

للتنزيل

Telegram@MKTBTAQAB

فن احتواء  
الذات

# فن احتواء الذات

EMBRACING OURSELVES

د.هال ستون د.سيدرا ستون

ترجمة: داليا هشام سباعي

الطبعة الأولى: يناير 2023

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر



للنشر والتوزيع

186 عمارات امتداد رمسيس 2

مدينة نصر - القاهرة - مصر

هاتف: +20220812006

rewaq2011@gmail.com

www.alrewaqpublishing.com

تصميم الغلاف: كريم آدم

الإخراج الفني: ضياء فريد

المراجعة اللغوية: محمد حسن

الترقيم الدولي: 9-167-824-977-978

رقم الإيداع: 2023/1873

Copyright © 1989 Hal Stone and Sidra Stone

"First published in the United States of  
America by New World Library"

د.هال ستون د.سیدرا ستون

# فن احتواء الذات

EMBRACING  
OURSELVES

ترجمة: داليا هشام سباعي

الرواق للنشر والتوزيع

الشيخ

Telegram@MKTBARAB



## مُقَدِّمَةٌ

هناك شعورٌ قويٌّ ومُلحٌ أشعر به يسري في جسدي عندما أسمع أو أقرأ عن شيء أعلم يقيناً أنه حقيقي ومهم ألُقبه أنا «جرس الحقيقة»، وقد اختبرته بشدة عند قراءة المادة العلمية الخاصة بهال وسيدرا ستون عن منهج «الحوار النفسي». عندما لجأت صديقتي إلى مُعالجٍ يستخدم هذا المنهج، وأخبرتني عنه وأرسلت إليّ بكتيبٍ إرشاديّ كتبه المؤلفان موضعين فيه منهجهما، وهنا دق جرس الحقيقة. ويمكن القول بأنني التهمتُ هذا الكتيب وكنت متحمساً جداً؛ لأنه لمس أشياء كثيرة اكتشفتها وخبرتها قبل ذلك. المغزى من هذا أن فكرة أننا نمتلك عدة أصوات مختلفة أو ما يمكن أن نسميه «الأنفس الأولى» في داخلنا لم يكن بالأمر الجديد بالنسبة لي؛ حيث إنني في صِغري كنت مغرماً بقصة «وجوه حواء الثلاثة». وأستشعر - ربما - أن الأمر له علاقة بنا جميعاً أكثر مما نعتقد. وكرجلٍ قمتُ بعملٍ ضخم باستخدام منهج جشتالت، والتحليل التفاعلي وطريقة يونج العلاجية وطُرقٍ أخرى في العمل على الوعي والتي تتضمن الوعي من عدة جوانب مختلفة داخل النفس. لكنني لم أرَ أو أسمع من قبل عن منهجٍ يصف بدقة ووضوحٍ شديدين مع هذه البصيرة الداخلية والتفهُم مثل هذا المنهج.

ولأنني كنت متحمسًا لمعرفة المزيد قرأت النسخة الأولى من هذا الكتاب وحضرت الحلقات التمهيديّة، وبدأت في استخدام منهج الحوار النفسي في تعاملاتي الشخصية وفي عملي مع الآخرين. وكلما تعلمته وعملتُ به شعرت بالحماسة، فهذه العملية شائعة جدًا ونتائجها قوية ومؤثرة.

وفي خلال فترة قصيرة قابلت هال وسيدرا وتعرفت بهما شخصيًا. وفي حين أنه قد يحدث في بعض الأوقات أن أقرأ كتابًا ويؤثر فيّ بشدة، ثم أتعرّف إلى الكاتب وأشعر بالإحباط إلى حدّ ما لأن شخصيته لا تبدو متّسقة مع المحتوى المقدم من خلال الكتاب، لكن تجربتي معهما - هال وسيدرا - كانت على النقيض من ذلك؛ حيث إنني - شخصيًا - أرى أنهما متسقان مع منتهجهما العملي بطريقة رائعة، وعمليان ومتواضعان وذكيان ومُبدعان ويتميزان بالحكمة العميقة والود. ولقد أصبحتا بمثابة صديقين ومعلمين لي وأثرا بشكلٍ قويّ على حياتي الشخصية والعملية. وأشعر بأنني محظوظ لأنهما موجودان في حياتي، وأنا متحمس لمشاركة أعمالهما مع الآخرين.

وأعتقد أن منهج «الحوار النفسي» «واحد» من أقوى الأدوات المستخدمة للنضج الشخصي التي اكتشفتها، وقد شكّلت فارقًا عظيمًا في حياتي وحياة الكثيرين ممن أعرفهم، وأعتقد أن فهم ودمج هذا العمل يمكنه أن يسهّل تطوّر حالة الوعي ليس فقط لكل فرد منا، وإنما للكوكب كله أيضًا.

خالص حُبّي

شاكتي جاوين

## افتتاحية مقدمة

نحن ممتنان لشاكتي جاوين ولدار النشر لأنها منحانا الفرصة لنقدم لكم هذه النسخة من «فن احتواء الذات».

لقد مرت عدة سنوات منذ صدور النسخة الأصلية وخلال هذه الفترة سافرنا وتعلمنا الكثير في الولايات المتحدة وأوروبا وأستراليا، وتابعنا انبثاق شمس منهج «الحوار النفسي» حول العالم - في الغالب أماكن لم نزرها من قبل، ويدرّسها معلمون لم نلتق بهم أبدًا. وكان هذا مصدر بركة ورضا لنا في المقام الأول؛ لاستمرار حضور الروح الحقيقية لهذا العمل أثناء هذا الانبثاق. لقد واصلنا استكشافنا الخاص لمنهج الحوار النفسي، ودمجنا بعض طرائق تفكيرنا وتأملاتنا الجديدة في هذه النسخة. ووجدنا أنفسنا بشكل خاص معنيين أكثر وأكثر بدور «الأنفس الأولية» ومكانتها في نموّ وتطور الشخصية ككل. وشعرنا خلال ممارستنا الطيبة مع «الأنفس الأولية» أنه من المهم لكل فرد منّا أن يطور فهمًا كاملًا وتقديرًا حقيقيًا لـ «الأنفس الأولية»، وكيف تعمل في كل جزء من حياتنا. ولهذا سوف تجد هنا تأكيدًا على دور هذه الأنفس، مع إضافة أقسام عن الطاقات/ الشخصيات التكاملية الشخصية/ غير الشخصية، وطاقات الكينونة/ الفعل. وفعلنا هذا لأنها أثبتت فائدتها الشديدة.

وكلما أصبحنا أكثر وعياً بتأثير هذا العمل زاد إدراكنا بأن هناك بعض السبل الوقائية المحددة التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند استخدامه. ولهذا قمنا بزيادة هذا القسم عناً في منهج الحوار النفسي، مقترحين أن نقرأه باهتمام، ونأمل قبل كل شيء أن تكون مدرّكاً أن الحوار النفسي ما هو إلا أداة تواصل، كما أنه طريقة يمكن استخدامها لمعرفة أنفسنا بشكل أفضل. وأن منهج الحوار النفسي ليس بنظام علاجي نفسي ولا بديل للعلاج النفسي المناسب عندما تحتاجه.

وقد رفضنا بشكل قاطع تقديم أية تدريبات معتمدة على منهج الحوار النفسي في أثناء ترحالنا وتدريسنا وكتابتنا، ولا يوجد شيء كهذا في منهج الحوار النفسي. حيث إنه لمن المستحيل فصل الحوار النفسي عن زوايا مثل تفسير الحلم والتصور الرمزي والإحاطة بعلم الطاقة، والتدرّب على العلاج النفسي التفاعلي، والعديد من المداخل الأخرى لفهم تطوّر الوعي. وكلما كانت خلفية المُيسّر غنية بكل هذه المداخل سيُثري هذا جودة عمله التيسير، وهذا أحد أسباب لماذا يمكن دمج منهج الحوار النفسي في أي مدخل نظري أو أيّ من الأعمال المعنيّة بالعمل على أمور التصحّح النفسي. فهو يدعمهم ويشريهم بدلاً من جعلهم أقطاباً متضادة. ولهذا السبب سوف نجد أن هذا العمل يستخدمه المعالجون ومدرسو الوعي وغير المتخصصين من توجّهات مختلفة على نطاقٍ واسع.

وعلينا أن نضع بعين الاعتبار أن الحوار النفسي ليس منهجاً قائماً بذاته وإنما هو وسيلة لغاية، وهو أداة تواصل واستكشاف مدارك الوعي، ويساعدنا في أن نكون لوعينا المعرفة الداخلية والحُدس العميق الكامن داخل كلِّ منا.

إنه أحد المداخل العديدة التي تهتم بالنضج والتغيرات الشخصية. ومع إمكانية أن يكون أداة إيجابية، إلا أنه يجب أن نُبقي دائمًا العملية خطوة أولية - وبهذه الطريقة تظل هذه الأداة في موقعها المناسب.

ولقد قدمنا في النسخة الأولى من هذا الكتاب منهجنا عن كيفية تفاعل الأنفس المتعددة في العلاقات، وطورنا نظرية الأنماط المترابطة، ومنذ ذلك الحين تعمق منهجنا وتطور على نطاق كبير فيما يخص أمور العلاقات الشخصية في العموم والعلاقات المقربة بصفة خاصة، وبناءً على توصيات المحرر أزلنا فصل العلاقات من هذا الكتاب.

وأحدث إصداراتنا

*Partnering: «A New Kind of Relationship, Embracing Each Other: How to Make Your Relationships Work for You, and The Shadow King: The Invisible Force that Holds Women Back»*

جميعها يناقش مسألة العلاقات.

ولدينا شعورٌ قويٌّ بأن النسخة الجديدة من «فنّ احتواء الذات - سوف تجعل هذا العمل ممتعًا وسهل المنال، وسوف ترشدك - عزيزي القارئ - نحو مسار الاستكشاف بشكل مُبهِج ويسير...

نتمنى لك رحلة سعيدة

هال وسيدرا ستون

البيون

الشيخ

Telegram@MKTBARAB

## استهلال

## الصَّوَّة

يُحكى أنه كان هناك أنثى نمر على وشك الوضع، وذات يوم بينما كانت تصطاد في البرية أتت على قطع من الماعز، فطاردتهم، واستطاعت وهي في حالتها تلك اقتناص إحداها، لكن إجهاد الصيد قد أدخلها في عملية الوضع، واضعة وليدًا ذكرًا وتوفيت على إثرها، ثم عادت الماعز الهاربة بعد أن علمت بزوال الخطر. وعند اقترابهم من الأنثى المتوفاة لاحظوا الجرو الصغير فضموه إلى قطعهم.

كبر جرو النمر بين الماعز معتقدًا أنه أيضًا معزة، كان ثغاؤه كالماعز كيفما استطاع... رائحته مثلهم وكان يأكل النباتات فقط. مجمل الأمر أنه كان معزة من كل الجوانب لكن في داخله كان - كما نعي جيدًا - قلب نمر ينبض.

كان الأمر يسير على ما يُرام إلى اليوم الذي هاجم فيه نمر كبير القطيع وقتل أحد الماعز، وفر باقي القطيع بمجرد رؤيتهم للنمر الكبير. لكن بطل قصتنا النمر / المعزة لم ير داعيًا للهروب، وكان هذا مرجعه لعدم شعوره بأي خطر.

كان النمر الكبير مخضرمًا في أمور الصيد، لكنه لم يكن في حياته مصدومًا كصدمته عند مقابلة هذا النمر الصغير، لم يكن يعي ما الذي جعل هذا النمر المكتمل... رائحته وثغائه وأحواله كافة كالماعز.



أمسك النمر الكبير النمر الصغير بمتهى الخشونة والفظاظة ومن دون أدنى تعاطف من مؤخره عنقه، وسحبه نحو أقرب جدول ماء وأراه انعكاسه على الماء، لكن على ما يبدو أن الصغير لم يتأثر بانعكاس صورته على الماء، ولم يعن الأمر له شيئاً، وفشل في أن يرى وجه الشبه بينه وبين النمر الكبير.

ونظراً لإحباط النمر الكبير من انعدام استيعاب الصغير، سحبه عائداً إلى موقع صيده السابق ومزق قطعة من لحم الفريسة ودفعها في فم صديقنا الصغير.

لنا أن نتخيل صدمة النمر الصغير وذعره مما يحدث... في البداية شعر بالغيثان وحاول لفظ اللحم النيئ. لكن النمر الكبير أصر أن يُريه حقيقة نفسه «نفسه الحقيقية»؛ لذا تأكد من أن الصغير ابتلع الطعام الجديد، وحينما تأكد من ابتلاعه كله، دفع إليه بقطعة أخرى، لكن في هذه المرة كان أمر ما قد تغير.

لقد سمح النمر الصغير لنفسه بأن يتذوق اللحم النيئ والدم الدافئ، وتناول هذه القطعة بتلذذ. وعندهما انتهى من المضغ تمطع وللمرة الأولى في حياته القصيرة أطلق زئيراً قوياً - زئير نمر برّي، ثم اختفى النمران معاً في الغابة.

لقد سرد هاينريتش زيمر هذه القصة في افتتاحية كتابه «فلسفة الهند»، وأطلق على زئير النمر الصغير «زئير الصَّحوة».

ما زئير الصحوة؟ هو كل لحظة التنوير التي نكتشف فيها أكثر مما نعتقد عن أنفسنا. هي اكتشاف أننا أخذنا هويّات تعبّر عن كينونتنا الجوهرية بشكلٍ غير صحيح وغير كافٍ. إن الأمر أشبه بأننا كما لو



كُنَّا نحلم ثم استيقظنا فجأةً من الحُلم، ننظر حولنا مدركين أننا في واقع مختلف كليَّةً عمَّا كُنَّا فيه.

دعونا نُعدِّ النظر في قصة النمر/ المعزة: سنرى أنه حتى لقائه بالنمر الكبير كان يعتقد أنه معزة ويحيا عالمه كما لو تحياه معزة وأنه في الحقيقة معزة. لكن يمكننا أن نرى أن إدراكه الحسي لحقيقة كونه معزة لم يسمح له سوى بأن يرى جزءاً فقط من كينونته الكاملة. لكننا نعرف أيضاً أنه قادر على العديد من الإدراكات والمشاعر والأنشطة الأخرى. وربما يمكننا أن نعيد صياغة القصة ونقول بأنه كان يبدو كـ «نفس» معزة إلى أن أيقظ النمر الكبير فيه نفسه الجوهرية - النمر الحقيقي الكامن بداخله.

قد ترعرعنا كلنا - بشكل رمزي - كما عزز. كلنا نكبُر وسط ثقافات وأسر حيثما يتم تدريننا لتفكير وشعر ونرى بطرق محددة ومُسبقة الإعداد. ولأن إدراكنا المُستوعب هو كل ما نعرفه فنفترض تلقائياً أن العالم حولنا هو فعلياً كما استقبلناه، وأن «النفس» التي نعرفها هي الوحيدة فينا وأن هذه هي حقيقتنا.

لنفترض مثلاً أن رجلاً ترعرع بين عائلة تُقدِّس العقل: لو أن هذا الرجل يعتقد أن عقله هو مصدره الأساسي للمعرفة عن العالم؛ إذن هو في نفس موقع صديقنا النمر/ المعزة. فهذا الرجل لن يعرف شيئاً عن طبيعته «الأخرى»، ولن يعرف شيئاً عن خياله ولا حدسه الداخلي، ولا حقيقته ولا مدى صحة مشاعره. ولن يحصل على المعرفة المتاحة من خلال هذه المصادر الأخرى. وعلاوة على ذلك سوف ينكر الإثراء والمتعة التي يمكن أن تجلبها هذه الطبيعة «الأخرى».

توجد في هذه الطبيعة «الأخرى» - هذه الأجزاء «الضائعة»  
من أنفسنا - والتي يسعى هذا الكتاب ومنهج الحوار النفسي إلى  
استعادتها. ومن المأمول أن تمنح الفرصة لزئير صحتك كي يخرج  
من خلال أساليب وفهم منهج الحوار النفسي، وتكتشف مدى ثراء  
وغيث أنفسك غير المكتشفة بعد.

أهلاً بك في رحلة استعادة أنفسنا الضائعة....

الاسترخاء

Telegram@MKTBTRQB

الجزء الأول  
منهج الحوار النفسي



الشيخ

Telegram@MKITBTARAB

## مُقَدِّمَةٌ عَنِ أَنْفُسِنَا

تُعدُّ لحظةُ الصَّحوةِ وقتًا مميِّزًا جدًّا في حياتنا. فقد تحدثَ بيننا نحن يقظون، وربما تحدثَ كنتيجةٍ لحُلم، وربما تحدثَ خلالَ جلسةِ تأمُّلٍ. لكنها دائمًا مصحوبةٌ بوعيٍ عالٍ - حيث يكون إدراكنا ومشاعرنا أقوى ما يكون، ونختبر إحساسًا وجوديًّا جديدًا. وتتجلى لحظةُ الصَّحوةِ واضحةً في حياة مارلين - وهي امرأةٌ في الثلاثينات من عمرها ولديها إحساسٌ قويٌّ بالتميز بدور «الأم». وفي خلال حياتها عاملت كل شخص قابلته كما لو أنها أمٌّ تعامل طفلًا. وأخذت العهد على نفسها أن تهتم بالعالم؛ وهذا الموقف كان طبيعة «المعزة» لديها. ولكن بعد دخولها في البرنامج العلاجي راودها هذا الحُلم. وقد ظهرت لحظة الصَّحوة تلك عندما بدأت مارلين بالانفصال عن طبيعتها الأمومية، وعندما بدأت تستيقظ من «النوم» والذي ظنَّته خطأً الواقع.

تقول:

كانت الأصوات عالية، وهناك الكثير من الضوضاء والتشويش التي لا أستطيع إسكاتها، وأخيرًا أصبحت مستيقظةً بالكامل ونظرت حولي. فإذا كما لو أنني في منزل غريب لكنني مع ذلك أعرف أنه منزلي الذي عشت فيه وقتًا طويلًا. وكانت هناك امرأة بجانب مخدعي ولمحت نفسي فيها. لقد أصبت بالرعب لرؤية أنني تقدمت في العمر

بينما أنا نائمة. وكانت الضوضاء لا تزال تصمُّ الأذان. لذا خرجت  
أبحث عن مصدرها. وعندما وصلت لباب المطبخ عرفت أنها تأتي  
من هناك. وكان هناك أناس كثيرون حول طاولة الطعام، بعضهم  
صغير وبعضهم كبير، حتى أكبر مني. وكلهم يرتدون ملابس أطفال  
وينتظرون إطعامهم، وعندما رأوني بدءوا بدقُّ أطباقهم على الطاولة  
ونادوني بـ «ماما»، ثم رأيت القسيس في الغرفة وظَّهره لي. واعتقدت  
أن باستطاعته بالتأكيد أن يفسر لي ما يحدث، لكن بمجرد أن اقتربت  
منه استدار نحوي ورأيتته يرتدي مريضة ويمسك طبقاً أيضاً! فهُرعت  
عائدةً نحو الباب لأغادر، وبمجرد عبوري بمحاذاة الطاولة رأيت  
والديَّ يرتديان مريضةً كما الآخرين، وعندما وصلت للباب، دخل  
منه رجل عرفت أنه زوجي، بالرغم من أنه ليس زوجي الذي تركته  
عندما اتجهت للنوم. إلا أنه استدار نحوي وعندها تنفَّستُ الصُّعداء،  
وفكرت أنه على الأقل لا يعتقد أنني أمه. ولكن عندما نظرت إليه  
كان يرتدي لباساً داخلياً ووجهه وجه طفل. اعتقدت أن هذا كابوس  
وجريتُ نحو غرفتي وأغلقت الباب كي أحاول الاستيقاظ بشكل  
كامل، لكنني كنت أعلم أنني لست نائمة، وسألت نفسي مراراً  
«ما الذي فعلته بينما كنت نائمة». ثم أتى رأيي (المعالج النفسي في  
مدينتها)، واعتقدت أنه بالطبع قادر على مساعدتي في فهم هذا، إلا  
أنه كان يصرخ لأن رُكبتيه أصيبتا ويريدني أن أضمدَّهما  
هذا الحلم يُظهر جلياً لحظة صحوة مارلين. وحتى الآن الحقيقة  
الوحيدة التي عرفتتها هي هويَّة هذه «الأم» المبرجة ذاتياً (طبيعة  
المعزة)، والتي احتجزت مارلين داخلها منذ مطلع الطفولة. مع

لفت الانتباه إلى أن صورة هذا الحلم مؤثرة جدًا - فهذا الوقت الذي كانت نائمة خلاله تقدمت فيه في العمر، بينما كُئِل من حولها أصبح طفلًا يحتاج للرعاية. لكن مارلين الآن مستيقظة ومنفصلة عن تميّزها بطبيعة الأم، وتنظر لنفسها ولمن حولها من خلال عيون قد فُتحت حديثًا. وبدأت تسأل أسئلة وتبحث عن شيءٍ مختلف. فقد كانت تواقّة للمعرفة وأرادت أن تكتشف ما الذي يكمن بداخلها غير هذه الأم. وأرادت أن تتحرك نحو اكتمال كينونتها. وبقدر اكتشاف النمر/ المعزّة لطبيعة النمر بداخله، ستكتشف مارلين أيضًا أجزاء من طبيعتها الحقيقية التي لم تعرفها من قبل.

«زئير الصحوة» ليس دومًا بزئير. وإنما قد نخبره كزئير عندما نطبقه على أنفس «النمر» بداخلنا - على مشاعرنا الجنسية أو مشاعرنا القوية - ولكن بالطبع هناك العديد من جوانب طبيعتنا الحقيقية أيضًا بانتظار الاستكشاف.

هناك رالف وهو رجل ذو ستة وعشرين عامًا، ناضج ومجتهد وعقلاني. راوده حلم الاكتشاف التالي:  
بينما أسير على طريق ريفي، فإذا بي أسمع فجأة ضجيجًا يبدو كالبكاء... فإذا بي أنظر للأسفل وعلى جانبي الطريق، فأرى يداً تمتد لأعلى من الأرض.. لقد صُدمت وهُرعت نحو اليد وبدأت بالحفر هناك. وحفرت عميقًا حتى كشفت عن جسد طفل كان في الثالثة أو الرابعة من عمره وبالكاد حيًا، فقممت بتنظيفه وضمّته إليّ.

لقد جاءت الصحوة في هذا الحلم من خلال كشف بعض الأشياء التي دُفنت منذ زمنٍ بعيد - (الطفل الداخلي). فقد قضى رالف حياته معروفاً بهذه الخصال التي دفعته نحو النجاح المادي والسياسي العظيم، ومع ذلك فقد كان هناك شيءٌ ما مفقوداً في حياته. فهو لم يعرف أبداً الحميمية الحقيقية مع الآخرين. وفي هذا الحلم قد بدأ يتعامل مع تلك الحميمية حيث قام باكتشاف عظيم، وهو أن جزءاً مُهماً منه قد دُفن - هساشته وضعفه الإنساني، وخوفه من العالم، وإحساسه بالعزلة، وخوفه من الهجران. كل هذه الصفات كانت مُتجسدة في الطفل الذي «دُفن»، وواحدة من أنفسه التي قُمعت بالكامل عندما كان في الرابعة من عمره.

وأحياناً قد تكون عملية الصحوة لما هو بداخلنا ممثلة لنا كرحلة. وهذا شكل متكرر ودارج جداً في رمزية الحلم. فهناك امرأة في العقد الخامس في مُقتبل رحلة اكتشاف نفسها، حلمت بأنها في رحلة بمفردها من دون مساعدة زوجها أو أي شخصٍ آخر. وواصلت الرحلة قُدماً. وكان طريق العودة لتجد منزلها طويلاً وصعباً. فقد كان لاوعيها يُصوّر وعيها الآخذ في التطوّر كرحلة... الرحلة التي على كل فردٍ منا أن يخوضها بمفرده. مع احتمالية أن يكون طريق المنزل طويلاً وغالباً صعباً. ولكن كي نحتضن «طبيعة النمر» ونختبر زئير صحتنا، علينا أولاً أن نقابل ونحتضن تعددية أنفسنا التي تُكوّن المجموع الغني لكي نونتنا الكاملة. وعندما نكشف الغطاء عن كلِّ نفسٍ جديدةٍ منهم ونتعلم أن نُقدِّرها، ستصبح مصدرَ معرفةٍ لنا في رحلتنا الممتدة.



وبعد أن أصبحت مارلين واعيةً بهوية الأمومة القوية (المرأة التي حلمت أنها أمٌ للجميع)، أدركت أيضًا أنها متميزة وبشدة بنفسها العقلانية. وحضرت جلسات تأمل، وحثَّ هذا التدريب خبرات مختلفة تمامًا عن أي شيء عرفته من قبل. فعلى سبيل المثال، حلمت في إحدى الليالي بحلم ذي طابع ديني. وقد أزعجها لأن الروحانية لم تكن جزءًا مشروعًا في «طبيعة المعزة» (العقلانية). ونتج عنه التجربة التالية: لقد استيقظتُ من الحلم مضطربةً جدًا، ولم أستطع النوم مرةً أخرى؛ لذا تزلت إلى غرفة المعيشة وأشعلتُ سيجارة. وكان ضوء المطبخ مضاءً ومُلقياً بخيوط الضوء على غرفة المعيشة؛ لذا لم أشعل أي أضواء أخرى. وقد كان بساط غرفة المعيشة بلون الرمل ومُضاءً على طول مسار الضوء، وكنت أنظر إلى هذه القطعة من البساط بلا اكتراثٍ عندما بدت فجأةً مليئةً بالكتابة. وحيث أنه لدينا لوح زجاجي فوق طاولة القهوة، اعتقدت أنه ربما الحروف المنقوشة عليه مع الضوء قد شكَّلت الكتابة بشكلٍ ما على البساط. لكن لم تكن هناك حروف على طاولة القهوة، حتى إنني حركت الطاولة لكن الكتابة كانت لا تزال موجودة. ثم حاولت إزالتها بقدمي اعتقادًا مني أن الأطفال قد قاموا بكتابتها على نسيج البساط بأصابعهم. لكنها ظلت موجودة؛ لذا جلستُ في محاولةٍ لقراءتها لكنني لم أستطع. وفكرت: مهما تكن، أرجوك أرنى ما تحاول إخباري به. فظهرت الكلمات على البساط دفعةً واحدة، واستطعت قراءتها. وعندما لم أستطع قراءة إحداها وشعرتُ بالتباس الأمر عليّ، كانت الكلمة تظهر على البساط في الحال بشكلٍ آخر، حدث هذا في كل مرة شعرتُ فيها بالتباس. وعندها لم يعد

يبدو كبساطٍ بلون الرمل، وإنما هو أشبه برمل والكلمات محفورة  
بعمق داخله. وهذه هي الكلمات التي أستطيع تذكُّرها:

«أنتِ لم تقابلي نفسك بعد... عليكِ أن تحبي حياتك، وأن تجدي  
عقلًا أمله أن يكون نورًا كي ينير الطريق لروحك. لقد أعطيتكِ (يا  
ماري) مجسمًا في الحلم أيقظها، وشعرتِ بالانزعاج بسببها، لماذا لم  
تتمني؟ الآن تبدئين مجددًا. ضعي الحب بجانب الأمل واتبعيهما نحو  
نفسك... لقد بدأت الرحلة».

لقد أغلقت عينيَّ وفكرت، هذا جنون. أنا أتخيَّل هذا، فالكتابة لا  
يمكنها الظهور على المسجَّدة. وهناك شيء ما قال لي: «أيمكنكِ أن  
تُلقي بالحجارة على أولئك الذين لن يروها.»

عندما فتحت عينيَّ كانت الكتابة قد ذهبت..... نهضتُ ونظرتُ  
عن قربٍ إلى المكان حيثما كنت. وشعرت أنه حتمًا قد ترك بعض  
العلامات لأنها لم تكن مكتوبة على السطح، بل في العمق كما لو أنها  
مكتوبة فعلاً في الرمل. لكن لم يكن لها أثر؛ لذا كنتُ غاضبة من نفسي  
لأنني لم أتقبَّلها حالًا، وبهذا فقدتُ قدرًا من الكلمات.

يمثل زئير الصحوة في قصة النمر اكتشاف طبيعتنا الفطرية  
الأساسية. فهي تخبرنا أننا يجب أن نكون ما نحن عليه بالكلية. فقد  
اكتشف رالف الطفل الصغير المفقود من طفولته والذي سيستعيده  
من خلال هذه العملية. وفي حالة مارلين اكتشفنا نوعَ طاقةٍ مختلفًا  
جذريًا - ذلك النوع الذي يمكن أن ندعوه الرُّوحِي أو الإنساني.  
ومن ثمَّ شرعت رؤيتها بالانغماس في حقيقةٍ مختلفة. فقد طُلب منها  
أن تجد عقلًا جديدًا - عقل من أمل يمكنه إنارة الطريق لروحها.

وقد كان هذا صوت طبيعتها الروحية مصدر هذه المعرفة المختلفة عما عرفته حتى الآن. في الواقع، لقد طُلب منها تطوير طرق تفكير جديدة متوافقة مع حقائق هذه الطاقات الروحية الناشئة. فتطوّر الوعي مليء بهذه المفاجآت.

على النقيض لما رلين كانت حين تعمل على أمور التمكين. وحدث زئير صحوها في جلسة علاج نفسي. فقد تعلمت كيف تصبح قوية في العالم الخارجي، لكن على حساب طفلتها الداخلية، وردود أفعالها الغريزية الطبيعية، وقد قُدمت لطفلتها الداخلية خلال جلسة حوار نفسي (سوف يُناقش منهج الحوار النفسي بالتفصيل في الفصل الثالث)، عندما سُمح للطفلة بالتحدث وأن تصبح حقيقية للمرة الأولى في حياة حين الراشدة. ونتيجة لهذا المنهج أصبحت حين واعية بالطفلة، واستطاعت الانفصال عنها بنجاح. وقابلت طاقاتها الغريزية الضائعة بعد عدة ليالٍ لاحقة من خلال الحلم التالي:

أنا في حجرة مع أسدٍ صغير... هُرعتُ نحو الباب مذعورة للغاية، وفتحته ودفعت الأسد للخارج ثم عدت للغرفة، وتنفست الصُعداء بعدها.... عندها رأيتُ في الغرفة أسدًا آخر أكبر منه، وكنت مرعوبةً واندفعتُ نحو الباب لفتحه مرةً أخرى. لكن الأسد وصل هناك قبلي، ومنعني من فتح الباب سواء لأخرجه أو لأتركه وأخرج أنا.

يشبه هذا الحلم إلى حدٍّ كبير قصة صديقنا النمر. لكن هذه المرة هو أسد الذي على الحاملة أن تواجهه، فهي لا تستطيع أن تهرب من أسدها؛ لذا تضخّم حجمه وأصبح أكثر قوة. وفي الحقيقة ما الأسد إلا جانب منها لم يُعد بالإمكان تجاهله. وبمواجهة هذا الأسد وتعلّم

كيفية استخدام طاقاته، ستجعل قوة غرائزها متاحة لها، ويمكنها بهذه القوة الاعتناء بنفسها جيداً؛ وبالأخص بطفلها الداخلية. وهذا هو التمكين الحقيقي: أن تكون هساشتنا/ ضعفنا البشري متاحاً في العلاقات بطريقة واعية، وطاقاتنا الفطرية أيضاً؛ كي نتمكن من أن نتابع حياتنا بشكلٍ قادرٍ على حمايتنا. وعندما تصبح طاقاتنا متوازنة؛ فلا نحتاج لأن نتصرف بحزم - بشكلٍ خاص - لما نحن فيه في موضع قوةٍ بشكلٍ طبيعي.

## || كيف نتطور

لقد أشرنا من قبل إلى حقيقة أننا نكوّن من أنفس متعدّدة، وأن هذه الأنفس قد أشار إليها أناس كثيرون ومختلفون بطرق كثيرة ومختلفة. وقد عرّف - أي الأنفس - بـ («أنا» المتعدّدة - الأنفس أو الأنفس الجزئية - المركّبات - الشخصيات المتعدّدة، والأحداث: أنماط الطاقة)، أمّا نحن فنستخدم مصطلح الأنفس أو الشخصيات الفرعية وأنماط الطاقة بشكلٍ متبادلٍ خلال رحلتنا في هذا الكتاب. يكون أحياناً المفهوم الذي أرسيناه عن الأنفس المختلفة عصياً على الفهم، وقد يعترض بعض الناس على هذه الفكرة ويجادلون في أن هذه النظرية مُجزّئ الشخصية، ونحن نرى أنها - أي الشخصية - بالفعل «مُجزّأة»، وأن مهمّتنا هي أن نكون واعين بهذا التجزؤ أو التعددية للأنفس؛ كي نتخذ خياراتٍ صحيحة في حياتنا.

فهذه المشاعر المتناقضة تبرز واضحةً داخلنا كلنا في وقتٍ أو آخر. وكلما عظمت الحصة العاطفية للتجربة كنا أكثر قابليةً لاختبار/ معايشة مشاعر مختلفة في موقف معين.

ومثال ذلك امرأة تترك ابنتها الوحيدة لها المنزل، فنرى في جانب لديها مشاعر الارتياح: «أتمنى لو تسرع وترحل بعيدًا، فأنا متحمسة كي يصبح المنزل لي وحدي»، ونرى الجانب الآخر في مشاعر خسارتها: «أتمنى ألا ترحل، وأتمنى أن تبقى معي للأبد... إن صحبتها رائعة» - أو فكر في رجل عُرضت عليه ترقية لمنصب قيادي مهم، ولا داعي للقول بأن جزءًا منه مُتحمّس جدًا ومتطلع للتحدّي والسلطة والإثارة المصاحبة للمنصب. لكن جزءًا آخر منه نادم على خسارة المودّة التي تصاحب حتمًا هذه الترقية.

## كيف تتطوّر هذه الأنفس؟

يُعدُّ الطفل الوليد كائنًا حيًّا فريدًا يأتي للعالم بتكوينه الوراثي الذي يحدد فسيولوجيته (وبعضًا من سلوكه)، وبهذه الميزة الفريدة «الكيوننة». وهذا ما ندعوه «البصمة النفسية»، وأي امرأة لديها أكثر من طفل ستُقرّ ومن دون تردد كيف أن كل طفل مختلف حتى أثناء الحمل. ويتجلى هذا الاختلاف بشكلٍ أوضح بعد الولادة. فيتميّز الطفل الوليد أنه بلا دفاعات، وهشّ تمامًا ويعتمد على عالم الكبار كي ينجو. وبالرغم من بصمته النفسية الفطرية والفريدة، فإن لديه إمكانية لتطوير مجموع لانهائي من أنماط الطاقة أو الأنفس، والتي بمجموعها ستكوّن شخصية الفرد. وعند هذه النقطة في الحياة - نشأة الأنماط - يبدأ تدعيم هشاشتنا وتطوير شخصيتنا؛ فيتعلم الطفل أنه يجب أن يُؤسّس لبعض إجراءات السيطرة على البيئة المحيطة لتفادي الاستياء والغضب. ويُعدُّ تطوير هذه السيطرة فعليًا هو تطوير الشخصية؛ فالشخصية تتطور كوسيلة للتعامل مع الهشاشة والضعف البشري



(vulnerability)، وكلما كان تطور الشخصية أقوى، ابتعد الطفل عن الهشاشة وعن بصمته النفسية. فهو يفقد الاتصال بكيئونه الفريدة كلما تعلم أن يصبح أقوى.

كيف تتمُّ هذه العملية؟ وكيف يصبح الطفل أقوى؟  
يتعلم الطفل - على سبيل المثال - أن أمه تصبح سعيدة جداً عندما يضحك، وربما يكون مستمتعاً بالضحك آنذاك. لكن هذا الاستمتاع سرُّ عان ما سيستم تجاهله من خلال معرفة أن هذا الضحك يجلب تبعات معينة - كرفض الأم مثلاً. وبالمثل، فإن الذهاب إلى المرحاض سيسبِّك «مخطَّ انتباه» حينما يشأ نظام الثواب والعقاب تبعاً لسلوكيات التبول والتغوط. والعنف كذلك قد يُكافأ أو قد يُعاقب عليه الطفل، فقد يُرى كوسيلة للسيطرة على العالم، أو قد يُعامل كسلوكٍ سلبي أو ضد المجتمع، كلُّ حسب بيئته.

وقد يحاول الطفل في بعض الأحيان أن يُنشئ بعض إجراءات السيطرة على البيئة المحيطة عن طريق الانسحاب إلى عالم الخيال والفانتازيا؛ ومن ثمَّ قد تصبح أحلام اليقظة هي العامل الأساسي المُشكِّل للشخصية. على سبيل المثال، طوَّر طفل والداه منفصلان عالمًا خياليًا حيث يكون في غوَّاصة في أعماق البحار، ويزداد الوقت الذي يقضيه هناك بشكلٍ مُطرَّد في محاولة منه كي يشعر بتحسن. وللحديث بموضوعية، فهو كان يحاول وبوضوح الانسحاب من الألم، وعلى مستوى آخر كانت هذه وسيلة للتعامل مع هشاشته الشديدة. وأدرك طفلٌ آخر في المقابل أن النجاح في الدراسة هو الحل للسيطرة على بيئته وحماية أنفسه الهشة؛ لذا طوَّر صفاتٍ جانبية: الطُّمُوح والمُبْهَج.

نُثاب على مدار عمليتنا التطورية على سلوكيات معينة، ونُعاقب على سلوكيات أخرى؛ ولهذا تقوى بعض الأنفس وتضعف أخرى. فنحن نتعلم دروسنا جيدًا ونطوّر «الشخصيات» تبعًا لذلك. وإنه لمن الغريب أن نفكر بأن الشخصية فعليًا ما هي إلا نظام من الشخصيات الفرعية (الأنفس) التي تقضي على بصمتنا النفسية، بينما تأتي لنا بالسيطرة - وبالتالي القوة - في هذا العالم.

وفي الحقيقة، يُعد أحد أول جوانب شخصيتنا في التطور هو النفس التي نحوسنا. إنها كما الحارس الشخصي الذي يبحث باستمرار عن المخاطر التي قد تُرصد لنا، ويجدد كيف يمكنه حمايتنا منها على أكمل وجه. فهو يدمج التوصيات الأبوية والمجتمعية ويتحكّم بسلوكنا - إلى حدّ بعيد - عن طريق مجموعة من القواعد التي يرى أنها ستضمن سلامتنا وقبولنا من الآخرين. فهو يقرر كيف يمكننا أن نكون عاطفيين، ويتأكد من أننا لن نتصرف بحمق أو نخرج أنفسنا، وهذا ما ندعوه بالحامي / المسيطر.

فالحامي / المسيطر هو نمط الطاقة الأُولَى الذي يقع خلف العديد من الأنفس، وهو يستغل - على سبيل المثال - طاقات النفس العقلانية والأب المسؤول كوسيلة لإحكام السيطرة على بيئتنا. فعندما يستخدم معظم الناس كلمة «أنا»، فإنهم في الحقيقة يشيرون إلى الحامي / المسيطر، والذي يمثل للأغلبية الكاسحة العامل الموجّه للشخصية، وهو ما يعتقد كثير من الناس أن الأنا (ego).

ونرى عندها - أثناء تطوُّر الشخصية - كيف نخدمنا الأنماط المختلفة لجعل حياتنا المؤقتة على الأرض أكثر نجاحًا. لكن المشكلة تكمن بالطبع في أننا نبدأ بخسارة مسار بصمتنا النفسية تدريجيًّا، وهذا وضع محزن لكل نظام علاقاتنا المتأثر بهذه الخسارة. لأنه لو فقدنا التواصل بهذه الصفات التي تُكوِّن بصمتنا النفسية الفريدة، فإن أنفسنا الأعمق والأكثر هشاشةً لن تشارك في العلاقات وتحدد مشاعرنا وسلوكنا؛ وإنما ستقوم بها مجموعة من الشخصيات الفرعية - التي يشرف عليها الحامي / المسيطر. لذا؛ دومًا ما يكتنفنا خوفٌ مبهمٌ من أنه لو عرف الشخص الآخر حقيقتنا فعلاً، فإنه سيهجرنا (حتى لو أننا أنفسنا لا نعرف كيف يبدو هذا الشخص الغامض «الحقيقي» فعلاً).

ولهذا؛ يمكننا أن نرى كَم هو مهم أن نتعلم عن الشخصيات الفرعية التي تعمل بداخلنا؛ لأنه من دون هذا الفهم فنحن في موضع العاجز نشاهد هذه الشخصيات المختلفة تقود عربتنا النفسية بينما نحن جلوسٌ في المقعد الخلفي، أو الأسوأ... أن نختبيء في صندوق السيارة. وعندها يصبح اكتشاف ماهية هذه الأنفس وكيف تعمل بداخلنا ذا أهمية كبرى. فرحلة الاكتشاف هذه تمثل تطوُّر الوعي.

قد يبدو من الغريب أن نفكر بعربتنا تقودها الأنفس المختلفة وكل واحدة تطالب بدورها، وهذا هو الموقف فعليًّا. فنحن نظل بحال تكيُّف جيدة عادةً حتى نصل للرُّشد أو قبله بمدة طويلة عمومًا، حتى نجد أننا قد فقدنا كل صلتنا ببصمتنا النفسية وكيونتنا الحقيقية. إننا لم نُعد نعرف مَنْ نحن فعليًّا، ولا بِمَ نشعر كما أشرنا من قبل؛



لأن نمورنا وأسودنا قد دُفنت منذ زمن بعيد، ولم نُعد نلمحها إلا في هفواتٍ خاطفةٍ عندما نغضب أحياناً ولا نعلم لماذا. ومن السهل أن ننسى هذه الثورات ونصدق أن «كل هذا الغضب... هذا لم يكن أنا، لقد كان عارضاً».

وتظهر هذه النмор والأسود غالباً عندما نفقد السيطرة (كما في حالة السكر) ويفقد الحامي/المسيطر هيمنته على الأمور، ويحدث هذا مثلاً مع رجل هادئ ومتزن جداً، لكن عندما يثمل فإنه يثور ويوجه ألفاظاً شنيعة لزوجته. وهذا تكرر لسنوات؛ لذا اقترح عليها المعالج أن تسجل سلوك زوجها خلال إحدى هذه الثورات وهو ثمل. وبالفعل قامت بتسجيلها وإسماها لزوجها وهو في وعيه. لقد كان في حالة صدمة عندما سمع الشريط، ولم يستطع أن يصدق أنه هو فعلاً من قال هذه الأشياء.

\*\*\*

دعونا نبحث كيف دُفنت هذه النмор والأسود في المقام الأول، لنأخذ في الاعتبار الحالة الفرضية لكيثفن وهو طفل ذو أربعة أعوام، كان يلعب في الخارج، وجرى فجأةً للمنزل لأن طفلاً آخر ضربه، فقامت والدته بردّ فعلٍ مُبالغٍ في الحماية وقالت: «إن جون ي ولد سيئ، لماذا لا تبقى هنا معي».

لقد فشلت الأم بهذا الفعل في مساعدة ابنها في التعامل مع حياته الفطرية، وعلى الأغلب أنها لم تتعامل مع حياتها تلك، ولم تعرف كيف تدعم العنف الطبيعي لديه.

ثم راود كيثن كابوسٌ في هذه الليلة، واستيقظ صارخًا لوجود أسد في غرفته، فجاءت أمُّه إليه وهدأته وأكدت أنه لا يوجد أي أسود وأنه كان «مجرد حلم»؛ لذا عاد مُجدِّدًا للسريِر وتكرر الحلم نفسه مُجدِّدًا، ثم استيقظ صارخًا مرَّةً أخرى، لكن هذه المرة أضاءت أمه الأنوار وبحثا معًا تحت السريِر وفي الدولاب، وبهذا أوضحت تمامًا أنه لا وجود لهذا الأسد... وبعد تكرار هذا المشهد عدة مرات لم تظهر أيُّ أسود لكيثن فعلاً.

ما الذي حدث فعليًا هنا؟ أولاً: حيي كيثن من التعامل مع عنفه الطبيعي، ثم ظهر هذا العنف الطبيعي في الحلم في صورة أسد، وذلك لأنه أنكره في حياته اليقظة ودعَّت أمه هذا الإنكار. ثم أصبح الأسد في حلمه عدوّه، ثم أنكرت حقيقة الحياة الرمزية المجسَّدة للعنف في صورة الأسد. وهذا لأن أم كيثن لم تتعلم أبدًا أن تُقدِّر الحياة الرمزية وإلا كيف كانت لتفعل العكس؟ لذا نضج الحامي/المسيطر مبكرًا في حياة كيثن ليصبح أقوى وعاملًا مُوجِّهاً كي يتأكد من أن كيثن سيتجنب الأطفال العنيفة. لأنه لم يتعلم كيف سيتعامل مع العنف. فكان عليه إما أن يصبح ضحيةً لهؤلاء الأطفال، أو يكتفي فقط باللعب مع الأطفال المسالمين.

لقد كَبُر كيثن وأصبح محامياً، لكنه كان دائماً مشبعاً بالقلق في المحكمة. ما الذي ملأه بهذه الرهبة والخوف متى واجه محامياً عديم الضمير لدى خِصْم القضية؟ لقد كان أسده نائراً في داخله. وهو لم يدرك هذا مع ذلك، وشعر عوضاً عن هذا بالانزعاج لأن هذا الجزء منه (الجزء الذي نبذته أمُّه فيها وعلمته أن ينبذه في نفسه) كان نشطاً عميقاً في لاوعيه.

شعر كيثن بالضعف لأنه وحيد من دون الأسد كحليف له، بالإضافة لشعور الطفل بداخله بالتهديد أيضًا، وقد كان كيثن لا يعلم بوجود هذا الطفل الداخلي؛ لأنه قد فقد الاتصال به منذ عهد بعيد.

لقد كُبر كيثن - على عكس شخصية بيتر بان الكارتونية. وكانت أصواته التالية تقود عربته النفسية في أوقاتٍ عدّة: الدافع الداخلي - المبهج - الطفل الخائف - والناقد الداخلي الذي كان دومًا راغبًا في في أن يُريه كمّ كان فعلاً غير مؤهل. وغالبًا ما كانت تراوده أحلام عنيفة جدًا ليلاً، لكنها تمثل له في النهاية «مجرد» أحلام.

نرى من منظورنا الخاص أن تطور كيثن كان عاديًا وطبيعيًا للغاية، فلا يوجد لديه وعي فعّال ولا أنا واعية (aware ego) تقود عربته النفسية وفقًا للقواعد التي تناسب كينونته الجوهرية. وإنما تقودها شخصياته الفرعية (وهي مجموعة رائعة من الشخصيات)، وهذه هي الحالة النموذجية لأغلبتنا الكاسحة قبل أن نخبر زئير صحتنا.

وكما أسلفنا الذكر، فإن أحد الأمور الأساسية في تطوّر الوعي هو اكتشاف هذه الشخصيات الفرعية وكيف تدور بداخلنا. ولكن قبل أن نناقش هذا الاكتشاف وكيف سنعلم أكثر عنهم، علينا أولاً أن نصوغ هيكلّة المفاهيم التي سنُحيل عليها فيما بعد، حيث يقوم مدخلنا إلى اكتشاف الأنفس على هذه الهيكلّة أو تعريف الوعي والمصطلحات المرتبطة به.

نبدأ في مدخلنا لتعريف الوعي بالفكرة الأساسية بأن الوعي ليس كياناً منفرداً وإنما هو عملية. لذا ما سنُعرِّفه ليس الوعي، وإنما تطوُّر الوعي. نعم سندعوه بالوعي، لكننا لا نتحدث عن الحالة الجامدة (static) للوجود والكينونة. فالبشر - على حدِّ معرفتنا - لا يصبحون واعين؛ فالوعي ليس حالة يسعى البشر لتحقيقها. وإنما هو عملية يجب أن تُعاش - عملية تطورية تتغير باستمرار من لحظةٍ لأخرى. لذا عندما نُحيل إلى الوعي في الصفحات التالية، سيكون من المهم أن نأخذ هذا الجانب الحركي / الدينامي (kinetic) بعين الاعتبار. فالوعي يتطور على ثلاثة مستويات مختلفة وبوضوح:

✦ الأول: هو مستوى الإدراك (awareness).

✦ الثاني: هو اختبار أو معايشة (experience) الأنفس أو الشخصيات الفرعية المختلفة أو أنماط الطاقة.

✦ الثالث: هو تطوير أنا واعية (aware ego).

## || الإدراك (awareness) ||

يمثل الإدراك القدرة على شهود الحياة بجوانبها كافةً من دون تقييم أو حُكم على أنماط الطاقة المشهودة، ومن دون الحاجة إلى السيطرة على مُخرجات الحدَث. وهذا ما يُشار إليه في الكتابات الروحية والتخصصية بـ «حالة الشهود» أو «الوعي» (consciousness). ويظهر الوعي في هذه الكتابات في وضع الانفصال (position of non attachment)؛ فهو غير عقلائي ولا - العكس - عاطفي، وإنما هو ببساطة نقطة مرجعية تشاهد بموضوعية ماهيته.

وبهذا يجب الفصل وبوضوح بين مستوى إدراك الوعي، وبين النمط المدعو الحامي/المسيطر، فالأخير ملاحظاته ذاتية/غير موضوعية، ويكثرث دائماً وبعمق بتأثيرنا على الآخرين، ولديه دائماً هدف محدد في ذهنه. وهو عقلائي جداً وحاسم للغاية فيما يخص ما ندركه والطريقة التي نفكر ونتصرف بها. أما على النقيض، فإن مستوى الإدراك ببساطة المشاهد الصامت الذي يلاحظ الأمور بشكل موضوعي، ويهدف معظم نُظُم التأمل (meditation) إلى تطوير مستوى إدراك الوعي، تشكّل نقطة مرجعية غير فاعلة (non action)، ولا تفعل أي شيء إلا الشهود. ويرتبط هذا الإدراك في النُظُم النفسية القديمة بمفهوم البصيرة النافذة.

## || اختبار / معاشية الأنفس

الجانب الثاني من تطوّر الوعي هو اختبار (experience) ومعاشية أنماط الطاقة. فنحن نرى كل شيء في الحياة بنوع معين أو آخر من أنماط الطاقة، وهذه الأنماط مرتبطة بحالاتنا الداخلية - الجسدية، العاطفية، الذهنية أو الروحية. وتتفاوت أنماط الطاقة هذه من شعور مبهم أو بالكاد يمكن تمييزه إلى شخصية فرعية مُتطوّرة بالكامل. وسيوضح المثال التالي هذه المرحلة من العملية: رجل غاضب ويعبر عن غضبه هذا داخلياً أو يعبر عنه علناً. سنقول بأن صوته الغاضب قد تغلّب عليه، وأن وعيه لم يشارك لأن إدراكه غير متوافر لديه. لكن ما إن يصبح واعياً بغضبه فإن اثنتين من حالاتنا الأساسية للوعي ستتقابل معاً:

سوف يختبر غضبه، وعلى مستوى آخر سيُعَلِّمُه إدراكه عن حقيقة الموقف بشكلٍ غير عاطفي.

وهناك مثال آخر:

تختبر امرأة طاقتين قويتين خلال ممارستها للتأمل، وتميزهما بأنهما طاقتان رُوحيتان. ومرةً أخرى نبين لو أن لديها مستوى إدراك يمكنه شهود هذه التجربة الروحية، عندها يمكن لها تين الحالتين من الوعي أن تتقابلوا، ويمكننا القول عندها أيضًا بأن الوعي قد تطور.

لدينا مثال ثالث مقتبس عن حالة حقيقية قابلناها أثناء عملنا بالحوار النفسي لامرأة تُدعى سوزان كانت في حفلة مع زوجها، وشعرت بغيرةٍ شديدةٍ لأن زوجها أظهر اهتمامًا كبيرًا لامرأةٍ أخرى هناك. وقد علِّمها التدريب الروحي القوي الذي تمارسه أن المشاعر مثل الغضب والغيرة يمكن بل ويجب أن تُحوَّل. وها هي قد تعلمت كيف تفعل هذا بواسطة التأمل؛ لذا مارسته حتى شعرت بالانفصال عن الموقف تمامًا، ولم تُعد تشعر بغيرةٍ وإنما بالحب.

من منظورنا الشخصي، فإن سوزان قامت بالفعل بالسيطرة على رد فعلها العاطفي بمساعدة الحامي/المسيطر، ثم قامت من خلال قدراتها التأملية بالضغط على طاقة الحب لجانبها الروحي. إذن ما اعتقدته هي أنها قامت بتحويل غيرةٍ إلى حب. في حين أن منظورنا يرى أنها لم تُحوَّل هذه الطاقة ولا كان للإدراك أي دور في هذا، وإنما قامت ببساطةٍ بدفن غيرتها. ولو كانت مدركة بهذا لكانت شعرت بغيرةٍ داخلها، وكانت لتعي أيضًا هذا الشعور وأهميته.



وإنه لمن المهم أن نتذكر أن الكمال يتخطى قبضة معظمنا لحسن الحظ. لذا؛ لا نتوقع أن يتزامن حدوث الإدراك واختبار التجارب في نفس الوقت، ولسنا بحاجة أيضًا إلى «الانتظار» كي يتطور الإدراك؛ لأنه وبمتهى البساطة يمكننا أن نعيش حياتنا بالكامل - كما نحن - وفي النهاية سيدخل الإدراك إلى الصورة.

لقد أوضحنا حتى الآن معنى الإدراك واختبار أنماط الطاقة. وكما أسلفنا فإننا نعرض اختبار الأنماط من منظورٍ كُليٍّ، وهذا يعني ببساطة أنها - شموليةً وتدمج كل التجارب المستمدة من الأبعاد الجسدية والعاطفية والذهنية والروحية. حيث تحدث كل تصوراتنا وخبراتنا عن العالم الذي نحياه داخل هذا المدى الكُلي من الطاقات؛ لذا يجب علينا أن ندمج المستوى الثالث لاستيفاء تعريفنا عن تطور الوعي.

### || الأنا الواعية (aware ego)

يعني هذا المفهوم بصيغته التقليدية - والتي نتفق معها - أن الأنا يُشار إليها بـ «الوظيفة التنفيذية للنفس» أو مُتخذ القرارات (choice maker). لأنه على أحدهم أن يقوم العملية، والأنا تتكفل بهذه المهمة، حيث تستقبل الأنا المعلومات - حسب منهجنا - من كُُل من مستوى الإدراك وخبرات الأنماط المختلفة. وكلما تطور الوعي، أصبحت الأنا... أنا أكثر وعيًا، وكلما كانت الأنا أكثر وعيًا، كانت في موضعٍ أقدر على اتخاذ قرارات حقيقية.

ولقد أوضحنا في مطلع هذا الكتاب أن الأنا قد خضعت لمزيج من الشخصيات الفرعية المختلفة والتي سيطرت على وظيفتها التنفيذية. لذا؛ فإن ما نعتقده الأنا المدبرة قد يكون في الحقيقة مزيجًا من الحامي /

المُسيطر، والدافع، والمُبْهَج، والكمالي، والناقد الداخلي. ويقوم هذا المزيج الفريد لهذه الشخصيات أو الأنماط بإدراك العالم الذي نحياه ومعالجة هذه المعلومات ومن ثم توجيه حياتنا. وعندما يحدث هذا فإن ذواتنا تصبح متميزة (identified) بهذه الأنماط المحددة. وهذا ما يعتقدُه معظم الناس عندما يقولون بأن لديهم الإرادة الحرة لمجرد اختيارهم لفعل شيء معين، ويعتقدون أنهم فعلاً من اختاروا. في حين أننا وجدنا أن مساحة الاختيار الفعلية في هذا العالم ضئيلة للغاية. وإذا لم تكن يقظين لعملية الوعي، فإن السواد الأعظم منّا ستظل تقوده تلك الأنماط المتميزة بها والتي نبناها.

دعونا بدايةً نفرق بين الأنا المتميزة بمجموعة معينة من الشخصيات، وبين الأنا الواعية.

لدينا چون الطيب الذي يحلم بممارسة الطب في المكسيك كي يساعد الفقراء هناك، والذي عدّ نفسه روحانياً ولديه من الإيثار الكثير، وتتمنى لو قدم بعضاً من هذه الخدمات لهم. ثم راوده حلمٌ بعد اتخاذه لهذا القرار بفترة وجيزة... ألا وهو أنه كان جالساً على كرسيٍّ فخيم في مكان في المكسيك ويكرّمه الفلاحون المحليون بالاحترامات والهدايا.

تتميز الأنا لدى چون - حسب منهجنا - بنمط النفس الروحانية المضحية بالذات. فقد كان دومًا رجلًا مسئولاً، وكان تقديم الخدمات جزءًا من الطريقة التي يتصرف بها «الأب المسؤول» بداخله في هذا العالم. وكشف هذا الحلم عن نمطٍ جديد لم يكن چون على دراية به قبل هذا الحلم، ألا وهو - صاحب الهيمنة - الجزء منه الذي يطالب



بالتعظيم بأنانية شديدة. ولا يعني هذا أنه خيار خطأ، وإنما يعني ببساطة أنه عندما اتخذ جون خياره، لم تكن هناك أنا واعية، وأن الأب المتدين المسؤول ذا التوجه الروحاني الخدمي هو من اتخذ هذا القرار. والآن من الممكن أن يتخذ جون خطوة للخلف عن هذه النفس ويشاهدها من مستوى الإدراك - تلك النفس الروحانية والمُضحية بالذات التي يتميز بها، بالإضافة إلى قدرته على شهود النفس الجديدة - النفس الثوَّاقة للتعظيم. وعندما تستقبل أناه هذه المعلومات المتوافرة من خلال مستوى الإدراك وخبرة هاتين النفسين فإنها ستصبح عندها أكثر وعياً، وسيكون عندها في موقع يُمكنه من الاختيار الحقيقي بخصوص ذهابه للمكسيك؛ ومن ثمَّ قد يختار الذهاب أو عدم الذهاب، أو تأجيل القرار برُمته. فالقرار نفسه ليس بهم، وإنما ما بهم حقاً هو أي نفس تتخذ القرار. وعندها من السهولة رؤية أن الوعي يتطور وأن اتخاذ القرارات يصبح بشكلٍ ما أكثر تعقيداً. لقد شرحنا حتى الآن الأوجه الثلاثة لتطور الوعي وعلاقتها المتداخلة ببعضها البعض. وأن تبعات هذا التعريف نقطة بعيدة المدى، ولو أننا قبلنا هذه النظرية، فلن يكون هناك داعٍ كي نشعر بالسوء أو الذنب حيال حقيقتنا وماهيتنا، فكلُّ نفسٍ ستحظى بالتقدير الكامل؛ لأن دور إدراكنا عندها سيكون ببساطة شهود هذه الماهية.

