على غيرنا نعطيه سلطتنا وحريتنا: كأن بيك كان يقول للمدير «تولّ أمري». ولهذا يستحسن بيك عنوان كتاب إريك فروم عن النازية والتسلط «الهروب من الحرية»: الملايين يهربون كل يوم من ألم المسؤولية فيهربون من حريتهم.

ويذكر صديقا لامعا كئيبا يتحدث بلا توقف عن قوى القهر في المجتمع، ومنها شرطة المنطقة التي تضايقه بسبب شعره الطويل. يوافقه بيك على وجود قوى قاهرة، لكنه يذكّره بأن الطفل قليل الخيارات لأنه تحت سلطة والديه، أما الراشد السليم فخياراته شبه بلا حدود، وإن كانت مؤلمة وكثيرا ما تكون بين أهون شرين: يستطيع أن ينتقل إلى المدينة، أو أن يقص شعره، أو أن يترشح لمنصب يغير الأمر. لكنه يختار أن يندب قلة سلطته السياسية بدل أن يفرح بقوته الشخصية. وكلما تكلم عن نفسه ضحية تنازل عن حريته.

وتقول الطبيبة النفسية هيلدا بروش (Hilde Bruch) إن المرضى جميعا يأتون بمشكلة واحدة: الشعور بالعجز والاقتناع بأنهم لا يقدرون على التغيير. ومن جذور هذا العجز عند أكثرهم رغبة في الهروب من ألم الحرية، ففشل في

قبول المسؤولية. يشعرون بالعجز لأنهم تنازلوا فعلا عن قوتهم. والشفاء أن يتعلموا أن حياة الراشد كلها سلسلة من الخيارات الشخصية؛ من قبل ذلك صار حرا، ومن رفضه بقي ضحية.

الإخلاص للواقع: الخريطة

الأداة الثالثة هي الإخلاص للحقيقة، والحقيقة عند بيك هي الواقع. كلما رأينا واقع العالم بوضوح أحسنّا التعامل معه، وكلما اختلطت أذهاننا بالأكاذيب والأوهام ساءت قراراتنا. ونظرتنا إلى الواقع **خريطة** نسير بها في أرض الحياة: إن كانت دقيقة عرفنا أين نحن وكيف نصل، وإن كانت خاطئة ضللنا.

والطريق إلى خريطة دقيقة ليس سهلا لسببين. الأول أننا لا نولد بخرائط، بل نصنعها بجهد. وكثيرون يتوقفون عن صنعها في آخر المراهقة فتبقى خرائطهم صغيرة ضيقة، وأكثر الناس يتخلون عن الجهد في منتصف العمر، ويقتنعون بأن رؤيتهم للعالم كاملة بل مقدسة، ولا يعودون يهتمون بمعلومة جديدة. والثاني، وهو الأصعب، أن الخريطة الدقيقة تحتاج مراجعة دائمة، لأن العالم يتغير، وموقعنا الذي ننظر منه يتغير أسرع: نكون أطفالا عاجزين ثم راشدين أقوياء ثم قد نعود في المرض والشيخوخة عاجزين، ويختلف العالم حين نربي رضّعا عنه حين نربي مراهقين، وحين نكون فقراء عنه حين نغتني. والمراجعة الكبيرة مؤلمة جدا، وهنا في رأيه مصدر كثير من شرور البشر.

فماذا نفعل حين تأتينا معلومة تقول إن خريطتنا خاطئة وتحتاج إعادة رسم؟ نتجاهلها غالبا، دون وعي. وقد يتجاوز التجاهل السلبية: نتهم المعلومة بالزيف والخطر، ونحاربها، ونحاول أن نطوّع العالم ليطابق خريطتنا، فننفق في الدفاع عن رؤية بالية أكثر مما كانت ستكلفه مراجعتها.

التحويل: الخريطة التي انتهت صلاحيتها

هذا التمسك النشط بخريطة قديمة هو أساس كثير من المرض النفسي، ويسميه الأطباء النفسيون التحويل. ويقدم بيك تعريفه الخاص: **التحويل** (Transference) هو مجموعة طرق الإدراك والاستجابة للعالم التي تكونت في الطفولة، وكانت مناسبة تماما لبيئة الطفولة بل منقذة أحيانا، ثم نُقلت إلى بيئة الرشد حيث لم تعد مناسبة.

ومثاله فني حاسوب لامع في أوائل الثلاثين، تركته زوجته وأخذت طفليه، فجاء إلى العلاج أملا في استعادتهما لأنها اشترطت ذلك. شكواها منه غيرة غير معقولة مع برود وبعد وقلة تواصل، وتنقل دائم بين الوظائف. منذ المراهقة اصطدم بالشرطة مرارا وسُجن ثلاث مرات، وترك دراسة الهندسة لأن أساتذته «منافقون كالشرطة»، ولم يبق في وظيفة أكثر من سنة ونصف رغم الطلب على مهارته، ورؤساؤه عنده «كذابون محتالون». وعبارته المفضلة: لا يمكنك أن تثق بأحد. وصف طفولته بأنها «عادية»، لكنه روى ببرود خيبات متكررة: والدان وعداه بدراجة في عيد ميلاده ونسيا، ونسيا عيد ميلاده مرة، ووعدا بنزهات ولم يفيا، ونسيا أن يأخذاه من حفلات واجتماعات.

ما حدث في تحليل بيك أن الطفل أدرك في منتصف طفولته، بعد خيبات متتالية، أنه لا يستطيع الوثوق بوالديه، فارتاح، لأنه كفّ عن انتظار ما لا يأتي فقلّت خيباته. لكن الطفل لا يملك ما يقارن به، فوالداه عنده هما العالم، فلم تكن الخلاصة «لا أثق بوالديّ» بل «لا أثق بالناس». بهذه الخريطة دخل الرشد، فاصطدم بكل سلطة، وكل صدام أكد الخريطة. وكان أمامه فرص كثيرة لمراجعتها، لكنه رفضها لثلاثة أسباب: أن تعلّم الثقة لا يكون إلا بالمخاطرة

بالثقة، وهذا خروج عن الخريطة؛ وأن المراجعة تعني الاعتراف بأن والديه لم يحباه وأن طفولته لم تكن عادية، وهو اعتراف شديد الألم؛ وأن عدم الثقة كان تكيفا ناجحا مع واقع طفولته، والتخلي عن تكيف نجح صعب جدا. فلم يبق له من يثق به إلا طفلاه، لأنهما وحدهما لا سلطة لهما عليه.

وفشل العلاج بالطريقة نفسها: طلب موعد السبت ثم انقطع لعمل في تنسيق الحدائق، فنقله بيك إلى الخميس فانقطع بسبب ساعات إضافية، ثم إلى الاثنين فانقطع للسبب نفسه، مع اعترافه بأن الساعات الإضافية غير إلزامية. ثم اشترط أن يتصل كل اثنين في الرابعة ليقول هل سيأتي. رفض بيك أن يعلق برنامجه كل أسبوع، فرآه المريض متصلبا لا يهتم إلا بوقته ولا يُوثق به، وانتهى العلاج، وصار المعالج معلما آخر على الخريطة القديمة.

والعلاج النفسي، حين يكون التحويل حاضرا، عملية مراجعة للخريطة. يأتي المرضى لأن خرائطهم لا تعمل، ثم يقاومون مراجعتها خطوة خطوة. والتحويل لا يقتصر على العيادة: هو حاضر بين الآباء والأبناء والأزواج والرؤساء والمرؤوسين، بل بين الأمم. ويتساءل بيك عن الخريطة التي حملها قادة بلده إلى حرب فيتنام، وكيف صاغتها سنوات الكساد والحرب العالمية، وهل كانت مناسبة لواقع الستينيات.

ويختم: الحقيقة تُتجنب حين تؤلم، ولا نراجع خرائطنا إلا بانضباط يتغلب على الألم، أي بإخلاص تام للحقيقة نعدّها فيه أهم لمصلحتنا من راحتنا. و«الصحة النفسية عملية مستمرة من الإخلاص للواقع مهما كلف الأمر».

الانفتاح على التحدي

ماذا تعني حياة الإخلاص التام للحقيقة؟ يجيب بيك بثلاثة أمور.

أولا: فحص الذات بلا انقطاع. لا نعرف العالم إلا من خلال علاقتنا به، فلا بد أن نفحص الفاحص مع ما يفحصه. ولهذا يُشجَّع الأطباء النفسيون على أن يخضعوا هم أنفسهم للعلاج في تكوينهم، ولا يستجيب كلهم. ومن يفحص العالم ولا يفحص نفسه قد يكون كفئا، لكنه لا يكون حكيما؛ فالحكمة تأمل مع عمل. ويستغرب بيك آباء يقولون لأبنائهم «أنت تفكر كثيرا»، مع أن قدرتنا على التفكير وفحص الذات هي أكثر ما يجعلنا بشرا.

ثانيا: قبول التحدي من الآخرين. لا نتأكد من صحة خريطتنا إلا إذا عرضناها على نقد غيرنا من صانعي الخرائط، وإلا عشنا في نظام مغلق نعيد تنفس هوائنا. لكننا نصدّ التحدي: نقول للطفل «لا تجادلني، أنا أبوك»، ونفهم الزوج أن نقدنا سيجعل العيش معنا مرّا، ويلوّح المسنّ بضعفه، والرئيس بالفصل. وفي هامش يروي بيك أنه كُلّف بتحليل الأسباب النفسية لمجزرة ماي لاي وتغطيتها، فرُفضت توصياته البحثية لأن البحث لا يمكن إبقاؤه سرا وقد يفتح باب أسئلة جديدة؛ فغُطّي تحليل التغطية نفسه. ويرى أن المؤسسات كلها، حكومية وتجارية وجامعية وخيرية، تحمي نفسها من التحدي، وتحتاج أن تبني الانفتاح في بنيتها.

والميل إلى تجنب التحدي طبيعي في الإنسان، لكن الطبيعي ليس قدرا: من الطبيعي أيضا ألا ننظف أسناننا. والانضباط الذاتي كله تعليم النفس ما ليس طبيعيا حتى يصير طبيعة ثانية. ولا فعل أقل طبيعية، فأكثر إنسانية في رأيه، من الدخول في العلاج النفسي: أن تعرض نفسك لأعمق تحدٍّ من إنسان آخر وتدفع له مقابل ذلك. ولهذا يعدّه بيك فعل شجاعة، ويرى أن من لا يدخلون العلاج يمنعهم نقص الشجاعة أكثر من نقص المال، وأن كثيرا ممن

يدخلونه أقوى وأصح من المتوسط. لكن أكثر المرضى يأتون طلبا للراحة لا للتحدي، فيهرب بعضهم حين يكتشف أن العلاج يسند ويتحدى معا.

ويذكر وسيلة **التداعي الحر** (Free Association): يُطلب من المريض أن يقول كل ما يخطر له مهما بدا تافها أو محرجا، وإن خطر له أمران فليقل الذي يتحرج منه أكثر. من يلتزم بها يتقدم سريعا، ومن يقاوم يتكلم كثيرا ويسقط التفاصيل الحاسمة، كامرأة تتحدث ساعة عن طفولتها ولا تذكر أن زوجها واجهها صباحا بأنها سحبت من حسابهما ألف دولار فوق رصيده. وتحويل الجلسة إلى «مؤتمر صحفي» صورة خفية من الكذب. ويذكر امرأة صارت تسرّح شعرها بعد كل جلسة لأنها لم تخبر زوجها أنها تستلقي على أريكة التحليل وتخشى سخريته: فالعلاج لا يكتمل حتى يصير الانفتاح طريقة حياة خارج الجلسة.

ثالثا: الصدق التام. أي مراقبة مستمرة لكلامنا وطريقة قوله حتى يطابق الحقيقة كما نعرفها. والكذب محاولة لتجنب ألم التحدي، ولا يختلف كذب رئيس دولة في فضيحة سياسية عن كذب طفل في الرابعة على أمه في المصباح المكسور. وما دام التحدي مشروعا، فالكذب التفاف على معاناة مشروعة، فهو منتج للمرض.

ومن هنا يميز بيك بين **الاختصار المشروع وغير المشروع**. من حقنا أن ننمو بأسرع ما يمكن، فنأخذ كل اختصار مشروع: أن تدرس ملخصا جيدا لكتاب بدل الكتاب كله قبل امتحان اختصار مشروع، أما الغش فلا، لأنه يمنح الشهادة دون المعرفة فتصير الشهادة كذبة وتصير حياة صاحبها دفاعا عن الكذبة. والعلاج النفسي اختصار مشروع للنمو يُهمَل كثيرا بحجة «لا أريد عكازا»، والعلاج ليس عكازا أكثر مما المطرقة والمسامير عكاز للنجار. لكنه قد يُطلب اختصارا غير مشروع: والدان يريدان أن يغيّر الطبيب ابنهما دون أن يمسّ زواجهما المضطرب الذي يعرفان أنه وراء مشكلة الابن، ثم يتنقلان بين أربعة أطباء ويقولان «جربنا كل شيء».

ونحن نكذب على أنفسنا أيضا، وأخطر الأكاذيب الشائعة في رأيه: «نحن نحب أطفالنا حقا» و«والدانا أحبّانا حقا». ولذلك يسمي العلاج «لعبة الحقيقة»، ويرى أن من جذور المرض النفسي دائما شبكة متداخلة من الأكاذيب التي قيلت لنا والتي قلناها لأنفسنا، ولا تُقتلع إلا في جو صدق كامل يبدأ بصدق المعالج نفسه.

حجب الحقيقة

يقسم بيك الكذب قسمين. **الكذبة السوداء** قول نعرف أنه كاذب. و**الكذبة البيضاء** قول صحيح في ذاته لكنه يحذف جزءا مهما من الحقيقة. وكون الكذبة بيضاء لا يجعلها أقل كذبا ولا أقل ضررا: الحكومة التي تحجب المعلومات بالرقابة ليست أكثر ديمقراطية من التي تكذب، والمريضة التي سكتت عن مسألة الحساب عطّلت علاجها كما لو كذبت صراحة. بل حجب المعلومة الأساسية أكثر صور الكذب شيوعا، وأصعبها كشفا، فهو أخطر.

والكذب الأبيض مقبول اجتماعيا بحجة ألا نجرح المشاعر، ثم نشكو سطحية علاقاتنا. ويحجب الوالدان عن أطفالهما خلافاتهما ومشاعرهما نحو الأجداد وأمراضهما ومخاطراتهما المالية، باسم حمايتهم. لكن الأطفال يعرفون في الغالب، فتكون النتيجة حرمانا لا حماية: يُحرمون معرفة المال والمرض والزواج والناس، والطمأنينة التي يمنحها الحديث المفتوح، وقدوة الصدق. وعند بعض الوالدين تكون «الحماية» حبا في غير موضعه، وعند آخرين غطاء لرغبة في ألا يتحداهم أبناؤهم وفي إبقاء سلطتهم.

لكن الصدق التام قد يتعارض فعلا مع حاجة الآخرين إلى الحماية. فالزوجان السعيدان قد يذكران الطلاق احتمالا بينهما دون جدية، وإبلاغ الطفل بذلك عبء لا مبرر له، لأن فكرة الطلاق تهدد أمانه تهديدا لا يملك معه منظورا. والمعالج قد يحجب تفسيرا لم يتهيأ المريض له: يروي بيك أنه في سنته الأولى فسّر لمريض في الجلسة الرابعة حلما يكشف قلقا عميقا لم يكن المريض مستعدا لمواجهته، رغبة منه في أن يبدو بارعا، فانقطع المريض ثلاث جلسات وكاد يضيع منه ومن كل معالج.

فما القواعد لمن أخلص للحقيقة؟ يضع بيك سبعا:

1. لا تقل باطلا أبدا.
2. تذكّر أن حجب الحقيقة كذب محتمل دائما، وأن كل حجب قرار أخلاقي مهم.
3. لا تبن قرار الحجب على حاجة شخصية: حاجة إلى السلطة، أو إلى أن تكون محبوبا، أو إلى حماية خريطتك من التحدي.
4. ابنه دائما وكليا على حاجة من تحجب عنه الحقيقة.
5. تقدير حاجة الآخر مسؤولية معقدة لا تُحسن إلا بحب حقيقي له.
6. العامل الأول في هذا التقدير قدرة الشخص على أن يستعمل الحقيقة لنموه.
7. نحن نميل إلى التقليل من هذه القدرة لا إلى المبالغة فيها.

ويحتاج من يعمل في مؤسسة أو سياسة أن يحجب بعض آرائه أحيانا ليُقبل في دوائر القرار، لكن من جعل فاعليته غاية وحيدة لا يقول إلا ما لا يحرك الماء فقد ضيّع نزاهته وهويته. والطريق بين الأمرين ضيق، وقليل من المسؤولين يسلكونه بنجاح.

والصدق عبء دائم، ولهذا يختار أكثر الناس حياة محدودة الصراحة. لكن المكافأة أكبر: المنفتحون ينمون دائما لأن خرائطهم تُتحدى دائما، ويبنون علاقات حميمة أنجح، ولا يحتاجون إلى التخفي ولا إلى كذبة جديدة تغطي قديمة. والطاقة التي يحتاجها الصدق أقل من التي يحتاجها التكتم؛ وكلما صدقت سهل الصدق، وكلما كذبت احتجت إلى الكذب. ومن يعيش في العلن يتحرر من الخوف.

الموازنة

الأداة الرابعة هي **الموازنة** (Balancing): الانضباط الذي يمنح المرونة، أو «انضباط الانضباط». فالشجاع يدفع نفسه إلى الصدق التام، ويقدر مع ذلك على حجب بعض الحقيقة حين يلزم؛ والحر يتحمل مسؤوليته كاملة، ويقدر مع ذلك على رفض ما ليس مسؤوليته؛ والمنظم يؤجل الإشباع ويرعى المستقبل، ويقدر مع ذلك على العيش في الحاضر والعفوية حين لا تكون مدمرة.

ومثاله الغضب. الغضب انفعال غرسه التطور فينا لنحمي «أرضنا» الجغرافية والنفسية، ولولاه لداسنا الآخرون. لكننا نكتشف كثيرا بعد التدقيق أن الآخر لم يقصد التعدي، أو أن الرد بالغضب ليس في مصلحتنا. فلا بد أن تنظم مراكز

الحكم في الدماغ مراكز الانفعال، وأن نقدر على التعبير عن الغضب وعلى عدم التعبير عنه، وأن نعبر عنه بطرق مختلفة: بعد تروٍّ طويل أحيانا وفورا أحيانا، ببرود أحيانا وبحرارة أحيانا، وأن نطابق الأسلوب المناسب مع الوقت المناسب. وهذا نظام استجابة مرن معقد لا يكتمل غالبا قبل الرشد أو منتصف العمر، وقد لا يكتمل.

وكثير من العلاج النفسي محاولة لجعل نظام الاستجابة عند المريض أكثر مرونة. ويذكر امرأة شجاعة في الثانية والثلاثين لديها فصام، كانت تعرف حلّين فقط في علاقاتها بالناس: أن تفتح بابها للجميع فتتأذى، أو تغلقه دون الجميع فتنعزل، وكان اكتشافا مذهلا لها أن للقرب درجات. وكانت تشعر أن كل هدية أو دعوة تستلزم رسالة شكر طويلة مكتوبة باليد كاملة الصياغة، فلا تحتمل العبء، فإما ألا تكتب أبدا وإما أن ترفض الهدايا والدعوات كلها؛ وأدهشها أن بعض الهدايا لا تحتاج رسالة، وأن بعضها تكفيه سطور قليلة.

