أفضل الكتب مبيعًا حسب تصنيف مجلة نيويورك تايمز

الكيمياء العاطفية

كيف يمكن للعقل علاج القلب؟

«إنني أرجو أن يصبح قراء هذا الكتاب قادرين على تغيير طريقة تفكيرهم، والتغلب على عواطفهم المضطربة، والإحساس بالسلام الداخلي».

تارا بيئيت — جولمان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الكيمياء العاطفية
(كيف يمكن للعقل علاج القلب؟)
تارابينيت جولمان

قناة محبي الكتب على تيليجرام.

إطراء على الكتاب

"دليل واضح ومثير للعاطفة، يقدم نظرة ثاقبة رائعة نحو كيفية تحري ر أنفسنا من العواطف المضطربة".

• **شارون سالزبيرج**، مؤلف كتاب Lovingkindness

"لقد اشتريته، وقرأته في يوم واحد، وأحببته. يا له من إسهام رائع! إن هذا الكتاب سيغير حياة العديد من الناس".

• الطبيبة **راشيل ناعومي ريمين**؛ مؤلفة كتاب Kitchen Table Wisdom

"إنجاز نادر الحدوث ينقل الجمع بين علم النفس الغربي وممارسات الوعي الكامل إلى مستوى جديد تمامًا. إنه يتعدى مجرد كونه كتابًا نظريًّا، إنه دليل حكيم وعملي للتحرر العاطفي. لقد حاكت تارا بينيت - جولمان، ببراعة شديدة، نسيجًا من تعاليم الحكمة في الشرق، وأحدث استنتاجات العلاج المعرفي وعلم الأعصاب، والقصص الشخصية غير المعدودة، التي جعلت من كل هذا أمرًا واقعيًّا".

• **جوزيف جولدشتاين**، مؤلف كتاب Insight Meditation

"تنتقل تارا بينيت - جولمان برشاقة من الذكريات الشخصية إلى أحدث الأبحاث في علم الأعصاب، ومن وصايا التأمل إلى تعقيدات العلاج المعرفي، وتدعونا إلى أن نكون جزءًا من رحلتها. ولكي ترينا الطريقة التي نستخدم من خلالها عقولنا من أجل علاج انفعالاتنا، فإنها تعالج عقولنا بقلبها".

• الطبيب **مارك أبشتاين**؛ مؤلف كتاب Thoughts Without a Thinker، وكتاب Going to Pieces Without Falling Apart

"دليل عملي وسهل نحو تغيير الانفعالات. فإذا كنت تتمنى معرفة الطريقة التي يمكن من خلالها تغيير العادات، فإن هذا الكتاب مناسب لك".

• **ريتشارد جيه. ديفيدسون**، مدير مركز ويسكونسن للعلوم العاطفية، ومعمل دبليو. إم. كيك لتصوير وظائف المخ والسلوك، جامعة ويسكونسن

"توليفة رائعة من الحكمة الروحية والرؤية النفسية. تقدم المؤلفة، اعتمادًا على سنوات عدة من التأمل المكثف والخبرة كمعالجة نفسية ممارسة، إرشادات لها دلالتها بالنسبة لأي شخص يرغب في التحرر من المعاناة أو مساعدة الآخرين الذين يقابلونه في الطريق. إن هذا الكتاب دعوة للانخراط في توصيل فن الوعي الكامل إلى التغيير العاطفي والصحة العاطفية".

• **فرانسيس فوجان**، مؤلف كتاب Shadows of the Sacred

“هذا الكتاب وجبة رائعة من معرفة الشرق والغرب، التقليدية والحالية. إنه يرينا الكيفية التي يمكن من خلالها تحويل انفعالاتي كل شخص إلى وسيلة للعلاج. إنه كتاب واحد يشرح كل مبادئ كيمياء العقل - كتاب يجب أن تقرأه”.

• **تولوك ثوندوب**، مؤلف كتاب The Healing Power of Mind

“لقد تم تأليف هذا الكتاب بطريقة نثرية مفعمة بالحياة تجمع ما بين الدعابة والمشاعر الدافئة... إنه خطوة بارزة للأمام لنا جميعًا”.

• **ناعومي وولف**، مؤلفة كتاب The Beauty Myth

إهداء

إلى ضوء الحكمة بداخل كل واحد منا.

الجزء الأول: الكيمياء العاطفية

1. الكيمياء الداخلية

من نافذة غرفة الفندق في لندن، يظهر برج ساعة "بيج بن" نفسه، بطريقة بارزة وأنيقة، وسط مشهد النهر، والسحاب، والأفق المنتشر على نحو مضطرب. ورغم ما يتمتع به البرج من عظمة كقطعة معمارية، فإنني وجدت عيني تنجذبان أكثر وأكثر إلى الامتداد المفتوح للسماء الواسعة والنهر الكبير.

• ويتضمن المنظر العام، فوق وتحت الاستقامة الكاملة لبرج "بيج بن"، قمة القبة المتألقة، والكباري التي تشغل مركز المشهد من نافذتي. ولقد لاحظت كيف أن عقلي، من الوهلة الأولى، يستوعب رحابة السماء المليئة بالغيوم والاتساع الهادئ للنهر بالأسفل مثل لوحة بالزيت الملكي رسمها فنان للمناظر الطبيعية في مطلع القرن، أو مثل لقطة فوتوغرافية مثالية لبطاقة معايدة.

• ولكن مع التحديق بمزيد من الاهتمام ودرجة أكبر من الانتباه، لاحظت أن ترجمة هذا المشهد الشبيه بلقطة فوتوغرافية تذوب في دوامة من الحركة المتواصلة، سلسلة مستمرة من الحركات الصغيرة للغاية، التي تشكل صورة مختلفة بشكل كبير. فهناك تغيرات متتالية صغيرة في شكل السحب خلال انزلاقها عبر السماء، وفي بعض الأوقات تترك السحب رقعًا في السماء تنسكب منها أشعة الشمس على المناظر الطبيعية، وتحول الظلال إلى مناطق مضيئة. وهناك لمعان نصف شفاف للمباني والطرق، والأتوبيسات الحمراء الزاهية خلال تنظيفها من وقت لآخر في الوهج. إن المشهد أمامي يتألق بالطاقة الحركية.

• وهكذا الحال مع مناظرنا الطبيعية الداخلية، فهناك تغير في مرآتي الإدراكية للكيفية التي يعمل بها العقل: الميل إلى الافتراض بأنه يدرك الصورة الكاملة منذ اللحظة الأولى، وإلى الإسراع من دون إلقاء نظرة عن قرب، بينما تشير الحقيقة المدهشة، في بعض الأوقات، إلى أن المرء إذا استمر في النظر بعناية، فسيجد أن هناك المزيد من الأمور التي يمكن اكتشافها، والتي تتجاوز تلك الافتراضات الأولية. في كثير من الأوقات، نتعامل مع انطباعاتنا الأولى، واستنتاجاتنا من أول نظرة متعجلة، على أنها الحقيقة الدائمة للحظة الحالية.

ولكن إذا استمررنا في النظر والملاحظة، فسوف ندرك المزيد من التفاصيل والفروق الدقيقة، والتغيرات والأفكار الأخرى، وغيرها المزيد. ويمكننا رؤية الأشياء على حقيقتها، وليس كما تبدو في الظاهر. ويمكننا إضفاء فهم أكثر دقة على اللحظة الحالية.

وإذا أطلنا التحديق بداخلنا، فربما يكشف فحصنا، في بعض الأوقات، عن آلام تختبئ خلف الأقنعة التي نرتديها. ولكن إذا استمررنا في التحديق، فربما يمكننا أن نرى كيف أن أنماط الألم تبقي هذا القناع نفسه في مكانه، وكلما بحثنا أكثر، رأينا تغير هذه الأنماط وإعادة ترتيبها لنفسها أيضًا. إننا نرى كيف يمكن لردود أفعالنا نحو انفعالاتنا أن تبقينا بعيدًا عن أنفسنا. وإذا زاد تركيزنا، بما يتيح لنا أن نكتشف الأشياء بمزيد من الصدق، فسيزداد إدراكنا عمقًا أكثر وأكثر، ونكشف الطبقات، ونحللها، ونفصلها عن بعضها البعض، مع استمرارنا في التأمل. ونبدأ في التواصل مع الأجزاء الأكثر أصالة في أنفسنا، في لمحات خاطفة في البداية. وبعد ذلك، مع استمرارنا في التحديق، فإننا نرتبط بمصدر ينفس الوعي في كل طبقة من طبقات كينونتنا.

يدور هذا الكتاب حول رؤية أنفسنا على حقيقتها، وليس كما نبدو من النظرة الأولى عندما نظهر من خلال مصافي افتراضاتنا المعتادة وأنماطنا العاطفية. وسوف نستكشف كيف نستطيع من خلال ممارسة الوعي الكامل - أسلوب لتدريب العقل على توسيع نطاق إدراكه مع تحسين دقته - تخطي الطرق المحدودة، التي نرى أنفسنا من خلالها. وسوف نرى كيفية الانفصال عن العادات العاطفية التي تقوض أساس حياتنا وعلاقاتنا. وسوف نكتشف كيف يستطيع التيقظ الدقيق بحث هذه العادات العاطفية، بما يجعل التفرقة بين المظهر والحقيقة تحدث بوضوح وفهم.

قوة الوعي الكامل

• لقد رأيت قوة هذا التمييز في حياة عملائي. فلقد وجدت إحدى عميلاتي نفسها مهووسة باتهام نفسها بعدم القيام بأي شيء بشكل جيد بما فيه الكفاية. ورغم نجاحها الكبير في مسيرتها المهنية، فإنها كانت أكبر المنتقدين لنفسها. ولقد أخبرتني، على سبيل المثال قائلة: "في الأسبوع الماضي، كان يجب عليَّ القيام بعرض تقديمي مهم للغاية - وكان سيتواجد هناك الكثير من الأشخاص الذين تهمني آراؤهم كثيرًا. ولذلك، استعددت على نحو أفضل عن المعتاد، واعتقدت أنني قمت بعمل جيد للغاية. وبعد ذلك، وجدت الإطراء من عدة أشخاص. ولكن أحد الأشخاص قال: "لقد قمتِ بعمل رائع. لكن كان من الممكن أن يكون أقصر من ذلك بقليل". قال هذا فحسب ولم يضف شيئًا آخر. وطوال الأيام العديدة الماضية، كانت هذه الكلمات تشغل تفكيري - كيف أنني استغرقت وقتًا طويلًا. لقد كنت أستيقظ في منتصف الليل بسبب القلق حيال هذا الأمر".

لم يكن هذا حدثًا منعزلًا. لقد كان الإحساس بأنها لا تقوم بالأشياء بشكل جيد بما فيه الكفاية يطاردها - في عملها، وفي زواجها، وفي رعاية أطفالها، وحتى في طبخها. لقد كان هذا استحواذًا مستمرًّا، استحواذا أفسد علاقاتها الحميمة، وجعل من أصغر التحديات مناسبة للشك في النفس وانتقاد الذات.

ولقد قادها البحث الأكثر منهجية إلى إدراك أن جذور استحواذها كانت تعود إلى نمط عاطفي خفي، يتمثل في الاقتناع العميق بأنه بغض النظر عن كيفية قيامها بشيء ما بطريقة جيدة، فإنها لن تصل أبدًا إلى معاييرها العالية، التي يستحيل الوصول إليها. وكان هذا الاقتناع الخاطئ يشوه إدراكاتها، ولذلك كانت تتجاهل الدليل على درجة إجادتها لما تحققه من أشياء بالفعل. وقادها هذا إلى دفع نفسها إلى بذل قصارى جهدها، وهكذا كانت تحرم نفسها من أوقات السعادة الهادفة في الحياة. إن الوعي الكامل يساعدنا على الكشف عن مثل هذه الأنماط العاطفية الخفية، ووضعها تحت دائرة ضوء الإدراك، حتى يمكننا البدء في تحرير أنفسنا من قبضتها.

كان هناك زوجان دبت الخلافات بينهما بدرجة هددت علاقتهما. وأتاح لهما الإدراك اليقظ المتبادل الكشف عن الأنماط الخفية، التي دفعتهما إلى تكرار النزاعات نفسها مرارًا وتكرارًا. وكلما بدأت الزوجة في الشعور بالقلق من عاطفته نحوها، كانت تشعر بالحاجة. وكان الزوج يشعر بأنها تتحكم فيه، وكان ينسحب غاضبًا. النتيجة: نزاع عاصف. وبعد إلقاء النظر عن كثب لما حدث بعد أن هدأ كلاهما، كان الاثنان يستطيعان رؤية أن انسحابه الغاضب وتشبثها بالقلق، كليهما، رد فعل عاطفي نحو حقيقة رمزية كامنة.

وبالبحث بشكل أكثر عمقًا، اتضح أن علاقة معاركهما المستمرة كانت ترتبط بعلاقة ضعيفة مع الموقف المطروح، وترتبط بعلاقة قوية مع المعاني الرمزية لما حدث: خوفه من الوقوع تحت السيطرة، وحساسيتها المفرطة نحو علامات الرفض بسبب الإحساس العميق بأنها كانت محرومة عاطفيًّا. ومع تعلم الكشف عن هذه الردود العاطفية الناتجة عن العادة، بدأ الاثنان في التحكم في زمام

الأمور، مما أتاح للزوجين تجنب النزاعات والتواصل بطريقة أكثر براعة.

هناك شخصية مفكرة متقانية، كانت تحاول التحرر من ألم شعورها بالانفصال طوال حياتها عن طريق الانعزال لفترات طويلة، وجدت نفسها مستغرقة في التفكير في هذه المشاعر نفسها بدرجة أكبر حتى، رغم قيامها بالتأمل والانعزال في أحد المراكز. وكما قالت: "إن شعورك بالجنون يتبعك في طريقك الروحي". ولكن تعلم كيفية رؤية هذه الردود العاطفية، التي تبدو مرعبة، على أنها ردود واضحة ومؤقتة، أتاح لها استخدامها كوقود لممارساتها، وزيادة رثائها لذاتها بالإضافة إلى الآخرين.

ولقد بدأ هذا التحول مع إعادة تركيز عدسات ظروف تكيفنا لرؤية الأشياء بدرجة أكبر من الوضوح، كما هي في الحقيقة. وربما تتساءل: "من أنا، إذا كنت لا أجسد نمطي المعتاد للافتراضات والتعريفات الذاتية؟" • وربما يمكن إلقاء هذا السؤال من وجهة النظر النفسية والروحية أيضًا - عملية للاستكشاف الذاتي، التي أرجو أن ينشرها هذا الكتاب.

استعارة الكيمياء

• كتب "باولو كويلهو" في روايته The Alchemist: "يجب أن يغير كل شيء نفسه إلى شيء أفضل، ويحقق مصيرًا مختلفًا". ويصف "كويلهو" العالم على أنه الجانب المرئي للقوى، مع القوى الروحية الخفية المؤثرة، التي تظل مجهولة بالنسبة لنا بشكل كبير. وتحدث الكيمياء، عندما يتصل المستوى الروحي مع المستوى المادي".

ولقد حصلت على كتاب "كويلهو" من أحد العملاء الذي أخبرني قائلًا: "إن هذا يذكرني بعملنا معًا". وفي الحقيقة، تقدم لنا الكيمياء استعارة مناسبة للعملية التي سوف أقوم بوصفها.

ولقد كان الكيميائيون يسعون، كما تروي الحكايات، وراء استخدام حجر الفيلسوف السحري من أجل تحويل الرصاص إلى ذهب. ولكن الرصاص والذهب، في مدرسة الكيمياء الفلسفية، كانا استعارتين تشيران إلى حالتين داخليتين: كان منهج الكيميائي يجمع بين التغير النفسي والروحي. وأدرك الكيميائيون أن اللغز الذي يسعون إلى حله لم يكن في الخارج ولكن في النفس البشرية.

وتشبه بعض المدارس الكيميائية حالتنا العقلية العادية بقطعة من الفحم، بينما تشبه الوعي التام بقطعة من الألماس. ورغم أنه يبدو أنه لن توجد مقارنة أفضل في العالم المادي من تلك المقارنة بين الفحم والألماس، فإن الاثنين لا يعدوان كونهما مجرد ترتيب مختلف لجزئيات الكربون المتطابقة. ومثلما يعتبر الألماس فحمًا متحولًا، يمكن أن ينشأ الوعي التام من ارتباكنا.

ولا يتعلق الأمر الذي يثير اهتمامي حول استعارة الكيمياء، بالذهب - وهو هدف يتسم بالمبالغة - ولكنه يتعلق بالأهمية التي يضعها على عملية التحويل. أخبرني أحد عملائي، الذي كان يعمل إخصائيًا للعلاج بالوخز الإبري، ودرس الطب الصيني، بأن كلمة " alchemy " (الكيمياء) أفضل من أية كلمة أخرى في وصف عملية دمج الوعي الكامل في العمل العاطفي: "تقبل الكيمياء كل شيء يوضع في أنابيب الاختبار من دون محاولة رفضه أو ضبطه - بالنظر إلى أن الجانب السلبي أيضًا يمثل جزءًا من التعلم والشفاء".

إن الوعي الكامل يعني رؤية الأشياء كما هي، من دون محاولة تغييرها. والمقصد أن نحاول تحليل ردود أفعالنا على الانفعالات المضطربة، مع الاحتراس من عدم رفض العاطفة نفسها. إن الوعي الكامل يستطيع تغيير الكيفية التي نرتبط بها مع حالاتنا العاطفية، وأن ندركها؛ وليس من الضروري أن يقوم باستبعادها.

إن دفء أشعة الشمس الذي يحلل رطوبة السحاب - كيمياء الطبيعة - يمثل صدى لنار الوعي الكامل الدافئة، التي تذيب السحب العاطفية التي تغطي طبيعتنا الداخلية. وربما تكون تأثيرات مثل هذه الفترات من الرؤى الثاقبة عابرة ومؤقتة بحيث تستمر إلى أن تتكون سحابة عاطفية تالية فحسب. ولكن تأجيج شعلة هذا الوعي مرارًا وتكرارًا - استخدامها للتأثير في السحب الداخلية، وتركها تخترق الضباب في عقولنا وتبدده - يمثل جوهر الممارسة - الممارسة التي يمكننا أن نتعلم تعزيزها.

أعتقد أننا جميعًا، مع الحصول على الأدوات المناسبة للوعي، نمتلك الإمكانيات لأن نتعامل مع الكيمياء الداخلية، مع القدرة الطبيعية على تحويل لحظات الارتباك إلى رؤية ثاقبة. وعلى نحو تدريجي، ومع تدربنا على القيام بهذا مع مشاعرنا المضطربة، يمكننا فهم أسبابها.

وتعتبر هذه الرؤى، في معظمها، نفسية، خاصة في بداية الأمر. ولكن إذا استمررنا في هذه العملية، فإنه يمكننا اكتساب أفكار تتعلق بإعمال العقل نفسه، الذي يمكن تحريره روحيًّا. ورغم ذلك، يوجد مستويان من الواقعية في حياتنا: مستوى تسيطر عليه هذه الأنماط العاطفية المترسخة ومستوى يخلو من هذه الأنماط المتكيفة. ويعطينا التيقظ مساحة لالتقاط الأنفاس بعيدًا عن هذا التكيف.

إن الكيمياء العاطفية تسمح باحتمال تطور شعورنا بالاضطراب والفوضى إلى رؤى ثاقبة. تقول إحدى المعلمات الروحيات: "في معظم المواقف السيئة 1، يوجد احتمال للتحول ربما يتغير عن طريقه الشيء غير المرغوب إلى شيء مرغوب".

وهناك طريقة بسيطة ولكن عبقرية في هذه الكيمياء العاطفية: تقبل كل الخبرات كجزء من المسار التحويلي عن طريق جعلها محور تركيز التيقظ. وبدلًا من رؤية الاضطراب والفوضى كوسائل لتشتيت الانتباه، يجب عليك أن تدرك أنها يمكن أن تصبح أيضًا هدفًا للانتباه الشديد. تقول هذه المعلمة ملاحظة: "وبهذه الطريقة، يتحول الأعداء إلى أصدقاء؛ لأن كل هذه الاضطرابات والقوى المعادية تصبح أساتذتنا".

تنقيح الوعي

• تخبرنا الفيزياء بما يحدث عندما تتراكم الرطوبة وتزداد كثافة السحب للغاية لدرجة أن ضوء الشمس، في البداية، لا يستطيع اختراقها وتبخير الرطوبة. وفي بداية الأمر، يرتد الضوء من فوق قطرات المياه التي تمثل كل واحدة منها مرآة كروية صغيرة، ويتشتت الضوء في كل الاتجاهات. ولكن الحضور المستمر للشمس يدفئ قطرات المياه، التي تشكل السحب، وتبدأ الرطوبة في التبخر ببطء. وفي النهاية، تتبدد السحب.

ويتشابه هذا مع الكيمياء العاطفية - التحول من الاضطراب، الحالة العاطفية المكثفة إلى الوضوح والإشراق. ويعتبر التيقظ، أو الوعي المنقح، هو النار في هذه الكيمياء الداخلية. مرة أخرى، هذا لا يعني أن الضباب العقلي سينقشع في كل مرة نصبح فيها يقظين حياله. ولكننا نستطيع تغيير كيفية إدراكنا وارتباطنا بالحالات العقلية المتنوعة التي نواجهها.

إن التيقظ يمثل الوعي التأملي، الذي ينمي القدرة على رؤية الأشياء كما هي فحسب من وقت لآخر. وفي العادة، يتحول انتباهنا بطريقة متهورة، ويذهب هنا وهناك وراء أفكار عشوائية، أو ذكريات عابرة، أو خيالات آسرة، أو لقطات مختلسة لأشياء رأيناها، أو سمعناها، أو أدركناها بطريقة أخرى. وفي المقابل، يقاوم التيقظ تشتيت الانتباه، ويعزز الانتباه نحو حركات العقل نفسه. وبدلًا من الانجراف بعيدًا والوقوع في قبضة فكرة أو شعور ما، يلاحظ التيقظ باستمرار تلك الأفكار والمشاعر،

عندما تأتي وتذهب.

وفي الحقيقة، يتضمن التيقظ طريقة جديدة للانتباه، طريقة لتوسيع نطاق الوعي مع تحسين دقته. وفي هذا التدريب العقلي، نتعلم التحرر من الأفكار والمشاعر التي تجذبنا خارج اللحظة الراهنة، وتثبيت وعينا على التجربة الحالية. وإذا كان تشتيت الانتباه يرعى الاضطراب العاطفي، فإن القدرة على تعزيز نظرنا، والاستمرار في النظر، يمكن أن تجلب المزيد من الوضوح والأفكار.

إن للتيقظ جذوره التي تعود إلى النظام القديم لعلم النفس الشرقي، الذي لا يحظى بشهرة كبيرة في الغرب، والذي يقدم فهمًا متطورًا، حتى في الوقت الحاضر، للعواطف المؤلمة التي تفسد سعادتنا. ويقدم علم النفس هذا أسلوبًا علميًّا للعمل الداخلي - نظرية عقلية يستطيع أي شخص، مهما كان، أن يستخلص منها الأفكار ويستفيد منها. وعندما نطبق هذا الأسلوب، فإننا نجد أن التركيز لا ينصب كثيرًا على المشكلات في حياتنا، مثلما ينصب على الارتباط مع الوضوح وصحة العقل نفسه. وإذا أمكننا القيام بهذا، فستصبح مشكلاتنا أكثر عملية، وفرصًا للتعلم أكثر منها تهديدات يجب تجنبها.

ويحمل علم النفس الشرقي رؤية إيجابية متجددة للطبيعة البشرية: فيعتبر مشكلاتنا العاطفية مؤقتة وسطحية. وينصب التركيز على الأمور التي تسير معنا على نحو صحيح، وهو مضاد لتركيز علم النفس الغربي على الأمور التي تسير معنا على نحو خاطئ. إن علم النفس الشرقي يقر بوجود عواطفنا المضطربة، ولكنه يراها كغطاء لجوهرنا الطيب، مثلما تغطي السحب الشمس. وعلى هذا النحو، تمثل أكثر لحظاتنا ظلمة وأكثر مشاعرنا إثارة للانزعاج فرصة للكشف عن حكمتنا الطبيعية، إذا اخترنا استخدامها بهذه الطريقة.

إن الانتباه اليقظ يتيح لنا العيش في اللحظة الحاضرة، وإدراك الفروق الدقيقة، أكثر مما يفعل الانتباه العادي. وعلى هذا النحو، يصنع التيقظ انتباهًا "حكيمًا"، أي مساحة من الوضوح التي تنشأ عندما يهدأ العقل. إنه يجعلنا أكثر تقبلًا لهمسات حكمتنا الحدسية الفطرية.

تركيب الكيمياء العاطفية

• لقد اكتشفت، من خلال أعمالي الداخلية، بالإضافة إلى عملي كمعالجة نفسية وقائدة ورش عمل، أن جمع الوعي اليقظ مع البحث النفسي يشكل وسيلة قوية لاختراق العواطف الكثيفة. ولقد اكتشفت أن هذا الوعي التأملي يستطيع أن يكسبنا فهمًا دقيقًا مميزًا لأنماطنا العاطفية، وهكذا يساعدنا على العثور على طرق للكشف عن العادات الراسخة والمدمرة.

إن هذا التركيب ينبع من مصدرين: من علم النفس الشرقي وتقليد التأمل اليقظ، والممارسات الروحية الشرقية، ومن العلم المعرفي والعلاج المعرفي، ومن علم الأعصاب. السر في الاكتشافات العلمية التي تقف وراء الكيمياء العاطفية هو: أن التيقظ يحول المخ من الانفعالات المضطربة إلى الانفعالات الإيجابية، وأن المخ يبقى مرنًا طوال الحياة، ويغير نفسه عندما نتعلم تحدي العادات القديمة. ويكشف علم الأعصاب أيضًا أننا نمتلك نقطة اختيار مهمة - الربع الثاني السحري - الذي يمكننا خلاله رفض الدافع العاطفي الانهزامي. وأنا أضع كل هذه النتائج رهن الاستخدام العملي.

وفي هذا العمل، اكتشفت طريقتين من أجل التمتع بالفاعلية خاصة في الكشف عن الأنماط العاطفية وتغييرها: التأمل اليقظ وأحد التكيفات الحديثة للعلاج المعرفي، يسمى schema therapy

(عـلاج منظومـة التفكـير)، التـي تـركز علـى إصـلاح العـادات العاطفية سيئة التكيف. ويجذب هذان الأسلوبان - أحدهما قديم والآخر حديث - العادات العاطفية الهدامة إلى دائرة الوعي، وهذا يمثل أول خطوة نحو علاجها.

إن إدراك وجود هذه العادات العاطفية يمثل الخطوة الأولى؛ لأننا إذا لم نستطع إدراكها وتحديها، عندما تستثيرها أحداث حياتنا، فإنها سوف تملي علينا الكيفية التي ندرك بها الأمور ونتفاعل معها من خلالها. وكلما زادت درجة تحكمها فينا، استمرت في العودة، وتعقيد علاقاتنا، وعملنا، والطرق الأساسية التي نرى من خلالها أنفسنا.

وفي وقت مبكر من عملي كمعالجة نفسية، تدربت مع الدكتور "جيفري يونج"، مؤسس Cognitive Therapy Center of New York (مركز العلاج المعرفي في نيويورك)، والذي كان يقوم وقتها بوضع علاج منظومة التفكير، الذي يركز على علاج الأنماط سيئة التكيف، أو المنظومات، مثل الإحساس بالحرمان العاطفي، أو النزعة المثالية المتعنتة. وعند العمل مع عملائي المعرفيين، بدأت في دمج التيقظ مع علاج منظومة التفكير؛ حيث كان يبدو أنهما يعملان معًا بشكل طبيعي وفعال للغاية.

ويعطينا علاج منظومة التفكير خريطة واضحة للعادات الهدامة، ويقدم الخطوط العاطفية المناظرة، على سبيل المثال، للخوف من الهجر، الذي يصاحبه القلق المستمر من أن الشريك سيتركنا؛ أو مشاعر التعرض للأذى، مثل الخوف اللامنطقي من أن عقبة ثانوية في العمل تعني أن الأمر سينتهي بك بدون عمل أو منزل.

هناك عشر منظومات أساسية (وعدد لا نهائي من التنويعات)؛ ويتبع معظمنا واحدة أو اثنتين من المنظومات الأساسية، ولكن العديدين يتبعون المنظومات الأخرى إلى حد ما. وتتضمن المنظومات الأخرى الشائعة الإحساس بعدم استحقاق الحب، وهو الخوف من أن الناس ربما يرفضوننا، إذا عرفونا على حقيقتنا؛ والارتياب، وهو الشك المستمر من أن الأشخاص المقربين لنا سيقومون بخيانتنا؛ والإقصاء الاجتماعي، وهو الشعور بأننا لا ننتمي إلى أحد؛ والفشل، وهو الإحساس بأننا لا نستطيع تحقيق النجاح فيما نقوم به؛ والخضوع، وهو الاستسلام الدائم لرغبات الآخرين ومطالبهم؛ والجدارة، وهو الإحساس بأن المرء متميز بشكل ما، ويعلو فوق مستوى القواعد والقيود العادية.

ويتمثل التطبيق الأول للوعي في تعلم تمييز واحد أو أكثر من هذه الأنماط في أنفسنا - إنه يساعد ببساطة على تمييز كيفية عمل هذه الأنماط في حياتنا. ويؤدي فعل التيقظ نفسه إلى تخفيف سيطرة هذه الأنماط علينا. وهكذا، يصبح الطريق مفتوحًا أمامنا من أجل استخدام أدوات علاج منظومة التفكير من أجل الكشف عن المزيد من هذه العادات الراسخة المدمرة.

تطبيق الوعي

• دعني أقدم مثالًا لكيفية عمل التيقظ كمحفز في الكيمياء العاطفية. في أوائل ممارستي، أتت إليَّ إحدى عميلاتي، سأدعوها "مايا" (تم تغيير أسماء كل العملاء التي وردت في هذا الكتاب)، طلبًا للمساعدة في معركتها مع التهاب القولون التقرحي المزمن. وقمت بتعريف "مايا"، كجزء من علاجها، على الوعي، الذي كانت مهتمة به بالفعل، وبدأت في ممارسته بشكل منتظم. وكنت قد مارست التيقظ مع نفسي منذ عام 1974، واستخدمته في العمل مع حالات الوفاة. كنت قد شاركت في برنامج تدريبي مكثف في أحد المستشفيات، تحت إشراف كلية الطب في جامعة ماساتشوستس، مع "جون كابات - زين"، الذي وضع تطبيقًا مثيرًا للتيقظ من أجل مساعدة المرضى على الشفاء من

الأعراض المرتبطة بالضغوط.

ولقد تجاوز عملي مع "مايا" مشكلاتها الصحية، وامتد إلى مجال مشكلاتها العاطفية العميقة. وعندما بدأت "مايا" في ملاحظة ردود أفعالها مع التيقظ، بدأت في ملاحظة أن النوبات التي كانت تعتريها، كانت ترتبط بنمط عاطفي معين: النزعة المثالية المتعنتة، وهو الإحساس بأن أي شيء تقوم به لا يكون جيدًا بما فيه الكفاية - كان يجب أن يكون مثاليًّا. وقمنا بتوسعة مجال عملنا معًا ليشمل التحلي باليقظة تجاه هذه الأنماط. وبعد عدة شهور، تلاشت أعراض التهاب القولون.

وفي ذلك الوقت، كانت "مايا" قد طورت عادة التيقظ خلال لحظات الأسى طوال يومها. وكانت إحدى طرق استخدامها للتيقظ تتمثل في صراعها مع الإفراط في تناول الطعام؛ لقد كان إسرافها في تناول الأطعمة الغنية بالدهون لا يساعدها كثيرًا فيما يتعلق بالتهاب القولون؛ ولذلك قررت أن تستخدم رغبتها في تناول الطعام كمحور تركيز ليقظتها. وفي كل مرة، كانت تشعر بالحاجة إلى الأكل، كانت تمسك نفسها، وبدلًا من ذلك تصبح واعية منتبهة لكل ما يدور في عقلها وجسدها من مشاعر وأفكار. وكانت تلاحظ جيدًا شعور جسدها بالضيق، الذي يصاحب رغبتها القوية في إرضاء اشتهائها للطعام.

وربما تكشف عادة، مثل الإفراط في تناول الطعام، عن مشكلات عاطفية كامنة. ففي أحد الأيام بينما كانت "مايا" تبحث هذه الرغبة باهتمام، أدركت فجأة كيف أن رغبتها في تناول الطعام، في ذروتها، تخفي حاجتها للرعاية العاطفية. ومع زيادة دقة بحثها اليقظ لرغبتها، أدركت "مايا" أن مشاعرها لم تكن تتعلق في الواقع بالطعام، ولكنها كانت تنشأ من الرغبة الكامنة في ملء الفراغ العاطفي بداخلها. وكان إحساسها بالحرمان العاطفي - أنها لا تحصل أبدًا على ما يكفي من الحب أو الرعاية - هو المشكلة الأساسية بالنسبة إليها، وكان هو دافعها إلى اشتهاء الطعام.

وكان هذا الإدراك في حد ذاته فعالًا. ولكن "مايا" قامت بتعزيز جهودها. فبينما كانت تواجه تلك الأفكار والمشاعر بانتباه - تلاحظها من دون التماهي معها أو إصدار الأحكام على نفسها - كانت تشاهدها تتلاشى وتتبدد في النهاية. ومع تضاؤل هذه الدوافع، تلاشت رغبتها في تناول الطعام أيضًا. ومع استمرارها في ممارسة هذا بشكل منتظم، كلما شعرت بالحاجة إلى الإفراط في تناول الطعام، اكتشفت قوة جديدة في نفسها، عندما أصبح وعيها أقوى من رغبتها. ومنحها هذا حرية اكتشاف طرق صحية لتلقي الرعاية التي كانت تتوق إليها بالفعل.

لقد كان الاعتقاد الكامن وراء مشكلة "مايا" يتمثل في أنها لم تكن تحصل على الإطلاق على ما يكفيها من الرعاية أو الحنان، وأنها ستظل محرومة من الناحية العاطفية على الدوام. وتثقل مثل هذه الاعتقادات الانهزامية، التي تتعلق بنا وبالعالم، كاهلنا بالكثير من الهموم، وكلما تسبب شيء في استثارتها، تتأجج مشاعرنا، وتتشوه إدراكاتنا. وتستثير هذه الاعتقادات ردودنا العاطفية المبالغ فيها، مثل الغضب العارم، أو الإفراط في الانتقاد الذاتي، أو الابتعاد العاطفي، أو الإفراط في تناول الطعام، كما في حالة "مايا". وتعتبر مثل هذه الأنماط الراسخة للأفكار، والمشاعر، والعادات منظومات سيئة التكيف؛ وسوف أقوم بتناولها بمزيد من التفصيل في الفصلين الرابع والخامس. وتعمل هذه العادات العاطفية كعدسات قوية تتجه إلى واقعنا، مما يقودنا إلى الخلط الخاطئ بين ما تبدو عليه الأمور وبين حقيقتها الفعلية.

الطريق إلى تغيير الانفعالات

• عندما أشرت إلى استخدام "مايا" للوعي اليقظ في التعامل مع أعرض التهاب القولون، والرغبة القهرية في تناول الطعام، كنت أوسع مجال التيقظ خارج نطاق استخداماته التقليدية كوسيلة لتأمل

تجاربنا المعتادة، إلى الاستكشاف الهادف لواقع المشكلات العاطفية والأنماط سيئة التكيف. وكانت هذه الحالة وحالات مشابهة نقاط تحول في عملي العلاجي: لقد أوضحت قوة التيقظ في مساعدة العملاء على رؤية الأنماط العاطفية الخفية في جذور معاناتهم.

وأصبح من الواضح أمامي أن إضافة التيقظ إلى العلاج النفسي يمكن أن تعزز من فاعليته بشكل كبير. ولقد شعرت بالدهشة من درجة سرعة العملية العلاجية، عندما يمارس العميل التيقظ. ومن خلال العمل مع عملائي، اكتشفت أن دمج الوعي اليقظ مع البحث النفسي يشكل أداة قوية لتنمية الحكمة العاطفية على مستوى الحياة اليومية الواقعية.

وفي كثير من الأوقات، يستلزم العلاج النفسي في العادة القيام بتحليل تفصيلي للعادات العاطفية في ضوء الوعي، بحيث يمكن دراستها، وتأملها، وتغييرها. ولكن التيقظ يمكن أن يجعل أي نظام للعلاج النفسي أكثر دقة وتناغمًا، مما يتيح لنا استخدام حكمتنا العاطفية في الكشف النفسي. وبدلًا من رؤية العلاج أو حتى المعالج كعلاج، يمكننا تحويل تركيزنا إلى الصفات المعالجة في حكمتنا الشخصية الداخلية. ويجب ألا ينفصل نداء الصحوة هذا عن حياتنا؛ يجب ألا يكون شيئًا نفعله في وقت منفصل في عيادة المعالج، بل يجب أن يكون جزءا من الحياة من وقت لآخر مع استخدام التيقظ.

ويتكامل التيقظ مع أي أسلوب واقعي للعلاج النفسي، وليس مع علاج منظومة التفكير فحسب. فإذا كنت تخضع للعلاج النفسي، فإن التيقظ يقدم لك طريقة لتنمية قدرتك على الملاحظة الذاتية، التي يمكن استخدامها مع أي شيء يواجهك طوال اليوم. وربما يساعدك دمج التيقظ مع العلاج النفسي على الاستفادة من فرصة الاستكشاف الداخلي، التي يقدمها العلاج بدرجة أكبر.

وبطبيعة الحال، ليس من الضروري أن تكون من العاملين في مجال العلاج النفسي لكي تستخدم التيقظ مع أنماط الردود العاطفية لديك. ويعتبر هذا الأسلوب أيضًا طريقة لتعليم استخدام التيقظ مع العواطف، وهو العمل الذي أقوم بتدريسه للناس في ورش العمل لما يزيد على عشر سنوات. ولقد اكتشفت أن الناس يستطيعون، من خلال ممارسة هذه الأساليب، تطوير قدرتهم على أن يكونوا أكثر وعيًا، وأرهف إحساسًا، وأكثر مهارة في التعامل مع الردود العاطفية التي تسبب لهم المشكلات.

ويعكس هذا الكتاب العديد من جوانب التيقظ وتطبيقاته. وربما يجد بعض القراء أفكارًا ملهمة في تغيير وجهة النظر، وبذلك يتوجه انتباههم إلى رؤية أشياء بطرق جديدة. وربما يشعر الآخرون بالاهتمام نحو التكامل الجديد بين العلوم المعرفية وعلم الأعصاب وبين المبادئ القديمة لعلم النفس الشرقي. وربما ينخرط بعض الأشخاص في البحث النفسي للأنماط العاطفية الناشئة عن العادة، وفي العمل على تغيير هذه العادات. وربما لا يزال هناك آخرون ينجذبون إلى استكشاف التطبيقات المتعددة للتيقظ، أو الجانب الروحي للعمل مع العواطف.

وسوف نقوم باستكشاف طريق يتلامس مع كل جانب من هذه الجوانب، طريق يقدم التحرر مما تطلق عليه الفلسفة الشرقية العواطف "المعذبة" بطريقة متدرجة. وعندما نتناول المشاعر المضطربة التي تعكر صفاءنا الداخلي، سنجد أن الأمر لا يتعلق بعدم قدرتنا على وضع انفعالاتنا المربكة داخل غلاف من التفسيرات المنهجية الأنيقة، ولكن بقدرتنا على استخدام الاستفسار المستمر من أجل الوصول إلى لمحات من الإلهام، إلى أفكار تنمو فوق بعضها البعض بغرض الوصول إلى درجة أكبر من الوضوح.

وبطريقة ما، تعتبر أكثر اللحظات شدة وأكثر مشاعرنا إزعاجًا فرصة للنمو الروحي والكشف عن حكمتنا الطبيعية والصحوة - إذا استخدمناها على هذا النحو. وإذا سارت الأمور هكذا، فربما تنشأ

أكثر أفكارنا عمقًا من العمل بشكل مباشر - بوعي - مع مشكلاتنا الشخصية.

إن الوسواس أو النمط العاطفي القوي يشبه مشهدًا في فيلم The Wizard of Oz، حيث تصل "دوروثي" ورفاقها إلى الساحر في النهاية. وكان الساحر يرعبهم بحضوره القوي الظاهر للعيان - حتى ذهب الكلب الصغير بهدوء وسحب الستائر ليكشف عن رجل عجوز ينحني على أدوات التحكم ويتلاعب بصورة كبيرة للساحر. إن العادات العاطفية الراسخة تشبه هذا الساحر - إذا رأيتها بشكل واضح، بلا خوف، على حقيقتها، فسوف تسلبها قوتها. ولن تتحكم فيك بعد ذلك.

إن الارتباك يبرز مثل الوضوح.

إذا كنت تريد تجربة لحظة من التيقظ

استغل لحظات قليلة في الحال لكي تركز انتباهك عن طريق جعل حضورك بأكمله يتمحور حول تنفسك، عندما يدخل الهواء جسمك ويخرج منه.

لاحظ الحركات الصغيرة لجسمك مع كل نفس. انتباه إلى ارتفاع صدرك، أو معدتك، وانخفاضه، مع الشهيق والزفير.

ركز اهتمامك هناك لعدة أنفاس، وانتبه لتنفسك بطريقة هادئة وسلسة، واترك إيقاعاته تتكشف بطريقة طبيعية، واستحضر وعيك طوال الوقت.

ملاحظة للقارئ

هل يجب أن تعمل وحدك أو مع معالج؟

• لقد قمت بتأليف هذا الكتاب حتى يستطيع الناس، في معظم الأوقات، القيام بهذا العمل وحدهم. ولكن هناك احتمالا في أن يتسبب هذا العمل الداخلي في استثارة بعض الانفعالات، التي قد تكون مربكة لدرجة لا يمكن معها مواجهتها من دون وجود بعض المساعدة. وهذا لا يحدث مع الجميع، بالطبع، ولكن إذا وجدت نفسك مشغول البال بمشاعر قوية لا يمكنك تجاهلها، وإذا كانت هذه المشاعر تمنعك من القيام بما يجب عليك القيام به خلال يومك - بمعنى آخر: إذا وجدت أن هذا العمل يسبب الكثير من الاضطراب - فعليك وقتها أن تتوقف أو تبحث عن معالج نفسي لتعمل معه.

• وبطبيعة الحال، إذا كنت تواجه مشكلات نفسية حادة، فإنه يجب عليك العمل مع عالم نفسي أو طبيب نفسي لتناول هذه المشكلات قبل أن تجرب هذه الكيمياء العاطفية. وتعتبر هذه العملية - مثل هذا الكتاب - في جزء منها معرفة تتعلق بك، وفي جزء منها أسلوب ًا للعلاج. وتعمـل مـذه العمليـة علـى أفضـل وجـه مـع الأشـخاص الـذين يعملـون بشـكل نـاجح فـي حياتـهم، ولكنـهم يعـانون بعـض العـادات الانهزامية. وبشكل عام، ولأن هذا الكتاب ربما يستثير عواطف حادة، فإنني أوصي بأن يبحث الأشخاص الذين يريدون المضي قدمًا مع هذه الكيمياء العاطفية، عن شخص داعم للتحدث عن الأمر معه، شخص تشعر بوجود علاقات جيدة معه وتثق به. ربما يكون صديقا جديرا بالثقة. وكما سنرى في الفصل 13، يمكنك القيام بعمل المنظومات مع شريك يرغب في ذلك. أو ربما تجد العون من مجموعة داعمة تشعر بأنك متصل بها، إذا كان هذا يعجبك.

• وعلى أية حال، ربما ترغب في العمل مع معالج نفسي. وربما يكون المعالجون النفسيون، الذين تدربوا على أي عدد من الأساليب، مناسبين لإعطائك مثل هذه الإرشادات، إذا كنت تشعر بأنك تتمتع بعلاقة جيدة معهم - أنهم يفهمونك، ويستطيعون مساعدتك. وإذا كنت تبحث عن معالج نفسي حصل

على تدريب خاص على علاج منظومة التفكير، ومؤهل بشكل جيد لمثل هذا النوع من الأعمال الداخلية، فانظر دليل المراجع في نهاية الكتاب من أجل الحصول على المزيد من المعلومات. وإذا سلكت هذا الطريق، فربما تكون على عاتقك مسئولية استحضار الوعي الكامل في أثناء عملية العلاج.

• وإذا اخترت العمل مع معالج نفسي بالفعل، فتذكر أن التعلم المهم خاص بك. وبدلًا من النظر إلى المعالج، أو العملية العلاجية حتى، على أنه مصدر العلاج، فإنني أشجع الناس على منح أفكارهم الذاتية المزيد من الثقة، حتى إذا كانت رؤاهم باهتة في البداية. إننا جميعًا نمتلك هذه القدرة على الفهم؛ وكل ما في الأمر أنه تجب علينا تنميتها. وتؤدي ممارسة التيقظ إلى تقوية هذه القدرة.

2. الشفقة الحكيمة

قبل أن تموت جدتي بأسبوع، أخذت باقة من أزهار السوسن إليها في المستشفى. كانت تعاني الالتهاب الرئوي، وكان تنفسها المجهد يكشف بوضوح أن رائحة السوسن قوية جد ًا بالنسبة إليها. ولذلك أخذتها إلى المنزل، ووضعتها في مكان خاص بجوار صورتها.

• إنني آلف دورة حياة السوسن؛ لأنها أزهاري المفضلة. ولقد أدهشتني هذه الزهور بالذات، فلقد دامت كثيرًا، أكثر من المعتاد. وبطريقة ما، كان يبدو - رغم ذلك - أنني ما زلت أملك شيئًا من حياة جدتي معي: أرعى زهورها التي استمرت حياتها حتى بعد أن وصلت إلى نهايتها.

• وكانت الزهور تحظى بمكانة محترمة في غرفة التشميس؛ حيث كنت أتناول إفطاري في كل صباح. ومع تحول لون كل بتلة من القرنفلي الفاتح إلى البني الضارب إلى الصفرة، وانثناء حوافها مع اقتراب حياتها من نهايتها، شاهدت الباقة تتضاءل لأسفل نحو أوراق الزينة الخضراء، التي دامت لعدة أسابيع تتجاوز دورة حياتها العادية. واستمرت ساقان مع أوراق خضراء لامعة في الوقوف بعد خمسة أسابيع.

• وذات صباح، عندما نزلت على السلالم، بحثت عن آخر البقايا الشجاعة من باقة أزهار جدتي - لقد كانت الزهرية فارغة! لقد قامت إحدى الضيفات على المنزل، والتي لم تكن تعلم شيئًا عن طقوسي الهادئة، برمي آخر السيقان، عندما كانت تقوم بترتيب المنزل.

• قمت بإعداد الإفطار، بينما كنت أستوعب الصدمة. قال صوت راشد بداخلي برزانة: "لقد ذهبوا الآن، لقد حان وقت الذهاب" - بينما كدت أصب القهوة على البيض.

وقال صوت داخلي أقل رشدًا معترضًا: " إنني أريد زهور جدتي مرة أخرى!" إنني لم أكن مستعدة لأن تصبح الزهرية فارغة، مثلما لم أكن مستعدة لوفاة جدتي، رغم أنها كانت في سن الحادية والتسعين.

قال الصوت شاكيًا: "كان من المفترض أن نحظى بمزيد من الوقت معً ا". إنني لم أكن أتوقع أن تغيب جدتي من حياتي فجأة. كنت أعلم أنه يتوجب عليَّ قبول فقدانها، ولكن كان هناك شيء بداخلي لا يستطيع ذلك.

وك ـان يمكنن ـي الإحس ـاس بالش ـد والج ـذب ال ـداخلي ب ـين الص ـوت الع ـاقل، ال ـذي ك ـان ينص ـح ب ـالقبول، والص ـوت الع ـاطفي، ال ـذي ك ـان يعارضه - كان هناك الصوت الراشد المنطقي، الذي كان يخبرني بأن أترك الأمور تمضي الآن، وصوت الجدة المريضة، الذي كان بحاجة إلى التوافق مع هذه الخسارة الفادحة عن طريق الشعائر الهادئة للأزهار الذابلة.

وبينما كنت أفكر بهدوء في هذه الخسائر المفاجئة، شعرت بإحساس من الشفقة نحو إنكاري. فعندما يؤخذ منا شخص نحبه على حين غرة، تبدو الصدمة كبيرة لدرجة لا يمكن معها تحملها على الفور. وكثيرًا ما نترك أصواتنا الداخلية المتعجلة المتحيزة ترهبنا من المشاعر، التي يفترض بنا أن نشعر بها. ويدرك الطفل الحساس بالداخل أنه يجب عليها أن تتوافق في النهاية - ولكنها بحاجة إلى المزيد من الوقت.

وبينما كنت أشاهد كل بتلة من بتلات الزهور تذبل بالتدريج، مع اقتراب نهاية حياتها، كنت أتذكر دورة الحياة الطبيعية للزهرة، والحياة البشرية، وجدتي. ولقد أعطتني ملاحظة هذه العملية الوقت من

التوافق عاطفيًّا مع هذه الخسارة المفاجئة والفادحة. وتنامى لدي فهم للأشياء كما هي موجودة في الحقيقة - كانت الزهور الغائبة ترمز لحقيقة الزوال.

إن الشعور بالأسى لفقدان الجدة يعتبر عملية طبيعية وصحية، بالطبع. ولكن مع أنماط الشعور، التي ربما تكون أقل صحية، يجب علينا أن نشعر بالشفقة نحو أنفسنا فحسب. وعندما ندخل منطقة العادات العاطفية الأكثر صعوبة، يجب علينا أن نقبل الشعور بالتعاطف الرقيق نحو أنفسنا، عندما نترك هذه الطرق المعتادة القديمة للوجود. وقبل أن نستطيع التحول إلى وجهة نظر أكثر منطقية، يجب علينا التعاطف مع احتياجاتنا العاطفية - قبل أن نستطيع التغيير، يجب علينا قبول أنفسنا وحسن معاملتها.

الكشف عن الشفقة

• بينما نكشف شِبَاك المعاني الممتزجة بعاداتنا العاطفية، ربما ينشأ إحساس بالشفقة نحو أنفسنا، مع الأفكار، التي يكشفها هذا العمل. على سبيل المثال، في إحدى ورش العمل، كنا نناقش المنظومات، والأحداث الحياتية التي تتسبب فيها، والمشاعر الحادة، مثل الغضب أو الحزن، التي ترتبط بهذه الأنماط. ثم، كنا نتأمل هذه المشاعر، ولا نفكر فيها كثيرًا، حتى نسمح للتواجد اليقظ بالاستماع إلى أية أفكار أو رسائل مستعدة للقدوم إلى الوعي، وتقبلها.

وبعد ذلك، تحدثت امرأة عن أفكارها عن أحد أنماطها الحياتية، وقالت: "كلما شعرت بالاكتئاب أو الحزن، كنت أشعر بالخوف الشديد من احتمال موتي. وكانت تنتابني هذه المشاعر منذ وقت طويل حسبما أتذكر، وكانت تربكني باستمرار. ولم يكن الأمر يبدو أنني أريد إنهاء حياتي. وخلال التأمل، أتت هذه الأفكار إلى رأسي - الخوف ممزوجًا بالحزن. وعندما جلست مع هذه المشاعر، مرت على بالي فجأة ذكرى توضيحية: عندما كنت طفلة صغيرة في المهد، كنت أبكي وأبكي، ولا يستجيب أحد. كنت أبكي بحرقة كثيرًا لدرجة أنني بدأت أختنق، ولم يأت أحد أيضًا. لقد كنت أخشى أن أموت، وكنت أشعر بالحزن العميق لتركي وحدي".

وبعد برهة من الصمت والتأمل، أكملت قائلة: "إنني أتذكر أمي وهي تخبرني منذ سنوات عديدة بأنها كانت تقوم بتربيتي، عندما كنت طفلة صغيرة، حسب دليل تربوي كان مشهورًا في تلك الأيام. وكان الدليل يخبرها بأن تطعمني كل أربع ساعات فحسب، وفق مواعيد صارمة، وألا تقوم بجبر خاطري مهما بكيت - فالقيام بذلك قد يفسدني، ويشوه شخصيتي. إنني أدرك الآن المكان الذي أتت منه هذه العلاقة بين ما أشعر به من حزن وخوف من الموت، وأعرف أنني لن أموت من الحزن".

ولقد أطلق الكشف عن المعاني الخفية، بالنسبة لهذه المرأة، وراء هذه المشاعر المتكررة للحزن والخوف، شعورها بالرثاء الشديد لنفسها. إن خصائص الرؤية والشفقة توضح الحقيقة، عندما تذيب العوائق الداخلية، وتتيح لنا التواصل على نحو أكثر قوة وصدق مع أنفسنا.

ربما يقدم هذا التعاطف فائدة بالغة، عندما نرتبط بمثل هذه القابلية للإصابة في الآخرين. وحتى إذا كنا لا نوافق من الناحية المنطقية على الردود العاطفية لشخص ما، فإننا نستطيع التفكير في أفكار تتسم بالشفقة، مثل: "يبدو أنه يبالغ في ردة فعله، ولكن بالنظر إلى ما أعرفه عن ماضيه، يمكنني أن أفهم كيف يرى الأمور على أنها خطيرة".

ولا يتغاضى هذا الموقف عن الكيفية التي ربما يتفاعل من خلالها هذا الشخص. ولكن رؤية الآخرين من عدسات الشفقة على هذا النحو تعطينا مزيدًا من المعلومات، وتسمح لنا باستخلاص معنى ردود الأفعال التي قد تبدو محيرة، وتمكننا من أن نكون أكثر ثراءً في استجاباتنا. إن الشفقة تستطيع أن

تجعل مشكلاتنا تبدو أكثر قابلية للحل.

الحكمة والشفقة

• في هذا الطريق، تعمل الحكمة والشفقة معًا؛ يجب أن تتوازن فكرة رؤية الأشياء على حقيقتها مع القبول الحاني للطريقة التي توجد عليها الأشياء. ولقد وصف أستاذي "تولكو أورجين رينبوتشي" هذا كجناحي طائر: لا يستطيع الطائر أن يطير بدون أحد جناحيه.

ومع انخراطنا في هذا العمل العاطفي، ربما نكون قد بدأنا في رؤية العديد من الأشياء، التي تتعلق بأنفسنا والآخرين، بصدق جديد حيث تظهر الحقائق مجردة. وهنا يصبح الاتجاه نحو الشفقة - الرغبة في أن نكون مفيدين، ليس من أجل أنفسنا فحسب، بل ومن أجل الآخرين أيضًا - شيئًا ضروريًّا. وبدون هذا الاتجاه، ربما نرى تلك الحقائق على نحو أكثر قسوة.

إنني أتذكر العودة من ممارسة تأملية مكثفة، استمرت شهورا قليلة، منذ سنوات عديدة. ولقد كانت القوة الدافعة للممارسة قوية للغاية لدرجة أنني بعد أن رجعت للمنزل، كنت أشعر بأن كل شيء، باستثناء التأمل، كان يبدو تشتيتا للانتباه. وكنت أشعر بأنني أرى الأشياء التي تتعلق بنفسي والآخرين بوضوح شديد، خاصة الطرق التي نجعل من خلالها معاناتنا - التي تستثيرها الدوافع والأنماط الناشئة عن العادة - مستمرة، ولكن مع التغافل عن أسبابها الحقيقية. ولقد وجدت الأمر مربكا للغاية، خاصة الطرق التي يحدث من خلالها كل هذا مع مستوى متدن من الوعي.

ثم، بعد بعض الوقت، أدركت أن هناك عنصرا ناقصا: الشفقة. وحالما أدركت هذا، شعرت برغبة قوية في فهم هذه الدورات الناشئة عن العادة التي تسهم في معاناتنا، بمزيد من الوضوح - والشفقة. ولقد أدى العمل الداخلي، الروحي والنفسي، كلاهما، الذي قمت به في ظل هذا القرار، إلى ظهور هذا الكتاب.

وكان الدرس المهم الذي تعلمته في تلك المرحلة يتمثل في رؤية الدور الحاسم الذي تلعبه الشفقة في هذا العمل، بوضوح، سواء على مستوى فهم الأنماط النفسية، التي تحفزنا، أو رغبة كل واحد فينا في التحرر من المعاناة.

الشفقة المتجسدة

• كنت أجلس في سيارة أجرة في شارع مزدحم في مدينة نيودلهي، منتظرة فيما كان يبدو طابورا لا نهاية له من إشارات التوقف الخلفية. وكان هناك متسول يستغل الفرصة من أجل القيام بدورات جمع الصدقة بين السيارات المنتظرة. كان الرجل بذراع واحدة ورجل واحدة، ولكنه كان ينجح بطريقة ما في الانتقال من سيارة إلى أخرى.

وكان هناك شيء غريب يتعلق بهذا المتسول: كان يبدو أنه يعطي شيئا من نفسه، عندما يقترب من كل سيارة. ولم يكن من الممكن قياس ذلك الشيء بالمعايير المادية؛ ففي هذا الوقت لم يكن الرجل يملك شيئًا سوى الأسمال البالية. لقد كان الرجل يمتلك شيئً ا رائعًا: روحا تتسم بالخفة والمرونة. فلم يكن يبدو أنه يهتم بحالته الجسدية على الإطلاق. ولم يكن يبدو أيضً ا أنه يكن شيئًا من الضغينة تجاه الأشخاص الذين يركبون السيارات ولا يعطونه شيئًا - بل كان يبدو أنه يهز رأسه متفهمًا ويقفز على رجل واحدة إلى السيارة التالية.

وعندما وصل إلى سيارة الأجرة، التي أستقلها، أخرجت من حقيبتي ما اتضح أنه ورقة روبية ضخمة، وأعطيتها إياه، بابتسامة. في الهند، عادة ما يعطى المتسولون شيئًا قليلًا من فئة البيزة، وهي العملات المعدنية الهندية التي تكاد لا تساوي شيئًا، إن كانت لها قيمة في الأساس.

تحرك الرجل إلى جانب الطريق، كأنه يفكر في ثروته الكبيرة. وفي اللحظات التي سبقت تحول لون الإشارة إلى الأخضر، نظر إليَّ بعينين يملؤهما الدفء الخالص، وبابتسامة متألقة للغاية ذاب معها قلبي.

ولقد أدركت أن هذا المتسول كان يمتلك صفة خاصة تتمثل في حضوره الرقيق وهديته الروحية، التي كان يقدمها مجانًا لمن يقابلهم - سواء أعطوه أم منعوه.

لقد كانت ميزة وجود هذا الرجل هي الهدية التي يقدمها. فعندما نتحرر من الاهتمام بالذات أو الشفقة على النفس، ومن الانشغال الداخلي، تنشأ الشفقة كتعبير فطري عن وعينا. ولقد قرأت أن أول فكرة تطرأ على بال أحد الزعماء الروحانيين، عندما يستيقظ من النوم في كل صباح، هي أن يقوم بالصلاة من أجل الحب والشفقة. إنه يهب كل الأفعال التالية في اليوم لمنفعة كل البشر. ويعتبر تشكيل هذه النية في العقل - إفادة البشر الآخرين - عادة يمكن تنميتها عن طريق الممارسة. ومع المثابرة، يمكن أن تصبح العادة قوية للغاية، لدرجة أنها تغرس في وعينا طريقة تلقائية للارتباط بالآخرين.

وتقدم مشاهدة تفاعل هذا الزعيم مع الناس دليلًا على هذا الاحتمال: حيث يبدو بارعًا في التواصل مع الناس بالطريقة نفسها التي يحتاجون إليها في تلك اللحظة. وهو يتواصل مع الجميع، من دون التقيد بالأعراف الاجتماعية التعسفية - ولقد رأيته مرارًا وتكرارًا ومو يلاحظ الأشخاص الذين يتعرضون للتجاهل في مواقف معينة في الغالب: الحراس على المدخل في المسرح، وأصحاب الاحتياجات الخاصة في الكراسي المتحركة، الذين يختبئون في الزحام.

لقد كان يبدو أنه يمتلك رادارا للشفقة يكتشف الأشخاص الذين يعانون بطريقة أو بأخرى، ويصل إليهم في لحظات عبور الشارع، عندما يمشي وسط الزحام. وهو يقدم مثالًا حيًّا على الشفقة المتجسدة - وهو شيء ممكن بالنسبة لأي واحد منا.

ومثلما يعلمنا هذا الزعيم الروحي كثيرًا، يمكن تطوير القدرة على تجسيد الشفقة عن طريق الممارسات المصممة لهذا الغرض. وفي أحد تقاليد التأمل اليقظ، تنتهي كل جلسة بممارسة صغيرة لـ metta، وهي كلمة في اللغة البالية تعني الحنان الناشئ عن الحب. وتعبر هذه الممارسة عن الرغبة في الشعور الشفقة نحو النفس، وأحباء المرء، والأشخاص الذين يواجه المرء صعوبات معهم، ونحو الجميع في النهاية.

إن القول بأن أنوار الشفقة يجب أن تشع في جميع الاتجاهات، بما في ذلك نحو المرء نفسه، تمثل فكرة ضاعت في الغرب؛ حيث نميل إلى التفكير في الشفقة على أنها تتجه نحو الآخرين فحسب. وكان هذا الزعيم الروحي يؤكد أن مفهوم الشفقة في الفلسفة الشرقية تتضمن، بشكل واضح، النفس بالإضافة إلى الاخرين - وهو مفهوم تصوره أمنية الزعيم الذي يؤجل الدخول في حالة السعادة القصوى من أجل مساعدة الآخرين: "اللهم ارزقني التحرر من أجل منفعة كل البشر".

هذه إحدى النقاط الأساسية التي سوف نعود إليها عندما نستكشف طريق الكيمياء العاطفية.

رباطة الجأش

• رغم أن الكيمياء العاطفية تتضمن التعاطف نحو الأفكار المشوهة، فإن هذا لا يشبه التواطؤ مع تلك الطرق المنحرفة للرؤية، ولا يعني هذا أيضًا أن نثق بهذه الطرق غير المنطقية في التفكير حول أنفسنا أو الآخرين، بل إنها تعني فهم الكيفية التي ندرك الأمور من خلالها، وأيضًا فهم الكيفية التي تقوم من خلالها المعاني الخفية بتشويه إدراكاتنا والتأثير فيها.

تمثل رباطة الجأش إحدى الصفات القوية للتيقظ، والتي تنمي القدرة على التحرر. ومع رباطة الجأش، يمكننا الإقرار بأن الأشياء تبدو على حقيقتها، حتى إن كنا نرغب في شيء آخر. وهي تتيح لنا قبول الأمور التي لا نستطيع التحكم فيها، وتتيح لنا امتلاك شجاعة القلب على الانفتاح في مواجهة الشدائد. ويمكننا استخدام رباطة الجأش كممارسة في حد ذاتها، من أجل المساعدة على تقديم الراحة العقلية للانفعالات المضطربة، مثل الجزع والقلق، والخوف، والإحباط والغضب.

وبطبيعة الحال، لا تشير رباطة الجأش ضمنًا إلى اللامبالاة، أو أننا يجب أن نقبل كل شيء كما هو - الظلم، والتحيز، والمعاناة، جميعها، تستدعي اتخاذ التدابير اللازمة لتنفيذ التغييرات التي نستطيع القيام بها. ولكن، حتى عندما نقوم بذلك، فإن حالة رباطة الجأش الداخلية سوف تجعلنا أكثر فاعلية. وعندما يتعلق الأمر بتلك المشكلات الحياتية التي لا نستطيع السيطرة عليها - وردودنا العاطفية - تقدم رباطة الجأش مصدرًا داخليًّا رائعًا: الإحساس بعدم التفاعل وبالصبر والقبول.

شجاعة القلب

• أخبرتني أمي ذات مرة بتجربة مرت بها منذ سنوات عديدة في شوارع مدينة نيويورك. كانت تمشي وحدها في الليل، وقد تركت حقيبتها ونقودها في منزلها، عندما اقترب منها شاب أشعث الشعر وغير مرتب الملابس، وشعرت أمي بالأسف نحوه على الفور، لكونها طيبة القلب بطبيعتها.

وكما توقعت، طلب منها المال. وبينما كان يطلب منها، لاحظت أمي بزاوية عينها، بروزًا في جيبه يشير إليها - شيئًا ربما يكون سلاحًا.

لقد كانت لحظة تحمل في طياتها الخطر، ولكن أمي ظلت تتواصل مع دافعها للشفقة، وردت عليه بعطف: "أنا آسفة للغاية - كنت أرجو أن أستطيع مساعدتك، ولكنني لم أحضر معي أي مال".

لقد تفاجأ الشاب بشدة، وزال خطره بسبب ردها الحاني غير المتوقع. ومع تراجعه، قال لها: "لا بأس يا سيدتي "، وتابع طريقه مبتعدًا.

بطبيعة الحال، ربما تتحول مثل هذه الحوادث إلى أشياء كريهة؛ وربما يكون الخيار الحكيم هو الابتعاد عن مثل هذا الموقف الخطير، وأنا أشعر بالراحة، بالتأكيد؛ لأنه لم يلحق بأمي أذى. ولكن رغم مرور سنوات عديدة، فإنني ما زلت أجد نفسي أتأمل في ماهية الشيء الذي ربما يكون قد أزال خطر ذلك الرجل في الشارع.

وإنني أتساءل عما إذا كانت شفقة أمي الحقيقية قد لعبت الدور الحاسم في هذا. وفي علم النفس الشرقي، تظهر الشفقة كمضاد مباشر للعدوانية. أو ربما يعود الفضل إلى رباطة الجأش، عندما واجهت موقفًا يحتمل الخطر بهدوء.

إنني لن أعرف الإجابة المؤكدة عن هذا، ولكن ربما يتعلق أحد الاحتمالات الممكنة بما أظهرته الأبحاث من أنه عندما يصبح جزء من المخ، الذي ينتج انفعالات إيجابية، أكثر نشاطًا، فإن مراكز الانفعالات المضطربة تهدأ. إن العواطف معدية: وإنني أتساءل عما إذا كان الشفقة الحقيقية، التي

أبدتها أمي، قد لعبت دورًا في تغيير استجابة مخ هذا الرجل.

وعلى هذا النحو، كنت في مؤتمر منذ سنوات قليلة يدور حول تحقيق السلام مع أحد القادة الروحانيين وبعض النشطاء الاجتماعيين، بمن في ذلك شباب من مركز المدينة التي تعج بالمشكلات. وقام المراهقون بإثارة بعض المشكلات الواقعية للغاية: ما الذي يمكنني القيام به لكي أعود من المدرسة إلى المنزل بسلام؟ كيف يمكنني أن أكون أكثر ثقة في المواقف الخطيرة، بحيث يمكنني التعامل بشكل أفضل مع الأولاد المشاغبين؟

ومن وحي مناقشاتهم مع هذا القائد حول استخدام التأمل والشفقة في التعامل مع هذه المشكلات، وصل العديد من الشباب إلى إدراك أن ضبط حدة ردودهم العاطفية تمنحهم طريقة لكي يشعروا بأنهم أقل بؤسًا. وربما يكون هذا قد ساعدهم بالفعل على التعامل مع المواقف الصعبة بمزيد من المهارة ورباطة الجأش.

عقد الصداقات مع أنفسنا

• تعتبر رباطة الجأش والشفقة موارد داخلية قيمة، عندما نحل لغز تكيف أنماطنا الراسخة، أو نتصارع مع ردود أفعالنا عندما نواجه المواقف الحياتية المثيرة للتحدي.

وإذا لم نتجاوز التماثل الشخصي مع الألم أو الارتباك العاطفي، فربما نفقد فرصة أخرى. ويجب علينا أن نتحلى بالانفتاح على الرؤى العميقة، التي ربما تعيد تعريف إحساسنا القاصر بأنفسنا، أو بالآخرين. وإذا وقعنا في شِبَاك التصارع مع عواطفنا، فربما نفقد فرصة الاهتمام بالصفات الأساسية بداخلنا. وربما نفقد رسائل مهمة من الآلام التي نقاومها. أو ربما نبدأ في التماهي كثيرًا مع أنماطنا، بدلًا من تحريرها. وسوف يتيح لنا تحريرها تحرير الطاقة التي كانت مكبوتة، مما يسمح لنا بأن نصبح أكثر إبداعًا، وحضورًا، وجاهزية - أو ذوي فائدة أكبر - للآخرين. ويتيح لنا ظهور لمحات من هذه التغييرات والانفتاحات طوال الطريق أن نضع الأمور الممكنة نصب أعيننا. وربما تمنحنا هذه اللمحات الشجاعة أو الإلهام للاستمرار طوال طريق هذا العمل الداخلي.

ويتطلب الأمر شجاعة كبيرة من أجل مواجهة مذه المنطقة المجهولة في عاداتنا العاطفية، وربما نفقد شجاعتنا في بعض الأوقات، ونرغب في تجنب مواجهة الحقائق المؤلمة أو المشاعر المضطربة. إن إتاحة الفرصة أمام وسائل تشتيت الانتباه لتحجب عنا الرؤية هي أمر بشري بحت. وربما يكون التوجه إلى الشفقة ورباطة الجأش ملجأ في كل مرحلة من مراحل هذا العمل.

عندما يذهب الناس إلى معسكرات التأمل؛ حيث يتدربون بشكل مكثف، غالبًا ما تمثل أول بضعة أيام أو ساعات وقت الشعور بالانزعاج. حيث نشعر بعدم الراحة الجسدية، ونفقد إحساسنا المعتاد بالراحة والروتينية، ونبدأ في الشعور بالهدوء لدرجة تكفي لأن نصبح أكثر إدراكًا بالصراعات العاطفية، التي لم نلاحظها منذ زمن طويل، والتي نجدها هناك، في المعسكر، تنتظر أن تلقي علينا التحية. ثم، مع التعمق في الممارسة، التي قدمنا من أجل القيام بها، ربما نحاول الهروب أو حجب الآلام عن طريق ممارسة التأمل المهدئ.

ولكن مع ممارسة التيقظ، يصبح كل شيء محورًا لتركيز تأملنا - بما في ذلك الألم، والانزعاج، وحتى الانفعالات التي قد نتركها خلفنا في إحدى حجيرات العقل. ونكتشف أن تلك الانفعالات ليست موجودة، في انتظارنا، هنا فحسب، بل إن هناك مثيرات أخرى تقبع في الجوار أيضًا، تستعد لإثارتنا

مرة أخرى. إننا لم نترك الصراعات الداخلية في المنزل؛ لقد أحضرناها معنا - في عقولنا.

وليس من الضروري أن نذهب إلى أحد معسكرات التأمل من أجل القيام بهذا العمل، ولكن تجربة مشاهدة عقولنا في المعسكر تلخص ما يمكن أن يحدث، عندما نلاحظ عقولنا عن قرب.

وفي معسكرات التيقظ المكثف، يحدث التقدم المألوف. فعندما نضع التيقظ في موضع التنفيذ، نصل إلى المرحلة التي نكون فيها قد لاحظنا عقولنا لفترة طويلة بما فيه الكفاية لكي نصبح أكثر إدراكًا لحلقاته المتكررة، حيث يشغل الشرائط نفسها مرارًا وتكرارًا، في تنويعات لا نهائية. ونبدأ في إدراك الأنماط، عندما نتعلم ما يحدث بالفعل. وفي بعض الأوقات، نكتسب رؤى نفسية للأسباب الكامنة، أو بعض الجوانب الأخرى لسطور هذه القصة. ولكن مع مرور الوقت، عادة ما يحدث تحول للتركيز من القصة، من تفاصيل محتويات العقل، إلى سير عمليات العقل.

وبعد فترة من الوقت، نبدأ في الارتباط بهذه الصراعات العاطفية كجزء من الاستقرار في ممارسة التيقظ، عندما نعقد صداقات مع أنفسنا بطريقة أكثر عمقًا عن طريق تقديم الوعي الشديد مع تجاربنا. ومع تعمق التيقظ، وإيجاد المزيد من المساحات داخل أنفسنا لكل مشاعرنا وإزعاجاتنا، وردود أفعالنا، تتغير علاقتنا بها. ونشعر بمزيد من القبول والانفتاح نحو هذا الاضطراب الداخلي.

وعندما نمارس البقاء مع مسار أحد المشاعر إلى أن يصل إلى نهايته الطبيعية، لكن مع القيام بهذا برباطة جأش وتيقظ، فإننا نبدأ في رؤية ظهور ومرور تيار لا نهائي من الأفكار والمشاعر التي تمر عبر عقولنا وأجسادنا بمزيد من الوضوح. ونصبح أقل اضطرارًا للتصرف نحو ردود الأفعال تلك، أو التفاعل مع ردود أفعالنا؛ إننا نتركها تذهب وتأتي فحسب. ومع هذا التحرر من التماهي المعتاد، يقل تعريفنا بردود أفعالنا؛ حيث نقوم بتوسعة مجال الهوية التي نعتقدها لأنفسنا. ويمكننا زيادة الاعتماد على وعينا شيئًا فشيئًا، بدلًا من الانجراف بعيدًا وراء تجاربنا.

وبينما ننتقل إلى تفاصيل التعامل مع الأنماط العاطفية المضطربة، من المفيد أن نضع هذه النظرة العامة للمسار التحويلي نصب أعيننا على أنها وجهة نظر أكبر لهذا العمل. إذا كنت تريد تنمية رباطة الجأش والشفقة

ابدأ بممارسة الحنان الناشئ عن الحب بالإضافة إلى التفكير في رباطة الجأش.

هناك أسلوبان، يتضمن كلاهما تأملات قصيرة. يبدأ أحدهما بممارسة الحنان الناشئ عن الحب مع التفكير في رباطة الجأش. ويجمع الآخر ممارسات رباطة الجأش والحنان الناشئ عن الحب في أسلوب واحد.

ربما تكون ممارسة رباطة الجأش مصدرا داخليا نتوجه إليه كلما واجهتنا لحظات عصيبة. وتتضمن ممارسة رباطة الجأش تكرار عبارة على مسامع نفسك في صمت خلال التفكير في معناها. وعندما يهيم عقلك، أعده إلى العبارة، إلى الشعور برباطة الجأش، التي تستدعيه. ويمكنك القيام بهذا للحظات أو دقائق قليلة فحسب.

وتتمتع كل العبارات المستخدمة في هذه الممارسة بقوة حقيقية؛ وكلها تساعد على تنمية اتجاه من رباطة الجأش المنصف نحو كل البشر. وها هي بعض الأمثلة (يمكنك تغيير وتعديل هذه العبارات من أجل جعلها ذات دلالة أكبر بالنسبة إليك):

أتمنى أن أتقبل الأشياء كما هي.

إنني أتمنى أن تتمتع بالسعادة والعافية، ولكنني لا أستطيع القيام باختيارات من أجلك، أو التحكم في

الطريقة التي تسير بها الأمور.

ممارسة الحنان الناشئ عن الحب

في هذا الصدد، تقوم بتكرار عبارات تعكس صفة الحنان الناشئ عن الحب هذه. وكلما تاه عقلك، أعد الاتصال مرة أخرى بمشاعر الحب أو الدفء نحو الناس.

ومثلما هي الحال مع رباطة الجأش، فإن الكلمات الخاصة التي تستخدمها في العبارات، هي أمر يعود إليك؛ غيِّرها بحيث يكون لها صدى أو معنى بالنسبة إليك.

وفي هذه الممارسة، تقوم بتكرار العبارة نفسها، ولكن مع توجيهها إلى نفسك، ونحو أشخاص محددين، وفي النهاية، نحو الجميع. ويتضمن الآخرون، الذين ربما توجه إليهم الحنان الناشئ عن الحب، أولياء نعمتك، وأحباءك، والمجموعات التي تكن لها مشاعر حيادية، والأشخاص الذين تواجه معهم صعوبات معينة، وكل البشر في كل الاتجاهات في أرجاء الكون.

وهناك العديد من أشكال التأمل للحنان الناشئ عن الحب. ها هو أحدها.

اللهم أبعد المعاناة عن كل البشر، مثلما أريد التحرر من المعاناة.

شكل كلاسيكي آخر:

اللهم أبعد عني المعاناة، وأبعد أسباب المعاناة عني.

اللهم ارزقني العافية.

اللهم ارزقني الأمن والسلامة. اللهم ارزقني السعادة.

ثـم تمـن الأمنيـات نفسـها للآخـرين - أحبـائك، ومسـببي المشـاكل، وأي شـخص تختـاره. وفـي النـهاية، وسـع مجـال هذه الأمنيـات الصادقة للشفقة والحب إلى جميع البشر في كل مكان:

اللهم أبعد المعاناة عن كل البشر، وأبعد أسباب المعاناة عنهم.

اللهم ارزقهم الأمن والسلامة.

اللهم ارزقهم السعادة.

وها هي صيغة مختصرة لممارسة الحنان الناشئ عن الحب، تتجه إلى كل البشر:

اللهم ارزق كل البشر الأمن، والسعادة، والصحة. اللهم أبعد عنهم المعاناة. اللهم ارزق كل البشر الحرية.

إذا كان هذا يعجبك، فإنه يمكنك توجيه هذه الأمنيات إلى نفسك أولًا، ثم للمجموعات الأخرى، وفي النهاية إلى الجميع.

ويمكنك دمج ممارسة رباطة الجأش مع الحنان الناشئ عن الحب أيضًا. وهناك طريقة بسيطة تتمثل في العودة إلى عبارة رباطة الجأش بعد قراءة عبارات الحنان الناشئ عن الحب.

إن رباطة الجأش تصنع التوازن بين الشفقة والحنان الناشئ عن الحب. وينصح القادة الروحانيون بممارسة رباطة الجأش قبل الحنان الناشئ عن الحب كطريقة لتخفيف الحدة التي تلازم الرغبة في أن تتخذ الأمور هيئة معينة. ويمتزج هذا التوازن مع الشفقة الحكيمة.

3. الخصائص العلاجية للتيقظ

يشير تعبير "tea mind" "عقلية تناول الشاي" إلى خصائص الوعي الشبيهة بمذهب التأمل الفلسفي الشرقي، التي تستوحي فكرتها من فن تناول الشاي الياباني - التناغم والبساطة، ويقظة العقل في وقت راحته، والانتباه الشديد إلى اللحظة الحالية. خلال مراسم تناول الشاي، ينصب الانتباه إلى الوقت الحالي؛ حيث نستمتع بالتفاصيل الدقيقة للمناسبة: مذاق الشاي، والرائحة، وصوت الضربات الخفيفة التي يصدرها المضيف عندما يخلط مسحوق الشاي الأخضر مع المكونات الأخرى.

• إننا نبطئ من وتيرتنا لكي نقدر جمال الحركات، والتواصل الصامت، وبساطة الغرفة، وجمال كل شيء يتعلق بالشاي. ومع ازدياد فراغ العقل، تصبح كل حركة أكثر ثراءً. ومع الركون إلى الخلود، يلف الانتباه نفسه بطريقة حميمة حول كل لحظة.

• وفي غرفة الشاي، لا يرتدي أحد ساعة. وتنسى الوقت، عندما تستقر في اللحظة الحالية. ولا يوجد شيء يناقشه الحاضرون إلا الأشياء التي ترتبط بتجربة الشاي بشكل مباشر. وليس هناك مكان آخر سوى غرفة الشاي.

• وتعيش في اللحظة الحالية، حتى عندما تكون خارج غرفة الشاي، في المطبخ؛ حيث تقوم بالإعداد والتنظيف. ليس هناك من يراك هناك، ولكنك تعزز وعيك اليقظ، رغم أنك تقوم بإعداد أكواب الشاي لضيوفك في غرفة الشاي.

• وعندما يتجاوز هذا الانخراط غرفة الشاي إلى الحياة، فإنه يلهمنا المزيد من الوعي. وعندما يزداد انخراطنا في تجاربنا اليومية: الغوص في اللحظة الحالية بدرجة أكبر، وعدم الاندفاع إلى اللحظة التالية أو التأخر مع اللحظة السابقة، ولكن التحلي باليقظة فحسب مع الوقت الحاضر.

منذ بضع سنوات ماضية، عندما كنت طالبة أدرس طقوس الشاي، مررت بامتداد تجربة "عقلية تناول الشاي" في كثير من الأوقات من غرفة الشاي إلى حياتي اليومية، حتى في منطقة مانهاتن؛ حيث كنت أدرس طقوس الشاي. فعندما كنت أغادر المدرسة، وأمشي في شوارع المدينة بطريقة يقظة، اكتشفت أن الصورة المجمعة لأصوات المدينة، ومناظرها، وروائحها، ومشاعرها لم تعد تشد انتباهي إلى كل الاتجاهات على الفور. بل إنها أصبحت طرقا لدفع حواسي إلى الانخراط، واحدة بعد الأخرى، ورؤية كل شيء على حدة عندما يأتي ويذهب، والاستمتاع بكل ما فيه من مركز بالداخل... ثم يأتي تحدي ساعة الذروة في المترو!

ليس من الضروري أن ندرس طقوس تناول الشاي أو الفنون اليابانية لكي نتمتع باليقظة، ولكن هذه الفنون التأملية تقدم نموذجًا لجعل إحساسنا أكثر تركيزًا على أنشطتنا وحياتنا الداخلية. وإذا قمنا بتنمية ممارسة التأمل اليقظ، فسوف نتمكن من تعزيز أي نشاط بواسطة حضور الذهن. وهناك فارق كبير بين تناول كوب من الشاي في الصباح مع الاهتمام التام، وتناوله مع الانشغال بخططنا من أجل اليوم.

ويمكن تحقيق هذا الوعي نفسه مع كيفية ارتباطنا مع بعواطفنا. وغالبًا ما تتسبب ردودنا العاطفية في تشتيت انتباهنا عن الوقت الحاضر، وتملأ عقولنا بأفكار مضطربة تتعلق بزمان ومكان آخرين، وتشغل أجسادنا بمشاعر مضطربة. إن الانخراط النشط لطقوس الشاي هو أحد أشكال التيقظ الذي يقدم مضادًا مباشرًا لهذا الاضطراب الداخلي.

الاستسلام للوقت الحاضر

• تعتبر الفنون اليابانية التقليدية، مثل طقوس تناول الشاي وترتيب الزهور، مزيجا من الفن والفلسفة، يتبنى القيم الروحية، والثراء الفني، والتنوير الشخصي. ودائمًا ما تعني هذه الفنون، التي تستوحي أفكارها من تقاليد التأمل، أكثر من التقدير الجمالي الخالص، رغم أنها تؤكده في بعض الأوقات أكثر من الجانب الروحي لتنمية الوعي المحسن. ولقد كان أساتذتي يجسدون كلا الجانبين.

كانت أستاذتي الأولى في طقوس الشاي امرأة في أواخر الستينيات من عمرها تتصرف بطريقة فطرية مرحة تبتعد عن السطحية. وكانت تعاني الكثير في حياتها؛ حيث عاشت أكثر من زوجها وابنيها اللذين ماتا بطريقة مأساوية. وقد اتجهت إلى التأمل وإلى طقوس الشاي كملجأ ومكان تحزن فيه في صمت وتحويل آلامها إلى ممارسات إبداعية وتأملية.

وكانت بمنزلة مرشدة لي على هذا النحو: مثال حي على تغيير المعاناة. ورغم أنها لم تشتك قط، فإنني كنت أستطيع، في بعض الأوقات، الإحساس بحزنها. وكان يبدو أن تعبيرها الفني يتضمن شعورها بالخسارة، ونسيجًا من الاستفسار والمعاني، والتعديلات الدقيقة والفهم، والتساؤل من دون الحاجة إلى إجابات. وكان كل هذا يضفي عمقًا هادئًا على صمتها خلال طقوس تناول الشاي.

وفي ظهيرة هادئة في غرفة الشاي الخاصة بها، عرضت عليَّ تقديم كوب من الشاي. وبينما كانت تقلب مسحوق الشاي الأخضر، لاحظت كيف أن يديها تعكسان الخطوط المحفورة لكوب الشاي قديم الطراز، مما ألقى الضوء على الجمال الذابل لكبار السن. كانت الأوردة الزرقاء والبقع البنية على جلدها الشبيه بالخزف تكشف عن الخبرة التي تأتي مع تقدم السن.

ومع انتهاء الشاي، قامت برفع المغرفة الطويلة المصنوعة من البامبو برشاقة وإعادة ملء وعاء الشاي بالماء البارد. وبينما كنت أستمع إلى الماء وهو يغلي في صمت، سمعتها وهي تهمس: "إننا نعيد للحياة ما أخذناه منها".

وتعتبر خاصية الاستسلام والتناغم مع المزاج العام للحالة الراهنة شيئًا قيمًا عند التعامل مع العواطف. فهناك بعض الأشياء التي لا يمكن تغييرها في الحياة، ولكننا نستطيع تغيير علاقتنا الداخلية معها. ويساعدنا قبول هذا الحاضر بطريقة يقظة على كبح الانفعالات المثيرة للضيق بواسطة عمق الروح والحكمة الوجدانية.

شجار في حديقة الشاي

• في طريقنا إلى إحدى حدائق التأمل الهادئة في مدينة كيوتو اليابانية، دخلت أنا وزوجي في خلاف؛ حيث كان يشعر بأنني أبالغ في ردة فعلي، وكنت أشعر بأنه مفرط الحساسية. ووصلنا إلى بوابة المدخل، وكان الأمر لا يزال معلقًا، وكان كل منا لا يزال يشعر بالغضب.

كيف أصبح لا يراعي مشاعري إلى هذا الحد؟ كان عقلي لا يزال منشغلًا بخلافنا، بينما كنا نعبر البوابة. ثم، فكرت في معنى كلمة البوابة: ترمز هذه الكلمة إلى ترك توافه العالم ومشكلاته وراء ظهورنا.

وبينما نعبر من العالم العادي إلى العالم الرائع، ترك الوضع المتناغم للأحجار التي نمشي عليها، في الطريق تأثيره المهدئ في عقلي: حسنًا، ربما لم يكن يدرك لما يقوم به....

وعندما لمحت شجرة الصفصاف بجوار الطريق، استقرت نظراتي على فرع ملتو بشكل رقيق. ولقد

جذبتني بساطته الرائعة إلى اللحظة الحالية، وهدأت من حدة حالتي العقلية. ولقد لاحظت الإحساس نفسه بالتعجب في عيني زوجي.

لقد تبدد التراب في عقلي مع الرياح اللطيفة. وسقطت ورقة واحدة.

إن تلك اللحظة في الحديقة تذكرني كيف أن السرور في الوقت الحاضر يستطيع أن يهدئ أكثر الاتجاهات العاطفية قساوة أيضًا، مثلما يعبر هذا السطر من إحدى قصائد التأمل: "حتى اللواء خلع درعه لكي ينظر إلى النبات المزهر".

إن تضافر الجوانب الجمالية، والفلسفية، والعاطفية التي تنميها الفنون التأملية، يقدم مثالًا للكيفية التي يمكن من خلالها تحقيق الحضور اليقظ في الأعمال اليومية لحياتنا العاطفية.

الفراغ داخل الركام

• يعتبر الفراغ حول الزهور والفروع، في الطقوس اليابانية لترتيب الزهور، التي تمثل شكلا آخر من أشكال فن التيقظ، مهمًّا مثل الزهور نفسها بالضبط. وعندما يكون هناك مكان فارغ يمكن تحديده، يمكننا رؤية رقة وكياسة وضع الزهور على نحو أكثر وضوحًا، وتقدير النعمة الطبيعية للفرع المعوج بشكل أفضل. وتزداد الزهور الرقيقة جمالًا بفضل المكان الفارغ الذي يحيط بها. وينير الفضاء المحيط أطراف الزهور، ويحددها بطريقة أنيقة.

وينطبق الأمر نفسه على عقولنا. فعندما تتراكم الأفكار في عقولنا، التي تسعى إلى مواكبة التفاعل، نجد أنفسنا خارج الوقت الحاضـر، ولا نسـتطيع رؤيـة خاصـية انفتـاح الحالـة الطبيعيـة لعقولنـا. إن الحالـة الطبيعيـة للعقـل مـي الوعـي المنفتـح، والواضـح، والمستنير، بما يعكس كل شيء في خبراتنا مثل مرآة. ومثل المرآة، يمتلك العقل القدرة على عدم التعرض للانزعاج بسبب الصور التي تظهر فيه.

إن هذا الوعي الطبيعي يشبه الفراغ - أفكارنا ومشاعرنا، وإدراكاتنا وذكرياتنا، التي تظهر في رحابة هذا الفراغ. ويتمثل الهدف من تدريب عقولنا على التأمل في الانتباه إلى هذا الوعي الطبيعي الرحب.

ولكن يبدو أن الفروع والزهور المتشابكة في عاداتنا العقلية والعاطفية تملأ الفراغ. وفي بعض الأوقات، عندما نحاول الحصول على المزيد من الوضوح حول مشكلة معينة في حياتنا، فإن الأمر ينتهي بنا إلى إشاعة الفوضى في عقولنا عن طريق التكاثر المضطرب للأفكار التي تتعلق بهذه المشكلة - التفسيرات، والردود على التفسيرات، والشكوك، وهلم جرا. إننا نملأ عقولنا بمفاهيم حول تجاربنا، ولكننا نشعر بالمزيد من الارتباك في نهاية المطاف.

وعندما تتوقف عقولنا عن اللهاث وتهدأ قليلًا - سواء عن طريق ممارسة التأمل، أو أحد المعسكرات، أو التمشية في الطبيعة فحسب - يمكننا في الغالب رؤية الأمور بمزيد من الوضوح، مع وجهة نظر جديدة. وربما تظهر رؤى تتعلق بالمشكلة على نحو أكثر سهولة، حينما يسود النظام في عقولنا. وربما يكشف الفراغ والبساطة عن الحالة الطبيعية لوعينا.

مرة أخرى، ليس هذا الوضوح شيئًا غريبًا على عقولنا، بل إنه شيء يجب أن نجتهد في العمل من أجل تكوينه؛ فهو يعكس حالتنا الطبيعية. بينما يمثل الانزعاج، أو التكون العاصف للعاطفة، أمرًا مؤقتًا. إن صفاء الذهن الذي يظهر عندما تهدأ عقولنا، يجعلنا أكثر تقبلًا لهمسات حكمتنا الداخلية الفطرية.

يقدم التيقظ مجموعة من الأدوات من أجل القيام بهذا، بحيث يتم استخدام كل أداة بغرض الاستفادة من خاصية أو أخرى من خصائصها المتعددة. ومثلما تعتبر تهدئة أفكارنا المضطربة واحدة من هذه الأدوات التي تعمل على ترتيب الفوضى في عقولنا، فإن الخصائص الأخرى للتيقظ تقدم وسائل فعالة لاستكشاف حياتنا العاطفية. ومن بين هذه الخصائص صفاء الذهن، والهدوء ورباطة الجأش، والتحرر من التحامل على الذات، والجرأة والشجاعة، والحدس والثقة، والتجديد والمرونة. وربما تكون أكثر الخصائص أهمية بالنسبة للكيمياء العاطفية هي الوعي الاستقائي المعزز، وهو القدرة على بحث عاطفة ما بطريقة متفتحة، حتى يتضح معناها (سوف أتحدث عن هذه الخاصية المهمة بمزيد من التفاصيل). وتساعد كل خصائص التيقظ هذه على تقريبنا من حقيقة لحظة ما، وعلى رؤية الأشياء كثيرًا كما هي في الحقيقة.

صفاء الذهن

• يقف الوعي اليقظ على النقيض تمامًا من الانتباه الفاتر، الذي غالبًا ما يسيطر على العقل. ويكشف النظر عن قرب لحالة تيار الوعي عن فوضى متعددة الأشكال إلى حد ما. ومثلما أشارت الباحثة الفلسفية، "تيانابونيكا"، عندما ننظر إلى عقولنا، بعيـدًا عـن الأفكـار العرضـية الـهادفة، نجـد مشـهدًا مثـيرًا للقلـق: إننـا "نواجـه فـي كـل مكـان كتلـة معقـدة مـن الإدراكـات، والأفكـار، والمشاعر، والحركات المعتادة، إلخ؛ بما يظهر الفوضى والارتباك اللذين لا نتحملهما، على سبيل المثال، في غرفة معيشتنا... مئات من التيارات المعاكسة، التي تعبر عقولنا بسرعة، وفي كل مكان هناك أجزاء وأطراف من أفكار غير منتهية، وانفعالات مكبوتة، وحالات مزاجية متقلبة".

وتشكل هذه الكتلة من وسائل تشتيت الانتباه، والارتباك، والفوضى جزءًا كبيرًا من أنشطتنا العقلية اليقظة. وتتسبب الحالة اليومية لتشتت الانتباه إلى إيجاد أرض خصبة لما تطلق عليه "تيانابونيكا" "أكثر أعدائنا خطورة 2 - القوى العاطفية الجامحة، مثل الرغبات اليائسة، والاستياء المكبوح، والانفعالات الجياشة، مثل الطمع، والكراهية، والغضب، والخداع".

ويقدم التيقظ ترياقًا لتشتت الانتباه هذا. فرغم أن الانتباه العادي يتحول بطريقة جنونية من تركيز إلى آخر، ويذهب هنا وهناك وراء الإلهاءات - أفكار عشوائية، أو ذكريات عابرة، أو خيالات آسرة، أو لمحات من أشياء رأيناها، أو سمعناها، أو أدركناها بطريقة أخرى - إلا أن التيقظ يقاوم تشتيت الانتباه. ويستمر الانتباه المعزز، أو التيقظ، في إبقاء محور تركيزه بشكل كامل على اللحظة الحالية، ثم التي تليها - على نحو متواصل. وإذا كان تشتيت الانتباه يغذي الاضطرابات العاطفية، فإن القدرة على تعزيز انتباهنا، وإطالته، تعتبر إحدى الخصائص الأساسية للوعي عند العمل مع العواطف.

وهناك خاصيتان مهمتان بالنسبة للتيقظ: الانتباه المعلق بدون تحيز والقدرة على التذكر. وتتيح لنا هاتان الخاصيتان إدراك التفاصيل الدقيقة أكثر من الوعي العادي. وفي هذا السياق، يؤدي التيقظ إلى إيجاد الانتباه المعزز الذي يمكنه اجتياز الانطباعات الأولى والافتراضات السطحية من أجل رؤية الحقيقة بصورة أكثر دقة واكتمالًا.

على سبيل المثال، من أجل تجنب الآلام العاطفية، كثيرًا ما نصرف انتباهنا عن المشاعر والأفكار المضطربة، ونحول اهتمامنا عن الآلام، ونتوقف عن الشعور بطريقة مبتسرة. ولكن عندما نفشل في البقاء مع شعور معين وقتًا يكفي للسماح بسيره في مساره الطبيعي، فإننا نعزل أنفسنا عما يمكن أن نتعلم منه بطريقة أخرى.