ولأن معظمنا يمتلك عقلية جراح عندما يرتبط الأمر بأنفسنا المكروهة؛ لذا نحاول جاهدين أن نتخلص من انفعالاتنا ومن غضبنا ومن الغيرة والنزق والحجل والشعور بالنقص... والقائمة لا تنتهي. وبالتالي نجعلهم أكثر قوة عن طريق دفنهم في اللاوعي حيثما

يصبحون أحرارًا ليعملوا من دون سيطرةٍ منا أثناء محاولتنا للتخلص من هذه الأنفس المنبوذة. ولو استطعنا تعلّم أن نأخذ خطوةً للخلف ونسمح لإدراكنا بأن يعمل، فإننا لن نقابل هذه الأنفس وحسب؛ وإنما سندرك أيضًا أن الرغبة في التخلص من هذه الأنماط ما هو إلا صوتُ نفسٍ أخرى. فنحن لدينا شخصية فرعية تُصنّف هذه الأنفس غير مرغوبةٍ كأنفسٍ مقبولة، وتجعلنا نشعر بالبغض المطلق كوننا هكذا من الأصل؟ لكن عندما يُسمح لإدراكنا بأن يعمل، وترفع عن عقلية الجراح تلك، فإننا سنسعد بإحساس الحرية الجديد.

وهنا يستحضر رفض الأنماط غير المقبولة سؤالًا عن تحوّلها وعن كيفية تطبيق هذا على تطور الوعي، حيث إن هذا المفهوم مهم جدًا اليوم لأن العديد من الناس يحاولون تحويل هذه الطاقات الغرائزية كلما تمسكوا بالتقاليد الروحية. ففكرة التحوّل (transmutation) تختلف عن إعادة التشكّل (transformation). فنحن نُعرّف التحوّل بصورته الكيميائية، ألا وهو تغيير الطاقات من صورةٍ لأخرى. ولقد وصفنا الوعي بالعملية التطوّرية المتغيرة باستمرار، وأن تطور الوعي أيضًا عملية مستمرة التوسّع لمستوى الإدراك، وإدراك الأنا، وخبرة الأنماط المتعدّدة المتوافرة في خبراتنا. أمّا إعادة التشكّل فإنها تعني تغييرًا في التكوين والصفات، وهذا يمكن أن يحدث على أيّ من المستويات الثلاثة. دعونا نناقش أمور التحوّل من خلال المثال التالي:

كان جورج متميزًا بشدة بجانبه الروحاني المحب. وكان يعتقد أنه لا داعي لأن يُظهر مشاعره السلبية، في حين أنه يُعبر عن الإيجابية بسهولة. وكان مقتنعًا دائمًا بأنه قد حوّل مشاعره السلبية بنجاح عن

طريق تعلم السيطرة عليها والتعامل بطريقة طيبة وودودة. وكان  
مؤمنًا صدقًا بأن اختبار هذه المشاعر السلبية سيضيف إلى الطاقات  
لسلبية في العالم، وأنه ملزم بتحويل هذه الطاقات السلبية إلى ذهب كما  
كان يفعل الخيائيون القدامى. ولكن بسبب الصعوبات التي واجهها  
في عمله مع أناسٍ مخادعين عرضوا عمله للخطر؛ أدى به هذا لطلب  
لعلاج. وقد وصل لهذه النقطة لأنه كان معمياً عن هذه الصفات في  
الآخرين بسبب قيامه بنذ خداعه وقوته ومشاعره السلبية. وراوده  
الحلم التالي خلال هذه الفترة:

أنا أسيرُ في طريق ما وعندما وصلت إلى شجرة هناك وجدت فيها  
ثعبانًا وكان غضبًا مني، ثم هجم عليّ لعضي لكنني قطعته لنصفين  
بسيفي، ثم هاجمني النصف ذو الرأس مجددةً وقطعته أيضًا لنصفين،  
ثم كررت الأمر حتى لم يتبق إلا جزء صغير من الرأس، ثم قفز عليّ  
ذلك الجزء وغرس نابه عميقًا في يدي.

إن الذي اعتقده جورج بأنه تحويل للطاقات، نُعرّفه نحن بكبت  
حياته الغريزية. لذا فقد كان الثعبان غضبًا منه ولسبب وجيه. فقد  
ترعرع جورج في أسرة تعتبر السيطرة هي الحل، ولم يكن هناك إدراك  
يوجه أفعال هذه العائلة؛ ولهذا لم تتطور أنا واعيّة لدى أيّ من أفراد  
أسرته. وأصبحت أنا جورج متميزة بنظام ذي قيم روحية. لذا؛ أخذ  
الحامي/المسيطر الفطري لديه هذه القيم ببساطة لأنها تُخدم غرضه  
المعكس لاتجاه العائلة. وبدلًا من أن يحول جورج غضبه وخداعه  
ومشاعره السلبية، فإنه كان لا واعيًا في الحقيقة يقوم بتقوية وتمكين  
هذه المشاعر من خلال كبتها. فالثعبان - الرمز الكلاسيكي لحياتنا

الغريزية الفطرية - لن يذهب بعيداً وسينتقم... ربما مما نحن على يقين منه.

ويعرض المثال التالي الجانب الآخر:

يتميز سام بالقوة ودائماً ما ينبذ هشاشته / ضعفه البشري، ثم أصبح واعياً بقوته وإلى أي مدى هو متميز بها أثناء العلاج، وأصبح أيضاً واعياً بالطفل الهش بداخله. فقد كان أخوه الأكبر چاك شخصاً قوياً وكثيراً من حاجة سام للقوة مستمدة من هذه العلاقة بينهما. ثم راوده الحلم التالي بعد اكتشافه عن طفله الداخلي:

كنا أنا وأخي في حفلة، ثم ذهب هو إلى مكان ما في القاعة وعندما عاد إليّ كان يبكي فأخذه بين ذراعيّ فأخبرني بأن أحدهم قد آذى مشاعره وتساءل لم قد يؤذيه أي شخص بهذا الشكل.

يبين هذا الحلم أن سام قد طور إدراكاً في حياته اليقظة وهو الآن واعٍ بالنمطين المتضادين بداخله: الهشاشة والقوة. وهذا هو إعادة التشكل التي نعنيها - وهي إدراك المتضادات وقدرة الأنا الواعية على تقدير كلا النمطين وتحمل قوى الشد الموجودة بينهما.

ويتمخض عن هذا الفصل بين القوة (وهي النفس التي يتميز بها) وبين تقدير الطفل (وهي النفس التي نبذها) إعادة تشكّل جوهرية في أنماط الطاقة نفسها، وهذا يبدو جلياً في الحلم حيث ظهر أخوه چاك - الذي يرمز لجانب القوة - وقد أصبح أكثر هشاشة وسام يحتويه. وهذا هو التصوير الرمزي المقصود لعملية إعادة التشكّل التي تحدث لنمط طاقة معين.

قد تكون لاحظت أثناء قراءتك لهذا الفصل أن هناك مذهباً يحوي أفكارنا ووجود فرضية يقوم عليها عملنا، ألا وهي وببساطة: أنه يجب أن نتعلم أن نُقدِّر كل أنفُسنا، وأن الأنفُس التي لا نُقدِّرها ستتمو بداخلنا بطرقٍ لاواعية وتكتسب قوةً وسيطرة. فالشعبان الذي حاول جورج جاهداً قتله بداخله ازدادت قوته منتظراً للثأر. لذا يتحتم علينا أن نطوِّر إدراكنا وأنا واعيةً يمكنها التواجد بشكلٍ منفصل عن الأنفُس التي نتميز بها، ويمكنها أن تعترف بتلك الأنفُس التي نهرب منها، فتقدير كل الأنفُس بهذه الطريقة سيمنحنا مساحةً أكبر للاختيار في أفعالنا.

لكنك قد تسأل من هم «نحن»؟ وقد رأينا من خلال مناقشاتنا عن الوعي حتى الآن أن «نحن» تمثل إشكاليةً نوعاً ما، حيث تشير كلمة «نحن» في سياق منتهجتنا إلى الأنا المرتبطة بتطوُّر الوعي والتي تصبح أكثر وعياً كلما عاجلت المعلومات المستمدة من إدراكنا وخبرة الأنماط المختلفة. ولقد تعقَّبنا خلال هذا الفصل تطور الشخصية - تلك المتألفة من الأنفُس التي تطورت لحماية هشاشتنا الأوليّة، والتي طمست البصمة النفسية الموجودة عند ميلادنا تدريجياً. وتحلُّ هذه المجموعة الأصليّة من الأنفُس - الأنفُس الأوليّة - محلَّ الأنا المديرة حتى نشرع في رحلة وعينا. لذا؛ فإن أول خطوة في هذه الرحلة هي التواصل مع أنفُسنا المنبوذة حتى نستعيد إرثنا الضائع.

## الأنفُس المنبوذة: إرثنا الضائع

نحن البشر أكثر مزيج مُبهج من أنماط الحياة أو الأنفُس. بعض من هذه الأنماط مألوف ومريح، وبعضها الآخر غريب وغير مألوف، وبعضها الثالث يغيض صريح. وفي هذا الفصل سوف نبحث تطور الأخيرة - أنفسنا المنبوذة - وتأثيرها على حياتنا. فأنفسنا المنبوذة هي أنماط حياة استبعدت جزئيًا أو كليًا من حياتنا. وتراوح بين كونها رُوحانية ملائكية، ومبدعة، ووصوفية إلى كونها شهوانية، وأنانية أو حتى شيطانية.

ولكي نفهم هذه العملية جيدًا علينا أن نبحث عن قرب كيف قمنا بنبذ بعض من أنفسنا؟ وما النفس المنبوذة؟  
توقّف للحظة وفكّر في شخصٍ ما تكرهه بشدة، شخص يمتلك - في رأيك - صفاتٍ شخصية يُلام عليها. ما الذي يجعله جديرًا باحتقارك؟ وكنّ مُحدّدًا بشأن هذه الصفات التي تصدك عنه. ولو كنت سعيدًا لأنك لا تشبه هذا الشخص البغيض بأي شكل، إذن فقد اكتشفتَ نفسك المنبوذة الأولى، وتلك الخصائص الموجودة في هذا الشخص والتي تزعجك تعكس نمطَ حياةٍ بداخلك لا تريد أن تضمّه إلى حياتك تحت أي ظرف.



يمكن إدراك أنفسنا المنبوذة غالبًا برد فعل عاطفي قوي وغير معهود نحو الآخرين. والنهاذج التالية توضح الأمر:

✧ زوج أمين ومخلص ووفى لمدة ثلاثين عامًا، أثارت غضبه امرأة قابلها والتي «ليس لديها أي شعور بالولاء أو الالتزام، ومفهومها عن العلاقة كان أنها علاقة جنسية لمدة يومين مع شخص ما لن تراه مجددًا».

✧ شاب حالم وذو توجه رُوحاني يرى أخاه الأكبر الناجح ماديًا «تقريبًا شيطان في سعيه نحو المال والسلطة والنساء».

✧ لا تحتل امرأة مفكرة طيبة وراقية رئيسها الذي كان «قاسيًا وأناييًا ومهتمًا فقط بالنتائج».

✧ رجل عصامي وشديد يقول: «لا أحتل الضعفاء والضححايا. ويجعلونني أشعر بالغيثان».

تنقل هذه الأمثلة وبوضوح المشاعر القوية المقترنة بالنفس المنبوذة. فهذه المشاعر نتيجة الطاقة الهائلة المخزنة في نمط الطاقة المنبوذ نفسه، بالإضافة إلى الطاقة المُستهلكة للإبقاء عليها منبوذة. لذا؛ لا عجب أن هذه المشاعر القوية تخرج للنور حالما نرى نفسًا منبوذة ممثلة في شخصٍ آخر.

وقبل مزيد من استكشاف أنفسنا المنبوذة هناك فرق مهم علينا توضيحه: مفهوم النفس التي لا نعيها في العموم هو النفس اللاواعية. لكن ليس بالضرورة كل أنفسنا اللاواعية منبوذة. فالنفس اللاواعية ببساطة هي لاواعية - ولا توجد طاقة تُبسطها أو تُبقيها في حالة اللاوعي. لكن كل نفس منبوذة لديها طاقة مضادة، تلك التي



تتميز بها «الأنا» والحامي / المسيطر. على سبيل المثال، المرأة التي دفنت نفساً منبوذة مرتبطة بالرغبة الجنسية الصريحة، تعتبر نفسها في الواقع مستقيمة أخلاقياً وشخصاً فائق الالتزام. حيث يُقي هذا النقيض - النمط المستقيم أخلاقياً - بالتزامن مع الحامي / المسيطر هذه النفس المنبوذة بعيدة. وأخيراً ومع ذلك ليس لدينا وسيلة نعرف بها أن هناك نفساً منبوذة حتى نصبح واعين بها.

### تطور الأنفس المنبوذة

تُعدُّ النفس المنبوذة نمط حياةٍ عوقب في كُلِّ مرةٍ ظهر فيها. وقد تكون هذه العقوبات بسيطة - كحاجب مرفوع، أو صرف الانتباه عن شخص: «هذا ليس جديراً بالاهتمام ألا تعتقد ذلك» - أو ربما تكون عقوباتٍ قويةٍ كالضرب أو الإذلال على الملأ. لكن أياً ما تُكن طبيعة القوى المحيطة المُثبِّطة، فالنتيجة واحدة: مجموعة من أنماط الطاقة والتي تُعدُّ غير مقبولة بالكلية؛ ولهذا كُبت لكنها لم تُدمر بالكامل. فهي حيةٌ في لاوعينا.

تُعدُّ الأنفس المنبوذة في مفهوم يونج جزءاً من ظلنا؛ ذلك الجزء الذي عندما نراه ممثلاً في الآخرين - نرى شخصاً ما يحيا هذا النمط بلا خجل، ذاك النمط المشابه لأحد أنماطنا المنبوذة - فإننا نشعر بصداه في داخلنا. ولأن هذا النمط مرتبط بالألم والعقاب في الماضي؛ لذا نود أن نهرب منه بأسرع ما يمكن، وفي محاولة كي نُهدئ من ضيقنا الداخلي علينا أن نُخلص أنفسنا من المُحفز الخارجي المصاحب له، ويجب علينا قتل هذا الشخص الذي يحيا أنفسنا المنبوذة بجرأة، سواء فعلناه حرفياً كما في أسلوب قتل جاك السفاح أو رمزياً كما أن

نحکم علی شخص ما، کما فی روایة ہستر براین «الحرف القرمزی»،  
فقد أوضحت الرواية بطريقة مؤلمة لكنها معبرة جدًا عن الثمن  
المدفوع لتحيا نفس الزنا - نفسها المنبوذة - والتي تنتمي إلى المجتمع  
البروتستانتي حيثما تعيش.

وهناك إحدى النساء اللاتي عملنا معها - چين - والتي تعلمت  
أن تنبذ رغباتها الجنسية: منذ مطلع حياتها كانت تُعاقب لأي مظهر  
من مظاهر الزينة أو أي نشاط ذي طابع جنسي. لقد تعلمت أن تدفن  
رغباتها الجنسية، ثم أصبح هذا النمط نفسًا منبوذةً بالنسبة لها، وعندما  
وصلت للرشد تعلمت أن ترتدي زياً محتشماً وأن تُقدر الموضوعية  
والعقلانية والاستقلال وتتعامل مع رغباتها الجنسية كما لو أنها جزء  
عارض ليس له قيمة. ومع ذلك ظلت هذه الرغبة حيّة في مكان ما  
في لاوعياها.

ذهبت چين ذات مساء إلى حفلة حيثما قابلت امرأة تتغنج بشكل  
فجّ وترتدي زياً مكشوفاً من جهة الصدر ومحاطة بالرجال - إنها  
تجسد نفس چين المنبوذة حرفياً. ثم حدث شيءٌ مثيرٌ للاهتمام: لقد  
تحركت نفس چين المنبوذة بتعاطفٍ تجاه هذه المرأة. فچين طالما  
عوقبت لأنها تتصرف مثل هذه المرأة؛ ولهذا أصبحت مضطربة بشدة  
لأن هذين النمطين يتعارض أحدهما مع الآخر؛ أحدهما صارخ  
ومُتَّبَع، والآخر صدى خفيّ وغير مُعترف به.

ولإزالة مصدر انزعاجها حكمت چين على المرأة الأخرى قائلة:  
«أنا لم أر شيئاً مثيراً للاشمئزاز وعرضاً مُبتدلاً كهذا في حياتي كلها!  
ألا تخجل أن تتجول هكذا؟ أعتقد أن زوجها سيكون محرّجاً للغاية

مما يحدث». تمامًا كما عبّرت جين عن نفسها بالالتزام والاستقامة في مقابل الحكم على المرأة بالنقيض، نستخدم نحن الحكم كي نزيل الطاقة المثارة لأنفسنا المنبوذة.

عادةً ما يُنبذ الغضب والانفعال تمامًا أيضًا في مطلع الحياة. فآباء قليلون جدًا من يمكنهم مقاومة إغراء التخلص من هذه الطاقات «السلبية» في أطفالهم؛ ولهذا تعلّم معظمنا ألا يعبر عن هذه المشاعر بطريقة مباشرة. وغالبًا ما يتذكّر الناس انفعالات الطفولة الصعبة، لكن هذه المشاعر نادرًا ما تستمر في حياة الرشد. ويمكن أن يتكشف الأمر إلى حدّ بعيد بتتبع النبذ الأولي لهذه الأنفس، فربما نسمع قصة النبذ التالية عند التحدث إلى صوت غضب أحد العملاء:

الغضب: كان عليّ الاختباء عندما كانت صغيرة جدًا لأنه عندما أظهر تتضايق أمها وينسحب أبوها. فقد كان يخرج من الغرفة فقط إذا ما قالت شيئًا سلبيًا. لذا تعلمت أن تحفني، وتعلمت أن تُرضي كل الناس وتجعلهم سعداء، في مقابل ألا تدعني أخرج أبدًا، وألا تقول أبدًا أي شيء سلبي أو مزعج أو أناني.

تراكم النفس المنبوذة الطاقة بقدر ما يتراكم الماء ببطء خلف السد - ونحن قد بنينا سدًا مختلفًا لكل نفس منبوذة؛ ومن ثمّ تطاردنا هذه الأنفس باستمرار في أحلامنا، وبعض من هذه الأنماط الغريزية المدفونة موضحة عن طريق الأحلام التالية:

✧ أحدهم يحاول اقتحام منزلي.

✧ تطاردني الحيوانات المفترسة.

✍ أقود سيارتي ومُراهق مكسيكي في سيارة مجاورة يحاول التحرش

بي.

✍ أنا مع فتیان مراهقين سيئين ومنزعجة جدًا منهم، فهم يحاولون الاعتداء عليّ جنسيًا، بينما أحاول أن أحضرهم. ثم لمسني أحدهم وشعرت بالإثارة.

يرمز كل واحد من هذه الأحلام إلى أنماطٍ غريزية مكبوتة اتخذت الحُلم وسيلةً كي تصبح معروفة بالنسبة لنا. وفي الحقيقة فإن أحد أهم حلقاتنا في تطور وعينا هو أحلامنا. فبملاحظة أحلامنا وتعلّم لغتها الرمزية يمكننا أن نتعرف إلى كل من أنماط الطاقة المنبوذة وتلك التي بها نتميز. فأنفسنا المنبوذة تستغيث بنا باستمرار في أحلامنا لنصل ونتبها لها.

## || علاقة أنفسنا المنبوذة بالآخرين ||

تحدد الجوانب التي نتميز بها عادةً أحياراتنا في العلاقات؛ على سبيل المثال إذا كنا نتميز بنفسٍ عقلانية، فهذه النفس سوف تدفعنا للارتباط بالأشخاص العقلانيين، وبالرغم من أن ميلنا الأوّليّ سترفضه أنفسنا المنبوذة فإنها تمتلك سحرًا مميزًا حقًا. فالمواطن المحترم الغاضب الذي يريد التخلص من الإباحية لكنه يقضي أشهرًا في تقييم العروض الإباحية، هو مثالٌ حيٌّ على هذا السلوك.

وبالرغم من أن الانجذاب إلى نفسٍ منبوذة ممثلة في شخصٍ آخر يمكنه أن يؤدي إلى تكامل هذه الأنماط، فإننا نرى مع الأسف وكثيرًا أشخاصًا متورطين في علاقات مُدمرة مع هؤلاء الذين يعكسون أنفسهم المنبوذة. ومن هنا قد تُغرم امرأة تنبذ رغباتها الجنسية،

وحاجاتها الجسدية بزير نساء «دُونْجُوان»، وتزوجه. وعندها  
 ستبدل قُصارَى جهدها لترويض رغباته ومنعه من علاقاته خارج  
 الزواج. وهو بدوره قد يكون قد انجذب إلى حياتها وإلى كونها بلا  
 علاقات جنسية سابقة وتمنُّعها قبل الزواج. ولكن بمجرد زواجهما  
 من المرجح أيضًا أن يعترض على هذا السلوك. وبدلاً من أن يتعلم كل  
 منهما من الآخر وأن يدمجا هذه الأنفس المنبوذة فيهما، عاشا بانعكاس  
 أنفُسهما في الآخر، ويحكم أحدهما على الآخر ويحرق عليه باستمرار.  
 يمكننا أن نكون ضحايا عاجزين نحو تعددية العلاقات في  
 حياتنا، والتي تعكس أنفُسنا المنبوذة. أو يمكننا قبول تحدي هذه  
 العلاقات ونساءل: «كيف يمكن لهذا الشخص أو هذا الموقف أن  
 يعلمني». هذا التساؤل في حد ذاته يُمثل نقلة عظيمة في وعينا، حيث  
 ينشأ قدرٌ كبيرٌ من التوتر في حياتنا من ميلنا نحو جذب انعكاسات  
 أنفُسنا المنبوذة في علاقتنا، وتستمر معاناتنا طالما تتكرر هذه الأنماط في  
 حياتنا. وللأسف، لا يوجد دعم متاح لعظمتنا لتتعلم الدرس الكامن  
 في هذه العملية. ومن دون هذا الدعم ستصبح طاقة أنفُسنا المنبوذة  
 أقوى وأكثر تعقيداً.

\*\*\*

عندما تُنبد الطاقات الغريزية الطبيعية كغريزة البقاء والجنس  
 والعنف بمرور الوقت، ستعود مُجدِّداً لِلأوعي ولكنَّ تغيراً هائلاً  
 سيكون قد طرأ عليها. فالطاقة لا يمكن تدميرها: ولهذا تبدأ هذه  
 الغرائز المنبوذة بالعمل لاوعياً وتجذب إليها طاقةً إضافية، وسرعان ما  
 تفقد خصائصها الطبيعية وتصبح مؤذية. وعند هذه النقطة سنمنحها

اسمًا جديدًا «الطاقات الشيطانية». وسيُعاد تشكُّل العنف الطبيعي غالبًا إلى غضب قاتل، وتصبح غيرةً بصورة لا يمكن السيطرة عليها، وتتحوّل الدوافع الجنسية الطبيعية إلى تجارب مخيفة. وربما تحترق هذه الطاقات الشيطانية حياتنا اليومية في صورة سلوكيات مُدمِّرة ومؤذية على كلا المستويين: الشخصي والاجتماعي.

## || الجوانب الحضارية لعملية النبذ (ولادة الطاقات الشيطانية)

توجد أنماط طاقة محددة منبوذة حضاريًا؛ فالحضارة الغربية على سبيل المثال أوجدت الخطايا السبع المهلكات. فمن منّا لم يُشجّع في أحد الأوقات للتخلص من الغرور والجشع والشهوة والغضب والشراسة والحسد والكسل؟

فمنذ عصر التنوير قامت البشرية بنبذ كل الطاقات «المظلمة» - متمثلة في العاطفية، واللامنطقية، والتصوف، والغموض، والتناقض، وأعجبت بـ - بل وقاربت حدّ تقديس العقلانية والحياد والموضوعية العلمية والوضوح. وبهذه الطريقة نبذنا كثيرًا من المعرفة المتاحة لنا فيها كبشر. وكذلك نبذنا غضبنا وانفعالاتنا ومساحات التشكُّك والحيرة، لصالح التوازن وحس الدعابة واليقينية والثقة بالنفس.

لقد أدى نبذ «الخطايا السبع المهلكات» إلى ترسيخ الطاقات الغريزية في لاوعينا تحت ما يُسمّى بـ «الطاقات الشيطانية». وهذه الطاقات من بين أنماط الطاقة المنبوذة الأساسية، والتي ندفع كمجتمع ثمنًا ضخمًا لنبذها.



فالسّمات المرتبطة بـ «الخطايا السبع المهلكات» - كالرغبات الجنسية والشهوة والعاطفية - تُعدُّ أنماطَ طاقةٍ طبيعية، وإذا ما اعتُبرت - لعدة أسباب - غير مقبولة، عندها تصبح شيطانية. بالإضافة إلى أنها تستهلك طاقةً هائلةً كي تُبقي حياتنا الفطرية الغريزية مدفونة. ولهذا؛ كلما كانت عملية الكَبْتِ أطول وأعمق، كانت أكثر شيطانية، واحتاجت إلى طاقة أكبر كي تبقى مدفونة. وكثير من الإعياء الجسدي والإرهاق الذي يعترينا اليوم يمكن أن يُعزى إلى نبذ هذه الطاقات. فالعديد منا يعتريه الخوفُ الشديدُ أنه لو أطلق سراح هذه الطاقات ستعمُّ العالمُ فوضى عارمة. لهذا نود توضيح أننا بالتأكيد لا نشجع قيام الناس بـ «إطلاق سراح» هذه الطاقات. ولكن منهج الحوار النفسي يمدُّنا بطريقةٍ يمكننا بها أن نفهم هذه الطاقات القوية ونتعلم كيف نسمح لها بالظهور تدريجيًّا في مناخ آمن. فهذه الطاقات الشيطانية لا ينبغي لها أن تسيطر في هذه العملية. ومع ذلك لو أننا لم نسمح لهذه الأنفس بالتحدُّث إلينا وتنادينا بنبذها ستزداد قوة، وتُلقي بظلالها وتُحترق حياتنا. وفي النهاية سنُجبر على مجازاة إيقاعها.

قد تبدو كلمة «شيطانية» مفزعة للعديد؛ فهي تستحضر مظهر الوحوش والمخلوقات الشريرة وصور الشيطان، ومع ذلك نستخدمها لأنها تُفرق وبوضوح بين الحياة الفطرية الطبيعية وبين الحياة الفطرية المنبوذة التي قد شوَّهت. ونحن نعمل مع الطاقات والأنفس الشيطانية كي تساعدنا في إعادتها إلى حالتها الطبيعية غير مشوَّهة. وبهذه الطريقة يمكن استغلال هذه الطاقات لدعمنا في حياتنا كما كان من المفترض أن يحدث.



يُعدُّ العمل مع الطاقات الشيطانية واحدًا من أصعب الجوانب في عملية الحوار النفسي. حيث إن معظمنا - سيَّان العميل والميسِّر - يخشى هذه الطاقات ومرتد في مواجهتها. ولهذا يُعدُّ لا وعينا غالبًا الوسيلة الأفضل للمواجهة والعمل مع هذه الطاقات الشيطانية. وكما ذكرنا سابقًا، فإن أنفسنا المنبوذة تتواصل معنا بشكل مستمر عن طريق الأحلام، وهذا هو الحال بالنسبة إلى الطاقات الشيطانية.

ولو درسنا أحلامنا بحرص، سيصبح جليًّا جدًا أن إدراك ما وراء عملية الحلم يريدهم هذه الطاقات الفطرية أن تُقدَّر وتُحتَضَن. كما في حالة أغنيس التي توضح آليَّة هذه العملية:

لقد قطعت أغنيس شوطًا كبيرًا في العمل النفسي، وكانت واعيةً بأنماط الطاقة - الشيطانية تحديدًا. وقررت أن تعرف أكثر عن أنماطها الشيطانية، وما الذي تمثله في حياتها. وبعد اتخاذها لهذا القرار راودها الحلم التالي:

كنتُ مع توم في الصباح الباكر عند الشاطئ، ثم دخلنا إلى الماء وكانت السماء لا تزال مظلمة. لقد كنا متعانقين ونتحرك داخل الماء بانسيابية واستمتاع، ثم أعادنا الموجُّ إلى الشاطئ، وعندما غادرنا كانت الشمس قد أشرقت... عدتُ لغرفتي في الفندق، وعلمت أنه سيتبعني. ثم أغلقت الباب خلفي وفزعت لما سيحدث لاحقًا.

وعندها استدعيْتُ ممثلةً لمساعدتي، ثم ذهبْتُ هي تحت الدُّش، ومشيتُ أنا للداخل حتى أستطيع مشاهدة الدُّش من جوانبه الثلاثة. وبعدها أخبرتني أنها خائفة أيضًا وأنها لم تستطع الاستمرار في مشاهدة ما حدث بيننا عند الشاطئ، ثم قررنا معًا تخيُّل مشهد ممارسة

الحب كاملاً. وهنا دخل توم وأغلق الباب خلفه وتحول إلى وحشٍ مرعبٍ بذيلٍ أفعي ومخالبٍ غرابٍ ومنقارٍ ذي أسنان، ومخالب في نهاية أجنحته أيضاً، ثم افترس الممثلة وقطعها إرباً، ثم ظهرت لديه مخالب معقوفة كالشيطان، وبعد أن التهمها... اختفيا.

يمدُّنا هذا الحلم بمثالٍ واضحٍ عن كيفية تحوُّل أنماطنا الطبيعية إلى شيطانية. فقد عاشت أغنيس رغبته الطبيعية مع توم، لكن جانبها المسيطر كان خائفاً من هذه الرغبة ونبذها تدريجياً. لذلك استعانت بالممثلة - ذلك الجزء منها الذي يمثل ولا يعيش التجربة. لكنها كانت خائفة أيضاً؛ ولهذا حاولتا معاً استخدام خيالهما لإبعاد نفسيهما بعيداً عن نمط الرغبة الجنسية الأولى.

وهنا حدثت إعادة تشكُّل واضحة على مستوى العملية: وهو تحوُّل توم إلى وحش. ذلك الذي كان قبل قليل مجرد تجسيد للرغبات العادية. وبالرغم من ذلك ولكونه نمطاً منبؤداً وبقوة... تحوُّل توم من كائن ذي رغباتٍ جنسيةٍ طبيعيةٍ إلى وحشٍ شيطانيٍّ خبيث مزق الممثلة والتهمها.

هذه هي الكيفية التي تصبح بها أنماطنا شيطانية: حيث تصبح غرائزنا الفطرية المنبوذة بمرور الزمن مشوَّهة ومصدر تهديد لنا. وهذا ما كان يخبرها به الحلم؛ أن هذه الطاقات بحاجة إلى الفحص والاحتضان وأنها ستؤذيها إذا ما تجاهلتها. فهذه الأحلام بمثابة تحذيراتٍ قهريةٍ من اللاوعي بأنه قد حان الوقت كي نحتضن أنفسنا التي نبذناها.

\*\*\*

من الممكن تعلّم تقدير «نمط» ما دون المطالبة بأن نحياه. ويمكن للحوار النفسي أن يسمح لأغنيس بأن تختبر الاستمرارية الحسيّة الكاملة بداخلها قبل أن تسوء وتنقلب عليها. وأن تعي أن احتضان رغباتها وغرائزها لا يعني أن تصبح أغنيس منحلّة أخلاقياً. لأنه لو تعلمت أغنيس أن تحتضنها في المقام الأول، لما أصبحت شيطانية. ولا يعني احتواء ذواتنا الشيطانية أن نطلق لها العنان ونحياها، وإنما العكس تماماً. بأن تكون لدينا فرصة أفضل للسيطرة عليها عندما يُسمح لها بالظهور بصورة متوازنة.

ولكن كي نستطيع التعبير عن أنماطنا الشيطانية، يجب علينا أن نتعلم كيفية التعرف على آليّة عملها في حياتنا الواعية، وفي الأحلام على حدّ سواء. حيث إنه طالما تظلّ لاواعية ستظهر كإسقاطات في حياتنا، وبهذا سنعتقد أن أعداءنا في الخارج. ولن نستطيع أن نميّز ما اللاواعي لأنه لاواع بالنسبة لنا. لذا سيصبح من العسير علينا أن نتعرّف على إسقاطاتنا اللاواعية؛ ومن ثمّ سنعتقد أن «حقيقتنا» هي أننا أناس جيدون يميّون في عالم شرير وقوضوي.

ومن هنا قد لا نستطيع أن نحلّ لك هذه المعضلة أكثر مما نستطيع حلّها لأنفسنا، لكننا نستطيع أن نُريك السبيل جنباً إلى جنب مع التطبيقات النظرية كي نحتضن مجموعتنا كبشر. ويمكننا أن نحاول لأجلك خلق حسّ الإثارة الذي اختبرناه في مغامرة الاستكشاف عندما بدأنا باحتواء ذواتنا. فمن السهل احتضان «الجيد» فينا لكن ليس سهلاً أبداً أن نحتضن «السيئ». وتعدّ الأنماط الشيطانية من

أصعب الأنماط احتضاناً؛ خاصةً لدى الأشخاص ذوي التوجهات الروحية - فالدواء دوماً مُرّ..

## مقاومة الأنماط الشيطانية (احتواء ذواتنا المنبوذة)

تجسد سالي - وهي امرأة محبوبةٌ وعطوفٌ جداً - مثلاً رائعاً عن كيفية تطور الأنماط الشيطانية وكيف تقدم هذه الأنفس المنبوذة نفسها لنا عند نقطة محددة في تطوّر الوعي، مع إصرارها علينا أن نستكشفها مهما كانت بغبيضة، وقد راودها الحلم التالي:

حلمتُ أنني مبعوثَةٌ لإمبراطورٍ ما وأُجري اتصالات وترتيبات متفائلة لإجراء تحالف مع سلطان دولة عريقة في الشرق الأوسط. وكان هذا تقريباً سنة 800 ميلادية. كنتُ مع السلطان عندما قرر اصطحابي في جولةٍ في قصره. وبعد مشاهدة المناظر الجميلة من النافورات والحدائق... إلخ، أخذني إلى البرج المحصّن والزنازين ليريني كيف يتعامل مع المجرمين والمذنبين. لقد كان عديم الإنسانية في تعامله معهم، ويرى أنه عادل ومنصف في عقابهم. ثم أراني أهون أساليب العقاب كالضرب بالسوط للمخالفات الصغيرة، إلى التعذيب والموت بطرقٍ تراوح ما بين الفظيعة والمروعة. وأصبتُ أنا المبعوثَةُ بالهلع والرعب بسبب لامبالاته الباردة تجاه معاناة المعذبين والموتى. فقد كان فخوراً بمنظومة عقابه ويشعر بأنه يوقع الجزاءات بطريقةٍ عادلة. وعند سؤاله عن كيف لا يمكنه أن يتأثر بالآلام ضحاياه، كان مندهشاً وأجاب ببساطة أن حياة هؤلاء الناس لا تهمُّ. لقد صُدمتُ وشعرتُ بالغضب تجاه لامبالاته القاسية حيال طريقته المروعة بشكلٍ لا يُصدق في تعذيب الناس حتى الموت. ثم استيقظتُ

شاعرةً بالغضب والاضطراب وفزعةً من مشاهد التعذيب والقتل،  
ومرعبةً من السلطان مُتبلِّدِ المشاعر الذي رأته في الحلم.

لقد ترعرعت سالي بين أسرة أبوية قاسية تنبذ المشاعر. ومنذ  
مطلع حياتها قررت أنها لن تصبح كذلك؛ ولهذا أصبحت نقيض  
ذلك - شخصية ودودة بشدة وتهتمُّ للآخرين، ودفنت مشاعرها  
السلبية. ثم تعرّضت خلال حياتها إلى مواقف هاجمها فيها أشخاص  
يجسدون هذه الأنماط الشيطانية.

وكما أسلفنا الذكر فما نبذناه ستأتينا به الحياة مرةً تلو الأخرى؛  
حتى نتعلم الدرس من هذه التجارب الحياتية المتكررة والبغيضة.  
لقد استحضر لوعي سالي في الحلم هذا النمط المنبوذ. فقد قابلت  
قسوة السلطان - رجل ليس فقط قاسياً وإنما عديم الإنسانية قاسياً.  
لقد كان يمثل كل شيء رقصت أن تتميز به شخصيتها الودودة.

وبالطبع لم يكن هناك شيء خطأ كونها متميزة بهذه الشخصية،  
لكن الأمر هو أن هذا كان على حساب استبعاد إرثها الغريزي: فقد  
كانت تحاول أن تسلك طريقاً محددًا على حساب باقي المشاعر.

الأمر أشبه ببناء منزل رائع على حفرة ثعبان: ولا نعي أن هذا  
الثعبان يتلوّى أسفل منّا حتى يأتي يوم يعضُّ فيه شخصاً ما أو نُصاب  
بسمّه.

\*\*\*

قام مارفن - وهو شخص آخر عملنا معه - بنبذ سلبيته لعدة سنوات، ولديه أيضًا جانبٌ ودودٌ وعطوفٌ ونفسٌ باحثٌ حقيقي، قد أرغمه مرضٌ ما كي ينظر داخله بشكلٍ جديد، وخلال هذه المدة راوده هذا الحلم:

أنا بصحبة قاتل، ولا أريد أن أكون معه، لكن ليس لدي خيارٍ آخر. لقد قام بعملية سرقة، وقتل عدة أشخاص خلالها، وقد كنت مساعدًا له. ثم قضينا بعض الوقت برفقة بعض من أصدقائي، وعندما رأوني معه أدركت أن صحبته ستفسدني.

وفي المشهد الأخير أقبل نحوي كي يقتلني. وكان لدي مسدس وقد أصبت بالتوتر: هل يأتري سأجرؤ على قتله؟ أطلقت الرصاصة الأولى وأخطأت هدفها، فضحك وتقدم نحوي ثانية. لكن هذه المرة أطلقت الرصاص وفجرت رأسه. ثم سمعت صافرات الشرطة مع اعتقادي أنهم لن يصدقوني عندما أخبرهم بما حدث... أنا الآن قاتل ولن يعرفوا لماذا قتلته؟

عندما يصبح أحد الأنماط جاهزًا للدمج فإنه يظهر في الأحلام بعدة أوجه - وبشكلٍ أساسي فهو يتطلب تدخلًا وأن يُسمح له بالدخول. قد يتمثل الأمر في أحلامنا بالمكالمات الهاتفية، أو أن أحدهم يطاردنا أو يحاول اقتحام المنزل... كلها أنماط لأنواع مختلفة من الطاقة تحاول التواصل معنا.

فالقاتل في قصة مارفن ما هو إلا تعبير رمزي عن طبيعته الشيطانية التي تطلب الاعتراف بها، وقد كانت مثابرة للغاية كي يعترف بها، حتى إنها منحتة فرصة ثانية كي يصبح قاتلاً. لكنه لم



يتمكن من الإبقاء على عملية النبذ عن طريق سلطة طبيعته الودودة، واكتشف أن عليه تعلم احتضان كلا النمطين معًا: طبيعته الشيطانية كما الودودة.

وفي الأسابيع التالية لهذا الحلم بدأ مارفن بتقدير آثارها؛ وأدرك إلى أي مدى قام بنبذ هذه الطاقة حتى راوده هذا الحلم:

أنا في حلبة سباق. وهناك سباق مُقام وحصان ضخم في الصدارة. وفجأة قام الحصان بترك الحلبة وأخذ يطار دني. لقد كنت خائفًا جدًا وبدأت بالجري، لكنه كان قريبًا مني لدرجة أنني شعرت بأنفاسه على رقبتني... ثم استيقظت.

لقد حدثت إعادة تشكُّل للنمط في هذا الحلم - فطاقة القاتل تم تقديرها إلى حد ما، فهي الآن مجسدة في صورة حصان قوي، وبالرغم من أن الحصان كان يطارده، لكنه على الأقل كان حصانًا وليس قاتلاً. فالنمط الشيطاني قد أعيد تشكُّله تدريجيًا إلى غريزة طبيعية وقوية والتي كانت فيما قبل شيطانية. وإعادة التشكُّل تلك هي الهدف من عملنا مع الطاقات الشيطانية.

وكما ترى فإنه من الصعب تخطي حاجز التأثير القوي لطاقتنا الشيطانية. وكَم سيكون الوضع أسهل لو أمكننا التعرف عليها واحتواء ذواتنا المنبوذة قبل أن تفسد وتحوّل إلى شيطانية. وكما رأينا، فإن أنفسنا المنبوذة قد نشأت منذ زمن طويل قبل أن نكبر كفاية لفهم ماذا يحدث، بالإضافة إلى أنه حتى الآن وبينما نقرأ هذا الكتاب، هناك فرص قائمة لم يُشر إليها أحد أبدًا تتيح لك الإرشاد والتوجيه لحل الأمر. لذا هل يمكنك البدء باحتضان أنفسك المنبوذة؟



أولاً: من المهم أن تعرف أن النفس المنبوذة تعمل. لاحظ تحسُّسها/ انزعاجها مع شخصٍ ما - هل تشعر هذه النفس أنها بخير؟ هل تشعر بالاعتداد بالنفس؟ هل هذا الشخص الآخر مخيف جداً؟ للأسف، ما إن تقرأ عن الأنفس المنبوذة لن يمكنك التشمُّس بضوء السُّمُو الأخلاقي لوقتٍ طويل. فأنت الآن تعرف أنك لن تستطيع إصلاح الشخص الآخر، وأن الوقت قد حان كي تنظر إلى هذه الصفات التي تتميز بها بشكلٍ مُبالغ فيه (أنت تعرفها - تلك التي تجعلك فُخُورًا) وتعرف كم هي تحدِّك.

ربما أنت أبقى جداً، ومجتهد للغاية، وطيب، ورصين بشكلٍ لا يُقاوم، دوماً مهتم ومُعطاء، دوماً مستقيم ولا تتذمر أبداً أو تغضب. فهذه الصفات تجعلنا نشعر بالتميز، وبالطبع لا نودُّ التنازل عنها. لكن فكر... كم من هذه الصفات يمكنها أن تحدِّك، وتجعلك متعصباً ومتمزماً وغير قادر على الاسترخاء وتقبُّل نفسك والآخرين كبشرٍ ذوي مجموع مرَّكب. فمن الرائع أن تحيا حياة مثالية، لكن ماذا لو كان هذا يعني ألا تجرب أي شيء جديد لأنك خائف أن تخطئ؟

والآن قد جاء وقت المرح. وبالرغم من أنه في البداية قد يبدو غريباً... لكن تحدِّث إلى الأنفس المنبوذة مباشرة، واعرف ما الذي تفكر به وكيف كانت ستدير الأمور لو كانت الزمام بيدها... اشعر بطاقتها الجديدة وامنح نفسك الفرصة كي ترى العالم بمنظور جديد. وعندها ستصبح أنفُسك المنبوذة مصدراً للأفكار والإلهامات والحلول الجديدة لمشاكل مستعصية سابقاً. ففي النهاية كل تلك الرؤى لم تكن متاحة من قبل. وستفاجأ بالطاقة الجديدة التي ستتاح

لك. ومن المهم أن تأخذ في الاعتبار أننا لا نقترح عليك أن تصبح ما عليه النفس المنبوذة - وإنما ببساطة أن تمنحها الفرصة للتحديث.

لقد سمعنا في العقدين الماضيين عن قصصٍ مُروّعةٍ لأناسٍ سُمح لهم بأن يتميزوا بأنفسهم المنبوذة سابقًا. أحدهم مدير تنفيذي ذو مكانة عالية وأخلاق حميدة، تعلم أن يعبر عن غضبه ويثبت نفسه في لقاء المجموعة العلاجي. وعندما عاد للعمل سيطرت على سلوكه نفسه الغاضبة المنبوذة سابقًا، وبدأ بجدالٍ مع مديره الذي كان يخشاه سابقًا وقال له: «عليك اللعنة»؛ فطرد في الحال ووجد صعوبة بالغة في إيجاد عمل آخر مما إن تُعرف حِيثيات طرده.

وهناك مثال نموذجي عن التمييز المُبالغ فيه بنمط (الابن المطيع) من جهة، ثم (الأب الغاضب) من الجهة الأخرى من دون الاستفادة من تدخل الأنا الواعية. فعندما يتم إطلاق الغضب للمرة الأولى من المحتمل أن تكون هناك زيادة في مستوى الإثارة والانفعال العام؛ لذا من المهم ألا نبالغ في التمييز بهذه المشاعر كما فعل هذا المدير.

إن تحرير الطاقات الأرضية الفطرية كالجنس والعنف يلحقها نتائج إيجابية للغاية عند فحصها بأنا واعية. على سبيل المثال: ألكس رجل رُوحاني للغاية قضى سنوات عدة يمارس طقوس الانضباط الذاتي وإنكار الذات، ثم تورط في مشكلة قانونية مع شخصيات بلا مبادئ وعانى كثيرًا من القلق نظرًا لضخامة المبلغ المتورط فيه.

وظهرت طاقاته الفطرية المنبوذة خلال جلسات الحوار النفسي في صورة ذئب يعوي قد أُسر لسنوات. ويخشى الذئب نفسه الخروج لأنه كان يشعر أنه مدمر للغاية. وأوضح الذئب أنه كان كلما شعر

بالتهديد وأنه على وشك الخروج سابقًا، كان ألكس يمارس طقوس التأمل أو اليوجا لعدة ساعات حيث يُضعف ذلك من قوة الذئب ويُنهى التهديد بالكلية.

وبعد أن حصل الذئب على الفرصة للتعبير عن نفسه توقف عن العواء، وأصبح قوة عضلية جذابة ذات قدرات رائعة. وأصبح ألكس قادرًا أخيرًا على الولوج إلى داخل نفس الذئب واستغلال طاقاته لصالحه. واستطاع التسلح بهذه القدرات عند مواجهة خصومه وحل المشكلة بسرعة ولصالحه.

\*\*\*

يمكن للنفس المنبوذة أن تصبح مثابرة جدًا. فشارك ماري في العمل - چاك - مثال لنفس منبوذة، لكن ماري لم تستفد منه كمعلم. وانتهت علاقتها بشكل سيئ، وكانت ماري تحلم بأحلام مزعجة بخصوصه ولعدة سنوات بعدها. فبالنسبة لها كان چاك رجلًا أنانيًا هدفه الأساسي مصلحته سواء المادية أو العاطفية. فكان يظهر في أحلامها بمعدل ثابت منزعجًا من ضعف قدرتها على إثبات ذاتها، ومحاولًا دومًا إخبارها كيف تدير حياتها. أما هي فتأخذ الرد الدفاعي وتغضب وتحاول أن تجادله وتصرفه عنها. وكانت دومًا ما تستيقظ منزعجةً ومُحِبطةً، وتفكر في كم هو متلاعب ومسيطر وأناني، وكم هي غاضبة لدرجة أنها تحلم به المرة تلو الأخرى.

هذا مثال نموذجي عن كيف تحاول النفس المنبوذة نهارًا أن تعبر إلينا ليلاً. وليلة تلو الأخرى تأتي هذه الشخصية الفرعية لماري في محاولة للتحدث إليها، وهي تصرفها عنها كل ليلة. وبالرغم من

استقبال ماري لچاك في حُلْمها كمتطفل، فإنه في حقيقة الأمر كان يحاول أن يصل بها إلى التوازن ليُرِيها أنها لا يجب أن تصبح ضحية عاجزة تجاه ما يحدث حولها في العالم. لكنها لم تستطع الاستماع إليه بسبب قوة النبذ الحافل بهما تاريخها الشخصي والثقافي.

وبينما كانت شخصية ماري الفرعية - الفتاة الصغيرة اليائسة - تتحدث في إحدى الجلسات تحدثت شخصية چاك في زلّة لسان:

چاك (بأنفعال): تحتاج ماري إلى تنظيم حياتها.

الميسر: يبدو صوتك مختلفًا بالكلية عن صوت الفتاة الصغيرة. ماذا عن الانتقال هنا وإخبارنا بما تود قوله عن وضع ماري؟ (قامت ماري بتغيير مقعد لها وابتدأت عليها الأزعاج. فهي لا تريد حقًا أن تسمع هذا الصوت)، أرى أنها لا تريدك أن تتحدث، لكن دعنا نحاول. لقد سمعتُ بأنك حاولت إعطاءها نصائح عدة مرات.

چاك: نعم حاولت، وهي لا تحبني ولا أنا أحبها على الإطلاق. فهي ضعيفة، وأنا أعرف ما الذي من المفترض فعله لكسب المال. فأنا جيد في هذا ولا أخجل منه أيضًا. أما هي فتشعر بالعار لمجرد الرغبة في كسب المال.

الميسر: وأنت لا توافقها الرأي؟

چاك: بالتأكيد لا. فأنا أريد المال لأستمتع بالحياة، وأحب الأشياء الجميلة، وأحب الراحة والسُّلطة وأنت تحتاج المال لكل هذا. أما هي فكانت مهتمة ما إذا كان الناس سيحبونها أم لا.

الميسر: وأنت ألا تقلق بشأن هذا؟

چاك: على الإطلاق. فالناس يحبونني وأنا فخور بنفسي. وأحب أن أكون في بؤرة الاهتمام وأن الناس سعداء لكونهم معي. أظنهم محظوظين لكونهم يحصلون على فرصة لأن يكونوا معي. فأنا أمنحهم الفرصة أن يكونوا في معي، وهم يحبون هذا. أتعرف كما تكون تحت الشمس. وكما قلت سابقاً أظنهم محظوظين كونهم معي وليس العكس. (مع ابتسامة ورضا تام عن النفس)؛ فالناس لا يعجبهم الأمر عندما تحاول إرضاءهم. بالإضافة إلى أنه إذا لم أُغَيَّر وجهتي من أجلهم، فلن يبتءوا. وبالتبعية لن أشعر بالغضب منهم.

الميسر: لكن ماذا عن أولئك الذين لا يحبونك؟ ماري قلقة بشأنهم. چاك: كما قلت - أنا لا أهتم. هي تعتقد أنني أناني، لكنني فقط لا أهتم. وبسبب أنني حقلاً لا أهتم أصبحت مقنناً وجذاباً أيضاً. ولست قلقاً حيال كوني حقيقياً. أتعرف، هي كذلك. وبقدر ما أهتم فلن يُجدي هذا النوع من القلق. فأنا أحب اكتشاف المفيد ومن ثمَّ أسعى نحوه وأفعله، ولا أضيع وقتي قلقاً بشأن الأشياء الأخرى.

الميسر: بالحديث عن اكتشاف المفيد من الأمر، ماذا تقترح على ماري فعله بخصوص عملها؟

وشرع «چاك» في إعطاء اقتراحاتٍ مُفضَّلة، بعضها قد أعطاها إيَّاهما بالفعل في الأحلام، لكن ماري الآن بمساعدة الميسر قادرة على الاستماع إليها بإنصات. وعندما عادت ماري لأنها الواجبة كان لديها قدرٌ من الإشراق في وجهها وقوة في صوتها. فقد كانت متحمسة بشأن هذه الأفكار الجديدة و متحمسة لتجربتها. ومن ثمَّ أطلقت ماري إحساساً جديداً بالكُلِّيَّة من احتواءٍ للنفس والاكْتفاء الذاتي.

\*\*\*

<https://t.me/mktvtarab>

عندما تُحترق نفسٌ منبوذةٌ بهذا الشكل، هناك أنفُسٌ أخرى قد تعترض وتحاول دفعها للداخل مرةً أخرى. وفي حالة ماري جاء الاعتراض من شخصية فرعية تشبه الساحرة، والتي ظهرت بعد يومين لفترةٍ وجيزةٍ ودمرت إحساس الاكتفاء الذاتي الذي منحه «چاك» لماري. وكانت ماري واعية بفقدان الطاقات التي منحها إيّاها چاك وإعادة ظهور الطفلة التابعة، لكن الساحرة كانت سريعة في هجمتها على طاقات «چاك» لمنبوذة سابقًا؛ لدرجة أن هذه الهجمات كانت تقريبًا غير مرئية. ومن المهم جدًا عند كشف الغطاء عن شخصية منبوذة أن نتحدث إلى باقي الشخصيات الفرعية مثل شخصية الساحرة هذه أو الحامي / المسيطر، والذين يريدون أن تظل هذه الطاقات منبوذة.

الساحرة (بغل): عليّ أن أعلم ماري بالحقيقة المرة. وعليّ أن أعيدها لموضعها. فقد كانت تهتم بنفسها كثيرًا، وكان لا بُدَّ من عقابها على ذلك. وذلك بدفعها هناك (مشيرة نحو الزاوية) مرةً بعد أخرى.  
الميسر: لماذا؟

الساحرة: لأنها تنتمي إلى هناك - في الخلفية وليس في المقدمة. وأنا أشعر بالغضب عندما تخرج في المقدمة هكذا. إنه لا يُستدماجٌ مذهل! - (تبني أفكار ومواقف لا وعيًا) - حيث يمكننا تخيّل ما كانت لتشعر به والدة ماري عندما كانت تُعلمها أن تنبذ قوتها ورغبتها في أن تصبح محطّ انتباه. ويمكننا أن نخلُص إلى أن ظهور «چاك» شخصية ماري عندما كانت طفلة، كان يرنُّ ويُسمع صدها في شخصية/ صوت چاك المنبوذ لدى أمّها والذي كان يتوق



للاهتمام والانتباه. ومن المرجح جدًا أن والده ماري عاقبت هذا الصوت بكل المرارة والحكم عليه بالسوء - الذي نشعر به عند رؤية أحد أنفسنا المنبوذة ممثلة في شخصٍ آخر. ولهذا؛ فإن هذه الشخصية الفرعية التي يتردد بداخلها عبارات أمها من قبيل أنها مواطن درجة ثانية بمثابة ساحرة مُدمِّرة تحمل بداخلها أجيال عدة من الكراهية.

ثم أكمل الميسر تساؤلاته مع أخذ هذه الفرضية في الاعتبار:

الميسر: لماذا تعتقد أنها تنتمي إلى الحياة الخلفية برأيك؟

الساحرة: أنا لا أعرف، هي فقط تنتمي إلى هناك.

الميسر: أخبريني هل تشعرين بنفس الشيء تجاه أخي ماري؟

الساحرة: لا.

الميسر: وهل كنت ستشعرين بالأمر ذاته لو أنها كانت رجلًا؟

الساحرة (بتردد): لا أعرف، (ثم اكتسبت قدرًا من القوة) وأنا لا

أهتم. لكن كل ما أعرفه أنه عليّ أن أذكرها بهذه الحقيقة المرّة وأصفعها

وأبقيها في الخلفية (مشيرةً مُجدِّدًا) بعيدًا عن الطريق. وأنا لا أعجبني

الحال عندما لا تبقى هناك.

الميسر: لماذا عليكِ صفعها وإبقاؤها في الخلفية؟

الساحرة: لأنني إن لم أفعل سيقتلها والدها لذا من الأفضل أن

أدفعها بعيدًا عن الطريق.

لقد كانت الخطوة الأخيرة بمثابة مفاجأة... لقد احتفت الساحرة

وتمكَّنت نفس ماري الواعية من السيطرة مُجدِّدًا. وكما قلنا سابقًا عادةً

ما يكون هناك سبب وجيه لنبد أحد الشخصيات الفرعية. وبالعامل

مع الشخصية الفرعية التي تفرض النبذ بالقوة، تكتشف الأنا الواعية



السبب ويمكنها بعدها العمل مع الشخصية المنبوذة بشكل واع وبناء. ومن المحتمل توقع أن الساحرة لن تفرض قوة مطلقة مجددًا ولن تستطيع نبذ شخصية «چاك» تلقائيًا ومن دون مقاومة من ماري. لأن الأنا الواعية ستعرف ما يحدث و- نأمل - أن تتدخل.

## الملخص

من المهم فهم فكرة ومفهوم الأنفس المنبوذة، وأن نقبل وبشكل فعال تحدي تعدد المواقف الحياتية التي تجلب لنا أنفسنا المنبوذة. وقد يكون التحدي في احتضان هذه الأنفس بشكلٍ خلاقٍ مبدع هو المهمة الأصعب في تطور الوعي.

تحدثنا سابقًا عن زئير الصحوة، والإدراك الأول بأنك أكثر بكثير مما تعتقد أنك عليه. وقد منّا لك في هذا الفصل مفهوم أن هناك أنفسًا عديدة تحيا في الظلال بعيدًا عن الأنفس الأولية التي تهيمن على حياتنا عادةً. وسناقش في الفصل التالي منهج الحوار النفسي وكيف تستخدمه كي تصبح مُلمًا بكل الأنفس - المألوفة والغريبة - تلك التي تمثل المجموع الكلي لما أنت عليه.

## الجوازُ النَّفْسِيّ

### استكشاف الأنفس

يمكننا اختبار زئير صحوتنا بعدة طرق مختلفة، لكن ما إن يحدث هذا فمن المستحيل العودة إلى الوراء.

فتطور الوعي يُغرينا لاستكشاف المدى الكامل لأنفسنا، ونحن مجبورون على قبول هذا التحدي.

ولدينا هنا سليفيا - وهي امرأة في الخامسة والثلاثين من عمرها - والتي تتميز بكونها عقلانية طوال حياتها، وبعد دخولها في عملية التصوّر/التخيّل الموجّه - تلك التي تستهدف الطاقات الرمزية - وجدت أن كلتا شخصيّاتها الفرعية غير العقلانية - العاطفية والروحية - قد تم تفعيلها، وقد راودها الحلم التالي:

أنا في مبنى دائري مخطط بشكلٍ مثالي ورائع، لكن وجدّثني أخرج منه، وبينما أعادره نظرت للخلف. وبينما أنظر، أغلقت الباب الخارجي بهدوء ثم اختفى. وقد كان هذا المبنى دائرياً بشكلٍ مثالي، وأملس تماماً. وعرفت أنني لن أستطيع دخوله مجدّداً. ثم استدرت ونظرتُ حولي، فإذا بي في حديقة مهذبة حديثاً ذات تربة قائمة رطبة ولا شيء مزروع فيها سوى صفٍّ من أزهارٍ خلّابية تحيط بجوانبها.

لقد عاشت سليشيا حياةً عقلانيةً منظمة للغاية. وفي حُلْمها هذا تغادر الكمال والأمان والقدرة على التوقُّع في حياتها. وتجد نفسها في وضع جديد... حديقة حيثما تنمو الأشياء بطريقة طبيعية، وهي الآن مطالبة بتعلُّم كيفية زراعتها. في الواقع هذه رمزية عن نفسها. وهذه حقًا صورة رائعة لأننا عندما نختبر زئير صحوتنا نصبح بُستانيَّ أرواحنا.