وجوهر الموازنة **التخلي**. يتذكر بيك صباحا في التاسعة من عمره: كان قد تعلم ركوب الدراجة حديثا، ونزل تلا شديد الانحدار ينتهي بمنعطف حاد، فأبى أن يضغط المكابح ويتخلى عن نشوة السرعة، فطار إلى الغابة ونزف والتوت عجلته على شجرة. فقد توازنه. والموازنة انضباط لأن التخلي مؤلم، لكن فقدان التوازن أشد ألما من التخلي الذي يحفظه. وفي منعطفات الحياة نتخلى دائما عن أجزاء من أنفسنا، والبديل الوحيد ألا نسير أصلا، وهو ما يختاره أكثر الناس فيتوقفون في منتصف الطريق.

ثم ينتقل من التخلي الصغير (عن السرعة أو عن رسالة شكر متقنة) إلى التخلي الكبير عن سمات في الشخصية وأنماط سلوك وأيديولوجيات وأساليب حياة. وقصته مع ابنته ذات الأربعة عشر عاما مثال عليه: أراد أن يقضي معها مساء سعيدا فلعبا الشطرنج، وكانت ليلة دراسة، فطلبت في التاسعة أن يسرع لأنها تستيقظ في السادسة. رأى أن عليها أن تتخلى قليلا عن صرامتها في النوم، فأبطأ وأصر على أن الشطرنج لعبة جادة، حتى انفجرت باكية وأعلنت استسلامها وصعدت إلى غرفتها. شعر كأنه عاد إلى الطفل النازف بجانب دراجته. احتاج ساعتين ليعترف بأنه أفسد المساء لأن رغبته في الفوز صارت أهم من علاقته بابنته. ثم اكتأب: الرغبة في الفوز خدمته طوال حياته، فكيف يلعب بحماس دون جدية؟ لكنه كان يعرف أن هذا النمط سيبعد أبناءه عنه. وانتهى الاكتئاب حين تخلى عن جزء من رغبته في الفوز؛ يقول إن ذلك الجزء مات، وإنه قتله برغبته في أن ينجح أبا، وإنه لا يفتقده.

صحة الاكتئاب

ما جرى لبيك مع ابنته صورة صغيرة لما يمر به المرضى في العلاج بصورة أكبر ومرات كثيرة. فترة العلاج المكثف فترة نمو مكثف، وكل نمو يستلزم التخلي عن قدر مناسب من «الذات القديمة». والتخلي يبدأ أحيانا قبل الموعد الأول: قرار طلب المساعدة نفسه تخلٍّ عن صورة «أنا بخير»، وهو صعب على الرجال خاصة في ثقافة تساوي بين طلب المساعدة والضعف وقلة الرجولة.

وهنا أطروحة الفصل. الشعور المصاحب للتخلي عن شيء نحبه، أو عن جزء مألوف منا، هو الاكتئاب. ولما كان النمو يستلزم التخلي، كان **الاكتئاب** في رأي بيك ظاهرة طبيعية صحية في أساسها، ولا يصير مرضيا إلا إذا تعطّلت عملية التخلي فطال ولم يُحلّ باكتمالها. وفي الهامش يذكر أن من أقوى ما يعطّل التخلي خبرات طفولة انتزع فيها الوالدان أو القدر من الطفل أشياء قبل أن يكون مستعدا للتخلي عنها، فيصير شديد الحساسية للفقد ويتمسك بالأشياء أكثر

من غيره. ويقترح لنوع من الاكتئاب العصابي المزمن جذره إصابة القدرة على التخلي نفسها اسم «عصاب التخلي» (Giving-up Neurosis)، وهو اقتراح خاص به لا تصنيف معتمد.

والاكتئاب من أكثر ما يدفع الناس إلى العلاج، فهم في الغالب قد بدأوا عملية نمو قبل أن يأتوا، ووظيفة المعالج أن يساعدهم على إتمامها. لكنهم لا يعرفون ذلك، ويطلبون أن «تعود الأمور كما كانت». واللاوعي في رأي بيك يعرف أن ما كان لم يعد ممكنا، فيبدأ التخلي في مستواه ويظهر الاكتئاب، والمريض يقول إنه لا يعرف لماذا هو مكتئب. واللاوعي عنده متقدم على الوعي بخطوة، وهي فكرة يعود إليها في القسم الأخير.

ويضع «أزمة منتصف العمر» في سياق أوسع: هي واحدة من الأزمات أو المراحل الحرجة التي وصفها إريك إريكسون (ثماني أزمات، وقد تكون أكثر). ما يجعلها أزمات أن اجتيازها يستلزم التخلي عن أفكار عزيزة وطرق قديمة، ومن لا يحتمل الألم يتمسك بالقديم فلا يجتاز الأزمة ولا يذوق فرح الولادة الجديدة. ويسرد بالترتيب التقريبي ما ينبغي التخلي عنه في حياة ناجحة:

- حال الرضيع الذي لا يُطلب منه شيء.
- وهم القدرة المطلقة.
- الرغبة الطفلية في الاستئثار التام بأحد الوالدين (بالمعنى الأوديبي في التحليل النفسي).
- اعتمادية الطفولة.
- الصور المشوهة للوالدين.
- وهم الإمكانات المفتوحة بلا حدود في المراهقة.
- «حرية» عدم الالتزام.
- رشاقة الشباب.
- جاذبية الشباب وفتوّته.
- وهم الخلود.
- السلطة على الأبناء.
- أشكال السلطة الدنيوية.
- استقلال الصحة الجسدية.
- وفي النهاية، الذات والحياة نفسها.

ملاحظة الملخِّص على الاكتئاب. فكرة بيك صحيحة حين نقصد الحزن الطبيعي المصاحب للفقد والتحول، وهو ما نسميه في الكلام العادي اكتئابا. لكن «الاضطراب الاكتئابي الجسيم» في DSM-5-TR شيء آخر: أعراض محددة تستمر أسبوعين على الأقل وتسبب ضيقا أو اختلالا واضحا. والدليل نفسه يقر بأن الاستجابة لفقد كبير قد تشبه نوبة الاكتئاب وتكون مفهومة، لكنه يطلب الحكم العيادي في حضور نوبة اكتئاب إلى جانب الحزن الطبيعي. فلا يُقرأ عنوان

الفصل على أن الاكتئاب كله صحي أو أن علاجه غير لازم؛ الاكتئاب الذي يطول ويعطّل الحياة، وخاصة مع أفكار الموت، يحتاج مختصا. وقد بالغ الملخص الأصلي حين جعل الاكتئاب «إشارة صحية» بإطلاق، وبيك نفسه يقيّده بأن يكون جزءا من تخلٍّ يكتمل.

التخلي والولادة الجديدة

آخر ما في القائمة، التخلي عن الذات والحياة، يبدو لكثيرين قسوة من القدر، خاصة في الثقافة الغربية التي تقدس الذات وترى الموت إهانة. ويرى بيك العكس: في التخلي عن الذات يجد الإنسان أدوم فرح، والموت هو ما يعطي الحياة معناها، وهذا عنده «السر» الذي تحمله الأديان.

والتخلي عن الذات يحدث تدريجيا، ومنه صورة مؤقتة يخصها بالذكر لأنها شرط لكل تعلم مهم في الرشد، يسميها **التعليق** أو الوضع بين قوسين (Bracketing): أن نوازن بين حاجتنا إلى استقرار الذات وتأكيدها وحاجتنا إلى معرفة جديدة، بأن نضع ذواتنا جانبا مؤقتا لنفسح مكانا لما هو جديد. وينقل عن اللاهوتي سام كين وصفا لهذا الانضباط مضمونه أن الإدراك الناضج يقتضي أن نعي تحيزاتنا الموروثة من تاريخنا الشخصي، فنُسكت المألوف ونرحب بالغريب، وإلا صارت كل لحظة حاضرة تكرارا لما رأيناه.

ومن التعليق يستخرج بيك أهم حقيقة في التخلي والانضباط عامة: ما نكسبه أكثر مما نتخلى عنه. الانضباط عملية توسيع للذات. وألم التخلي ألم موت، لكن موت القديم ولادة الجديد؛ فلكي تولد فكرة أو نظرية أفضل لا بد أن تموت القديمة. وينقل عن سينيكا أن المرء يحتاج طوال حياته أن يتعلم كيف يعيش، وما هو أعجب أن يتعلم طوال حياته كيف يموت. وكلما مضى المرء أبعد في الطريق كثرت ولاداته فكثرت موتاته: فرح أكثر وألم أكثر.

فهل يمكن التحرر من الألم النفسي؟ جوابه: نعم ولا. نعم، لأن المعاناة إذا قُبلت تماما كفت بمعنى ما أن تكون معاناة، ولأن الممارسة المستمرة للانضباط تقود إلى الإتقان فيصير المتقدم روحيا كالراشد أمام ما يؤلم الطفل، ولأن الناضج روحيا محب استثنائي يرافق حبه فرح استثنائي. ولا، لأن العالم في حاجة ماسة إلى الكفاءة، والكفء المحب لا يحجب كفاءته كما لا يحجب الطعام عن رضيع جائع، فيُدعى إلى الخدمة وإلى ممارسة السلطة، وممارسة السلطة تعني اتخاذ قرارات، والقرار بوعي كامل أشد إيلاما من القرار بوعي مبتور. ومثاله قائدان يقرران إرسال فرقة من عشرة آلاف جندي إلى المعركة: أحدهما يراها وحدة في خطة، والآخر يرى كل حياة وكل أسرة؛ والقرار أسهل على الأول لأنه بتر وعيه هربا من الألم. والأمر نفسه في مدير الشركة والطبيب والمعلم والوالد. وأفضل متخذي القرار عنده أشدهم معاناة في قراراتهم مع بقاء قدرتهم على الحسم، والقدرة على المعاناة ربما كانت أفضل مقياس لعظمة الإنسان، والعظماء مع ذلك فرحون. ولهذا ينصح من يريد أن يهرب من الألم ألا يطلب مستويات أعلى من الوعي.

وكلمته الأخيرة في الموازنة: لا تتخلى إلا عما تملك. من تخلى عن الفوز دون أن يفوز بقي خاسرا. لا بد أن تبني هوية قبل أن تتجاوزها، وأنا قبل أن تفقدها. ويحذر ممن يريدون اختصارا إلى القداسة بتقليد مظاهر القديسين، كالاعتزال في الصحراء، دون أن يمروا بالبداية والوسط.

خلاصة القسم الأول

يعرّف بيك الانضباط في آخر القسم بأنه منظومة من التقنيات للتعامل البناء مع ألم حل المشكلات بدل تجنبه. وهي أربع تقنيات مترابطة قد تُستعمل معا في فعل واحد: تأجيل الإشباع، وقبول المسؤولية، والإخلاص للحقيقة، والموازنة. ويقرّ بأنه ربما أغفل تقنية أخرى، ويستبعد ذلك. أما التغذية الراجعة الحيوية والتأمل واليوغا والعلاج النفسي نفسه فيراها «وسائل مساعدة تقنية» نافعة لا تقنيات أساسية؛ فالتقنيات الأربع وحدها، إن مورست بصدق ودون انقطاع، تكفي للنمو. والقوة والطاقة والإرادة لاستعمالها يمنحها الحب.

القسم الثاني: الحب

تعريف الحب

إذا كان الانضباط وسيلة النمو، فما الذي يمنحه الدافع والطاقة؟ جواب بيك: الحب. ويبدأ معترفا بأن الحب أكبر من أن يُفهم أو يُقاس أو يُحصر في كلمات، وأن أحدا لم يصل في علمه إلى تعريف مرضٍ له، ولذلك قسّموه أنواعا (الإيروس والفيليا والأغابي، والحب الكامل والناقص). ومع ذلك يجرؤ على تعريف واحد: **الحب** هو «إرادة بسط الذات من أجل رعاية النمو الروحي للذات أو للآخر».

ثم يعلّق على التعريف بخمس ملاحظات:

1. **تعريف غائي** (teleological): يعرّف السلوك بغايته، وهي النمو الروحي. والعلماء يتوجسون من التعريفات الغائية، لكنه وصل إليه بالملاحظة العيادية لا بالاستنتاج، لأن مرضاه يخلطون كثيرا في معنى الحب. ومثاله شاب خجول قال إن أمه أحبته حبا جعلها ترفض أن يركب حافلة المدرسة حتى سنته الأخيرة في الثانوية، فكانت توصله وتعيده كل يوم. واحتاج علاجه أن يتعلم أن دافع أمه ربما لم يكن الحب. فالفارق بين الحب وما يشبهه هو الغاية الواعية أو اللاواعية في ذهن صاحبه.
2. **عملية دائرية**: بسط الذات من أجل نمو الآخر ينمّي الذات نفسها، فنحن نتطور بأن نمد أيدينا نحو التطور.
3. **يشمل حب الذات**: لا نستطيع أن نحب غيرنا إن لم نحب أنفسنا، كما لا نستطيع أن نعلّم أبناءنا الانضباط إن لم نكن منضبطين. ومن المستحيل أن نهمل نمونا من أجل نمو غيرنا، ونحن لا نكون مصدر قوة لغيرنا إن لم نرع قوتنا.
4. **يقتضي الجهد**: لا نتجاوز حدودنا إلا بتجاوزها، والتجاوز جهد. الحب يظهر في الخطوة الإضافية والميل الإضافي. «الحب ليس بلا جهد، بل هو جهد».
5. **الإرادة لا الرغبة**: الرغبة لا تتحول بالضرورة إلى فعل، أما الإرادة فرغبة بلغت من الشدة أن صارت فعلا، كالفرق بين «أود أن أسبح الليلة» و«سأسبح الليلة». فالرغبة في الحب ليست حبا. والحب فعل إرادة، أي نية وفعل معا، والإرادة تعني الاختيار: نحن نختار أن نحب أو ألا نحب، مهما ظننا أنفسنا محبين.

ولأن مرضاه دائما حائرون في طبيعة الحب، يقرر أن يبدأ بما ليس حبا.

الوقوع في «الحب»

أقوى المفاهيم الخاطئة وأوسعها انتشارا أن **الوقوع في الحب** (Falling in Love) حب، أو أحد مظاهره. والخطأ قوي لأن التجربة تُعاش ذاتيا بقوة كأنها حب. لكن فيها مشكلتين. الأولى أنها تجربة مرتبطة بالانجذاب بين الجنسين تحديدا: لا «نقع في حب» أبنائنا مهما أحببناهم، ولا أصدقائنا. والثانية أنها مؤقتة دائما: مهما كان الشخص، نخرج من حالة «الوقوع» إن طالت العلاقة. لا يعني ذلك أننا نكفّ عن حبه، بل أن النشوة التي تميز البداية تمضي دائما، وشهر العسل ينتهي دائما.

ولفهمها يحتاج بيك مفهوم **حدود الأنا** (Ego Boundaries). الرضيع في أشهره الأولى لا يميز نفسه من العالم: إذا تحرك تحرك العالم، وإذا جاع جاع العالم، ولا فرق عنده بين نفسه والسرير والغرفة والوالدين. ثم تعلّمه الخبرة الانفصال: أمه لا تأتي دائما حين يجوع، ولا تلعب دائما حين يريد، فيكتشف أن رغبته ليست أمرا لها، ومن هذا التفاعل تنمو بذرة الهوية. وحين يختل هذا التفاعل اختلالا جسيما (غياب الأم أو بديلها، أو مرضها النفسي الشديد) تنشأ هوية معيبة في أسسها. وفي السنة الأولى يتعلم الطفل أن هذه ذراعه وقدمه وصوته وأفكاره وألمه، ويعرف حجمه وحدوده الجسدية؛ ومعرفة هذه الحدود في الذهن هي حدود الأنا.

ثم تتواصل الحدود النفسية بعد الجسدية. بين الثانية والثالثة يواجه الطفل حدود قوته، فيتصرف كطاغية صغير يأمر والديه وإخوته، ويغضب غضب الملوك حين لا يطيعونه، ولهذا يسمي الأهل هذه السن «الثانية الرهيبة». ثم يلين في الثالثة حين يقبل عجزه النسبي، لكنه يبقى سنوات يهرب أحيانا إلى خيال الأبطال الخارقين. وبحلول منتصف المراهقة يعرف الشاب أنه فرد محدود بجسده وقوته، كائن هش لا يعيش إلا بالتعاون داخل مجتمع.

وخلف هذه الحدود وحدة موحشة. بعض الناس، ممن يسميهم الأطباء النفسيون الفصامي الطبع (schizoid)، يرون العالم بسبب صدمات طفولتهم خطرا لا أمل فيه، فيحتمون بحدودهم ويأنسون بوحدتهم. لكن أكثرنا يتألم من الوحدة ويتوق إلى الخروج منها. والوقوع في الحب يتيح هذا الخروج مؤقتا: جوهره عند بيك **انهيار مفاجئ لجزء من حدود الأنا** يسمح بدمج الهوية في هوية آخر، فتأتي النشوة وتختفي الوحدة: نحن والمحبوب واحد! وهو من بعض الوجوه نكوص إلى اندماج الرضيع بأمه، ومعه عودة لإحساس القدرة المطلقة: كل شيء ممكن، وسنقهر كل العقبات. ولا واقعية هذا الشعور هي لا واقعية الطفل ذي العامين الذي يظن نفسه ملك الأسرة.

ثم يقتحم الواقع هذه الوحدة الخيالية كما اقتحم خيال الطفل. تعود الإرادة الفردية مع مشكلات الحياة اليومية: هو يريد أن يدخر وهي تريد آلة غسل الصحون، هي تريد الحديث عن عملها وهو عن عمله، لا يحب أصدقاءها ولا تحب أصدقاءه. فتعود الحدود إلى مكانها شيئا فشيئا أو فجأة، ويعودان فردين. وعند هذه النقطة إما أن يحلا رابطهما، وإما أن يبدآ عمل الحب الحقيقي. ومن هنا عبارته اللافتة: الحب الحقيقي لا تمتد جذوره إلى شعور الحب، بل كثيرا ما يحدث حين يغيب الشعور، حين نتصرف بحب ونحن لا نشعر به.

ولماذا ليس الوقوع في الحب حبا حقيقيا وفق تعريفه؟ لثلاثة أسباب:

- **ليس فعل إرادة**: لا نختاره. قد نطلبه فلا يأتي، وقد يأتي في غير وقته، ومع من لا يناسبنا أو لا نحترمه، ولا نستطيع أن نقع في حب من نحترمه ونتمنى أن نرتبط به. يمكن للانضباط أن يضبط التجربة لا أن يصنعها؛ فالأطباء النفسيون مثلا يقع بعضهم في حب مرضاه ويقع المرضى في حبهم، فيكبحون انهيار الحدود بحكم واجبهم ودورهم، وقد يكلفهم ذلك معاناة كبيرة.
- **ليس بسطا للحدود بل انهيار جزئي مؤقت لها**: البسط جهد والوقوع بلا جهد، ويقع فيه الكسول كما يقع النشيط، وبعد أن تعود الحدود لا يكون المرء أكبر بالتجربة. أما الحدود التي تُبسط فتبقى مبسوطة؛ فالحب الحقيقي يوسّع الذات توسيعا دائما.
- **لا صلة له بقصد النمو**: غايته إن وُجدت إنهاء الوحدة وتأمينه بالزواج. نشعر أننا بلغنا القمة، ونرى المحبوب كاملا وعيوبه طرائف محببة.

فما هو إذن؟ يقول بيك إنه لا يعرف، لكنه «يشتبه» في أنه مكوّن غريزي من سلوك التزاوج، استجابة نمطية لدوافع ومثيرات داخلية وخارجية ترفع احتمال الارتباط فتخدم بقاء النوع؛ أو بعبارة يقرّ بأنها فجة: حيلة تلعبها جيناتنا على عقلنا لتوقعنا في الزواج. ولولا هذا النكوص المؤقت الوهمي، الذي لا يكون عمليا إلا لأنه مؤقت، لفرّ كثير من المتزوجين اليوم رعبا من واقعية عهود الزواج.