ولكن إذا بقينا متيقظين معه، فإننا سنلاحظ أنه يمر بالعديد من التغيرات، وأننا نستطيع تحليله إلى

عناصره المكونة له - مثل الألم، والانقباض، والخوف، وسلاسل من الأفكار وردود الأفعال - العناصر المباشرة الواضحة والفروق الدقيقة، كليهما. وعن طريق تركيز انتباهنا على مشاعرنا، عندما تمر بهذه التغيرات، يمكننا دراسة العاطفة؛ بحيث نقوم باستخلاص نتاج ثري من الأفكار التي تتعلق بأسبابه وملامحه.

الرؤية الجديدة

• كان "سين ريكيو"، الذي أنشأ طقوس تناول الشاي في أواخر القرن السادس عشر، يزرع زهور نجمة الصباح الرائعة، التي كانت زهرة نادرة في ذلك الوقت في اليابان، في حديقة صالة الشاي الخاصة به. وكان "تويوتومي هيديوشي"، الحاكم القاسي في اليابان في ذلك العهد، ينشد الحصول على دعوة من "ريكيو" حتى يمكنه رؤية هذه الزهور النادرة. وعندما وصل "هيديوشي" إلى الحديقة لم ير زهرة واحدة؛ حيث تمت إزالتها كلها. وثار "هيديوشي" غاضبًا في صالة الشاي، وهذا أسوأ سلوك يبديه أي ضيف.

وحالما دخل "هيديوشي"، زال غضبه وتحول إلى سرور هادئ؛ حيث وجد زهرة واحدة من زهور نجمة الصباح، في كوة في صالة الشاي، في انتظاره ليتأملها.

إن زهرة الصباح ترمز إلى جمال طقوس تناول الشاي التي تمتلك طريقة لإعادة صياغة الأشياء العادية في منظور جديد. ويستخدم اليابانيون مصطلح mitate، الذي يترجم في اللغة الإنجليزية إلى " reseeing "، أو الرؤية الجديدة. إن خاصية رؤية الأشياء على نحو جديد، حتى إن كنت تراها لأول مرة، تكمن في صميم التيقظ. ولا يتقيد التيقظ بالتوقعات، أو العادات، أو همم الماضي، وهكذا يتيح لنا أن نرى ما نقوم به لأول مرة. وفي الفلسفة الشرقية، يطلق على هذا عقلية المبتدئ، الذي يرى الأشياء القديمة والمألوفة كأنها جديدة، وربما يراها مدهشة أيضًا. إن عقلية المبتدئ تجعل الوعي نشطًا على الدوام.

ويرتكز هذا الوعي النشط على أساس عصبي. ففي العادة، عندما نرى أو نسمع شيئًا اعتدناه كثيرًا - مثل صوت دقات ساعة الحائط في غرفة النوم، أو المناظر القديمة نفسها في طريقنا اليومي إلى العمل - فإن المخ يسجلها، ثم يتجاهلها، ولا يتجاوب معها بعد ذلك. وبالنسبة للمخ، فإن الأمر لا يستحق بذل الكثير من الطاقة من أجل ملاحظة الأشياء القديمة المألوفة نفسها.

ولكن المخ يصبح نشيطًا كلما صادف شيئًا جديدًا أو غريبًا، ويصبح أكثر نشاطًا عندما يستعيد حيويته من خلال الانتباه - شيء يشبه رؤية طفل يبلغ عامًا من العمر، ويشعر بالملل، لشيء مثير فجأة، مثل طفل آخر أو كلب. ويحدث هذا التسريع في نشاط المخ، كلما قمنا بتسجيل شيء للمرة الأولى. وهذا ما يسمى بالاستجابة الموجهة 3 - وهي النظير العصبي لعقلية المبتدئ. ويستمر هذا الاهتمام المتصاعد، حتى يعتاد المخ الشيء الجديد. ثم، حالما يضع العقل هذا الشيء في إحدى الفئات المعروفة لديه، فإنه يتجاهله مرة أخرى.

يعتبر الملل أحد أعراض تدني مستويات الانتباه. فعندما نشعر بالملل، عندما يتضاءل اهتمامنا، يتناقص نشاط المخ تبعًا لذلك. وفي المقابل، ينبع أحد أسباب الشعور بمتعة التغيير والتجديد من زيادة الانتباه - وزيادة النشاط في المخ. وتكمن سعادتنا بالشيء الجديد - سواء كان ملابس جديدة، أو السفر إلى مكان غريب، أو نقل الأثاث في غرفة المعيشة - في هذه الإثارة العصبية.

وليس من الضروري أن نغير البيئة التي نعيش فيها لكي نبهج المخ: يمكننا القيام بذلك من خلال شحذ

انتباهنا نحو أي شيء يظهر في مجاله فحسب. ويقدم الانتباه الكامل ترياقًا للملل. فيقوم التيقظ بإثارة المخ، بما يؤدي إلى تنشيط الاستجابة الموجهة. ولقد كشفت دراسة مثيرة، قام بها متأملون متمرسون، عن هذا. ولقد استمع المتأملون الذين كانوا جميعًا يمارسون أحد أشكال التيقظ، إلى إيقاع جهاز يشبه البندول، الذي كان يصدر الصوت نفسه مرارًا وتكرارًا.

وعندما يسمع الأشخاص الذين لا يقومون بالتأمل، الصوت المتكرر إلى ما لانهاية، فإن أمخاخهم تعتاده بحلول الدقة العاشرة أو نحو ذلك - حيث لم تعد القشرة السمعية، التي تقوم بتسجيل الصوت، تستجيب له. ولكن أمخاخ المتأملين، خاصة الأكثر تمرسًا، تقوم بتسجيل الدقة الأربعين بنفس قوة تسجيل الدقة الأولى. بمعنى أنها تستقر في عقليتهم البدائية، وأنهم يمتلكون القدرة على استيعاب كل لحظة بنشاط وحيوية.

إن التدرب على التيقظ، مثل معظم ممارسات التأمل، يؤدي إلى تقوية الإدراك. يقول الطبيب النفسي "روجر والش"، ملخصًا الأبحاث حول تأثيرات ممارسات التأمل: "يفيد المتأملون أن الإدراك يصبح أكثر حساسية، وأن الألوان تصبح أكثر سطوعًا، وأن العالم الداخلي يصبح أكثر حضورًا.... ربما تصبح المعالجة الإدراكية أكثر حساسية وسرعة، والتعاطف مع الآخرين أكثر رقة، وتأمل الذات والحدس أكثر نقاء".

عندما نواجه شيئًا للمرة الأولى ويثير اهتمامنا، يتسم انتباهنا، بطبيعته وقتها، بالانفتاح والنشاط، ويكون تركيزنا كاملًا. ومع التيقظ، يمكننا اختيار ملاحظة حياتنا الذاتية بالانتباه المعزز النشط نفسه. إن التيقظ يمنحنا القوة على استقبال أية لحظة كأننا نتلقاها للمرة الأولى.

الهدوء وسط العاصفة

• لقد كان هذا كابوسًا تواجهه كل أم: استيقظت "سوزانا" على أصوات صفارات الإنذار والدخان في الساعة الثانية صباحًا. لقد كانت أرجاء الشقة تحترق. وبعد أن جمعت "سوزانا" أطفالها - الذين كانوا في الثالثة، والخامسة، والسابعة من العمر - حاولت البقاء هادئة، ولكنها كانت تشعر بالذعر بداخلها. كان هناك رجل إطفاء في الخارج يصرخ، وبشكل ما لم تستطع "سوزانا" سماعه؛ فلقد كان الدخان يزحف من تحت الباب. وبسبب خوفها من أن يحاصرهم الحريق، زحفت "سوزانا" إلى الصالة ثم إلى السلم، لتجده مليئًا باللهب والدخان.

ثم ذهبت "سوزانا" إلى المصعد - المخرج الآخر الذي أمكنها التفكير فيه - رغم أنها سمعت بأنه من الخطأ القيام بذلك في تلك الأوقات. ولحسن الحظ فلقد خرجت هي وأطفالها بسلام، ولكن توفي أحد جيرانها في الحريق.

وبطريقة ما، حضرت "سوزانا" ورشة عمل كنت أقدمها في الصباح التالي - كانت آثار الصدمة لا تزال واضحة عليها، وكان يبدو أنها تكاد تبكي. كان كل ما يمكنها التفكير فيه هو صدمة الليلة الماضية، وكان هذا منطقيًا. ومثل معظم الأشخاص الذين يمرون بصدمات، كان تفكير "سوزانا" يدور حول تفاصيل محنتها. كانت تلوم نفسها وتوجه إليها أصابع الاتهام بسبب الطريقة التي عرضت من خلالها حياة أطفالها للخطر، عندما أخذتهم للنزول عبر المصعد. وبعد أن روت قصتها للمجموعة، انتابتها قشعريرة قوية، لدرجة أنها ذهبت إلى حمام السيدات وانفجرت في البكاء.

وعندما عادت في فترة الاستراحة، ذهب بعض أعضاء المجموعة إليها، يبدون لها التعاطف الشديد ويقدمون لها الدعم، مما ساعد على تهدئتها قليلًا. ولكنها كانت لا تزال تشعر بالصدمة، وكان عقلها

أسير أحداث الليلة السابقة. ثم قمنا بأول عملية تأمل لنا في ذلك اليوم. وقررت "سوزانا" بشجاعة أن تجرب الأمر.

كانت تشعر بالقلق والملل عندما بدأت في إعطاء التعليمات اللازمة للتحرر من الأفكار والمشاعر، والاهتمام بالإيقاع الطبيعي للتنفس، والتركيز على الإحساس بالشهيق والزفير - ممارسة تقليدية للتهدئة تمثل أساس التيقظ.

واستمر شعورها بالملل لعدة دقائق قليلة، ولكن الهدوء تسلل إلى جسدها بالتدريج. وبحلول نهاية الجلسة، التي استمرت عشرين دقيقة، كانت "سوزانا" تجلس هادئة بشكل مثالي.

وأصبحت امرأة مختلفة بعد ذلك. فلقد ظهرت الآن نظرة هادئة على وجهها، وقالت: "أعتقد أنني بخير الآن. إنني أعيش اللحظة الحالية الآن، ولست عالقة فيما حدث في الليلة السابقة".

إن هذا التحول الهائل في وعي "سوزانا" يقدم شهادة لقوة التهدئة التي يمتلكها التيقظ. وبشكل جزئي، يأتي الهدوء مع التركيز العقلي، الذي يعتمد عليه التيقظ. ويتطلب البقاء في حالة يقظة أن نتحرر من كل الأفكار، وأي فكرة تأتي وتذهب؛ وهذا يتضمن أكثر أفكارنا إثارة للاضطراب: فبدلًا من التعلق بها والانجراف معها، وتغذية مشاعر الأسى، التي تأتي معها، تبعًا لذلك، نتحرر من تلك الأفكار - ونتحرر من المشاعر التي ترافقها.

تحـول فـي المـخ

• تكمـن قـوة الوعـي المـعزز فـي تـأثيره علـى أفكـارنا، وحـالاتنا المزاجيـة، وانفعـالاتنا. وعنـدما نواجـه ركـامًا مـن الانفعالات بالتيقظ، فإن انتباهنا المعزز يساعد على تهدئة اضطرابنا وارتباكنا الداخلي؛ فعندما يسيطر التيقظ على مقاليد الأمور، فإنه يؤدي إلى تهدئة الاضطراب.

ويتوازى هذا التغير المهم من الاضطراب إلى الهدوء مع ما يحدث في المخ، عندما نستخدم التيقظ مع انفعالاتنا المضطربة. قام "ريتشارد دافيدسون"، عالم نفس في جامعة ويسكونسين، بأبحاث تدور حول كيفية تأثير الانفعالات في المخ. وفي بعض أعماله الحديثة، قام "دافيدسون" باستكشاف الكيفية التي يغير من خلالها التيقظ المخ إلى حالة مختلفة. ويشير "دافيدسون" إلى أننا نبدي ردودًا عاطفية أكثر قوة في حالة الوعي الطبيعية مقارنة بما نفعله عندما نكون في حالة اليقظة. وعندما نتحول إلى حالة التيقظ، يتحول المخ أيضًا. وكما يقول: "إننا نبدأ في ضبط الانفعال المضطرب حالما نصبح مدركين لوجوده".

وقد قام "دافيدسون" بقياس التغيرات المخية لدى الأشخاص الذين قام المعلم "جون كابات - زين" بتدريبهم على التيقظ. وكانت التغييرات أكثر ظهورًا في نشاط المنطقة اليسرى للفص قبل الجبهي، وهو جزء من المخ يقع خلف الجبهة مباشرة، ويقوم بتوليد المشاعر الإيجابية وتثبيط المشاعر السلبية. وبعد شهرين فقط من ممارسة التيقظ، تصبح هذه المناطق أكثر نشاطًا، ليس في وقت التأمل فحسب، ولكن في أثناء جلوسهم في وقت الراحة أيضًا.

يقع المركز التنفيذي في المخ في منطقة الفص قبل الجبهي؛ حيث نقوم بتحديد القرارات التي نفكر فيها، والإجراءات التي نقرر اتخاذها، في معظم الأوقات في هذا الجزء من المخ. وعندما نواجه شعورًا مضطربًا قويًا، تأتي موجة من الرسائل من اللوزة المخية، وهي مركز عميق في المخ العاطفي يقوم بتوجيه مناطق الفص قبل الجبهي. على الأقل، هذا ما يحدث عندما نكون "غافلين"، ونترك أنفسنا نتصرف بتهور وبدون تفكير. وإذا تركنا العاطفة تسيطر علينا، فإن هذه الخلايا

العصبية المقيدة ستترك المجال أمام قوة الدافع، وستصل قوة الاستجابة العاطفية إلى أقصى درجاتها.

ولكن إذا استطعنا استحضار التيقظ في الوقت الذي يغمرنا فيه الغضب أو الخوف، على سبيل المثال، فسوف يبدأ شيء في الحدوث في المخ. تحتوي منطقة الفص ما قبل الجبهي على مجموعة أساسية من الخلايا العصبية التي تقوم بتخفيف الموجات المضطربة من اللوزة المخية 4، أي أنها شيء يشبه سدًّا يصد كل شيء يأتي به نهر هائج باستثناء تدفق سلس. ويساعد التيقظ على تقوية هذا السد، مما يجعل هذه الخلايا المقيدة أكثر نشاطًا، بحيث يمكنها التصرف على نحو أكثر فاعلية في كبح الانفعالات المضطربة.

وتعمل هذه الخلايا المقيدة على تقوية نشاطها على نحو يتناسب بشكل مباشر مع وضع دوافعنا وردودنا العاطفية تحت ضوء الوعي، وعن طريق استخدام المنطق مع العاطفة. وكلما أكثرنا من القيام بهذا، أصبحت هذه الدوائر أكثر قوة، مثلما تجعل تكرارات التدريب على الأوزان الحرة العضلات أكثر قوة. وبطبيعة الحال، من الأفضل أن نعمل على تقوية هذه الوصلات العصبية في الطفولة، ولكننا نستطيع تقويتها في أية مرحلة من مراحل الحياة. ويفسر هذا اكتشاف أن ممارسة التيقظ أدت إلى تحسين قدرة مخ المتأملين على التحكم في انفعالاتهم السلبية.

رباطة الجأش والشجاعة

• ربما يكون هذا التحكم المعزز أحد أسباب تنمية ممارسة التيقظ لرباطة الجأش، وهو التوازن العقلي الذي يجعل الهدوء يمتد إلى بقية جوانب حياتنا، وتجاوز الجلسات التي نمارس فيها التأمل. وتتيح لنا تنمية هذه الخاصية في الانتباه اليقظ عيش حياتنا مع القدرة على ملاحظة أية أفكار أو مشاعر، بغض النظر عن درجة اضطرابها في البداية، والحفاظ على رباطة الجأش إلى حد ما. يعطينا هذا القدرة على مواجهة المشاعر المضطربة، مثل الخوف، على نحو يجعلها أقل إثارة للارتباك.

ويمكننا، عن طريق التحلي باليقظة، تجاهل ضرورة محاولة إبعاد الأفكار المضطربة، أو إثارة أنفسنا بسبب الشعور بالقلق، أو محاولة جعل الأمور أفضل أو مختلفة. ويمكننا أن نترك الأمور تسير على طبيعتها في الحياة، مع ملاحظة ما يحدث بشكل كامل، من دون محاولة تغييره على الفور. وليست هذه ملاحظة منفصلة، ولكنها رابطة وثيقة الصلة بما نمر به في الداخل. إن التواجد المجرد، من دون التفاعل، يعتبر مهدئًا في حد ذاته، ويمكننا استخدام هذا الاتجاه الداخلي مع أي شيء يطرأ على حياتنا. وبطبيعة الحال، يجب علينا استخدام حكمتنا التمييزية عند تقرير ماهية أعباء الحياة التي يمكننا تغييرها نحو الأفضل، وماهية الأعباء التي يجب علينا قبولها فحسب. ولكن تتيح لنا الحالة الداخلية للتيقظ مواجهة أزمات الحياة المحتومة بدرجة أكبر من رباطة الجأش. وكان اتجاه الاتزان الهادئ هذا يتجسد في صديقة قديمة، "ماري ماكليلاند"، التي كانت تموت بسبب سرطان المعدة. وذات يوم زرت "ماري"، التي كانت متدينة مخلصة، وتعلمت أن تشهد على الحياة في صمت، قبل أسابيع قليلة من وفاتها. وعندما دخلت إلى غرفتها، كانت تغير الضمادة على خراج مفتوح في بطنها. لقد كانت مشاهدة تدهورها الجسدي بشكل مباشر أمرا مثيرا للتحدي.

وبينما كانت تنتهي، بدأت في التحدث إليَّ عن الموت. قالت، وعيناها الزرقاوان تشعان بالهدوء والطمأنينة: "عزيزتي، ليس هناك ما يثير الخوف في هذا الأمر".

القبول، والصبر، والثقة

• يخلط الناس، في بعض الأوقات، بطريقة خاطئة بين مفهوم ترك فكرة أو شعور ما يمضي في طريقه - ملاحظة ظهوره في وعيك وعدم متابعته - وإبعاد إحساس مؤلم عن طريق محاولة كبته. ولكن الكبت ليس هو التيقظ. التيقظ لا يختبئ من أي شيء. وهو يتيح لنا أن نجتاز متاهة الإنكار، وأن نكون صرحاء مع أنفسنا. ويتيح لنا الانتباه اليقظ رؤية الحقائق المجردة، وعدم الوقوع في شراك قصصنا الشخصية المضللة.

وعندما ننظر إلى انفعالات حادة أو مؤلمة بشكل مباشر، فإننا ننمي نوعًا من الشجاعة والقبول للكيفية التي تتكشف بها الأمور بشكل طبيعي في تجاربنا الحياتية. وفي مثل هذه الأوقات، لا ننساق وراء الأمل أو الخوف، ومن غير المحتمل أن نكبت الألم، أو نقوم بتشتيت انتباهنا من أجل تجنبه، أو نأمل أن يحدث شيء ما بحيث لا نضطر إلى الشعور بما نخشاه. وبدلًا من ذلك، فإننا نواجه الخوف بشكل مباشر، ونرى أننا ربما نكون أكثر خوفًا من فكرتنا عن درجة البؤس الذي سنشعر به حينها، مقارنة بالتجربة الحقيقية للشعور به. وتنمو الثقة والصبر من هذا الوعي الجريء المتحدي.

وإذا أمكننا الاستماع إلى آرائنا الذاتية وأصواتنا الداخلية المنتقدة لنا بيقظة، فسوف يمكننا أن نضعها في موضعها المناسب بسهولة. إن التيقظ لا يحكم علينا، أو يلومنا، أو يعتبرنا مجرمين بسبب الانفعالات التي تظهر في عقولنا، أيًّا كانت هذه الانفعالات: تظهر المشاعر من تلقاء نفسها، بلا مواربة. ويتضمن هذا مشاعر الانتقاد الذاتي. إن التيقظ يساعدنا على رؤية التشويه على نحو أكثر وضوحًا، على أنه مجرد عاطفة أخرى مضطربة فحسب، وليس صوت الحقيقة.

الوعي المحسن

• إنني أتذكر "إس. إن. جوينكا"، أحد أوائل الذين تعلمت على أيديهم التأمل في بودا جايا، في الهند، وهو يعلمنا في اليوم الخامس، في دورة استغرقت عشرة أيام، أن نقوم بالتأمل لمدة ساعة كاملة من دون أن نحرك عضلة واحدة. كان يجب علينا أن نلاحظ عن كثب، مع الوعي المحسن، أية أحاسيس جسدية تحدث.

وهذا ما حدث بالفعل. وبعد مرور عشرين أو ثلاثين دقيقة، كان كل شخص في الغرفة يركز على ألم حاد: في الظهر، أو الرقبة، أو الركبة - في مكان ما. وكانت حوافز التحرر من الضيق والمشقة، وتلبية رغباتنا، تستمر بشكل خفي، للحظات قلائل، عادة خارج نطاق الوعي. وعلى المستوى الجسدي، عندما كنا نجلس في سكون، كان الجسد - في الغالب من دون وعي - يتغير من أجل التأقلم مع الضيق والمشقة، حتى يتجنب تراكم هذه الآلام. ولكن عندما تجاهلنا الدافع لتعديل وضع أجسادنا، كان توتر العضلات يزداد ليصل إلى المرحلة التي يعبر فيها عتبة الألم.

كنت أشعر بالألم في ركبتي اليمنى، فوق الرضفة مباشرة. وكان الألم يتركز بدقة في البداية، عقدة من الألم المبرح، الذي يزداد ويزداد مع مرور الوقت. وكنت أريد أن أمد رجلي وأنهي ألمي أكثر من أي شيء آخر. ولكن بدلًا من ذلك، كنت أشحذ عزيمتي، وأستمر في ملاحظة ما يحدث بالفعل مع زيادة الألم. وكنت أقاوم إغراء الأفكار القوية، التي كانت تصيب عزيمتي بين وقت وآخر، وكانت أفكاري تناشدني أو تهددني بأنني إذا لم أتحرك، فسوف تصاب ركبتاي إلى الأبد.

وبعد ذلك، عندما بدا أن الألم أصبح لا يطاق، تغير شيء ما: ذاب ما كنت أشعر بأنه كتلة صلبة من الألم المروع وتحول إلى عناصر أكثر سلاسة: الحرارة، والضغط، وخفقان القلب.

ثم حدث شيء مدهش: اختفى الألم تمامًا. كانت هناك الحرارة، والضغط، وخفقان القلب. ليس هناك

ألم. ولم يكن هناك سيل من الأفكار تتعلق بكيفية إنهاء الآلام.

وكان الخوف من الألم وتركيز التفكير على القيام بشيء من أجل إنهائه قد تبدد تمامًا، وتم استبداله وحل محله الفضول المنفتح للتيقظ نفسه. وبدلًا من الرغبة في الهروب من الألم، وجدت نفسي وقتها أشعر بالانجذاب الهادئ نحو مكوناته.

لقد كان التيقظ المعزز يتيح لي البقاء مع الألم لفترة كافية تسمح بملاحظة هذه التغيرات. ويقدم لنا البقاء مع الألم، أو السعادة - أو اللامبالاة، في هذا الشأن - حتى تتغير هذه الاتجاهات العقلية، فكرة عن الطبيعة المؤقتة لتجاربنا، أيًّا كانت ماهيتها.

كل شيء يتغير - فكرة يمكن أن تساعدنا على التحرر من الانجذاب إلى السعادة والنفور من الألم. وكلما أمكننا ملاحظة لحظة النية، التي تسبق فعلنا - مثلما هي الحال مع مشاهدة الحافز إلى التحرك يأتي ويذهب - فإننا نكتسب فكرة عن سلسلة السبب والنتيجة في أصل العادة العقلية.

ومع عاطفة مثل الغضب، ربما يجلب لنا تعزيز انتباهنا فكرة أخرى مهمة: إذا كان بإمكاننا البقاء مع غضبنا فترة طويلة بما فيه الكفاية، فسوف نرى تغيره إلى شيء آخر - الجرح، أو الحزن، أو شعور آخر - أو حتى تبدده. وما يبدو أنه شيء صلب للغاية يتحلل ويتغير. ويمكن السر في البقاء مع التجربة طوال كل مراحل تغيرها.

علاوة على ذلك، يسمح لنا هذا الاستفسار المستدام برؤية أن افتراضاتنا حول أن الأشياء تسير بطريقة معينة ليست إلا: افتراضات. تقول "ناريان ليبينسون جرادي"، وهي معلمة للتأمل: "يعتبر الاستفسار نقيض الافتراض 5 - افتراض أننا نعرف بالفعل كيف تسير الأمور. ويعتبر الاستفسار هو الرغبة في المعرفة بشكل واضح ومباشر من أجل أنفسنا. فإذا كانت تجربة مؤلمة، فمن المفيد أن نكون قادرين على البقاء مع الألم لفترة طويلة بما يكفي لكي نراه وهو يتغير. وأن نكون قادرين على البقاء مع السرور حتى نراه وهو يتغير".

ومن خلال القيام بهذا، تضيف "ناريان": "يمكننا أن نبدأ في رؤية أن ما نعتقد أنه شيء أكيد بطبعه ليس كذلك". ويكمن سر اكتشاف هذا في تعزيز التيقظ - اهتمامنا بالكيفية التي تسير عليها الأمور بالفعل - الذي يتيح لنا اكتشاف ما يحدث بالفعل على نحو أكثر وضوحًا.

التناغم مع الحاضر

• عندما يبدأ الناس في التأمل، عادة ما يشعرون بالدهشة من صعوبة إبقاء تركيزهم على ما يحدث في اللحظة الحالية. فربما يكون الجسد قد اتخذ أفضل وضعية للتأمل، وهي السكون التام، إلا أن العقل قد يكون بعيدًا يجري وراء شيء آخر: ينطلق عبر أحلام اليقظة، والأفكار الخيالية، والنعاس، والإثارة، والأفكار والخطط العشوائية، والأحكام على تلك الأفكار والخطط، والردود على تلك الأحكام... وإذا صادف أن نلاحظ كيف تهيم عقولنا، فسوف يمكننا أن نتذكر أن نعود إلى اللحظة الحاضرة مرة أخرى.

إن التيقظ يصنع فارقا واضحًا للغاية بين الانتباه في اللحظة الحالية وتشتت الانتباه. ومن الممكن أن يظهر هذا الإدراك في حياتنا اليومية: ربما نلاحظ أنفسنا عندما لا نبدي الاهتمام الفعلي بالشيء الذي نقوم به خلال اليوم، ونمر بحركات الاهتمام مثل الرجل الآلي، بينما تكون عقولنا بعيدة في مكان آخر. إننا ندرك درجة الانفصال التي يمكن أن نصل إليها، عن الأنشطة في حياتنا، حتى في اللحظات التي نقدرها كثيرًا، حيث يلهث العقل وراء شيء آخر.

ويتمثل أحد أهداف التيقظ في جعلنا في حالة تناغم مع الوقت الحالي. ولا يتعلق التيقظ بالتفكير فيما نمر به من تجارب، ولكنه يتعلق بالاهتمام المباشر والخالص بالتجربة نفسها. إن تشتت الانتباه يمثل إحدى العلامات التي تدل على أننا نتجنب حقيقة اللحظة الحالية.

ويستطيع الاستفسار اليقظ - ما الذي يمنعني عن عيش اللحظة الحالية؟ - المساعدة على تحقيق هذا التناغم الدقيق. وفي بعض الأوقات، تكشف الإجابة عن التأثير الخفي لأنماطنا العاطفية الراسخة، مثلما سنرى في الجزء الثاني من هذا الكتاب.

وفي كثير من الأحيان، يكون الشيء الذي يجعلنا نقاوم تجربة الانفعالات هو استجابتنا الناشئة عن العادة نحو هذه الانفعالات. فبسبب الخوف أو التجنب، فإننا نصبح غير قادرين على مواجهة التجربة، مثلما هي الحال بالفعل مع الوعي المحايد المركز. إنه النظير العقلي لتغيير وضعية الجسم من أجل تجنب أقل درجات الضيق والمشقة.

إن قوة تعزيز وعينا بالعزيمة تستطيع اجتياز مقاومة العقل نحو واقع اللحظة الحالية. حيث يستطيع الاستفسار المستمر جلب الإحساس برباطة الجأش إلى أي شيء يحدث. فإذا كان الأمر سارًّا، فإننا ندركه من دون أن نلتصق به. وإذا كان غير ذلك، فإننا ندركه من دون أن نقاومه. وإذا كانت استجابتك هي اللامبالاة، فإن الوعي التام يستطيع أن يمنعها عن التحول إلى الملل.

إن رباطة الجأش تتيح للوعي الاستقصائي البقاء مع أي شيء يظهر في اللحظة الحالية، من دون العودة إلى الحالة العادية لتشتيت أنفسنا من أجل تجنب الأمور التي نجدها غير سارة، أو من أجل السعي وراء سعادة تشبه السراب.

المرونة، والابتهاج، وتحدي المفاهيم المسبقة

• أتذكر دعوة معلم عجوز لي من أجل تناول الشاي في مأوى للتأمل على أطراف مدينة كيوتو. كنت أتلقى دورات في إحدى المدارس الكبرى في اليابان لتعلم طقوس تناول الشاي؛ حيث كنت أتعمق في الإجراءات الرسمية لكيفية تقديم الشاي بالضبط. ولقد تم تصميم كل خطوة في طقوس تناول الشاي بطريقة دقيقة؛ فهناك شكل صحيح لك شيء، من كيفية طوي المنديل الحريري إلى كيفية تقليب الشاي بضربات خفيفة سريعة.

ولكوني طالبة مميزة، فلقد توقعت كل الإجراءات الرسمية وترتيب طقوس تقديم الشاي. ولكن هذا المعلم العجوز كان مرجعًا في روح الود، التي كانت أساسًا لتعليم طقوس تناول الشاي. وكان هذا المعلم يتبع الشكل العام لتقديم الشاي، ولكنه قام بتحسينه بطريقته الخاصة. ففي مدرسة الشاي، كنا نتعلم الطرق الدقيقة والجميلة لطي المنديل الحريري قبل استخدامه في مسح ملعقة الشاي. ورغم ذلك، لم يكن هذا المعلم يمتلك المنديل الحريري الضروري، ولذلك مد يديه نحو علبة من المناديل الورقية فحسب، ومسح بها ملعقة الشاي بشكل تلقائي.

شعرت بالدهشة في البداية، وفكرت: "ولكنه نسي أن..."، ثم، بينما كنت أشاهده، لاحظت أنه يبدي اهتمامًا كاملًا بما يقوم به، وأنه كسر القواعد بطريقة طبيعية للغاية. لقد كان هذا نقيضًا عمليًّا لقواعد اللياقة المصطفاة لمدرسة الشاي - درس في تحدي المفاهيم المسبقة.

عندما يعمل عقلنا بشكل تلقائي، تتبع أفكارنا الطرق المألوفة نفسها، وتصبح حياتنا ساكنة ثابتة. وهكذا، ربما تكون المرونة مفيدة في حياتنا اليومية. وبدلًا من الاستجابة باستخدام طرقنا المعتادة، يمكننا تجربة القيام بشيء ما بشكل مختلف، سواء كان وضع الأطفال في السرير من أجل النوم أو

تخصيص بعض اللحظات للتوقف الهادئ عند الوصول إلى المنزل بدلًا من الإسراع إلى فتح البريد الإلكتروني.

عندما نعمل باستخدام طرقنا الروتينية ومشاعرنا القديمة نفسها، تقل احتمالات أن يتغير الكثير. ولكن لأن التيقظ يرى الأشياء بشكل جديد، فإنه ربما يكشف عن إمكانيات جديدة، بما يسمح بارتفاع احتمالات التغيير.

التركيز والتبصر

• ربما يظهر التيقظ - مثل كل أشكال التأمل - كمحاولة منظمة لتشكيل الانتباه من جديد. وهناك أسلوبان أساسيان في تدريب الانتباه في التأمل وهما التركيز والتبصر.

يهدف التركيز إلى تقوية قدرة العقل على إبقاء الانتباه من دون تشتيت خلال أية مرحلة من مراحل التركيز، مثل التنفس. وكلما هام العقل بعيدًا - نحو ذكرى معينة أو أفكار تتعلق بالأشياء التي يجب علينا القيام بها، أو الاستغراق في التفكير، مثلًا - فمن المفترض أن يقوم المتأمل بتجاهل الإلهاء وإعادة انتباهه إلى تنفسه. وتتمثل النتيجة في جعل العقل أكثر تركيزًا وصفاءً. وينمي التركيز قدرة العقل التي تتيح لنا إبقاء التركيز على محور الانتباه، من دون الانجذاب بعيدًا وراء الإلهاءات.

وكما وصفه أحد أساتذتي، "سایاداو یو باندیتا": "بدون نظارة التركيز 6، يبدو العالم مبهمًا، وضبابيًّا، وغامضًا. ولكن عندما نرتدي هذه النظارة، يصبح كل شيء مشرقًا وواضحًا. ليست الأشياء هي التي تغيرت، بل هي حدة نظرنا. فعندما ننظر بأعيننا المجردة إلى نقطة من الماء، فلن نرى الكثير. ولكن إذا وضعت عينة تحت المجهر، فسوف تبدأ في رؤية العديد من الأشياء التي ترقص وتتحرك وتثير مشاهدتها الدهشة. وإذا وضعت نظارة التركيز في التأمل، فسوف تشعر بالدهشة من مجموعة التغيرات التي تحدث".

ويضيف "يو باندیتا" قائلًا: "عندما يخترق شعاع الانتباه الشيء الموضوع تحت الملاحظة لحظة بلحظة، يكتسب العقل القدرة على البقاء متوازنًا، ومنتبهًا، ومطمئنًّا". ورغم ذلك، يشير "يو باندیتا" إلى شيء مفقود في التركيز: "إنه لا يستطيع تحقيق فهم الحقيقة".

هذا يحتاج إلى التبصر، وهو حالة مختلفة للانتباه. وبدلًا من اعتبار كل شيء، باستثناء مرحلة التركيز، إلهاء، يقوم المتأمل، مع التبصر، بتنمية نوع من الوعي الذي يلاحظ أي وكل أجزاء التجربة بوعي متوازن غير متفاعل. إنه الشاهد المحايد على كل ما يمر به - شيء يشبه حارس المنازل السكنية، الذي تتمثل وظيفته في ملاحظة كل شخص وهو يدخل ويخرج.

ويقوم هذا الوعي الشاهد بالملاحظة الدقيقة خلال تجربة ما يحدث في العقل لحظة بلحظة. وأنت تحاول ألا تشرد في فكرة أو ذكرى أو أي شيء آخر يدخل عقلك، ولكنك تلاحظ دخول وخروج ما يحدث في العقل فحسب. إن التيقظ يتيح لك أن تصبح أكثر وعيًا بالعمليات الجارية في عقلك - وهو شيء كثيرًا ما نغفل عنه.

يعمل التركيز والتيقظ جنبًا إلى جنب في التدريب العقلي. ويمكن ترجمة المصطلح التبتي للتركيز على أنه "الهدوء"، والذي يشرحه "تولكو ثوندوب" على أنه "سكون العقل 7، وخلو الماء العكر من الشوائب". إن التيقظ، أو التبصر، كما يقول "تولكو ثوندوب": "هو الوعي والتوحد مع انفتاح الذهن نفسه". ويضيف "ثوندوب": "إن ممارسة الهدوء تجعل من السهل أن نستحضر اليقظة الهادئة، خارج التأمل، مع أي شيء نقوم به".

يساعد تأمل الحنان الناشئ عن الحب، الذي ذكرناه في نهاية الفصل السابق، على الشعور بالهدوء؛ لأن الشفقة تترك تأثيرًا مهدئًا على انفعالاتنا المضطربة. وفي هذا السياق، تعتبر الشفقة مهدئًا رائعًا. وفي مرة من المرات، كان معلمي يلوح لسيارة أجرة في وسط مانهاتن. وبينما كانت السيارة تقف، والمعلم يمضي نحو فتح الباب، اندفعت أمامه امرأة، وأخذت السيارة لنفسها. ربما كانت تعتقد أن السيارة توقفت من أجلها، أو ربما كانت تتصرف بطريقة وقحة فحسب.

وبدلًا من الغضب منها وتوبيخها، فتح لها الباب فحسب - رجل ياباني أنيق يرتدي ملابس الكيمونو بالكامل - وانحنى لها بطريقة رسمية أخاذة، بينما كانت تركب السيارة.

الوعي الاستقصائي

• لأن التيقظ يشاهد ما يحدث في العقل فحسب بدون التفاعل معه، فإن هذا الوعي يتيح لنا تجربة الأشياء من دون الحكم عليها أو تفسيرها، من دون التشبث بها أو مقاومتها. وتتجاوز هذه الخاصية في الوعي الاستقصائي نطاق مستوى التفكير فيما يحدث فحسب، إلى الاستماع الداخلي العميق الذي يلاحظ الأفكار والمشاعر عندما تأتي وتذهب.

وإذا كنا ننظر عن طريق عدسات افتراضاتنا فحسب - أفكارنا واعتقاداتنا - فإننا لن نكون على اتصال بكيفية تشويه تلك العدسات لواقع اللحظة الحالية. وفي الحقيقة، فإن الرضا بافتراضاتنا يمكن أن يعزلنا عن هذا الاستفسار اليقظ.

وسوف نستطيع أن نرى الأشياء على حقيقتها، وليس كما نعتقد أنها عليه، عندما نضع أفكارنا ومشاعرنا في نطاق الوعي الملاحظ. وسوف يمكننا ملاحظة استجاباتنا باستخدام هذا الاستفسار اليقظ، من دون أن نرتبط بها.

هناك مستويان مختلفان من الواقع: الخبرة الخام، كما هي فحسب، وغطاء الاستجابة العقلية نحوها. فإذا قمنا بفصل الخبرة الخام عن الغطاء العقلي الذي نمنحه إياها، فسوف يمكننا إخلاء حيز في العقل. وهكذا سيصبح هناك مكان للتأكد مما إذا كنا نلجأ إلى افتراضات مشوهة، أو اعتقادات لا أساس لها، أو إدراكات محرفة، أم لا. وسنستطيع أن نرى طرق تعريف أفكارنا ومشاعرنا لنا، عندما تأتي وتذهب - سيمكننا أن نرى عدساتنا الناشئة عن العادة بأنفسنا.

وهكذا، يتيح لنا التيقظ مواجهة الأمور بشكل مباشر، ليس عن طريق العدسات المعتمة للافتراضات والتوقعات، ولكن عن طريق الوعي الاستكشافي. وتعتبر الطبيعة لاستقصائية للتيقظ إحدى خصائصه الأساسية.

سأل معلم طلاب الصف الأول عن لون التفاح. فأجاب معظم الطلاب: "أحمر"، وقال عدد قليل: "أخضر". ولكن كان هناك طفل واحد فقط قدم إجابة مختلفة: "أبيض".

فقام المعلم وشرح بهدوء أن لون التفاح أحمر أو أخضر، وأنه يكون أصفر في بعض الأوقات، ولكنه لا يكون أبيض أبدًا.

ولكن الطفل أصر على إجابته، وفي النهاية، قال: "انظروا بالداخل".

يقول "جوزيف جولدشتاين"، الذي روى هذه القصة: "إن الإدراك بدون التيقظ يجعلنا نتناول ظاهر الأشياء، ونفقد المستويات الأخرى للواقع في كثير من الأوقات".

وفي اللغة البالية القديمة، التي كان الصينيون القدماء يتحدثون بها، يشير مصطلح vipassana إلى الاستفسار اليق، الذي يشير معناه الحرفي إلى "رؤية الأشياء على حقيقتها". وتأتي الخطوة الأولى في

هذه الرؤية الواضحة، عندما نتوقف قليلًا، ونتحلى باليقظة، عند تفسير أفكارنا ومشاعرنا واستجاباتنا الناشئة عن العادة.

إذا كنت مهتمًّا بتعلم التيقظ يمكنك البدء الآن، وحدك.

ولكن إذا قمت بذلك، فإنني أناشدك بقوة أن تذهب إلى أحد المعسكرات في مرحلة ما حتى يمكنك أن تلقي على معلم مؤهل أية أسئلة تكون لديك حول ممارسة التأمل. ويمكنك العثور على معلومات للعثور على مثل هذه المعسكرات في قسم دليل المراجع في نهاية هذا الكتاب.

ومن أجل مساعدتك على البدء وحدك، ها هي بعض التعليمات الأساسية لاثنين من الأساليب الأساسية، ممارسة التهدئة والتيقظ.

يمكنك القيام بالتأمل لدقائق قليلة في البداية. ولكن على سبيل الممارسة اليومية، قم بجلسات تستغرق من عشر دقائق إلى عشرين دقيقة على الأقل. وإذا كنت قادرًا، فتدرب لنصف ساعة - أو أكثر.

يمكنك الجلوس على كرسي أو، إذا كنت معتادًا هذا، على وسادة على الأرض. حاول أن تبقي ظهرك في وضعية لا يكون فيها منقبضًا للغاية، ولا مستريحًا للغاية لدرجة تصيبك بالنعاس. ويمكنك التأمل مع غلق عينيك أو فتحهما؛ فإذا كانتا مفتوحتين، فلا تنظر حولك، ولكن اجعل نظرك يستقر أمامك على بعد بضع أقدام.

ولكي تبدأ أحد هذين الأسلوبين، عليك أن تقرأ التعليمات أولًا، ثم جرب التدرب وحدك.

تيقظ التنفس

طالما آننا أحياء فسوف نظل نتنفس دائما ويشير تأمل التنفس إلى تركيز انتباهنا على العملية الطبيعية. من دون محاولة تغييره بأية طريقة.

ركز انتباهك على المكان الذي تشعر فيه بالتنفس بشكل أكثر وضوحًا. ربما يكون هذا المكان، الذي تلاحظ فيه ارتفاع وانخفاض بطنك أو صدرك مع كل نفس؛ ربما يكون في فتحة الأنف؛ حيث تشعر بحركة الهواء خلال الشهيق والزفير.

وكلما شرد انتباهك عن تنفسك ذكر نفسك بإعادة الاتصال بالإيقاع الطبيعي وحضور تنفسك. ابدأ من جديد مع كل نفس جديد تأخذه. واحتفظ بالوعي الكامل مع ظهور التنفس وإدراكك إياه.

احتفظ بوعيك طوال سلسلة الشهيق والزفير، والتوقف المؤقت بينهما. وبعد الملاحظة الأولية. عزز إدراكك.... إن استمرار الانتباه يؤدي إلى تقوية التيقظ.

ركز مع تنفسك في حركته الطبيعية؛ حيث تكشف كل حركة تنفس عن نفسها بطريقة فريدة، واستشعر الأحاسيس التي يجلبها كل نفس بدقة. في بعض الأوقات، ربما يكون النفس أطول أو أقصر أو سريعا أو عميقا. دع انتباهك يركز مع هذه التغيرات الطبيعية، ولاحظ الأحاسيس المتغيرة عند ظهورها واختفائها.

استرخ مع كل نفس وتواجد معه كما هو على طبيعته. من دون أن تحاول تغييره بأية طريقة، وأعد تجديد وعيك مع كل نفس.

ركز انتباهك على بداية التنفس، وعزز انتباهك طوال هذا النفس، نفس واحد في كل مرة، واربط انتباهك، وعززه بكل نفس جديد وكن واعيًا لحالة النفس من لحظة إلى أخرى، وارتبط ببداية النفس

عند ظهوره في وعيك. وعزز وعيك حتى بداية النفس التالي.

استخدم تنفسك كمحور ارتكاز لانتباهك، مكان تلجأ إليه كلما شرد ذهنك. وعندما تدرك أن انتباهك شرد بعيدا أعده إلى تنفسك فحسب.

التبصر أو الممارسة

ابدأ هذا الأسلوب عن طريق تركيز انتباهك على تنفسك، كما في التدريب السابق.

ثم؛ افتح مجال وعيك بالتدريج لكي يستوعب الحواس الأخرى؛ وفي النهاية، ركز على أي شيء يظهر في مجال وعيك.

عند تعلم هذه الممارسة؛ من المفيد أن تقوم بتوسعة مجال وعيك اليقظ أولًا عن طريق توجيهه إلى أحاسيسك، الواحد تلو الآخر. وبعد ذلك، يمكنك الانخراط في الوعي اللانتقائي. والتحلي باليقظة مع أي شيء يظهر بشكل طبيعي في فضاء الوعي.

ابدأ بالأصوات. وسع مجال وعيك بحيث يتضمن الأصوات، عندما تستدعي انتباهك إليها بشكل عفوي بعيدًا اسمح لانتباهك بالتحول إلى سماع الأصوات - سماعها فحسب، من دون التفكير في مصدرها. كن واعيًا للأصوات عند ظهورها واختفائها في المجال المفتوح للوعي.

لاحظ الأصوات الخافتة في الخلفية، وأظهر اهتمامًا أكبر بها. أو اهتم بالأصوات الأكثر وضوحًا في صدارة الصورة، عندما تأتي إلى سمعك. وعندما تظهر الأصوات في الوعي، تعرف عليها بشكل طبيعي فحسب.

عندما تعي الأصوات. عليك أن تدرك استجابتك نحوها أيضًا. وسواء كنت تسجل الأصوات على أنها سارة أو مزعجة، عليك أن تدرك استجاباتك نحوها فحسب من دون تحيز، أو تشبث أو مقاومة... من دون أية تفضيلات على الإطلاق.

ومع ظهور الأصوات واختفائها عليك أن تعي عقلية المعرفة، وتنتبه إلى ظهور الأصوات، عندما تظهر بشكل طبيعي

وعندما لا يشغل صوت انتباهك بعد ذلك، عد إلى الموضوع الأساسي لوعيك: تنفسك.

يقظة الأحاسيس

دع مجال وعيك يتسع ليشمل الأحاسيس الجسدية عند ظهورها بشكل طبيعي. عندما تصبح الأحاسيس غالبة وتستدعي انتباهك بعيدًا عن تنفسك، لاحظ أي تغيرات فيه. مع حفاظك على وعيك.

وسع مجال وعيك بالإحساس بالتنفس لكي يتضمن أي إحساس تلاحظه في جسمك بأكمله. ركز كل اهتمامك على خاصية الإحساس - الوخز، الشد، الاهتزاز - وعلى ما يحدث خلال ملاحظتك إياه.

انظر إلى دقة إدراكك لكل إحساس عند ظهوره في المجال المفتوح لوعيك. ابق واعيًا لأية استجابة نحو الأحاسيس، أي تشيث أو مقاومة، أو أية استجابة تشير إلى أن الإحساس سار أو مزعج.

ابق مع الأحاسيس الفعلية التي تشعر بهاء ولاحظ بدقة خاصية الأحاسيس عند ظهورها وتغيرها واختفائها. ماذا يحدث عندما تشعر بالإحساس؟ هل هو حاد؟ أم يضعف؟ أم يختفي؟

عش الشعور فحسب، ولا تحاول تغيير الإحساس، بدون تقييم أو تميز، واترك له حرية الظهور والاختفاء، وتابع بوعيك تغيراته الطبيعية.

وجه عقلية المعرفة إلى الجزء الجسدي الذي يحدث فيه الإحساس. فإذا كنت تدرك وجود أحاسيس مؤلمة، فاضبط وعيك لكي تشعر بخاصية الألم بشكل مباشر سواء كانت التهابا أم خفقانا آم وخزا. وأياً كانت خاصية الألم، فكن واعيًا حيال استجابات الكراهية أو المقاومة، عندما تشعر بها.

عندما تضعف الأحاسيس، أو لم تعد تشغل اهتمامك بعد ذلك، أعد الاتصال بأحاسيس التنفس.

الأفكار والصور العقلية

عندما تجذب الأفكار القوية انتباهك بعيدًا عن تنفسك، كن واعيًا لها عند ظهورها في عقلك.

عليك أن تبقى منتبهًا عندما تظهر الأفكار في وعيك، من دون أن تتابعها وتنجذب إلى قصتها أو تقاومها.

وفي بعض الأوقات، تكون هناك أنماط متكررة ومألوفة للأفكار. ومن المهم أن تبقى يقظًا لظهور الأفكار، من دون أن تفكر فيها أو تنشغل بمحتواها.

إذا كنا غير مدركين للأفكار، فإنها ستصبح عدسات موضوعة على وعينا. وسنقوم بتفسير خبراتنا عن طريق أفكارنا - عن طريق مفاهيمها أو تقييمها، أو أحكامها - بدلًا من التواجد مع التجربة على حقيقتها من دون أن تشوهها الأفكار.

إن مراقبة أفكارنا عن كثب يجعلنا نراها وقتما ننشغل بها. وعندما نستطيع مراقبة الأفكار مثلما يقوم الراعي بمراقبة قطيع من الأغنام - بانتباه. ولكن من دون مشاركة - فإنها لن تدوم طويلا ومع مرور الوقت، ستقل الأفكار التي تظهر.

سيمكننا رؤية الطبيعة الموضوعية للأفكار باستخدام التيقظ، على نحو أكثر وضوحًا مع عدم الارتباط بالتفكير. مما سيتيح للأفكار أن تتبدد مثل الموجات العائدة إلى الوعي.

اترك عقلك على طبيعته، في الوعي المفتوح....

إن الأفكار مثل السحب التي تتحرك عبر السماء الخالية، فهي تظهر وتختفي في الامتداد الشاسع للعقل. دعها تأتي وتذهب....

وعندما تستحضر معها الوعي اليقظ، تظهر الأفكار وتتبدد مثل الفقاعات في الماء. إن الأفكار ليست صلبة، ولكن مظهرها فحسب يبدو صلبًا بسبب القوة التي نعطيها إياها.

فإذا تحليت باليقظة عند ظهور الأفكار في وعيك، فإنها ستظهر طبيعتها الفارغة؛ وتتبدد في النهاية. دعها تختفي وحدها من دون أن تضيف إليها بأية طريقة. فإذا انخرطت كثيرًا في التفكير في الأفكار، فإنه يمكنك إعادة الاتصال بالإحساس بالتنفس في أي وقت من الأوقات.

افعل الشيء نفسه مع الصور العقلية - عاملها مثلما تفعل مع الأفكار، دعها تظهر في الوعي، ثم تختفي وحدها...

العواطف

عندما تظهر العواطف في وعيك، انتبه لخصائصها واعترف بوجودها واقبلها على طبيعتها من دون مقاومة، وعندما نتحلى باليقظة تجاه الحالات العاطفية، من المهم أن نظل في حالة قابلية التلقي. انظر على نحو منفتح باهتمام.

انظر إذا كان بإمكانك ملاحظة ماهية العاطفة التي تشعر بها بدقة. وأي عواطف متضمنة، من دون أن تفقد انتباهك في قصة الأفكار التي تصاحب المشاعر.

أتح فرصة أن يكون هناك انفتاح على الشعور بالعواطف عند ظهورها وأن تتقبل وجودها.

أتح الفرصة للتحلي برباطة الجأش، عندما تواجه العاطفة، حتى لا تدرك من خلال العاطفة، وليس الوعي الكامل. افعل هذا من دون الانجذاب إلى حقيقة العاطفة.

تضيف العواطف خصائص السرور أو الانزعاج إلى الأشياء التي يدركها العقل. وتستطيع العواطف تكييف العقل على التشبث بالخبرات السارة، أو مقاومة الخبرات المزعجة، أو الشعور بالملل من الخبرات المحايدة. وبغض النظر عن العاطفة، دعها تظل في وعيك فحسب، من دون أن تتابعها.

ومع العواطف الأكثر تشبثا يمكنك الانفتاح على الاستفسار اليقظ؛ حيث تفكر في طبيعة الشعور نفسه. من دون أن تنخرط في القصة، ومع الحفاظ على الوعي المنفتح الاستقصائي.

هل هناك نقطة في جسدك تشعر فيها بالعاطفة على نحو أكثر قوة أو وضوحًا؟ كن واعيًا تجاه تأثيرات العاطفة في العقل.

عندما يمكننا تمييز عاطفة معينة بوضوح وبشكل منفتح، فإن علاقتنا بها تتغير. فإننا لا نعود بحاجة إلى مقاومتها أو التشبث بها. ويمكننا بدلا من ذلك تعلم قبولها بوعي واضح غير متفاعل.

وإذا كانت العاطفة مزعجة، إذا كانت هناك استجابة ضدها أو كراهية نحوها فكن واعيًا لهذه الحالات العقلية، واسترخ بوعي منفتح.

الوعي اللانتقائي

مثلما تظهر الأصوات، أو الأحاسيس، أو الأفكار، أو الصور أو العواطف في خلفية وعيك، أتح الفرصة للبقاء هناك، وركز على أحاسيس التنفس بشكل أساسي.

وعندما تنتقل إلى صدارة وعيك، اترك أي شيء سائد يصبح محور اهتمامك - فكرة، أو شعور، أي شيء يظهر على نحو أقوى في وعيك - مع فتح مجال وعيك لكي يتضمن النطاق الكامل للتجربة: التنفس، الأصوات، الأحاسيس، الأفكار، الصور والعواطف...

وإذا كنت متأكدًا من المكان الذي يجب أن يتوجه إليه انتباهك في أي وقت من الأوقات، فيمكنك أن تعود إلى وعندما تظهر فكرة أو تجربة حسية بقوة، دعها تدخل في مجال وعيك. وابق متيقظًا معها ودعها تبهت وتتبدد وحدها وعد بوعيك إلى تنفسك، أو إلى أكثر شيء سائد في وعيك.

جرب أي شيء يظهر بشكل كامل في مجال وعيك الرحب، ودع عقلك يسترح من دون تردد في أي مكان يذهب إليه.

الملاحظات العقلية

في بعض أشكال التيقظ، يقوم المتأملون باستخدام "الملاحظات العقلية"؛ حيث يقومون بكتابة ملاحظة بطاقة تعريفية عقلية موجزة للأشياء التي ظهرت بشكل سائد في وعيهم. ويعتبر هذا الأسلوب أداة مساعدة في ربط الوعي بالتجربة الحقيقية للحظة الحالية.

على سبيل المثال، إذا كنت تقوم بتأمل تنفسك، وأصبحت واعيًا بالإحساس العميق بالحزن، فقد تسجل ملاحظة موجزة في عقلك: "الحزن". وتستطيع الملاحظة توضيح ما تمر به. وفي الوقت نفسه، فإنها تبعدك عن الانجراف وراء الواقع الذي يوجده هذا الحزن.

ويجد بعض الأشخاص أن تسجيل الملاحظات أداة فعالة للغاية في الممارسة، ويستخدمونه كأسلوب مستمر. بينما يستخدمه آخرون بصورة مؤقتة فحسب، وقت الضرورة. إن تسجيل الملاحظات العقلية ربما يكون ذا فائدة خاصة، عندما تكون مدركًا للعواطف والأفكار القوية، خاصة الأفكار والمشاعر الناشئة عن العادة، التي يمكن أن تجذبك إلى واقعها.

يساعد تسجل الملاحظات العقلية على إبقائك متصلًا بالمستوى التجريبي، وحرًّا من جذب الأفكار خلال تجربة عواطف قوية أو حالات عقلية متفاعلة. ويمكنها مساعدتك على تركيز وعيك على مثل هذه الحالات، والشعور بها مع التواجد والانتباه، من دون الارتباط بها أو الانجذاب إلى القصة التي تكمن وراءها.

وربما يكون تسجيل الملاحظات العقلية مفيدًا أيضًا عندما يجب عليك تركيز عقلك الشارد، أو المتحير، أو المشتت. على سبيل المثال، إذا كنت تواجه المتاعب في إبقاء انتباهك على تنفسك، وتعرض لتشتيت الانتباه بسبب أفكار أخرى، يمكنك استخدام تسجيل الملاحظة العقلية "ارتفاع، انخفاض" من أجل تتبع أحاسيس التنفس، عندما يرتفع بطنك ويهبط مع كل نفس. أو يمكنك استخدام الملاحظة "دخول، خروج"، إذا كنت تحس بالتنفس والزفير عبر فتحات الأنف.

وإذا اخترت استخدام تسجيل الملاحظات كأداة مساعدة، فمن المهم أن ترتبط به كوسيلة للتذكير بما يحدث في تجربتك، وكمحور لانتباهك، ليس كطريقة لفصل عقلك عن التجربة، ولكن كأسلوب للتواجد مع التجربة المجردة من دون إضافة المفاهيم الأخرى أو الارتباط بالتجربة.

إن تسجيل الملاحظات يجب أن يكون مثل الهمس في العقل، وليس شعارًا أو كلمة يجب التركيز عليها. اجعل الملاحظة رقيقة وخفيفة.

وبإمكان تسجيل الملاحظات - لكونه أداة مساعدة على الممارسة - المساعدة على إدراك ما يحدث بالفعل بشكل واضح وبدقة.

اليقظة خلال تناول الطعام

تتحدد الكثير من الأمور التي نقوم بها في الحياة بواسطة عادات الارتباط والتفاعل غير المقصودة؛ ولذلك، طالما نظل غير مدركين لكيفية سيطرة تلك العادات على حياتنا، فإنها ستستمر في التحكم بنا. وتتمثل الخطوة الأولى في تغيير مثل هذه العادات في استحضار وعينا مع الأمر الذي يحدث الآن بالفعل.

ويجب علينا الالتفات إلى خصائص الجهد والوضوح من أجل الاستيقاظ من هذه العادات القوية المكيفة للسلوك، لكي نراها على نحو أكثر وضوحًا، ولا تثقلنا الطرق المعتادة للإدراك. ورغم أن هذه الإستراتيجية تستخدم مع الأنماط العاطفية، فإننا نستحضر، في هذه الممارسة، الوعي اليقظ مع نشاط

محايد: تناول الطعام.

إنك بحاجة إلى لقيمات قليلة من أجل هذا التأمل. قليل من الزبيب قد يكون اختيارا جيدا.

ضع الزبيب في راحة إحدى يديك. وقبل أن تبدأ، لاحظ ما إذا كانت لديك أفكار مسبقة عما يبدو عليه تناول الزبيب أم لا. ثم تحرر من تلك الافتراضات، إن وجدت.

وجه انتباهك الى الزبيب في راحة يدك واجعل كل حواسك واعية ونشطة، ولاحظ حجم وملمس كل زبيبة باهتمام. وتحريك الضوء والظل على سطحها.

والآن. ارفع زبيبة واحدة باهتمام، وبوعي كامل، باليد الأخرى، بينما تسترخي اليد التي تحمل بقية الزبيب.

عليك أن تبدي الوعي الكامل لكل حواسك. المس الزبيبة. واضغط عليها. واشعر بها بأطراف أصابعك، وكن يقظا تجاه ما تشعر به. ثم ارفع الزبيبة تدريجيًا نحو شفتيك، ولاحظ الإحساس بالتغير في عضلات ذراعك في أثناء اقترابها من فمك.

المس الزبيبة بفمك. ولاحظ أي لعاب يسيل عندما تنوي أكل الزبيبة.

والآن، لاحظ كل العمليات المتضمنة بعناية مع شفتيك، وأسنانك، ولسانك، وارفع الزبيبة إلى فمك، وابدأ في كن واعيًا لموجة النكهة، والحموضة والحلاوة. وشذا الزبيبة. وملمسها في فمك خلال مضغها وحركات فمك ولسانك عند تحرك الزبيبة نحو حلقك ولأسفل ثم لاحظ غياب الزبيبة من فمك.

ولاحظ ما إذا كنت ترغب في أن تمد يدك بسرعة نحو زبيبة أخرى، في أن تشعر بالنكهة مرة أخرى... وهكذا مع بقية الزبيب.

عندما تنتهي، تأمل طريقة تناول الزبيب هذه، وقارنها بالطريقة التي اعتدتها - وما إذا كانت تجربتك مختلفة عما هو مفترض أم لا.

إننا نتناول الطعام في العادة بطريقة "آلية"؛ حيث نستغرق في التفكير أو ننشغل بإقامة العلاقات الاجتماعية، من دون الاهتمام كثيرًا بالتجربة الحقيقية لتناول الطعام. وإذا قررت تناول بعض الوجبات بشكل يقظ، فربما تجد نفسك تلاحظ إدراكًا أكثر لمذاق الطعام، ووعيًا أكبر بإشارات جسدك بالشبع. وغالبًا ما يعني هذا أن تأكل أقل وتستمتع أكثر.

ويعد تناول الطعام بطريقة يقظة - كنموذج على استخدام اليقظة مع العادات التي نمارسها بطريقة آلية - مثالًا على كيفية تنمية انتباهنا حتى يصبح أكثر اكتمالًا.

المشي اليقظ

رغم أننا ربما نجد التحلي باليقظة خلال الجلوس ساكنين في أثناء التأمل، أو القيام بنشاط يشغل اهتمامنا مثل تناول الطعام، أمرًا سهلًا، فإنه من الممكن دمج الوعي في التدفق اليومي لحياتنا النشطة.

إن استحضار اليقظة مع المشي، مثل تناول الطعام اليقظ، يعطينا ممارسة في إظهار تسلسل العادات اللاواعية في أنشطتنا. ويضيف المشي اليقظ درسا عمليًّا مفاده أننا نستطيع استحضار هذه الخاصية من الوعي مع أي نشاط - ليس من الضروري أن نجلس ساكنين لكي نصل إلى اليقظة. ويمكننا ممارسة اليقظة وسط أحداث الحياة.

وهناك فائدة أخرى للمشي اليقظ تتمثل في أنه يرفع مستوى الطاقة. ومن أجل ذلك يفضل بعض الأشخاص القيام بدورة صغيرة من المشي اليقظ قبل الممارسة اليومية للجلوس والتأمل. وربما يكون المشي اليقظ مفيدًا أيضًا في تهدئة العقل عندما يمر بحالة من الارتباك.

لا يهدف المشي اليقظ إلى الوصول إلى مكان ما، ولكنه يهدف إلى أن يصبح المرء واعيًا بعملية المشي نفسها. ولهذا السبب، تحتاج إلى طريق صغير فحسب - عشر خطوات أو نحو ذلك سيكون جيدًا - في إحدى الغرف أو خارج المنزل؛ حيث يمكنك المشي ذهابًا وإيابًا. وإذا كنت تمشي مسافة أطول، فحافظ على يقظتك نحو تجربة المشي.

عليك أن تقوم بالمشي اليقظ، في البداية، بوتيرة بطيئة، من أجل المساعدة على إحضار مكونات القيام بخطوة إلى الوعي. ولكن، عندما تألف هذا التدريب، يمكنك تجربة سرعات مختلفة.

قف مع المباعدة بين قدمين بقدر المسافة بين الكتفين، كن واعيًا لأية أحاسيس تشعر بها عندما تقوم بفحص جسدك عقليًّا، واسمح لعقلك بأن يصبح دقيقًا في إدراكه.

اشعر بأي أحاسيس تسري في رجليك وقدميك: ضغط الوزن الموزع على أخمص القدمين، والأحاسيس في رجليك عندما تقوم بتعديلات بسيطة لكي تبقى منتصب القامة...

وإذا شرد عقلك أو تشتت انتباهك، فأعده إلى الأحاسيس التي تشعر بها في قدميك ورجليك.

والآن حول وزنك تدريجيا إلى قدم واحدة. لاحظ الإحساس بالحركة، وخفة أو ثقل كل قدم...

انظر إلى دقة ملاحظتك للأحاسيس الفعلية التي تشعر بهاء عندما تنقل وزنك إلى القدم الأخرى. لاحظ أي شيء تشعر به هناك فحسب، سواء كان ضغطا أو إجهادا أو وخزا.

والآن. ارفع قدمك ببطء. وضعها على الأرض أمامك، وانقل وزنك إليها. جرب تغير الأحاسيس، والاتصال بالأرض وتغير العضلات مع تحرك القدم...

عندما تأتي إلى نهاية طريق المشيء أو عندما يتوجب عليك تغيير الاتجاهات في الشمس، عليك أن تعي الوقوف أولا. ثم عملية الالتفات عندما تتغير الاتجاهات.

حافظ على ضبط النفس، واستوعب تجربة المشي والأحاسيس في رجليك وقدميك، اعتمادًا على تجربتك الفعلية. وعندما يشرد عقلك، عد بوعيك إلى الإحساس بالحركة.

امش بسرعة تتيح لك البقاء متيقظًا. وإذا كان عقلك يشعر بالارتباك، أو يشرد كثيرّاء فجرب أن تسرع الخطى لفترة من الوقت. وعندما يصبح عقلك أكثر تركيزاً أبطئ الخطى. يمكنك تجربة المشي بسرعات مختلفة لكي تكتشف السرعة التي يمكنك أن تظل خلالها منتبهًا بسهولة وتمشي بطريقة طبيعية، مع الاحتفاظ

4. نموذج العقل

كنا نركب سيارة أجرة بالية في طريق سريع يسوده الازدحام والفوضى بشكل مريع في الهند. كانت حركة المرور - التي لم تكن سريعة في البداية - بطيئة للغاية: فلقد انقلبت حافلة رأسا على عقب.

• وعندما اقتربنا من حطام الحافلة المشوهة، رأيت رجلًا ميتًا يرقد في سلام على جانب الطريق، مع ما كان يبدو أنه عائلته بأكملها - زوجة، وأطفال، ووالدين - يتجمعون حوله، ويبكون وينتحبون في أسى. ولقد أصابتني درجة انفتاح هذا المشهد المأساوي على العالم بالصدمة، بالمقارنة مع درجة سرية الموت والأسى في الغرب؛ حيث تؤخذ الجثث في عجالة، بعيدًا عن الأنظار. ويبدو أنه من الطبيعي للغاية، في الهند، أن ترى العائلات لا تكبت حزنها مع الموت، وهذا ما كان ظاهرًا في الحقيقة على جانب الطريق.

• ولقد سردت هذه القصة لإحدى عميلاتي، "سارة"، التي كانت تتصل بي، عندما كانت تزور هي وأطفالها الثلاثة، والديها العجوزين الضعيفين. وكانت تشعر بالخوف من فقدان أحدهما، وتخشى أنهما لن يعيشا طويلًا. ورغم ذلك، لم تكن تريد أن تشعر بهذا الخوف - ففي النهاية، كانت أمًّا مشغولة لديها ثلاثة أطفال لتربيهم. كان يجب أن تكون أمًّا قبل كل شيء. لكنها كانت تشعر بأنها على حافة الانفجار في البكاء، ولم تكن تريد أن تزعج أطفالها. • وقررت أن تعطي نفسها وقتًا تقضيه مع مشاعرها. وربما كانت ستأخذ حمامًا حتى يتسنى لها أن تكون وحدها وتدع نفسها تبكي.

• ولذلك أخبرت "سارة" أطفالها بأن يلعبوا مع أنفسهم لفترة من الوقت. ولكن الأطفال شعروا بأن هناك ما يسوء. وسألها أصغر الأطفال: "ماما، لماذا ستأخذين حمامًا في منتصف اليوم؟".

وقررت "سارة" أن تكون صادقة معهم، وقالت: "لقد أصبح الجد والجدة كبيرين في السن، وأخشى أن يموتا قريبًا. إنني أشعر بالرغبة في البكاء".

وحالما فهم الأطفال ما تشعر به، تجمعوا حولها، واحتضنوا بعضهم البعض في عناق كبير. لقد تأثروا جميعًا بحزن الحياة المثير للشجن. ولم يكونوا بحاجة إلى الحماية منه - لقد كانوا مستعدين لمشاركته. ذابت "سارة" بين أذرع أطفالها، وشعرت بالسكينة بسبب الثقة الحانية التي يستطيع الصدق أن يجلبها إلى علاقاتنا الحميمة.

ولقد أظهرت لي هذه الواقعة قوة مواجهة الحقيقة التي قد تبدو قاسية. فغالبًا ما نلجأ إلى الاختباء من الرجل الميت في الطريق، أو من الحقيقة القاسية، أيًّا كان الشكل الذي تتخذه في حياتنا. فنحن نشعر بأنه من غير المقبول أن نحس بتلك المشاعر. ونتظاهر بأننا أسمى من ذلك، أو نحاول أن نحمي الأشخاص الذين يتواجدون في حياتنا - إلى أن ندرك قوة الصدق الخالص والتصرف على طبيعتنا، مثل الهنود، الذين كانوا على الطريق، في الحقيقة.

إنني أتذكر حديثًا أجريته مع سائق سيارة أجرة في جزر فيرجين حول المشكلات التي تحدث بين الناس عند تعاملهم مع بعضهم البعض. وكان السائق يتبنى اتجاهًا بسيطًا للقبول: "يعاني كل واحد شيئًا ما". ولكننا سرعان ما نخفي أشياءنا، في أغلب الأوقات لأن عقولنا تعمل على إخفاء الحقائق المؤلمة، ليس من الآخرين فحسب، بل ومنا أيضًا. ولكن طريق العلاج يكمن في إظهار تلك الحقائق غير المريحة واستكشافها؛ حيث يمكننا أن نكشف عما يتوارى تحت السطح في ضوء النهار.

الخداع البصري للعقل

• ترجع سهولة قيام عقولنا بتشتيت انتباهنا عن الحقائق المخفية إلى طبيعة تصميم عقولنا نفسها. فالعقل أشبه بخزانة سحرية تخفي حجيرة كبيرة تحفظ فيها الأسرار الخطيرة بعيدًا عن الأعين المتطفلة، ولا يلاحظه المرء بسبب الحجيرة السطحية التي تخدع العين، والتي يبدو أنها تشغل الخزانة بأكملها. وحالما نعلم بوجود هذه الحجيرة السرية في العقل، نجد مفتاحها في متناول أيدينا.

هذا المفتاح هو التيقظ. ويرجع أحد أسباب فائدة التيقظ الكبيرة في القيام بهذا الدور في مدى الخوف، الذي يمكن أن ينبعث من وراء فتح هذه الحجيرة السرية. إن التيقظ يسمح بتلطيف شعورنا بالارتباك بسبب الحقائق المضطربة؛ حيث يصنع لنا ملجأ داخليًّا آمنًا، ويمكننا من استكشاف تلك الحقائق أيضًا.

ولكن أولًا، دعونا نتحدث عن بعض تفاصيل هذا التصميم العبقري. فرغم أن بعض التفاصيل في هذا الفصل ربما تكون كثيرة قليلًا، فإن فهم هذه الآليات العقلية ستساعد على توضيح الأمور، عندما نقوم باستكشاف العادات العاطفية التي تحكم حياتنا.

هيا بنا.

يتلقى العقل مسارات متعددة من المعلومات التي تتدفق عبره بطريقة متوازية. فبينما نستمع إلى صديقة تتحدث، على سبيل المثال، يسجل العقل نبرة صوتها، وتعبيرات وجهها، وإشاراتها الجسدية، ووتيرة حديثها، وقصدها - ويستخلص من كل هذا العواطف التي تكمن وراء كلماتها. فبينما تقول لنا: "إنني بخير"، يعطينا صوتها المرتجف وعيناها الحزينتان الإحساس بمدى ما تشعر به من ضيق في الحقيقة - قراءة يستخلصها العقل من مجموع هذه القنوات المتفرقة للبيانات.

وفي معظم الأوقات، تقوم هذه القنوات بتسجيل ما يحدث من حولنا في جزء من العقل خارج نطاق الوعي اليقظ. فربما يأتينا إحساس مبهم بما تشعر به صديقتنا، أو - إذا كانت مشاعرها واضحة - ربما ندرك جيدًا أنها حزينة للغاية. ولكن في كثير من الأوقات، يظل معظم ما تسجله هذه القنوات خارج وعينا الكامل - نلاحظ حزنها في مكان ما في عقولنا من دون أن نعيه بشكل واضح.

وفي الحقيقة، لا يصل إلى الوعي إلا أقل من واحد بالمائة من كل المعلومات التي يتلقاها العقل. وعلى هذا النحو، فإن معظم استجاباتنا نحو هذه المعلومة تبقى خارج الوعي؛ تكشف نظرتنا المتعاطفة عن اهتمامنا بصديقتنا، رغم أننا قد لا نعي مغزى هذا التعبير في تلك اللحظة. ويخضع معظم ما نقوم بتسجيله واستجاباتنا نحوه من وقت لآخر لسيطرة تلك الأجزاء الخفية في العقل، التي تتعامل مع مجموعة هائلة من تفاصيل الحياة من دون إزعاجنا بالأمور التافهة.

ولكن عن طريق ما يعادل الخداع البصري للعقل، يتكون لدينا الانطباع بأننا ندرك كل ما نفهمه، وكل ما نفعله. ويستمر هذا الخداع رغم الحقيقة - التي يعرفها العلماء المعرفيون جيدًا - بأننا ندرك جزءًا قليلًا للغاية من إدراكاتنا وأفعالنا. وبالنسبة لنا، يبدو أن هذه الحجيرة الصغيرة تملأ الخزانة العقلية بأكملها.

الترتيب المحفوف بالمخاطر

• يعتبر هذا الخداع مفيدًا - في معظم الأوقات. فعندما تسمع صديقتك تتحدث، ليس من الضروري أن تسجل كل قواعد النحو التي تتبعها، بما يسمح لك بإدراك معنى كلماتها. وليس من الضروري أن تحلل التغيرات الدقيقة في نبرة صوتها وعضلاتها الوجهية التي تبث إشارات تدل على مشاعرها الحقيقية. لحسن الحظ، يحدث كل هذا في عقلك بطريقة آلية وفورية، ولذلك لا تضطر إلى العمل

عليها.

فإذا كنت تقود سيارتك في أثناء التحدث مع صديقك، على سبيل المثال، ينصب تركيزك بشكل أساسي على حديثك، ويتعرض للمقاطعة بين حين وآخر بسبب مرور سيارة على مسافة قريبة للغاية، أو بسبب شخص يوشك على عبور الطريق. ومن الممكن أن يترك المرء التعامل مع الأمور المرورية وتقرير وقت التوقف، وزيادة السرعة، واستخدام إشارات الانعطاف، وهو مطمئن إلى تلك الحجيرة الخفية التي تكمن وراء أحد أقسام العقل.

ويعتبر وجود هذه الأقسام العقلية ضرورة بسبب محدودية انتباهنا، الذي يقرر ما نلاحظه؛ حيث ينتقي العقل باستمرار بعض جوانب العالم من حولنا ليضعها نطاق انتباهنا الضيق، بينما يسجل مجموعة أكبر من البيانات خارج هذا النطاق الضيق. وتتخطى الأمور التي تسجل في هذا النطاق الضيق الأقسام الموجودة في العقل.

فرغم ملاءمة هذه الأقسام العقلية، فإنها تتسبب في فقدان ملاحظة الكثير من الأمور المهمة. على سبيل المثال، قام أحد علماء النفس بتسجيل شريط فيديو مدته دقيقة واحدة لثلاثة طلاب يمررون كرة السلة فيما بينهم ذهابًا وإيابًا 9. وفي وقت ما في الفيديو تمر سيدة ترتدي عباءة بيضاء على الطراز الفيكتوري وتحمل مظلة بيضاء خلال اللعبة، واستغرق مرورها أربع ثوان تقريبًا.

وطلب عالم النفس من الناس مشاهدة الفيديو وحساب عدد مرات تمرير الكرة ذهابًا وإيابًا. وبعد الانتهاء، كانت التقديرات تصل إلى 23، 24... ثم كان يسألهم عما إذا كانوا قد رأوا شيئًا غير عادي. وكانت الإجابة المعتادة هي: "ماذا تقصد؟" وعندما كان يعيد تشغيل الفيديو، كان معظم الناس يشعرون بالدهشة عند رؤية المرأة التي تمشي عبر اللعبة لأول مرة.

وهكذا، رغم أن انتقائية الانتباه تساعدنا في العادة، فإنها تحمل في طياتها جانبًا سلبيًّا. فالحدود المفروضة على الانتباه تعني أننا لا نلاحظ - ولا نلاحظ ذلك. وبطبيعة الحال، عادة ما يكون هذا جيدًا؛ حيث لا تكون هناك ضرورة لأن نزعج أنفسنا بمعظم ما يقوم العقل بتصفيته على أية حال. ولكن، عندما تدخل العواطف في الصورة، ربما يصبح انتباهنا الانتقائي أقل فائدة: فربما نتجنب ملاحظة شيء ما، ليس لأنه غير ذي صلة، ولكن لأنه ربما يسبب لنا الاضطراب.

ولقد أثبت هذا عالم نفس آخر؛ حيث استخدم جهازا يتتبع حركة العين خلال تركيزه على شيء ما. فقام باختبار المتطوعين الذين أعطاهم اختبارًا نفسيًّا في البداية لقياس مدى قلقهم حيال الأمور الجنسية 10. ثم جعلهم ينظرون إلى رسوم تخطيطية لمشاهد مبهمة. وكانت إحدى الصور تظهر جذع امرأة في المقدمة، ورجل يقرأ جريدة في الخلفية.

وكان الناس الذين يشعرون بأعلى درجات القلق حيال الأمور الحميمية، يظهرون استجابة جديرة بالملاحظة نحو هذه الصورة: حيث لم تكن أعينهم تذهب إلى أي مكان قريب من المرأة، وكانت تستقر بدلًا من ذلك على الرجل في الخلفية! ومن المحتمل أنهم أحسوا بالمرأة في رؤيتهم المحيطية، وقاموا بتوجيه أعينهم بعيدًا عن جسدها إلى الجزء المحايد في المشهد. وعند سؤالهم بعد ذلك، لم يكونوا يتذكرون - وربما لم يدركوا - ذلك الجسد في الأساس.

لقد اختفت المرأة في الحجيرة السرية في عقل كل شخص فيما يمكن أن نطلق عليه فعل التلاشي العقلي. ويشير هذا إلى كيفية امتلاء هذه الحجيرة، حيث يمنعنا العقل من ملاحظة الأمور التي تتسبب في شعورنا بالاضطراب.

وتتسل أعداد هائلة من الأشياء التي نقوم بها ونراها خلال اليوم إلى الحجيرة السرية في العقل.

ويتضمن فعل الاختفاء هذا استجاباتنا الآلية، بالإضافة إلى العديد من أفكارنا ومشاعرنا. وعندما يتدرب العقل على هذه الحيل جيدًا، فإنها تعمل كساحر متألق، يهدهدنا بخدعه اللطيفة.

ملاحظة ما لا نركز عليه

• إذا كررنا القيام بفعل معين من أفعال قلة الانتباه مرارًا وتكرارًا، فسوف يصبح آليًّا، مثل أية عادة أخرى متعلمة. ورغم ضآلة أهمية هذا بالنسبة للأمور الحياتية الروتينية، فإن أهمية تبعاته تزداد كثيرًا، عندما تصبح تلك الأمور الروتينية المتلاشية محملة بالعاطفة.

فكر في رجل ما تعلم من خلال عدد لا يحصى من الأحداث العائلية في بداية حياته أن الاختلاف في الرأي من المحتم أن يؤدي إلى مباريات للصراخ أو إلى الشعور بالاستياء. وربما يحدث التسلسل نفسه في وقت لاحق من حياته، عندما يختلف مع زوجته.

ورغم أن تلك العادة، التي تعلمها ذلك الرجل جيدًا، تقرر كيفية قيامه بالتصرف، فإن الحقائق الأساسية حول التسلسل نفسه، بما في ذلك وجود التسلسل ذاته، تخزن في تلك الحجيرة العقلية السرية. وحالما تحفظ تلك الحقائق بعيدًا، فلن يستطيع أن يتذكر أنه تعلم هذه العادة في الطفولة، ولن يدرك في الوقت الحالي، بعد مرور سنوات عديدة، أنها لا تزال مستمرة في التحكم به. بل إنه لن يدرك أيضًا مدى تقرير هذه الاستجابة الناشئة عن العادة لكيفية قيامه بالتصرف، رغم أنه ربما يكون مدركًا لنتائجها: أنه من نوعية الأشخاص الذين يستجيبون للاختلاف في الرأي بالصراخ أو الشعور بالاستياء. ولكن سبب سير الأمور على هذا النحو ربما يكون غامضًا بالنسبة إليه.

لنأخذ مثالًا واقعيًّا. كثيرًا ما كان "جاك"، أحد عملائي، يشعر بالأسف لأن صديقته لا تدرك حاجته إلى التواجد مع بناته الثلاث، اللواتي كان يراهن في الإجازة الأسبوعية فقط، حسب شروط طلاقه. فكان "جاك" يخبرني: "عندما تتواجد بناتي في منزلي، كان الاستياء يظهر على وجه صديقتي".

ولكن، عندما تحدث "جاك" مع صديقته حول هذه المشكلة، اكتشف أن لديها وجهة نظر أخرى؛ حيث أخبرته: "إنني أدرك، بالطبع، أنك وبناتك تحتاجون إلى قضاء الوقت معًا، وأنا لا أمانع هذا. ولكن المشكلة أنك لا تهتم بي، عندما تكون معهن. إنني أريد أن يشملني الأمر أيضًا. وعندما تضع معهن الخطط، أرجو أن تراعي رغباتي بدلًا من المضي معهن في أي شيء يريدونه. ولكنك تشعر بنوع من الانبهار، كأنني لست موجودة".

ولقد نصحت "جاك" بأن يصبح واعيًا حيال كيفية تجاوبه في السابق بالضبط، إذا كان يرغب في تغيير كيفية تفاعله مع بناته وصديقته. فكان يجب عليه أن يدرك ما يثير استجابته الناشئة عن العادة، ويركز بدرجة أكبر على سلسلة من الأفكار، والمشاعر، والاستجابات التي كانت تحدث خارج الوعي اليقظ في العادة.

وكان هذا يعني، بالنسبة لـ "جاك"، أن يصبح مدركًا مجموعة من الأفكار المخيفة التي كانت تسبب الانبهار، الذي كانت تشكو من صديقته. وحالما بدأ "جاك" في رفع درجة الوعي بتلك اللحظات التي لا يتواصل معها، أدرك أن لديه فكرة ناشئة عن العادة في خلفيته: "إذا لم أفعل كل شيء لإسعاد بناتي، فسوف أخسر حبهن". وكان هذا الخوف غير المنطقي هو الذي يحفز هذا الانتباه نحو بناته والغفلة عن صديقته، كليهما. ولكن حالما أصبح قادرًا على وضع هذه الاستجابة الآلية في نطاق وعيه، استطاع مواجهة تحد جديد: البقاء خارج مجال الانبهار الناتج عن هذا الخوف.

فتح الحجيرة السرية

• هنا يأتي دور التيقظ. ومثلما تؤدي عاداتنا في الانتباه إلى عدم الاهتمام بالعديد من التفاصيل في حياتنا، تؤدي اليقظة إلى النقيض تمامًا؛ حيث يدفع الانتباه اليقظ المرء إلى التجديد والحذر، وليس العمل بشكل آلي. كما أنه يمكننا من ملاحظة الكثير من الأمور التي لا يهتم بها العقل في العادة.

إن اليقظة تقدم مضادًّا للتأثير المخدر للحياة الآلية في الوعي؛ فهي تجسد قدرة العقل على معرفة نفسه عن طريق تسليط الضوء على الواقع العقلي الذي عادة ما يقع خارج الوعي.

فمع وجود اليقظة، لن تكون هناك حاجة إلى أن نظل غافلين تمامًا عن محتويات الحجيرة السرية في العقل. وعلى وجه التحديد، ربما نريد فحص الأمور المكتظة هناك على نحو أكثر وضوحًا بما يساعد على تقديم مفاتيح لحل الصعوبات في حياتنا العاطفية. إن الوعي اليقظ يصنع نوعًا من مجال العمل، مكان في العقل يمكننا رؤية عاداتنا الآلية فيه والتعامل معها. ويشبه هذا المكان غرفة خاصة ومريحة يمكننا فيها قراءة أكثر فقرات مذكراتنا خصوصية وتأملها. وكما قال أحد عملائي: "إن التيقظ يجعلني مع تواصل مستمر مع صدقي".

كيفية تحقيق التكرار لتشكيل العادة

• كيف تمتلئ تلك الحجيرة السرية بمثل هذه العادات أساسًا؟ "ربما يصبح الحافز المؤقت 11، أو الإشباع العرضي، أو النزوة العابرة، عن طريق التكرار، عادة يصعب اقتلاعها، ورغبة يصعب التحكم بها، وفي النهاية وظيفة أوتوماتيكية تعلو على المساءلة بعد ذلك. وعن طريق الإشباع المتكرر لرغبة ما، تتشكل العادة، وهكذا، يمكن أن يتحول التكييف الاشتراطي للعادة إلى دافع لا يقاوم". هذا ما قالته "نيانابونيكا ثيرا"، عن الصيغة الأساسية للكيفية التي يؤدي من خلالها التكرار إلى تشكيل العادة.

ويتوافق هذا مع رؤية العلم الحديث للعادة 12، على النحو الذي يصوره علماء الأعصاب، مثل: "جيرالد إيدلمان"، الحاصل على جائزة نوبل؛ حيث يفترض "إيدلمان" أن عاداتنا - طرق المعتادة في التفكير، والشعور، والاستجابة - تتبلور على المستوى العصبي عن طريق تأثير التكرار البسيط في الروابط بين الخلايا المخية. وكلما زاد استخدام دائرة معينة في المخ، زادت قوة الرابطة.

وكما أوضحت "نيانابونيكا"، يصبح الأمر الذي كان مجرد نزوة عابرة أو حافز مؤقت، وكان عملًا نمطيًّا، عن طريق التكرار المستمر. وكلما قمنا بتكرار العادة مرارًا وتكرارًا، ازدادت قوة الرابطة العصبية الخاصة بها، بينما تضعف روابط بدائل هذه العادة. وتعمل الخلايا المخية في الدائرة المختارة على زيادة قوة الروابط شيئًا فشيئًا، بينما تذوي روابط الاستجابات البديلة. إن الأمر أشبه بمفترق في طريق ترابي: إذا سلك الجميع الجانب الأيمن فيه، فسوف تظهر على هذا الجانب، مع مرور السنين، آثار عميقة تقود عجلات المركبات بشكل أوتوماتيكي إلى الجانب الأيمن.

وهو الأمر ذاته مع استجاباتنا العاطفية. فعندما يكون لدينا الاختيار بين طريقتين للاستجابة، فسوف تفوز الطريقة التي تمتلك شبكة أقوى من الروابط، مثل الجانب الذي سلكه الناس كثيرًا في مفترق الطرق. وفي الوقت الذي يمكننا فيه أن نسلك طريقًا من الاثنين - مثل الاستجابة للاستخفاف برد غاضب، في جانب، أو الاستغراق في صمت مؤلم، على الجانب الآخر - فإن الاستجابة التي نختارها مرارًا وتكرارًا تصبح استجابتنا الأوتوماتيكية. وسوف تضعف الاستجابة البديلة مع نقص الاستخدام، بسبب ضمور الوصلات العصبية الخاصة بها.

الطرق المختصرة في العقل

• المصطلح العلمي لإحدى هذه العادات المكتسبة في العقل هو " schema " (المخطط). ويشير هذا المصطلح، بشكل عام، إلى مجموعة من الطرق التي يستخدمها العقل من أجل تنظيم مهمة معينة، أو تخزينها، أو التصرف حيالها. وتساعدنا المخططات على تنظيم الأمور للخروج من الفوضى التي تحيط بنا. وتعمل هذه المخططات عندما يشارك العقل في خضم الإشارات المادية، التي تدخل العين والأذن، ويستخلص المعاني منها. علاوة على ذلك، تقوم هذه المخططات بجذب انتباهنا إلى الأمور المهمة، وتبعده عن الأمور التي تعتقد أنها غير مهمة - بمعنى آخر: تحدد المخططات الأمور التي تدخل إلى تلك الحجيرة السرية، والأمور التي تستحوذ على أضواء وعينا.

وتعطينا المخططات إطارًا يساعدنا على شرح الأمور التي ندركها، وخطة لردود الفعل عليها. على سبيل المثال: نحن نمتلك مخططا لكيفية ركوب الدراجة أو كيفية الشروع في حجز تذكرة طائرة. إن المخططات تعبر عن نماذج عقلية لخبراتنا. فعندما نفكر فيما يجب علينا القيام به من أجل الحصول على تذكرة طائرة، فإننا نستدعي نموذجًا يتضمن ما نعرفه عن الطائرات ومواعيدها، والبطاقات الائتمانية، واستخدام الهاتف، وكيفية البحث عن رسوم مخفضة، وما شابه ذلك. وتخبرنا هذه الخريطة العقلية بما يجب علينا القيام به من أجل جعل كل هذه العناصر تعمل بسلاسة بحيث ينتهي بنا الأمر في الوجهة التي نريدها.

وتعتبر هذه النماذج أدوات عقلية نستخدمها للبحث خلال عالم معقد. ونستخدمها كثيرًا - في الحقيقة، نتدرب عليها مرارًا وتكرارًا - لدرجة أننا لا نضطر إلى التفكير كثيرًا، أو لا نفكر على الإطلاق بعد المرات الأولى القليلة التي نتعلم خلالها أحد هذه النماذج ونطبقه.

وعندما نتعلم عادة عقلية جديدة - كيفية استخدام برنامج حاسوبي جديد، مثلًا - تنشط المناطق المخية التي تقوم بتنفيذ العادة، وتستهلك الكثير من الطاقة، بسبب ارتباط وصلات دائرة تلك العادة معًا. ولكن حالما نتقن العادة، تستهلك تلك المناطق المخية نفسها طاقة أقل في تنفيذ العادة - إلا إذا كنت مثلي، تفتقد دائرة فهم الحاسبات! وعندما تصبح إحدى العادات تلقائية، تقوم عقولنا بتكرار المخطط المناسب للأمور التي يجب علينا القيام بها، من دون بذل الكثير من الجهد. بل إن هذا المخطط الجديد نفسه يحفظ في تلك الحجيرة السرية في العقل.

وتعتبر الغالبية العظمى من المخططات اختصارات فعالة في العقل. وتكمن فاعليتها في حقيقة عدم اضطرارنا إلى الانتباه كثيرًا خلال تنفيذها، فهي تبدأ في العمل بشكل تلقائي، وتساعدنا على إدارة حياتنا، مثل جماعة من القوى الخفية كثيرة الاهتمام واسعة الحيلة على الدوام، التي تتوقع رغباتنا، وتقوم بتنفيذ ما يلزم من دون الاضطرار إلى إزعاجنا به.

ولكن عندما يتعلق الأمر بفئة بعينها - المخططات التي تسيطر على عاداتنا العاطفية - ربما تظهر المشكلات. وفي واقع العواطف، تعتبر معظم المخططات نافعة، ولكن ربما تأتي بعضها بنتائج عكسية، بل وربما تكون انهزامية. وفي مثل هذه الحالات، نجد أنفسنا نكرر نمطًا ربما ندرك فيما بعد أنه لا يؤدي إلى شيء، وندرك حينئذ أننا لا نملك القدرة على تغييره. وبطريقة ما، لا نفكر في البدائل. وتتفق هذه المخططات الانهزامية مع ما أشار إليه "أخان أمارو": "القوة الدافعة للعادة 13 حيث من المحتمل أن نقوم بالشيء نفسه مرة أخرى رغم أن النتائج قد تكون مؤلمة".

وربما تكون نماذج الواقع التي تبين كيفية تفكيرنا وشعورنا حيال أنفسنا وحيال الناس في حياتنا، هي أكثر العادات العقلية المشحونة بالعواطف. وتلون هذه المخططات الشخصية منطقة العلاقات الحميمية

في حياتنا، وتحددها. وعندما تصبح هذه العدسات واضحة ودقيقة في عقولنا، تصبح إدراكاتنا عن أنفسنا والآخرين كذلك. ولكن عندما تصبح نماذج الواقع تلك مشوهة، تحدث المشكلات.

تعلم العادات العاطفية

• عندما كنت تتعلم ركوب الدراجة، ربما تتذكر أن الدراجة كانت مزودة بعجلات للتدريب في البداية. ثم، كان هناك شخص ما يساعدك على حفظ توازنك حتى استطعت ركوب الدراجة وحدك. ولكن تفاصيل المرور بسلسلة هذه الأحداث ربما تكون مبهمة في ذاكرتك الآن، مع بروز لحظات معينة قليلة واختلاط البقية معًا، وعدم ارتباط أي منها بوقت معين يمكنك تذكره.

وينطبق الأمر ذاته مع العادات العاطفية. فهذه العادات لا تولد معنا؛ بل نتعلمها. لقد تعلمنا عاداتنا العاطفية جيدًا لدرجة أن الأحداث المتكررة التي تعلمنا من خلالها هذه العادات، أصبحت باهتة الآن في ذاكرتنا.

وسوف يتعلم شخص نشأ في عائلة يؤدي فيها الاختلاف في الرأي تلقائيًا إلى مباريات للصراخ والهجوم الشخصي هذا النمط أو رد فعل عليه، مثل: كبت المشاعر حول الاختلاف في الرأي لتجنب مباريات الصراخ، في وقت مبكر من حياته. ومع هذه الخبرة المكتسبة، ستأتي مجموعة من الأفكار والتوقعات التلقائية حول الآخرين - على سبيل المثال، "تتمثل الطريقة الوحيدة في جعل الآخرين يلاحظون مشاعري واحتياجاتي في الصراخ"، أو "إذا ظهر اختلاف في الرأي، يجب أن أسارع بالهجوم، قبل أن أتعرض له". ورغم أننا ربما لا نتذكر كيفية تعلمنا عاداتنا العاطفية، بالضبط، مثلما هي الحال مع ركوبنا الدراجة، فإنها أصبحت مألوفة لنا للغاية لدرجة أننا نشعر بأنها طبيعية.

لقد تشربنا هذه العادات العاطفية تمامًا، لدرجة أنها أصبحت تعمل خارج مجال وعينا، ويرجع سبب سيطرتها على حياتنا إلى حقيقة عدم إدراكنا لها في الغالب. ومثلما لا ندرك أنها تتشكل حال تكونها، ولا نتذكر معظم التفاصيل التي تتعلق بكيفية تحولها إلى عاداتنا المفضلة، فإننا نظل غير مدركين كيفية سيطرتها علينا.

وهناك، بالطبع، العديد من العوامل الخفية التي تتحكم في حياتنا العاطفية، بما في ذلك عوامل وراثية، مثل الحالة المزاجية. ولكن تركيزنا ينصب هنا على العادات التي تعلمناها - والتي يمكننا تغييرها.

الكشف عن الأنماط الخفية

• أخبرتني إحدى عميلاتي قائلة: "كنت قد عدت لتوي من إحدى العطلات، وكنت أشعر بالراحة والطمأنينة، وناديت على أمي. ولقد سألتني أمي عن رحلتي، وبدأت في إخبارها. ثم، قاطعتني، وبدأت في التحدث عن نفسها فجأة. ولقد أثار فيَّ هذا شيئا ما. وفكرت أنها لا تهتم بأمري ألبتة، وشعرت بالحزن، ثم بالغضب الشديد. وفي غضون دقائق قليلة، كنا نتجادل مرة أخرى، ونتبادل الاتهامات. لقد شعرت بالحنق الشديد لدرجة أنني أمسكت في خناقها. إنني لا أعرف لماذا يحدث هذا لنا باستمرار".