وكما أن هناك طرقًا عديدةً للصحوة، هناك أيضًا أبواب عديدة يمكن للمرء من خلالها أن يغادر حالة وعيه الأولى، مع توافر العديد من الطرق للاستمرار في عملية تطوُّر الوعي. والآن نقدم لك مدخلًا، وهذا المدخل مفيد جدًا بالنسبة لنا، لكلا الأمرين، حيث تحفيز الوعي ابتداءً، وتيسير اتساع رقعة. وهذا هو ما يُسمى بمنهج الحوار النفسي. ولقد طوَّرناه معًا كوسيلة للعمل نفسيًا عندما اجتمعنا للمرة الأولى في مطلع السبعينيات. فقد أمدنا بأداة جديدة لمساعدتنا في عملية إعادة التشكُّل الخاصة بنا. أداة أثبتت أنها شاملة ومرنة وممتعة. فقد ساعدتنا للانتقال فيما وراء الحامي / المسيطر العقلاني والبدهيِّ والمتطور نفسيًا، وتحفيز الاتساع الكبير للوعي. هذا، وقد أثبت الحوار النفسي على مدار سنوات فاعليته الهائلة، وأنه أداة ممتعة لتحفيز واتساع تطور الوعي عن طريق مساعدتنا في استكشاف شخصياتنا الفرعية، واتساع وعينا، وتوضيح دور الأنا لدينا في الحفاظ على الصحة النفسية.

## استكشاف شخصياتنا الفرعية

يوفر الحوار النفسي مدخلاً مباشراً للشخصيات الفرعية التي ناقشناها في الفصل الأول. ويتيح الفرصة لفصلهم عن الشخصية الكلية، والتعامل معهم كوحدات أو أنظمة طاقة نفسية مستقلة ومتفاعلة، ويمكننا باستخدام منهج الحوار النفسي إشراك هذه الشخصيات الفرعية أو الأصوات مباشرة في حوارٍ من دون تدخل الحامي/ المسيطر بطبيعته كناقد، أو مُخرج، أو قانع. فكل شخصية فرعية مخاطبة بشكل مباشر، سواء ككيان منفرد أو جزء من الشخصية الكلية. حيث تُعتبر كل واحدة من هذه الشخصيات الحياة بشكلٍ مختلفٍ وتشغل الحيز الخاص بها من نظام الشخصية.

وتُعدُّ كل شخصية فرعية بمثابة نمط مميز، مع قدرتها على بعث الحياة في أجسادنا بطاقتها المميزة. وبالرغم من أننا قد نستشعر هذه الطاقات داخلنا كعرشة خوفٍ أو غمّان القلق، فإنها تبدو رائعة عند متابعتها من الخارج، وأن التغييرات التي تُحدثها في أجسادنا استثنائية حقاً. حيث يمكن لصاحب المصنع ذي الفك المشدود والعيون الباهتة والحاجب المجعد، أن يعيد تشكيل نفسه فجأةً ويبدو لنا كطفل صغير. ولسوف تتسع عيناه وتُضيئان، وسيتحول حاجبه المجعد إلى أملس بطريقة عجيبة، وسيرتخي فكّه وسيتحول العبوس إلى ابتسامةٍ تصيبك بالسعادة، وسيرتخي أكتافه ويختفي ذلك الصداع الملازم له في حياته اليومية كما لو أنه موسيقا في الخلفية. كل هذا سوف يحدث عندما يسيطر نمط مختلف على حسده.

يفصل الحوار النفسي نهائياً بين «الأنا» من جهة، وبين «الهامي» / المسيطر» وباقي الشخصيات الفرعية الأولية التي تعمل معه من جهة أخرى. فالأنا تحتل المساحة المركزية، وتدور صراعات الشخصيات الفرعية حولها. وعندما تبدأ إحدى الشخصيات الفرعية بالسيطرة على الأنا سيشير الميسر اليقظ لهذه السيطرة، وسيطلب من العميل الانتقال إلى مساحة أخرى، وإشراك الشخصية الفرعية مباشرة. وبهذه الطريقة تصبح الأنا مميزة بشكل أكثر وضوحاً، وعندما يمكن القول إنها أصبحت أنا أكثر وعياً.

### تعزيز الإدراك

يُدخل الحوار النفسي الإدراك في تركيبنا النفسي، فيوجد مساحة حقيقية ملموسة لكل شخصية فرعية، وللأنا التي تنسق وتنفذ، وتنفصل عن باقي الشخصيات، ومساحة لإدراكنا. وبدايةً من نقطته الثابتة يمكن للإدراك أن يشهد ويراجع كل ما يحدث، من دون أحكام ولا قرارات يُصدرها. ويمكن من خلالها أيضاً ملاحظة كل شيء وتقبله، ولن توجد حاجة لتغيير أي شيء، وستصبح الأحداث التي تلعبها الشخصيات الفرعية والأنا واضحة جلية.

### استرشادات لاستخدام منهج الحوار النفسي

تعمل الشخصيات أو الأصوات الفرعية داخل الفرد بشكل مستمر. وكما ذكرنا سابقاً فهي أنماط طاقة تُعاش الحياة. ويمنحنا منهج الحوار النفسي الفرصة لأن نتعامل معهم بموضوعية ونتعرف

عليهم، ونسميهم ونفهمهم ونتعامل معهم بإبداع. فعند استخدام الحوار النفسي تُزيد حساسية أنفسنا والآخرين تجاه الأحداث التي تلعبها هذه الشخصيات الفرعية.

## || تمييز الشخصيات الفرعية: رسم الخريطة النفسية

إن الخطوة الأولى في عملية تيسير منهج الحوار النفسي هي تمييز الشخصيات الفرعية. ولفعل ذلك ستختلف العملية من شخص لآخر. ينبغي على الميسر أولاً أن يتركز، ويهدئ من الدافعين والناقدين الداخليين، ثم يدير الجلسة بشكل مريح لكنه يقظ. وبهذه الطريقة يتركز انتباه الميسر على الشخص وعلى أنماطه وتغييراته الحيوية واللغوية... تلك هي الطريقة النموذجية.

يبدأ الميسر بتشجيع الشخص بالتحدث عن حياته بشكل عام أو عن تجربة محددة مهمة بالنسبة له. وتخدم هذه المحادثة بينهم عدة وظائف: فهي تعزز العلاقة العلاجية، وتنقل المعلومات، والأهم في عملية الحوار النفسي أنها تمنح الميسر الفرصة لرسم «الخريطة النفسية» لهذه المنطقة. تلك الخريطة التي يمكنها أن تتواجد في عقل الميسر فقط، أو أن يكتبها.

وكما هو الحال عند استكشاف أي منطقة جديدة، فإنه من المفيد أن يكون لديك التوجيه الذي تمثلك به الخريطة النفسية المكتسب المعنى الذي نطمح إليه كميسرين. وهذا يُعد بمثابة إجراء وقائي مهم في هذا العمل؛ لأنها تعني أننا كميسرين لن نتعمق في العمل في منطقة بعينها قبل أن نمتلك على الأقل فكرة عن كيفية ارتباطها بالشخص ككل.



ويتركز اهتمام الميسر عند هذه النقطة من العملية تحديداً على التمييز بين الأنفس الأولية التي يتميز بها الشخص وبين الأنفس المنبوذة. وتخدمنا الخريطة النفسية هنا كمرجع يمكن للميسر استخدامه بسهولة ليتتبع مسار الأنماط المتفاعلة لهذه الأنفس. ويصبح الميسر خلال هذه العملية - وتحديداً في البداية - مهتماً جداً بالتحدث مع الأنفس الأولية؛ كي يكتشف أكبر قدر عنهم وعن أسباب وجودهم من الأصل. والمثال الافتراضي التالي يوضح آلية عملهم:

الميسر: ما الذي يخطر ببالك هذه الأيام؟

هانك (رجل مجهد ومتعب ويتحدث من دون حماسٍ أو رغبة): لقد تشاجرتُ مع زوجتي لأنها تريدني أن أذهب في عطلة وتقول بأنني أجهد نفسي في العمل كثيراً. لكنني أحب عملي (استعداد قدرًا من القوة بعد نطقه بهذه العبارات ولمعت عيناه وجلس بشكلٍ معتدل)، فأنت تعرف أن عملي مهم للغاية وأن هذا الوقت تحديداً مهم؛ خاصة مع تغير كل قوانين الضرائب، فالتأمين يعتمدون عليّ للتأكد من أن كل شيء يسير بشكلٍ صحيح، وهم يعرفون أنني عندما أوكل بعملٍ فإنني أوديه على أكمل وجه. وعليّ القول (هنا يبدو فخوراً بنفسه) أنا لا أخيب ظنهم، وأهتم فعلاً لكل شيء كما يتوقعون مني. وأنا لا أعرف ماذا أفعل معها - أقصد زوجتي، فهي لا تفهم أهمية ذلك، وكل ما تعرفه أنني أحتاج إلى الراحة (وهنا زَمَّ هانك شفثيه وبدأ يشعر بالانزعاج).

لاحظ الميسر كيف أن هناك يتحدث بسرعة، وكيف يزمُّ شفّيته امتعاضًا.. وتقوُّس حاجبيه وضيق عينيه والتأثير العام المتمثل في الانقباض والتركيز والشد. وعند هذه النقطة سيبدأ الميسر بملء خانات الخريطة النفسية، مع ملاحظة أن مجموعة من أنفسه الأولى المتمثلة في المسئولة والمتمحورة حول الإنجازات، هي مَنْ تتحدث وليست الأنا الواعية. فالخريطة النفسية حَدْسِيَّةٌ ومنفتحة لتكملة مسيرة التصحيح والتعديل طوال الرحلة، ومع ذلك فهي تشكل بداية مفيدة لمنهج الحوار النفسي والتعريف الأولي للشخصيات الفرعية. قد يستطيع الميسر اعتماداً على هذه «الخريطة» تخمين أنفس هناك الأولى والتي تشمل الشخصية المسئولة (أنا لا أخيب ظنهم وأهتم فعلاً لكل شيء كما يتوقعون مني)، والدافع (عملي مهم للغاية وهذا الوقت تحديداً)، والكمالي (والناس يعتمدون عليّ أن كل شيء يسير بشكل صحيح)، والحكّمي (فهي لا تفهم أهمية ذلك، وكل ما تعرفه أنني أحتاج إلى الراحة).

وتمثل جملته الأولى (لقد تشاجرت مع زوجتي لأنها تريدني أن أذهب في عطلة وتقول بأنني أجهد نفسي في العمل كثيراً)، وتشير حالته العامة المُحَبَّطَة أن جزءاً منه نفس (الابن الضحية) لنفس (الأم المتطلبة) في زوجته. ويفترض الميسر نظرياً أن أنفس هناك المنبوذة قد تكون النفس اللامسئولة، والكسولة، والمُحَبَّة للمرح، والمسترخية، واللطيفة ويمكن أن تشمل كل الأنفس التي تعرف كيف تستمتع بالحياة.

يمكن للميسر أن يكمل استكشاف هانك مع قدرٍ من المعرفة  
بطبيعة أنفسه الأوليّة، ومع بعض الافتراضات عن طبيعة أنفسه  
المنبوذة، وسيكمل الميسر استكشافه كما سنرى:

الميسر: يبدو كما لو أن إصرارها على الاسترخاء يُزعجك.  
هانك (منزعجًا): نعم. فأنا لا أستمتع فعلاً بالعطلات. ويتطلب  
مني الأمر وقتًا طويلًا للاسترخاء، وعندما أسترخي فعلاً يكون  
الوقت قد حان للعودة، وعليّ الاستعداد مُجددًا للعمل، الأمر برُمته  
مضيق للوقت والمال.

يلاحظ الميسر أنه من المحتمل أن يكون هذا مزيجًا من نفس  
الدافع (ويتطلب الأمر مني وقتًا طويلًا للاسترخاء وعندما أسترخي  
فعلاً يكون الوقت قد حان للعودة، وعليّ الاستعداد مُجددًا للعمل)،  
والحكَمي (الأمر برُمته مضيق للوقت والمال). ولكن هل يمتلك  
هانك أي مدخل لنفسٍ يمكنها الاسترخاء؟ يستطرد الميسر:

الميسر: كيف كان الأمر في آخر مرة كنت مسترخيًا فيها؟  
هانك: لقد كان رائعًا، فقد ذهبنا إلى هاواي منذ خمس سنوات  
في ذكرى زواجنا، وقد نمت كثيرًا وشربت الكحول لأنني لم أكن في  
حاجةٍ لأن أبقى دومًا متيقظًا، واستمتعتُ بمنظر أكواس قُزح وتمشيتُ  
على الشاطئ، ولم أمانع السباحة أو التمارين، لقد أحسبت الأمر حقًا،  
(وبينما يتحدث ويتذكر العطلة استرخى بشكلٍ واضح، وهدأت نبرة  
صوته وكانت عيناه تومضان من آنٍ لآخر وأصبحت تجاعيد جبهته  
أقل وضوحًا واسترخت كتفاه).

وبينما يستحثُّ الميسرُ هانكَ للحديث عن رحلته، لاحظ النفس المسترخية التي يمكن أن نسميها «نفس هانك الهاواوية»، النفس النقيضة صراحةً لأنفس هانك الأولية، والتي وضعها الميسر على الخريطة النفسية في مقابل الأنفس الأولية.

وهنا يمكن للميسر متابعة الجلسة، أو أن يقرر أن المعلومات التي حصل عليها كافية بالفعل. فقد أنشئت الخريطة النفسية بشكلٍ أساسي وهي تحتوي على الأنفس الأولية ممثلة في الدافع والكمالي والمسؤول والحكمي. والدليل على وجود «النفس الهاواوية» والتي تناقض الأنفس الأولية وتشير إلى وجود طاقة مُعادلة للأنفس الأولية. وهناك أيضًا الإشارة إلى وجود نفس «الابن الضحية» والتي ترتبط بنفس الأم المتطلبة في زوجة هانك. بالإضافة إلى هذه المعلومات المحددة، يعرف الميسر أنه دومًا ما يكون هناك طفلٌ هَشٌّ في مكانٍ ما عكس (أو خلف) الأنفس الأولية، وأن هذا الطفل - في حياة هانك - من المحتمل أنه كان متهودًا.

والآن الميسر مستعدٌ لمناقشة بعض هذه الملاحظات مع هانك وبدء عملية الحوار النفسي مع بعض أنفسه الأولية. ونوصي أن تتم مخاطبة الحامي/ المسيطر أو أيٍّ من الأنفس الأولية أولًا. وسيكون من الطبيعي في حالة هانك البدء بالنفس الكمالية. ويمكن للميسر أن يتعمق داخلها بملاحظة كهذه:

«جزء منك يبدو فخورًا بمدى كفاءتك وإتقان عملك، وأنا أودُّ التحدث إليه».

عندما يرتاح كُلُّ من الميسر والشخص في وجود بعضهما البعض، يمكن أن ينبه الميسر الشخص للتغيرات النفسية والجسدية البسيطة التي تشير إلى تفعيل شخصية فرعية جديدة. على سبيل المثال، يمكن للميسر أن ينبه هانك لانتعاشه عند تحدّثه عن عمله «لقد أصبحت أكثر انتعاشًا عندما كنت تتحدث عن عملك، يبدو أن جزءًا كبيرًا منك يستمتع بالعمل فعلاً».

وبينما <sup>ينبه</sup> الميسر هانك هذه التغيرات البسيطة، يتدرب وعي هانك على التعرف على النقلات ما بين أنماط الطاقة. وكلما ازداد وعيه تعلّم تدريجيًا التمييز بين هذه الاختلافات بمفرده دون عون الميسر من خلال أناه الواعية. بالإضافة إلى أن الميسر سيجد أن حساسيته لتغير أنماط الطاقة ستزداد؛ لأن وعيه أيضًا في حالة مستمرة من الاتساع.

## || الفصل الملموس بين الشخصيات الفرعية

عندما يقرر الميسر (بموافقة الشخص) أن يتحدث إلى شخصية فرعية بعينها، فعليه أن يطلب منه أن يتحرك إلى بقعة مختلفة من الغرفة، وقد يكون هذا عن طريق تغيير المقاعد أو مجرد تحريك الكرسي ببساطة. وعلى الشخص - متى أمكن - أن يختار الموقع الجديد. فالشخصيات الفرعية المختلفة تحب أماكن مختلفة. فالطفل الهش سيختار بالتأكيد ركن أريكة (محتضنًا الوسادة غالبًا)، أما الناقد الداخلي فسيختار عادةً موقعًا أو مقعدًا فخماً. وقد يريد الصوت الحَكَمي أن يقف أو أن يجلس بجوار النافذة، فهو يحب بعض المواقع التي يكون فيها أعلى من الآخرين. وقد يريد الصوت الغاضب أن يتحرك جيئةً وذهابًا. وبينما تأخذ الشخصيات الفرعية حصتها من

الأماكن، قد يجد المرء أصوات القوة الانبساطية في أحد جوانب الغرفة والأصوات الحساسة في الجانب الآخر، وربما قد يجد الطفل الهش نفسه محاطاً بالشخصيات الحامية والمدافعة. وقد تحب بعض الشخصيات أن تجلس بالقرب من الميسر، وأخرى تفضل الابتعاد. فبالنسبة إلى البعض يعكس الموقع المختار للشخصيات الفرعية الخريطة النفسية، وذو أهمية لا تُذكر ومتغيرة من جلسة لأخرى بالنسبة إلى البعض الآخر.

ولو كان الشخص غير مرتاح لاختيار مكان جديد لصوت ما، عندها قد يقترح الميسر الانتقال إلى بقعة معينة من دون لفت الانتباه. حيث يمكن لمهمة اختيار «الموقع المناسب» أن تمثل تهديدًا لشخص لديه وعي ذاتي... خاصة في البداية. ولهذا يمكن للميسر مدُّ يد العون بشكل لطيف لتهدئة القلق وبدء العملية. وإذا ما كان الميسر مرحًا ويرى أن الشخص مُستعدَّ للمغامرة، يمكن للأول أن يقترح (بدعابة) قائلاً: «ما رأيك بدلاً من أن نتحدث عن الصوت الذي خططنا للحديث معه، أن نتحدث إلى ذلك الصوت الذي عليه أن يتخذ القرار (الصحيح) عن أين تجلس».

### تيسير الشخصيات الفرعية

على الميسر انطلاقاً من هذه النقطة وببساطة أن يتحدث إلى الشخصيات الفرعية كما لو أنه/ أنها شخص حقيقي، وهذا يصبح أسهل بمرور الوقت وبمدى ملء الصوت لكل أبعاد الشخص الحقيقي. ويمكن للميسر أثناء العملية أن يكون متعاطفاً، ولا يُصدر الأحكام/ لا حكمي، ويسأل متى كان هذا مناسباً، أو ببساطة يستمع



فقط متى كان الصوت ثرثارًا. فالقاعدة الأساسية في الحوار النفسي هي: أيُّ قدرٍ من التقدم مقبول - وأن هناك مشكلات محددة لا يستلزم حلها في جلسة واحدة. وأن الأنا الواعية هي المسئولة عن حل أية مشكلة.

والحوار النفسي - متى تم بشكلٍ صحيح - فهو استكشاف مريح، لكنه يَقطُف في الوقت ذاته. ولا يتطلب مجهودًا عظيمًا. وإذا ما شعر الميسر بالضغط أو الشد، فقد يكون من دواعي الأمان افتراض أن دافع الميسر (أو حلال مشكلاته) قد انضم للعمل. وأن هذا الدافع النفسي (دافع الميسر) قد يكون لديه أجندة معينة، وعاجلاً قد يصبح الحوار النفسي بمثابة صراع قوة بين شخصيتين فرعيتين. وإذا ما تيقظ وعي الميسر لهذا الموقف فمن الممكن التراجع وإجراء حوار داخلي يشبه التالي:

الأنا: هناك شيء خطأ. فأنا أدفعه بشدة، ما الأمر؟

المعالج الداخلي (مستفيدًا من مشورتي الإدراك): أنتِ تحاولين بشدة، وتحاولين إنجاز عمل «مهم» وأنتِ تفعلين هذا بسرعة لأنك تريدن ترك انطباع جيد... فقط استرخي.

الأنا: من الصعب فعل هذا بينما يعمل الدافع.

المعالج الداخلي: فقط أطلقني سراحه؛ فصوت غضب العميل لا يمكنه أن يخرج الآن لأن الحامي/المسيطر يمنعه. لكن ماذا عن ترك هذا وتفقُّد الأمر مع الحامي/المسيطر لاكتشاف السبب وراء ذلك وما قواعده الخاصة؟

وعند هذه النقطة قد يقول الميسر للشخص: «جزءٌ منك غير سعيد بالتحدُّث إلى صوت الغضب، دعنا نتحرك ونرى ما الذي يود قوله». ومن هنا ينتقل التركيز إلى الصوت الجديد، ويقوم الميسر (بمساعدة مستوى الإدراك) بالتحرُّر من الحاجة إلى إنجاز شيء رائع، من خلال الكشف عن صوت الغضب، والبدء في التحرك في اتجاهٍ مختلف.

منهج الحوار النفسي كما أسلفنا القول، يُعدُّ بمثابة عملية «إعادة تشكُّل» بالنسبة إلى الميسر وللشخص، وللمتابعين، ونحن لا نستثمر الكثير من الطاقة في استجلاب صوت معين... وهذه هي الطريقة المثلى. وكما هو الحال في عملية الوضع، فالطبيب هناك لا يحاول جذب رأس الطفل من أجل إخراجه من الأم، وبالمثل هنا دور الميسر، فيجب عليه أن يتصرف كقابلة جيدة يمكنها أن تساعد ببساطة وبخفَّة متى تطلَّب هذا.

وحيث أن المثاليات كما هي، وأنها كبشر نسقط أحيانًا في فخَّ الكمال. لذا؛ إن كنتَ تقوم بدور الميسر وقمت بتحديد نمط معين، عندها سيقوم دافعك بالدفع بشدة كبيرة؛ لذا فقط تعامل مع هذا الأمر ببساطة وكأنه جزء من العملية... تراجع قليلًا واستشر إدراكك كما اقترحنا سابقًا. وإذا لم يجررك هذا من الحاجة لدفع هذا الصوت حالًا وتمامًا، يمكنك إعادة الشخص إلى وضع الأنا ومناقشة هذا التبادل. وهذا أيضًا يتطلب قدرًا من الإدراك والموضوعية.

وإذا بقيتَ عالقًا في صراع القوة هذا بالرغم من تجربة هذه الاقتراحات، تقبَّل حقيقة أنك عالق، ولا تلمَّ نفسك، وأنه العمل ببساطة وبأسرع ما يمكن واستخدام هذه التجربة لتعرف إلى نفسك

أكثر. وقد تجد فيها بعد شخصًا ما يمكنه التعامل مع الأصوات بداخلك التي علقت في عملية التبادل.

وإن كنت تعمل مع زوجك أو مع صديق مقرب يمكنك تفسير ما حدث وأن تجرب عكس الأدوار، بأن تجعل الشخص الآخر هو الميسر، وأن يعمل هو مع الصوت الذي نشط بداخلك. ونقترح أن يحدث عكس الأدوار هذا في مناخ آمن ومناسب - عندما يشعر كلاً الطرفين بالارتياح تجاه الآخر، وأنها مشتركان في استكشاف متبادل. وإن كان صراع القوة هذا أمرًا جوهريًا ومهمًا، يمكن عندها الاستعانة بطرف ثالث لتخطي هذه العقبة.

الأمر المثير في كل هذا أنه لا يوجد شيء خطأ! فكل محاولة... وكل عملية تيسير صعبة... وكل منعطف خطأ هو مصدر للنضج. فكل شخص لديه أمر ما نعلمنا إياه - وكل شخص يمكنه أن يضيف إلى إدراكنا جديدًا عن كيف نسير في هذا العالم.

## فصل الشخصيات الفرعية عن الأنا الواعية

يجب علينا لفصل الشخصيات الفرعية عن الأنا الواعية تشجيع كل صوت بداخل الشخص للتحدث وكأنه كيان مستقل. وهذا الأمر مهم جدًا خاصة في المراحل الأولى من عملية الحوار النفسي عندما يقول الصوت بثبات: «أنا» عند التحدث عن موقف ما في حياة الشخص. فقد يقول الصوت: «أنا ذهبت إلى حفلة الليلة الماضية، وقابلت امرأة جميلة، لكنني شعرت فجأة أنني غير كافٍ». عندها يقوم الميسر بفصل أفعال الشخص عن ردّة فعل الصوت ويقول: «تقصد أنك ذهبت إلى حفلة وقابلت امرأة جميلة... وأنت بدأت تشعر بأنك غير كافٍ، صحيح؟»

أحياناً لا يمكن الفصل حتى بعد تدخلات كثيرة كهذه. ولكن لو أن باقي الأمور تسير على ما يُرام، والشخص يبدو أنه يستطيع أن يميز ما بين الشخصيات الفرعية والأنا الواعية، فليس من الضروري الإصرار على هذا الفصل. ويمكن للميسر ببساطة الاسترخاء وإكمال العملية مع الحرص على التمييز بين الشخصيات الفرعية والأنا الواعية لدى الشخص. ويمكن تعزيز هذا التمييز بالإشارة إلى المواقع التي اتخذتها الأصوات المختلفة في الغرفة بينما تتحدث (بمَن فيهم الأنا الواعية).

فالأنا الواعية لها موقعها الخاص المميز بوضوح عن باقي الشخصيات الفرعية. لذا؛ علينا العودة بعد كل جلسة للأنا الواعية في موقعها الخاص. وأن يناقش الميسر والشخص حول الجلسة بالطريقة التي يفضلونها. وهذا بدوره يضيف إلى عملية التمييز بين الأنا الواعية والأصوات الفرعية، ويضمن استعادة الشخص لوظيفة الأنا العادية.

## || البقاء بلا أحكام

إنه لمن المهم أن نبقى بلا أحكام (لا حكميين) عند ممارسة الحوار النفسي. لأن هذه الأصوات كما الأشخاص: فإذا كان الميسر منفتحاً حقيقياً ومهتماً، فسوف تزدهر. ولو شعرت بعدم التقبل أو الرفض، فسوف تنسحب أو ربما تهاجم. وفي الحقيقة ربما تكون هذه الأصوات أكثر حساسيةً لأحكامنا منّا شخصياً.

ومرة أخرى ولأننا في النهاية بشر، ربما سنصدر أحكامًا على صوتٍ ما من آنٍ لآخر، لكن ما إن يحدث ذلك حاول أن تصبح مدركًا له وتفقد حكمك لاحقًا. وإن كان حكمك قويًا ولا تستطيع أن تنفصل عنه، توقّف وعُدْ إلى موقع الأنا. وإذا تعذر كل هذا، على الأقل لا تنتقد أي صوت؛ لأن هذا سوف يُنهي أي تواصل ويدفع الشخص إلى إنهاء العمل.

قد تكتشف الشخصيات أحيانًا في عملية الحوار النفسي أنها تؤدي الشخص نفسه أو من حوله/ حولها. لذا؛ من المفيد عند التحدث إلى هذا الصوت مناقشة هذا الأذى بموضوعية وتحديد ما الذي يشعر به هذا الصوت حيال ذلك. مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المناقشة حساسة جدًا؛ لذا تأكد من كهادي الأحكام، وإنما هو مجرد استطلاع للأمر وفضول. فتفاعل كهذا يمكنه أن يجلب قدرًا من الاستبصار المفاجئ.

دعونا نر ماذا يحدث عندما يستجوب الميسر الصوت النقدي:  
الميسر: كنت أتساءل كيف تشعرين تجاه جانيت. فأنتِ تنتقدينها طوال الوقت حيال مظهرها وقلة إنجازاتها، وكل مرة تقولين فيها شيئًا تتجمد ولا تستطيع أن تفعل شيئًا.  
الناقدة (بغل): أنا لا أهتم، ومن الأفضل لها أن تموت على أن تحيا في هذا النظام غير المتقن. أنا أزدريها، وبصراحة لا أهتم حتى لو قتلتها، فهي جبانة وتستحق الموت.

وهنا منح الميسر شخصية جانبية ناقدة الفرصة كي تكشف عن عمق كراهيتها ومدى طاقتها الكامنة المدمرة - وهذه معلومة مهمة لإدراك جانبية. ولو أن الميسر كان حكيمًا لرأى الصوت الناقد السؤال وكأنه هجوم، وكان من المحتمل جدًا أن يقوم بحجب المعلومات عنه.

نتفاجأ أحيانًا بالدوافع والمشاعر التي يكشفها صوت ما عندما نمتنع عن إصدار الأحكام ونكتفي بالأسئلة. ولدينا الآن صوت نقدي آخر يُشبه نفس السؤال الموجه إلى ناقدة جانبية:

الميسر: أخبريني كيف تشعرين تجاه فرانسيس. إنها تثير غضبك بشأن كل شيء، ويبدو وكأنك تشلين حركتها لدرجة أنها لا تستطيع إنجاز أي شيء.

الناقدة: حسنًا. إنها تستحق كل ما أقوله (وقفه... صمت طويل... ثم انفجرت بالدموع). أنا فقط لا أريد أن يقلل أحد من شأنها، ووجدت أنني لو انتقدتها أولاً، سوف أمنعها من ارتكاب الأخطاء. وبهذا لن يقلل منها أي شخص آخر. أنا حقًا لا أكرهها. ولم أكن أعرف أنني أؤذيها كثيرًا. فأنا لا أفكر أن هذا الأمر يمكنه أن يؤذيها هكذا عندما أنتقدها.

وهنا لدينا مفاجأة من أعظم المفاجآت التي غالبًا ما تحدث في هذا الحوار. فقد وجدنا بالتجربة والوقت أنه عندما نفتح على كل الاحتمالات، لن يكون هناك سقف متوقع لما يمكن أن يحدث.

إنه لمن الصعب البقاء منصفين في وجه الصراع ما بين طاقة الحامي/المسيطر وطاقات الحرية والتعبير، فمثلًا ينحو الناس في



حركة الإمكانيات البشرية - تحديداً - إلى الميل نحو التميز بالأصوات التي تريد الحرية والتعبير العاطفي والإبداعي والحدود الجديدة. في حين تُرى طاقة الحامي/ المسيطر مقاومةً وسلبيةً ومُثَبِّطةً لتطوُّر الوعي. وما يحدث عندها هو أن طاقة الحامي/ المسيطر قد أصبحت - عملياً - نفساً منبوذةً نتيجة لذلك. حيث يحاول العديد من أولئك الناس جاهدين أن ينضجوا وينموا ويتغيروا - ومن خلال هذه العملية هم في الواقع ينكرون طاقة المسيطر لديهم، وبهذا يفقدون التوازن الذي تمنحه إياهم هذه الطاقة.

ولهذا من المهم تقدير كلا الجانبين في عملية الحوار النفسي، فإذا كان الميسر متميزاً بالتحرُّر والقدرة على التعبير، سيتم دعم هذا الجزء، وتجاهل اتجاه الحامي/ المسيطر أو على الأقل لن يُقدَّر. وهذا بدوره سيدفع الحامي/ المسيطر إلى الانكماش والعمل في اللاوعي. لذا يحدث انقسام ما بين السيطرة والحرية، مع شعور الحامي/ المسيطر بالإهانة والرفض والغضب الشديد. وعلى الجانب الآخر إذا ما شعر الحامي/ المسيطر بالتقدير، فإنه سيقبل الميسر وبالعملية وسيُفتح تدريجياً كما الزهرة وسيُعاد تشكُّله بطريقة طبيعية وصحيحة.

## | استرخِ وخذ وقتك

كما قلنا سابقاً فالشخصيات الفرعية تشبه البشر فهي تحب أن تشعر بأننا نمنحها الاهتمام كاملاً مع منحها وقتاً كافياً للتعبير عن نفسها؛ لذا امنحها الوقت الكافي لتظهر متى أمكن. فقد يحتاج الميسر إلى البقاء في هدوءٍ لبعض الوقت قبل حتى أن يتحدث الطفل المهش. ووجد أن الأصوات التي تستغرق أربعين دقيقة لتتكشف كاملاً -

في الغالب - هي أهم جزء من الشخصية... لذا ادفع دافعك جانباً  
وتحلّ بالصبر.

ومع ذلك كُنْ يقظاً فبعض الأصوات لا تحب أن تبقى كثيراً في  
الحوار. وسيخبرونك على الأرجح أنهم أنكروا عملهم وسيختفون  
في الحال. فقد يقول الطفل الهش: «أصبح البقاء هنا يؤلم كثيراً وأودُّ  
الرحيل الآن». وقد يقول الدافع بحدّة: «ها قد تم الأمر وقلت ما  
ينبغي عليّ قوله، اذهب الآن وتحدث إلى غيري».

### || ملاحظة التغيرات في أنماط الطاقة

تعدُّ كل شخصية فرعية نمط طاقةً مميزاً - فكل شخصية لديها  
تعبير وجه، ووضعية، ونبرة صوت مميزة، وكل شخصية تخلق حالةً  
من ترددات الطاقة المختلفة حولها. وعندما شاركنا في منهج الحوار  
النفسي كميستريين أو كأفراد، زاد وعنا بطبيعة هذه الأنماط. وقريباً  
سيصبح المعالج المتمرس لهذا المنهج خبيراً في التقاط النقطات بين  
أنماط الطاقة، حتى وإن ظلت الكلمات كما هي. فنحن شغوفون  
بمقولة «ليس الأمر بما يُقال، وإنما بمن يقوله». وهذا موضح جلياً  
في الحدث التالي:

زارتنا صديقة ذات تسعة عشر عاماً من نيويورك، وأخذناها  
لتناول العشاء، وطلبنا جميعاً مشروباً كحولياً وسألها النادل عن بطاقة  
الهوية، فردت بثقة كبيرة: «لم أحضرها معي، لكنني في التاسعة عشرة  
لذا يمكنك أن تأتي لي بمشروب». وعندما غادر أخبرناها ضاحكين  
أن السنَّ القانوني في كاليفورنيا هو الواحد والعشرين وليس ثمانية  
عشر كما في نيويورك، وبناءً عليه افترضنا أنها لن تحصل على المشروب،

لكن ولدهشتنا أحضره لها. فنمط الطاقة الذي تحدثت به كان لديه  
سُلطة أقوى من سُلطة الكلمات التي قالتها.

\*\*\*

نصبح أكثر وعيًا بهذه الأنماط المتغيرة عند العمل كميكرين في  
منهج الحوار النفسي، وننبه الشخص إلى التغيرات الحادثة عندما  
تطغى إحدى الشخصيات الفرعية. ونطلب من الشخص أن يغير  
موضعه، ونوجه أنفسنا نحو كل صوت جديد. وبهذه الطريقة يمكن  
لإدراكنا أن يتعلم التعرف إلى الأصوات المختلفة، وأن يتعلم أيضًا عن  
تدفق الشخصيات الفرعية - بأن يرى كيف استبدل النمط الغاضب  
نمط الطفل المتأذي، والذي استبدل بالأب المنسحب وهكذا.

وكثيرًا ما تقدم مجموعة من الشخصيات - التي لديها نفس نمط  
الطاقة - نفسها كصوت واحد، فربما مثلًا يظهر (الناقد - الدافع  
- الكمالي) معًا. وللتبسيط، قد لا يختار الميسر فصلهم وخاصة في  
الجلسات الأولى. وهذا خيار شخصي يختلف من موقفٍ لآخر. وقد  
يُبدل مجهود لفصل هذه الطاقات المنفردة إذا ما ظهر هذا التجمُّع مرة  
أخرى.

وبهذا يختبر كلُّ من الميسر والشخص تجربة الاتساع الهائل في  
مستويات إدراكهما، كلما أصبحت أكثر حساسيةً للعبة ظل الشخصيات  
الفرعية داخل الشخص الواحد. وهذا يشبه عرض لعبة الظل التي  
فيها يتغير مظهر الطبيعة بينما يمرُّ السحاب من فوق الرؤوس.

يضع منهج الحوار النفسي الشخص في حالة متغيرة أو غير معتادة من الوعي. حيث يتنحى جانباً كل من الأنا الواعية والهامي/ المسيطر - المهيمنين على الوعي عادةً - مؤقتاً، وتُمنح الفرصة لأنماط أخرى للتعبير عن نفسها كاملة. وتصبح حالة الشخص عندما تتعمق شخصية فرعية ما - شبيهة بحالة شخص تحت تأثير التنويم المغناطيسي؛ لذا على الميسر أن يبقى يقظاً ولا يدع انتباهه يتشتت.

وعند أخذ هذا في الاعتبار سيصبح الميسر حذراً تلقائياً عند التعامل مع أي صوت، مع تجنب المقاطعات قدر الإمكان. حيث يصبح الشخص في حالة حساسية للغاية وتصبح التدخلات، كالمكالمات الهاتفية أو محادثة الآخرين، مُنقّرة ومزعجة جداً.

وعلى الميسر أيضاً أن يأخذ حذره بالأدع الشخص بمفرده عندما يكون متعمقاً في صوت ما، فالأمر أشبه كثيراً بترك الشخص منوماً مغناطيسياً. وفي حالة الطوارئ خذ الوقت المناسب لإعادة الشخص لوضع الأنا الواعية، مع توضيح تفاصيل الظرف قدر الإمكان؛ وذلك للتأكد من أن الشخص قد استقر في وضع الأنا الواعية قبل المغادرة. مع إخباره بالمدة التي ستتغيبها ثم جهز الترتيبات لاستكمال استكشافك عند عودتك.

تعدُّ طريقة ختام الجلسة نقطة حرجة كون الشخص في حالة متغيرة من الوعي خلال جلسة الحوار النفسي؛ لذا من المهم إعادة الشخص إلى حالة الوعي المعتادة. وفيما يلي بعض الاسترشادات لإنهاء الجلسات الفردية:

حاول - متى أمكن - إنهاء الجلسة بإحدى الأنفس الأولية قبل العودة إلى وضع الأنا. مع الأخذ في الاعتبار دائماً أن الحامي/المسيطر والأنفس الأولية هم المسؤولون عن إدارة حياة الشخص، وسيستمرون على هذا المنوال إلى أن تظهر أواعية يمكنها تويي الأمر. حيث إن استمرارية العمل مع الأنفس الأولية تمهد لعملية الحوار النفسي وتبقيها آمنة. ومع تبديل حالة الوعي **تتعطل** وظيفة الأنفس الأولية لمدة من الزمن، وتتخلى عن قبضتها على وعي الشخص عندما يدخل في حالة مختلفة من الوعي. ولتيسير عملية إعادة الشخص إلى حالة الوعي المعتادة، عد إلى النفس الأولية وأسألها عن شعورها تجاه هذا العمل، مع مراجعة ما حدث خلال الجلسة ومساعدتها لاستعادة اتزانها **مجدداً**.

العمل مع الإدراك (خلافًا للأنا) يمهّد ويوازن الشخص أيضًا. ولفعل هذا يُطلب من الشخص أن يقف إلى جانب الميسر، ويواجه الأنفس المتعددة (يمكن تطبيق نفس الأمر مع أولئك الذين يمارسون التأمل، باقتراح ذهاب الشخص إلى مساحة تأملية كي يشهد الأنفس المتعددة). ويمكنك فعل هذا سواء بعد العمل مع أنفس عديدة ومختلفة، أو بعد مقابلة كل نفس مستقلة. ويمتلك الخيار الأخير ميزة أنه يساعد الميسر والشخص للتمييز بوضوح أكبر بين الأنفس المختلفة التي يقابلونها. وعند انتهاء الحوار الأخير يمكن للميسر تلخيص كل العمل الذي تم في الجلسة.

فمستوى الإدراك هو مستوى الاستبصار حيثما يرى الناس وبشكل أوضح العملية التي تدور بداخلهم، وانفصالهم عن الأنفس المختلفة. حيث يساعد وقوف الشخص ومواجهة الأنفس المختلفة ثم تلخيص العمل، في تجميع الأشياء معًا وتوفير أرض صلبة للعمل. لذا من المهم إتاحة وقت وفير لهذه العملية.

يمكننا عند تلخيص العمل لمستوى الإدراك أن نختار إتاحة تجربة الأنفس مباشرةً للأنواعية كي تشهد وجودها، ثم يعود الشخص إلى المقعد الذي كانت تحتله الأنا في الأصل. وهنا يقترح الميسر أن يستشعر الشخص الأنفس المختلفة، بالإضافة إلى أن يدرك وجودهم على سبيل المثال، لنفترض أن الميسر قد عمل مع نفس قوة عدوانية ونفس حساسة داخل رجل، وبعد انتهاء العمل وعودة الشخص إلى الأنا الواعية. قد يقول الميسر ما يلي:

الميسر: سوف أمنحك الآن فرصة اختبار هاتين النفسين المختلفتين بينما أنت في موقع الأنا الواعية، يمكنك أن تشعر بهما على جانبيك؟

الشخص: نعم أستطيع (إذا قال لا، هذا يعني أن الفصل بينهما لم يكن كافيًا لإكمال هذه الخطوة).

الميسر: حسنًا.. أريدك الآن أن تسمح لنفس القوة بالظهور - كما سمحت لها سابقًا - لكنك الآن متحكّم بها بدلًا من أن تتحكم هي بك.



يستدعي الميسر عند هذه النقطة قوّته (قوة الميسر) لدعم نمط القوة البازغ، مع أن الأمر عادةً لا يتطلب جهدًا كبيرًا عند التعامل مع نفس أولية تمييز بها الأنا. ويمكن للميسر بعدها بدقائق - متى شعر أن الشخص يشعر بها فعلاً ويعبر عن هذه الطاقة - أن يطلب منه مغادرة هذا النمط والعودة إلى الأنا الواعية. ويبقيان عند هذه الخطوة للحظة، ثم يقترح الميسر على الشخص أن يسمح للنفس الحساسة بالظهور. وربما يتعيّن على الميسر مساعدتها في الخروج بسبب تبدل الشخص لهذه الطاقة. فيقوم الميسر بهذا عن طريق التواصل مع نفسه الحساسة، وهذا يساعد على حثّ هذه الطاقة داخل الشخص؛ وهذا ما يُسمّى بـ «الحثّ النشط». وتعدّ هذه العملية ضرورية حتى يصبح الشخص قادرًا على الوصول إلى الطاقة المتبوذة مباشرةً. وعندما يُبقي الشخص على النفس الحساسة لدقيقة أو ما يقرب، يطلب منه الميسر أن يحررها وأن يعود إلى الأنا الواعية، ثم تتكرر العملية مرةً أخرى. لا يجب بالضرورة أن تُطبق هذه العملية مع كل شخص أو كل مرة مع الشخص نفسه. فالأمر يستلزم شخصًا لديه خبرة واضحة عن الأنفس المختلفة، وبدأ يستشعر بأن كل واحدة من هذه الأنفس هي تكوين طاقة حقيقي. وتكمن ميزة هذه العملية في أنها تُدعم الأنا الواعية وتمكّنها من اكتساب قدرٍ من السيطرة على هذه الأنفس المختلفة.

\*\*\*

التعامل مع كل نفس هو دومًا عملية ذات خطوتين؛ الأولى: «التعرُّف» وفيها تبدأ الأنا الواعية بالانفصال؛ وبالتالي يمكنها التعرُّف على أي نمط معين. ومن ثم يفضي هذا التعرف أخيرًا إلى الخطوة الثانية: وفيها يطور الشخص القدرة على اختيار كيفية توظيف هذه الطاقة. ولهذا تحديدًا نعمل مع الطاقات في حالة الأنا الواعية.

أخيرًا، لا بُدَّ من توافر وقتٍ كافٍ للميسر وللشخص للتأكد من وجود تواصل جيد، ومراجعة أي أمور عامة أو تفاعلات بحاجة إلى المشاركة بينهما. فقد يختبر الشخص أحيانًا حالة متغيرة جدًا من الوعي. وفي هذه الحالة وبالإضافة إلى الخطوات الأساسية السابق شرحها لإنهاء الجلسة، قد يقترح الميسر ألا يدخل الشخص حالًا في الروتين اليومي؛ حيث إن تجربة من هذا النوع من الأفضل أن يتبعها فاصل من الهدوء، أو فنجان شاي أو قهوة أو جولة سير. فهذا هو وقت تذوق التجربة. ولدواعي السلامة يُفضل تجنب القيادة أو الأنشطة التي تتطلب التركيز حتى يستقرَّ الشخص تمامًا.

ويُرجى الأخذ في الاعتبار أن هذه الإجراءات ليس الغرض منها أن تُطبق بحذافيرها، وإنما هي استرشادات متوافرة؛ حيث يمكننا كميسرين أخذها في الاعتبار عندما نتخذ قراراتنا عن ماذا سنفعل تاليًا، فلكلِّ شيخٍ طريقة. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل منهج الحوار النفسي حيويًا وفعاليًا.

يمثل العمل مع الطاقات الشيطانية حالة خاصة تتطلب أعظم وعي ومهارة من جانب الميسر. فالطاقات الشيطانية طاقات طبيعية/ غريزية قد نُبذت على مدار الوقت وأصبحت مُدْمرة، ويمكن لهذا التدمير أن يوجّه ضد الشخص، أو من خلاله أو ضد الآخرين. وستكون لدينا الفرصة من خلال العمل مع الطاقات الشيطانية واكتساب قدر من الفهم لمعرفة لماذا أصبحت سلبية ومؤذية هكذا؛ لإعادة تشكيلها عودةً إلى خانة الطاقات الطبيعية/ الغريزية الأصلية التي كانت تنتمي إليها قبل قمعها.

وهناك مبدأ أساسي يُطبق عند التعامل مع الطاقات الشيطانية: يجب أن تكون الأنا الواعية حاضرة وفاعلة، مع ضرورة الفصل الواضح بينها وبين الأنفس الأولية المسثولة عن نبذ هذه الطاقات. ويجب أن يكون لدى الميسر فهم واضح لماذا نبذت الأنفس الأولية هذه الطاقات الشيطانية، وفيما بعد مساعدة الشخص على فهم هذه الأسباب. بالإضافة إلى أنه ما إن تتكشف الأسباب... يجب احترامها.

قد يكون من العسير مقاومة الأشخاص الذين يريدون العمل مع طاقاتهم الشيطانية، وقد ينجر الميسر بسهولة مع هذه الطاقات التي على أهبة الاستعداد كي تحترق حياة الشخص. ومع ذلك إن لم تكن هناك أنا واعية متوافرة، فمن ذا الذي سيتعامل مع هذه الطاقات عندما تحترق حياته؟ فهي قد نُبذت في بادئ الأمر لأنها خطيرة... وهي لا زالت كذلك.

فِيخَفَّف وجود الأنا الواعية من هذا الخطر، فهي منفصلة عن الأنفس الأولية وتحتزم نظامها، وهي أيضًا مُعدَّة للتعامل مع الطاقات الغريزية المنبوذة مع الاستمرار في احتضان الأنفس الأولية. وهذا هو المدخل الذي نؤسس به للعملية ونُبقي به على الطاقات الشيطانية تحت السيطرة.

والإجراء الوقائي الآخر الذي نُوصي به بشدة هو ألا يقوم بتيسير هذه الطاقات مُيسَّر لم يَقُمْ باستكشاف هذه المناطق في نفسه أولاً. وهذه النصيحة مهمة وصادقة عند العمل مع الأنفس الأخرى أيضًا، لكنها ذات أهمية وعلاقة خاصة عند العمل مع الطاقات الشيطانية على وجه الخصوص.

## || الحوار النفسي ليس بديلًا عن التعاملات الشخصية

يُعدُّ منهج الحوار النفسي أداة لاستكشاف الشخصيات الفرعية وزيادة الوعي. ومع أننا نشجع استخدامه في العلاقات المقربة ومع الأصدقاء، لكنه ليس من المقرر أن يكون بديلًا عن التعاملات الإنسانية. فإذا كانت هناك مشاعر قوية بين الشخص والميسر - خاصة تلك السلبية والحكمية منها - لا نحاول «حلها» باستخدام الحوار النفسي. بل تحدَّث إليه مباشرة عن تلك المشاعر «لتصفية» هذه المشاعر السلبية، أو استعن بطرف ثالث إذا لم تستطع تجاوزها.

ويجب أن يتم الحوار النفسي فقط في مناخ من الثقة والاحترام المتبادل، فالشخص يحتاج إلى أن يشعر بالأمان بأن العملية ستكون موضوعية وخالية من الأجنادات الخفية والتلاعبات. ويُعد استخدام

الحوار النفسي لإثبات نقطة معينة ليس بالفكرة الجيدة؛ لأن الأنفس الأخرى حساسة للغاية تجاه هذه التلاعبات.

## || تسجيل الجلسات

يجب كثيرًا ممن يعملون بالحوار النفسي تسجيل جلساتهم بالصيغة الصوتية (شرائط). وهذا يمكن أن يكون ذا قيمة كبيرة لأن الشخص قد لا يتذكر الكثير بعد جلسة الحوار النفسي. ونحن لسنا هنا بصدد التوصية بفعل هذا تحديدًا؛ وإنما نعرض الأمر ببساطة وأن هذا يحدث عادةً مع نتائج جيدة.

ويُعد التسجيل بصيغة الصوت والصورة (الفيديو) أيضًا فعالًا؛ لأنه يكشف التغيرات الكبيرة التي يمكن أن تحدث بينما تظهر أنفس مختلفة. فيمكن لعرض الاختلافات بين أنماط الطاقة الرئيسة التي تظهر في العملية أن يكون تجربة قوية في حد ذاته.

## || مستوى إدراك الوعي

ناقشنا سابقًا مستوى إدراك الوعي وأهميته. ونحن الآن بصدد استكشاف طرق لزيادة هذا المستوى. فيمكن للتأمل أن يكون وسيلة فعالة جدًا لزيادة الإدراك بالإضافة إلى الحوار النفسي؛ لأننا في حالة التأمل نشاهد أفكارنا ومشاعرنا وهي تتدفق، وبهذا يتطور الإدراك تدريجيًا.

ومن المهم التمييز بوضوح بين الإدراك وبين الحامي / المسيطر - تلك النفس التي وببساطة تحب التنكر في حالة إدراك موضوعي. ويُعد إدراكنا - سواء ازداد من خلال التأمل أو الحوار النفسي - حالة

صافية من التجلي والشهود، وهو لاحقٌ، ولهذا هو قادر على النفاذ إلى كل جوانب أنفسنا باتزان. فهو منفصل عن أفكارنا ومشاعرنا وقيمتنا وكذلك عن أنفسنا الفرعية والطاقات التي تمثلها.

ويقدم لنا الحوار النفسي طريقة ملموسة لزيادة مستوى الإدراك والتمييز بوضوح بينه وبين باقي مكونات الوعي الأخرى - في حالة وجود مساحة كافية له وحده. وكما أوضحنا سابقاً في قسم «الاسترشادات» بأن يقف الشخص بعد إنهاء الجلسة إلى جانب الميسر، مواجهاً الأنفس المختلفة التي كان لديها فرصة التحدث؛ لأن هذا يعطي الشخص نفس وجهة النظر الموضوعية التي لدى الميسر. ويُسمى هذا الانتقال «موضع الإدراك».

وبينما يقف الشخص في موضع الإدراك هذا، يلخص الميسر ما أنجز من العمل. وقد يقدم الميسر المتمرس الخبير ذو الفهم الواضح لحركية/ دينامية النفس تحليلاً مفصلاً وواضحاً عن التفاعل الحاصل بين الأنفس المختلفة وبين الأنا. في حين أن الميسر الأقل خبرة قد يلخص الأمر بطريقة أقل شمولية. وكلما ازداد الإدراك وخبرة الأنفس، زادت القدرة على الفهم والتواصل مع التفاعلات الدينامية داخل النفس. ومن المهم ألا تشعر وكأنك مقيد بما كان من حديث قد قيل.

ونفضل أيضاً أن يظل الشخص صامتاً في حالة الإدراك؛ لأن هذا سوف يساعد على فصل مستوى الإدراك عن الأنا الواعية. فنحن نتحدث عندما نكون فقط في حالة الأنا الواعية، وفي اللحظة التي نستخدم فيها اللغة من الصعب أن نبقي في مستوى الإدراك.



غالبًا ما نُسأل «إذا كان لدينا ميزة الإدراك، كيف يمكننا امتلاك أنا؟».

يجب علينا تذكُّر أن الإدراك ليس حالة فعل (action state)، فهو ليس الموضوع الذي نتخذ فيه القرارات. وإنما يمنحنا الإدراك هبة أن نكون قادرين على التراجع عن أية تجربة/ خبرة، أو فكرة أو تصرف وأن نشهده. لكن ليس له تأثير فعَّال (active influence)، وعلى أحدهم أن يستقبل هذه المعلومات ويقرر ماذا سيفعل بها؛ ولهذا نحتاج إلى أنا مستمرة في عملية زيادة الإدراك.

بعض أجزاءنا منوطة بالاختيار في هذه الحياة، كما يعلمنا الحوار النفسي، وأن الخيارات بشكل عام تتخذها الأنفس الأولية التي تتميز بها الأنا. وبينما تنفصل الأنا عن الأنفس المختلفة، فإنها تصبح أكثر خبرةً ووعيًا بها ومنفصلةً عنها في الوقت ذاته. ويخلق هذا المزيج الممتد من الإدراك والخبرة ما يمكن أن نسميه «الأنا الواعية» - ذلك الجزء الوحيد من الوعي الذي من المحتمل أن يصبح مُدرِّكًا، ويحتضن كل أنفُسنا. وبهذا تطوَّر الأنا الواعية بمرور الوقت خيارًا حقيقيًا فيما يخص ما تودُّ وما لا تود فعله.

ونحن نُقدِّر في منهج الحوار النفسي الفرق بين الإدراك وبين الأنا الواعية عن طريق منح كلٍّ منهما مساحة منفصلة، ومعاملة مختلفة. فيمكننا أن نطلب من الشخص الذي سبق له ممارسة التأمل، عندما يكون في حالة الأنا - أن يدخل في فضاء التأمل، حيثما تتم مراجعة الإدراك. وقد وجدنا أنه حتى مع مَنْ يمارسون التأمل فإن

الوقوف في موضع الإدراك والفصل الملموس للإدراك عن الأنفس الأخرى والأنا الواعية مهم وقيّم جدًّا.

ومع ذلك يجب علينا أن نحرص على ألا ندعَ الحوار النفسي جامدًا وثابتًا، ولو شعرت كميّس بالحاجة إلى وقوف الشخص في كل مرة حتى وإن بدا ذلك غير مناسب فافعل، وإلا عندها يمكن للعمل أن يصبح مُصطنعًا ومُملًا. لذا يجب علينا التأكيد مرة أخرى أن الميسر الخبير يطور أسلوبه الفريد حتى يظل العمل حيويًا وفعالًا.

إن أصعب التفريقات صنعًا في الحوار النفسي تلك التي ما بين مستوى الإدراك، والأنا الواعية، وبين الحامي / المسيطر أو نفس أولية أخرى. لنفترض على سبيل المثال أن الحامي / المسيطر يعمل بالدرجة الأولى من خلال ذهن الشخص، وهذا الذهن جاهز للتنكر بمظهر الإدراك وادّعاء شهود أيا ما يحدث. لذا؛ سيكون من الضروري في هذه الحالة التحدُّث إلى صوت الذهن الحقيقي حتى يتسنى للإدراك أن ينفصل فعليًا عن نظام النفس الأولية تلك. لأنه ومن دون هذا الانفصال ستظل الأنا الواعية عقلانية؛ لأن خبرتها الإدراكية متمثلة في الذهن العقلاني وليس الإدراك الحقيقي.

وغالبًا ما يكون الحامي / المسيطر خليطًا من الذهن ونفس مختصة بالسيطرة. فهناك النمط «المُلاحِظ» بشكلٍ ما داخل كل منا - فهو يجرسنا ويحمي هُشاشتنا. أما مستوى الإدراك فلا يحمي أي شيء؛ فهو غير عقلاني ولا عاطفي، وإنما هو ببساطة منفصل عن كل الأنفس، ويمتلك ميزة اللاحِكميّة التي تمنحه نقطة أفضلية يرى من خلالها كل جوانب الحياة. وعندما تبدأ هذه النقطة باستبعاد أنفس أخرى أو

الحكم عليها، سنعرف عندها أن الحامي / المسيطر أو أي نفس أولية أخرى قد سيطرت على الوضع بشكلٍ ما.

كل جلسة حوار نفسي تضيف - سواء للشخص أو للميسر - قدرًا من المعلومات لمستوى إدراكنا، وبهذا يزداد وعينا. فكل «مُنْعَطَف خطأ»، وكل صراع قوة، وكل حُلْم عملنا على تحقيقه أسهم في فهمنا ونضجنا. وكلما طَوَّرنا إدراكنا، أصبحنا ماهرين في استدعاء الإدراك إلى حياتنا اليومية، وتمكَّنَّا من تعلُّم وضع أنفسنا في مستوى إدراكنا عندما نشعر بقوة أو ضعف صوت ما داخلنا، وبهذه الطريقة نتراجع خطوة ونفكر بموضوعية في هذا الصوت، ويمكننا أيضًا من خلال هذا المنظور أن نحدد نقاط هذا الصوت الفعَّالة، ونقرر كيف نفصل عنه بأفضل وسيلة. على سبيل المثال: يمكن لدافعنا (pusher) أن يزعجنا لإنجاز عمل مشروع ما، وربما يكون معه حق - لأننا قد نحتاج لتشجيع أنفسنا - لكن لا يجب علينا أن نتميز به حصرًا، ولا يجب علينا أن نتوتر ونحزن بينما نأخذ وقتنا للاسترخاء قبل البدء في المشروع. كل غزوة في الإدراك تقويه وتزيده، ويمكنها أن تبعث على السرور أيضًا. فالدخول إلى الإدراك أشبه بوضع يد باردة على جبينٍ محموم، وهذا يمنحنا إحساسًا مريحًا وهادئًا ومنعشًا. فإن لم يكن كذلك وشعرنا باللوم والضغط، عندها يمكننا الافتراض - لغرض الأمان وبمتهى الأريحية - أننا نتعامل مع الحامي / المسيطر مرةً أخرى.

## || الحماية المدمجة في الحوار النفسي: احترام الأنفس الأولية

تعدُّ أفضل وسيلة لحماية للأشخاص المستخدمين لمنهج الحوار النفسي هي التزام الميسر باحترام فردية الشخص وأنفسه الأولية. ويجب على الميسر أن يوضح في البداية أنه لن يُثار أي شيء يمكنه أن يكون مصدرًا للإزعاج. ومن المفيد جدًا طمأنته بقولٍ مثل «إذا وجدتَ نفسك غير مرتاح عند أي نقطة بسبب أي شيء نفعله، أرجوك أخبرني وسأتوقف. لأنه من المهم ألا تجبر نفسك على الخروج لمساحة تزعجك، وهذا يساعدنا خاصةً إذا تمكَّنت من أخذ هذا القرار بوعي بدلاً من أن تتوقف الأمور تلقائيًا عندما تتدخل نفس أخرى لحمايتك».