أسطورة الحب الرومانسي

ليؤدي الوقوع في الحب وظيفته، لا بد أن يحمل وهم الدوام. وتغذي هذا الوهم **أسطورة الحب الرومانسي** التي نتشربها من حكايات الطفولة: الأمير والأميرة يعيشان في سعادة إلى الأبد. وتقول الأسطورة إن لكل شاب فتاة واحدة «مكتوبة له» في النجوم، وإننا نعرفها بأننا نقع في حبها، فإذا تطابقنا لبّى كل منا حاجات الآخر إلى الأبد. فإذا ظهر الخلاف وانطفأت النشوة، فقد أخطأنا قراءة النجوم ولم يكن ذلك حبا حقيقيا، ولم يبق إلا الشقاء أو الطلاق.

يرى بيك أن الأساطير الكبرى عظيمة لأنها تحمل حقائق كبرى، أما هذه فكذبة مروعة، وإن كانت ربما ضرورية لأنها تشجع التجربة التي تدفع إلى الزواج. ويقول إنه يبكي في قلبه كل يوم تقريبا للخلط والعذاب الذي تسببه، ويسوق أمثلة: امرأة تخضع لزوجها خضوعا عبثيا لأنها تشعر بالذنب إذ لم تكن «تحبه» يوم تزوجته. ورجل نادم على أنه لم يتزوج امرأة كان زواجهما سيكون ناجحا لأنه لم يشعر نحوها بالهيام فظن أنها ليست «الشخص المناسب». وامرأة متزوجة منذ سنتين أصابها اكتئاب شديد بلا سبب ظاهر وتقول إن زواجها مثالي، ولم تقبل إلا بعد أشهر أنها خرجت من حالة الهيام وأن ذلك لا يعني أنها أخطأت. ورجل أصابه صداع مسائي شديد يرفض أنه نفسي جسدي ويؤكد أن زوجته كل ما تمنى، ولم يزل صداعه إلا بعد سنة حين اعترف بأن إسرافها يغيظه وواجهها به.

وحتى الأزواج الذين يعترفون بأن شهر العسل انتهى قد يتمسكون بالأسطورة فيقدّسون الالتصاق: يجلسون متلاصقين في العلاج الجماعي للأزواج، ويتكلم كل منهما باسم الآخر، ويدافع عن عيوبه، ويقدمان جبهة موحدة. ويقول بيك إنه وزوجته وزملاءه يضطرون إلى القول لأكثرهم إنهم «متزوجون أكثر من اللازم»، وإنهم يحتاجون مسافة نفسية قبل أن يعملوا على مشكلاتهم، فيطلبون أحيانا أن يجلسوا متباعدين، ويكررون: دع مريم تتكلم عن

نفسها، وزوجك قادر على الدفاع عن نفسه. والخلاصة أن قبول فردية كل من الزوجين وانفصاله هو الأساس الوحيد للزواج الناضج.

المزيد عن حدود الأنا

بعد أن نفى أن يكون الوقوع في الحب حبا، يعود بيك ليقول إنه قريب جدا من الحب الحقيقي، ولهذا كان الخلط قويا: فيه حبة حقيقة. فالحب الحقيقي أيضا يتعلق بحدود الأنا، لأنه بسط لها. ولكي نمد حدودنا نحو المحبوب لا بد أن يصير محبوبا عندنا أولا، أي أن ننجذب إليه ونستثمر فيه ونلتزم به. ويسمي الأطباء النفسيون هذه العملية **الاستثمار العاطفي** أو الشحن الوجداني (Cathexis). وحين نستثمر في شيء خارجنا ندخل تمثيله في أنفسنا.

ومثاله رجل هوايته البستنة: يحب حديقته، يقفز من فراشه صباح العطلة إليها، ويرفض السفر عنها، وقد يهمل زوجته من أجلها. وفي أثناء رعايتها يتعلم الكثير عن التربة والسماد والتشذيب، ويعرف تاريخ حديقته ونباتاتها ومشكلاتها. فالحديقة الموجودة خارجه صارت موجودة داخله أيضا، جزءا من هويته وحكمته؛ وبهذا اتسعت ذاته وانبسطت حدودها.

وما يحدث على مدى سنوات من الحب، أي من بسط الحدود من أجل ما نستثمر فيه، توسع تدريجي للذات، وإدخال للعالم الخارجي فيها، وتمدد ورقة في حدود الأنا، حتى يقل الفرق بين الذات والعالم. ومع ترقق الحدود نذوق نشوة شبيهة بنشوة الوقوع في الحب، لكنها تأتي من اندماج واقعي دائم مع جزء كبير من العالم لا من اندماج مؤقت غير واقعي مع شخص واحد. وهذا عنده «الاتحاد الصوفي»، ويستعين بتمييز أبراهام ماسلو بين **خبرة القمة** (Peak Experience)، ومثالها الوقوع في الحب، و**خبرة الهضبة** (Plateau Experience) التي تبقى: القمم لا تُلمح ثم تضيع، بل تُبلغ وتبقى.

والعلاقة الجسدية والحب أمران منفصلان في رأيه وإن اجتمعا، ويرى أن لحظة النشوة الجسدية يصحبها انهيار عابر لحدود الأنا كذلك، يذوب فيه المرء ثانية ثم يعود كما كان. والتصوف في جوهره اعتقاد بأن الواقع واحد، وأن إدراكنا للأشياء منفصلة وهم (يسميه الهندوس والبوذيون «مايا»). ومن هنا قول بعضهم إن الرضيع قبل نمو حدوده يعرف الواقع والكبار لا يعرفونه، وإن طريق الاستنارة نكوص إلى الطفولة. وهذه فكرة خطرة على مراهقين وشباب يهابون مسؤوليات الرشد فيظنون أنهم يستطيعون الانسحاب منها إلى «القداسة»؛ والذي يبلغونه بهذا الطريق ليس القداسة بل قد يكون الذهان.

فأكثر المتصوفة يفهمون ما قيل في ختام قسم الانضباط: لا تتخلى إلا عما ملكت. الرضيع قد يكون أقرب إلى الواقع، لكنه لا يعيش بلا والديه ولا يستطيع أن ينقل حكمته. والطريق إلى القداسة يمر بالرشد؛ لا بد أن تتصلب حدود الأنا قبل أن تلين، وأن تُبنى الهوية قبل أن تُتجاوز. والتحرر المؤقت من الحدود في الوقوع في الحب أو في العلاقة الجسدية أو بتأثير بعض العقاقير قد يمنح لمحة من النيرفانا لا النيرفانا نفسها، وأطروحة الكتاب أن النمو الروحي الدائم لا يُبلغ إلا بممارسة الحب الحقيقي بمثابرة. والخلاصة أن الوقوع في الحب ليس حبا، لكنه جزء من «خطة الحب»: يقودنا إلى التزامات قد يبدأ منها الحب الحقيقي، ويمنحنا تذوقا مسبقا لنشوة أدوم.

الاعتمادية

ثاني المفاهيم الخاطئة أن **الاعتمادية** حب. ويظهر أثرها حين يهدد شخص بالانتحار أو يكتئب اكتئابا معطّلا بعد فراق، قائلا: لا أستطيع العيش بدونه، أحبه كثيرا. ويرد بيك بأن هذا ليس حبا بل تطفّل: حين تحتاج آخر لتبقى، فلا اختيار ولا حرية في العلاقة. «الحب ممارسة حرة للاختيار»، والاثنان يتحابان حين يقدر كل منهما على العيش بدون الآخر ويختار مع ذلك أن يعيش معه.

ويعرّف الاعتمادية بأنها العجز عن الشعور بالاكتمال أو الأداء الكافي دون يقين بأن آخر يرعاك بنشاط. ويميزها من **حاجات الاعتماد**، وهي موجودة في كل إنسان مهما كان قويا ناضجا: الرغبة في أن نُدلّل ونُرعى دون جهد، وأن نجد في حياتنا صورة أم وصورة أب. هذه طبيعية ما دامت لا تحكم حياتنا؛ فإذا حكمتها صرنا اعتماديين. ويسمي ذلك «اضطراب الشخصية الاعتمادية السلبية» (Passive Dependent Personality Disorder)، ويرى أنه ربما كان أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا.

الاعتمادي السلبي منشغل بأن يُحَب فلا تبقى له طاقة ليحِب، كجائع يبحث عن طعام ولا يملك ما يعطيه. في داخله فراغ بلا قاع لا يمتلئ، وشعور دائم بأن «جزءا مني ناقص»، وتحمل ضعيف للوحدة، ولا هوية له إلا علاقاته. ومثاله عامل مكبس في الثلاثين جاء مكتئبا مرتجفا يفكر في الانتحار بعد ثلاثة أيام من رحيل زوجته وطفليه، وكانت قد هددت بالرحيل ثلاث مرات لإهماله التام لها وللأطفال. قال إنه لا يستطيع العيش بدونهم وإنه يحبهم كثيرا، مع اعترافه بأنه لم يكن يحادث أطفاله شهورا ولا يهتم بزوجته. ثم شرح: «أنا لا شيء الآن، لا أعرف من أنا». وبعد يومين جاء مبتهجا يقول إن كل شيء على ما يرام: تعرّف في الليلة السابقة إلى امرأة منفصلة مثله، وصار يشعر أنه إنسان من جديد، ولم يعد يحتاج إلى العلاج. وهذه سرعة التبدل علامة الاعتمادية: لا يهم على من يعتمدون ما دام هناك أحد، فعلاقاتهم شديدة في الظاهر سطحية في الحقيقة. ولأن الجوع شديد فهم لا يحتملون التأجيل: امرأة شابة جميلة ذكية كانت بين السابعة عشرة والحادية والعشرين تنتقل من علاقة إلى أخرى بعد ساعات من انتهاء سابقتها، مع رجال دونها في كل شيء، ثم تتشبث بالرجل وتطلب الدليل تلو الدليل على حبه حتى يختنق ويرحل. ولم تكسر الدائرة إلا بعد ثلاث سنوات من العلاج، حين قدّرت ذكاءها ومزاياها وميّزت جوعها من الحب.

وكلمة «السلبية» في التسمية لأن هؤلاء ينشغلون بما يفعله الآخرون لهم لا بما يفعلونه هم. سأل بيك مرة مجموعة من خمسة مرضى عزاب أين يريدون أن يكونوا بعد خمس سنوات، فأجابوا جميعا بصيغ مختلفة: متزوجين من شخص يهتم بنا حقا. لم يذكر أحد عملا أو إبداعا أو خدمة لمجتمعه أو قدرة على أن يحب. وقال لهم: إن كانت غايتك أن تُحَب فلن تبلغها؛ الطريق الوحيد لضمان أن تُحَب أن تكون جديرا بالحب، ولن تكون كذلك ما دامت غايتك أن تُحَب بسلبية.

وفي الزواج يتبادل الزوجان الأصحاء الأدوار أحيانا، فيطبخ الزوج ويدير الزوجة الحسابات مدة، وفي ذلك تنويع، وفيه أيضا تقليل للاعتماد المتبادل وتدريب لكل منهما على العيش إن فقد الآخر. أما الاعتماديون فيثبّتون الأدوار ويزيدون الاعتماد حتى يصير الزواج فخّا. وقد يتخلى أحدهما عن مهارة كانت عنده قبل الزواج، كالزوجة التي «لا تستطيع» القيادة بعد أن أصابها «رهاب» منها، فيصير الزوج سائقها في كل مشوار. ولأن هذا يشبع حاجات الطرفين لا يريانه مشكلة: سأل بيك مصرفيا ذكيا عن زوجته التي توقفت فجأة عن القيادة في السادسة والأربعين، فقال إن الطبيب

أرجع ذلك إلى سن اليأس ولا حيلة فيه. كانت آمنة لأنه مشغول بتوصيلها فلن يتركها، وكان آمنا لأنها لا تتنقل وحدها. زواج دائم آمن، لكنه ليس صحيا ولا محبا، لأن الأمان اشتُري بالحرية. ويكرر بيك لمرضاه: الزواج الجيد لا يكون إلا بين شخصين قويين مستقلين.

ومنشأ الاعتمادية السلبية غياب الحب: الفراغ الداخلي نتيجة مباشرة لعجز الوالدين عن تلبية حاجة الطفل إلى المودة والانتباه والرعاية، أو تقديمها بتقلب شديد. فيدخل الرشد بشعور «لا أملك ما يكفي» وبأن العالم بخيل لا يُتنبأ به، ويتشبث بما يجده يأسا حتى يدمر العلاقة التي يريد حفظها. وهي مع ذلك أبرز مظاهر خلل أوسع: نقص الانضباط، إذ لا يؤجل جوعه إلى الانتباه، ويرمي الصدق جانبا ليحفظ العلاقة، ويتمسك بعلاقات بالية، والأهم أنه لا يتحمل مسؤولية نفسه، فيرى الآخرين مسؤولين عن سعادته، فيبقى غاضبا لأنهم لن يملأوه أبدا. ولهذا يرى بيك أن أكثر اضطراب يظهره هؤلاء خارج علاقاتهم هو الإدمان؛ فهم «مدمنون على الناس»، فإذا لم يجدوهم لجأوا إلى المادة بديلا. والخلاصة: الاعتمادية تبدو حبا لأنها تشد الناس بعضهم إلى بعض بقوة، لكنها «ضد الحب»: تولد من فشل الحب وتورّثه، وتطلب الأخذ لا العطاء، وتغذي الطفولية لا النمو، وتأسر ولا تحرر، وتهدم العلاقات والناس.

ملاحظة الملخِّص على التشخيص. التسمية «الاعتمادية السلبية» من تصنيفات قديمة. والمقابل الحالي في DSM-5-TR هو **اضطراب الشخصية الاعتمادية** (Dependent Personality Disorder)، من المجموعة C، ومحوره حاجة واسعة مفرطة إلى أن يُرعى المرء تقود إلى الخضوع والتشبث وخوف الانفصال. ويصف الدليل سمة تطابق حالة عامل المكبس: يرتبط صاحب الاضطراب سريعا ودون تمييز بشخص آخر حين تنتهي علاقة وثيقة. لكن قول بيك إنه أكثر الاضطرابات شيوعا لا تسنده الأرقام الحالية؛ فانتشاره في المسوح التي يذكرها DSM-5-TR بين 0.4% و0.6%. فالأقرب أن بيك يصف نمطا اعتماديا شائعا في العلاقات، أوسع من الاضطراب التشخيصي.

استثمار عاطفي بلا حب

الاعتمادية لا تهتم بالنمو، لا بنمو صاحبها ولا بنمو من تعتمد عليه، وهي واحدة من سلوكات كثيرة نسميها حبا وهي استثمار عاطفي بلا اهتمام بالنمو.

نقول إن فلانا «يحب» المال أو السلطة أو الغولف. قد يعمل ستين أو ثمانين ساعة في الأسبوع ليجمع ثروة أو نفوذا، ثم نقول عنه إنه «رجل صغير». لأن المال والسلطة صارا غاية لا وسيلة إلى غاية روحية. والهوايات تغذية للذات، ونحتاجها لأن الروح تحتاج جسدا مرتاحا، و«القديسون ينامون والأنبياء يلعبون». لكن الهواية إذا صارت غاية صارت بديلا من النمو، كالمسنّ الذي لم يبق له هدف إلا تحسين نتيجته في الغولف ليشعر أنه يتقدم بينما توقف عن التقدم إنسانا. وفي المقابل قد يكون المال والسلطة وسيلة محبة: سياسي يتحمل السياسة ليصلح حال الناس، أو من يطلب المال ليعلّم أبناءه أو ليتفرغ للتأمل. فهؤلاء لا يحبون المال بل الإنسان.

والمشكلة أن استعمالنا كلمة «الحب» لكل ما نستثمر فيه يحجب الفرق بين الحكيم والأحمق. ووفق تعريفه لا نحب إلا البشر، لأنهم وحدهم في تصورنا يملكون روحا قادرة على نمو كبير (ويقر في الهامش بأن هذا التصور قد يكون خاطئا).

ويفصّل في الحيوانات الأليفة: نطعم الكلب ونلاعبه ونحزن عليه، فأين الفرق؟ ثلاثة فروق: تواصلنا معه محدود فنسقط عليه أفكارنا ومشاعرنا ونشعر بقرب قد لا يطابق الواقع؛ ونرضى عنه ما دامت إرادته توافق إرادتنا، والمدرسة الوحيدة التي نرسله إليها مدرسة الطاعة، أما الحب الحقيقي فيريد للآخر إرادة مستقلة؛ ونريد أن يبقى معتمدا علينا لا أن يكبر ويغادر. ومن هنا خطر أن يحب بعض الناس «حب الحيوان الأليف» فقط: جنود تزوجوا نساء من بلاد أخرى لا يتكلمن لغتهم فكان الزواج مثاليا، فلما تعلمت الزوجات اللغة ظهرت آراؤهن وأهدافهن المختلفة، فنما الحب عند بعضهم وانطفأ عند أكثرهم. وأحزن الأمثلة أمهات لا يحببن أطفالهن إلا رضّعا: أمهات مثاليات حتى الثانية، ثم ما إن يبدأ الطفل يؤكد إرادته حتى يسحبن استثمارهن منه ويشعرن برغبة ملحة في حمل جديد، وقد يرعين أطفال الجيران الرضّع ويهملن أطفالهن الأكبر. فتكون «الثانية الرهيبة» عند هؤلاء الأطفال نهاية تجربة أن يكونوا محبوبين، وكثيرا ما يكبرون بنمط اكتئابي أو اعتمادي.

فهذا «الحب» للرضّع والحيوانات والأزواج المطيعين نمط غريزي يمكن تسميته «غريزة الأمومة» أو «غريزة الوالدية». وهو كالوقوع في الحب: بلا جهد كبير، وليس اختيارا خالصا، يخدم بقاء النوع لا نموه، وقريب من الحب لأنه يبدأ روابط قد ينبت منها الحب الحقيقي. لكن رعاية النمو أعقد من أن توجهها غريزة. والأم التي أوصلت ابنها إلى المدرسة كانت ترعاه رعاية لا يحتاجها وتؤخر نموه، ومثلها الأم التي تحشو طفلها البدين بالطعام، والأب الذي يملأ الغرف بالألعاب والخزائن بالثياب، والوالدان اللذان لا يضعان حدا. «الحب ليس مجرد عطاء»: هو عطاء حكيم ومنع حكيم، ومدح حكيم ونقد حكيم، وجدال ومواجهة ودفع وجذب إلى جانب المواساة. والحكمة تعني الحكم، والحكم يحتاج تفكيرا وقرارا مؤلما لا غريزة.

«التضحية بالذات»

دوافع العطاء غير الحكيم كثيرة، ويجمعها أن «المعطي» يلبي حاجاته هو باسم الحب دون اعتبار لحاجات المتلقي الروحية. ومثاله رجل دين جاء على مضض لأن زوجته مكتئبة اكتئابا مزمنا وابنيه تركا الجامعة ويعيشان في البيت ويتلقيان علاجا نفسيا، وهو لا يرى لنفسه دورا في ذلك: يفعل كل ما يستطيع ولا تمر لحظة دون أن يفكر فيهم. اشترى لابنيه سيارتين ويدفع تأمينهما، ويأخذ زوجته أسبوعيا إلى عروض في المدينة يكرهها، ويقضي وقت فراغه يرتب ما يبعثرونه. وظهر في العلاج أن أباه كان عالما مشهورا لكنه أهمل أسرته إهمالا تاما وعاش حياة لاهية، فأقسم الابن أن يكون عكسه، ثم بنى على صورة «المحب الرحيم» حياته كلها بما فيها مهنته الدينية. لكنه لم يدرك بسهولة أنه يجعل أسرته أطفالا: يسمي زوجته «قطتي» وابنيه البالغين «صغيريّ». وكان عليه أن يتعلم أن الحب نشاط معقد يحتاج الرأس مع القلب، وأن المنع في وقته أرحم من العطاء في غير وقته، وأن تشجيع الاستقلال أحب من رعاية من يقدر على رعاية نفسه، وأن التعبير عن حاجاته وغضبه وتوقعاته ضروري لصحة أسرته. فتوقف عن الترتيب وراءهم وغضب صراحة، وأوقف دفع التأمين، واقترح أن تذهب زوجته وحدها إلى العروض. غضبوا أولا، ثم عاد أحد الابنين إلى الجامعة ووجد الآخر عملا وسكنا، ونمت الزوجة باستقلالها، وصار هو أنجع في عمله وأسعد.