وعندما نقع في دوامة من الغضب أو الفزع، يصبح كل شيء مربكًا، وخارجًا عن السيطرة، وغامرًا، وغير متوقع. ولكن إذا استطعنا التراجع، ورؤية مسار مثل هذه الأحداث، ومشاهدتها وهي تتكشف للعيان على نحو يتشابه بطريقة بارزة مع العديد من حوادث الاضطراب العاطفي المشابهة، لأمكننا

إدراك نمط خفي - خصائص المخطط الذي يقف وراءها. ويمكننا اكتشاف التشابهات في الأمور المسببة لردود الأفعال، في مسارها واختلاطها بالأفكار والمشاعر، فيما نقوله أو نفعله.

وبعد شهور قليلة من اكتشاف هذه الأنماط في حياتها، أصبحت عميلتي الآن قادرة على التشابهات بين ما تفكر فيه، وما تشعر به، وردود أفعالها تجاه أمها في اللحظات التي تشعر فيها عميلتي بالتجاهل، وتلك الردود نفسها عند ظهورها حال اختلافها في الرأي مع زوجها. إنه النمط نفسه، عادة عاطفية تحدث في كلتا العلاقتين في الأوقات التي تشعر فيها العميلة بأن الشخص الآخر مشغول في التفكير في نفسه، ولا يلقي بالًا لاحتياجاتها أو مشاعرها. وتتبع استجابة العميلة، كما ترى هي الآن، نسقا معينا من الأفكار، والردود العاطفية، والاستجابة الغاضبة التي تجعلها تفقد صوابها في النهاية.

ويعود الكثير من الاضطراب والفوضى في حياتنا العاطفية إلى ما تفرضه علينا مخططاتنا العميقة، أي الأنماط الراسخة للإدراكات والاستجابات التي تقودنا إلى التفاعل مع مثيرات مشابهة بمجموعة سيئة التكيف من الأفكار، والمشاعر، والاستجابات الناتجة عن العادة.

إن استحضار الانتباه اليقظ إلى العادات العاطفية حال حدوثها يمكن أن يعطينا وجهة نظر أخرى تتعلق بالأمور التي تشكل أساس اضطرابنا العاطفي. وكما سنرى بعد مراجعة مخططاتنا العاطفية الأساسية، فإننا نستطيع استحضار التعاطف والإدراك مع هذه الأنماط.

إن المخططات تحدد واقعنا - الشكل الذي تبدو عليه الأمور، عندما نكون تحت تأثير تلك المخططات. ولكن إدراك هذا النمط الخفي يساعدنا على رؤية الأشياء على حقيقتها - ليس التقيد بتكيفاتنا النفسية، ولكن الاعتماد على رؤية أكثر شمولية ودقة. وتضع هذه الرؤية إطارًا جديدًا لمعاناتنا: فمع معرفة المبدأ المنظم الفعال، لن نضطر إلى الشعور باليأس الشديد، وسندرك أننا ضحايا للاستجابات القديمة نفسها. وهكذا نحصل على ميزة ف عالة، نقطة ارتكاز يمكننا من خلالها البدء في تغيير المشهد الداخلي.

الجزء الثاني: الأشياء كما تبدو

5. العادة العاطفية

هناك حكمة من الفلسفة الشرقية تقول: المرأة الجميلة بالنسبة لزوجها سعادة؛ وبالنسبة للشخص المنشغل مي تشتيت؛ / وبالنسبة لحشرة، هي وجبة لذيذة.

• وهذه المقولة بليغة في عرض المسألة: فالأمور تبدو لك بحسب العدسة أو المصفاة التي تنظر لها من خلالها. وبعض هذه المصافي مؤقتة؛ وبعضها يمكث العمر كله، فيبقى محددا لإحساس صاحبه بالواقع. قبل ظهور علم النفس الحديث بزمن بعيد - وفي القرن الخامس الميلادي ــ قام العلماء الشرقيون الذين شكلوا علم النفس الشرقي بتحليل التغيرات اللحظية الدقيقة في المخ والتي تشكل واقع المرء.

• قبل أول ظهور لعلم النفس بزمن بعيد - والذي كان في القرن الخامس ــ قام العلماء القدماء الذين شكلوا علم النفس الشرقي بتحليل التغيرات الدقيقة المستمرة داخل العقل والتي تشكل واقعنا. ويفاجأ الناس أحيانا حين يكتشفون أن الفلسفة الشرقية تحتوي على منظومة نفسية كاملة - علم عقلي - يمكنه أن يفيد الجميع.

• هؤلاء العلماء القدماء رأوا أن الحالات الذهنية المختلفة تتنازع فيما بينها لحيازة موقع القمة في هرمية دائمة التغير. ومع صعود إحداها للقمة، تقوم بتحديد المزاج العام للحالة الذهنية الكاملة للعقل - سواء كانت غضبًا، أو هدوءا، أو فرحا. يمكن أن تدوم الحالة الذهنية للحظة، حتى تأتي حالة أخرى لتصعد لقمة هرم العقل، أو أنها قد تصبح الإطار الدائم للعقل.

• إذا بقيت الحالة الذهنية للحظات ثم مرت، فلا مشكلة إذن. لكن حين تصبح إحدى الحالات عادة ذهنية دائمة، فإنها قد تحدد رؤيتنا الأساسية للعالم. وقد رأى علماء النفس القدماء أننا نميل لتشكيل أخاديد ذهنية تستقر فيها الحالة الذهنية المفضلة على قمة هرميتنا الذهنية. وحين تصبح إحدى الحالات الذهنية عادة عقلية ملحة، فإنها توثر في شخصية المرء بشكل كامل. فإن كانت تلك الحالة الغالبة سلبية - الهياج، أو العدائية مثلا - فإن ما كان حالة مزاجية مؤقتة يصبح اضطرابا مستمرا.

في أحد النصوص القديمة التي تعود للقرن الخامس نجد أن الأشخاص الذين تغلب حالة الغضب الذهنية عليهم معظم الوقت يتصرفون على نحو يقدم أدلة توضح حالتهم الداخلية. فقد يقومون بعمل عادي مثل مسح الأرض على نحو متعجل وصبر نافد، وغالبا ما يشتكون من الطعام المقدم لهم أو عدم ارتياحهم للفراش الذي ينامون فيه. وعلى النقيض، فالأشخاص الذين يغلب الوهم على حالتهم الذهنية فإنهم سوف يمسحون الأرض بلا مبالاة ويقبلون بكل سرور أي شيء ــ طعام سيئ، فراش غير مريح ــ لأنهم لا يحظون بالوعي المميز الكامل الذي يسمح لهم بالحكم على الشيء.

وبقدر هذا الغضب أو الوهم قد يتشكل أخدود داخل العقل، تتشكل من خلاله الحقيقة النفسية للشخص. ويشير أحد الحكماء لهذه العادة السلبية للعقل بأنها المحنة العقلية، والتي يعرفها بأنها "تشوه ذهني يخل بتوازن العقل". وهو يرى أن محننا العقلية هذه "لا تخلق اضطرابا، أو قلقا، أو تعاسة فحسب، بل إنها على المدى البعيد تتسبب في مشكلات أخرى".

الحالات الذهنية المرضية

• حدد علماء النفس القدماء بعض الحالات الذهنية باعتبارها صحية، وحددوا بعضها الآخر بأنها غير ذلك، أو بالمصطلحات الحديثة، حميدة ومرضية. قاعدتهم الأساسية في تصنيف الحالات الذهنية كانت بسيطة لكنها عميقة: اعتمادا على ما إذا كانت تقود الحالة إلى سلام داخلي في العقل أو اضطرابا فيه. والقاعدة الأساسية الحديثة لتصنيف العادة الذهنية فيما إن كانت حميدة أو مرضية أو مخططة هي قاعدة مشابهة لذلك إلى حد كبير.

المخطط هو مجموعة من الأفكار والمشاعر السلبية القوية. وللبقاء بعيدا عن الانجراف إلى هوة تلك الحالات الذهنية المزعجة، نتعلم بعض الإستراتيجيات للتخلص منها. تساعدنا تلك الإستراتيجيات على التكيف مع تهديد الهجوم الكامل للمخطط، وهي مأساة سنرغب بالتأكيد في تلافيها.

وتترسخ طرق المخطط لأنها تساعدنا على التكيف بطريقة ما. نحن نقوم بتطويرها لأنها مثلت حلولًا ولو جزئية لمشكلات في بداية حياتنا ــ كالعمل بجهد بالغ لإرضاء أب مبالغ في نقده، أو تعمد السلوك الاختلاطي تحاشيا للشعور بالعزل من قبل الأولاد الآخرين. وعلى الرغم من أنها تساعد على التكيف في الوقت الذي اكتسبناها فيه، فإنها لا تكون مفيدة بالقدر ذاته في الوقت الحاضر.

كل مخطط يمكن اعتباره محاولة بدأت تفشل في الوفاء بالحاجات الرئيسية للحياة: الأمان، الصلة بالآخرين، الاستقلال الذاتي، الكفاءة، وغيرها. لكن عندما لا تتم تلبية هذه الحاجات، فإن المخططات تترسخ.

لكل مخطط سمته العاطفية المميزة، وهي شعور باطني موجع ينتابنا حين يسيطر علينا المخطط. هذه المشاعر ربما تكون تكرارا لمشاعر عايشناها خلال أحداث صادمة في مرحلة مبكرة من حياتنا كانت سببا في تكوين ذلك المخطط. وخلال نوبات هذا المخطط نجد أنفسنا مرة أخرى تحت قبضة الخوف الشديد، أو الغضب، أو الاكتئاب.

لكن هذه الإستراتيجيات، أو العادات العاطفية يمكن أن تكون موضعا لبعض السمات القيمة. فمثلا، من لديهم المخطط الذي يسمى المعايير التي لا ترحم غالبا ما يتسمون بالانضباط والتحفز الشديد، وحتى الاندفاع، في عملهم. قد يمكنهم هذا من تحقيق النجاح الهائل في أعمالهم؛ ونجوم الأداء العالي غالبا ما يكون لديهم ذلك المخطط. إلا أن النمط يصبح مرضيا لو أنهم دفعوا أنفسهم في العمل بقوة لدرجة تتسبب في معاناة باقي أوجه حياتهم أو استنزافهم. فهم بحاجة لإيجاد توازن - كي يدركوا أنهم لا يستطيعون تحقيق 120%. فأحيانا يكون تحقيق 70 أو 80% مناسبًا تمامًا - وأن تعيش حياتك فضلا عن ذلك.

أو ربما يعاني الناس نمط الحرمان العاطفي. فيشعرون بالحرمان المزمن من الحب أو الاهتمام أو الرعاية. ربما تتعاظم لديهم قدرات التقمص العاطفي والرعاية، والتي تعد بحد ذاتها هبات تستحق الإعجاب. إلا أن هذه السمات تصبح مرضية حين يصبح الشخص محبا للرعاية بشكل مزمن في كل علاقاته، ويشعر بتوق شديد للتعايش العاطفي ورعاية الآخرين.

هذه المخططات تكون حلولا جزئية لمشكلات الحياة الأبدية، وطرقا نمطية تعلمناها للتعاطي مع المشكلات التي تواجهنا كثيرا في حياتنا، كالحاجة للعلاقة الحميمة أو الحاجة للحب. إنها حلول جزئية لمشاكل ملحة، وخطط التكيف هذه تخفف ألمنا لفترة، إلا أنها لا تحل المعضلة بتاتا.

المفارقة هي أن هذه المخططات تركز كليًّا على تلك الحاجات الملحة لكنها تقود للتفكير والتصرف على نحو يبقيها من دون تلبية. وهي تبقي نفسها في دائرة مفرغة من عدم الإشباع. فمثلًا: شخص

لديه نمط الحرمان العاطفي، والحاجة المرافقة له للصلة والرعاية، قد ينجرف في سلسلة غير منتهية من العلاقات الرومانسية مع أطراف غير مهتمة ومنعزلة. فما الذي يحرك هذا النمط ذاتي التدمير؟ إنه الأمل الزائف بأن المرة القادمة سوف تكون مختلفة. هذه المرة سوف تجد حبيبا يبدو غير مهتم (وهو ما يبدو مألوفا له، كالعادة)، لكنه في النهاية سوف يمنحها الحب والرعاية التي ترجوها من رجل كهذا.

المخططات المرضية تقود لحلول عصبية. فمن ناحية تكون هذه الحلول بمثابة سبل لتلبية حاجات ورغبات بشرية، كالحصول على الحب أو الفهم أو القبول. ومن جانب آخر، هي سبل ذاتية التدمير، لأنها تخرب كل محاولة للإشباع. أهدافها ملحة، لكن طرقها للأهداف معيبة.

الاستجابات المرضية

• في أثناء زيارتي لشاطئ بمحمية طبيعية، رأيت صفًّا من سبع بطات صغيرة من دون أم وقد خرجت من بركة قريبة وتدحرجت نحو الشاطئ على نحو مهتاج مرتبك. كانت أعمارهم لا تتجاوز بضعة أيام، وكانوا يتبعون في ثقة كاملة خطوات أطول الإخوة، الذي بدا هو الآخر تائها ومشوشا كبقية إخوته.

ربما شعروا باهتمامنا نحن الذين على الشاطئ بما هم فيه من ورطة. واتجهوا نحو العديد من الأشخاص، لاعتبار أي منهم أمًّا جديدة. لفترة توقفوا عند امرأة كان شعرها الأصفر بخطوطه السوداء، الذي يشبه حالهم، مذكرا إياهم بأمهم الحقيقية.

وبينما كانوا نقوم بتوجيههم بلطف نحو إحدى الفوط الشاطئية كي نعيدهم مرة أخرى لبركة الغابة التي جاءوا منها، انتابني إحساس حاد من الفزع لابد أنهم أصيبوا به وهم يبحثون في كل مكان عن أمهم.

ووجدتني أفكر بعمق في سمات عملائي الذين يعانون الخوف الشديد من الهجران. فتحت هذه المحاولة اللحوح للنجاة من قبل أولئك الذين يعانون هذا الحرمان العاطفي تجري حالة من الفزع الشديد الذي يشعرون به كأنه معركة حياة، أو خوف من الفناء.

لكن بالنسبة لهذه البطات المسكينات، كان الفزع مناسبا، استجابة تتناسب مع خطر يحيق بهم من دون وجود أُمٍّ تحميهم. لكن بالنسبة للذين يخافون الهجر، يمكن للمشاعر التي كانت مناسبة حينًا من الدهر أن تسيطر كليًّا في وقت لا تكون متناسبة مع الموقف الفعلي. وهنا وجب التمييز الواضح: استجابات المخططات ردود فعل مبالغ فيها، استجابات غير مناسبة لمواقف صعبة.

ومع استكشافنا العادات العاطفية، يجب أن نأخذ في الاعتبار أن العديد أو معظم ردود أفعالنا العاطفية في الغالب متناسبة مع بعض المواقف. تبقى المشكلة في اللحظة التي لا تصبح فيها ردود الفعل هذه فعالة حتى إنها تصبح مرضية.

فمثلا، قابلت ذات مرة عميلة كانت تعاني من رجل يعتدي عليها بدنيًّا؛ وبعد أن تركته؛ ظل يهددها بمسدس. مخاوفها منه كانت مبنية على واقع. ردة فعلها - بالحصول على تحذير بعدم التعرض - كانت مناسبة تمامًا. لكنها كونت كذلك مخططات خلال تلك العلاقة، خاصة خوفها من الهجر، والذي أبقاها في علاقته به رغم عدوانه. إن الطبيعة المرضية لاستجاباتنا هي التي تبقي هذه العادات بعيدا عن بقية ذخيرتنا العاطفية.

تخطيط العادات المدمرة

• قارن بين مخطط عاطفي حميد وآخر مَرَضي. فالطفل الذي يتلقى الحب والرعاية، مثلا، سوف ينشأ بمخطط حميد للغاية يسميه المحلل النفسي "إريك إريكسون" الثقة الأساسية. خلال حياته سيكون هذا الشخص أكثر ميلا للافتراض مبدئيًّا بأن الناس والعالم لا يشكلون تهديدا. وسوف يرى الناس موضع ثقة إلى أن يثبت العكس. الأشخاص الذين يتمتعون بالثقة الأساسية يكتسبون الأصدقاء بسهولة، لأنهم يقتربون من الناس بحسن نية، ويفترضون الأفضل في الآخرين. وللأسباب ذاتها تكون حياتهم أكثر ميلا للاستقرار.

وعلى النقيض، فإن الطفل الذي يتعرض للإساءة في صغره يكون أكثر ميلًا للنشوء مع مخطط مَرضي للغاية هو انعدام الثقة. فافتراضه الأولي بشأن الناس أنه لا يمكن التعويل عليهم في الاهتمام بحاجاته، وسيكون شديد الميل لإساءة تفسير تصرفات محايدة أو حتى إيجابية ليعتبرها تهديدات أو دليلًا على صدق زعمه بعدم أهلية الآخرين للثقة. تلك كانت بالتأكيد ردة فعل دفاعية مناسبة تماما في الطفولة. لكن مع بلوغ الرشد، فإن أولئك المصابين بمخطط انعدام الثقة يبقون على توجههم الشكاك حيال الآخرين، ويجدون كذلك صعوبة في بناء صداقات والحفاظ على العلاقات الحميمة. ولأنهم ميالون بشدة لرؤية العدائية أو السلبية فيما يفعله الناس، فإن أقرب علاقاتهم تصبح ساحات معارك.

هذا التوجه من انعدام الثقة هو ما يقف وراء سلوك الطلاب المتنمرين مع زملائهم في المدارس: فهم يفهمون خطأ الإشارات المحايدة باعتبارها تهديدات؛ فيهاجمون الآخرين تحت زعم أنهم تحت طائلة التهديد. آلية مشابهة هي التي تحرك بعض الأزواج الذين يضربون زوجاتهم: فهم غالبا ما يعانون خوفا حادا من الهجر - أن تهجرهم زوجاتهم. وهو ما يخلق داخلهم حاسة استشعار شديدة التشكك فيرون كل حركة هجر رمزية على محمل غير حميد، مثل انصراف الزوجة مثلا من الغرفة في أثناء جدال. هذا التصرف البسيط - وقراءته خطأ بأنه هجر - يحرك في أنفسهم جرحا، وغضبا، وعنفا غير مبرر. وهكذا يشوه مخطط انعدام الثقة كل علاقة ويقذف بالناس في عالم عدائي وخطر.

هذا الترسيم للعادات العاطفية المدمرة هو عمل حديث جرى كاستمرار لمهمة بدأها علماء العقل القدماء في المراحل الأولى، والذين تحدثوا عن الميول الساكنة في العقل والتي تثور عبر حلقات من الاضطراب الذهني والعاطفي. علم النفس الشرقي يرى أنه على الرغم من أن هذه الميول قد لا تهيمن على حياتنا، فإن احتمالات نشاطها للعمل يجعلها مثل حقل ألغام عقلي. ومع خطوة واحدة في الاتجاه الخطأ، نعلق كليًّا في الفوضى العاطفية والارتباك الذهني.

على نحو قريب من هذا، تحدث علم النفس الحديث عن المخططات كأنظمة تخزين تقوم بحفظ معارف عاطفية محددة ــ كالسخط حال تلقي معاملة غير عادلة مثلًا، مع ما يرافق ذلك من قائمة الأفعال التي نتعلم أن نكون حساسين إزاءها، وكذلك نتعلم هيئة رد فعلنا حين نشعر بأننا عوملنا على هذا النحو. أنظمة التخزين هذه لا تحفظ فقط ما تعلمناه بل تظل تضيف إليه من واقع تجاربنا خلال الحياة. هذه الأنماط الساكنة تنتظر لحظة حدوث شيء ما لبروز المخطط إلى الذهن. فتكرر المشاعر والاستجابات القديمة ذاتها على نحو آلي.

وسواء كان التوقيت تبعا للمزاج أو المصادفة، فإن بعض الأطفال يكونون أكثر تحملا من غيرهم، فيخرجون من مرجل الطفولة الأول خـالين نسـبيا مـن المخططـات، بينمـا يخـرج أقـران لـهم محملـين بالعـديد مـن هذه الأنمـاط. ولـهذا سـبب وحيـد مـن الناحيـة النفسية، وهو أن كل أخ ينشأ في أسرة مختلفة: فالأخ الأكبر، مثلا، ربما يكون قد غادر منزل العائلة بالفعل حين وقع الطلاق بين والديه حيث تبقى الحياة من دون أحد الوالدين من نصيب الأخ الأصغر.

الصراعات الأساسية

• على نحو ما، تعتبر المخططات تجسيدا لسبل تخلينا عن بعض ما هو ممكن لنا. ويعبر عن ذلك "إبراهام ماسلو" بقوله: "إن كان السبيل الوحيد للحفاظ على النفس هو فقدان الآخرين، فإن الطفل العادي سوف يتخلى عن نفسه". إن بعض المخططات - والطرق التي تعلمناها للرد عليها - تمثل الطريقة التي نضحي فيها ببعض ما هو ممكن في مقابل الاحتفاظ بالعلاقة.

إن مهمة تخطيط النماذج والميول الذهنية التي تشكل حقيقتنا اليومية تعد تحديا أبديا لعلم النفس؛ فقد قدم "ديفيد شابيرو" تلميذ "إريك إريكسون" خريطة غريبة أخرى لهذه الأرض الحميمة. ومركزا فيها على عادات الناس الإدراكية، فقد حدد "شابيرو" ما أسماه بالأساليب العصبية - وهي سبل مختلفة ومشوهة للتصور والفعل.

وأساليب "شابيرو"، التي تعد تصنيفا للمخططات الإدراكية، ينظر إليها على اعتبار أنها تحديث للقائمة القديمة العائدة للقرن الخامس التي تدون الأنماط الذهنية وميولها. فالأشخاص الذين لديهم ما يسميه "شابيرو" الأسلوب القهري، مثلا، يركزون كليًّا على التفاصيل ويتبعون مخلصين قائمة واجبات من دون إظهار أي عمل مبادر أو مستقل؛ كما لو أنهم قد انصرفوا كليًّا لقراءة كتب قواعد الحياة طلبا للإرشاد منها. وعلى النقيض، فإن أولئك الذين يتسمون بالأسلوب الهستيري يكون رد فعلهم اندفاعيًّا وفق الانطباعات الأولى، متجاهلين التفاصيل أو حتى الحقائق؛ فإنهم يقرأون الموقف كما لو أنهم يطالعون العناوين الرئيسية لجريدة، متجاهلين المقالات التي تشرح تلك العناوين. أما الأشخاص الذين يتسمون بأسلوب الارتياب فيعتبرون العالم موضع شكهم؛ وهؤلاء يثبتون انتباههم على رؤية للحياة التي تشبه قصص المؤامرات على صفحات الصحف الصفراء، والتي لا تحوي أي دليل يؤكدها.

هذه العدسات الذهنية تجعل الأمور في عين صاحبها مختلفة تمامًا عما هي عليه فعلًا، فيتحول انتباهه، وذاكرته، وإدراكه ليتناسب مع هذا الانحياز العقلي. وحين تكون هذه العدسات مبنية على أساس أساليبنا الداخلية لرؤية أنفسنا والآخرين، فإنها لا تشكل طريقة رؤيتنا فحسب، بل تشكل حياتنا كلها.

تدبر هذا النموذج لمخطط مرضي في الواقع التنفيذي:

رجل يخاف سرًّا من أن أية امرأة سوف ترفضه. وهو يشعر بأنه شخص ضعيف معيب، وليس مناسبا للحصول على حب المرأة التي يرغب فيها.

وهو يخفي مخاوفه خلف واجهة زائفة: واجهة الرجل القوي الكفء. ومع هذا الادعاء يشعر بالثقة لديه في الانخراط بعلاقة عاطفية حيث يتمكن فيها من جذب انتباه المرأة التي يحب.

لكن مع تنامي العلاقة، تصنع هي ما يراه مطالب منهكة - حيث تطلب إخلاصه، ووقته، واهتمامه. لكن من وراء ذلك كله، يشعر بالضعف والخلل، وأنه غير كفء لتلبية حاجاتها. فيعيد تقييمها - فربما لم تكن مثالية تماما كما تصور. يبدأ برؤية حدودها، يصبح فظا معها، ويريد هجرها. ترد على رفضه بالبكاء، والجرح، والغضب. فيشعر بمزيد من عدم الكفاءة فيه ويغادر في نهاية المطاف.

وبمجرد أن يهجرها، يشعر بالوحدة. فيرغب في الارتباط بامرأة أخرى. لكنه يخاف سرا من أية امرأة لن تقبل به. ومرة أخرى يشعر بأنه شخص ضعيف معيب غير كفء لحيازة حب امرأة يرغب فيها...

وهكذا تستمر الدائرة المفرغة من هذا المخطط - وهي عينة لرجل كان جزءا من جهود فريق بحث قاده الدكتور "ماردي هورويتز"، وهو طبيب نفسي في جامعة كاليفورنيا. تعد تلك العينة مجرد حالة من مئات الحالات الفعلية التي سلط عليها الضوء عبر سنوات عديدة من البحث المكثف فيما أسماه "هورويتز" الأنماط الاجتماعية المرضية 14. وقد رأى أن هذه الأنماط الحياتية نتيجة لمعارف مشوهة احتفظ بها الناس عن أنفسهم وعمن يحيطون بهم في حياتهم - بمن فيهم ذلك الرجل التعيس الذي يرى نفسه صبيًّا ضعيفًا معيبًا.

لكل منا مخطط مفضل لديه - وهو في الغالب مخطط مرضي - يبرز بين الحين والآخر في أفكارنا وكلماتنا، وحتى أحلامنا. بعض هذه الثوابت المرضية تكون راسخة في نظرة وتاريخ حياة الشخص لدرجة أنها تصبح كأنها سيناريوهات تحتم على الشخص تكرارها في كل علاقة يخوضها. هذه الصراعات الداخلية لها موضوعاتها التي يعاد طرحها باستمرار في أكثر علاقات الشخص أهمية.

تشريح الصراع الأساسي

• كل صراع أساسي 15 يتكون من ثلاثة أجزاء، بحسب الدكتور "ليستر لوبورسكي"، والذي حدد فريقه العلمي في جامعة بنسلفانيا حوالي ثلاثين من هذه الرواسخ المرضية شديدة الشيوع. لكل منها رغبة أو حاجة؛ واستجابة محددة يتوقعها الشخص؛ ورد فعل محدد من الشخص على هذه الاستجابة. من بين الرغبات الشائعة في هذه الصراعات الأساسية الرغبات الثلاث التالية: أريد من يفهمني، من يتعاطف معي، وأن ينظر لي على النحو الصحيح؛ أريد أن أنال الاحترام، والتقدير، والمعاملة المنصفة؛ أريد الشعور بالارتياح تجاه نفسي، وأن أكون واثقا بنفسي.

هذه الأمنيات هي عامة بالتأكيد؛ فكل شخص يحمل هذه الرغبات بداخله. لكن الصراع يأتي مما يعانيه الشخص من الآخرين ومما يتوقعه في علاقاته بشكل عام. في المخطط المرضي يحبط الآخرون على نحو ما تحقق تلك الرغبة أو الحاجة. وهو ما يخلق قائمة أخرى من الاستجابات المتوقعة البائسة، بما في ذلك، مثلا، توقع استجابة غير مبالية أو مستهترة من الآخرين بمشاعري، لدرجة ينال بها الآخرون مني، أو يقللون من وضعي.

من المفهوم إذن أن تلقي استجابات من هذا النوع سوف يرسخ رد فعل الرفض والإحباط؛ الغضب والسخط؛ أو مشاعر انعدام الفاعلية وقلة الحيلة.

هذه الوصفات الجاهزة لإحداث كارثة في العلاقات تتشكل من مرحلة مبكرة وتبقى تلح مع اختلافات طفيفة عبر حياة الشخص. وقد استعار "لوبورسكي" مقارنة من عالم الأدب: "يظل الخط الدرامي للقصة ثابتا رغم اختلاف الشخصيات والمواقف". هي قوية جدا إذن تلك الخطوط الدرامية؛ حتى إن التسلسل ذاته يبقى ساريا مع الأصدقاء، مع الأحبة والأزواج، مع زملاء العمل. بل إنها تملي أيضًا شكلا من التفاعل الخفي بين المريض ومعالجه يسميه المعالجون النفسيون تحولا، حين يحل المعالج رمزيًّا محل الطرف الآخر في إعادة لذات الميلودراما المعتادة لديه.

إن قوة مخطط مرضي كهذا في علاقة ما تبدو جلية في قصة ترويها امرأة خلال إحدى ورش العمل. مخططها الرئيسي جعلها تتوق طويلا لاتصال عاطفي، لكنها تخاف من أنها لن تجد تلك العلاقة مطلقا؛ ونتيجة لذلك أصبحت حساسة للغاية من أية إشارة تجاهل. قالت: "أتيت من العمل ولديَّ حماس شديد للتواصل مع زوجي، مجرد رغبة في قضاء بعض الوقت معه والشعور بالقرب. لكن حين عدت للمنزل، كان هو في غرفة المعيشة منتبهًا لمباراة لكرة القدم وأوراق العمل التي أحضرها من العمل منتشرة من حوله. بالكاد لاحظ وجودي. وأنا دائما ما أتوقع تجاهله لي، فهو لا يبالي بي أو بعلاقتنا،

وهو ما يتأكد مجددا في كل حين".

رد فعلها المتكرر كان الشعور بالغضب والانسحاب: "فانطلقت خارجة من البيت وقصدت التسوق. بقيت في الخارج لأربع ساعات، وأنا أعلم أن هذا سوف يوتره. وكان ذلك، فحين عدت للبيت دار بيننا شجار هائل. وهو ما يحدث بشكل متكرر".

العادات المرضية الشائعة

• حين نعود بالحديث عن العادات المرضية، أتذكر صور الأحاجي التي يلعب بها الأطفال، ومن أمثلتها كتب Where's Waldo، والذي يختفي فيه الشكل الذي تجري تعميته في إطار رسم آخر أضخم، ويكون التحدي هو تمييز الشكل المخفي. على النحو ذاته، تختبئ العادات المرضية في نسيج حياتنا الممتلئ والمحير.

وللعمل معها، يجب أولًا أن نكون قادرين على تمييز موضعها. لهذا السبب سيكون مفيدا للغاية أن تكون لدينا خريطة تمنحنا أدلة على سماتها الأساسية. أنا لا أريد تجسيد هذه الأنماط، لكن سيفيدنا أن نحصل على إطار مفاهيمي لاستبيان هذه الأنماط مما يبدو التباسا مركبا. وهذه التجلية أساسية في عملية التخلص من سيطرتها علينا بنهاية المطاف.

في كلية الدراسات العليا درست مع أستاذ لعلم النفس طور نظاما لعلم النفس الوصفي من أجل تصنيف هذه العادات. هذا النظام وغيره مما درست أوضح لي قيمة وجود خريطة، أو طريقة، لبيان عاداتنا المرضية.

بعد ذلك، وفي منتصف الثمانينيات من القرن العشرين، كنت واحدة من بين مجموعة زملاء في مؤتمر استخلاص نتائج والذي أسهم بأفكار للدكتور "جيفري" يانج لتطوير نموذجه للمخططات المرضية 16. في ذلك الوقت كان الدكتور "يانج" - وهو تلميذ الدكتور "أرون بيك"، مطور العلاج الإدراكي - يتخذ اتجاهًا جديدًا. فقد خرج متجاوزا الحدود التقليدية للعلاج الإدراكي إلى نطاقات جديدة من العلاج النفسي عادة ما كان يغطيها العلاج النفسي الديناميكي طويل الأمد: مساعدة الناس على تغيير العادات العاطفية المدمرة الراسخة والتي انتقلت إلى حياة رشدهم من تجارب الطفولة التي كونتهم.

نظرة أمينة لأنفسنا

• ظل الدكتور "يانج" يطور وينقح مخططه الرائع لهذه الأنماط الحياتية السلبية (إن كنت مهتما بتعلم المزيد عن هذه الخريطة للمخططات، اقرأ كتاب Reinventing Your Life). خلال عملي كمعالجة نفسية، وجدت أن توصيفات معينة، اعتمادا على هذا النموذج، قد ألمت بأكثر المخططات شيوعا بين العملاء الذين أتعامل معهم - فهي أقرب لقائمة عامة لعاداتنا الذهنية المرضية.

خلال قراءتك هذه التوصيفات، قد تجد أنماطك ذاتية التمييز من داخل حياتك الخاصة. هذا التمييز مفيد للغاية، لكنه يجب أن يبقى في توازن مع إحساس أوسع بصحتنا العامة. كثير منا تعلم البعض عن العادات العاطفية المرضية. لكن كما يذكرنا "جون كابات-زين": "فينا من الصواب ما يفوق الخلل بكثير". وتقنية الوعي الكامل تمنحنا سبيلا لإعادة الاتصال بالصواب الأساسي داخلنا، حتى حين يلح البحث في الخلل.

المخططات المرضية يمكن رؤيتها كنوع من الضباب الذهني، أو السحابة العاطفية. قد تغمي عقولنا لبعض الوقت، لكنها تظل حالة تغطية مؤقتة للصفاء والوضوح الذي يميز طبيعتنا الحقيقية. ويساعدنا الوعي الكامل على التقاط تلك الرؤية الأوسع خلال استكشافنا هذه السحب. ويمنحنا رؤية أرحب، كرؤية أطراف السماء من حول السحاب. ويمكننا أن نتعلم عن حالتنا الخاصة من دون أن نجعلها حقيقية تماما، ومن دون الانسحاق داخلها، أو من دون تقييد أنفسنا كليًّا بالمعتقدات المقيدة التي تعززها تلك العادات الذهنية.

إن وجدت لديك أيا من تلك المخططات المرضية، فاعلم أنك لست وحدك: العديد منا، إن لم يكن معظمنا، تشكل بهذه الطرق على نحو ما. هذه العادات العاطفية يمكن اعتبارها محاولات للسيطرة على الجزء المؤلم من حياتنا، لتحاشي المشاعر المزعجة بتطوير إستراتيجيات تعايش معها. فمن خلال الإفراط في التعويض مثلا، ننخرط في مناورات تدفع المخطط لتجاوز الحد كسبيل لتطمئن أنفسنا إلى أن المخطط لا يسيطر علينا. ومن خلال التحاشي، نتحرك خفافا من حول المخطط لتحاشي تنشيطه. وحين تكون هذه الطرق ناجحة، يتقلص ألمنا العاطفي بشكل مؤقت.

هذه الطرق المختلفة قد تعني أن المخطط ذاته قد يظهر على نحو مختلف كليًّا في سلوك شخصين مختلفين. بل إن أخوين نشآ في ذات البيئة العاطفية قد يتبنيان أساليب تعايش مختلفة إزاء مصيبة اختفاء الوالد، مثلا، عقب الطلاق، أو إزاء هجر، أو وفاة.

قد يتبنى أحد الأطفال طريقة الإفراط في التعويض، فيصبح شديد التعلق وساعيا للاطمئنان على علاقاته في حياته لاحقا؛ وقد يتبنى الآخر منهج التحاشي، ساعيا لفك الارتباط مع الجميع خشية أن يتركوه، أيضا، ويتركوه يعاني كما حصل في طفولته. في كلتا الحالتين تنشأ إستراتيجيات التعامل كطرق للابتعاد عن معايشة شعور الهجر الرهيب مرة أخرى.

ليس واضحا السبب الذي يقف وراء اختيار أحدنا أسلوب تكيف معين في حين يختار آخر طريقا آخر للتكيف. في بعض الأحيان يعود السبب لاختلافات في الأمزجة؛ وفي أحيان أخرى يتعلق الأمر بالاختيار اللاواعي للقدوة التي يختار الطفل اتباعها من والد أو أخ.

إنني أشجعك على استحباب ذلك الاستكشاف الداخلي. والأمر يتطلب شجاعة كي تبحث بصدق في تلك الخزانة السرية المخبأة في عقلك. وكن لطيفا مع نفسك.

تذكر، أيضًا، أن كل إستراتيجية تكيف هي بشكل ما تعد حلا مفيدا لإحدى مشكلات حياتك. وفيها جميعا، أو كان فيها في وقت ما، بعض السمات المرغوب فيها. لكن المعتاد في هذه الحلول، التي كانت فعالة في مرحلة سابقة من حياة صاحبها، أنها تكلست وجمدت في موضعها، وجرت المبالغة في تطبيقها مرارًا مع العلم بعدم جدواها. وبسبب التفاوتات في إستراتيجيات التكيف، فإن مخططا ما قد يعبر عن نفسه على نحو مختلف، وفقا للمنهج الذي يعتمد عليه كل شخص. في توصيفات أنماط المخططات في هذا الفصل والذي يليه، سوف أذكر بعض الطرق الرئيسية التي تظهر فيها تلك الإستراتيجيات، حتى يكون من السهل عليك تمييزها في سلوكك. لكن تذكر أن كل واحد منا متفرد عن الآخرين، ولذلك فإن التوصيفات كما وردت قد لا تطابق أنماطك بشكل كامل.

إن تعريض هذه الأنماط الخفية لضوء الوعي الساطع يسمح بدخول نسمة تغيير متجددة، كإعادة تصميم خزانة العقل القديمة. لكن مع الكراكيب القديمة المتراكمة من الماضي والتي قد نجدها في هذه الخزانة، سيكون من الصعب التخلص من بعضها، حتى لو لم تكن نافعة من أي وجه. أحيانًا تفضل لو أغلقت فحسب باب الخزانة وبقيت تواجه النمط ليوم آخر - أو عدم التعامل معه مطلقا. لكن إن كانت تلك هي اللحظة التي اخترت، فإن الاستكشاف الداخلي يمكنه فتح طريق نحو عيش حياة أكثر صدقا

بدلا من العدسات المشوهة التي تجعل العادات العاطفية الحياة تبدو عليها.

الهجر

• وهو المخطط الأول الذي ينتج عن الفقد. يحكي أحد العملاء قائلًا: "كنت في الثالثة أو الرابعة تقريبا، حين أصيب والدي، الذي كنت مغرما به، بأزمة قلبية. حينها بكى أخي البالغ سبع سنين، وحين سألته عما حدث، أخبرني بأن أبانا قد مات. من تلك اللحظة وأنا أشعر بالوحدة. كانت أمي دائمة الانشغال بضبط الأمور وأسفار تتعلق بالعمل؛ شعرت بالهجر من قبلها، كذلك. ومن تلك المرحلة، وأنا دائما في التماس للاطمئنان إلى أن الناس في حياتي لن يتركوني. حتى الآن، حين يفعل أحدهم شيئا يرمز على نحو ما للهجر - كرد الاتصال مباشرة أو التأخر عن لقائي، فإنني على الفور أشعر بالجرح، ثم الحزن. وأحيانا ما أود التخلص من العلاقة، حتى لو لم يكن هناك من خطب".

الخوف المستمر من ترك الناس إيانا وبقائنا وحيدين هو جوهر نمط الهجر. وقد يكون للنمط جذوره الحقيقية في تجربة هجر تعود للطفولة ــ كوالد مات، أو غادر بعد طلاق.

لكن الهجر لا يكون حقيقيا بالضرورة؛ فإن هجرا رمزيا، كتنقل أحد الوالدين طوال الوقت أو عدم استقراره، أو عدم إمكانية الاعتماد عليه، أو تباعده العاطفي، يحدث الأثر العاطفي ذاته. فالوالد غير المتواجد فعليا بالنسبة لولده، أو الشاذ في رعايته ولده، أو من لا يمكن توقع فعله أو المدمن للخمر، فيكون أحيانا معتدل المزاج وأحيانا أخرى غاضبا على نحو مرعب، يتسبب هو الآخر في خلق مخافة الهجر.

بالنسبة لمن يعانون هذا المخطط، فإن احتمال وقوعهم في الوحدة يشعل في نفوسهم حزنًا عميقًا وشعورًا بالعزلة. الخوف والفزع الناجمان هما مشاعر دالة على نمط الهجر.

والاستجابة التلقائية لدى طفل صغير يخشى هجر شخص مهم في حياته له تكون، بالتأكيد، مزيدا من التعلق. وهو أمر طبيعي لدى الطفل فحسب. فالتمسك بحياة حميمة أو السعي دائما للاطمئنان إلى أن شخصا ما سوف يبقى أو سيبقى محلا للاتكال عليه، هو أمر يوفر مضادًا متصورًا للهجر الذي هو موضع للتخوف. هذه العادة تتشكل من وقت مبكر؛ وعادة ما يبدأ التعلق كوسيلة تكيف إيجابية، كسبيل يهدئ به الطفل حدة مخاوفه من خلال التماس حالة طمأنة مهدئة من الثبات.

لكن هذا التعلق لن يبقى صالحا حين تبرز المخاوف مرات ومرات، خلال مراحل الحياة، بشأن أقرب علاقات الشخص. إحدى إستراتيجيات التكيف في الهجر يمكن أن تقود لارتباط مزعج؛ حيث يكون الشخص بحاجة لطمأنة مستمرة بأن العلاقة ثابتة وآمنة. لكن السعي للطمأنة المستمرة قد يقود لحالة النبوءة ذاتية التحقق بأن يبتعد الشخص المتخوف من هجرانه. الشخص المصاب بمخطط الهجران يمكن أن يصاب بقلق مرضي بشأن العلاقة، فخوفه من الاعتراض على أبسط وجه قد يتسبب في هجر محبوبه له والانجذاب لغيره. وإستراتيجية التحاشي قد تقود إلى تعويض ذاتها بالانخراط في علاقة سيئة - مرة أخرى، انطلاقا من مخافة هجران شريك العلاقة. بدلا من ذلك، فإنه قد يتكيف عن طريق الهرب من العلاقة قبل أن يقدم الحبيب على الهجران - وهو سبيل آخر لتفادي الهجران الذي يخاف منه.

لتفادي المشاعر المترتبة على الوحدة، فإن المرأة المصابة بمخطط الهجران قد تواصل البحث عن الشخص التالي الذي تتعلق به، في محاولة دائمة لحماية نفسها من خوف البقاء وحيدة. هذا التهور يدفعها إلى الاندفاع بأقصى قوة وبتعجل شديد نحو علاقة جديدة، سعيا بجنون إلى قضاء كل لحظة مع

الرجل أو الارتباط به قبل أن يكون قد استعد لمثل هذا الالتزام. في الوقت ذاته، فإنها تكون بالغة الحساسية من أية إشارة توحي بأنه على وشك هجرها، وهي جاهزة بشكل دائم لتوجيه اتهام غيور بأنه على علاقة بأخرى.

إن هذا المخطط يدفع صاحبه للتركيز على إشارات توحي بأن الطرف الآخر سوف يتركه، ويشوه تلك الإشارات كي تعني أن العلاقة سوف تنتهي. إن إشارة واحدة من نوعية هذا التفكير المنحرف تغلظ بشكل هائل ولو بانفصال قصير عن المحبوب، كأن يكون الزوج في رحلة لليلة واحدة. يثير المخطط خوفا من أن المحبوب لن يعود مرة أخرى - وهو خوف بذات درجة قوة خوف الطفل الصغير من الهجر.

المشاعر التي يوقظها انفصال مؤقت أو خسارة فعلية لعلاقة حميمة لدى شخص لديه مخطط الهجران أقوى بكثير مما يشعر به معظم الناس. إن مجرد احتمال حدوث هذا الهجر يمكن أن يثير فزعا من الحدة بالقدر الذي يشعر به طفل حين يتوه عن والديه في المتنزه.

إذا بدا لك ذلك النمط مألوفا في حياتك، فسيساعدك على أن تدرك أن بالإمكان أن تكون وحيدا وسعيدا في آن واحد، وذلك بدلا من الشعور بالعزلة واليأس. إن الأشخاص المصابين بخوف الهجر بحاجة لأن يعرفوا أنهم سيكونون بكل خير وهم وحيدون، وأن لديهم الموارد الذاتية الكفيلة بتلبية حاجاتهم بأنفسهم، وأنهم لن ينهاروا إن غادرهم أحد المقربين. على الطريق إلى هذا العلاج سيكون الانتباه الشديد للمشاعر التي يثيرها حتى الهجر الرمزي - الحساسية الشديدة للانفصال أو تركك وحيدا، التعلق الشديد بالناس، الخوف الشديد من العزلة - مفيدة في تتبع هذا المخطط حين يبدأ سعيه في السيطرة عليك. تعلم الثقة بالعلاقات يعد علامة على أنك على طريق الشفاء.

الحرمان

• إحدى عميلاتي، وهي ابنة والدين مدمنين على الكحول، كانت تشعر بالتجاهل وهي طفلة. قالت لي: "الرسالة التي خلصت بها من طفولتي هي أنك حين تطلب ما تريد، فإن أحدا لا يستمع إليك أو حتى يرغب في الاقتراب منك. وهذا جعل من الصعب عليَّ طلب ما أريد في زواجي. إنني أشعر بأني ضعيفة جدا حين أبرز حاجاتي العاطفية".

"حاجاتي لن تجد من يلبيها" عبارة تلخص الاعتقاد الأساسي في مخطط الحرمان. هذه المشكلة غالبا ما تنشأ بسبب طفولة كان في أحد الوالدين أو كليهما منشغلا بنفسه - سواء في العمل، أو في مأساتهما الخاصة، أو في مشكلة كإدمان الكحول، أو الانشغال الدائم - بحيث لا يلتفتان أبدا أو لا يبدو أنهما يباليان بحاجات ولدهما العاطفية. فيما بعد الطفولة، يدفع مخطط الحرمان الناس للمبالغة في حساسيتهم، والتي غالبا ما تثيرها أية إشارة لعدم تلقي الاهتمام أو الانتباه من الآخرين، خاصة من قبل المقربين منهم.

المشاعر الأساسية المرافقة لمخطط الحرمان هي الحزن العميق وفقدان الأمل النابعين من الاعتقاد بأن الشخص لن يجد أبدا من يفهمه أو يهتم بأمره. وكالطفل المتجاهل، يشعر البالغون المصابون بمخطط الحرمان بالغضب إزاء تجاهل احتياجاتهم. بدوره، يغطي ذلك الغضب وحدة وحزنًا متواريين.

الجذور الأولى لنمط الحرمان قد تأخذ واحدا من العديد من الأشكال. فبالنسبة للبعض، ينبع الحرمان من الحنان، أو الدفء، أو الحب. آخرون يكون حرمانهم من التعاطف لأن أحدا لا يعيش بحق مشاعر

طفل، أو يستمع بحق لما يهم الطفل وما يقلقه، أو يمنحه انتباهه كليًّا. في بعض الأحيان لا يعدو الأمر مجرد الافتقاد لبعض الإرشاد والتوجيه الذي يكون الطفل بحاجة إليه.

الإستراتيجيات التي يتعلمها الناس في مخطط الحرمان تتفاوت. إحدى عميلاتي، مثلا، كانت تصاب بغضب وسخط شديدين، فتهاجم أي شخص يدفعها للشعور بالخذلان. إلا أن توجهها المرهق جعل من الصعب على أفراد عائلتها التعاطف معها.

عميل آخر لديه نمط الحرمان كان لطيفا على نحو غير طبيعي، فيترك شأنه لصالح الآخرين، وكثيرا ما يجزل المعروف والإحسان للآخرين. لكن على الرغم من الدائرة الواسعة لأصدقائه المقربين، فإنه دائما ما يشعر بالأذى لأن أحدا لا يبدو مباليا أو مهتما به بالقدر الكافي. لو شعر بشيء، فإنه يحزن بشدة لأن أحدا لم يلحظ ذلك وتقدم نحوه - رغم أنه يحتفظ بحاجاته لنفسه. كان كما لو كان يتوقع من الناس قراءة أفكاره، والإحساس بحاجته من خلال الواجهة الزائفة التي تفيد بأن كل شيء على ما يرام.

العميلة الأولى حادة للغاية في طلب تلبية حاجاتها، والثاني باطني للغاية. إنه المخطط ذاته، لكن الاستجابة مختلفة - لكن كليهما يجني النتيجة ذاتها: الإحباط.

مـهما أعطـى الن‌اس لمـن يعـانون حرمـانا مكتومـا، فإنـه لا يكـون كـافيا أبـدا بالنسـبة لـهم، ولـذلك فإنـهم ينفـرون الآخـرين بطلبات‌ـهم المستمرة. أحيانا يشعرون بأن على الآخرين الإحساس بحاجاتهم من دون أن يخبروهم بها. أو أنهم قد ينغمسون في ملذاتهم، فينفقون أكثر مما يمكنهم تحمله على أنفسهم أو الإفراط في الطعام في محاولة لمنح أنفسهم الحنان الذي يسعون له. لكن أيًّا من هذا، فلا يلبي الحاجة الحقيقية للدفء العاطفي.

على النقيض من ذلك، يتعلم العديد من الأطفال الذين ينشئون من دون رعاية أبوية، كما في حالة العميل الثاني، أن يكونوا ذلك الراعي الذي لم يحظوا به قط ــ فيكونون كمن شب قبل أوانه، وأحيانا يقومون فعلًا بدور "والد" مراع للوالد غير الكفء. يتعلم هؤلاء الأطفال مبكرا أنه ليس هناك من رعاية أبوية سوى تلك التي قد يوفرونها لأنفسهم.

وفي حين تساعدهم تلك الإستراتيجية لشق طريقهم في عالم الكبار، فإن عادة تقمص دور الراعي الذي تعلموه تسبب المشكلات لهم وهم كبار. فبالنسبة لمن يقوم دائما بالاهتمام بحاجات الآخرين نادرا ما يكشف عن حاجاته هو الخاصة. لكنه على استعداد للشعور بالذنب من عدم قيامه بحد الكفاية، مهما كان قدر ما يقدمه بالفعل. إنه يرغب بشدة في تلقي الرعاية التي يقدمها، لكنه، مخافة أنه لن يحصل عليها إن هو أفصح عن حاجاته، يدعي دائما حالة من المرح والكفاءة.

ويبدو الواحد منهم متماسكا تماما كأنه ليس بحاجة لرعاية أحد. فلا يجد الناس سببا للشعور بالهم أو القيام برعاية شخص يتميز بالقدرة البالغة. أحيانا ما ينجذب أصحاب مخطط الحرمان إلى العمل بوظائف تقتضي تقديم المساعدة - كالخدمة الاجتماعية، التمريض، العلاج النفسي. حين تكون تلك المساعدة بدافع مخطط الحرمان، فإنها ترتد عكسيًّا على صاحبها، خاصة إن دفعه أحدهم لكثير من الفعل إلى حد الاستنزاف.

يظهر اختلاف في مخطط الحرمان مع أولئك الذين يحمون أنفسهم من أن يجرحوا في علاقة وذلك بالبقاء بعيدًا عن الآخرين. هؤلاء الناس سوف يكونون متباعدين في إطار العلاقة، ولا يكشفون أبدا عن مشاعرهم أو حاجاتهم، خوفا من ألا تلبى مطلقا. هذا النمط الذي يجري تعلمه كإستراتيجية دفاعية في الطفولة، يحمي الناس من معاودة تحمل الجرح الناجم عن تجاهل حاجاتهم.

إن العدسات المشوهة للحرمان تركز على إشارات التجاهل. وهو ما قد يقود الشخص للشعور بالإحباط إزاء أمر بسيط للغاية قام فيه أحدهم بخذلانه على الرغم من كونه مراعيا له بالأساس، متجاهلا في ذلك وفرة الدليل على أن ذلك الشخص يهتم به. هذا التشوه يقود إلى سلسلة من الإحباطات المزمنة في العلاقات.

إذا وجدت في نفسك مخطط الحرمان، فإنه يجب أن تكون أكثر وضوحا حول دور حاجتك للرعاية في تشكيل علاقاتك. الوعي التام، كما سنرى، يقدم أداة للخروج بهذا المخطط إلى نطاق الإدراك، كي لا يبقى محركا خفيا لحياتك. يجب أن تصبح واعيا بميلك لتشويه فهمك لأفعال الآخرين - مثلا، إن اعتقدت أن الناس يرغبون منك العطاء فقط، فعليك أن تتحدى هذه الفكرة، لتدرك أن الناس تسعد بصحبتك لا أكثر ولا يتوقعون شيئا آخر. يمكنك استخدام الوعي التام لإحداث تغييرات سلوكية، كذلك - مثلا، البدء بالحديث مع الآخرين عن حاجاتك بوضوح وبشكل مناسب، أو بالسعي لشركاء متاحين عاطفيًّا.

القهر

• حكت لي امرأة في ورشة عمل تقول: "أمي كانت شديدة الاستبداد، لقد قررت كل شيء يتعلق بي، حتى حين بلغت سن المراهقة. لم يكن لي أي صوت. كانت تشتري لي حذائي، وملابسي، ولم تسألني قط عما أحب. كل شيء كان دائما على طريقتها. والآن، وفي علاقاتي، لا يمكنني مطلقا الإعلان عما أريد. أنا فقط أتماشى مع رغبات الآخرين".

إن نمط القهر يدور حول الشعور في العلاقة الحميمة بأن حاجات طرف ما لا تكون أولوية على الإطلاق. والاعتقاد الرئيسي في القهر هو "الأمر كله على طريقتها دائما، وليس طريقتي".

ومع أن أصحاب هذا النمط يستسلمون بسهولة، فإنهم يراكمون سخطا خفيا يختفي وراء الغضب ــ وهو العاطفة المميزة لهذا المخطط. هذا الكتمان يولد إحباطًا قد يؤدي إلى حالة غضب عارم.

هذا المخطط دائما ما ينبع في طفولة يسودها أبوان مستبدان لا يسمحان للطفل بإبداء رأي. الإصرار الأبوي على السلطة يتجاوز وضع الحدود والقواعد الضرورية إلى التجاهل الكامل لحاجة الطفل للاستقلال. والإصرار على السلطة المطلقة يجمع بين العنف غير المبرر والتهديد وأشكال أكثر تخفيا للسلطة عبر النظرات الرافضة، أو التجهمات، أو نبرات الكلام أمام أقل إشارة من الطفل لتأكيد رغباته.

الأطفال الذين ينشأون في مثل هذا الجو يتعلمون مبكرا أن مشاعرهم وحاجاتهم غير مهمة أو لا يعتد بها، وأن الشخص الآخر ماض في طريقه. فيتعلمون أنه لا قوة لديهم ولا حيلة لهم فيما يتعلق برغباتهم وما يفضلونه. حين يكبرون، وفي علاقاتهم يعتادون أن يسمحوا للطرف الآخر بأن يملي عليهم بأنهم لم يعودوا على صلة بحاجاتهم ورغباتهم؛ فإن طلبوا أن يقرروا أي مطعم سيخرجون إليه أو أي فيلم سيشاهدونه، فإنهم لا يستطيعون الاختيار. فشخص غيرهم هو من يجب أن يختار.

بالنسبة للأطفال الذين يكون والداهم غاية في القوة والاستبداد والسلبية - إستراتيجية التحاشي - يبعدون عن أنفسهم الخوف من الصراخ فيهم، أو معاقبتهم، أو رفضهم. وبكونهم "أولادا طيبين" أو "بنات طيبات" - فإن الأطفال الذين يبقون ما يفضلونه وما يرغبون فيه سرًّا لأنفسهم أو يكبتون رغباتهم كليًّا - فإنهم يضمنون لأنفسهم قدرا قليلا من السلام داخل المنزل. حين تستمر هذه الأنماط في الكبر، فإنهم ينخرطون في علاقات ولديهم رغبة زائدة في الإرضاء. الأشخاص المتعرضون

للقهر قد تنتهي بهم الحال في مسارات مهنية اختارها لهم آباؤهم، والإذعان لمطالب زوج أو زوجة مستبدة، والاستسلام السريع لنزوات أولادهم. لكن من وراء هذا المظهر الراضي، هناك سخط يعتمل. إن الإحباط والسخط الناجمين عن التقيد أو فقدان الاستقلالية هما شعوران طبيعيان في الأشخاص الذين يعانون مخطط القهر. ردود الفعل إزاء القهر قد تتخذ أشكالا عدة. فبعض الناس يثورون ويتورطون في المتاعب، خاصة في الطفولة والمراهقة، وهو عادة ما يستجلب جهودا أكبر في القهر من قبل والديهم المتسلطين. هؤلاء المتمردون قد يصبحون من أصحاب الأرواح الحرة، بالغو الحساسية من أية إشارة للسيطرة، سريعو التعبير عن الغضب تجاه من هم في السلطة.

هناك إستراتيجية أخرى مع القهر تتخذ شكل عدم الالتزام بالأشياء، بمعنى تفادي الاتفاقات التي قد تجعل الشخص تحت السيطرة. مَن يتبعون هذا المنهج غالبا ما يترددون في إلزام أنفسهم بشيء ولو كان صغيرًا كموعد محدد للقاء في أحد المطاعم. فالارتباط باتفاق ما للظهور في موعد ومكان محددين يشعره بأنه في ورطة. وهذا النوع من القهر الرمزي يثير في نفسه مشاعر الخوف القديمة.

لكن ثمة وسيلة أخرى للتكيف مع القهر وهي الاستسلام. وهؤلاء تنتهي بهم الحال لإحساس كليل بمفضلاتهم، وآرائهم، وحتى هويتهم. تركيزهم الرئيس هو إرضاء الآخرين، مع تجاهل رغباتهم وحاجاتهم. يمكنهم مواصلة العيش بإذعان مع شركاء حياة يتسمون بالقوة والسيطرة. ومع أنهم قد يشعرون ولو قليلا بالتقيد، فإنهم يشعرون بالأمان في ظل هذه العلاقة المألوفة بالنسبة لهم.

هذا النزوع باتجاه إرضاء الآخرين نزوع غير متوازن: فهؤلاء الناس لا يقدرون على وضع حدود لما هو متوقع منهم، وتنتهي بهم الحال بأن يقوموا بما هو أكثر بكثير مما يجب عليهم فعله أو القيام بأعمال كثير جدا نيابة عن الآخرين. فيفقدون رؤيتهم لما يريدون، ويفشلون في طلب نصيبهم العادل من الآخرين.

لعل لديك نمط القهر إذا كنت، مثلا، ترى في نفسك أنها سهلة الانقياد ومرنة لكنك نادرا ما تقف مدافعًا عن آرائك أو مفضلاتك أو حاجاتك في إطار علاقاتك القريبة. على الرغم من الليونة الظاهرة، فإنك تشعر بأنك مستغل أو تحت سيطرة الآخرين، وتعتقد أن الناس يستفيدون من ورائك. منطقي أن تكون غالبا في شعور بالغضب أو السخط، لكنك أبدا لا تعبر عن تلك المشاعر. إلا أنك قد ترد لهم ذلك على نحو غير مباشر، بالتأجيل، أو تفويت المواعيد النهائية، أو التأخر الدائم.

إن وجدت مخطط القهر لديك، فأنت بحاجة للتواصل مع مشاعر السخط والإحباط لديك من جراء إحساسك بأنك تحت سيطرة الآخرين. إنك بحاجة للتأكيد على رغباتك وحاجاتك. ويمكن لأسلوب الوعي التام أن يكون وسيلة نافعة لك في تعقب ردود الفعل التلقائية، والغضب، والأفكار التي يخلقها خوفك من وقوعك مرة ثانية تحت السيطرة.

انعدام الثقة

• لقد وجدت في "ماري" مثالا نموذجيا لمخطط انعدام الثقة. رغم أني لم ألتق بها شخصيًّا قط، فإني قرأت عنها في الصحف: لقد وردت في مقال يتحدث عن النساء اللواتي تعرضن للتعدي في طفولتهن. كواحدة من أحد عشر طفلا لأم مدمنة للخمر، تعرضت للاعتداء الجسدي وهي لا تزال في المرحلة الابتدائية، وكان ذلك من قبل قريب عدة مرات وهدد أن يؤذيها إن هي أخبرت بذلك. كانت هي وأخواتها، خوفا من التحرش، ينمن مجتمعات طلبا للحماية. وحين أخبرت أمها بالنهاية، كان ردها إنكاريا: "هو على الأغلب لم يقصد شيئا كهذا".

الآن، وبعد سنوات عديدة، يهددها انعدام الثقة بإفساد علاقاتها. وعلى الرغم من أن "ماري" جذابة ومتألقة فإنها تتحول إلى انعدام الثقة والعدائية مع أقل إشارة توحي بالخيانة. وتصف "ماري" هذه الحال بصدق حين تقول: "أنا مصابة بجنون الارتياب!". لقد فقدت عدة وظائف لأنها دخلت كانت تتشاجر مع الزملاء أو المشرفين حول مسائل تافهة متصورة كانت هي تضخم من حجمها. والآن يتسلل هذا الانعدام للثقة في علاقتها مع زوجها: تسمعه يسير في المنزل في أثناء الليل، فتسرع إلى حيث تنام بنتها الصغيرة، للتأكد من أنه لم يمسها. هذا التشكك هو ما يميز هذا المخطط؛ المعتقد الرئيسي فيه هو أن الثقة بالناس غير ممكنة. ومع هذا الاعتقاد تأتي علامته العاطفية المميزة: السرعة ليس للغضب بل كذلك لثورة غضب. من لديهم هذا النمط هم في حذر دائم في علاقاتهم، في خوف من أن الناس على نحو ما سوف سيستغلونهم أو سيخونونهم. ولأنهم متشككون دائما في نيات الناس، وسريعا ما يفترضون الأسوأ، يصعب عليهم التقرب من الآخرين أو الانفتاح عليهم. المفارقة هي أن بعضًا ممن يعانون مخطط انعدام الثقة ينجرفون إلى علاقات تتحقق فيها أسوأ مخاوفهم، والارتباط بأناس يعاملونهم، فعلا، بطريقة سيئة.

غالبا ما ينبع نمط انعدام الثقة من التعرض للإساءة أو المعاملة السيئة في مرحلة مبكرة من حياة الشخص. قد تكون الإساءة بدنية، أو عاطفية. حين تكون بدنية، فإن تصورا مشوها لدى الوالد يقنعه بأنه يؤدب الولد لمصلحته. ولا يجد ضيرا في العقاب البدني القاسي. وإن كانت الإساءة عاطفية، فإنها قد تتضمن الإمعان في النقد والتحقير، والملاحظات الكريهة أو التحولات الجنونية بين العطف المغري، والرفض المفاجئ والشاذ.

إن كانت الإساءة جسدية، فغالبا ما يكون المعتدي ابن عم، أو عمًّا، أو صديق عائلة - شخص تعرفه وينبغي أن يكون موضع ثقتها. ويكون الأثر العاطفي بالغا: الشعور العميق بالخيانة، والخوف، والخزي، والغضب. حين يبقى الاعتداء سريا وغير معترف به، فإن الإحساس بالخيانة يزداد حدة. وبقدر صغر الضحية وبقدر إصرار المعتدي، بقدر ما يكون مخطط فقدان الثقة الناتج عنه قويا.

ويختلف مخطط فقدان الثقة عن غالبية المخططات من حيث إن الوالد أو المعتدي يكون مؤذيا ووحشيا مع سبق الإصرار. ومع وجود حقيقة مريعة كهذه في حياة الطفل، يمكن أن يصبح فقدان الثقة استجابة نافعة في مواجهة التهديدات الحقيقية: أن يكون الأشخاص المقربون في حياة الشخص غير محل ثقة، ويصبح جهاز الاستشعار الاجتماعي المتشكك من أساسيات البقاء. تبرز المشكلات لاحقا، حين يسيء الشك للعلاقات المفيدة مع أشخاص لا يستحقون أن ينظر إليهم بمنظار فقدان الثقة.

هذا المخطط قد يقود لأنماط عديدة. في أحدها، يرى الشخص جميع الناس في ضوء هذا الشك حتى إنه يبتعد عن أية علاقة ثقة. أو أنه قد يقدر الشخص في البداية باعتباره حاميا أو صديقا قويا، ثم ينفجر غضبا مع خيانة متصورة ويعادي الشخص. وفي وضع مغاير، قد يعيد تصور موقف الطفولة الأصلي: قد ينخرط في سلسلة من العلاقات، تصبح كلها علاقات إيذاء.

يمكن كذلك أن يصبح ضحية الاعتداء معتديا، فيمرر منهج الاعتداء هذا للجيل التالي. (لحسن الحظ، قلة من ضحايا الاعتداء هم من يتحولون لمعتدين بعد رشدهم).

يمكن أيضًا إعداد مخطط فقدان الثقة بأشكال غير واضحة. فمثلا، قد يتخذ شكل اعتقاد دائم بأن الناس لديهم دوافع خفية - بمعنى أنهم، مثلا، لا يريدون معرفتك إلا لأنهم يريدون منك شيئا. وهو ما قد يقودك لتحاشي تكوين علاقات جديدة.

إن كنت ترى الحياة من خلال منظار مخطط فقدان الثقة المشوه، فمن المرجح أن تكون علاقاتك مثل الأرض الخطرة، مكانا يضع فيه الناس سرًّا نياتهم الهادفة لإيذائك أو استغلالك. وكلما فعل أحدهم

عملا طيبا، قفزت على الفور إلى الدوافع الخفية - أنه ربما يرغب في التلاعب بك، مثلا. وربما يغيِّر شكك من كلام الناس أو أفعالهم، فتبدو كأنها خيانة. وتشعر بأن عليك أن تبقى حذرا من الخيانة، حذرا من انقلاب الناس ضدك. ومع أن هذه الشكوك قد تطرأ على أية علاقة، فإنها تظل الأقوى والأكثر إلحاحا في علاقاتك الأقرب.

إن شعرت بأن مخطط فقدان الثقة ينطبق عليك، فأنت بحاجة لتكوين علاقات يمكن فيها الثقة حقًّا في الطرف الآخر. ربما تكون بحاجة للعمل مع معالج متخصص في الحالات التي مرت بحالات اعتداء؛ بمجرد أن تشعر بالارتياح مع معالجك، سوف يتضمن العلاج إعادة النظر في ذكرياتك مع الاعتداء الأصلي والتعبير عن غضبك من المعتدي - وهي خطوة عاطفية مهمة. والوعي التام يساعدك على أن تصبح واعيا بميلك لفقدان الثقة أو افتراض الخيانة في الآخرين. ويمكنك بعد ذلك تحدي هذه الأفكار حتى تصبح أكثر قدرة على الثقة بعلاقاتك المقربة. وعلامة تقدمك هي أن تتوقف عن مسايرة التعدي في علاقاتك، أو حين تقاوم انجذابك نحو شريك علاقة مستبد.

الشعور بعدم استحقاق الحب

• الافتراض التلقائي القائل: "أنا لست أهلا للحب" هو ما يميز مخطط عدم استحقاق الحب. وفي القلب من ذلك المخطط يقبع شعور بأن ثمة خللا ما، قناعة بأن أي شخص يعرفك كما أنت حقًّا سوف يجدك معيبا بالنهاية - وهو ما يسمى أحيانا مخطط الخلل.

بالنسبة لـ "تيري" فقد تكرر هذا النمط في كل علاقة خاضتها، فتخرج من ذلك ضعيفة وقلقة. تعيد "تيري" أصول هذا النمط إلى هجر والدها لوالدتها من أجل امرأة أخرى: "الرسالة التي وصلتني أنني امرأة لا يمكن أن تتلقى الحب، طالما أنني كأنثى ربطت نفسي بقوة بأمي التي تم رفضها. افتراضي أن هؤلاء النسوة سيكتشف الرجل لديهن نقصا في صفة أساسية، ويسهل التخلي عنهن. وهو ما جعلني في خوف دائم من أن يكتشف نقصي، ولا أكون كفئًا بما يكفي في نظر الرجال".

الخزي والمهانة هي المشاعر الأكثر بروزا في مخطط الاختلال. الإحساس بأنك معيب على نحو ما وغير أهل لنيل الحب هو إحساس يأتيك غالبا عبر أبوين ناقدين، أو سبابين، أو محقرين. رسالة عدم القبول الدائمة من الوالدين - "لست جيدا بما يكفي" - تملأ العالم الصغير للطفل، وتطبع رؤيته لنفسه. ليس ضروريًّا أن تقال الرسالة بالكلمات؛ فالأطفال يستطيعون تمييز التعبيرات غير اللفظية للتقزز والاحتقار - تقطيب الحاجب، نبرة الصوت الساخرة. ولا يكون لتلك الرسالة تأثير في صفات الطفل الفعلية واستحقاقه - لكنها الطريقة التي أصبحت تشكل رؤيته لنفسه.

من بين طرق التعايش مع تلك الرسائل المهينة التي يمكن أن تراها في الطفل الذي يتعرض للضرب أنه يقبلها. إن هذا الطفل يذعن، ويكون لنفسه صورة تعتمد في جوهرها على شعوره بعدم الكفاءة. طفل آخر قد يبني لنفسه واجهة من التبجح، جرأة ظاهرة تخفي شعوره الخفي بالخلل.

يسيطر علينا الخزي حين ينكشف ضعفنا للعالم أو حين نخاف من احتمال انكشافه. من لديهم هذا المخطط، تكون تلك الاختلالات مدفونة في أعماق صاحبها؛ فهم يعتقدون أنه إن عرف أحدهم هذه العيوب على نحو أفضل فسوف تخرج للنور وتعرضهم للرفض.

قد ينظرون لأنفسهم باحتقار تماما كما فعل الوالدان. في علاقاتهم بعد أن يشبوا، يكون لدى هؤلاء المصابين بهذا المخطط شك طبيعي بأن ذلك الخلل الداخلي سوف ينكشف: "لو أنهم عرفوني جيدا، فلن يحبوني".

ثمة نمطان أساسيان نراهما في أصحاب مخطط عدم الأهلية للحب. بعضهم يستسلم لهذا الإحساس العميق بعدم الاستحقاق. فإنهم يفتقدون الثقة بذاتهم ويتملكهم يقين بأن ثمة شيئا ما يجعلهم غير مقبولين تماما. وهذا يقودهم للاختباء، وعدم الكشف إلا عن القليل من مشاعرهم وأفكارهم، بما يصعب على الآخرين معرفتهم بشكل جيد. أو أنهم قد ينخرطون في علاقة وهم في خوف من لحظة الرفض. قد يظل لديهم الخوف من المبالغة في الكشف عن أنفسهم خشية أن يتلقوا النقد أو التحقير. وتكون النتيجة نفسا خاوية زائفة خلقت لتخفي عن العالم شعورها بعدم الأهلية.

وآخرون يخفون شعورهم بالخلل خلف ستار الغرور حتى يظهروا للآخرين وهم أفضل حالا بكثير من حقيقة شعورهم حيال أنفسهم. إنهم يعوضون مشاعر الخلل هذه ببذل مزيد من الجهد في طلب التملق. أحيانا يفوزون بالتقدير العام، وذلك في جزء منه لتهدئة شعورهم الخفي بالخلل.

الإحساس بعدم الأهلية للحب قد يقود لعدة مشكلات في العلاقات. فحيث إن الحميمية والقرب يتضمنان خطر كشف الخلل، فإن من لديهم هذا المخطط يمكنهم حماية أنفسهم عبر علاقات مع أشخاص متباعدين. إن كان لديك هذا المخطط، فقد يكون من الصعب عليك أن تكون صادقا وكاشفا لذاتك في أية علاقة وكذلك يصعب عليك التصديق بأن شريك العلاقة يحبك كما أنت.

إن كان هذا المخطط مألوفا لك، فإن التصحيح يأتي من خلال تحدي الأفكار التي تعظم من حجم عيوبك وشكك بذاتك؛ هذا التحدي سوف يمنحك صورة أكثر واقعية لنقاط قوتك الفعلية. إن إشارات عدم الأهلية للحب هي أكثر خفاء من غيرها، ولذا فإن أسلوب الوعي التام قد يكون نافعا على نحو خاص في تعقب الإشارات التي تشي به. الإشارات الأساسية التي تشير إلى أن إحساسا بالعيب هو ما يقود ردود فعلك تتضمن الحزن العميق من وحدتك، مع أفكار تفيد بأن أحدًا لا يرغب في أن يكون معك؛ إشارة أخرى تتضمن الحط من نفسك أمام الآخرين أو أمام نفسك. وعلامة التحول هي أن تشعر بالثقة بأن من تحب يعرفونك ويحبونك كما أنت.

ربما تتعرف على واحد - أو أكثر - من هذه الأنماط في حياتك. ومن الطبيعي أن القراءة عن مشكلاتنا قد تثيرها قليلا، مع إثارة المشاعر التي ترافق تلك المشكلات. من المهم الاعتراف بردود فعلك العاطفية والتعاطف مع ذلك الجزء المقر بوجودها في نفسك. وسوف أخوض في هذا بمزيد من التفصيل مع نهاية الفصل التالي، بعد أن نكون قد أنهينا مطالعتنا للمخططات الكبيرة الأخرى.

إن أردت أن تكون أكثر وعيا بما لديك من مخططات

حاول تعقب واستكشاف الحالات التي تكون مخططاتك نشطة فيها.

حين تكون ساخطا على نحو غير عادي، أو مأخوذًا كليًّا بمشاعر تلح عليك، أو تتصرف بشكل مندفع وغير مناسب، فعليك باتخاذ الخطوات التالية.

1. اعترف بما يجري. حاول ألا تتغافل عما يجري، أو تطرده من ذهنك، أو تتجاوزه لما يليه. لكن استحضر وعيك لدقائق، في أية نقطة تستطيع، سواء كانت ذروة مشاعرك أو ما بعد ذلك بقليل حين تدرك أن شيئا مهمًّا يجري. ميز حالة انشغالك، أو مبالغة رد فعلك، أو قولك أو فعلك غير المناسبين.

2. انفتح على مشاعرك. استخدم إدراكك الواعي لاستكشاف المشاعر المرتبطة بالواقع الأقوى لديك الآن. إن المخططات لها توابع عاطفية متباينة: فالهجر يثير القلق، وفقدان الثقة يثير الغضب، والحرمان يعزز الحزن العميق. فما مشاعرك الآن؟ هل انتابتك مشاعر مشابهة خلال أحداث سابقة؟

3. راقب أفكارك. ما الذي تفكر فيه؟ ما الذي تقوله لنفسك عما يجري؟ ما الذي فعلته أو قلته؟ كيف تبرر أفكارك ما فعلت؟

4. ما الذي يذكرك هذا به؟ هل مررت بأحداث مشابهة لهذا؟ هل يذكرك هذا بأية أحداث أو مشاعر من سنوات خلت؟

5. ابحث عن النمط. مل تجد اتساقا حاليا مع أوقات أخرى أصدرت فيها ردود فعل مشابهة؟ مل يشبه النمط العام أيا من المخططات التي قرأت عنها لتوك؟ فإن لم يكن، فاحتفظ بذلك النمط في ذهنك وأنت تواصل القراءة عن المخططات في الفصل التالي.

6. المخططات في العالم الأوسع

المخططـات المرضـية الخمسـة الأولـى تتعلـق بعلاقـاتنا القريبـة، وتظـهر مـرارًا وتكـرارًا فـي حيـاتنا العاطفيـة، ودوائرنـا العائليـة، وصداقاتنا. المخططات الخمسة الأخيرة تبتعد قليلا عن تلك النطاقات وتتجه نحو نطاقات أخرى، مثل الحياة الدراسية، أو المهنية، أو المجتمعية. الأنماط الخمسة الأولى تتشكل بشكل أساسي من خلال تجارب الطفولة مع الوالدين والعائلة. والبقية تظهر جزئيًا أو على نحو واسع في فترات لاحقة، مع توسع عالمنا فيما يجاوز عائلتنا المحدودة ونواجه تحديات الاستقلال الذاتي والكفاءة.

الإقصاء

• حكت لي إحدى النساء في ورشة عمل: "لقد نشأت في مدينة صغيرة بولاية إنديانا، يبلغ سكانها ما يقارب ألفي نسمة. وأكثر البنات حظًا هي التي تعيش في بلدة صغيرة - فيمكنهن الذهاب معا إلى محل أدوات الزينة بعد المدرسة وشراء الصودا. لم أكن أنا أستطيع ذلك؛ فقد كنا نعيش على بعد أميال في مزرعة؛ حيث لا أحد نلاعبه بعد المدرسة. وبقيت من حينها مع شعور دائم بالعزلة."

• حين يجد المرء نفسه خارج الأحداث، كأن يجد نفسه من دون زمرة اجتماعية في المدرسة، يكون ذلك مصدرا رئيسا لمخطط الإقصاء. وشعاره: "أنا لا أنتمي لشيء". ويدور هذا المخطط حول طبيعة رؤيتنا لوضعنا في المجموعات، سواء في العمل، أو في العائلة، أو في دائرة الأصدقاء، أو حتى في اجتماع أو حفل. والرسالة المستوحاة من هذا تقول: "لست مثلنا، ولسنا مثلك".

هذا المعتقد عادة ما يقود إلى بقاء الشخص بعيدا عن دائرة الفعل، وهو ما يعزز إحساسه بالإقصاء. والشعور الغالب عادة ما يكون القلق، خاصة بين المجموعات أو مع الغرباء، والحزن الشديد إزاء الوحدة أو البقاء وحيدا.

في حين تتكون مخططات مثل الحرمان العاطفي والهجر في سنوات العمر الأولى، فإن الإقصاء الاجتماعي يتكون في مراحل لاحقة، حين يتخذ القبول من الأطفال الآخرين حجما أوسع في حياة الطفل العاطفية. إن حاجات الأطفال مع نموهم وتطورهم في تغير مستمر. والوالدان وما يقدمان من رعاية يعززان إحساس الطفل بالعافية خلال سنوات الدراسة، لكن مع اتساع العالم، يبدأ دور الأقران في الحصول على ذات القدر من الأهمية. والاحتواء والقبول، ولو من قبل صديق حميم واحد، تصبح له أهمية كبرى. فأن تكون الطفل الذي لا يود أحد اللعب معه، فهذا قد يكون شعورا محطما.

لكن الرفض من قبل الأصدقاء ليس سوى مصدر واحد لمخطط الإقصاء. فالإحساس بالإقصاء قد ينجم كذلك عن اختلاف عائلة الشخص، مثلا، عن بقية العائلات في الجوار. بل إنه قد ينجم أيضا عن بعض التفاعلات التي تجري في إطار العائلة الواحدة - مثلا، حين يقوم الوالد المطلق بالزواج مجددا ويشكل عائلة يشعر الطفل بأنه مستبعد منها.

الطفل الذي يشعر بالإقصاء ربما يتعايش مع ذلك من خلال بقائه خارج الدائرة أو بتحاشي الجماعة حتى يقلل لأقصى حد حجم ما يشعر به من إيذاء نفسي ناجم عن رفضه. حين ينتقل هذا الميل للابتعاد عن المجموعات أو البقاء خارج الإطار مع الطفل إلى حياته حين يكبر، فإنه يبقى بعيدا عن الانخراط مع الآخرين على نحو ينتج عنه قبوله في جماعة.

هذا المخطط يعمل مثل النبوءة ذاتية التحقق: فالقلق الذي يشعر به الشخص من كونه مراقبا أو مرفوضا يجعله شاذا اجتماعيا. باختصار، الشعور بالإقصاء يدفع الشخص للتصرف على نحو يثبت معتقده الأساسي - "لا أنتمي لشيء" - حقيقة. ولتحاشي الرفض الاجتماعي، فإن الشخص الذي لا يجد نفسه كفئًا مع الأغراب قد ينسحب نحو الزاوية في ملتقى ما. والطريقة الأخرى لتحاشي الشعور بالإقصاء هي بذل مزيد من الجهد في الانسجام: أن يبالغ في إصراره على أن يكون فتى الجماعة المثالي.

وثمة إستراتيجية أخرى وهي المبالغة العنيفة في دور المقصي، وتمجيده. وهذا ما قد يتبعه بعض المراهقين الذين يتبنون النمط الغريب في الزينة: قصة الشعر ذات اللون الأرجواني، والثقوب الجسدية، والملابس الجلدية السوداء. إن الرسالة التي يوصلها هؤلاء المراهقون تقول: "أنا مختلف، لست منتميا لكم، ولا أبالي".

إن وجدت أن فيك شيئا من هذا، فإن استخدام الوعي التام قد يقلل من قلقك الاجتماعي ويسمح لك بخطوة للخلف للخروج من أفكارك التي تعكر صفوك، كي تتمكن من تحديها. يمكنك أيضًا أن تتعلم مواجهة طريقة تصرفك عادة، وتشعر بمخاوفك وتتحداها، مثلا، ببذل مزيد من الجهد في فتح حوارات بدلا من الابتعاد. هذا التحول السلوكي سوف يعتمد على تحول آخر عاطفي: أن تتعلم كيف تسيطر على قلقك حتى تشعر باسترخاء أكبر بين أية جماعة تجد نفسك وسطها.

سهولة التأذي

• حكت لي إحدى السيدات في ورشة عمل: "حين كنت في الرابعة عشرة، أصيب أبي بأزمة قلبية كادت تودي به. وبينما كان في فترة تعافيه، قال لي ذات يوم: "إنك السبب الوحيد الذي يدفعني للبقاء حيًّا". بدأت أخاف من أن تعتمد حياته كليًّا عليَّ. في الجامعة كنت طالبة طب؛ واليوم أنا اختصاصية قلب. أقلق بشأن كل فرد في حياتي، وأنا أبالغ في هذا القلق. كانت أمي هي الأخرى كذلك. كنت إذا خرجت، تسألني: "هل معك مفاتيحك؟ مالك؟ سترتك؟" ودائما ما كان الانطباع الذي يصلني أن شيئًا سيئًا سوف يحدث. والآن أنا أفعل الشيء ذاته. سوف أخرج في موعد مع زوجي وسوف تكون سيارته مغلقة، وسوف أسأله على نحو قلق: "هل معك مفاتيحك؟ بطاقة ائتمانك؟". إن هذا يقودني للجنون".

إن فقدان السيطرة هو جوهر نمط سهولة التأذي. إن الإشارة المميزة لسهولة التأذي هي الخوف المبالغ فيه كأن كارثة توشك على الوقوع. تتعاظم المخاوف العادية حتى تكون خارج السيطرة، فيما يسمى التهويل: المبالغة في شيء صغير وليس مقلقًا لحد كبير ليكون كارثة كبرى متصورة.

إن جذور سهولة التأذي عادة ما يكون مرجعها إلى والد كان لديه ذات الميول للتهويل، أو إلى زمن كان الشخص يشعر فيه دائما بأن شيئا سيئا على وشك الحدوث. في كلتا الحالين، يتعلم الطفل أن يقلق بشكل مبالغ فيه، إما باتباع نموذج الوالد أو لأن ثمة مشكلات حقيقية يقلق بشأنها. والرسالة التي تصله هي أن هذا العالم مكان خطير. حين يكبر قد يتركز هذا القلق في واحد من جوانب الحياة العديدة: المال، العمل، الصحة، أو الأمان المادي.

بالطبع من الممكن أن يكون القلق حميدا حين يحركنا باتجاه اتخاذ إجراءات احترازية أو الاستعداد لخطر حقيقي. الترقب أو القلق انتظارا لوقوع أزمة أو تهديد حقيقي هو عمل نافع حين يدفعنا للقيام بالإجراء المطلوب - كتدعيم النوافذ حين نتلقى إنذارا بحدوث إعصار أو تركيب جهاز إنذار حين

نعرف بوجود العديد من اللصوص في الجوار.

لكن عادة القلق تصبح خللا معيبا حين تتجاوز مرحلة الاستعداد لوقوع مشكلة حقيقية - حين نبالغ في التعميم، فنبالغ في القلق بشأن أمور ومخاطر عادية للغاية، كالقلق بشأن سفر الحبيب بالطائرة. هذه الأفكار القلقة الزائدة عن الحد هي العلامة المميزة لمخطط سهولة التأذي.

هذا المخطط قد يقود الناس لأن يكونوا مثاليين أكثر من اللازم في طلب الشعور بالأمان - مقتصدين للحد الذي ينكرون على أنفسهم أية سعادة، مثلًا، أو يتبنون نظاما غذائيا قاسيا أو بدعا صحية أملا في أن يبعدوا عن أنفسهم مخاطر المرض. هذا قد يجعل الشخص معاديا للمخاطرة حتى إنه لا يسافر بوسيلة يتصور أنها خطرة حتى إنه لا يخرج ليلًا مخافة أن تتم مهاجمته. في حدها الأقصى قد تأخذ سهولة التأذي شكل الرهاب، كالخوف من الطيران، من الجراثيم، من القيادة على الجسور. الأشخاص المعرضون لنوبات الهلع أكثر عرضة لهذا المخطط.

علامة أخرى لمخطط سهولة التأذي تجده في الأشخاص الذين يبالغون في الإعداد كي يشعروا بالأمان أو يحدون من أنشطتهم على نحو بالغ. هؤلاء الأشخاص يهدئون من مخاوفهم بزيادة سعيهم للاطمئنان. قد ينخرطون في فحوصات بدنية غير ضرورية أو يرهقون المستشارين الاستثماريين بأسئلة قلقة حول أمان أموالهم. حتى إنهم قد يتخذون لأنفسهم طقوسًا خاصة - مثل التحقق ثلاث مرات من إغلاق الأبواب - كي تطمئن مخاوفهم.

وعلى نحو مختلف كليًّا، وينطوي على مفارقة، هناك من الناس من يبالغون في التعويض عن سهولة التأذي بالمبالغة في المخاطرة. فهؤلاء يسعون مساعي خطرة - كالقفز بالمظلات مثلا - مخاطرين بحياتهم كي يظهروا لأنفسهم أن هذه المخاوف ليست في محلها.

إن بدا أن هذا المخطط ينطبق عليك، فأول ما تفعل للعلاج أن تتحدى مخاوفك، وأن تكتسب حرية أكبر في أفعالك - على قدر ما أقعدتك تلك المخاوف. سوف يفيدك استخدام الوعي التام في تمييز أفكار خوفك حتى تتمكن من رؤية أنها مجرد أفكار، وليست حقيقة. وبالمراقبة الواعية لأفكارك بدلا من تركها تملي عليك تصرفاتك، سوف تبدأ في كسب الحرية العاطفية من مخاوفك. والتأثير المهدئ الدافع للاسترخاء نتيجة للتأمل الواعي سوف يساعدك على مواجهة أفكارك بشكل منهجي من خلال خلق وسيلة لتهدئة موجات القلق التي تسري داخل بدنك وتوترك. ومع تحديك المنهجي لأفكارك مع الوعي، لن تظل هذه المخاوف تتحكم فيما تفعل.

الفشل

• حتى وهي توقع عقدا قيمته 85 مليون دولار - وهو من أكبر العقود في التاريخ - لصالح شركة فيرجين ريكوردس، قالت مغنية البوب "جانيت جاكسون" إنها شعرت بأن نجاحها لم يكن مستحقا 17. على الرغم من إنجازاتها الكبيرة، اعترفت "جاكسون" بأنها تعاني حزنًا هائلًا ارتبط بقناعة لديها بأنها ليست مميزة بما يكفي. هذا الشعور بعدم الكفاءة على الرغم من الإنجازات هو ما يميز مخطط الفشل.

وجذور هذا النمط لدى "جاكسون" كانت نمطية. فتتذكر خلال لقاء صحفي معها وتقول: "كان الأطفال يمارسون العنف ضد بعضهم. أو أن يقوم أحدهم بالحط من الآخر حتى يبدو أمام نفسه أفضل، وكان هذا يحدث معي من بعض أفراد العائلة، أو في المدرسة حين يقوم المدرس بمضايقتك ليجعل منك أحمق شخص أمام فصل بكامله. تلك هي الأشياء التي كانت تؤذيني حقًّا. فإن أتيت إلى البيت بعد هذا

ووجدت شخصا يشعرك بالشعور ذاته، فإنك تشعر في نفسك بأنك أقل قيمة، وغير أهل لشيء، ومحتال. وهذا هو شعوري الذي نشأت به".

إن "جانيت جاكسون" تجسد العديد من الأسباب الشائعة لمخطط الفشل. أحيانا يكون الوالدان الموغلان في النقد، والذي يشعر الطفل بأنه غير كفء، هما منبت هذا المخطط. ولعل منبته الحط المستمر للطفل من قبل إخوته وزملائه في المدرسة. وأحيانا ما يكون منشأ هذا المخطط من العقد المستمر لمقارنات سلبية بينك وبين الأطفال الآخرين أو الآباء الأكثر نجاحا.

أيًّا كان السبب، فإن العلامة المميزة لهذا النمط هي الشعور بأن الفشل متربص في زاوية ما، مهما كان حجم ما أنت فيه من نجاح. الفكرة الأساسية دائمًا هي أنك لست كفئا بما يكفي لكي تنجح. والمشاعر التي ترافق هذه الأفكار هي الشك العميق في الذات والحزن القلق. في حين تتبع سهولة التأذي من الشعور بالخلل كشخص وعدم استحقاق الحب، فإن مخطط الفشل يبرز في جو الإنجاز والعمل. وهو يتركز حول عدم استحقاق الشخص لنجاحاته أو عدم قدرته على النجاح في أي شيء مهما حاول.

يقود مخطط الفشل إلى أن يدفع الشخص نفسه بشدة نحو الإجادة في العمل، على الرغم من الشعور الدائم بالفشل. هذا المزيج المتناقض قد يقود إلى ظاهرة الادعاء؛ حيث تجد الأشخاص الذين أجادوا لأقصى حد لكنهم من صميم قلوبهم يعتقدون أنهم محتالون، وأن نجاحهم ضربة حظ أو خطأ وأنهم يوما ما سوف يكشفون. وهم يشعرون بأنهم يستغفلون الناس حين يرونهم أكثر قدرة مما هم عليه فعلًا. أمثال هؤلاء يعيشون في رعب من أنهم سيفعلون ما يكشفون به حقيقتهم.

إن مخطط الفشل من الممكن أن يتحول إلى نبوءة ذاتية التحقق، فيقود بعض الناس للتصرف على نحو يضمن عدم نجاحهم. واعتقاد البعض بأنهم لن ينجحوا يجعلهم يسلكون مسلكا انطوائيًّا ــ فيبالغون في الحذر من تجربة مهارات جديدة أو التصدي لتحديات جديدة قد تساعدهم على النجاح. أو أنهم قد يسوفون حتى يفوت الأوان، أو أنهم قد يختلقون عذرا جاهزا لتبرير الفشل الذي يتوقعونه.

إذا كان مخطط الفشل مألوفا لك، فإن نطاق التغيير ستكون في طبيعة رؤيتك لإنجازاتك - وقدرتك على الإنجاز. هذا المخطط يقودك إلى الاعتقاد بأنك لا تستطيع النجاح أبدا. لكن الوعي يساعدك على تحديد وتحدي أفكار الفشل الداخلية التي يسهل عليها السيطرة على عقلك، حتى يمكنك تقييم مواهبك وقدراتك بشكل أكثر دقة، أو القبول بإنجازاتك وفق ما تستحق.

النزعة المثالية

• انخرطت "شيرلي" باكية في شكوى: "أعمل لساعات وساعات للاستعداد لدروس الموسيقى التي أقدمها. أقوم بتحضير أكبر كثيرًا مما يقوم به غيري من المعلمين، وأعطي دروسا أكثر من أي أحد آخر. أعمل على تحضير هذه الدروس بجهد كبير حتى إنني أشعر كأني لم أعد أجد وقتا لحياتي الخاصة. وبعد ذلك وحين يبدي أحد الآباء أي تعليق سلبي، فإنني أوبخ نفسي عليه لأيام".

إن جذور هذه النمط لدي "شيرلي" هي المعتادة: "أتذكر حين كنت طفلة وحين كنت أحضر تقرير الأداء المدرسي الخاص بي للمنزل، كان أبي دائما ما ينتقدني مهما كانت إجادتي - وأنا غالبا ما أكنت أحصل على تقدير ممتاز. وإذا حصلت ولو على تقدير واحد أقل من ممتاز، كان يسأل عن سبب عدم حصولي على الامتياز. لم يكن أي إنجاز أحققه كافيا بالنسبة له. وما زلت أجد أن أي شيء أفعله ليس بكاف".

إن ذكريات الطفولة الخاصة بـ "شيرلي" تعكس المعايير الصارمة في السعي لتحقيق المثالية. الوالدان اللذان كانا دائمي النقد لأداء الطفلة، مهما كانت إجادتها، يخلقان لديها إحساسا عميقا بعدم الكفاءة. أطفال كهؤلاء يتعلمون من الصغر أن يبقوا في حالة جهاد مستمر، وهو جهد يأملون منه أن يقيهم فقدان حب آبائهم، يكون تقريبا مثل طقس سحري.

الأساس العاطفي لهذا المخطط هو الإحساس بالفشل مهما حاولت العمل بجد. ومن وراء هذا الشعور، يتخفى حزن من أنك لا بد أن تفعل الأفضل دائما حتى تحظى بحب والديك وتأييدهما. يلحق هذا حزن ناجم عن عدم القبول بك كما أنت بل فقط لما تؤديه.

الأشخاص الذين يعانون مخطط النزعة المثالية يرون العالم كله عبر عدسات التطلعات العالية غير الواقعية. شعارهم يقول: "لابد أن أكون مثاليًّا". ومن يتبنون هذا التوجه يدفعون أنفسهم نحو الأفضل وما بعد الأفضل. وهم صارمون جدًّا في إلزام أنفسهم بالمعايير الأعلى. وقد يعود ذلك بمنافع من باب الإنجاز في العمل، أو الرياضة، أو غير ذلك من مجالات.

ولكي يحدوا من النقد، يدفع هؤلاء الأشخاص أنفسهم للعمل بجد أكبر كثيرا مما يجب عليهم فعلا. لكن مهما كان قدر إجادتهم، فإنه لا يكون جيدا أبدا بما يكفي، وهكذا يبقى هؤلاء في حالة دفع حتى تتأثر بقية جوانب حياتهم - صحتهم، علاقاتهم، قدرتهم على الاستمتاع بمباهج الحياة. إن الطريقة التي يدفعون بها أنفسهم تزيد من مخاطر الإصابة بالاضطرابات المتعلقة بالتوتر مثل القولون أو الصداع الإجهادي. وبينما تسهل إصابة الشخص المثالي بنفاد الصبر والتوتر، فإن الشعور المحلق في الخلفية يكون الحزن، حزن على خسارة الحياة بالبقاء في انشغال دائم.

كل من مخططي الفشل والنزعة المثالية لهما علاقة بالقدرة على الإنجاز. يقود مخطط الفشل لتوقع القليل جدًّا من أنفسنا؛ بينما يدفعنا مخطط النزعة المثالية لتوقع ما هو أكثر من اللازم. ويدفعنا مخطط المثالية لإدمان العمل. فالمرأة التي تبقى في المكتب كل ليلة لتدفع نفسها لمزيد من العمل، بعد وقت طويل جدًّا من انصراف باقي الموظفين، قد تحقق نتائج أفضل على صعيد عملها نتيجة لهذا الجهد. لكن مهما كان حجم إجادتها، فإنها تضغط على نفسها لفعل المزيد، وجهدها للحفاظ على المعايير لا تنخفض أبدا يعني أنها لن تحظى بحياة خارج إطار العمل.