أهمية هذا الالتزام في أنه يؤكد ضرورة العمل مع الأنفس الأولية، بالإضافة إلى أنه يؤسس للعمل داخل الحوار النفسي بفاعلية؛ وهو يهدف إلى تركيز مساحة العمل في منطقة مريحة للأنفس الأولية ويُقدَّر دورها الذي لعبته في الماضي، ويسمح لهم بتوضيح أسباب تطوُّرهم ويشجِّعهم لوصف الخدمات التي يقدمونها - خدمات ربما لا تزال ضرورية. حيث يُمكن العمل مع الأنفس الأولية كلاً من الميسرين والأشخاص من شهود الأدوار التي يلعبونها وشهود الحاجة لهذه الأنفس، وتقدير أهميتها في الماضي والحاضر على حدٍ سواء.

ويسمح العمل مع الأنفس الأولية بهذه الطريقة بالاستمرار في أداء وظائفها في الحماية والتكيف بينما تنفصل تدريجياً عن الأنا المدبرة. وبينما يحدث هذا الانفصال يزداد إدراك الأنا الواعية بهذه الأنفس الأولية وبوظائفها التلقائية، وتبدأ بتولِّي مسؤولية أكبر في حياة

الشخص. وأخيرًا وبالتأكيد ليس آخرًا، العمل مع الأنفس الأولية يُمكنها من التغيير.

على سبيل المثال، لو أن ماري (من الفصل الأول) تميّزت بنمطِ الأمّ الجيدة طوال حياتها ولو أصبحت هذه هي نفسها الأولية، فإن الميسر سيقضي وقتًا وفيرًا مع هذه النفس لاستكشاف تاريخها التطوّري ورؤاها عن الحياة. وبتكرار العمل مع هذه النفس، سيعمل على طمأننة هذه الأم الجيدة بأن رؤاها سوف تُحترم بينما تُدخل ماري التغييرات إلى حياتها. ولأن هذه الأم الجيدة تريد التأكد من أن ماري لن تتغير فجأة لأن لديها أطفالًا بالفعل وتدير ممارسات علاجية كبيرة، والتأكد من أنها تتحرك بهدوءٍ لحلّ التعقيدات الناتجة عن الالتزامات التي فرضتها عليها الأم الجيدة.

يسمح الميسر - مع تقدير الأم الجيدة (النفس الأولية) - بدخول التعديلات إلى حياة ماري بطريقة طبيعية. ويتحدد الشكل الفعلي لهذه التغييرات - جزئيًا على الأقل - على تدخلات الأم الجيدة؛ ولهذا لا بُدَّ أن تأخذ هذه النفس الوقت المناسب لتفكر بهذه التغييرات، وتُقدّر أهميتها، وتقرر كيف ستقوم بهذه النقلات الضرورية بطريقةٍ سلسةٍ كلما أمكن. ومن ثمّ ستنعكس الكثير من هذه التغييرات على الأم الجيدة نفسها، كلما توافرت معلومات جديدة وكلما حدثت تقييمها لحياة ماري.

وكإجراء وقائي إضافي: قد يريد الميسر أن يتحقق من سريان الأمور مع النفس الأولية في نهاية كل جلسة، فيسمح لها بالتعبير عن ردود أفعالها فيما يخص الجلسة. وهذا مهم خاصةً عندما تدخل أنفُس

جديد بوجهات نظر مخالفة لما تعتقه الأنفس الأولية. على سبيل المثال، عندما ينتقل الميسر إلى مناطق جديدة مع ماري، ربما يعمل مع الصوت الأناني، أو المهمل، أو الهائم، أو المنفعل، أو القاسي، أو حتى الصوت الرجولي المنسحب. وستعبر هذه الأنفس بوضوح عن منظور مختلف، وعلى الميسر عندها أن يمنح الأم الجديدة الفرصة كي تعبر عن وجهات نظرها في نهاية الجلسة؛ حتى تؤخذ هذه المدخلات بعين الاعتبار بالتوازي مع مدخلات الأنفس الجديدة. وتعد هذه العودة إلى الأنفس الأولية وقاية ممتازة وخصوصاً عند إدخال الأجزاء المنبوذة، فهذا يساعد في الحفاظ على النظام النفسي متزنًا ومتربطًا، ويُقي على الشخص مسئولاً عن حياته.

## || الشخصيات الفرعية تحمي نفسها

لقد اقترح أن منهج الحوار النفسي مقاوم للتلاعب جزئيًا بسبب أن كل شخصية تحمي نفسها تلقائيًا، كما إن تشعر بالحكم عليها، أو التلاعب، أو الإغواء، أو أي نوع من إساءة المعاملة، أو عدم التقدير. سترد شخصية فرعية.... وقد تنسحب أو قد تهاجم الميسر لفظيًا. فالشخصيات الفرعية حساسة للغاية ويمكنها استشعار أمور غير معلومة للميسر.

والحماية الذاتية لشخصية فرعية ممثلة بوضوح في حادثة تم رصدها في بدايات ورشة حوار نفسي كالتالي:

كانت لاني أحد المشاركين في الورشة ومتميزة بشدة بنفس «الابنة المبهجة». تم تنشيط هذه النفس في الجلسة، وكانت وظيفتها إبهاج قائد الجلسة عن طريق تيسير صوت الغضب لدى مشارك آخر وهو



چيري. وبالرغم من أن هذه النفس لا تقبل الغضب، حتى إنها كانت خائفة قليلاً منه، فإنها قامت بأداء مهمتها على أكمل وجه. وعند إثارة صوت غضب چيري، رد عليها قائلاً: «أنا لا أحبك ولا أريد التحدُّث إليك، وسوف أتحدَّث إليها (مشيرًا إلى إحدى المشاركات والتي كانت مرتاحة جدًا مع صوت الغضب)، فأنتِ تثيرين غضبي، وأنا أشعر أنني أؤذيك، هذا كل ما أريد قوله. سأغادر الآن».

لم يكن لدى لاني فكرة عن أنها متميزة بنفسها «الابنة المبهجة»، وكانت أحكامها على صوت چيري لاواعية تمامًا. ومع ذلك عرف صوت الغضب بتلك الأحكام، وقام بحماية نفسه منها، ووفقًا لذلك - غادر. وهذا غالبًا ما ستفعله أي نفس فرعية إذا ما شعرت بتوجيه الأحكام إليها - سترد على ذلك ثم إذا شعرت بعدم تقديرها بشكل مناسب... ستغادر. ويمكن لحادثة من هذا النوع أن تصبح تجربة تعلم مفيدة. وفي هذا المثال تدخل مدير الورشة ووجه الخطوة التالية من الورشة، وهي تيسير نفس لاني الابنة «المبهجة». وحتى هذه النقطة لم تكن لاني سوى نفس الابنة المبهجة، ولا توجد أي أنفُس غير هذه النفس الأولية القوية. وقد منح العمل مع نفس الابنة المبهجة الفرصة للاني كي ترى كيف تعمل هذه النفس تحديداً، وكيف تبدأ بفصل الأنا الواعية عنها.

\*\*\*

يُعدُّ وجود الحامي/ المسيطر بمثابة وقاية أساسية في هذا العمل؛ لأن هدفه هو حماية الشخص، وتدخله غالبًا لتصحيح بعض الأفعال خشية أنها قد تكون مؤذية. فقد يسيطر على سبيل المثال على عملية الحوار النفسي إذا ما شكَّلت تهديدًا على ضعف/ هشاشة الشخص. لكن ما إن يتدخل الحامي/ المسيطر، إما ستتغير جودة وتلقائية التواصل فجأة، أو سيسيطر الحامي/ المسيطر نفسه ويبدأ بالتحدث قائلاً على سبيل المثال: «هذا يكفي! لقد قضت نانسى حياتها خائفةً وأخذت الباقيون منا وقتًا طويلاً كي نتعلم المجازفة، والآن هي تحتاج لأن تتمرن على التحدث والاهتمام بنفسها. وهي بحاجة لأن نخبر زوجها كيف تشعر وكيف أنها لا تستطيع أن تتصرف في العمل... كأرنب جبان. ولا أعتقد أنها فكرة سيّدة أن نسمح طفلتها الداخلية الخائفة كل هذا الوقت الكثير. فهذا جعلها تتراجع، وتعيّن عليها أن تحارب طويلاً وجاهدةً للتغلب على مخاوف الطفلة وتجد بعض سبل الحماية لها». وبهذا يساعد الحامي/ المسيطر الميسر في إبقاء الجلسة متوازنة. يتعلم أحيانًا أولئك الذين لديهم باعٌ طويلٌ في مجال العلاج والوعي أن يُنحّوا أو ربما ينبذوا الحامي/ المسيطر، ويتركوا الشخص من دون حماية. وقد يتولى السيطرة عندها ما ندعو به «حامي/ مسيطر العصر الجديد»؛ حيث تشجع نسخة العصر الجديد مختلف الخبرات الجديدة، وتحثُّ الشخص على أفعال نفسية أكثر جرأة. وإذا لم يتوافر أي دليل على وجود حامٍ/ مسيطر أكثر تحفظًا بصورته المعهودة، ستكون فكرة سيّدة بأن يبعث الميسر الحياة أو يشجع نفسًا أخرى حامية للقيام بهذه الوظيفة التنظيمية الطبيعية المعتادة.

وتقوم الشخصيات الفرعية بحماية نفسها أيضاً عن طريق التكتُّف فقط للميسر الذي استطاع الدخول لشخصية ماثلة داخله. لذا؛ يجب على الميسر أن يكون واعياً وقادراً على الوصول لهذا النمط في داخله أولاً، والذي سيُسمع صدهاءه في النمط المماثل لدى الشخص المتعالج. على سبيل المثال، يجب على الميسر أن يتواصل مع طفله الداخلي قبل أن يثقَ به الطفل الداخلي للمُتعالج بشكلٍ كافٍ كي يظهر، فالطفل الداخلي لن يستجيب كثيراً لكلمات الطاقة العقلانية، وإنما سيظل محتبباً حتى يأتي شخص يفهمه ويقرب منه بطاقة دافئة مثل تلك التي صددها بداخله. وبالعكس، فإن الشخصية الفرعية العقلانية لن تتحدث إلى ميسر لم يدخل إلى طاقاته الذهنية ومتميز عوضاً عنها بالمشاعر - تلك التي توصلها بالأساس طاقاتي ووجداني من دون كلمات ومبهمه. وأخيراً، فإن الوقاية الأفضل والأكثر طبيعية هي أن يقوم الميسر بتيسير الشخصيات والأنماط فقط التي اختبرها في نفسه بالفعل.

## || مسؤولية المتعالج

يشجّع منهج الحوار النفسي عملية التمكين داخل الميسر والشخص المتعالج، فهو بمثابة «استكشاف مشترك»، مع الإقرار بأن الخبر الأهم هنا هو إدراك الشخص نفسه. ولا يُعجل هذا الموقف بالتأكيد مبدأ السلطة الأبوية التي قد تنشأ بين الميسر والمتعالج، ويجد بأن يتجنب الثاني تسليم السلطة للأول. وكلما أصبحنا مهرة أكثر في الحوار النفسي، أصبحنا أكثر حساسية. وبزيادة الإدراك يتمكن الشخص من التعرف على النقلات بين الأنماط بينما يحلُّ صوت محلّ

آخر. فغالبًا ما يقول الأشخاص ذوي الخبرة: «أنا أشعر كما لو أن هذا الصوت يغادر وصوتًا جديدًا يحضر محلّه»، وعندها يمكن للميسر أن يقرر ما إذا كان سيستكشف الصوت الجديد أو سيحاول الاستمرار في استيضاح أكثر من الصوت الحالي.

ولأن منهج الحوار النفسي هو استكشاف مشترك، فالشخص المتعالج مسؤول عن التفاعل مع الميسر. فالهدف هنا هو زيادة الوعي وليس إثبات صحة وجهة نظر الميسر في الحياة. ولهذا يتعيّن على الشخص إذا ما شعر بعدم الارتياح أو أن هناك شيئًا ما ليس على ما يُرام أن يوقف عملية التيسير، ويعود إلى موقع الأنا ويناقش هذا التفاعل الحاصل. وبما أن فعل هذا ليس ممكنًا دائمًا؛ فأحيانًا لا بُدّ من إكمال الحوار النفسي الحالي أولاً. وما إن يُعدّ إلى حالة الأنا، يتفاعل بكل الوسائل الممكنة! فالميسر أيضًا يسعى كي يصبح واعيًا، وعندها تفاعلك هو ما سيفيد.

على سبيل المثال، اشتكى شخص ما بعد جلسة مجهدة قائلاً: «لم يعجبني الأمر عندما أعطيتني المناديل الورقية، لقد قطع هذا الفعل حبل أفكارى». وقد يعبر أحدهم عن غضبه قائلاً: «شعرت كما لو كنت تحكم على الصوت الذي تحدّث للتوّ، لقد شعر بالظلم، وأنا شعرت كما لو أنني لا أستطيع الوثوق بك». وتفاعل آخر «استشعرتُ أنك كنت خائفًا من هذا الصوت». وآخر قد يقول أحيانًا: «أنت تسأل العديد من الأسئلة وتظل تُقاطعي عندما أتوقف للتفكير».

تعطي كل هذه التفاعلات الميسر الفرصة لدراسة أصواته هو الداخلية، وقد يحدث التالي:

أولاً: ربما قد تنشط الأم الحامية، ثانياً: الحَكَمي، ثالثاً: الطفل الخائف، ورابعاً: الدافع. وهناك دومًا شيء جديد نتعلمه ونختبره. لذا عندما تقوم بتيسير هذا الحوار تذكر أن تسترخي - فأنت تمثل فقط نصف الفريق، وتذكر أنك ستصطدم بمساحاتك الخاصة من اللاوعي، وبأنفسك المنبوذة وبإسقاطاتك، وأن الأشخاص الذين تعمل معهم سيصبحون مُعلِّميك.

ويجب عليك كميسر أن تكون راغبًا في أن تصبح محل الشخص المتعالج (أو على الأقل أن تراقب أفعالك بدقة). وكمُتعالج عليك أن تتحمل قدرًا من المسؤولية عما يحدث. ويُعدُّ هذا أحد أهم الوقايات الموجودة في هذه العملية؛ ولهذا نشجع الشخص أن يبقى في وضع التمكين (القدرة) طيلة الوقت، ويقبل بالقسط الأكبر من المسؤولية عما يحدث. وكما أسلفنا القول إنه ما إن زاد إدراك الشخص، سيزداد إمامه بخبايا أصواته بدقة، وتحمله لمسئولية أكبر. وسيتحمل الشخص - عاجلاً أم آجلاً - المسؤولية كاملة تقريبًا، وسيعرف أي من الأصوات تحتاج إلى تيسير ومتى، مع اقتصار دور الميسر الأساسي عندها كمساعد.

## || الحوار النفسي ليس علاجًا نفسيًا

لا يُعدُّ منهج الحوار النفسي أحد مدارس العلاج النفسي ولا بديل عنها، وهو ليس مهنة أو تخصصًا في حد ذاته؛ وإنما هو أسلوب للاستكشاف النفسي وزيادة الإدراك. وبالرغم من أنه يُعدُّ أداة فعالة جدًا لأي معالج نفسي فإنه لا بُدَّ من فهمه وبوضوح أنه ليس نظامًا كاملًا ومُستقلًا بذاته؛

ولهذا يجب استشارة متخصص مؤهل في حالات الاضطرابات العقلية والعاطفية الشديدة. لأننا لانستطيع أن نوفر استرشادات دقيقة لتحديد متى يجب اللجوء إلى العلاج النفسي، لكن باختصار يمكننا القول إنه: يجب هذا في الأوقات التي يتراجع فيها أداء الشخص عن المتوقع، أو أنه تعيس، أو لديه ميول انتحارية، أو لا يستطيع التحكم في الأمور، أو عالق في أنماط معينة من السلوكيات ذات النتائج العكسية، أو مُقاوم للتغيير بشكل غير منطقي. ووجدنا بالإضافة إلى ذلك أن العلاج النفسي الممتد هو الوسيلة الوحيدة لإصلاح الضرر الناجم عن العائلات المضطربة (مدمني الكحول - المؤذنين والمسيئين). وفي هذه الحالات نحثُّ القارئ كي يتواصل مع معالج نفسي مناسب لحالته؛ لأنه قد توجد حاجة تستدعي هذا العلاج الممتد.

يمكن النظر إلى منهج الحوار النفسي باعتباره أداةً مشابهةً للتأمل، فهو يمكنه أن يمدنا بخبرات قوية وقدر جيد من المعلومات الشخصية، ويمكنه أن يعيد تشكيلنا ويشفي أوجاعنا. ولهذا ندعم استخدامه بواسطة المتخصصين وغير المتخصصين على حدٍ سواء.

ورسالتنا لكل من ييسر هذا المنهج أنه كلما تدربت... زادت فاعلية وأثر المنهج في عملك. ويجب على القارئ ألا يأخذ في اعتباره أنه عندما يستخدم غير المتخصصين هذا المنهج، لا يجب بالضرورة أن يتوافر التوجيه والفهم المحتمل توافره في العلاج النفسي الممتد مع معالج مُدرَّب أو مُقدِّم استشارات.



أصبحت دراسة الشخصيات المتعددة منتشرة بشكل متزايد في مجال الطب النفسي. لكنها لا تزال تظهر بصورة مَرَضِيَّة في العموم. أما ممارسة الحوار النفسي، فتعلمنا وبسرعة فائقة أن الشخصيات المتعددة طبيعية للغاية. لكن ما العامل الذي يحدد العطب فيها إذن؟ - إذا لم يكن هناك «أنا» قادرة على إدارة الأصوات التي تظهر، إذن هناك عَطْبٌ ما. لأنه لا بُدَّ من وجود أنا مديرة للموقف، أنا يمكنها القول «هذا صوت ما»؛ ولهذا لا يمكن للحوار النفسي أن يتم من دون هذه «الأنا».

وتُعدُّ مصادفة الشخصيات المتعددة الحقيقية نادرة (المقصود اضطراب تعدد الشخصيات)، وغالبًا لن يقابلها القارئ. مع ذلك في حالة هذا الاضطراب، فإن كل شخصية تتصرف بشكل كامل الاستقلالية ولا تعلم عن وجود أي من الشخصيات الأخرى. ولا توجد أنا مديرة لتحافظ على مسار الأمور كما يجب عندما تتولى أي من هذه الشخصيات السيطرة.

على سبيل المثال: استقبلت معالجة عددًا من الرسائل الهاتفية من «أشخاص» يبدون مختلفين، لكن كل الرسائل كانت من نفس الرقم. وعندما أعادت الاتصال بهم أدركت المعالجة أن هذه الرسائل فعليًا من نفس الشخص، لكنها العديد من شخصيات هذا الشخص قامت بإرسالها. ولا تمتلك أي من هذه الشخصيات أدنى فكرة عن الشخصيات الأخرى التي هانفت المعالجة. ولم توجد أنا مديرة مدركة لأفعال هذه الشخصيات المختلفة.

وهنا يجب على القارئ أن يتذكر أن منهج الحوار النفسي ليس للجميع. وإذا ما شعرت بعدم الارتياح مع هذا المنهج، لا تجبر نفسك عليه. وإن كانت هناك اضطرابات عاطفية شديدة، فلا تحاول دمجها في الحوار النفسي إلا تحت إشراف معالج مؤهل مسؤول مباشرة عن هذا الشخص المعني.

ومع استثناء هذه الاعتبارات المحدودة السابق ذكرها، فإن الطريقة التي يُستخدم بها الحوار النفسي تعكس مدى راحة الميسر. وكلما زادت المهارة والخبرة، وكانت الآلية الشخصية للميسر متطورة، زاد المدى البشري للمختلف الذين يمكنه العمل معهم مستخدمًا هذه الطريقة.

## الملخص

يُعدُّ منهج الحوار النفسي أداة لإعادة التشكُّل. فهو أحد المداخل العديدة التي يمكن استخدامها في تطور الوعي، ويمكن استخدامه أيضًا مع أيٍّ من المداخل الأخرى للنمو والشفاء وإعادة التشكُّل. فهو يُسهِّم بشكلٍ رائع مع التصوُّر/ التخيل البصري، ويُوظف بسلاسة مع طريقة جشتالت، والتركيب النفسي والعلاج بالأساليب الدرامية، كما يمكنه المساهمة في العلاج التحليلي.

ويحتاج الشخص لممارسة الحوار النفسي أن يكون مستعدًّا للإقرار بوجود الأنفس المختلفة. والذي ليس مقبولًا لدى العديد من الناس؛ لذا لا تفرضها عليهم. فهناك صفٌّ ممتدٌّ من مداخل تطور الوعي، وهناك أناسٌ مختلفون بحاجة إلى أشياء مختلفة للغاية في أوقات مختلفة من العملية.

ونقول للميسرين، كقاعدة عامة، افعلوا فقط ما هو مريح وغير مزعج. وتذكروا أن الحوار النفسي أداة تواصل في الأساس، وبالتأكيد له تطبيقات علاجية، لكنه في الأصل وسيلة تعلم تدريجية كي نختبر، ونحيا، ونتواصل مع مجموع كينونتنا. وفي هذا الإطار من المهم أن ننتبه إلى أن تعلم تيسير الحوار النفسي يقع على نفس درجة أهمية معاشته واختباره.

للتنزيل

Telegram@MK7BTARAB

## الطاقات الغريزية المنبوذة

لقد رأينا أنه عند نبذ الطاقات الغريزية فإنها تزداد في القوة بمرور الوقت وتعادينا في النهاية و/ أو تعبر من خلالنا بطرق مدمرة، وعندما تصبح هذه الطاقات مُدمرة فإننا نمنحها أسماء مختلفة: فالآن ندعوها «الشرطانية».

وقد تتراوح الصورة التي تظهر بها الغرائز الطبيعية من توكيد الذات البسيط، إلى أنماط فطرية تمامًا وبالصورة المعتادة، وبحسب التعريف فإنها لا تصبح شيطانية إلا إذا كُبتت أو نُبذت. إليك المثال التالي:

قام هانز وهو طبيب متميز بشدة يعون الآخرين، والتعاطف، الأمانة والطيبة بنذ العنف الطبيعي داخله، والأناية، وحافزه للقوة الشخصية. وراوده حلم بأن أحد رموز المافيا يخبره بأنه لم يدفع مستحقاته بعد، وبالرغم من احتجاجات هانز فإنه استكمل وقام بضربه بشدة.

الأمر بالنسبة إلى هانز أن المافيا ما هي إلا رمز لأنفسه المنبوذة، والتي أصبحت شيطانية الآن وتسببت ولسوء الحظ بمشاكل صحية خطيرة. ويُعد تعلم كيفية التعامل مع هذه الطاقات أمرًا أساسيًا في تدريب الحوار النفسي.

يجب اتباع قاعدة أساسية عند تعلم التعامل مع الطاقات الشيطانية: أن طريقة التعامل مع الطاقات الغريزية المنبوذة والتي أصبحت شيطانية هي «أن تنتظر قبل العمل معهم». فمن الأساسي أولاً العمل ولفترة كبيرة مع الأنفس الأولية التي تخشى الطاقات الشيطانية وتعارضها. فهذه الأنفس تحمي الشخص منذ مطلع الطفولة من هذه الطاقات لأنها تعتبرها خطيرة، وتستمر هذه الطاقات الشيطانية في كونها خطيرة حتى يأتي الوقت الذي تصبح فيه الأنا الواعية قادرة على التعامل معها، كما تعامل الأنفس العقلانية التي تحت سيطرتها بالفعل. ومن المهم أيضاً تجنب إغراء الشخص للميسر عندما يقول: «أنا أريد العمل مع طاقاتي الشيطانية»، فهذه ليست الطاقات التي يمكن العبث معها.

تبدو هذه النقطة الأخيرة متناقضة - نحن نعلم - أن نقول إن المفتاح لاستكشاف الطاقات الغريزية هو ألا نستكشفها، كي تستكشف شيئاً يجب ألا تستكشفه؛ لكن هذا المدخل هدفه الأساسي أن يُبقي العمل آمناً ومتوازناً. ففائدة العمل مع الأنفس الأولية تهيئة الميسر والشخص للبدء في استكشاف هذه الطاقات الشيطانية المنبوذة؛ لكن هذا الاستكشاف يجب أن يحدث في اللحظة المناسبة، مع عدم التغافل عن دور الطفل الهش أيضاً، حيث إن هذه النفس تخشى في الغالب الأعم ظهور الطاقات الشيطانية؛ لأنها إما تخاف من التخلي عنها وهجرها، أو لأنها تتصور بعض الانتقامات الكارثية مستقبلاً.

وبصرف النظر عن الأنفس الأولية والطفل الهش، فقد اشترط المجتمع على أجزاء أخرى كثيرة من الشخصية بما فيهم الصوت العقلاني والمبهج والروحاني رفض هذه الطاقات الشيطانية، وهذه العقبة الأشد التي تواجهها الأنفس الأولية، ولا عجب أن تشكل هذه الطاقات المنبوذة أحد أهم الأنظمة النفسية الشيطانية المنبوذة وبشدة التي سنقابلها في رحلة تطور الوعي.

وكما زادت الطاقة التي نستثمرها في كبت هذه الطاقات، أصبحنا مُستنزفين ومُنهكين جسدياً ونفسياً.

وهناك مقولة لدى قبائل البوشمن الأفريقية وهي أنه يجب على الشخص ألا ينام في الغابة أبداً؛ لأن هذا يعني أن هناك حيواناً ضخماً خطيراً على مقربة منه، وعندما سمعنا لوزين فان ديربوست يقول هذه الجملة أدهشتنا آثارها النفسية؛ فالإرهاق والتعب في كثير من الأحيان يكون السبب خلفها الغرائز الداخلية (الحيوانات) القوية المنبوذة.

لقد عاجلنا امرأة وجدت أن مقولة البوشمن صحيحة حرفياً؛ وأنها وجدت أنها نبذت غضبها تماماً لدرجة أنها عندما تنفعل بشدة بسبب زوجها فإنها لا تشعر بالغضب، وإنما برغبة عارمة في أن تنام، عندها أدركت أن نومها كان بديلاً للانفعال الطبيعي المتوقع في هذا الموقف؛ لذا بدأت بالبحث عن الغضب المستتر وراعتها بشدة الشديد. وبمجرد أن أصبحت واعية بصوت الغضب وتعلمت ما الذي يريده ذهب النعاس المستمر.



إذا كان الأسد بداخلنا يتمنى أن يزار بينما ما يخرج هو ثغاء الماعز، فيجب علينا أن ندفع ثمن هذا الاستبدال بطريقةٍ أو بأخرى، وتتنوع الطريقة: فقد يختبره البعض كاكْتِئابٍ وفُقدانٍ للطاقة والحماس، أو تزداد مساحة اللاوعي التي لا نعرف عنها، أو قد يكون سلوكًا خارجًا عن سيطرتنا أو فيما يبدو لنا غير منطقي؛ والذي قد يهدد الحياة نفسها، أو الثروة أو العمل أو الزواج للبعض الآخر. وقد يكون الثمن الانهيار جسديًا الذي يُفضي إلى المرض أو الموت في الاحتمالات الأعمق.

تُسهم الأنماط المنبوذة على مستوى أوسع وديوي أكثر في ألم وظلام العالم. لكن لا يمكن لظلام عالمنا أن يُضاء بالحب إلا أن يكون تعبيرًا نابعًا عن الأنا الواعية التي يمكنها أن تحوي هذه الطاقات الشيطانية. لنفترض أن هناك حيوانًا محبوسًا في قفصٍ لعدة سنوات، سيصبح متوحشًا نتيجة حبسه، ولو فتح الباب دون قصد سيخرج الحيوان غاضبًا. وبناءً على هذا سيستتج حارسه بدقة أن هذا الحيوان طبيعته في الأصل خطيرة. لكن الأمر ليس بالضرورة هكذا، والخطر هنا - على الأقل جزئيًا - نتيجة لطول حبسه. وهكذا هو الأمر مع حياتنا الغريزية، فتساعد هذه الأنفس الأولية التي تخشى الغرائز في حبس هذه الأنفس الغريزية في قفص، حيثما تتحول فيه في النهاية إلى طاقات شيطانية. ثم تظهر هذه الأنفس بطرق خبيثة من وقتٍ لآخر، فيخبرنا «حارس الغرائز» داخلنا أن هذا الخبث هو الدليل أن هذه الحيوانات المحبوسة بداخلنا سيئة، وإذا ما استمعنا إلى الحارس سنجبر الحيوان/ الطبيعة الغريزية بداخلنا على العودة إلى القفص مرةً بعد أخرى.

ويتطلب الأمر منّا شجاعة عظيمة كي نسمح للصوت الشيطاني بالتحدث، حيث إن هناك الكثير من الأمور التي من المفترض قولها تُعدُّ غير مقبولة لقيمتنا التقليدية. لذا نحن أمام تحدٍّ بأن نسمح لهذه الأصوات بالتحدث بينما نسعى لتقدير وطمأننة الجزء الخائف منّا. فخوف الحامي/ المسيطر من الطاقات الشيطانية مشروع؛ لأن الأخيرة تمتلك طاقة كامنة ضخمة للتدمير، وكلما زاد وقت وقوة نبذ هذه الطاقات زادت قدرتها على التدمير.

ويُعدُّ الحوار النفسي أحد الطرق الفعّالة والأمنة من بين الطرق المتاحة للتعامل مع هذا النوع من الطاقات، إذا ما تم تأهيل الميسر بشكلٍ كافٍ للتعامل مع هذه الطاقات.

دعونا ننظر إلى بعض الأمثلة عن كيفية استخدام الحوار النفسي مع الأنماط الشيطانية.

### || بداية الحوار مع الطاقات الشيطانية

يحتاج الدخول إلى جلسة حوار نفسي تتضمن الطاقات الشيطانية خيارًا حقيقيًا وواقعيًا من قبل الميسر. فقد نطلب من شخص ما التحدث إلى هذه الطاقات، وسيفضي هذا الطلب إلى تجربة جيدة، وقد يتجنبه شخص آخر تمامًا مما يجعل الحامي/المسيطر يدخل في انقباضٍ وشدّ.

ويشير الحوار التالي إلى مداخل محتملة للبتّ في حوار نفسي مع الطاقة الشيطانية.

- هل يمكنني التحدث إلى الجزء من سو الذي يريد أن تصبح قادرة على فعل ما تريده متى تريده؟
- هل أستطيع التحدث إلى جيم الاناني؟
- هل أستطيع التحدث إلى روث غير اللطيف؟
- هل أستطيع التحدث إلى جزء رالف الذي يريد أن يحكم العالم؟
- هل أستطيع التحدث إلى الجزء من لورنا التي تريد أن تصبح عاهرة؟
- هل يمكنني التحدث إلى الصوت الغاضب؟
- هل يمكنني التحدث إلى الجزء الذي يريد أن يصبح طاغياً؟
- هل يمكنني التحدث إلى هاري القذر؟
- هل يمكنني التحدث إلى الجزء الذي يرغب في قتل مُتبلّدي الشاعر؟
- هل يمكنني التحدث إلى الجزء الشيطاني بداخلك؟
- هل يمكنني التحدث إلى الجزء منك الذي يشعر أحياناً بالإحباط كونه يفكر أن يمكنه القتل؟
- هل يمكنني التحدث إلى ملائكة الجحيم بداخلك؟
- تعدُّ كل هذه الأمثلة مداخل للأنماط الغريزية المثبوتة، والتي ترتبط بالطاقات الغريزية المكبوتة.
- وهي أصوات صعبة على الأغلبية العظمى من الناس؛ لذا يجب على الميسر أن يكون مرناً ويقظاً بما فيه الكفاية للسؤال عن النفس التي سيكون الشخص مرتاحاً لإخراجها للنور.

ويجب أن تكون الطريقة التي يُستدعى بها الصوت قوية بما فيه الكفاية لاستثارة الطاقات المنبوذة، ولكن ليست قوية جدًا لدرجة تهديد الحامي / المسيطر لدى الشخص.

وهناك مدخل آخر فعّال للغاية، وهو السؤال عن الصوت الذي يتخيّل كثيرًا أو تراوده أحلام يقظة. فهذا يستخرج غالبًا معلومات قوية ومثيرة فيما يخص الطاقات المنبوذة، وهذا أيضًا أحد أسهل الطرق للوصول إلى المادة المتخيّلة والتي يصعب الوصول إليها عادةً.

## || القوَى (Power)

تحب جورجينا - وهي ناشطة نسوية - التصارع مع الرجال لفظيًا، فهي تنتظر أن يلقي رجل ما خطأ يُظهر فيه ميوله الشوفينية، ثم تنقض عليه ككلبة شرسة، تُعضّه في قدمه ولا تدع له مجالًا للهرب. لاحظ ميسرها هذه الشخصية، وقرر التحدث إلى صوت القوة المنبوذ لدى جورجينا، الصوت الذي تُسقطه ميولها النسوية على الرجل الشوفيني متى قابلته.

الميسر: جورجينا... أنتِ تشعرين كما لو أنكِ كلبة عندما تطاردين الرجال، أنا لا أعتقد أن علاقاتكِ تستمر طويلاً.

جورجينا: لقد عرفت العديد من الرجال للدرجة أنني لم أعد أحصيهم عددًا، لقد كنت فيما مضى ضحيتهم لكن هذا لن يحدث مجددًا. فأنا صرت أعرف كيف يعاملون النساء، والآن أنقضّ عليهم لأنتهي منهم. هذا هو قانون الغابة... اقتل وإلا ستقتل.

الميسر: هل يمكنني التحدث إلى هذه الكلبة (تحرّكت جورجينا)،  
حسنًا... بالتأكيد لديك فكٌ قوي.

الكلبة: لقد تعرفت إليّ أنا مندهشة.

الميسر: حسنًا... هي تُبقيك متنكرة بتعاليمها النسوية، لكن  
الكلب كلب.

الكلب: أنا أحب العض وبعمق، وألا أدع لهم مجالًا للهرب،  
وأحب مشاهدتهم يتلوثون من الألم، أنا ممتنة جدًا لعقل جورجينا  
فهي عبقرية. أنت تعرف أنا استخدمه... أستخدم عقلها لقتل  
خصومها، وكلما كانوا واثقين، زاد عشقي للأمر.

الميسر: هل تعملين بمفردك أم أن هناك أحدًا آخر؟

الكلب: أنا أعمل مع شخصيتها الشهوانية، نحن نرتدي الملابس  
الرائعة، ملابس خفيفة ناعمة... عطر رقيق، وبلوزات خفيفة ناعمة -  
دون حمالات صدر... ندفعهم للجنون، تحيك الشهوانية الشبكة، ثم  
أعضُ وبشدة.

قامت شخصيتنا جورجينا - الكلبة والشهوانية بإقامة تحالف،  
مستمدتين قوتها من حاجة جورجينا لحماية طفلتها الداخلية الهشة،  
فهذه الطفلة في الواقع وبالطبع منعزلة وخائفة تمامًا، لكن هذه الحماية  
لم تُعد فعّالة بعد الآن رغم أنها خدمت بالفعل وظيفتها التي أرادت  
جورجينا في البداية.

كانت جورجينا فعليًا ضحية الوعي الأبوي الخارجي، وهي ما  
زالت ضحية حقيقية؛ ولكن للسلطة الأبوية الداخلية لديها، وهي  
الآن من تُبقيها معزولة.

وقد عبرت طاقات چورچينا الشيطانية من خلال شخصية الكلبة والشهوانية داخلها، وهاجمت الرجال بواسطة طاقة هاتين النفسين مجتمعتين، وكانت مع كل هجمة تصبح أكثر انعزالاً، وتمتلىء كل أحلامها بصور أطفال يتامى ومُعاقين، وكوابيس كثيرة، وفي النهاية استولت على معظم أحلامها.

لقد كان نمط طاقتها المنبوذ ماهرًا جدًا: فقد كانت چورچينا ضعيفة نوعًا ما في عملها وحياتها وعلاقاتها الشخصية، ولم تكن قادرة على تأكيد ذاتها بشكلٍ طبيعي وتطوير حياتها؛ لذا كرّست كل طاقتها العنيفة في مصرف واحد (السابق ذكره).

## || الشهوانية

أبتليت ساندرالعدة سنوات بكابوس متكرر، وهي أن الحيوانات البرية تطاردها وخصوصًا من فصيلة القطط/ السنور. ثم بدأت العلاج، وطلب منها الميسر في مطلع جلسات الحوار النفسي التحدث مع صوت القطة لديها.

صوت القطة: هي لا تعرفني ولا تحبني.

الميسر: لماذا؟

صوت القطة: لأنها خائفة مما سيحدث لو أنني كنت قريبة منها.

الميسر: حسنًا... دعينا نتخيل ماذا سيحدث لو أنك كنت بالجواري؟

ماذا كنت ستفعلين؟ ماذا كان سيحدث؟

صوت القطة: سوف أتبرج كثيرًا، وأخذ حمامًا ساخنًا طوال

الوقت... حمام ساخن مع رغوة كثيرة، ومزوج بروائح عطرية...



سأكل وقتها أريد، وليس عندما يريد الآخرون. ولن أطبخ أبدًا أبدًا لأحد إلا عندما أريد أن أطبخ، والتأكد أن زوجي سيكون معي عندها، ويمارس الحب معي طوال الوقت، وهذا شيء آخر.. أنا أريد ممارسة الحب طوال الوقت، ولن أتوقف. وسأستخدم كل الزيوت الغريبة وأدلك جسدي كله بها.

كان نضوج ساندرنا مشروطًا بالاتصاف بالسيدة المستقيمة، وبعد زواجها كانت متميزة بنمط الأم الجيدة والبنات المبهجة، واستُصلت طبيعة أفروديت الشهوانية من إدراكها منذ زمن، ولم يكن مسموحًا لها أن تصبح أنانية، أو شهوانية، أو متساهلة مع نفسها. ولكن ولحسن حظ ساندرنا استمر لأوعيتها بالضغط مرارًا وتكرارًا، حتى ظهرت طبيعة القطعة في كوابيسها تطاردها كشياطين شرس؛ والذي قد تحولت إليه هذه الطاقة. ثم راودها هذا الحلم بعد عدة ليالٍ من جلسة الحوار النفسي هذه:

أنا أسير مُجدِّدًا في شارع... وهو يبدو مألوفًا. وأدرك الخوف داخلي مُجدِّدًا، مع شعور أن أحدًا يتبعني، أعرف أن القطعة هناك... ثم بدأت أجري ثم توقفت.... لقد تعبت من الجري، ثم استدرت لأواجه متعقبي، لقد كان أسدًا يهرول نحوي.. ثم توقفت ولعق وجهي. لماذا أنا دائمًا خائفة للغاية...؟!

وهنا نعرف أنه لا عجب أن غرائز ساندرنا الطبيعية كانت منبوذة لأنها كانت متميزة طوال حياتها بنفسية الفتاة الجيدة المبهجة؛ ولأنها كانت - أي الغرائز - مرفوضة فهي الآن تضحمت. ولأن ساندرنا رفضت أن تنظر إليها ازدادت قوتها وسيطرتها، وهذا جعل الأمور أصعب ومخيفة أكثر عند مواجهتها والاستماع إلى مطالبها.

أحد الأمور المميزة حقاً فيما يخص هذه العملية بالكامل، هي أنه عندما نمتلك الشجاعة لننظر إلى أجزاءنا المنبوذة فإنها تتغير، ويلعب الأسد الغاضب وجوهنا ويتوَدَّد إلينا. فهو لا يحتاج إلى السيطرة على شخصياتنا، وإنما يحتاج فقط أن يُقدَّر وأن نستمع إليه..... وأن نسمح له بالتحدث.

## || الناقد الداخلي (Inner critic)

تُعبّر الطاقات الشيطانية المنبوذة عن نفسها غالباً من خلال الناقد الداخلي. ومن المدهل مشاهدة عملية إعادة التشكُّل التي تحدث عندما يطلب الميسر أن يتحدث إلى ناقد شخص سلبى يعيش حياته في الأساس كضحية، فما إن يبدأ الناقد بالتحدث حتى يجلس الشخص المستسلم مستقيماً، ناظراً إلى الميسر بنظرة مباشرة وثابتة، ويبدأ بالتحدث بصوت قوي وواثق من نفسه، ونرى فجأة القوة الحقيقية لكن للأسف قد تحولت كل هذه القوة والعنف الطبيعي، وكل الطاقات الغريزية بداخله إلى طاقات شيطانية موجَّهة ضد الشخص نفسه. وكل هذا قد نتج عن سد كل القنوات الطبيعية لهذه الطاقات الفطرية/ الغريزية خلال عملية النبد، وانقلب كل النظام الشيطاني بقوته المتنامية ضد الشخص. وهذا قد يحدث بسبب الناقد الداخلي أو الدافع اللذين تقتل طاقتاهما الشخص بشكلٍ واضح، وقد تغزو هذه الطاقات جسد الشخص نفسه وتسبب له مشاكل صحية؛ وهذا ما نعرِّفه بـ «إعادة توجيه الطاقات».

وتظهر إعادة توجيه هذه الطاقات الغريزية جليّة في حالة نان؛ فقد قامت نان بإجراء عملية استئصال الثدي بسبب السرطان، وراودها هذا الحلم بعد العملية بفترة وجيزة:

أنا في حجرة على أحد جوانب التل، وهذه الحجرة محاطة بمراع خضراء خصبة، وأشجار لكنني لا أستطيع الخروج... هذه الحجرة سجن، وأنا لا أستطيع الخروج من سجنني هذا. ثم إن هناك شيطاناً معي يرقص حول نار موقدة.

شربت نان في بداية حياتها كمية كبيرة من الخمر، وعندما كانت تشمل كانت طاقتها الحسية تتحرر بشكل أكبر، وهذا ليس غريباً على الإطلاق في حالة أولئك الذين يعاقرون الخمر. فلو حُجبت طبيعتنا الأكثر تعبيراً عنّا سيصبح الخمر أحد الطرق الرئيسة لإزالة الحُجُب عن هذه الطاقات، وتخفيف الضغط الذي يتراكم عند نبذ هذه الطاقة. ولكن لسوء الحظ بعد ما أقلعت نان عن الشراب، وأصبحت أكثر اتزاناً، ضاعت فرصة انبساط هذه الطاقات وتكشّفها، وتُبذت مع عدد من الأنماط الحسية والتعبيرية الأخرى، وانقلبت غرائزها ضدها وكان السبيل الوحيد للتعبير عنها هو الناقد الداخلي - وهي النفس التي ازدادت في القوة بنفس الطريقة التي اكتسب بها الورم قدرته التدميرية.

كانت نان في حلمها عالقةً مع شيطان؛ وهذه هي مأساة عملية النبذ، فنحن حرفياً نصبح ضحايا للطاقة التي أنكرنا وجودها، ونصبح سجناء مع الطاقات التي نحاول سجنها. ولو أننا فكرنا في الشياطين كما في التعبير الأسطوري للثقافة الغربية لإرثنا الغرائزي

المنبوذ، وأن جعلهم أعداءنا يزيدهم قوةً بدرجة مهولة. ولو رأينا في هذه الطاقات رمزًا يجب تكريمه وتقديره تمامًا كما أنماط الطاقة الأخرى، عندها سيُعاد تشكُّل هذه الأنماط الشيطانية ويمكنها أن تساعدنا في حياتنا.

فعندما نعرّف بها ونقدِّرها ونمنحها الفرصة للتحدث يمكننا عندها إعادة التشكل مُجدِّدًا والعودة إلى إرثنا الغرائزي الطبيعي.

وهذا هو ما حدث لنان؛ فقد انقلبت أنفُسها الداخلية عليها بغضب شديد لكبتها العميق لهذه الدوافع، وعندما أصبح الناقد الداخلي بداخلها شيطانيًا، سُلبت قدرتها في التعبير عن نفسها في الحياة. وقد وجدنا أن هناك تساؤلاً صغيراً في أذهاننا من خلال دراستنا للعديد من مرضى السرطان، وهو هل إنكار إرثنا الغرائزي الطبيعي يمكن أن يكون عاملاً مُسبباً رئيسياً من ضمن أسباب السرطان المتعددة.

يُعد الميل للطاقات المنبوذة للانقلاب ضدنا اعتباراً مهماً في عملية الحوار النفسي، ومتى تعاملنا مع صوت يُظهر هذه الخاصية، فإننا نعرف أننا نتعامل مع نمط شيطاني، مع احتمالية استعادة هذه الطاقات وإعادة التواصُل معها رغم ذلك.

\*\*\*

لدى لوريتا ناقد داخلي قوي بالرغم من أنها تبدو سلبية وضعيفة، والجزء التالي أحد المقتطفات من الحوار النفسي مع ناقدتها الداخلية:

الميسر: لماذا تكرهينها هكذا؟ يبدو وكأنك تريدين قتلها؟

الناقدة: نعم أريد... فأنا أكرهها. المشكلة أنها لو ماتت لن أستطيع

تعذيبها أكثر.

الميسر: لكن لماذا تفعلين هذا؟ للمتعة أم أنك شريط كاسيت يكرر نفسه بشكلٍ تلقائي.

الناقدة: هي ضعيفة - أنا أحتقر ضعفها وأحتقرها، ولو أنها ساعدت نفسها ستُعدُّ معجزة.

ينبها الغضب والشغف والانتقام لدى ناقد لوريتا إلى طاقة ضمنية... طاقة شيطانية منبوذة أصبحت كسرطان ينهش في نفسية الفرد والجماعة على حدٍ سواء، وسيعمل على تدمير الفرد والجماعة حتى نتعلم التعامل معه.

## || الصوت الشيطاني

كان چون يفكر بجديّة في تغيير نوعية عمله بعد ممارسة المحاماة لاثني عشر عامًا. فبعدما انتهى زواجه السيئ، انخرط في رحلة روحانية وجّهته نحو الشعور بأنه يجب أن يترك المحاماة. وأخبرته نفسه الروحانية - بمعونة معلمه الروحاني الذي انضم إليه - أنه يحتاج أن يمنح نموّه الروحاني وقتًا أكثر وأوحى إليه تأمله بعددٍ من التجارب الروحانية العميقة، لكنه شعر بتردد داخلي حيال هذا التغيير الجذري، وشعر العديد من أصدقائه أنه أصبح ذا تفكير أحادي للغاية؛ لذا لجأ إلى طلب المساعدة ليجد توازنًا أكثر في حياته.

طلب المعالج بعد المناقشة المبدئية التحدث إلى صوت چون الروحاني. فأسهب الصوت بالحديث عن رحلة چون الروحانية، ومدى تغييره الكبير، وحاجته لتخصيص وقتٍ لمساعي أكثر انطوائية وداخلية فيما بعد. وكان الصوت إيجابيًا وداعمًا جدًا، وأشار إلى الاتجاه الصحيح لحياة چون، ثم سأله الميسر إذا ما كان هناك صوت

آخر موجود للتحدث معه... صوت يخالف الصوت الروحاني، وكان الذي ظهر هو صوت القوة... صوت أشار إليه چون بجانبه الشيطاني.

المعالج (للصوت الشيطاني): كيف تشعر حيال قرارات چون لترك ممارسة الحمامة؟

الجانب الشيطاني: أنا مستاء منه وأرفضه. لقد رفضني ابن العاهرة طوال حياته، ثم ذهب في رحلته الروحانية تلك، وأنا خُسف بي ألفي قدم في الأرض.

المعالج: لماذا أنت غاضب هكذا من الجانب الروحاني، فهو يملك بعض الأفكار الجيدة ويماعد چون بها جدًا.

الجانب الشيطاني: أنا غاضب لأنه تهجرتني، فأنا لست خرقة قماش لا قيمة لها. فقد كان زواجه مهزلة لأنني لم أكن جزءًا منه، وأنا سعيد أن زوجته كانت تتحكم به، وهو يستحق ذلك.. فقد كان دائمًا الملاك وكانت هي الساقطة. هذا كله لأنني كنت مدفونًا - أخبرك شيئًا... هو لطيف للغاية ودمه مصنوع من السكر.

المعالج: هل كنت غاضبًا دومًا هكذا من چون.

الجانب الشيطاني: اسمعني وانتبه لما سأقوله. أنا غاضب لأنه يتجاهلني دائمًا، هو السيد اللطيف - فهو يحاول كثيرًا أن يتصرف كما لو أنه المسيح. أمّا أنا سأفعل كل شيء بوسعي لهزيمته، فكل ما أريده هو أن يعترف بي.

المعالج: ماذا يعني أن يعترف چون بك، أقصد بطريقة عملية، ماذا يعني الاعتراف؟



الجانب الشيطاني: حتى الآن هو يعتقد أنني غير موجود، وأنني غير حقيقي - فقبل ذهابه في الرحلة الروحانية تلك كان يرفضني. أمّا الآن فقد تعلم أنه من المفترض أن يتم تحويلي لطاقة أسمى. قل لي بربك كيف ستشعر لو أنك في كل مرة تحاول التعبير عن نفسك يحاول أحدهم أن يحولك إلى شيء أفضل وأرقى... هذا مبهين.

المعالج: حسناً... حتى الآن أنا لست متأكدًا ماذا يعني هذا على مستوى عملي أكثر؟

الجانب الشيطاني: أنا لا أحب سلبيته مع زوجته، فهي تتحكم بكل شيء فيما يخص الأطفال. وهو يظن أن تكون لطيفًا يعني أن كل شيء سيكون أفضل... حسناً لكن الأمور لا تصبح أفضل... بل أسوأ. وقد اقترحت عليه أن يستمع إليّ قبل توقيع عقد الملكية النهائي، لكن السيد اللطيف منحها عشرة أضعاف زيادة. وأيضًا لا أحب بعض الأشخاص في دائرته، وأريده أن يستمع إليّ، وأن يأخذ كلامي على محمل الجد، وأن يُقدر ما أقوله.

يشبه صوت چون الشيطاني الحيوان المحبوس - حيوانًا مليئًا بالقوة والطاقة بسبب رفضه طوال الوقت. فقد انتهى زواج چون بكارثة - جزئيًا - بسبب أنه أجبر زوجته على أن تحمل جانبه الشيطاني. ولأنه لم يقدر على إظهار غضبه وسلبيته وأنانيته، فكان يتعيّن عليها أن تُظهر هي هذه الطباع. وحدث العكس مع زوجته، وكلما أصبحت متميزة أكثر بهذه الأنماط، ازداد انغماسه هو أكثر في التميّز بالأنفس المسالمة المحبّة، وأصبح من الواضح للجميع بعدها أن زوجته هي الشيطان وأنه هو الرجل الطيب. وقياسًا؛ كم يحيا أزواجنا وشركاؤنا أنفسنا المنبوذة بنفس النهج!

لقد انزلق چون بسهولة شديدة في وضع الروحانية، فقد كانت وسيلة طبيعية للتعبير عن طبيعته المحبة والإيجابية. وبهذا كان إدراكه ولسوء الحظ متميزًا بهذه الطاقات الروحانية؛ بالإضافة إلى أن هذه الأصوات الروحانية كانت متميزة بوضعه السابق «الرجل اللطيف»، والذي منع كل تعابير القوة والغضب والسلبية والأنانية. ولا عجب إذن أن هذا الجانب الشيطاني كان غاضبًا.

يتطلب الأمر شجاعة كبيرة لمواجهة الأنماط الشيطانية المنبوذة؛ فقد عاشت طاقات هذه الأنفس معزولة لسنوات، كعزل المجذوم في المجتمعات النظامية الحديثة. وعندما نرى أناسًا يجسدون هذه الخصائص نتجنبهم لو أمكن هذا؛ لأنهم يستحقون اللوم في نظرنا. وكم هو سهل لكنه أيضًا صعب أن تأخذ الخطوة التالية لتعرف أن هؤلاء الناس - أولئك الذين لا نطبقهم - ما هم إلا انعكاسات واضحة لأجزائنا المرفوضة. وإنما الفرص ذهبية مقدمة لنا بانتظام رائع، إذا ما كنا مُستعدين لأن نسمعهم ونراهم ونبدأ بإيجاد الطرق المناسبة لدماجهم في حياتنا.

## الطفل الداخلي

### || الأَنْفُسُ الهَشَّةُ

تُعَدُّ الأَنْفُسُ الهَشَّةُ التي تمثل جوانب مختلفة من الطفل الداخلي هي المجموعة الكبيرة الأخرى من الأَنْفُسِ، والتي عادةً ما تكون منبوذة. ويُعدُّ العمل مع هذه الأَنْفُسِ أحد أهم الجوانب في الحوار النفسي وأكثرها مكافأة وتحفيزاً، ويتطلَّب حساسية عميقة تجاه الشخص. وتمتلك ثلاثة جوانب من الطفل أهمية خاصة، وهي: الطفل الهش، الطفل اللاعب، والطفل السحري. ويجسد الطفلُ الهشُّ حساسية الشخص ومخاوفه، وقد تُؤدِّي مشاعره بسهولة، ويجيا عمومًا في خوف من الهجران، وهو خائف دائمًا تقريبًا من الأشياء الكثيرة التي لا يعرف عنها الحامي / المسيطر ولا الأَنْفُسُ الثقال أي شيء. تذكر أن تطور الحامي / المسيطر في الأصل كان لحماية الطفل الهش، وبينما كان يفعل ذلك قام بدفن الطفل حتى لا تتم أذيتُه.

ويوحي اسم الطفل اللاعب بصفاته فهو كثير اللعب، ويعرف كيف يلعب كما يعرف الطفل الصغير كيف يلعب، والوصول إليه أسهل عمومًا من الطفل الهش؛ وذلك لأن الحامي / المسيطر قد يسمح باللعب أكثر بكثير مما يسمح بالدموع والألم.

أما عن الطفل السحري فهو حقاً أخ أو أخت للطفل اللاعب، وهو طفل التخيُّلات والأحلام، هو طفل مُخنَّا الأيمن، والحدس، والتفكير الإبداعي وهو - جزئياً - مصدر الرؤى، وهو أيضاً ما فقدته في مطلع حياتنا حين تتولى الأنفس الثقال السيطرة. وهو غالباً ما يحتاج أن تتم ملاحظته، وهذا يتطلب حساسية كبيرة من جانب الميسر؛ فالطفل السحري يحتاج إلى أن يعرف بوجود طاقة الطفل السحري لدى الميسر قبل أن يُظهر نفسه؛ لأنه في العادة خجول جداً. لا يكبرُ الطفل الداخلي أبداً. ويقابل الميسرين في العمل في الحوار النفسي مراراً وتكراراً دهشةً الطفل العظيمة لدى علمه أنه غير مُطالب بأن يكبر أو يتصرف كالراشدين، أو حتى يستخدم أي كلمات على الإطلاق. وتُقام بعض أكثر جلسات الحوار النفسي عمقاً مع الطفل من دون كلمات، وهذا أقل حدوداً مع الطفل اللاعب والسحري منه مع الطفل الهش.

فيعرف أطفال عالمنا الداخلي كيف «يكون» «be»، بينما تعرف باقي شخصياتنا كيف «تفعل» «do»، «تتصرف» «act».

ويجب منح الميسر الفرصة لتعلُّم كيف «يكون» عندما يتواجد معهم، وإلا لن يظهروا. فالقول الفصل عند التعامل مع الطفل الداخلي هو أنه يجب ألا ينشغل بشيءٍ آخر فـ «لا يوجد مكان للذهاب إليه، ولا يوجد شيء لفعله»، كناية عن الوقت اللازم توفيره كي يظهر.

وتعدُّ خسارة الطفل الداخلي أحد أعمق مآسي عملية النضج، فعند فقدانهم نفقد الكثير من غموض الحياة وسحرها، وبهجة

وحميمية العلاقات. حيث إن الكثير من التدمير الناجم عن تعاملنا مع بعضنا البعض ناتج عن نقص التواصل مع أحاسيسنا ومخاوفنا وسحرنا الخاص. تُرى، كيف سيبدو العالم مختلفاً لو استطاعت رموز سياسية أن تقول: «أنا أشعر بالسوء، أنت حقاً جرحت مشاعري عندما قلت هذا» أو «أنا أريد أن أعتذر لزميلي بخصوص ملحوظاتي بالأمس. قد جرحت مشاعري وكنت غاضباً أنا آسف».

الجدير بالذكر لو أن الطفل الداخلي يعمل في حياتنا مُستقلاً ومن دون حماية، يمكننا حينها التأكد تماماً أننا سننتهي نوعاً ما كضحايا. لأنه وبالرغم من روعة الطفل الداخلي فإنه لا يمكنه أن يقود عربتنا النفسية بشكلٍ ناجحٍ ومُمتدٍّ مستقبلاً، كما هو الحال إذا ما عمل أي نمط طاقة منفرداً. فهو يحتاج إلى التوازن أيضاً. وسيظل الطفل الداخلي مدفوناً ويصعب الوصول إليه طالما ظل الحامي / المسيطر في سُدّة الحكم؛ أمّا إذا انفصلنا عن الحامي / المسيطر أصبحنا أكثر إدراكاً بالطفل الداخلي، وستصبح الأنا الواعية بمثابة أحد الوالدين لطفلنا تدريجياً. ومن ثمّ تقع علينا مسئولية الاستفادة من طاقة الطفل الداخلي في حياتنا وتوفير الحماية له متى تطلّب الأمر.

وعندها سيخضع الحامي / المسيطر عن طيب خاطر لسيطرة الأنا الواعية متى أصبحت أكثر فاعلية؛ فكلما كُنّا محميين من الأذى الفعلي، وكلما شعر الحامي / المسيطر أن هشاشتنا محمية، سيبدأ بالاسترخاء ويدرك أن التكامل الرئيس للنظام في أيدي أمينة.

دعونا الآن نُلقي نظرةً عن كيفية ظهور الطفل الداخلي في عملية الحوار النفسي.

قد يكون الطفل الداخلي أكثر نفس منبوذة في عالمنا المتمدن على مستوى العالم، وقد يكون هذا الطفل هو الشخصية الفرعية الأكثر قيمة لدينا، والأقرب إلى جوهрна، والذي يُمكننا من أن نكون حميمين وقريبين بصدق، وأن نعيش تجارب الآخرين بعمق، وأن نحب. ولكنه يختفي للأسف في عمر الخامسة عادةً. لأنه لا يستطيع أن يتواجد في عالمنا المتمدن من دون حماية حام/ مسيطر قوي، فيما يرى الحامي المسيطر أن الطريقة الوحيدة للتعامل معه هي نبذه. والتي عادةً ما تكون كاملة لدرجة أن الحامي/ المسيطر لا يعود يقلق بشأنه بعد ذلك.