وكان حبه المضلَّل قريبا من صورة أخطر هي **المازوخية الاجتماعية**: لا يقصد بيك المعنى الجنسي، وهو نادر، بل رغبة لاواعية في أن نؤذي ونؤذى في علاقاتنا اليومية. ومثالها النمطي امرأة تأتي مكتئبة بعد أن هجرها زوج قصّ عليها كل صنوف الإساءة عشرين سنة، طلقته فيها مرتين وعادت إليه مرتين. يتعاطف المعالج المبتدئ، ثم يراها بعد

شهرين من التحسن تعود إليه قائلة «لكني أحبه». وحين يتأمل يتذكر التلذذ الذي روت به إساءاته، وشعورها بالتفوق الأخلاقي، ولذة أن تراه يتوسل إليها لتقرر هي هل تقبله. فهي تحتاج الإساءة لتحفظ تفوقها وتنتقم، وغالبا ما أُذلّت في طفولتها. ومن كانت غايته الانتقام احتاج أن يعامله العالم بسوء ليبرر غايته. فالمازوخي يرى خضوعه للإساءة حبا، وهو في حقيقته ضرورة في بحثه عن الانتقام، ودافعه الكراهية.

ومن هنا خطأ ثالث شائع: أن الحب تضحية بالذات. كل ما نفعله نفعله لأننا اخترناه، ونختاره لأنه يرضينا أكثر من غيره؛ وما نفعله «من أجل» غيرنا يلبي حاجة فينا. والوالدان اللذان يقولان «يجب أن تكونوا شاكرين لكل ما فعلناه لكم» ينقصهما الحب غالبا. ومن يحب حقا يعرف لذة الحب، ويحب لأنه يريد. والحب يغيّر الذات، لكنه يبسطها ولا يضحي بها، ويملؤها ولا يستنزفها. فالحب أناني كاللاحب، وغير أناني معا؛ والفرق ليس في الأنانية بل في الغاية: غاية الحب الحقيقي النمو الروحي دائما.

الحب ليس شعورا

إذا كان الحب فعلا، فآخر المفاهيم الخاطئة الكبرى أنه شعور. كثيرون يشعرون بالحب ويتصرفون مع ذلك بطرق مدمرة، والمحب الحقيقي قد يتصرف بحب نحو شخص لا يحبه بل ينفر منه.

وشعور الحب في رأيه هو الانفعال المصاحب للاستثمار العاطفي، أي العملية التي يصير بها شيء مهما لنا فنودع فيه طاقتنا كأنه جزء منا؛ ويسمي سحب هذه الطاقة **سحب الاستثمار** (Decathexis). والخلط بين الاستثمار والحب مفهوم لتشابههما، لكن الفروق كبيرة: نستثمر في الجماد كالبورصة والجواهر؛ ونستثمر في إنسان دون أن نبالي بنموه، بل الاعتمادي يخاف نمو شريكه؛ وشدة الاستثمار لا صلة لها بالحكمة أو الالتزام، فغريبان قد يتعلق أحدهما بالآخر فجأة حتى لا يهمهما وعد ولا أسرة؛ والاستثمار قد يكون عابرا يُسحب بعد لحظات من بدايته.

أما الحب الحقيقي فيقتضي **الالتزام** والحكمة. ولهذا كان الالتزام أساس العلاقة العلاجية: لا يغامر المريض بتغيير كبير دون **تحالف علاجي** (Therapeutic Alliance) يشعر فيه بأن المعالج حليف ثابت. والالتزام لا يعني أن المعالج يرغب دائما في الاستماع، بل أنه يستمع سواء رغب أو لم يرغب. والزواج مثل ذلك: يعتني الزوجان بعلاقتهما بانتظام مهما كانت مشاعرهما. وحين تنقضي الغريزة ولا يرغب الزوجان في صحبة دائمة، يُختبر حبهما.

فالحب الحقيقي يتجاوز الاستثمار: يوجد معه أو بدونه، ومع الشعور أو بدونه. الحب مع الشعور أسهل وأمتع، لكن الحب بدونه ممكن، وفيه يتميز الحب الحقيقي. والكلمة المفتاح «الإرادة»: الحب إرادي لا انفعالي، ومن يحب حقا قرر أن يحب والتزم بذلك وُجد الشعور أو لم يوجد. ومن الضروري أحيانا ألا نتصرف وفق شعور الحب: قد يلقى المتزوج امرأة تجذبه فيقول في نفسه «أشعر بالميل إليك، لكني لن أفعل»، حفاظا على زواجه. وقد يرفض المعالج مريضا جذابا واعدا لأن وقته ملتزم به لمرضى أصعب. مشاعر الحب قد تكون بلا حد، لكن القدرة على الحب محدودة، فلا بد أن نختار من نوجه إليه إرادة الحب. «الحب الحقيقي ليس شعورا يغمرنا، بل قرار ملتزم مدروس».

والخلط يسمح بخداع النفس: رجل غارق في إدمانه بعيدا عن بيته يبكي ويقول إنه يحب أسرته وهي في أشد الحاجة إليه في تلك اللحظة، وآباء يهملون أطفالهم أبشع إهمال ويرون أنفسهم أحب الآباء. من السهل أن نجد دليل الحب

في مشاعرنا، ومن الصعب المؤلم أن نبحث عنه في أفعالنا. ولهذا «الحب هو ما يفعله الحب»، والحب واللاحب، كالخير والشر، ظاهرتان موضوعيتان لا ذاتيتان فقط.

عمل الانتباه

بعد ما ليس حبا، ينتقل بيك إلى ما هو حب. بسط الذات يكون ضد قصور الكسل فيسمى **عملا**، أو ضد مقاومة الخوف فيسمى **شجاعة**. فالحب عمل أو شجاعة موجهان إلى النمو الروحي، ولا استثناء في رأيه: ما ليس عملا ولا شجاعة ليس حبا.

وأهم صورة لعمل الحب **الانتباه**: حين نحب نحضر إلى نمو المحبوب ونرعاه. والانتباه يحتاج أن نضع انشغالاتنا جانبا (كما في التعليق) ونحرّك وعينا بجهد ضد قصور الذهن. وينقل عن رولو ماي أن جهد الإرادة هو في حقيقته جهد الانتباه.

وأهم صور الانتباه **الاستماع**، وأكثرنا يسيء الاستماع. ويروي أن عالم نفس صناعي لاحظ له أن ما نعلّمه للأطفال يتناسب عكسيا مع ما سيستعملونه: المدير يقرأ نحو ساعة في يومه، ويتكلم ساعتين، ويستمع ثماني ساعات، ونحن نعلّم القراءة كثيرا والكلام قليلا والاستماع لا شيء. ولا يدعو بيك إلى تطابق تام، لكنه يرى أن نعلّم الأطفال صعوبة الاستماع الجيد. ويروي أنه حضر محاضرة لرجل كبير في علاقة علم النفس بالدين، فاستمع بكل ما يقدر عليه ساعة ونصفا حتى تصبب عرقا في قاعة مكيفة وتصلبت رقبته وصدع رأسه، وفهم نحو نصف ما قيل، وخرج بأفكار باهرة. أما أكثر الحضور فقالوا إنه «لم يقل شيئا». كان استماعه فعل حب للمحاضر ولنفسه، والحب طريق في اتجاهين: ربما أحس المحاضر بانتباهه فكافأه ذلك.

ثم الاستماع إلى الأطفال، ويأخذ مثالا طفلا في السادسة لا يكف عن الكلام. أمام الوالدين خمس طرق، مرتبة من الأقل إلى الأكثر جهدا:

1. منع الكلام كليا، «يُرى الطفل ولا يُسمع»، فينشأ أطفال صامتون يراقبون من الزوايا.
2. ترك الطفل يتكلم دون استماع، فيكلم الهواء.
3. التظاهر بالاستماع مع ترديد «نعم، جميل».
4. الاستماع الانتقائي: التقاط ما يبدو مهما، والذهن لا يحسن الغربلة فيضيع كثير من القمح.
5. الاستماع الحقيقي بانتباه كامل يزن كل كلمة.

ولا يوصي بالخامسة دائما، فهي تستنزف الوقت والطاقة، وثرثرة ابن السادسة مملة في الغالب. المطلوب توازن: أحيانا يُطلب من الطفل أن يسكت (حين يقاطع أو يحاول السيطرة)، وأحيانا يثرثر لمتعته ولا يطلب شيئا، وأحيانا يكفيه التظاهر بالاستماع لأنه يريد القرب لا التواصل. ولحظات الاستماع الحقيقي قليلة نسبيا لكنها ضرورية، وكثير من الوالدين لا يعطونها، ويظنون أنهم يستمعون وهم يتظاهرون، وهذا خداع للنفس يغطي الكسل. فالاستماع الحقيقي يتطلب تركيزا كاملا لا تفعل معه شيئا آخر، ويتطلب جهدا أكبر من الاستماع إلى محاضر كبير، لأن كلام الطفل متقطع وموضوعه لا يعني الكبار.

ولماذا هذا الجهد؟ لخمسة أسباب: هو أوضح دليل على تقدير الطفل، فيشعر بقيمته؛ والطفل الذي يشعر بقيمته يقول أشياء ذات قيمة؛ ومن يستمع يكتشف أن في كلام الطفل حكمة حقيقية؛ وكلما عرفت طفلك أحسنت تعليمه؛ والطفل الذي يشعر بتقديرك يستمع إليك ويتعلم منك. فهي دائرة صاعدة: القيمة تصنع القيمة، والحب يولد الحب. ومع الأصغر يغلب التواصل غير اللفظي، لكنه يحتاج تركيزا كاملا أيضا، ومن يلاعب رضيعه بنصف قلب يخاطر بطفل بنصف قلب. والمراهق يحتاج وقت استماع كلي أقل، لكنه يحتاج حين يتكلم انتباها كاملا أكثر.

والحاجة إلى استماع الوالدين لا تنقضي. رجل مهني في الثلاثين يعالَج من قلق مرتبط بتدني تقدير الذات تذكر أكثر ما آلمه: في الثانية والعشرين كتب بحث تخرج نال به مرتبة الشرف، وترك نسخة منه سنة كاملة في غرفة الجلوس، وألمح مرارا إلى والديه، فلم يقرأه أحد منهما. كان يستطيع أن يتوسل إليهما، لكن الاهتمام الذي يُتوسل إليه لا يمنح قيمة.

والاستماع الحقيقي يتضمن التعليق: نضع أحكامنا وإطارنا ورغباتنا جانبا لنعيش عالم المتكلم من داخله، فنتسع ونتعلم. ولأنه يتضمن وضع الذات جانبا، فهو قبول كامل مؤقت للآخر، فيطمئن المتكلم ويفتح أعماقه. لكننا في العمل والعلاقات الاجتماعية نستمع غالبا انتقائيا وفي أذهاننا جدول أعمال. وفي الزواج، أنسب المواضع للاستماع، يضطر المعالجون إلى تعليم الأزواج أن يستمعوا، ويفشلون أحيانا. ويقترح بيك أن يتحادث الزوجان بموعد، وهو اقتراح يبدو لهم جافا غير رومانسي، لكن الاستماع لا يحدث أثناء القيادة أو الطبخ أو التعب. وحين يبدأ يقول أحدهما للآخر فرحا: «تزوجنا منذ تسع وعشرين سنة ولم أعرف هذا عنك».

ولا يصير الاستماع بلا جهد مهما تدرب المرء. يقول بيك إنه يضبط نفسه نحو ست مرات في الجلسة الواحدة شاردا، فيعتذر ويطلب الإعادة، والمرضى لا يغضبون بل يطمئنون إلى أنه يستمع في أكثر الوقت. والشعور بأن أحدا يستمع إليك علاجي في ذاته: في نحو ربع حالاته يتحسن المرضى، أطفالا وراشدين، تحسنا كبيرا في الأشهر الأولى قبل أي تفسير، وأهم أسباب ذلك في رأيه أنهم يُستمع إليهم حقا، ربما لأول مرة.

ومن صور الانتباه الأخرى مع الأطفال اللعب (لعبة الاختباء مع الصغير، والألعاب الأعقد مع الأكبر)، والقراءة لهم، ومساعدتهم في الواجبات، والنزهات العائلية، والخدمة المحضة كمراقبة طفل في الرابعة على الشاطئ أو توصيل المراهق في مشاويره. وكلها وقت مع الطفل، ونوعية الانتباه تتناسب مع شدة التركيز فيه. وفيه يعرف الوالدان طفلهما: هل يتقبل الخسارة، كيف يذاكر، متى يشجع ومتى يخاف، ويعلّمانه مهارات ومبادئ الانضباط، وهذا أساس العلاج باللعب. وكل ذلك ممل ومتعب في الغالب، فهو عمل، ولو كنا أكسل لما فعلناه. ولأن الحب عمل، فجوهر اللاحب **الكسل**، وهو الموضوع الخفي الذي يسري في القسمين، ويعود إليه بيك في القسم الأخير.

مخاطرة الفقد

بسط الذات يدخلنا أرضا جديدة فنتغير، والتغير مخيف دائما. والشجاعة ليست غياب الخوف بل الفعل رغم الخوف. ولذلك يقتضي الحب دائما مخاطرة، ويعدّ بيك منها أربعا.

الأولى مخاطرة الفقد. يصف امرأة في أواخر الأربعين تدخل مكان العبادة قبل البدء بخمس دقائق وتجلس في المقعد نفسه في آخره، وتخرج قبل الجميع، وتعتذر عن كل دعوة، وتعود إلى شقة ستائرها مسدلة دائما. تعمل طابعة صامتة، وتتغدى وحدها، ولا أصدقاء لها ولا هاتف ولا رسائل، وتقول إنها تستمتع بوحدتها، وكان لها كلب مات قبل

ثماني سنوات ولا يعوضه كلب آخر. حياتها كلها تجنب للمخاطرة، فضاقت ذاتها حتى كادت تتلاشى. فالحب يتجاوز الاستثمار لكنه يبدأ به، ومع كل استثمار مخاطرة فقد أو رفض: أحِبّ كل حي وسيموت، وثق بأحد وقد يؤذيك. ومن قرر ألا يخاطر بالألم حُرم الأبناء والزواج والطموح والصداقة، أي كل ما يجعل الحياة حية. الحياة الممتلئة ممتلئة بالألم، والبديل ألا نعيش.

وجوهر الحياة التغير، نموا واضمحلالا، ومن اختار الحياة اختار احتمال الموت. ويرجح بيك أن تلك المرأة مرت بتجربة موت مؤلمة فقررت ألا تعيشها ثانية ولو على حساب الحياة، فاختارت «موتا حيا». ويرى أن أكثر المرضى، وأكثر الناس لأن العصاب هو القاعدة لا الاستثناء، يجدون صعوبة في مواجهة حقيقة الموت. فإن عشنا ونحن نعرف أن الموت رفيقنا الدائم صار مستشارا حكيما يدلنا على حسن استعمال وقتنا المحدود، ومن هرب من الموت هرب من الحياة.

مخاطرة الاستقلال

أعظم المخاطر في رأي بيك مخاطرة أن نكبر، أي أن نقفز من الطفولة إلى الرشد النفسي، وهي قفزة لا يقفزها كثيرون؛ فربما بقي أكثر «الكبار» حتى موتهم أطفالا نفسيين لم ينفصلوا عن سلطة والديهم.

ويروي قصته في الخامسة عشرة. أُرسل في الثالثة عشرة إلى مدرسة داخلية مرموقة سبقه إليها أخوه، وهي جزء من مسار مرسوم إلى أرقى الجامعات ثم إلى نخبة المجتمع. لكنه شعر فورا بتعاسة لا يعرف سببها حتى اليوم: لم يتلاءم مع شيء فيها. حاول سنتين ونصفا أن يكيّف نفسه، وفي السنة الأخيرة لم يكن يفعل إلا النوم. ثم أعلن في عطلة الربيع أنه لن يعود. سأله أبوه كيف يرمي «أفضل تعليم يشتريه المال»، ولم يكن عنده جواب. أخذه والداه إلى طبيب نفسي قال إنه مكتئب واقترح إدخاله المستشفى شهرا، وأمهله يوما. في تلك الليلة، وهي المرة الوحيدة التي فكر فيها في الانتحار، شعر أنه عاجز وأنه ربما مجنون، فالعودة إلى المدرسة أمان وكل ما سواها مجهول. ثم جاءته من لاوعيه عبارة كأنها صوت غير صوته: الأمان الحقيقي الوحيد في الحياة أن تتذوق عدم أمانها. فقرر أن يكون نفسه، وقال للطبيب في الصباح إنه لن يعود إلى المدرسة وإنه مستعد لدخول المستشفى. أخذ مصيره بيده.

والنضج يحدث غالبا بقفزات صغيرة متعددة، كأول مرة يذهب فيها الطفل وحده إلى الدكان. ومن يراقب أصح الأطفال يرى الحماس للمغامرة والتراجع إلى المألوف جنبا إلى جنب، والتردد نفسه في الكبار، والمسنون خاصة يتمسكون بالمألوف. ويقول بيك وهو في الأربعين إنه ما يزال يكبر، وأبطأ مما ينبغي. والقفزات الكبيرة قد تأتي في أي سن: أم لثلاثة في الخامسة والثلاثين، متزوجة من رجل متسلط متصلب، تدرك أن اعتمادها عليه موت بطيء ويرفض كل محاولة لتغيير العلاقة، فتنفصل عنه وتحتمل لوم الناس. ورجل أعمال في الثانية والخمسين يكتئب بعد نوبة قلبية فيرى أن طموحه المحموم كان طلبا لرضا أم متسلطة ناقدة، فيتحدى رضاها وغضب أسرته المترفة، وينتقل إلى الريف ويفتح محلا صغيرا لترميم الأثاث القديم. هذه القفزات مؤلمة وتحتاج شجاعة عليا، وكثيرا ما تأتي ثمرة للعلاج، لا لأنه يقلل المخاطرة بل لأنه يسند الشجاعة ويعلّمها.

وما صلة ذلك بالحب؟ ثلاث صلات. هذه التغييرات أفعال حب للذات: ترك بيك المدرسة لأنه قدّر نفسه. وحب الذات أساس الشجاعة على المخاطرة: يقول إنه احتمل شعوره بأنه عاجز ومجنون لأن والديه أحباه طفلا وقدّراه،

فكان يحس في أعمق أعماقه أنه شخص طيب مهما اختلف، وكأن مئات رسائلهما تقول: نحبك ما دمت أنت. ثم إن من قفز إلى الاستقلال النفسي وحده يصير حرا في أن يحب بأعلى صوره؛ فمن تزوج أو اختار مهنة أو أنجب إرضاء لوالديه أو للمجتمع كان التزامه سطحيا. «أعلى صور الحب اختيارات حرة تماما، لا أفعال امتثال».