لكن ليس بالضرورة أن يكون العمل فقط هو موضع تركيز المثالية. إن الإحساس الراسخ ذاته بأنه مهما كان قدر إجادتك، فلن يكون كافيا، قد يقودك للضغط على نفسك في الرياضة، أو في الدراسة، أو في المظهر الجسدي، أو في المكانة الاجتماعية، أو حتى في امتلاك أفضل المنازل هيئة.

إن المنظور المشوه لمخطط المثالية يركز على ما هو خطأ فيما تفعل. إن أي خطأ في أدائك، أي خطأ صغير تقع فيه، هو ما سوف يستحوذ على كل تفكيرك. نقدك ولومك لذاتك سيكونان بلا رحمة.

بعض المثاليين يحاولون وضع الآخرين تحت طائلة المعايير الخيالية التي يلزمون بها أنفسهم. ونتيجة لذلك، فإنهم غالبا ما ينتقدون الآخرين على ما يتصورونه كفشل، حتى لو كان هؤلاء قد قدموا عملا دقيقا تماما أو أنهم يرون العمل بمنظور مختلف فحسب. إن العين الناقدة قد تلقي الضوء على أي موقف باحثة دائما عن العيوب. المصابون بهذا المخطط غالبا ما يخلطون بين الخط الدقيق الفاصل بين الفهم المناسب للعمل والرأي المنطوي على حكم شخصي؛ إنهم يرون نقدهم صحيحًا ومناسبًا.

من بين علامات مخطط المثالية الشعور الدائم بأن عليك أن تظل تضغط وتضغط على نفسك لتفعل ما هو أفضل أو ما هو أكثر. وثمة علامة أخرى هي القلق من أن الوقت أقل مما هو لازم لإنجاز كل شيء رتبت لفعله بنفسك. وعلامة أخرى هي الكآبة التي تعتريك بشأن أعمالك. وهذا ما يحول مشروع عمل ممتع، مثل التدريب في صالة الألعاب، إلى مجرد ساحة إنجاز متوترة. إن هذه المثالية

تقضي على المتعة في الحياة. والباحثون عن المثالية قد يتصورون أنهم يومًا ما في المستقبل سيتمكنون فيه من الاستمتاع بحياتهم، لكنه دائما ما يؤجل هذا الاحتفال.

إن كان مخطط المثالية منطبقا عليك، فإن الوعي قد يساعدك على تحدي أنماط التفكير المشوه والنقد والتوبيخ الذاتي التي تحرك هذا النمط، وأن تنتبه لنفسك قبل أن تعود مرة ثانية للضغط على نفسك في العمل. عليك أن تدرك أن خفض مستوى معاييرك سيكون راحة لك، وسيتيح لك فرصة لتلبية بقية الحاجات. إن تحدي العادات المثالية يضع حياتك في توازن أكثر صحة، ويمنحك وقفة تستمتع فيها بمباهج حياتك.

الاستحقاق

• هذا النمط العاطفي يتركز حول القبول بحدود الحياة. الوضع الطبيعي في هذا النمط جاء في اعتراف لأحد العملاء: "لا أستطيع منع نفسي من القيادة على حد السرعة الأقصى - أشعر بأن عليَّ أن أكون قادرا على الانطلاق بالسرعة التي أريد. إذا جاء أمامي سائق أكثر بطئا ولم أستطع تجاوزه، فإنني أصاب بالتوتر. منذ بضعة أيام كنت على طريق ذي مسارين وعلقت خلف عجوز يقود سيارة سيدان قديمة بسرعة أربعة وأربعين ميلا في الساعة بالضبط، وهو حد السرعة الرسمية. أصبت بغضب شديد. أطلقت آلة التنبيه، وأصدرت له إشارات بمصابيح السيارة، محاولا التقدم لتجاوزه، على الرغم من أن الطريق كان انحنائيا بمسارين اثنين. كنت في غضب شديد لأنه لم يتنحَّ ليسمح لي بالمرور. حين وصلت للاجتماع الذي كنت أقصده، كانت كل مساحات الانتظار ممتلئة. ولذلك تركت سيارتي في المكان المخصص للمعاقين".

من لديهم مخطط الاستحقاق يشعرون بأنهم مميزون - مميزون بحيث يجدون أن لديهم الحق في فعل ما يريدون. شعارهم يقول: "القواعد لا تنطبق عليَّ". أصحاب الاستحقاق يرون الحياة من منظور مشوه يجعلهم في مرتبة أعلى من الآخرين. القوانين والقواعد والحدود الاجتماعية جُعلت للآخرين فقط، وليست لهم.

ويبدو أن من لديهم هذا المخطط ينسون العبء الظالم الذي يحدثه إحساسهم بالاستحقاق على الآخرين؛ لا يتعاطفون كثيرا مع هؤلاء الذين يحظون بالامتياز على حسابهم. فهؤلاء قد يضعون سياراتهم بلا حياء في الأماكن المخصصة للمعاقين، أو يبالغون في الاستفادة من الخدمة على مائدة مطعم رغم أن الطعام المطلوب بالكاد يذكر، أو يتوقعون من زوجاتهم الاهتمام بكل حاجاتهم في حين لا يهتمون هم بأي من حاجاتهم في المقابل.

إن هذا التوجه قد ينجم عن إفساد جرى في مرحلة الطفولة، حيث عومل كأمير أو أميرة. إن الأطفال الذين نشأوا في بيوت ثرية؛ حيث الخدم الواقفون لخدمتهم وكل المزايا التي يوفرها المال عند أطراف أصابعهم، قد يظنون أنهم مستحقون لمعاملة خاصة في أي موقف وكل موقف. وهو كذلك أمر يحدث مع الأطفال، أغنياء كانوا أم لا، الذين لا يضع آباؤهم حدودا لهم، ويعطونهم أي شيء أرادوا في أي وقت أرادوا، ونادرا ما يعاقبونهم، ولا يحملونهم مسئولية أي شيء، حتى لو كانت أعمالًا روتينية. حين يكبر هؤلاء يصبحون أشخاصا متهورين، وطفوليين، وأنانيين.

وهناك مصدر آخر لنمط الاستحقاق ينبع من النبع ذاته الذي يخرج منه مخطط عدم الأهلية للحب: الوالدان اللذان يبدو حبهما مشروطا بتمتع الطفل بصفة معينة - الجمال، على سبيل المثال، أو موهبة في الرياضة أو الإنجاز الأكاديمي. هؤلاء الأطفال قد يبالغون في إنجازاتهم، حتى يبدوا تميزهم - وقد يطلبون معاملة خاصة نتيجة لهذه الإنجازات. إلا أن خلف هذا كله يبقى لديهم شعور بعدم الكفاءة،

وربما الخزي، الذي يوارونه بعجبهم النرجسي.

وهناك مصدر ثالث لهذا النمط قد يكون رد فعل على الحرمان من الانتباه، أو الحب، أو الحاجات المادية في أثناء الطفولة. يشعر هؤلاء بأنهم مضطهدون بشدة كونهم عوملوا بغير إنصاف في طفولتهم حتى إنهم يشعرون بأنهم مستحقون نصيبًا أكبر من غيرهم كتعويض عن القليل الذي وجدوه في الصغر.

هذا الإحساس بالتميز ينبغي أن يتم التمييز بينه وبين الثقة الصحية بالنفس والتي تنتج عن الكفاءة والقدرة الحقيقية. إن الفخر ذو الأسس الصحية يسمح للناس بالمخاطرة وتوسيع قدراتهم باتجاه مزيد من الأهداف والإنجازات الأكثر تحديا. لكن مخطط الاستحقاق يقود الناس إلى المبالغة في بطولتهم وقدراتهم، وغالبا ما يكون ذلك للتنفيس عن شعور مدفون بعدم الكفاءة، ومن ثم يولد شعور زائف بالفخر مبني على معرفة خاطئة بقدراتهم. الارتباك الأساسي في أصحاب هذا المخطط أنهم يخلطون بين الغرور والثقة ذات الأسس الصحيحة.

إحدى علامات نمط الاستحقاق النابعة من الشعور بالتميز: الانفعال الشديد حين يقول الناس لا أو يضعون حدا لطلب ما. علامات أخرى من بينها فقدان الانضباط الذاتي، وتلبية النزوات، وتقديم الرغبات الشخصية من دون النظر للنتائج - مثلا، توريط أنفسهم في الإفلاس بالاستدانة من الأصدقاء والعائلة على نحو لا يمكنهم معه سداد الدين. وعدم القدرة على تأجيل الإشباع في سعي الشخص لتحقيق الأهداف يقود إلى حالة ضعف مزمن في درجة الإنجاز، بينما الاستسلام للنزوات يقود إلى حياة فوضوية بالكامل. إحدى علامات ذلك منزل لا ينظف أبدا؛ حيث تتراكم النفايات أكواما فوق بعضها.

أصحاب هذا المخطط دائما ما يعمون أبصارهم عن آثاره السلبية على غيرهم من الناس. ويتوقعون أن يعاملهم الناس كأشخاص مميزين، ومن ثم يفاجأون ويتوترون حين يعترض أحد الأشخاص على السماح بتجاوزهم للحدود. ولا يشعرون بألم ذلك المخطط إلا حين تصل عواقب أفعالهم للمنزل: موعد جلسة محكمة بسبب غرامات مرور لم تدفع، أو زوجة تهدد بالطلاق لأن الزوج شديد الأنانية. باختصار، حين تصبح كلفة المخطط أكبر من أن يتم تجاهلها.

إذا وجدت أن علامات مخطط الاستحقاق تنطبق عليك، فإن الوعي يساعدك على تعلم اكتشاف النزوات وهي تتخلق داخلك - وأن تلحق نفسك مرة أخرى قبل أن تتجاوز الحدود المناسبة. يساعدك أيضا أن تتواصل مع مشاعرك العميقة التي تحرك ذلك المخطط، حتى تتمكن من التعامل معها بشكل مباشر. وأحد التغييرات التي تساعدك على نحو خاص على التحرر من ربقة مخطط الاستحقاق: أن تبدأ الانتباه إلى الأثر السلبي لأفعالك في المحيطين بك، وأن تعي المشاعر التي خلفها سلوكك فيهم. من المهم أيضًا أن تتحمل المسئولية عن التزاماتك، وعاداتك الاندفاعية، وتجاوز الحدود.

مجموعات المخططات

• في حين يساعدنا بيان المخططات واحدا واحدا على تجلية كل منها، إلا أنها في الواقع توجد في مجموعات وتعمل في مجموعات. فالمصاعب التي تواجه "ناتالي"، مثلا، تدور حول حقيقة عدم اهتمام زوجها بحاجاتها كليًّا، وإصراره الدائم على أن تتصرف على طريقته. وجدت نفسها تذعن لذلك، محاولة أن تكون الزوجة المثالية، وتسارع للتأكد من أن أولادها في خير حال في أثناء وجوده، وتفعل كل شيء لتسعده. كرهت ذلك، لكن ما كان يحركها خوف شديد من أنه سوف يهجرها لو لم

يبق كل شيء في وضعه المثالي.

في أثناء عملي مع "ناتالي"، اكتشفنا مجموعة مخططات تعمل معا كي تشكل هذا النمط: الحرمان، الهجر، القهر. مخطط الحرمان قاد "ناتالي" للاهتمام بحاجات زوجها، وألا تتركه أبدا للشعور بأنها لا تبالي بزواجها. ومخطط الهجر جعلها في منتهى الخوف من تركه لها حتى أثر فيها نمط القهر: فهي تفعل أي شيء تقريبا حتى تضمن استمرار بقائه. النتيجة: زواج بلا مشاكل - على الأقل ظاهريًّا. لكن خلف هذا الستار، ثمة زوجة غير سعيدة وساخطة من أعماقها.

قليل من الناس، هذا إن وجدوا، من ابتلوا بمخطط واحد فقط؛ فعادة تكون لدينا عدة مخططات. بعضها يثور في جانب واحد من حياتنا، كالعلاقات القريبة، بينما لا تظهر في غير ذلك من جوانب، كالعمل مثلا.

يمكن للمخططات أن تتفاعل في أثناء تطورها. فمثلا، في بعض الأحيان يمكن للمخطط المكتسب في مرحلة مبكرة من الحياة أن يجعل الطفل عرضة لمخططات معينة تنمو في مرحلة لاحقة. فالأطفال الذين ينشأون مع مخطط عدم الأهلية للحب، مثلا، قد تتولد لديهم حاجة لإثبات ذواتهم فيقودهم هذا لمخطط المثالية. والامتياز الذي دائما ما يسعى له المثاليون قد يكون سبيلا لحيازة انتباه أو حب الوالدين - والحصول على الدرجات الممتازة، أو الفوز في المنافسات الرياضية - وكل ذلك في سبيل كسب ثناء من الوالدين اللذين خلقا في الولد شعورا بأنه معيب بالأساس.

وإليك مثالًا آخر: نمط الاستحقاق قد يبدأ كسبيل للتعايش مع الحرمان أو الخلل. هذه المخططات تعد الطفل لكي يشعر بأن عليه أن يكون وسيمًا أو صاحب أداء رفيع أو أنه مميز كي يتلقى الحب. بالنسبة لمن يعانون الحرمان، قد يوقظ الاستحقاق فيهم شعورا بأن العالم مدين لهم بمعاملة خاصة لأنهم عانوا أوقاتًا عصيبة فيما سبق. أو أن يصبح الاستحقاق، إن كان الخلل أساسا له، سبيلا للتعويض المبالغ عن الإحساس العميق بالخزي.

إمكانية تمييز المخططات

• أيا ما كانت جذوره أو طريقة تبديه، فإن كل مخطط له علامته المتفردة، نمط معتاد من المحفزات وردود الأفعال. هذا يعني أن كل مخطط يمكن تمييزه من خلال المواقف التي تثيره، والمشاعر والأفكار التلقائية التي يثيرها المحفز وردود الأفعال المعتادة التي تصاحبها.

فمثلا، هذه امرأة في إحدى ورش العمل تصف محرك نمط الحرمان لديها: "بمجرد أن يقول خطيبي إلى اللقاء فإنه يتحدث عن مدى انشغاله خلال الأسابيع القليلة القادمة - لكنه لا يذكر أي شيء عن رغبته في الاجتماع مجددا".

فيكون أول ما يخطر ببالها: "هو يتحاشاني. هو لا يبالي بي. هو لا يهتم بحاجاتي".

ويكون شعورها: جرح عميق مع بعض من الحزن.

ويكون رد فعلها التلقائي: إخفاء جرحها بانفصال بارد عن الموضوع، كأن شيئا لم يكن - لا شيء يضايقها. فاستجابتها إذن هي التصرف بهدوء تام تجاه حبيبها.

إن المشكلة في ردود أفعال المخططات أنها غير إيجابية. حيث يبني الحبيب على هدوئها ذلك ويسأل: "لماذا تبدين غريبة دائمًا حين أودعك؟" فتتخلص من شعوره بالسأم بالإنكار: "لا شيء. أنا على ما يرام. أتمنى لك أسبوع عمل جيدا". وهي في فعلها ذلك ترفض ما لو أصبح فاتحة حديث - هذا إن لم

يكن المخطط متحكما بها - حول رد فعلها وتغيير النمط لما هو أفضل.

وتحكي قائلة: "في أسرتي، كان أي تعبير عاطفي قوي يقابل بالتجهم باعتباره أداء مصطنعا. لقد تعلمت أن أخفي هذه المشاعر وأعبر عن نفسي بمنطق هادئ. شعرت بأنني سوف أتعرض للرفض تمامًا، أو أتعرض لما هو أسوأ وهو التجاهل. الفكرة الأساسية التي تنتابني في تلك اللحظات هي أن حظي هو ألا أجد من يسمعني، فلماذا أزعج نفسي بالتعبير عنها؟ فهي لن تلبى على أية حال".

والاعتقاد بأن حاجات المرء لن تلبى هو العقيدة الأساسية لنمط الحرمان بكل تأكيد.

وقفة تأملية

• لو استطعت أن تميز في نفسك بعض هذه الأنماط خلال قراءتك مواصفات هذه المخططات المرضية، فأجدر بك أن تأخذ وقفة للتأمل في أي مشاعر تجعلك عرضة لتلك المخططات. هذه الأنماط مشحونة عاطفيا، وتستحوذ على أكثر حاجاتنا ومخاوفنا وآمالنا وإحباطاتنا إلحاحا. والتفكير فيها يثيرها بلا شك.

ولعلنا الآن أقرب للقول: "لا بأس" ثم نتحول إلى أي مشتت آخر. لكن إن كنت مستعدا، فتلك ستكون اللحظة المناسبة لتبقى منتبها لمشاعرك من دون الاستسلام لأية مشتتات.

فإن وجد وصف مخطط الحرمان صدى لديك، مثلا، فإن مجرد القراءة عنه يجعلك تشعر ببعض الحزن، وربما الغضب. ومخطط القابلية للتأذي يستحضر للذهن بعض الأمور التي تخاف بشأنها، بينما القراءة عن مخطط الإقصاء قد يدفعك للتفكير بالمناسبات التي شعرت فيها بأنك دخيل. أحد أسباب هذا يكمن في الطريقة التي يعمل بها المخطط. فأي شيء يذكرنا بمخططاتنا غالبا ما يثير فينا تلك العادات العاطفية العميقة، ولو حتى لمسة، فتخرج إلى السطح بعض المشاعر التي ترافق هذه المخططات.

وهذا أمر جيد، لأننا نبدأ العلاج حين ننفتح على المشاعر التي كانت تمسك بهذه الأنماط في مواضعها. وأنت بحاجة للشجاعة لمواجهة المشاعر التي تقف خلف عاداتك العاطفية العميقة، لكن هذه القوة سوف تكون حليفا لك في نزع فاعلية هذه الأنماط العنيدة.

إن علاج المخططات يبدأ بنظرة ثابتة نحو أنفسا، وهو أمر ليس بالهين. نحن بحاجة لنعيش هذا الألم أو الرعب العاطفي، حتى لو لمجرد إدراك قدرتنا على البقاء من دون ضرر إذا أتحنا الفرصة لدخول هذه المنطقة المحرمة من القلب. إن التواصل مع هذه المشاعر الكامنة التي تثبت هذا النمط هي مشاعر يمكن ترميمها، تماما كما تحيد الخلية المناعية فيروسا قد يتسبب في المرض. إن تحييد المشاعر الكامنة وراء المخطط يقلص ما يمنحها تلك القوة القاهرة على العقل.

حين يسمع الناس للمرة الأولى بأوصاف المخططات، فإن رد فعلهم الأول غالبا ما يكون: "يا إلهي! إنها جميعا لديَّ" ونشعر بالإغراق ساعتها. لكن مهما كان عدد الأنماط التي تظهر في حياتنا من وقت لآخر، فإن بعضها يطغى على بعضها الآخر. ومن المفيد أن نركز في العمل على كل مخطط على حدة، حتى لو تداخلت المخططات وظهرت مع بعضها.

مع أنك ترغب في السيطرة عليها جميعًا بنهاية المطاف، لكن عليك أيضًا أن تقدر سرعتك حتى لا تتلقى المزيد منها في مرة واحدة، وهو ما قد يتسبب في إرباكك. فالتدخل الواجب مع مخطط قد يختلف كليًّا عن التدخل الواجب مع غيره. والدراية بخريطة المخططات تمنحك إطارا معرفيا نافعا

في تحديد ما يجري. لكن لا تحاول أن تفعل كل شيء مرة واحدة - وهو خطر حقيقي لأولئك الذين لديهم نمط المثالية، الذين يستحضرون حاجتهم لتعظيم الإنجاز حتى في مسألة علاج المخطط!

حين ننفتح على أنماط مخططاتنا، يكون مهمًّا أن نتعاطف مع شيء داخلنا يشعر بقوة بالعواطف التي تستثار داخلنا - قبل أن نندفع لتغيير ردود فعلنا. أولًا نحن بحاجة للاندماج مع ذلك الجزء من ذاتنا والذي يتمسك بمظهر المخطط. وكما رأينا في الفصل الثاني، يمكننا أن نؤسس لحوار فعال بين صوت المخطط وذلك الجزء من داخلنا الذي يقف على الحكمة الفطرية لحالة الوعي.

إن المخططات تحمينا مما قد يكون مشاعر مغرقة وغير محتملة. لقد كانت خطط تكيف، آليات بقاء قادتنا للتكيف مع المحن. وفي النقطة التي نقوم فيها للمرة الأولى بتعلم هذه الخطط، فإنها تحدث أثرا عاطفيًّا معينا. لكننا ندفع الثمن لاحقا مع استمرار حياتنا تحت تأثير قواعد تلك المعتقدات والمشاعر وردود الفعل المهلكة والمشوهة.

مخاوفنا من تلك المشاعر تبقينا في حالة فرار منها، فنمنع أنفسنا من مواجهة المخططات بشكل كامل وأمين. لكن بمجرد أن نسمح لهذه المشاعر بالظهور الحر والإقرار بوجودها، فإن ذلك ينهي خوفنا منها. إننا نرى أنه باستطاعتنا أن نعيش معها بشكل صحي، وأن خوف الهجر أو الغضب الناجم عن القهر لا يتملكنا تماما، بنهاية المطاف. لا يبدو أن المشاعر مخيفة بالقدر الذي تصورناه. بل إن السماح بمعايشة تلك المشاعر المكبوتة، فإننا نستعيد جزءا كان مدفونا من ذواتنا، ونشعر بأن صلتنا بأنفسنا أكثر صدقا.

علبة الديدان

• إن الطريق للشفاء العاطفي، إذن، يتطلب عزما ثابتا وصدقا لا تهاون فيه مع أنفسنا. بمجرد أن نلحظ تلك الأماكن التي احتفظنا فيها بتلك الأنماط العاطفية حية، فبإمكاننا اختبار درجة رضانا عن أنفسنا وإعادة تقييم ماهيتنا، مع بدء تحدينا لبرمجتنا القديمة وإحساسنا القديم بذواتنا.

توقع، في مرحلة ما، أن تعتريك رغبة في الفرار من هذا كله. أنت كمن فتح علبة ديدان، أو ربما يرقات - فتعتريك الرغبة العارمة في إعادة إغلاقها سريعا بكل ما فيها. لكن عبر هذا الطريق، سوف تعاين لمحات من الشعور بالحرية، وعلاقة أكثر مباشرة بحياتك وحياة الناس من حولك. وبمجرد أن تسيطر دفعة الحرية والأصالة الأعظم، يصبح من الصعب التراجع.

تكون الحال كأن بركانا داخليًّا قد بدأ في الثوران، وعلى الرغم من الخطورة، فإننا نرحب بهذا الانطلاق. حيث يبقى ألم الحقيقة أفضل من ألم خداع النفس. ومع استقرار سير العملية، وفي مرحلة ما، نميل لخوض حالة أسى طبيعية ونحن نتخلص من هوياتنا القديمة، والعادات المألوفة وما اعتدنا أن نكون عليه. في نهاية المطاف تتفرق هذه اليرقات، وتنسج لنفسها شرنقات حامية مع تخليها عن هويتها السابقة. ونحن بكشفنا أغشية أنماط مخططاتنا، نبدأ نحن كذلك في الظهور من شرنقاتنا، فنشعر بخفة وحيوية أكبر - كما لو أجنحتنا، مجازا أقصد، قد نمت.

ومع خوضهم لهذا التحقيق الواعي، غالبا ما تنمو لدى الناس الثقة بحكمتهم. بعضهم يصف ذلك بأنهم قد أصبحوا أكثر معرفة بكيانهم الداخلي الحكيم والذي يمكنهم العودة إليه طلبا للإرشاد. ويتعلمون الثقة أكثر وأكثر بذلك الصوت الداخلي الحكيم.

وكما قال أحد عملائي: "في العواطف شديدة الصعوبة، لو تمكنت من التنحي قليلا، أشعر كأن أعضائي تعرف بالضبط ما تصنع: كيف تبكي، كيف تطلق المشاعر المؤلمة. كل ذلك يحدث بشكل

طبيعي، كما لو أن لها حياتها الخاصة. يمكنني التخلي عن السيطرة على كل شيء وترك عملية الاستشفاء تسري لحالها".

إن المعنى الحقيقي لكلمة " emotion " (عاطفة) هو منحدر من كلمة emotere، وهي كلمة لاتينية تعني "الانتقال". فالعاطفة تقتضي الحركة. وقد عايشت حركة العاطفة هذه خلال العرض الجذاب الحي لموسيقار البلوز الأسطوري "بادي جاي".

موسيقى البلوز قد تشعرك بأنك في منزلك مع مشاعرك - متأثر بعمق، ومتألم بعمق، على أية حال. ثمة ترحيب بأي شعور في ظل هذا الإقبال الحنون، مع توجه مبتهج يقول: "دعه يدخل - يمكننا التعامل مع الأمر". يمكن للمشاعر أن تستمر، لكن لا يمكن أن تقيد. روح موسيقى البلوز تسمح للمشاعر بأن تتحرك داخلك على نحو ينفتح بك على عالم العاطفة الحسي.

يمكن للوعي أن يكون هو ذلك التبني الحنون، فيصلنا بقوة بأحاسيسنا الطبيعية ومشاعرنا الرقيقة. من دون تقييم، ومن دون رفض، ومن دون كتمان، علينا فقط بالمعايشة الطبيعية لمشاعرنا وتركها تتحرك داخلنا، وتلقيها عبر وعي متفهم.

إن أردت أن تعرف المزيد عن المخططات لديك

تعلم كيف تميز الأنماط المميزة لهذه المخططات. اعترف بها وتعرف عليها.

لما كان لكل مخطط عناصره المختلفة المميزة، فإن أجزاء من النمط التي تتكرر مرة بعد مرة، والألفة مع هذه الأجزاء من مخططاتنا يمنحنا أداة فعالة في تمييز المخطط حين تصيبنا إحدى نوباته. يمكننا استخدام هذه الألفة كإشارة لنا بأن المخطط قد تم تفعيله مجددا.

أن تدرك، مثلا، وتقول: "أوه، لقد واتتني تلك المشاعر مجددا" أو "ما قد واتتني أفكار مخططي"، فإن هذا يمنحك الحرية للاستيقاظ من غفوة المخطط. لكن هذا التمييز يمكن تطويره عبر الوعي، وهو القدرة على ملاحظة التجربة من دون الانخراط فيها.

يمكنك البدء بالاعتراف بالمخططات عبر التآلف مع العلامات التي غالبا ما تظهر في حياتك. ويمكنك فعل هذا من خلال الاحتفاظ بمفكرة خاصة بالمخطط لمدة أسبوع أو اثنين أو أكثر، تسجل فيها دلائل المخططات التي تعمل في الأوقات التي تشعر فيها بالسخط على نحو ما - خاصة في الأوقات التي تشك فيها، بالتفكير فيما سبق، أنك كنت تبالغ في ردة فعلك. إن إدراكك أن رد فعلك لم يكن متناسبا مع الحدث يحصل في وقت لاحق، خلال تفكرك لاحقا فيما حدث: إنه لا يملك إلا أن يأتي متأخرا - فلماذا كان شعوري بكل هذا التأذي والغضب؟ يكون من المفيد أحيانا أن تنعش نفسك - أن تحيي مشاعرك - بالحديث عن مبالغتك في رد الفعل مع شخص يجيد الاستماع، بالتأمل فيها عبر الكتابة في المفكرة، أو بتقليبها في رأسك لا أكثر.

إن أي عنصر للمخطط يمكن أن يكون دليلا. تعقب أيا من أجزاء النمط الذي يمكنك بالفعل تحديده:

1. أولا، اسأل نفسك عما إن كان هناك أي وجه مَرَضي في طريقة رد فعلك. هل التفاعل الناجم كان جيدا، أم أن أفكارك المشوهة، أو مشاعرك الحادة، أو ردود فعلك المبالغة قد تركتك بشعور شديد من السخط؟ هذا تمييز مهم بالنسبة لك، إشارة عامة بأن مخططا، وليس استجابة مفيدة، هو الفاعل في هذه اللحظة.

2. ماذا كانت طبيعة المحفز؟ هل تركت وحيدا من قبل مجموعة عمل أو حفل؟ هذه علامات لمخطط الإقصاء الاجتماعي. لكل مخطط محفزاته الخاصة، ولذا فإن كل موقف يثيرك يعد علامة أخرى على

المخطط المقصود.

3. ماذا كان شعورك؟ لكل مخطط نكهته العاطفية المختلفة. فمثلا، الفشل يثير الإحساس بالخزي؛ وقابلية التأذي تثير طوفانا من المخاوف المزعجة؛ والقهر ينتج عنه سخط وغضب. يمكنك أن تحدد المخطط الفعال في موقفك من خلال تحديدك لرد الفعل العاطفي المصاحب.

٤. ماذا كانت أفكارك؟ مثلا، هل كنت قلقا من أنك قد تكون مصابا بمرض عنيف مثل الالتهاب الرئوي بينما هو في الحقيقة كان مجرد برد عادي؟ هذا يشير إلى وجود نمط قابلية التأذي.

5. ما الذي كنت تفعل؟ كما هي الحال مع الأفكار والمشاعر، فإن الأفعال التي تتخذها حال وجود المخطط يمكن أن تكون أفعالا آلية ونمطية. تحاشي التواصل في حفل قد يكون دليلا على مخطط الإقصاء الاجتماعي.

6. ماذا كانت الأسباب الأصلية؟ هل للأمر علاقة بتجارب عشتها في مراحل حياتك الأولى؟ مثلا، غضبك الشديد حين يتأخر الحبيب عن موعده معك ويفشل في الاتصال بك قد يذكرك بمناسبات في طفولتك تراجع فيها الاعتماد على الوالد أو كثر غيابه - وهو أحد المسببات الرئيسية لمخطط الحرمان.

ابـدأ فـي عمـل خريطـة للمخططـات التـي تكثـر الظـهور لـك علـى امتـداد أسـبوع. احتفـظ معـك بمـذكرات أو مفكـرة تخـط بـها مذه العناصر، حتى تتعلم تمييز هذه الإشارات الدالة حين تعيد الظهور.

7. كيفية عمل المخططات

هناك قصة قديمة تحكي عن شاب سمع كثيرا عن خياط رائع، "زومباك"، وهو خياط تجعل حلله كل من يرتديها وسيما وعصريًّا. وذات يوم ذهب الشاب إلى "زومباك" وطلب منه أن يصنع له حلة. فقام "زومباك" بأخذ قياساته وطلب منه أن يعود إليه بعد أسبوع.

• وبعد أسبوع، ذهب الزبون الشاب متحمسا ليأخذ حلته. فقام "زومباك"، بطريقة رسمية رائعة، بإخراج الحلة وطلب منه أن يجربها. بدت رائعة - عدا أن أحد الأكمام كان أطول من الآخر، والأزرار غير متناسقة، والبنطال قصيرًا للغاية.

• فاشتكى الزبون. فقال "زومباك" بغضب، وقد شعر بإهانة شديدة: "ليست المشكلة في الحلة، بل هي في طريقة ارتدائك إياها. إذا حنيت كوعك الشمال قليلا، فسوف تنضبط الأكمام. وإذا تقدمت للأمام قليلا ورفعت كتفك اليمنى فستنضبط الأزرار بشكل رائع. ثم إنك إن حنيت ركبتيك قليلًا، فسوف تجد البنطال معتدلا تماما".

• حاول الزبون أن يفعل ذلك، ويا للعجب! انضبطت الحلة كأنها قفاز - وكانت رائعة!

• وكما هي الحال مع حلة "زومباك"، فإن المخططات تغير من إدراكاتنا وتحور استجاباتنا كي تناسب نسختها المشوهة للواقع. فهي تحاول إقناعنا بأن هذه النسخة المحورة للحقيقة هي حقيقة ما تجري عليه الأمور فعلا. إنها تحدد رؤيتنا لما يجب أن نكون عليه، وما هو مقبول. باختصار، إنها تحول بيننا وبين استعراض مرونتنا الطبيعية، وقدرتنا الإبداعية، وفرحنا، وحبنا بتحجيم حياتنا في إطار خطوط إجبارية من التفكير، والشعور، ورد الفعل تخطها هي نيابة عنا.

تمنحنا المخططات سبيلا واحدا للرؤية، والتفكير، والشعور حيال الأشياء وطريقة واحدة معتادة لرد الفعل. وردود الفعل هذه لا تؤكد لنا فحسب الصورة التي ترسمها لنا المخططات عن طبيعة الأمور، لكنها تقلص على نحو بشع من حجم خياراتنا.

الأمر شبيه بذلك التدريب الذي يطلب فيه من الناس التوصيل بين تسع نقاط على ثلاثة صفوف متوازية باستخدام أربعة خطوط مستقيمة فقط دون رفع القلم مطلقا عن الورق. طالما بقينا تحت طائلة الفرض القائل بأننا لا نستطيع الخروج عن محيط النقاط، فإننا لن نرى الحل أبدا، والذي يستوجب خروج الخطوط عن مربع النقاط.

الأمر ذاته مع المخططات: فهي تمنعنا من توسيع منظورنا وإصدار استجابات أكثر مرونة. إنها تحصرنا في إطار تفكير ضيق حيال المشكلات التي نواجهها - مثل حلة "زومباك" بالنسبة للروح.

الكيمياء العاطفية تقتضي بعض المعرفة بالمخططات. وورش العمل التي أديرها يتم تصميمها على أساس زيادة وعي الناس والإدراك المفاهيمي لكيفية عمل المخططات وكيفية البدء بالعمل على معالجتها - بعبارة أخرى، كيف تعرف نفسك. إن فهم المخططات بعمق هو خطوة أولى لتحرير أنفسنا من تلك السجون الذهنية.

الرؤية النفقية

• لعلك شاهدت مثالًا تقليديًّا للحقيقة التي يصنعها مخطط النزعة المثالية لو سبق لك أن شاهدت

مسابقة تزلج فني على الجليد. إن مشاهدة متزلجين عالميين يؤدون مهاراتهم هي تجربة مثيرة للغاية. أنت تعرف أن هذه اللاعبة دفعت نفسها إلى ما يفوق حدودها الطبيعية، وقضت ساعات طويلة من التدريب لكي تتقن حركاتها. يخيفك حجم ثقتها والدقة الرائعة في تزلجها، ويذهلك حجم ما يمكن للجسد البشري القيام به من إنجاز.

بعد ذلك، وحين تقدم على قفزة "لوتز" الثلاثية، تصدم حين تفقد اتزانها وتتعثر على الثلج. سرعان ما تتدارك الأمر وتواصل التزلج، باذلة كل جهدها فيما تبقى من عرضها. لكن في النهاية لا يكون التصفيق كامل الحماسة، وتبدو هي محبطة.

تستمع إلى المذيع وهو يحلل أخطاءها بنبرة تخلط بين الندم وإصدار الحكم. تعاد سقطتها بالعرض البطيء ويركز المحلل بدقة على كل نقطة فشلت من خلالها في تحقيق كمال الأداء الذي توقعه الجميع منها - من زاوية ما، كيف خذلتنا. ترى المتزلجة وهي تكبح دموعها على جانب الملعب، وإحباطها من نفسها لا حد له. لا أحد - ولا حتى هي - أثنت على نسبة الـ 98% من أدائها والتي كانت مذهلة فيها؛ كان التركيز منصبًّا على لحظة الفشل فحسب.

تتكوم بجوار مدربها في أثناء رصد الحكام لدرجاتها. تتمنى لو أن أحدا تقدم وأثنى على بقية أدائها، وعرفها أنها، في معظم عرضها، كانت رائعة؛ وطمأنها إلى أنها لا تعد فاشلة لمجرد خطأ واحد وقعت فيه. لكن ليس هناك تسامح معها، ولا نظرة أوسع للوضع. إنها تريد الهرب، وتريد الاختباء. تشعر بأن تلك اللحظة سوف تبقى مسيطرة عليها لفترة طويلة.

هذا السيناريو الكئيب يستتبعه عالم ضيق خانق ينشأ كلما سيطر المخطط على ذهنك. والنتيجة قريبة من حالة تملك، تملي علينا تجربتنا في تلك اللحظة. ولأن المخططات تؤثر في تصورنا للأحداث، فتصبح هي النظارة التي نرى من خلالها الواقع، وتكون لديها القدرة على اختيار ما ننتبه له وما نتجاهله، دون أن نعي هذا الدور الذي تقوم به. الطريقة التي تعرض المخططات لنا بها الحقيقة تبدو كأنها حقيقة بالفعل. فالخطأ الوحيد يبدو ضخمًا في نظر الشخص الميال للمثالية، والذي ينسى كم كانت روعة أدائه.

وحين نكون ضحايا مخطط ما، يسهل أن تعمى بصائرنا عن دور هذا النمط في كوارث حياتنا المتكررة. إن الحقيقة التي يوفرها المخطط تحدد لنا ما نتلقاه وما نتذكره، لكنها تنسينا حقيقة أن المخطط بحد ذاته هو ما يحرك عقلنا؛ ولذا نرى المشكلة حولنا وليست داخل عقولنا نحن.

إن الشخص المتعرض لتأثير مخطط ما يبدو مثل رجل في قصة خيالية يشكو فيها لمعالجه النفسي: "لقد فصلت للتو من عملي لرابع مرة خلال بضع سنوات. زواجي على شفا الانهيار، وقد طلقت بالفعل خمس مرات من قبل. أرجوك ساعدني على أن أفهم سبب وجود كل هؤلاء المفسدين في حياتي".

العادات الذهنية السخيفة

• يقول الرسام السيريالي "رينيه ماجريتي": "بالنسبة للغموض والألغاز في رسمي، فهو أكبر دليل على قطع الصلة بيني وبين العادات الذهنية السخيفة التي تحل محل الشعور الصادق بالوجود".

إن المخططات المرضية تطابق تماما ما أسماه "ماجريتي" "عادات ذهنية سخيفة". فهي تحول بيننا وبين معايشة اللحظة بطريقة فورية ومباشرة. إن التشوهات التي تفرضها على رؤيتنا تظهر الحياة كما تبدو للمخطط، فتمنعنا من تسجيل الأشياء والتفاعل معها كما هي في الواقع. وهذا بدوره ينتزعنا

من عفويتنا ومرونتنا. وبدلا من ذلك، نقع أسرى العادة، ونستجيب للأحداث بنمط رؤية ورد فعل معلب. هذه العادات المفروضة تمنعنا من المعايشة المباشرة لما يجري في اللحظة بالفعل - الحضور الحقيقي الذي أسماه "ماجريتي" "الشعور الصادق بالوجود".

وهناك العديد من التشوهات الذهنية والإدراكية التي ترتبط بالمخططات التي تعمل في العقل:

الإدراك الانتقائي. والمقصود به رؤية الأشياء من زاوية واحدة فقط، مع تفنيد كل الدلائل التي تشير إلى العكس. فالطالب الذي يعاني مخطط المثالية، مثلا، قد يبلي بلاء حسنا في ورقته البحثية للفصل الدراسي لكنه يتلقى تعليقا سلبيا واحدا. فإنه حينها سوف يتأمل هذا التعليق على أرضية النقد الذاتي، متجاهلا جميع درجاته الجيدة. التعميم. أن يعبر حدث واحد عن نمط دائم. تكون دلائل هذا التشوه في استخدام كلمات مثل "دائما" أو "أبدا". فمن لديه مخطط الفشل الذي تم تجاوزه في الترقية لأن هناك غيره من لديه مؤهلات أفضل سوف يقول لنفسه: "أنا لم أنجح قط في أي شيء".

قراءة العقل. قارئ النيات هو من يعزو أسوأ الدوافع أو الأفكار للآخرين لكي يفسر بها ما فعلوه؛ وهو يتمسك بهذه التفسيرات المتعسفة كأنه وقف على صحتها. خذ مثلا أحد الأشخاص من أصحاب مخطط الهجر وقد أخذ ينتظر صديقا في مطعم وقد تأخر عن موعده. بينما هو جالس هناك، يبدأ في الزعم بأن هذا التأخير يعني أن صديقه لن يحضر إلى الميعاد. وسوف يراجع كل ما قال أو فعل مما قد يفسر كسبب لرغبة صديقه في إنهاء العلاقة.

القفز إلى الاستنتاجات. يخلص المخطط إلى أن أسوأ معتقداته هي صالحة على الرغم من غياب أي دليل حقيقي. ففي اللحظة التي يدخل فيها مَن لديه نمط الإقصاء الاجتماعي إلى حفل، مثلا، فإن الفكرة الفورية التي تخطر له هي: "لا أحد هنا يود الحديث معي. أنا لا أنتمي إلى هذا المكان".

المبالغة. حيث تعتبر حقيقة تافهة كارثة كبرى. فمثلا، شخص لديه نمط القابلية للتأذي سوف يلاحظ الأعراض الأولى لالتهاب الحلق، وسوف يقتنع سريعا بأنه مقبل على التهاب رئوي قد يهدد حياته.

منطق الشاعر

• إن مخططاتنا تلون خبرات حياتنا الصافية بميولنا العاطفية الخاصة. فهي التي تحدد الاستنتاجات العاطفية التي نخلص بها من الحقائق المجردة، وكذلك طبيعة المشاعر التي تولد لدينا نتيجة لهذه المعلومات.

"فالحقيقة" بالنسبة لمخطط ما، تكمن في المفهومات العاطفية التي نستخلصها من عبارة أو فكرة بسيطة، وفي التوقعات، والتطلعات، والمنسوبات، والافتراضات الرهيبة التي نجدها مختبئة فيها.

إن المخططات تحركها حقائق رمزية. ومن هذا المنطلق، يعمل المخطط على نحو أقرب للقصيدة منها إلى الجملة التصريحية. فمعنى الجملة يكون مباشرا إلى حد كبير، وينقل معلومات محددة. لكن القصيدة لا يمكن فهمها من خلال المعاني الحرفية للكلمات. فمعناها يكون كامنا في القيمة الرمزية للكلمات، وآثارها العاطفية، وما يلحق بها من ارتباطات.

وكالقصائد، تتبع المخططات منطقا غير عقلاني، شيء أقرب إلى النمط الطفولي في التفكير والذي سماه "فرويد" العملية الأولية، والتي تكون فيها الحقائق قابلة للتطويع والحقيقة قابلة للتشويه حتى تتناسب مع طرق مختلفة لرؤية الأشياء - كما في الأحلام.

إن مـا نخـرج بـه مـن خلاصـات فـي قراءتنـا للحقـائق المجـردة فـي لحظـة مـا يعتمـد علـى خـرائط محـددة للخبـرة رسـمها تـاريخنا الشخصي. خذه هذه الجملة مثلا: "لقد رسبت في الامتحان". هي كعبارة معناها بسيط. لكن المدلولات العاطفية، خاصة بالنسبة لشخص يعاني مخطط الفشل، قد تكون هائلة، أقرب لتلك التي تخرج بها من شبه قصيدة تبدأ بالقول:

لقد فشلت في الامتحان.

لقد فشلت.

لقد فشلت في كل شيء.

العبارات السابقة التي تشبه القصيدة يمكن أن تلخص بشكل جيد الفكرة الرئيسة في مخطط الفشل. فيمكنها الاستمرار على النحو التالي: "أنا دائما ما أفشل. أنا لا أنجح أبدا. أنا لا أمتلك ببساطة ما يتطلبه الأمر..." هذه الخريطة الذهنية ربما لا تنتهي إلى عدم الكفاءة فحسب بل إلى عدم الاستحقاق أيضا. ما يعني أن الحقيقة - وهي الفشل في الامتحان - اكتسبت المعاني الرهيبة الكئيبة الواردة في "القصيدة" السابقة.

إن مخطط الفشل، كما رأينا، يُبنى عادة على تجارب قديمة متكررة للفشل أو مواقف خذلان جارحة. على النقيض، فإن شخصا ذا تـاريخ شـخصي يحتـوي علـى نكسـات قـاهرة وشـعور أقـوى بـالكفاءة، فـإن خريطتـه الـذهنية المقابلـة سـوف تكـون أكثـر تفـاؤلا. فالاستنتاجات التي يخلص بها من الحقيقة ذاتها - الفشل في الامتحان - قد تكون: "سوف أذاكر بجد أكبر في المرة القادمة وأؤدي أداء أفضل"، مع افتراض ضمني يقول: "يمكنني أن أنجح". وبدلا من الإحساس القاهر بعدم الأحقية والاكتئاب، سوف يشعر الشخص بالأمل. وعلى هذا النحو تقرر المخططات أثر الأحداث فينا.

تشريح لنوبة أي مخطط

• تحكي "تيريزا" في إحدى ورش العمل: "كنت أحب شخصا قابلته حين كنا نعمل معا في الشركة ذاتها. وبعد عدة أشهر انفصلنا. وبعد أسبوعين من الانفصال، رأيته يضع سيارته في ساحة الانتظار ذات صباح - وكانت معه امرأة في السيارة.

"شعرت بالإهانة والغضب. وقلت لنفسي: "لقد ارتبط بها. لقد فعل هذا بي حقًّا!" شعرت بالخيانة، حتى مع أنني منذ انفصالي عنه خطبت لشخص آخر.

ولذلك اندفعت مباشرة نحو السيارة، وأنا أعتمل غيظا، وكلي حرص على أن يراني، ثم سرت بزهو باتجاه المبنى وأقفلت الباب بقوة... بعد أيام اكتشفت أنه والمرأة ليسا مرتبطين على الإطلاق. هو فقط كان يقوم بتوصيلها لأن سيارتها تعطلت في طريها للعمل في ذلك اليوم".

لعل أي شخص قد يصيبه ولو كان قليلًا من الغضب إذا رأى الحبيب السابق في رفقة جديدة. لكن رد فعل "تيريزا" تجاوز حد الغيرة الطبيعية: فقد كانت تستشيط غضبا. ذلك الغضب الإضافي، حسبما رأت "تيريزا" في تحليل مخططاتها، سببه خوف شديد من الهجر يعود في جله إلى عهد طفولتها، حين قام أبوها فعليا بهجرها وأمها والتحول إلى امرأة أخرى. الجرح والغضب الناجم الذي احتفظت به "تيريزا" حركه فيها التكرار الرمزي من قبل خطيبها السابق لمأساة طفولتها.

حين نجد أنفسنا، مثل "تيريزا"، منساقين بعيدا بفعل مشاعر غامرة - سواء كانت الغضب، أو الجرح،

أو الخوف، أو الحزن - فإن مراكز المخ العاطفية تستحوذ على السلطة من مراكز التفكير أو المنطق في المخ. ربما كان لهذا الجزء العقلاني أن ينبه "تيريزا" للتفكير في احتمالات أخرى قبل تفجير غضبها.

أمثال تلك الردود المبالغ فيها هي نوبات لمخطط ما، انفجارات عاطفية تحركها المخططات. فالعلامات الدالة على نوبة المخطط هي رد فعل مبالغ فيه يكون سريعا للغاية، قويا للغاية، غير مناسب للغاية - ورد الفعل هذا يكشف، من خلال نظرة مقربة، عن معنى رمزي يحرك المخطط. على سبيل المثال: قد نعزل أنفسنا على مامش حفل ما في رد فعل على نبرة صوت باردة من أحد الأشخاص، والتي حركت فينا مخطط الإقصاء الاجتماعي - حيث جسدت نبرة الصوت الباردة الرفض الاجتماعي الذي نخشاه، فعبأت عقلنا بأفكار عن أن أحدا لا يريد الحديث معنا، وأثارت مشاعر القلق التي ترافق فكرة كهذه.

نوبة المخطط، مثل تلك التي انتابت "تيريزا"، تتخلق في المراكز العاطفية، وهي جزء قديم من المخ له قدرات هائلة. فالعواطف لها دور أساسي في البقاء: فهي الوسيلة التي يضمن بها المخ القيام باستجابة فورية قد يكون فيها إنقاذ الشخص من خطر ما. وتصميم المخ لا يزال يمنح المشاعر القدرة على السيطرة علينا في الحال إذا تلقت المراكز العاطفية إنذار طوارئ، سواء كان ذلك الطارئ خطرا ماديا حقيقيًّا أم رمزيًّا. مستودع المخططات

• إن المحفز العضوي لمثل هذه النوبات هو تركيب داخل المخ العاطفي يسمى اللوزة الدماغية، وقد ذكرناها سابقا. وهي تحمل مفاتيح فهمنا لما يجعل امرأة مثل "تيريزا"، بشكل آلي، تقدم على فعل ما تندم عليه حين تفكر فيه لاحقا. إن اللوزة تعتبر هي مخزن المخ من الذكريات العاطفية السلبية، شيء أشبه بأرشيف هائل للحظات الهيجان، والرعب، والغضب في حياتنا. ومتى غمرتنا مشاعر الغضب أو القلق، أو اجتاحنا الحزن، أو استبد بنا الجرح، فإن ذلك الشعور يُبقي له أثرًا دائمًا في اللوزة.

دعنا إذن نفترض حدوث هذه اللحظات المشحونة عاطفيًّا عبر السنوات حال تشكل عاداتنا العاطفية. مع كل أثر عاطفي يقع، تشرع اللوزة بتفان في تخزين أي رد فعل نتعلمه خلال تلك اللحظات، سواء كانت تجمدا من الخوف، أو انفجارًا في الغضب، أو التجاهل واللامبالاة. باختصار، تعمل اللوزة كمخزن للمخططات 18، فهي خزانة ذخيرتنا من العادات العاطفية السلبية.

ذكريات الماضي الغاضبة - وما تعلمنا القيام به في تلك اللحظات - يصبح رادارًا عاطفيًّا، يعاين كل شيء يمر بنا. فحين يحصل ما يعد تطابقا بين شيء يحدث الآن وآخر حدث في الماضي كان سببا في التوتر العاطفي - "إنه يرفضني ويهجرني، تماما كما فعل والدي حين هجر عائلتي ورحل مع امرأة أخرى!" - فإن هذا التطابق يثير ذات رد الفعل الذي تعلمناه من الحدث السابق. والنتيجة: نوبة مخطط.

في تلك اللحظات تعود اللوزة للبحث عن الاستجابة الأكثر ألفة، وهو ما يشبه العودة إلى الوضع الأصلي في الحاسوب. تبحث اللوزة عن استجابة سريعة وتأخذ أسرع ما يصل إليها. تفضل اللوزة الاستجابة على نحو ما - أية عادة أرهقتها من كثرة التكرار - ولذا فإنها تتبع السيناريو الذي جرى تجويده تماما من خلال التكرار.

لنفترض أن شخصًا لا يتصل بخطيبته حين يعد بأنه سوف يتصل، وأن مخطط فقدان الثقة قد قادها للغضب الشديد مما تتصور أنه خيانة من خطيبها. المسار المعتاد في رأسها تم استهلاكه للحد الذي لم تعد لديها معه مساحة اختيار كبير حين تحدث النوبة: فنستخدم الاستجابة ذاتها مرة بعد مرة، حتى مع أننا ندرك بالمنطق أنها لم تعد استجابة نافعة.

خطأ التصميم

• ثمة ممر خلفي عصبي، وهو وصلة بطول عصيب تصل بين المهاد، وهو المكان الذي يمر به أولًا كل ما نراه ونسمعه حال دخوله للمخ، وبين اللوزة؛ حيث يمرر ما نعانيه في الحاضر على ذكرياتنا العاطفية السابقة. لكن ثمة مشكلة في هذه العلاقة: الدائرة الواصلة للوزة لا تتلقى سوى قدر ضئيل من المعلومات الداخلة إلى المخ - وهو ما يشبه صورة غامضة في فيلم خارج نطاق التركيز. فما لا يزيد على 5% أو أقل من الإشارات الواردة عبر الحواس هو ما يصل إلى الممر الواصل بين المهاد واللوزة؛ والباقي يذهب باتجاه القشرة المخية الحديثة، جزء التفكير في المخ؛ حيث يجري هناك تحليل أكثر منهجية.

تتخذ اللوزة أحكامها السريعة وفقا لصور معتمة وغامضة للأشياء، بينما تذهب صور أكثر وضوحا إلى مراكز في القشرة الدماغية؛ لأن القشرة الحديثة أكثر مباشرة في الوصول إلى استنتاجاتها، وتنتهي إلى استجابة أكثر اتزانا ودقة.

تنتهي اللوزة إلى استنتاجاتها بسرعة أكبر كثيرا من الوقت الذي تتخذه الدوائر العقلانية في قطاع التفكير من المخ. والحقيقة أن هذا الحكم العاطفي السريع قد يتم قبل أن يأخذ الجزء المفكر وقته في تحديد طبيعة ما يجري.

وهنا تبدأ المشكلة. حيث تبني اللوزة ردود الفعل على أساس من صور مشوشة وليس على ما يحصل عليه قطاع التفكير في المخ، وتفعل هذا بسرعة هائلة. ولعل هذه الآلية كانت نافعة خلال معظم مراحل التطور؛ حيث وجدت العديد من التهديدات المادية الحقيقية. لكن في حياتنا الحديثة ما زلنا نستجيب لتهديدات رمزية - مثل المشهد الذي أثار جرح "تيريزا" بشأن هجرها - بالدرجة ذاتها من الحدة كما لو أنها تتعرض لخطر مادي فعلي. مـذا الخطـأ التصـميمي فـي البنـاء العصـبي يعنـي أن قـرارا خـاطفا معتمـدا علـى صـورة غـير واضـحة قـد يقـود إلـى نوبـة مخطـط. فالاستجابة المخية التي ظلت نافعة طوال العصور القديمة قد تؤدي الآن لكارثة: فتبالغ "تيريزا" في ردة فعلها بكل السرعة والقوة التي نحتاج إليها لتفادي سيارة مسرعة حين رأت حبيبها السابق يوصل امرأة أخرى للعمل.

تشغيل المخطط

• يجري تحفيز اللوزة، فتغرق الجسد بهرمونات التوتر التي تؤهل الجسد لحالة الطوارئ. وهذه الهرمونات على نوعين: فأحدها يوفر للجسد جرعة طاقة سريعة وقوية - تكفي، مثلا، لجولة قوية من العراك أو العدو، والتي كانت تفيد في ردود فعل القدماء في بقائهم، في عهود التطور. ونوع آخر من تلك الهرمونات يجري تسريبه لداخل الجسد بشكل تدريجي، فيزيد حساسيته العامة للأحداث من حوله، فتجعلنا أكثر يقظة إزاء أي خطر قادم.

مـذه الاسـتجابات البيولوجيـة تعنـي أن الأزمـات الصـغيرة التـي تحـل بـك فـي يـوم عمـل ضـاغط تـرفع بشـكل متـراكم مسـتويات هرمونات التوتر لديك. باختصار، حين يحدث شيء مرتبط على نحو ما بمخطط لديك - لنقل مثلا، رؤيتك لدراما تليفزيونية عن أم مستبدة تحمل شبها كبيرا بأمك - فهي قد تقوم بتشغيل مخطط القهر في داخلك. فتصبح أكثر حساسية لأحداث يومك التي تشعرك بالقهر.

ومن الممكن أن تبقى المخططات تعمل لساعات، مع استمرار تدفق هرمونات التوتر في داخل الجسد.

ولأن المخطط الذي تم تشغيله يجعلنا أكثر حساسية لإعادة ثوران المخطط، ويمكن للعملية أن تكون ذاتية الاكتفاء، فإنها تستمر على مدى أيام أو أسابيع كحدث وراء آخر يلعب على هذه الحساسية لدينا. الحقيقة أن التشغيل قد يكون هو الطريقة التي نعايش من خلالها المخططات في معظم الوقت - وليس نوبة مخطط كاملة بل على نحو خفي متصل خافت عبر اليوم.

بالتالي يقودنا التشغيل الدائم للمخططات إلى التقاط أية خطة تكيف نفضلها لمواجهة ذلك المخطط. فلو تعلمنا استخدام المبالغة في التعويض في مواجهة مخطط القهر، فقد نصبح متسلطين ومستبدين، وإن تعلمنا منهج التحاشي، قد نصبح أكثر إذعانا.

الهرمونات التي تدير المخ ليصبح في حذر دائم تجعلنا من الناحية البيولوجية أكثر حساسية وتفاعلا. ونصبح أكثر عرضة لرؤية اللحظات الصعبة من خلال عدسات المخطط فتثير سخطنا بدلا من أن نرى الأمر باعتباره مجرد شيء كغيره من الأشياء التي يجب علينا التعامل معها في يومنا. وتبقى مخططاتنا معلقة على شعرة، مستعدة لإطلاق شحنتها نحو أي هدف في المتناول.

حين يصبح المخ بالغ الحذر، فإن العدسات التي يرى من خلالها العالم تضع المخططات على قمة الهرم. وينخفض تماما الحد اللازم لانطلاق المخطط: حيث نكون مهيئين للانقضاض على أي شخص أو شيء، لو حدث ونحن في وضع ذهني أكثر استقرارا، لمر بسلام. ومع استمرار تشغيل المخطط، نصبح أكثر ميلا لتفعيل طرق تكيفنا المعتادة مع المخطط.

إن دراسات المخ أظهرت أن اللوزة عالية التفعيل - أو الساخنة 19 - سوف تضعف قدرتنا على إيقاف أفكارنا ومشاعرنا السلبية. ولذلك إن كنا بالفعل ساخطين لسبب آخر، وبعدها بقليل اندلعت نوبة مخطط، فإننا نجد أنفسنا في موقف أكثر صعوبة.

جدير بالذكر أن اللوزة الدماغية الساخنة تطلق في الجسد مستويات عالية من الكورتيزول، الهرمون الذي يطلقه المخ لإدارة ردود فعل الجسم في حالات الطوارئ. والكورتيزول يزيد من سوء الموقف بكامله. إن جزء المخ الذي يطابق بين أفعالنا والموقف ويتأكد من أنها مناسبة يسمى الحصين. وقد تبين أن هذا الحصين يصبح بلا اتزان بسبب فيضان الكورتيزول الذي يتم إطلاقه خلال دفقة الشعور السلبي كتلك التي تحدث في نوبة المخطط.

تذكر أن عدم التناسب هو إحدى علامات نوبة المخطط. فالإقصاء الاجتماعي، مثلا، يجعل الناس جبناء جدًّا وسط التجمعات؛ ومخطط الهجر يقود إلى الغضب مع ظهور إشارات للمغادرة حتى لو كانت رمزية. ومما نعرفه عن المخ، أنه كلما بدونا أكثر غضبًا حتى قبل استثارة المخطط، تأكد لنا أن نوبة المخطط ستكون غير متناسبة مع واقع الحال - رد الفعل الخطأ مع الشخص الخطأ في الوقت الخطأ.

تعدد الذوات

• إن قوة المخططات على فرض تصور للحقيقة توازي قاعدة ثابتة في علم النفس التقليدي والتي تقول بأن أية حالة ذهنية تفرض نفسها على عقلنا في لحظة ما هي التي سوف تشكل رد فعلنا على أي شيء سوف يجري لاحقا. ومع تبدل هذه الحالات الذهنية، تتحول أيضًا إدراكاتنا وردود أفعالنا.

بناء على هذا فإن هذه التحولات تجعل منا أشخاصا آخرين بحسب الحالة العاطفية التي تسيطر على العقل في لحظة ما. هذه الرؤية حول تعدد الشخصيات التي تسكن عقلنا تتفق مع الفكر الحديث في النظرية الحديثة للشخصية والعلم المعرفي. فبدلا من اعتبار الشخصية مجموعة ثابتة من الميول، فإن

علم النفس الحديث يقترب من رؤية تحولات الشخصية، أحيانا على نحو حاد، ومن لحظة إلى أخرى، ومن سياق لآخر - على الرغم من أن هذا الوجود المشترك لهذه الحقائق المختلفة لا يعني تخلينا عن مسئوليتنا عن حقيقة ماهيتنا.

ولذلك فإن لكل عاطفة سياقها الخاص. فعاطفة قوية مثل الغضب أو الخوف سوف تسيطر على أولوياتنا في الانتباه والذاكرة. فنستدعي لعقلنا أو نركز انتباهنا بسهولة أكبر على كل ما يتناسب مع العاطفة التي تهيمن على اللحظة. ويمكن اعتبار المخطط شخصية مصغرة، مجموعة من المشاعر، والأفكار، والذكريات، والنزعات الفاعلة التي تحدد حقيقتنا في أية لحظة.

تذكرني المخططات أحيانا بذلك المشهد الشهير في فيلم Alien حيث ينطلق وحش يشبه فمه سمكة البيرانا من أحشاء أحد أعضاء طاقم السفينة الفضائية. كذلك المخططات فهي مثل كائنات حية تعيش داخل عقولنا. فهي مثل كائن غريب متطفل على جسد بشري، تجاهد من أجل البقاء - وتنجح في ذلك في معظم الأحيان. فهذه العادات العاطفية لها حياتها المستقلة. حتى لو حاولنا منعها من التأثير فينا، فإنها تأخذ في التأثير على الرغم من نياتنا الحسنة.

ومن ثم فإن التحولات والتبدلات التي تفرضها المخططات على واقعنا وحياتنا العاطفية قد تساعد هذه المخططات على ضمان بقائها. هذه التكتيكات التي تتخذها المخططات للبقاء يمكننا رؤيتها في ردود الأفعال التي تفرضها علينا المخططات بنتائج تبرر المعتقدات المشوهة لهذه المخططات. إنها تعمل مثل نبوءة ذاتية التحقيق، نظرية أو فرضية عاملة تتعلق بنا، وبالآخرين، وما نعتقد أنه الطبيعة الحتمية التي يجب أن تكون عليها علاقاتنا معهم.

مَن لديه مخطط فقدان الثقة، مثلا، سوف يقترب من الناس ولديه اعتقاد بأنه لا يمكن الثقة بأحد، وكذلك سوف يتعامل بحذر شديد، وشك مبالغ فيه، منقضا على أية إشارة لخيانة أحدهم له. ذلك الحذر من شخص يعتقد أنه لا يمكن الثقة بالناس تجعل الآخرين كذلك غير مرتاحين لهم وأقل رغبة في الإقبال عليهم والانفتاح معهم. فإذا أصبح حذرا بالمقابل - وهو التوجه الذي يجري تعزيزه - فإن العلاقة لن تتطور لصلة قريبة ومحل ثقة.

للمخططات أيضًا قدرة على البقاء لأنها، بمفهوم بدائي، تبدو كأنها تعمل في صالحنا. تذكر أننا تعلمنا هذه المخططات كوسائل للرد على المواقف المزعجة. إنها تكتيكات نستخدمها لتحسين حالتنا النفسية، لحماية أنفسنا من شعور بشع، أو للرد على موقف غير مريح.

ولطالما استخدمت مخططاتنا بدقة كبيرة لأنها عملت كعامل عاطفي مفيد، ولو جزئيًّا على الأقل. فمثلا، مخطط قابلية التأذي له هدف وحيد هو التأكد من أن المصيبة التي يخشى منها لن تقع. والقلق، يمكن بالقطع أن يكون حميدا، خاصة إن دفعنا للاستعداد لخطر محتمل. لكن نوعًا من التفكير الخيالي هو ما يحرك هذا المخطط، كما لو أن القلق والإفراط في الخوف من الكارثة، سوف يكون له دور في منع وقوعها. وهو اعتقاد أقرب للخرافي يقود الناس للمرور بالطقوس ذاتها من المبالغة في القلق مرات ومرات، حتى لو أفسد ذلك سلامهم الذهني وكذلك السلام الذهني لمن يحيطون بهم.

إحدى العميلات قالت لي عن هذا النمط إنها تعرف أن قلقها الدائم يزعج الآخرين، لكنها تضيف: "لا يبدو لي أني قادرة على منع نفسي. فإذا كان أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء مقبلًا على رحلة، فإنني أقلق إلى حد الإعياء من احتمال حدوث شيء سيئ له. حيث تنتابني تلك الخيالات المخيفة من قبيل اقتحام أحد الأشخاص غرفته في الفندق، أو شيئا أكثر سوءا من ذلك. وأقوم بالاتصال به - حتى مع علمي أن الوقت متأخر - فقط للتأكد من أنه بخير".

المفارقة أن مخطط قابلية التأذي الذي يفرض عليها المبالغة في قلقها بشأن مواقف هي في الواقع عادية، يبدو أنه مُجْدٍ بالنسبة لها. فتفكيرها الخيالي يسير على النحو التالي: "لأنني قمت بطقوس قلقي، فإن شيئا سيئا لم يقع. الجميع آمنون، وأنا أشعر بالارتياح مرة أخرى". ويبدو الأمر كما لو أن قلقها الزائد له بعض القدرة على الحماية.

على الرغم من هذا اللامنطق، فإن التكرار المستمر لهذا التسلسل في عقلها، والذي تحدث في المبالغة بالقلق شعورا بالارتياح العاطفي، ويعزز لديها هذه العادة بقوة. هذا التعزيز والتكرار المستمر يجعل من مخططات مثل قابلية التأذي عادة عقلية عنيدة على نحو خاص، ومن الصعب تغييرها. لكننا مع هذا نستطيع تغييرها - باستخدام أدوات الوعي المناسبة.

والآن مـا الـذي يمكنـي فعلـه؟

• أعرف امرأة تحتفظ بنمط محبط: حيث كانت تنجذب إلى الرجال المنسحبين عاطفيا وغير المهتمين الذين يشعرونها بالإهمال والهجران. ومرة بعد مرة كانت تنجذب نحو شخص ما، وتنخرط في علاقة، وتجد - مرة أخرى - الإحباط نفسه.

وذات يوم سألتها إن كانت هناك علاقة بين ميلها للتقرب من رجال رافضين وعذابها الطويل مع أبيها البارد المتباعد.

فكانت إجابتها المباشرة: "هل يمكننا تغيير الموضوع؟".

لكن بعد أن تحدثت لبعض الوقت، أقرت أخيرا بالقول: "أعلم أن ثمة علاقة - لكنني لا أعرف ما الذي يمكنني فعله حيال الأمر".

لدى العديد منا إحباطاته التي تواتيه من وقت لآخر. فندرك أن شيئا ما في حياتنا ليس على ما يرام، بل نكون قادرين على تحديد الصلة بين موضع الخلل في حياتنا الآن والنمط المستمر من برمجة مراحل حياتنا الأولى. الأمر يتطلب قدرا كبيرا من التفكر والوعي للوصول إلى هذه المرحلة. لكن هذا يصل بنا إلى السؤال التالي: "وماذا بعد؟".

يتمنى الناس أحيانا لو أنهم لم يفتحوا علبة الديدان من البداية. وكما قال لي أحد الأصدقاء مؤخرا، في لهجة مازحة: "أعلم أن لديَّ مشكلات عاطفية لم تستقر - لكنني فقط أفضل إبقاءها داخلي والتظاهر بأنها ليست موجودة!".

إحساس، على قدر مرارته، مألوف جدا.

كنت أشعر كذلك بالشيء ذاته حين أواجه محركا لمخطط ما. حتى بعد سنوات من العمل على عاداتي العاطفية، فإن صوتًا داخليًّا دائمًا ما يذكرني بسطر من حلقات "لوريل" و "هاردي" الكوميدية القديمة، حين يقول "ستان" المرتبك لصاحبه: "يا لها من فوضى لطيفة تلك التي أوقعتني بها، أولي!". لكن على الجانب الآخر، تكون هناك لحظات من الحرية العاطفية التي تمنحني الأمل: أننا لم نعد مضطرين للتعايش مع معاملة الناس لنا من دون إنصاف، مع عدم تلبية حاجتنا للاهتمام، مع الخوف من الكوارث، أو مع الشعور بالهجران - لحظات يظهر لنا فيها سبيل للخروج من البرمجة التي غلفت تصوراتنا الأساسية لأنفسنا وللناس من حولنا.

في تلك اللحظات يمكننا الشعور بالبهجة والارتياح للخروج من ربقة البرمجة التي لا ترحم، القوة المحركة لكثير مما نؤمن به ونقدم على فعله. تلك اللحظات تجعلنا ندرك أننا لسنا عالقين داخل أنماط

جعلتنا نشعر بالجمود.

لكن قبل أن نتحرر، نحن بحاجة إلى الاعتراف بالطرق التي أُخذنا لها. وهذا مهم بالطبع، ليس للتوقف عنده، حيث اليأس، بل لرؤية المعاناة في حياتنا التي كانت نتاج عادات تعلمناها. ولكي نرى أن لدينا الفرصة لاختيار عدم البقاء تحت قبضة هذه العادات.

إن فهم آليات وخريطة أنماط المخطط وإدراك كيفية تفجره في حياتنا وعلاقاتنا، يسمح لنا بإمكانية الوصول لحالة إدراك أكبر بها وإحداث تغييرات حقيقية دائمة للأفضل. وهو الأمر الذي يتطلب وقتا وجهدا؛ ليس هناك من علاج سريع لهذا الأمر. لكن عاداتنا العاطفية هي مثل بقية عاداتنا: يمكن استحضارها للوعي ومن ثم تغييرها.

أربع حقائق ومخططات نبيلة

• حين يكون أحد الأشخاص في قبضة مخططا ما، فلا يمكننا القول ببساطة: "ذاك هو مخطط الحرمان يعمل لديك من جديد". طبيعي أن يرى الناس هذا التصنيف السهل باعتباره رفضًا لصلاحية مشاعرهم في تلك اللحظة. نحن بحاجة للتعاطف أولا، قبل أية محاولة للتغيير.

كمعالجة، وكذلك من خلال عملي على ذاتي، تعلمت أنه من المهم أولا أن نفهم كيف يعيش الشخص الموقف أولا ويفسره، وأن يتفهم حقيقته الرمزية. بمجرد أن يتعاطف ذلك الجزء من داخله المتماهي مع حقيقة المخطط، فإن بإمكانه البدء بالانفتاح على الزوايا الأخرى للمسألة. ويشمل هذا بداية إدراكه لكم التشوه الذي يحل بفهمه وردود فعله جراء النظر للأمور من منظار المخطط.

يمكننا بدء العمل إذن بالوقوف على والتعبير عن مشاعرنا الكامنة التي بقيت حبيسة الأنماط الحاكمة لمخططاتنا. والسبيل إلى ذلك هو التعاطف الواعي - أن نكون فقط مع هذه المشاعر من دون محاولة تغييرها. ومع معايشتنا لتلك المشاعر العميقة، فإننا غالبا ما نبدأ على الفور بناء علاقات بين ذكريات الأسباب الأولى للمخطط وبين مشاعرنا واستجاباتنا الحالية. قد تواتينا رؤى، أو طرق جديدة لرؤية العادات القديمة، أو زوايا رؤية مختلفة تتحدى افتراضاتنا القديمة.

هذه العملية من التعاطي مع مشاعرنا يكون لها أثر عضوي فينا، انهيار للذكريات، والمشاعر، والأنماط التي تحمل توترًا بدنيًّا، واختناقات للطاقة. ولهذه الرؤى توقيتاتها الطبيعية التي تختلف من شخص إلى آخر.

بمجرد استعدادنا للتعاطف مع مشاعر مخططنا، نصبح أقل ميلا للمبالغة في العقلانية أو للانخراط في انعزال عاطفي. ليس ذلك حاجة للبقاء في مستوى الشعور فقط، لكن من المهم أننا لا نقاوم ونتحاشى الشعور.

إن جزءا في داخلنا قد يدرك أن المخطط لا ينفع ولم يعد له معنى، لكن ربما لا نكون مستعدين تماما للتصرف وفقا لهذه الرؤية الآن. مع التعايش العاطفي، سنكون أكثر قدرة على رؤية التشوهات بشكل أكثر وضوحا. والوعي يسمح لنا بحضور أكبر مع المشاعر والأنماط القديمة، وعدم التأثر أو التقيد الشديد بها.

بعد ذلك نصبح أكثر حرية في استكشاف جميع الأبعاد المرتبطة بمشاعر حياتنا - المعرفي، العاطفي، السلوكي، الروحي. إن إعادة صياغة أنماط تفكيرنا والتحقيق فيها وتحديها والتفكير في ردود أفعالنا العاطفية يكون الشيء الأكثر فائدة في بعض الأحيان. في أحيان أخرى، يكون التصرف المتعمد على

نحو مختلف وجديد ذا أثر تعويضي. بالنسبة للبعض منا يكون التعبير المادي، أو الوصول إلى المشاعر المحبوسة في الأحوزة المادية وتحريرها، هو الوسيلة الأكثر فاعلية. والبعض منا قد ينجذب إلى التجارب العاطفية التعويضية، سواء على الصعيد الداخلي أو عبر العلاقات. وأخيرًا، يفضل بعض من ذوي الميول الروحانية تحليل المشاعر من خلال الوعي فقط.

أيا ما كان ما ننجذب إليه بشكل طبيعي، أيا كانت الوسيلة المجدية معنا، فمن المهم أن نجعل هذا العمل الداخلي في حدودنا الخاصة فقط، والبقاء في حال اتصال، كل في طريقه، مع حافز التحرر من هذه الأنماط القاسية.

تفرق الفلسفة الشرقية بين تنوعات كثيرة من المعاناة. والمخططات تنتظم تحت فئة المعاناة الناجمة عن البرمجة وعاداتنا التي نتعلمها. وهي في القلب من تعاليم الحقائق النبيلة الأربع، والتي تصف كيفية معايشتنا للمعاناة وكيفية إنهائها. وهي بشكل نسبي تنطبق على خطوات في الكيمياء العاطفية.

أولى هذه الحقائق هي ببساطة إدراك المعاناة، وهو ما نفعله حين نعترف بمخططاتنا. والفصول الأخيرة أكدت ذلك من خلال الإقرار بحقيقة المخطط الذي نعانيه.

بمجرد الاعتراف بالمخطط والتعايش العاطفي معه، يمكن البدء بالعمل على تغييره. وإدراك ما يبقي على أنماطنا المعتادة هو قريب من الحقيقة الثانية، وهو السبب في معاناتنا.

أما الحقيقة الثالثة فهي قدرتنا على التحرر من المعاناة، وهي ما نفعله حين نبدأ في الوعي بمخططاتنا ونبدأ في تحديها. والحقيقة الرابعة هي تفاصيل المسار نحو حرية أكبر من المعاناة التي تسببها أنماطنا العاطفية، وهو ما نعرض له فيما تبقى من الكتاب.

الجزء الثالث: العلاج بالوعي

8. الاستخدامات العديدة للوعي

الحكمة، الخلية من السحب المعتمة 20،

الصافية تماما والمشرقة كالشمس

توقظنا من نعاس مشاعرنا المضطربة وقيود العادة العقلية

مبعثرة ظلمة الجهل.

هذه السطور من حكمة قديمة لطالما بقيت إلهاما متجددا. هذا الوصف لقدرة الحكمة على جلب الوضوح الهائل للعقل يظهر على نحو رائع مدى إمكانية الوعي في المساعدة على التخلص من التعمية التي تتسبب فيها المخططات.

• وكلمة "التعمية" غالبا ما تتكرر في نصوص التأمل لتشير إلى كل ما يشوه إدراكنا، أو يحجبه، أو ينحرف به. من المنظور التأملي، فإن التعمية تتخذ شكل أفكار ومشاعر. والوعي يساعدنا على تعزيز الإدراك المعرفي، وفحص دقائق أنماطنا العاطفية والمعرفية التي يكون من السهل تجاوزها وسط كل هذه المشتتات الحياتية. إنه يسمح لنا بأن نفرق بين التشويه والحقيقة - بمعنى، بين ما تبدو عليه الأمور وما هي عليه فعلا.

• في الفصول التالية سوف نرى كيف يمكن للتكامل بين الوعي وإطار العمل المفاهيمي والتدخلات العلاجية للمخططات أن يعمل على تصفية ما تراكم من غموض صنعته عاداتنا العاطفية المرضية. إن للعقل قدرة هائلة على أن يقوم إما بتعمية نفسه من خلال ردود فعل عاطفية معتادة أو أن يخترق هذه التعمية ليصل لحالته الطبيعية الصافية.

هذا التكامل جرى بشكل طبيعي جدًّا قبل سنوات، حين كنت أتلقى التدريب على علاج المخططات. في تلك السنوات ذاتها كنت أشارك أيضًا في معسكرات تأمل مكثفة. وحين بدأت دمج المنهجين في علاج عملائي، وكذلك العمل الداخلي الخاص بي، أدهشني ما وجدت بين المنهجين من تداخلات وقدرة ممتازة على العمل معا، مكملا كل منهما الآخر ومحسنا إياه.

إن علاج المخطط يركز على أربعة جوانب: أفكارنا، مشاعرنا، أفعالنا، وعلاقاتنا. والكيمياء العاطفية تطبق آلية الوعي من أجل إجـلاء نقـاط التعميـة فـي القطـاعين المعـرفي والعـاطفي مـن العقـل، وكـذلك فـي الجـانبين الخـارجيين حـيث السـلوك والعلاقـات الشخصية. وللوعي تطبيقات محددة في كل من هذه العوالم الأربعة كما سنرى.

المؤكد أن كل شخص يختلف عن الآخرين. وفي عيادتي العلاجية أركز على استشعار الطريقة التي يحتاج الشخص إلى العمل بها، وأستجيب وفقًا لها بدلا من فرض لباس رسمي أو مسار واحد يتوجب على الجميع التواؤم معه أو اتباعه. فبعض الناس بطبيعتهم أكثر حساسية لتدفقات عواطفهم؛ ولذا يجدون العمل المباشر في هذا الجانب هو الأكثر فاعلية؛ وآخرون يجدون قوة خاصة في تحدي أفكارهم. بينما يجد آخرون أن تغيير عادة مرضية أساسية، أو العمل على جانب علاقاتهم، هو أفضل

استغلال لجهودهم.

لكن أيًّا ما كان المسار الذي يبدو أكثر قربا في البداية، فإن العمل يجمع بين هذه الجوانب جميعًا؛ لأنها تعمل في سلسلة من الارتباطات. فمثلا، التركيز على الأفكار المشوهة التي تميز مخططا لديك، من دون الانتباه كذلك للمشاعر الأساسية التي تغذي هذا النمط لا يعد عملا كاملا. الفشل في التعايش مع مشاعر المخطط ومحاولة إصلاح الأمور على عجل قد ينتج عنه تغيير زائف. إن أفعالنا وتصرفاتنا ما هي إلا أفكارنا ومشاعرنا المجردة. وحين نحاول تغيير أنماطنا المعتادة التي تدفعنا المخططات لتكرارها في حياتنا، فإن علاج المخطط يسعى لفك ارتباطنا بالعادة ومنحنا مرونة أكثر ومساحة حرية في طريقة الاستجابة. كلما تكررت الاستجابة النمطية، ازدادت قوة - وكنا أقرب لاتباع الطريق ذاته بشكل آلي في كل مرة.

إن الكيمياء العاطفية هي علاج متقدم للمخطط عبر الوعي. حين يتعلق الأمر بفك الارتباط مع إحدى العادات، فإن الوعي يقدم لك أداة الاختيار. إذا استطعت أن ترى العادة العاطفية بوعي، بإدراك محايد وجلي، فسوف تكون قادرا على تحديها حتى لو كان ذلك بعد أن بدأت وضعك تحت سطوتها. إن تحدي العادات العاطفية من خلال الوعي، في اللحظة ذاتها التي بدأت فيها فقدان السيطرة، فإنه يوفر لك أكثر الطرق فاعلية في العمل على هذه العادات العاطفية القوية.

بالنسبة لإحدى عميلاتي الأوائل، كان الوعي سبيلا لإيقاف نوبات الهلع التي كانت تصيبها. حين أتتني في البداية، كانت تعاني الأعراض المعتادة للهلع. كانت تنتابها بشكل مفاجئ مخاوف عارمة من أن شيئًا كارثيًّا على وشك الحلول. كان قلقها يجعلها متسارعة الأنفاس، وهو ما يقودها إلى الخوف الشديد من أن قلبها سوف يتوقف أو أنها لن تصبح قادرة على التنفس وسوف تختنق. ميلها الاعتيادي لتوقع الكوارث كان يعني تطور خوفها سريعا إلى حالة هلع.

لكن بمجرد أن بدأت ممارسة الوعي لفترة، تعلمت كيف تطبق الإدراك الواعي في اللحظة التي تلاحظ فيها وجود الأعراض. من ثم يمكنها مراقبة عقلها وقد بدأ يبالغ في الخطر ليجعله كارثة. لكن بدلا من الاستجابة لموجة الهلع المقبلة، فإنها أصبحت تستخدم هذه الأفكار والمشاعر ذاتها كعلامة للانتباه والتركيز ببساطة على تنفسها. في البداية جعلها ذلك تشعر ببعض القلق. لكن بعد المزيد من الممارسة وجدت أن هذا الإجراء يساعدها فعلًا على تهدئة نفسها ويسمح لها بالتفكير بوضوح أكبر، بل تحدي أفكارها الفزعة بدلا من ترك تلك الأفكار لتسيطر عليها. كانت تذكر نفسها بأنها في الواقع آمنة على الرغم من مخاوفها، أو أن تسارع أنفاسها هو مجرد علامة على قلق عارض، وليس علامة على اختناق وشيك.

إن عيش اللحظة الحالية بدلا من الضياع في أفكار مقلقة يقدم العلاج المضاد للهلع. فإن الإدراك الواعي للمريضة قد قطع الدائرة الواصلة إلى الهلع: بدلا من عذاب الأفكار المرعبة والمخاوف التي تتراكم فوق بعضها البعض، بدأت تكون أكثر هدوءا وبهذا تتحاشى انفجار الهلع الكامل. وفي النهاية أصبحت قادرة أيضًا على إيقاف الأدوية التي كانت تتناولها لتخفيف الأعراض، وأخيرًا توقفت نوبات هلعها بشكل كامل.

إن مراقبة عاداتنا العاطفية من خلال الوعي تسمح لنا في النهاية بتقليص ارتباطنا بها وزيادة قدرتنا على التحرر من رؤيتها المشوهة لحياتنا. وبالتدريج، ومع فقدان هذه الأنماط لقدرتها، نبدأ في رؤية الأشياء على نحو أكثر اتزانا، قادرين على تقديم استجابات أكثر مرونة بدلًا من رد الفعل الواحد التلقائي الذي لا يتغير.

لحظات الوعي

• يغير الوعي علاقتنا باللحظات التي نكون فيها في شدة الغضب والكرب. وبدلا من رؤية هذه اللحظات من منظور غايـة فـي السـلبية، فـإننا إن اسـتحضرنا الوعـي فيـها لاسـتطعنا رؤيـة احتمـالات للتغـيير فيـها. وقـد عبـر عـن ذلـك المعلـم الراحـل "تشوجيام ترونجابا"، الخبير في علم النفس الشرقي قائلًا: "حين تبرز المشكلات، وبدلا من رؤيتها كتهديدات واضحة، فإنها تصبح مواقف للتعلم، وفرصًا لاكتشاف المرء المزيد عن عقله ومتابعة رحلته".

حين نمارس الوعي، تظهر آثار ذلك في أوجه عديدة مختلفة من الحياة. فأحيانا يتمثل التأثير في رد الفعل المختلف على الشعور بالتوتر، من دون حدوث استفزاز؛ وأحيانا يتمثل في القدرة على الاتصال بشعور معين لطالما كنت تتجاهله من قبل، والاستماع بإصغاء أكبر للرسائل التي يرسلها ذلك الشعور. أحيانا يمنحك الوعي مزيدًا من التعاطف مع شخص ما - مع نفسك. أحيانا أخرى يسمح لك بتكوين رؤية حول السبب في إحداثك لرد فعل عاطفي معين، أو إدراكك أن ردود فعلك الآن تجعلك أقل شعورا بالقهر.

إن التأثيرات الخاصة للوعي في شخص معين في وقت معين تتمتع بالتفرد. فقد حكت لي إحدى العميلات قائلة: "منذ أن بدأت ممارسة الوعي، بدأت ألاحظ الأشياء بقدر أكبر. وآخذ الوقت الكافي للاستماع للآخرين، في حين كنت أشعر قبل ذلك بأني غاية في الانشغال، أو نفاد الصبر، أو الارتباك كي أقتطع ذلك الوقت. لقد وجدت أن زيادة مساحة الوعي خلقت اختلافا هائلا في ثلاث علاقات مختلفة تماما: مع شريكها في العمل، مع زوجها، ومع ابنتها المراهقة. في العمل لاحظت تقلص عدد المرات التي تقع فيها مع شريكتها في مخاصمة. لاحظت كذلك أن زوجها بدا أكثر اهتماما بما يهمها لأنها أصبحت أكثر اهتماما كذلك باهتماماته. وأدركت أن شيئا ما قد تغير حين وجدت ابنتها تقول لها ذات يوم: "أتعلمين يا أمي، لقد أصبح الحديث معك في بعض الشئون أمرا أكثر يسرا بكثير".

عميلة أخرى كانت تعاني قلق الأداء، وكان صراعا دائما بالنسبة لها؛ حيث إن الأداء الحي على المسرح كان من بين أساسيات عملها. حين كان يقترب موعد خروجها للمسرح، وحتى وهي في وسط عرضها، كانت تجد نفسها مشغولة كليًّا بفكرة نقد الجمهور لأدائها وأنهم يجدونه الآن أداء بشعا.

بعد فترة من العلاج، أصبحت قادرة على استخدام الوعي لتكون أكثر انتباها لتلك الأفكار حين تحل برأسها، وأن ترى إلى أي حد تسيطر عليها تلك الأفكار غير العقلانية. فأصبحت قبل أن تخرج إلى المسرح، تستحضر حالة الوعي، وتلتقط هذه الأفكار النقدية حال بدء ثورة تلك الأفكار في عقلها، ومن ثم تحديها. فكانت تذكر نفسها، مثلا: "أنا لست محصورة عند ظن هذا الجمهور بي". كانت تستخدم وقفة وعي لتناقش نفسها في مخاوفها، حتى تستطيع تكريس طاقتها في تعبير إبداعي من خلال الموسيقى التي تعزفها بدلا من أن تشغل بالها بما قد يفكر به الجمهور.

وقالت لي أخرى: "إن الأفكار لا تكون مخيفة حين تتوقف عن تحاشيها". لقد أدركت أن ممارسة الوعي سمحت لها بمواجهة والبقاء مع جروحها وحزنها الذي تشعر به في علاقاتها الأساسية - مع أمها، مع بعض الأصدقاء. وحين دققت في هذه المشاعر والبدء في البحث عن أنماط داخلها تحرك هذه المشاعر، وجدت أنها أصبحت أقل اندفاعا في علاقاتها.

كل هذه التغييرات كانت نتيجة لحظات اتخذها الناس في حالة الوعي. إن أي وقت تنتبه فيه لما تفعل بشكل آلي، وتضعه تحت ضوء إدراكك، تكون بهذا قد مارست الوعي. إن الوعي يساعدنا على عيش بعض اللحظات في حالة يقظة حين نكون بحاجة ماسة لهذه اليقظة: في قلب غمار الحياة، حين تكون ردود أفعالنا العاطفية في قمة تسارعها.

قال لي أحد العملاء: "أحيانا أعمل على موقف عادة ما يثير لديَّ حالة غضب هائل. وبدلا من ذلك توقفت لأرى ما يجري، وما الذي يتراكم داخلي عادة. أدركت أنها شرارة من داخلي، لكنها في هذه المرة اختارت ألا تشتعل. لقد بدأت أرى أنه لا ينبغي لي تركها تسيطر علي".

الرادار الواعي

• إن الوعي يمكننا من الإمساك بالمخططات حالما تبدأ في محاولة السيطرة علينا. إن تسرعنا المعتاد يعني أن عاداتنا العاطفية تنخرط في العمل فعليًّا من دون أن نلاحظ ما يجري - فعقولنا تكون مغلقة على شيء آخر. إن الإدراك الواعي لهذه اللحظات يبطئ من سرعة العقل، ما يسمح لنا برؤية أكثر وضوحا لما يجري وكذلك رؤية المزيد من الخيارات المتاحة بدلا من مجرد المسارعة لردود أفعالنا الآلية. وكما قال لي أحد العملاء: "الوعي مثل مظلة القفز - تبطئ التقدم حتى تحسن الملاحظة".

عندما نرى بوضوح أكبر حالتنا الذهنية، تتغير علاقاتنا. فإذا وعينا لحالة انفعالية ما - الغضب مثلا - فإن نظرتنا لها تتجدد: ونحن نستطيع معاينة مشاعر الغضب بشكل كامل في أجسادنا وعقولنا، بدلا من الانجراف السريع خلف هذه الموجات من الغضب. وبإمكاننا أن نعي وجود تلك المشاعر ونسمح لها بالمرور. إذا لم نقاوم المشاعر السيئة أو لم نحاول إطالة أمد المشاعر الجيدة، فبإمكاننا أن نعيش مشاعرنا وحالاتنا الذهنية كما هي. وبدلا من الانجراف وراء أية عاطفة، والرد بشكل آلي كما سبق أن فعلنا مئات المرات حال شعورنا بالشعور ذاته، فإننا نختار: حيث يمكننا أن نختار استجابة مبدعة.

هناك العديد من الوسائل التي تمكننا من تطبيق الوعي على مشاعرنا المضطربة؛ يمكننا استحضار أي من مستويات الوعي الثلاثة المختلفة في كثافتها، وذلك حسب صلابة وقوة المشاعر. في كتابها The Power of Mindfulness، تقدم "نيانابونيكا تيرا" قاعدة عامة للبقاء واعيا مع اختلاف مستويات حدة الاضطراب الداخلي: بذل أقل قدر من الجهد في التعامل مع الشعور المزعج سيحقق الهدف.

لمسة خفيفة، من دون تركيز كبير أو انتباه للتفاصيل، هو كل ما نحتاج إليه لكي نبقى في مأمن من الاضطراب العاطفي حتى نتمكن من التعامل مع أمور أخرى. إن القيام بملاحظة سريعة للأفكار والمشاعر المزعجة، مجرد اعتراف بوجودها، كما لو أنك تومئ إيجابا - بدلا من الحوار الداخلي معها - يكون كافيا في بعض الأحيان.

لمسة الوعي الخفيفة هذه يمكن أن تصفي ذهنك. إذا لم يكن الاضطراب شديدا، لو أن المخطط مفعل على نحو محدود فحسب أو إذا كان يفقد سيطرته علينا، أو إذا كانت قدرات انتباهنا قوية، فإن مجرد ملاحظة الاضطراب قد تكون كافية لإزاحته عن عقلك.

إن الوعي يزيد من قدرتنا على سماع همسات المشاعر والأفكار الباطنية التي تعتمل في أعماقنا. ويساعدنا الوعي على البحث والإمساك بالأفكار الآلية التي، إن سمح لها بمواصلة طريقها، لتمكنت من إثارة نوبة مخطط. فمثلا، المثير الخاص بمخطط الإقصاء الاجتماعي قد يكون شيئًا من قبيل: "أنا لن أكون جزءا من هذه المجموعة أبدا. أشعر دائمًا بأنني دخيل عليهم". ومخطط القهر: "أشعر بأنني تحت سيطرة الآخرين". تعمل هذه الأفكار على نحو غير ملحوظ، خارج إطار الوعي، لكي تشعل فتيل نوبة مخطط كاملة. لكننا إن استخدمنا رادار الوعي لوضع تلك الأفكار السرية النمطية على شاشة الإدراك قبل حدوث النوبة مجددا، فبإمكاننا تحديها وتجاوز وقوع النوبة. هذا العمل يجعلنا نتذكر قابليتنا للإصابة بالمخطط، بدلا من ترك مخاوف وأفكار المخطط تسيطر علينا.

إن هذه الأفكار الآلية تتضح لنا هشاشتها التامة بمجرد أن نعرضها إلى ضوء الإدراك ومواجهتها بالدليل الذي يثبت العكس. فمثلا، إن مجرد استحضار وقائع مطمئنة من الذاكرة عن أوقات كان تأخر أحدهم على موعدك ليس دليلا أبدا على علاقة مضطربة، أو مناسبات قابلنا فيها أغرابا وشعرنا معهم بارتياح كامل، قد يكون كافيا في حد ذاته لإنهاء الأفكار المثيرة لمخططات الهجر أو الإقصاء. لكن وعيك، بالطبع، لا يعني بالضرورة أنك سوف تجد وضوحا فوريا لصورة ما يجري حولك. الهدف هو أن تبقى حاضرا مع تجربتك على نحو منفتح ومتقبل، حتى نكون حاضرين لأي شيء يحدث أو أيا ما سوف يتغير جراء ما حدث.

إذا كان لوعيك القوة الكافية للبقاء ثابتا حال استحضارنا هذه المشاعر والأفكار المدفونة إلى السطح. فإنه قد يثبت، وبحسب "نيانابونيكا": "مدى ضعف تلك الأفكار وهشاشتها". تماما كالخدع الكبيرة في فيلم Wizard of Oz. بمجرد أن نلقي نظرة خلف الستار الذي يحجبها عنا يمكننا البدء بالتشكك في الافتراضات المهزوزة والعادات العاطفية المختلة التي منحت كل هذه القوة الهائلة لمخططاتنا. وقد تتضاءل مخاوفنا حتى تصل إلى حجمها الطبيعي الذي يمكن التعامل معه - وقد تتلاشى كليًّا.

الوعي المستديم

• لكن إن كان المخطط أشد قوة في ثورته، وإذا كانت المشاعر المزعجة أشد إصرارا، فأنت بحاجة إذن إلى التحضير لمقابلة هذا الإصرار بإصرار على الوعي. والأمر الراجح في هذه العملية - خاصة في البداية - هو أن المشاعر تلح بالفعل. ولذا فأنت بحاجة إلى ديمومة في الوعي، مع كل دفقة اضطراب تواجه بتطبيق مواز لحالة انتباه هادئ وثابت. إذا استطعنا الإصرار على هذه الحالة القوية والعازمة، والثابتة من الوعي فإنه يمكننا غالبا تبديد قوة العاطفية، مثل النار التي يمنع عنها الهواء.

في هذا المستوى من ممارسة الوعي، يفيدك أن تستخدم طريقة التسمية - أن تستحضر في عقلك كلمة واحدة تحدد طبيعة الاضطراب. فمثلا، لو أن لديك شعورا بالألم يجتاحك لأن مخطط الهجر قد ثار لديك، فإنه يمكنك أن تكرر في عقلك برفق كلمة - "خوف" أو "فقد" أو "هجر" - لتساعدك على الانتباه لما يجري من دون الانجراف فيه بعمق. في كل مرة تشعر بانحسار المشاعر المزعجة، يمكنك تكرار الكلمة في عقلك، ليست كشعار تركز عليه بل كعلامة إقرار شجاعة.

"ميريام"، إحدى عميلاتي المتحمسات لتأمل الوعي، كانت في معسكر تأمل لمدة ثلاثة أشهر مع معلمها "جوزيف جولدشتاين". في إحدى كلماته، كان يشبه تجسيد ردود الفعل النمطية بأذرع خزانة الفونوغراف التي كانت تتحرك بشكل آلي، وتلتقط الأسطوانة، وتضعها على القرص الدوار. إنه يفترض هازلا أنه متى رأى المتأمل أن عقله يتحرك بهذه الطريقة النمطية الآلية، فإن عليه ببساطة أن يمنح تلك العادة رمزا - شيئا من قبيل "ب3"، مثل رموز الاختيار على خزانة الفونوغراف.