### || ما خصائص هذا الطفل؟

تكن الخاصية الأبرز في أن لديه القدرة على التواصل الحميمي العميق مع شخصٍ آخر. ويمكن للميسر أن يستشعر الدفء والامتلاء يشعُّ من هذا الطفل، وكأن المساحة بين شخصين حية وتنبض. ويختفي هذا الشعور بمجرد انسحاب الطفل (يحدث هذا من أقل انفعال) تاركًا خلفه برودة خفيفة. وتشبه هذه الخبرة إلى حدٍّ ما الشعور الخاص الذي قد تشعر به عندما تتواجد مع طفل صغير أو كلب في لحظة حميمية عميقة وثقة متبادلة. وتعدُّ هذه القدرة على أن تكون بالكامل «مع» إنسان آخر هي الأعلى على الإطلاق.

لكن هذه الخبرة: أن تكون أنت بالكامل مع شخصٍ آخر لها نصيبها من عدم الراحة، كما تجلب نصيبها من السعادة أيضًا، ومتى



دخل الطفل المهش حالة التواصل النشطة، فهو يصبح مدركًا بكل شيء يحدث ولن تخدعه الكلمات ولو للحظة. وسيعرف الطفل بينما تتحدث إذا ما كان هناك أي تغيير من أي نوع في التواصل الطاقاتي بينكما، أو أي فكرة خارجية دخيلة - كأن تتساءل عن الوقت، أو أن تقرر فجأة أنك تشعر بالجوع. ومن ثمَّ سيعرف الطفل أنك انسحبت. فهو حساسٌ بشكلٍ مذهل ويتفاعل فورًا تجاه أي تجاهل يستشعره، فقد لا يعرف لماذا هذا حدث هذا الانسحاب... لكنه سيعرف أن هذا الانسحاب قد حدث.

ويمكن للتواصل مع هذه الشخصية أن يُطلعنا على أكثر مشاعر الرفض إخراجًا، كاختبار إحساس الهجران عندما يغادر الزوج السرير في الصباح ذاهبًا إلى المراحيض. لكن باستدراك الأمر بشكلٍ واعٍ يمكن لهذه الشخصية أن تخبرنا في أحيانٍ كثيرةٍ عن هم الأشخاص الجديرون بالثقة وعن لا. فهو عادةً ما يميز أولئك الذين قاموا بنبذ طفلهم الداخلي المهش؛ وبالتالي يمكنهم أذية الغير إما خطأً أو عن عمد.

وقد يشمل الحوار الأول مع الطفل المهش ببساطة الجلوس بهدوء وتحفيزه للمُضي قُدماً. وغالبًا ما يسبق هذا مرحلة الحديث، فهو قد يجلس بهدوء أو قد يبكي، وقد ينكمش في وضعية الجنين فور ظهوره مغطياً رأسه ومنتحبًا بتنهيدات موجعة، وقد يكون طفلٍ آخر مترددًا، فيفحص أولاً قدرة الميسر على استشعار وجوده وغيابه. وبناءً على ما سبق لن يظهر الطفل المهش إذا لم يتمكن من الوثوق بأن الميسر لن يؤذيه؛ فهو قد عانى ما يكفي من الأذى في الماضي وخائف من تكراره

مُجدِّداً. وهذا موضح بشكلٍ مؤثِّرٍ في الطفلة الهشة لدى امرأة يهودية استطاعت أن تبقى في قيد الحياة في أوروبا خلال الحرب العالمية الثانية.

الطفلة: التفكير في كل الأشياء التي مرت بها مؤلم جداً، وكان يجب أن أهرب عندما كانت صغيرة جداً جداً (تبكي) فقد كان من المؤلم أن أبقى. الأمر يشبه أن تكون غارقاً في الدموع.

الميسر (باهتمام): هل توذِّين الهروب الآن؟

الطفلة: لا... أنا بخير عندما تكون أنت هنا معي. فأنا دائماً ما أذهب للاختباء، لكن ما يؤلمني أكثر هو عندما أكون وحيدة. أنا أريد أن يكون أحدهم معي ويدعني أعبّر عن حزني.

أم الطفل الهش هو ألم عميق يتطلب الاحترام والتعاطف. وسيعرف الطفل إذا ما كنت متحفظاً أو عقلانياً، ولن يظهر. فهو يحتاج أحياناً إلى أن يبحث عنه الميسر فعلياً. فقد ظهرت الطفلة الداخلية لدى ناتالي بطريقة مفاجئة، وبدأت الجلسة بإظهار عدم ارتياحها عند عناق الميسر. لكن هذا كان صوت ناتالي العقلاني، كما تبين لاحقاً، والذي بدا بالتأكيد في البداية وكأنه الأنا الواعية.

ناتالي العقلانية: لقد فكرت كثيراً بخصوص عناقك في نهاية الجلسات ولا أرى أن الأمر مريح بالنسبة لي، ويبدو لي وكأنه وسيلة لتفريغ القلق ويعاكس هدف العلاج. وأيضاً أنا لا أشعر أن لي حرية القرار في هذا الموقف.

الميسر (عقلاني بشكلٍ متعادل لحماية طفلتها الهشة): حسناً... لماذا لا ننسى أمر العناق ونرى كيف يعمل هذا؟ يمكنني أن أتفهّم

بالتأكيد وجهة نظرك عن تفريغ القلق والضغط، وهذا أيضا غير مريح بالنسبة لي لو بدا إجباريًا.

لاحظ الميسر عند هذه النقطة تغيرًا... لمحة حزن تعترني ناتالي.

الميسر: انتظري لحظة... دعيني أتحدث إلى الجزء منك الذي يريدني أن أعانقها.

الطفلة الهشة (منفجرة بالبكاء): كنت خائفة ألا تعرف أنني هنا. فهي عقلانية للغاية - وكنت خائفة أن تجرح مشاعرك فلا تفكر بالبحث عني. أنا أريد عنائك وأحبه وأريدك أن تهتم بي (مع دفعة جديدة من البكاء).

الميسر: أنا أود فعلاً الاهتمام بك... أخبريني عن نفسك.

الطفلة: أنا صغيرة جدًا، وعمري أربع سنوات، وأنا لطيفة للغاية، لكنني خائفة. فأنا أختبئ... أختبئ في الخزانة. وأتمنى أن يأتي أحدهم ويبحث عني (تسهق أكثر)، لكن لم يأت أحد أبدًا. وأنا حقًا أريد أن يأتي أحدهم للبحث عني والاهتمام بي. أما هي فتصرف كناضجة وعقلانية منذ أن كانت صغيرة. ولم يفكر أحد أبدًا في أن يبحث عني. ولم يفتقدني أحد حتى. أنا أريد من الناس فقط أن يلاحظوا غيابي وأن يهتموا.

يجسد هذا الحوار صورة حية عن الطفل الهش، فهو يريد أن يُفتقد... أن يسعى أحد نحوه... وأن يُقدَّر. في حين أن الحامي / المسيطر وباقي الشخصيات العقلانية لا يريدون وجوده على الإطلاق.

لدى الرجال صعوبة أكبر منها لدى النساء في التواصل مع الطفل الداخلي؛ لأنه من غير المقبول اجتماعيًا أن يكون الرجل هَشًا وضعيفًا. ويتعرض أطفالهم الداخليون أيضًا للاختباء بشكل أكبر.... لقد وُجِدوا مختبئين في الخزانات.... وتحت أحواض المطبخ... وفي كهف.... أو في بيت الشجرة أو الغابة أو الإسطبل.. أو في علبة حتى. ويمكن للميسر أن يبدأ الاتصال الأول أحيانًا عن طريق السؤال عن الجزء الذي يهرب من الناس، أو يبقى مختبئًا.

الميسر: أعرف أن مايك رجل ماهر وناجح، لكنني أريد التحدث قليلاً إلى الجزء الأكثر حساسية منه، والذي يحتاج إلى أن يبقى بعيدًا عن الناس.. وربما حتى يحتاج إلى الاختباء.

الطفل: أنا فعلاً أريد الاختباء... فعندما كنت صغيرًا كنت أذهب إلى الغابة عندما يؤذي أحد مشاعري. وأنتظر... وأنتظر حتى يأتي أحدهم لبحث عني. وكنت خائفًا جدًا لو أنهم وجدوا مايك سيؤذون مشاعري مجددًا، لكنني أردتهم حقًا أن يلاحظوا غيابه، ويأتوا للبحث عنه... لكن أتعرف شيئًا؟ لم يأتوا أبدًا.... ولهذا شعرت بالسوء.

ما إن يعرف مايك أن مشاعره قد تأذت، سيمكنه التحدث عن ذلك مع زوجته. أما إذا لم يعرف، فسوف ينسحب إلى داخل شخصية الأب الباردة، وستأذى طفلة زوجته الهشة بانسحابه هذا وربما ستصبح رافضة أكثر له لحماية نفسها.

يساعدنا الطفل الهش لإزاحة أنفسنا بعيدًا عن المواقف المؤلمة التي لا يمكن تغييرها، ويسحبنا أيضًا بعيدًا عن العلاقات غير المجدية أو

الأعمال التي تبخسنا حقنا ما إن نستمع إليه. على سبيل المثال؛ كان فرانك على علاقة بامرأة تصغره في السنٍّ ومغرمة به، لكنها تدعُّه يرى وبوضوح أنها لا تحبه بالشكل الكافي لنقل علاقتها إلى مرحلة الزواج كما كان يتمنى، وكان فرانك قد نبذ طفله الهشَّ تمامًا لدرجة أن أول فرصة للحديث معه كانت من خلال الحامي / المسيطر. لكن الأخير قد وافق أخيرًا ليدعنا نتشاور مع الطفل مباشرة.

الميسر: هل تخبرنا من فضلك كيف تشعر حيال علاقة فرانك بكبير؟

الطفل: أنا لا أحب هذه العلاقة وأتأذى منها طيلة الوقت. وهو يظل يفكر بأنها ستتعلم أن تحبه يوماً ما، لكنني أعرف أنها لن تحبه. هي فقط حوله لتأخذ ما تستطيع أخذه؛ فهو لطيف ويفعل الكثير من الأشياء فقط كي تبقى بجواره. وأنا أعرف أنها لا تحبه وهذا يُشعُرني بالسوء، لكنه لا يهتم لما أشعر به.

الميسر: ماذا كنت ستفعل لو كنت من يدير الأمر؟

الطفل: سأهْرُب منها. فوجودي معها يُشعُرني بالوحدة، وهذا أسوأ مما أكون عليه وحدي.

كما أسلفنا الذكر فإن الطفل الداخلي غالباً ما يري الأمور العاطفية بوضوح، ويُسدي إلينا نصائح سديدة. وكان على فرانك أن يقرر ماذا سيفعل بهذه المعلومات؛ وقد استشار أيضاً باقي شخصياته الفرعية، لكنه في نهاية المطاف اتَّبع نصيحة طفله الهش - وواجهها بالموقف كاملاً، وأنهى العلاقة بأناقة ودبلوماسية.

وعلى النقيض من قدرة الطفل على إنهاء العلاقة غير المجدية، يشجع دمج الطفل الهش في العلاقة على حميمية وعمق لا نظير لهما كما سنرى في تجربة سوزان.

ترعرعت سوزان على يدي امرأة رافضة وباردة جداً، ونبتت الأولى طفلتها الهشة مبكراً في حياتها واستبدلت بها الجاذبية والتكلف، وخفة دم غريبة ومبهجة. وكانت امرأة لا يقاومها الرجال لكنها كانت وحيدة جداً، وكانت مصدومة لدى معرفتها أن لديها مشاعر هشة وأن طفلتها تشعر أنها غير ذات قيمة.

الطفلة: لكن كيف يمكنني مساعدتها؟ أنا فقط خائفة ومجروحة. الميسر: أنا أرى أن الفوائد معك رائع جداً، وأن لديك الكثير لتخبريني أنا وسوزان عنه... فأنت ممتعة للغاية.

الطفلة: لم أكن أعرف هذا ولكنها تبسم لأن تواصل الطاقات يسير على ما يُرام).

الميسر: أخبريني.. لماذا عليك الاختباء؟

الطفلة: بسبب أمها (بدأت بالبكاء). أمها سيئة للغاية كانت تجعلها تبكي طوال الوقت وتخبرها دائماً أنها قبيحة وحمقاء، وأنها لم تكن تريدها من البداية. أتعرف أنها ما زالت تخبرها أنها لم تُردها أبداً، (بكت لمدة حتى ذهب عنها تأثير البوح).

الميسر: حسناً.. يمكنني أن أرى بوضوح لماذا تريدين الاختباء؟ أخبريني أكثر عن نفسك.

الطفلة: أنا حساسة للغاية وتؤذيني الكثير من الأشياء. وسوزان تظل تدخل في هذه العلاقات، ثم يضحك ويستمتع جزء منها بينما



أشعر أنا بالسوء. مثل علاقتها بإريك، فهو لديه عشيقات كثيرات ويحبهن جميعاً أن يعتقدن أنه رائع، لكنه لم يحبَّ أحداً منهن فعلاً.. هو فقط يجمعهن حوله. وهذا يؤذي مشاعري في كل مرة تكون معه لكنها فقط تتأثق وتضحك.

الميسر: هذا يبدو صعباً بالنسبة إليك، لكن أخبريني ماذا عن شعورك هنا الآن؟

الطفلة (بيخجل): يعجبني الوضع هنا، فأنا أثق بك وهذا جيد. احتضنت سوزان طفلتها الهشة بسرعة، واستمتعت بالانفتاح المميز لطاقة قلبها التي جاءت بها تلك الطفلة، وأرادت سوزان أن تستكمل البحث عنها في مكانٍ آخر. فقد كان لديها القوة الكبيرة، والنظرة بعيدة المدى والذكاء والمهارات الاجتماعية التي تحمي طفلتها الهشة، واستخدمت كل شيءٍ لديها بشكلٍ واعٍ جداً، وواجهت إريك بهدوء وموضوعية بملاحظات طفلتها (على عشاءٍ فاخر) وأنهت علاقتها العاطفية معه لكنها أبقّت على صداقتها.

وبدأت علاقتها التالية عقب إدخالها هذه الطفلة الهشة لحياتها بفترة وجيزة. ولم تكن تشبه علاقاتها السابقة، ووجدت نفسها تتواصل مع مشاعرها وتعبيراتها في الحال، وبالفعل ناقشت ماضيها وعلاقتها بأمها مع شريكها الجديد، وأخبرته عن كل خوفٍ والم «ضئيل» متى ظهر، وفعل هو معها كذلك أيضاً، وكان عمق المشاركة لكليهما تجربة لم تُختبر من قبل. بالطبع تطلب الأمر شجاعة حقيقية. لكن سوزان كانت امرأة مصممة تتعلم بسرعة، وأهمتها شجاعتها لأن تصل للحميمية المتوازنة مع شريكها. فقد أصبح كلاهما أقل خوفاً وأكثر

جراًة في هذا الاستكشاف المشترك لإنسانيتها المعقدة. وكوفئت كل مخاطرة خاضها بتفهم وحب عميق ومتبادل. ورغم أن هذا لم يكن دومًا سهلًا ومحبيًا؛ فإنه كان مرضيًا جدًا للطرفين. وبمساعدة المعلومات التي يمدهم بها الطفل الهش، تمكنا من التعامل بشكل عملي مع الألم في علاقتها وحماية هذا التبادل الحيوي - حيث تلك الطاقة الدافئة النابضة التي تنبعث بين الناس عندما يفتحون ويثقون في بعضهم البعض حقيقةً.

تنبيه: لا يعني هذا القول بأن كل شيء سيصبح مثاليًا تمامًا وللأبد؛ فقد تتسبب الظروف التي تقع خارج سيطرة الأنا الواعية بانسحاب الطفل من العلاقة. لكن ما إن يُختبر هذا الدفء، فسيكون شيئًا نسعى ونعود له مرةً بعد أخرى، وهالبيتنا على استعدادٍ للمرور بالكثير من التعب فقط للعودة له مجددًا.

ونود أن نعطيك مثالًا أخيرًا مقتطفاً من جلسة حوار نفسي مع طفلٍ هَشٍّ، والتي سأل الميسر خلالها أمثلةً تسمح لإدراك الشخص بمشاهدة مُتطلِّبات الطفل الهش.

الميسر: لقد كنّا نتحدث عن وحدتك وكيف تشعر أنك وحيد في حياة بيتر. هل يوجد أي شيء يمكن لبيتر فعله لمساعدتك؟

الطفل: لا أعرف ما الذي يمكنه فعله، فهو يهرب مني دائمًا.

الميسر: حسنًا... أعرف ذلك - لكن بيتر يستمع الآن إلى حديثنا وقد يتعلم شيئًا أو اثنين منك.. لا يمكنني بالطبع أن أضمن لك هذا، لكنه يمكن أن يتعلم كيف يصبح أبًا جيدًا لك. أنا أعرف أنه لم يفعل هذا من قبل، لكن هذا قد يحدث.

الطفل: أودُّ ذلك. وسأشعر بتحسُّن كبير لو اهتم بي؛ خاصةً عندما أكون خائفًا وأحتاجه. وأنا أخاف فعلاً في أوقات كثيرة جدًّا. وأتمنى لو يتعلم فقط أن يكون معي وألا يهرب مني طيلة الوقت... لو أنه فقط يتحدث إليّ سأشعر بحالٍ أفضل.

الميسر: إذا أحد الأشياء التي يمكنه فعلها هي أن يتعلم أن يكون معك.

الطفل: نعم، وربما يمكنه ادِّخار بعض المال، فأنا أخاف عندما لا يوجد مال، وهو يجب أن ينفق الأموال في أشياء تُخيفني؛ فأنا أكره المضاربة في البورصة، وأكره شعور أنه قد يخسره كله، بالإضافة إلى أنه يجب المقامرة.

الميسر: والآن لدينا شيء آخر يمكنه أن يُشعرك بتحسُّن، أنت تحتاج إلى شعورٍ بالأمان المادي.. هل هناك شيء آخر؟

الطفل: أن يدعني أظهر أكثر. فلا أحد يعرف بوجودي، فالكل يعرف أن بيتر قوي وشديد وهذا ما يراه كل الناس وهذا يجعلني أشعر بالوحدة، حتى زوجته مارجريث لا تعلم بوجودي، ولم يخبرها أبدًا عن مشاعري.

من المشهور أنه عندما يكبر الطفل يقوم الوالدان برفض هشاشته لأن الحياة تتطلب القوة. بالإضافة إلى أن الآباء عادةً ليس لديهم أي اتصال واع بهشاشة أنفسهم؛ وهذا يفسر لماذا كراشدين نرفض طفلنا الداخلي باقين بذلك على عملية نبذ أسلافنا.

ويمكننا من خلال الحوار النفسي سماع صوت الطفل الداخلي، وتدرجيًّا تولِّي مسؤولية رفع سلطة الحامي / المسيطر عنه.

ولقد رأينا أفرادًا فعلوا أمورًا رائعة عندما بدءوا بالاندماج مع احتياجات طفلهم الداخلي؛ فبنت سينثيا بيتَ دُمى كبيرًا وأثَّته، وأوضحت لأطفالها أن هذا كان بيت الدُمى خاصتها، وبنى جون بيتًا تخيليًا لطفله وأخذ يزوره بانتظام، وأخذت آن وسادتها المميزة للنوم عندما ذهبت في رحلة عمل، وبدأ سام بقراءة روايات الجوايسيس بدلًا من المؤلفات المجردة. وحصلت ليان على وظيفة لجعل طفلتها تشعر بالأمان المادي أكثر. وهناك العديد من الأنشطة المختلفة التي يمكنها أن توفر احتياجات الطفل الداخلي.

وما إن تستقر حقيقة وجود الطفل داخلنا، حتى تصبح الكتابة وسيلة تواصل ممتازة للتعامل معه. ولكن قبل هذا التواصل، سيكون السؤال: مَنْ الذي يقوم بالكتابة؟ لو لم تكن الأنا الواعية منفصلة عن الحامي / المسيطر، سيكون هو من يقوم بالكتابة إذن.

ويُعد الحوار مع الطفل الداخلي مُرضيًا وكاشفًا للغاية، وأحد أكفأ المداخل لهذا النوع من الكتابة هو استخدام اليد اليسرى (واليمنى للأعسر) للطفل الداخلي، والأخرى للنفس الأولية. ويمكن تطبيق هذا المبدأ على أي نظام نفس أولية / منبوذة عند استخدام طريقة الكتابة في الحوار النفسي. ويجب على الأنا الواعية أن تمتلك نمطَ طاقة قويًا كي تهتم بالطفل بالشكل المناسب. لأن الطفل لن يكون آمنًا من دون حماية الأنفس الثقال له، وهو يعرف ذلك على العموم. حيث إن ما نَصَبُو إليه هنا هو أنا واعية على علاقة بطاقات الأنفس الثقال في كِيفَة متوازنة؛ مقابل الهشاشة واللعب والسحر والخيال في الكِيفَة الأخرى. وهذا هو التمكين الحقيقي.... وأن تعلم أن نكون أقوىاء

ونعرف كيف نستخدم أثقالنا بشكلٍ وإِعٍ، يُعد خطوة مهمة جدًا على طريقة تحقيق هذا التمكين.

## || تناقض القوة المطلقة

عندما ننبذ هسأشتنا فإننا نتميز عندها بقوتنا المطلقة عوضًا عنها، وهذا شعور رائع أن تتميز بتلك الشخصية، وأن يعرف المرء أنه فوق باقي البشر. فهو يشعر بالفوقية بسبب ارتفاع معدل ذكائه، أو معنوياته العالية كنتيجة لإنجازاته في الحياة (كلما تنوعت كانت أفضل) - المظهر الجيد المليء بالشباب والحيوية - الذوق العالي - الوضع الاجتماعي - الشخصية والكاريزما - الكياسة والحُدس - الحكمة العميقة - الإحساس المرهف والفاعلية... إلخ.

وتُسهم أي ميزة تقدّرُها أي فئة معينة من المجتمع بصنع وبناء هذه الشخصية والتي تشعر أنها تسيطر على محيطها. ويتبع بالطبع استخدام هذه الشخصية مقولة «كُلُّ مَقَامٍ مَقَالٌ»؛ وإلا فلن يكون من الجيد محاولة إبهار مجموعة من الناس غير مهتمة من الأصل، بإخبارهم أنك الأول على دفعتك في كلية الحقوق - جامعة هارفرد؛ والعكس بالعكس فإن قدرتك على استشعار الهالات حول البشر ذات قيمة محدودة عند تقديمك في معظم كليات الطب.

لدى كل منّا صوت القوة المطلقة أو «المتفوق» المحببة جدًا إلينا، وتستمع هذه الشخصية بمشاركة مَنْ هم «على شاكلتنا» من الناس؛ لجمع كل الأصوات المميزة معًا في مجموعة صغيرة، والتمتع بشعور الفوقية على الناس العادية خارج الرابطة. وهذا يحدث من خلال التجمُّعات الاجتماعية كالأخويات أو نادي الطالبات أو النوادي.

ويمكننا رؤية هذا في المكانة المرتبطة بمدارس أو جامعات معينة، وأيضًا في المجتمعات الدينية. ويشعر العديد منهم أنهم أصحاب المعرفة الحصرية لأسرار الكون. ويوجد هذا الموقف الفوقي أيضًا في المجتمعات التي ترى نفسها الأدنى، والأخطر والأكثر انحرافًا أو الأسوأ أو أي مجتمع يرى في نفسه الأفضلية.

وعندما يسيطر هذا الصوت القوي فإننا نشعر بالعظمة كما شعرت لورا في الحوار التالي:

لورا: لقد شعرتُ بشعور رائع. لا أصدق هذا، لقد عرفت فجأة وبوضوح كيف يعمل عقلي، وكُم الخبرات الفنية التي أملكها، وكُم أنا متقدمة عن باقي الناس حولي. وشعرت كما لو أنني أستطيع فعل أي شيء؛ لذا بدأت بالتعاقد لبيع مُنتجتي.

الميسر: هيّا نتحدث إلى الصوت الذي كان يدير هذا اليوم (تحركت لورا)، أهلاً.

صوت القوة المطلقة: أهلاً (تبدو واثقة جدًا). لقد أبلت جيدًا في هذا اليوم. أنت تعرف أن لورا مميزة جدًا. أولاً: هي خارقة الذكاء، كنت سأخبرك بمعدل ذكائها لكنها لا تريد أن تتباهى به. لكنني أحب التباهي جدًا. كما أن لديها قدرة كبيرة على النفاذ إلى جوهر المشكلة، والتخلص من جميع الحواشي التي يضيّع الناس وقتهم يفكرون فيها. فهي تلخص الأمر بشكلٍ جيد ولبقة وتعرف متى تقترب من الناس لتحصل على ما تريد من دون أن تبدو انتهازية. أنا أرى أنها رائعة وأخبرها بذلك باستمرار. ومن المهم بالنسبة لي أن يدرك الناس هذا الأمر أيضًا - وعندما يمدحونها أكون سعيدًا فعلاً.



نأتي الآن إلى التناقض في صوت القوة المطلقة: أننا لو تركناه يدير الأمور وتميِّزنا به لأنه يُشعرنا بالروعة، لن تكون الطاقة المقابلة له بعيدة كثيرًا؛ حيث إنه كلما حلق عاليًا زاد سقوط الصوت الخائف. وبهذا يكمن دور الأنا الواعية في أنها ستمكِّننا من تقدير ما نمتلكه واستخدامه بحكمة، وتمكِّننا أيضًا من الاستمتاع بشعور التفوق والإنجاز. لكن علينا أن نكون حذرين من عبور الخط الأحمر. حيث إن شعورنا معينًا من الرضا عن النفس؛ قد يكون إشارة لنا أننا قد نخطينا الحد المناسب من تقدير الذات وأن مستوى إدراكنا قد اختفى، وأنها بدأننا بالتمييز بصوت القوة المطلقة.

ولن يطول الأمر قبل أن تتولى الطاقة المقابلة الأمر. تُرى ماذا سيحدث لو قام هذا الصوت بالتعهد وبمنتهى الثقة بمنتجات أو استثمارات أو ورش عمل؛ ثم تساءل الطفل الخائف إذا ما كان بالإمكان التراجع عن هذه التعهدات... هيا لنرى ماذا حدث للورا على سبيل المثال بعد إجراء مكالمات العمل.

لورا: شعرتُ فجأة أنني خائفة مما فعلته بعدما أنهيتُ ترتيب المواعيد. وبدأت بالقلق حيال التفاصيل.

الميسر: يبدو أن صوت القوة المطلقة لديك هي من قامت بتحديد المواعيد، ثم ظهرت الطفلة الخائفة بداخلك... دعينا نرى ماذا تريد أن تقول.

الطفلة الخائفة: أنا مرعوبة.. لا أشعر أنني جاهزة لمواجهة هؤلاء الناس. ماذا لو لم يحبُّوها؟ ماذا لو سألوها عن منتجاتها؟

الميسر: يُشعر صوت القوة لديها أن الأمور جيدة معها، لكن يبدو أنك لست واثقة من ذلك.

الطفلة الخائفة: لا. لست واثقة. فأنا قلقة طيلة الوقت. أولاً: أنا لا أرى أنها قامت بواجبها وعليها أن تعرف أكثر عن منتجها الذي تحاول بيعه. فالناس معقدون جداً هذه الأيام... مثلاً لو كانت تروج للإعفاءات الضريبية هناك الكثير لتتعلمه، وأنت تعرف قوانين الضرائب والائتمان الاستثماري والتنقيب عن البترول. فالناس يسألون هذه الأسئلة وأنا خائفة لأنها لا تمتلك أية إجابات.

الميسر: لقد ذكرت شيئاً أيضاً عن أنك خائفة ألا يجبوها. الطفلة الخائفة: أنا فعلاً خائفة... ماذا لو لم يجبوها؟ ماذا لو لم يروا أنها ذكية؟ والأسوأ ماذا لو استطاعوا النفاذ مباشرة وراء إقدامها وشجاعتها ورأوي؟ أكثر ما يُخيفني أن يعرفوا بوجودي وكم أنا خائفة. أنا فقط في التاسعة من عمري، وأريد أن أتأكد من كل هذه الأشياء، والحقيقة أنني لست متأكدة من أي شيء. والآخرين يبدوون واثقين من أنفسهم، وأنا أريدها أن تكون مثلهم. أنا لا أحبني وأشعر أنني فظيعة... وأتمنى لو كان بإمكانها أن تُشعرنني أنني أفضل أو تدعني أذهب.

الميسر: إذن أنت خائفة من أن يكتشفوا وجودك؟ الطفلة الخائفة: طبعاً خائفة. وإلا كيف سيثقون بها ويشترون أي شيء منها؟ الأمر ميثوس منه... فقط ميثوس منه. وكلما فكرت في الأمر خفت أكثر. وكلما أبهرت الناس بمهارتها، خفت أكثر وأكثر.

الميسر: ماذا لو لم تتعهد لورا بأشياء كثيرة؟

الطفلة الخائفة: أنت تعرف أن الوضع سيصبح أفضل. ففي النهاية لو قلت وعودها تقلُّ الأشياء التي يجب أن أقلق بشأنها والتي يجب أن تعرف عنها. ولو أنها كانت قادرة على إخبار الناس أنها لو لم تعرف شيئاً ما، فإنها ستبحث عن الإجابة.

صوت القوة المطلقة (مقاطعة): لا يعجبني هذا. فأنتم لا تمنحونني التقدير الكافي، فأنا من يجلب العملاء وهم يحتاجون إلى أن يثقوا بها وأن يعرفوا أنها تعرف ما تفعله، وأنها تستطيع أن تجيب عن كل الأسئلة.

الميسر: هل تستطيع فعلاً؟

صوت القوة المطلقة: اسمعاني. هي تستطيع أن تعرف عن أي شيء، وتتعلم كل الإجابات. لقد أخبرتك أنها رائعة.. فهي أمهر من أولئك الذين تتحدث إليهم، ومن المفترض أنها قادرة على الإجابة عن كل الأسئلة. شاهدها فقط... إنها تستطيع فعل ذلك.

الميسر: أنا أقدر مشاعرك وأتفق معك أن لورا ذكية ومميزة. لكنني أود العودة إلى الجزء الخائف من لورا.

الطفلة الخائفة: أنا لا أحبها، ولا أعتقد أن لورا تحتاج وجودها فعلاً. وأرى من وجهة نظري أن لورا لا تحتاجها إطلاقاً.

الميسر: لكنها بداخلها ونحتاج لمعرفة احتياجاتها أكثر؛ كي تستطيع لورا العمل بكفاءة أعلى.

الطفلة الخائفة: رأيت لماذا أنا خائفة. هي تريد أن تكون لورا مثالية وتُبهر كل الناس، وعندها أخاف أنا أن يكتشفوا أنها ليست مثالية ويسخرون منها. فأنا لا أريد أن يتحدث أحدٌ عنها بسوء.

نرى هنا الحرب التي تأججت بين صوت القوة المطلقة والطفلة الخائفة. وأنه كلما زاد تميز لورا بصوت القوة المطلقة واحتياجها إلى إبهار الناس بتفوقها، زاد خوف الطفلة وشعرت لورا ببؤس أكبر. توقفت لورا عن التمييز بصوت القوة المطلقة عن طريق أنها توقفت عن السماح له بإغرائها بمعسول الكلام. وعندها بدأت بالالتفات إلى طفلتها الخائفة والاهتمام بشئونها. وأصبحت الأنا الواعية لديها بمثابة والدّة لهذه الطفلة الخائفة. وقامت بواجبها وتعلمت الأمور الأساسية التي لا تجعل الجزء الخائف منها يقلق بشأن تقصيرها في تحضير عملها. بالإضافة إلى أنها قامت بدمج هساشيتها وخوفها في حياتها وعملها.

والأهم من كل ذلك أنها توقفت عن الاعتماد على صوت القوة المطلقة باعتباره مانح إحساس القوة. وأدركت أنه وبالرغم من الشعور الغامر بالروعة الذي يمدّها بها هذا الصوت فإن هذه القوة وهم... وأن قوتها الحقيقية تنبع من إدراكها ومن الأنا الواعية بعد أن دجت الهساشة فيها. وأن قدرتها على بيع منتجها أساسها الالتزام والثقة في عملها، لا الاحتياج إلى إبهار الآخرين والحصول على شيء منهم. ويمكن للآخرين أن يشعروا بهذا التغيير، والاستجابة له عن طريق زيادة التشجيع الداعم والواقعي. وأخيرًا حررت لورا نفسها من الإحساس المتطرف بأهمية الذات من طرف، والتشكيك فيها من طرفٍ آخر. وتعدّ القوة في ذاتها وهما؛ لأنها تعتمد على تفوقنا وعجز الآخرين ودونيتهم. وهذا موضح بشكلٍ رائع في الحوار التالي:

يقود رجل مهندس للغاية من دولة شرق أوسطية سيارة رولز رويس، بينما تجلس زوجته مستسلمة تمامًا في المقعد الخلفي وهو يلقي بتعليقات الذم لها من آن لآخر. فهو يعتقد أنه يعرف كل شيء، وهي تعتقد أنه لا يعرف شيئًا... والواقع هو أن خبرته محدودة كونه من بلدة صغيرة ومختلفة جدًا عن نيويورك حيثما يقود سيارته الآن. وعندما رأى طريقًا ترابيًا صغيرًا إلى اليمين ولأنه يشبه تلك التي في بلاده، انحرف بالسيارة إليه بسرعة ووصل إلى نهاية مسدودة تقريبًا وفي الحال. واستطاعت زوجته عندها أن ترى أن هذا الطريق خطأ. لدينا هنا صورة مثالية عن صوت القوة المطلقة أو شخصية القوة. حيث تعتمد فوقية الرجل هنا على أمور سطحية، على ملابسه الأنيقة وسيارته، وانبت أيضًا على خضوع زوجته ودونيتها المسلم بها، تلك التي تجلس في المقعد الخلفي بينما يقود هو السيارة ويعتقد أنه يعرف كل شيء. في حين أنه غير واع؛ وبجهل مُركَّب. فهو لا يعرف أنه لا يعرف، ولا يمتلك حتى أي مؤشر لذلك؛ ولهذا وصل إلى الطريق المسدود. وهذه هي الكيفية التي تعمل بها شخصيات القوة؛ فهي تعتمد على نبذ هساشتنا. ورغم أنها قد تكتسب رتوش النجاح، فإنه لا يوجد وعي ولا تمكين من الداخل، ومن السهل أن يطيح بها شخص أقوى أو حتى من قبل الناقد الداخلي.

وتمنح الأجزاء القوية منّا ناقدنا الأراضي الأكثر خصوبة للممارسة عملهم؛ حيث يستطيع الناقد أن يقول متى أصبحنا متميزين بصوت القوة، في حين أن لا أحد سواه يستطيع ذلك. فهو سيصبح أكثر من سعيد لجعلنا نتعرف على عيوبنا. دعونا نر كيف يعمل من خلال هذا المثال:

حدّد صوتُ القوة لدى أرنِي الخطة المالية التي ستمكّنه من أن يصبح ثريًا في وقت قصير.

صوت القوة: هذا سهل للغاية. سيصبح كل شيء جاهزًا في خلال ثمانية أسابيع، وكل هذا بفضل خلفياته وعلاقاته المهنية... الأمر يتطلب فقط بعض المكالمات ولفت الانتباه إليه.

هذا الصوت مقنع للغاية. فهو يستطيع بيع أي شيء لأي شخص، إلا ناقد أرنِي الذي كان هذا رده التالي على هذه الخطة:

الناقد: لن يقوم بهذا أبدًا... هو فعلاً جيد في التأثير وبدء الأعمال، لكنه لا يستطيع أنه يكملها، فهو ليس لديه أي انضباط ذاتي بجانب أنه جبان. أتعرف هذه المكالمات التي يتحدث عنها؟  
الميسر: ماذا عنها؟

الناقد: لن يقوم بها أبداً. وسيؤجلها حتى يفوت الميعاد وينتهي الأمر برُمته... هو جبان.

وكان الناقد على حق، لقد قام صوت القوة بوضع الخطة، مع عدم القدرة الفعلية على الإيفاء بها؛ لذا ذهبت طي النسيان كسابقيها الكثر.

وهنا رأينا مجدداً من خلال هذه الأمثلة الفروقات الأساسية بين أن تكون قوياً وأن تكون متمكناً؛ أن تكون قوياً وتتصرف كقوي يعني أنك متميز بأنماط القوة، أما التمكين فيعني أن الأنا الواعية تُقدّر، وتحتضن إلى حد ما كلاً من القوة - وللسخرية - الهشاشة أيضاً. فالتمكين بالتأكيد هو أحد النتائج الحتمية لعملية الحوار النفسي.



يُعدُّ الطفل الهش مهمًّا جدًّا في أمور العلاقات والتمكين، في حين يجلب الوجهان الآخران للطفل الداخلي - اللاعب والسحري - البهجة والخيال إلى حياتنا. ويمكننا رؤية ومعرفة كيف يعملان داخل چون الذي انضم إلى الحوار النفسي، وهذه هي المرة الأولى التي يظهر فيها هذان الطفلان لديه. فقد كان چون هولنديًّا لذلك فهو جاد ومجتهد في عمله ويُقدِّس سلطة الأب.

الميسر: بما قاله چون... كنت أنساءل بشأن وجودك من عدمه؟  
الطفل اللاعب: أووه... أنا هنا بالكاد. لو كان وجودي حقيقيًّا، كنت سأجعله يستمتع بدلًا من أن يعاني (بحزن)، وكنت سأريه كيف يستمتع بوقته لو أنه سمح لي. خذ هذه الورشة على سبيل المثال، الكل جاد وچون جاد جدًّا (مقلدًا الوجه الجاد).

الميسر: ماذا كنت ستفعل لو أنك المسؤول عن إدارة حياته؟ (هذا سؤال مشهور عند استحضار المعلومات عن شخصية معينة).

الطفل اللاعب: سأستمتع بوقتي، وأفعل حركات غريبة ومضحكة بوجهي، وسأمزح معهم.

ثم وجَّه الميسر الطفل اللاعب لدى چون نحو زيادة طاقته، مع الأخذ في الاعتبار اعتراض الحامي / المسيطر لما يحدث، ومن الممكن في هذه الحالة دمج بعض من طرق جشتالت مع ابتكار وخلق تجارب وخبرات جديدة للطفل، لكن دومًا كُنْ مُستعدًّا لتقليل مستوى المخاطرة إذا ما استدعى الأمر. حيث إن تيسير الطفل اللاعب يتطلب البراعة والخفَّة.

\*\*\*

كان سين رجلاً جاداً وله باعٌ طويلٌ في الممارسات الروحانية.  
وكان قد خاض الحوار النفسي من قبل، لكن في هذه المرة سأله الميسر  
إذا ما كان يرغب في أن يتعلم شيئاً ما عن طفله السحري. فقد كان  
رجلاً عقلانياً للغاية، وكان قد تعلم بما يكفي عن أنماط الطاقة ليُفتتن  
بهذه الفكرة. وما إن اكتمل حضور الطفل السحري حتى سأله الميسر  
السؤال التالي:

الميسر: يبدو أن سين لا يستعين بك كثيرًا في حياته.  
الطفل السحري: إنه خائف مني. ولا معنى لوجودي.  
الميسر: ماذا تعني أنه لا معنى لوجودك؟  
الطفل السحري: أنا أؤلف أشياء جديدة. وهو (سين) لا بُدَّ وأن  
يُوجد لها معنى. أما أنا فأخترق القصص وأسرِد أشياء ليس لها معنى.  
الميسر: أيمكنك إعطائي بعض الأمثلة؟  
الطفل السحري: بالطبع. القمر لونه أزرق، والجبن أزرق وأنت  
أيضًا أزرق.

الميسر: حسنًا... أنت شاعر ولا تعرف ذلك.  
الطفل السحري (يبدأ بالتحمية): الثوم والبصل أجمل ما حصل،  
وهذه المقرمشات تُغني عما فات.  
الميسر: هذا حقًا رائع... هيّا نلعب لعبة. أنا أقول كلمة وأنت  
تؤلف قصيدة. هل تغني أيضًا؟  
الطفل السحري (يستشعر انقباضًا): كنت سأفعل، لكنه لا  
يسمح لي.

الميسر: حسنًا.. لا بأس. تذكر أن كل هذا جديد عليه (مشيرًا إلى كرسي الحامي / المسيطر)؛ لذا علينا منحه الحق ليُوقف ما يحدث مهما يكن عندما يشعر أنه غير مرتاح.

من الجليّ للغاية بقاء تواصل الميسر مع طفله السحري الداخلي بشكلٍ قوي رغم انسحاب الطفل السحري من الجهة الأخرى؛ جهة العميل. والعكس بالعكس، فعند تيسير العملية يتم تنشيط طاقات معينة بداخلنا؛ لذا يمكننا عندها أن نقوم باللازم للتواصل معها؛ وبهذا يمكننا تقوية طفلنا السحري وتدعيمه عند تيسير نظيره في شخصٍ آخر.

وفي العموم، يُعدّ الوصول إلى الطفل اللاعب أسهل من الطفل الهش، والعديد من المميزين بالتدين والروحانية لديهم القدرة على الوصول إلى الطفل اللاعب وليس الهش؛ لذا يميلون إلى الخلط بينهما عادةً. وهذا واضح في حالة ماري التي سأها الميسر ما يلي في إحدى الجلسات:

الميسر: ماري، هل يمكنني التحدث إلى طفلتك - تلك التي تحمل الحساسية والألم.

الطفلة اللاعبة: أووه... أنا فعلاً جزء مهم منها. لقد استمتعتنا كثيرًا وهي تأخذ وجودي على حمل الجدّية، وأعني لها كثيرًا وأحب الرقص.

يجب الطفل اللاعب الحديث عمومًا. أما الهش فلا، وهذا ما استشعره الميسر وعلق بالتالي:

الميسر: لست من أودُّ التحدث إليها. إنما أختك الهادئة تلك. هل يمكنك التحرك هناك (تحركت ماري وبدأت بالتحدث في الحال) والآن سنجلس هادئين لعدة دقائق. (يُجري خلالها الميسر التواصل مع طفله الهش، ويجلس ببساطة ويهدوء مع ماري في المكان الجديد، بعدها بدقائق شرعت في البكاء، ببطء في البداية ثم زادت حدته. ثم جاء رد فعل الميسر بعدها بعشر دقائق تقريباً) لقد شعرت بوجودك في مكان ما. لكن كيف تمكنت من التخلص منك بهذه السهولة؟

الطفلة الهشة: هذا سهل. هي تحب كل الناس، وتهتم بكل الناس، ولديها الوقت لكل الناس ما عداي أنا. فعندما تشعر بالضالة والضعف، تمزح وتصرف بلطفٍ واحفّة. هي فعلاً لاتعرف بوجودي (تبدو حزينةً للغاية).

ساعد وعي الميسر ماري على أن تدرك بهذا الحوار أن طفلتها اللاعبة ليست وحدها الحقيقية والمهمة؛ لأنها كانت على قناعة تامة أنها على تواصل حقيقي مع طفلتها الداخلية. وفعلياً كان لديها تواصل معها، لكن مع جانب واحد منها... اللاعبة.

نتمنى أن نكون قد أوضحنا مدى جمال وتعقيد الطفل الداخلي، وأن ميسر الحوار النفسي المفتقد للتواصل مع هذه الأنماط بداخله، لن يستطيع الوصول إلى بعض المشاعر العميقة والمتغلغلة التي تُوجد بداخل الشخص الذي يُيسر العملية معه. فنحن نحس الكثير بسبب غياب هذا الطفل الداخلي في حياتنا الشخصية؛ لأننا مضطرون باستمرار للتميز بالأنفس الثقال بداخلنا، والتي تتمثل وظيفتها في الهجوم ونصب الدفاعات وتفادي إظهار المشاعر أو الألم أو الاحتياج؛ وبالتالي تحجبنا عن أنفسنا الأعمق.

ويُعدُّ اكتشاف الطفل الداخلي حقًا بمثابة اكتشاف بوابة للروح،  
فالروحانية غير المؤسَّسة على تفهُّم واختبار وتقدير الطفل الداخلي  
ستبتعد بالناس عن إنسانيتهم البسيطة بمتهى السهولة. فالطفل  
الداخلي يُبقي على إنسانيتنا. وهو لا يكبر أبدًا، وإنما يصبح فقط أكثر  
حساسية وثقة، كلما تعلمنا كيف نمنحه الوقت والاهتمام وأن نوفر له  
الدعم الأبوي الغزير الذي يستحقُّه.

الغزير

Telegram@MKBTARAB

## الأنفس الأبوية

للمصداقية.... فإن الشخصيات الأبوية تنتمي إلى مجموعة الأنفس الثقل، ومنها تكون. وهي تحتل موقعا مركزيا وفريدا في العلاقات الشخصية. ولهذا سنقدم لك في هذا الفصل بعض الشخصيات الفرعية الأبوية الشائعة حاليا في مجتمعنا. ونحن على دراية تامة أن هذه الشخصيات تختلف من مجتمع لآخر ومن عصر لآخر.

وسنبدأ بنفس الأم الجيدة. ورغم أنها ربما لا تدرك ذلك فإن جذورها ممتدة في فلسفة روسو عن تربية الأطفال، حيثما يتعين على الأم في هذا النظام أن تكون موجودة دائما ومُحبة ومُعطاء وداعمة طيلة الوقت؛ حتى يكبر الطفل شجاعا واثقا بآرائه. ويجب على المرأة أن تمنح هذه الرعاية الفياضة بالمثل لكل من حولها، ولا سينهار المجتمع. وتمنح رؤية فرويد المبكرة عن الأنوثة وأهمية التضحية بالذات في سبيل رعاية الطفل، دعما إضافيا لهذه الشخصية. وقد تعقبت إليزابيث بادينتر تطور دور هذه الأم الجيدة في كتابها حب الأم: ما بين الخرافة والواقع.



تُعدُّ الأم الجيدة إحدى أكثر الشخصيات إغراءً؛ فهي تجعل المرأة تشعر أنها جيدة وأن وجودها لا غنى عنه (وهذا جاذب ممتاز للطفلة الهشة بداخلها)، وأنها مصدر للبهجة والراحة لمن حولها.

لماذا؟

قد نتساءل أحياناً هل هناك خطأ في هذا؟

كما أسلفنا الذكر لا يوجد أي شيء خطأ في وجود أحد الخيارات، أو عندما تختار الأنا الواعية فعل أو ترك شيء ما لشخص ما. وأن الأمور ستظل جيدة ما دامت الأم الجيدة ليس لديها السيطرة المطلقة كما هو الأمر مع أي شخصية من الشخصيات الأخرى. حيث يُعرضنا مزيج الأم الجيدة/ الابنة المطيعة للأمراض الجسدية بسبب تجاهل باقي الغرائز الطبيعية عندما تهيمن هذه الأنماط على حياتنا.

عندما تكون السيطرة للأم الجيدة، لن يكون هناك خيار للمرأة إلا أن تعطي وتعطي حتى تجف منابعها، وتجذ نفسها محاطة بأطفال اعتماديين وزوج مُتطلب وأصدقاء محتاجين. وتجذ نفسها منقذة للآخرين، تسعدهم وتدعمهم بلا كلل. وتظل احتياجاتهم - في تقديرها - دوماً أكبر وأهم من احتياجاتها. وتُعدُّ شخصية مارلين من الفصل الأول توضيحاً نموذجياً لهذه الحالة.

وستعطي الأم الجيدة كل الناس - حتى المعالج الذي تدفع له كي يعالجها ويهتم لحالتها. وهذا موضح بشكل ملموس لدى بات التي جاءت للجلسة ونظرت للمعالج قائلة: «كيف حالك، تبدو مجهداً اليوم، هل هناك ما يُقلقك؟» وللحق أن هذا شيء يصعب مقاومته،

ومُغِرٍ للغاية أن تقول: «نعم أنا مُتعب قليلاً» ومن ثم الدخول في محادثة طويلة عن تعبك. لكن ما حدث أنه تمت مقاومة هذا الإغراء بمجهود كبير.

وقد نضيف التالي:

الميسر: هذا يبدو لي بالتأكيد صوت الأم الجيدة لديك. وبقدر ما أودُّ أن تهتم بي، إلا أنك من دفع للجلسة؛ لذا ما رأيك في تبديل الكراسي والتحدث إلى ماما. (انتقلت بات إلى كرسي آخر).  
الأم الجيدة: لم تسر الأمور بشكلٍ سيئٍ مع بات... الوضع هادئ؛ لكنني لاحظت أنك مجهد قليلاً وأرى ضرورة أن أعرف كيف تسير الأمور معك. لا يبدو الأمر مريحاً لي أن أرى أن شيئاً ما يزعجك، أما بات فكانت ستتحدث فقط عن مشاكلها الصغيرة (كل مشاكل بات صغيرة بالنسبة إلى هذه الشخصية).

المعالج: لكن هذا هو السبب وراء وجود بات هنا - كي تتحدث عن نفسها، لا أن تهتم بي.

الأم الجيدة: أنا أعرف (باستهجاناً)، لكن وجود أحد منزعج حولي لا يجعلني مرتاحة. فأنا أتدخل دائماً وأجعلهم يشعرون بتحسُّن. وهذا ما أفعله مع العلاج الجمعي أيضاً. وكنيت جيدة فعلاً في هذا؛ فقط أعرف ما الذي يحتاجه كل شخص وأساعدهم فيه كثيراً؛ حتى إنني أساعد المعالج أحياناً. فالناس فعلاً يحبون وجودي حولهم.

المعالج: بالتأكيد أرى ذلك... لكن ماذا حدث لبات؟

الأم الجيدة (برضا): بات قوية ويمكنها أن تهتم بنفسها وبالجميع حولها أيضًا، فهي تحب وجودي معها. وكما قلت الناس يحبونني ويجبون أن يبقوا بقربي.

وكما يمكن معادلة طاقة الدافع بطاقات الكسل واللاشيء، يمكننا معادلة طاقة الأم الجيدة بالشخصية الأنانية. وكان ما يراه الصوت الأناني لديها شيئًا مختلفًا.

الأنانية: أمتني لو تتوقف عن العطاء والعطاء والعطاء طوال الوقت. هذا يصيبني بالإعياء وهي دومًا متاحة... ودومًا مُتفهمّة. وتأخذ ابنها حينما يريد الذهاب، في حين - أنني أرى - أنه كبير بما يكفي لفعل هذا بمفرده. ثم تقضي الساعات على الهاتف تستمع إلى شكاوى صديقاتها البائسات. لكن هل طلبت مرة أي شيء؟ لا، هل اشتكت مرة؟ أبدًا. هل أنت مرةً محادثةً باختصار قائلة: «أنا مشغولة»... أبدًا. كل ما أعرفه أنها حمقاء. وبالنسبة إلى العلاج الجمعي، كان يمكنها أن تلفت الانتباه إليها ولو لمرة ولو للحظة وتطلب شيئًا ما. لكن ما فعلته عوضًا عن ذلك هو أن نصّبت نفسها مساعدًا مدير الجلسة، من دون مقابل، ولم تحصل على أي دعم إطلاقًا. استطاعت بات أن تقوم بخيارات واعية عندما انفصل وعيها عن الأم الجيدة - وعجّل صوتها الأناني بحدوث ذلك جدًا. مع التأكيد أنها لم تصبح أنانية؛ وإنما أصبحت ببساطة انتقائية في خياراتها. وكان هذا التغير واضحًا جدًا بعد عدة أسابيع عندما عادت للميسر وقالت: «تبدو مجهدًا قليلًا، وتريد الأم الجيدة بداخلي أن تهتم بك، لكن لدي الكثير للتحدث عنه اليوم لدرجة أنني أود البدء حاليًا بنفسني».

عندما تتميز امرأة بالأم الجيدة ذات الرعاية الغامرة، فإن باقي أفراد الأسرة وبتلقائية يتميزون بالشخصيات الطفولية، والتي تختلف من عائلة لأخرى. على سبيل المثال، لدينا ملديد التي لديها نفس طريقة بات في التميز بشخصية الأم الجيدة؛ فقد كانت مُحبة ومعتطاءً ومتاحة دائماً. ونتيجة لذلك كبرت ابنتها آن لتصبح متمردة وأنانية، وبذات القدر الكبير لنقيض أمها. كانت نوعية العلاقة واضحة في طبيعة المكالمات بينهما، فعندما كانت ملديد تهاتف ابنتها، كانت الأخيرة توجز المكالمة قائلة: «حسناً يا أمي عليّ الذهاب». كانت تقول هذا ومن ثمّ تغلق الخط، وكان هذا يحطم قلب أمها المرة تلو الأخرى. وجاءت آن أخيراً للعلاج، وكانت متضايقة لأنها أدركت أن هناك شيئاً ما خطأ في العلاقة بينها وبين أمها. وعندما كانت تزور منزل والدتها كانت غالباً ما تأخذ أغراضاً شخصية لأمها من دون سؤالها أو موافقتها. وكانت في الغالب لا تحتاج إلى هذه الأشياء فعلاً. أما ملديد فبالرغم من أنها تشعر بالغضب في البداية، فإنها سرعان ما تعود إلى شخصية الأم الجيدة. وتصبح الأم المحبة القلقة والمهتمة مجدداً. وعند سؤالها عن مشاعرها قد ترد قائلة: «ما الذي بهم فعلاً... أنا أحبها جداً وهذا الشيء لا يستدعي إثارة أزمة. وهي ستتعلم يوماً ما». دعونا الآن ننظر إلى التجربة من منظور أن. حيث تهيمن الأم الجيدة على العلاقة بينهما، ولم تُفرض على آن أية حدود من قبل. فوالدها ترك شئون تربية الأبناء لأمها. ولم تستطع الأم الجيدة ذات الرعاية المفرطة أن تفرض أي حدود؛ ومن ثمّ كانت آن تُوضع دائماً في خانة البنت المذنبه الطماعة والمتمردة. ولم تكن قادرة على أن تكون

نفسها مع أمها. ولم تحصل أبدًا على رد فعل عقلاي من أمها، والتي أيضًا لم تستطع أن تكون نفسها مع آن. فكانت آن تتأرجح ما بين رفضها وحبها الشديد لأمها.

وكان لأن الحوار التالي مع المعالج:

المعالج: لماذا أخذتِ العطر من والدتك إذا كنتِ لا تريدينه؟  
آن: أنا لم..... هذا يبدو وكأن شيئًا ما يسيطر عليّ..... أنا أعرف أن هذا يبدو سخيفًا، لكن هذا يشبه.... يشبه أن هذه ليست أنا.

المعالج: هل يمكنكِ التحدث إلى الجزء منك الذي يسيطر ويريد العطر؟ (تحركت آن)، أنتِ هنا... من أنتِ؟

الصوت الآخذ: أنا الصّفة. ولا أستطيع أن أمنع نفسي. وأشعر وكأنني مضطرة إلى السرقة من أمي. أنا أعرف أنها لن تقول شيئًا أبدًا... أي شيء فعليًا.... كنت أتمنى لو تقول، وأتمنى لو أنها أوقفتني مرة واحدة. أنا حقًا لا أستطيع منع هذا، ثم أشعر بالذنب وأنا أكره ذلك. وأكرهها حقًا عندما أشعر بهذا الشيء.

المعالج: ماذا يحدث عندما تشعرين بالذنب؟ ما الخطوة التالية؟  
الصوت الآخذ: عندها أود الهروب منها فقط (والدة آن) وأكره نفسي أكثر. ثم تزداد أمها حبًا لي. أنا فعلاً أحبها، لكنني لا أتحملها وأتمنى لو تصفعني مرة بشدة، هي لا توقفني أبدًا وأنا لا أستطيع منع نفسي.

أصبحت آن متميزة بوضع النموذج الأصلي، فعندما كانت طفلة لأم متميزة بنمط الأم الجيدة، أصبحت هي متميزة بالنموذج الأصلي لدور الفتاة - التي تكون في البداية مطيعة ثم متمردة. وهذا ما حدث

مع آن، فقد كانت الابنة المطيعة حتى مرحلة المراهقة والتي سيطرت فيها شخصية الابنة المتمردة ثم بدأت العداوات تظهر. ومن المهم ملاحظة أنه ليس كل الفتيات لأمهات متميزات بهذا النمط سيفعلن هذا بنفس الشدة كما فعلت آن.

كانت آن وأمها محبوستين في دراما النموذج الأصلي، والتي كانت متوقعة وبقوة ودقة شديدتين. وكان التحدي بالنسبة إلى كليهما هو تطوير إدراك يمكنه مساعدتها للانفصال عن هذه الطرق النمطية في الشعور والتفكير والاستجابة.

ونود تقديم نموذج آخر عن كيف يبدو الموقف من وجهة نظر ابنة لامرأة متميزة بالأم الجميلة. وفي الحوار التالي حديث الميسر مع الجزء من شاون (الابنة) الذي لا يستطيع إخفاء أي سر عن الأم:

المتحدثة الإلزامية: عندما أعود أحياناً من موعد غرامي وتنتظرنني أمي... هي لا تقول أي شيء لي، لكنني أجد نفسي أفرغ كل ما في جعبتي في كل مرة نكون فيها معاً. أما صديقتي فلا يخبرن أمهاتهن بكل شيء..... أشعر أنني بلا خصوصية.

الميسر: وأنت لا تملكين أي خيار؟ كأنك مجبرة على ذلك.

المتحدثة الإلزامية: أخشى ألا أتحدث، وأعتقد أن هناك غضباً كبيراً بداخلي.

الميسر: أنتِ تقصدين أن هناك جزءاً من شاون غاضباً؟

المتحدثة الإلزامية: نعم... وهي تخشى خروجه.

شعرت شاون أن هذا كله بدافع الحب لأمها، وفي الوقت نفسه كانت تشعر أنها مُحاصَرة. فقد كان الجانب المحب والمهتم والحامي في



أمها قويًا جدًا، وشكّل جزءًا داخل شاون مرتبطًا بهذه الأم. وكان هذا الجزء هو المتحدثة الإلزامية - وهو صوت أصبح قويًا لدرجة أنه سيطر بالكامل على علاقة شاون بأمها. ولهذا تشارك شاون أمها خصوصياتها وعلاقتها الحميمة معها، لكن تحت هذا القرب الظاهري، كانت هناك نار من غضب واستياء.

يعود لفظ «مرتبط» إلى حقيقة أن هذين النمطين النموذجيين - الأم الجيدة والمتحدثة الإلزامية - قد ارتبطا معًا من دون مساعدة الإدراك، وعندما أصبحت شاون مدركة لهذا الترابط، بالإضافة إلى مجموعة من المشاعر الأخرى: بدأت تصبح مدركة للغضب القابع تحت هذا القرب. وهذا لا يعني أنها لم تُعدّ تحب أمها أو لم تُعدّ ترغب بالتحدث إليها مجددًا؛ وإنما يعني أن الحوار كان يهدف إلى أن تصبح مدركة للمشاعر المتصارعة بداخلها؛ حتى تستطيع اتخاذ خيار حقيقي فيما تقوله أو ما لا تقوله لأمها.