مخاطرة الالتزام

الالتزام أساس كل علاقة محبة، عميقا كان أم سطحيا. لا يضمن نجاحها، لكنه أكثر ما يعين عليه، والالتزام السطحي إما أن يتعمق مع الوقت وإما أن تنهار العلاقة أو تبقى عليلة. وكثيرا ما لا نعي حجم المخاطرة؛ فالوقوع في الحب يلبسنا عباءة قدرة مطلقة تعمينا عن خطورة الزواج. ويعترف بيك بأنه ظل هادئا حتى وقفت زوجته بجانبه يوم الزواج، فارتجف جسده كله ولم يعد يذكر شيئا من الحفل. والالتزام بعد الزواج هو ما ينقلنا من الوقوع في الحب إلى الحب، والالتزام بعد الإنجاب هو ما يجعلنا والدين نفسيين لا بيولوجيين فقط.

ومن يهتم بنمو غيره يعرف أنه لا يرعاه إلا في علاقة ثابتة: لا ينضج الطفل وشبح الهجر يطارده، ولا يحل الزوجان قضايا الزواج الكبرى (الاعتماد والاستقلال، السيطرة والخضوع، الحرية والوفاء) إلا إذا اطمأنا إلى أن الصراع عليها لن يهدم العلاقة نفسها.

ومشكلات الالتزام جزء من أكثر الاضطرابات. أصحاب اضطراب الطبع يلتزمون التزامات سطحية، ولا يفهمون معنى الالتزام أصلا لأن والديهم لم يلتزموا بهم. والعصابيون يعرفونه لكنهم يخافونه، لأن والديهم التزموا بهم أولا ثم انقطع الحب بموت أو هجر أو رفض، فصار التزامهم غير المتبادل ألما لا يُحتمل. ولا تُشفى هذه الجروح إلا بتجربة التزام أفضل لاحقة، ولذلك يحتاج المعالج أن يحمل إلى مريضه التزاما من جنس التزام الوالد المحب، وسيُختبر هذا الالتزام بطرق لا تحصى شهورا وسنين.

ومثاله راحيل، شابة باردة متحفظة في السابعة والعشرين انتهى زواجها القصير لأن زوجها شكا برودها في العلاقة الزوجية، واعترفت هي بأن جزءا منها لا يريد أن «يسترخي ويطلق نفسه». لاحظ بيك في الشهر الثالث أنها تشكره مرتين قبل أن تجلس، كأنها ضيفة غير واثقة من الترحيب. قالت إنها ضيفة فعلا، فذكّرها بأنها تدفع أربعين دولارا للساعة فالوقت والمكان حقها. فوجئت: لم تفكر قط في أن لها حقا عند أحد، وكانت تشعر أنه قد يطردها في أي صباح. فقال لها إنه التزم بها، وإنه سيعمل معها ما دام ذلك لازما سنة أو عشرا، وإنها هي من سينهي العلاقة. وكان زوجها قد قال إن أمها امرأة بارعة تصلح لإدارة شركة كبرى، لكنه ليس متأكدا أنها أم جيدة. فقد نشأت راحيل كموظفة مكانها في البيت مضمون بقدر ما تنتج وتطيع. فكيف تشعر أن مكانها عند المعالج مضمون؟

وهذه الجروح لا تشفيها كلمات مطمئنة، بل تُعالج مرة بعد مرة. بعد أكثر من سنة كانا يعملان على أنها لا تبكي أبدا أمامه، وأحس بيك أنها على وشك البكاء فمسح على رأسها بلطف وقال «مسكينة راحيل». فشل الأمر: تصلبت وجلست. وفي الجلسة التالية قالت إنها الجلسة الأخيرة، وإنه سيعدد عيوبها وأسباب تركه لها، لأنها لم تبك كما أراد. فقال لها إنها ليست موظفة عنده، وإنه ليس أمها، وإن له أن يدفعها لكن لا سلطة له عليها، ولن يطردها أبدا.

ومن مشكلات من لم يتلقوا التزاما من والديهم ما يسميه بيك متلازمة «سأهجرك قبل أن تهجرني»، وتزداد قوة كلما اقترب صاحبها من أحد. فبعد سنة من جلستين أسبوعيا قالت راحيل إنها لم تعد تقدر على ثمانين دولارا في

الأسبوع، وستتوقف أو تكتفي بجلسة. وكان بيك يعرف أن لها إرثا بخمسين ألف دولار وأنها من أسرة ثرية، وأنها تستعمل المال للهرب من القرب. لكنه أدرك أن الإرث عندها ليس مالا فقط، بل حصن أمان لا يهجرها، وأنها ستهرب إن ألح. فعرض أن يخفض أجره إلى خمسة وعشرين دولارا للجلسة ويستمر مرتين أسبوعيا. نظرت إليه بخوف ودهشة وفرح، وقالت وهي أقرب إلى البكاء من أي وقت: التجار يطلبون مني أعلى سعر لأني من أسرة غنية، ولم يعطني أحد فرصة قبلك.

وانقطعت مرات في السنة التالية، وكان يقنعها بالعودة برسائل ومكالمات. وفي السنة الثانية عرف أنها تكتب الشعر فطلب أن يراه، فرفضت ثم وافقت ثم «نسيت» أسابيع، فواجهها بأن حجب الشعر عنه كحجب نفسها عن زوجها: لماذا ترين في تقديم قصائدك التزاما كاملا بنفسك، ولماذا تخافين أن يعمق ذلك العلاقة؟ وفي السنة الثالثة أرته شعرها، وصارت تضحك وتمازح، وصارت العلاقة دافئة عفوية. قالت إنها لم تعرف قط معنى أن تسترخي مع إنسان، وإن هذا أول مكان تشعر فيه بالأمان. ومن هذا الأمان انطلقت إلى علاقات أخرى، وأنهت العلاج في السنة الرابعة شخصا حيويا دافئا يستمتع بعلاقاته.

وليس كل علاج ينجح هكذا: ففي الحاسوب في القسم الأول احتاج التزاما كاملا لم يقدر بيك أو لم يرد أن يقدمه. وإذا لم يصمد التزام المعالج أمام تقلبات العلاقة لم يحدث شفاء عميق. وإذا صمد، استجاب المريض عادة بالتزام منه نحو المعالج والعلاج، وتلك نقطة التحول. عند راحيل كانت حين قدمت شعرها. وبعض المرضى يأتون سنوات دون أن يبلغوها، وآخرون يبلغونها في أشهر، ولا شفاء دونها.

والمخاطرة في العلاج ليست الالتزام وحده، بل مواجهة الذات والتغيير: أن يتصرف المرء أول مرة بخلاف ما اعتاد. من لم يثق بأحد يستلقي أول مرة على أريكة المحلل والمحلل خلفه لا يراه، والزوجة المعتمدة تعلن لزوجها المتسلط أنها ستعمل، والرجل الخمسيني يطلب من أمه أن تكف عن مناداته باسم تدليله، والرجل «القوي» البعيد عاطفيا يسمح لنفسه بالبكاء أمام الناس، وراحيل تبكي أول مرة في العيادة. هذه مخاطر أشد على صاحبها من مخاطرة جندي في معركة، لأن الجندي لا يقدر على الهرب، أما من يحاول النمو فيستطيع دائما أن يعود إلى أنماطه القديمة.

ويقال إن المعالج الناجح يحتاج من الشجاعة والالتزام ما يحتاجه المريض، وإنه يخاطر بالتغيير أيضا. يقول بيك إنه كسر تقريبا كل قواعد العلاج التي تعلمها في وقت ما، لا كسلا بل «في خوف ورعدة» لأن علاج مريضه اقتضى ذلك، وإنه في كل حالة ناجحة وضع نفسه على المحك، وتغيرت نظرته في كل منها تغيرا مهما. ولا فهم لآخر دون أن نفسح له مكانا في أنفسنا، وهذا هو التعليق مرة أخرى. والأمر نفسه في الوالدية: الوالدان اللذان يحسنان التعامل مع أبنائهما حتى المراهقة ثم يعجزان لأنهما لا يتغيران. والتعلم من الأبناء ليس تضحية، بل أفضل فرصة يملكها أكثر الناس لشيخوخة ذات معنى، ومن يرفضه يختار طريق الهرم الذهني.

مخاطرة المواجهة

آخر المخاطر وربما أعظمها أن نمارس السلطة بتواضع، وأوضح صورها **المواجهة المحبة**. حين نواجه أحدا نقول له: أنت مخطئ وأنا محق. والآباء والأزواج يفعلون ذلك عادة باندفاع وغضب، فيزيد نقدهم الخلط في العالم أكثر مما يزيد الوضوح.

أما المحب الحقيقي فلا تسهل عليه المواجهة، لأنه يرى فيها احتمال الغطرسة، ويحترم فردية محبوبه وطريقه. لكن الواقع أن أحدنا يعرف أحيانا ما هو خير للآخر أكثر منه، فعليه أن يواجهه. ويخرج من هذا المأزق بفحص صارم للذات: هل أرى بوضوح؟ هل أفهم محبوبي؟ ألا يمكن أن يكون طريقه حكيما ورؤيتي هي القاصرة؟ هل أخدم نفسي حين أظن أنه يحتاج توجيها؟ وهذا الفحص هو جوهر **التواضع**. وينقل عن كتاب صوفي إنجليزي من القرن الرابع عشر أن التواضع معرفة الإنسان نفسه كما هي.

فهناك طريقتان للنقد: بيقين عفوي أننا محقون، وهي طريقة الغطرسة الشائعة عند الآباء والأزواج والمعلمين، وتنتج استياء أكثر من النمو؛ أو باعتقاد أننا محقون على الأرجح بعد شك وفحص للذات، وهي طريقة التواضع، أندر وأنجع، ولم يرها بيك مدمرة قط.

وهناك من تعلموا كبح النقد المتغطرس ثم وقفوا عند هذا الحد، مختبئين في أمان التواضع الزائف، لا يجرؤون على ممارسة السلطة. ومثاله رجل دين، والد مريضة مصابة باكتئاب عصابي مزمن، كانت زوجته غاضبة عنيفة تتسلط على البيت وتضربه أمام ابنته، فلم يرد قط، ونصح ابنته بالخضوع الدائم لأمها. كانت الابنة تقدّس وداعته، ثم أدركت في العلاج أن وداعته ضعف، وأنه حرمها الرعاية كما حرمتها أمها، فلم يحمها ولم يواجه الشر، فلم يبق لها إلا أن تتشرب تلاعب الأم وتواضع الأب الزائف معا. فترك المواجهة حين يلزم فشل في الحب لا يقل عن النقد الطائش. على الوالدين أن ينقدا أبناءهما أحيانا بحذر، وأن يسمحا لهم بنقدهما. ولا يُعد زواج ناجحا حقا إلا إذا كان الزوجان أفضل ناقدين لبعضهما. والصداقة التي تقوم على تبادل المجاملات وحدها سطحية تتجنب القرب، والمواجهة المحبة المتبادلة جزء من كل علاقة ذات معنى.

والنقد ممارسة للقيادة أو السلطة، أي محاولة للتأثير في مجرى الأحداث. وله بدائل كثيرة قد تكون أفضل: القدوة، والاقتراح، والحكاية، والثواب والعقاب، والسؤال، والمنع والإذن، وخلق الخبرات. والمحب يُعنى بهذا الفن: يفحص قيمه أولا قبل أن يقرر أنه يعرف الأصلح لطفله، ثم يتأمل طبع الطفل وقدراته ليختار بين المواجهة والمديح والانتباه والحكاية. فمواجهة أحد بما لا يقدر عليه تضييع للوقت وربما ضرر، ومن أراد أن يُسمع فليتكلم بلغة السامع ومستواه.

وأين المخاطرة؟ كلما زاد حب المرء زاد تواضعه، وكلما زاد تواضعه هاله احتمال الغطرسة في ممارسة السلطة: بأي حق أقرر ما هو خير لطفلي أو لزوجي أو لبلدي؟ وأكثر من يمارسون السلطة لا يعون ذلك، فيجهلون جهلا مريحا مدمرا خطورة ما يفعلون. أما من يحب فيعرف أن الفعل تأثير في مجرى العالم، ويعرف أيضا أن البديل الوحيد هو العجز والسلبية، فيفعل وهو واع تمام الوعي بخطورة فعله. ويعبر بيك عن ذلك بلغته الدينية، ومضمونها النفسي أن ممارسة السلطة بتواضع تقتضي وعيا كاملا بالمسؤولية.

الحب منضبط

إذا كانت طاقة الانضباط تأتي من الحب، فكل محب حقيقي منضبط، وكل علاقة محبة علاقة منضبطة. ويذكر زوجين شابين فنانين «بوهيميين» عاشا أربع سنوات من الشجار اليومي والصراخ وتحطيم الصحون والانفصالات الشهرية، فلما أدركا أن العلاج سيقودهما إلى انضباط أكبر قالا إنه يريد أن ينزع العاطفة من علاقتهما، وتركا العلاج، وبعد ثلاث

سنوات ومعالجين آخرين بقيت حياتهما كما هي. علاقتهما «ملونة»، لكن ألوانها كألوان رسوم الأطفال الصارخة، بينما في ألوان رامبرانت المكبوحة غنى ومعنى أكثر. والعاطفة شعور عميق، وكون الشعور منفلتا لا يعني أنه أعمق؛ و«الماء الراكد يجري عميقا».

ولا يعني الانضباط سحق المشاعر. ويستعمل بيك تشبيها صادما من بيئته: المشاعر خدم، وفن الانضباط كفن إدارة الخدم. فهي مصدر الطاقة التي ننجز بها، فتستحق الاحترام. وهناك خطآن متعاكسان: سيد لا يضع لخدمه نظاما ولا حدودا، فيكفون عن العمل ويعيثون في البيت فسادا حتى يصير هو خادمهم، كحال الزوجين «البوهيميين» من أصحاب اضطراب الطبع؛ وسيد يخاف انفلاتهم فيقمعهم عند أول بادرة، كما يفعل العصابي المثقل بالذنب مع مشاعره، فيضعف عطاؤهم أو يتمردون سرا ثم يثورون فيحرقون البيت، وهذا في رأيه منشأ بعض الذهانات والعصابات الطاغية. والطريق الصحيح وسط متوازن معقد: يحترم السيد مشاعره ويرعاها ويستمع إلى أصواتها، وينظمها ويحدها ويوجهها ويعلمها، دون أن يترك شكا في من هو صاحب القرار.

ومن المشاعر التي تحتاج انضباطا شعور الحب نفسه: يُحترم لطاقته المبدعة، لكنه إذا انفلت أنتج فوضى لا حبا. فالحب الحقيقي يستهلك طاقة كبيرة، وطاقتنا محدودة كساعات يومنا. نستطيع أن نشعر بحب الإنسانية، لكننا لا نقدر أن نحب حقا إلا أفرادا قليلين، ومن حاول أن يحب الجميع وعد بأكثر مما يقدر وأضر بمن يريد مساعدتهم. فلا بد أن نختار من نحب، وأهم معايير الاختيار قدرة الشخص على أن يستجيب للحب بالنمو؛ فبعض الأرواح محبوسة وراء دروع يكاد يستحيل اختراقها، ومحاولة حبها بذر في أرض قاحلة.

ويتناول مسألة محبة أكثر من شخص. فأكثر الناس تستنفد طاقتهم علاقاتهم بأزواجهم وأبنائهم، ومن بنى علاقة محبة حقيقية معهم فقد أنجز أكثر مما ينجزه أكثر الناس في حياتهم، وفي من يفشل في أسرته ثم يبحث عن علاقات محبة خارجها شيء مثير للشفقة. ويرى أن الواجب الأول للمحب الحقيقي دائما نحو زوجه وأبنائه، وأن قلة فقط قد تبقى لديها طاقة لعلاقات محبة أخرى، بشرط انضباط كبير. والحرية والانضباط في رأيه متلازمان: الحرية بلا انضباط الحب الحقيقي مدمرة.

وقد يتهمه القارئ بالتزمت، فيقبل التهمة ويقول إنه «مدمن فرح» أيضا: الحب الحقيقي بكل انضباطه هو الطريق الوحيد إلى فرح حقيقي. كلما أحب امتد، وكلما امتد نما، والحب يجدد نفسه؛ وكلما رعى نمو غيره نما هو. ويصف نفسه بأنه «أناني تماما»، لأنه لا يفعل شيئا لغيره إلا ويفعله لنفسه.

الحب انفصال

مع أن رعاية نمو الآخر ترعى نمونا، فمن خصائص الحب الحقيقي أن يبقى التمييز بين الذات والآخر محفوظا دائما: المحب يرى محبوبه هوية منفصلة تماما، ويحترم انفصاله وفرديته ويشجعهما. والعجز عن ذلك شائع جدا، وهو سبب كثير من المرض والمعاناة. وأقصى صوره **النرجسية**: لا يقدر النرجسي على أن يرى أبناءه أو زوجه أو أصدقاءه منفصلين عنه وجدانيا.

ويروي أول مرة فهم فيها النرجسية: والدا شابة في الحادية والثلاثين لديها فصام، حاولت الانتحار مرات منذ الثامنة عشرة وقضت ثلاث عشرة سنة في المستشفيات، ثم بدأت أخيرا تتحسن: تثق بمن يستحق الثقة، وتقبل مرضها

وتعرف أنها تحتاج انضباطا مدى الحياة، وتحترم نفسها. شرح بيك لوالديها تقدمها بتفاؤل، فأخذت الأم تبكي بصمت. سألها، فقالت إنها تبكي لكل ما ستعانيه ابنتها المسكينة. شرح أن البنت لن تعاني أكثر من أي راشد، فظلت تبكي. ثم أدرك أن الأم تبكي لنفسها باسم ابنتها: لا تقدر وجدانيا على التمييز بينها وبين ابنتها، فما تشعر به هي لا بد أن تشعر به البنت. وتعلّم أن يجد مثل هذه النرجسية كثيرا عند أمهات المرضى بالفصام، مع أنه يقر بأن الفصام اضطراب معقد له محددات وراثية وبيئية، وأن النرجسية لا تنتج الفصام بالضرورة. ويتخيل طفولة البنت: تعود فرحة بعلامات ممتازة في الرسم فتقول الأم «اذهبي ونامي، لا ترهقي نفسك، المدارس لم تعد جيدة»؛ وتعود باكية لأن أولادا آذوها في الحافلة فتقول الأم المبتهجة «ما أصبر سائق الحافلة عليكم». فالنرجسي يفتقد **التعاطف**، أي القدرة على أن يشعر بما يشعر به غيره، فيستجيب لأبنائه في غير موضع ولا يعترف بمشاعرهم، فيكبرون عاجزين عن معرفة مشاعرهم وقبولها وإدارتها.

وأكثر الوالدين يفشلون بدرجة أقل في احترام «غيرية» أبنائهم: «هذا الشبل من ذاك الأسد»، «أنت تماما كخالك»، مع أن كل طفل مختلف وراثيا عن والديه وعن أسلافه. الأب الرياضي يدفع ابنه المحب للكتب إلى الملاعب، والأب الأكاديمي يدفع ابنه الرياضي إلى الكتب. وزوجة قائد عسكري تشكو أن ابنتها ذات السبعة عشر عاما تكتب «شعرا حزينا» في غرفتها وترفض حفلة التقديم الاجتماعي، وتخاف أن تكون مريضة؛ فيجد بيك فتاة حيوية متفوقة كثيرة الأصدقاء، وينصح والديها بتخفيف الضغط لتكون نسخة منهما، فيذهبان بحثا عن طبيب آخر يجعل اختلافها انحرافا. ويشكو المراهقون أن آباءهم يضبطونهم خوفا على صورتهم أمام الناس لا حرصا عليهم، وكثيرا ما يكونون محقين: فالأبناء عند هؤلاء امتداد لهم كثيابهم وسياراتهم. ويستشهد بيك هنا بكلمات جبران في «النبي»، ومعناها أن الأبناء ليسوا ملكا لآبائهم، وأنهم يأتون من خلالهم لا منهم، وأن الآباء يمنحونهم الحب لا الأفكار، ويسعون أن يكونوا مثلهم ولا يجعلونهم مثلهم.