لاحقا قالت لي "ميريام": "ذات صباح حاولت فعل هذا مع أفكاري الصباحية النمطية. كانت أفكار المخطط الذي يثور لديَّ عقب استيقاظي من النوم: "لا يمكنني فعل هذا"، "أشعر بالإثقال"، "أكره نفسي". ومن ثم قمت باختيار رموز "م1"، "م2"، "م3" لقائمة "أفكار الصباح النمطية". وبهذه الطريقة، تمكنت بسهولة من مشاهدة العرض النمطي للأفكار يمر خلال عقلي، من دون أن آخذها على محمل الجد أو التعلق بها".

مع اعتيادنا المتزايد لتعقب هذه الأنماط العاطفية النمطية نتمكن من تعقب سلاسل الأفكار الملحقة به، مستخدمين الوعي في تعقب وتحديد اللحظة التي برزت فيها الفكرة لإدراكنا، ثم تتملكنا حتى نعتقد أنها صحيحة. لكن مع الوعي، يمكننا أن نرى تلك الأفكار كونها أقرب إلى الأحاسيس الذهنية.

ممارسة الهدوء والتركيز لها دور أيضًا في تهدئة المخططات الثائرة والمشاعر المضطربة الملحقة بها. حيث يضرب محفز لأحد المخططات حالة التوازن لديك، محركًا داخلك مشاعر وردود فعل قوية، قد يكون مفيدًا للغاية أن تبدأ أولًا بتهدئة عقلك وتحييد مشاعرك من خلال التأمل، مثلا، على تنفسك لبعض الوقت.

والتركيز يمكن أن يوفر الهدوء، ويساعدك على الشعور بمزيد من الاتزان، وتحرير انتباهك من الانجذاب إلى رد فعل المخطط. بعد أن يتوافر لديك المزيد من الاتزان والتركيز، يمكنك التحول إلى التحقيق الواعي في المشاعر والحالة الذهنية، مكتسبًا فهمًا أدق لتحركات المخطط حين يتم تفعليه.

لكن إن لم تكفك هذه التطبيقات من الوعي، وإذا ظلت المشاعر المزعجة في التنامي، فأنت بحاجة لاتخاذ موقف أكثر نشاطًا، موجهًا انتباهك الكامل والمقصود نحو أفكارك ومشاعرك التي تغذي المخطط. إن الوعي، مع اقترانه بطرق علاج المخططات التي سوف أعرضها في الفصول القادمة، يمثل تحديًا قويًّا للأفكار التي تثير فيك تلك المشاعر المزعجة.

إن الانتباه الواعي يساعدنا على التمييز بين التشوه والحقيقة، وبهذا يمكننا أن نرى بوضوح الأفكار المشوهة، والأساطير الشخصية، والأنماط العاطفية التي تقيدنا. يمكننا حينها أن نحرر أنفسنا من قبضتها. وفي هذا المستوى الثالث، يختلف استخدام الوعي عن الممارسة التقليدية للتأمل، والذي لا يكون فيه توجيه للانتباه بقدر ما يبقى ثابتا في حال مراقبة لأي شيء يظهر. نحن هنا نستخدم البحث المفاهيمي للنمط. قد يأخذ هذا، مثلا، شكل تثبيت سؤال في الذهن: ما الذي يمكنني تعلمه من هذا؟ ما الأفكار التي تقف وراء هذه المشاعر؟ ما المخطط الفاعل الآن؟ ما العدسات المشوهة التي أرى من خلالها؟

بحث المخططات

• هناك بعدان للوعي. فالجانب المهدئ يمكنه مساعدتنا على تقليل حدة المشاعر المزعجة لنوبة المخطط، بينما الطبيعة البحثية للوعي تعزز تكوين الرؤى. والبعدان معًا يمكن استخدامهما بالتعاقب.

"كارولين"، أستاذة جامعية، كانت تطالع الفهرس الجامعي لمواصفات البرامج الدراسية المقدمة، بما في ذلك المادة التي تدرسها، حين أثار لديها مخطط الكمالية تقييمًا ذاتيًّا سلبيًّا متصاعدًا: "إن مواد بقية الأساتذة تبدو مترابطة تماما. فهي أكثر تنظيمًا وأكثر حرفية من مادتي. إن موادهم أكثر جاذبية بكثير. وما من أحد سوف يرغب في تسجيل اسمه لدراسة مادتي".

حين أخبرتني بذلك لاحقا، قلت لها: "يمكنك أن تتخذي أيًّا من المنهجين. منهج التهدئة يقتضي أن تخاطبي نفسك في اللحظة التي تثور فيها أول فكرة نقد ذاتي بالقول: "أعلم أنني أكثر عرضة لإصدار الأحكام وأقوم بمقارنة نفسي بغيري حين أقرأ قوائم كهذه". ثم ضعي القائمة بعيدا وركزي على شيء آخر، أو ركزي فقط على تنفسك، حتى تتراجع تلك الأفكار ويعود إليك هدوءك.

أو أن بإمكانك انتهاج المنهج البحثي، العمل الواعي على رد الفعل العاطفي من إصدار أحكام ومقارنة نفسك بالآخرين في ظل وجوده. من خلال الإدراك المراقب، لاحظي حجم تأثرك - مع عدم الانجراف بعيدًا مع رد الفعل أو خطه القصصي - وانظري له باعتباره فرصة للتعلم".

إن بحث المخططات على هذا النحو يقود إلى فهم أدق لهذه المخططات. من بين الرؤى النفسية التي تكتسبها من هذا الانتباه الدائم اكتسابك قدرة على الإحساس بالمثيرات التي تُفَعِّل مخططك، وتمييز الأنماط العاطفية التي تصاحبه أو تحافظ على بقائه، وذكريات لأحداث قديمة في حياتك شكلت أو

طورت ذلك المخطط.

خلال ذلك البحث في المخطط، تنخرط في القصة التي تقف خلف الحالة العاطفية بشكل أكبر مما تفعل في ممارسة التأمل. لكن هذا التوسع في البحث الواعي في حياتك يساعدك على المحافظة على إدراك أوضح للمواقف التي قد تكون مصدر اضطراب.

كمعالجة، غالبا ما أجد نفسي خلال جلسة علاج محاولة إبقاء الناس في حالة تركيز وانتباه للمشاعر والأنماط التي هي بحاجة للبحث لكي يتم علاجها. لكني أيضًا أحث عملائي على الحفاظ على إدراكهم لأنفسهم حتى تنتهي حالتهم العاطفية القوية لنهايتها الطبيعية.

إن كنت خاضعا لعلاج نفسي على نحو ما، فإن هذا الإدراك المستديم سوف يكون مكملا للعمل الذي يقوم به معالجك معك. وهناك أسباب كثيرة لذلك. منها أن احتفاظك بالملاحظة الدءوبة لما تعايشه بين جلسات العلاج يسمح لك باستفادة أكبر من الجلسة ذاتها حيث تأتي لها بأفضل عينات لما تتعامل معه في حياتك من يوم إلى آخر. سبب آخر هو أن الوعي يوسع من نطاق تأثير الجلسة العلاجية، ويسمح لك بلحظات مراقبة لحظية لكي تطبق فيها الرؤى العلاجية على حياتك.

التأمل الحكيم

• التأمل الحكيم هو واحد من العمليات بالغة النفع في البحث الواعي. "أتشان أمارو"، الذي تدرب لسنوات عديدة في غابات التأمل الهادئة، يصف التأمل الحكيم على النحو التالي: "تبدأ ببعض تدريبات التركيز لبعض الوقت - أن تركز انتباهك - حتى لا يتشتت. ثم تتحول إلى النمط البحثي حيث تتناول شيئا تود البحث فيه وتلقيه إلى عقلك، إلى ساحة إدراكك. وتترك العقل يبحث بأسلوب تأملي، من دون تفكير في الأمر. وفي اللحظة التي تجد فيها أنك شردت، تعود مرة أخرى لمراقبة أنفاسك للحظة لتستجمع تركيزك". ويتابع قائلا: "ثم تنخرط في الإدراك مرة أخرى، مستشعرا، بحدس باطني أدق، أي رؤى تبرز لك بشأن ما تتأمل فيه. وهذا مفيد للغاية في العمل على أنماطك المعتادة - أن تستحضرها لذهنك كي تخضع للتأمل الحكيم في وقت لا تكون فيه في قلب حياتك حيث ساحة التأثير المعتاد لتلك الأنماط. فأنت ترغب في التفكر فيها بحكمة أكبر، وأنت مستجمع لإدراكك الواعي والباحث. وإلا فإن هذه الأنماط الاعتيادية ستظل تعمل، حتى تستحضر المزيد من الإدراك لها وتكسر دائرة الحدوث النمطي للأنماط".

ويمكن أن يحدث التأمل الحكيم هذا في مستويات مختلفة. أحيانا يكون أقرب لجانب الفهم، والتفكير في الأمور، وأحيانا أخرى يكون مرتبطا بالممارسة العميقة؛ حيث يمكن ظهور إحساس داخلي قوي. وقد أخبرتني إحدى عميلاتي عن استخدام ذلك المنهج.

قالت: "حين بدأت التأمل في ذلك الصباح، لاحظت على الفور الطبيعة القلقة في عقلي. كانت هناك الكثير من المشكلات المعلقة التي تتنافس على حيازة انتباهي، مشكلات كانت تتصارع داخلي لأيام خلت. فقد خضت شجارا آخر مع أمي، دائمة النقد لي. وقد فجرت غضبي في وجهها وأغلقت الهاتف. كان إدراكي مشتتا بشكل متواصل لمحاولتي فهم ما كان يجري، حتى لو لم يكن ممكنا تغيير الأمور.

بعد مدة، ومع استقرار الممارسة، هدأ الغليان الذهني لديَّ، وبدأ بروز الوضوح وسكن عقلي"، وتتابع بالقول: "كان الأمر شبيها بالغوص في حوض من الوعي الصافي. بعد فترة، بدأت التأمل في بعض المشكلات التي شغلتني: لماذا أنا شديدة الضعف أمام نقد أمي؟ ما الذي يمكنني فعله لتغيير هذا النمط؟

شعرت حينها بمنظور أكثر اتساعا جعل كل شيء يبدو ممكنا، وأكثر قبولا. لقد ربطت ما حدث

بأفكاري حول المثالية وعدم استحقاق الحب. استطعت ساعتها أن أرى أن رد فعلي تجاهها كان هو ذاته الذي استمر طيلة هذه السنين حين كانت تحط من شأني. كنت أشعر بتوتري مرة أخرى حين أفكر فيها، ويبدأ سخطي وغضبي من جديد. ومن ثم كنت أعود مرة أخرى للتأمل لفترة.

بعد ذلك، وبعد أن اكتسبت مزيدًا من الاتزان، بدأت التأمل في الأمر مرة ثانية. والآن شعرت - ربما للمرة الأولى - أنه ما كان عليَّ أن أرد بالطريقة نفسها التي كنت أرد بها عليها في السابق. في هذه المرحلة وجدت شيئا بداخلي سمح لي بأن أسيطر على نفسي، أن أقول لها شيئا يكون تهدئة ولا يكون هجمة مضادة".

حين نقوم بالتأمل، وإذا كنا نقوم بتعزيز إدراك واع، فإننا قد نجد داخلنا مصدر إلهام لطريقة تغيير حالاتنا العاطفية. ربما يكون العقل في صراع مع مشكلة ما، أو ربما مجرد حيرة. بعدما تحدث عملية تحول، يحدث فيها الاستقرار لما كان غير مدرك أو غير مفهوم من خلال معرفة باطنية. حيث تتوافر لنا صفات الحكمة في التأمل الواعي. وهي الوضوح، والتركيز، والهدوء. إن الحدس الداخلي والثقة يصلان بنا إلى مكان ما داخلنا يمكنه تفسير ما نحن فيه من حيرة.

وعلى النقيض، فإن التوتر والخوف الناجمين عن مخططاتنا - ورد الفعل النمطي لتلافي المعاناة - ينبعان من فقداننا للصلة برصيدنا من الحكمة الواعية. فنسمح للمخطط بتحديد تجربتنا. لكننا إن طبقنا التأمل الحكيم، فإننا نمتلك سبل فهم التجربة على نحو مختلف.

قوة الممارسة

• حتى يكون الوعي أداة نافعة لنا، فإننا نكون بحاجة لبذل جهد في تقوية قدرتنا على أن ممارسة الوعي. وهذا يعني، بشكل أساسي، التأسيس لممارسة منتظمة للتأمل، والالتحاق، إن أمكن، بمعسكر تأملي. والتأمل، كما تعلم، يتطلب إعادة تدريب لعادات الانتباه الأكثر أهمية لدينا.

الطبيعي أن يشتتنا أمر سهل، لكن الوعي يقوي عضلة التركيز حتى نستطيع الحفاظ على انتباهنا. وعندما يميل انتباهنا إلى الانتقال من موضع لآخر، من دون تركيز عميق على الأشياء، فإن الوعي يعزز قدرتنا على الاحتفاظ بإدراكنا المدقق، وهو ما يعمق معايشتنا للتجربة.

إذا أردنا التمكن من تثبيت هذه الصفات للاهتمام بما لدينا من مخططات، فنحن بحاجة لأن تصبح ممارسة تأمل الوعي جزءا دائما في حياتنا. وكأية مهارة أخرى، فإن الوعي يتطلب القيام به مرات ومرات حتى تصل إلى مستوى مُرْضٍ من الإتقان. ومع التأمل، تصبح الممارسة المنتظمة أكثر يسرا، لأنه ممتع في حد ذاته؛ حيث يكون واحة للسكينة مع أنفسنا في وسط الجنون الذي تجري به حياتنا.

أتذكر رجلا أتى لرؤيتي عقب ورشة عمل. قال لي: "ربما لا تتذكرينني، لكن صديقا لي اصطحبني لحضور ورشة عمل كنت تقومين بتدريسها قبل سنوات للمبتدئين في ممارسة التأمل. كنت مدمنا المخدرات في حينها، لكني أقلعت الآن - أنا الآن مدمن التأمل". إن التأمل بالفعل يرقى إلى حالة الإدمان الإيجابية، كالممارسة المنتظمة للرياضة: حيث يكون عملًا نافعًا وتقوم به بشكل منتظم لأنك تحبه.

الوعي خلال نوبات المخططات

• مع أن الوعي يمكن استدعاؤه بطريقة أيسر في لحظات السكون حال كوننا في حالات تأمل، فإن

الأكثر فائدة أن يستدعى ونحن في ذروة إحدى نوبات المخططات. وهذا من بين الأسباب التي تجعل الممارسة اليومية للوعي أمرًا ضروريًّا: حتى يمكننا الاعتماد عليه متى كان احتياجنا له أكبر، في تلك اللحظات التي يكون تصرفنا فيها خاليًا من العقل. وصفت لي إحدى العميلات كيف توم بوقفة وعي وبعض الأنفاس كي تصبح أكثر حضورا، ووضوحا، وإتاحة على الصعيد العاطفي حين يكون طفلها في حالة انهيار محبط.

التحدي هو أن نحافظ على اتزاننا حال كوننا ساخطين أو نصل إلى ذلك الاتزان في أسرع وقت بعد مرور ذروة هذا الاضطراب. إن الاحتفاظ بانتباهك بشكل معتدل على شعور حاد لديك قد يزيد شعورك بحدته قبل أن يتلاشى أو يتغير. لكن حتى إن لم يتلاش، فإن الوعي يسمح لنا برؤية الشعور بقدر أكبر من الشفافية والوضوح.

لو أن الشعور الحاضر هو الغضب، مثلا، فإن حالة الوعي تجاهه هي أن تلاحظه ببساطه من دون أن تعلق فيه - ألا ترتبط بشكل كامل بحالة الغضب وبأفكار من قبيل: "أنا أكرهك!" بل أن تمتلك وعيًا فوريًّا فتقول: "هذا الوعي الذي أشعر به". ليست الفكرة هي في قمعك هذه المشاعر ولا أن تتصرف وفقًا لها، بل أن تعيها لا أكثر.

الشخص الواعي يركز على عملية الإدراك من دون الارتباط بمضمون هذا الوعي. فهو يلاحظ شعور الغضب، مثلا، لكنه لا ينزلق إلى التفاصيل المحددة أو محتوى ذلك الغضب. إذا بدأت الانجرار وراء سبب غضبها - أفكار من قبيل "لا أحتمل حين يفعل ذلك معي!" - حينها تفقد حالة الوعي؛ فقد اتحدت مع الغضب بدلا من أن تلاحظه.

إن الوعي ليس قمعًا. فأنت بحاجة لأن تسمح لنفسك بمعايشة كاملة لشعور مثل الغضب. لاحظ الأفكار التي تطرأ إلى ذهنك، أو ما تشعر به داخل جسدك، أو الاندفاع للفعل، أو الأفعال التي تجد نفسك متخذا إياها. ربما تشعر، مثلًا، بضيق في جوفك، أو توتر في عضلات ذراعك، كما لو أنك مقبل على مهاجمة أحدهم أو زم قبضة يدك، ويعتمل عقلك بالأفكار الشريرة.

باختصار، عليك أن تعيش شعور الغضب بما أمكنك من دقة. إذا تصرفت برد فعل على أي مصدر للغضب، فإنك سوف تفعل هذا بكامل الوعي، وهو ما سيجعل ردك أكثر حصافة. إن الوعي بشعور الغضب قد يغير علاقتنا به، ويجعلك أكثر وعيًا بما يجري. يمكنك التعبير عن مشاعرك حيال سبب الغضب مع بقائك واعيا في الوقت ذاته، لكن رد الفعل هذا يكون مغايرا عن المعتاد، والذي يكون تصرفًا بلا عقل بدافع من الغضب. لو أنك في درجة وعي عالية، فسوف تكون أكثر قدرة على فعل ما وجد "أرسطو" أنه غاية في الصعوبة: "أن تغضب من الشخص المناسب بالطريقة المناسبة، في الوقت المناسب، وللسبب المناسب".

السيطرة على التنامي

• في كثير من الأحيان نعي أنفسنا حين نصاب بنوبة مخطط بمجرد انتهاء عرض السياق بكامله. هذا إن لاحظنا أي شيء من الأساس. حيث نعيد النظر في الأمر لاحقًا لنقول: ها قد فعلت ذلك مرة ثانية. لكن الوعي يمنحنا سبيلًا لضبط نوبات المخطط في أثناء تناميها داخلنا - آملين أن يكون ذلك سابقًا على تكرار رد فعلنا المعتاد مرة أخرى. إن الوعي مفتاح: كلما قوي الوعي، كنا أقدر على ملاحظة النوبة في أثناء اقترابها وليس بعد مرورها بزمن.

أخبرني أحد العملاء حول عودته للعمل عقب انتظامه في معسكر تأمل؛ حيث قال: "كان عليَّ أن

أعود للعمل في اليوم التالي، وكنت أدرك تماما كم كنت انفعاليًّا على المستوى الذهني. وقد حاولت البقاء واعيًا بمستوى حدة المشاعر الخاصة بردود الأفعال هذه.

من بين من أعمل معهم امرأة مزعجة على نحو خاص. فهي تقحم نفسها في الحوارات، ثم تتحدث على نحو لا ينقطع عن شكاواها وآرائها. وكان هذا عادة ما يدفعني للغضب والحدة معها. بعد ذلك أبقى في مزاج معتل لساعات. لكني في هذه المرة بقيت واعيا لحالي. حين قالت أشياء لا أوافق عليها، لاحظت عقلي وهو يقترب من فكرة ناقدة بشأنها، كالمعتاد. فذكرت نفسي بأن أبقى فحسب واعيا بالمشاعر السيئة التي تصاحب هذه الأفكار. ومع بقائي واعيا بتلك المشاعر، راقبتها وهي تتحلل إلى لا شيء، وتبع ذلك إحساس جميل بأنني لم أكن سهل الانقياد للغضب جراء تجربة غير لطيفة. كم هو مريح أن تحيا باتزان أكبر".

خلال وقفة الوعي هذه كان عميلي قادرا على الوقوف عند مسافة مناسبة من ردود فعله النمطية حتى يستطيع أن يضفي وضوحًا واتزانًا على ما أوشك أن يكون خطابا ذهنيا مطولا من النقد اللاذع لمنظار الوضوح والاتزان. هذه اللحظات من الوعي تأتينا بوعي ذاتي بجميع المشاعر والانفعالات غير المهذبة في المركز العاطفي بالمخ. المعتاد أنه حين تجرفنا عاطفة ما، تقودنا مشاعرنا للتصرف من دون تفكير في الغاية من الأمر كله - هي ردة فعل وحسب.

لكن الوعي يسمح لنا بأن نضع داخل العملية العاطفية إدراكا دقيقا يستطيع التمييز بين الأفكار والمشاعر والدافع الانفعالي نحو التصرف. والقدرة المتطورة على ملاحظة مرحلة النية - الحركة العقلية التي تسبق الفعل على الأرض - تمنحنا خيارات أوسع.

إن الوعي يمنحنا الحرية في هذه اللحظة الحرجة. لو أننا انتبهنا لهذه اللحظة بوعي، مثلا، لاستطعنا البقاء مع الأحاسيس التي تثيرها المشاعر والأفكار الغاضبة، وتتبعها حتى تتلاشى أو تفقد سيطرتها علينا بدلًا من تركها تملي علينا ما نفعل. أو بإمكاننا اختيار استجابة بديلة، ربما تكون التعبير بوضوح وحزم عن حاجاتنا بدلا من مجرد إصدار رد فعل غاضب.

إن تحسين وعينا بالذات يعني أن نلاحظ النزعة حتى قبل أن نتصرف على أساسها لكي نكون أكثر استعدادا لاتخاذ القرار بعدم اتباع النزعة بالفعل. والمبدأ الأساسي: كلما التقطنا زمام الأحداث في مرحلة مبكرة من نوبة المخطط، أصبحنا أقدر على قطع الطريق أمام إتمام سياق هذا المخطط.

إذا استطعنا ملاحظة المشاعر المألوفة في أجسادنا أو الأفكار التي تشير إلى أن المخطط قد تم تفعيله، لأمكننا الاستفادة بخيارات أكثر بشأن ما ينبغي لنا فعله. كلما كانت دقة المستوى الذي ندرك فيه علامات نوبة المخطط، كان ذلك أفضل. إن الوعي يوفر لنا هذا الرادار الداخلي بالغ الحساسية.

إدراك التخفي

• لا يعلن نشاط المخطط عن نفسه بوضوح دائما. ففي أحيان كثيرة وقبل أن تسيطر علينا النوبة بوقت طويل، تمتد فترة هادئة من التراكم والتنامي، يتم خلالها تشغيل وتدوير المخطط في الخلفية بعيدًا عن إدراكنا. والاحتمال الآخر أن يدور المخطط لأيام أو أسابيع، ثم ينفجر بشكل عرضي في هجوم كامل.

علامات تشغيل المخطط تتضمن الورود المتكرر للأفكار التي تأتي عادة مع النمط، أو المشاعر المصاحبة التي يثيرها، أو الاندفاعات المعتادة للرد وفق هذا المخطط.

والحلقة المطولة من التشغيل المسبق للمخطط قد تبدأ باحتكاك قريب مع نوبة مخطط تعتمل داخلك. ولأن المخطط الجاري تشغيله في الخلفية يجعلك شديد الحساسية لأقل إشارة للأحداث التي تثيرك، فإن تلك اللحظات التي قد تمر من دون ملاحظة منك الآن تصبح مثيرات مصغرة، تبقي المخطط في حالة تشغيل.

فمثلا، إذا واجهت شخصا غالبا ما يثير فيك مخططا - كالحرمان مثلا - فإن أقل تعامل معه قد يبدأ تشغيل المخطط. قد تجد نفسك، مثلًا، حذرًا فيما يتعلق بدوافع الآخرين كأن يتحرك الخوف من أنه سوف يأخذ ولا يعطي إلى أولويات تفكيرك. قد تبدأ في تفسير فشل أحدهم في توجيه الشكر لك على لطفك بأنه علامة على أنه يرغب فقط في الأخذ منك، من دون رد للجميل - وهي فكرة نمطية من أفكار مخطط الحرمان.

حين يتم تشغيل المخطط على هذا النحو، فإنه قد يصبح حالة مزاجية متوارية ذاتية الاكتفاء تؤثر في رؤيتك للناس من طرف خفي لا تكاد تلحظه. لكن إشارة واحدة سوف تبين مدى سهولة ورود تلك الأفكار المرتبطة بالمخطط إلى عقلك.

إن تعلم آليات المخططات يعد عامل توضيح كبيرًا، مقدما الإشارات الدالة على حقيقة ما يحدث. فمثلا، إن كان لديك مخطط الحرمان، فعلك تجد أقل إشارة على عدم الاكتراث - لنقل مثلا إن صديقًا في العمل نسي أن يعود إليك بالقهوة التي طلبت منه أن يأتيك بها حين خرج - كفيلة بتشغيل النمط داخلك. وقد يشرد تفكيرك ليتذكر مناسبات أخرى حط فيها أصدقاء أو أقارب من قدرك أو تجاهلوا حاجاتك أو مشاعرك. قد تشعر بوخزة ألم، أو حزن، أو غضب من عدم اكتراث الصديق، أو قد تجد في نفسك رغبة في الخروج ومنح نفسك شيئا إضافيا، كأن تدلل نفسك بفطيرة دسمة وشهية بجوار القهوة، كي تشعر بتحسن.

هذه ردود فعل نمطية على المخطط، من ذلك النوع الذي قد يمر من دون أن تلاحظه. وفي بعض الأحيان تكون ردود الفعل خافية للغاية لدرجة أنك لا تعرف سوى أن شيئا غريبا قد شعرت به فحسب لكنك لا تعرف السبب. إن الوعي بهذه الإشارات الدقيقة يفتح أمامك إمكانية البحث في نشاط المخطط والذي ربما تجاوز نطاق رادارك ومن ثم نتمكن من السيطرة على أفعالنا مجددا.

الوعي بالمخطط المشغل بشكل تمهيدي

• هذه المشاعر وردود الأفعال الخفية غالبا ما تنمو في وضعية دائمة - رد فعل مستقر يتمكن من صنع فلتر دائم منحرف الصورة لوعينا، فيشوه استيعابنا للأمور. واستحضار حالة أكثر دقة من الإدراك الواعي لهذه الحالات الناجمة عن مخططات يمكننا من رؤية ما يحرك بشكل فعلي مشاعرنا وما يلحق بها من أفكار.

خذ عميلتي "كيمبرلي" مثالا، والتي شغل داخلها مخطط الحرمان. في البداية كان كل ما لاحظته هو ما ظنته مزاجا معتلا. وحين ركزت انتباهها قليلا، شعرت في صدرها وبطنها بالثقل. ومع متابعة ملاحظتها لرد فعلها من خلال الوعي، لاحظت سيطرة في عقلها لأنماط تفكير مألوفة تأتي مرتبطة بالحرمان. فمثلا، بعد أن تلقت رسالة بأن صديقة اتصلت طالبة معروفًا، فقالت لنفسها مباشرة: "لماذا لا تتصل بي إلا حين تحتاج إلى خدمة؟" ومع ورود هذه الفكر برز السخط. ومع بذل مزيد من الانتباه، لاحظت "كيمبرلي" حزنا مع هذا السخط.

فسألت نفسها بتعاطف شديد: "أنت تشعرين بالحزن حيال شيء ما، أليس كذلك؟" فوجدت دموعها

تنهمر على خديها. وواتتها ذكريات إحباط حدث لها مؤخرا من قبل صديقة قديمة لم تسمع عنها شيئا منذ سنوات، لكنها اتصلت بها على نحو مفاجئ ليس إلا طلبًا لقرض مالي. فأدركت أن تلك الحادثة هي التي شغلت المخطط، وقلبت لها مزاجها.

بالوصول إلى كل السبل الخفية التي نقع تحت تأثيرها حين يتم تشغيل المخطط، يمكننا البدء بعملية تحرير أنفسنا من غموض المزاجية. معرفة ما كان يجري فعلا قاد "كيمبرلي" لأن تجرب ما اعتبر مضادا فعالا للمخطط. حيث انتهى إحساسها بالعجز، والارتهان للحالة المزاجية؛ فبإمكانها اتخاذ خطوات لإنهائها.

في حالتها، ساعدها منهجان. الأول هو أن تبقى ببساطة واعية بحالة مزاجها والأسباب التي تقف وراءها. هذا الوعي وحده وفر لها بعض الارتياح. كذلك قامت "كيمبرلي" بالحديث عن مشاعرها مع صديقة تهتم بها وتفهمها. والمزج بين الرعاية الداخلية والخارجية كسر قوة المخطط.

عمل الوعي على المخططات

• كما سنرى في الفصول التالية، فإن للوعي سمة خاصة يقدمها في كل واحد من الجوانب الأربعة لعمل المخطط. ومع أنه من المهم القيام بتوصيف هذه الجوانب واحدا بعد آخر، فإنه حين يأتي وقت العمل الفعلي للكيمياء العاطفية، فإن هذه الجوانب تعمل في توقيت متزامن على مسارات متوازية. وتعد الحدود بينها غير واقعية إلى حد ما. والعمل العاطفي، مثلا، يتضمن أيضًا التعامل مع الأفكار التي تحرك المخطط.

خذ، مثلا، كيف عملت "كيمبرلي"، في مرة أخرى، على نحو مختلف مع مخطط حرمانها العاطفي. على المستوى الإدراكي، هي غالبا ما ترى أن الآخرين قد قاموا عامدين بحرمانها، أو تشعر بأنه كان ينبغي عليهم معرفة ما كانت تريد من دون أن تضطر هي لقول شيء. في استحضارها للوعي للتأثير في تلك الأفكار، هي تستخدمه كرادار داخلي. حين تضبط نفسها مع فكرة لأحد المخططات، من قبيل "لا أحد يبالي مطلقا باحتياجاتي"، فإنها تأخذ وقفة تكفي لتحدي هذه الفكرة بدلا من السماح لها بالتحكم فيها وتشويه حقيقتها.

يحمل الحرمان شحنة عاطفية عالية، ولذا غالبا ما تجد "كيمبرلي" نفسها في شعور حاد من الحزن أو الغضب من دون أن تعرف حقيقة السبب. وهنا يلعب الوعي أدوارًا عديدة. فحين نأتي على محاولة تصنيف هذه الفوضى من المشاعر المحيرة، فإنها تمارس إدراكا واعيا مستديما وسط هذه المشاعر. وهذا يساعدها على البحث عن إشارات دالة على مخطط الحرمان لديها. حين تبدأ هذه المشاعر في الظهور، تكون قادرة كذلك على استخدام الوعي للارتباط بها على الرغم من الميل لتحاشيها والتركيز على شيء آخر.

إن الحزن والغضب اللذين يحركان الحرمان هما أساس هذا المخطط. وبالنسبة لـ "كيمبرلي"، كان الاتصال بهذه المشاعر باستخدام الوعي خطوة مفيدة تجاه التخلص منها. وفي هذا، فإنها قد استخدمت مفكرة للتأمل حول المشاعر وجذور تلك المشاعر في طفولتها. أحيانا تدير حوارا مع تلك الطفلة الصغيرة المحرومة في داخلها والتي تجمدت في أنماط هذا المخطط. تعاطفت مع مشاعر الطفلة، اعترفت بالشعور الذي كان يحدث حين كانت تلك المشاعر مناسبة يوما ما. إن الإدراك الواعي قد يكون حضورا مهدئا ومراعيا، وكانت "كيبمرلي" قادرة على الاحتفاظ بوعي يقظ لمشاعرها المؤلمة، والتي عملت كاستبدال رمزي للحضور اليقظ الذي تمنته وهي طفلة.

أحيانا كانت "كيمبرلي" تجد نفسها ساخطة وانسحابية تجاه الآخرين - خاصة زوجها، وأمها، وأقرب أصدقائها - لكنها، ومرة أخرى، لم تكن تعرف السبب. ويستطيع الوعي التدخل في مثل هذا السلوك النمطي الناجم عن مخطط معين وذلك من خلال المساعدة في تعقب التسلسل الذي تقودنا عبره أفكار المخطط ومشاعره كي نقوم بفعل غير طبيعي أو غير مناسب. مع تنامي وعي "كيمبرلي" بأفكارها ومشاعرها التي تجعلها منسحبة وحزينة مرة أخرى، اكتشفت الآن أن لديها فرصة للقيام برد فعل مختلف - أن تغير ما كانت تفعله للأفضل. وبدلا من أن تزعم غاضبة أن حاجاتها كانت محل تجاهل مرة أخرى، وتكون انسحابية للغاية، فقد بدأت التعبير عما تحتاج إليه للمقربين منها.

هنا أتيحت لها الفرصة للعمل على جعل علاقاتها القريبة أكثر إشباعا. لقد كانت دائما هي الراعية في تلك العلاقات، والجاهزة دومًا للاهتمام بحاجات الآخرين لكنها أبدًا لم تعبر عن حاجاتها هي. وقد اتخذت الآن خطوات فعالة في تغيير هذه الأنماط المعتادة في التعامل، ومرة أخرى استخدمت الوعي للحاق بنفسها قبل أن تنزلق مجددا نحو عادات مخططها. في علاقتها مع زوجها، الذي أصبح هو الآخر مهتما بالتعامل مع المخططات، بدأت تستخدم نزاعاتها معه كفرصة - بعد هدوء الحال بينهما - للمراجعة والبحث فيما كان سببا لتأجيج النزاع من مخططات. لكن مع ذلك بقي صديقين لا يستطيعان التغير على ما يبدو - كانا يشعران بأنهما على نحو ما أحق دائما بأن يكونا هما من تلبى حاجاتهما، لكنهما غير قادرين على بذل شيء في المقابل. وحيث إنها لم تعد منجذبة للأصدقاء الذين يتسمون بالأنانية وحرمان الآخرين، فإن "كيمبرلي" لم تعد على اتصال قوي بهما وبذلت جهدا أكبر مع أولئك القادرين على البذل والرعاية مثلها.

تتطور الكيمياء العاطفية إذن عبر عدة مسارات مع تعاملنا مع مخطط معين. ففي العديد أو في معظم هذه الخطوات، يعمل الوعي كحليف، كعلاج مساعد للمخطط، كما سنرى في الفصول التالية.

إذا أردت أن تحرر نفسك من ردود فعل المخططات

فحاول أن تستحضر الوعي مع المشاعر القوية.

1. لاحظ حين تجد لديك رد فعل عاطفيًّا غير مناسب. العلامات الشائعة لرد فعل غير مناسب تتضمن المبالغة في رد الفعل، كالغضب الشديد من خطأ صغير غير مقصود، أو حزن عميق حين يغادر أحدهم. أو ربما يكون شعورا لا يتناسب مع الموقف، كالشعور بالإهانة بدلا من الغضب، أو حتى غياب الشعور مطلقا، كالخلو التام من التعبير، في وقت يتميز فيه الجميع قلقًا أو غضبًا.

2. كن واعيا. قد تلاحظ نفسك في رد فعل غير مناسب خلال ذروة رد الفعل أو ليس قبل دقائق أو ساعات أو ربما أيام من وصول الشعور إلى ذروته. الأفضل بالتأكيد أن تصل لهذا الإدراك في نقطة ما في أثناء رد الفعل، وأن تستخدم إدراكك لمبالغتك برد فعلك كدليل على أنك أصبحت في حالة الوعي. ومع ازدياد قوة وعيك، سوف تكون قادرا على التنبه في مراحل مبكرة من رد الفعل.

3. لاحظ ما تشعر به. عادة ما تكون هناك عدة مشاعر مختلطة، بعضها أقوى من البعض. قد تشعر، مثلا، بالغضب كأكثر هذه المشاعر قوة لكن ابحث عن مزيج من مشاعر الجرح والحزن خلف هذا الغضب.

. لاحظ ما تفكر فيه. هناك مستويات مختلفة من التفكير خلال مبالغة رد الفعل. في المستوى الواضح، تلك الأفكار تتعلق تحديدا باللحظة وتغذي رد فعلك العاطفي. وفي المستوى الأقل وضوحا، فإن أفكار الخلفية هي التي تثير مجموعة الأفكار الواضحة: فعبارة "لا يمكنه معاملتي هكذا!" تعبر بوضوح عن السخط من جراء المعاملة غير المنصفة، والتي بدورها تقود لرد غاضب حاسم. ردود الفعل العاطفية بالغة القوة غالبا ما تكون دليلا على أن ما جرى يحمل معنى رمزيا أعمق بالنسبة لك وأن حدة رد

فعلك تنبع من تلك الحقيقة الرمزية وليس مما جرى فعلا. إن أفكارك الآلية تدور بشكل نمطي حول تلك الحقيقة الرمزية، مفسرا ما يجري من خلال ذلك المنظور.

5. كن واعيا بأفعالك ونوازعك. ومرة أخرى هناك مستويات مختلفة. فهناك طرق واضحة لسلوكك - ما فعلت وما قلت، والنبرة التي قلت بها ما قلت. وهناك مستوى أقل وضوحا - مثلا، النوازع التي لديك وتصرفت وفقا لها.

6. لاحظ كيف يتغير رد فعلك. في هذه الخطوة السادسة تلاحظ أن كونك واعيا برد فعلك المبالغ فيه يسمح للنمط الاعتيادي الصارم لرد فعلك بأن يتراخى قليلا ويتحول نحو استجابات أكثر حسنا أو إيجابية. لاحظ ردود الفعل المعتادة التي تبدأ بالظهور. مر عليها وابق منفتحا مهما كان ما تجد. وابحث عن أي شكل لتغير رد فعلك مع سماحك بمرور نوازعك وأفكارك وعواطفك القديمة المعتادة، من دون السماح لها بالسيطرة عليك.

الكيمياء الواعية للغضب

كمثال، فكر كيف يمكن لهذا المنهج أن يبدأ في تحويل غضبك.

اسأل نفسك أولا إن كان هذا الغضب غير مناسب. فهناك من المواقف - مثل تلقي معاملة غير منصفة أو رؤية أحدهم يتعرض للظلم - يكون الغضب فيها طبيعيًّا ومناسبًا. لكن في أحيان كثيرة يكون غضبنا نابعًا من المعنى الرمزي للمعاملة - كيف يقودنا المخطط لفهم ما يحدث. وفي هذه الحالات يكون الغضب مبالغا فيه بالقطع.

يمكننا أن نتعلم كيف نستخدم لحظة الغضب هذه كجزء من الكيمياء العاطفية. حين نغضب، يمكننا أن نسأل أنفسنا هذه الأسئلة: ما الذي يغذي هذا الغضب؟ ما الذي حركه - هل كانت كلمات الشخص الآخر أم كانت نبرة صوته؟ ما الأفكار التي تتسارع الآن في عقلي؟ ما الذي أقول لنفسي كي أبرر غضبي؟ يكتسب الغضب زخما وقوة من خلال تغذيه على هذه الأفكار التبريرية، ما يقودنا للاعتقاد بأنه ما من سبيل أمامنا سوى الانفجار مثل بركان.

أحيانا حين تكون في حال غليان من الغضب، يمكنك أن تجرب التالي:

اجلس في سكون وعايش غضبك وأنت واع. لا تسمح لنفسك بالانجراف بعيدا أو التعلق بما أنت غاضب منه. ابتعد قليلا عن أفكارك حتى يمكنك ملاحظتها كمجرد أفكار.

فقط ابق حاضرا مع تجربتك، من دون تفكير فيها. ابق واعيا بما يجري في عقلك وجسدك من دون أن تعلق في مزيد من الأفكار حول التجربة. يمكنك ببساطة أن تعي تجربتك، بإدراك لا حيدة عنه. أو بإمكانك، إن وجدت من الصعب المحافظة على حالة الوعي، فإن المراقبة الذهنية قد تساعدك. هل أنت منفعل؟ راقب "الانفعال". هل يسيطر عليك التوتر؟ راقب "التوتر". هل تشعر بنبضك يعلو أو بقلبك يخفق؟ راقب ذلك كما هو.

ما الذي تجده غير ذلك؟

ربما يكون هناك بعض وضوح الغاية المستتر خلف استجابتك الغاضبة. ربما تعمل بعض القوى في داخلك، وتنفذ من خلال حدة غضبك. إن كان الأمر كذلك، فكيف يمكن استخدام حرارة هذه اللحظة - وهي قوة كيميائية داخلية - لتكون فرصة؟

لعل هناك مشاعر أخرى تواريها بغضبك، مثل الحزن من جراء معاملتك معاملة غير منصفة. إن

كان الأمر كذلك، فاجعلها تذوب في دفء إدراكك الواعي.

أو لعل هناك أحاسيس بدنية معينة تحركها حرارة غضبك الشديد. فإن كان الأمر كذلك، فدع الوعي ليراقب هذه الأحاسيس وكيفية تغيرها. أو لعل فكرة أو رسالة تأتي بشكل أوضح في دائرة تركيزك تسمح بتحول أو توقظ إحساسا بالوضوح أو الثقة - إدراكا لطريقة تمكنك من أخذ إجراء حازم لعلاج سبب غضبك، لكن بوعي أكثر وانفعالية أقل.

مهما حدث خلال بقائك واعيًا مع الغضب، فإنه يوقظ إمكانية للتغيير.

9. كسر السلسلة

هناك مثل في نيو إنجلاند يقول: "إن لم يكن الطقس مناسبا لك، فانتظر خمس دقائق فحسب".

• كانت لديَّ رغبة في ركوب فرسي، بودهي، لكني ظللت أؤجل ذلك لسبب أو لآخر. بعدها وذات صباح ربيعي مشرق، كانت أولى الأفكار التي وانتتني حين استيقظت أني "سوف أركب فرسي اليوم!"

• نزلت لأتناول قهوة الصباح، ومارست التأمل، وجلست بارتياح في غرفة التشمس، وفتحت الأبواب لاستقبال اليوم الربيعي مقبلة على الهواء المنعش وضوء الشمس الدافئ الذهبي الذي ينفذ من بين النباتات. ووجدتني متأملة فيما يطلق عليه ممارسو التأمل سلسلة النشأة الاعتمادية - وتعني الطريق الذي تقودنا فيه أفكارنا ورغباتنا إلى الفعل. لاحظت كم كان سهلا أن تتملكني فكرة الجو الرائع وكيف قاد ذلك لرغبة في الخروج، ومعايشة هذا اليوم على ظهر حصاني.

• ثم مرت سحابة رمادية، فحجبت الشمس لفترة. لم تكن إحدى تلك السحب الخفيفة التي لا تكاد تلحظها، بل كانت من النوع الثقيل القاتم العاصف الذي غالبا ما يزحف ويحلق فوق تلك الغابة الصغيرة في الوقت الذي كنا نؤمل فيه يوما دافئا مشمسا.

• ومع ظهور هذه السحابة البغيضة، لاحظت تغيرا حادا في نظرتي. ومع إدراكي أن الهواء العليل يستحيل فجأة ليكون رطبا وباردا وسمعت همس الريح وهي تستجمع قوتها، لاحظت حركة لمشاعر غير لطيفة ووجدت أفكارا مقاومة تبرز في ذهني: "لعل الجو آخذ في البرودة بحيث لا يمكننا الركوب اليوم"، "لعلها ستمطر حتى يبتل سرجي"، "يبدو أن عليَّ قضاء هذا الصباح في الكتابة على أية حال".

بعدها بدأت السحابة الرمادية في التبدد؛ وبدأت أشعة الشمس الدافئة في النفاذ عبر النباتات، فأعادتها للحياة مرة أخرى. والآن، وفي طرفة عين، تخيلت أشعة الضوء هذه تدفئ ظهري وحصاني يتبختر في سعيه، مستمتعين بالعرض الساحر لأزهار الربيع. ومع هذه الحال عادت الفكرة: "إنه يوم رائع لركوب الخيل". وانطلقت لأحضر حذاء الركوب الطويل.

وهكذا تسير دورة الحياة دائما. إن العلاقة القوية بين الشعور والرغبة والفعل تجعلنا مقيدين دائما في دائرة البرمجة الظرفية. فمن دون لحظات للتدبر في كيفية الوصول، فإننا ننجرف بعيدا - نتصرف وفق الفكرة الخاطفة، وفق نزوة، يميلها شعور ما بالحسن أو السوء.

وتكرار العادة العاطفية ذات الأثر العكسي له كلفته الكبيرة. من بين الأفكار الرائعة في التأمل أن حلقات السلسلة الرابطة بين الشعور، والرغبة، والفعل توفر سبيلا للتحرر من الدورة اللانهائية للعادة والبرمجة الظرفية - شيئا أشبه بباب فرار سري.

كسر سلسلة العادة

• إن سلسلة النشأة الاعتمادية هي من أسس علم النفس الشرقي. هذا التحليل الثقيل العميق للعقل يخلص إلى مبدأ بسيط: اعرف كيف تتكون أنماطنا المعتادة وكيف تتعزز. وسوف تجد السر لما يمكننا فعله للتحرر من العادات المدمرة.

إن السلسلة التي ترمز إلى آلية السبب والنتيجة الأساسية هي التي تعمل في العقل وهي تقدم مشابهات

لافتة مع علوم الإدراك الحديثة. الحلقات الأولى في السلسلة تتشكل حين ترتبط الحواس بشيء ما - مشهد، أو صوت، أو مذاق. والحلقة الواحدة من السلسلة تقود إلى التي تليها: فمن الإحساس يأتي الاتصال، وهو ما يقود إلى الشعور. ومشاعرنا حين تكون طيبة، تعطي الفرصة لطلب المزيد ومن ثم التعلق بالتجربة. فمن التعلق ننتقل إلى الفعل - عادة ما يكون سعيا وراء مزيد من تلك المشاعر الطيبة، أو العكس، منع الألم.

يصف "أنتشان أمارو" لنا كيف يتحول الشعور إلى رغبة - "ميل مركزي" - وكيف تقود هذه الرغبة بعد ذلك إلى الاستحواذ أو التعلق، ومن ثم إلى الفعل. فيقول: "إذا برزت رغبة، فإن العقل يرتبط بها. نجد أن شيئًا ما يولد شعورا داخلنا بأن "هذا جميل"، من ثم تنجذب له العين فتقول: "لا أمانع في حيازة واحد من هذه"، ثم يذهب استغراقك مع هذا الشيء لمرحلة أبعد، للحصول عليه: "حسنًا، إنني أود حقا أن أحوزه، إنه جميل حقا ". ثم تتخذ قرارا بالعمل على ذلك، "حسنًا، لا أحد يراني..."""

بعد ذلك، وحسب قول "أمارو"، تأتي لحظة الانتشاء بالحصول على ما تريد، وهو ما يقود إلى "نقطة اللاعودة - حيث ندرك، مثلا: "يا إلهي! هذا ليس لي لكي آخذه" ولا توجد هناك فرصة للتراجع. بمجرد تمام هذا الموقف، يكون علينا التعايش مع آثاره طوال حياتنا، مهما كانت تلك الآثار" - حتى لو كانت غما، وحزنا، ويأسا.

علماء الإدراك المعرفي، ومن خلال دراستهم لأعمال العقل، أوردوا تسلسل أحداث قريب الشبه، فهم يرون الإحساس قائدًا إلى الإدراك - فكرة حول ما نحس به - ومن ثم إلى الشعور، رد فعلنا العاطفي إزاء هذا الإحساس. هذه الأفكار والمشاعر تترجم بدورها إلى نيات وخطط لاتخاذ إجراء ما.

العلوم العصبية تقدم تصورا موازيا على مستوى آخر في تحليلها كيفية معالجة المخ للمعلومات. فترى أننا متى تلقينا بحواسنا شيئا، فإن تلك المعلومات تنتقل على الفور من العين أو الأذن إلى المهاد، وهو محطة نقل تترجم الموجات المادية العامة إلى لغة يفهمها المخ. ومن هناك تنقل المعلومات إلى القشرة الدماغية الحديثة، العقل المفكر، وكذلك إلى اللوزة الدماغية، وهي مخزن الذكريات الشعورية السلبية، مثل الأشياء التي نخاف منها. إذا وجدت اللوزة فيها مثيرًا عاطفيًّا قويًّا شبيها بشيء كان لنا رد فعل قوي عليه في الماضي، فإنها تطلق فيضًا من العاطفة والأفعال المتناسبة مع ذلك.

تعمل اللوزة كمستودع لذخائر عاداتنا العاطفية السلبية، ومن بينها المخططات. جميع مخاوفنا القوية من الهجران والرفض، من عدم الأهلية للحب أو الفشل، توقظ فينا وحوشًا مختبئة، مستعدة للنهوض والهجوم في أية لحظة.

إن مخططاتنا تعمل كنظام فحص لابد أن يمر من خلاله كل شيء يحدث لنا، تماما كما نمر من خلال أجهزة الفحص الأمني في المطارات. إن هذه الأنماط العاطفية تراقب حياتنا، وهي في تحفز دائم لأي شيء يتعلق بها، أي شيء يذكر بخوفها أو غضبها الأساسي، أو أحداث أسهمت في تشكيلها. فإن وجد المخطط ما يطابقها، فإنها تثير على الفور رد الفعل الذي تعلمناه لهذا: يجتاحنا الخوف والغضب، ونرغب إما في الفرار، أو المواجهة، أو الجمود، تواتينا أفكار مرعبة إزاء عجزنا أو تلقينا لمعاملة غير منصفة. أيًّا كانت العادة العاطفية، فإنها تعرض بجميع مراحلها مرة أخرى.

مثيرات المخطط

• عبر مراحل التطور، كانت دوائر اللوزة الدماغية ضرورية للحفاظ على البقاء في مواجهة التهديدات، فتحرك رد فعلي لحظيًّا يزيد فرص النجاة من التهديد. إن تصميم المخ البشري يتيح للوزة

أن تتصرف كأن تهديدا ما كان مقبلا، حتى لو أن دليل ذلك التهديد كان واهنًا للغاية. فالمبدأ الحاكم هنا قدم الحذر على الندم.

لكن هذا من الممكن أن يكون مصدر ندمنا من باب آخر: حيث تجعل اللوزة من مخططاتنا مثيرات غاية في الحساسية، فهي دائمة الاستعداد للاندفاع بنا نحو رد فعل عاطفي على أسس مشكوك بها في بعض الأحيان. فرد فعل المخطط قد يستثار من أقل الإشارات - أي شيء يفسر ولو رمزيًّا باعتباره تهديدا حسب قراءة المخطط قد يكون سببا في بدء الغليان. فقد أخبرتني إحدى عميلاتي، مثلًا، بأنه متى بدأ زوجها في غطيطه فإنها تبقى يقظة طوال الليل، وتجد نفسها غاضبة: فغطيطه يحرك فيها مخطط الحرمان. "أشعر كأنه لا يبالي بحاجتي لنوم ليلي هانئ. وأدرك منطقيًّا أنه لا حيلة له في ذلك، لكني لا أبالي بهذا الإدراك. فقط أشعر كأنه يتناسى حاجاتي".

ليس مهمًّا أن يكون رد فعلها غير منطقي. فالمنطق في المخ العاطفي، كما تتذكر، يعمل من خلال قواعد ما أسماها "فرويد" العملية الأولية؛ حيث يكون مجرد التشابه أو التشابه الرمزي كفيلًا بوضع شيئين مختلفين في التصنيف ذاته، فيما يشبه الصورة ثلاثية الأبعاد؛ حيث يعبر جزء واحد عن الصورة بكاملها. ما يعني أن الموقف الذي يذكر ولو بشكل مبهم بالأحداث التي شكلت العادة العاطفية يمكن أن تكون مثيرًا للمخطط.

فمثلًا، قبل سنوات استدعيت للقيام بواجب العمل عضوا في هيئة المحلفين. وورد في استمارة العمل السؤال التالي: "هل ترين أي سبب تشعرين معه بأنك غير مناسبة للعمل عضوًا في هيئة المحلفين؟". فكتبت أن أحد أصدقائي المقربين قد ألقي القبض عليه ظلما قبل سنوات، وهو ما يجعل العدالة الشاملة التي تحكم النظام القضائي الجنائي محل شك عندي.

بعدها بعشر دقائق قيل لي، مع غيري: "يمكنك الانصراف الآن".

كانت ردة فعلي حالة غريبة من الارتياح والارتياب. فعلى المستوى العقلاني، كنت أعرف أن صرفي على الأغلب كان نتيجة عملية اختيار عشوائي. لكني لم أستطع مقاومة الشعور بالعزل؛ حيث انتابني شعور غريب بأنه قد حكم عليَّ بأنني "لا أنتمي" للمكان بسبب إجابتي. وبدأت في التوارد ذكريات انتقالاتنا الكثيرة في أثناء طفولتي، وتكرار وقوفي في موقف الوافدة الجديدة على الصف الدراسي، والشعور بالعزل، وعدم الانسجام. وحين غادرت الغرفة، عدت مجددا تلك الوافدة الجديدة، التي تسعى للقبول في الدوائر الاجتماعية لبقية الأطفال الذين يعرفون بعضهم منذ سنين.

الاختيار الأساسي

• إن عاداتنا العاطفية تتقوى من جراء تكرار تسلسل معين، من الإحساس إلى الشعور إلى التعلق إلى الفعل. الأحاسيس السيئة التي نشعر بها حين يستثار مخطط ما - لنقل الخوف من الهجر حين يبدو من شخص يهمنا علامات الانسحاب أو الرفض - تقودنا إلى محاولة تهدئة مخاوفنا من خلال مناورات من قبيل انسحاب ثأري من جانبنا.

في علم النفس الشرقي، تفهم عادة كهذه في إطار تسلسل السبب والنتيجة: حافز (الرفض) يثير شعورا معينا (الخوف)، والذي يثير بدوره فعلا معينا (الانسحاب). العلوم الإدراكية تفهم العادة على ذات النحو. ومن منظور العلوم العصبية، تخزن العادة العاطفية في اللوزة وامتداداتها عبر شبكة من الدوائر؛ حيث تزداد قوة كلما تكررت.

وتصنع قوة هذه العادات نوعًا من الركود - اللفظ التقليدي لهذه الحالة هو "الكسل" و"السبات". كلما

ازدادت العادة قوة، أصبحت أقل قدرة على التحرر من هذا الروتين. يتخذ المخ المسار السهل، فيتبع التسلسل ذاته من الإحساس إلى الشعور إلى الفعل، مرة بعد مرة، لنبقى حبيسي عقولنا، غير قادرين على التحرر.

لكن سلسلة النشأة الاعتمادية تحمل أيضًا مفاتيح التحرر من العادة. يمكننا أن نجد هذا المفتاح في الصلة بين الشعور والفعل: كيف يكون رد فعلنا العاطفي تجاه ما نعايشه، وما نفعله بعد ذلك. إن هذه لحظة محورية: فهي تقدم لنا فرصة اختيار أساسية.

"لورين"، إحدى عميلاتي، تقول لي: "هناك فكرة برزت خلال جلسة. كان لديَّ شعور بالتباعد بيني وبين زوجي وإحساس قوي بأن ثمة شيئًا قد تغير بيننا سيكون تهديدًا لعلاقتنا. كان في سفر، وكان التواصل معه قليلًا. وبعد أن واتتني تلك الفكرة الثقيلة مباشرة، اعترتني مخاوف الهجر؛ لذا لاحظت الشعور فحسب. تصاعدت مشاعر حزن - خوف وحزن يتعلق بالفقد. قررت أن أبقى واعية فقط بتلك المشاعر، وجاءت الدموع بخفة، أطلقت لها العنان، ثم بدأ الشعور ينحسر. "بعد أن أنهيت التأمل، انصرفت لأعمالي اليومية، لكن بعد فترة عاودني الشعور بالخوف والحزن. مرة أخرى بقيت مع المشاعر والأفكار التي تدور حول إمكانية انفصالنا وبقائي وحيدة. قررت أنني بحاجة إلى القبول بما كان يجري في داخلي أيا كان، حتى لو كان حزينا. مرة أخرى تراجعت المشاعر، لكنها بقيت خافتة في مؤخرة وعيي.

"قررت أنني بحاجة إلى الخروج من هذا النمط العقلي والقيام بعمل منشط؛ ولذا فقد قمت بممارسة بعض التمارين المنشطة لبعض الوقت، ثم قمت بتنظيف مكتبي. وخلال ذلك، شعرت بجرعة من الطاقة. بعد وقت قصير، شعرت بتحرر خفي من الحزن القابع في خلفية وعيي - كنت أشعر بقبضة المخطط وهي تتراخى. كان هناك رفع لطيف للأثقال التي حطت بقلبي.

"الآن لم أعد قلقة بشأن الصلة. كنت قادرة على القبول بأية صلة تظهر. أدركت أن الفعل انطلاقا من الخوف، كما كنت أفعل عادة، سيجعل تواصلي مع زوجي غاية في التوتر - وهو ما أعرف أنه سينفره ويدفعه بالفعل للابتعاد. كان من الأفضل كثيرا ترك الأمور على ما هي عليه، من دون التعلق والقلق بها.

"أدركت أن علاقتنا تشبه إلى حد ما شمعة مخادعة وضعها صديق في كعكة عيد ميلاده: مهما حاولت إطفاءها، عادت للتوهج مرة أخرى. كنت أدرك من داخلي أن علاقتي بحبيبي شبيهة بذلك: فحتى لو مرت فترات بدت فيها العلاقة ضعيفة، فإنها دائما ما تعود قوية".

إن قدرة عميلتي على البقاء واعية مع مخاوفها، ومراقبتها فحسب لنمط الهجر وهو يبزغ ثم يخفت، تمثلان مناط السعي في سلسلة النشأة الاعتمادية. فهنا يبرز الاختيار الأكثر أهمية: إما أن تتصرف وفق النوازع والعواطف، أو أن تراقب الأفكار والمشاعر وهي تبرز ثم تخفت.

حتى لو قررنا أن نقوم بفعل - بالتواصل حين نشعر بالخوف من الهجر - فإن من الأفضل الانتظار إلى أن تمر حالة الاحتياج الشديدة. بعدها نكون في سعة من الخيارات ونكون أكثر مرونة. وإذا استطعنا البقاء مع هذه المشاعر من دون تصرف وفقا لها، فإننا بذلك نزيد من ضعف العلاقة بين الشعور والتصرف الانفعالي بحسبه.

ربع الثانية السحري 21

• تمكن "بينجامين لايبت"، جراح أعصاب، من الوصول إلى اكتشاف لافت يشير إلى القدرة على

كسر السلسلة - وعرض كيف يكون الوعي وسيلة فعالة لتحقيق التعامل الذكي مع حياتنا العاطفية؛ لأن المخ لا يحوي نهايات عصبية - ومن ثم فإنه لا يشعر بالألم - ولأن الجراحين بحاجة للتأكد من أنهم لن يشردوا بغير قصد إلى المكان الخطأ من المخ، فإن المرضى لا يوضعون في حالة تخدير كامل خلال جراحة المخ، لكنهم يبقون يقظين وواعين. وهو ما يسمح لهم بالحديث أو تحريك جزء من الجسد لإعلام الجراح أنهم بخير.

واستفادة من هذه الفرصة غير العادية، قام الدكتور "لايبت" بتجربة بسيطة: كان يسأل المرضى خلال الجراحة بأن يحركوا إصبعًا. واستخدم ساعة وجه مبتكرة تتعقب الوقت لألف جزء من الثانية، بما يسمح للمرضى بملاحظة الوقت بدقة غير عادية. بهذه الطريقة كان بإمكانهم تذكر التوقيت الدقيق الذي وعوا فيه لطلب تحريك الإصبع.

في تلك الأثناء كان الدكتور "لايبت" يراقب أيضًا النشاط الكهربي في ذلك الجزء من مخ المريض المسئول عن تنظيم حركة الإصبع. سمح له ذلك بأن يرى لحظة بدء المخ فعليًّا في النشاط الذي ينتهي إلى حركة الإصبع. باختصار، سمح له ذلك بفصل لحظة النية للحركة، عن لحظة الوعي بهذه النية، عن لحظة العمل الفعلي.

كل هذا أسفر عن كشف هائل بأن الجزء من المخ الذي ينظم الحركة قد بدأ نشاطه قبل ربع ثانية من إدراك الناس بنية تحريك الإصبع. بعبارة أخرى، يبدأ المخ تفعيل الباعث قبل جذب انتباهنا نحو نيتنا القيام بذلك العمل.

بمجرد أن يعي الشخص نيته للحركة، حسبما اكتشف "لايبت"، تمر ربع دقيقة أخرى قبل أن تبدأ الحركة. وتلك هي النافذة المهمة: فتلك هي اللحظة التي تكون عندها قدرتنا على مسايرة الباعث أو رفضه. ويمكن القول بأن الإرادة تتراجع هنا، في هذا الربع من الثانية. توفر لنا هذه الفرجة فرصة لكسر السلسلة بدلا من الاتباع الأعمى للباعث.

في التسلسل الآلي غير المتعقل، يندفع باعث الفعل نحو الفعل من دون أي اعتبار واع لما إذا كنا راغبين في الانخراط بالفعل أم لا. في أساس كل عاطفة هناك دافع للفعل؛ الباعث يسكن العاطفة. وفي الغالب نحن نلبي هذه البواعث العاطفية من دون لحظة واحدة من التفكر: فنحن نشعر، ونصدر الفعل وفق الشعور، من دون التوقف للتفكير في الأمر. فالغضب يترجم إلى هجوم؛ والخوف إلى انسحاب؛ والجرح إلى بكاء.

وعند هذه المرحلة يمكن للوعي أن يكون أداة تحرير انفعالية: فهو يستحضر الإدراك النشط إلى أنماطنا العاطفية التلقائية، فيفرض لحظة وعي متأمل بين الباعث العاطفي والفعل. وهو ما يكسر سلسلة العادة الانفعالية.

قوة الامتناع عن الفعل

• يوفر لنا الوعي سبيلا للدخول في الفجوة القائمة بين النية والفعل، واستخدام حق الرفض لكسر سلسلة العادة. فإن ما يكون عادة سلسلة غير مرئية من المتعاقبات الآلية التي تقودنا للأمام عبر حياتنا تصل إلى شاشة الوعي المراقبة، فتمنحنا فجأة فرصة للاختيار قبل أن نتجاوز مرحلة الاختيار هذه. لسنا مضطرين لمجاراة الباعث الداخلي للفعل: يمكننا أن نقول لا وحسب.

أبسط مثال على أن الوعي يمنحنا القدرة على الامتناع عن الفعل هو الحكة: إذا لم تفكر بها، فإنك تقوم آليا بحك جلدك. لكنك إن وعيت إلى الباعث قبل أن تتصرف وفقا له، فسيكون لديك الخيار في ألا

تفعل - ولو كان لديك طفح جلدي بسبب اللبلاب السام، فقرار عدم الحك سيكون القرار الأكثر حكمة. كذلك الحال مع الانفعالات.

إذا كنا قادرين على ملاحظة البواعث التي تعقب مخاوفنا - من الهجر والانفصال، من عدم الانتماء، من تصور الكوارث وغير ذلك - فإن لدينا الخيار ذاته بالامتناع عن الفعل وفقًا لها. باستحضار الوعي، نكون قادرين على ملاحظة الفكرة الآلية الأولى التي تكمن وراء الباعث الداخلي للفعل. وهو ما يمنحنا الحرية لكسر سلسلة رد الفعل الآلي عند هذه النقطة.

إن الوعي ينتقل بانتباهنا من الانغماس في رد الفعل العاطفي - الغضب، مثلا - إلى الوعي بالعلاقة بين حالتنا الذهنية وما تتصوره. وبدلا من الضياع وسط الغضب وكل الأفكار والمشاعر التي تصاحبه، يمكننا أن ندرك أن ما نشعر به هو الغضب.

إذا تناسينا المحتوى - أي التفاصيل الخاصة بما تسبب في غضبنا وما سوف نفعل حيال ذلك - ووسعنا من نطاق إدراكنا ليشمل عملية الغضب برمتها، نستطيع حينها أن ندرك أن هذا غضب. يمكننا أن نلاحظ الأفكار التي ترد مع هذا الغضب، يمكننا القيام بملاحظة مفصلة حول مزيج المشاعر المختلفة التي تتضخم خلف عنوان "الغضب" الواسع، ويمكننا أن نحس بدواعث الفعل في أجسادنا - انقباض الأيدي، وتقطيب الحاجبين، وتوتر الحلق.

لكننا لسنا مضطرين للعمل وفقا لهذا الغضب. لدينا الحرية للاختيار بين رد الفعل وعدمه. ورغم كونك غير مضطر للتصرف على أساس من الغضب، فإنك لا تقمعه. فهذا أمر مختلف تماما عن كبت الشعور؛ حيث لا تريد أن تعرف، أو لا تريد السماح لنفسك بأن تعرف أنك غاضب.

مع الوعي، يدخل الغضب بثبات في دائرة إدراكك. تدرك أنك غاضب بالفعل. وربما تريد بالفعل أن تصرخ في وجه أحدهم، وعليك أن تلاحظ ذلك أيضًا. ستجد توترا في حلقك، وتلاحظ الأفكار الكريهة التي تتدفق إلى عقلك. بعبارة أخرى، سوف تعايش الغضب بشكل كامل ودقيق قدر الإمكان، وبتفصيل واسع - وهو ما يناقض تماما كبت الشعور.

أنت لا تقمع شعور الغضب فيك، لكنك أيضا لا تتصرف على أساس منه. أنت الآن تمتلك الحرية لأداء استجابة أفضل. فلعلك مثلا بحاجة للحديث بقوة وحزم للإشارة إلى ظلم أو لطلب معاملة منصفة أو محترمة. لكنك إن فعلت هذا انطلاقا من حالة وعيك بدلا من غضبك، فإن استجابتك ستكون أكثر فاعلية. ستكون أفضل قدرة على تصحيح الموقف، أو لإيجاد من يسمعك، أو للخروج بالحل الذي تريده فعلًا، بدلا من مجرد إثارة حالة اختطاف عاطفي لدى الشخص الآخر.

يمكنك تحويل الغضب من عاطفة مدمرة إلى طاقة بناءة. وسبق لي أن سمعت مثل ذلك من أحد الحكماء، فحين نحول الغضب بطريقة بناءة، نكتشف بوضوح حاجاتنا التي يجب القيام بها وكذلك طاقة هائلة لتحقيق أهدافنا.

التحول الواعي

• متى كان رد فعلنا على موقف مشحون عاطفيًّا نابعًا من عادة عاطفية شديدة الرسوخ فينا، فإنه سيحد من حرية اختيارنا في تلك اللحظة. فحتى لو ظهر لنا أن رد الفعل النمطي هذا فهو بالنهاية لا يعود بالضرر إلا علينا، يأتي بنتيجة هي عكس ما نرجوه، فإننا مبرمجون على تكراره - إلا إذا تمكنا من التنبه حين يكون على وشك السيطرة علينا وإملاء التصرف الواجب اتخاذه علينا مرة أخرى. وتلك هي قوة التحول إلى الإدراك الواعي.

مع هذا الوعي أنت ببساطة تترك الأفكار والمشاعر تأتي وتذهب بشكل طبيعي وأنت تلاحظها بانتباه شديد. فلا أنت تصدر رد فعل وفق هذه الأفكار والمشاعر ولا تحكم عليها بأية حال. أنت فقط تراقبها في اتزان. هذه المراقبة الواعية تغير علاقتنا بالأفكار والمشاعر. فلا نعلق في تلك الأفكار ولا نزيدها؛ نحن فقط نبقى شهودا عليها.

فمثلا، كانت "لورين" عرضة لمخاوف حادة من الهجر، وهو رد فعل كانت تثيره أقل إشارة من خطيبها أنه يفقد اهتمامه بها. فاتصال هاتفي لم يجب عليه كفيل بأن يقودها لنوبة من السيناريوهات المتصورة، والتي تدور جميعا حول هجره لها: أن لديه علاقة عاطفية أخرى، أنه لم يعد يراها جذابة، أنه مل منها - من دون أية شبهة دليل على حدوث شيء كهذا فعلا.

ذات يوم وبينما كانت متوترة بشكل واضح، طلبت منها أن تصف ما تشعر به من أحاسيس.

فقالت: "أشعر برعشة تجتاح جسدي كله، وهو شعور بغيض للغاية. ولديَّ شعور قوي بالخوف يبدو أنه يغذي تلك الرعشة. يصعب عليَّ أن أحافظ على انتباهي عليها - فعقلي مشتت بسبب أمور أخرى".

جعلت أحثها على البقاء واعية بمشاعرها، وأن تسمح لانتباهها بالاستقرار وركوب أمواج مشاعرها المتلاطمة.

"إن وعيي يود لو يشت بعيدا - كأنه يغمر بموجات مشاعري الحادة".

لكن إبقاء وعيها ثابتا، مكن "لورين" من البقاء يقظة مع موجات أحاسيسها، مثل قارب صغير يعلو ويهوي متماشيا مع إيقاع الماء من تحته. شعور بالدفء بدأ يسري في جسدها - وعقلها - وهي تستجلب الارتياح من وعيها الثابت. ومع هذا الارتياح، بدأ الدفء ينتشر عبر جوفها، مهدئًا ثورة أمواج الخوف والتوتر. تباطأ معدل تنفسها؛ وانقشع خوفها.

بموازاة هذا التحول في مشاعرها الجسدية حدث تحول مشابه في عقلها. بدلا من الخوف من إمكانية هجرها، تحولت فكرتها الآنية لتكون "أنا حرة!" ومع هذه الفكرة، قفزت لعقلها فكرة متصلة: "لا بأس ببقائي وحيدة. سوف أكون بخير". قالت إنها شعرت بصلة داخلية مطمئنة تمتد إلى ما وراء الإحساس المحدود بالهجر المحتمل الذي يبقي على مشاعر خوفها. ومع تراجع مخاوفها - وتوتر جسدها - كونت رؤية جديدة لنفسها: أي خوف؟ من تلك التي كانت تشعر بالخوف قبل لحظات؟ أين تلك الأفكار القلقة بشأن الانفصال والهجر؟

إن للإدراك الواعي تلك القدرة الهائلة على تحريرنا من قيود المخاوف والأفكار التي نقيد أنفسنا بها. والحرية الناجمة عن الوعي لا تواتينا دفعة واحدة، بالتأكيد؛ فهي تحتاج لتعزيز قدرة العقل على الحفاظ على انتباه ثابت على مجموعة مشاعرنا الكاملة، الحسنة منها والكريهة. لقد مارست "لورين" الوعي لعدة أشهر قبل أن تطبقه بنجاح على مخاوفها من الهجر. إذا بذلنا الجهد في تعزيز الوعي، فإنه سيمكننا من الاستفادة بمجموعة من الصفات الرائعة للعقل.

قطع الطريق على ردود الفعل النمطية

• على نحو ما، يشبه رد الفعل العاطفي النمطي حك الجلد، وحكة الجلد رغبة مصغرة. جرب هذا أحيانا: حين تبرز لديك رغبة ما، لا تتصرف وفقا لها، لكن راقب بوعي ميلك للقيام بفعل ما وإشباع رغبتك. ابق واعيا فحسب بهذه الرغبة. وتماما كحكة الجلد، فإن كل الرغبات تتلاشى.

يمكنك أن تفعل الأمر ذاته مع فحص الدافع من وراء رغبتك في شيء ما. انظر من أين تأتي الرغبة. كن واعيا بالدافع: لاحظ، مثلا، إن كانت تلك الرغبة نابعة من التعلق أو من الإيثار - من شيء تريده لنفسك أم من شيء تريده بالأساس لصالح شخص آخر. انتبه أيضًا لأي شعور بعدم الارتياح أو الضيق قد يبرز جراء فشلك في فعل ما يحقق رغبتك. اسمح لنفسك بالتعايش مع عدم تحقيق ما ترغب به.

مع حفاظك على هذا الاتزان، انظر كيف تتغير طبيعة الرغبة. هل قويت؟ هل ضعفت؟ هل تشعر بأنك بخير حتى لو لم تحقق تلك الرغبة؟ هل لا تزال تريد ما كنت تعتقد أنك تريده؟

بعد ذلك، وإن لم تجد فيه أذى، اسمح لنفسك بالخيار في التصرف تماشيا مع الرغبة. فإن فعلت، فابق واعيا أيضًا. غالبا ما ستكون الرغبة قد تغيرت أو تراجعت إذا راقبتها بوعي ثابت. بعد فترة، لن تكون لها القوة ذاتها، أو أن السعادة المحصلة من ورائها تصبح أقل من المتوقع. يضعف الإحساس بالاستحواذ مع ازدياد قوة الشعور بالخفة. يمكننا أن نرى بسهولة أكبر طبيعة الرغبة - وقد نجد أن رغبات أقل هي التي نحتاج إلى تلبيتها.

الإستراتيجية ذاتها يمكن أن تنطبق على التعامل مع باعث رد الفعل حيث يثور مخطط ما. ذات مرة، وبينما كانت إحدى العميلات في معسكر تأمل، قامت إحدى صديقاتها التي كانت هي الأخرى في المعسكر بفعل شيء رأته صاحبتنا فظًا. هذا الفعل الفج أتى عقب فعل بالغ الرعاية أقدمت عليه عميلتي تجاه تلك الصديقة. كانت العميلة في المعسكر منذ فترة، ولذا كانت قادرة على استحضار وعيها للشعور المألوف الذي أججه فيها ذلك الموقف: فكرة أن أحدًا لا يهتم بحاجاتها وأنها دائما ما كانت تؤخر حاجاتها الخاصة لكي ترضي حاجات الآخرين.

بعد أسابيع من الممارسة المكثفة للوعي، كان عقلها قد أصبح أكثر حيوية ومرونة. ركزت انتباهها فورا على ردود فعلها، وراقبتها بدقة. شعرت بانقباض في قلبها وشعرت ببعض الحزن، تبعه شعور بالإساءة والإحباط. ثم أتت الفكرة: "لا أحد يبالي بي"، متبوعة بباعث غاضب للرد بجرح مشاعر صديقتها من خلال تجاهلها. بقيت مع هذا الخليط من ردود الفعل والأفكار لبعض الوقت ثم اندهشت حين وجدت نفسها تتحول للبكاء بفعل حزنها القديم لشعورها بأن أحدا لا يهتم بأمرها.

بعد ذلك، وفي ثوان، اختفى كل ذلك. الحزن الغامر، الإحباط والإساءة، الباعث الداخلي للابتعاد. لقد خطر هذا كله، كما فعل مرات عديدة من قبل. لكنها هذه المرة لم تدع ردود الفعل تسيطر عليها. لقد استخدمت الوعي لكسر سلسلة الفكرة - الشعور - الباعث. ومع كسر السلسلة، ظهر شيء جديد. لم تمر بالدورة الكاملة للشعور بالمرارة، والرثاء للذات، والحزن وهي الدورة التي اعتادت تحملها حين يثور لديها مخطط الحرمان. وبدلا من ذلك، أصبحت قادرة على قطع الطريق على رد فعلها، كان هناك متسع في عقلها للتفكير في الاحتمالات الأخرى. وجاءت فكرتها التالية جيدة: ربما لم تكن صديقتي واعية بما كانت تفعل - أو لم تعن أن تجرح مشاعري.

رد الفعل كله، من البداية حتى النهاية، لم يستغرق أكثر من دقائق. وعلى هذا النحو يمكن لحالة الإدراك القوية أن تقطع الطريق أمام اكتمال هذه الاستجابات العاطفية النمطية. حين تتحرك مشاعر قوية، وإذا سمحنا لأنفسنا بالشعور بشكل مباشر، بالبقاء واعين لها فقط بدلا من التصرف تماشيا معها، فإن بالإمكان تغييرها. السبيل لذلك هو في التركيز عليها بشكل كامل، من دون تحاشٍ أو مقاومة، من دون تعلق أو توحد - فقط ابق معها كما هي، من دون إصدار حكم أو لوم.

هذا القطع الواضح والمباشر لسلسلة العادة لن يحدث بشكل فوري؛ فعميلتي كانت في معسكر مكثف، تقوم فيه على تقوية وعيها للوصول به لدرجة عالية. لكن بقدر قدرتنا على حشد وعينا في لحظة رد

فعل لمخطط، نكون قادرين على إضعاف سطوته علينا.

هذه الوقفة بين الباعث للفعل والفعل تقدم لنا سبيلا لكسر سلسلة العادة. ويوضح "أتشان أمارو" ذلك بقوله: "إذا كنا نستطيع العيش في مستوى الشعور فقط؛ حيث نقدم فيه على استجابات واعية تجاه السعادة والألم، الانجذاب والنفور، وليس مجرد التصرف وفقا للرغبة، ساعتها يمكننا أن نعيش عيشة راضية منسجمة".

اختيار الحرية

• بشكل عام، حين ينتابنا شعور قوي، شديد الإزعاج حيال أمر ما - خاصة حين يكون الاضطراب غير متناسب مع ما يجري - فهي إشارة إلى أن عادة عاطفية عمياء، الأرجح أنها مخطط، قد جرت إثارتها. وهذه المشاعر تمثل لحظة اختيار: إما أن نترك رد الفعل يسيطر علينا في لحظة العادة، أو أن ننتبه كليا لما يجري، ونقترب أكثر من حالة عدم الارتياح أو أي شعور مؤلم أو حتى محبط قد يكون خلفه.

لكن لو أننا بدلا من فحص مشاعرنا عبر الوعي، قمنا ببساطة بالتصرف وفقا لها، فإننا بذلك نعزز المخطط. وهذا ما ظل يحدث مع "لورين"، التي كانت دائما ما تتجذب لرجال تراهم أحيانا حنونين وودودين لكنهم بعد ذلك يتراجعون إلى حالة التحفظ العاطفي. ومتى كانت تشعر بانسحابهم هذا، كانت تجهد نفسها في تساؤلات محمومة حول ما قد يكون قد وقع منها ليدفعهم للابتعاد وتحاول الاتصال بهم مجددا. هذه النوبة قد يثيرها شيء غاية في الضآلة كأن يبدو صوت زوجها في الهاتف جافا إلى حد ما.

أوضحت لـ "لورين" أن محاولاتها المحمومة لإعادة الاتصال كانت سبيلا لتجنب معايشة مخاوف الفقد المؤلمة. كذلك كانت حقيقة حدة مشاعرها دليلًا على أن مخططًا ما قد جرى تفعيله. لكن "لورين" كانت تشتت نفسها عن تعلم المزيد عما يجري في هذا النمط العاطفي بتركيزها الشديد على محاولة إنقاذ وإصلاح العلاقة، والتي يكون الخطر المعرضة له مجرد وهم في رأسها على الأغلب.

لحظات الشدة هذه تكون فرصا للتعلم، ولإطلاق هذه الشدة ذاتها. إذا اخترت مواجهة العادة العاطفية - بأن تكون أكثر انتباهًا لمزيج الأفكار المتسارعة والمشاعر الغاضبة بدلًا من تركها تدفعك باتجاه فعل مساير لها - فإن التقدم المترتب عادة على ذلك ينتهي بمرور عابر للمشاعر عبرك وليس سيطرتها عليك. في البداية، ومع توجيه وعيك نحو التجربة ذاتها، غالبًا ما تزداد المشاعر حدة وإزعاجًا.

لكنك إن بقيت مع هذه المشاعر، فإنها تتلاشى تدريجيًّا، وتصبح أقدر على احتمالها. بعد ذلك، إن حافظت على تركيزك وثبته في أثناء مرور عقلك بتغيراته، فإن رؤية نفسية حول طبيعة المخطط غالبًا ما تبرز من وسط هذا الارتباك. حين قامت "لورين"، على سبيل المثال، بفعل هذا أدركت أن تتجذب إلى صداقات مع الناس - رجالا ونساء - غير معطائين وباردين، ومن ثم تكررت استشارة المخطط مرة بعد مرة. وجدت نفسها في مراجعة لعلاقاتها الأساسية - مجموعة من شركاء العلاقات العاطفية، والعديد من أصدقائها المقربين - وأدركت أنهم جميعا يشتركون في البعد العاطفي ذاته الذي كانت تشعر به دائمًا لدى والدتها.

الخطوة التالية بالنسبة لـ "لورين"، بعد هذه الرؤية، كانت تغيير استجاباتها إزاء تلك العلاقات - ليس فقط بتهدئة ردود فعلها العاطفية بل من خلال محاولتها تغيير معاملة الآخرين لها. بمجرد تحررها من ربقة مشاعر الحرمان، مثلا، عزمت على التعبير عن حاجتها للارتباط العاطفي. وبدلًا من فعل ذلك

بطريقة التعلق، حاولت أن تكون مرحة في هذا الشأن.

ونحن نقوم بتشكيل هذه الروابط بالمخطط - سر قبضته القوية علينا وما يمكننا فعله إزاء تلك القبضة - وسوف تخفف هذه الرؤى من قوة هذه القبضة. يبدو الأمر كأن المخطط يعرف أننا لم نعد نخاف الشعور به ومن ثم تتراخى قبضته تدريجيًّا ويتلاشى من عقلنا - وحياتنا. وفي أول مرة يبرز فيها بعد ذلك نكون أكثر اعتيادًا عليه وأكثر وعيًا بما يجري فعلًا، ومن ثم يمكننا أن نرى بوضوح أكبر كيف يعمل المخطط.

إننا نعرف أنه ليس علينا أن نخاف من معايشة كامل قوة المشاعر المرافقة للمخطط، لسنا مضطرين لتصديق الأفكار المرافقة، ولسنا مضطرين للتفعيل الجبري للسيناريو الذي تحثنا على اتباعه مرة أخرى. لسنا خائفين من مواجهة هذا كله لأننا خضناه من قبل ونشعر بأننا أكثر قوة الآن - فالمخطط أكثر وضوحًا، ونشعر بأننا أكثر وضوحا، وربما أكثر حكمة، حيال حياتنا العاطفية.

إذا أردت كسر سلسلة العادة

حاول أن تتناغم مع سحر ربع الثانية - المسافة الفاصلة بين النية والفعل - من خلال تحسين إدراكك بحيث يمكنك توجيه الدقة الواعية لتصبح أكثر إدراكًا بنياتك. وأحد السبل لتعزيز خاصية الدقة الواعية يكون عبر الملاحظة الدقيقة لحركاتك في تأمل المشي.

يمكن القيام بهذا مستخدمًا تعليمات تأمل المشي الواردة في نهاية الفصل الثالث، لكن مع تغيير جوهري: استحضار الوعي في لحظة النية. قبل كل خطوة، وقبل كل دوران، يكون العقل نية لاتخاذ تلك الحركة. والوعي يضع تلك اللحظة - ربع الثانية - في دائرة الإدراك.

اتبع توجيهات تأمل المشي الواردة في صفحة 51 لكن في رفع، وتحريك، ووضع كل قدم، كن واعيا بلحظة النية قبل أن تقوم بالحركة. فمثلًا، وأنت تدور للسير في اتجاه آخر، ركز كل انتباهك على نية الدوران وبعد ذلك، وعقب الدوران، ركز على نية أرجحة قدمك للأمام. قبل أن تتوقف، راقب نيتك للتوقف.

يمكنك ممارسة هذه التجربة المباشرة من ملاحظة للنية في أي موقف آخر - حتى مع ردود فعلك العاطفية. حاول ممارسة ذلك خلال اليوم لتعرف عدد لحظات النيات التي استطعت اقتناصها في ربع الثانية الفاصل قبل الفعل. فمثلا، إذا فعل شخص ما فعلا أغضبك، فتوقف واستحضر الوعي لنيتك قبل أن تقدم على رد فعل مفرط. راقب الباعث بداخلك، ما الذي تميل لفعله - ربما القيام برد فعل فظ أو غاضب. مع هذه الوقفة، فكر في ردود أخرى يمكنك القيام بها - ربما كانت الحديث المباشر حول ما تريد من الشخص أن يغيره في فعله.

مذهلة هي السرعة التي يعالج بها العقل المعلومات - وكثير هو ما يمكنك تسويته في ربع ثانية. ومع الممارسة، يمكنك أن تطيل تلك الوقفة. أحد الأشخاص الذين جربوا ذلك قال لي: "لم أدرك أنني أخذت وقتًا طويلًا في هذه الوقفة قبل أن أقدم على رد فعلي!" وقال آخر: "إنني آخذ المزيد من أرباع الثواني في حياتي!".

10. تغيير العادات

أخبرتني إحدى العميلات بأنه في أحد المتنزهات المفضلة لديها كانت هناك بعض الزهور الناعمة الجميلة قد نمت في طريق موحل. لكن بعد فترة، وحين عادت لزيارة المتنزه، انفطر قلبها حين رأت أن أحدهم قد ردم هذا الطريق - ومعه تلك الأزهار الرائعة - بالحجارة.

• لكن في العام التالي وبينما كانت تقوم بالسير عبر الطريق ذاته، لاحظت شريحة من تلك الحجارة وقد برزت براعم لأزهار تشق طريقها عبر شق في الحجر. أثارها أن ترى "هذه النيات الرقيقة" حسب وصفها، أكثر قوة من الصلابة الشديدة للحجر.

• وتغيير المخططات يشبه ذلك. إن الرءوس الرقيقة للنيات لها قوة كبيرة تمكنها، مع الجهد الثابت، من اختراق الصلابة الشديدة لمخططاتنا. إن عملية التغيير تبدأ بعمل عقدت له النية - القيام بشيء مختلف، شيء يغاير العادة القديمة.

• وكمثال لذلك، لعل من المفيد أن تجرب هذا: ضع هذا الكتاب من يدك في مكان ما بحيث تظل قادرا على القراءة فيه، لكن لا تمسكه بيدك.

• حسنا، والآن اعقد ذراعيك كما تفعل دوما. تشعر بالراحة، أليس كذلك؟

• والآن اعقد ذراعيك بوضع مخالف: بحيث تكون الذراع التي عادة ما تكون بالأسفل في الأعلى.

• هكذا يكون تغيير المخطط. في البداية يكون الأمر مربكًا وغير مألوف. لكنك إن تابعت تكرار العادة الجديدة، فإنها تبدأ تدريجيا في التحول لتكون مألوفة ومريحة - وأقرب إليك.

كلمة "تأمل" في لغة التبت يحمل جذع الكلمة معنى فعل "أن يتآلف مع"، حسب قول المعلم "تشاجداد تولكو". "أي نصبح أكثر ألفة مع سبل أخرى للوجود".

عندما نحاول أن نغير نمطًا معتادا، فإن العادة الجديدة تبدو غريبة بعض الشيء في بدايتها. لكن كلما زاد تآلفنا معها - مع كثرة الممارسة - كان شعورنا بأنها شيء طبيعي فينا.

وهذه هي الحال تماما مع العادات العاطفية. فمع التكرار، حتى ما كان مصدر سخطنا قد يصبح شيئا يمكن التعايش معه. امرأة من منطقة الكاريبي كانت تتحدث إليَّ عن الأعاصير التي تعصف بالجزر كل عام ومنذ أن كانت طفلة. فسألتها إن كانت تخاف من هذا الوضع، فأجابت ضاحكة: "أوه، كلا. إن الأمر يتكرر كثيرًا حتى إنك تعتاده. فقط عليك أن تقوم بإغلاق جميع النوافذ وتقول لنفسك: "حسنًا، أيًّا كان ما سيحدث، فليحدث"".

إن هذا التوجه لديها - الاستعداد العملي للطوارئ والقبول بما هو حتمي - يرقى لأن يكون علاجا لشعور الخوف المصاحب لمخطط إمكانية التأذي. إن المخطط يزيد من إدراك الخطر من خلال المبالغة في كل إشارة تهديد، حتى تصبح العواصف الخفيفة أعاصير هائلة في عقلك. أما سيدة الكاريبي فكان لها فهم معاكس: الخطر الحقيقي قادم، فعليك إذن أن تفعل كل شيء استعدادًا لذلك القادم، لكن بمجرد أن تفعل ما عليك، عليك فقط بالاسترخاء.

وكما يقول القائل، لقد غيرت الأشياء التي تستطيع تغييرها، وقبلت ما لا يمكن تغييره، وامتلكت ما يكفي من الفطنة لتدرك الفارق. بالنسبة لنمط القابلية للتأذي، توفر تلك الفلسفة تصحيحًا للفهم المشوه الذي يصلنا عبر المخطط، وهو الإصابة بالرعب من كل شيء، بما في ذلك ما لا يمكن تغييره.

الأشخاص المصابون بهذا المخطط بحاجة إلى تعلم درس أولي عن الإبحار: لكي تذهب للوجهة التي تريد، عليك أن تحقق التوازن بين الاستسلام للرياح والسيطرة على الأشرعة.

إن لكل مخطط مضادات علاجية كهذه، طرق تفكير، مشاعر، أو تصرفات، تواجه العادات المرضية التي يرسخها المخطط فينا. ويمكننا تغيير العادة على أربعة مستويات: أفكارنا، عواطفنا، سلوكنا، وعلاقاتنا.

84000 ترياق (مضاد علاجي)

• إن فكرة تطبيق المضادات العلاجية لها تاريخ طويل؛ حيث يرى علم النفس الشرقي أنه بإمكاننا تحدي وتغيير أنماطنا العاطفية المرضية - أو العواطف المؤلمة، كما تترجم أحيانا في اللغة السنسكريتية. ثمة صيغة شرقية كلاسيكية تخلص إلى أن هناك 84000 عاطفة مؤلمة. لكن علم النفس الشرقي يطمئنا إلى وجود 84000 مضاد علاجي لها أيضا.

إحدى الإستراتيجيات الأساسية تتمثل في تعزيز حالة ذهنية تعاكس هذه العواطف المؤلمة. والمبدأ الرئيس هنا: حالة ذهنية إيجابية تسعى لتجميد أو كبح عاطفة سلبية مناظرة؛ بحيث إن وجدت واحدة لا يمكن للأخرى أن توجد في اللحظة ذاتها. لكل عاطفة سلبية هناك حالة إيجابية مناظرة لها يمكن لها أن تزيحها بطريقة صحية. الغضب، مثلا، يمكن تهدئته بالتفكر في المحبة، والغرور يمكن إزاحته بالتفكر في التواضع، والاتزان قد يوفر المصل العلاجي للاهتياج وكذلك غيره من مشاعر الاضطراب.

إن علم النفس الشرقي يقيس درجة العافية بدرجة استحواذ المشاعر السلبية أو الإيجابية التي تمثل أمصالًا علاجية لها على العقل. إن تعزيز الوعي هو وسيلة أساسية لضبط هذا التوازن بين الحالات الذهنية الصحية وغير الصحية. فهو مضاد علاجي عام.

وكمضاد علاجي عام آخر للكرب، يقترح أحد الحكماء الاهتمام بالآخرين بدلا من الاهتمام بمشكلاتنا الشخصية. "إن مساحة الإدراك ضيقة، ولذلك تتسع مساحة الكرب الشخصي. لكن في اللحظة التي تفكر فيها بمساعدة الآخرين، يتوسع عقلك، وتبدو مشكلاتك الشخصية أقل حجما".

إن الصحة العقلية المثالية في علم النفس الشرقي تتحقق حين تستبدل بجميع العواطف السلبية أخرى صحية، وهو ما يعد علامة على تقدم روحي كبير. في هذا التحول، يقوم الوعي باستبدال الاستيعاب بالرفض، ما يسمح بانفتاح هادئ على كل ما يمر على وعيك.

من منظور فلسفي، لا تعد هذه المضادات العلاجية حلولا مطلقة لكنها ذات فاعلية واضحة في تحويل الحالات الذهنية السلبية إلى حالات إيجابية. ما يتكشف من رؤى خلال التحقيق الواعي هو ما يحررنا فعليًّا من ربقة العادات شديدة الارتباط بنا. والمضاد العلاجي النهائي، بالطبع، هو الحرية الروحية - التحرر. لكن حتى مع هؤلاء الذين يغريهم هذا الهدف الكبير، تبقى معضلة التعامل مع الألم الذي توجده في حياتنا العواطف السلبية وعاداتنا العاطفية.

طالما بقيت الآلام العاطفية قادرة على تأجيج معاناتنا، فإن تطبيق المضادات العلاجية هو الواجب. وسواء في الفلسفة أو مناهج علاج المخططات فإن المضادات العلاجية تستخدم كوسيلة لتحييد العادات العاطفية المرضية. والخطوات التي يوصي بها الفلاسفة في تطبيق المضادات العلاجية مع العواطف السلبية تقارب على نحو لافت مع تلك الخطوات التي يوصي بها في التعامل مع المخططات. وأولها أن يستخدم الوعي لوضع العاطفة السلبية تحت الضوء الساطع للإدراك. والخطوة

الثانية هي تطبيق المضاد العاطفي العلاجي، البديل الإيجابي للعادة الذهنية للعاطفة السلبية.

لهذه الخطوات صدى في البدايات الأولى لعلم النفس الغربي على يد "ويليام جيمس"، أحد المؤسسين الأمريكيين للعلم. حيث رأى أن العمل استجابة للعادة السلبية هو إطالة لعمرها، حيث كتب يقول: "كلنا يعرف كم يزداد الهلع حين نهرب 22، وأن منح الفرصة لعوارض الغضب يزيد من العاطفة ذاتها. في حالة الغضب الشديد، من المعلوم أننا نؤهل أنفسنا تماما للوصول لذروة الغضب بتكرارنا لاندلاع الغضب".

ولتغيير الأنماط العاطفية، كالعصبية الشديدة مثلا، أدرك "جيمس" أن المضادات العلاجية هي الممارسة النافعة من أجل إيجاد بديل أفضل: "امتنع عن التعبير عن عاطفة ما، وسوف تموت تلك العاطفة. قم بالعد حتى عشرة قبل التنفيس عن غضبك وسوف يبدو إطلاقه بعدها مسألة سخيفة".

باختصار، كان "جيمس" يصف إستراتيجية قريبة للمبدأ الذي تعتمده الرؤية النفسية الشرقية من التصرف الواعي على نحو يعاكس العادات الذهنية السلبية. كانت وصفته للتغيير: "إذا أردت هزيمة ميل عاطفي في نفسك غير مرغوب فيه، فإن عليك أن تشرع بدأب، ومن اللحظة الأولى، وفي هدوء شديد، في الحركات الظاهرية للميل المناقض والذي تفضل تعزيزه".

استحضار الوعي للعادة

• في بداية عملي كمعالجة نفسية، خرجت رؤية عملية أخرى في سبل تغيير العادات العاطفية وكانت لـ "موشي فيلدنكريس"، وهو رائد في العلاجات البدنية. كانت طريقته في ذلك هي عبر الحركة البدنية؛ وكثير من تلك الرؤى الرائعة قد واتته خلال جهاده لمعاودة السيطرة على جسده بعد أن أصيب بالشلل جراء إصابته بشلل الأطفال. ومع محدودية معرفتي بإسهامات "فيلدنكريس"، والتي أسماها الوعي بالحركة، فإن نظامه كان له أثر عميق في طريقة تفكيري في علاج المخططات.