\*\*\*

## || الأب الجيد

تُعدّ شخصية الأب الجيد مغرية بنفس قدر شخصية الأم الجيدة. فمن بإمكانه مقاومة مزيج «الأب سيد العارفين» و«ماركوس ويلبي» - و«چون والتون» و«الملك آرثر».

فقد طوّرت ثقافتنا صورة مثالية مستحيلة عن الأب والأم؛ فالأب الجيد يجب أن يكون حازمًا ومسئولًا ومُحبًا ومتفهمًا ومتعاونًا وذا حس فكاهي، ويعرف دائمًا الشيء الصحيح لفعله، ويفعله بمنتهى الهدوء،

ويمكنه إصلاح أي شيء من الإطار الفارغ من الهواء إلى القلوب  
الجريحة بلا كلل ولا حاجة للعون... يا له من عبء!

يحيط نمط الآباء الجيدين نفسه بأطفال عاجزين واعتماديين.  
فالأب الذي يقوم بواجبات ابنته المدرسية قد يستمر حتى كتابة  
أبحاثها الجامعية، ويهتم بكل شيء حتى إنه قد يستيقظ في منتصف  
الليل على مكالمات زوجته السابقة عندما تفيض مياه غسالة الأطباق  
أو يتعطل السخان. فكما أن الأم الجيدة ترتبط بالعوز فيمن حولها،  
يرتبط الأب الجيد بالعاجزين والاعتماديين فيمن حوله. وكما أن الأم  
الجيدة محبوبة من كل من حولها.. كذلك الأب الجيد أيضًا.

فهو يكون تحت إمرة المرأة لتبقى حوله. اسأل مَنْ تزوجوا حولك  
ستجدهم يحملون كل المسؤولية - المادية والمعنوية - ويقومون بالكثير  
من الإصلاحات في المنزل. وفي الواقع هم يقومون بأشياء كثيرة حتى  
في المرات العديدة التي تتصرف فيها زوجاتهم ويواجهن المتاعب  
للاهتمام بأنفسهن. وترتبط شخصية الفتاة العاجزة كذلك بالأب  
الجيد في مقابل تضاؤل كل الشخصيات الفرعية الأخرى.

ومن ثمَّ يجد الأب الجيد نفسه محاصرًا بالحاجات الإلزامية بأن  
يكون مسئولاً عن كل شخص وكل شيء حوله؛ فيجد نفسه محاطًا  
بأناسٍ تركوا اتخاذ القرارات له، ولا يزعجون أنفسهم حتى بالاهتمام  
بالتفاصيل لأنه سيفعل هذا بدلًا عنهم.  
وجوده ضروري.. لكن ما الثمن!

وكما أن الأمَّ الجيدة تزرع نفسها بالاحتياجات النفسية لمعالجتها،  
سيضع الأب الجيد زجاجة جديدة من الماء في حجرة المعالج.... يا لها  
من سعادة!

كان بوب - الأب الجيد - مرتبطاً بشخصية الابنة العاجزة  
لزوجته السابقة، وبينما كان يحاول التخطيط للعطلة، اعترض نمط  
الأب الجيد لديه طريقه كلما ناقش الأمر.

الميسر (مخاطباً بوب): انتظر لحظة... أنا مُتَحَيِّرٌ، لقد اعتقدت أنك  
ستمكث في منتجع التزلُّج حتى الأحد. وأنت الآن تخطط للعودة يوم  
الجمعة. دعني أتحدث إلى الأب الجيد مُجَدِّداً (يتحرك بوب).

الأب الجيد: أعتقد أن عليه العودة يوم الجمعة لأن أنجيليا  
(زوجته السابقة) تعاني زكاماً شديداً وقد تحتاج مساعدته للاهتمام  
بالأطفال في عطلة نهاية الأسبوع. ولو تحسنت حالتها ستذهب إلى  
منتجع ينابيع النخيل وسيكون عليه الاهتمام بالكلب.

الميسر: ألا يمكنها الحصول على جلسة أطفال، أو إرسال الكلب  
إلى ملجأ للكلاب؟

الأب الجيد (مرعوباً من الاقتراحات): لا... لا أستطيع... لن  
أدعها تفعل هذا. سأشعر بالذنب ولن يستطيع بوب أن يحظى بوقتٍ  
ممتع.

الميسر: أنت بالتأكيد تصعب الأمور على بوب كي يأخذ عطلة.  
لقد كان يتطلع لهذه العطلة فعلاً. وهو لم يأخذ أي عطلة منذ عام.

الأب الجيد (ابتسامة خبيثة بطريقة متعالية): سيكون لديه الكثير  
من الفرص الأخرى. أما الآن فهم يحتاجونه هنا.

لا تتماشى تقييمات نسخة الأب الجيد مع ما يحتاجونه فعلياً وموضوعياً في موقف ما. أما ما حدث في حالة بوب أن ما أراده الأب الجيد تم وعاد بوب مبكراً من العطلة للمنزل. وتحسنت أنجيلا وذهبت للمتتجع بصحبة الأطفال الذين رفضوا ترك الكلب في المنزل، وذهبت تضحية بوب سُدى دون أن يلاحظها أحد. ولا داعي للقول إن الأب الجيد اختفى تماماً وسيطر الأب السلبي عندها.

## || الذب السلبي

كما أقنعنا الأب الجيد بالقيام بأكثر مما نفع لو كنّا اتخذنا خيارات واعية، فإن الأب السلبي يُكوّن طاقة مساوية في المقدار ومضادة في الاتجاه. فبعد أن ذهبت تضحية بوب بأيام التزلج العديدة سُدى، ظهر نمط الأب السلبي بكامل قوته. وفي هذا الموقف كان حكماً وذا ردود أفعال بهدف العقاب.

الأب السلبي: لا تُعجبني الطريقة التي تربي بها أنجيلا الأولاد. فهي سيئة مع الكبير وتُدلّل الصغير، وأظن أخبر الكبير ألا يستمع لها، فهذه هي الطريقة المثلى التي أدير بها الموقف «فقط تجاهل أمك»، ثم نغمز لبعضنا البعض.

(عندما لم يكن بوب تحت تأثير الأب السلبي كان مرتاحاً جداً لتربية أنجيلا لأولادها).

الميسر: سوف أتحدث إلى بوب عن هذا فيما بعد. أما الآن فأرى أنك غاضب فعلاً من أنجيلا، ما الذي يضايقك منها أيضاً؟

الأب السلبي: الطريقة التي تنفق بها المال. فهي تعتقد أنه لديّ دخل غير محدود (وهنا لدينا أيضًا اختلاف بين الأب الجيد والسلبي وكلاهما موجودان من دون تدخل الأنا الواعية. فالأب الجيد يدفع كل الفواتير تلقائيًا في حين أن السلبي غاضب من هذا)، وتنفق كل المال الذي يعطيها إياه بوب في أسبوع، ثم تكمل الإنفاق من بطاقة الائتمان وترسل له الفواتير. وهو يدفعها وأنا أستشيط غضبًا. والآن تريد المال لإصلاح سقف المنزل بحجة أن هناك فطريات ذات رائحة كريهة تملأ الحوائط وفي عدة أماكن؛ لذا قررت أنني لن أدعه يدفع لهذا ولا أعتقد أنها يجب أن تبقى في المنزل من الأصل فهو غالٍ جدًا على أية حال. والحمد لله أنه يدعني أرسم الحدود في مكان ما.

حتى يتعلم بوب أن يتخذ قرارًا سنجبه القوة من الأب الجيد، سيظل مكتوبًا عليه التراجع بين المنع بمبالغة والمنع والعقاب. وهذه غالبًا خطوة صعبة للانطلاق في مسار الوعي لأن الآخرين يميلون إلى دعم الأب الجيد. وعندما سألت بوضوح إحدى الأطفال - كلوديا - عن هذه النقطة قائلة: «ألا توجد طريقة ما للإبقاء على الأب الجيد هال والاحتفاظ به للأبد؟».

لا يا كلوديا... لا يوجد. لأنه ما إن يدخل هال إلى نمط الأب الجيد (أحد أمتع الأنماط) حتى يتبعه الأب السلبي سريعًا.

قد صُوِّرت الأم السلبية بكل مجدها كساحرة في حكايات الجِنِّيَّات؛ فهي تدمر وتهدم في حين أن الأم الجيدة تقوم بكل أنواع التضحيات، وكما الحال مع الأب السليبي فإن الأم السلبية ليست ببعيدة. وتظل الأم الجيدة تتفهَّم وتتقبَّل كل شيء حتى تظهر النقيضة.

جاءت كارين إلى العلاج لأنها كانت محبطة وغازبة. فقد كانت الأم الحانية والزوجة الداعمة لسنوات، أما الآن فيزعجها كُلُّ شيء يخص زوجها وأطفالها. وفترت رغباتها الجنسية تمامًا، بالإضافة إلى أنها أصبحت ناقمة على حياتها أيضًا. وكانت متفاجئة لاكتشاف أن هناك شخصيات فرعية متنوعة يمكنها أن تزهر في صحراء حياتها القاحلة بوضوح. لكن لم تتحرر لديها أي طاقة منهم أكبر من طاقة الأم السلبية.

المعالج: ماذا عن التحدُّث إلى الجزء منك الذي يشعر بالغضب دائماً؟

كارين: لا أرى فائدة من فعل هذا. فهو سبب مشكلتي. وأنا أحاول تحطّي هذا الغضب والعودة إلى نفسي القديمة الجيدة.

المعالج: يبدو أن أحدًا ما هناك خائف من غضبك. لا تقلقي، لا نريدك أن تصبحي امرأة سيئة. كل ما نريده هو أن تعطي نفسك الغاضبة الفرصة للتحدُّث؛ حتى يمكنك اكتشاف ما إذا كان هناك أي شيء يمكنها فعله لمساعدتك.



كارين: حسناً... كل الأصوات الأخرى كانت مفيدة. معك حق  
فأنا فعلاً خائفة من هذا الصوت (غيرت كارين الكرسي وسيطرت  
عليها تعابير الغضب والانفعال وبدأت الأم السلبية بالتحدث).

الأم السلبية: كل ما يفعلونه يُغضبني... كل شيء... الطريقة التي  
يتحدثون بها ومظهرهم. أشعر أنني أريد تغييرهم أو إقصاءهم بعيداً  
عني... أود أن أؤذيهم لو أستطيع. وأشعر أحياناً كما لو أنه يمكنني  
قتل أحدهم. أنا غاضبة بشدة (وقفه). أنا فقط أود لو يختفون جميعاً  
ويتركون كارين بمفردها. ولا أحتمل أن يلمسها أيٌّ منهم، فلو قبّلها  
زوجها أريد إبعاده عنها، وعندما يعانقها أبنائها أود أن أضربهم....  
كلهم يدفعونني إلى الجنون.

المعالج: لا عجب أنك تخيفين كارين. لكن أخبريني، ما الأشياء  
التي تدفعك للجنون؟

الأم السلبية: هم دوماً يأخذون وهي دوماً تعطي.

المعالج: ماذا تقصدين؟

الأم السلبية: عندما ينفدُ وقود سيارةٍ أنها وتتعطل به تنطلق في  
الحال لإنقاذه. وأنا أعتقد أنها يجب أن تدعه يتعب ولو قليلاً، وأن  
يتأخر عن مواعده الغرامي وأن يفسد برُمته لا مشكلة. لكن الأم  
البطلة تترك كل ما تفعله وتذهب لمدة ساعة لتأدية أعمال الرحمة. هي  
تُشعرنني بالتقزز (باشمتراز).

المعالج: لا يعجبك الأمر عندما تهتم بكل الناس؟

الأم السلبية: لقد فهمتني. الأم العظيمة تهتم بكل الناس... مدام مارتن هذا ما أدعوها به، ولم يكن لأكون مهتمة بهذا القدر لو أنها لم تفعل أي شيء لأبي منهم أبدًا. وهي تحتاج إلى دعم زوجها أيضًا. أما ما يفعله هو أن يغضب وتفقد هي قدرتها على النوم. فالأم البطلة لا يمكنها أن تدعه يعالج أرقه وغضبه بمفرده، لا بد أن تستيقظ وتقلق معه. هي متفهمة للغاية أما أنا فلا. أنا أغضب لكنها لا تدعني أردد.... (بتسامة جميلة وتبقى متعاونة).

المعالج: كيف تظهرين عادة؟

الأم السلبية: عندما لا تراقبني كارين. فأنا من يقول هذه التعليقات البغيضة عن زوجها عندما يكونون في محفل اجتماعي وهي لا تعرف لماذا تفعل هذا... فأنا من يفعل هذا. فالأم البطلة لا تمتلك نفس القوة عندما تكون في هذه المحافل ويمكنني (مبتسمة) أن أصبح حادة أكثر عندما تشرب الخمر... المهم أنني أعرف كيف أنتقم منه.

المعالج: أووه... كان هذا أنت. لقد كانت تتساءل من فعل هذا. وكيف تظهرين إذن مع الأطفال؟

الأم السلبية: أجعلهم يرون كم أعتقد أنهم ميثوس منهم، أما الأم البطلة فتشجعهم دائمًا. أتعرف... إنها تبني شخصياتهم الصغيرة (بسخرية)، أما أنا فأجعلهم يعرفون كيف يرتكبون الأخطاء. وكم هم قبيحون وأغبياء وليسوا لطفاء. فأنا ماهرة جدًا. وأحيانًا أنظر فقط وأهز كتفي. وكثيرًا ما أنتقدهم وأبعدهم عني. فأنا لا أتحمل التصاقهم بي.

المعالج: يبدو أنه بسبب وجود الأم البطلة لا تفعل كارين شيئاً لنفسها... الكل له الأولوية عليها.

الأم السلبية: بالتأكيد... لقد كانت تحاول قراءة رواية واحدة لمدة شهر ونصف الشهر. وكان عليّ أن أغلق عليها الباب حتى تقرأ لمدة ساعتين يومياً.

المعالج: لا تبدو هذه فكرة سيئة.

الأم السلبية: أتقصد هذا فعلاً؟ لم يقل لي أحد أبداً من قبل إن أفكارى رائعة (بتشكك).

المعالج: حسناً، تحتاج المرأة أحياناً لبعض الوقت بعيداً عن مهام الأم البطلة. ما الذي جعلتها تفعله أيضاً؟

وهكذا قضى الميسر وقتاً إضافياً مع هذه الأم السلبية. فقد كانت كارين متميزة جداً بنمط الأم الجيدة؛ لدرجة أن كل الخيارات تؤخذ في الحال لصالح باقي أفراد الأسرة. ويقودها الدافع والناقد لديها للفعل أكثر وأكثر لهم، ويتقدها لأنها بنتها لو جرؤت على التفكير في نفسها. وكانت الأم السلبية تحت ضغط كبير. ورغم أنها كانت منبوذة فإنها كانت مليئة بالانفعالات.

وبينما استمعنا إلى الأم السلبية، تم تشجيعها لتجاوز مواقف معينة شعرت فيها أن كارين أخذت فيها قرارات غير واعية. وبعدها ظهرت الأم السلبية المنبوذة سابقاً بأفكار جديدة وحلول مبدعة لمشاكل قديمة بمجرد أن زالت مرارتها السابقة. وأصبحت كارين قادرة على الاستماع إلى آرائها واقتراحاتها، واتخاذ القرارات بوعي حيال ما تفعله أو ما لا تفعله مع الآخرين. ومن ثم أصبحت أقل

إحباطًا وغضبًا عندما تحررت هذه الطاقات ولم تُعد تشعر أنها محاطة بشخصية الأم البطلة. وأصبحت كارين تستمع إلى الأم السلبية والتي لم تُعد شيطانية بعد الآن، ولم تُعد تظهر بشكلٍ غير متوقع لتوجه ضرباتٍ خبيثةً لأسرة كارين.

كان ظهور الأم السلبية لسببٍ وجيه: هو أن توازن النظام غير المتوازن. وعندما لا تستمع امرأة لها، فإن المرأة تجد نفسها كما فعلت كارين... تقوم بتعليقاتٍ بغیضة عن عائلتها، وتتحدث عنهم مع أصدقائها وتشعر أنها محبوسة ومحبطة للغاية وعاجزة.

ويمكن لهذا الشعور بالحس أن يُنزع عنها بدخول الإدراك لحياتها، ودخول النظام في عملية توازنٍ طبيعي. فنحن نشعر بالضيقة لسببٍ وجيه بالنسبة لنا... والآباء والأمهات السليون غاضبون لسببٍ وجيه. ولو أننا استمعنا لجانبهم من الحكاية سيكون لدينا الفرصة لاستعادة توازن الطاقات الطبيعي.

قد نلاحظ أحيانًا - مع كونه أقل شيوعًا - هيمنة نمط الأب السلبي والأم السلبية وتجاهل الجانب الآخر. ثم يصبح نمط الأب الجيد والأم الجيدة غاضبين؛ ومن ثمَّ يظالون باهتمام أكثر بحياة الأشخاص حولهم. وهنا أيضًا يمكن لدخول الإدراك... أن يوازن النظام.

نرى نمط الوالد العقلاني لدى الرجال أكثر منه لدى النساء، ويرتبط عاجلاً أم آجلاً ببعض أشكال الطفل العاطفي في الآخرين ويؤدون معاً أجمل رقصة... ويكون هذا التبادل نموذجياً كما في المثال التالي:

كارول (تتحدث من أنا واعية): لقد كنت متضايقة فعلاً بالأمس عندما تجاهلني وخطّطت بمفردك للعطلة. شعرت أنه لا قيمة لي؛ لذا أود التحدّث عن هذا.

الأب العقلاني (هادئ وثابت): ماذا تعنين بأنك كنت متضايقة؟  
كارول: متضايقة!! هل تحتاج هذه لشرح.... وأنني كنت بلا قيمة لي.

الأب العقلاني (بيرود): أنا لا أفهم لماذا أصلاً شعرت بهذا؟  
كارول (بدأت تشعر بالإنزعاج): شعرت بهذا لأنك تجاهلني وكأنني لا شيء. ولم تسأل كيف هو شعوري.  
الأب العقلاني (باستخفاف): أنتِ تبالغين بهذا، ما المشكلة أنا ما زلتُ لا أفهم.

الابنة المتمرّدة داخل كارول: اللاشيء هو المشكلة. لقد اعتقدت أننا سنخطط معاً للعطلة، وبما أنك خطّطت لها بمفردك، اذهب بمفردك، وسأذهب أنا للنادي. (ثم هُرعت من الغرفة).

تُقارب مقاومة قوة الأب العقلاني درجة الاستحالة، فهو دوماً هادئ ومسيطر. وكلما بدا عقلاً أكثر بدا الطرف الآخر لعقلانياً بالنسبة إليه. ومع ذلك فإن الأب العقلاني محاصر بنفس القدر الذي

نشعر به عندما نتحدث إليه. ولو استطعنا أن نبقي موضوعين وفوق ذلك استعنا بحسّ الفكاهة، عندها سيكون لدينا الفرصة لكسر التعويذة. أما لو لم نفعل... فسيستمتع. فلا شيء يعادل الأب العقلاني في قدرته على استفزاز إظهار شغف الطفل الغاضب والمتمرد، وهذا يُعدُّ بالنسبة له متعة عظيمة.

فقد استشاطت غضبًا امرأة ذات مرة من الأب العقلاني في حبيبها؛ لدرجة أنها قالت: «أنا غاضبة للغاية، لكنني سأجاريك حتى ينتهي العرض»، وتحرر كلاهما فورًا لأن هذا كان مضحكًا لدرجة أنها انفجرا في الضحك. فقد كان تصرفها غير متوقع وصادمًا؛ مما جعل مستوى الإدراك لديهما يتبهر تلقائيًا. وبهذا أصبح لكلٍّ منهما أناة بدلاً من الأب العقلاني والابنة الغاضبة.

كان يمكننا في هذا الجزء من الكتاب أن نكمل التحدث عن الأصوات إلى الأبد، أو هكذا يبدو الأمر لنا. لكن كان علينا أن نضع حدًا لأنفسنا هنا؛ والاكتماء بإعطاء أمثلة عن الشخصيات الفرعية التي التقينا بها؛ ولهذا اخترنا هذه الشخصيات السابق ذكرها - الأولى والمنبوذة - والتي يبدو أنها منتشرة خصوصًا في مجتمعنا الآن. أما في الجزء الثاني فسنترك الأنفس التي تحدثنا عنها سابقًا، وسنتقل إلى نطاقٍ أوسع حيثما ننظر إلى قضيتين أساسيتين في الحياة، هما: التمكين والبحث عن معنى في الحياة.



الجزء الثاني  
زئير الصَّوَّة



الشيخ

Telegram@MKTBARAB

## مُقَدِّمَة

### سريان نموذج الطاقة الأصلي بداخلنا

جميعنا نتألف من مجموعة مختلفة من أنماط الطاقة المختلفة؛ سواء تلك التي تتميز بها أو التي ننبذها. ولدى كل نمط منها قطب معاكس، والذي يعمل واعياً أو لاواعياً. وحتى الآن أولينا الاهتمام لطريقة عمل هذه الأنماط كشخصيات فرعية فردية بداخلنا. أما الآن فسنقوم بتوسيع إدراكنا بما أننا وصلنا إلى صحوة دور هذه الأنفس وعلاقتها بالعالم والحياة.

دعونا نراجع باختصار جوهر العملية التطورية... لقد وُلدنا بهشاشةٍ وضعفٍ شديدين للغاية، واستمر الوضع هكذا لمدة طويلة من الزمن. ويُعد الحامي / المسيطر هو أول نفس رئيسة تتطور لحماية هذه الهشاشة وهذا الضعف. وفيما بعد أصبح الحامي / المسيطر هو العامل الموجّه لشخصيتنا في مطلع حياتنا، وقام باستغلال باقي الأنفس لصنع درعه الحامية. وتُعد هذه الأنفس التي استغلها هي الأنفس الأولية وهي تمثل في جوهرها السمات التي تتميز بها أكثر من غيرها، وبها نعرف كيف نرى أنفسنا ونُعرّفها للعالم. وتشكّل هذه الأنفس الأنا المديرة حتى يُولد إدراكنا، وتتولى أنا واعية الإدارة منفصلةً عن الأنفس الأولية.

وكلما تقدمنا في العمر أصبح الانتقال من الهشاشة والضعف أسرع. فالبقاء ضعفاء ليس مزاحاً، ويجب السيطرة على محيطنا في أسرع وقت. لذا سرعان ما يصبح الحامي / المسيطر والأنفس الأولية القوة الحاكمة، ويشكلان معاً «النظام الرئيس للأنفس» في صورة السيطرة الأبوية التي تعمل بداخل كل منا. والأهم أنه عندما تتطور هذه الأنفس الأولية تُدفن هشاشتنا بشكل كامل بالنسبة إلى البعض، أو تخرق حياتنا وتسيطر بشكل منتظم بالنسبة إلى البعض الآخر؛ ولهذا تستمر هذه الأنفس المنبوذة بالشعور بالهشاشة والضعف، وبأنها ضحية على مدار حياتها. وفي كلتا الحالتين تُعدُّ إقامة علاقات بشرية صحية صعبة للغاية.

ومن الواضح عند فحص الأنماط المتفاعلة الأساسية التي تُفسد العلاقات، أن السبب الرئيس وراء هذه المشاكل هو عدم قدرتنا على التعامل مع هشاشتنا. ونهدف من خلال الحوار النفسي إلى تعلم كيفية التواصل مع كل نفس، بالإضافة إلى هشاشتنا وضعفنا من خلال أنا واعية؛ فعندما نبذ هشاشتنا نصبح متميزين بأنفسنا الأبوية؛ لأن التميز بالهشاشة يؤكد حالة الضحية. وفي كلتا الحالتين يصبح حل المعضلة صعباً للغاية؛ ما بين أن نتميز حصرياً بالأنفس الأبوية، وبين أن نصبح أحياء. لذا علينا تعلم أن نصبح مدركين، ونعايش هشاشتنا ثم نتعلم أن نعبر عنها من خلال أنا واعية، وهذا هو أحد أهم المهام التي نقابلها خلال عملية إعادة التشكل.

وقد رأينا من خلال مراجعة الأنفس المتعددة التي ناقشناها أنها  
عمومًا تمثل متناقضات، تلك المتناقضات يمكن تصورها على مسارٍ  
مُتدّد تقع القوة والهشاشة منه على النقيضين. حيث يمثل الجانب  
الأبوي قطب القوة، ويمثل الطفل قطب الهشاشة وهذا النموذج  
موضح كالتالي:

يحدث سريان الطاقة بين الطرفين في العموم من دون إدراكنا، ولا  
نستطيع إيقافه لأنه يمثل النموذج الأصلي لنا. ومن الجدير ملاحظة  
أن هذا الموقف يمثل نظامَ طاقةٍ متوازنًا؛ حيث يمثل جانب الابن/ة  
الهشاشة وانعدام السيطرة، وفي الجهة المقابلة وعلى القدر نفسه من  
الأهمية جانب الأب/ الأم ممثلًا القوة والسيطرة (النقيضين). وقد  
لا نكون واعين دائمًا بهذا التوازن لأننا نميل إلى التميز بأحد قطبي  
المسار الممتد ونبتد الآخر. وكلما ازداد إدراكنا أصبح كلٌّ من النموذج  
الأصلي لنا، وهذا التوازن أكثر وضوحًا وتجليًا، وتبدأ الأنا الواعية  
باتخاذ إجراءات السيطرة وخيارات فيها يحرص على كيفية عمل هذه  
الطاقات بداخلنا وفي علاقتنا بالآخرين.

ويوضح الرسم البياني التالي كيف يبدأ تطور الإدراك الذي  
شرحناه:

يُعد تطوير مستوى إدراك يمكنه أن يشهد، وأنا واعية يمكنها  
أن تحتضن كلًّا من القوة والهشاشة، أحد الأهداف المركزية لعملية  
إعادة التشكل، والتي تقود إلى ما ندعوه التمكين لا القوة. وسنلقي  
نظرًا على كيفية تطبيق هذه الأفكار على زئير الصَّحوة لدى المرأة اليوم  
خلال الفصل التالي.

## تمكين المرأة

الآن ونحن نفهم كيف تتطور أنفسنا وكيف يرتقي وعيُنا، دعونا نُلقِ نظرةً على بعض التغيُّرات الرئيسية في ثقافتنا بالتزامن مع الإدراك المكتشف حديثاً.

فقد وجدنا - في العموم وعلى المستوى الثقافي ومن خبرتنا - أن الرجال قد نبذوا هشاشتهم واحتضنوا القوة. وأن مهمّة التمكين لديهم هدفها الأهم تطوير أنا واعية يمكنها احتضان كلا الجانبين. وبالرغم من تحرك الرجال في هذا الجانب فإنه كان وبقدرٍ كبيرٍ كَرْدُ فعل و/ أو نتيجة ثانوية للثورة العظيمة التي حدثت في علم نفس النساء. ولا نعني على الإطلاق أن التطور النفسي لدى الرجال منبعه حركة المرأة بشكلٍ عام، وإنما نعني ببساطة أن توازن القوة قد تغيَّر بشكلٍ كبيرٍ في العقدين الماضيين عندما تخاضت النساء تجربتها الثورية؛ مما اضطر كثيراً من الرجال إلى تعلم كيفية التأقلم مع هذه التغيرات. ونود أن نركز في هذا الفصل على هذه الثورة في علم نفس النساء، في ضوء تركيزنا على نفسية الأنفس الداخلية.

كانت هناك حتى ستينيات القرن الماضي أنماط طاقة معينة نبذتها النساء عالمياً لدرجة افتراض أنها غير موجودة من الأصل. وكانت المعايير المجتمعية السائدة حينها مدعومةً بكلِّ من التشريعات



والنظريّات النفسية، جاعلةً من المستحيل تقريباً على النساء أن يعترفن بوجود العنف الطبيعي، والغضب.. والقوة.. والطموح... أو الرغبات الجنسية لديهن كجوانب شرعية ومقبولة من نفسية وتركيب المرأة.

ثم سلطت الحركة النسوية الضوء على النبذ القسري للعديد من أنماط الطاقة المرتبطة بالقوة، وأظهرت تساؤلات فيما يخص استضعاف النساء، وشجعتهن على احتضان العديد من أنماط الطاقة المنبوذة سابقاً.

كانت هيلين - على سبيل المثال - شابة لطيفة وجذابة من الطبقة المتوسطة، تزوجت زواجا جيدا وأنجبت ثلاثة أولاد وكانت ربّة منزل ممتازة تعني بأبنائها. ورغم امتلاكها ذكاء وطموحاً قوياً لتحقيق شيء ما في عالم «الرجال»، فإنها تمكّنت من إبقاء هذه الصفات مكبوتة بأمانٍ حتى قرأت «الغموض الأنثوي». وفجأة لم يعد طموحها العملي نفساً منبوذة وأرادت أن يصبح لها عملها الخاص، ولم تعد ترتدع بالاتهامات (السائدة في هذا الوقت) والتي تتبع الرغبة في العمل، بأنه سوف يطعن في رجولة زوجها وسيؤدي إلى أضرارٍ لا تُعدُّ ولا تُحصى بأبنائها. أما هي فقد دمجت طاقتها المعرفية المنبوذة، وتوقفت عن التمييز بالشخصية المضحية بالذات (والتي كانت تحظى بتشجيع عارم، وشرط لازم في عملية تربية الأبناء هذه الأيام).

وما إن توقفت هيلين عن نبذ طموحها «غير الأنثوي»، حتى تمكّنت من نحت مسيرتها العملية بمتعة وتعاطف وإدراك للذات ونجاح عظيم، ومع ذلك ظلت رقيقة وجميلة ومهتمة بنفس القدر.

وعندما قامت بدمج الطاقات التي كانت لا تزال محرمة في ثقافتها، أصبحت مُتمكّنة ومستمتعة بعملٍ مُجزٍ وممتع، والذي عادل وتفوق في النهاية على عمل زوجها.

\*\*\*

الجدير بالذكر ملاحظة كم نحن مُهدّدون بالطاقات المنبوذة قبل أن نسمح لها بالدخول إلى حياتنا. ففي مطلع الستينيات كانت كارثة نفسية متوقعة لمسيرة هيلين. ونحن غالبًا ما ننبذ هذه الطاقات لأننا نخشى أن تُفسد توازن حياتنا وتنتهي بالفوضى، وحقيقة العكس هو الصحيح؛ فنبذة «الفوضى» داخلنا هو ما يفسد واقعنا لأن هذه الطاقات المنبوذة تعمل بداخلنا في اللاوعي. فيما يؤدي دمجها داخلنا إلى إراثنا وإثراء واقعنا.

### طاقة المحاربة والابنة المذبذبة

المحاربة، أو المرأة القوية... كلها تُعدُّ طاقاتٍ منبوذة لدى النساء لآلاف السنين. في المثال التالي ستحدث عن إين التي تنفست الصُعداء ما إن تحدثت إلى جزء منها يتسم بالشجاعة والإقدام، بعد أن انتهت علاقة غرامية طويلة الأمد تعني لها الكثير حقا؛ ومن ثمَّ حكم عليها الجميع بمن فيهم زوجة عشيقها وزوجها وأصدقائها... كل الناس حكموا عليها بأنها سيئة، وقد كانت الضحية المذبذبة.

الميسر (بعد أن غيّرت إين المقعد وأصبحت شخصية المحاربة حاضرة الآن): لكنك تبدين مختلفة عن إين. أنت أطول وأكثر استقامة من إين، ولعيونك بريق مميز.

المحاربة: بالتأكيد، وأنا لست خائفة من أيّ منهم - لا زوجها، ولا زوجة عشيقها - ولا أحد إطلاقًا. فقط دعهم يحاولون جعلها تشعر بالذنب عندما أكون في الجوار. دعهم يحاولون فقط، وسأجعلهم يشعرون بالأسى لفعلتهم. لقد فعلت ما فعلته ولن أدعها تعتذر لأحد. فأنا فخورة بها وسأجعلهم يتذللون لي (تستعدُّ للمهمة)، فإذا واجهوها في مكانٍ عامٍ، سأخبر الجميع بكل شيء، تمامًا كما حدث، ولن أخبئ أية تفاصيل وسيشعرون بالأسف لأنهم حاولوا جعلها هكذا. لقد سئمتُ من أن عليها دائمًا أن تعتذر وتُلام على كل شيء (عيون بَرّاقة). وفي الواقع أنا أود أن أرى تلك النظرة على وجوههم عندما يرون أنني أدافع عنها. هؤلاء الأوغاد.. لا أحد منهم أفضل منها ولن يحكموا عليها مجددًا... ليس وأنا موجودة... مستحيل! أنا هنا فقط لحمايتها ولا أبالي بأي شخص آخر.

حتى وقتٍ قريب، كانت طاقة المحاربة تُعدُّ طاقة غير أنثوية أو مخصصة أو الأسوأ من ذلك، أنها شكل من أشكال استحواذ الشيطان. أما الآن فيمكننا أن نرى بوضوح ضرورتها من أجل الحماية الذاتية، وكيف يمكن أن تكون المرأة عاجزة إذا ما نُلبت هذه الطاقة. فمن دونها كانت إلين ضحية موغلة في الذنب بسبب اتهامات وأحكام من حولها. وبمجرد أن قبلت نفس محاربتها، كانت قادرة على الدفاع عن نفسها بطريقة مناسبة بمساعدة الأنا الواعية. وبالطبع لم تتميز بطاقة المحاربة لتخرج كي تفتعل شجارًا، وإنما كي تعني بنفسها ببساطة.

كانت إلين تتميز بنفس الابنة المذنبه قبل أن تتمكن من الوصول إلى طاقتها المحاربة؛ وهو نمط آخر يُشجّع وجوده لدى النساء منذ أن خلقت حواء. فالنساء بعد كل شيء كانت مسئولة عن طرد الإنسانية جمعاء من الجنة. وظلت النساء تعيش تحت تأثير طاقة الابنة المذنبه بدرجته أو بأخرى، حتى لفتت النسويّات الانتباه إلى نظام المعتقدات وراء نشأة هذه الطاقة. إن أردنا الرد فسنقول بأن حواء كانت مذنبه للفضول واستقلال الفكر، والرغبة في توسيع آفاقها. كم هو مروع أن يُقال إنها عوقبت على عصيانها؛ لأن هذا مهّد الطريق لولادة الملايين والملايين من البنات المذنبات فيها بعد.

تهتم هذه الطاقة النموذجية بزدود أفعال «المجتمع» أو أي تجمّعات تحت أي مسمى، وتخشى إثارتها زدود أفعالها لأي سبب. فهي قلقة باستمرار بشأن ما سوف يعتقد الناس فيها. ولمئات الأجيال كانت الأمهات يسألن بناتهن استنكاراً «ماذا سيفكر الناس ويقولون عننا؟»، عندما تريد بناتهن اتخاذ نهج مخالف للأعراف المقبولة مجتمعياً. فقد كانت شخصية الابنة المذنبه لدى إلين - على سبيل المثال - خائفة من أن يكتشف الناس علاقتها الغرامية ويُحکم عليها، ودُعرت من فكرة أن الناس قد يتحدثون عنها. وقالت مراراً وتكراراً، «أريد أن تكون إلين فتاة جيدة. ساموت إذا ما اعتقد الناس أنها سيئة. ويا إلهي ماذا سيقول والداها عنها؟ لن يكونا قادرين على رفع رأسيهما بين الناس، ستكون رأسهما في الوحل... ليتني أموت... ليتني أموت».

من الواضح أن نفس الابنة المذنبه لا تمتلك من النفوذ الكثير - ويمكن لأي أحد أن يحكم عليها، وأن يُشعرها بالخجل من نفسها. إنها تمثل نموذج طاقةٍ عتيقاً وقويّاً، وقد حان الوقت للمرأة أن تتخلى عنها. لكن لا يعني هذا التوجيه نحو التميّز بالأنماط التي لا تلتزم بالقواعد والأخلاقيّات؛ وإنما يعني أنه يجب ألا يطغى نمط ما للسيطرة علينا - كما حدث هنا - وإشعارنا بالسوء والخطأ المطلق وتحملنا وحدنا لأي خطأ رغم اشتراك طرف آخر معنا فيه. مع التأكيد على أهميّة تحمّلنا لنتيجة أفعالنا أيّما ما تكُن.

ولا يعني أنهم يجب أن يتميّن بالطاقة المقابلة - ربما نتحدث هنا عن الأم الحكيمية أو المتفهمّة، وإلقاء اللوم في كل شيء على الرجال أو الدين أو ثقافتنا.

والأفضل أن تدخل المرأة حيز الإدراك، وتتوقف النساء عن التميّز بالطاقات داخلهن التي تُبقيهن مستضعفات. فالقمع لا يأتي فقط من الآخرين، بل يأتي من الشخصيات الفرعية لدينا أيضًا؛ تلك التي تجسنا بقوة السلطة الأبوية الحكيمية عبر القرون. وقد حان الوقت لأن تصبح النساء متمكناتٍ حقّاً؛ ولكن من موقع وعي وإدراك، وأن يتحمّلن كامل المسؤولية عن أنفسهن وأفعالهن بطريقةٍ ما. ومن الجدير بالذكر أن النساء أكثر سعيّاً نحو التمكين من الرجال. لأنهن لا يتساوين في الوصول إلى السلطة التقليدية؛ أي أن الرجال يولدون وسقف إمكان وتحقيق ما يريدون أعلى؛ لذا تُضطر النساء للعمل من موضع التمكين (أي القوة متكاملة مع الضعف)، بدلاً من موضع القوة (أي التميّز فقط بطاقات القوة النموذجية السابق ذكرها).

لا يُعد الوعي وتطوير أنا واعية قوية لدى النساء أكثر أهمية مما هو عليه في عالم الشركات. فكان من المذهل تكشف هذه العملية لدى إليزابيث التي تربت في بلدة لاتينية لأبٍ دكتاتوري للغاية، ثم غادرت المنزل بعد أن أنهت دراستها الثانوية وجاءت إلى أمريكا بمفردها لبدء حياة جديدة.

كانت إليزابيث طموحة جدًا وذكية ومجتهدة، وكانت تستطيع قضاء ست-عشرة ساعة يوميًا في بحثٍ مستمر لتغطية التفاصيل الممكنة المطلوبة كافة. لقد تحملت المسؤولية وكانت لديها الإرادة لاتخاذ قرارات مهمة في أشد الظروف، وكانت شجاعة للغاية. لكنها كانت امرأة ولهذا كانت تواجه العراقيل باستمرار في مجال الأعمال، فقد كان عملها هو ميدان الرجال بلا شك. وبالرغم من ذلك سبقت معظم الرجال في شركتها.

كانت إليزابيث - كامرأة - متروكة تمامًا لمشاعرها؛ لذا لم تُرد أن تضحى بحساسيتها وهشاشتها لصالح نجاح الشركة. وأرادت الحفاظ على حيوية علاقتها بزوجها وعرفت أنها لو نبذت طاقتها الحسية والعملية والحدسية فسوف تخسر الكثير من الثراء في حياتها - وأنه لا شيء يعوض خسران زوجها الحبيب.

يشبه ترقّيها للأعلى في سُلّم الشركة مشاهدة عرض دقيق لعدة محاولات لمسك العصا من المنتصف؛ فهي تحتاج إلى أصوات القوة لديها لمساعدتها في القيام بمسئولياتها كي تحصل على الترقية والزيادات. لكن لو بدأت بالتميز بالجانب القوي منها فسوف ينغلق



الطريق عليها، وسينشط الطفل الداخلي لدى الرجال في الشركة وستراجعون في خوفٍ ثم يتحدون معاً ضدها، ثم تظهر هشاشتها ومخاوفها تبعاً. ولو تركتهم يسيطرون فستفقد مصداقيتها وسيتعين عليها أن تعمل كي تستعيد مساحتها السابقة.

وما حدث فعلياً أنها أكملت مسعاها بحرصٍ بالغٍ وأصبحت خبيرةً في التمييز بين أصوات القوة لديها، وبين التمكين الحقيقي. لأنها كانت تُعجل من خلال أنا واعية وكانت تقوم بالخطوات الكبيرة فقط عندما كانت تعرف أنها متمكنة، وكانت تنسحب من الموقف عندما كانت تشعر بطاقات القوة أو الهشاشة تسيطر متى أمكن ذلك. وكما هو متوقع من البيئة الأبوية المتسلطة، فإن أي موقع تحوزه إليزابيث أو تنتقل إليه سيتم سحب القوة منه لمكانٍ آخر. ولو أنها تمسكت بالقوة على حساب التمكين ستصبح غاضبة وساخطة ومُحِبَّطة، وسيسهل استقطابها بسهولة ضد النظام كفتاة متمردة. ومع ذلك فقد كانت أولى أولوياتها تطوير وعيها حتى تكمل حركتها الثابتة وتوطد تمكينها وتوسّع إدراكها. ولأنها كانت تسعى نحو التمكين فقد كانت كل تجربة بمثابة درسٍ مثير. ومن ثم اتسعت سلطتها ومسئوليتها وقوتها الفعلية في الشركة حتى وصلت إلى أعلى المستويات الإدارية. لكنها استطاعت أن تبقى حرةً من سيطرة بيئة القوة المسيطرة على هذه البيئة، وظلت غير مُهدَّدة بقوانين الشركة.

يحتاج الرجال والنساء على حدٍ سواء إلى طاقة المحارب لحماية أنفسهم. ولا داعي للقول إن النساء يُنظر إليهن كمانحي الحياة وطاقة الشفاء، وأن فكرة أنهن يملكن أي طاقة تدميرية مخيفة ومكروهة. وهنا نستشعر أن جزءًا من الثورة المحيطة بقضية الإجهاض سببه أن هذا الفعل يؤكد رغبة المرأة وقدرتها على تدمير الحياة كما أن لها القدرة على منحها. بالإضافة إلى أننا نلاحظ نفس تلك الحماسة والثورة في الإنكار على الرجال حق تدمير الحياة في الحروب. لأن المتوقع من الرجال أنهم يملكون الصوت المدمر، ذلك الذي يجب أن نأسف عليه ونروّضه. ومع ذلك لا تتمتع النساء بالقدر المائل الذي تكثرث به الثقافة الغربية.

يعني إنكار طاقاتنا التدميرية - سواء رجل أو امرأة - أن ننكر مصدرَ طاقةٍ رئيسًا للقوة. ومع الأسف، فإن هذا النكران غالبًا ما يسبب إسقاط الطاقة التدميرية على الرجال. فالرجل يستخدم هذه الطاقات التدميرية لحماية امرأته وأطفاله ونفسه، وسيدمر الحياة أو ما يملكه إذا ما استشعر ضرورة ذلك.

نحن هنا لا نؤيد التدمير لا للرجال ولا للنساء. ومع ذلك فكلاهما يحتاج إلى أن يبقى على تواصل مع هذا الجانب منهم، ذلك الذي يمكنه أن يقتل لو تطلّب الأمر. لأنه عندما يُنبذ هذا الصوت، فإن أطفالنا الداخليين، وأطفالنا البيولوجيين سيصبحون مُهدّدين، وسوف تُسقط هذه الطاقات على جنس.. أو عِرْق... أو أمة أخرى..

أو حتى معتقد آخر. ويمكننا أن نعيش وبصدق ثراء وجمال هشاشتنا، فقط، عندما نصبح واعين بهذا «القاتل الذي يحمي».

من المثير للاهتمام أن هذا الصوت قُمع تمامًا في النساء، والذي نادرًا ما يَعدُّ هذا الجانب من الأنثى كشخصية فرعية من الأساس، والذي من الممكن أن يكون في صورة قطة أدغال أو قطة بريّة قاتلة. دعونا نستمع إلى إحدى القطط البرية تصف نفسها.

القطّة البريّة (عيون ضيقة ومنتبهة، وجسد مشدود وجاهزة للانقضاض): أنا أراقب كل شيء. لديّ نظر حاد، وأعرف كل شيء عن المخاطر. فأنا أحب المخاطر والقتال وأحب أن أؤذي الآخرين. وأحب طعم الدم (تبتسم بانتصار)، أما ما أكرهه هو أولئك الذين يدعون أنهم طيبون وأنقياء، لا أحد كذلك وأنا أعرف ذلك. فأنا أستطيع رؤية ذلك الجزء الذي يشبهني في كل شخص وأعرف كيف أحمي كيم من أذيتة.

الميسر: تبدين قوية ونشيطة جدًا. القطّة البرية: لأن هذه طبيعتي. وعندما لا أكون موجودة تصبح كيم جميلة ووديدة. فهي لطيفة جدًا لدرجة أن الجميع يحبونها، لكن الجميع قد يدفعونها بعيدًا. ويمكنها أن تصبح أضحوكة الآخرين الذين يتظاهرون بأنهم مخلصون. أنا لا أتحمل هذا. فأنا أحب أولئك الذين يشبهونني... أولئك الذين يلوذون بالقاتل داخلهم. عندها يمكنني أن أثق بهم (قلبت عينيها لأعلى دليلًا على اعتراضها على الفئة المضادة) فقط أبعدي عن أولئك الذين يظنون أنهم أنقياء القلب. أما أنا فأحب أولئك الذين يعرفون أنهم ليسوا كذلك. وأحب التسكّع

في شوارع نيويورك. هناك حيثما يعرفني الجميع وهناك أستعيد وجودي. لذا أنظر حولي وأرى نفسي في أعينهم ونقول جميعًا: «حسنًا من الأفضل أن تكون حذرًا. فإنا لا أمزح» وأحب أن (تتمطع).. أنا فقط أحب هذا.

الميسر: وكيف تشعرين حيال زملاء في مجموعة مناقشة كيم؟  
القطة البرية: لا أطيعهم... كلهم لطيفون للغاية. لذا يظهر جانبها اللطيف ويؤدي الجميع الرقصة اللطيفة بانسجام (بسخرية). وحينها أود أن أهزمهم جميعًا بعنف، وأود أن أتذمر بصوت عالٍ وأظهر أنيابي وأفسد عليهم سعادتهم. فالأمر لرج وممل وأنا لا أثق بهذا ولا يجعلني مرتاحة... هو يبدو فقط آمنًا وهو ليس كذلك.

الميسر: وماذا عن صديقتها المفضلة؟  
القطة البرية: أتمنى لو تدعني أظهر لها، وأتمنى لو تدعني أخبرها أن تتوقف عن التصرف كأرنب جبان تجاه الحياة والناس... وأتمنى لو تدعني أخرج وأخبرها أن تتحرك وتناضل من أجل ما تريده... أن أقول أنتِ يجب أن تقاتي من أجل كل شيء يستحق.. وأود أن أغرز أسناني في كل أولئك السليبين الطيبين الذين ينتظرون «أن تمطر السماء» (تهدر وتتذمر قليلًا ثم تتحرك في المكان كما لو أنها لا تستطيع احتواء انزعاجها).

الميسر: وماذا تريدينها أن تفعل مع حبيبها؟  
القطة البرية: أن تخبره أن يتوقف عن الرثاء لذاته، وأن يجد وظيفة وأن تخبره أنها تعبت من لعب دور الأم له. والأهم أن تدعني أواجهه عندما يصبح حادًا معها بدلًا من أن تصبح لطيفة ومتفهمة دائمًا. فهو لن يجرؤ أن يكون حادًا في وجودي.

الميسر: لا تبدين خائفةً من الناس..

القطة البرية: لا لستُ خائفة، فأنا مُستعدة لأي شخص قد يؤدي كيم أو أي شخص تحبه. ولا أكثرث إذا لم يجبهها أي أحد. وأنا غير لطيفة... أنا بالتأكيد غير لطيفة (بإصرار).

قد نُبذ القاتل الذي يحمي (القطة البرية بالنسبة لكيم) على مدار حياتها، وكانت متميزة بشخصية الفتاة اللطيفة. وهي شخصية مُقدّرة للغاية في المجتمع الغربي وفي الشرق الأوسط والأقصى. ويتم تشجيعها - جزئياً على الأقل - لأنها تساعد على جعل كل شيء يعمل بسلاسة وتجعل الناس يشعرون بحالٍ أفضل. ومن ثمّ كانت نفس كيم الأولية - الفتاة اللطيفة - منزعجة للغاية بسبب القطة البرية. الفتاة اللطيفة: لكن لا أحد سيحب كيم لو اتبعت هذه النصائح، وسيفسد كل شيء (تبدو أصغر بكثير وأضعف من القطة البرية).

الميسر: كيف سيحدث هذا من وجهة نظرك؟

الفتاة اللطيفة: (تهندم ملابسها وتجلس بشكلٍ معتدل) أولاً: أنا أحب مجموعة المناقشة. فالناس هناك لطيفون ولا يؤذونها. المكان آمن وأنا أستمتع هناك... نمرح ونضحك ونفكر معاً، ونراعي احتياجات ومشاعر بعضنا البعض (تبكي قليلاً). أنا أحب الأمر عندما يراعون كيم وإذا لم تكن لطيفاً معهم فهم لن يكونوا لطفاء معك أيضاً... أنا أعرف ذلك.

الميسر (برفق): إذن أنتِ قلقة فعلاً مما سيحدث لكيم لو خرجت القطة البرية؟

الفتاة اللطيفة: نعم. فأنا خائفة من أن تتحول مجموعة المناقشة إلى مجرد تجمع كما كان في الستينيات نتواجه فيه ونصبح سيئين تجاه بعضنا البعض. هذا سيكون مريعاً.

الميسر: أرى ذلك. لكن ماذا عن التحدث إلى صديقتها؟

الفتاة اللطيفة: من المفترض لك أن تكون داعماً ووجهة مريحة لأصدقائك لتجعلهم يشعرون أنهم أفضل وألا يقلقوا. وأنا خائفة من أن تزحج صديقتها... برأيك ماذا سيحدث لو توقفت عن أن تكون لطيفة معها؟ أنا لا أريد لكيم أن تتأذى والطريقة الوحيدة لتجنب هذا هي أن تكون لطيفة فعلاً حتى لا يؤذيها أي أحد (تبدو جدية).

الميسر: وماذا عن حبيبها؟

الفتاة اللطيفة: حسناً، هذا فعلاً يُخيفني أيضاً (تبدو قلقة). فأنا أخشى أن يهجرها. أنا أعتقد أنه يجبها لأنني موجودة معظم الوقت، فأنا أجعل الأمور لطيفة وأفهم مشاعره ومراعية ومتساهلة ومتفهمة دوماً معه. فهو لا يحب المرأة الصارمة التي تتحداه. هو يخبرها بذلك كثيراً. فهو يحب المرأة اللطيفة والرقيقة والمسالمة ويقول بأن هذا يجعلها جذابة وأكثر أنوثة. ويقول بأن باقي أنواع النساء مهملات ومشاكسات. وأنا أتفق معه فهي لن تصبح محبوبة من دوني.

يمكننا رؤية كيف يبدو الأمر من منظور كل صوت قوة منبوذ، كما هو في نمط المحارب لدى إلين وصوت القطة البرية لدى كيم. فتلك الأصوات مثل «الابنة المذنبه» أو «الفتاة اللطيفة» تُبقي المرأة مستضعفة. وبالرغم من أن هذه الأصوات لا تزال مدعومة من



قبل المجتمع والثقافة العامة، فإن الدخول التدريجي للثقافة النسوية المعاكسة جعل من الممكن لهذه النساء أن يبدأن بالتوقف عن التمييز بهذه الأنماط.

## | خطر التمييز بالنموذج المقابل

عند تحرر طاقة المحاربة أو الطاقات القوية الأخرى للمرة الأولى - غالبًا ما تكون التجربة عنيفة وقوية لدرجة أنه من الصعب ألا تتميز بهذه الأنماط تمامًا؛ بالضبط كما كنت تتميز بالأنماط «اللطيفة» المستضعفة. لا وسط هنا. وهذا ما حدث مع النسويات المناضلات، فهن قد كسرن القالب القديم حيث كُنَّ متميزات بالضحية السلبية، فقط ليصبحن فيما بعد متميزات بنموذج المحاربة ذات الطاقة المقابلة. ومع ذلك فإن تأرجح البندول هذا بين القطبين غالبًا ضروري كخطوة أولى في عملية التحرر من قبضة النفس المستضعفة، ويمكنه أيضًا أن يكون الخطوة الأساسية في عملية الوعي.

فالمرأة التي توقفت عن التمييز بالهشاشة والعوز والسلبية، وتميزت عوضًا عن ذلك بنمط المحاربة والمتبلدة وجماحة الرغبات الجنسية، لا يتبع هذا بالضرورة تحركها قدمًا في عملية الوعي. هي قد تشعر بالراحة أكثر كونها الزعيمة أو القائدة وقد لا تشعر بهذا؛ بل قد تجد نفسها تشعر بالوحدة وأنها غير محبوبة. وأيًا ما كان ما تشعر به فهي ما زالت غير متزنة كونها متميزة بجانب واحد من الطاقات وتنبذ الآخر تمامًا. وإنما تكون الحركات الفعلية للأمام من خلال عملية تطور الوعي ونمو الإدراك وإدخال الأنا الواعية إلى النظام. ولا يمكن نبذ الهشاشة طويلًا كما قد يحدث لطاقة المحارب، حيث يحتاج كلٌّ من

الرجال والنساء إلى هشاشتهم وحساسيتهم كي يشعروا فعلا أنهم جزء من الحياة، مع التأكيد على أنهم يحتاجون طاقة المحارب أيضًا كي لا يصبحوا ضحايا لصعوبات الحياة.

## المتنافسة والسيدة

هناك طاقة أخرى أنكرتها النساء طويلًا وهي المنافسة. فالمنافسة كانت تعدُّ ولفترةٍ طويلةٍ منطقة حصرية للرجال. وكانت أنوثة المرأة تتضاءل كثيرًا لو اعترفت أنها تحب الفوز والإنجاز. فبعد كل ذلك «المرأة الحقيقية لا تريد الفوز وإنما تريد أن تدعم زوجها حتى يفوز هو».

وقد كان موقف سوزان نموذجيًا في هذه النقطة؛ فعندما كانت طفلة كانت متنافسة شديدة ورياضية مذهلة. لكنها رُبِّيت كي تصبح سيِّدة؛ لذا تعلمت سريعًا أن تستهين باهتمامها بالرياضات التنافسية. وسمح لها فقط بلعب التنس على الطريقة النسائية - حيث لا يمكنها أن تلعب بجد أو تبدو وكأن الفوز يعينها. يصف صوت السيدة لديها هذا في الحوار التالي:

السيدة: التنس لعبة اجتماعية (بصوت مترنمت). وأنا لا أريدها هناك كزوجها - متنافسة بشراسة. هذا لا يبدو لطيفًا وغير مناسب له. وهو بالتأكيد غير مناسب لها.

الميسر: وكيف تشعرين إذا ما فازت وهي لم تبدُ متنافسةً بشدة؟  
السيدة: إذا كانت متواضعة واعتذرت. أنت تعرف كأن تقول مثلًا، بأنه فقط يوم سعدي، فهذا سيكون جيدًا بالنسبة لي. فعليها

أن تحافظ على ابتسامتها البشوشة وألا تبدو فخورًا بفوزها تحت أي ظرف.

الميسر: إذن الأمر جيدٌ طالما يبدو فوزها مجرد حظ أو حدث عارض.

السيدة: هذا صحيح.

الميسر: وماذا عن محاولتها تطوير أدائها؟

السيدة: هذا غير مقبول. المسموح به هو أن تلعب مع صديقاتها عدة مرات في الأسبوع. لكن يجب أن يظل الهدف اجتماعيًا. أن يثرثرن، وأن يكنَّ لطيفات، ويضحكن ويعتذرن عندما يفقدن الكرة، وعليها ألا تبدو عابسة فهذا غير جذاب بالمرة.

لقد كان صوت سوزان التنافسي متبذراً تمامًا، وأصبحت أنشطتها الرياضية تحت سيطرة صوت السيدة. لكن كما أسلفنا القول، فإن أنفسنا المنبوذة لديها طريقة لجذب الطاقات المشابهة لها؛ ولهذا كان زوجها منافسًا شديدًا. وعندما عرفت سوزان عن الأنفس المنبوذة أرادت لشخصيتها التنافسية المنبوذة أن تتواجد من أجلها.

سوزان: لقد سئمتُ لعب التنس بينما أستمع إلى صوت السيدة. أود أن أعرف ما الذي تريد قوله شخصيتي التنافسية.

الميسر: حسنًا... دعينا نسمع منها. (غيرت سوزان المقعد. لقد جلست بحيث تبدو أطول وأقوى عندما ظهرت شخصيتها التنافسية).

التنافسية: تلك النسوة اللاتي تلعب معهن يدفعني للجنون. أنا أود أن ألعب وأن أطور أدائي وأن أفوز. وسوزان قلقة من أن يتضايق الآخرون أو أن يقلل هذا من أنوثتها ولا تُبدي أبدًا أي اهتمام بي.

الميسر: لديك الكثير من الطاقة. أخبريني ماذا تريد من سوزان أن تفعل؟

التنافسية: أن تترك هؤلاء النسوة الاجتماعيات وتذهب للعب مع أناس مثلي. نساء يلعبن فعلاً وبجد. لا يمزحن ولا يلعبن للاجتماعيات، وهنَّ هناك ليلعبن التنس فقط (يبدو الصوت مُصمَّمًا ولا يتسم، عكس سوزان التي تبدو دائمًا سعيدة ولديها ابتسامة خافتة على وجهها).

الميسر: ألا يكون اللعب هنَّ مجرد هُراء ومضيعة للوقت؟

التنافسية: بالضبط. فأنا أريدها أن تكون مع لاعبين جادّين. وأن تحب الآخرين - مع إمكانية أن تكون لطيفة متى أرادت، هذا لا يهمني - أنها تريد أن تحسّن أداءها وتتطلع لمنافسة أكبر وهم سيتفهمون هذا، وإن لم يتفهموا، فأنا لا أكرث. من الأصل هذا التجمع مضيعة للوقت.

لكن كان لدى صوت السيدة عند سوزان صعوبة في تقبُّل هذا. وكانت سوزان تحتاج إلى أن تأخذ هذا الصوت في الاعتبار أيضًا عندما تبدل بين أنماط لاعبتَي التنس لديها. فقد ساعدتها قوة التنافسية وحماستها في التخلص بشكلٍ مناسب من تمارينها المزدوجة المنتظمة؛ ومن ثمَّ ذهبت للتمرّن الحقيقي بطريقتها. فهي كانت مفعمة بالحياة والقوة مع استنفار كل قوى جسدها بالصورة القصوى.

لقد تعلمت النساء أن تنبذ تنافسيتهما في سنٍ صغيرة. فإحدى النساء كان يتم التهوين من أمرها لفظياً وهي صغيرة. ونادت عليها أمُّها في إحدى المرات وكانت تلعب لعبة ترتيب الحروف مع ولد صغير، واقترحت عليها أن تخسر عمداً حتى لا يحزن الصبي. تضايقت الفتاة وارتبكت لأنها لم تُرد أن يحزن أحد بسببها لذا خسرت اللعبة طاعةً للأمر. ومع امرأة مثل هذه، من السهل تذكرُ تعلم كيف تخسر بالرغم من صعوبة تجاوزه. فهذا النهي عن الفوز والسعي نحو التفوق قد فعل الكثير لإبقاء النساء مستضعفات.