والصعوبة نفسها في الزواج. في مجموعة علاجية للأزواج قال أحدهم إن «غاية زوجته ووظيفتها» أن ترتب البيت وتطعمه، فطلب بيك من الآخرين أن يصفوا غاية أزواجهم، فأجاب الستة الباقون، رجالا ونساء، بإجابات مشابهة، كلها تعرّف الشريك بالنسبة إلى صاحب الجواب. فلما سألوه عن غاية زوجته قال إن غايتها أن تنمو إلى أقصى ما تقدر عليه، لا لمنفعته هو بل لنفسها. ويستعمل هو وزوجته مع الأزواج تشبيه الزواج بمعسكر قاعدة لتسلق الجبال: لا يتسلق المتسلق إلا من قاعدة متينة فيها مأوى وزاد، ويقضي في رعايتها وقتا لا يقل عن وقت التسلق. والمشكلة «الذكورية» التقليدية زوج يصرف طاقته كلها في التسلق ويهمل القاعدة، فيعود فيجدها خرابا. والمشكلة «الأنثوية» التقليدية زوجة ترى القاعدة هي القمة، فلا تفهم حاجة زوجها إلى إنجاز خارج البيت وتطالبه بمزيد من الطاقة للبيت، فيشعر بالاختناق. والحل زواج تعاوني حقيقي يرعاه الطرفان، غايته رعاية كل منهما في طريقه إلى نموه: كلاهما يرعى البيت وكلاهما ينطلق. ويشبه الطرفين المتطرفين بالشيوعية الخالصة التي لا ترى إلا الجماعة، والرأسمالية الخالصة التي لا ترى إلا الفرد، وصحة الفرد والمجتمع في رأيه متبادلة.

وكان يطرب في مراهقته لبيت شعر تقول فيه شاعرة لزوجها إن كان اثنان قد صارا واحدا فهما، ثم أدرك مع النضج أن انفصال الشريكين هو ما يغني الاتحاد. فالزواج العظيم لا يبنيه شخصان مرتعبان من وحدتهما يطلبان الذوبان في الزواج. والحب يحترم فردية الآخر ويسعى إلى تنميتها ولو خاطر بالفراق. والغاية الأخيرة نمو الفرد، والطريق إلى القمم يُصعد فرديا، لكنه لا يُصعد دون رعاية زواج ناجح أو مجتمع ناجح، وحين يعود الفرد من قمته يرفع زواجه ومجتمعه.

ويختم بأبيات جبران عن الزواج ومعناها: ليكن في اتحادكما فراغات، وقفا معا لكن لا تتلاصقا، فأعمدة الهيكل تقف متباعدة، والسنديانة والسروة لا تنموان إحداهما في ظل الأخرى.

الحب والعلاج النفسي

يتذكر بيك أنه دخل الطب النفسي قبل خمس عشرة سنة يريد «مساعدة» الناس، متضايقا من آلية الفروع الطبية الأخرى، ويحسب أن الطبيب النفسي يملك كلمات وتقنيات سحرية تفك عقد النفس. ولم يكن يتصور أن العمل يتعلق بنمو المرضى الروحي، ولا بنموه هو.

ثم كانت أول مريضة عصابية يعالجها علاجا طويلا، مارسيا، تأتيه ثلاث مرات أسبوعيا. كان العلاج صراعا: لا تتحدث عما يريد ولا كما يريد، وأحيانا لا تتكلم أصلا، وانغمست بعد بدايته في سلوك متهور في علاقاتها، ولا تحسّن. وبعد سنة سألته فجأة: هل تراني شخصا سيئا؟ أحس أن كل الأجوبة الفنية التي تعلّمها («لماذا تسألين؟»، «المهم رأيك أنت في نفسك») تهرّب، وأنها تستحق بعد سنة جوابا صادقا، ولم يعلّمه أحد أن يقول لمريض رأيه فيه صراحة. فقال لها بقلب يخفق: لم تسر الأمور بيننا سهلة، وكثيرا ما كان الصراع مملا أو مغيظا، ومع ذلك تعودين جلسة بعد جلسة بجهد كبير، ولا يفعل ذلك إلا شخص مصمم على أن ينمو، فلا أراك شخصا سيئا، بل أنا معجب بك كثيرا. فتغير المسار فورا: استقرت حياتها وبنت علاقة جادة انتهت بزواج ناجح، وصارت تتحدث عن الطيب فيها، وصار العمل سلسا سريعا. ويستدرك: ليس السر أن نقول للمرضى إننا نحبهم؛ فقد كان صادقا في إعجابه، وكان لإعجابه وزن لأنه جاء بعد سنة من التجربة العميقة. السر في طبيعة العلاقة.

وحالة ثانية: هيلين، تسعة أشهر بلا تقدم، لم يكوّن عنها حتى فكرة، وهي تشكو أنه لا يهتم إلا بمالها. فقال لها صراحة إنها أكثر حالة أحبطته في عشر سنوات، وإنه لا يريد أن يستسلم لكنه حائر حتى الجنون. فابتسمت وقالت: إذن أنت تهتم بي حقا، وإلا لما أُحبطت. وفي الجلسة التالية روت ما كانت تخفيه أو تكذب فيه، وفي أسبوع اتضح التشخيص والخطة.

فالمكوّن الأساسي في العلاج الناجح عنده ليس «التقبل الإيجابي غير المشروط» ولا التقنيات، بل الانخراط الإنساني والصراع: استعداد المعالج لأن يبسط نفسه من أجل نمو المريض، وأن يغامر، وأن ينخرط وجدانيا، وأن يصارع مع المريض ومع نفسه. وباختصار: الحب. ويستغرب أن الأدبيات الغربية في العلاج تتجاهل الحب، وتكتفي بالحديث عن «الدفء» و«التعاطف» عند المعالجين الناجحين، ويرد ذلك إلى الخلط بين الحب والرومانسية، وإلى انحياز الطب «العلمي» إلى ما يقاس، وإلى تقليد المحلل البارد المنفصل الذي يسمي حب المريض للمعالج تحويلا وحب المعالج للمريض تحويلا مضادا ويعدّهما جزءا من المشكلة. ويرى ذلك عبثا: التحويل استجابة غير مناسبة، ولا شيء غير مناسب في أن يحب المريض معالجا يستمع إليه ساعات دون حكم ويقبله كما لم يُقبل من قبل، ولا في أن يحب المعالج مريضا يتعاون وينمو. فالعلاج المكثف في نظره «إعادة تربية».

ومن هنا أطروحته: المرض النفسي في أغلبه ينشأ من غياب الحب الذي احتاجه الطفل أو نقصه، فلا بد أن يتلقى المريض من المعالج جزءا من الحب الذي حُرمه. ومن لا يقدر على حب مريضه لن يشفيه مهما كانت شهاداته،

والمعالج غير المتخصص قليل التدريب الذي يملك قدرة كبيرة على الحب قد يحقق في رأيه نتائج تساوي نتائج أفضل الأطباء.

ثم يتناول العلاقات الجنسية بين المعالجين ومرضاهم. يرى أن الانجذاب بينهم حتمي في علاقة حميمة كهذه، وأن الضغوط قد تكون هائلة. ويكتب أنه لم يصادف في خمس عشرة سنة حالة يرى فيها أن مثل هذه العلاقة ستخدم نمو المريض، ويصعب عليه أن يتخيلها، ويعلل رفضه بأن المعالج كالوالد الصالح: وظيفته أن ينفع المريض لا أن يستعمله لحاجاته، وأن يدفعه إلى الاستقلال، والعلاقة الجنسية تثبّت التعلقات غير الناضجة. بل يرى أن «وقوع» المعالج في حب مريضه ضار حتى دون علاقة، لأن انهيار الحدود يفقده الموضوعية. ويرى بعض المعالجين ألا تتقاطع طرقهم بمرضاهم خارج الجلسة أبدا، ويجد ذلك متصلبا، فقد كانت له علاقات اجتماعية بمرضى سابقين أفادت أكثرهم وأضرت بإحداهن، بل حلّل أصدقاء مقربين، مع الدعوة إلى حذر شديد وفحص للذات.

والوجه الآخر للأطروحة: إذا كان العلاج حبا، أفلا يكون الحب علاجا؟ جوابه نعم: إن رأى زوجته أو أبناءه أو أصدقاءه في وهم أو جهل فواجبه نحوهم كواجبه نحو مرضاه، وهو ينتظر منهم الشيء نفسه، ويتعلم من أبنائه كثيرا، وزوجته ترشده كما يرشدها. «كل علاقة محبة حقيقية علاج متبادل». ويعترف بأنه لم يكن يرى ذلك من قبل، وكان يريد البيت مكان راحة لا تحدٍّ، ويعدّ موقفه القديم كسلا أكثر منه حرصا على أخلاق المهنة. لكنه يحذر زملاءه من أن يبدأوا فورا بممارسة العلاج على أسرهم: القدرة على الحب تنمو ببطء، والعلاج بلا حب ضار. ويقول لمرضاه إنهم يستعدون لإنهاء العلاج حين يصيرون معالجين جيدين، فيعترض بعضهم بأن ذلك عمل كثير. وأكثرهم ينهون العلاج قبل بلوغ أقصى قدراتهم، فيكتفون بأن يكونوا رجالا ونساء عاديين.

ملاحظة الملخِّص على هذا الفصل. فيه ما يحتاج تحفظا صريحا، نعود إليه في قسم التحفظات: موقف المؤلف من العلاقات الجنسية مع المرضى يترك الباب مواربا من حيث المبدأ، وأخلاقيات المهنة اليوم تمنعها منعا قاطعا؛ والعلاقات الاجتماعية بالمرضى السابقين وتحليل الأصدقاء وممارسة العلاج داخل الأسرة كلها علاقات مزدوجة تحذّر منها مدونات الأخلاق؛ والقول إن غير المتخصص المحب يساوي أفضل الأطباء لا يسنده دليل.

لغز الحب

يعود بيك في آخر القسم إلى ما بدأ به: الحب لغز. أجاب عن أسئلة، وبقيت أسئلة أصعب. إذا كان الانضباط ينبع من الحب، فمن أين يأتي الحب؟ ومن أين يأتي غيابه؟ وإذا كان غياب الحب سبب المرض النفسي الأول، فكيف ينشأ بعض من نشأوا في الإهمال والقسوة ناضجين أصحاء، بلا علاج أحيانا؟ وكيف يفشل علاج آخرين ليسوا أشد مرضا عند أحكم المعالجين؟ يعد بالمحاولة في القسم الأخير، ويقر بأنها لن ترضي أحدا تماما.

وثمة أسئلة أخرى تركها عمدا: لماذا يصحب الحب الرهبة؟ وما الذي يصنع الجمال؟ ألم يحب صانع تحفة خشبية أو نحات تمثال عمله؟ وماذا عن جمال الطبيعة؟ ولماذا نبكي أمام الجمال والفرح؟ ولماذا تبتل عيناه حين يأتي ابنه ذو السنوات الست، في أول ليلة بعد عودته من المستشفى، ليدلك ظهره وهو مستلق متعب؟ يرى أن علم الأحياء الاجتماعي لن يجيب، وأن علم النفس العادي يساعد قليلا، وأن أعرف الناس بهذه الأمور هم المتدينون الدارسون

للغز. ولذلك يتجه في القسمين التاليين إلى الدين والنعمة، ويقدم ما يكتبه مساهمة في المنطقة المشتركة بين الدين وعلم النفس.

القسم الثالث: النمو والدين

تنبيه الملخِّص. في هذا القسم والذي يليه يعرض بيك رؤيته الروحية الشخصية. نعرضها هنا باختصار على أنها رأيه، دون أن نتبنى إطارها اللاهوتي، ودون أن نضيف إليها نصوصا دينية من عندنا. وأبقينا ما فيها من أفكار نفسية قابلة للنقاش: صلة صورة الإله في ذهن الطفل بصورة والديه، والفرق بين الإيمان الموروث والإيمان الذي يمر بالسؤال، وموقف المعالج من دين مريضه.

الرؤى الكونية والدين

ينمو فهم الإنسان للعالم ومكانه فيه بقدر ما ينمو في الانضباط والحب والخبرة. وهذا الفهم في تعريف بيك الواسع هو «دينه»؛ فكل إنسان له رؤية للعالم، ضيقة أو واسعة، فكل إنسان له دين بهذا المعنى. ويلوم المعالجين الذين يتجاهلون رؤية مرضاهم للعالم بحجة أنهم غير متدينين، لأن هذه الرؤية جزء من مشكلتهم وتصحيحها جزء من شفائهم: هل يرى المريض الكون فوضى بلا معنى فيخطف ما يقدر عليه من لذة؟ أم غابة يأكل فيها القوي الضعيف؟ أم مكانا رحيما سيأتي فيه الخير دائما؟ أم قانونا صارما سيسحقه عند أول زلة؟ ولذلك يوصي من يشرف عليهم: اعرفوا دين مرضاكم ولو قالوا إنه لا دين لهم.

ورؤية العالم لا واعية في أكثرها. ومثاله ستيوارت، مهندس ناجح في منتصف الخمسين أصابه اكتئاب شديد بعد حياة مثالية زوجا وأبا، فصار يرى نفسه شريرا بلا قيمة، وحاول الانتحار مرتين، ويشعر بشفرة فولاذ في حلقه تمنعه من البلع دون سبب عضوي. كان يعلن إلحاده، وقد نشأ في بلدة صغيرة ابنا لواعظ متشدد وأم متشددة. ثم روى حلما يدخل فيه رجل بيت طفولته ليلا ليذبحهم، وهو والد فتاة رافقها مرات في صباه، وكان ناظر محطة القطار في البلدة، وهو في عين الطفل «سيد الحركة» الذي يعرف أين تذهب القطارات ويرسل الرسائل إلى العالم. فقال له بيك إن جزءا منه ملحد، وإن جزءا آخر يؤمن بإله خطر قاطع للرقاب. واكتشف ستيوارت بالتدريج أنه يؤمن في أعماقه بقوة شريرة تريد معاقبته على «ذنوب» صغيرة من صباه، وأنه يعاقب نفسه رمزيا ليمنع هذه القوة من أن تعاقبه حقيقة. ومن أين جاءه هذا الإله؟ والداه كانا يتحدثان دائما عن إله المحبة، لكنهما ضرباه كل يوم تقريبا بما تصل إليه أيديهما.

ومن هنا فكرة الفصل: أهم ما يحدد دين الإنسان ثقافته، وأهم ثقافته أسرته، وأهم ما في الأسرة ليس ما يقوله الوالدان عن الله بل ما يفعلانه. فتصور الطفل الأول عن الإله، وكثيرا ما يبقى الوحيد، امتداد لصورة والديه: الوالدان الرحيمان يورثان صورة إله رحيم وعالم حاضن، والقاسيان يورثان صورة «إله وحش» وعالم قاس. ويضيف في الهامش أنه يسأل مرضاه عن «أول ذكرى» لأن نكهتها كثيرا ما تطابق شعورهم العميق بطبيعة الوجود. فدين أكثر الراشدين إلى حد ما ثمرة تحويل: خريطة صحيحة في العالم الصغير للأسرة، نُقلت إلى العالم الكبير حيث لا تصلح. وأكثرنا لا يعي رؤيته ولا خصوصية الخبرة التي صنعتها، ولهذا يمتلئ العالم بالصراع؛ ويذكر دراسة للطبيب النفسي

برايانت ودج بيّنت أن المفاوضين الأمريكيين والسوفييت كانوا يحملون افتراضات مختلفة لا يعونها، فيرى كل فريق الآخر مجنونا أو شريرا.

«دين العلم»

النمو الروحي عند بيك خروج من العالم الصغير إلى عالم أكبر، وهو في مراحله الأولى، التي يقصر الكتاب نفسه عليها، طريق معرفة لا إيمان: نتعلم ونوسع رؤيتنا، ونشك فيما تعلمناه ونتحدى ما نعتز به. ويرى أن على المرء أن يتمرد على دين والديه الموروث ليصنع رؤيته الشخصية بالسؤال والخبرة، ويستشهد بلاهوتي يقول إنه يقبل المعلومة المستعملة في كليتيه وفي تربية الدجاج، لكنه لا يعيش على إيمان مستعمل في أسئلة المعنى والموت.

ويسمي المنهج العلمي «دين العلم»، لأنه رؤية للعالم لها أركان: الكون حقيقي فيستحق الفحص، وفحصه ذو قيمة، وله قوانين يمكن التنبؤ بها، لكن الإنسان فاحص ضعيف تغلبه الخرافة والتحيز ورغبته في أن يرى ما يريد، فلا بد له من انضباط المنهج: الخبرة، مع التكرار والتحقق من الآخرين. فالعلم «دين الشك»، وهو ما يمكّننا من تحويل خبرتنا الصغيرة إلى خبرة بالعالم الأوسع. ولذلك يقول لمرضى تركوا ممارسة دينهم إن لهم دينا عميقا: يعبدون الحقيقة ويؤمنون بإمكان نموهم، وقد يكونون أنمى روحيا من آبائهم. ويرى في الطابع الدولي للمجتمع العلمي تقدما. لكنه يرى أيضا أن أكثر العلميين لم يبدأوا إلا أول الطريق، وأن موقفهم من حقيقة الإله قد يكون ضيقا كموقف من يتبع دين آبائه دون سؤال. فهم يرون في تاريخ الإيمان الدوغمائية والحروب والنفاق، فيغريهم أن يعدّوا الإيمان مرضا أو تحويلا. والسؤال العلمي إذن: ماذا يحدث لإيمان الإنسان حين ينمو في العلاج؟

ثلاث حالات: كاثي ومارسيا وثيودور

يجيب بيك بثلاث حالات تقود إلى جوابين متعاكسين، نعرضها مختصرة.

كاثي، في العشرين، متزوجة منذ سنتين، أُدخلت المستشفى في رعب شديد تردد ترتيلا لا يتوقف وتقول إنها ستموت. لم ينفع المهدئ، فاستعمل بيك في اليوم الرابع حقنة صوديوم أميتال تسهل الكلام، فبدأت قصتها تظهر قطعة قطعة على مدى أشهر. كان وراء رعبها شعور مرضي طاغ بالذنب على رغبات وأفكار كانت تعدّها خطايا لا تغتفر، وطقوس صلاة صارت تسرّعها وتضاعفها حتى صارت ترتيلا، ويقين بأن الله سيعاقبها بالموت. وكان أكثر العلاج تحديا لمفهومها عن الخطيئة كما تلقّته من أم متسلطة لا تُعارَض، مع أب غائب، ومن تعليم ديني لم يشجعها قط على السؤال. وانتكست بعد ستة أشهر حين اقتربت من الغضب على أمها، لأنها ربطت الغضب على الوالدين بالموت. ثم بدأ العمل الأصعب: أن تتخذ قراراتها وتبني قيمها بنفسها. وتطلّقت ودّيا بعد أن ظهر أن زوجها لم يكن في زواجهما لأسباب صادقة، وعملت فتدرّجت في وظيفتها، وانتهت لا تمارس ديانتها. ويقول بيك إن حالة كاثي نموذجية في علاقة التربية الدينية المتصلبة بالمرض النفسي، ولذلك يرى كثير من المعالجين الدين عدوا، وقد ساهم فرويد في هذه النظرة.