رأى "فيلدنكريس" أن الطرق النمطية التي نحرك بها أجسادنا متأصلة في فص الحركة، وهو الجزء من المخ الذي يتحكم في حركة الجسم. وكثير منا يكتفي ببعض العادات في الإمساك أو التحرك مما يحد من إمكاناتنا أو حتى يسبب لنا الألم. ولكي ينفتح الناس على هذه الإمكانات، يرى "فيلدنكريس"، أن ذلك يتطلب الخروج على نمط العادة. وهذا يعني، حسب قوله، أن تغييرات ما يجب أن تجرى على فص الحركة، بحيث يصبح ممكنا تشكيل مسارات عصبية أخرى تعظم ولا تحد من قدرتنا على استخدام أجسادنا.

القيام بذلك، حسب "فيلدنكريس"، يمكننا من تغيير العادات الأخرى، والتي تتضمن، كذلك، العادات العاطفية. إنه يعتقد أن صنع هذه التغييرات في فص الحركة المخي سيحدث تغييرات في البرمجة النمطية التي تسيطر عليها أجزاء أخرى من المخ. ويقول "موشي" دائما: "إن الشيء الدائم الوحيد في سلوكنا هو الاعتقاد بأنه دائم".

كان توجهه حيال تغيير العادة جديدا ومشجعا: فهناك الكثير مما قد يتاح لنا إذا سمحنا لأنفسنا بالخروج من الأوضاع الذهنية المعتادة والروتينية ومن ثم الوصول إلى نطاق أوسع من الإمكانات. لقد تنبأ "فيلدنكريس" بما أثبتته لاحقا علوم الأعصاب: "المطاوعة العصبية"، "أن المخ ذو طبيعة (مطاوعة)"، حيث يواصل تحوير نفسه مع تكرار التجارب التي تشكله.

لكن إعادة التشكل هذه تتطلب جهدًا. ومثل تعلم عقدك لذراعيك على نحو جديد، فإن تغيير العادة العاطفية يبدو مربكًا في البداية، وإن حدث فلأن الطريقة الجديدة لجريان الأمور تكون غير مألوفة

تمامًا، وربما غريبة. لكنك إن كررت العادة الجديدة مرة بعد مرة، فإن هذا الارتباك يزول بالنهاية، وتبدأ في الشعور بالاعتياد والارتياح مع العادة الجديدة.

نحن بحاجة للعمل بجهد أكبر وأطول كي نغير العادات العاطفية، لأن على المخ أن يتجاوز حثه على اتباع المسارات العصبية للعادة القديمة وهي الأكثر قوة وألفة. كلما كانت قوة العادات حين تم اكتسابها بداية، زاد الجهد المطلوب لتغييرها - ومخططاتنا العاطفية المرضية هي من أقوى هذه العادات. يتطلب الأمر جهدًا متواصلًا لتعظيم بدائل أضعف وأقل ألفة إلى النقطة التي تصبح فيها بالنهاية هي الخيار الطبيعي.

إلا أن الناس غالبا ما يتوقفون سريعا حين تقدم على تغيير عادة، وتفشل في تجاوز المرحلة المرتبكة من عدم الألفة. يبدو الأمر غير طبيعي في البداية، ولذا نرتد إلى العادة المألوفة؛ حيث نشعر معها بارتياح أكبر، حتى بعد علمنا بأنها لم تعد مجدية لنا. وهذا غالبا ما يبقينا أسرى لعاداتنا العاطفية.

لكننا إن تجهزنا لخوض هذه المرحلة من عدم الألفة، ليس فقط قبولها بل العزم على المثابرة عليها، فإننا نستطيع في النهاية تغيير الاستجابة التلقائية للمخ واستبدالها وتشكيل عادة جديدة معدلة بدلا منها. والفهم الواضح لطبيعة العادة يجعلنا على علم بما سوف نواجهه على طريق هذا التغيير.

التغيير المقصود

• رأى "فيلدنكريس" أن من الأدوات الفعالة لكسر البرمجة الظرفية النمطية نجدها في الممارسة البسيطة التالية: استحضر أولا إدراكك على بعض الأنشطة الصغيرة في حياتك اليومية والتي تؤديها على نحو آلي فتكون غير واع وأنت تقوم بها، ولا تفكر فيها على الإطلاق. ثم قم على نحو متعمد بتغيير التسلسل المعتاد. إن كنت دائما ما تغسل أسنانك وتفتح باب الحمام بيدك اليمنى، فحاول أن تفعل ذلك باليسرى. إن كنت تقود سيارتك للعمل أو المدرسة من طريق واحد كل يوم، فتعمد أن تغير الطريق الذي تسلكه، مستكشفا شوارع جديدة وأماكن غير مألوفة.

قد يبدو هذا بسيطا، ولا ضرر فيه تقريبا. لكننا حين نقوم بعمل معتاد بطريقة جديدة، فإننا نحرك إدراكًا جديدًا. وتصبح الأعمال الروتينية الآلية فرصة لنوبات وعي صغيرة. من هذا المنطلق يعتبر كل كسر لنمطية عادة ما، مهما كانت تافهة، يمكن أن يحدث تغييرًا في الوعي، ملهمًا إيانا توجها جديدا: عقلية مبتدئ ترى الأمور كما لو أنها تجري للمرة الأولى. وهذه النظرة الجديدة تمنحنا فرصة للتصرف على نحو مختلف.

المبدأ ذاته ينطبق على عاداتنا العقلية. فاستحضار الوعي الجديد لعاداتنا العقلية يمنحنا درجة جديدة من التحرر عنها. وكما عبر عـن ذلـك اختصـاصي شـيخوخة أعرفـه، بـأن أكبـر المشـكلات التـي يواجـهها الن-اس مـع كبـر سـنهم "التصـلب النفسـي" - أو جمـود التوجهات!

وعلى الرغم من أن "فيلدنكريس" قد عرض إستراتيجيته هذه لتغيير العادة قبل عقود، فإن بعض الاكتشافات الحديثة في علم النفس الإدراكي تدعم ما وصل إليه. وأحد أقوى هذه الاكتشافات هو متعلق بالعادات. فكما رأينا، بمجرد تمكن العقل من العادة، فإن تنفيذها بشكل كامل يجري خارج إطار الإدراك. هذا الأداء للفعل بطريقة آلية ودون وعي يحدث حين نتصرف على النحو ذاته بشكل متكرر في موقف ما لتنفيذ هدف معين. بمجرد أن يتقن العقل هذه الاستجابة، لا نكون بحاجة أكثر من رؤية أو سماع أو التفكير الخاطف في شيء يثير تلك العادة حتى يبدأ السياق بكامله في التحرك.

بالنسبة للعادات الحميدة، مثل صنع القهوة في الصباح، لا بأس بذلك. عليك فقط بالدخول إلى المطبخ،

وسوف يشرع مخك وجسدك، كخدم مهرة، في حركات صنع القهوة، دون أن تلقي أنت أي انتباه.

حين تستثار العادات العاطفية، فإن النتائج لا تكون حميدة دائمًا. وكذلك حين تبرز الإشارات المناسبة - لنقل مثلا، الضيق من نبرة صوت تذكر بالطريقة التي كان يستخدمها الأب في توبيخنا - فإننا قد نبالغ في رد الفعل دون تعقل، ربما برد عصبي قوي، دون أي اختيار واع للطريقة التي نستجيب بها.

وكلما كانت استجابتنا على النحو القديم ذاته، عظمت قوة المخطط؛ لأن مخططاتنا هي عادات تعمل على نحو واسع من خارج إطار الوعي، ونعجز غالبا عن تغييرها. والمعضلة هنا هي أن هذه العادات العاطفية تتكشف وتستثار من خلال إشارات، تكون في معظمها، مسجلة في عقولنا بشكل آلي.

ولأن هذه العادات تقوى بالتكرار، فإن قوتها تعني ميلنا أكثر لتكرارها. وتحت تأثير المخطط، نكون غير واعين باختيارنا في اللحظة التي بدأنا فيها مجددا اتباع الاستجابة النمطية. إن المخططات تحد من إمكانية اختيار بديل آخر للتعامل مع اللحظة ذاتها. إن الحامي الأعظم للعادات يكمن في طبيعتها الآلية المنزوعة من نطاق الوعي: فنحن لا نعي بشكل كامل أننا نكرر العادة مرة أخرى.

لكن الوعي يمكنه أن يضع هذا التكرار الخارج عن إطار التفكير في دائرة الإدراك؛ حيث يمكننا تمييز النمط وتتوافر لنا مرة أخرى فرصة الاختيار الحقيقي لطبيعة رد فعلنا في تلك اللحظة. من خلال اتخاذ خيار واع بالتصرف على نحو مختلف، بدلا من تكرار العادة القديمة ذاتها مرة أخرى، يمكننا البدء بإضعاف سيطرة هذه العادة علينا، والتحرر بشكل أكبر. ومن ثم فإن المضاد العلاجي يعمل عبر وضع هذه العملية تحت بؤرة الإدراك - بمعنى: أن نستحضر وعينا قبل أن ننساق من دونه.

إن وضع العادة الآلية تحت بؤرة الإدراك من أجل تغييرها يعد خطوة أساسية. فطالما بقيت تلك العادة خارج إطار إدراكنا، فسنبقى عاجزين عن فعل شيء ذي بال. لكن بمجرد أن ندرك ما يجري فعليًّا - "بأن المخطط قد فعل مجددا!" - نصبح قادرين على اتخاذ خطوات لتغيير ما بعد ذلك.

خطوتان بسيطتان

• إن الخطوات المحددة التي يجب اتخاذها أصبحت جلية تمامًا من خلال الأبحاث التي جرت حول كيفية تغيير العادات الآلية للمشاعر والأفكار. الإستراتيجية البسيطة: التغيير المتعمد للاستجابة التي نصدرها بمجرد إدراكنا أن العادة قد بدأت في الظهور. هذه الإستراتيجية تقر بأن محفزات العادة لها الآن قدرة لا يمكن الهروب منها على إطلاق سياق فعل نمطي - ردود الفعل الأولية أصعب في تغييرها بكثير من الاستجابة النهائية. لكن بمجرد إدراكنا أن السيناريو قد بدأ، يمكننا بوعي وقصد أن نطلق استجابة مختلفة وبناءة.

لنقل مثلا إن مخاوف الإقصاء الاجتماعي لديك قد ثارت بشكل آلي مع أول يوم في وظيفتك الجديدة وأنت تقابل الأشخاص الذين سوف تعمل معهم. الاستجابة التلقائية لمخططك قد تكون الشعور بعدم الارتياح والقلق، وأن تقول لنفسك إن أحدًا لا يرغب في الحديث إليك، وأن تبقى وحدك في حيز مكتبك. لكنك إن لحقت بنفسك وهي تبدأ في اتخاذ رد الفعل القديم ذاته، فإن باستطاعتك العمل على تغيير هذه النتيجة بالتوجه نحو شخص لا تعرفه، وتقديم نفسك له، والبدء في حوار - وافعل ذلك رغم ما لديك من قلق.

إن فاعلية هذه الإستراتيجية البسيطة قد ظهرت من خلال التجارب التي أجريت على تغيير الصور

النمطية السلبية في ألمانيا 23، وهي البلد الذي عرف تاريخيًّا بالآثار الكارثية للصور النمطية العرقية. والصور النمطية تعبر بالطبع عن عادة عقلية. والصورة النمطية الخبيثة دائما ما تتضمن أفكارًا آلية رافضة عن المجموعة المستهدفة، مقرونة بمشاعر غير إيجابية، ونزوع للتصرف بعدوانية.

حاول علماء النفس الألمان أن يغيروا صورة نمطية معينة من خلال التحدي المتعمد للاستجابة النمطية لها. فمثلا، لتحدي صورهم النمطية السلبية عن كبار السن، ألزم متطوعون أنفسهم بأنه "متى رأيت عجوزا، فسأقول لنفسي: لا تستسلم للصورة الذهنية النمطية!".

وبعد أسابيع قليلة من هذا العمل البسيط، حدث تغير هائل في توجهاتهم العدوانية السابقة: فمشاعرهم السلبية النمطية لم تعد تعمل حين يرون شخصًا هرما. وبينما كانوا يتجنبون الاتصال بالعجائز في السابق، وجدوا أنفسهم الآن أكثر حرية في التواصل معهم على نحو ودي. إن التدخل الواعي في العادة النمطية حررهم من اتباع المسار الذهني الروتيني ذاته.

إستراتيجية أخرى مشابهة تم استخدامها بنجاح لسنوات مع أعضاء جمعية "مدمني الكحوليات المجهولين" بهدف مكافحة العودة إلى عاداتهم القديمة في معاقرة الخمور. كلما أغواهم الشراب، قاموا بشكل مقصود بتغيير استجابتهم القديمة: فيتصلون بزميل من الجمعية ويتحدثون معه بدلًا من الاستسلام للشراب. وعلى صعيد أقرب للواقع، فإننا نستخدم الإستراتيجية ذاتها حين نكون ملتزمين بنظام غذائي ونتجه إلى طلب فطيرة الجبن في المطعم، وبعدها نمسك هذا النازع داخلنا ونطلب بدلًا منها طبق فواكه. في جميع هذه المواقف، توضع العادة القديمة في دائرة الانتباه مع بدء تفعليها. بعد ذلك يطرح اتجاه بديل جديد وأفضل.

تأمل كيف استخدمت "ميريام"، إحدى عميلاتي، هذه الإستراتيجية في تغيير ردود الفعل الضارة نحو زوجها والتي كان دافعها مخطط القابلية للتأذي. فكلما تطلب الأمر سفره لعمل، وهو الأمر الذي كان يتكرر كثيرا، كانت تبالغ في خوفها من احتمالية حدوث مكروه له. كخطوة أولى استخدمت الوعي لتصنع مسافة مناسبة بين وعيها وبين مشاعرها المضطربة. كانت تلحق بنفسها وهي توشك على الانجراف إلى السيناريو النمطي ذاته، فيما يشبه التعقب الذهني، المكرر عبر مئات المرات: حيث تعيد اجترار سيناريوهاتها المخيفة حول أية كارثة أو خطب وقع بزوجها، خاصة حين يتأخر في الاتصال بها ليلا حين يكون في الخارج. وهذه المخاوف كانت تدفعها للانفجار غضبا في وجهه كلما تأخر.

إن استحضار الوعي للحظة الحاضر، مكنها من اتخاذ خطوة للخلف تكفي لطرح سؤال على نفسها: "هل أريد أن أجعل هذا حقيقة؟" وهو ما منحها فرصة لتجيب على نفسها: "كلا" - ومن ثم تسقطه. إن إفساح هذه المساحة في عقلها منحها فرصة أكبر للاختيار في حينه. وبدلا من الهجوم الغاضب عليه، كانت تسأل بهدوء عن سبب تأخر اتصاله وتطلب منه أن يكون أكثر اهتمامًا بالاتصال بها في المرات القادمة.

إنها إستراتيجية لكن آثارها عميقة. هناك إذن خطوتان لتغيير أية عادة نمطية، بما في ذلك المخططات:

1. أن تكون واعيا بأن العادة قد استثيرت.
2. القيام بعمل مقصود لتغيير الاستجابة النمطية.

التغييرات الحادثة في العلاج النفسي

• لعل هذه الإستراتيجية البسيطة توفر لنا أقوى نقطة ارتكاز في عملية إضعاف المخططات المرضية في حياتنا. فكر في تركيبة الكآبة التي تختصر المخطط المسيطر على مريض أطلق عليه الدكتور "ليستر لوبورسكي" اسم السيد "هاوارد" 24:

أريد الاقتراب والمحبة من شخص ما.

أتوقع من ذلك الشخص رفض قربي ومحبتي.

أرد على ذلك بالشعور بالرفض، والغضب والقلق الشديد، وتوجيه اللوم لنفسي.

كان السيد "هاوارد" واحدا من عشرات المرضى الذين خضعت مخططاتهم للتحليل من قبل الفريق البحثي للدكتور "لوبورسكي". ومع إتمام السيد "هاوارد" وآخرين معه مسار العلاج النفسي لمنتهاه، قام "لوبورسكي" بتتبع التغيرات التي طرأت على مخططاتهم بدقة بالغة.

حين يكون العلاج ناجحًا، كان هذا يعني ظهور نوعين من التغييرات في العديد من الأشخاص: تراخت قبضة المخطط على حياتهم، وتغير السيناريو المعتاد لما هو أفضل من النتيجة المعتادة. بالنسبة للسيد "هاوارد"، فقد أصبح قادرًا، في معظم الأحوال، على الانخراط في علاقات أكثر إشباعا. في هذه العلاقات، استطاع أن يشعر بالقرب والحب من الطرف الآخر بدلا من الرفض القديم الممتزج بالكآبة وكراهية الذات وهو كل ما كان ينتظره من العلاقات يوما ما.

سارت الأمور بطريقة ناجحة. لكن ما لم يتغير عند المرضى، وكذلك عند "هاوارد"، كانت الرغبة أو الحاجة الأساسية التي كانت أكثـر إلحـاحا بالنسـبة لـهم. كـانت مواضـع التحسـن فـي ردود الأفعـال والاسـتجابات التـي تلقـاها المرضـى مـن الآخـرين. بالنسـبة لـ "هاوارد"، ظلت معظم طاقته العاطفية مركزة على حاجته للقرب والحب، لكنه الآن تعلم كيف يمكنه تلبية هذه الحاجات: لقد أتقن سبلًا جديدة لرد الفعل على الأفكار ذاتها والمشاعر القديمة.

إن العامل الخفي في هذا التحول هو الوعي. مع تمكين العلاج للسيد "هاوارد" من أن يصبح أكثرا اعتيادا على مخططه، فقد بدأ يظهر تحسنا في معرفة الإشارات التي تفعل هذا المخطط في أية علاقة. فقد أدرك، مثلا، أنه ينظر عبر عدسات مشوهة جعلته يسيء تفسير ما يقوله له أي شخص، ويرى الرفض والبرود في مواقف لا يتعمد فيها شيئا. بل إنه رأى الجانب الساخر في معضلته: "ها أنا ذا أقع في الأمر مرة أخرى!" وهو ما سمح له بأن يكسر السلسلة النمطية.

باختصار، إن استحضار الوعي لمخططاتنا يمكننا من اكتساب الأداة التي تمكننا من تغيير مسار القصة المعتادة. وإن المخاوف والرغبات الأساسية التي تحرك نوبات المخططات لا تتغير بسهولة، هذا إن تغيرت، لكن ردود أفعالنا واستجاباتنا هي ما يتغير. وهذا ما يسمح لردود أفعال مخططاتنا بأن تؤدي إلى نتائج أفضل.

كسر العادات – وتغييرها

• إن استحضار الوعي لهذه العادات الخفية، إذن، هو الخطوة الأولى لتغييرها. لقد خاض عميلي "جاك" عملية طلاق مؤلمة كانت فيها مسألة حضانة بناته الثلاث هي القضية الأساسية. كانت ترتيبات الوصاية المشتركة تعني أنه لن يرى بناته إلا في العطلات الأسبوعية. هذه العلاقة الجديدة مع بناته، والتي اقتضت أن يراهن لأيام قليلة في الأسبوع، حركت فيه مخطط عدم الأهلية للحب، ولم يعد

مطمئنا لأنهن ما زلن محتفظات بحبهن له.

وهذا، بدوره، جعله مستعدًّا للإذعان لأهوائهن وطلباتهن. فأسقط الحدود الأبوية التي كان يدافع عنها قبل الطلاق. حيث كان قبل الطلاق، مثلًا، صارمًا للغاية في عدم السماح لهن بتناول الكثير من السكر، أما الآن وفي أيام إقامتهن في منزله كان يسمح لهن بتناول الكثير من الحلوى وشرب الكثير من المياه الغازية كلما أرادوا. كانت إحداهن تتصل به وتسأله إن كان بإمكانها الخروج مع صديقة لليلة في عطلة نهاية الأسبوع أو إن كان بمقدورها الذهاب لحضور عدة أفلام متعاقبة، وكان على الفور يجيب: "بالطبع حبيبتي" - حتى لو كان يشعر بأن ذلك احتيال عليه في الوقت الذي يجب أن له حقًّا فيه أن يقضيه معهن.

حين أدرك "جاك" أن مخطط عدم الأهلية للحب هو الذي يدفع للإذعان السريع، عزم على تغيير هذا النمط. وكأداة مساعدة له في أن يبقى واعيا، كتب مفكرة مختصرة على ورقة ملاحظات، وأبقاها بجوار هاتفه: "توقف، فكر في الأمر، تحدث فيه، ثم قرر". هذا التذكير البسيط كان عونًا له في مساعدته على كسر نمط موافقاته السريعة، ومنحه ردودا أبوية أكثر اتزانا.

تذكير في حينه

• أحيانا يحتاج العملاء إلى كتابة ملاحظات لأنفسهم أو ملصقات تذكير، كما هي الحال مع "جاك"، لمساعدتهم على تذكر ما يجب عليهم فعله على نحو مغاير حين يدركون أنهم في قبضة مخطط ما. لقد استخدمت هذه الآلية من قبل عميلة أخرى، "ميريام"، في محاولتها وضع حدود لوالدتها الأنانية والطفولية. كان لأمها تاريخ طويل مع الطلبات الدائمة مع تجاهل رغبات وحاجات "ميريام". وعندئذ واجهت ميريام اللحظة الصعبة: كانت على وشك أن ترزق بطفل وآخر ما كانت تريده هو أن تكون أمها قريبة منها في الأسابيع الأولى بعد الولادة. أمها تعتقد، بالطبع، أنها ستكون محل ترحيب. وكانت "ميريام" تعلم أن عليها إخبار أمها بأنها وزوجها بحاجة لقضاء وقت مع وليدهما على انفراد قبل أن يستقبلا زوارا، بمن فيهم أمها، للمكوث معهم.

ولأن "ميريام" كانت تتوقع أن أمها، وكالعادة، سوف تضع رغباتها في المقدمة وتلقي بالمطالب لتحقق مرادها، فقد كانت تدرك أن المكالمة لن تكون هينة. مي بالفعل كانت تشعر بالقابلية للتأذي بسبب حملها، ولذلك أعدت نفسها للهذه المكالمة وللتعليقات والشكاوى الحتمية التي تثير في نفسها الشعور بالذنب. وقد دعمت نفسها بمذكرات لتحديات أفكار مخططها. برزت تلك التحديات خلال العلاج، وقامت بكتابتها في مفكرة. وضعت الورقة أمامها، حتى يمكنها الاستعانة بتلك المذكرات خلال المكالمة. وبمجرد بدء المكالمة وبدء توالي الشكاوى، كان باستطاعة "ميريام" أن ترى ثلاث طرق لرد الفعل: أن تغضب، أو أن تشعر بالذنب، أو أن تبقى حيادية.

نظرت في مفكرتها، وقرأت "لا تتمنيْ منها أي شيء. لا تستسلمي للشعور بالذنب. تذكري حاجاتك". وجود هذه العبارات المذكرة سمح لها بأن تتحول إلى وضعية محايدة، وأن تكون واضحة وثابتة رغم طلبات أمها.

وهكذا حين قالت أمها، بصوتها المثير للشعور بالذنب: "لكن ينبغي أن أرى حفيدي وهو يولد"، كانت "ميريام" مستعدة للصمود. أخبرت أمها بأنها تريد زوجها فقط ساعة الميلاد، وأنهما بحاجة لبضعة أسابيع يقضونها معا مع الوليد قبل مجيء أمها للزيارة.

مضادات الفعل

• إن تطبيق نقيض الميل الذي ينطوي عليه المخطط يعد مضادا رائعا. أخبرني عميلي "جايك" بمدى شعور الكآبة الذي كان يجده. فالكثير من الأمور المزعجة عاطفيًّا كانت تبرز له، وبدأ صبر خطيبته في النفاد وبدأت تغضب منه. كانت لديها مشكلاتها هي الأخرى، وليست لديها القدرة العاطفية الكافية لكي تمنحها إياه. وهو ما جعل "جايك" يشعر بالإغراق: من قمة الشعور بالاكتئاب، كان يشعر كذلك بأن علاقته لم يسمح لها بأن تحتوي على مثل هذه المشاعر - أنه لا ينبغي أن يكون مشكلة.

تلك، في الحقيقة، كانت الرسالة التي تلقاها وهو طفل صغير. حيث كانت أمه مرتبكة بما فيه الكفاية؛ ولم يكن يريد هو أن يضيف لمشكلاتها. ولم يكن يفترض به ذلك، ولذلك اختزن مخاوفه في نفسه. وهكذا كانت الرسالة التي تلقاها "يمكنك أن تكون جزءا من هذه العائلة طالما لم تكن لك أية مطالب". وكطفل، فإنه كان يحظى بالقبول المشروط: أنه لن يتسبب في المشاكل.

مع كشف "جايك" لطبيعة هذا الألم الذي يشعر به، جعل يبكي لفترة. لكن مع انحسار دموعه وابتسام وجهه، قال: "ولذلك كنت أحاول عامدا أن أكون مشكلة. فإن عرض عليَّ أحدهم شيئا ما، حتى لو كان عرضا مهذبا وحتى لو لم أكن بحاجة له فعلا، فكنت أجيب بالقبول!".

بعدها، وبينما كنت أمازحه في هذا الشأن، مقدرة تطبيقه التخيلي لمضادات الفعل، سألته إن كان يريد مني كتابة موعده القادم على بطاقة.

فقال في البداية: "كلا، فسوف أتذكره". ثم توقف، وقال لي: "نعم، أريد بطاقة. في الحقيقة أحب الأمرين معا!".

تقديم وصفة لكسر النمط

• إحدى الوصفات العلاجية الخاصة بأعراض المخطط تكمن في مجرد إيجاد طرق جديدة للفعل. بالطبع ستكون العادة القديمة، نمط المخطط - الاستجابة الآلية للمخ في المواقف التي تستثار فيها - قوية للغاية. وتغيير ذلك النمط يتطلب نية وجهدا - رد الفعل الجديد بحاجة لتكرار وممارسة إذا أردنا أن يحقق هذا النمط الجديد اختلافا حقيقيًّا حين نكون بحاجة لذلك، في لحظة إثارة المخطط.

وبالطبع ستبدو الاستجابة الجديدة مربكة في البداية وغير مألوفة. كل ذلك أدعى لأن تكون أكثر وعيا في التخطيط وحتى تكرير تلك الاستجابة.

في جلسة بورشة عمل حول كسر أنماط المخططات، خرج اثنان من المشاركين بعادات يريدان تغييرها. عملنا جميعا معا لمساعدتهما على التفكير بإستراتيجيات يمكنهما تطبيقها لكسر العادة. قالت إحداهما: "أنا باحثة عن المثالية، وهو ما أورثني إياه والدي. فقد كان مبالغا في نقده للجميع. في العمل، أنا مديرة، ومتى رأيت أحدا يفعل شيئا على غير كفاءة، أفقد صبري تماما وأكون في شدة الثورة حياله. الأسوأ، أنني كذلك في الشارع. إذا تقدم أحدهم أمامي وأنا في عجلة من أمري للحاق بقطار الأنفاق، أقول في نفسي: "يا لك من أحمق!" إذا سلك سائق التاكسي شارعا اتضح أن به تكدسا مروريًّا، فإنني أشعر بالغضب الشديد. أشعر بأن الناس تفعل عامدة بعض التصرفات الغبية لتحبطني. أنا غاضبة طوال الوقت - وهو أمر غير لطيف بالنسبة لي".

خلال مناقشتنا للمسألة، بدأت ترى الفارق بين الأوقات التي تكون معاييرها العالية مفيدة - في العمل،

حين يمكنها منح الآخرين نصائح بشأن الأداء ليحسنوا منه - وحين لا تكون مجدية وتحدث صعوبات لا يمكن تحاشيها تتسبب في إثارة غضبها. انتهينا إلى مضادين مناسبين لها: الوعي بتلك اللحظة التي تبدأ فيها تلك الأفكار الغاضبة الموترة وتحدي تلك الأفكار ومنح الآخرين فرصة حسن الظن بهم. فذاك الرجل الذي يقف في طريقها في مدخل النفق ربما كانت لديه أسبابه لما يفعل؛ فهو لا يفعل ذلك متعمدا إفساد يومها. وهذا السائق لا يمكنه السيطرة على سيولة المرور في الطريق.

وامرأة أخرى كانت تعاني مشكلة مع القهر. قالت: "خرجت مع زوجي تلك الليلة. كنت طوال الأسبوع أمني نفسي بالخروج إلى مكان رومانسي. لكنه بدلا من ذلك اصطحبني إلى مقهى حيث كان هناك عازف جيتار. كانت موسيقى بشعة وكانت ليلة مريعة بالنسبة لي. لكني لم أقل شيئا - اكتفيت بالغضب بداخلي.

أضافت: "على هذا النحو سارت حياتي. بدأ ذلك مع أخي الأكبر، وهو الذي رباني في الواقع. اعتدت أن أفعل كل ما يقول. والآن، يستقر في أم عقلي إحساس بأنني لا أستطيع أن أفعل ما أريد - فعليَّ أن أحصل على إذن من شخص ما. لقد أردت أن أغادر المقهى بزوجي أو بدونه. لكنني ألطف كثيرا من أن أفعل أمرا يسيء إلى أحدهم".

النصيحة التي قدمتها المجموعة كانت لطيفة ومباشرة وعليها إجماع: "افعل شيئا سيئا".

بعبارة أخرى، كانت الوصفة العلاجية المناسبة لها، كما هي لـ "جايك"، هي أن تعبر عن حاجاتها. إن العلاج المضاد للقهر الذي تعانيه هو أن تكون مغرورة - حسب توصيف المجموعة الساخر - أن تؤكد حاجاتها الخاصة متى وجدت نفسها متجاوبة مرة أخرى مع شيء هي لا تريد فعله في الواقع. بالطبع ينبغي أن يكون هذا التأكيد على الحاجات الشخصية متوازنًا مع المبالاة مع الآخرين - فالمجموعة لم تعطها رخصة بأن تضرب بالآخرين عرض الحائط.

لكي تجدي هذه المضادات، أوضحت أن عليهما بذل جهد مرتب. سيكون من المفيد تكرار الاستجابة الجديدة في عقلك، أو حتى تجربتها مع شخص آخر قبل الاحتياج لها واقعيًّا. في هذه العملية، يمكننا استخدام الوعي للمساعدة على البقاء هادئين وذوي ذهن صاف، حتى يمكننا ممارسة السلوك الجديد. مهما كان الفعل المضاد، فإنه سوف يبدو مستغربا وغير طبيعي في البداية. لكن بدلا من السماح لهذا الاستغراب بأن يثبطنا، فإن استحضار حالة الوعي مع هذه المشاعر دون الحكم عليها، سيوفر فرصة عظيمة للسلوك الجديد بأن يستقر بالنهاية.

التقاط الإشارات الدقيقة

• في تغييرنا للاستجابات الآلية للمخططات، يعمل الوعي كرادار قوي، فينبهنا إلى أن المخطط قد جرى تحريكه. وهو ما يفتحنا على فرصة أساسية لتغيير الطريقة التي نتصرف بها.

إن هذا الوعي الدقيق قد تم توظيفه مع "لورين"، إحدى عميلاتي، والتي كان مخطط الحرمان لديها سلاحا ذا حدين: فمن جانب، كانت شديدة الاهتمام والعطف، متاحة حين يكون الآخرون بحاجة للرعاية. وهذا الاهتمام عكس الجوانب الإيجابية من مخطط الحرمان. لكن حين يخرج هذا الميل عن حد السيطرة قد يصبح ميلًا مرضيا للعناية.

قالت: "أنا أعي جيدا حدود مشكلاتي مع الحدود وكيف أنني قد أتجاوز بسهولة كبيرة عن شيء أنا بحاجة إليه وأهتم، وألبي الطلبات والأمنيات الملحة للآخرين؛ ولذلك كنت أرتب لتخصيص يوم مع شريك عملي - نحن نعمل في تصميم المواقع الإلكترونية - لمراجعة ملفاتي الخاصة بمشروع كبير

كنا ملتزمين فيه بموعد نهائي. وقد اخترنا اللقاء يوم الأحد حتى لا تزعجنا المكالمات الهاتفية الخاصة بالعمل.

بعدها، وفي الليلة التي سبقت يوم الاجتماع الذي رتبت للقاء شريك العمل، تلقيت رسالة إلكترونية من صديقتي تقول إنها تود عقد غداء عمل معنا - كانت ستغادر المدينة في اليوم التالي وكانت ترى ضرورة أن نلتقي قبل سفرها. رد فعلي على الرسالة أني أردت مساندتها، لكني كنت أيضًا أريد حماية ذلك اليوم للتركيز فيه على عملي. ولذلك أرسلت لها رسالة إلكترونية تقول: "هل يمكن تأجيل مسألة غداء العمل قليلا؟ فشريكي عاد لتوه من رحلة طويلة، ونشعر بضغط شديد حيال موعد التسليم الملتزمين به. لكننا قد نكون قادرين على إنجاز عملنا والتمكن من لقائك أنت أيضا".

قالت لورين: "مع إرسالي للرسالة، شعرت بالذنب. شعرت بأنني بطريقة أو أخرى كان عليَّ الاعتذار لأنني لم أحدد موعدًا لها على الفور؛ لأن لديَّ أولوياتي وحاجاتي. وشعرت بانزعاج متزايد من اضطراري للعجلة حتى أتمكن من اللقاء بها".

بالنسبة لـ "لورين"، كانت تلك المشاعر والأفكار المستقرة في رأسها أدلة خفية على نشاط مخططي الحرمان والقهر لديها. وقد تأكد هذا الدليل في وقت متأخر من تلك الليلة حين وجدت نفسها وقد استيقظت في الثالثة صباحا. "وجدتني مستلقية في فراشي أفكر وأفكر حول تلك الرسالة. إن شيئا ما لا يبدو صائبا. ووجدت في نفسي سخطا يشوب أفكاري حيال إمكانية أن تتصل صديقتي من أجل موعد غدائها ونحن في قلب فترة عملنا. شعرت بالحيرة: لماذا لا أشعر بالتعاطف مع ورطتها؟ وما سبب الشعور بالتوتر بدلا من ذلك؟

ولما كانت غير قادرة على النوم بأية حال، نهضت "لورين" من فراشها وقامت ببعض من تأمل السير جيئة وذهابا داخل غرفة نومها، واعية بمشاعر توترها والعصبية التي تملأ جسدها. "ثم انجلى لي الأمر: حين كتبت لها: "هل يمكننا ترك الموعد مفتوحا الآن"، فقد تخليت عن حدودي. وتركت المجال مفتوحا أمامها لتقديم حاجتها على حاجتي".

ومن ثم فقد قامت "لورين" في منتصف الليل وفتحت الإنترنت لتجد أن صديقتها لم تقرأ رسالتها بعد. فضغطت خاصية "إلغاء الإرسال"، وهو أمر يتيح لها فرصة إعادة صياغة الرسالة قبل إرسالها مرة أخرى. وهذه المرة حذفت الجزء الخاص بترك الموعد مفتوحا. وبدلا منه كتبت في وضوح: "سيكون من الرائع الالتقاء بك، لكننا لن نكون متاحين للقاء حتى بعد الظهيرة أو المساء - فهذا يتوقف على موعد انتهائنا من العمل".

وتقول لي "لورين": "بمجرد أن ضغطت زر "إرسال" للرسالة الجديدة، شعرت بارتياح شديد. كانت حدودي دقيقة، وقد أوضحت بجلاء أنني سأكون متاحة لمساعدتها، لكن حين يكون ذلك مناسبًا لي. شعرت بسلام مع نفسي. لقد كنت أتقلب لساعات في فراشي، لكني نمت مباشرة بعد أن أرسلت الرسالة".

لقد ضبطت "لورين" مخططي الحرمان والقهر لديها وهما في حالة تفعيل، وأقدمت على تصرف إيجابي لجعل استجابتها أكثر إيجابية. إن وضع الحدود التي تحتاج لها كانت تمثل تعديلا ضخما؛ حيث واجهت عادتها في إهمال حاجاتها وتلبية رغبات الآخرين. ونجحت "لورين" هذه المرة في التواصل بوضوح في شأن ما كان ممكنا بالنسبة لها وسد الثغرة في حدودها التي كانت تمثلها عبارة "هل يمكننا ترك الموعد مفتوحا".

وما جعل هذا ممكنًا هو قدرتها على قراءة الإشارات الخفية التي تشي بتحرك المخططات داخلها مرة أخرى.

إن قدرتنا على تغيير عاداتنا العاطفية الأساسية تثبت الحقيقة اللافتة التي تقول إننا نستطيع إعادة تعليم عقلنا العاطفي. قال "غاندي" ذات مرة: "إن عظمتنا كبشر لا تكمن في قدرتنا على إعادة تشكيل العالم... بل في قدرتنا على إعادة تشكيل أنفسنا".

إذا أردت تطبيق خطوتي تغيير المخطط

ابحث في نمط مخططك لتحديد عناصره الأساسية، حتى تتحسن قدرتك على تحديد اللحظة التي يبدأ فيها المخطط في التراكم. وتلك بداية لعملية تغيير من خطوتين. تحليل أنماط المخطط يعد أداة توضيح للوعي. يساعدك على التعرف على العلامات التحذيرية الأولى لتفعيل المخطط. فيبعث لك بإشارة متى كانت هناك فرصة للتصرف على نحو مختلف - لتغيير النتيجة النهائية.

بعد ذلك، ومع تحديد الأفكار، والمشاعر، وأنواع السلوك التلقائية عندك، فكر في طرق يمكنك بها تغيير اتجاهها على الفور - أن تجد الفعل المضاد، أو أن تجد خيارات جديدة عديدة لنفسك، وذلك أفضل.

باختصار، متى لاحظت أن مخططًا ما قد تمت إثارته، فاستحضر وعيك ونفذ الفعل المضاد:

1. بمجرد أن تكتشف نوبة المخطط، أقدم على القيام باستجابة واحدة على الأقل لعرقلة قطاع من النمط المعتاد.

2. تحدَّ أفكارك التلقائية. قم باختبار حقائق: هل تأخذ في الاعتبار جميع المعلومات المتاحة لك؟ هل هناك ما تتجاهله أو تقلل منه على نحو يحد من مصداقية هذه الفروض؟ هل تتذكر المناسبات التي ثبت لك فيها أيضا أن تلك الأفكار على غير أساس؟ أو اسأل أحدهم، إن استطعت، ممن تقدر آراءهم عما إن كنت واقعيًّا أم لا.

3. خذ خطوات باتجاه علاج الحالة المزاجية المعتلة بدلا من تركها لتتحكم في تصرفك. حاول أن تنتقل إلى حالة أكثر وعيًا، مراقبا مشاعرك بدلا من الانجراف خلفها. هل يمكنك بشكل فعلي الابتعاد عما يغضبك بالمشي قليلا أو الاعتذار من نفسك لفترة؟ هل يمكنك التراجع عقليًّا للخلف، والتنفس بعمق أو القيام بتأمل مهدئ مرتكزا على تنفسك، ولو للحظات لا أكثر؟

4. قم بفعل بناء يغير سيناريو المخطط المعتاد للأفضل - كما حدث مع "لورين" حين غيرت الرسالة الإلكترونية. كن مبادرا، باحثا عن طرق إيجابية للاستجابة تناقض عاداتك القديمة.

5. تدرب على القيام باستجابة أكثر إيجابية كلما سنحت الفرصة. حين تجد نفسك في وسط، أو على وشك، نوبة مخطط، أحدث تغييرا إيجابيا في أفكارك أو مشاعرك أو ردود فعلك.

11. التعامل مع الانفعالات

ذات مساء كنت أقوم على رعاية وليدة متعبة تبلغ ستة أشهر وقد آلمتها لثتاها من جراء بدء بروز أسنانها. كانت محبطة، ناعسة، وتتلوى من قلة ارتياحها. ثم إنها بعد ذلك أطلقت صرخة عالية. في البداية اعتراني الخوف ولم أكن أعرف ما هي بحاجة إليه. بعدها، وتفهما لما كانت تشعر به بطبيعة الحال وكذلك تماشيا مع حجم اهتمامي بها، سألتها في حب عما تحاول أن تخبرني به. فهدأت على الفور، وبنظرة ثابتة من عينيها نحوي، بدأت في سرد قائمة شكاواها، واحدة وراء أخرى، في لغة مجهولة تنطقها بوضوح، وهي تدرك أنني سوف أفهم ما تقول بطريقة ما.

• لقد كان التقمص العاطفي الذي أبديته هو ما جعلها تقول في هدوء ما كانت تشعر به بعد أن كان صراخا قبل لحظات. إن التقمص العاطفي يوفر شعورا بالأمان للأطفال يتيح لهم التعبير عن أنفسهم. إنها رسالة رقيقة نمنحها بعضنا بعضا متى كان لدينا من الاهتمام لنمنح الشخص الآخر انتباهنا الكامل. إن التقمص العاطفي رد فعل انعكاسي. وهذا الاهتمام الدافئ ذاته يمكننا منحه لأنفسنا كذلك، في تلك اللحظات التي نتلوى فيها من اضطراب مخططاتنا.

• يمكننا توجيه اهتمامنا للداخل ونسأل أنفسنا في حساسية حنونة: "ما الذي تحتاج إليه الآن؟ ". فعلى كل حال، خلف المخططات التي تحرك العادات العاطفية توجد مشاعر حساسة تحتاج لرعاية وإشفاق.

• ففي الأعماق البعيدة ووراء مخططي عدم الأهلية للحب والحرمان تستقر بركة عميقة من الحزن؛ وخلف انعدام الثقة والقهر يستقر غضب مكتوم؛ وخلف القابلية للتأذي، والإقصاء الاجتماعي، والهجر يعتمل خوف. والشك الذاتي المتوتر يحرك مخططي النزعة المثالية والفشل. وفي القلب من مخطط الاستحقاق غالبا ما يستقر الخزي.

لكن عادات مخططاتنا - الإستراتيجيات التي تعلمنا استخدامها للتعايش مع تلك المشاعر - تميل لعزلنا عن المشاعر الحادة المتوارية خلفها. إن الوعي يمنحنا طريقة للتنقيب عما خفي، للتواصل مع الانفعالات الفجة التي تحمينا المخططات منها.

تحاشي المخطط

• في البداية يكون علينا أن نتخطى الميل الطبيعي لتحاشي الاتصال بالمشاعر المؤلمة التي تحرك المخططات. إن المخططات ذات طبيعة انزلاقية؛ حيث يميل العقل بشكل طبيعي لتحاشي توجيه الانتباه لتلك المناطق التي تغلي عاطفيًا. وتحاشي المخطط هو الميل لغض الطرف عن النظر المباشر في عاداتنا الانفعالية.

إن الانفعالات القوية تعد رسائل من عقلنا الباطن. وفهم السبب في حدة العاطفة غالبا ما يعود علينا بفهم جيد لنفسيتنا. إلا أن كثيرين يتخذون الموقف الأيسر بعدم النظر في تلك المشاعر المزعجة، وقطع الطريق عليها حال بروزها. والانغلاق على هذا النحو يؤخر مواجهتنا لحقيقة ما يجري في الواقع.

فمن يعاني مخطط الهجر مثلا، قد يميل للانغلاق حين يبدأ تقاربه من شخص ما، وتبدأ أفكار المخطط - من قبيل: "لا أريد أن أتعرض للهجر مرة أخرى" - في الدوران. لكن من المهم ألا تدع الأفكار تتوقف عند هذه النقطة، لتسمح بتعزيز زعم المخطط مرة أخرى.

إن مواجهة الخوف، بدلا من قطع الطريق عليه عبر نزعة المخطط الطبيعية للانسحاب، تسمح لنا بمزيد من البحث: "لو بقيت واعيـا بقـابليتي للتـأذي نتيجـة للـهجر، سـيكون بـإمكاني رؤيـة مذا بـاعتباره أقـرب لنمـط اعتقـادي وردود فعـل عاطفيـة - ولـيس بالضرورة حقيقة طوال الوقت".

قد تواتيك فكرة تقول: "لِمَ العناء؟ لِمَ الانفتاح حتى ولو كان هناك لو احتمال بسيط بأن أتعرض لجرح؟".

لكن فرصة تحدي واختبار هذا الافتراض تعتمد على قدرتنا على البقاء واعين مع العواطف المؤلمة المرتبطة به. ساعتها فقط يمكننا المتابعة واختبار الافتراضات في حياتنا - البقاء منفتحين مع شخص ما ونرى ما لو تحقق الهجر الذي نخافه، في الواقع، أم لا.

في بعض الأحيان يسأل العملاء: "ماذا لو لم أعرف إن كنت أتحاشى شعورا أم لا؟". وإحدى طرق استخدام البحث الاستقصائي هي أن تسأل: "هل أنا صريح مع نفسي؟". إن الوعي سبر صادق للأغوار، ويساعدنا على رؤية الأمور على ما هي عليه بحق.

يقول "جون كابات - زين": "إن المشكلات من جميع الأشكال والأحجام تتداعى علينا في كل حين، والتحدي هو أن تلقى تلك المشكلات بطرح الأسئلة، على نحو يعبر عن حالة وعي. وقد يعني هذا أن تسأل: "ما هذه الفكرة، ما هذا الشعور، ما هذه المعضلة؟ كيف سأتعامل معها؟ أو حتى السؤال، هل أنا مستعد للتعامل معها أو الاعتراف بها؟"".

هذا التقصي يجعل من مشاعرك أكثر انفتاحًا على إمكانية فهمك الواقعي لها؛ لأن الوعي يوفر الانتباه مع الاتزان، ويسمح لنا بالدخول إلى المناطق المحظورة للعاطفة المؤلمة التي تختبئ خلف مخططك. والبقاء الواعي مع مشاعرنا يسمح لنا باختراق تلك المنطقة المحظورة، والوصول إلى المصدر العاطفي للمخطط، وتحرير المشاعر المختزنة.

الترياق

• يوفر الوعي مضادًّا فعالا لتحاشي المخطط. فمثلا، كانت "ميريام"، إحدى عميلاتي، تعاني علاقة مؤلمة مع أمها لأنها تشعر بأنها محل نقد بالغ منها وفي الوقت ذاته تشعر بمسئوليتها الشديدة عن سعادة أمها، والسخط حيال ذلك العبء. في إحدى الجلسات وصلت "ميريام " لمرحلة شديدة من الانزعاج حيال تلك العلاقة. حيث قالت، وهي تشعر بالذنب: "إن أمي تعاني بشدة".

فسألتها: "ربما كانت معاناة أمك أقل من هذا لكنها تشكو أكثر؟".

فقالت "ميريام": "نعم، لكني آخذ شكواها بكل جدية".

"لماذا تعتقدين أن أمك تبالغ في الشكوى لك؟".

فقالت: "لتبقيني قريبة منها".

فاجأتني إجابتها. "قريبة؟ ".

بعد لحظة صمت، عدلت "ميريام" فكرتها وقالت: "تلك سبيلها للسيطرة عليَّ".

فقلت: "هذا يبدو دقيقا. لكن هل تعتقدين أن أمك تعرفك حقًّا؟".

صادف السؤال جرحا. شعرت "ميريام" بفورة غضب تعتريها: "كلا، هي لا تعرفني. هذه أفضل عبارة لتوصيف الحال ". الطاقة المندفعة في صوتها وشت باعتمال المخطط داخلها.

عند هذه النقطة، بدأت "ميريام" تغيير الموضوع، فبدأت الحديث في أمر آخر. أعدتها إلى الموضوع وإلى المشاعر التي كانت تحاول تحاشيها. سألتها عن طبيعة شعورها حيال ما تحدثت عنه: أن أمها لم تكن تعرفها حقًّا. بعد لحظة صمت طويلة قالت: "أشعر بالحزن، أشعر بالحزن". ثم انهمرت دموعها.

قلت لها: "يمكنني أن أتصور حجم الحزن الذي أحدثه فيك ذلك. هل أنت قادرة على الانفتاح على الحزن وعلى السبب في ذلك الحزن؟ إن شعرت بالرغبة في البكاء، فليكن. لكن اسمحي لنفسك بالنظر مليًّا في تلك المشاعر، دون دفعها بعيدا".

في هذا الأسلوب نطبق الوعي خلال المخطط الذي تم تفعيله: الاتصال بالمشاعر والأفكار والقصة التي قادت إليهما - والاتصال حتى بنزعتك لمقاومة معايشة تلك المشاعر. في بعض الأحيان تكون أصعب خطوة في التعامل مع المخطط هي تجاوز مقاومتك للمشاعر؛ لأن هذه العادات العاطفية تستقر أو تغطي على تلك المشاعر شديدة الإيلام، ونجد صعوبة في التركيز عليها. يحاول العقل استدراجنا إلى شيء أقل إزعاجًا. لقد تجنبت "ميريام" في البداية الحزن الذي كانت تشعر به بسبب ضآلة معرفة أمها بها واقعيًّا وغيرت الموضوع مباشرة لتحاشي حزنها.

في الغالب يشرد انتباهنا بعيدا ونحن نحاول التركيز على المخطط. ومثل "ميريام"، تشتتنا فكرة أخرى - أية فكرة أخرى. بهذه الطريقة لا نكون مضطرين للاقتراب من الألم. وهو ما يشبه تركنا للتأمل بمجرد شعورنا بوجع في الركبة. ونتحول بانتباهنا على الفور لموضع آخر لنشتت أنفسنا عن الألم العاطفي.

إن الوعي يواجه تحاشي المخطط بإبقاء الانتباه مركزا على ما نشعر به، حتى إن كانت تلك المشاعر غير مريحة. ويمكننا السماح لتلك العواطف باستكمال دورتها بدلا من قطع الطريق عليها قبل اتصالنا الحقيقي بها.

الشحنة العاطفية الواقفة خلف المخطط

• في مناسبة أخرى شكت لي "ميريام" قائلة: "جاري يقودني للجنون تماما. إنه دائم النقد، هناك دائما طاقة سلبية وكئيبة تصدر منه. كنت أقضي أياما كاملة في النقد الذاتي عقب جولة جدال معه. فماذا أفعل؟".

تحدثنا عن عدة إستراتيجيات يمكنها استخدامها. في التأمل، هناك العديد من الطرق للتعامل مع العواطف المزعجة. إحداها هجر العاطفة؛ والأخرى تحويلها. من زاوية أقرب للروحية - ونفسية في الوقت ذاته - فإن الانغلاق أمام مشاعرنا يعوق الانفتاح الصحي للقلب والعقل، ويحجب عنا الرؤى التي قد تلهمنا بها تلك العاطفة.

وهجر العاطفة، بالنسبة لـ "ميريام"، قد يعني تحاشي جارها كليًّا أو محاولة إبقاء التواصل بينهما في مستوى سطحي أو من بعد. وقد قررت "ميريام" اتباع المنهج التحويلي والغوص في عمق ردود أفعالها بحالة من الوعي المتطور في أول مرة يزعجها فيها جارها، بحيث تتقصى عن العواطف المتوارية التي يحركها فيها جارها المزعج كثيرًا.

حين بحثت في رد فعل مخططها، خلصت لفهم ربطت فيه بين علاقتها بأمها ورد فعلها إزاء جارها.

في البداية، ركزت "ميريام" على أن المشكلة في جارها. وانخرطت في البحث عن أفضل سبيل للتعامل معه: هل يجب عليها تحاشيه؟ أم مواجهته؟ ثم بدأت البحث في رد فعلها إزاءه. ما الذي يسخطها فيه إلى هذا الحد؟ لماذا يثير فيها هذه الاستجابة الحادة؟

مع مزيد من الاستكشاف، اكتشفت أن ما يزعجها فيه كل هذا الإزعاج تلك الخصلة النقدية التي تشبه الخصلة ذاتها لدى أمها. تصورت "ميريام" أن ابتعادها آلاف الأميال عن نقد أمها القاسي سيكون حدًّا كافيًا. لكنها وجدت الآن أن خوفها من النقد قد تأجج بجوار بيتها، وربما أقرب من ذلك، في عقلها.

اكتشفت "ميريام" أن الأمر ليس متعلقا بجارها فحسب، لكنه مرتبط بنمط أوسع في حياتها. وقد أدركت الآن أنه بإمكانها استخدام ردود الفعل التي يثيرها فيها كي تتمكن من الولوج للمشاعر التي تقف خلف مخططها؛ ولذلك قامت بتطبيق الوعي، متعقبة العواطف المرتبطة برد فعلها تجاهه. حين فعلت ذلك، شعرت بوجود بحيرة هائلة من الغضب والسخط - كانت حياة كاملة من الغضب بسبب الإساءة العاطفية التي تلقتها من والدتها.

لقد وجدت طريقتين للاستفادة من هذا الغضب. أحيانًا يكون مجرد الوعي بهذه المشاعر مخرجًا من مجرد التركيز بشكل كامل عليها. لقد بقيت على اتصال بالتجربة الكاملة مع مشاعر غضبها - النبض في أنحاء جسدها، والتوتر في عقلها - باستخدام الوعي. وعلى الرغم من الاضطراب، فإنها لم تشرد بعيدًا في الأفكار ذاتها أو في إصدار الحكم عليها أو اجترارها.

لكن في مرات قليلة وحين كان غضبها شديدا، كانت تعود إلى أحد أساليب التحرر من المشاعر المزعجة، وهو أن تلكم وسادة وهي تنفس غضبها. بعد ذلك كانت تعود للوعي، متبعة تلك الجلسات من التحرر العاطفي بممارسة للتأمل تهدئ من عقلها وتزيد فهمها وضوحا. بمجرد أن فعلت، لم تعد "ميريام" تشعر بقلة الحيلة. الآن وقد عرفت ما يقف خلف رد فعلها، فلم يعد يسيطر عليها بتلك القوة. وحين تشعر بأن تلك المشاعر القديمة قد تحركت، كانت تقدر على التركيز على خوفها من إصدار أحكام عليها، وتلك فرصة ثمينة في استكشافها الداخلي لأنماطها العاطفية.

إن المنهج البحثي الذي اتبعته "ميريام" سمح لنا بأن نعتبر مثيرات المخطط كوسيلة مفيدة لفهم الشحنة العاطفية التي تقف خلف المخطط. لقد استخدمت "ميريام" اللحظات التي أثار فيها جارها مخططها كفرصة لاستكشاف مشاعر الغضب العميقة التي تعتمل خلف تعرضها للنقد.

هذا التوجه وضع ردود فعل المخطط في منظور جديد: فقد أصبحت هذه الردود فرصًا للتحول عبر الاستكشاف، مع رؤى جديدة تنتظر من يكتشفها تحت السطح مباشرة. حين نرى أنماط ردود أفعالنا كفرص لفهم ما يجري في عقولنا، فإن تلك العواطف البالغة الحدة والتي كنا نستدرج لتحاشيها من قبل تصبح بوابات لفهم أعمق. وكما قال "تولكو ثوندوب": "تحمل المشكلات مفتاح علاجها إذا استحضرت لها وعيك ".

الاستيضاح

• حين يأتي الناس للعلاج، فإنهم غالبا ما يكونون مقرين بأن شيئا ما منحرف في حياتهم أو خارج عن حد التوازن - شيئا معطلا في حياتهم على نحو ما. إنهم لا يعرفون دائما ما هو ذلك الشيء، لكنهم متحفزون لإيجاد الصلة بين معاناتهم وأسبابها. لكن تحديد طريقك لا يكون سهلا دائما وسط الارتباك والاضطراب.

إن ممارسة الوعي تعزز المعرفة الداخلية التي قد تعود بمساعدة هائلة في استبيان هذه الفوضى من

العواطف المربكة. حين يوجه ضوء الوعي الكاشف نحو الفوضى العاطفية لحياتنا، أو نحو أنماط تفكيرنا المشوهة، فإن معرفة الأسباب الجذرية يمكن أن تظهر بوضوح تحت بؤرة التركيز. إن امتلاك إطار معرفي، كنموذج المخطط، يمكن أن يساعد على توضيح العملية بشكل أكبر.

ممارسو التأمل غالبا ما يسعون لمكان هادئ حتى يصلوا إلى الراحة الذهنية. لكن الانتباه بحد ذاته، حتى لو وجه نحو الضبابية الذهنية، يمثل ملجأ جيدًا. وحين يمكننا تهدئة ميلنا للحصول على تفسير مناسب، والبقاء فحسب مع أي شيء كان جاريا دون محاولة تغييره، فإن بإمكاننا الاستفادة من معرفة حدسية أكثر عمقًا. هذا بحد ذاته يغير رد فعلنا ومنظورنا.

يمكننا أن نستخدم هذه المعرفة الحدسية في خدمة الكيمياء العاطفية من جهات متعددة. فعندما ننجرف في حالة عاطفية حادة، مثل الغضب أو الحزن، يمكننا استحضار الوعي لمحاولة إجلاء الارتباك كي نتمكن من معرفة ما يجري حقًا. وبمجرد أن نصبح أكثر ألفة مع مخططاتنا، فبالإمكان تركيز الانتباه بشكل دقيق: ما المحرك هذه المرة؟ ما الأفكار، ما المشاعر، ما الباعث للفعل؟

مع تقدمنا في العمل مع المخطط، تأخذ لحظات ارتباكنا العاطفي أهمية جديدة تمامًا، فتقدم لنا فرصة لعميق بحث في عاداتنا العاطفية. إن بديل تحاشينا للاضطراب العاطفي في مخططاتنا هو استخدام هذا الألم العاطفي كمنارة، إشارة إلى أن شيئا ذا أهمية يجري ونحن بحاجة لفهمه. نحن بحاجة لبحث التجربة مع الوعي والبقاء منفتحتين عليها، خاصة حين تكون غير مريحة.

وهناك طريقتان مفيدتان تحديدا في هذه الصدد. الأولى هي التأمل الحكيم، وفيها نقوم بالتأمل بالحالة العاطفية مع الوعي للسماح ببروز رؤى جديدة حيال الحالة. والأخرى هي الوعي الدائم، وفيها نقوم باستحضار رباطة جأش الوعي حتى نتمكن من التحمل في أثناء الحالة ذاتها، أو خلال الفترة الطويلة التي يبقى المخطط فيها في حالة تشغيل، فنصبح أقل انفعالا وأكثر قدرة على البحث في أفكارنا ومشاعرنا بوضوح أكبر.

نحن بالطبع نحتاج أولً ا إلى القبول بواقع أن ثمة مخططًا قد جرى تفعليه بالفعل - أن لدينا المشاعر المزعجة المألوفة لنا ذاتها. إن ميلنا لتفادي وجود المخطط قد يصعب علينا الوقوف على الإشارات التي قد تقودنا إلى الرؤى العاطفية، أو السماح بتحرير المشاعر لذاتها بشكل طبيعي.

كان "جايك" دائم النسيان لمخططه، حتى إنها كانت تعتريه مرة بعد مرة دون أن يدركها. تذكر أن " جايك" كان مطلقا وله ثلاث بنات تحت الوصاية المشتركة مع والدتهن وكان مستعدا لتجاهل أي شيء وأي شخص، بمن فيهم خطيبته، لكي يفعل كل ما تريده منه بناته. وقد استخدم طريقة التأمل الحكيم، مثبتا تركيزه على سلوكه حتى يتمكن من الولوج إلى المعنى الأعمق. وفي أثناء تأمله، خلص إلى أنه يحاول شراء حب بناته من خلال تلبية كل أهوائهن. لقد أدرك أنه مدفوع بخوف غير عقلاني من أنه إن لم يمنح أولاده كل ما يريدونه فلن يحبوه.

مع هذا الإدراك، شعر فجأة بحزن هائل يعتمل داخله؛ وقد اتسع حزنه على نسق ثابت. فشجعته على أن يحافظ على حالة وعي مع هذا الحزن وأن يستخدم التأمل كي يجد إدراكا داخليا بما يعنيه. ومع استكشافه لحزنه بالوعي، عاد بالذاكرة إلى حيث كان بالصف الرابع وحيث كان يرغب بشدة في الحصول على إعجاب زملائه في المدرسة. إن حاجته للقبول كانت هائلة للحد الذي كان معه مستعدًا لدفع كل مصروفه في شراء الحلوى والعلكة طوال الطريق لكي يكسب ود زميل له - أي بالرشوة. وهو الآن يجد في نفسه الرغبة العارمة ذاتها، ذات الاستعداد الطاغي للإسعاد، في سلوكه مع أولاده.

هذا الإدراك ضاعف من حزنه: فهو الآن يذرف دمعه في هدوء. في أثناء بكائه أخبرني بأنه كان متماسا كذلك مع شعور تملكه منذ الطفولة - وهو أن عليه دائما أن يكون ولدا صالحا كي يكسب حب

وقبول والديه والجميع. ويتذكر جيدا نظرات التقزز، وربما الاحتقار، التي كانت تصيبه من والديه حين كان يفعل شيئا غير مرض لهما، وكم كان شعوره بالبؤس في تلك الأوقات. لقد وصل إلى قناعة بأنه لا يستطيع أن يكون ذاته أبدا - فقد كان في محاولة دائمة لإسعاد الآخرين كي يضمن حبهم له.

هذه القائمة من الارتباطات والذكريات توالت بطيئة، في أثناء تفكر " جايك" في حزنه ومصادر ذلك الحزن. غادر "جايك" تلك الجلسة وهو لا يزال يشعر بالحزن. لقد اتصل أخيرًا بمستودع عواطفه العميق، إنها بحيرة من الحزن منعه المخطط وردود أفعاله من معايشته طويلا.

مقاومة المعاناة

• وحيث إن المخططات تعمل على حمايتنا من معايشة أعمق للعواطف المدفونة التي نجدها مزعجة على نحو بالغ، فإن الوصول إلى طبقات شعورية تتجاوز المخطط يشبه تقشير بصلة. فالخوف يكون الأقرب إلى السطح - كما في مخطط الهجر، مثلا - لكن تحت الخوف تستقر طبقة من الحزن، وخلف هذه الطبقة ربما توجد أخرى للغضب.

لكن المخططات تدفعنا للتفكير على نحو يمنعنا من الاقتراب من هذه المستودعات العميقة من الغليان. فمخطط قابلية التأذي، مثلا، يحمي الناس من الهلع بدفعهم للتركيز على الأفكار المكررة وربما المسيطرة التي تدور حول ماهية الخطأ وحول ما ينبغي فعله لمنع هذا الخطر. ويكون المقابل العصبي: بشغل العقل بأفكار مزعجة وقدر أقل من القلق، نتفادى الوقوع في مستوى محظور أكثر عمقا من الهلع أسفل ذلك المستوى. ويصبح القلق نوعا من التعاويذ السحرية، التي تقينا من مخاوف أسوأ. ومع الأشخاص الذين يعانون نوبات الهلع، لا تصبح لمخطط القابلية للتأذي قدرة على حمايتنا من ذلك الخوف القاهر المرضي بأنهم سوف يموتون، لكنها تخفف فحسب من حدته.

مع مخطط الهجر، يسير المقابل العاطفي في هذه المسارات: بالتعلق بالأشخاص الذين أخاف أن أفقدهم، بتحاشي حالة الرعب الأعمق واليأس من جراء البقاء وحيدا. وبالنسبة لمخطط القهر: بالاستسلام للشخص الآخر، فإنني أتحاشى الغضب المتفجر الذي يغذيه هذا القهر في داخلي.

والحرمان العاطفي يدفع الناس للعمل كمتعهدي رعاية بدلا من التعبير عن حاجاتهم الشخصية. وبهذه الطريقة فإنهم لا يشعرون بالطاقة الكاملة لغضبهم أو حزنهم المدفون. أما من يعانون الإقصاء الاجتماعي فهم يتحاشون الآخرين كي يتفادوا الخوف أو الأذى الذي ينتج عن الرفض. وأولئك الذين يعانون مخطط عدم الأهلية للحب يبقون أنفسهم على مسافة من الآخرين حتى لا يواجهوا مشاعر الحزن أو الخوف من الرفض. (إذا كنت تتساءل عن المشاعر المتوارية خلف بقية المخططات فعد إلى أي من الفصلين الخامس أو السادس).

اس‌ـتخدام الت‌ـأمل الحك‌ـيم

• لا ش‌ـك أن تح‌ـدي أفك‌ـارنا النمطي‌ـة وتغ‌ـيير ردود فعلن‌ـا الحمق‌ـاء يع‌ـدان بع‌ـدين م‌ـهمين ف‌ـي معالج‌ـة مخططاتنا. وهذه المعالجات قد تكون أكثر سهولة من معالجة أنفسنا على المستوى العاطفي. لكننا إذا كنا راغبين في تحرير أنفسنا من ربقة مخططاتنا، فإن التحرر من المشاعر المكتومة التي تحركها سيكون خطوة أساسية، كالإقدام على فتح قيح للتسريع بشفائه.

اعتادت عميلتي "لورين" أن تستخدم التأمل الحكيم في الاتصال بمشاعرها المدفونة حين كانت تعاني

مخطط الهجر. إحدى أقرب صديقات "لورين" غضبت منها بشدة بعد أن صارحتها "لورين" بأن خطيبها يبدو شديد النرجسية. كان غضب الصديقة شديدا حتى إنها رفضت أن تتحدث إلى "لورين" طيلة أسابيع - إلا أنها بعد عدة شهور، وعقب فسخ الخطبة، شكرت الصديقة "لورين" على إخلاصها.

هذا الانسحاب الغاضب الذي أقدمت عليه إحدى أقرب صديقاتها حرك في "لورين" مخطط الهجر بكامل قوته. طيلة أيام كاملة ظلت "لورين" محاطة بالخوف، تتدفق عليها ذكريات لجميع المناسبات التي تركت فيها لفترات طويلة من قبل والديها دائمي السفر تحت رعاية مربيات توالين على رعايتها وذلك قبل أن يقوموا بشحنها في النهاية لمدرسة داخلية. جلبت لها تلك الذكريات موجات حزن وإشفاقا حادا تجاه تلك الفتاة الصغيرة التي أربكتها كثيرا كل هذه اللحظات من الهجر. الطبيعي أن يقود "لورين" مخططها باتجاه محاولات مستميتة لإعادة بناء الصلة بينها وبين صديقتها، في سعيها لتهدئة مخاوفها من الهجر. لكن "لورين" في هذه المرة استخدمت التأمل الحكيم لتعي المشاعر التي كانت تعتمل داخلها بقوة. وبنفسها، جربت أن تترك نفسها لمعايشة الخوف، والحزن، والأفكار المزعجة، وحين بدأت هذه المشاعر في غمرها، أخذت في التركيز المقصود على تأمل مهدئ على تنفسها.

العودة للتركيز على النفس تشبه اتخاذ وضعية الحياد؛ فهو كمن يتخذ وضعا آمنا يبقى فيه - حتى في قلب حالة الغليان العاطفي. بعدها، وبعد أن توازن نفسها قليلا، كانت تعود إلى الشعور المضطرب لمزيد من البحث في إطار حالة من الوعي. في تلك العملية، جمعت بين الفهم الإدراكي، مستفيدة من نموذج المخطط - واعية بالآليات التي تحرك الخوف من الهجر - وبين الغمر المباشر الدائم في بحيرة مشاعرها. كانت تستطيع الشعور بالعاطفة، ومن ثم العودة إلى تنفسها، محاولة ألا تتوه بين دوامات مشاعرها أو تحت تأثير التحليل العقلاني المحض. بعد ذلك كانت، وكما يقول "أمارو": "تسقط" تأملاتها على مخططها في حيز من الوعي.

حين فعلت ذلك، ألهمت سلسلة من الرؤى، والتي سمحت لها بخلق صلات لم تكون حاصلة من قبل. أصبحت الصلات أشد وضوحا بين حزنها كطفلة صغيرة كانت تُهجر من قبل والديها، وخوفها الأعظم حينها - أنهما سوف يبقيان بعيدا للأمد في أقرب سفرة لهما - وبين رد فعلها حيال انسحاب أفضل صديقاتها.

عند تلك النقطة، انخرطت في بكاء عميق. بكت من أجل تلك الطفلة الصغيرة، وحزنًا على شعور الفقد الذي كانت تعيشه. حدة حزنها أخافتها، لكنها بقيت واعية بالمشاعر كليا بدلا من تشتيت نفسها أو محاولة فعل شيء، كالمحاولة المضنية في إعادة الصلة بصديقتها، وهو ما سيهدئ من اشتعال المخطط. وبدلا من ذلك غمرت نفسها في حزن عميق كانت تتوارى منه طيلة هذه السنوات. وهو ما سمح لها بإحداث تحول عميق في عملها الداخلي، باتجاه إطلاق المخاوف التي تقف وراء مخطط الهجر.

وبعدها، قالت لي لاحقا: "أدركت، بعد مواجهة مخاوفي الشديدة من الهجر، أنني إن فقدت صديقة، فلن تكون هناك مشكلة. سأكون بخير من دونها. لست مضطرة للاستسلام لتحكم هذه المخاوف في".

وجدت "لورين" أن الوعي يمكن أن يساعد على اختراق الدفاعات التي تمنعنا من ملاحظة - ناهيك عن التعامل مع - المشاعر المتوارية التي تمنح القوة للمخططات للعمل في حياتنا. لقد اكتشفت أن توجيه التأمل نحو تنفسها لفترة حين تشتد عليها مشاعر الخوف من الهجر له أثر مهدئ. ثم إنها حين شعرت بالاستعداد للانفتاح بوعي على مخاوفها، وجدت إدراكها أكثر قوة من خوفها.

وأخيرا غمرت نفسها في بحيرة المشاعر السفلية - مخاوف الهجر - لتجد أنها ليست مخيفة على الإطلاق. وهو ما منحها الشجاعة.

الاتصال بجذور المخطط

• بمجرد أن اتصلت "لورين" بمخاوفها الكامنة، طلبت منها، في أول مرة ينشط فيها المخطط، بأن تترك نفسها بصحبة الخوف من فقد الصلة دون السماح للخوف بدفعها لفعل ما. ولذلك حين وقع موقف لها مع خطيبها المتحفظ قليل الاستجابة وأثار فيها المشاعر ذاتها، ركزت هذه المرة على مشاعرها، دون القيام بأي فعل لمحاولة صرف تلك المشاعر. مرة أخرى وجدت "لورين" نفسها وسط بحيرة هائلة من الحزن. عاودتها بوضوح سلسلة ذكريات أخرى لطفولتها. في هذه المرة تذكرت أمها، وكانت تميل أحيانا للحنو والشفقة، لكنها كانت تنقلب فجأة لتكون باردة ومنعزلة. وحين كانت أمها في تلك الحالة من الانعزال كانت الفتاة الصغيرة تشعر بالحزن ذاته الذي تشعر به في كبرها. أدركت "لورين" أنها كانت تنجذب لصداقات مع أشخاص - رجال ونساء - كانوا باردين وغير مهتمين، وهكذا كان مخططها يثور مرارًا وتكرارًا.

إن إدراكك أنك قد أدخلت مرة أخرى إلى هذا النمط العاطفي وتركه يمر، قد يكون لحظات يقظة قليلة - إدراك ما يجري - تقر فيها بوجود النمط. وفي لحظات الإدراك هذه قد تواتيك زيادة فورية في حجم فهمك لذاتك وتعاطفك معها، مما يجعلك أقل ميلًا للإقدام على رد فعل انفعالي جراء مخاوف مخططك.

إذا تمكنت من معرفة الجذور العاطفية لمخططك، واستطعت الإحساس بذلك الجزء في داخلك الذي لا يزال متوحدا مع طفولتك حيث كان شعورك لأول مرة بتلك المشاعر، فإن بإمكانك أن تجد التعاطف مع مخططك. هذا الإدراك يجعلك أقل اتحادا مع أنماطك العاطفية، وأقل تقيدا بها؛ لأنك تستطيع أن ترى بوضوح أن هذه الأنماط لا تعبر عنك، ولا طبيعتك الحقيقية، لكنها مجرد نتاج لبرمجة ظرفية متكررة، لها جذورها في عهد طفولتك، وأنك تتصرف وفقا لها. لكن لأن سنين عديدة مرت في وجودها، فهي تبدو كأنها أنت حقا، فأنت لم ترها بشكل موضوعي. إن الاعتراف بالمشاعر المؤلمة يحبس كل تلك السنوات في إستراتيجيات تعايش ويضعها تحت ضوء الوعي بما يمكن من تحريرنا من دوامة العادة العاطفية. والنتيجة قد تكون مزيدًا من الفهم بطريقة عمل العقل ومزيدا من التعاطف مع ذلك الجزء منا الذي ظل أسير المخطط. هذه المساحة من الفهم والتعاطف تمكننا من التراجع قليلا لكي نتمكن من إجراء حوار داخلي متعاطف.

حكمتنا الفطرية

• يتضمن هذا العمل تعزيز معرفة باطنية حدسية، أو حكمة داخلية. إذا فقدنا الصلة بهذه الحكمة الداخلية، فإن الوعي يوفر لنا السبيل لتعزيز تلك الصلة داخلنا. وهو بالضبط ما يجعل من هذا مقترحا في نتائج بعض الدراسات المثيرة للاهتمام.

فاللوزة الدماغية، المصدر الرئيس للعواطف المزعجة، تستقر في المخ بجوار المهاد تماما، وهي العضو الذي يساعدنا على تذكر ما نعرفه عن موقف ما، بما في ذلك ما يكون مناسبًا من استجاباتنا. فمتى خرج منا رد فعل سلبي تجاه شخص ما، فإن تلك الاستجابة تعكس حوارا بين اللوزة والمهاد، لكن ما يقولانه يبقى في معظمه خارج إطار وعينا.

هناك مراكز أخرى عديدة في المخ تخزن جوانب من ذاكرتنا لما جرى لنا وما تعلمناه. حين نواجه قرارًا أو نتصارع مع أزمة، يقوم المخ بسرعة كبيرة بسحب جميع الذكريات ذات الصلة - وكثير منها

يكون خارج إطار وعينا - ونجد فيه الإجابة.

لكن الإجابة لا تأتينا كفكرة عقلانية: هذا ما يجب عليَّ فعله، وهذا هو السبب الذي يوجب عليَّ فعله. لكن المخ يقدم لنا الإجابة في صورة إحساس بما هو صواب وما هو خطأ في ذلك الموقف. بعبارة أخرى، تأتينا الإجابة في صورة يقين عاطفي، وليس في صورة فكرة عقلانية.

إذا فشلنا في التماهي مع هذا الإحساس الداخلي، أو إذا لم نثق بهذا العلم الباطني، فإننا نقطع على أنفسنا الطريق للحكمة المحتملة التي يمكن اجتلابها من ذلك الموقف. لكننا غالبا، في ظل تسارع وتيرة الحياة التي نعيشها، أو بسبب الارتباك والاضطراب في مشاعرنا، فإننا نحتاج لوقفة داخلية طويلة جدًّا للتناغم مع هذه الإشارات الخفية. لكن الوعي يمنحنا سبيلا للاتساق مع هذه المشاعر الدقيقة وسماع الصوت الهادئ لحكمتنا الداخلية. إن المعرفة الداخلية غالبا ما تخطر أولا كإحساس هادئ. ما يعنيه الشعور - مصوغًا في كلمات - يأتينا لاحقًا، مع الانتباه والتأمل المستمرين.

الولوج للذاكرة

• إن ممارسة الوعي، حسبما يرى "تيانابونيكا"، تقوي الحدس الباطني. وأحد مجالات تطبيق ذلك الحدس هو في تعقب الأنماط الدقيقة التي تصل بين أحداث حياتنا على نحو ذي معنى. إن الوعي يشحذ جهازنا المعرفي، فتصبح التصورات، مثلا، أكثر وضوحا. كتلك الحال مع الذاكرة. فحين ينخرط الناس في معسكرات وعي مكثفة، غالبا ما يجدون أنهم تمكنوا من الوصول لذكريات دخلت في وضعية سكون لعقود. ويمكن أن تكون لتلك الذكريات أهمية خاصة. يقول "تيانابونيكا في كتابه The Power of Mindfulness: "إن حدة، ووضوح، وثراء الذكريات يمنحنا قدرة اتصال أكبر ويوفر لنا التربة الخصبة لتنمية الحدس الداخلي. الذكريات من هذه الشاكلة يكون لها طبيعة أكثر عضوية من ذاكرة الحقائق الملتبسة والمعزولة، ويكون إدراجها في أنماط جديدة ذات معنى وقيمة أمرًا أكثر سهولة".

إن إعادة الصلة مع هذه الذكريات، والتي يعود معظمها لعهد الطفولة، تسمح لنا بفهم ما جرى من منظور أكثر نضجًا. وبمجرد تحصيلنا لهذا الفهم، يصبح بإمكاننا الانتقال للخطوة الأولى في علاج المخطط، وإجراء حوار متعاطف مع ذلك الجزء من عقلنا الذي لا يزال مرتبطا بمنظور عهد الطفولة.

حين غمرت عميلتي "أليكسا" نفسها بالمشاعر المحيطة بمخطط الهجر الذي تعانيه، عاودتها ذكرى محورية مهمة. فقد تذكرت كيف أن والدها كان دائم الغياب من حياتها لسنوات طويلة في صغرها. وقد عاد لاحقا للالتحاق بالعائلة، لكنه كان متقلبا ويصعب التنبؤ بأفعاله، وكان عرضة لتحولات مزاجية عنيفة وانفجارات غضب. حين كانت طفلة صغيرة، كانت "أليكسا" غالبا ما تخاف منه، لكنه كان يحبها وأراد أن يكون حاضرا في حياتها كأب. تقول "أليكسا": "يمكن للمرء أن يرى ذلك حسنا فيه. لكن بالنسبة لطفلة في الثانية عشرة لم يكن إدراك ذلك أمرًا هينا".

وتتذكر "أليكسا" بقوة إحدى اللحظات الحرجة التي مرت بعلاقتهما: "كنت أسير في متنزه يوما ما مع والدي، وكنت أشعر بعدم الارتياح والارتباك. خلع ميدالية كان دائما ما يحيط بها رقبته تيمنًا بها، ومنحني إياها. لعل الوقت كان قد فات لأعمال كهذه - لست أدري بالضبط. لكني أذكر أني رميتها على الأرض". توقفت للحظة، وقد سالت دموعها، وهي تكمل ما حدث بعد ذلك: "حملها من الأرض وانصرف".

انفصلت "أليكسا" عن والدها بعد ذلك، وبعد سنوات قليلة توفي والدها. وبعد سنوات عديدة عادت إلى البقعة ذاتها التي رمت فيها الميدالية، ليس بحثا عنها ولكن إعادة لاستشعار الكرب والذنب الذي اعتراها لعدم قبول هذه الهدية القيمة من والدها؛ فهي لا تملك من أثره شيئا، وتاقت لأن تحوز ميدالية أبيها. لسنوات عانت الشعور بالندم. لماذا تصرفت بكل هذا التهور؟ إن حياتها لا تتضمن حالات ندم كبيرة - سوى هذا الموقف.

ومع استكشافها لتلك الذكرى الآن، كجزء من البحث في حالة مخططها، وجدت في نفسها إحساسًا عصبيًّا ينتمي لتلك الفتاة الصغيرة ذات السنوات الاثنتي عشرة. سمعت فجأة صوتا داخليا شفوقا يقول لتلك الفتاة الصغيرة: "بالطبع كنت غاضبة منه. كان لديك سبب وجيه لما فعلت. لقد هجرك. لم يكن بجوارك لسنوات، وحين عاد أخيرا، كانت انفجاراته العنيفة تثير خوفك".

تلاشت سنوات من الندم في تلك اللحظة. ودت "أليكسا" أن لو كانت علاقتهما مختلفة وأن لو كانت أكثر إقبالا على حب والدها. ولا تزال تتمنى لو أنها أخذت منه الميدالية كرمز لعلاقتهما، على هشاشتها. لكنها الآن تدرك أسباب ردود فعلها كطفلة في الثانية عشرة. لقد أدركت الصورة الكاملة.

تظهر تجربة "أليكسا" بوضوح مدى أهمية فهمنا للمعاني الرمزية العميقة للأحداث التي بقيت حبيسة قلوبنا لسنوات. واللحظة الوحيدة التي تصرفت فيها وفق النازع الداخلي ظل يتردد صداها عمرا بكامله. وإعادة معايشة تلك اللحظة جلب لها التعاطف مع رؤية طفلة في الثانية عشرة. إن خلق هذه الصلات يمكن أن يحررنا من مشاعر طال حبسها والانفتاح على حالة إشفاق على الطريقة التي تصرفنا بها في الماضي.

التعاطف مع المخطط

• بمجرد أن يجري الاتصال مع بحيرة مشاعرنا العميقة التي تحرك المخطط، وبمجرد أن نغوص بالقدر الكافي لإيجاد جذور ذلك المخطط، نصبح بحاجة لاتخاذ خطوة أخرى: نكون بحاجة لإظهار التفهم العاطفي كراشدين رءوفين بذلك الجزء من داخلنا والذي لا يزال يفكر ويشعر بمنظور البنت أو الولد الصغير الذي بدأت معه هذه الاستجابات للمرة الأولى.

كان موسم عطلات رأس السنة، وكانت "لورين" تشعر ببعض الحزن، كالعادة. قالت لي: "أعرف أن العطلات دائما ما تثير لديَّ مخطط الحرمان".

من منظور موضوعي، بدا أن العطلات تمر على نحو جيد معها. فقد قضت عطلة رأس السنة وسط جمع محب وحميم من الأصدقاء والأقارب. لكن إحدى أقرب صديقاتها، والتي أرسلت لها "لورين" على وجه خاص هدية، لم ترسل لها هدية لهذا العام بل لم تشكرها. وأخرى لم تجب مكالمة "لورين" للتهنئة بالعيد - وقد كانت جزءا من عادة ثابتة بينهما. هناك أمور صغيرة في الصورة الأوسع للعيد، لكن هذا هو ما ركزت عليه "لورين". قالت لي: "أعرف أن ذلك غير منطقي. لكني فقط لا أجد من الصائب أن أقول لنفسي: "تعرفين أنك أكثر عرضة لمشاعر الحرمان في أوقات العطلات. فتوقفي عن ذلك". أشعر كأن ذلك يزيد لديَّ مشاعر الحرمان. أشعر بأن صديقتي التي لم يسبق لها أن شكرتني لا ترد جميل علاقتنا. وصديقتي التي لم ترد على مكالمتي أحبطتني بأنها لم تبادر مطلقا من قبل بالاتصال بي، خاصة وقد تحدثت إليها عن ذلك مرات عديدة. أشعر كأنه حرمان مقصود".

بالنسبة لشخص لا يعاني حساسيات مخطط "لورين"، فإن أفعالا صغيرة كهذه قد تمر دون رد فعل. لكن بالنسبة لها، وتحت عدسات الحرمان التي تنظر من خلالها، تعاظمت تلك الأفعال.

تابعت القول: "لو أن الآخرين لن يكونوا جاهزين للاهتمام بي، فينبغي أن أكون على الأقل جاهزة للاعتناء بنفسي". قررت "لورين" أن تجلس بهدوء مع مشاعرها لبعض الوقت، لكي تحصل على بعض الهدوء والوضوح، ثم توجهت نحو مشاعرها لترى ما هي الصورة التي خطرت على بالها. في علاجها بدأت خلق حوار داخلي بين جرح الفتاة الصغيرة وبينها كراشدة.

"رأيت نفسي فتاة صغيرة، ربما في الخامسة، وجلت بحثا عن شخص يعتني بي، شخص يتواصل معي. تقول الفتاة الصغيرة في نفسي: "الجميع مشغولون جدًّا، منكبون تماما على أنفسهم ومشتتون بفعل مشكلاتهم الخاصة. لا يمكنني أن أجدا أحدا يبقى معي". تحاول أن تتصرف بغاية اللطف والحب، لكن أحدا لا يلتفت لهذا".

سألتها: "ما الذي ينبغي لهذه الطفلة الصغيرة أن تفهمه؟ إن كنت تراعين ذاتك داخليًّا، كنت شخصا شديد الرعاية يمكنه البقاء مع تلك الفتاة الصغيرة، ما كنت لتقولين لها؟".

وجاءت إجابة "لورين" فورية: "كنت سأقول: "أنت تبحثين عن الحب لدى أناس لا يمكنهم منحك ما تحتاجين إليه"".

"وكيف سيسير حوارك؟".

تابعت "لورين"، في صوت حزين وأقرب لليأس: "سترد الفتاة الصغيرة: "لكنهم عائلتي - يفترض بهم أن يحبوني". فترد عليها بصوت الشخص البالغ: "إنهم منكبون تماما على أنفسهم، أشد حرمانا من أن ينتبهوا لحاجات الآخرين. توجهي بدلا من ذلك نحو الذين هم متوافرون فعلًا للاهتمام بك".

"بعدها تنظر الفتاة الصغيرة نحو مكان هادئ تختبئ فيه وتنفرد فيه بنفسها، مكان لا يراها فيه أحد، ولا تكون لها فيه حاجات. كانت تلك عادتها حين لا ترى أحدًا مباليًا بها. لكنها تذكرت حينها ما قاله صوتها البالغ: "إن هناك بالفعل أناسً ا متوافرين للاهتمام بها، ولحبها. هي فقط كانت تنظر في الاتجاه الخاطئ".

بعدها، وبطاقة جديدة خففت من نبرتها، قالت "لورين": " ولذلك ذهبت لكي تجد أولئك الأشخاص الذين تشعر بالفعل بأنهم يحبونها".

الحوار الداخلي

• مجازيًّا على الأقل، هناك طفل صغير داخلنا، جزء فينا لا يزال يشعر بمشاعرنا في الطفولة. هذا النوع من الحوار الداخلي، حوار مع المخطط يتجسد في الطفل الصغير الذي كان أول من اكتسب عادة عاطفية معينة، يقدم تجربة إصلاحية من الداخل. وهذا المسار ليس مستحبًّا للجميع، لكن كثيرًا من الناس وجدوه نافعا في مرحلة معينة من العمل العاطفي.

حين كانت "لورين" البالغة تتحدث إلى " لورين" الطفلة الصغيرة المحرومة في داخلها، فقد وجدت سبيلا للتواصل مع ذلك الجزء الذي يحتجز الحاجات العاطفية المدفونة لمخطط حرمانها: إنه الطفلة المجمدة في داخلنا وبحاجة لمن يسمعها ويفهمها. كانت " لورين" قادرة على أن تبقى في صحبة ذلك الحزن، لكن لكي تمنع المخطط - المتجسد في تلك الفتاة الصغيرة - من توسيع دائرة التجميد إلى حاجاتها التي لم تلب والانجراف خلفا نحو حالة العزل المعتاد، دون الرغبة، أو الجرأة على، إزعاج أي شخص.

صوت "لورين" الناضج والمزود بالمنطق ذكر الطفلة الصغيرة بأن هناك أشخاصًا يمكنهم التواصل

معها. لكنها بحاجة إلى البحث عن الحب في الموضع الذي يوهب فيه الحب مجانًا، بدلًا من التركيز فقط على أولئك الأشخاص الذين ينشغلون كليًّا بأنفسهم وبحاجاتهم بحيث لا يلتفتون لها - وهو ما ينجذب إليه المخطط بالطبع بحثا عن تلبية هذه الحاجات.

هذه الاستجابة الإيجابية، مقرونة بالتعاطف مع ألم الطفلة وحزنها، تقدم الشفاء العاطفي. كان هناك حوار بين الطفل المجروح الذي جسد للمرة الأولى ذلك النمط العاطفي وبين الصوت الداخلي للمربي الناضج الذي يمثل ما يسعى له المخطط. هذه العلاقة الداخلية يمكن لها أن تقترب بدرجة ما من الخلل الأولي الذي يقود إلى المخطط - أو يمكنه على الأقل أن يقلل من المخطط بحيث نتعلم استجابة أخرى جديدة.

هذا الطفل المجروح في داخلنا يمثل حقيقة المخطط المحتجزة داخل اللوزة الدماغية. والعلاقة الصحية مع الوالد الراعي الداخلي هي، على نحو ما، ترميمية. والحوار بين الاثنين يصبح جزءا من عملية إعادة التشكيل الإجمالية للوصلات العصبية التي تمتد مع علاج المخطط. يبدو الأمر كأننا نعيد تربية أنفسنا من جديد على مستوى غاية في العمق، منشئين لصلات جديدة بين المخ العاطفي والعقلاني، مؤسسين لاستجابة صحية فشلنا في اكتسابها في الطفولة.

يمكننا الانخراط في هذا الحوار الترميمي الداخلي مع أنفسنا. لكن إن حدث أن كانت طريقة إعادة التربية هذه جزءا من العلاج، فينبغي أن تكون الحوارات الأولى بين المعالج، قائما بدور الصوت المربي، والعميل يمثل صوت الطفل الصغير الذي يمثل حقيقة المخطط، كما في لعب الأدوار. وهذا يسهل على العميل الوصول إلى الطفل القابع في المخطط، وحينها يمكن العمل بطريقة حوار إعادة التربية، مانحًا صوتًا لكلا الجانبين في نفسه، كما فعلت "لورين".

وعلى نحو ما، فإن الطفل المحتبس في داخل المخطط يشبه أي طفل آخر: فهو بحاجة لاهتمام، وله حاجات ينبغي تلبيتها. وكما يقول أحد العملاء: "أشعر أحيانا بأنني مثل طفل صغير في حياة رجل بالغ". وهذا يساعد كطريقة لتسجيل الحضور مع هذه الحاجات العاطفية. نحن بحاجة للاستماع لأصواتنا الداخلية والاستجابة لها، حتى لو لم نستطع دائما التوقف عما نفعل للاهتمام الكامل بهذه الحاجات. يمكننا أن نبدي لهذه المشاعر بعض التفهم العاطفي، مع الحرص على تجنب التأنيب أو القمع - كما نفعل حين نحدث طفلًا صغيرًا مجروحًا. بعد التعاطف مع ذلك الطفل الصغير يمكننا أن نصبح أكثر انفتاحا على الاستماع للتدخل العقلاني، متحدي المزاعم التي كنا متعلقين بها. بهذا التفاعل، يكبر ذلك الطفل في غضون لحظات التحرر. إننا نجد في كل مكان دورة تراكم الضغط ومن ثم تحرره بشكل طبيعي. فالجسد يراكم خلايا ميتة ويطلقها في محاربته لعدوى ما؛ والطبقات التكتونية تحتك ببعضها على نحو يخلق ضغطا هائلا يتم تحريره بوقوع الزلازل؛ والعواصف تراكم سحبا رمادية هائلة تحرر ثقلها الكبير من الرطوبة من خلال المطر.

إن لهذه العملية الطبيعية من التحرر ما يوازيها على المستوى النفسي، فالناس الذين قاموا بعمل عاطفي مكثف يصلون إلى مرحلة من الاستعداد للانتباه على قدر الألم نفسه الذي يظهره هذا النمط العاطفي في حياتهم. يمكنهم أن يروا حجم الاعتقاد الراسخ في الأفكار الكامنة، والمشاعر التي تبقيها على رسوخها، وردود الفعل الحمقاء التي تترتب على هذه المشاعر والأفكار. وعلى الرغم من الألم الذي يتسبب فيه النمط، فإنه يصبح شديد الاعتياد ويصبح، أخيرًا، أضخم من أن يستمر التعايش معه. فالضغط العاطفي تراكم وبحاجة في النهاية إلى التفريغ. أخبرتني إحدى العميلات بخوضها جلسة بكاء علاجية حين تراكم لديها الضغط. قالت إنها استطاعت التواصل مع قدر هائل من الألم والحزن جراء إدراكها أن والديها اللذين حرماها عاطفيًّا لم يلبيا قط حاجتها لنيل الاهتمام. تراكم هذا الألم وتضخم جدًّا بحيث لم يعد هناك متسع لاستيعابه. فوجدت نفسها في حالة بكاء ونحيب، لاهثة لالتقاط

أنفاسها مثل طفل صغير. استمرت على ذلك لفترة حتى بدأت تهدأ بالتدريج. بعد فترة لم تعد تجد ما تأسى بشأنه؛ لقد عاشت تجربة تخلص عميقة من ألم لن يعود مرة ثانية.

لا يتعرض الجميع لهكذا عملية، لكننا حين نصل لمرحلة لا نكون معها قادرين على مواصلة العيش تحت وطأة هذه المعتقدات المشوهة، فإن حالة تفريغ وتحرير عاطفية قد تحدث - في أحيان كثيرة. وهي أشبه بعملية تفريغ الضغط التي تحدث بشكل طبيعي؛ حيث يقوم الجسد والعقل بالعمل معًا لخلق حالة تأسٍّ تتحرر من خلالها الآلام العاطفية المكتومة. وهي عملية تحقق قدرا هائلا من التحرر بما يسمح للعقل بالنسيان والجسد بالاستسلام لهذا التحرير، كما لو أن قوة داخلية عرفت للتو كيف تتخلص من ألمها - كما حدث في حالة البكاء الشديد التي مرت به عميلتي.

من الجيد أن تسمح لهذه العملية بالحدوث على النحو الذي تقرره، وبشكل طبيعي للغاية. إن مشاهدة أحدهم يجتاز هذه العملية تشبه مشاهدتك لامرأة تلد، أو رؤية أحدهم يموت. ثمة قوة دفع حتمية تعمل، عملية إزاحة نحو التيار الأضخم لقوة طبيعية.

التأسي الواعي

• في الطبيعة، يبدأ هطول المطر حين تصبح قطرات الماء في السحابة أضخم وأثقل من أن تبقى معلقة في الهواء. فالمطر هو حالة تحرر في الطبيعة. على النحو ذاته، تعد الدموع عملية تحرر رائعة للكيان البشري. فهي تزيل ألم الجروح العاطفية.

في الوقت ذاته، يبقى المبدأ النفسي الذي يقضي بأن لدينا آلية دفاعية فطرية تمنعنا من التعرض للعواطف المكتومة التي قد تكون شديدة القهر لنا. الأبحاث التي أجريت على أشخاص في فترة حداد على موت حبيب، مثلا، تظهر أن الطبيعي بعد خسارة كهذه، أن يمر الناس عبر فترات من الأسى والحزن الشديد تتعاقب مع فترات أخرى لا يكون الأسى فيها غامرًا. فتكون الحال كما لو أن شيئا ما في داخلهم يمنحهم جرعة الحزن التي يمكنهم التعامل معها فحسب، ثم يتراجع ليمنحهم وقتا للملمة أنفسهم قبل أن يواجهوا مستوى آخر من الحزن.

شيء كهذا هو بالضبط ما يكون حادثا حين نواجه المخططات. فهناك، وعلى نحو غريب، شعور بالفقد يعترينا حين نبدأ التخلي عن الأنماط المرتبطة بالمخطط، أو حين نراجع الأسباب الأصلية للمخطط ونعيد تقييم الأحداث في حياتنا. فجزء قديم منا يموت، وهذا أمر يستدعي الأسى.

فالخوض العميق في تفاصيل مخطط ما يبدو أنه يشعل شرارة بدء تلك العملية. "لاري روزنبرج"، معلم تأمل الوعي، يعبر عن ذلك بقوله: "الرؤية الصحيحة تعني رؤية الأمور على ما هي عليه حقًا، وليس كما نريد نحن أن نراها. والقبول بهذه الحقيقة هو ما تعمل فترة الحداد على تحقيقه".