احتاجت سوزان إلى تحرير طاقاتها التنافسية حتى تستطيع قدراتها الرياضية الطبيعية أن تظهر مرةً أخرى وتستمتع بها. واحتاجت أيضاً إلى معايشة التمكّن والتفوق والاستمتاع به وبالمهارة في اللعب حتى تعيد تمكين نفسها مجدداً. وبإلى للسعادة! فقد أدى هذا إلى تمكين عميق في مساحات أخرى في حياتها. فقد كانت سوزان قبل تحرير هذا الصوت مترددة دائماً، وكانت تأخذ نصفَ نفسٍ ثم تنتظر الإذن حتى تأخذ النصف الآخر. أما الآن فهي تستطيع أن تأخذ النفس كاملاً وبصورة طبيعية، وتستطيع أن تمدد حدودها دون الخوف من الاستهجان الداخلي والخارجي على حدٍّ سواء.

## || دور النفس المتبلدة في تمكين المرأة

تُعدُّ القدرة على التبلد وعدم الاكتراث والموضوعية خاصية أخرى غالباً ما تُبذت في النساء. فالمتوقع من النساء عادةً أنهن كائنات عاطفية وحساسة نحو احتياجات ومشاعر الآخرين، وأن يُبقين على العلاقات إنسانيةً ودافئةً مع الآخرين في أحوالهم كافة. وكان - على

الأقل حتى مدة قصيرة - قدر كبير من جاذبية المرأة يكمن في دفئها  
 ورغبتها في إسعاد وتلبية الآخرين وقدرتها على الاهتمام، باختصار  
 أنفسها «الإنسانية» مطلوبة أكثر من النفس المتبلدة. أما أن تكون  
 امرأة مفتقدة لهذا الاهتمام بالاحتياجات وسعادة الآخرين، يمكن  
 أن يُرى على أنه «تبلد» «نفعية». وتطبيق هذا على الرجال فإن لفظ  
 «تبلد» مخصص للقتلة، أما قلوب النساء فيجب أن تظل دافئة للأبد.  
 وقد وجدنا من خبرتنا أن معظم الرجال يتعلمون أن يستخدموا  
 هذه الطاقة المتبلدة مبكراً جداً في الحياة، ويتم تعليمهم أن يفكروا  
 بشكل هادئ وموضوعي وقيّموا المواقف، حتى تلك التي تتضمن  
 احتياجات ومشاعر الآخرين، مع تحفيزهم أن يظلوا «باردين»  
 ويتسموا بالرزانة عندما يعلو صوت مشاعرهم. ويتعلمون كيف  
 يحافظون على حدودهم النفسية وأن يعملوا بشكلٍ مُستقل عن  
 الآخرين، من دون الشعور بالحاجة إلى إسعاد أحد أو اتخاذ مواقفهم  
 بناءً على ردود أفعال الآخرين المتوقعة. ولهذا هم يعرفون كيف  
 يفصلون أنفسهم عاطفياً عن الآخرين، فهم ليسوا متميزين بالنفس  
 التي تحتاج إلى إبقاء تواصل إنساني وعاطفي طيلة الوقت.  
 وبالطبع هناك استثناءات لهذا. فقد لاحظنا أن رجالاً عديدين  
 نشأوا في العصر الجديد للوعي قد سُجِعوا على تبذّر أنفسهم المتبلدة،  
 وتعزيز أنفسهم العاطفية والإنسانية، وسار الأمر معهم كما سار مع  
 العديد من النساء فقد تفاعلوا مع العالم بناءً على عواطفهم؛ واحتياجات  
 ومشاعر الآخرين. واحتاجوا أيضاً إلى الحفاظ على تواصل إنساني  
 دافئ مع الآخرين طوال الوقت، وتراجعت طاقاتهم المتبلدة.



منذ النسخة الأولى من هذا الكتاب أكدنا وبشكل متزايد ضرورة العمل مع النفس المتبلدة؛ لأننا وجدنا - وخصوصاً لدى النساء - أن استعادة الطاقات المتبلدة المنبوذة جلبت معها زيادة كبيرة من القوة وقدرة طبيعية لحماية الشخص لذاته دون جهد كبير. فعند السماح لهذه الطاقات بالظهور نتمكن تلقائياً من تحديد وتعريف حدودنا النفسية، والعمل باستقلالية مع أو من دون موافقة وقبول الآخرين، وأن ننفصل عنهم متى تطلب الأمر مع جعل احتياجاتنا معلومة بشكل واضح وغير معاد.

ويُعدُّ أحد أهم الأجزاء المفيدة للغاية من الحوار النفسي أنه يمدنا بالقدرة على التمييز بين النفس الإنسانية والنفس المتبلدة. فالنفس الإنسانية مبهجة ودافئة ولطيفة، وتخلق وتحافظ على التواصل مع الميسر وتهتم لما يفكر ويشعر به. فيما نرى على النقيض أن النفس المتبلدة باردة وهادئة - ليست غير ودودة؛ وإنما منفصلة ومستقلة بذاتها، ولا تهتم بالحفاظ على تواصل مع الميسر. وبالنسبة إلى المرأة (أو رجل «العصر الجديد»)، غالباً ما يكون التواصل الأولي مع النفس المتبلدة صعباً... لكنه بالتأكيد يستحق العناء.

دعونا نرى كيف يحدث هذا من خلال جلسة حوار نفسي. فقد وجد الميسر بعد التحدث مع آني لفترة أنها لا تقدر على التواصل مع نفسها المتبلدة، وتحتاج إلى الإبقاء على تواصل عاطفي حميمي مع الآخرين وتأخذ كل شيء بشكل شخصي (غالباً ما تشعر إماً بأنها مسئولة، أو ضحية في علاقاتها)، ولا تستطيع أن تفكر في المواقف مع الآخرين بشكل واضح ومستقل. وقد كانت آني دافئة ولطيفة وساحرة في تفاعلها مع الميسر أثناء الجلسة.

الميسر: يبدو لي أن ردود أفعالِك في المواقف عموماً شخصية وعاطفية جداً لدرجة أنك لا تتواصلين مع طاقاتك المتبلدة الموضوعية.

آني: لا أفهم ماذا تقصد بذلك؟

الميسر: دعيني أريك. أنا أريد أن أنقل لك إحساس الاختلاف ما بين طاقاتك المتبلدة والإنسانية. ماذا عن نقل مقعدك لأننا سوف نتحدث إلى الجزء منك الذي يحب الناس وأن يكون دافئاً وقريباً منهم (تنقل آني كرسيها وتجلس وتمنح الميسر ابتسامةً دافئة) أهلاً... كيف حالِك؟

آني الإنسانية (تبتسم بسعادة وتحافظ على التواصل البصري مع الميسر): أنا بخير. هذا حقاً ممتع. أنا لا أعرف تحديداً ما الذي تريد أن تصل إليه، لكن لو قلت إنه مهم فأنا معك وأنا فعلاً يسعدني أن أحظى بفرصة العمل معك.

الميسر (مع إعطاء بعض ردود الأفعال المناسبة لطبيعة هذا الجزء كنفس أولية حقيقية): بالتأكيد فأنت شخص لطيف وذكي وأنا أشعر بالدفء والراحة معك هنا.

آني الإنسانية (قلقة قليلاً): أتسخر مني؟

الميسر (بصدق): لا. أنتِ فعلاً تجعليني أشعر بشعور جيد. وأنتِ فعلاً مبهجة وأنا أحب ابتسامتك.

آني الإنسانية: حسناً.. وأنا أعتقد أنك تشعر بهذا لأنني أحبك وسعيدة بالتواجد معك. وأظن أنك رائع، وأودُّ لو أصبح مثلك ولو قليلاً (وقفة). وأعتقد أنني اجتماعية جداً؟

الميسر: اجتماعية؟

آني الإنسانية: نعم. أنا أحب الناس، وأحب التواجد معهم، ومهتمة لأموورهم وأشعر بهم. فأنا حساسة للغاية ومخلصة فعلاً.

الميسر: نعم. لقد أخبرتني آني أنها تأخذ صداقاتها على محمل الجد للغاية.

آني الإنسانية (تشعر ببعض الرضا): لن تجدني أنانية أو غير موجودة متى احتاجني أي شخص. وعندما يقع أصدقاؤها في مشكلة أبدل قصارى جهدي دائماً، وأزورهم وأتذكر مهامتفهمهم وأتواصل معهم بانتظام حتى تتحسن الأمور.

الميسر: يبدو أنك تهتمين بشعور الآخرين فعلاً.

آني الإنسانية: معك حق. فمن المهم عندي أن يشعر من معي بالراحة والسعادة، ولا يهدأ لي بال إذا كان زوجها أو أطفالها غير سعداء، ولا يعجبني الأمر عندما يكونون غاضبين أو منعزلين. وأشعر بعدم الراحة وأني يجب أن أفعل شيئاً ما لإسعادهم.

الميسر: وكيف تشعرين تجاه مشاعرهم نحوك؟

آني الإنسانية: حسناً... حقيقة الأمر أنني أهتم لذلك كثيراً... أريدهم أن يكونوا سعداء معي وأن يحبوني وأن أشعر أنني قريبة. وأشعر بالانزعاج حقاً عندما يبتعد الناس عني أو يرفضونني. ما قولك في هذا أليس من المفترض أن أشعر هكذا، هل تظن أنني حمقاء؟

الميسر (مخاطباً في الأساس إدراك آني): بالنسبة إلى هذا الجزء من آني تبدين مهتمة جداً بما أعتقد. دعينا نذهب إلى الجانب الآخر -

ذلك الجانب الذي لا يهتم بما اعتقده (حركت آني الكرسي للجانب الآخر، وبعدما جلست، بدت منزعة قليلاً).

ولأن هذا النمط غير مألوف لها تمامًا؛ لذا يجب على الميسر أن يستحثه عن طريق جلب طاقته المتبلدة والإبقاء عليها حتى تجد آني شيئًا ما تُوطِّن نفسها عليه. فقد يقوم الميسر بهذا الجزء التالي من الحوار النفسي على مستوى طاقاتي بحث من خلال «الحثّ النشط» ودون كلمات، وهكذا هم تحديدًا في المراحل الأولى من تقديم النفس المتبلدة. مع التخطيط لتوفير وقت في الجلسات اللاحقة لإدخال الكلمات للحوار، وفي هذا النوع من الحثّ النشط ستتم مساعدة آني للتمييز بين النفس الإنسانية التي تبسّم وتحاول الحفاظ على التواصل، وبين النفس المتبلدة المستقلة تمامًا. وسيقوم الميسر بنقل آني جيئةً وذهابًا بين هاتين النفسين محفزًا إياها على الشعور بالفرق بينهما؛ حتى تتمكن من التعرف إلى النفس المتبلدة بعد العودة إلى النفس الإنسانية. ومن المهم لأنني أن تشعر بالألفة تجاه طاقات النفس المتبلدة الجديدة وذلك من خلال العمل مع هاتين النفسين، ولكن مع ذلك سنستخدم الحوار اللفظي وليس الحثّ الطاقاتي في هذا المثال؛ كي نقدم للقارئ بعض الجوانب عن النفس المتبلدة.

الميسر (مكملاً الحوار ومندمجاً داخل طاقة نفسه المتبلدة): والآن أنا أعرف أن هذه الطاقة غير مألوفة لك. انظري إلي فقط وحاولي الاندماج في طاقاتي، وسوف أوجهك قليلاً في هذا.... حسناً الآن أنتِ الجزء من آني الذي لا يعنيه أمر المشاعر. أنتِ مستقلة عنها ومنفصلة عني. وتختبرين وتعايشين هذا التفاعل بموضوعية أكثر

من الجزء الذي كُنَّا نتحدث معه تَوًّا (استمرت آني بالشعور بالحيرة).  
دعينا نرّ - أنتِ الجزء من آني الذي يظهر في أماكن غير أماكن وجود  
العائلة والأصدقاء - لنُقل العمل أو عندما تقوم بالحسابات.

آني المتبلدة (تجلس باستقامة أكثر ويبدو عليها مظهر عدم  
الاكتراث والاستقلال): أوه.. نعم أنا هناك عندما تكون هناك تشرح  
في المدرسة. عليها أن تستخدمني وإلا سيجري الأطفال من حولها.  
الميسر: يبدو أنك لم تكوني هناك من البداية - أقصد في المدرسة؟  
آني المتبلدة: لا، لم أكن هناك، كان الجزء الآخر هو الحاضر لأنها  
أرادت أن يجبه الأطفال، لكنها لم تستطع السيطرة على الفصل. لذا  
ساعدني مشرف آني كي أتعلم كيف أدير الأمور، فأنا هناك كي أشرح  
لا أنظم مسابقة شعبية.  
الميسر: أتفهّم ذلك.

آني المتبلدة (مسرورة لكنها هادئة): ليس الأمر أنني لا أحب  
الأطفال؛ وإنما أن العمل يجب أن يتم، ويجب عليها أن تكون صارمة  
وتجد الطريقة المناسبة لفعل ذلك. وهناك مهارات معينة تحتاجها كي  
تصبح معلمة... مثلاً أن تكون يَظظة لما يحدث في الفصل وأن تعرف  
كيف تتعامل مع نوعيات الأطفال المختلفة. فهي تحتاج إلى أن تنظر إلى  
سلوكهم وتتخذ قراراتٍ بناءً عليه، ولا يمكن أن تكون عاطفية دائماً.  
الميسر (موضحاً الفرق بين هذا الصوت والصوت السابق):  
حسناً... إنكِ تختلفين بالتأكيد عن الصوت الذي كُنَّا نتحدث معه  
منذ قليل. وعندما نتحدث معاً يبدو وكأن اثنين من الخبراء يناقشان  
أموراً نداءً لِنَد.

آني المتبلدة: معك حق. لقد كنت أراقبك وأرى كيف تعمل  
وأحاول اكتشاف كيف يمكنني استغلال بعض من هذه المهارات في  
الفصل.

الميسر: كيف هو شعوركِ نحوي؟

آني المتبلدة (بموضوعية ومن دون تكلف): أنت جيد للغاية  
وهناك بضعة الأشياء التي تعلمتها منك، لكن بصراحة كنت سأدير  
المجموعة هذا الصباح بشكلٍ مختلفٍ وأخصص وقتًا أكثر للأحلام  
وأتجاوز الشرح.

الميسر: يبدو أنكِ تُقيِّمين تجاربِ آني فعلاً بموضوعية شديدة.  
لكن هل ظهرتِ أبدًا في حياتها الشخصية؟

آني المتبلدة: هي لا تسمح بظهوري هناك. فهي تخشى ألا يحبها  
الناس. لكن فعليًا ظهرت مرتين مع زوجها بدلًا من الصوت الآخر  
- أنت تعرفه، الصوت اللطيف، وقال زوجها: «يبدو أنكِ غاضبة،  
هل هناك خطبٌ ما؟».

أنا لم أكن غاضبةً فعلاً وإنما أعتقد أنه غير مرتاح معي، أعتقد أنه  
أكثر خوفًا مما يبدو عليه، وأنا أشعره بالاضطراب لأنني لا أحاول  
دائمًا إشعاره بأنه جيد كما يفعل الصوت الآخر.

آني الإنسانية (مقاطعةً): أنا من يتعامل مع زوجها فهذه الأخرى  
باردة ولا تهتم بمشاعره على الإطلاق، ويمكنها فعلاً أن تخرب  
العلاقة. فأنا مَنْ يحبها هو، وأنا من تهتم به، وإذا ظهرت قد يبدأ  
بالبحث عن امرأةٍ أكثر دفئًا. بالإضافة إلى أنني أراهن أنك لا تحب  
الصوت الآخر بصدق، والآن أخبرني هل تحبها فعلاً؟



بهذه الطريقة يتم استحضار النفس المتبلدة تدريجياً للإضافة إلى تمكين المرأة. وقد وجدنا أنها ربما تعمل فعلاً في مساحات محددة كما في تدريس آني. ومن ثمّ توفر هذه المساحات مدخلاً جيداً للعمل مع النفس المتبلدة. ولهذا على الميسر المهتم بالتواصل مع النفس المتبلدة أن يبحث عنها لدى المعالج، أو المعلم، أو المحاسب، أو رجل / سيدة الأعمال أو لدى مراقب موضوعي.

تظهر حورية الاختيار السعيدة عندما تحضّر الطاقة المتبلدة أخيراً. حيث إنه يمكن لامرأة أسيرة لنفسها الإنسانية وضحية لكل من حولها أن تصبح فجأة مسؤولة عن حياتها، ولا تكون أفعالها باستمرار كردّ فعل للآخرين.

ومن الصعب اتخاذ قرارات واعية دون السماح بمُدخلات من الشخصية المتبلدة والعقلانية، فيمكن للصوت المتبلد أن يمنح البوصلة لاحتياجات المرأة حتى تقودها خلال بحار عواطفها المضطربة. فهو ضروري خصوصاً عند محاولاتها اتخاذ قرارات واعية فيها يخص أحبّاءها كالرفاق أو الأطفال.

كانت سليشيا - على سبيل المثال - في علاقة مؤذية مع رجل وسيم وساحر وناجح وأحبته للغاية. وكان أثناء علاقتها رائعاً جداً، ويغرقها بكلمات الحب، ويحضر لها الهدايا وكان رومانسياً للغاية. لكن ما إن يشعر بعدم الأمان يُعنفها بوحشية ويلومها على كل شيء خطأ في حياته. فقد كانت تحت رحمة ردود أفعالها العاطفية لكلماته، وكيف سترد على ما يفعله معها. فعندما كان يشعر أنه بخير كانت تشعر أنها مُدّلة ورائعة. لكن عندما يشعر بالسوء تصبح بائسة

ووحيدة ولم يكن هناك مقدار ولو ضئيل من التبدل والموضوعية في  
علاقتها؛ لذا كانت هناك حاجة ماسة لإحضار صوتها المتبدل لجلبها  
داخل هذه العلاقة.

الميسر: دعينا نتحدث إلى الجزء منك الذي لا يتعامل بعاطفية مع  
روجر (غيرت سليفيا الكرسي في الحال وبدت أكثر هدوءًا. وبقي  
الميسر هادئًا وموضوعيًا). أخبريني أرجوك، ما ملاحظاتك عن  
العلاقة بين سليفيا وروجر؟

النفس المتبدلة (هادئة مع أتران وبعض من سلطة حقيقية): أعتقد  
أنها علاقة مُضرة لسليفيا. فهي تبدو كأنها يُويو وهو بيده الخيط.  
وهي دومًا تحت تأثير مشاعرها.

الميسر: حقًا؟ وكيف يحدث هذا؟

النفس المتبدلة: عندما يشعر أنه بخير كما حدث الأسبوع الماضي.  
يحضر لها أزهارًا وهدايا صغيرة ويقضيان الساعات يتحدثان ويذهبان  
في خرجات رومانسية ويارسان الحب؛ لذلك كانت تشعر بشعور  
رائع طيلة الأسبوع. لكن عندما يشعر بالسوء كما حدث الجمعة  
الماضية عندما ويّخه رئيسه، عاد للمنزل وألقى باللوم عليها وأن  
الأمور لا تسير على نحوٍ جيد في العمل بسبب علاقتها؛ بسبب أنه  
يقضي وقتًا كثيرًا يفكر فيها ويتساءل إذا ما كانت ستخونه يومًا ثم  
يغضب منها. فتشعر هي بالسوء والذنب. وفعليًا هي لم تفعل أي  
شيء. وما حدث أنها لم تُقيّم غضبه أبدًا بشكلٍ عقلائي. هو فقط  
يخبرها هذا لتشعر بالسوء وهذا ما تفعله فعلاً بنفسها.

الميسر: لماذا تعتقد أنها غير موضوعية؟

النفس المتبلدة (بهدهوء وبلا إحكام): هي خائفة من أن يخبرها أن هذا يثبت أنها لا تحبه، وأن هناك امرأة أخرى ستهتم لمشاعره، وأنها قاسية ومفتقرة للأثوثة. وهي خائفة فعلاً من ألا يراها رقيقةً وأثويةً ومُحبة إذا كانت هادئة في تحليل الموقف.

الميسر: إذن ضيقها من غضبه وعواطفها خير دليل على أنها أنثى جداً وأنها تحبه حقاً؟

النفس المتبلدة: نعم.... وهذا ما يحدث في كل مرة... حتى إنه قد اشتد غضبه منها عندما استطاعت إنهاء تقرير مهم من العمل، وقدمته إلى اللجنة الإدارية بنجاح خلال فترة خلافها المريع. وقد ألفت الانتباه (مبتسمة) إلى أنني من ساعدها لفعل هذا. على أية حال، كان روجر غاضباً لأنها استطاعت أن تبقى هادئة لتفعل ذلك، وقال إن هذا هو الدليل على أنها لا تحبه.

الميسر: ما الاستنتاجات التي توصلت إليها من كل هذا؟

النفس المتبلدة: أشعر أن أي علاقة من المتوقع أن تنبذ فيها سليشيا قوتها وموضوعيتها واحتياجاتها وتفكيرها السليم لن تكون علاقة جيدة لها. وأنا أدرك أنها تحب روجر؛ لكنني اعتقد أنها في مازق حقيقي لو بقيت معه. ومن الأفضل أن تتركه الآن لا فيما بعد؛ لأنها لو بقيت معه لمدة أطول ستنبذني بالكُلِّية وستشك في صحة قواها العقلية.

الميسر: بما أنها تحب روجر هكذا، كيف تقترحين عليها هذا؟

النفس المتبلدة: أولاً؛ هي تحتاج للإبقاء عليّ بجوارها. وهذا يعني أنه عليها أن تدعني أتحدث معك أكثر، وبالمناسبة لا يجب روجر إطلاقاً أن تناقش أي شيء عنه مع أي أحد غيره لأنه خائف أن تسمح

بخروجي. ومن ثمّ ستقضي وقتاً أكثر مع أصدقائها من العمل، وهؤلاء أيضاً سيساعدونني كي أصبح أقوى. وبما أن معظمهم رجال يمكنني الخروج أكثر هناك. وأخيراً أعتقد أنها يجب أن تقضي وقتاً أكثر مع أصدقائها وعائلتها حتى يتم الاهتمام بطفلها الهشة؛ لأنها سوف تشعر أنها وحيدة للغاية.

يمكنك رؤية كيف يمكن لهذه النفس المتبلدة أن تصبح مفيدة في المواقف العاطفية للغاية. لأنه من دونها ستضيع المرأة، وبها يمكنها التخطيط للتعامل مع المواقف الصعبة. فهي تستطيع تقييم المواقف الحالية، واقتراح أفضل طرق التصرف، والتحذير من صعوبات المستقبل، واقتراح خطط للتأقلم معها. وعند وضع هذه الخطط لا تكثر هذه النفس لما يشعر به الآخرون.

الميسر: لكن ماذا عن زوج. ألن يتضايق؟

النفس المتبلدة (هادئة ولا تنوي الانتقام): نعم سيتضايق لكنني أهتم لأمر سليثيا. وسيتعيّن عليه الاهتمام بنفسه. أتوقع طبعاً أن يطاردها لفترة ثم سيجد فتاةً أخرى، وهذا سوف يُجزئها كثيراً وستضطر إلى أن تكون حذرة وعقلانية عندها يحدث هذا.

الميسر: لا يبدو أنك تقدرين المشاعر كثيراً.  
النفس المتبلدة: لا.. لا أقدرها. وأنظر إليها كما أنظر إلى أي عامل آخر. وأرى أي دور يلعبه وأرى أين يمكن أن يكون مفيداً وضرورياً، ومتى سيربك الأمور الأساسية.

قد يظهر الناقد عند هذه النقطة إذا لم نأخذ جذرنا ومنتبه لحضوره. فعندما تصل المرأة للتمكين وتدمج أصوات القوة داخل النظام، من

المحتمل أن يتهمها الناقد الداخلي بخسران أنوثتها، وتحذيرها بأنه «لا يوجد رجل حقيقي سيحب امرأة مثل هذه أبدًا». أما بالنسبة إلى سليشيا فلم يكن الناقد من عارض النفس المتبلدة بل المبهجة. لأنها كانت متميزة بالنفس المبهجة لسنوات؛ ولذلك كانت المبهجة هي من اعترضت على هذه الأفكار الجديدة. (لا داعي لقول إن روجر أحب مبهجتها جدًا).

النفس المبهجة: ما زلتُ أعتقد أنه يمكن إنقاذ هذه العلاقة. لو أنها فقط تستمع لي سوف أصلح الأمور.

الميسر: وكيف ستفعلين ذلك؟

المبهجة: سأجد طرقًا لإسعاده وبذلك لن يفرغ غضبه عليها لهذا الحد. هو يفعل ذلك فقط لأنه خائف. هذا ما يقوله هو وأنا أو افقه.

الميسر: وكيف ستجعلينه يشعر بالأمان؟

النفس المبهجة: لقد كانت حياته صعبة. وهي تستطيع أن تثبت له أنها تحبه وستسانده مهما يحدث. وأن تبقى موجودة دائمًا لأجله وتضعه دائمًا على رأس قائمة أولوياتها، ولو طلب منها أن تترك كل أصدقائها يمكنها أن تفعل ذلك. وهذا سيثبت له أنها تهتم فعلاً لأمره. ويمكنها أن تمكث بالمنزل عندما لا يكون لديها عمل حتى يفرغ له متى طلبها. ويمكنها دومًا أن تجد الكثير من الأشياء لفعلها في المنزل. كما يمكنها أن ترتدي كما يجب وأن تتوقف عن وضع المساحيق والعطر؛ لأنه خائف جدًا لو أنها فعلت ذلك وظهرت بمظهر حسن، أن ينجذب إليها الرجال.

الميسر: الأمر يشبه أن تدخل الدير وترهبين.

النفس المبهجة: حسناً.. جماها يخيفه فعلاً؛ لذلك لا أرى أنها يجب أن تتبرّج وتترزّن. وعليها أيضًا أن تتخلص من كل هدايا الماضي لديها، كما تعرف، أن تحرق كل الجوابات الغرامية القديمة وما شابه. الميسر: نوع من أن تمحو الماضي تمامًا؟

الفتاة المبهجة: نعم هذا ما أقصد. وألا تكون قريبة من عائلتها. فأنا أخشى أن هذا يُقلقه أيضًا.

يُودُّ مبهج سليليفيا أن ينقلها داخل قالب نموذجي من السلوكيات وأن تضحى بكل شيء من أجل زوجها. أما هذه الأيام فنرى العكس، نرى المرأة المستقلة التي لن تضحى بأي شيء مهما يكن من أجل علاقة. ففي كِفَّة ستخسر المرأة نفسها، وفي الكِفَّة الأخرى ستخسر المرأة علاقتها. وفي كلتا الحالتين هي خاسرة. وعند هذه النقطة هناك حاجة ماسّة للأنا الواعية للتفاوض في مثل هذه المواقف الصعبة.

## سلطة الأب الداخلي

قد يكون الأب الداخلي أكبر العقبات التي تواجه تمكين المرأة. وهذا الأب ما هو إلا نسخة فكرية لا واعية عن الجانب الأبوي التي كانت تسيطر على العالم الغربي منذ العصر التوراتي (المجتمع الأبوي). باختصار... يرى ذلك الأب أن الترتيب الطبيعي للعالم حيث تكون فيه المرأة كائنًا أدنى من ناحية. وأن الرجل - بفضل القوة، والذكاء، والموضوعية، والتكامل، والحس الأخلاقي والمسئولية لديه - هو من يدير العالم. وأن المرأة - بسبب عاطفتها اللاعقلانية، وتلاعبها، والشخصانية الذاتية المفرطة في النظر للأمور، ونقص الحس الأخلاقي، وأنه لا يمكن الاعتماد عليها، وعدم قدرتها على التفكير بوضوح،



والاعتمادية الطفولية على الآخرين، ونقص الإمكانيات الشخصية - يجب أن تدعم الرجل وتدير المنزل. ومن ثمَّ يُنظر إلى المرأة ودورها باحتقار. ففي الأساس يُنظر إليها على أنها شيء وليست إنسان. وهنا نودُّ أن نقدم مقتطفًا أخيرًا من جلسة حوار نفسي لتوضيح هذا الصوت. ولدينا هنا ريتا ذات التسعة والعشرين ربيعًا، وهي امرأة لديها غضب شديد للغاية تجاه الرجال. وشعرت أنها قد عُوِّملت باستحقاقٍ في علاقاتٍ عديدةٍ مع الرجال؛ ومن ثمَّ أشارت حدَّة غضبها إلى وجود نفس منبوذة كانت تعمل داخلها. وطلب منها الميسر التحدُّث إلى هذا الجزء منها الذي يكره النساء؛ لذا كانت مصدومة جدًّا من الفكرة لكنها تحركت أخيرًا إلى مقعد آخر وبدأ الحوار. الميسر: أردتُ التحدُّث معك لأنني استشعرت أنك قوية جدًّا داخل ريتا فيما يخص سلبيتها تجاه الرجال.

الصوت الكاره للنساء: لقد كنت ذكيًّا في إيجادي. فأنا أفضل أن أبقى مجهولة.

الميسر: ولماذا؟

الصوت الكاره للنساء: بهذه الطريقة أسبب خسائر أكثر. لأنها ما دامت تعتقد أن المشكلة في الخارج، فلن تنظر أبدًا في داخلها، وبذلك لن تجدني أبدًا.

الميسر: وكيف تشعرين بالضبط؟

الصوت الكاره للنساء: أنا لا أحب ريتا ولا أحب النساء عمومًا. وأرى أنهن عاطفيَّات جدًّا، ولا أتحمّل الضعف. هل استمعت إلى وصفها بأن كل الجرائم قد ارتكبت ضدها؟ وأنها ضحية وضعيفة.

أنا لا أطيقها... لماذا لا تستطيع أن تفكر كرجل؟ ولماذا لا تنهض بنفسها؟ ذلك لأنها مثل كل النساء، تصبح مُخادعةً إذا حاولت إيجاد طريقها - تتسلل وتتلاعب - ولا تقوم بأي شيء يخصُّها بشكلٍ مباشر. ولا يصلحن لشيءٍ إلا لإنجاب الأولاد على حدِّ علمي.

تُعدُّ الأمور المتعلقة بالمرأة والقوة موضوعية وشخصانية ذاتية معًا، وتجاهل الميدان الموضوعي يعني فقدان التواصل مع الواقع الموضوعي، وتجاهل الأصوات الداخلية الأبوية اللاواعية يعني تجاهل أنواعًا مختلفة من الواقع، مثل واقع وجود مخرب داخلي يمقت المرأة. لأنه ومن دون إدراكٍ وجود كُُلِّ من الأب الداخلي والخارجي، سيظل المرء يجارب طواعين الهواء ورهين الغضب والكُره للأبد.

ويعطي إدراك أن هذه الأصوات المستضعفة التي تحيا بداخلنا موجودة أيضًا خارجنا، الأنا الواعية الفرصة للتعامل مع المشكلة الموضوعية بوضوح شديد. لأن تبذ الأب الداخلي كما هو الحال مع باقي الأنماط، سيؤدي إلى جذب أكثر الطاقات الأبوية سلبيةً إلى حياة المرأة وسيتركها ضعيفةً عند التعامل معهم. وما إن تُسترد الطاقة الأبوية المنبوذة - كما هو الحال مع كل الطاقات ستفقد خاصية كُره النساء الشيطانية ويُعاد تشكيلها تدريجيًا، وتستجلب قوتها لدعم عملية التمكين بدلًا من تدميرها.

وقد أسهم زئير الصحوة لدى النساء خلال العقدين الماضيين كثيرًا في عملية إعادة تشكُّل هذه الطاقات الأبوية في العالم. وبناءً عليه، ستكون الخطوة التالية - كما نستشعرها - الانتقال من التميُّز بالقلب النموذجي القديم نحو احتضان كل أنفسنا وتحقيق التمكين الحقيقي.

## رحلة البحث عن معنى أسْمَى

### الكينونة والفعل (Being and Doing)

ما الذي يعنيه أن تطوّر إحساسًا بمعنى أسْمَى في الحياة؟ يمكن أن يعني أشياء مختلفة لأناس مختلفين، لكنه بشكلٍ أساسيٍّ يعني الشعور بأن حقيقة أخرى... معرفة أو تجربة أخرى ممكنة في حياتنا - وأن هناك حياة داخلية موجودة من أجلنا. وبالنسبة إلى الكثير يعني فعل شيء ما حيال الاستسلام لحقائق معينة لا يريد عقلنا المنطقي أن يقبلها. وهي خطوة مهمة على طريق سماع «زئير الصحوة».

وتعدُّ مشاغل الحياة الكثيرة أحد العراقيل الرئيسة لاختبار ومعايشة باقي حالات الوعي. فنحن لدينا العمل والأصدقاء والأعمال المنزلية، ولدينا العائلة والحيوانات والنزهات، لدينا كتب نقرأها وتلفاز لنشاهده... باختصار نحن نفعل أشياء كثيرة. فالحضارة الغربية في العموم تركز على العمل والإنجاز، ومعظم القوة الدافعة لأنفس الأثقال مصدرها هذا التركيز. وفي الواقع أن كل الأنفس التي ناقشناها حتى الآن تتميز بالفعل عدا الطفل الهش والسحري.

ونستطيع من خلال الحوار النفسي أن نتواصل مع نفسٍ أخرى - نفسٍ يمكنها أن تُطلعنا على أنفسنا الروحانية. وهذه النفس مهمة بالكينونة (أن نكون) أكثر من الفعل. فعندما نعيش ونختبر طاقة هذه «الكينونة» لن يكون هناك أي هدف أو مهمة، وإنما سيكون هناك اللاشيء. ونحن أحيانًا ما نشير إلى هذه النفس بصوت «اللاشيء». فهو ليس حالة الطفل، بالرغم من أنه في بعض الأحيان تظهر مشاعر الطفل الهش في وجوده.

ويجب على الميسر أولًا عند تيسير طاقة الكينونة أن يطلب أولًا التواصل مع جانب الفعل أو الإنجاز؛ حيث إن هذا يتماشى مع نظرتنا الأساسية بأن الأنفس الأولية، تلك التي نتميز بها يجب أن ندخل إليها ونتواصل معها أولًا. وهذه النفس الفاعلة غالبًا ما ستتحاز وبشدة إلى أنفس الدافع والقوة. وهذا لا يقلقنا. وإنما يجب أن نركز وببساطة على ما تحبه النفس الفاعلة وكيف تحب أن تبقى مشغولة. وما إن نتحدث إلى هذا الجزء حتى يمكننا الانتقال إلى نفس الكينونة. والحوار التالي يوضح كيف قد يبدو هذا الانتقال:

الميسر (إلى الأنا): لقد قابلنا ذلك الجزء منك الذي يجب أن يُبقى مشغولًا. إنه يشبه كثيرًا بعضًا من الأنفس الأخرى التي قابلناها. لكنني أتساءل إذا ما كان يمكنني مقابلة الجزء الذي يود فقط أن يكون.. ألا يفعل أي شيء... فقط يكون.

الشخص: لا أظن أنني أعرف مكانه على الإطلاق. وعندما أكون وحدي أعتقد أنني هناك

أحيانًا. لكن حتى في هذه الأوقات يكون ذهني مشغولًا.

الميسر: لماذا لا تنتقل إلى هناك ونرى إذا كان يمكنني مساعدتك.  
عن هذه النقطة يبدأ الميسر بالتواصل البصري مع الشخص،  
بفرضية رغبة الشخص بفعل هذا. لأنه أحيانًا يكون هناك خوف و/  
أو خجل شديد يعوق هذا التواصل. وفي هذه الحالة يمكن للعمل  
أن يستمر لكن بشكلٍ مختلفٍ لأن التجربة تشبه الحالة عندما يشعر  
الشخص أنه بمفرده.

لكن وبفرضية القدرة على إجراء التواصل البصري يجب على  
الميسر الآن أن يتواصل مع طاقة الكينونة لديه. فهذه الطاقة تجلب  
معها شعورًا بالسلام الغامر والهدوء... إحساس كونك متمركزًا  
ومتوازنًا. وما إن يبدأ الميسر تواصله مع نفسه، حتى يمكنه أن يجلس  
مع الشخص متحدثًا بأقل قدر ممكن إن لم يصمت تمامًا. وما إن يصل  
إليها داخله حتى يستحثها الميسر تدريجيًا داخل الشخص.... ولهذا  
ندعوها بعملية «الحثّ النشط»، والتي يمكنها أن تستحضر أي طاقة  
غير حاضرة داخل الشخص. تشبه هذه العملية كثيرًا طبيب الولادة  
وهو يساعد في خروج الطفل من الرحم.  
ويمكن للميسر أن يعرف متى تتداخل النفس الذهنية أو أنفُس  
أخرى مع نفس الكينونة، عن طريق ملاحظة إيماءات الشخص  
الجسدية وخصوصًا حركة العينين. وفي العموم عندما يحدث قطع  
للتواصل البصري أو أن يزيغ بصر الشخص بعيدًا فقد يقول الميسر:  
«يبدو أن هناك شيئًا ما يتداخل معك الآن، يمكنك إخباري بما  
يحدث». وهنا سيصف الشخص أن صوت الذهن أو جزءًا منه مثل  
الناقد الداخلي يقول: «هذا كله حماقة ومضیعة للوقت، ولا شيء  
سيحدث على الإطلاق» وعندها قد يرد الميسر:

الميسر (لنفس الكينونة): من الطبيعي لصوت الذهن أن يشعر أن هذا مضيعة للوقت؛ لأن هذا من وجهة نظره صحيح ومضيعة للوقت. وسوف نتحدث إليه لاحقًا وقریبًا. أما الآن فسنقضي بعض الوقت معك.

يمكن لهذه العملية أن تستمر طالما لم يكن هناك تدخل من الأنفس الأخرى، حيث إن الجلوس في طاقة الكينونة مع إنسان آخر يمكنه أن يكون تجربة قوية، وقد رأينا أناسًا يقومون بتجارب عميقة في هذه الحالة. وتعد هذه حالة من الحميمية العالية؛ ولهذا معظمنا خائف من هذه الحالة في علاقاتنا حتى مع شركائنا وأطفالنا. فقد يقول الناس غالبًا عنها إنهم شعروا بانسراح الصدر، وأحيانًا يصفونها بالتواصل الروحي. وأيًا ما يكن هذا المعنى لشخص معين، إلا أن الأکید أن هذه الطاقة لا يمكن اختبارها ومعايشتها أمام التلفاز أو أثناء القراءة، أو حتى مجرد الحديث معًا. لأن طاقة الكينونة تتطلب عدم وجود هدف - أو مكان للذهاب إليه.... تتطلب ألا يحدث شيء إلا أن تكون.

وقد يلاحظ الميسر أحيانًا أن الشخص يُبحر بعيدًا، أو كأنه في حالة تأمل بالرغم من المفترض أنه مع الميسر في حالة طاقة الكينونة. فقد يصبح الشخص هائمًا في عالم الخيال وأحلام اليقظة، أو يفقد في داخلها ببساطة. وكما هو الحال مع الأنفس الأخرى، نحن لا نحكم على هذه الحالة، وإنما نتعرف عليها ببساطة على أنها نفس مختلفة ومن ثم نقل الشخص بينهما؛ حتى تتمكن الأنا الواعية تدريجيًا من تعلم الاختلاف بين طاقة الكينونة المتصلة مع طاقة أخرى، وطاقة الكينونة التي تقود الناس للداخل بعيدًا عن التواصل مع الآخرين.



ويُعد اكتشاف النفس المُبحِرة أو المتأملّة تجربة غنية لأنها تساعدنا على إدراك السبب وراء شعورنا بالعزلة، حتى عندما نقضي قسطاً وفيراً من الوقت مع أصدقائنا وأحبائنا. ويساعدنا أيضاً في الكشف عن النظام الدفاعي الأساسي الذي طوّرناه للحماية ضد الألم. وهناك الكثير من الأطفال استطاعوا النجاة من النشأة المليئة بالصدمات عن طريق تعلّم الإبحار في عالم الخيال، بأن يتركوا الصدمة ويدخلوا إليه حتى لو بقيت أجسادهم بداخلها. وبهذا اختفت المشاعر المرتبطة بالألم والهشاشة جزئياً.

ولهذا يجب على الميسر بعد العمل مع نفس الكينونة لفترة؛ أن يعود ليتفقد النفس الأولية لينظر كيف تشعر حيال هذا.

وفي هذه الحالة تُعد نفس الذهن هي النفس الأولية؛ لذا طلب الميسر من دوننا أن تعود إلى مقعد الذهن.

الميسر (لنفس الذهن): حسناً... كيف ترين ما يحدث؟ فأنا أعرف أنك كنتِ تتدخلين كثيراً وأنا أفهم صعوبة الأمر عليكِ.

نفس الذهن: حسناً... أنا لا أفهم هذا فعلاً. أنت تجلس هناك ولا تفعل أي شيء.. ولا شيء يحدث وكأن العالم متوقف. هذا جنون.

الميسر: اسمعي... أنا أفهم تماماً ما تشعرين به، ولماذا تشعرين بهذا؛ لأن ذهني يشعر تماماً بما تشعرين به حيال الكينونة. لكن ألا

يمكنك أن تتخيلي أي قدرة على التحرر تستطيع طاقة الكينونة القيام بها؟ ألا يوجد أي شيء ذي قيمة بها؟

نفس الذهن: حسنًا... أرى أن دونا مسترخية تمامًا في هذا المقام. أما أنا فأميل إلى جعلها متوترة تمامًا بسبب شغفي بأشياء عديدة جدًا. وللحقيقة، المرة الوحيدة التي رأيتها مسترخية يومًا كان بعد العلاقة الحميمة. وحتى بعدها أظهر بسرعة، هذا ما أعتقد أنه الصواب... والآن هي مسترخية هنا.

الميسر: بالضبط - لأن بطاريتها تُشحن هناك في هذا المقام. وأنا أعلم أنك تجلبين لها الكثير من الأشياء الجميلة في حياتها، لكن وجودك دائمًا بالجوار يستنزف طاقتها، ولأنه لا شيء يوازن طاقتك المشغولة جدًا. وهذا ما تستطيع فعله نفس الكينونة لموازنتك ومساعدة دونا، ونحن لا نريدها أن تسيطر على حياتها وإنما أن تكون موجودة لأجلها.

نفس الذهن: كذلك لم تُعدّ صحتها جيدة مؤخرًا. ويمكنني الافتراض أنه يمكن لما نتحدث عنه أن يفعل شيئًا للمساعدة. ومع هذا أنوي التدخل متى أريد طالما أستطيع التدخل متى أريد.

الميسر: اسمعيني.. لقد كنتِ مع دونا طيلة حياتها، وتوليت القيادة عندما كانت صغيرة وأنقذت حياتها فعليًا. وبالتالي ستظل لك المركزية في حياتها وحق التدخل متى استشعرت ضرورة هذا عند التعامل مع أيٍّ من الأنفس الأخرى... أمّا الآن لمْ لا نعود مجددًا إلى نفس الكينونة؟

يجب على الميسر عند هذه النقطة أن يعود من آنٍ لآخر لتفقد النفس الأولية عند العمل مع طاقة منبوذة مثل هذه؛ لأنه من الضروري في هذه العملية أن تشعر الأنفس الأولية أن الميسر يقبلها

ويُقَدَّرُها وإلا فلن تسمح بظهور الطاقات الأخرى. وبما أن نفس الكينونة تمثل تهديداً على الذهن لذا تحتاج نفس الذهن إلى أن تعرف وتُقَدَّرُ أهمية العمل مع نفس الكينونة، ولما يتم، وتحتاج أيضاً إلى أن تعرف أن الميسر يُقدِّرها حتى مع تقديره لنفس الكينونة. فبعد كل شيء فإن النفس الأولية شخص مثلنا وتتملكها الغيرة والمخاوف التي تتملكنا في النهاية.

وقد يُؤدِّي حثُّ طاقة الكينونة إلى فتح البوابة إلى عالم التجارب الروحانية بأنواعها المختلفة، فهي تُعدُّ مقدمةً للتأمل بالنسبة إلى العديد من الناس، والتجربة الأولى الناجحة في التأمل للبعض، وقد تكون المرة الأولى التي يدرك فيها البعض وجود حالة سامية من الوعي بين شخصين على مستوى رُوحاني.

ووجدنا ولدهشتنا أن نفس الكينونة تشكل تهديداً أقل بكثير مما تشكله الهشاشة في العموم على أنفس القوة؛ ولهذا السبب غالباً ما نبدأ بالتواصل مع حالة الكينونة قبل حتى اقتراح التحدُّث إلى الطفل الهش.

ويُعدُّ التواصل على مستوى الكينونة بالتأكيد وسيلةً تواصلٍ يفتح فيها شخصان قلوبهما ويتقابلان فيما يعرف بالتجربة العميقة؛ حيث انعدام الإحساس بالزمن ليس فقط لمن في التجربة وإنما أيضاً لمن يتابعونها. ربما لأنهم على الأغلب لديهم خبرات مميزة لطاقات غير تلك التي اعتادوا اختبارها ومعايشتها.

ويمكن استخدام الحوار النفسي في العمل مع الطاقات الروحية فقط على نطاق محدد؛ لأنها طاقات غير ملموسة، وتميل إلى محسوسة لاملفوظة. والقصة التالية توضح هذا بشكلٍ رائع. وتُدعى حكاية «عذراء النجمة».

كان يا ما كان.. كان هناك فلاح في أفريقيا قابلته مشكلة كبيرة: وهي أنه كلما ذهب كل صباح لحلب الأبقار لا يجد فيها لبنًا. وتكرر هذا في عدة صباحات متتالية حتى تمكّن من اكتشاف السبب؛ لذا اختبأ في الليلة التالية خلف الإسطل وقضى الليلة مستيقظًا. وبعد منتصف الليل بقليل رأى مشهدًا بديعًا. فقد كان هناك عدد من عذراوات النجمة ينزلن من السماء ومع كل واحدة دلو وسلّة. وكُنّ يجلبن بقرات الفلاح، وعندما أنتهين تسلّقن للأعلى من حيث أتين. ثم تمكّن الفلاح من القبض على واحدة منهن بعدما خرج من مخبئه وانقضّ على آخر عذراء كانت قد بدأت في التسلق، وعاد بها إلى مزرعته. وأخبرته عذراء النجمة أنه يمكنها أن تكون زوجة صالحة ومطبعة، لكن عليه أن يعدها بشيء وهو ألا يفتح وينظر داخل السلة التي جلبتها معها. ومن ثمّ وعدها الفلاح بذلك عن طيب خاطر. وشرعًا معًا في إقامة حياتها الجديدة تدريجيًا. وقد كانت فعلاً زوجة جيدة وازدهر كل شيء تحت رعايتها المحبة... ومرت عدة شهور. وبينما كانت تعمل في الحقل، استولى الفضول على الفلاح. وفتح السلة وبدأ الضحك لأنه لم يجد فيها شيئًا. وعندما عادت عذراء النجمة عرفت ما حدث على الفور. وسألها الفلاح ضاحكًا لماذا ضخمت الأمر هكذا، في حين أنه لا يوجد شيء في السلة.

نظرت إليه عذراء النجمة بحزنٍ شديدٍ وقالت: «سوف أتركك الآن ولن أعود مُجدِّداً، وأريدك أن تفهم مع ذلك أنني لا أتركك لأنك فتحت السلة بينما طلبت منك ألا تفعل، وإنما لأنك عندما فتحتها لم تجد شيئاً فيها» وبعد هذه العبارة اختفت ولم تعد مُجدِّداً.

## || الأبعاد الروحية للوعي

كان أول من لفت انتباهنا إلى هذه القصة لورانس فان دير بوست في كتابه «قلب الصياد»، وفيه يجسّد ببراءة غموض الأمور الروحية - فهي غير مرئية عموماً بالنسبة إلى أجزائنا المادية غير الروحية، ولا تستطيع عقولنا العادية مساعدتنا على إدراك ما يوجد في السلة؛ لأن أمور الروح غالباً ما تُختبر دون كلمات ومن دون أشكال محددة، وإنما تُضاف هذه الأشكال لاحقاً لمساعدتنا على توصيل هذه الخبرات للآخرين. ومن الضروري للذين يريدون تيسير هذه الطاقات في الناس أن يدركوا أن الكلمات قد لا تكون كافية ومناسبة على الأغلب عند العمل في الأبعاد الروحية للوعي، وأن هذا العمل في غالبه صامت ويعتمد على حثّ الطاقات ولا توجد كلمات كافية لوصفه. ومع أننا نستخدم الكلمات في هذا الكتاب، فإن هذا جهد هدفه نقل تردد وإحساس ومعنى هذه الطاقات الروحية/العابرة للأشخاص بالنسبة لنا. يجلب كل نمط طاقة بعض المعاني لنا، لكن ما يجلبه الطاقات الروحية والعبارة للأشخاص مُميز للغاية وذو معنى عميق بالنسبة لنا. حيث يختبر عدد كبير من البشر على الكوكب شعوراً بالفراغ يكتنفهم، وتوقاً إلى شيء لا يفهمونه. وفي الأغلب الأعم لدى الأنظمة التقليدية

تُرجم هذه المشاعر إلى مصطلحات شخصية صِرف، وذلك لأن  
المعالج ليس لديه تجارب مع الطاقات الروحية. وقد تُستخدم بعض  
التسميات التشخيصية لوصف إحساسنا بالفراغ، وضعف التحقق،  
وبحثنا الدءوب والتَّوق نحو شيء نجهله.

ولا يوجد مانع من أن يشير إحساس الفراغ والتَّوق هذا إلى  
حالة مَرَضِيَّة مرتبطة بالأمر الشخصية والنشأة. فالطاقات الروحية  
والتوق للمعنى وهدف أسمى في الحياة حقيقي ومشروع. ولا يمكن  
للعمل النفسي الشخصي وحده أن يسد هذه الحاجة؛ لأن المعنى  
والهدف الأسمى موجودان فقط في التجربة الروحية.

وتوفر هذه الطاقات أو الأفكار الراسخة في الحقيقة الروحية هذه  
التجربة، وفي الحقيقة أن هذه التجربة وإدراك هذه الطاقات يتيح لنا  
رؤية الثراء الراقد في سلة عذراء النجمة، ويمكننا أن نتعلم أن نعامل  
هذه الطاقات بالاحترام الذي تستحقه، بدلًا من أن نصرف المغزى  
من هذا التوق إلى التسميات التشخيصية الطبية. فالحاجة إلى المعنى  
والهدف غريزة فينا تعادل غريزة الجنس أو العطش. وعلى سبيل  
السعادة، فإن الدافع لمعنى أسمى بدأ ينتشر في عالمنا اليوم.

ورغم وجود تناقض صارخ عند الذين يرون أن البحث عن  
الطاقات الروحية أمر مَرَضِيّ، نجد عددًا متزايدًا من طالبي الوعي  
يرون أن اختيار ومعايشة هذه الطاقات الروحية متطابقة مع تطور  
الوعي. أمَّا نحن فنرى أن الوعي والروحانية أمران غير متطابقين  
حيث إن تطور الوعي يتطلب الإدراك بأنماط الطاقة واختبارها  
بشكل مباشر. أما الطاقة الروحية فهي نظام واحد من هذه الأنماط  
وإن كانت أكثرها تأثيرًا.



ولا يوجد هذا التمييز الواضح بين الروحانية والوعي غالباً لدى شخص ذي توجه روحي. ولو كانت العملية الروحانية متطابقة مع الوعي فعندها لن يوجد سبب واضح لاستكشاف الأنماط المنبوذة غير الروحانية، ولن يكون هناك أساس للتعامل مع الغرائز المكبوتة والقوة والعواطف. وهذا موضح بشكل كبير في حالة إيزيل وهي وزيرة في السبعينيات، والتي راودها الحلم التالي وهي في الخامسة عشرة من عمرها:

كنت في الغابة عندما رأيت أفعى كبيرة وجميلة. كانت تلف نفسها حولي وتملكني عندها شعور عامر بالحب تجاهها. وكانت هناك أفاعٍ صغيرة حولها وكنا وقتها على حافة الغابة عندما جاء أناس من القرية بمعاول ومجاريف لقتل هذه الأفاعي. وبدءوا بقتل الصغار. وأخبرتني أفعاي أنها يجب أن تغادر وتعود للغابة وإلا ستقتل. وتملكني حينها حزن عميق لخسارة صديقتي الحبيبة.

كان لقاء إيزيل «بالأفعى» في مطلع المراهقة. وكان هذا الاعتراف الأول بإرثها الغريزي الفطري. ولم يكن المجتمع الذي تعيش فيه - المجتمع الخارجي بالإضافة إلى السلطة المجتمعية الممثلة بداخلها - مستعداً لسلوك إيزيل الفطري؛ لذلك عادت الأفعى - الرمز المميز للإرث الغريزي - إلى الغابة - وذهبت إلى اللاوعي. ثم أصبحت إيزيل وزيرة ممتازة ومحبوبة جداً، وسيطرت الروحانية على رؤية وعيها، ولم يكن هناك مساحة للجانب الآخر... لطاقة الأفعى. وهذه هي المشكلة الأساسية عندما نتميز بوعي روحي... لأننا نفقد طاقة الأفعى بحسبها الأشمل.

وهناك وزيرة أخرى في الأربعين راودها الحلم التالي قبل دخول البرنامج بسبع سنوات:

لقد خرجتُ إلى العالم في محاولة لتجاوز الثور، وحياتي تشبه اغتصابًا أبدياً.

لدى هذه المرأة حياة روحية عميقة. وتجاوز الثور هو محاولتها أن تحيا حياة روحية وتنبذ رغباتها الجنسية... والشغف والعنف الطبيعي. وكل ما هو متوقع ما ننبذه يأتينا من الخارج مرارًا، ويخلق حياة تشبه الاغتصاب الأبدى.

لا يكمن التحدي الأولي للتطور الروحي في التطور الروحي في حد ذاته، فهذا تيسيره واكتشافه سهل نسبيًا ما إن يصبح الشخص مُستعدًا. وإنما يكمن التحدي الحقيقي من وجهة نظرنا في القدرة على فصل الإدراك من بنية القيمة الروحية التي بها يتميز. وعندها فقط تستطيع الأنا الواعية احتضان كلاً من الأنفس المنبوذة والمهملة والطاقات الروحية/ العابرة للأشخاص معًا، وتصبح ذات معنى واهتمام لنا جميعًا. لذا دعونا نر الآن كيف تظهر هذه الطاقات الروحية في الأحلام والرؤى.

## || الطاقة الروحية في الأحلام والرؤى

تعد الأحلام والرؤى من المملكة الروحية أحد أعمق الخبرات التي يمكن أن يجلبها اللاوعي لنا... يخص أول مثال لنا دوريس وهي امرأة في منتصف الثلاثينات قامت بنقلة مميزة في علاجها الشخصي، وكانت تعالج بعض الأمور الشخصية لبعض الوقت عندما وجدت نفسها فجأة في مواجهة أمور أخرى أيضًا، وأدركت أن هناك شيئًا

ما مفقودًا وفكرت كثيرًا في ذلك الأمر الذي يعطي معنى لحياتها. وتساءلت عما هو الهدف المطلق لحياتها. وبدأت بقراءة الكتب التي كانت تستند إلى هذه الأسئلة الجديدة. وخلال هذه الفترة راودها الحلم التالي:

بينما أنا في الحديقة الخلفية للمنزل وأنظر أمامي، فإذا هناك منظر خلّاب: عمود طويل ودائري مصنوع من حبيبات لامعة تتحرك من الأرض نحو السماء في حركة قوية تشبه قوة الإعصار، وبالرغم من أنها لا تدور وإنما تندفع فقط للأعلى. لاحظت فجأة أن هناك «أشياء» تنسحب لأعلى داخل العمود - منضدة الفناء والكراسي والأطباق والملابس وأشياء أخرى عادية من الحياة اليومية... وقفت هناك أشاهد في ذهولٍ ورعب!

يمنحنا هذا الحلم مثالاً قوياً على تقديس المادة - وهو مفهوم ديني رائع. حيث كان لا وعيها يمدّها بالرباط بين المستويين - الأرضي والسمائي. وكان يساعد في نقلها إلى الشعور باتحاد الروح والمادة. ويكمن خطر اختبار هذه الطاقات الروحية لدى شخص للمرة الأولى في القدرة الكامنة على الفصل بين الروح والمادة. حيث إن هذه الطاقات مغرية جدًا لدرجة أن العديد من الناس المتميزين بالروحانية يخسرون صلتهم بالأرض وبالغريزة وبأجسادهم. ويكمن تحدّينا في تعلّم كيفية العيش داخل الروح على الأرض، وتفاذي انفصال الطاقات الروحية عن الحياة. فهي موجودة هنا معنا طيلة حياتنا وفي كل علاقاتنا وفي كل أفعالنا.

أما الآن فسنعرض سلسلة من الأحلام والرؤى التأملية من وجهات مختلفة.

- كانت سيرتي في أواخر الثلاثينات عندما اكتشفت إصابتها بمرض التصلب المتعدد، وأدى هذا الاكتشاف إلى دخولها في أعماق استكشاف لأنفسها الداخلية ونظام علاقاتها الشخصية المتداخلة. ودخلت في بعض المساحات العميقة داخلها من خلال سلسلة من التأمل البصري، والتي ظهرت كمفاجأة تامة بالنسبة لها ولمعالجتها. واختبرت سيرتي في الخيال الأولي الموجّه وللمرة الأولى صوت الحكمة الداخلية. وكانت هذه تجربة عميقة لها، وظلت الطمأنينة التي أثارها هذا الصوت لفترة من الزمن، وهذا شرح سيرتي عن تأملها في المقتطف التالي:

لقد سرتُ لفترةٍ طويلةٍ في الصحراء وأضعت طريقي. وكنت عطِشَةٌ وبحثت عن الماء. ثم رأيتُ جبلًا على مقربةٍ مني وسرتُ إليه أملًا في إيجاد مجرى ماء. ولم أجد شيئًا. لكنني سمعت صوت ماء يجري تحت الأرض لذا حفرت في محاولة للوصول إليه، لكنه كان عميقًا للغاية. ولهذا بدأت بتسلق الجبل بحثًا عن مصدره. لكنني لم أجد طريقًا للصعود وكان الجبل منحدرًا للغاية؛ لكنني استطعت أن أجد منفذًا ملتفًا صغيرًا للأعلى. وعندما وصلت وجدت آخرين هناك أيضًا، وكانوا منهكين ومُتقرّحي الأقدام مثلي، وقلنا في نفس واحد للرجل العجوز القائم بجوار البئر العميقة: «نحن عطشى، نحن عطشى». ثم أخذ الرجل العجوز أكوابًا مصنوعة من القرع المفرغ ومررها علينا، وأخذ الطماعون منّا الكوب الأكبر حيث إن

هذا الرجل أعطى لكل من الكوب الذي يختاره، وعندما أصبح لكل فرد كوب بدأ بالحديث.