مارسيا، من أوائل حالاته الطويلة، شابة ثرية في منتصف العشرين بلا متعة في الحياة، تلبس ألوانا كئيبة وتحمل حقيبة ضخمة رثة، ابنة أستاذين جامعيين يسخران من الدين، تعلن أنها ملحدة حقيقية. لم يتحد بيك إلحادها قط،

وكان المحور دفء العلاقة بينهما. وبدأت تظهر في ثيابها الألوان شيئا فشيئا كزهرة تتفتح، وقالت في آخر العلاج إن العالم كله صار يبدو لها دافئا آمنا، وإنها لم تعد متأكدة من إلحادها.

ثيودور (تيد)، في الثلاثين، يعيش منعزلا سبع سنوات في كوخ في الغابة، ذكي ثري، عاجز عن أبسط القرارات، بلا حماس لشيء. بدأت مشكلته في الثامنة عشرة، ثم مات صديقه المقرب في حادث. وأمضى ستة أشهر من العلاج في البحث في طفولته دون نتيجة، وكان شديد التكتم والتعالي. ثم ظهر أنه كان متدينا متحمسا في مراهقته حتى صار شماسا في كنيسة مدرسته، وأنه ترك ذلك بعد أن رفضته أول من أحب، وأن آخر حماس يذكره كان لقصيدة تمجد جمال الأشياء المتنوعة المتناقضة. وفي يومياته القديمة وجد بيك أنه جرفته موجة إعصار عن رصيف ثم أعادته موجة أخرى، فسماها هو «حظا». فواجهه بيك: حين يصيبك سوء تلعن الله والعالم، وحين يصيبك خير تسميه حظا. وظهر أن طفولته كانت ساحة قسوة من أخوين أكبر لا يحميه منهما والدان منشغلان بخلافهما، وأن والديه كانا يعاقبانه بأخذ كل ما يتحمس له. فتعلم أن يخفي حماسه. ثم استعاد حماسه للحياة، وقرر أن يدرس اللاهوت، وصار يوقّع باسمه الكامل ثيودور لأن عمته قالت له صغيرا إن معناه «محب الله».

فهل الإيمان بالله مرض؟ جواب بيك: أحيانا نعم، كما في إيمان كاثي الموروث الذي أعاق نموها؛ وأحيانا لا، كما في إيمان مارسيا الذي نما مع دفئها، وإيمان تيد الذي كان بعثه جزءا من تحرره.

الطفل وماء الاستحمام، والرؤية النفقية للعلم

يرى بيك أن العلميين يقعون في فخين حين يسألون عن حقيقة الإله. الأول «رمي الطفل مع ماء الاستحمام»: حول الإيمان ماء عكر كثير من حروب دينية ومحاكم تفتيش وخرافة ونفاق وتعصب وذنب مرضي، لكن هل هذا ما فعله الإله بالبشر أم ما فعله البشر بالإيمان؟ والملحد قد يكون دوغمائيا كأي مؤمن، فالمشكلة الدوغمائية لا الإيمان. والعلم نفسه دين قد يتعصب له المتحول الجديد، ومن علامات النضج العلمي أن يعرف العالم أن العلم قابل للدوغمائية. فكما يمكن أن ننضج خارج الإيمان، يمكن في رأيه أن ننضج إلى إيمان: من الخرافة إلى الشك، ثم من الشك إلى معرفة أصدق. والإيمان الذي يأتي بعد الشك قد لا يشبه الذي قبله. ولهذا يطلب من المعالجين ألا يعدّوا الدين كله صحة ولا كله مرضا، وألا يختبئوا وراء حياد يمنعهم من الانخراط في قضايا مرضاهم الدينية، بل أن يصيروا أكثر علما بالدين. ويذكر طالبا يفكر في الحياة الرهبانية لم يجرؤ على إخبار معالجه خوفا من ألا يفهمه.

والفخ الثاني **الرؤية النفقية**: كبعض المرضى الذين لا يرون إلا دائرة ضيقة أمامهم دون سبب عضوي، لا يرى بعض العلميين ميدان الروح أصلا. ولذلك سببان في تقاليد العلم: عبادة القياس، حتى صار ما لا يقاس غير جدير بالدراسة؛ ونفور قديم من المفارقة، مع أن الفيزياء الحديثة صارت تقبل أن الواقع متناقض الظاهر في بعض مستوياته (الضوء موجة وجسيم). ويرى في ذلك بداية لقاء بين العلم والتصوف. ويضرب مثلا بالمعجزات: يرفضها العلميون لأنها لا تطابق القوانين المعروفة، ويقبلها المتدينون دون أن يريدوا فحصها. ويقول إنه كان عند تخرجه متيقنا أن لا معجزات، وصار متيقنا أنها كثيرة، لا بالمعنى الخارق المسرحي بل في وقائع الحياة اليومية إن نظرنا إليها بانتباه. ويختم محذرا من التهاون في هذه المنطقة: إذا وضع «معالج روحي» يده على مفصل ملتهب فشُفي في الغد، فالمفاصل الملتهبة تشفى عادة، والتزامن في الوقت لا يعني السببية؛ ولا بد من شك صحي حتى لا نضلل أنفسنا وغيرنا.

القسم الرابع: النعمة

يسمي بيك **النعمة** (Grace) قوة يراها تعمل خارج الوعي وترعى نمو الإنسان، ويستعير الاسم من التراث الديني الذي ينسبها إلى محبة الله. ونعرض القسم باختصار رأيا للمؤلف.

معجزة الصحة

يبدأ بأن المرضى النفسيين «أصحاء بشكل مدهش». نعرف بدقة كيف ينشأ العصاب، لكننا لا نعرف لماذا ينجو الناس من صدمات حياتهم بهذا القدر. ومثاله رجل أعمال ناجح في الخامسة والثلاثين بعصاب خفيف. وُلد لأم صماء بكماء في حي فقير، ونُزع منها في الخامسة إلى ثلاث أسر حاضنة بلا مودة، وأصيب في الخامسة عشرة بشلل جزئي من تمدد وعائي في الدماغ، وسُجن في السابعة عشرة. ثم صار في ثلاث سنوات أصغر رئيس قسم في شركته، وأبا محبا وفنانا وقائدا في مجتمعه. والأمر نفسه في الصحة الجسدية: نعرف أن بكتيريا التهاب السحايا تسبب المرض، لكنها تعيش في حلوق أكثر أهل قريته دون أن يمرضوا، فهناك «مقاومة» لا نفهمها جيدا.

ثم الحوادث. يروي حالة صبي ماتت أمه في نوفمبر وهو في الثامنة، ثم أصيب بكسر في كل نوفمبر من السنوات الخمس التالية، وهو لا يعي حزنه على أمه. فإن كان هناك «ميل إلى الحوادث» فقد يكون هناك «مقاومة للحوادث» كذلك. ويذكر نجاته هو مرات كثيرة من حوادث وشيكة، وناجين يخرجون سالمين من سيارات محطمة. ويرى أن غريزة البقاء لا تكفي تفسيرا لأن بعض هذه الوقائع يتجاوز حدود الفرد.

معجزة اللاوعي

يرسم بيك لمرضاه دائرة كبيرة وفي محيطها تجويف صغير هو الوعي، والباقي، 95% أو أكثر، لاوعي فيه «كنوز لا تتخيل». والنسبة صورة تعليمية لا قياس. ويعرف اللاوعي من ثلاث طرق:

- **الأحلام**: ومثالها رجل مكتئب منذ سنوات حلم، بعد أن فتح موضوع طموحه في الجلسة، بحلم يكشف ضغط أبيه عليه ليحمل إرث أسلافه المشهورين. ويرى أن الأحلام التي نفهمها تحمل دائما رسالة نافعة: تحذيرا، أو حلا، أو تصحيحا، أو تشجيعا.
- **الأفكار العابرة**: فكرة «سخيفة» تلح أثناء الجلسة كثيرا ما تكشف الكثير. ويروي أن صورة دمية بينوكيو قفزت إلى ذهنه وهو يعالج شابة تشكو دوارا بلا سبب عضوي، فأدرك أنها تعيش كدمية تخاف السقوط لأنها لم تصر «حقيقية» بعد.
- **زلات السلوك واللسان** التي وصفها فرويد: امرأة لا تعترف بأي غضب صارت تتأخر عن الجلسات ثم أرسلت شيك الأجر دون توقيع. ويرى بيك، خلافا لنظرة فرويد إلى اللاوعي مخزنا للبدائي، أن اللاوعي حليف يعمل على أن نكون صادقين مع أنفسنا.

ويذهب أبعد: اللاوعي أحكم منا في كل شيء. ويروي أنه وصل ليلا إلى سنغافورة أول مرة، فسألته زوجته عن بناء بعيد فقال بيقين إنه نادي الكريكيت، فإذا اللوحة على الباب تؤكد ذلك. ويعرض تفسيرات منها «اللاوعي الجمعي» عند

يونغ. ثم يستشهد بتجارب أولمان وكريبنر في «نقل» الصور إلى أحلام نائم، ويقول إنها أثبتت ذلك «بشكل قاطع». وهذا ادعاء لا نوافقه عليه (انظر التحفظات).

معجزة المصادفة السعيدة

يتحدث بيك عن **التزامن** (Synchronicity): وقائع غير محتملة إحصائيا يتكرر وقوعها دون سبب معروف، كأن يرى حلما من سبع صور بالترتيب الذي رآه صديق نام في بيته قبل ليلتين. وكثير منها في رأيه نافع، ويسمي ذلك **المصادفة السعيدة** أو السرنديبية (Serendipity): «موهبة العثور على أشياء قيمة لم نبحث عنها». ويروي قصة يونغ الشهيرة: مريضة عقلانية مغلقة تروي حلما بجعل ذهبي، فيطرق النافذة في اللحظة نفسها خنفساء تشبهه، فيلتقطها يونغ ويناولها إياها، فينكسر جمود عقلانيتها. ويروي هو أن زوجة زميل كانت تتجنبه جاءته وهو عالق في كتابة فصل المسؤولية بكتيّب قالت إنه قد يفيده، فكان فيه ما يحتاجه تماما. وأطروحته أن هذه الهبات متاحة للجميع، لكن بعضنا يلتقطها وأكثرنا يفوّتها.

تعريف النعمة

يجمع بيك هذه الظواهر (مقاومة المرض، والأحلام، والأفكار العابرة، والتزامن، والمصادفة السعيدة) في أربع خصائص مشتركة:

1. ترعى حياة الإنسان ونموه وتدعمهما وتحميهما.
2. آلية عملها مفهومة جزئيا أو غامضة تماما بمقاييس العلم الحالي.
3. وقوعها متكرر عادي يكاد يعم البشر.
4. مصدرها خارج الإرادة الواعية وإن تأثرت بالوعي.

ويستنتج أنها مظاهر لظاهرة واحدة: «قوة قوية تنشأ خارج الوعي الإنساني وترعى النمو الروحي للبشر»، سماها المتدينون منذ آلاف السنين النعمة. ولا يعرف أين يضعها: في لاوعي الفرد أم خارجه، ويقترح أن ننظر إلى حدود الفرد سياجا نفاذا لا جدارا.

التطور والكسل والشر

ينظر بيك إلى **التطور** على أنه «معجزة» أخرى: القانون الثاني للديناميكا الحرارية يقول إن الطاقة تجري من الانتظام إلى الفوضى (**الإنتروبيا**، Entropy)، والتطور يسير عكس ذلك من البسيط إلى المعقد. ويرسمه هرما قاعدته الفيروسات وقمته الإنسان، يدفعه سهم إلى أعلى. والنمو الروحي مثله يسير ضد مقاومة طبيعية: الميل إلى إبقاء الأمور كما هي والتشبث بالخرائط القديمة. ومع ذلك ينمو الناس، ويحملون المجتمع معهم. ويرى أن البشرية تتقدم روحيا رغم الحروب والفساد، ويستدل بتاريخ الطفولة: كان القانون الروماني يمنح الأب حق بيع أبنائه أو قتلهم، ولم يُنظر إلى الطفولة مرحلة خاصة لها حاجات نمو إلا منذ القرن السادس عشر تقريبا، واهتمامنا اليوم بمسؤوليات الوالدية جديد في التاريخ.

والقوة التي تدفع التطور في الإنسان هي الحب، فالحب «تطور في حالة عمل». فمن أين يأتي؟ يفترض بيك إلها محبا يريدنا أن ننمو، ويقر بأن الفرضية تبدو ساذجة، لكنه لا يجد أفضل منها. ثم يذهب إلى فكرة يصفها بأنها مرعبة: أن غاية النمو أن يصير الإنسان واحدا مع الله.

وفي المقابل، العائق الوحيد عنده هو **الكسل**: هو قوة الإنتروبيا فينا، ويعيد بها قراءة قصة الخطيئة الأولى قراءة رمزية خاصة به: الخطيئة في رأيه الخطوة المفقودة بين الإغراء والفعل، أي ترك المحاورة الداخلية بين الخير والشر. ومن صور الكسل الخوف: يخاف المرضى التغيير، ولهذا يترك نحو تسعة من كل عشرة العلاج قبل أن يكتمل في تقديره. ولكل منا ذات مريضة تتشبث بالقديم وذات سليمة تحب النمو، والأكثر نضجا أكثرهم وعيا بكسله.

ويختم بأربعة استنتاجات عن **الشر**، يعد بتفصيلها في كتاب لاحق: الشر حقيقي، ويتمثل في أناس ومؤسسات يكرهون النور لأنه يكشفهم لأنفسهم؛ والشر هو الكسل في أقصى صوره، لا مجرد تقصير في الحب بل سعي نشط إلى تدميره؛ ووجوده حتمي في هذه المرحلة من التطور؛ لكنه قليل الفاعلية في الصورة الكبرى، لأنه منارة تحذر الآخرين من صخوره.

تطور الوعي وطبيعة القوة

كلمة الوعي في اللاتينية (con-scire) تعني «أن تعرف مع»، ويقترح بيك أن نفهمها: أن تعرف مع اللاوعي. فالنمو الروحي نمو للوعي، أي إدخال ما يعرفه اللاوعي إلى المعرفة الواعية. ثم يذهب إلى أبعد آرائه: يستعير صورة يونغ عن الحياة نباتا يعيش على جذمور خفي، ويقترح أن اللاوعي الجمعي هو الله، وأن الوعي هو الإنسان فردا، وأن اللاوعي الشخصي هو الحد الفاصل بينهما، ولذلك كان موضع صراع. وغاية النمو عنده أن يصير الوعي واحدا مع هذا الأصل مع احتفاظه بوعيه، لا أن يذوب فيه كالرضيع. ويقدم ذلك فرضية لا علما.

ويميز نوعين من **القوة**: القوة السياسية، وهي القدرة على إكراه الآخرين، تسكن في المنصب أو المال لا في الشخص، فلا صلة لها بالخير ولا بالحكمة؛ والقوة الروحية، وتسكن في الفرد، وهي قدرة على اتخاذ القرار بأقصى وعي. وأكثر الناس يقررون بوعي قليل بدوافعهم ونتائج اختياراتهم. والطريق إلى القوة الروحية بطيء: دراسة وملاحظة لكل شيء، بما في ذلك النفس، حتى «نعرف ما نفعل». وفيها فرح الإتقان، ومعها تواضع لأن صاحبها يعرف أن حكمته تأتيه من أعماق لا يملكها وحده. وفيها أيضا رعب: كلما زاد الوعي صعب الفعل، ويعود إلى مثال القائدين. وفيها **وحدة**: يميز بين الوحشة (ألا تجد من تتواصل معه) والوحدة (ألا تجد من يتواصل معك في مستوى وعيك)، والأقوياء روحيا قد لا يجدون من يقاسمهم القرار.

النعمة والمرض النفسي: أسطورة أوريستيس

يجمع بيك عباراته السابقة في تصور واحد للمرض النفسي: نحن ندافع عن وعينا ضد الواقع المؤلم بالحيل الدفاعية، فإذا ابتعد الوعي كثيرا عن الواقع صار مرضا. لكن اللاوعي ينبهنا قبل ذلك بالأحلام المزعجة ونوبات القلق والاكتئاب وغيرها، فالأعراض في رأيه رسائل نعمة تقول إن الطريق خاطئ. ويقر في الهامش بأن هذا التصور مبسط، ولا يأخذ في الحسبان العوامل الجسدية والكيميائية الحيوية التي قد تكون حاسمة في بعض الحالات.

ومثاله بيتسي، شابة في الثانية والعشرين تركت الجامعة بعد سنة ناجحة لتتزوج جارها الميكانيكي وتعمل بائعة، ثم بدأت تأتيها نوبات هلع مفاجئة كلما خرجت دون زوجها. ظهر في العلاج أن زوجها يريد أن يبقيها تابعة، وأنها هي تخاف حريتها منذ زمن، وأن هذا الخوف هو ما جعلها تترك الدراسة. فالنوبات، وهي صورة من رهاب الساح، كانت في قراءة بيك رسالة: إنك تخافين حريتك وتهربين من نموك. عادت إلى الجامعة، وقبل زوجها أن ينمو معها فالتحق بالجامعة أيضا، فتوقفت النوبات. وأكثر الناس يرفضون الرسالة: يتجاهلون الأعراض، أو يلتفون عليها بترك العمل وتجنب الأماكن، أو يخمدونها بالحبوب والمواد، أو يلقون مسؤوليتها على غيرهم.

ويعبر عن ذلك بأسطورة **أوريستيس**: حفيد أتريوس الذي لعنت الآلهة نسله، قتل أمه لأنها قتلت أباه، فطاردته الإرينيات (ربات الانتقام) لا يراهن غيره. وبعد سنوات من التكفير طلب محاكمة أمام الآلهة، فدافع عنه أبولو بأنه هو من دبر الأمر فلا ذنب لأوريستيس، فقام أوريستيس ينقض دفاعه ويقول إنه هو من قتل أمه لا أبولو. فتحولت الإرينيات إلى اليومينيدات، «الرحيمات» حاملات النعمة. والمعنى عند بيك: الإرينيات أعراض المرض، وتحولها تحول المرض إلى خير، ولا يحدث إلا حين يقبل صاحبه المسؤولية عن مرضه وشفائه. وأكثر المرضى يتركون العلاج حين يدركون أنه سيطلب منهم مسؤولية كاملة، يفضلون أن يمرضوا ولهم من يلومونه على أن يصحّوا بلا أحد يلومونه.

مقاومة النعمة والترحيب بها

لماذا يستجيب قليلون ويرفض أكثر الناس؟ الجواب المألوف عند المعالجين «نموذج الشدة»: الأمراض تتفاوت شدة بحسب شدة الحرمان الوالدي وتبكيره، فالذهان أثر حرمان في الأشهر الأولى، وما دونه أثر حرمان لاحق. يقر بيك بأن في هذا قدرا كبيرا من الصحة وأنه مفيد إحصائيا، لكنه يرى أنه يقلل من أثر التربية في الطفولة المتأخرة والمراهقة، ولا يفسر الحالة الفردية: فقد عالج رجلا جاءه بذهان شديد فشُفي في تسعة أشهر، وعالج آخرين أخف مرضا سنوات دون تقدم. فالعامل الحاسم في رأيه «إرادة النمو»، وهي عنده ثمرة حب الوالدين ثم النعمة، التي تمكّن بعض من حُرموا الحب من تجاوزه.

ولماذا نقاوم؟ بسبب الكسل، ثم بسبب الخوف من القوة. ويذكر «عصاب الترقية» في الجيش: اضطرابات تظهر بعد الترقية إلى مسؤولية أعلى، وجنود أكفاء كثيرون يرفضون الترقية أصلا. فمع الصحة النفسية تأتي مسؤوليات ثقيلة، والمرضى يرتعبون أحيانا من الصحة نفسها، ومن الحرية التي تعني ألا يبقى لهم من يلومونه. ومن هذا الخوف شيء مشروع: الخوف من إساءة استعمال القوة. ويستشهد بقول القديس أوغسطين «أحِبّ وافعل ما تشاء»، ويرى أن ما يخيف أكثر الناس ليس «افعل ما تشاء» بل «أحِبّ»، أي الاجتهاد والانضباط. فهم كالمراهقين: يريدون حرية الراشدين دون مسؤوليتهم.