إن تحييد النظر عبر منظار المخطط، والنظر للأمور بشكل أوضح، يعني تخلينا عن طريقتنا القديمة في تعريف أنفسنا ونظرتنا للعالم. نحن نحاصر عاداتنا المرضية، وتعلقنا الشديد بالحقيقة حسب المخطط وردود الفعل الناتجة وفقًا له.

حين تعرف "جايك" على مخطط عدم استحقاق الحب الذي يعانيه، اكتشف أنه يكون جزءا كبيرا من هويته الأساسية ومكانه في العالم. فمع رغبته الشديدة في إرضاء الآخرين، كان يحاول دائما أن يكون الشخص الذي يظن أن الآخرين يريدونه، عاش "جايك" داخل هوية زائفة، مصطنعة. وقال يائسا إنه لم يعد على يقين مما هو عليه حقًا إن لم يعش دور الشخص الراغب مطلقا في إسعاد الآخرين.

إن جهلنا بحقيقة أنفسنا هو أمر شائع حين نبدأ في تحدي معتقدات مخططنا. وعاداتنا العاطفية هي طرق شائعة نعرف بها أنفسنا؛ ولذا فإن شعورا بعدم الارتياح ينتابك لفترة حين تقوم بفك الارتباط مع هذا التصور للذات، حتى لو كانت صورة مشوهة ومؤلمة.

ولا شك أن إدراك الحاجة للتخلص من تلك العادات ومحاصرتها بشكل فعلي هما خطوتان مختلفتان. فنحن أولًا بحاجة إلى أن يكون واضحا لنا تماما أن مخططاتنا لم تعد صالحة، ومن ثم نعقد العزم على تغييرها. الخطوة الثانية هي الخوض بشكل فعلي بعملية التغيير، والتخلص من الطرق القديمة.

في أثناء قيامنا بهذا، نترك خلفنا جزءا من أنفسنا. ما يعني أن علينا، على مستوى ما، أن نتقبل تلك الخسارة. نكون شهودا على حالات موت صغرى: للمعتقدات الأساسية، لصورة معينة عن أنفسنا، لآمال أو مخاوف في غير محلها، أو لمجرد عادات مألوفة أو افتراضات مريحة لنا. مع تخلصنا من تلك العادات الراسخة والزوايا المحببة لرؤية أنفسنا، نكون بحاجة لحداد على تلك الخسارة. وحين نعيش حالة الحداد هذه، نكون أقل ميلًا في سعينا مرة أخرى لتفادي الألم الناتج عن ذلك الخوف الذي كان يحرك ردود فعل مخططاتنا.

يقول "روزنبرج": "ولذا فإن الفهم والحداد يسيران متلازمين. فلا يمكننا التخلي عما نعجز عن فهمه. لابد لنا من أن نفهم شيئ ًا عن الأمر قبل أن نتمكن من التخلص منه".

قوة الانفتاح

• في جامعة ستانفورد، كانت النساء المصابات بسرطان الثدي في مراحله المتأخرة وقد بدأ ينتشر في كامل الجسد يوضعن في مجموعات دعم مع أشباههن 25. في تلك المراحل من الإصابة لا يكون هناك الكثير مما بوسع الأطباء فعله لإنقاذ أولئك المرضى. فقد تمت تجربة كل شيء، والآن لم يعد الأمر سوى مسألة وقت حتى تصل كل واحدة منهن إلى حتفها. وجدت أولئك النسوة أن المجموعة هي المكان الوحيد الذي لا يضطررن فيه لكتمان مشاعرهن. فعائلاتهن وأصدقاؤهن غالبا ما يجدن في أنفسهم خوفا شديدا من الحديث عن السرطان بحيث لا تتوافر أية فرصة على الإطلاق لأن ينفتح هؤلاء النسوة على طبيعة مشاعرهن. إلا أنهن ومع نساء يواجهن الحقيقة المرة ذاتها، يكن قادرات على البكاء والنحيب، لإبداء الغضب الشديد حيال الظلم الذي يشعرن به من الأمر برمته، ليكن حرات تمامًا في إطلاق مشاعرهن. كذلك يكن حرات في العناية ببعضهن البعض، وتوفير الدعم العاطفي، ومعانقة بعضهن بعضا وهن يبكين.

ما أدهش الأطباء الذين شكلوا تلك المجموعات أنهم وجدوا لها أثرًا طبيا قويا. فالنساء اللاتي ذهبن لهم عشن ضعف ما يعيش أقرانهن من مرضى سرطان الثدي اللاتي تلقين العلاج الطبي التقليدي ذاته لكنهن لم ينخرطن في مجموعات كهذه: بمتوسط سبعة وثلاثين شهرا للنساء اللاتي شاركن في المجموعات في مقابل تسعة عشر شهرا للأخريات.

ثمة كلمة مهمة مفتقدة في اللغة الإنجليزية. إنها الكلمة التي يفترض أن تكون مرادفا لكلمة antarayame، وهي كلمة هندية تعني "العالم بالقلب،" وهو الشخص الذي يرى بوضوح كامل كل زاوية من زوايا عالمنا الداخلي ويقبل به كما هو. هذا الذي يقدر على المعرفة، والتعاطف، والفهم العميق لما أنت عليه، يمثل قوة علاجية هائلة. وبحسب كلام أحد الحكاء: "إن من بين أعمق الرغبات الإنسانية أن تحظى بالمعرفة والفهم".

أولئك الذين يعملون مع معالجين نفسيين مهرة، يشعرون معهم بالثقة والارتباط، يستطيعون الوصول

إلى هذا الشعور بالفهم والقبول. يمكن للمعالج أن يصبح مرآة لعميله، فيجعل من نفسه وعاء يشعر العميل فيه بالأمان للانفتاح، والانكشاف، وتلقي القبول. تلك طريقة يمكن للعلاج فيها أن يقوم بوظيفة الاحتضان الأبوي، مانحا العملاء اهتمام الرعاية والاعتماد وهو ما لم يحصلوا عليه في طفولتهم.

هذا الإحساس بتلقي الفهم والقبول من آخرين يمكنك الحصول عليه من الأصدقاء كذلك. جميعنا عانى في مرحلة ما أحد أشكال المعاناة. وقد يكون هذا وسيلة فعالة للتواصل مع الآخرين. أحيانا تحدث الصلة من وراء حوادث المعاناة التي تقع في كل يوم - فقد محبوب، أو انتكاسة حياتية - فتربطنا بآخرين يشاركوننا حزننا. والمعايشة العاطفية تتبع أساسا من قلب متألم؛ إنه منحة عظيمة يمكننا تبادلها فيما بيننا.

لقد رأيت هذا الدعم العاطفي في ورش عملي حين كان الناس يستكشفون مخططات بعضهم بعضًا. وهو ما قد يشكل رابطة قوية للغاية. في مرحلة ما من هذا الاستكشاف الذاتي، قالت لي امرأة في لهجة مازحة: "أشعر كأنني مجنونة".

فسألت: "كم شخصًا هنا يشعر بأنه مجنون على هذا النحو؟ ".

فرفع الجميع أياديهم بمن فيهم أنا.

إن القدرة العلاجية للدعم بالتفهم العاطفي 26 هي صالحة كذلك بالنسبة للجروح العاطفية، حتى لو كان مصدر هذا التفهم العاطفي هو أنفسنا. في إحدى التجارب، كتب الناس في مفكرة خاصة أفكارهم ومشاعرهم حيال أكثر التجارب كارثية في حياتهم - أو حتى عن مجرد قلق ضاغط - لمدة خمس عشرة دقيقة في اليوم على مدى خمسة أيام أو يزيد.

حتى مجرد الإفصاح عن هذه المشاعر كانت له آثار نافعة للغاية. وإحداها أن صحتهم تحسنت؛ كان تعرضهم للأمراض في الشهور الستة التالية أقل. كانت هناك علاقة لافتة بين مشاعرهم التي عبروا عنها وصحتهم: كلما كانت المشاعر التي عبروا عنها على الورق مزعجة، زاد تحسن أداء جهازهم المناعي.

والفائدة العظمى هي أن الناس في بداية كتابتها كانوا يفصحون عن أقوى ما لديهم من مشاعر، مثل الحزن العميق والجرح، أو الغضب والإحباط الشديد. في البداية، يمنحون فرصة للتعبير عن ألمهم العاطفية. لكن بعد ذلك، تبدأ كتاباتهم إظهار تأملاتهم في معنى الحداث التي سببت كل هذا الكرب - فيصبحون أقدر على إيجاد النمط أو الحدث ذي الصلة. أجد أن هذا التقدم يجري على نحو طبيعي في هذا العمل منحنا فرصة للتعبير عن مخططاتنا.

إذا كنت تريد التعبير عن مشاعرك المرتبطة بمخطط ما

اكتب عن الأفكار والمشاعر الثائرة داخلك من خلال القراءة عن المخططات التي تجدها أكثر صلة بك. لست بحاجة لتخصيص وقت كبير في الكتابة - فقط عشر دقائق وحتى عشرين دقيقة على الأكثر، متى برزت لك فكرة أو شعور ملح وكانت لديك فرصة للكتابة عنها في مفكرة خاصة.

1. لا تصادر على أفكارك. كن منفتحا بشكل كامل، قائلًا كل شيء لم تكن لتقوله لأي أحد. وتذكر، هذه المذكرات لك أنت فقط. كلما كنت أكثر صدقا مع نفسك، كان ذلك أفضل. هذه فرصتك لقول كل ما تود لو استطعت قوله لشخص آخر، لكنك تشعر بأنك محروم من ذلك. ضع كل ذلك في مفكرتك.

2. اكتب متى وأينما جاءك الإلهام وشعرت بالحرية لفعل ذلك. لا تعتقد أن عليك الكتابة كل يوم، لكن

حافظ على استمرار الزخم بمواصلة الكتابة حين تشعر بما يحركك. يفيدك أن تكتب في مكان خاص حين تشعر بالأمان وعدم التشتت. 3. اكتب كلا من الحقائق الموضوعية والمشاعر المتعلقة بها. مع تحرك مشاعرك نحو الظهور، قم فعلا بإطلاقها، وضعها جميعا على الورق. اسمح بالتداعي الحر - اسمح بصب كل ما لديك على الورق.

4. لا تقلق بشأن ما تبدو عليك كتابتك. فلا أحد يراقبك؛ لست مضطرا للاهتمام بالهجاء الصحيح أو القواعد النحوية. إن صادفك توقف في تدفق الكلام فأعد كتابة ما كتبته لتوك مرة أخرى.

5. احتفظ بهذه المفكرة لنفسك. لا تكتب فيها وفي رأسك شخص ما تود لو أريتها له يوما ما. إن فعلت ذلك، فسوف تبدأ في تحريرها وذلك الشخص في ذهنك، أو أنك ستحاول تبرير ما تكتب.

6. واصل الكتابة على مدار عدة أيام، أو أسابيع، أو حتى أشهر، إن وجدت ذلك مفيدا. فأفكارك ومشاعرك ورؤاك سوف تتغير كلما تعمقت أكثر في العمل مع مخططاتك.

7. مع تذكرك لأحداث مراحل حياتك الأولى والتي يبدو أنها شكلت مخططك، فاكتب خطابا - لن تكون مضطرا لإرساله لأحد - للأشخاص أو الشخص الأكثر ارتباطا بالأمر في حياتك. قد يكون والدًا منكبًّا على نفسه جعلك تشعر بالحرمان العاطفي أو مجموعة أطفال جعلوك تشعر بالعزلة. نفس عن مشاعرك حيال سلوكهم في الخطاب. اجعله جزءا من مفكرتك. قد يكون هذا فعالا بشدة كسبيل لمنح الطفل الساكن في قلب المخطط سبيلا للتعبير عن المشاعر والإحباطات والحاجات.

ثمة سبب آخر يدفعك للاحتفاظ بمفكرة خاصة إن كنت مقبلا على البدء بهذه الرحلة الداخلية. إن بدأت مبكرًا، فسيكون سبيلك لمتابعة تقدمك على هذا الطريق وظللت تدون ما يثير أكثر مخططاتك اضطرابا، والأفكار، والمشاعر، والأفعال المرافقة لها، ومقدار تكرارها.

الكتابة في المفكرة سوف تمنحك مجالا للملمة أفكارك حول مصادر المخططات وجذورها، والمواقف التي تثيرها، وبالتدريج تجميع صورة أكثر اكتمالا لعواطفك وأفكارك وردود أفعالك النمطية.

تمنحك المفكرة أيضًا سبيلا للتفكر في مشاعرك الأكثر عمقا حيال المشكلات ذات الصلة في حياتك وكذلك حيال التجارب المبكرة التي يبدو أنها شكلت مخططك. كما أنها تمنحك فرصة للتنفيس عن مشاعرك دون مواجهة أشخاص موجودين في حياتك.

على مدى شهور عديدة من القيام بهذا العمل، يجب أن تساعدك مفكرتك على تعقب التغييرات في الأفكار والمشاعر التي تظهر، وكيفية رد فعلك. إن كان لتعاملك مع المخططات أثر، فسوف تلاحظ الانخفاض التدريجي في عدد المرات التي تثور فيها نوبات المخطط عبر أسبوع أو شهر معين، أو انخفاض في الحدة، أو مدة بقائها.

12. لست مضطرا للإيمان بأفكارك

حين كنت طفلة، كانت لدى جدتي خزانة شرقية رائعة في غرفة المعيشة. على مقدمتها وضعت لوحة منحوتة وملونة لامرأة ترتدي الكيمونو وتحمل مظلة وهي تسير على طريق. ومن بعيد يحدق إليها رجل يرتدي الكيمونو يطل من نافذة ما يبدو أنه مقهى.

• كان المشهد مثل لمحة فاتنة من عالم غريب. فكل ما في المشهد كان خلابا: المباني، الناس، جذوع الأشجار كثيرة العقد، والأزهار الضخمة.

• وأنا فتاة صغيرة كنت أعيش أحلام يقظة في هذا المكان لساعات، وقد ظل ذكرى لطيفة قوية لزياراتي لمنزل جدتي. تساءلت عما لو كانت تلك الخزانة سببا أساسيا لرحلات حياتي: الرحلات التي قمت بها لآسيا؛ ودراستي للطقس الشاي الياباني، وتصفيف الأزهار، والرقص الهندي، والممارسات الروحية الآسيوية.

• حين ماتت جدتي، اقترحت أمي، لعلمها بمدى حبي لهذه الخزانة، على بقية أفراد العائلة منح هذه الخزانة لي. لكن الآخرين قرروا أن أثاث الجدة يجب أن يباع وأن عائدات البيع يجب أن تضاف إلى الملكية، لكن بمجرد أن عبرت عن اهتمامي بها، بدأت الخزانة تحظى بسحر خاص. فأحد الأقارب لم يكن يلقي بالا على الإطلاق حتى ذلك الحين اقتنع فجأة بأن لها قيمة هائلة.

قررنا اللجوء لتقييم معتمد لفحص الخزانة وتحديد قيمتها، وهي القيمة التي سوف أقوم بدفعها. بعض أفراد العائلة توقعوا أن قيمتها ستكون إضافة عظيمة وأساسية للملكية. وبينما كان يتحدث بعض الأقارب، تضخم السعر بشدة - تحفة آسيوية قديمة كهذه ربما تساوي مائة ألف دولار أو يزيد!

في النهاية أتى اليوم الذي حدد ليلقي فيه المقدر نظرته على الخزانة. وخلص في تقييمه إلى: الخزانة ليست آسيوية على الإطلاق، بل هي تقليد أمريكي - من فن النزعة اليابانية، كما يطلق عليها - وليست قديمة جدا. بخلاف ذلك أشار المقدر إلى أن ألوانها قد تشظت، وأن قشرتها قد ذوت. وتقديرها المالي للخزانة كان: أنها ربما تساوي ثلاثمائة دولار على الأكثر!

إن الرؤية الساخنة المضخمة من قبل عائلتي لتلك الخزانة المتواضعة هي أقرب إلى التفكير المشوه المطابق للمخططات. من السهل جدا أن ترى الأشياء على النحو الذي تود أن يكون عليه، ثم تقنع نفسك بأن افتراضاتك هي الحقيقة. ما تفتقده هنا هو الحقيقة التصحيحية التي وفرها لنا المقدر.

إن قدرة المخططات على فرض الحقيقة من منظورها على أفهامنا - إعادة خلق عالمنا بشروطها - له أساسه في عمل المخ. فاللوزة الدماغية، التي هي مركز العواطف، ترسل أفرعا طويلة لمعظم أجزاء القشرة المخية الحديثة، وهي المنطقة التي تحلل فيها الإشارات الواردة من الحواس لفهم معناها. حين تستثار اللوزة - خلال نوبة مخطط، مثلا - تنشط كذلك هذه الأفرع، فتؤثر في طبيعة تحليل القشرة المخية لما نتلقاه بحواسنا، وكيفية تفسيرنا لما نرى أو نسمع، وكيف نفكر.

وهذا قد يشوه تفسير المخ لما نراه، محولا أرجحية التطبيق لتفسير مشحون عاطفيا بدلا من التفسير الواقعي. حين تسخن اللوزة بنشاط حاد، فإن أفكارا مشحونة بالعاطفة تبدو أضخم كثيرا في بؤرة انتباهنا. وهذا يفسر السر في التأثير الكبير للمخططات في تشكيل ما تبدو عليه الأمور، كما لو أنها تسحرنا. في منهج التأمل الفلسفي نجد كلاما عن هذه الأفكار المشوهة مثل "التعمية الإدراكية"، أحد الأنماط القوية للتوتر الذهني وسبب رئيسي للمعاناة النفسية. لحسن الحظ، حتى لو لم نستطع التحكم في الظروف التي قادت لتلك الأفكار، تبقى لدينا القدرة على تحرير عقولنا من ربقتها.

كسر السحر

• كانت "سارة" في علاقة متوترة مع زوجها السابق. تدبرا أمرهما في جوانب عدة، فتشاركا حضانة الأبناء، وبعد الانفصال العاصف، أعادا تدريجيا الصلة بينهما كأصدقاء.

قبل الطلاق، ومع حصول التباعد بينها وبين زوجها، رأت "سارة" أنه كان يبالغ في نقده في كثير من الأشياء المتعلقة بها. بينما كان هو جدا للغاية فيما يعمله، كانت هي مندفعة، تلقي بنفسها على الفور في طريق أي شيء تحبه، كتعلم صناعة مبردات المياه أو الالتحاق بصف دراسي في علم النفس، ثم تتخذ بعدها قرارا بالتحول إلى شيء آخر. كانت "سارة" واثقة من أنه لا يقر نمطها الفوضوي من العمل غير المنتظم - حتى إنه وجدها سخيفة.

لكن ذات يوم وبينما كانا يتحدثان، بعد فترة طويلة من طلاقهما، قررت أن تسأله بهذا الشأن - فما الذي كانت ستخسره بأية حال؟ ولذلك أفضت إليه بأنها طالما افترضت أن ذلك كان رأيه فيها.

وكانت المفاجأة في رده: "بل كان ذلك من الأشياء التي أحببتها فيك!".

حين نكون تحت سطوة المخطط، نتصور أن معتقداتنا المشوهة هي الحقيقة. لكننا إن تحدينا الافتراضات التي يمليها المخطط، فإنه يمكن للوعي أن يكون مثل مقدر داخلي، فيمنحنا رؤية غير منحازة. وهو ما يسمح لنا برؤية المزاعم الدفينة بمنظور جديد، وكذلك طرحها للبحث بدلا من السماح لها بتوجيه تصوراتنا للأمور.

ليست للأفكار قوة غير تلك التي نمنحها إياها. والبحث في عاداتنا العاطفية وتحدي المزاعم التي تبرر وجودها كانا عماد العلاج الإدراكي. والخطوة الأولى في هذا التحدي هي ملاحظة مخططاتنا بعناية، وتحقيق مزيد من الوعي بكيفية إثارتها في حياتنا، وبالأفكار والمشاعر وردود الأفعال النمطية التي ترافقها.

بوضع تفاصيل المخطط في دائرة الوعي، نكتسب نظرة أوسع لما يجري، وهو ما يسمح لنا بخيار أوسع في طبيعة الاستجابة. إذا استطعنا إدراك المخطط حال تنشيطه، يمكننا تحديه على أي من المستويات الثلاث: الإدراكي - أفكارنا وكيفية تفسيرنا للموقف؛ العاطفي - المشاعر التي تحركها تلك الأفكار؛ والسلوكي - الأفعال التي تقود إليها تلك الأفكار والمشاعر.

لقد استكشفنا ما يمكن للوعي إيجاده للتعامل مع مشاعر المخطط وما الذي يمكنه إيجاده لتغيير ردود أفعالنا النمطية. في هذا الفصل سوف نستكشف كيف يمكن للوعي أن يساعدنا على تحدي الأفكار التي تخلقها المخططات بداخلنا.

وضع التعايش العاطفي في إطار جديد

• لكن لنذكر أولا بالتقمص العاطفي. حين نتعامل مع مخططاتنا المرضية، يكون من المهم على نحو خاص أن نقر بحقيقتنا العاطفية حتى مع تحدينا للأفكار النمطية لدينا. العديد من عادات المخطط من أفكار ومشاعر تكتسب من مراحل الحياة الأولى، قبل أن تتطور قدرات التفكير المنطقي التي تتاح لنا ونحن كبار. وهذا ما يجعل من المهم للغاية أن نتواصل مع حقيقة مخططنا بأسلوب ما قبل الكلام لمشاعر حياتنا الأولى.

لابد أن نتفهم المخطط عاطفيا قبل أن نتمكن من إحداث التحول العقلاني. وكما رأينا في الفصل

الحادي عشر، فإن عملية التفهم العاطفي يمكن أن تقود في بعض الأحيان لفترة حداد حال انفتاحنا على الحقائق المؤلمة المحشورة داخل المخطط وبدأنا في تحريرها. هذا العمل العاطفي يتوازى مع جهد عقلاني لتحدي الأفكار والمزاعم الخاصة بالمخطط.

أي مرة نتسق فيها مع أفكار المخطط، يكون مفيدا كذلك أن تنسجم مع المشاعر المرافقة لحالة التفهم العاطفي. هذا التفهم العاطفي قد يتخذ شكل إيماءة ذهنية تقر بالمشاعر التي تقف خلف المخطط، تسمية ذهنية سريعة مثل "هجر" أو "إقصاء" أو عملية تفكير أكثر وضوحا مثل: "بالطبع، أنا قلق الآن - فمخاوف مخططي تدفعني للافتراض بأني سوف أتعرض للهجر أو الترك".

بمجرد أن تتواصل مع مخططك عبر التفهم العاطفي، يكون ضروريا أن تتخذ الخطوات التالية في تغيير تلك العادات العاطفية العنيدة. لكننا إن تحولنا إلى العقلانية سريعا، فإن الطفل الحبيس في مخططنا قد لا يشعر بالتفهم العاطفي مع حقيقتها العاطفية وقد يتمرد. لو منحنا الرعاية والحساسية لجروحنا العاطفية، فإنها سوف تكون أكثر ميلا للتجاوب مع العلاج، خاصة الجهد العقلي لتحدي المزاعم المشوهة التي تغذي تلك الجروح. لكن من دون تفهم عاطفي فإن هذه التحديات العقلانية البحتة لن تكون سوى تغطية لجرح متقيح بضمادة طبية دون معالجة للجرح ذاته.

ما يثير متاعبنا

• قال "أبكتاتوس"، فيلسوف يوناني من القرن الأول الميلادي: "ليست الأشياء في حد ذاتها هي ما يزعجنا، بل أفكارنا حيال تلك الأشياء هي ما يزعجنا". لقد أدرك الأقدمون تأثير الأفكار في خلق مأساتنا، وعلموا أن هذه الحقيقة هي مدخل علاج مأساتنا. المعلمون الروحانيون طالما حثونا على اختبار وتحدي الأفكار والمزاعم التي تخطئ في توجيهنا نحو أفعال نندم عليها لاحقا.

هذه الوصفات القديمة للمعالجة الداخلية نجدها مضمنة كذلك في بعض المقترحات لأحد الحكماء، والتي تقدم خطوات عملية للتعامل مع المشاعر المؤلمة. إحدى هذه الخطوات هي الوصول إلى فهم جلي للسبب في كون العاطفة مدمرة - بعبارة أخرى للابتعاد بقدر كاف من العاطفة على نحو يسمح برؤية رد الفعل على طبيعته الضارة. والخطوة الأخرى أن تفحص الافتراضات المشوهة والتي لا أساس لها والتي تقف وراء إثارة تلك العاطفة. والوصول إلى إدراك بأن هذه الأفكار ما هي إلا إسقاطات للعقل يساعدنا على مواجهة العواطف المزعجة التي تثيرها.

وهو يوصي كذلك بطريقة مؤثرة: حيث يقول: "عزز الوعي منذ البداية، فمن دون الوعي، تطلق لهذه العواطف المؤلمة العنان". وبمجرد أن تتسلم تلك العواطف السيطرة وتعيد التجمع، تصبح مواجهتها أشد صعوبة. لكن بوجود الوعي، يمكننا الحيلولة دون تطور ميلنا نحو العواطف الضارة لتصل إلى حد الثورة الشاملة. إن اكتساب عادة استحضار الإدراك الدائم والواعي لأفكارنا المرتبكة كلما كان ممكنا فإنه يوفر لنا أنواعا من اللقاحات ضد هذا الغليان العاطفي.

إن الوعي يوفر سبلا للخروج من دائرة الأفكار الآلية التي تثير المخططات في صمت. تقول "نيانابونيكا" إن الوعي "يحدد وتعقب الخيوط الفردية التي تنتظم في نسيج يشكل عاداتنا 27. إنها تفصل بعناية التبريرات اللاحقة لنوازعنا المحببة والدوافع المزعومة لتحيزاتنا... فلا تصبح عاداتنا الذهنية بعيدا عن التدقيق".

إن البرمجة العاطفية يمكن أن ينتج عنها رؤية نفقية، الشعور بأنك محشور في مساحة مقيدة، غير مريحة، وربما خانقة تشكلت من خلال الأفكار والافتراضات والمعتقدات المكررة. والوعي يوفر

رحابة في العقل تنير تلك الظلمة، وتوسع الرؤية لما وراء الحدود، فتخلق مساحة من الوضوح حول ردود الفعل والأفكار الانفعالية.

يمنحنا الوعي مساحة للتنفس بعيدا عن أنماط التفكير الآلية المشوهة، حتى يمكننا إعادة استيعابها على نحو أكثر وضوحا ووضـعها فـي منظـور أكثـر واقعيـة. هذا الوضـوح الـرحب يسـمح لنـا بالتـدقيق فـي ردود الأفعـال هذه حتـى يمكننـا الانفتـاح علـى المشاعر والأفكار المرتبطة بها واكتساب معرفة بالمخططات التي تحركها. وهو ما يتيح الفرصة لتحقيق الحرية في وضع ليس فيه إلا تثاقلا يائسا من التكرار القهري.

فمثلا، منظور مخطط مثل الحرمان العاطفي غالبا ما يقودنا لتفسيرات من قبيل "أرأيت؟ هو لا يهتم بي حقا". لكن الوعي يسمح لنا بأن نرى ذلك المنظور ذاته - أن هذه الأفكار مشوهة بفعل المخطط - وليس رؤية حقيقتك محصورة بمنظور المخطط.

الوعي بالأفكار

• يقول معلم التأمل "سوزوكي روشي" ناصحا: "حين تمارس التأمل 28، لا تحاول إيقاف تفكيرك. فإن خطر ببالك شيء، فاسمح بوروده وانصرافه... تظهر كشيء يأتي من خارج عقلك، لكنها في الحقيقة ليست سوى موجات من عقلك وإن لم تتزعج بوجود تلك الموجات، فإنها سوف تهدأ تدريجيا".

كما رأينا في التوجيهات الخاصة بالوعي، فإن الأفكار في حد ذاتها أحد الأهداف الرئيسية للانتباه في هذه الممارسة. إحدى طرقها - التسمية الذهنية حيث نقوم بعنونة للأفكار المألوفة من دون الولوج فيها - تعد نافعة جدا في التعامل مع المخططات. بدلا من الانخراط في تلك الأفكار، فإن باستطاعتنا التراجع لخطوة لكي نميز تلك الأفكار على ما هي عليه: عادات ذهنية. يمكننا أن نقول لأنفسنا: "إقصاء" أو "فقدان ثقة" أو أي مخطط تمثله الأفكار. وهذا الأسلوب يمنحنا مثبتا عقليا إضافيا ويقينا موجات مد هذه الأفكار ويساعدنا على تحديد مقدار نشاط المخطط.

معلم الوعي "جوزيف جولدشتاين" يوضح أن أحد أسباب أهمية جعل الأفكار مناطا للوعي أنه إن "بقينا غير واعين بالأفكار حال بروزها، فإنه يصبح من الصعب تكوين رؤية" بشأنها.

إن ممارسة التأمل على الأفكار - أن تكون واعيا بهم - كما يعرفه، يعني "أن تكون حاضر الإدراك، حال ظهور الأفكار، بأن عقلك يفكر، دون تدخل منك في المحتوى: لا تطلق عنان الارتباطات، لا تحلل الأفكار وعلات ورودها، لكن أن تكون واعيا فقط حال حلول لحظة "التفكير". فإن فشلنا في فعل هذا، فشلنا في رؤية الأفكار كما هي، فإن فلاتر اللاوعي تبقى متحكمة في تصورك للأمور".

ومع كون هذه التوجيهات تستهدف ممارسة التأمل، إلا أنها توفر سبيلا لتعزيز وتقوية عادة عقلية لها قيمة هائلة في معالجة المخططات: وهي القدرة على الخروج من إطار الفكرة التي تسيطر على العقل، وأن تراها كمجرد فكرة فحسب.

من بين أهداف ممارسة التأمل مساعدتنا أن نعرف متى يقع العقل في ضلال الأفكار المشوهة ومتى نرى بوضوح. إن ممارسة هذا الوعي تعد الخطوة الأولى باتجاه تحدي تلك الفكرة بدلا من السماح لها بتحديد رؤيتنا للحقيقة في تلك اللحظة. إن الأفكار التي ترد تحت وطأة المخطط تشوه الحقيقة أمامنا - إن سمحنا لها بذلك. إن الخروج من طوق أفكارنا من خلال الوعي يمنحنا حرية التدقيق في تلك الأفكار ومن ثم عدم الوقوع تحت سيطرتها.

تحدَّ الافتراضات

• بمجرد أن تستخدم الوعي لتمسك بالمخطط في حال نشاطه، يمكنك أن تحاصر الأفكار الآلية الورود التي تفعل ذلك المخطط ومن ثم تحديها على الفور. إن واظبت على هذه الآلية، فإن الأفكار في النهاية سوف تفقد الكثير من قوتها، خاصة حين تدرك أنك لست مضطرا للإيمان بتلك الأفكار التي تحركها المخططات.

عميلتي "كاثي"، والتي تعمل موسيقية محترفة، أتتني بهدف واحد هو مقاومة مخطط النزوع للمثالية لديها والحكم الدائم على ذاتها. أطلقت عليه "كاثي" اسم "مضاد الأفكار الآلية العام". إن الأفكار آلية الورود هي أفكار المخطط الأولية الزلقة المحددة، تلك الأفكار التي تتقدم فيضان المشاعر وتقود نوبة المخطط.

أحد الأمثلة بدأ بسيناريو معتاد أثار فيها المخطط، لكنه تابع بعد ذلك لكي يصف لها المضاد: أنا جالسة بين الجمهور أستمع لموسيقي عظيم تدرب لست ساعات حتى يقوم بأداء هذا العرض - هي الساعات الست ذاتها التي قضيتها أنا في صنع وعاء من الحساء لضيوفي.

الفكرة الآلية التي وردت على ذهني: "ما الذي أصنع بحياتي، أقوم بعمل حساء في حين يجب عليَّ التدرب لست ساعات مثل ذلك الموسيقي؟".

والموسيقي الذي يقدم عرضه بعد ست ساعات من التمرين يقول لنفسه: "يجب عليَّ أن أكون مثل ذلك الموسيقي العظيم الذي سيعزف الليلة في صالة كارنيجي والذي لا يحتاج لأكثر من ثلاث ساعات من التدريب".

وذلك الموسيقي في صالة كارنيجي يقول لنفسه: "أكره حالي هذا - عليَّ أن أعيش حياتي".

هذا المضاد لأفكار النزعة المثالية يقف على روح مازحة غالبا ما كانت "كاثي" تستحضرها إلى العمل. إن القدرة على استحضار اللطف والروح المرحة لمخططاتنا تعد أداة فعالة في إعادة تشكيل تلك الأفكار الثقيلة. سخرية النقد الذاتي عند "وودي آلان" غالبا ما يكون لها ذلك الأثر؛ فنحن جميعا يمكننا تفهم هذا السخف المثير للسخرية في اضطراباته العصبية تلك. وأحد المخططات التي اشتهر بها كان قابلية التأذي. فقد قال "آلان" المهووس بوسواسه المرضي: "إن أروع عبارة في اللغة الإنجليزية ليست عبارة أنا أحبك بل عبارة إنه حميد".

المقارنات المفيدة

• قالت لي "كاثي" إنها استمعت ذات يوم لامرأة تعزف على نحو بارع ووجدت نفسها منبهرة بأدائها. وبدلا من أن يبدأ حديثها الداخلي في توجيه النقد الذاتي مقارنة بتلك المرأة، شعرت "كاثي" بسعادة حقيقية لتلك المرأة. لكن المرأة بعد عرضها بدأت في البكاء قائلة: "أنا غاية في الأسف لأنك استمعت لهذا - أعرف أنه كان بشعا". لم تستطع "كاثي" تصديق هذا الحجم من النقد الذاتي لدى المرأة عقب هذا الأداء الجميل. وقد ساعدها ذلك على معرفة مخطط الميل للمثالية بشكل واضح.

يمكن للمقارنات أن تكون مفيدة في مواجهة أفكار المخطط، خاصة فيما يتعلق بمخطط الميل للمثالية. وهناك سبيلان لمقارنة نفسك بالآخرين، أحدها يشعرك بالتحسن، والأخرى تشعرك بأنك في حال

أسوأ. والأفكار آلية الورود، للأسف، تنحى المنحى الذي يشعرك بالسوء.

المقارنات التصاعدية، التي تقارن فيها نفسك بشخص أفضل منك بكثير، قد تقودك إلى الحط من ذاتك، ولوم نفسك، وربما الشعور بالذنب. المرضى المزمنون الذين لا يتوقفون عن التفكير في أنفسهم إلا من خلال مقارنة أنفسهم بآخرين هم أقرب إلى الإصابة باكتئاب بشأن حالتهم. وهذا هو أثر أفكار "كاثي" المحبطة - "أنا لن أكون موسيقية جيدة أبدا" - عليها.

أما المقارنات الهابطة، والتي تقارن فيها نفسك بمن هم أقل منك، يجعلك ترى كم أنت جيد مقارنة بمدى سوء الآخرين؛ وتلك مقارنات تنعشنا قليلا. فمثلا، حين يفكر المرضى المصابون بأمراض خطيرة بمن هم أسوأ حالا بكثير منهم، فإن ذلك يشعرهم ببعض التحسن حيال ما هم فيه. وهم يدركون، على الأقل، أن هناك حالا أسوأ.

قابلت "كاثي" أفكارها الناقدة لذاتها بأفكار عن مدى استمتاعها بحياتها وكيف أن الروتين المرهق للموسيقيين الكبار قد يحرمهم من تلك المظاهر البسيطة للسعادة كصنع حساء شهي لأعز الأصدقاء. بفعلها ذلك، تكون قد حولت المقارنة الفوقية - "أنا لن أكون أبدا بمثل كفاءتها" - إلى مقارنة تحتية: "على الأقل لدي حياة أحياها".

الأفكار المضادة

• كنت أتحدث إلى "جايك"، أحد عملائي الذي يعاني مخطط حرمان شديد القوة، حول مدى نزعة التعاطف التي يكون عليها المصابون بهذا النمط وكيف أنهم ميالون بالفطرة لرعاية الآخرين: "الجانب الإيجابي في نمط الحرمان أنه يعلمك أن تكون شديد الرعاية للآخرين. حيث يكون النزوع للرعاية خارجا على السيطرة إلى الحد الذي لا تلبى فيها حاجاتك وتشعر بالحرمان. رعاية الآخرين قد تكون صحية جدا ومفيدة لك، كذلك - إذا لم تشعر بالحرمان. عندها يكون هناك فائض من الرعاية يجب التخلي عنه".

لقد صنع "جايك" صلة داخلية مهمة: "هي أشبه بـ تشي كونج! فثمة تدريب تقوم فيه بحك يديك ببعضهما ثم تتلاعب بين يديك بكرة طاقة، مباعدا بينهما وضاما لهما في حركة دائرية. فتدخل إلى التشي، الطاقة الكونية التي تربط بين الجميع. هي الطاقة التي تتصل بها لتعالجك. أنت جزء منها وكذلك الشخص الذي تعالجه. تلك هي الطاقة المشتركة التي يتصل بها الجميع بها والتي تتجاوز حدود المنح والتلقي. فكل الناس يتلقون الرعاية؛ ولا أحد محروم.

فكرة وجود ما يكفي لتقاسمه غيرك تفرض تحديًا مباشرًا على التفكير الفقير عاطفيا لمخطط الحرمان، بأنه لن يوجد أبدا ما يكفي من الرعاية للتخلي عنه. حين ندقق في الأفكار التي تعطي القوة لمخططنا - كما تنظر لعينة معملية تحت ميكروسكوب - فإن افتقارها للعقلانية يبدو جليا لك.

لست بحاجة لأن تتعمق كثيرا حتى ترى مقدار السخف في فكرة المخطط في أول مرة تراها تمر في عقلك. لكن من المفيد أن تكرر في ذهنك الأفكار المناقضة لتلك الأفكار، لكي تصبح قادرا على التمكن منها حين تكون بحاجة ملحة لها: حين تكون على وشك التعرض لنوبة مخطط - أو حين تسقط في قبضته.

تماما كما يمنح المخطط فرصة بروز أفكار نمطية، فإن ثمة أفكارا مضادة محددة يمكن أن تواجهها. والاستعداد بتلك الأفكار المضادة يجعل من السهل تحديها، بمجرد أن يأتي بها الوعي إلى دائرة انتباهك.

عدم تصديق أفكارنا

• غالبا ما أقترح على عملائي استخدام حوار داخلي مع مخططاتهم، والحديث مع الأفكار بدلا من الوقوف موقفا سلبيا. فمثلا، متى خطرت على الذهن فكرة: "أنا فاشل - لم ينته أي شيء فعلته لنتيجة ذات بال"، فإن على العميل أن يستحضر عن قصد مناسبات نجح فيها وأدى فيها بشكل جيد - ذكرى معينة تحبط الرؤية التي يقدمها المخطط.

هذا الحوار الداخلي يتطلب بحد ذاته قدرا من الوعي: البقاء نشطا ويقظا على المستوى الذهني، مع توجيه رادارك الداخلي - تدقيقا وتحديا - نحو تلك الأفكار بدلا من السماح ببقاء تفعيلها. هذا الرادار يعتمد على منظور تأملي خاص يدعى ما فوق الإدراك، وهي القدرة على التراجع للخلف 29 وملاحظة طبيعة الأفكار بدلا من مجرد التفكير بها.

وفي تطبيق تلك القدرة على الملاحظة في الوعي، علينا أن نتذكر، وعلى حسب قول المعالجة "ماسا لينهان": "التراجع للخلف داخل ذاتك، وليس خارجها، لكي تلاحظ. والملاحظة ليست انفصالا"، حيث نعايش أنفسنا كأننا على مسافة منها. إن الملاحظة الواعية للأفكار تتضمن الارتباط بتلك الأفكار وليس الضياع فيها أو الهرب منها.

إن الوعي يسمح لنا بأن نخلق مسافة ذهنية كافية بيننا وبين أفكارنا لكي نرها كما هي. تلك المسافة تغير من منظورنا لأفكارنا، وليس للحقيقة. وبهذه الرؤية يمكننا أن ندرك أننا لسنا مضطرين للإيمان بأفكارنا.

هذه معرفة محررة. فهي تسمح لنا بفك ارتباطنا عما قد يكون مدركات عاطفية آسرة. إن العادات القديمة - من قبيل "أنا لا أساوي شيئا؛ ليس من حياتي جدوى" - يمكن أن تظل مفعلة، لكننا إن خضعنا لموقف وعي قد ندرك أنها ليست سوى أفكار، ونراها كأخاديد تكرر طرقها في العقل: "أوه، ها هي هذه الأفكار تعاودني من جديد". وحين ندركها على حالها، نكسر هيمنتها على عقولنا. إن الإدراك الواعي يقوم بإبعاد ما قد يتضح أنه دوامة هبوط نحو فوضى المخطط.

باختصار، لا يجعلنا الوعي أكثر إدراكا بتفكيرنا فحسب، بل يسمح لنا كذلك بإعادة توجيه العملية حتى لا نعيد الانجراف نحو تلك السبل التي كثر استخدامها. كثير من عملائي يجدون من النافع في تلك اللحظات الانخراط في حوار داخلي نشط مع مخططهم، كما لو أنه طفل صغير وهم الوالد الداخلي.

فمثلا، أدركت إحدى العميلات أن مخطط حرمانها تثير لديها عادة الإفراط والتي تسببت لها في زيادة وزنها. فقررت أن تلتزم بنظام غذائي وأن تجادل مخطط حرمانها حين تجد نفسها متجهة نحو اشتهاء أطعمة تحت تأثيرات عاطفية. فحين كانت تجد نفسها في لحظات كهذه، كانت تتحدث إلى مخطط حرمانها، وتقول: "أنا لا أحرمك حين لا أتناول الآيس كريم".

والطريقة الثانية لتثبيط أفكار المخطط عبر الوعي تتعلق بطبيعة الانتباه ذاته. الأفكار المدفوعة بالمخطط تكون في أقوى حالاتها حين تستولي على انتباهنا، محتلة مقدمة ومركز المسرح العقلي حين يملأ أنفسنا بدراما الغضب أو أصوات اليأس. لكن الوعي يضع تلك الأفكار على جانب واحد من مسرح العقل، مقللا من حجم دورها، كاتما أصواتها لتصبح مجرد همسات.

الإشفاق الغاضب

• إن الوجوه الغاضبة لبعض الرموز في الفن التبتي تمثل روح الإشفاق الغاضب، وهو توجه لمعركة مستعرة مع قوى الجهل. والإشفاق في القتال يكمن في غايته: تحرير الناس من الجهل.

مع ما قد يبدو من جفاف في تحدي أفكارنا - فيكون عقلانيا وغير عاطفي - فإن العملية غالبا ما تلين حين يصل الناس لغاية احتمالهم من هذه الأصوات المزعجة. إن فعل التحدي للمخططات قد يتلبس روح المقاتل في الإشفاق الغاضب.

بالنسبة لـ "أوليفيا"، كان الإشفاق الغاضب صرخة دخول لمعركة. فقد رأت نزعتها للمثالية - مع أفكار النقد الذاتي القهرية - كعدو، وصراعها مع هذه الأفكار كحرب شديدة الوطيس. وفي عملية استعدادها للمعركة، قامت بشحذ أسلحتها العقلية، وهي الأفكار المضادة التي سوف تطلقها لمحو الصوت النقدي القاهر.

وقد كتبت لي تقول:

لقد حان الوقت لخوض المعركة مع ذلك الثعبان السام الذي يستقر في داخلي.

وحين يدفعني للشعور بالذنب، سوف أقول: "كلا، لن أشعر بالندم. فليس ثمة ما يدعوني للشعور بالذنب".

حين يقول لي إنني لست أهلا لشيء، فسوف أقول: "كلا، بل أنا ذات قيمة وأجد الحب ممن حولي دون مقابل".

حين يقول لي إنني لا أتمتع بالكفاءة، فسوف أقول: "دعني وشأني. توقف عن التربص بي. اخرج من حياتي".

وحين يقول لي إنني لم أحقق أي شيء، فسوف أقول: "أنت تحاول دفعي لتصديق هذه الأكاذيب عبر صوتك المغوي الهامس. بل أنت الكريه والبائس وغير الكفء والمقزز. اخرج الآن!".

إنني أنتزع ذلك الصوت إلى خارج منظومتي. لا أبالي كم يستغرق ذلك من الوقت. لكني غاضبة.

إن شغفها جعلها أكثر عزما على القبض على تلك الأفكار حال بدء ظهورها، والمواجهة المباشرة بالمضاد المناسب.

الاعتراف بما هو قيم

• مع تحدينا لمخططاتنا، نكون بحاجة لبيان ما هو مرضي منها وما هو حميد. فطالما أن افتراضاتنا أو ردود أفعالنا ظلت واقعية أو فعالة، فلا مشكلة. نحن فقط نتحدى المخططات غير النافعة. على نحو ما، وحسب ما رأينا في الفصل الخامس، فإن مخططاتنا هي محاولات حميدة بنسبة ما لتلبية حاجاتنا الأساسية. فهي إجابات شبه صحيحة، حلول جزئية، يمكن أن تدفعنا في الاتجاه الإيجابي وكذلك قد تدفعنا في الاتجاه السلبي.

إنني أتذكر كيف تعاملت عميلتي ذات النزعة المثالية القوية مع الكثير. كانت تفكر منذ زمن في كفالة طفل. لكنها لم تأخذ أي طفل - فقد أخذت لمنزلها ولدا في سن المراهقة شديد الاضطراب من إحدى المؤسسات وذلك على سبيل التجربة للكفالة المحتملة. كان الولد غضوبا وانفعاليا، فقد كان يدمر بعض أقيم ممتلكاتها، ويشتبك في العديد من المشاجرات في المدرسة والتي فصل منها، حتى إنه كان يحتك كذلك بالشرطة. كانت عميلتي أمًّا عزباء عاملة، والمتطلبات التي أضيفت عليها كانت مرهقة

لها. كانت تعاني مشكلات صحية، منها ارتفاع ضغط الدم والربو، وهي المشكلات التي تفاقمت بهذا الضغط.

إن كفالة طفل تعد في حد ذاتها أمرا جيدا - عملا ينطوي على إشفاق كان مفيدا لها هي أيضا. لكن معاييرها الصارمة - صوتها الداخلي الداعي إلى المثالية - كانت تقول لها إنها لن تقوم بما يكفي من الخير إلا إذا كفلت طفلا يكون الأشد صعوبة واحتياجا. ظنت أن هذا يعد قرارا خيرا، بينما كانت في الحقيقة، وبدافع من مخطط المثالية لديها، تكبدت ما هو فوق الطاقة.

لكن هذه الأنماط ليست سلبية دائما، فالنزوع للمثالية قد يساعد على دفع الناس إلى تأدية عملهم بمستوى عال. لكنها تصبح خطيرة فقط حين تدفع الناس نحو سبل تخل بتوازن حياتهم، كما حدث مع عميلتي، والتي كانت تعرض صحتها للخطر. حين تقوم بتحدي أحد المخططات، نحتاج لأن نسأل، مثلا، إلى أي مدى يفقدنا هذا المخطط توازن حياتنا، وما إن كان مشوها لإدراكنا، وكيف هو شعورنا حيال الأشياء وحيال الخيارات أو الاستجابات التي نتخذها.

استحضار الوعي إلى حالات الكآبة

• "أنا فاشل. لم أفعل قط ما يستحق الذكر. تلك حالة ميئوس منها. وستظل دائما كذلك". هذه الأفكار المثبطة وغيرها مما هو على شاكلتها هي ما يشكل مخطط الاكتئاب، وهي عدسات ذهنية نطالع بها الحقيقة تكون كفيلة بتحويل اليوم المشمس إلى آخر ملبد بالغيوم. والتقلب في هذه الأفكار على نحو مستمر، وفي شرائط تسجيل ذهنية لا نهاية لها، يعد وصفة أكيدة للاكتئاب.

لكن قوة الوعي في تحدي الأفكار المشوهة قد برزت بشدة في علاج الأشخاص المصابين بحالات اكتئاب مزمن. "جون تيسدل"، أستاذ علوم الإدراك في جامعة كامبريدج والذي يمارس التأمل كذلك، كان يقوم بتدريس الوعي - بالتوازي مع العلاج الإدراكي - لمجموعات مرضى تخضع للعلاج من الاكتئاب 30. وما اكتشفه يعد دروسا للعمل على علاج مخططاتنا المرضية أيضا.

لقد عمل على أعنف الحالات - أشخاص تتكرر حالات الاكتئاب لديهم باستمرار. بالنسبة لهؤلاء يمكن أن تصبح الأفكار وحدها حوافز للمخططات التي تنشط الاكتئاب. وبينما تكون حالات الاكتئاب الأولى نتيجة لحدث وخيم مثل فقدان وظيفة أو فقدان حبي، فإن أفكار الشخص السلبية تصبح بذاتها محفزات للتهاوي نحو الاكتئاب.

وجد "تيسدل" أن من بين أولئك الذين أصيبوا بالاكتئاب بشكل عنيف لأول مرة، كان ما يقارب من 50% من تلك الحالات قد أثيرت جراء حوادث حياة كارثية. و20% فقط ممن أصيبوا للمرة الثانية بنوبات اكتئاب حادة كانت جراء حوادث مزعجة فقط. و10% ممن أصيبوا بنوبة ثالثة كانت إثارتها بمجرد حوادث مثيرة.

إن مثيرات الحياة هي السبب في التقليل المتصل في حالات الانتكاس، حسب قول "تيسدل"؛ لأن الأفكار المثيرة للاكتئاب تكتسب قوة الارتدادات والاضطرابات في تطوير الانتكاسات إلى حالات اكتئاب. هذه الانتكاسة قد تبدأ على نحو بريء وذلك حين يثير مجرد مزاج معتل أنماط تفكير تتطابق مع نوبات اكتئاب سابقة. هذه الأفكار تثير حالات مزاجية أكثر كراهة، على نحو متصاعد.

وما يبدو للبعض مجرد اضطراب عابر قد يكون بالنسبة لآخرين منطويا على مخاطرة كبيرة لتاريخ لهم سابق مع الاكتئاب، كما لو أن هذه الحالات المزاجية والأفكار فيروسات هم على نحو خاص أكثر عرضة للإصابة بها. هم على نحو خاص أكثر تعرضا للأفكار التي، إن سمح بأن يتردد صداها، قد

تقود بالنهاية لنوبة أخرى من الاكتئاب.

الأفكار في حد ذاتها تصبح مثيرا للأفكار المرتبطة بالاكتئاب. لهذا السبب، لهذا السبب يطلق على الاكتئاب، في بعض الأحيان، اختلال التفكير. والعلاج الإدراكي والوعي يقدمان مضادات مباشرة للأفكار التي تفعل هذا الاكتئاب.

المضادات التي يقدمها الوعي. يقدم الوعي لنا الراحة من الاكتئاب على وجهين: أنه يسمح لنا بتقبل أفكارنا باعتبارها مجرد أفكار وليست حقائق قاهرة، وأنه يجعلها أقل حجما في العقل.

إن قوة الوعي في محاربة أفكارنا المرضية لها أساس في آليات الانتباه. إن المسارات هائلة العدد التي تجري عبرها المعلومات داخل العقل هي أشبه بشبكة الطرق الحرة المتوازية المتصلة التي تمتد عبر الولايات المتحدة. شبكة الطرق هذه تعني أن هناك عشرات السبل التي يمكننا من خلال الانتقال، مثلا، من نيويورك إلى سان فرانسيسكو، حتى لو كانت مجموعة صغيرة من الطرق السريعة هي الطرق الرئيسية لهذه الجهة.

على نحو مشابه، وفي العقل، هناك أنواع مختلفة من المعلومات تجري عبر مسارات عديدة مترابطة. فمثلا، السمات الرئيسية لما نسمعه - مثل النبرة، والجرس، والجهارة - تسري عبر مجموعة مسارات، بينما المعنى الحرفي للكلمات يسري في مسارات أخرى. والدلالة العاطفية للمعني تجري أيضا في مسارات أخرى.

معظم هذه المسارات تكون خارج إطار الانتباه. يوضح "تيسدل" أن قدرة العقل على هذه المعالجات الخارجة عن إطار الوعي للمعلومات تبدو لا نهائية، لكن قدرته على معرفة ما يشغله في أية نقطة زمنية معينة تعد محدودة للغاية. إن بالإمكان تثبيت انتباهنا على تيار واحد متسق من الأفكار في وقت محدد.

هذه المحدودية في الانتباه تشبه عنق زجاجة ذهني. فعبر تلك المساحة الضيقة، تتنافس الأفكار على الاستئثار بمركز العقل، تماما مثل الممثلين الذين يتنافسون على حيازة بؤرة التركيز على المسرح.

ولما كانت الفرصة متاحة لفكرة واحدة للاستئثار بالمركز في لحظة معينة، ومع هيمنة إحدى الأفكار، تتراجع الأخريات. حتى الوعي ذاته يدخل للمنافسة. حين نتدبر بشكل واع فيما يجري بعقولنا، فإن هذا الفعل يستولي على القدرة المحدودة للانتباه لدينا.

وكما لاحظ "نيانابونيكا"، أنه لما كانت القدرة على الانتباه محدودة: "فإن حضر ضوء الوعي الساطع، فلن يكون هناك مجال لضبابية ذهنية". بالنسبة للأشخاص الأكثر عرضة للاكتئاب، فإن ذلك يجعل من الوعي نوعا من الترياق المضاد لمزيد من الأفكار الخبيثة. لكن ذلك يصح بحق مع أي من الأفكار الضارة: فالوعي يملأ حيز انتباهنا بأي شيء بخلاف الشرائط الذهنية المكررة التي تنشط مخططاتنا. باكتساب الوعي، نؤسس لفعل ذهني بديل يتنافس على انتباهنا مع أفكار أي مخطط.

إيقاف القطار

• يساعدنا الوعي على عرقلة أفكار المخطط من خلال تركيزنا إدراكنا على لحظة الحاضر، بالمتابعة البسيطة لما نعايشه دون الانجراف في أفكارنا أو ردود فعلنا عليها. وعلى العكس، فإن الحالة الذهنية التي تنجرف في أفكار المخطط تكون دون وعي، خلف قطار الأفكار الذي يتابع سيره، كما لو كان مسيرا بالطيار الآلي. "أوقف ذلك القطار" هو عنوان إحدى أغاني الريجي. والوعي كفيل بإيقاف

القطار. وفي حين يسمح لنا التفكر الغائب عن الوعي بالانجراف بعيدا في ضباب الاكتئاب، فإن الوعي يذكرنا بألا ننجرف وأن نبقى في وعي تام بحقيقة أننا قد بدأنا في الانجراف - وبالعودة إلى الحاضر الحي.

في الوقت ذاته، تسمح لنا وضعية الوعي بأن نتراجع إلى خارج حيز الفكرة وإلقاء نظرة عليها كما هي. وبدلا من أن تغمرك فكرة "أنا لست جديرا بشيء على الإطلاق"، يكون بإمكانك أن تدرك ما يعنيه وجودها: أنك عالق في حالة ذهنية ترى نفسك فيها بلا قيمة.

هذا التمييز الواعي للحكم القاتم على الذات يعد فعلا ذهنيا يتنافس مع الأفكار الدافعة للاكتئاب بذاتها على حيز انتباهنا الضيق. والآن ما كان حكما أليما - فكرة المخطط - بمجرد أن يبحث من خلال منظار الوعي، يتحول ليصبح مجرد فكرة. هذا الفعل البسيط يعرقل تقدم قطار أفكار المخطط. ومرة أخرى هناك خطوتان: استخدام الوعي لتحديد فكرة المخطط، ثم تحديه، وإعادة توجيه قطار الأفكار في اتجاه أكثر إيجابية.

لقاح المخطط

• يقول "تيسدل" إن الهدف من الوعي في علاج الاكتئاب لا ينبغي أن يكون منع الحالات المزاجية السيئة العارضة - فهي جزء من حياتنا. لكن الهدف ينبغي أن يكون التركيز على منع تلك الحالات السلبية من التصاعد لتصبح نوعا من الجمود الذهني الذي يقود إلى اكتئاب أوسع. اسمح لهذه الحالات المزاجية بالقدوم والرحيل. والسماح بقدومها هو الجزء الأيسر، لكن كيف تضمن رحيلها؟

تكمن الإجابة في قطع الطريق على أي قطار أفكار قد تقود إلى الانحدار إلى وهاد الاكتئاب - أو إلى مخطط. وإحدى طرق اختطاف قطار الأفكار هي أن تغير مسار قضبانه ذاتها حتى يتحول ما بدأ كقطار أفكار مخطط إلى وجهة عاطفية مغايرة تماما.

إعادة التوجيه هذه تحدث في العلاج الإدراكي حين يتم تدريب الناس على تحدي أفكارهم. إن استخدام الوعي لتحديد أفكار مخططاتنا، وبعد ذلك القيام بتحدي تلك الأفكار مباشرة، وتغيير مسارها وهي تسري عبر العقل. بالنسبة للمكتئبين، يعني ذلك أن ترى الأفكار الكئيبة بشأن اليأس من الحالة المعضلة كحالة مزاجية طبيعية عابرة - يمكنك التعامل معها - وليست حقيقة رهيبة لا يمكن التعامل معها. إن قطار أفكار مثل "أشعر بالكآبة"، والتي يستتبعها عادة فكرة "أنا لا فائدة مني"يعاد توجيهه ليكون: "أشعر بالكآبة، لكن هذه شعور طبيعي يصيب الشخص من وقت لآخر".

كلما تمكن الشخص من إجراء هذا التحول الذهني من أفكار مدفوعة من المخطط إلى أخرى أكثر حيادية، كلما كان وقوع نوبات المخطط أقل ورودا. وأفضل النتائج تتحقق حين يقوم الشخص بواجبه الداخلي مرة بعد مرة، وفي كل المواقف، وفي كل المناسبات، وفي العديد والعديد من الظروف المختلفة. بعبارة أخرى، كلما زادت الممارسة، حسنت النتائج. والعادة الذهنية التي كانت تقود حتما لنوبة مخطط قد تحولت.

إن قوة هذه الطريقة في تطعيم أنفسنا ضد الاكتئاب ظهرت في دراسة تتبعية لخمس سنوات عن الأشخاص الأكثر تعرضا لتكرار نوبات الاكتئاب والذين عولجوا وفق منهج "تيسدل" في الوعي. بالنسبة للأشخاص الذين خضعوا للدراسة خلال نوبة اكتئاب، قادهم الوعي ملحقا بتحدي أفكارهم باستمرار إلى التعافي. لكن الأهم أن أولئك الذين تابعوا القيام بواجبهم كلما تطلبت الحاجة بعد التعافي قل جدا تكرار نوبات الاكتئاب في السنوات التي تلت. ومن ثم فإنه في مع أي مخطط، كلما قمنا

بإيقاف القطار المتجه نحو نوبة المخطط، قلت حاجتنا للقيام بهذا الإيقاف مستقبلا. إن جلسة يومية من ممارسة تأمل الوعي تعزز وتقوي بشكل محدد نوعا من الاتباع نحن بحاجة إليه لتطبيقه حين تخطر أفكار المخطط لأذهاننا. من يمارس تأمل الوعي، وفقا لذلك، يمارس إستراتيجية انتباه تقدم الحماية في مواجهة اختطافك من قبل المخطط، لكنك لست بحاجة لانتظار ورود أفكار المخطط. وهنا تكمن إمكانية عظيمة يضيفها الوعي إلى العلاج النفسي. إنه يوفر فرصة يومية للاستعداد للحظة ربما لا تكون متوقعة، مثل أفكار الخوف أو الغضب المصاحبة للحرمان العاطفي، أو الحزن في نوبة اكتئاب. إنها لحظة لا تحدث طيلة أسابيع أو شهور - حتى يحدث أول احتكاك بنوبة المخطط.

بالنسبة للأشخاص الأكثر عرضة للاكتئاب، تجعلهم هذه المهارة أكثر قدرة على مواجهة الهجوم التالي للأفكار المرتبطة بالاكتئاب برد فعل علاجي في مرحلة مبكرة من ظهورها - تماما هي إستراتيجية مقاومة الهجوم الكامل للكآبة. وللعمل على أي مخططات مرضية، يجعلنا هذا الرادار الشامل أكثر يقظة في أول مناسبة تبدأ فيها هذه العادات العاطفية بالظهور، وبذا يمكننا قطع الطريق على هذا الاختطاف في مستهله.

الأفكار العاصفة

• كانت السماء آخذة في الإظلام وتكاثرت بها السحب؛ وبدأت العواصف. كنت أجلس في غرفة الكتابة بعد ممارسة التأمل، أفكر في التشابه بين العناصر الداخلية والخارجية للطقس والحالة الذهنية. كنت أعول على قدوم أحدهم لإنجاز التزام ما ولم تأت حسب الموعد. وكنت قد قدمت لها المساعدة مؤخرا حين كانت بحاجتها؛ ولذا شعرت بإحباط شديد حين خذلتني.

كانت العواصف الرعدية متوقعة، لكن بعد حين توقفت الرياح، وتشتت السحاب الكثيف، بما سمح لأشعة الشمس بالتسلل عبرها. على النحو ذاته، تشتتت السحب العاطفية الكثيفة لتسمح لضوء الوعي بالدخول، فخلقت مساحة للتدبر الحكيم: رأيت أن لدي خيارا - للتصرف وفق هذه البواعث من التوتر والغضب، أو أن أدقق بشكل أكثر عمقا في حالتي الذهنية.

هدأت الريح الآن نوعا ما، واستأنفت الطيور تغريدها، غير عابئة بالعاصفة. الوعي المكثف بشعور غضبي بدأ في صرف حالة الاضطراب الذهني التي كانت تتراكم باتجاه الانفجار. بدأت في استكشاف التوتر الذي تملكني.

نحن عادة ما نفترض أن السحب القاتمة لابد لها أن تفرغ ما فيها رطوبة متراكمة في عاصفة قبل أن تتراجع وتصفو السماء. لكن التغيير قد يحدث على نحو مغاير: رأيت الرياح اللطيفة تدفع السحب القاتمة جنوبا - وتذهب بالعاصفة المرتقبة، مفسحة المجال لزرقة السماء أن تظهر.

كتلك الحال مع عواصفنا الداخلية. حين تأملت أفكاري حيال كوني محبطة من شخص عولت عليه، أدركت أن شعوري بعدم الاهتمام بي هو ما كان يغذي اضطرابي. أدركت هذه الأفكار وهي تأخذ دورة مألوفة لي جدا، تتطابق مع حالات أخرى نشط فيها ذلك المخطط.

بدأت في تحدي أفكاري الخاصة: لعل هناك سببا وجيها لم يجعلها متاحة لتقديم العون. على أية حال، كانت تلك مسألة بسيطة. وصداقتنا هي الأهم حقا بالنسبة لي.

إن قضاء بعض الوقت في التأمل، بدلا من مجرد إصدار رد فعل، جعل عقلي أكثر صفاء، ولم يستنزف فيَّ أفكارا عاصفة أو ضبابية بفعل الارتباك. وتمكنت من التصرف بحكمة.

إن كنت تريد تحدي وتغيير أفكار مخططك

فابدأ بملاحظة وجود تلك الأفكار لديك.

1. استحضر وعيك. إن حضور الوعي ينبهك إلى علامات - ربما كانت شعورا مألوفا أو أفكارا معتادة - تشير إلى المخطط قد تم تنشيطه. بمجرد أن تدرك أن المخطط ربما قد جرى تشغيله، فعليك بالتوقف الذهني وركز على الأفكار التي تسري داخل عقلك، حول عواطفك، وحول ما تجد في جسدك من مشاعر. هذه علامات على أن المخطط جرى تفعيله. وبالتوقف وانتظار سكون الغبار في عقلك، يمكنك أيضا أن تختبر ما إذا كنت تبالغ في رد فعلك في تلك اللحظة أم لا - بمعنى، تأكيد حالة تفعيل المخطط.

2. راقب أفكار المخطط كما هي. اعلم أنها قد تكون تشوهات. تذكر: ليس عليك أن تؤمن بأفكارك.

3. تحد هذه الأفكار. ذكر نفسك بأنها تشوه حقيقة ما تكون عليه الأمور فعلا. استحضر لعقلك ما تعلمته من أن أفكار مخططك تجسد افتراضات خاطئة، وما ينبغي أن تكون عليه الأفكار التصحيحية. اجمع الأدلة لتفنيد لأفكار، ولعل ذلك يكون بالحديث إلى شخص لديه رؤية أكثر واقعية للأمر.

4. استخدم إعادة التأطير التعاطفية كي تعترف بوجود المخطط مع التعبير اللفظي بصورة أكثر دقة لواقع الأمور. إن إعادة التأطير التعاطفية تسمح لك بالإقرار بوجود المخطط في عالمك، حتى وأنت تصحح هذا المنظور المغلوط. كن صبورا، كما تفعل مع طفل صغير يسيء فهم طبيعة الأمور حوله.

إحدى عميلاتي، والتي تعمل معلمة فنية، وجدت كم هو صعب ذلك الشعور الذي تجده حين لا يقبل أحد الأطفال الانتظام في صفها. فكانت تتحول إلى نقد ذاتي عنيف، معتبرة قرار الطفل حكما عليها بعدم الكفاءة. وذات يوم اتصلت والدة إحدى الأطفال والتي كانت عادة ما تسيء السلوك لكي تقول إن ابنتها لا تريد القدوم إلى الصف. كان ذلك إثارة لمخطط.

1. استحضرت عميلتي وعيها. أخبرتني لاحقا: "لقد كنت أمارس التأمل للتو، ولاحظت كيف كان رد فعلي على تعليقها. شعرت بانقباض عضلاتي، وتوتر جوفي. شعرت بخوف يتدفق إلى جسدي وأنا أتصور بقية الآباء وهم يرونني غير كفء ويقومون بسحب أولادهم من الصف. تكورت حول ردود الأفعال تلك، مع تراكم المشاعر".

2. لقد ميزت أفكار المخطط: العلامات الدالة على مخطط النزوع للمثالية، فكرة الخوف من النقد للقيام بعمل أقل من المثالي.

3. تحدت تلك الأفكار. توقفت ذهنيا، اختبرت الافتراضات التي تقف خلف تلك الأفكار بسؤال نفسها أولا عما إن كان في أسلوب تدريسها ما يستوجب التحسين. وقادها التأمل إلى الثناء الذي تتلقاه عن عملها من بقية الآباء. ومن ثم قالت لنفسها: "لنرجع للمعلومة الأصلية: ليس الأمر متعلقا بي؛ إنها مشكلة الطفلة، إنها تعاني وسط المجموعات. لا تتفق وغيرها من الأطفال. تدرك الأم بالفعل أن طفلتها تسيء التصرف. إن الأمر لا يعني أن البنت لا تريد القدوم إلى صفي".

4. لقد استخدمت إعادة التأطير التعاطفي. ذكرت نفسها بـ "أنني أعلم أني أكثر عرضة للنقد، وأعلم أن هذه الحساسية لدي أصلها حجم النقد الذي كان يوجهه والدي لي حين كنت صغيرة. لكني لست مضطرة لأن أعيش هذا الشعور مرة أخرى. فهذه الأفكار لا تفيدني بتاتا".

13. العلاقات

في قصة "الأسد الملك"، سيمبا، أسد صغير، يرجى له أن يصبح ملكا ذا جاه ذات يوم. وقد تعلم من والده النبيل تشابك الحياة وارتباطها. وفي هذه الدائرة الواسعة، كل الكائنات مرتبطة ببعضها على نحو تكافلي، يحافظ كل منها على الآخر كفريسة ومفترس: فالأسود تتغذى على الغزلان، لكن الأسود تموت، فتتغذى عليها الحشائش التي ترعى عليها الغزلان.

• لكن والد سيمبا قتل على يد عم شرير، استولى على الملك. ومع هروبه، شعر سيمبا بأنه معزول ووحيد. كان صغيرا جدا على أن ينجو بنفسه وحده في الغابة، فكان مرتبكا وخائفا من كل شيء يراه. وفي خضم مشاعر الهجر التي تجتاحه هذه، شعر بالعجز، واليأس من أنه سوف يبقى وحده دائما.

• لكن لحسن حظه وجد رفيقين أكبر منه سنا، اللذين صاحباه ووفرا له الحماية. لقد علماه دروب الغابة، وأخذا عنده دور الوالدين. ولم يعد يشعر بأنه وحده - فقد أضحت لديه أسرة بديلة. شعر بالحماية، والرعاية. ومنهما اكتسب إحساسا أقوى بالارتباط بدورة الحياة، وهو إحساس استحضره إلى ملكه حين استعاد لاحقا عرشه وأصبح ملكا.

• يمكننا قراءة هذه القصة من وجوه كثيرة، لكني أراها قصة تحول من الخوف إلى الشجاعة ومن المعاناة إلى الإشفاق - وهي صورة مجازية لإمكانية تحول الميول العميقة للعواطف. وعلى مستوى المخطط، تقدم لنا القصة مثالا لما يمكن أن توفره العلاقات التي تظهر في حياتنا لاحقا من أثر إصلاحي لجروحنا العاطفية في مخطط مثل الهجر.

ولذلك فإن مخططاتنا تظهر في الآنية التي تعتمل فيها أقرب علاقاتنا، سواء كانت مع حبيب، أو والد، أو ابن، أو صديق - أي شخص لنا معه صلة عاطفية قوي. وهذه الحقيقة تجعل للعلاقات وجهين حين يتعلق الأمر بالمخططات. فمن جانب، يمكن للمخططات أن تجعل أية علاقة ساحة حرب عاطفية، ومن جانب آخر، تمنحنا العلاقات بحد ذاتها فرصة مواتية تماما للقيام بالعمل الداخلي المطلوب الذي سوف يحررنا من ربقة المخططات.

وثمة فائدة إضافية لكسر دورة العادة داخلنا تتجلى في أثر ذلك على علاقاتنا. إن أية علاقة هي نظام، شبكة من الصلات السببية، من ثم فإن طريقة تصرف أحدهم تثير رد فعل معينا في آخر. علماء النظم ومعالجو القضايا العائلية يرون أن من بين طرق تغيير نظام تغير طبيعة تصرف أحد أطراف العلاقة، ومن ثم تغيير رد فعل الأطراف الأخرى. وتغيير أنفسنا، من ثم، يوفر لنا سبيلا لكسر ارتباط علاقاتنا بالتعليمات القديمة المدمرة.

كيمياء المخطط

• المفارقة الكبيرة في معظم المخططات المرضية هو قدرتها على جرنا لعلاقات عاطفية مع أشخاص يثيرون تلك المخططات فينا. وهذا الميل يكون قويا على نحو خاص في أنماط مثل الحرمان، والهجر، وقلة الثقة، وعدم الأهلية للحب. مع أننا أحيانا ما نحظى بأقوى تناغم عاطفي مع الشخص الذي يحرك تلك المثيرات العاطفية. فأشد المحبين غراما يكون له في أحيان كثيرة أثر عاطفي مثل ذلك الذي يكون للوالد الذي كان السبب الأصلي في وجود المخطط.

والأنماط مميزة تماما. فالأشخاص الذين يعانون مخطط الحرمان قد ينجرفون نحو محبين أنانيين، أو

نرجسيين، أو متحفظين، أو باردين. وبالنسبة لمن يعانون مخطط الهجر، غالبا ما يقع انسجامهم العاطفي مع محبين غير متاحين ويصعب الاعتماد عليهم. ومخطط الهجر قد يتخذ شكل العيش بعيدا، أو السفر باستمرار، أو العمل طوال ساعات الليل، أو الانخراط في علاقة أخرى. أولئك الذين يعانون مخطط القهر قد ينجذبون إلى علاقة سلبية مع أطراف لديهم مخطط التخويل يؤكدون حاجاتهم وطرقهم في القيام بالأشياء. في مخطط انعدام الثقة، غالبا ما ينجذب أصحابه إلى شركاء علاقة غير أهل للثقة، أو متلاعبون، أو مستغلون عاطفيا أو بدنيا أو جنسيا.

وبالنسبة لأولئك الذين يعانون مخطط عدم الأهلية للحب، فإن ارتباطهم بشريك متباعد أو غير متاح يمنع الحميمية التي قد تقود لاكتشاف خللهم المتوهم. وعلاقة مع شريك نقدي أو رافض ستورث كذلك ذلك الشعور المألوف المريح غالبا.

فما السبب في ردود الفعل التوافقية الغريبة؟ إن المخططات تفعل شيئا أقرب لما يسميه "فرويد" التكرار القهري، حيث يقوم الناس في علاقاتهم الراشدة بإعادة إنتاج لأنماط من الطفولة كانت هي السبب في تشكل المخطط بالأساس. وهناك أسباب عدة لحدوث تلك المفارقة. أحدها أن تلك العلاقات تبدو مألوفة، كما كانت الحال في المنزل، على رغم ما فيها من ألم؛ مع الأمل في أننا هذه المرة قد نغير السيناريو السابق. والسبب الآخر هو في تكرار الوسائل التي تعلمها الشخص في طفولته للبقاء موصولا، ومن ثم يحققون الطمأنينة.

وأخيرا، الأمل في أن الأمور هذه المرة سوف تجري على نحو مختلف وأن العلاقة هذه المرة سوف تكون إصلاحا لما سبق. فلمرة واحدة، سوف يتلقى المحروم الرعاية والاهتمام الذي تسعى له؛ هذه المرة سوف تجد المرأة التي أسيئت معاملتها الرجل الذي يمكنها الوثوق به. فعلى الأقل هذا هو الهدف الأساسي.

بالطبع يشير المعالجون المختصون بالعلاقات الزوجية إلى أن هذا بالضبط هو ما يحدث في علاقة صحية. كل طرف في العلاقة، على نحو ما، يتصرف على نحو يرمم مخططات الطرف الآخر. ومع تلبية تلك الحاجات الأساسية، يخفت وهج الرغبة في كيمياء المخطط الأصلية مع تنامي رابطة الحب والفهم بين الطرفين. حينئذ تتوافر الإمكانية في العلاقة بين الطرفين للمساعدة على معالجة الجراح العاطفية من ماضيهما.

معجزة هي إذن أنه من بين كل أجزاء حياتنا، تبدو المخططات هي الأكثر نشاطا في أكثر علاقاتنا حميمية. ولما كان معظمنا يستحضر المخططات إلى علاقاته - حيث ننجرف، في الحقيقة، نحو شخص معين لأسباب من بينها أنه يحرك فينا مخططا أو اثنين - تلك العلاقات تكون ساحة ثرية لتمييز وتعديل ردود أفعالنا الخاضعة للمخططات.

حين يمكن - وحين لا يمكن - معالجة الأمو ر

• حين يتم تفعيل المخطط، تكون كما لو أنها خرجت من مخبأ لتكشف عن نفسها بوضـوح. لـو كـان طرفـا العلاقـة متحـفزين ومسـتعدين للعمـل، فقـد يمرون تلـك المرحلـة فرصـة للوصـول إلـى الأعمـال الـداخلية للمخططات - وهو الوصول الذي لم يكن ممكنا حين كانت تلك المخططات مختبئة في أمان، وغير مثارة.

من هذا المنظور يمكن اعتبار تنشيط المخطط بدرجة ما في العلاقات الحميمة أمرا إيجابيا. لكن الأمر كله معتمد على كيفية اسـتخدامنا لمثـيرات تلـك المخططـات: فـإما أن نبحـث فـي المخطـط

بغي-ة تح-ديه، أو ن-عززه بتف-ادي المخطـط كم-ا مو، ونس-مح لمعتقداته المشوهة بأن تملي علينا طريقة رد فعلنا. المسار الأول يفتح الباب أمام حرية كبيرة، والثاني يعزز ويحافظ على هذه الأنماط المخربة، ويبقيها في موضعها.

بعض أنماط العلاقات تميل لتثبيت المخططات. فمثلا، حين يكون لدى الطرفين المخطط ذاته، ولم يقم أيهما بأي جهد للعمل على هذا النمط، يكون من الصعب على كل منهما أن يريا أن المخطط يسيطر عليهما. كلا الطرفين يقع فريسة للتفكير المشوه ذاته.

لنفرض أن كلا طرفي العلاقة عرضة لنمط الحرمان العاطفي. إن أساء أحدهم فهم شيء فعله الآخر باعتباره تجاهلا لحاجاته، فإنه قد ينسحب مجروحا وغاضبا، على نحو يثير مخطط الحرمان ذاته في شريك العلاقة، فيشعر هو الآخر بالجرح أو الغضب. قد يستاء أحدهم في حين يصبح الآخر كثير المطالب. هما يتشاركان نقطة خفية - منظور المخطط - وأي منهما لا يبدو أنه يرى طريقة أخرى لرد الفعل أو لتفسير ما جرى.

عقبة أخرى شائعة أمام تحرير العلاقة من معارك المخططات هي حين لا يرغب أي من الطرفين في القيام بجهد أو استحضار الوعي أو التغيير. المخططات التكاملية - خاصة حين يرى طرف أنه صاحب حق والآخر مقهور - يمكن أن تخلق رضا شديدا عن النفس، وهو ما يمنع الطرفين من الإقدام على التغيير.

ثمة حالة خاصة تضمن شكوكا عميقة يغذيها مخطط فقدان الثقة بين الأشخاص الذين عانوا سوء المعاملة في الطفولة. الشعور بالأمان والأمن سوف يراوغ شريك العلاقة الذي يعاني ذلك المخطط. حين يشعر أحد الطرفين بأنه غير آمن، يكون الطرف الآخر في حيرة من أمره بغية خلق إطار عاطفي مطمئن ما يجعل العمل المشترك على المخطط أمرا ممكنا. في تلك الحالات، يمكن استدعاء المساعدة الخارجية - إما على يد معالج متخصص في معالجة الذين تعرضوا لسوء المعاملة أو من خلال مجموعات الدعم. من نافلة القول إنه إن كان سوء المعاملة واقعا، فإن التدخل ضروريا لإيقافه قبل البدء في العمل على المخطط.

ثنائية المخطط

• حين يتشاجر زوجان، يترتب عليها أثر ثنائي للمخطط، حيث يمكن أن تشعل نوبة مخطط لدى طرف نوبة مخطط لدى الطرف الآخر. كثير جدا من اللحظات المشحونة عاطفيا بينهما تبرز لأن مخططا لدى أحد الأطراف حرك ردود فعل لمخطط لدى الطرف الآخر. وهذه اللحظات المتأزمة توفر فرصة للمعاناة التي تفتح الباب أمام الشفاء. الأمر كله معتمد على ما يقدم عليه الشريكان في تلك اللحظة.

بالطبع لن تختفي المخططات كليا. فسوف تبقى ميالا لاستحضار الأفكار والمشاعر التي تبرز حين يثور المخطط. لكن مع مرور الوقت، ومع العمل تتراجع حدة ردود فعل المخطط. يمكنك كسر السلسلة من خلال إيجادك طرقا جديدة للفعل حين يثور لديك المخطط.

مثلا، أرادت عميلتي "جانيت" مزيدا من الاهتمام من زوجها. ومع شعورها بالاحتياج على نحو خاص، أصبحت كثيرة المطالب، مما نفر زوجها؛ ولذا شعرت بالإحباط، معتبرة أن نفوره يعد علامة على عدم اهتمامه. بالتدريج تمكنت "جانيت" من البحث في هذا النمط، والذي كرر نفسه مرارا في علاقتها مع زوجها. من خلال الحوارات التي خاضاها معا، أدركت أن زوجها كان يرد على هذا

النحو بسبب مخطط خاص به هو. لقد سبق أن خضع لوالدين مستبدين في مستهل حياته وهو في شدة الخوف من أن يقع تحت سيطرة أحد بعد الآن. حين كانت تقترب منه طلبا للاهتمام، لم يكن رد فعله موجها لحاجتها بل كان موجها لما يراه متطلباتها التحكمية.

لقد كانت تسيء فهم تباعده معتبرة إياه عدم اهتمام. وفهمها لتلك الديناميكية ساعدها على ألا تأخذ رد فعله على محمل شخصي. بعد ذلك تمكنت من أن تحول انتباهها لمراقبة مخططاتها الخاصة في الموقف. والحرمان - الخوف من عدم الحصول أبدا على ما يكفي من الحب أو الاهتمام - كان أحد هذه المخططات. فكانت حين تتملكها تلك المخاوف وتجعلها متطلبة وشديدة التعلق تذكر نفسها قائلة: "أنا بشكل خاص أكثر عرضة للشعور بأن الناس لا تبالي بمشاعري. وأميل للمبالغة في رد الفعل، وأخذ الأمور على محمل شخصي".

تذكرها ذلك جعلها أقدر على الانفصال عن رد فعلها المعتاد والتفكير في بديل، وهو ما دفعها لفتح تواصل مع زوجها. فكانت قادرة على أن تخبره بأنها تشعر في بعض الأحيان بأنها لا تحصل منه على الاهتمام ولذلك أصبحت كثيرة المطالب، وأنها أدركت أن ذلك دفعه للابتعاد. قالت له: "لقد أدركت السبب في انسحابك إن شعرت بأن شخصا ما يحاول السيطرة عليك. ليست نيتي أن أكون كثيرة المطالب أو أحاول السيطرة عليك - أنا فقط تعميني حاجتي في هذه اللحظة. فهل يمكنك مساعدتي على إيجاد سبيل لقول ما أريد دون إبعادك أو دفعك للهرب؟

حين أخبرته بذلك، تفهم زوجها ما كان يجري بينهما. بدأ يشعر بمزيد من التعاطف معها، وتذكر كم كان استمتاعه بالشعور بالقرب منها. اتفق معها على أن يعملا معا للوقوف على ردود فعله حين تقع - بعبارة أخرى، عقدت جانيت مع زوجها معاهدة وعي مشترك.

الوعي المشترك

• يمكن لشركاء العلاقة المستعدين أن يعملا معا على تحديد وتفكيك المخططات التي تشوب العلاقة. يمكن أن يصبح الوعي متبادلا: يمكننا استحضار الوعي بردود فعل المخططات لدى الشخص الآخر. إن كنت في علاقة مع شخص ما يكون الوعي فيها طبيعة الأمور، فإن بإمكان كليكما أن يضاعف القدر الممكن من الوعي الذي يمكن استحضاره لمخططاتكما.

بعض عملائي يفعلون هذا في علاقاتهم. أخبرتني إحدى النساء بأنها تحدثت لزوجها عن صديقة مقربة، تشعر بتدهور الصلة معها. وفي أثناء حديثها، قالت: "على الرغم من شعوري بالارتباط الشديد بها، فإنني أجد أن علاقتنا قد تنتهي في أي وقت".

بدا زوجها محتارا وبدأ في التفكير. ثم قال متحديا خوفها: "إنها صديقة قديمة وليس محتملا أن تنتهي علاقتكما بهذه السهولة".

ومع معرفتها بإمكانية التواصل بمنطق المخططات، انفجرت عميلتي قائلة: "نعم، لكن الفتاة الصغيرة التي تشعر بالهجر في داخلي تريد أن تعلم أنه لا ضير يصيب حياتي إن هي خرجت منها!".

تسلَّم هو الحديث بالمنطق ذاته وتسلل إلى هذا الإطار من الإشارة. فأومأ متفقا، وفي تواطؤ هزلي معها قال: "هذا صحيح - هذا بالضبط ما تحتاج لفهمه تلك الفتاة الصغيرة المستشعرة للهجر حتى لا تكون لديها تلك المخاوف".

حين تكون معتادا حقيقة مخططك، يمكنك بسهولة أن تتفهم ما يمر به شخص آخر على الصيد

العاطفي، حتى لو لم تكن متفقا على الصعيد العقلي، فأنت ترى كيف تعمل المعتقدات الخاصة بالمخططات؛ وفي الوقت ذاته تدرك ما يحتاج إليه المخطط كي يتغير. وهذا لا يمنحك فهما فحسب بل يمنحك كذلك مزيدا من الإشفاق - وأحيانا بعض الفكاهة.

حين يفهم كلا الطرفين في العلاقة كيف تشكل المخططات وتنحرف بردود أفعال كل منهما تجاه الآخر، فإن العلاقة قد تصبح في حد ذاتها ساحة قوية للكيمياء العاطفية. فإن كانت القشرة المخية تمثل الإدراك الواضح واللوزة الدماغية تمثل ردة فعل المخططات، فإن كلا من طرفي العلاقة، على نحو ما، يمكنه استحضار الإدراك الواعي في لحظات غياب الوعي لدى الطرف الآخر.

إن العواطف الصريحة تبرز من جزء من المخ دون كلمات. والمساعدة على وضع تلك العواطف في كلمات عبر التحدث مع شخص تثق به قد يعود عليك بالوضوح. فإن كان أحد الطرفين محتارا بشأن رد فعل عاطفي غير متبلور، فإن الحديث عنه قد يجعله أكثر جلاء. إن فقد أحدهما اتزانه، يمكن للآخر أن يساعده على إدراك أن رد فعل المخطط قد بدأ، ومن ثم التعافي منه سريعا.

هذا المنهج ينطوي على تحد أكبر حين يكون كلا الطرفين وفي اللحظة ذاتها قيد إحدى نوبات المخطط - أعني حين يتبادلان ذلك الحوار. في تلك الحالة، تكون الخطوة الأولى بالنسبة لأحد الطرفين على الأقل هي التهدئة أو عدم التصعيد. وهذا قد يعني الانفصال الجسدي لبعض الوقت لسريان الهدوء قبل متابعة النقاش. بعد ذلك، ومع بدء تجاوز حرارة اللحظة، يمكن لطرف أو آخر البدء في تغيير المستويات، والانطلاق من حقيقة المخطط - موضع النقاش - إلى مستوى الوعي التأملي، والبدء بطرح سؤال: "ما الذي كان يجري فعلا؟". عليك أن تحذر بالطبع من استخدام هذا التحول في المستويات لجولة أخرى من الصراع، لحصر ردود فعل شريك العلاقة في كونها مجرد تصرفات وفق المخطط. والقول مثلا: "ها أنت واقع تحت تأثير مخطط الحرمان مرة أخرى" - خاصة إن كان هذا الكلام مدفوعًا بنوبة مخطط تحل بك أنت أيضا - سوف يعمل على إثارة المزيد من ردود فعل المخطط.

بدلا من هذا، فإن أكثر الطرق نفعا في عدم التصعيد تتمثل في تهدئة نفسك والتفهم العاطفي لمشاعر الشريك، حتى لو لم تكن متفقا معه وجهة نظره عقليا. بعد ذلك، وبعد أن يهدأ كل منكما، يمكنك استخدام الحوار كمادة للبحث المتبادل عما تثيره المخططات والسبب في ذلك.

حين يتعلق الأمر بالتعامل مع شخص في ذروة نوبة مخطط، فإن الفكرة الصائبة بوجه عام تتمثل في التعاطف أولا مع المخطط - والشخص. إن هذا التفهم العاطفي ينزع القدرة من المخطط. اعترف بالطريقة التي يرى المخطط بها الأمور والمشاعر التي تواكب تلك الحقيقة. بعدها يمكن للشخص الآخر أن يبدأ في الانفصال عن مخططه والتفكير بشكل أكثر موضوعية.

هذا التفهم العاطفي في العلاقة قد يكون له أثر إصلاحي. حين يعلق الشخص في مخططه، يكون أسير مخاض الحقيقة التي تصدر عن ذلك الطفل الصغير في داخله. لكنه إذا شعر بأن هناك من يسمعه، ويعتني به، ويقبله، فإن هذا الإدراك يكون له أثر الرعاية الأبوية على المخطط. إذا فعل الشريكان هذا بشكل منتظم في تلك اللحظات، فإنه يفيد جدا في توطيد الصلة - ويكون لكل منهما أثر إصلاحي نافع على الآخر.

تحليل حرب المخطط

• حين يذهب زوج وزوجة للقاء اختصاصي المشكلات الزوجية طلبا للمساعدة، فإن كلا منهما يحكي وجها مختلفا للقصة حيال ما يجري. المعالج الخبير لن يقبل بأي من القصتين بشكل كامل. فكثير مما يقال يكون في العادة مشوها بفعل زاوية رؤية المخطط. والحقيقة عادة ما تكون في مكان ما بين القصتين، في الرواية التي تقر بحقيقة كلتا الرؤيتين.

الأمر قريب الشبه تماما بتلك التجارب الفيزيائية التي يستخدم فيها جهازان مختلفان لقياس الضوء 3. الجهاز الأول يبين انتقال الضوء عبر موجات. والثاني يبين أن الضوء ينتقل في جزئيات منفصلة. والحقيقة هي في مكان ما بين الأمرين، في رواية للأحداث تقر بحقيقة كلتا الرؤيتين.

على مدى سنوات كنت أعمل بهذا المنهج في العلاج، كنت غالبا ما أستخدم أنا وزوجي هذا التحقيق المتبادل لتفكيك حالات الجدال فيما بيننا - بعد أن نهدأ بالطبع. في بداية علاقتنا كنا نخوض جدالات بوتيرة متكررة، وعادة ما تكون حيال الأمور نفسها. ومع مرور الوقت، استخدمنا هذا الوعي المشترك لفهم المخططات التي نقوم بتفعيلها.

بمجرد أن يتعلم كلانا نموذج المخطط، كنا نقوم بتفكيك الجدال. وحين كنا نراجعه عبر منظار المخطط، مهما كان الموضوع، كنا ندرك أنه على مستوى المخطط غالبا ما يكون مجرد نسخة أخرى من المخطط ذاته تكررت مرة بعد مرة.

فمثلا، كنت أستعد أنا وزوجي لتقديم ورشة عمل معا. كنت أعمل على مجموعة مدوناتي، حين دخل عليَّ زوجي في صخب، وهو يقول مقاطعا إياي: "دعينا نقم بالأمر على هذا النحو!" وبدأ يسرد ما يراه الأفضل في تنفيذ ورشة العمل.

فقلت، ببعض البرود: "لست مستعدة لذلك".

فلم يقل هو أي شيء - وغادر الغرفة.

يبدو في الظاهر أن هذا لم يكن جدالا واسعا، لكن من ورائه يستقر عالم صغير من المخططات التي مرت علينا كثيرا، والتي تثيرها جميع أنواع الأسباب الظاهرية. وحين نظرنا فيها لاحقا، كنا نحلل حوار المخطط على النحو التالي:

قوله: "دعينا نقم بالأمر على هذا النحو!" أثار في الغضب - جراء مخطط القهر لدي. شعرت بأنه لم يكن يسمح لي بالقيام بالأمور على طريقتي وكان يتجاهل حاجتي في تلك اللحظة للانفراد بنفسي والاستعداد.

وعبارتي: "أنا لست مستعدة!" أثارت في نفسه مخطط عدم القابلية للحب. لقد فسر ذلك المخطط ردي البارد باعتباره رفضا، وهو ما أثار في نفسه مشاعر عدم التقدير. وصمته وانسحابه كانا تعبيرا عن جرح مشاعره.

بمرور الوقت، ومع وضوح أكبر للمخططات التي تثير هذه الردود لدينا، تقلص بشكل كبير عدد المجادلات التي أصبحت تدور بيننا، وكذلك قلت حدتها وقل طولها. لقد أصبحنا أكثر خفة في هذا الجانب، أكثر قدرة على مشاهدة تلك العادات العاطفية وهي تبدأ بالبروز في أذهاننا بدلا من السماح لها باستدراجنا لنزاع شديد. أصبحنا أكثر قدرة على إعادة تأطير الخلافات من كونها مجرد أحداث كريهة نتجنبها، إلى اكتشاف مشترك رائع لمدى تشوه أنماط تفكيرنا. ورأينا أن الحقيقة تكمن في موضع بين التصورين، وفي تصور يحيط بوجهتي النظر.

ألعاب المخطط

• عندي حصانان، "يشي" و "بودهي"، يقضيان اليوم كله معا. وعلى الرغم من أن كلا منهما مغرم بالآخر، كما هو السائد في عالم الخيول، فإن "يشي" هو الشريك السيد على رفقتهما، و "بودهي" هو التابع المذعن. "يشي" يقضي معظم اليوم في قيادة "بودهي" في كل مكان، ممسكا آذانه في تهديد ليسير "بودهي" إلى حيث يريد منه أن يذهب. كانا أحيانا ما يذكرانني بزوجين أحدهما يشعر بالاستحقاق والآخر يشعر بالقهر.

لكن بقدر ما كان لدى هذين الحصانين شيء أشبه بالمخططات، لاحظت كذلك أن لديهما طريقة للتعامل مع تلك المخططات: كانا يمثلان العراك، فيقفان على أرجلهما الخلفية ويبرزان أسنانهما، ويعضان بعضهما. وخلال هذه المعارك التمثيلية، كان "بودهي" جريئا جدا، وربما عنيفا، مع "يشي"، الذي لم يكن يمانع من التخلي عن موقع زعامته لبعض الوقت من أجل هذا اللعب.

هذه الروح اللاهية يمكن استحضارها في معالجة أمر علاقاتنا، لكن ليس في أثناء ذروة نوبة المخطط. لكن هذا اللعب يكون مجديا على نحو خاص حين تبدأ فعليا في فك ارتباطك بأنماط التعامل التي يحركها المخطط. ومع قيامك مع شريك العلاقة ببعض المعالجات لحالة المخطط ووعيك أكثر بأنماط كل منكما، يمكن لتوجه بخفة الظل أن يساعد كثيرا كمضاد لثقل حال المخططات.

أحد الأمثلة على ذلك أقصها من زواجي. في بداية علاقتنا، كانت تحرك زوجي نزعته المثالية بحيث تبقيه في مكتبه بالمنزل لساعات أطول كثيرا من تلك التي يحتاج إليها العمل فعليا. ونتيجة لذلك، شعرت في بعض الأحيان بأني مهملة. وتسبب مخطط الهجر لدي في الانزعاج بشكل خاص من ذلك الباب الموصد.

ومع قيامنا بالتعامل مع ما يثور داخل كل منا بفعل هذا الموقف، انتهى زوجي إلى اكتشاف. لقد رأى أنه ليس بحاجة في الواقع لقضاء كل هذا الوقت في العمل. كانت حياته العملية غير متوازنة تماما مع بقية يومه بحيث كان يخدع نفسه بشأن متع الحياة.

بعد سنوات من العمل على هذا، وذات يوم وهو يتأمل في الجذور الأصلية لهذا النمط الذي يدفعه لقضاء كل هذا الوقت من حياته في العمل، أخبرني بقصة. كان يذكر أنه حين كان في الرابعة من عمره تقريبا كان يلعب لعبة المنزل مع بنت تسكن في الجهة الأخرى من الشارع. كان عليها أن تبقى في المنزل وتقوم بالأعمال المنزلية المعتادة مثل الطهي، وكان هو يذهب للعمل (كان ذلك في الخمسينيات من القرن العشرين).