«يود الكثيرون منكم توجيه الأسئلة لي، لكنكم لستم بحاجة لذلك. فأنا أعرف كل أسئلتكم. كنتم ستسألونني عن ماهية الحياة؟ وأنا أسألكم أليست الحياة سوى مدرسة للعيش، وأنتم لستم إلا أطفالاً في هذه المدرسة؟ وهناك قدر معين من المعرفة على كل طفل تحصيله قبل أن يتمكن من التخرج في هذه المدرسة. وسيرسب فيها من لا يستطيع التعلُّم وسيعيد السنة مجدداً. أما أولئك الذين يتعلمون سريعاً فسينتقلون في الحال إلى المرحلة التالية. أسئلتكم كثيرة لكن هذين السؤالين هما الأكثر تساؤلاً. وعنهما سيكون حديثي الآن. أنتم سألتهم ما الموت؟ أليس الموت سوى خطوة انتقالية من حياة حياةٍ أخرى؟ وبالرغم من أن الجسد يذبل لرؤيته ويرتجف العقل وينهار لخوفه منه، فإن الروح تعرف بقدومه وتطير فرحاً لمقابلته. فلا تذبل ولا تخاف.»

وعندما أنهى حديثه نظر الجميع فوجدوا أن أكوابهم ممتلئة. ومال الطماعون ليشربوا منها بسرعة أملاً في أن تمتلئ أكوابهم مرة أخرى، لكنهم وجدوا أن أكوابهم مثقوبة كالغربال، وأن الماء يتسرب منها إلى الأرض. أما أولئك الذين خافوا العطش فحاولوا أيضاً الشرب بسرعة، لكنهم كانوا يمسكونها بأيديهم مرتجفة وأنسكبت منهم على الأرض وتشرَّبتها الأرض أيضاً. أما البقية فكانوا يعرفون قوانين الصحراء ويعرفون أن الرجل الظمآن يجب أن يروي عطشه بروية، وهم يتفكِّرون ملياً في قلوبهم بناءً على مسلكهم في الشرب. ووجه الرجل العجوز حديثه مجدداً إليهم قائلاً: «اشربوا بعمق من هذا

الكوب، فقد تعطشون مُجدِّدًا». وبمجرد أن شربوا، وجد كل منهم نفسه وحيدًا في الصحراء، ولا أحد يعرف الطريق الغامض إلى المكان الذي جاء منه.

يملك صوت الروح - سواء متحدثًا في الأحلام، أو الرؤى أو الحوار النفسي - دومًا طاقة مميزة للغاية موصولة به - وهذه الطاقة راقية وغير حكمية. فالأشياء قد يُشار لنا إليها؛ لكننا لا ننتبه أبدًا وذلك لأننا نؤخذ لمستوى آخر لاستعراض الشئون الشخصية التي نصارعها دومًا.

ظل حال سيربي الخارجي على حاله تقريبًا، لكن وضعها الداخلي - ذلك الذي يحدد كيفية إدراكها وفهمها لحياتها الشخصية - قد تغير جذريًا. فقد أتاحت وجهة النظر الروحية هذه، وتجربة حقيقة التواصل الإنساني حالةً ومعنى ووعاءً جديدًا يمكنها فيه احتواء عملية الحياة. وقد تم تعليمها كل هذا على مستوى داخلي وبطريقة كانت جديدة عليها كليًا.

وكانت هناك تجربة أخرى لها بعد عدة أسابيع من هذا التأمل البصري.

«كنت أنتظر على جانب طريق ترابي عندما رأيت رجلًا عجوزًا يقترب من الجهة اليسرى نحوي، وكان يحمل حقيبة ثقيلة على ظهره وعندما وصل إلى حيثما أنتظر، نهضتُ وسرتُ معه في الطريق المؤدي إلى الغابة. وبعد أن دخلنا إلى الغابة قفز سنجاب في طريقنا، فأمسكه الرجل العجوز وشق بطنه وأخرج منها شيئًا ما. لم أره لكنه أغلق الجرح بسرعة كبيرة وكأنه يملك مهارة جراح. ثم حرر السنجاب بعدها.



ثم أكملنا طريقنا خلال الغابة مُجَدِّدًا، وعندما بدأت الشمس في الغروب رأينا كوخًا صغيرًا من القش ودخلنا فيه. وكان هناك رجل عجوز جدًّا ذو لحية طويلة بيضاء يسكن الغرفة الوحيدة للكوخ، وكان جالسًا أمام قِدرٍ طعام كبير على الموقد، ثم فتح رفيقي الحقيبة وأخرج منها ذلك الشيء الذي أخذه من السنجاب وأعطاه للرجل العجوز والذي كان يبدو كساحر. فألقى الساحر العجوز هذا الشيء في قدره الأسود وبعد دقيقة... تحول إلى طائر أزرق معلقًا من القدر. وطار هذا الطائر إلى رفيق الرحلة الذي وضعه على كتفي، ثم أرشدني هذا الطائر إلى طريق العودة واختفى....

بعدها كنت مترددة قليلًا بخصوص استكمال الرحلة بمفردي لأنني لا أعرف الطريق، لكن ما حدث هو أن هذا الطائر الصغير كان يُعاود الظهور من وقتٍ لآخر ليُرشدني إلى الطريق الصواب».

لدينا في هذه الرؤية ظهور العديد من الصور النموذجية المتمثلة في: العجوز الحكيم، الساحر / الخيميائي، والمرشد الداخلي. وكل هذه الأنماط النموذجية يمكن استخلاصها في منهج الحوار النفسي. وكلما كان فهم الميسر للبواعث / الأفكار النموذجية أعمق، كان الحوار النفسي أقوى وأعمق. ويختلف العمق والدرجة التي يمكن بها استخلاص هذه المعلومات باختلاف الأشخاص والمواقف. مع أهمية التنبيه على أنه يمكن لعملية الحوار النفسي والتبصر العميق أن تُستخدمًا معًا. وبهذا يمكن للحوار النفسي أن يكون أداة رائعة لاستخدامها مع الأحلام والتصور الموجه بأنواعها كافة على كلا المستويين: الشخصي والأسطوري.

ويواجه الميسر دائماً نفس القرارات التي يجب أخذها عند التعامل مع الأحلام والرؤى المرتبطة بالطاقات الروحية: هل يعمل على مستوى حسي دون كلام؟ أم يستمع «للأصوات الروحية» ليرى ما إذا كانت تود التعبير عن نفسها بالكلمات. فطرق التأمل غير اللفظية هي الأقدَر على إدخال الناس في تجارب عميقة لحقيقة التواصل الإنساني. لكننا نركز في هذا الكتاب على الطاقات التي نستطيع الوصول إليها باستخدام عملية الحوار النفسي وبعض مستويات التبصُّر. لذا من المهم أن يتعلم الميسر أن يكون مرتاحاً مع المساحات الحسية غير اللفظية، وإلا سنظل مُحاصرين في وضعية التواصل اللفظي وستبقى مستويات مهمة من الإدراك الشخصي بين الأفراد غير متاحة لنا.

فقد كانت المعلومات المُستخلصة من عملية سيرى مُوشاة بالعمل الممتد على المستوى الشخصي. فالعديد من أنفسها قد نُبذت بتقدمها في العمر، والعديد من المناطق كان يجب استصلاحها. وصراعها الأعمق كان ما تعيشه كحرب أبدية بين طبيعتها الروحية والأرضية، والتي أفضت إلى نبذ غرائزها وإلى تحوُّل روحانيته - حتى الآن - إلى نظام من القواعد والتنظييات لسلوكها الشخصي.

أما الآن وقد اختبرت طبيعتها الروحانية/ العابرة للأشخاص بطريقة مباشرة. وبدأت أيضاً في فهم المعنى الحقيقي للحقيقة الغرائز، وكيف حجبت مخاوفها هذا الشكل من التعبير عن نفسه في حياتها. ثم راودها الحلم التالي:

هناك أفعى حمراء كبيرة ملتفة على قطعة من الحجر، رأسها مثني  
وفمها مفتوح. ثم حلقت حمامة من السماء نحو الأسفل مباشرة في  
فم الأفعى المفتوح وابتلعته الأفعى. حزنت بشدة لهذا المشهد المريع.  
وفجأة تشنَّجت الأفعى وبرزت أجنحة الحمامة من جانب الأفعى  
وأصبح الاثنان واحدًا... وحلقت بعيدًا. وكان من الصعب معرفة  
ما إذا كانت الأفعى من يخلق أم الحمامة. ثم حلقت للأعلى نحو  
الشمس، وكانت تبدو كأفعى مُشعَّة.

لدينا هنا كمطابقًا طاقة مختلفان - الأفعى والحمامة. وما بدا كمأساة  
لصاحبة الحلم للوهلة الأولى انتهى كرمز تشكُّل مميز متمثل في اتحاد  
السماء والأرض، الروح والمادة. بالطبع لم يحلَّ هذا الحلم مشكلة  
سيرري، لكنه رَمز إلى اتحاد التناقضات التي كانت تحدث بداخلها  
على مستوى عميق للغاية ومساعدتها لشفاء الانفصال العتيق سابقًا.  
وكلما تحرك الأفراد نحو عملية تطور الوعي بعمق أشد، ازداد السؤال  
وثيق الصلة بالأمر وهو كيف نحضن السماء والأرض..... الحمامة  
والأفعى.

وحدث المثال الأخير من عملية سيرري أيضًا في حالة تأمل مباشرة  
بعد حلم «الأفعى المُشعَّة».

وهذا يمنحنا صورة متميزة عن الأعماق التي نستطيع الوصول  
إليها من خلال العلمية الرمزية.

«ظلت صورة الأفعى المُشعَّة حاضرة في ذهني، فأوقفت تفكيري  
وركَّزت عليها تمامًا، فظلت تكبُّر وتكبر حتى استولت على الغرفة  
تمامًا.... إنها ذات لون أحمر أدكن وهناك ستة أشعة على ظهرها وكان

حركة جسدها مصممة لسحقي واكتساح الغرفة... أدركت أنه يجب أن يتم تسريحها والتخلص منها، وإلا ستدمر المنزل ومَن فيه تمامًا.

وبمجرد هذا الإدراك اختفى المنزل وأصبحت على متن جزيرة صغيرة محاطة بالبحر من كل جانب. أولاً كان البحر مظلمًا وساكنًا. وفجأة اندفعت أفعى كبيرة من هذا السكون نحوي، حاولت الجري لكنها طوّقت الجزيرة تمامًا وسحقتها بكل قوتها وسحبني داخل البحر. <sup>وهناك التفت حوله وسحقتني.</sup> حاربت لتحرير نفسي واستطعت تخليص ذراعي لكنها ألقت ظهرها وخرقت يدي بالأشعة ثم أدارتها كشوك عظيم نحو رأسي واخترقتها... شعرت أنني في حاجة يائسة لتحرير نفسي ومحاربة هذا الضغط الساحق. لكن على ما يبدو أنها توقعت هذا وسحبتني نحو أعماق البحر وكأنها تتفاخر باستعراض قوتها في مقابل ضعفي. حاولت التنفس لكن رثتي لم تسعفاني وكأنها غير قادرتين على الامتلاء بالهواء، ولسعت الماء عيني فلم أستطع الرؤية. وعرفت أنني لا أستطيع تحرير نفسي وأيضًا لا أستطيع التوقف عن المحاولة. لكن صوتًا ما عميقًا في داخلي يقول: «كوني ساكنة واعلمي أنني الإله».

أصبحت مُدركةً فعلاً لحجم الألم الذي يجلبه هذا الضغط. لكن إرادتي في القتال كانت قد ذهبت وشعرت بأن نفسي قد بدأت في الانزلاق في فراغ أسود من عدم الإحساس. ثم عاد لي إدراكي تدريجيًا وذهب عني إحساس الفراغ، ففتحت عيني ووجدت أنني لم أعد في البحر وأن الأفعى قد ذهبت. وأنا الآن في واحة صغيرة تحيط بي الصحراء، وهناك شجرة نخيل وحيدة في المركز، وتحتها يتدفق ينبوع

من الماء، ثم بزغت سمكة صغيرة منه وبدأت بالتشنج والتحول إلى طفل صغير للغاية، وانبعث ضوء رقيق من حوله. ثم جلست أمامه ورأيت في يده صولجان ذهب صغيراً على هيئة صليب ومجدول حوله أفعى. ثم تحدث الصوت قائلاً: «عليك فهم أن الضعف يجلب القوة».... أنا أشعر بالسكون تماماً لكنه ليس السكون الفارغ؛ وإنما المليء بالأشياء التي لا أريدها لكنني أحتاجها بشدة. وهنا أدركت قلة الأشياء التي عرفتھا عن احتياجاتي».

كانت سيربي أسقفية ورعة وملتزمة كثيراً بمعتقدھا. ولم تتمكن أبداً من التوغل في المناطق الأعمق من روحھا؛ وذلك لوجود العديد من الأنماط الداخلية التي تمنع دخولها هذه المستويات من التجارب. فقد كانت صورھا الروحية مسيحية على وجه التحديد، وهو ما يتماشى مع خلفيتها الدينية.

وكان ميلاد هذا الطفل المقدس أعمق تجربة لسيربي. حيث إن المميز فيها أن الميلاد قد حدث بعد الاستسلام للأفعى. فقد حاولت من قبل أن تكون روحانية لكنها وصلت إلى روحانية لم تكن راسخة في العملية الغريزية والفطرية داخلھا. فالاستسلام للأفعى لم يكن على مستوى عميق جداً إلا استسلاماً لعملية احتضان أنفسھا كافة، وإرادتها لتقبل طبيعة الطين والجسد وإرثھا الغريزي المنبوذ. فقد عملت مع هذه الأنماط المختلفة لما يزيد على عام. أما الآن فقد حصلوا على التقدير المناسب. ثم تحدث الصوت بداخلھا وقال: «كوني ساكنة واعلمي أنني الإله».

كانت تختبر هذا الصوت وكأنه مُنبعث من الأفعى.

قد تتساءل من خلفية أكثر تقليديةً وتحفظاً كيف يمكن للأفعى أن تكون إلهًا؟ أي نوع من الاستهانة هذا؟

كل الطاقات - من منظورنا - جزء من مصدر الطاقة الكوني والذي قد نشير إليه بالإله. فعندما تحدث الصوت في حلم سيري إليها، فهو يعبر عن حقيقة أنه ينتمي إلى نمط طاقة منبوذ. وأن كل نمط منبوذ يريد منا أن نعترف به. فكل نمط يعود إلينا في أحلامنا، وفي ردود أفعالنا الشخصية مع الأصدقاء، وفي جلسات التأمل... وكل منها يعود إلينا ويقول: «كُن ساكنًا واعلم أنني الإله.... اعترف بي.. وأني جزء من مصدر الطاقة الكوني الذي تُرك دون الاعتراف به». تعلمت سيري درسًا ذا أهمية عميقة، وذلك لأنها اعتقدت أن الحقيقة الروحانية هي الوعي طيلة حياتها. وتعلمت أنها لم تمتلك إدراكًا منفصلاً يُمكنها به أن ترى هذه الحقيقة الروحانية. فقد كانت حقيقة سيري - عند هذه النقطة - مليئة بالمحتوى العقائدي والتوجيه الذي ينبذ جسدها ومشاعرها وحياتها الغريزية. والآن وأخيرًا تمت استعادة إرثها الغرائزي الضائع واعترفت له بمساحة مناسبة كجزء من المصدر المقدس للطاقة الكونية. وما إن تم الاعتراف بهذا الاستسلام تمامًا حتى أصبحت مُستعدة لميلاد الطفل المقدس... ذلك الطفل الذي عدته المسيح الداخلي.

## || الحوار النفسي والأبعاد الروحية

يُعدُّ الحوار النفسي أحد المداخل المتعددة التي يمكن استخدامها في تيسير تطور الوعي، ويمكن استخدامها بنجاح لمساعدة الناس لإيجاد مدخل للوصول إلى الأبعاد الروحية. وتوضح الأمثلة السابقة



عن الأحلام والرؤى عمق هذه الأبعاد الإنسانية. ويمكن استخدامه أيضًا للوصول إلى مستوى معين من هذه الطاقات، ولكن استخدامه منفردًا يمكنه أن يمتد فقط دون عمق. لذا لا بُدَّ من استخدام المداخل الأخرى أيضًا. وسوف نوضح في الحوار التالي بعض تطبيقات الحوار النفسي في تيسير الطاقات الروحية.

## | حوار مع العقل

يخلق منهج الحوار النفسي إمكانية التواصل المباشر مع الطاقات الروحية. فيمكن للميسر أن يطلب التحدث إلى العقل، أو أن يوجه الشخص إليه من خلال عملية تأملية متبوعة بالانتقال إلى الحوار النفسي. وسوف نوضح كلتا الطريقتين لكن علينا أولاً أن نوضح نقطة ما.

تُعدُّ الطاقات الروحية طاقات حقيقية لها القدرة على جلب الجمال والمعنى العظيم لحياة الناس. لكنها تصبح مُربكة ومُحيرة عند وضعها في نظام من القواعد والتنظيمات عن كيف يجب أن تُعاش الحياة، ثم رؤية هذا النظام وكأنه هو الروحانية ذاتها. فحركة الوعي السامي لا تختلف عن أي مُعتقد ديني آخر - فنحن نبدأ بعيش التجربة ثم نُوجد قالبًا لاحتواء هذه التجربة؛ وبهذه الطريقة يمكننا ببساطة أن نخسر العمق والمعنى الأصلي للتجربة الروحية.

ويجب علينا عند التعامل مع العقل أن نكون حذرين للغاية كُميسرين، وألا نخلط بين الدافع الداخلي وال طاقة الروحية الفعلية. وسنوضح هذا الفرق في الحوار التالي:

استخدام الميسر في مثالنا الأول أسلوب الحثّ النّشط للمساعدة في وضع كين في حالة تواصل مع طاقة العقل، وكان أول طلب هو أن يغلق عينيه.

الميسر: تخيّل أنك ترك هذا الفضاء في هذه الغرفة إلى فضاءٍ آخر غير معروف. قد يكون منظرًا طبيعيًا من أي نوع - الغابة... مروج.. كهف أو جبل أو حتى مغادرة الكوكب. الأمر عائد لك، فقط أعلمني متى ستصل إلى هناك وصفه لي (مهلة حتى يصف كين المكان).

كين: أنا في أحد المروج، على الجانب القاحل الأعلى منها.

الميسر: جِدْ بقعةً مريحة لتستريح.

كين: هناك صخرة أستند إليها وهي مريحة جدًا.

الميسر: تخيّل الآن أن عقل الكون يريد أن يتواصل معك. وهذا قد يأخذ الشكل الذي تريده... فقط دعنا نعرف بما يحدث.

كين: هو رجل عجوز بزّي راهب يسير على يميني.

الميسر: أوقفه. وتواصل معه.

كين (يتواصل معه وينظران إلى بعضهما البعض): من أنت؟

الراهب: لماذا تريد أن تعرف؟

كين: لأنه لديّ أسئلة لأسأها.

الراهب: اسأل.

كين: هل لديك أي شيء لتقوله لي بشكلٍ عام عن حياتي؟

الراهب: هل ستستمع؟

كين: نعم سأستمع. ألدّيك أيُّ شيء لتقوله لي عن حياتي ودربي؟

الراهب: أنت تحتاج إلى انضباط أكثر. لأنك مهمل كثيرًا ومتساهل مع نفسك. والحياة الروحية تحتاج إلى الانضباط (يبدو الصوت كأب صارم. وهنا تدخل الميسر للعمل من خلال صيغة الحوار النفسي):  
الميسر: أيمكنك أن تسأل الراهب إذا كان يمكنني التحدث إليه؟  
كين (يسأل): يقول نعم.

الميسر: أنت تقول إن كين يحتاج إلى انضباط أكثر - ما نوع هذا الانضباط؟  
الراهب: هو متساهل مع نفسه كثيرًا. ويحتاج إلى نظام منضبط، وإلى أن يعرف متى سيفعل كل شيء يفعل في حياته. ويحتاج إلى أن يعرف متى سيذهب للصلاة وكم المدة، ومتى سيتمرن وكم المدة... وهكذا.

لدى هذا الراهب توصيات محددة لكنها صارمة وزاهدة وتشبه الراهب. وهنا يتضح أن عقل كين يقوده الراهب/الدافع الزاهد والذي يقوم بإصدار أوامر صارمة له، فصوت الراهب كان حقيقة في حياة كين. وهذا تأكيد على أن الصوت الذي تم التواصل معه يقود حياة كين فعليًا من دون تدخل إدراكه.

\*\*\*

أما برانديت فلديها مزيج مختلف من الدافع/العقل. ويعرض الحوار التالي جزءًا من نصيحته لها:

العقل: أنتِ غير منضبطة، وتحتاجين إلى الجري كل صباح. ثم عليك أن تمارسي التأمل لمدة خمس عشرة دقيقة كل يوم. وتحتاجين إلى أن تأكلي طعامًا جيدًا... فلا طعام سريع، ولا لحوم ولا بطاطس

ولا عيش ولا سُكَّر. وعندها ستعيشين حقًا وستشعرين أنكِ أفضل.  
وعليكِ أيضًا أن تكتبي في مجلتك بانتظام.  
(وأكمل الصوت على هذا المنوال).

ستصبح برانديت في وضع لا تُحسد عليه إذا لم ينفصل إدراكها عن  
هذا الصوت. فهذا الصوت يملك فعلاً نصائح جيدة، لكنه أصبح  
مجرد عبء من القواعد والتنظيمات عن كيف يجب أن تُعاش الحياة.  
وتحول إلى صوت أبوي متطلب؛ ومن ثمّ ألقى برانديت في وضع  
الابنة في المقابل، والتي لم تستطع أن تنفي بمتطلباته أبدًا. ونتيجةً لهذا  
فقدت إمكانية التواصل مع طاقتها الروحية الحقيقية. لذا؛ من المهم  
عند التعامل مع العقل التفريق بين صوت الأب/ الدافع/ الناقد،  
وبين الطاقة الروحية الحقيقية.

وفي المثال التالي استحثّ الميسر چوردان نحو حالة تأمل للعقل  
حيثما رأى ضوءاً أبيض ساطعاً:

الميسر: اسمح لنفسك أن تكون مع هذا الضوء. خذ وقتك  
واستشعر الطاقة، وانظر إذا ما كان لك شيء ليقوله لك. وقد  
تكون في صورة فكرة وليس صوت حقيقي (هناك وقفة طويلة حيثما  
يجلس فيها چوردان مع الضوء).

چوردان: يقول الضوء إنه هنا دومًا لأجلي. وكل ما عليّ فعله هو  
أن ألتفت إليه (صمت متصل).

الميسر: هل هناك شيء آخر تريد أن تسأله إياه؟  
چوردان: نعم، هل أنا على الطريق الصحيح؟ وهل هناك أي  
شيء يجب عليّ فعله؟

الضوء: لا يوجد شيء لفعله. ولا يوجد سبب لتضغط على نفسك بشدة. كل شيء سيحدث.. فقط امنح نفسك الوقت لتكون وتختبر الكينونة... وتعلم أن تستمتع بالهدوء.

هنا يتحدث الضوء ويعطي نصائح من نوع مختلف. وهو ليس الصوت الذي يجعل چوردان يشعر أنه غير كفاء. وإنما يقول ببساطة إن حاله على ما يُرام. وهو يحتاج فقط أن يتعلم أن يستمتع بحالة الكينونة وأن يكون... فقط. ولم يطلب منه أن يتأمل أو أن يضع نفسه برناجماً، وإنما أخبره أنه (الضوء) موجود متى أراد أن يأتي إليه. في المثال التالي: حُثَّ چينيڤر لتصل إلى حالة العقل التي نتحدث عنها، ثم أحضر هذا الصوت بعض الصفاء إلى حياتها بطريقة عامة جداً. وأراد الميسر مساعدتها لإقامة حوار من نوع أكثر تحديداً في طبيعته.

الميسر: چينيڤر هل يمكنك أن تسألني نفس العقل إذا ما كنت أستطيع التحدث إليها مباشرة؟ (تتخذ هذه النفس لديها شكل عجوز حكيمة، والتي وافقت على التحدث إلى الميسر). أنا أقدر للغاية موافقتك على السماح لي بالتحدث معك. وأود أن أسألك عن رأيك بخصوص زواج چينيڤر. فهو يمثل مصدرًا للقلق كبير لها - وهل يجب عليها أن تستمر فيه أم لا؟

نفس العقل: ليست الإشكالية في أنها يجب أن تستمر في هذا الزواج أم لا. الإشكالية هي العملية التي تمر بها الآن. فالقلق حيال هل يجب أن تنفصل أم لا ما هو إلا مضيعة للطاقة، فهي تفعل ما تحتاج فعله الآن.

الميسر: هل يمكن أن تكوني أكثر تحديداً؟ فالأمر متأزم بالنسبة لها.  
 نفس العقل: الإشكالية لدى جينيشر هي أنها يجب أن تتعلم أن تعبر عن نفسها بشكل مباشر أكثر. فهي تخفي مشاعرها الحقيقية دوماً. وتحيا دوراً معيناً بدلاً من حقيقتها. بالإضافة إلى أن زوجها لا يعرف شيئاً عن طبيعتها الحقيقية. وقد يكون أنها يجب أن تنفصل حتى تجد حقيقتها كشخص. لكن هذا أولوية ثانية. أما أولويتها الأولى فهي أن تتعلم أن تكون هي في العلاقة؛ ولكن بشكل جديد.  
 الميسر: إذن هذا هو الوضع من وجهة نظرك، أن تتعلم؟  
 نفس العقل: بالضبط.. لو أنها ترى التعلّم كما يجب أن يكون. عندها سيكون لديها الفرصة أن تنجز الأمور كما يجب.  
 الميسر: هل هناك أي شيء يمكن قوله بخصوص زواجها؟ والأشياء التي تحتاج إلى تعلّمها؟  
 نفس العقل: لقد اعتادت دوماً أن تحيا حياتها بشكل إنساني مُبالغ فيه - كأم وكزوجة وكصديقة، وأن كل شخص وكل شيء له الأولوية على كينونتها الخاصة. وهذا قد تغير الآن، أعلم أن هذا مزعج لها ولمن حولها، فعادةً ما يخلط الناس بين الانفصال والطلاق. والآن هنا هذا هو الانفصال... التخلي عن كل أشكال الحياة القديمة حتى يتسنى دخول طرق جديدة للحياة وللتربط. ويجب عليها فعل كل شيء يجب فعله مهما يكن لتحقيق هذا التغيير. وأن يكون التحدي بالنسبة لها هو ألا تخلط بين ما هو إنساني شخصي وما هو موضوعي، وأن تنفصل نفسياً عن زوجها وأطفالها بغض النظر عما إذا كان سيتبع هذا أو لن يتبعه انفصال فعلي كأثر ثانوي للإشكالية الحقيقية.



أعطت نفس العقل لدى جينيشر «نظرة شمولية» - نظرة من الخارج من منظور جديد، ولم تحل المشكلة ولم تمارس أية ضغوطات. فلدى هذه الأصوات القدرة على منحنا بصيرة رائعة وتمكيناً قوياً عند التواصل معهم. ولهذا في الحقيقة نحن نساعد الناس للتواصل مع مصادرهم الداخلية من القوة والحكمة.

فوظيفة الميسر في هذا الحوار ثنائية: 1 - مساعدة الشخص للتمييز بين صوت العقل، وبين مجموعات القوة/الناقد، 2 - مساعدة الشخص لتطوير أنا أكثر وعياً وتفاعلاً حتى يصبح التواصل بينها وبين نفس العقل حواراً حقيقياً في عملية تفاعلية حقيقية. ويجب على الميسر عند الحوار مع نفس العقل أن يكون مُدرِكاً لاحتمالية أن يكون التعبير عنها غير لفظي تماماً. وفي هذه الحالة تكون وظيفة الميسر وببساطة مساعدة الشخص على أن يبقى مع طاقة هذه النفس مهما كان الشكل الذي تتخذه. فيكون دور الميسر ببساطة عندها هو دعم العملية التأملية.

## || البطل/الهائم

كانت فرانسيس غارقة في مشاكلها الشخصية، وكانت دومًا في صراع مع زوجها وأطفالها، ودومًا مُحاصرة في مشاكلها الشخصية. لذا طلب منها الميسر في إحدى الجلسات أن يتحدث إلى صوت يوليسيس لديها - وهو ذلك الجزء منها الذي يرى الحياة كرحلة يجب أن تُعاش، لا سلسلة من المشاكل التي يجب حلها. وكان التغير سريعاً بمجرد انتقالها إلى مقعد مختلف.

الميسر (بعد وهلة): هل يمكنكِ إخباري عن نفسك؟

يوليسيس: هي لم تكن مُستعدةً فعلاً لحضوري حتى الآن، فلديها الكثير من الأمور الشخصية لحلّها. والآن عليها أن ترى الصورة الأكبر والمعنى خلف كل تلك الأمور.

الميسر: أهذا ما تمثليته - أنا أدعوكِ يوليسيس، لكن لا أعرفِ فعلياً من أنتِ بعد..

الصوت: لا يهم الاسم... يمكنكِ أن تدعوني يوليسيس أو الهائمة... فأنا أمثل رحلة الحياة، وأجلب لفرانيسيس البصيرة وراء الأمور الشخصية. ولماذا يجب عليها أن تناضل لسنوات عدة؟ لقد وُلدت امرأةً ويجب عليها أن تدافع عن قضايا المرأة. أنا لا أتحيز لا للرجال ولا للنساء؛ وإنما أجلب الشجاعة... أجلب طاقة جديدة... وأخلق إمكاناتٍ جديدة: أنا أقف على قمة الجبل وفي مقدمة السفينة، وأصنع المغامرة في الحياة. وكل صراعاتها الزوجية جزء من هذه الرحلة. فالأمر ليس شخصياً. وكل ما تفعله في الحياة سيحررها لتحيا حياةً ذات مغامرة... وهدف.. ومعنى أعظم.

يمكن لصوت البطل أن تكون لديه توصيات مميزة ومحددة جداً، أو أن يخلق الطاقة والمزاج كما في المثال السابق. وقد طلب الميسر في جلسة مختلفة التحدّث إلى نفس المرأة الحكيمة لدى فرانيسيس، وفي الحوار التالي مقتطفات منه:

المرأة الحكيمة: نعم أنا موجودة دائماً مع فرانيسيس. كما أفعل مع كل النساء والرجال. فعلى المرء أن يلجأ إليّ. والحكمة موجودة في داخل كل منّا، وكل ما نحتاجه هو أن نلتفت إليها ونستمع إلى

الأصوات بداخلنا. فالزواج يمثل لفرانسيس وسيلة، ولا أحد يمكنه أن يقرر عنها رغبتها في الاستمرار في هذا الزواج أم لا. ويجب على فرانسيس أن تدرك أن الحياة حلبة تدريب... فرصة للنضج والتغيير، ومغامرة للتعلُّم.. وتعلُّم كل أنواع العلم وخصوصًا العلم بالذات. لأنها لن تعرف أبدًا عني أو عن جانبها المغامر إذا لم تمرَّ بما تمر به. ولم تكن لتفكر بالذهاب في الرحلة التي خطَّطت لها الشهر القادم. فهناك سببٌ وجيه للمعاناة طالما يمكن التعامل مع أمور الحياة بشكل مباشر. وهناك جانب آخر من المعاناة وهو اتساع كينونة الشخص، وإمكانية خلق حياة مبهجة من ورائها. وسيكون لدى فرانسيس حياة مليئة البهجة والسعادة. وهذا ما يحدث فعلاً... فهي تقوم بواجبها حتى تصل.

تساعدنا أصوات الحكمة لرؤية حياتنا من منظورٍ مختلف. فهي تأخذنا نحو مستوى آخر يمكننا فيه أن نأخذ خطوة للخلف من المشكلات والأمور الشخصية الحالية، ورؤية المعنى وراء هذه الأمور في سياق حياتنا الكاملة. وبهذا يُوضع الصراع الشخصي في إطارٍ أكبر وأوسع؛ ومن ثمَّ يأخذ حجمه الطبيعي ومعناه الحقيقي.

## || الحب غير المشروط

يقودنا مستوى إدراك الوعي والأنا الواعية المصاحبة له إلى الحب غير المشروط. فنحن لن نستطيع الوصول إلى الحب غير المشروط عن طريق محاولة الحب بشكل غير مشروط؛ لأنه وبمجرد أن نحاول أن نحب بشكل غير مشروط، سننبذ أنماط طاقة رئيسة - وخصوصًا أنفسنا غير المحبوبة.

ومتى حاولنا أن نحب بشكل غير مشروط، ومتى حاولنا تحويل هذه الطاقات... فسنعدم عملية الكبت النفسية. ولو حاولنا أن نحب بشكل غير مشروط، فلن نحتمض ونُقَدِّر ونحب أجزاء معينة منا. وهنا تكمن المفارقة عند الشخص ذي التوجه الروحاني، الذي يريد وبعمق أن يغيِّر العالم ويشعر عميقاً في داخله أن الحب هو الحل. ففي محاولة الحب غير المشروط نحن متميزون فعلياً بالصفات الربانية... نحاول أن نحب البشر من الأعلى. وعندما نتعلم أن نحتمض كل أنفسنا سنتعلم أن نُقدِّر ونحترم ونحب طبيعتنا البشرية... الأرضية منها والربانية. وعندها يمكننا أن نتعلم تدريجياً أن نحيا بشريتنا ونحبها بكامل جوانبها في الوقت ذاته.

ولكن مع ذلك لا نرى من وجهة نظرنا أن الحب غير المشروط هو الحل. وإنما يكمن الحل في تطور الوعي، واحتضان كل أنفسنا... هذا هو الحل وبعدها سيأتي الحب تلقائياً كما كان في هذه العملية. فالحب البازغ مع الإدراك صافٍ ولا يتطلب التضحية بأي جزء من أنفسنا... إنه ذلك الحب الذي يوحد السماء والأرض.. الحب الذي يوحد كل البشرية.

إننا نتحدث هنا عن إعادة تعريف الروحانية والاستسلام. فلم تعد النظرة الجديدة للروحانية تعني ببساطة أن نعيش ونختبر الطاقات الإنسانية والاستسلام لله؛ وإنما هو مستوى آخر من الاستسلام لعملية إعادة التشكل... والاستسلام للعملية حيثما نُلزم بها أنفسنا لنصبح واعين ونحتمض كل الطاقات ونتعلم كيف نرقص معها على إيقاع حياتنا.

## احتواء ذواتنا: عصر النهضة الحديث

### || علينا تقدير كل الآلهة

كان من المفهوم في أثينا القديمة أنه يجب أن تُعبد كل الآلهة والإلهات. ورغم أنه كان لكل شخص معبوده المفضل فإنه لا يمكن تجاهل باقي الآلهة لأنها ستقلب على الشخص وتدمره، كما دمر أبولو طروادة. وهذا حقيقي عند العمل مع الوعي: فالأنماط المنبوذة ستقلب علينا ذات يوم.

\*\*\*

يحركنا الذكاء في الكون - من دوننا وبداخلنا - لا محالة نحو الإدراك المتنامي والوعي الأكثر كمالاً. فالطاقات التي نستمر بنبذها ستقلب علينا بشكل ما لتنتقم، ولتهزمننا وتُسبب لنا الضغوطات، وتسلك هذه الأنماط المنبوذة مسلك الصواريخ المتعقبة للحرارة والتي تم إطلاقها بداخلنا بواسطة الذكاء الخلاق، والتي حتماً ستجد طريقها نحو نظائرها المنبوذة بداخلنا. وبهذا تطالب بالالتفات إليها عن طريق الإزعاج الذي تؤثر به علينا.

وهذا ما تشير إليه أطروحاتنا البسيطة جدًا في هذا الكتاب والتي ترمز إلى تعددية أنماط الطاقة الموجودة بداخلنا وخارجنا. حيث يمكن بالكاد الفصل بين الأنماط الداخلية والخارجية؛ وذلك لأن الأنماط الداخلية تؤثر بقوة على إدراكنا للأنماط الخارجية. وهنا تكمن مهمتنا من خلال تطور الوعي كي نصبح مدركين لهذه الأنماط. وأن نعرف بأبيها نتميز، وأي منها نبذنا أو ببساطة غير واعين بها. ويمتد هذا العمل لفترة طويلة.... في الحقيقة هو عملية ممتدة لا تنتهي.

نسمع في الأساطير اليونانية بوضوح عن المطلب القائل بأنه يجب تقدير كل الآلهة والإلهات، وأن عدم فعل هذا تصاحبه مآسٍ أدبية كما وصل إلينا. فقد كان ملك طيبة اليونانية بنثيوس مثالًا كلاسيكيًا للقائد الذي رفض أن يخضع لهذا المطلب في الحياة، وشبَّ على عبادته لأبولو وقاوم تمامًا الطاقة الجديدة لديونيسوس. ثم أصبحت أثينا دولة عقلانية يحكمها أبولو المنصب الإله الأول لها منذ سقوط جزيرة كريت ما بين 1400-1200 ق.م. أما الآن فنحن ما بين 700-500 ق.م.، وهنا يظهر غازيًا من الشمال - ديونيسوس - ممثلًا لقيم ذات بنية مختلفة تمامًا عن قيم أبولو ويشرب أتباعه الخمر ومعروفون بالتوسط. وقد كان معتقد ديونيسوس جامحًا وشديدًا؛ فأغضبت هذه الطقوس بنثيوس وقرر إيقاف غازي الشمال هذا. والآن ستشتعل الأحداث؛ فالقاعدة التي تحكم الأنماط المنبوذة تقول: «ما نرفضه سيصبح المصير الذي نحياه». وبالنسبة إلى الملك بنثيوس سيتدخل المخبر المقدس للكون في الأمر وسيظهر الإله ديونيسوس أمام بنثيوس بالرسالة التالية للملك (لا حاجة لذكر أن هذه المقولة تمثل استقراءً معاصرًا لما كان يُقال):



عزيزي الملك بنثيوس - أفهّم أنك لا تحبني أنا تحديداً، وبناءً على ما سمعت أنت تحتقني في الحقيقة. أما الآن فإن هذا الموقف ليس فعلاً الأفضل بالنسبة إلى كلينا وخاصةً لك. وأنا هنا بالفعل وهذا يجعلك مضطراً أن تعقد معي سلاماً لأنني سأبقى هنا. ومع ذلك لديّ عرض لك وأعتقد أنه عادل جداً... سأطلب منك ببساطة أن تتعلم رقصتي الصغرى وهي غير مخيفة إطلاقاً. أمّا إذا لم تتعلمها، عندها مع أسفي ستضطر إلى الرقصة الكبرى، ومن هذه النقطة أنا غير مسؤول لما سيحدث بعد ذلك.

كان الملك بنثيوس غاضباً من وقاحة هذا الإله الصغير الصاعد التي سمحت له بطلب أي شيء منه، وألقى بديونيسوس خارج القلعة وأخبره بالأمر بالعودة أبداً للقلعة أو للمملكة.

من الجليّ أن بنثيوس لم يكن يعرف شيئاً عن أنماط الطاقة المنبوذة، ولم يفهم أن الأشياء التي نكرها ما هي إلا تجسيد مباشر لأنفسنا المنبوذة. فقد كان يستمع لأبولو لسنوات عديدة لدرجة اعتقاده بأن أبولو يمتلك كل الإجابات، ولم يدرك حقيقة أن أبولو أحد الآلهة فقط التي تعرف وتختبر الحياة بطرق مختلفة. لكن أنّي له أن يعرف ذلك؟ فقد كان مجرد لاعب في دراما أثينا القديمة.

ذهب ديونيسوس وأتباعه في هذه الليلة إلى العجاة لصلاة المساء، وشربوا الخمر وأخذتهم الحماسة وانغمسوا في البرية. وهنا جاء بنثيوس مصمماً على وضع حدّ لهذا الهراء مرةً واحدةً وللأبد. ولم يكن يدرك أن زوجته وأمه كانتا من المندسّين بين أتباع ديونيسوس وشربتا أيضاً حدّ السكر. ثم رآته أمه وحسبته خطأً أسداً وألقت رمحها وقتلته،

ثم أخذت الرأس المقطوع ووضعتة على رأس الرمح وسارت به في طيبة مفتخرة وتقول: «انظروا إلى الأسد الذي قتلته» وكان هذا هو الملك بنثيوس الذي رفض الرقصة الصغرى لديونيسوس، وهو الآن مجبر على الرقصة الكبرى كما وُعد.

لا يتطلب تطور الوعي أن نحيا كل أنماط الطاقة بنفس القوة والحماسة؛ وإنما يتطلب ببساطة أن نلتزم باكتشافها كلها بداخلنا، وتقدير كل منها على حدة. وأن يكون لدى كل طاقة موضعها المقدس. وليس على الرجل الأبوي (المتبع لأبولو) العقلاني والمفكر أن يكون مرتاحًا تمامًا مع طاقات ديونيسوس، ولكن عليه أن يعترف بوجودها ويُقدرها حتى لا تنقلب ضده.

## || احتضان السماء والأرض

تُعدُّ الحاجة إلى احتضان طاقتنا الروحية والغريزية معًا أمرًا مهمًّا للغاية في تطور الوعي؛ حيث توضح قصة قدموس وسنُّ التَّين رحلة الاكتشاف والاتحاد المطلق لهذين النظامين المتكاملين.

في هذه القصة الشهيرة لتأسيس بيت طيبة اليونانية كان الملك أجينور قد أرسل قدموس وأخواته والملكة تيليفاسا من المملكة في القصة الشهيرة عن تأسيس طيبة؛ للبحث عن أختهم الأميرة أوروبا والتي اختطفها زيوس المتنكر في هيئة ثور أبيض. ولم يعرف أحد بالطبع أنه الفاعل. وبعد مرور عدة سنوات من البحث، أخبرت الملكة قدموس أن يذهب إلى الكاهن الدلفي ويأخذ منه التعليمات، ووعدا قدموس بفعل ذلك. ثم تُوفيت الملكة بعدها بقليل واتجه قدموس إلى الكاهن.

وأخبرته المتحدثة باسم الكاهن - بايثونيس - أنه يجب أن يتوقف عن البحث عن أخته الضائعة، وأنه يجب أن يتبع هذه البقرة عوضاً عن ذلك. وعندما تتوقف البقرة يكن هذا هو المكان المقصود لبناء مملكته. رأى قدموس البقرة التي عليه أن يتبعها تحت توجيه الكاهن - تحت توجيه الطاقات الإنسانية - وظل يتبعها حتى توقفت أخيراً في وادٍ جميل، وكان قد رافقه خلال رحلته أصدقاء عديدون. ثم أرسل هؤلاء الأصدقاء إلى الغابة القريبة للبحث عن الخشب اللازم لبناء مملكته الجديدة. لكنه سمع فجأة صراخاً مرعباً فاندفع على إثره نحو الغابة، ليجد أن الثنين الضخم قد أكل آخر رجاله. استشاط قدموس غضباً، واندفع نحو الثنين لإنقاذ رفاقه لكن الأوان كان قد فات. وبينما كان يقف وسط هذا الخراب جيداً مُجدِّداً سمع صوتاً بداخلة يوجهه لأخذ كل أسنان الثنين ومدفنها في الأرض كما يُزرع المحصول. ففعل هذا ثم تراجع للخلف لمشاهدة النتيجة. وبينما كان ينتظر ظهر محارب عملاق كامل السلاح وجاهز للمعركة من كُلاً سِنَّ تم زرعها، ومدفوعاً بصوته الداخلي رمى حجراً بينهم. وهنا بدأ القتال الأكثر توحشاً في حياة قدموس، وحاربوا بعضهم طيلة النهار والليل حتى تبقى خمسة رجال فقط. وبينما هم يأخذون دقيقة من الراحة، تحدث الصوت إليه مُجدِّداً وأخبره أن يدخل وسطهم ويجعلهم خادميهِ. وقد ساعدوه في بناء مملكته الجديدة، واتبع قدموس والمحاربون الباقون هذه التعليمات. وكان دورهم في الحقيقة مساعدته لبناء طيبة. ومُنح زوجته هارمونيا كمكافأة له، والتي كانت مزيجاً من أخته الضائعة وأمه وامرأته.

\*\*\*

<https://t.me/mkbtarab>

لقد سردنا هذه النسخة المختصرة جدًا من هذه الأسطورة الإغريقية لتوضيح أطروحتنا التي نعرضها مُجدِّدًا - بأنه يجب أن نُقدِّر كل الآلهة، وأن رحلة قدموس هي الصورة النمطية لرحلة كل منا. فقد بدأ بالخروج للبحث عن أخته بناءً على وصية الأب، ثم اتجه نحو الكاهن بناءً على وصية الأم، حيثما كان يجب عليه أن يصل إلى حقيقة جديدة. وهذا يرمز بالنسبة لنا إلى الدخول إلى طاقات غير تلك الشخصية بداخلنا وخارجنا. والتي يمكنها أن تأتي لنا بأفكار وتجارب جديدة، وطاقات غير مرتبطة بالأشكال التقليدية لإرثنا الثقافي والعائلي. وهذا يعني لقدموس أن يتواصل مع جوهر الأنثى، وكان هذا مقدمة دخوله لعالم الأم العظيمة.

ثم نصل إلى الأمر باتباع البقرة وهذا تعبير مجازي عن الانفصال عن الطاعة العمياء للوعي الأبوي، وتعلم اتباع طاقة مختلفة... شيء بعيد عن الإرادة الحرة. ففي اتباعه للبقرة يستسلم قدموس إلى التوجيه من سلطة أعلى... سلطة ليست ذات توجُّه نحو هدف معين مثل أبيه. وفي الحقيقة لم تكن لها أهداف ظاهرة من البداية، فهو قد تبع البقرة في تجوالها من دون هدف حتى توقفت أخيرًا.

لكن هذا لم يكن كافيًا لقدموس، فلكي يتواصل قدموس ببساطة مع هذا الجوهر الجديد السامي؛ كان عليه أن يتصل بطاقة إنسانية مختلفة - طاقة الأرض - طاقة المحارب والحقيقة الفطرية. وبهذا وصل إلى مصير مميز وهو:

أن يحتضن السماء والأرض - بأن يجمع أصدقاء بواسطة طبيعته:  
الروحانية الممثلة في الكاهن والمحارب، والأرضية الممثلة في محاربي  
أسنان التنين.

وبهذا نرى مرارًا وتكرارًا في القصص الخيالية كيف أن البطل يجب  
أن يخسر براءته ويتواصل ليس فقط مع طاقة القوى الأرضية، والمادة  
الغريزية لكي نونتنا التي تعطينا الطاقة؛ وإنما أيضًا مع الطاقات السحرية  
البشرية والتي تنير لنا الطريق. ويجب على قدموس أن يفعل الاثنين كما  
يجب أن نفعل كلنا هذا. وأن نتعلم أن نختبر كل أنماط الطاقة المتعددة  
وليس فقط هذه؛ والتي توجد على جميع مستويات كينونتنا - الجسدية  
والعاطفية والعقلية والروحية. وأن نتعلم أن نُقدِّر قوة وأهمية كل جزء  
من أنفسنا، وأن نعرف دائمًا أننا نعرف فقط ما نعرفه. وقد وضَّحنا  
العديد من هذه الطاقات في هذا الكتاب ونعرف بوجود الكثير  
غيرها أيضًا. فصوت الحكمة لدينا يعرف أن اللاوعي دائمًا لاواعٍ،  
وأن هذا الإدراك الواعي ينقذنا من عدد لا ينتهي من المُعضلات.

\*\*\*

ويمكن للأحلام - كما الأساطير - أن تُمنحنا صورة رائعة عن  
أهمية تقدير كل أجزاءنا، ويمكنها أن تجعلنا متصلين بالطاقات  
الروحية والأرضية في الوقت نفسه. فقد تعلمت دورتي في الحلم  
التالي مغزى الدرس؛ فقد كانت تعاني الصراع بين دوافعها الدينية  
واحتمالاتها الأرضية:

هناك امرأة شابة تقف فوق السحاب على أرضية من ضوء نقي، في صف يقف فيه العديد من الناس وكلهم يرتدون زياً أبيض لامعاً يعكس الألوان بأشعة فضية. وكل منهم كان ينتظر دوره ليقدّم قربانه على الهيكل العمودي الرخامي. كانت تنظر إلى الهدايا التي يحملها الآخرون من أفخم المجوهرات إلى أقمشة موشاة بخيوط الذهب وأعشاب نادرة وعطور. وكلها كانت تبهرها... أما هي فكانت تحمل في يدها طبقاً فضياً كبيراً بيضوي الشكل ومليئاً بكتلة من مادة جبلية لزجة. وأدركت بقناعة لا تقبل الشك، ومن دون أدنى إحراج أنها لا تستطيع أن تقدم هذا الطبق اللزج كقربان. ثم وضعت على الأرض في محاولة محمومة لتشكيله على نحوٍ أرقى؛ فلم تكد تتشكّل الكتلة على شكل أزهار أو قلعة باهية حتى تنهار مرة أخرى إلى كتلة من السائل الأخضر. وعندما اقترب دورها نحو الهيكل كانت قد استنفدت كل محاولاتها.

وجاء دورها أخيراً عندها حاولت الخروج من الصف لتغادر بدلاً من أن تتقدم للأمام.... لكن هذا لم يكن مسموحاً به على هذه الجزيرة؛ ولهذا قدمت الطبق بها استجمعت من كرامة. وبينما كانت تضعه امتدت يدها من الأعلى بقبضة قوية، وتحولت إلى سمكة متلألئة أمام عينيها وبلون وردي وخياشيم ذهبية. وفهمت أن هذا كان هدفه إطعام الجموع.

كان حلم دورتي تصويراً رائعاً من وعيها لمعنى كل هذا العمل الذي تقوم به في عملية التطوير لوعيتها، فقد كانت خجلة من «الكتلة اللزجة» - وخجلة من كل الصراعات داخلها والعلامات



والنزاعات الشخصية التي اضطرت أن تمر بها. فقد أحبت الحقيقة الروحية وأرادت أن تقدم هدية مميزة عند الهيكل وليس طبقاً من «الكتلة اللزجة».

وبناءً عليه يجب على كل منا أن يأتي بطبق الكتلة اللزجة عند الهيكل، فنحن تماماً من وما نكون عليه ولا نستطيع «تزيينه». وعلينا أن نحيا حقيقتنا ونصبح مدركين لها في الوقت ذاته. وذلك لأننا لا نستطيع أن نتخلص من أنفسنا الأخرى ببساطة؛ لأن نفساً أخرى تشعر أنهم من المفروض ألا يتواجدوا من الأصل.

وتعلمت دورتي من موقع الإدراك - أن تتقبل كل أنفسها، ثم ظهر الحلم انطلاقاً من هذه النقطة عاكساً إدراكها بأن هناك طاقات إنسانية جديدة كان لديها الفرصة لتتطور وتعيد تشكيل هذه «الكتلة اللزجة» إلى طعام يمكنه أن يطعم الأجزاء الأخرى من نفسها، بل وربما حتى الناس حولها.

قد يكون من المؤلم أحياناً تقدير كل الأجزاء للأسف. وكما قال يونج محققاً ذات مرة: «الدواء الذي نحتاجه دائماً مر»، حسناً.. قد لا يكون دائماً مرّاً، لكن «الكتلة» هي «الكتلة» وليس دائماً من السهل تقبل الأنماط التي تبدو مستحقة للتوبيخ في نظرنا، ولدقة أكثر الأنماط التي تبدو مستحقة للتوبيخ بالنسبة إلى الجزء منا الذي نتميز به.

لكن مردود احتواء ذاتنا عظيم. فكل نمط نستصلحه يمدنا بطاقة جديدة ويساعدنا على جعل حياتنا على الأرض ذات معنى وأكثر فاعلية ومتعة.

نود أن نفكر في العصر الذي سندخله على أنه عصر النهضة الحديث الشامل - وهو بمثابة إعادة تقديم للجوانب العديدة لكيونتنا. ونحن نرى إنسان هذا العصر الحديث - رجل أو امرأة - هو من يقبل التحدي المتمثل في حياة ملتزمة بتطوير الوعي ومُكرّسة للعملية التطورية بكل تعقيداتهما.

ويُعد منهج الحوار النفسي أكثر أداة مفيدة في هذه العملية. بالرغم من أننا نمنع العملية وليس الأداة، ولا يوجد شيء في مدخلنا - نظرياً - يتعارض مع أي نظام قائم للنضج أو العلاج أو الشفاء. فكل مدخل هو طريق للنظام مختلف من أنماط الطاقة؛ ومدخلنا هو أحد المداخل التي تُقدّر كل الأنفس وكل الأنظمة.

ويمكننا أن ندخل وتعمق عملية تطوّر الوعي بطرقٍ لا نهائية، وستؤدي كل طريقة لا محالة إلى إنسان عصر النهضة الحديث. فكل منّا بمثابة بشير لهذه الكينونة الجديدة، وينطبق هذا على كل من قبل التحدي والتزم بالرحلة - ونحن نحتاج أن يساند بعضنا البعض طوال هذا الطريق.

إذن، ما الذي علينا التخلي عنه عندما نُلتزم أنفسنا برحلة الوعي هذه؟

يجب علينا أن نتخلى عن الشعور بالأمان الذي يأتي من عيش الحياة بنمط طاقة واحد أو مجموعة من الأنماط المتشابهة. فالحياة تبدو أبسط كثيرًا عندما نرى العالم بعيون الحامي / المسيطر. وفي اللحظة التي ينفصل فيها الإدراك عن هذا النمط سنختبر مفارقة التناقضات

بين ما اعتدنا عيشه، وبين المفترض عيشه. فالإدراك يتطلب منا دائماً أن نعيش ونحن على دراية بالأنماط المتعارضة.

وعندما نخسر الأمان سنخسر الإحساس الرائع بأننا دائماً على حق. لأنه عند التأكد المطلق أننا على حق، فهذا يُعدُّ إشارةً إلى أننا متميزون بنمط واحد أو مجموعة من الأنماط المتشابهة. فالأمر أشبه بالتصويت في الانتخابات: فإذا لم يكن الإدراك مسيطراً ستبدو النقاشات على جانب «لا» مقنعة للغاية في قضية السندات مثلاً، وإذا لم نزعج أنفسنا بقراءة جانب «نعم» وصوتنا لصالح «لا» سنشعر بالأمان بالتأكيد. لكن لو تمهلنا وقرأنا النقاشات الداعمة لـ «نعم» والتي تبدو أيضاً مقنعة للغاية، لأنه من النادر أن يكون جانب واحد مُحققاً تماماً والآخر مُخطئاً تماماً؛ عندها يسيطر الإدراك ويحكمون في وضع يُمْكِننا من اتخاذ قرار لصالحنا، ويمكننا أن نُقدِّر كلا الجانبين عندما تكون الأنا الواعية موجودةً لموازنة هذا والتصويت لصالح ما تراه مناسباً.

\*\*\*

وما إن نقبل خسارة الأمان والصواب الدوجمائي التام تجاه الأشياء حتى نصبح قادرين على رؤية المميزات، فنحن غير مُضطربين إلى التخلي عن أيٍّ من وجهات نظرنا أو مشاعرنا أو معتقداتنا أو هوياتنا الوطنية. وإنما يجب أن نتعرف إليها ببساطة كأنماط طاقة قائمة بذاتها، ونطور إدراكاً منفصلاً عن أنفسنا. وأنا لسنا مضطربين إلى التخلي عن منظومتنا المعتقدية الدينية أو الثقافية أو الأخلاقية - وأن ندرك ببساطة أنها مجرد كيانات دينية وثقافية ومعتقدات أخلاقية. وفي اللحظة التي نصبح فيها مدركين لأي فكرة أو شعور أو نمط سلوكي

معين سيتطور وعينا تلقائيًا، ولن تكون هناك حاجة إلى التوضيح بشيء ما اللهم إلا تميّزنا التام بأنفسِ مُعيّنة.

\*\*\*

يسألنا الكثيرُ من الناس عن كيفية حل مشكلاتهم. ونحن لا نملك حلولًا للمشاكل الفردية أو المشاكل السياسية والاقتصادية للعالم، وإن ما نقدمه هو عملية لتطوير الوعي البشري. ونحن اثنان من بين مئات الآلاف من البشر حول العالم قد جعلنا تطور الوعي أولويتها الأساسية.

نتعلم من خلال الإدراك أن نحيا اللحظة وننضم إلى هدوء وسلام وخلود السماء. ويمكننا عن طريق احتواء ذاتنا واختبار تعددية أنماط الطاقة التي تولّف كينوتنا النفسية أن نحيا بشريّتنا.

ويمكننا عن طريق تطوير أنا واعية أن نحصل على الفرصة كي نتخذ قراراتٍ تزداد وضوحًا بشكلٍ مُطرّد. وهذا هو جوهر تطور الوعي، والعلاج والترياق السحري الذي نحتاجه لشفاء الكوكب. بالإضافة إلى أننا نؤمن بأن الوعي يبدأ بالأشخاص وينتهي أخيرًا بالجماعات؛ فالبشرية الأكثر وعيًا لن تدمر نفسها ولا الكوكب.

فالإدراك هو ما يُوحّدنا ببعضنا البعض، وبأنفسنا المختلفة نستعرض تفرّدنا واختلافنا عن بعضنا البعض؟ وبمساعدة الأنا الواعية نستطيع تجاوز الحواجز القومية، والدينية والعرقية وباقي الحدود. وبهذه الطريقة يمكننا تقدير التنوع والتفرّد لدى باقي إخواننا من البشر، بينما نعيش اتحاد الجميع. ونرجو أن نصبح جميعًا - بسعادة وتعاطف - مُعلّمين لبعضنا البعض بينما نقبل معًا تحدّي احتواء ذاتنا.

الشيخ

Telegram@MKTBARAB

## الفهرس

5	مقدمة
7	افتتاحية: مقدمة
11	استهلال: الصَّحوة
15	الجزء الأول: منهج الحوار النفسي
17	مقدمة عن أنفسنا
42	الأنفس المنبوذة: إزئنا الصانع
66	الحوار النفسي: استكشاف الأنفس
110	الطاقات الغريزية المنبوذة
127	الطفل الداخلي
154	الأنفس الأبوية
173	الجزء الثاني: زئير الصَّحوة
175	مقدمة: سريان نموذج الطاقة الأصلي بداخلنا
178	تمكين المرأة
211	رحلة البحث عن معنى أسمي
243	احتواء ذواتنا: عصر النهضة الحديث