ثم المفارقة: كتب بيك عن النمو كأنه شيء يُكتسب بالاجتهاد، لكنه يعرف أن النعمة تأتي إلينا ولا نأتي إليها، وقد نطلبها فتهرب، ولا نطلبها فتجدنا. وحله أننا لا نستطيع أن نستدعي النعمة بالإرادة، لكننا نستطيع أن نهيئ أنفسنا لها: أن نصير منضبطين محبين، فنكون أرضا خصبة. ومثاله الأحلام: المريض الذي يدوّن كل أحلامه بإلحاح ويأتي برزم منها لا يستفيد، والذي يذكر الحلم الذي فرض نفسه عليه يستفيد. وكذلك الحب: كلنا نريد أن نُحَب، والطريق أن نصير محبين لا أن نطلب الحب. ويعيد تعريف المصادفة السعيدة: لا هبة بذاتها، بل قدرة مكتسبة على التعرف إلى الهبات واستعمالها.

ويختم بأن الطريق موحش صعب، وأن عصر العلم يغذي الإحباط لأنه يصورنا ضائعين في كون شاسع، تحكمنا قوى داخلية لا إرادة لنا فيها. لكنه يرى أن إدراك قوة ترعى نمونا من خارج إرادتنا الواعية يقلب شعورنا بالتفاهة، ويجعل نمو الإنسان أمرا ذا أهمية قصوى.

خاتمة المؤلف: الحدود وطريقة اختيار المعالج

في الخاتمة التي أضافها بعد صدور الكتاب، يشكر بيك قراءه على رسائلهم، ويستدرك ثلاثة أمور.

الأول حدود العلاج النفسي. يقر بأنه لم يذكر أن أقلية صغيرة من الناس، يقدرها بنحو خمسة في المئة، لديهم مشكلات لا تستجيب للعلاج النفسي التحليلي، وقد يسوء حالهم بالاستبطان العميق، ومسؤولية المعالج الكفء أن يتعرفهم ويوجههم إلى أشكال أخرى من العلاج قد تنفعهم كثيرا.

والثاني اختيار المعالج. ينصح بأن يُعامل الاختيار قرارا من أهم قرارات الحياة، وأن لا يتردد المرء في المقارنة بين المعالجين، وأن يثق بانطباعه من المقابلة الأولى. وأهم من ميول المعالج وسنه وجنسه أن يكون شخصا يهتم حقا، مع أن المعالج المهتم يكون حذرا منضبطا متحفظا في الغالب، لا يغدق الطمأنات ولا الوعود. ومن حق المريض أن يسأل المعالج عن موقفه من القضايا المهمة له، كالدين، وأن ينتظر جوابا صادقا، وأن يثق بالمعالج الذي يعترف بأنه لا يعرف مدة العلاج.

والثالث الشهادات. يقول إن الكفاءة العلاجية لا صلة كبيرة لها بالشهادات، لكنه يقر بأن تدريب الأطباء النفسيين المعتمدين يضمن ألا يقع المرء في يد محتال، وينصح من كانت أعراضه شديدة أو له مشكلات جسدية أن يبدأ بطبيب نفسي، ثم يطلب منه أن يحيله. ومن لا يملك المال فالعيادات العامة تحدد الأجر بحسب الدخل، وتضمن له ألا يقع في يد مشعوذ، وإن كان علاجها أقصر وأسطح.

خاتمة الملخص

معجم المفاهيم الأساسية

العربية	English	Français
الانضباط	Discipline	Discipline
تأجيل الإشباع	Delaying gratification	Report de la gratification
قبول المسؤولية	Acceptance of responsibility	Acceptation de la responsabilité
الإخلاص للحقيقة (للواقع)	Dedication to truth (reality)	Dévouement à la vérité (à la réalité)
الموازنة	Balancing	Équilibrage
التعليق، الوضع بين قوسين	Bracketing	Mise entre parenthèses
العصاب	Neurosis	Névrose
اضطراب الطبع	Character disorder	Trouble du caractère
التحويل	Transference	Transfert
خريطة الواقع	Map of reality	Carte de la réalité
حجب الحقيقة	Withholding truth	Rétention de la vérité
عصاب التخلي (اقتراح المؤلف)	Giving-up neurosis	Névrose du renoncement
الحب (بتعريف المؤلف)	Love	Amour
الوقوع في الحب	Falling in love	Tomber amoureux
حدود الأنا	Ego boundaries	Limites du moi
الاستثمار العاطفي	Cathexis	Investissement
سحب الاستثمار	Decathexis	Désinvestissement
خبرة القمة / خبرة الهضبة	Peak / Plateau experience	Expérience paroxystique / Expérience de plateau
الاعتمادية السلبية	Passive dependency	Dépendance passive

العربية	English	Français
اضطراب الشخصية الاعتمادية (DSM-5-TR)	Dependent personality disorder	Personnalité dépendante
المازوخية الاجتماعية	Social masochism	Masochisme moral
النرجسية	Narcissism	Narcissisme
التعاطف	Empathy	Empathie
التحالف العلاجي	Therapeutic alliance	Alliance thérapeutique
التداعي الحر	Free association	Association libre
الرؤية النفقية	Tunnel vision	Vision en tunnel
اللاوعي الجمعي	Collective unconscious	Inconscient collectif
التزامن	Synchronicity	Synchronicité
المصادفة السعيدة (السرنديبية)	Serendipity	Sérendipité
النعمة (بمعنى المؤلف)	Grace	Grâce
الإنتروبيا	Entropy	Entropie
إرادة النمو	Will to grow	Volonté de croissance

خلاصة عملية

للوالدين والمربين. الانضباط الذاتي عند الطفل لا يصنعه العقاب، بل تصنعه ثلاث هبات: قدوة منضبطة يراها الطفل كل يوم، وإحساس بأنه ذو قيمة يأتيه من وقت حقيقي يُعطى له، وثقة بأن العالم آمن وبأن والديه لن يتخليا عنه. ومن الخطوات العملية:

1. أعط طفلك وقتا كاملا قصيرا كل يوم تستمع فيه إليه دون هاتف ولا عمل، فهذا عند بيك أوضح رسالة تقدير.
2. لا تهدد بالهجر أو بسحب الحب وسيلة للضبط، ولا تحمّل الطفل مسؤولية زواجك أو تعبك أو فشلك.
3. علّم الواجب قبل اللعب بالقدوة والجدولة، لا بالوعظ: الجزء الصعب أولا، ثم الممتع.
4. لا تنتظر أن «يتجاوز» الطفل مشكلته سنوات؛ النظر المبكر في المشكلة لا يضر.
5. احترم اختلاف ابنك عنك، ولا تجعله نسخة منك أو صورة لمكانتك أمام الناس.

للراشد في حياته. حين تواجه مشكلة اسأل: هل هي مشكلتي؟ ولاحظ لغتك: كثرة «يجب» و«كان عليّ» قد تعني أنك تحمّل نفسك ما ليس عليك، وكثرة «لا أستطيع» و«اضطررت» قد تعني أنك تتنازل عن اختيارك. وراجع

خريطتك حين تتكرر الخيبات مع أشخاص مختلفين: قد تكون الخريطة قديمة. وخذ وقتك في المشكلة قبل أن تحلها.

للزوجين. الوقوع في الحب بداية لا برهان، وانطفاء الهيام لا يعني أن الاختيار كان خطأ، بل قد يكون بداية عمل الحب. خصصا وقتا ثابتا للحديث والاستماع الحقيقي، واحترما فردية كل منكما وطريقه، وتبادلا النقد المتواضع: هل أرى بوضوح؟ هل أخدم نفسي؟ وتذكرا أن الالتزام هو ما يجعل الخلاف آمنا.

للمعالجين والطلبة. الاستماع الحقيقي والالتزام الثابت والتعليق (وضع الأحكام جانبا) هي ما يحمله الكتاب من خبرة عيادية نافعة، والبحث الحديث في التحالف العلاجي يسند أهميتها. لكن حدود العلاقة العلاجية ليست موضع اجتهاد شخصي، والفصل بين الدور المهني والعلاقة الخاصة شرط سلامة المريض.

وإن كنت تمر باكتئاب يطول أو تراودك أفكار إيذاء النفس، فالكتاب لا يغني عن مختص. اطلب المساعدة من طبيب نفسي أو أخصائي نفسي، وفي الخطر العاجل في الجزائر اتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.

ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه

الكتاب تأملي عيادي، لا بحث تجريبي. مادته حالات من عيادة مؤلفه ومن حياته، ولا يعرض دراسة واحدة بأرقامها، ويقول المؤلف نفسه إن المتغيرات في مسألة تأجيل الإشباع لا يمكن ضبطها لإثبات علمي. فقيمته في فكرته وفي صدق ملاحظته، وما يلي محاولة لوضع أهم أطروحاته أمام ما تقوله الأدلة اليوم.

ما يصمد.

- **ضبط الذات وتأجيل الإشباع.** أطروحة بيك الأولى أن القدرة على التأجيل أساس لحل المشكلات. وقد أظهرت سلسلة دراسات والتر ميشيل وزملائه (المعروفة بتجربة حلوى المارشمالو) أن مدة انتظار طفل ما قبل المدرسة ارتبطت لاحقا بكفاءات معرفية وتنظيمية في المراهقة (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989؛ Shoda, Mischel & Peake, 1990). وتابعت دراسة دنيدن نحو ألف طفل إلى سن الثانية والثلاثين، فوجدت أن ضبط الذات في الطفولة تنبأ بالصحة والوضع المالي والسلوك الإجرامي في الرشد (Moffitt et al., 2011). فالفكرة العامة لها سند.
- **دور الثقة في البيئة.** يربط بيك القدرة على التأجيل بثقة الطفل في أمان العالم. وفي تجربة كيد وزملائها انتظر الأطفال الذين تعاملوا قبلها مع باحث يفي بوعوده مدة أطول بكثير من الذين تعاملوا مع باحث يخلفها (Kidd, Palmeri & Aslin, 2013). فالانتظار جزئيا قرار عقلاني بحسب موثوقية البيئة، وهذا قريب جدا من حدس بيك.
- **الاستماع والالتزام في العلاج.** يرى بيك أن جوهر العلاج انخراط إنساني والتزام ثابت. وقد وجد تحليل بعدي لـ295 دراسة شملت أكثر من ثلاثين ألف مريض أن قوة التحالف العلاجي ترتبط بنتيجة العلاج ارتباطا متوسطا ثابتا ($r \approx 0.28$) عبر المقاربات العلاجية (Flückiger et al., 2018). فهذا الجزء من رأيه يسنده البحث، وإن كان التحالف ليس هو «الحب» بمعناه الواسع.

ما يُتحفظ عليه.

- **قوة أثر تأجيل الإشباع.** حين أعاد واتس ودنكن وكوان التجربة على أكثر من 900 طفل أكثر تمثيلا من عينة ميشيل الأصلية، وجدوا أن العلاقة بين الانتظار في الرابعة والتحصيل في الخامسة عشرة نصف ما ذكرته الدراسات الأصلية، وأنها تقلصت بنحو الثلثين بعد ضبط الخلفية الأسرية والقدرة المعرفية المبكرة وبيئة البيت، وأن صلتها بالسلوك في المراهقة كانت ضعيفة نادرا ما بلغت الدلالة (Watts, Duncan & Quan, 2018). فالتأجيل مهم، لكنه ليس المفتاح الوحيد الذي يجعله بيك، وجزء كبير من أثره يمر عبر ظروف الأسرة.
- **«الوقوع في الحب ينتهي دائما».** يجزم بيك بأن نشوة البداية تنقضي حتما. وقد وجد تحليل بعدي لأسيفيدو وآرون أن الحب الرومانسي بمعنى الشدة والانخراط والانجذاب، دون عنصر الهوس والقلق، يمكن أن يبقى في الزواج الطويل، وأنه يرتبط فيه بالرضا الزوجي، أما عنصر الهوس فيرتبط بالرضا في العلاقات القصيرة فقط (Acevedo & Aron, 2009). ففكرة بيك تصح على الهوس الأول، لا على الحب الرومانسي كله.
- **التصنيفات التشخيصية.** «العصاب» لم يعد فئة في DSM-5-TR، و«اضطراب الطبع» لا يطابق اضطرابات الشخصية الحالية، وقوله إن الاعتمادية السلبية أكثر الاضطرابات شيوعا لا تسنده الأرقام: انتشار اضطراب الشخصية الاعتمادية بين 0.4% و0.6% في المسوح التي يذكرها الدليل (American Psychiatric Association, 2022). ولا يُقرأ «صحة الاكتئاب» على أن الاكتئاب كله صحي، فالدليل يميز بين الحزن الطبيعي بعد الفقد ونوبة الاكتئاب.
- **أخلاقيات العلاقة العلاجية.** يكتب بيك أنه سيقيم علاقة جنسية بمريض لو رأى أنها تخدم نموه، ثم يقول إنه لم يصادف حالة كهذه ولا يتخيلها. والعبارة في ذاتها غير مقبولة اليوم: مدونة أخلاقيات الجمعية الأمريكية لعلم النفس تمنع العلاقة الجنسية مع المريض الحالي منعا مطلقا، ومع المريض السابق مدة سنتين على الأقل، وبعدهما إلا في أندر الظروف (American Psychological Association, 2017، المعياران 10.05 و10.08). وما يذكره من علاقات اجتماعية بمرضى سابقين، وتحليل أصدقاء مقربين، وممارسة العلاج داخل الأسرة، ولمسه رأس مريضة ليدفعها إلى البكاء، كلها تقع في ما تحذّر منه المدونة نفسها في العلاقات المتعددة (المعيار 3.05). وهذا خطأ جسيم في كتاب للعامة، لأن القارئ قد يظنه مقبولا.
- **«المعالج غير المتخصص المحب يساوي أفضل الأطباء».** ادعاء يحتاج برهانا لا تقريرا، ولا يقدم الكتاب عليه دليلا، والمؤلف نفسه يعود في خاتمته فينصح بالبدء بطبيب نفسي حين تكون الأعراض شديدة.
- **التخاطر في الأحلام.** يقول بيك إن تجارب أولمان وكريبنر أثبتت «بشكل قاطع» نقل الصور إلى أحلام النائم. لكن محاولة مستقلة لتكرار التجربة فشلت (Belvedere & Foulkes, 1971)، ولا يُعدّ التخاطر اليوم ظاهرة مثبتة. وهذا يناقض تحذير بيك نفسه من الخلط بين التزامن في الوقت والسببية.
- **التطور والإنتروبيا.** يرى بيك التطور «معجزة» تخالف القانون الثاني للديناميكا الحرارية. والفيزياء لا تقول ذلك: القانون يصدق على الأنظمة المعزولة، والكائن الحي نظام مفتوح يتبادل الطاقة مع محيطه، فيمكن أن يزداد انتظامه دون أن يخالف القانون، وهي الفكرة التي عرضها شرودنغر في كتابه «ما الحياة؟»

(Schrödinger, 1944). فالاستدلال الفيزيائي في هذا الفصل لا يصح، وإن بقي لصاحبه أن يرى في النمو ما يراه.

- **القسمان الثالث والرابع.** آراء المؤلف الروحية (النعمة، واللاوعي بوصفه الله، وغاية النمو أن يصير الإنسان واحدا مع الله، وقراءته الرمزية لقصة الخطيئة الأولى) اعتقاد شخصي في إطار مسيحي تصوفي واسع، لا يُناقش بأدوات علم النفس ولا نتبناه. وتعريفه «الدين» بأنه كل رؤية للعالم تعريف واسع خاص به. وما يبقى منها نافعا في الممارسة أفكار نفسية: أن صورة الإله في ذهن الطفل تتأثر بصورة والديه، وأن على المعالج أن يفهم رؤية مريضه للعالم دون أن يعدّ الدين كله صحة أو كله مرضا. ونذكّر بأن مرجعية القارئ المسلم في مسائل العقيدة أهل العلم الشرعي، لا كتاب في الطب النفسي.

ملاحظة ثقافية. بعض ما في الكتاب يصادم قيم قارئنا: هامش يمتدح «الزواج المفتوح»، وعبارة عن «الحب الحر» ينقلها مستحسنا، وحالات فيها تفاصيل جنسية. أغفلنا ذلك، ونبهنا في مواضعه، لأنه ليس من لبّ الكتاب. ولبّه، وهو أن الحب إرادة وعمل والتزام لا مجرد شعور، يتفق في جوهره مع ما يعرفه قارئنا عن المودة التي تُبنى بالرعاية والصبر.

لمن هذا الكتاب

الكتاب للقارئ العام الذي يريد أن يفهم لماذا يتهرب من مشكلاته، وللوالدين والمربين الذين يسألون من أين يأتي انضباط الطفل، وللزوجين اللذين انطفأت بينهما نشوة البداية ويسألان هل أخطآ الاختيار. وهو نافع لطلبة علم النفس والإرشاد مدخلا إلى روح العلاج الدينامي: الاستماع والالتزام والتحالف ومراجعة الخريطة، بلغة سهلة وحالات حية.

وليس كتابا علميا يُستشهد به في بحث، ولا دليلا علاجيا. ويحسن أن يقرأه المختص بعين ناقدة في ما يخص حدود العلاقة العلاجية، وأن يقرأ القارئ المسلم قسميه الأخيرين على أنهما تأملات رجل من ثقافة أخرى في الإيمان، يؤخذ منها ما فيه من نظر نفسي ويُترك ما سواه. وقوة الكتاب في قسميه الأولين: قراءتهما وحدهما تكفي لأخذ أهم ما فيه.

المراجع

Peck, M. S. (1978). The road less traveled: A new psychology of love, traditional values, and spiritual growth. New York: Simon & Schuster (Touchstone edition with Afterword).

Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? Review of General Psychology, 13(1), 59-65. https://doi.org/10.1037/a0014226

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.

American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). https://www.apa.org/ethics/code

Belvedere, E., & Foulkes, D. (1971). Telepathy and dreams: A failure to replicate. Perceptual and Motor Skills, 33(3), 783-789. https://doi.org/10.2466/pms.1971.33.3.783

Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. Psychotherapy, 55(4), 316-340. https://doi.org/10.1037/pst0000172

Kidd, C., Palmeri, H., & Aslin, R. N. (2013). Rational snacking: Young children's decision-making on the marshmallow task is moderated by beliefs about environmental reliability. Cognition, 126(1), 109-114. https://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.08.004

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. Science, 244(4907), 933-938. https://doi.org/10.1126/science.2658056

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(7), 2693-2698. https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108

Schrödinger, E. (1944). What is life? The physical aspect of the living cell. Cambridge: Cambridge University Press.

Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. Developmental Psychology, 26(6), 978-986. https://doi.org/10.1037/0012-1649.26.6.978

Watts, T. W., Duncan, G. J., & Quan, H. (2018). Revisiting the marshmallow test: A conceptual replication investigating links between early delay of gratification and later outcomes. Psychological Science, 29(7), 1159-1177. https://doi.org/10.1177/0956797618761661

الأسماء في الحالات أسماء المؤلف المستعارة، والحالات مختصرة، وأغفلنا منها التفاصيل الجنسية وما لا يناسب القارئ. والفقرات الموسومة «ملاحظة الملخِّص»، وقسم «خاتمة الملخص» كله (المعجم والخلاصة العملية والتحفظات ولمن الكتاب)، رأي معدّ الملخص وليست من الكتاب. والأمثلة العملية في الخلاصة صياغة معدّ الملخص، وأبدلنا اسمين في مثال قصير من أمثلة الأزواج باسمين عربيين، وثلاثة أمثال إنجليزية بما يقابلها عندنا.