لكن لكونه في الرابعة من عمره، فلم تكن لديه أدنى فكرة عن ماهية العمل؛ ولذا فإنه كان يذهب إلى زاوية الغرفة التي يلعبان فيها، ويجثم أرضا، ويقول: "العمل، العمل، العمل" ويظل يكررها.

في هذا الوقت، وبعد سنوات من عملنا المشترك على أنماط مخططاتنا، وصلنا إلى قناعة بوجوب إدراج روح لعب في حواراتنا. بالطبع كان يجب أن يكون هذا اللعب في إطار من الحساسية والتوقيت المناسب، حتى لا يقع أي منا في التهوين من مشاعر صاحبه.

لكن الآن وحين يكون زوجي منشغلا في عمله لوقت متأخر مع إمكانية خروجه وتمتعه بأمور أخرى، كنت أقحم رأسي في مكتبه، فأراه جادا للغاية منكبا على ما يفعل، فأقول أنا عابثة: "العمل، العمل، العمل".

وكان ذلك يجدي كل مرة.

الحـب القاسـي: معالجـة المخططـات مـع الأصـدقاء

• النمـوذج المعيـاري للإشـفاق هـو أن يكـون حبـا خـيرا، متعـاطفا، مراعيـا. لكـن الإشفاق قد يأتي في العديد من الأشكال؛ فأحيانا يكون الحب القاسي مفضلا على الشكل التقليدي منه. بعض الموروثات الروحية، لديها أشكال غاضبة للإشفاق، والتي ترمز إلى قطع الصلة مع الروابط الصلبة وأشكال الجهل. حين يكون العقل مغيبا بالإعجاب الذاتي حتى لا يرى إلا صورة مشوهة، فإن العمل العنيف هو الترياق المناسب، حيث ينتزعنا من غيابات الجهل.

على مدى سنوات عديدة كانت آلام أنماط العلاقة الإدمانية لدى "إليزا" سببا في ارتباكها الشديد. مرت بسلسلة طويلة من العلاقات الفاشلة مع الرجال، وكل فشل كان يوقظ فيها مخطط الهجر والحرمان. كانت مخاوفها من أن الرجل سوف يهجرها تدفعها لأن تكون شديدة التعلق والانفعال إزاءه، وفي أحيان كثيرة كان نازعها نحو التمسك بالرجال الذين ارتبطت بهم سببا في تحولهم عنها. وكلما حصل ذلك كانت تتجاوزه عبر ترديد جبري لشكاوى منتحبة حيال كل إحباط يحل بها والرجال الذين خذلوها. وكانت تتلو تلك الولولات لأي شخص مستعد للاستماع. والحقيقة أن حواراتها مع الأصدقاء والعائلة على مدى السنوات أخذت إطارها في الضيق.

على مدى سنوات تكيفت دائرة محبيها مع هذا الميل لديها لأنهم يحبونها ويهتمون بها وهي كانت بحاجة واضحة لمن يستمع إليها. لكن بعد سنوات عديدة تحدث أخيرا اثنان من أقرب صديقاتها عن الموضوع فيما بينهما، ثم أخبرتاها بعد ذلك بأنهما لم ت عودا مستعدتين للاستماع لشكاواها التي لا تنتهي. لم يكن تصرفا صحيا أن تستنزف نفسها في هذه الهستيريا، حسب قولهم. بل إنه يعزز في نفسها الاعتقاد، المشبع بعاداتها العاطفية العميقة، بأنها ضحية لا حيلة لها.

وقد شجعاها على أن تفحص شكاواها والمشاعر التي ترد معها وتقوم بتحدي ميلها للاستسلام لها. ومن تلك اللحظة، عقدت صديقتا ليزا اتفاقا معها: متى تحدثا معها، فسوف تذكرانها إن هي بدأت في العودة مجددا للولولة والشكوى. التحقت "إليزا" بمجموعة علاجية وكذلك أصبحت متقبلة لهذه الترتيبات الجديدة - على الرغم من اعترافها بأنها لا تزال تشعر بالهجر وعدم الرعاية حين يرفض أصدقاؤها مسايرتها في حاجتها للشكوى.

في رفضهما القبول بعادة "إليزا"، كانت صديقتاها تتحديان الأنماط الأساسية للحرمان العاطفي والهجر اللذين تعانيهما. حين نساير الشخص في عادة يدفعها المخطط، فإننا بشكل ما، نتآمر للإبقاء على ذلك المخطط. ويمكننا مساعدة الآخرين على تحدي مخططاتهم بأن نفعل نحن ذلك. لكن منهج الحب القاسي يتطلب حذرا وتفهما عاطفيا. من المهم أن تبقى محايدا إزاء ما نشعر به لكي نبقى صادقين مع الطرف الآخر، ولنقل ما نراه بلغة غير تحكمية، وظرفية من قبيل "ممكن": "ربما": "لعل". إذا شعر الشخص الآخر بوجود لذاتنا أو شعر بأننا نحاول السيطرة عليه، مدعين النظر فيما هو أفضل بالنسبة له، فإنه قد ينتحي منحى دفاعيا، ويشعر بأنه موضع تقييم وتجريح، أو قد يسخط.

لكننا إن قاربنا المسألة وفي أذهاننا مصلحته العليا - دون افتراض بأن لدينا أجوبة عنها - فإنه قد يكون أكثر تقبلا للأمر. وفي أفضل الأحوال، قد نجد حليفا في الروح القتالية الكامنة داخله - ونجد منه امتنانا لنا لأننا كنا صادقين معه.

التفهم العاطفي لشريك العلاقة

• تماما كما فعلت مع نفسك، يمكنك أيضا عمل تصور لمخطط شريك علاقتك. يمكنك البدء بتعقب

المرات التي انفجر فيها شريك العلاقة أو أصدر رد فعل عاطفيا متطرفا ومحطما لذاته. يمكنك أن تحاول البحث في المثيرات التي تشعل نوبات المخطط في نفسه، حاول فهم الكيفية التي تبدأ بها التفكير والشعور خلال ذروة هجوم المخطط، وملاحظة أية عادات متكررة تجري خلال حصول النوبة.

مـذه الألفـة المتزايـدة تجعلـك أكثـر قـدرة علـى التفـهم العـاطفي للمخططـات التـي يعانيـها شـريكك. مذا التفـهم العـاطفي لا يعنـي التماهي مع المخطط، والاتفاق مع رؤيته للأمور، لكنه تحدٍّ لهذه المزاعم حيال الناس والعالم. إنه يسمح لنا كذلك بأن نكون أكثر حساسية لنقاط الضعف ذات الصلة بالمخططات لدى الآخر، حتى تقل مرات إثارة المخطط.

والإشفاق يحول التفهم العاطفي للفعل. بمجرد أن تعرف الأفكار والمشاعر التي تتطابق مع مخططات الطرف الآخر، يمكنك استخدام هذا التفهم في توجيهك نحو كيفية التعامل معها. هذا بالطبع لا ينطبق فقط على العلاقة بين زوجين بل يسري على كل علاقة تكتسب فيها هذا الفهم. إن فهم أنماط مخطط الطرف الآخر للعلاقة يساعدك على تحاشي التصرف على نحو يثير ذلك المخطط.

فمثلا، إذا كنت تعرف شخصا ما يتمسك بمعايير صارمة، فإن امتداح إنجازاته كلما كان ذلك مناسبا يمنحه شيئا لا يفعله - أو ليس بالقدر الكافي - لنفسه. إن هذا المديح يتحدى صوت النقد الذاتي داخله الذي يستمر في دفعه للعمل بجهد أكبر وأكبر. لكن باستطاعتك أيضا أن تكون صوتا يحثه على أن يجعل حياته أكثر توازنا، أن يواجه ذلك المدى الذي تدفعه إليه نزعته المثالية لمزيد من الجهد. وبإمكانك أيضا أن تعلمه أنك تقبله وتقدره كما هو، وليس بقدر إنجازه فحسب.

لو أن لدى أحدهم مخطط الحرمان، فإن إظهار اهتمامك بحاجاتها، وبَذْلَك جهدا لوضع مشاعرها في الاعتبار، يكون له أثر تحسيني مشابه. على نحو مشابه، لو أن القهر من بين المخططات التي تدفعها، فعليك أن تحذر من التحدث إليها بما يجب فعله، وتتحاشى اللغة التي تشعرها بأنها تحت السيطرة. الصياغة الظرفية لطلبك تشعرها بأن لديها القدرة على الاختيار. فمثلا، بدلا من قول "لنذهب لرؤية فيلم جديد الليلة"، يمكنك القول: "هناك فيلم جديد يعرض في المدينة الليلة. هل لديك اهتمام بمشاهدته؟".

هذه تبدو إشارات صغيرة عليك القيام بها، لكن بشأن تأثيرها في مخططات الشخص الآخر، فإنها تكون لحظات إصلاحية فعالة. فأنت تمنح الشخص فرصة لمعايشة العالم والناس على نحو يختلف عن التطلعات التي تمليها المخططات. كل لحظة من هذه توفر تجربة أخرى إضافية وتقوي الرؤية البديلة التي تواجه الصورة المشوهة للأشياء كما تبدو عبر منظور المخطط.

إشفاق المخطط

• اعتيادك ومعرفتك بمخططات شريكك تماما كمعرفتك بمخططاتك أنت يكون له العديد من المنافع. من بينها، أن فهمك أن نوبة غضب شريكك إنما تشير إلى تنشيط مخطط معين لديه يساعدك على ألا تأخذ رد فعله على محمل شخصي - لست أنت الواقع في الخطأ؛ إنه المخطط. هذا الإدراك يساعدك على أن تمنع تنشيط مخططاتك في رد فعل على غضب الشريك. يقول المبدأ الفلسفي إن الوعي يقود إلى التعاطف. والإشفاق هو تعبير طبيعي عن الوعي الواضح. وعلى مستوى العمل على المخططات، يعني هذا أن وعيك بمخطط شريكك يورث فيك التعاطف معه. ومعرفتك بأن ما يجري نابع من مخطط شريكك، مثلا، يسمح لك برؤية ضعفه، كطفل جريح، لا أن تراه كرجل أحمق. تراجع قليلا عن رؤية الأشياء ما تبدو عليه وحاول أن تدرك ما تمليه رؤية المخطط. بهذه الطريقة لن

تأخذ رد فعله على محمل شخصي، ولن تكتفي بالفهم فقط بل ستشعر بالإشفاق.

لنقل إنه بدأ نكدا، وأخذ في التباعد والانسحاب. إن كان لديك مخطط الخلل، فسوف يثير انسحابه فيك مشاعر بأنه ليس مهتما بك. لكنك إن استخدمت الوعي في تلك اللحظة لتميز ما يجري، فبدلا من الوقوع تحت تأثير مخطط خاص بك، ستتمكن من أن تبقى واضح الرؤية بما يكفي لاكتساب التعاطف مع شريكك.

إن التعاطف في مثل تلك اللحظات يساعد على تمييز نمط معتاد واكتشاف رد فعل أكثر صحية. فقد تدرك، مثلا، أنه حين انسحب وهو مستاء، كان مخطط حرمانه نشطًا مرة أخرى، وأن ما يحتاج إليه حقا أن تظهر له بعض الاهتمام. إذا ألمحت له ببعض الاهتمام، فإنه غالبا ما سوف يعود عن انسحابه.

هذا المنهج - فهم حقيقة ما يقف وراء أفعال شخص ما - يكون مفيدا في أية علاقة تكون فيها نوبات مخطط الشخص الآخر مشكلة - مع أنسبائك، مع أطفالك اليافعين، مع أصدقائك، أو أي شخص آخر. لكنه له تطبيقات فعالة على نحو خاص مع الأزواج، كما أكد ذلك كثيرا خبراء معالجة المشكلات الزوجية.

فمثلا، واحد من التوازنات الطبيعية بين الأزواج يدور حول التوتر الناجم عن الحاجة للحميمية والرغبة في الاستقلال. وكما رأينا، فإن العديد من القضايا الرئيسية لبعض المخططات - تحديدا الحرمان، والهجر، وعدم الأهلية للحب - تدور حول بعد الارتباط هذا. وبينما يسعى الزوجان كل في مداره باتجاه التباعد بغية تحقيق الاستقلالية، ومن ثم العودة للاتحاد مرة أخرى، يمكن أن يشجع كل منهما الآخر لإشباع حاجاته ومن ثم إثراء العلاقة - أو أن يسمح لهذه الدورة الطبيعية بأن توجد إحساسا بالانفصال.

إن فهمك لحاجة شريكك في الابتعاد لبعض الوقت يكون مهما، خاصة إن كان أحد مخططات الارتباط في حالة نشاط. من الجيد أن تتذكر هنا ملاحظة ذكرها المعالج العائلي "كارل وايتاكر": "كلما أمكنك الابتعاد، أمكنك التقارب". وهذا مهم بقدر أهمية أن تتعلم، بالنسبة لشخص يعاني مخطط عدم الأهلية للحب، أن شريكك قد يغضب منك لكنه لا يزال يحبك؛ أو بالنسبة لشخص لديه مخطط الهجر، أن الانفصال المؤقت لا يعني ضياعا.

إن الإدراك المتبادل لكل من مخططات الطرف الآخر الفاعلة في العلاقة يفتح المجال لتطور مشترك. يقول معالج الأزواج: "بمجرد أن ترى شريك علاقتك كشخص مجروح، فقد بدأت عملية العلاقة الواعية". وتلك العملية تتطلب مكانا آمنا يمكن فيه استكشاف مخططاتك بدلا من استخدام هذا الاستكشاف في جمع ذخائر للمعركة التالية.

ومن الأدوات المفيدة للغاية في الوعي المشترك الذي تتطلبه هذه العملية هو ما يسميه "هيندركس" الانعكاس. في الانعكاس ينبغي أن تتأكد من أنك تسمع وتفهم وجهة نظر الطرف الآخر قبل أن تعرض وجهة نظرك أنت. وتأخذ هذه العملية شكل الاستماع ومن ثم الحديث: "ما سمعتك تقوله هو..."، بعبارة أخرى: عليك أن تزود شريكك بتغذية راجعة مصوغة بعباراتك أنت تتضمن ما فهمته. وهذا يعني أن تعطي فرصة لتفهمك العاطفي وتمنح شريكك فرصة للتأكد من أنك بذلت تفهمك العاطفي على نحو دقيق.

لو كان لدى شريكك مخطط الهجر، مثلا، وانفجر فيك حين وصلت المنزل متأخرا من العمل، فسيكون الانعكاس على النحو التالي: "حين لم أتصل وغضبت أنت، ربما دار في ذهنك أنني أوذيت أو مت، ولذلك كان خوفك". تلك عبارة تسطر الحقائق - فأنت لم تتصل والطرف الآخر غضب - وكذلك المشاعر والأفكار التي وردت معها. إن التفهم العاطفي يقر الحقيقة الرمزية للمخطط ويجعل

من السهل عرض ما جرى.

كسر السلسلة في العلاقات

• كان يوم عيد رأس السنة وكانت "ويتني"، إحدى عميلاتي، أمام حوض مطبخها تغسل الصحون بينما كان زوجها مع الأطفال يلعبون بالجوائز. كانت" ويتني" قد صنعت الإفطار، ونظفت بعده، ثم صنعت الغداء، وها هي تنظف بعده. كانت قد بقيت يقظة حتى وقت متأخر كي تجهز كل شيء، وقد أوشكت على الانهيار، وهو ما جعل من الصعب عليها في النهاية التعاطي مع الأمر.

وبينما كانت تعمل على الحوض، شعرت "ويتني" بسخط متراكم. بدأ عقلها يتعاطى مع فكرة أنها أرادت بعض الوقت للعب هي أيضا ". لِمَ لا يساعدني زوجي؟ أشعر بأنني أ ُ سْتَغَلَّ... " بدأ دوران الأفكار برأسها.

ثم توقفت وسألت نفسها: "لديك مشكلة مع هذا، أليس كذلك؟".

فأجاب صوت آخر في داخلها قائلا: "بلى".

ومن ثم بدأ الحوار الداخلي حين فتشت في ردود أفعالها. وبينما هي تتدبر أفكارها ومشاعرها الساخطة، رأت كيف أنها كنت تعظم من المشكلة حين تستجيب لها بالسخط ومزيد من الأفكار المضطربة، وتستجيب ربما بمزيد من السخط على تلك الأفكار المضافة.

مع كل هذا التفاعل، أدركت أن ذلك كان إحساسا بالحرمان - شعورًا مألوفًا جدا بالنسبة لها تعرف أنه أكثر عرضة له. وأدركت أيضا أن زوجها لا يعرف حقا طبيعة مشاعرها، وأنها لو عرفته ببساطة وطلبت منه أن يساعدها فسوف يفعل على الفور.

بهذه الرؤية، وجدت أن سخطها يتراجع، وتركته يزول. ما تدفق داخلها بعد ذلك كان حجم الإنهاك البالغ الذي وصلت له. فتوقفت عما كانت تفعل، ومنحت نفسها أكثر ما كانت تريده حقا في تلك اللحظة: أخبرت زوجها بأنها منهكة، ثم رمت بنفسها على الأريكة وأخذت غفوة.

حين استيقظت، وجدت "ويتني" أن المطبخ قد تم تنظيفه وأن المنزل قد تم ترتيبه مما لحق به من فوضى العيد. لقد فهم زوجها من تلقاء نفسه (ربما كان هذا الزوج واحدا في المليون!)

هذا الموقف البسيط أشار إلى نقطة تحول بالنسبة لـ "ويتني" في التعاطي مع أنماط علاقاتها التي خلقها مخطط الحرمان الذي تعاني ـه: الش ـعور ب ـالإغراق، الض ـغط علي ـها، اس ـتغلالها، ش ـعورها بالغض ـب والس ـخط أو الاس ـتياء، وتك ـون اس ـتجابة زوج ـها بالش ـعور بالغضب أو الإساءة هو أيضا.

الآن، وم ـي تعم ـل عل ـى ردود الفع ـل المرتبط ـة بمخطط ـها، أص ـبحت بالت ـدريج ق ـادرة عل ـى الوع ـي بتل ـك ال ـردود وتغ ـيير اس ـتجابتها المعتادة: كانت تتحدث مع زوجها عن حاجتها. وكان هو في العادة يستجيب بشكل جيد حين تكون هي قادرة على إخباره بما تحتاج إليه حقا دون هجوم عليه.

لكن "ويتني" انتقلت بمعالجة مخططها لمستوى آخر. فحين ترى بروز شعورها بالسخط، وتقف على ردود الفعل والأفكار التي تحركه، فإنها تبدي حالة تفهم عاطفي مع نفسها، وتتحدى افتراضاتها، وتراقب ذلك السخط وهو يتحلل. وأصبح زوجها مع الوقت أكثر ألفة مع جميع المواقف التي تثير ردود فعلها، وأصبح أكثر قدرة على تحمل المسئولية فورا دون حاجة منها لقول شيء.

بالطبع هناك مشكلات حقيقية - ليس دافعها المخطط - تطرأ في حياتنا. لكن مع تغيير ردود فعلنا المعتادة، فإن عادات التعامل التي تتبني بيننا يمكن أن تتلاشى وتحل محلها أخرى جديدة وأكثر إيجابية. ويمكننا أن نعالج المشكلات الحتمية بحدة أقل ووضوح أكبر.

أحيانا يمكنك القيام بهذا العمل مباشرة مع شريكك. في أحيان أخرى قد يكفي أن تعالج على صعيد داخلي ردود فعلك العاطفي. أو يمكنك استخدام مزيج من المعالجة الداخلية والمشتركة، بمعالجة الأمر في عقلك أولا، ثم مع شريك العلاقة مباشرة. حينها يتوجب أن تكون ردود فعلك قد بردت قليلا ومن ثم يمكنك التفكير ورد الفعل على نحو أكثر وضوحا.

بالطبع ليس كل شركاء العلاقات متعاونون، وقليل منهم متحفزون وواعون بآليات العلاقة. إن كان شريك علاقتك غاية في التصلب بحيث لا يعي كثيرا أو لا يهتم بهذه العملية، فإن الأنماط المحبطة سوف تبقى مفعلة. إذا لم يعمل معك شريك العلاقة، يظل بإمكانك القيام بالعمل الداخلي ومن ثم تغيير أنماطك في التعامل؛ وهذا بحد ذاته سوف يحسن الحال.

إن لم تكن العلاقة ذات أثر مدمر، فأنا عادة ما أشجع الناس على التمسك بها والقيام بمعالجة المخطط من جانبهم. أغلب الظن أنك قمت بمعالجة المخطط من جانبك فإما أن العلاقة سوف تتحسن أو أن ذلك - إن لم يجد حتى بعد هذه الجهود - سوف ينفعك في علاقة مستقبلية.

العلاقات الإصلاحية

• عندما كانت لا تزال في مراحل التعليم الأولى، تعرضت "ماري" بشكل متكرر للتحرش من قبل أحد أقاربها. وحين أخبرت أمها أخيرا بهذه الإساءة، نهرتها أمها. وكان من النتائج المنطقية لذلك أن "ماري" بدأت تنظر لعلاقاتها مع الرجال من خلال منظور مخطط فقدان الثقة. لكن في مراحل لاحقة، انجذبت "ماري" لزيجات لرجال يسيئون المعاملة.

هذا الإرث المضطرب من سوء المعاملة في الطفولة لطالما أشار إليه أولئك العاملون على علاج الناجين من حالات سوء معاملة. في البحث عن شركاء للعلاقة العاطفية يكونون أميل للعنف، فإن أحدهم، مثلا، ممن كان ضحية عنف سابق يحتفظ بالأمل في أن يحظى هذه المرة بتجربة ترميم لما سبق: حيث يمني نفسه قائلا: "لمرة واحدة، فقط لمرة، سأحظى بنهاية سعيدة". هؤلاء الناس هم، كما تقول الأغنية، يبحثون عن الحب في كل الأماكن غير المناسبة. بالطبع حين يظهر العنف في العلاقة - أو التهديد بوجوده، فإن العلاج أحيانا يتضمن الانفصال.

هذا الأمل المثير بأن "هذه المرة ستكون مختلفة" هو الذي يقف خلف الدائرة التي تكرر نفسها من العلاقات التي يحركها المخطط. يدرك الناس في مستوى معين أن علاقاتهم بعد الرشد قد توفر لهم تجربة عاطفية تصحيحية، تجربة توفر المضاد للمخطط الذي يحركهم باتجاه العلاقة بالأساس.

باختصار، يمكننا في بعض الأحيان أن نساعد على معالجة الجروح العاطفية لدى من نحب - إذا جعلنا علاقتنا معهم علاقة تصحيحية. وفي الوقت ذاته، يمكنهم أن يساعدوا على علاج جروحنا.

في خلق علاقة على أمل أن ترمم الماضي، لا تكون مضطرا لإيجاد شخص يجسد المضاد المثالي. لكن إن كان شريكك مستعدا، يمكنك البدء بجعل العلاقة ذاتها ساحة لرفع مستوى الوعي المتبادل وتطبيق ذلك الوعي بالمخططات التي تعتمل في كل منكما.

ومع وعيك أنت وشريك علاقتك بحاجات المخطط التي تحرك العلاقة، يمكنك تمييز العلامات التي

أثارت مخططا مألوفا من قبل، ويمكنك استخدامها تلك العلامات في خلق المضاد المناسب. مثلا، إن كان لدى الشريك شعور بعدم الأمان وأنه غير محبوب، فإنه يمكنك إظهار الحب على نحو خاص؛ إن كان لدى الشريك شعور بأن حاجاته لا يلتفت لها، فبإمكانك إظهار الاهتمام بشكل خاص. تلك الإشارات البسيطة من الفهم والإشفاق يمكنها تقوية أساس الثقة والقرب في العلاقة. إذا أردت تطبيق الوعي مع شريك حياتك جرب أن تكشف عن المخططات المدفونة خلف المجادلات.

إن معظم الشجارات تعتبر، جزئيا، وجها لمشكلة أكبر. ليس الأمر مجرد عودة متأخرة للمنزل أو عدم المشاركة في القيام بالواجبات المنزلية التي تثير مخطط الغضب. بل إنه شعورنا الكامن بأن حاجاتنا ليست موضع اعتبار أو أننا معرضون للقهر. أو ربما يمنح مخطط ما الحدة العاطفية التي يكون عليها رد فعلنا.

إذا أمكنك أنت وشريك الحياة أن تنسجما في حالة الوعي واكتشاف المخطط المفعل، فإنه باستطاعتك استخدام المجادلات كفرص لتحديد ونزع سلاح المخطط. إن فعلت هذا بشكل منتظم قل أو كثر، فإن حالات مخططاتك سوف تفقد قدرتها تدريجيا على إثارتك. سوف تكون أقدر على التعامل مع شريك علاقتك في أمر الأطباق المتسخة أو الميعاد التالي لدفع الفواتير.

في المرة التالية التي تتشاجر فيها مع شريكك، انتظر حتى ينجلي الغبار، حين تبرد حدة الغضب نوعا ما ويكون بإمكانك البدء في التفكير بشكل أكثر وضوحا حيال ما جرى للتو. يمكنك تسريع عملية التهدئة من خلال الانفراد بنفسك لبعض الوقت والقيام بتدريب التهدئة الرئيسي بالتأمل مستهدفا أنفاسك.

بمجرد شعورك بأنك أصبحت أكثر هدوءا، طبق عملية التأمل الحكيم، حيث تقوم بالمبادلة بين ممارسة الوعي والسماح لأفكار ومشاعر الشجار بأن تعود. لكن في هذه المرة، قم باستحضار التأمل الحكيم في وجود تلك الأفكار والمشاعر: وبدلا من السماح لها بالسيطرة عليك، حتى تغمرك الحقيقة التي تصنعها، قم بمراقبتها بالوعي. إذا ظللت مستاء للغاية، فخذ بعض الوقت لخلق حيز أكثر هدوءا في عقلك من خلال تتبع أنفاسك، مستخدما ممارسة التهدئة. بعدها، وحين تشعر بأنه أكثر هدوءا، وجه انتباهك نحو مشاعرك وأفكارك حيال الشجار ذاته. وراقب الموقف على ثلاثة مستويات:

1. ما الذي تشعر به؟ لاحظ مواضع إحساسك بالعواطف الأشد حدة في جسدك. هل تجد عقدة في معدتك؟ ارتعاشا في ساقيك وذراعيك؟ توترا في رقبتك وكتفيك؟ هل ثمة تفاعل متسلسل للعواطف الفاعلة - مثلا، هل ولد الشعور بالإساءة غضبا؟ هل هناك مزيج من المشاعر - ليس الغضب فحسب، لعل هناك حزنا، كذلك؟ هل تذكرك هذه المشاعر بأوقات أخرى من حياتك شعرت فيها بالاستياء على النحو ذاته؟ هل هناك إشارة على النمط العاطفي الذي يمثل هذا الشجار جزءا منه؟

2. ما أفكارك؟ ليس فقط أكثر الأفكار ظهورا - صوت غضبك - لكن أكثر الأفكار خفاء والتي تغذي غضبك. هل تقول لنفسك مثلا: "هو لم يأبه لمشاعري قط"؟ لماذا يثير ذلك الحدث بالذات هذه الأفكار؟

3. ما تصرفاتك؟ ما التصرفات التي تدفعك أفكارك ومشاعرك للقيام بها - أو ما الذي تفعله؟

أخيرا، مع جمع هذا كله معا، هل يمنحك إشارة لمخططك الكامن الذي يدفع باتجاه الشجار؟ فإن كان الأمر كذلك، فبإمكانك الانتقال للمراحل التالية:

1. أحضر شريكك مرة أخرى، وفي هذه المرة راجعا الشجار من منظور المخطط الذي كان مفعلا. اشرح كيف تثير تصرفات شريك علاقتك المخطط. وإن استطعت، فقدم لشريكك فكرة عن جذور

المخطط في حياتك والسبب وراء تعلمك الاستجابة بشكل معين على المثير. بعبارة أخرى، عرف شريكك بسر رد فعلك القوي من منظور حقيقة مخططك. لكن افعل هذا بتعاطف مع شريكك ومخططك. 2. قم بمراجعة تفاصيل المشكلة، جنب ما يتعلق بمخططك في رد فعلك، ورتب الأمور على نحو أكثر وضوحا. يمكنك كذلك اكتساب حساسية تمكنك من عدم إثارة مخطط شريكك، وتعرفك حاجات شريكك الفعلية في تلك اللحظات - مثلا، أن يشعر بأن هناك من يبالي به - وما عليك فعله إن بدأ مخططك يثور في المستقبل.

3. إن كانت لديكما حاجات متصارعة، فحاول التفاوض لبذل بعض الجهد ليكون كل منكما أكثر حساسية ووعيا بحاجات الآخر، والعمل تدريجيا على تغيير ردود أفعالكما.

4. حين تثور الأنماط ذاتها مرة ثانية، حاول أن تكون صبورا. فهذه الأنماط تحتاج لبعض الوقت لتتغير، وسوف تتاح لك على الأرجح فرص متكررة لتجريب طرق جديدة في التعاطي والتعامل مع الطرف الآخر. كل هذا التعلم يتطلب وقتا.

14. دورة الحياة

كان المطعم مكتظا وكان الجالسون في الطاولة المجاورة يرفعون صوتهم جدا حتى إنني لم أستطع تحاشي الاستماع الدراما الجارية بين والدين وولدهما الجامعي، والذي بدا كأنه أتاهما من جامعته في زيارة.

• كان الابن يتحدث إليهما عن مدى الاهتمام الذي صار يشعر به حيال التمثيل وكم يشعر بالإثارة كونه وجد شيئا يحبه بشدة.

• قاطعه الوالد. "لكن ماذا عن تقديراتك؟ لقد سمعت لتوي أن ابن عائلة "ويليامز" أصبح اسمه مدرجا على قائمة العميد في جامعة يال. أنت لم تؤد على هذا النحو الجيد".

• قال الابن: "سوف أعمل على ذلك، أنا فقط أشعر بالتركيز الشديد في اتجاه آخر جديد. وأريد استكشافه على نطاق أوسع".

• قال الوالد ورنة التحقير تبدو واضحة تماما في كلامه: "هل هذا هو كل ما سوف تفعله بحياتك - مجرد التخبط؟".

• خفت الحماسة في صوت الابن وهو يرد. "أنا لا أتخبط. ولدي أصدقاء رائعون يحبون المسرح كذلك. ونحن نستمتع بالعمل معا في المسرحيات".

• فأجاب الوالد، وصوته يقطر تقززا: "أصدقاؤك لن يصلوا لشيء.

• وهنا تحدثت الأم للمرة الأولى: "فريد..." لقد تجاوز الوالد الحد، لكنها لم تقل أكثر من ذلك، وعادت إلى حال سلبيتها.

• لكن بعد فوات الأوان. فقد اندفع الولد ناهضا عن الطاولة، ورمى المنديل على وجبته التي لم يكمل تناولها، وانصرف.

• سمعت الوالد يقول للأم، وهو مرتبك: "ما الذي جرى له؟".

• كنا قد دفعنا قيمة فاتورتنا، ونهضت للمغادرة وقلبي مثقل. ونحن نصعد السلم لمغادرة المطعم، مررنا بالولد جالسا هناك، واضعا رأسه على يديه، وأخذ ينقر الأرض بقدمه بعصبية وقد بدا عليه الحزن والإحباط الشديد.

أردت أن أقول له شيئا أساعده به وأنا مارة به: "هم في الغالب يرون الأمر من باب أن تلك هي رعايتهم لك. هم لا يرين أنهما يبعدانك. ربما أمكنك أن تخبرهما بأنك تعرف أنهما يحاولان مساعدتك، لكن نقدهما كان شديد القسوة، وأن بإمكانهما أن يجدا لذلك طريقة مختلفة".

لكن هل كان هناك ما يبرر تدخلي؟ لقد ترددت وأنا أسير، لكني لم أقل شيئا. ومرت اللحظة. وحتى هذا اليوم وأنا أتساءل عما أصبح عليه ذلك الشاب.

إن كان ما سمعته هو نمط تعاملاته مع والديه، فإني كنت أشاهد ولا شك خلق مخطط الفشل عند ذلك الفتى.

السلسلة العابرة للأجيال

• خلال لقاء مع مجموعة من المعالجين النفسيين، تعجب أحد الحكماء حين سمع عن مشكلات ضعف الاحترام الذاتي عند الغربيين والسخط تجاه الوالدين. فتلك معلومات كانت جديدة عليه؛ فهو لا يمكنه أن يتصور عدم حب الناس لبعضهم ولآبائهم. وقد واتته فكرة جديدة أخرى وهو أنه قد يكون من المفيد، على الأقل خلال مراحل العلاج، أن نشجع الغضب ونسمح ببروزه كجزء من عملية الشفاء التي تنتهي بالإشفاق.

وقد أذاع هذه الفكرة. فقد سمعته لاحقا يلقي كلمة قال فيها إن الغضب، من منظور فلسفي، أمر ضار. لكنه اعترف كذلك بأننا قد نحقق بعض الفوائد العلاجية من التواصل مع مشاعر الغضب لنكون أقدر على تصريفه - مثلا، حين يشعر أحدهم بضعف الاحترام الذاتي نتيجة لسوء معاملته. حين يخوض المرء مراحل العلاج، مثلا: "ربما يكون التصريح ببعض الغضب مفيدا".

لكن بشكل عام تبقى نقطة تختلف فيها الفلسفة الشرقية عن العلاج النفسي الغربي. فحتى لو سلمنا بالحاجة الانتقائية للغضب العلاجي، فلن يكون كافيا مجرد الشعور بالسخط تجاه جراحات الطفولة ولوم الآباء. قد يكون هذا مفيدا إلى حد ما، حين نقوم باستكشاف البرمجة الظرفية التي شكلت عاداتنا العاطفية. لكن بإمكاننا أيضا أن نبدي التفهم العاطفي لوالدينا، أو إخوتنا، أو أيا من كان جزءا من هذه البرمجة، لنرى أنهم كذلك تصرفوا من واقع برمجتهم الخاصة، وهكذا دارت الدائرة عبر الأجيال.

هذا الإدراك قد يقودنا في النهاية - حين يكون الوقت مناسبا - لإظهار الإشفاق تجاه والدينا أو غيرهما ممن شارك وذلك حين يصرف الغضب. من منظور هذه السلسلة العابرة للأجيال، ربما تتساءل عما إن كان هناك أصلا من يمكن إلقاء اللوم عليه.

لكن من خلال رؤية دور الوالدين في برمجة الطفولة، يمكننا أن نفهم ردود أفعالنا كعادات متعلمة من الماضي، وليست تعبيرا حقيقيا عن ماهيتنا. إن المخطط يعبر عن معتقد مستقر متجاوز للزمن من تعلم السنوات الأولى. بعبارة أخرى، ذكر نفسك قائلا: "إنني أقدم على هذا الرد بسبب ما تعلمت فعله من ذلك الحين، وليس لأن هذا ما يجري بالفعل الآن".

كسر السلسلة مع الآباء

• إحدى النساء في ورشة عمل كانت تتباكى على علاقتها بابنتها اليافعة، وتقول: "ابنتي تهاجمني، قائلة إنني أتجاهلها، وإنني لا أنصت لها. يشعرني ذلك بالأذى حتى إنه ينتهي معي بالبكاء. إنني الآن أخاف من كل مرة أجتمع معها فيها".

تبادلنا الحديث عما قد يكون جاريا بينهما، بادئين بالمخططات التي ربما تكون نشطة في تلك العلاقة. وقد انتهت المرأة إلى أن دموعها تعود بالأساس لنمط دفين عندها بعدم الأهلية للحب، ورفض ابنتها لها يثير ذلك المخطط لديها. ثم عدنا بعد ذلك لشكوى البنت. حين افترضت أن كلمات البنت قد تكون عرضا لمخطط حرمان عاطفي، أومأت المرأة إيجابا. وبعد صمت متأمل، اندفعت قائلة وهي مندهشة: "يا إلهي! ابنتي تعاني مخططا!".

كان هذا كشفا بالنسبة لها. هي لم تدرك قط أن عادتها في عدم الاكتراث والثرثرة دون انتباه يذكر لما تشعر به ابنتها أو ما تحتاج إليه قد قادها لأنماط عاطفية تبرز الآن بعنف. لقد صدمت.

لقد عبر رد فعلها عن حقيقة بالغة: أن الوالدين، وأي أشخاص أسهموا بسلوكهم في تكوين ما لدينا من مخططات، لم يقصدوا قط إنزال الضرر بنا. أغلب الظن أنهم يتصرفون دون وعي انطلاقا من أنماط تعلموها في سنوات حياتهم الأولى.

قد تمرر المخططات من أسرة إلى التي تليها عبر الأجيال، مع آباء يقومون دون قصد على نشرها في الجيل التالي كأنها جين اجتماعي موروث. الاستحقاق لدى أحد الآباء قد يقود استغراقا في الذات يولد حرمانا عاطفيا لدى الطفل؛ وهذا الحرمان العاطفي عند الطفل، بمجرد أن يصبح هو والدا، قد يقود لنمط تربية موغل في الاهتمام والإكرام بما يعزز بدوره شعور الاستحقاق في الجيل التالي. والشكل المحدد الذي يتخذه المخطط يعتمد في جزء منه على أسلوب التعايش - التحاشي أو المبالغة في التعويض - الذي يتم اختياره.

بمجرد أن تدرك أن والديك كانا ضحية للمخططات العاطفية، هم أيضا، فقد تكون أكثر قدرة على رؤية الأمر على أنهما ليسا موضع اللوم. هذا لا يمنح بالطبع عذرا للآباء الذين أقدموا على أفعال أذى متعمد بأبنائهم. لكن كما يقول أحد الحكماء، المشكلة في عواطف الشخص المؤذية وليس الشخص ذاته.

على نحو ما، يعد التحرر من ربقة المخططات التي تضم آباءنا تعبيرا عما يسميه كثير من الإخصائيين النفسيين التمييز الفردي - أن تكون شخصا مستقلا وراشدا. بالقدر الذي نعلق فيه ونحن راشدون مع والدينا على مستوى المخطط، ونتقيد بما تمليه المخططات التي اختزناها من علاقاتنا المبكرة، بقدر ما نفقد استقلالنا الكامل، خاصة على المستوى العاطفي. من الزاوية النفسية الديناميكية سنكون سجناء في مرحلة تطور معينة، مع الحاجة للشفاء العاطفي حتى نسد الفجوة.

بعض العملاء يجدون من المفيد تقليل التواصل مع الشخصية الرئيسية في حياتهم - وهو الوالد في المعتاد - لبعض الوقت، مع العمل في ذلك الوقت على الصعيد الداخلي للانفصال عن أنماط المخطط التي لا تزال حية في تعاملاتنا. الابتعاد الفعلي لبعض الوقت عن الشخص الذي علقنا معه قد يمنحنا الفرصة للشفاء، حتى يمكنك العودة للعلاقة لاحقا بقدرة أكبر على أن تكون نفسك، متحررا من تلك الأنماط.

العلاقات التي تكون شديدة الخضوع للمخططات تكتسب حالة جمود داخلية تقاوم التغيير. إذا بدأ أحد أطراف العلاقة بالتصرف على نحو مختلف، فإن التغيير قد يثير فعلا مضادا لدى الطرف الآخر. لكن ليس حتميا أن يكون الطرف الآخر هو من يرفض التغيير؛ بل إنه المخطط. البعض يقول إنك لا تستطيع تغيير الناس. قد يكون هذا صحيحا، لكن باستطاعتك تغيير الأنماط.

المخططات، بمنظور ما، لها حياتها الخاصة؛ والعمل على إصلاحها يستتبع تجريفها من قوتها الأساسية. وكما رأينا مع تغيير أنماط مخططاتنا، ففي العلاقة، كذلك، نكون بحاجة لفترة ضبط كي نصل لحد الارتياح مع الأساليب الجديدة للتعامل والتي تكون خالية من الأنماط التي تقف خلفها المخططات.

مع تغيير استجابتنا، نبدأ بشكل طبيعي في التركيز على تغيير الأنماط المختلة في علاقاتنا القوية. وهنا نجد مقاومة، بالطبع: فالآخرون غالبا ما يكرهون هذا، خاصة إن كان القرب في العلاقات متسما بالعصابية على نحو ما، حين يتغذى كلا الطرفين على حاجات مخطط الآخر. في تلك الحالات يكون المخطط أساس العلاقة ذاتها، يكون سبيلا للاحتفاظ بتلك الرابطة.

في علاقات مثل هذه، ومع إحداث التغيير فقد نجد أن العلاقة تفقد جزءا من قوتها بالنسبة لنا. بقدر ما كان المخطط أساس الصلة العاطفية، بقدر ما تبدو العلاقة مهددة. لكن حقيقة ما يجري أن العلاقة القوية التي فسرناها على أنها قرب لم تعد تشعرنا بالارتياح لأننا الآن نستطيع رؤية المخطط بشكل أكثر وضوحا.

حين يكون العلاج ترميميًّا

• في العلاج النفسي، قد تصبح العلاقة بين العميل والمعالج أقرب للعلاقة الأبوية. يقوم المعالج النفسي كبديل "للوالد الطيب"، أو على الأقل الوالد "الطيب بما يكفي"، فيصنع مساحة لفك الارتباط مع ردود أفعال مخططاتنا القديمة.

من خلال سبل عدة يمكن للمعالج، وكذلك المعلم الروحي في أحيان كثيرة، أن يكون مصدرا للقوة، والوضوح، والاتصال العاطفي، والتوجيه، خاصة إن كنا لا نرى أنفسنا على نحو واضح. من المهم للغاية أن يثق الناس بهذه الصلة، وبخاصة في الأوجه التي لم يثقوا بها في علاقاتهم السابقة. مع المعالج، هناك حاجة لصلة يقينية معتمدة ورعاية أكيدة. وبهذا فقط، وبدرجة ما، يمكن إصلاح الجروح العاطفية من الطفولة.

حين توضع هذه العناصر في مواضعها، يمكن للمعالج أن يكون مصدرا للصلة والرعاية على نحو يسمح بإعادة تعلم إصلاحية لما ينبغي توقعه في العلاقات الحميمة. ويكون إصلاحيا بالقدر ذاته حين يقر المعالج أو المعلم المعتبر بأن الطريقة التي نرى بها أنفسنا لها معنى حقيقي ويجب أن تؤخذ بمحمل الجد. كذلك تكون الحال حين لا يروننا بالطريقة السلبية التي نرى بها أنفسنا.

بيان المخططات مع الوالدين

• حين أدركت المرأة المشاركة في ورشة العمل أن عادة عدم الاكتراث لديها أسهمت في خلق مخطط الحرمان لدى ابنتها، أصبحت قادرة على فهم السبب الذي يجعل ابنتها غاضبة منها في أحيان كثيرة. وحين كنا نستكشف أنماط التعامل بينهما بقدر أكثر عمقا، خلصت هي إلى إدراك ما: "ابنتي تشعر بأنني لا أنصت إليها أو أفهمها. لا عجب إذن أن تغضب مني على هذا النحو". سألتها إن كانت تعتقد أنها حقا لم تكن تستمع. فقالت: "نعم، يمكنني أن أرى ذلك بوضوح الآن. ولمزيد من التعقيد في انهيار تواصلنا، كنت غالبا ما أنحو طريقة دفاعية حين تعبر هي عن غضبها مني. إن ردود فعلي صعبت عليَّ فهم التفاعلات الجارية بيننا. سوف أبذل المزيد من الجهد الآن لأني أرى ما يجري".

سألتها إن كان هناك من شيء آخر يمكن للابنة القيام به لكي تغير أنماط التعامل بينهما؟ ففكرت لبعض الوقت، ثم قالت: "سيكون ذلك أيسر لو أنها لم تغضب بشدة. إن عدائيتها تصيبني بالشلل".

اقترحت عليها أن تسأل ابنتها إن كان بمقدورها أن تتحدث بحاجاتها دون مهاجمتها بغضب. هذا التصرف وحده، إن تبعته الأم ببذل الجهد، قد يكون في حد ذاته إصلاحيا، إذا شعرت الابنة بأن أمها كانت تحرمها من بذل الاهتمام.

حين يقوم الناس بفحص مخططاتهم، فإنهم غالبا ما يفترضون أن آباءهم في الماضي، أو لا يزالون في الحاضر، كانوا يتعمدون إيذاءهم. ومع أن هذا غالبا ما يكون صحيحا في حالات سوء المعاملة والإهمال الشديد، فإن معظم الآباء لا يكونون واعين أصلا بأن أفعالهم شكلت مخططا مرضيا لدى أولادهم. وحين يدركون أو إذا أدركوا ذلك، فإنهم عادة ما يجهلون ما عليهم فعله. عدا في بعض الحالات الصعبة، فإن هذا لا يعني أنهم لا يبالون بالمحاولة، إلا أن بعض الناس ليسوا مهتمين وحسب ببذل جهد في هذا الصدد، أو أنهم ينتحون منحى دفاعيا أو يلهيهم انشغالهم بذواتهم عن المحاولة.

إذا كان والدانا لا يزالان في حياتنا، وإن كانت أنماط المخطط لا تزال تحكم العديد من تعاملاتنا،

فسيكون مفيدا أن تعمل على هذا الأمر مع أحد الوالدين. ومقدار إنجازنا في هذا الاتجاه يتفاوت بشكل كبير، حيث يتطلب، من بين ما يتطلب، والدا مستعدا منفتحا. ليست هناك حلول سهلة حين يتعلق الأمر بالعلاقات مع الوالدين. فكل موقف فريد، بما فيه من إمكانات وقيود.

لكن إذا لم يكن العمل مع الوالد ممكنا، أو إذا كان من المبكر جدا الإقدام على محاولة ذلك، فإن العلاج يبقى ممكنا، فهو ليس خطوة ضرورية لتغيير المخططات، فالعمل الأساسي هو على الصعيد الداخلي، كما هي الحال في العمل على كسر سلسلة العادة العاطفية.

وكما هي الحال مع الأزواج، إذا تغير أحد طرفي العلاقة، فإن التعامل سيتغير حتما. إن كل علاقاتنا بما فيها علاقتنا مع الوالدين، هي أنظمة إذا تغير أحد أجزائها أثر في البقية.

سترة الوقاية العاطفية

• غير هذا نجد علاقات مع الوالدين تكون فيها أنماط المخطط في حالة اشتعال دائم. عميلتي "ميريام" كانت أمها شديدة الإساءة لها عاطفيا وكانت تواصل تلك الإساءة حتى مع تعاملاتهما الحالية. كانت تنتقد "ميريام" بقسوة، والآن، حين تزورها، لا تقصر النقد عليها بل تتعداه إلى زوجها وأولادها كذلك. كانت زياراتها شديدة الضرر على المستوى العاطفي.

حين أقدمت "ميريام" وجلة على إمكانية مناقشة أنماطها العاطفية مع أمها، كان الرد بالرفض الحاسم: "لديَّ من المشكلات ما يكفيني. لا يمكنني الانشغال بمشكلاتك أنت أيضا".

بالنسبة لها، كانت الخطوة الأولى لتحرير نفسها من المخططات المترتبة على ذلك أن تقيم جدارا، حدا متينا، بينها وبين أمها. قلت لها: "أنت بحاجة لحلة وقاية عاطفية، بحاجة لحائل من دون ثقوب يقدر على حمايتك".

وعليه فقد حدت "ميريام" من صلتها بأمها لشهور، ولم تسمح بزيارات، مع الحديث معها هاتفيا لمرات محددة كل شهر، ومع إنهاء المكالمة بحزم متى بدأت الأم أسلوبها المسيء. وقامت "ميريام" بمعالجة المخطط على الصعيد الداخلي، في المنطقة الآمنة خلف تلك الحدود التي أقامتها. فقط حين اكتسبت درجة من الحرية من ردود فعلها الناتجة عن المخططات، وحين كانت الحدود التي أقامتها في حالة سليمة، شعرت "ميريام" بالأمان مرة أخرى للتواصل مع أمها بشكل اعتيادي.

حين ينفصل الناس عن تعاملاتهم المرتبطة بالمخطط مع آبائهم ويأخذون في الشفاء التدريجي، تتلاشى تلك الحواجز من تلقاء نفسها، بما أن الغرض منها قد انقضى. لكن مع الآباء الذين يواصلون الإبقاء على أنماط المخطط في العلاقة، فقد يكون من المفيد الحافظ على عقلية الحاجز. ولفعل هذا، من الضروري أن تكون واضحا بشأن هذا الحاجز مع نفسك وأن تتذكر أنه معاملتك بهذه الطريقة لم تعد نافعة.

الحوار الداخلي مع صوت الوالد

• أحيانا يكون عميلي "جيسي" في وسط حديثه، وهو يسرد قصة بطريقته المسلية في ذلك، حين يتغير سلوكه ورنة صوته فجأة ويتحول إلى خطاب غاضب ناقد حيال شخص ما وذلك لعدة دقائق. بعد ذلك يعود مرة أخرى وعلى نحو مفاجئ لطريقته الطبيعية، الجذابة.

خطرت لرأسي فكرة: لقد تذكر أمه للتو!

لقد كانت امرأة نظامية صارمة ذات أحكام نقدية، وكان يعرف كيف شكل لديه مخطط النزعة المثالية. لكنه بقي غير واع بما بدا أنها غياب مؤقت عن الوعي حين يتحدث كما لو كان أمه.

أصبح "جيسي" قادرا بالتدريج على إيجاد الصلة بين تلك اللحظات من سيطرة صوت أمه عليه، وتلك التي يعلو فيها صوته الداخلي ذاتي النقد الذي يحرك النزعة المثالية عنده.

كان "جيسي" يعبر عن أصوات عادة ما يتردد صداها في رأسه فقط. بشكل ما، لن يكون الوالد الذي رسخ فينا المخطط هو ذلك الذي نعرفه الآن بعد أن كبرنا لكنه ذلك الذي نذكره من طفولتنا. وكان هذا منطبقا على حالة جيسي.

وقد وفر هذا فرصة علاجية: إذا لم نستطع التحدث إلى الوالد الفعلي حول الإساءات ومشاعر المخطط الذي ساعدت الأم أو الأب على تشكيله، فإن بإمكاننا الاتصال بالوالد الداخلي في حوار. تماما كما وجدنا صوتا للطفل الذي كنا عليه والذي يؤمن بحقيقة المخطط والحوار معه، يمكننا كذلك فعل الشيء ذاته مع تعبيرات عن الوالد المختزن داخل عقلنا منذ ذلك الحين.

تأمل كيف فعلت "ميريام" ذلك. ذات يوم اتصلت بي وهي في كرب شديد. فعلى مدى ساعتين كانت تحت سيطرة صوت داخلي مقيم، مضايق، محقر لها.

اقترحت عليها أن تأخذ الشغف الذي يقف وراء ضيقها من الأفكار التقييمية والألم الذي تشعر به، وتوجه هذا الشغف ليصبح اشتياقا لتحرر نفسها من الألم والمعاناة. كانت قد خاضت العديد من معسكرات تأمل الوعي، ولذلك اقترحت عليها أن تفكر حال تأملها في طبيعة المعاناة وطريق التحرر من المعاناة - وهو مبدأ فلسفي أساسي - موجه نحو المعاناة مع المخطط. اقترحت عليها قائلا: "تعلمين أن من الممكن التحرر من الألم. اشتاقي لتلك الحرية من أجل نفسك. تمنيها لنفسك كما فعلت في عطف المحبة".

"لكني حين أفعل هذا، أسمع صوتا يرد عليَّ قائلا، أنا لا أريد أن أكون حرا. أريد أن أبقى بائسا".

فوجئت بنبرة صوتها وهي تقول هذه الكلمات. "حينها فقط، وأنا أستمع إليك وأنت تقولين تلك الكلمات - أريد أن أبقى بائسة - كان صوتك مطابقا تماما لما يكون عليه حين تقلدين صوت أمك. هي لا تزال تملك ذلك التأثير فيك، ولا تزالين خاضعة له. أنت تسمحين لنفسك بالبقاء عالقة في هذا البؤس". قالت "ميريام": "إنها تبقي بؤسها داخليا، كما لو أنها زرعته وسقته. وقد تركتها تحافظ على وجوده. لقد تعايشت مع نزعتها المثالية، ومعاييرها الناقدة، وحطها من شأني. عليَّ أن أكون يقظة لئلا أرى العالم من زاوية رؤية المخطط، ما يجعل الجميع ناقدين، سلبيين، غير محبين".

ونحن نتحدث عن الأمر، قررت ميريام أنها تجد رنة صوت داخلها ترد بعنف على أمها الناقدة المختزنة داخلها - ربما كانت تلك الرنة التي كانت تستخدمها فعلا في مواجهاتها مع أمها. جربت العديد من الأصوات حتى وجدت الصوت المجدي، الصوت الذي يجعلها تشعر بأنها أكثر قوة من الصوت الداخلي المعبر عن أمها.

مارست الحوار الداخلي بتوجه واع، وبقيت منفتحة على كل ما بدا لها طبيعيا تماما، دون إصدار حكم على الإطلاق ودون الشعور بالذنب لأنها غضبت إذا لزم الأمر. لقد استجمعت رباطة جأشها، في محاولة منها منع نفسها من الانزلاق لهاوية ذنب أمها.

مع هذا العزم المعقود، بدأت "ميريام" عملية داخلية لمحاربة صوت أمها الداخلي. فكانت ترد عليها باقتناع: "لا يمكنك معاملتي بـهذه الطريقـة. لا يمكنك النجـاة بـهذه الإسـاءة العاطفيـة". وحين

كـانت تشـعر بالحاجـة، كـانت تنفـرد بنفسـها وتصـرخ معبـرة عـن مشاعرها حيال أمها. وجدت أن ذلك يساعدها على الشعور بالقوة والوقوف في وجه أمها.

مع الوقت، أصبح هذا الحوار الداخلي شبه آلي. فمتى سمعت "ميريام" صوت أمها يحط منها، كانت على الفور ترد بتحديها ذهنيًّا.

في النهاية، أصبحت الاستجابة أكثر إيجابية وتلقائية. قالت ذات يوم: "وأنا أقود السيارة عائدة من العمل، قال لي الصوت القديم، عملك مريع. لكن صوتا آخر ظهر من العدم وقال: "لديك وظيفة رائعة!".

هذه الأصوات القوية التي تتصل بالغضب الناشئ، في هذه الحالة، من الإساءة العاطفية، يمكن أن تساعد الشخص على الشعور بأنه أكثر قوة من صوت المخطط - وهو في حالة "ميريام" أكثر قوة من إساءة أمها العاطفية.

إن تغيير هذه الحوارات الداخلية يمكن أن يتخذ أوجها عديدة. لقد سألت أحد عملائي، الذي كان والده المسرف في نقده سببا في معاناته بمخطط المثالية، سألته عما إن كان حتى الآن ينتظر إقراره والده، سواء على الصعيد الداخلي أو الخارجي. فقال: "في الحقيقة أنا نادرا ما أراهن وأدرك الآن حدوده. لكن على الصعيد الداخلي، أظن أنني لا أزال أطلب إقراره". وكان رأيي أن تحدي هذا الصوت الداخلي هو الخطوة التالية.

هناك العديد من الرسائل، العديد من الحوارات الشافية، التي يمكننا بها مواجهة أصوات آبائنا الداخلية. هذا النوع من الحرب أو التحدي للمخطط هو مجرد مثال. ففي مرحلة معينة، يبدأ العديد من الناس الخاضعين للعلاج من المخططات في كتابة خطابات لآبائهم (رغم أنهم نادرا ما يرسلونها) والتي يسردون فيها مشاعرهم حيال الطريقة التي عوملوا بها، ويقولون ما يودون إخبار آبائهم به في الواقع، لكنهم لا يقدرون.

الصفح والمسامحة: في المستقبل القريب

• لدي العديد من العملاء الذين وصلوا لمرحلة من التعامل مع المخطط بحيث أصبحوا قادرين على الحديث في الأمر مع الوالد الذي كان بالأساس السبب الرئيسي في تشكيل ذلك النمط. ومع أن هذه الخطوة ليست ضرورية وغير ممكنة دائما، لكنها تساعدنا على الانتقال من حال اللوم على الماضي إلى المغفرة.

أم إحدى عميلاتي، والتي كانت تبالغ في انتقادها، تقدم اعترافا صريحا: "أنا أعامل الناس على هذا النحو لأنني أصلا غير سعيدة تماما". على نحو مشابه، كانت لعميلة أخرى أم غالبا ما كانت تعاملها بطريقة طفولية، انفعالية، ومغرقة في الذاتية. وقد أصبح من الواضح لعميلتي أن سلوك أمها كان مرده لنمط الاستحقاق النابع عن الحرمان. حين واجهت البنت أمها في النهاية، اعترفت الأم قائلة: "في العموم تكون تعليقاتي الغاضبة بسبب الناس. فهم يتجاهلونني؛ أشعر كأنهم حتى لا يسمعونني. أشعر كأني بحاجة لأن أصدم الناس بتعليقات لحوحة لكي أجذب انتباههم".

بمجرد أن تمكنا من الحديث في الأمر وأخبرت البنت أمها بمدى الأذى الذي كانت تعانيه جراء تلك المعاملة، أقدمت الأم على الاعتذار: "يمكنني أن أفهم سبب شعورك هذا - لقد كنت حقا حساسة للغاية، أكثر من معظم أفراد أسرتنا. لقد اعتدت تجاهل الناس لي. ولم أكن مدركة أنني أجرح مشاعرك".

حين ترى أن ذلك السلوك هو بحد ذاته مدفوع بالمخطط، تزداد فهما، وربما تزداد إشفاقا كذلك، على الشخص الآخر. من جانب الآخـر، المخططـات التـي تتبـع المنطـق العقلانـي. حسـب الحقيقـة العاطفيـة للمخطـط، الأشـخاص الـذين قـادتنا أفعالـهم للإصـابة بالمخطط هم موضع اللوم - على الأقل ذلك هو الشعور الذي يكون حيال المخطط.

وكما ذكرت من قبل، نحن بحاجة للتفهم العاطفي مع هذه المشاعر المرتبطة بالمخطط قبل الاندفاع إلى محاولة تغيير ردود فعلنا العاطفية. وهذا يعني أنه مع إمكانية حصول الغفران في مرحلة ما، فالأفضل أن يكون بعد أن نقر ونفصح (ولو لأنفسنا) عن الحقيقة ومشاعر حقيقة المخطط.

هذا هو التوقيت الطبيعي للمغفرة، ويسبق بمراحل تدريجية من الاستعداد. وهذه العملية تبدأ أولا بالاعتراف بالمخطط، والتفهم العاطفي للمشاعر والمنظور الذي يجسده المخطط. ولاحقا، ومع مزيد من الابتعاد عن منظور المخطط، قد نوجه غضبنا نحو المخطط ذاته. ومع مرور الوقت سوف تبدأ الشحنة العاطفية ضد المخطط بتصريف نفسها.

نحن بحاجة للتواصل مع مشاعر مخططنا، لكن دون الارتباط بها. وتختلف الفلسفة الشرقية عن العلاج النفسي الغربي في نقطة واحدة فيما يتعلق بالمغفرة. فمن وجهة النظر الشرقية، يمكن البدء بالإشفاق والمغفرة على الفور. أما من وجهة نظر العلاج النفسي الغربي، لا تأتي المغفرة إلا بعد الاعتراف بالمعاني الرمزية لعواطفنا. وهناك اعتبار آخر وهو أن بعض المخططات، خاصة تلك التي تنشأ عن إهمال أو سوء معاملة شديد، تكون المغفرة فيها أمرا صعبا.

ولعلك ترغب في البحث في جدولك الزمني الداخلي لتجد في أية مرحلة أنت. ولأن كل شخص وكل علاقة لها تفردها، فليست هناك إجابة صحيحة محددة حين يتعلق الأمر بالمغفرة.

التفهم العاطفي لمخطط الوالدين

• في أثناء اشتغالنا على أنفسنا لنحوز المزيد من الحرية من القوالب العاطفية، تبدأ ردود فعلنا الحمقاء في فقدان سيطرتها علينا تاركة لنا المجال للرد على نحو مختلف.

كانت "لورين" تشعر بالغضب الشديد كلما تجاهلتها أمها من جديد. لكن بعد أن قطعت شوطا في العمل الداخلي العميق على مخطط الحرمان، والذي أرجعته بشكل جزئي إلى الاستغراق الذاتي النرجسي لدى أمها، بدأ رد فعلها هذا في التراجع.

عقب عودتها من معسكر للتأمل، اتصلت "لورين" بأمها. قالت: "بدأت الحديث معها عن المعسكر، وكالمعتاد تماما، قاطعتني بعد بضع كلمات قليلة، وانحرفت بالحديث في موضوع مطول عن نفسها".

لكن "لورين" لاحظت تغييرا. بدلا من الشعور بالحزن من وراء حرمانها، ثم توارد الأفكار الغاضبة حيال أمها والتي عادة ما تعتريها في تلك المواقف: "لقد رأيت الأمر برمته بتصور جديد. وقد ساعدني على عودتي للتو من هذا المعسكر. قلت لنفسي، هذا إذن منشأ إحساسي بالحرمان".

"حين لاحظت صمتي، سألتني أمي بعض الأسئلة عن نفسي، ثم عادت مرة أخرى بالحديث عن نفسها مع أول فرصة ممكنة. فقلت لنفسي: "لست مضطرة لأن أفعل هذا. لست مضطرة للشعور بالحزن أو الغضب. لست مضطرة لتركها تفعل ذلك، ولكني لا أشعر بالرغبة في دخول نقاش موسع معها حول الأمر".

وعليه فقد تعاملت "لورين" مع الموقف بطريقة مغايرة. "قلت لأمي: "سوف أنهي الاتصال الآن""،

وأخبرتها بالسبب - دون غضب، فقط بطريقة مباشرة تماما. مجرد شرح لما أشعر به، وما يزعجني فيما تفعله، وسبب حاجتي لإيقاف الحديث. ثم أنهيت الاتصال. دون شجار هذه المرة".

حين تأملت "لورين" المكالمة، لم تجد أفكارها مستنزفة، ولو لمرة، في الغضب من أمها. فبعد أن رسخت في عقلها مسألة عدم اضطرارها للتماشي مع نمط الاستغراق الذاتي لدى أمها، استطاعت أن تتفكر في السبب الذي يجعل أمها مستغرقة في ذاته. فتذكرت ما سمعته عن طفولة أمها كيتيمة لدى زوجين سكيرين كانا أوهن من أن ينتبها لحاجات ابنتهما العاطفية والعملية. أدركت أن أمها غالبا ما عانت مخطط حرمان. تقول "لورين": "لا عجب إذن أنها مستغرقة في نفسها".

لكن مع بدء رؤية الأمور كما هي عليه حقا لا كما نراها من خلال المخطط، يمكننا أن نرى آباءنا وغيرهم مجرد بشر، لديهم مواضع ضعفهم ومشكلاتهم الخاصة. يمكننا أن نرى أنهم، في معظم الأحيان، كانوا يتصرفون دون وعي ولم يتعمدوا قط محاولة جرحنا. (الاستثناء المهم لهذه القاعدة يتمثل في حالات سوء المعاملة أو الإهمال، وحتى في هذه الحالات يمكن التعاطف مع المسيء الذي تعرض هو نفسه للإساءة).

بعد ذلك، وبعد أن نصبح أكثر وقوفا على مشاعرنا نحو هؤلاء الناس وسلوكهم، يمكننا بذل التفهم العاطفي لهم - بمعنى فهم القوى الحاضـرة فـي حياتـهم والتـي قادتـهم للتصـرف علـى هذا النحـو. وأخـيرا، يمنحنـا هذا الفـهم مزيـدا مـن الإشـفاق علـى دورة حيـاة المخطط مع مروره عبر الأجيال.

التعبير عن المغفرة

• يمكن أن تتخذ المغفرة أشكالا عادية جدا. فبدلا من قولك: "أنا أغفر لك"، يمكنك التعبير عن المغفرة بتغيير في صلتك بالشخص. والتفهم أيضا يمكن أن يصبح شكلا من أشكال المغفرة.

يجد الناس سبلا مبتكرة لتوصيل رسائلهم. كانت علاقة "ليلي" بأمها شديدة الإزعاج، وقد شعرت "ليلي" فيها بالحرمان الشديد. لكن مع بدء تعاملها مع مخطط الحرمان، بدأ غضبها القديم من أمها بالخفوت وبدأت في تقدير أمها بشكل أكبر.

لقد استخدمت مضرب بيض أعطتها إياه أمها قبل خمس عشرة سنة. فذات يوم خطرت لها الفكرة: "هل سبق لي أن شكرت أمي على هذا المضرب من قبل". ومن ثم اتصلت بوالدتها، وقالت لأمها: "لعل هذا يبدو غريبا بعض الشيء، لكن هل سبق أن وجهت لك الشكر على منحك إياي هذا المضرب منذ زمن بعيد؟".

كانت الوالدة تعتقد أن "ليلي" شكرتها؟

لكن "ليلي" قالت: "حسنا، لقد كنت أريد فقط أن أشكرك على كل ما منحتني إياه عبر السنين. وأريدك أن تعرفي أني أحبك".

كانت لحظة حنان بينهما، كان نمط شعور أصبح نادرا.

حين أخبرتني "ليلي" بالأمر، سألتها إن كان شفاء جروح الماضي قد غير أي شيء في تلك العلاقة، إن كانت قد شعرت باختلاف إزاء أي شيء. فقالت إن ذلك قد حدث فعلا: "فلم يعد هناك صراع. أشعر فقط بالمغفرة الفورية".

كما ذكرت سابقا، هناك ممارسة يتم تعلمها في العديد من معسكرات التأمل وهي جلسة تأمل قصيرة

على عطف المحبة والاتزان. وهذا التأمل يصنع عادة في نهاية جلسة التأمل، للتمني للآخرين الراحة التي وجدتها. بالنسبة لأحد عملائي، كان لهذه الممارسة أثر فعال على نحو خاص. قالت لي: "أنا من عائلة تعاني الخلل بشدة يميل كل أفرادها للمبالغة بردود أفعالهم. كل من فيها يهاجم، أو يلوم، أو ينتقد الباقين بشكل دائم. كان هذا السلوك مقبولا ومتوارثا في العائلة. وقد ظننت أن هذه هي الحال بين كل الناس؛ هكذا كانت الحال بالنسبة لي.

بمجرد أن بدأت العلاج، اكتشفت أن هذا فقط ناشئ عن تفاعلية المخططات التي لدي، خاصة الحرمان والهجر. فأنا أبالغ في رد الفعل فأصاب بالغضب الشديد حين يحدث ما يثير في تلك المخططات. شعرت بأن التعبير عن مشاعري هو المهم، ولذلك تنتهي بي الحال إما بالصراخ في الناس أو الانسحاب في حزن. وهذه الردود كلفتني العديد من العلاقات مع الرجال، فجعلتهم يبتعدون عني.

لا أريد أن أكون من أولئك الذين يصيحون ويصرخون في وجوه الناس ويفقدون أعصابهم. أريد أن أكون قادرة على التوقف، والعد حتى عشرة، لأن أكون لطيفة مع نفسي، وإظهار ذلك اللطف في محيطي الخارجي. حاولت العمل على ذلك لسنوات، ومن خلال طرق عديدة مختلفة، لكن أي منها لم يفدني. واعتقدت أني بحاجة لعلاج دوائي لكي أتمكن من السيطرة على ردود فعلي.

"كان ذلك حتى مارست الوعي فوجدت القدرة في داخلي. ولا ينبغي لهذه القدرة إلا أن تكون من داخلي. إن ممارسة لطف المحبة كان الممارسة الأنجح معي. ومن أسباب ذلك أن جعلتني أفكر في زاوية رؤية الآخرين وأن أراهم بشكل متزن. وقد أدركت قوة تمني الخير للآخرين. رؤية الآخرين من منظور متزن، وإيجاد التوازن في داخلي، هو ما ساعدني في النهاية على السيطرة على ردود فعلي".

ملحمة عائلية

• قبل الحرب العالمية الأولى مباشرة كانت هناك فتاة صغيرة مسافرة مع والدها على متن سفينة من إيطاليا إلى الولايات المتحدة. قرر أبوها، تفاديا للصراع على الحضانة، أن يختطف الفتاة ويهرب بها بعيدا، حتى لا تجهدها أمها أبدا.

بعينين خضراوين حزينتين حدقت الفتاة إلى البحر الممتد دون نهاية. ربما كانت تشعر بأنها لن ترى أمها مرة ثانية. بعد ذلك، بعد ذلك، وفي عمل اعتراضي، ودون أي تردد، ألقت البنت بلعبتها المفضلة في قلب المحيط.

لاحقا تزوجت الفتاة ولم تزل في سن المراهقة وأنجبت ثلاثة أطفال. ومع كونها لم تزل صغيرة، حاولت أن تكون أمًّا لأطفالها، وأن تمنحهم شكل الحياة المستقرة، مع إدارتها لقاعة العرض المسرحي المملوكة لزوجها في مدينة نيويورك. لكنها كانت صغيرة جدا ومضطربة جدا حتى إنها هربت، وهجرت زوجها وبناتها الثلاث الصغيرات. في النهاية عادت لبناتها، ومع أن الحب كان لا يزال موجودا، إلا أن العلاقة أصبحت عاصفة.

بدورها، رزقت إحدى بناتها بطفلين وهي كذلك لم تزل صغيرة جدا. وحاولت كذلك أن تكون أمًّا لطفليها وتمنحهما شكل الحياة المستقرة، لكن لأنها أم صغيرة عزباء، فقد شعرت بالضغط الشديد من جراء المسئولية المهولة. ولذلك فقد كانت على مدى سنوات تترك أولادها تحت رعاية المربيات أو الأقارب لأسابيع كاملة في الوقت الذي كانت تتطلق فيه هي للتكيف مع حياتها. لكنها مع ذلك كانت دائما ما تعود، وفي النهاية كرست نفسها لرعاية ابنيها اللذين تحبهما.

تلك هي قصة أمي وجدتي. لم أعرف بقصة قدوم جدتي طفلة صغيرة على متن سفينة من إيطاليا إلا في يوم وفاتها. في مراسم الدفن، استمعت لخطب رثاء صادقة من أقراني، أحفادها. كل منا بطريقته وصف الحب الصادق الذي كان يشعر به حيال الجدة. ومع ما لدينا من ماض مع الهجر عبر أجيال عائلتنا المتوالية، أدهشني عدم شعورنا بالغضب إزاءها.

على الرغم من هذا، شعرت ببعض الأنماط العاطفية الراسخة في نفسي والتي انطلقت للفضاء الفسيح وأنا أسمع حقائق حياة جدتي: إن كانت جدتي قد أسهمت في المخطط العابر للأجيال في عائلتنا، فما الذي يجعلني غير ساخطة عليها؟

أدركت أني أحسنت فهم الإرث العاطفي لجدتي. لكن حين وصلت لأمي، كان الفهم والمغفرة أصعب. وبعد سنوات عديدة من العمل الداخلي المكثف - والخارجي أحيانا مع أمي بشكل مباشر - تخلصت من العديد من أنماط علاقتي معها المبنية على أساس المخطط. لقد بدأت هذه الأنماط بالتحول، وحتى شفاء نفسها. ولم يكن ذلك أمرا هينا بالطبع.

لقد أدركت أني وصلت لمرحلة جديدة من الاستعداد، خاصة حين شعرت بأنني أبذل جهدا لتغيير أنماط علاقتنا. لقد شعرت باس‍تعداد ص‍ادق لقب‍ول أم‍ي ومس‍امحتها. وج‍دت ت‍أثرا ف‍ي نفس‍ي وأن‍ا أراه‍ا تفق‍د أم‍ها. ح‍ين زارت ج‍دتي للم‍رة الأول‍ى ف‍ي المستشفى قبل أن تموت، بكت كل منهما في حضن الأخرى. وكان الأمر كما لو أن حياة كاملة من المشاعر القاسية قد ذابت في تلك اللحظات القليلة، والتي عالجت عقودا من المشاعر المؤلمة. كان هذا عناقهما الأخير.

بعد موت جدتي، قالت لي أمي: "لقد كان لدى أمي كثير من الحب لتمنحه. لقد أدركت ذلك حقا في النهاية. أتمنى لو أني أدركت ذلك وهي حية".

لقد شعرت بأني محظوظة لأن هذا الفهم ذاته جاءني ولم تزل أمي حية ترزق. ومع أني ما زلت أشعر بالحاجة للوضوح بشأن إمكانية ظهور الأنماط القديمة مجددا، أشعر كذلك بالحرية في التعبير عن حب طالما كان موجودا وكذلك في القبول به.

بمعالجة مخططاتنا تذوب جدران كانت تفصل أفراد العائلة عن بعضهم، فتسمح لنا بمعاينة الحب الدفين والعلاقة التي شوهت من خلال منظور تلك العادات العاطفية. يبدو الأمر كما لو أن هذه البصمات العاطفية مرت إلينا عبر الأجيال مثل فيروس يتحور ليتواءم مع تغيير البيئة. مع بداية التعافي من المخطط يمكن بسهولة رؤية الطبيعة غير الشخصية للبرمجة العاطفية - لقد اكتسبنا الكثير عبر الزمن دون قصد.

إذا أردت العمل على مشاعرك المترسبة من طفولتك

فجرب هذا الإجراء التأملي الموجه. اقرأ، ثم جربه بقدر ما تذكر منه، مع غلق عينيك.

أولا، ولبضع دقائق ابق واعيا بحركة تنفسك، ليهدئ ذلك من عقلك ويهدئ من روعك.

والآن استحضر في عقلك مكانا تشعر فيه بالأمان التام - ربما يكون هذا مع شخص تثق به وتحبه، ربما كان في فراش مريح دافئ تحت غطاء دافئ، أو على شاطئ جميل والشمس تدفئك وتريح بدنك - مكان تشعر فيه بأنك آمن، محمي، تجد الرعاية، مكان تشعر فيه بأمان لدرجة تمكنك من التركيز على ذاتك.

اكتسب نزعة القبول التي ينطوي عليها الوعي، اسمح فقط للأفكار والمشاعر بأن تتواتر دون أن تقيمها، واعلم أنك في أية لحظة يمكن العودة لمقرك الآمن، مستريحا بالإيقاع الطبيعي لتنفسك.

ربما صادفت شيئا من طفولتك، فخلق صلة بين النمط العاطفي وبين ما أوجده في الأصل. اختر شيئا تكون مستعدا للتعامل معه بشكل واع. إذا خطر لك شيء شديد الإزعاج، بحيث لا تشعر بالاستعداد للوعي به، فأخره لمناسبة أخرى واختر مشكلة أبسط تشعر بأنك مستعد للتعامل معها.

إذا مر على ذهنك شخص مرتبط على نحو ما بهذا النمط، شخص تشعر بأنك لم تجد لديه ما أنت بحاجة له، فادع ذلك الشخص لساحة وعيك. إن كان أمك، مثلا، فانظر لها كأم منفتحة مهتمة، انظر لها كأنها تنصت لك.

اسمح لنفسك بأن تكون غاية في الصدق، قل لنفسك شيئا أنت بحاجة لأن تسمعه. اجعل الآن وقتا للغوص في قلبك وفكر فيما تحب أن تقوله لها، وقله الآن. أخبرها بصراحة، وصدق، ووعي بعضا مما تريد منها أن تكون عليه - ربما كان ذلك أن تكون أكثر حضورا، أو أكثر حساسية، أكثر رعاية، أيا كان ما تشعر به. فاستخدم أية كلمات تجد أنها أكثر نجاعة معك.

أبق نفسك محميا وآمنا وأنت تتحدث، واسمح لنفسك بتلقي الإنصات الصادق والرعاية من الشخص الذي تحادثه. هي بصدق تنصت إليك، وتقدر صدقك في الاتصال بها. وكانت تتمتع بالقبول الكامل وأنت تقول لها أكثر ما كانت بحاجة لسماعه منك وفهمه.

والآن اسمح لها بأن تقول ما أنت بحاجة لسماعه: "سأكون أكثر رعاية لك وحساسية معك"، أو أيا ما كان الكلام، أيا ما كان ما تجده مناسبا لك.

اسمح لنفسك الآن بأن ترى ضعفها الإنساني. لاحظ كيف أن أفعالها كانت في الغالب بتأثير مخططات تعانيها أو لعدم قدرتها على الرؤية الواضحة، ولم تكن جراء سوء نية. ألق نظرة أخرى على مقرك الآمن وتخيل أنك تشعر بالارتياح.

وأنت تنهي تأملك، اعلم أنك تستطيع العودة لساحة هذا الوعي الصادق في نفسك متى وجدت حاجة لذلك، مستشعرا الأمان والحماية الكاملة من خلال وعيك الكامل.

ثق بأنك على مستوى ما وجدت إنصاتا وقبولا صادقا لنفسك. حتى لو تنخرط في هذا الحوار مباشرة مع طرف فعلي، فسوف يبدأ التعافي داخليا.

يمكنك التواصل مع حقيقتك، ويمكنك التعبير عن تلك الحقيقة. هذا الحضور الواعي هو الكاشف لذاتك الحقيقة، بعيدا عن أفكارك، وردود فعلك، ومخططاتك. وتصبح السماء الصافية في محيط البصر من خلف السحب دائمة التبدل.

15. مراحل الشفاء

بعد ثلاثة أو أربعة أسابيع من العلاج، اشتكت لي إحدى العميلات بأنها لم تحقق تقدما يذكر. "يمكنني أن أرى بجلاء كيف أن مخاوف الهجر لديَّ حالت بيني وبين الارتباط بالشخص الذي أردته، وأصبح واضحا بالفعل بالنسبة لي كيف أن نمط القهر دفعني باتجاه زيجات لرجال أنانيين. لكن لا يزال رد فعلي تجاه الرجل الذي أحب على النمط التخريبي ذاته. ألا يجب أن أكون أفضل من ذلك الآن؟".

• كان هذا هو سؤالها. وثقافتنا تشجع على المعالجات السريعة والإجابات الفورية. لكن هذا العمل له معدل عضوي محدد في نسبة التغيير؛ فيجب فيه عدم العجلة. من ذلك أن مجرد المعرفة بأنماطك العاطفية المدمرة وفاعلية استحضار الوعي معها لن ينتج عنه تحسن سحري. الأمر يتطلب نوعا أعمق من المعرفة - وليس مجرد فهم لمفاهيم بل تغيير العادات.

• هذان النوعان من التعلم يحتاجان لمركزين مختلفين من المخ، كل منهما يتعلم بطريقة مختلفة. الفهم العقلاني يتركز في القشرة الحديثة للمخ، حيث مركز التفكير وهو أعلى طبقات المخ. وهذا الجزء من المخ يتعلم بسرعة شديدة، ويربط بين الأفكار والمعلومات الجديدة وشبكات المعرفة الموجودة لديه. فمجرد القراءة عن شيء يكفي للتعلم العقلاني.

• لكن تغيير العادات العاطفية يتطلب كذلك المركز الحوفي الأقدم والذي يوجد في عمق مركز المخ. وهذا الجزء من المخ يتعلم بطريقة مختلفة. فالمخ العاطفي يحتاج لسنوات وسنوات، بداية من سنوات الطفولة المبكرة، كي يقبل في مستودعه عادة ما. والمخططات كالنزعة المثالية والحرمان تترسخ في المخ عبر عدد هائل من الأحداث المكررة. من الطبيعي إذن أن يحتاج لسنوات كي يتخلص من هذه العادات العاطفية ويتقن استجابة أخرى أكثر صحية.

المعدل العضوي للتغيير

• كما رأينا، فإن مهمة تغيير المخطط مزدوجة: فعلينا أن نتخلص من العادة القديمة المدمرة ونستبدل بها أخرى جديدة صحية. وهذا التغيير مختلف تماما عن مجرد الفهم العقلي للمسألة - فهو يحتاج للعقل العاطفي. ويتطلب الكثير من الممارسة الدءوبة، وتعزيز القدرة على تركيز الوعي على ما كان عادة دون حد الوعي، وجهدا متواصلا لتجريب الطريقة الجديدة في التفكير والتصرف رغم حالة الارتباك الأولية والانتكاس للعادة القديمة.

إن العملية الكاملة لمعالجة أنماط مخطط عميقة قد تستغرق سنوات. فسوف تقرأ هذا الكتاب، بالطبع، بسرعة أكبر كثيرا من قدرتك على تغيير مخطط. من المهم جدا ألا تتعجل في عملية الشفاء، حتى لو كنت تعرف كيف يجب أن تنتهي الحكاية. عليك بمنحها الوقت الكافي.

والناس في العادة يأخذون عدة مراحل في هذه العملية. الأولى تدور حول تعلم تركيز الوعي على العادات العاطفية التي طالما عملت بهمة خارج دائرة ضوء الوعي. لكن هذا يبدأ ببساطة سلسلة من التغييرات العضوية التي يبدو أن لها مسارها وجدولها الزمني الطبيعي الخاص بها.

بعض هذه المراحل قد يكون منهكا على الصعيد العاطفي. أذكر نصيحة قدمها لي أحد معلمي التأمل، "يو باندیتا"، لمجموعة في أحد المعسكرات. كان يشجعنا على المواصلة، خاصة في تلك اللحظات التي كنا نعاني فيها اضطرابات. لقد كان يشبهنا بمواليد جدد يمرون بمراحل النمو المختلفة، كظهور

الأسنان مثلا: "حيث يبكون وينحون في أوقات غريبة. والأم غير المتمرسة قد تقلق بشأن صغيرها خلال فترات كهذه. لكن الحقيقة أن الصغار إن لم يمروا بتلك المعاناة فلن ينضجوا ويكبروا أبدا". وبالنسبة للواحد منا، حسبما يرى، تعد فترات الكرب في الحقيقة علامات على التقدم المتواصل.

كذلك الحال في العمل على المخططات. مع مرورنا بمراحل تنفيس عاطفي حادة، نكون بحاجة للبقاء واعين بالعاطفة بدلا من الهرب منها. فثمة نهاية أكثر هدوءا ووضوحا لهذا الطريق في انتظارنا. حين نرتد أحيانا لعاداتنا المرضية القديمة، نكون بحاجة لاعتبار هذه الارتدادات كفرص لتحسين معالجتنا للمثيرات ذاتها حين تواجهنا في المرة التالية.

ثمة نص قديم عن مراحل الفهم التي تقود إلى التحرر يتحدث عن مرحلة واحدة يشعر فيها الناس بالتقزز من عاداتهم العقلية التي تمنعهم من التحرر. حين يبدي العملاء تقززا كهذا تجاه مخططاتهم - فيقولون لي: "لقد سئمت هذا النمط، لا يمكنني تحمل الاستمرار على هذا النحو" - ساعتها أبتهج. فتلك علامة فاصلة على طريق التحرر.

أحد أهداف العمل على معالجة المخطط أن تميز وتقوم تدريجيا بفك الارتباط مع الأنماط التي تتداخل مع الصلة الأكثر صدقا مع أنفسنا والآخرين. وهذا يحدث في المراحل، بعضها يتكرر مرات عديدة في دائرة من تكرار التعلم المتواصل.

ومع استمرار فك الارتباط بالمخططات، ونراها بشكل مختلف، فإننا نتساءل في مرحلة ما كيف استطعنا تحمل هذا الأعباء طيلة هذه المدة. تتغير دوافعنا التي تقف وراءها المخططات، أو تتهاوى، أو تفقد ببساطة أهميتها الكبيرة التي كانت لها. قد نجد، مثلا، أننا فقدنا حاجتنا لنوع معين من التعامل أو المعاملة من والدينا، بعد تحرر تلك الحاجات خلال التأسي العاطفي الذي هو جزء من معالجة المخطط. التجارب الإصلاحية يمكن لها أن تضمد جراحنا التي تبقت من سنوات حياتنا الأولى. يعبر عن ذلك بطلاقة ملصق يوضع على مؤخرات السيارات يقول: "لم يفت الوقت على أن تحيا طفولة سعيدة".

وربما نجد، كما يحدث مع الناس غالبا، أنه مع معالجة المخططات أنها لم تعد تجابهنا بالشدة العاطفية السابقة ذاتها. لكن الكيمياء العاطفية لا تقوم بتفتيت عواطفنا الضارة إلى قطع صغيرة متساوية ثم تتخلص منها للأبد. فتلك عملية مستمرة، تعمق الرؤى، والاكتشافات، والتعديلات التي نقدم عليها.

لكن مع تراجع المخططات عن موقع هيمنتها في العقل، نصبح أكثر حرية في تكريس انتباهنا نحو أبعاد أخرى من حياتنا: العمل والتطلعات الخلاقة، العائلة والعلاقات، الاهتمامات أو الأعمال الاجتماعية، الممارسة الروحية. يظهر هذا النطاق المتسع من الخيارات بشكل تدريجي لكنه يصبح مكافأة متعاظمة على مواصلة هذا الطريق.

الأنفاس الأخيرة

• من بين المعضلات في معالجة المخطط بالنسبة لكثير ممن يبدأون هذا العلاج تلك التعثرات التي يبدو أنها تخلق إيقاعا غير منتظم للتقدم. نحقق نجاحات صغيرة، ثم تقع انتكاسات. إن هذه العادات تقاوم التغيير؛ يبدو أنها تقاوم لاستعادة سيطرتها.

على صعيد وظائف المخ، هناك تواز عجيب بين العادات العاطفية وحالات الإدمان. فقد اكتشف الباحثون أن جميع أنواع الإدمان تخلق الحالة نفسها من عدم التوازن في دوائر المخ الخاصة بالسعادة. هذه الدوائر تتبادل مادة كيمائية تسمى الدوبامين في المخ. وفي حالة المخ الطبيعية، تحمل

دوائر الدوبامين مقادير صغيرة للغاية من هذه المادة. لكن مواد الإدمان، سواء كانت نيكوتين أو هيروين، تضخ في المخ كميات هائلة، تعادل المعدل الطبيعي بمئات أو آلاف المرات. وتلك النشوة الهائلة التي يشعر بها الناس تأتي من ذلك الاندفاع الكبير للدوبامين.

لكن بعد زوال النشوة، يخدع المخ: حيث يعتقد أن الموجود الآن من الدوبامين هو كميات كبيرة للغاية في مساراته - وهذا هو اختلال التوازن. وللوصول لحالة من الاتزان، يخفض المخ بقدر كبير من عدد مستقبلات الدوبامين، وهي الخلية المخية التي تستقبل المادة الكيميائية وتتفاعل معها.

وهذا بدوره يعني أن المخ ليس لديه الآن سوى قدر ضئيل جدا من الدوبامين ومن ثم يفقد الكثير من قدرته على السعادة. والنتيجة: عدم ارتياح وتوتر لدى الشخص الذي يدخل حالة من الانسحاب - وتكون لديه رغبة عارمة في ضبط الأمر مرة أخرى. لكن إن استطاع المدمن اجتياز هذه المرحلة وقاوم رغبته، فإن المخ بالنهاية يعود مرة أخرى للمعدل الطبيعي من مستقبلات الدوبامين وسوف نعود للشعور بحب ذواتنا مرة أخرى.

كذلك الحال مع العادات العاطفية. لكل مخطط مساره العصبي الخاص، والذي تعززت قوته من خلال عدد هائل من مرات تكرر النمط عبر سنوات حياتنا. في كل مرة تثور فيها المخطط، فإننا نعيد تشغيل التسلسل المألوف من الأفكار، والمشاعر، وردود الفعل. فحين يتصور شخص مصاب بنمط الهجر، مثلا، أن أحدا يهرب منه، فإنه يصاب بالهلع ويتعلق به.

لكن حين نبدأ تغيير النمط، فإننا نحرم المخطط من التسلسل النمطي. فلو استبدلنا بالهلع، البقاء في حالة هدوء وسكينة، مذكرين أنفسنا بأن ما نحن فيه هو مخطط هجر، فلن نكون مضطرين لتصديق الأفكار المذعورة بالفقد والوحدة، وكذلك لن يكون علينا التصرف من منطلق الخوف. سوف يقاوم المخطط، محاولا الحفاظ على الأنماط المعتادة.

نجد ذلك حين ينشط المخطط، باذلا قوته عبر أفكار ومشاعر نمطية بدرجة إلحاح إضافي، تماما كما ترسل الدوائر العصبية للدوبامين رسائلها المتلهفة للمزيد، وأفكارا مسعورة حول مكان إيجاد العقار، ومقدار الشعور الجيد المتخلف عنه، في محاولة لدفعك للحصول على جرعة أخرى. كذلك حين نتخلى عن عادات مخطط، فإن المخاوف العميقة والمشاعر العاصفة للمخطط تحاول التمسك بموقعها في محاولة الرمق الأخير.

مع ضعف قبضة المخطط، ومع بذلنا لقوة إرادتنا بعدم الانصياع وراء هذه المحاولة، يصبح المخطط أشد هياجا. فنمر بمرحلة حتمية من الموجات القوية للمشاعر القديمة المعتادة. لكن لو واصلنا التمسك بالطريق ولم نستسلم، تتراجع تلك الموجات، تماما كما يعود المخ لتوازنه الطبيعي بعد ترك صاحبه للإدمان.

مع تحسن قدرتنا على كسر تلك السلسلة، تتراجع تلك الشحنات المألوفة من المشاعر عن دفعنا للانزلاق إلى المسار القديم. ما نفعله حين تواتينا تلك المشاعر قد يكون عملا أكثر صحية. إن أفكار المخطط قد تقفز إلى أذهاننا، لكن لم نعد مضطرين لاتباع دعوتها.

إضعاف القبضة

• مع زيادة وعينا بالمخططات التي تضغط علينا، نصبح أكثر قدرة على دفعها عنا، وعلى المقاومة الواعية للنوازع التقليدية التي تمليها علينا المخططات واتخاذ مسار أكثر إيجابية.

إليك ما فعلته "كارولين" كي تدفع عن نفسها مخطط الحرمان: "كانت صديقتي دائما ما تنتظر مني بث الطاقة في علاقتنا، أن أكون من يتصل، من يخطط لما نفعله حين نكون معا، من ينجز الأمور. شعرت بأنني لو لم أقم على ديمومة هذه العلاقة، فإنها سوف تنهار. خلال تلك الفترة انخرطت صديقتي في عملها كمتدربة وانشغلت كثيرا. وكذلك تابعت أنا حياتي. لكن بعد أن أنهت فترة تدريبها وأصبح لديها المزيد من الوقت، لم يتغير شيء. كنا بالفعل نفترق. فقد سئمت من الحال وأخبرتها بأنني لم أرد لعب ذلك الدور مرة أخرى - لقد أردت علاقة أكثر تكافئًا.

لقد كنت أعاني نمط الحرمان، ومن ثم فقد كان من الصعب عليَّ أن أحدثها بشكل مباشر في الأمر. لكني شعرت بأن ذلك سيكون خطوة مهمة لتغيير أنماطي. لكن بعد هذا الحديث، لم أسمع صوتها بعد ذلك. لو أن ذلك حدث قبل سنوات، لكان لهذا أثر مدمر عليَّ. لكني كنت بخير حال من إنهاء تلك الصداقة. لم أشعر بأنني مستعدة للاستمرار بها وفق تلك القواعد القديمة. وقد شعرت بارتياح حقيقي حين أوضحت حاجاتي الخاصة".

لحظات كتلك التي مرت بها "كارولين" تكون كعلامات فارقة في تقدمنا على طريقة تحرير أنفسنا من العادات العاطفية القديمة. ومع مزيد من العمل على تحرير أنفسنا من المخطط، تبدأ قبضته في الضعف التدريجي. بالنهاية يصبح النمط مجرد فكرة في العقل ليس لها تأثير يذكر فينا - أو ربما لا تبرز على الإطلاق.

كانت "ميريام" تعمل معي لفترة على تغيير نمط في علاقتها بأمها، التي كان نقدها الدائم لـ "ميريام" محطما لها. كلما تحدثت "ميريام" لأمها - عدة مرات على أسبوعيا على الهاتف - كانت تنهيها مثقلة بمشاعر الاشمئزاز من ذاتها. النزعة المثالية لدى "ميريام" كانت تعني أن تثير فيها انتقادات أمها الحادة وحطها من شأنها فيضا من مشاعر النقد الذاتي داخلها.

فوق هذا، كانت أنماط الحاجة والاستغراق الذاتي لدى الأم يتفاعلان بشكل تام مع أنماط القهر والحرمان لدى "ميريام". فدائما ما كانت "ميريام" تشعر بأنها غير قادرة على فعل ما يكفي لمساعدة أمها، ولم تحلم قط بالتعبير عن حاجاتها أو مشاعرها. والنتيجة النهائية أنها كانت عقب كل مكالمة هاتفية مع أمها كانت تشعر بموجات من النقد الذاتي والشعور بالذنب.

كانت تلك على الأقل هي مجريات الأمور قبل أن تقدم "ميريام" على معالجة النمط. والآن تقول لي: "من الصعب التصديق بأن أمي كان لها كل هذا الأثر السلبي فيَّ. والآن حين أتحدث إليها، أكون واعية باللحظة التي يبدأ فيها المخطط بالسيطرة عليَّ. يمكنني أن أسمع عقلي حين يبدأ بقول أشياء تنسجم مع نمط كراهية الذات. لكن حين أقول لنفسي: "ما الذي يجري؟" أدرك على الفور أني لا أصدق الأشياء التي يفرضها عليَّ المخطط - بأنني لست خيرة بما يكفي، وأن عليَّ أن أشعر بالذنب".

إن "ميريام" ترى الحقيقة المشوهة التي يقدمها المخطط بشكل أكثر وضوحا الآن: فما تدرك هي أنه حقيقي أصبح أكثر قوة من يخبرها المخطط بأنه الحقيقة. بعد كثير من الجهد، تمثلت مرحلة من الشفاء بدأ معها المخطط في فقدان قوته. لقد ضعفت القبضة الحديدية، على الرغم من أنها لا تزال تنهض لتفرض سطوتها مرة أخرى. لكن بعد أن ضعف إيمان ميريام بالحقيقة حسبما يقدمها المخطط، فقد أصبحت قادرة على تجاوزها.

من علامات ذلك أن الأشخاص الذين كان ذات يوم لهم تأثير كبير في حياتها من خلال إثارة المخططات - خاصة أمها - لم تعد لهم تلك السيطرة. حين تستمع لأمها الآن، تقول "ميريام": "يثير ضحكي الصورة الكاريكاتيرية لإزعاجها".

هي لم تعد تنتظر من أمها أن تتحول إلى الشكل الذي طالما أرادته فيها. وهو الأمر الذي شعرت معه

بالحرية، حيث تجد نفسها الآن قادرة على حب أولادها وزوجها، وكذلك الأطفال الذين تقوم بتدريسهم.

لكن "ميريام" كانت تعاني غضبا أكبر تجاه المظالم الصغيرة التي تتعرض لها في حياتها - وهي علامة أخرى على تحول المخطط. فمن قبل كانت تتلطف في معاملة الناس، ولا تسمح لمشاعرها بالطفو أو الظهور، لكنها الآن تشعر بأنها أكثر تمردا. مع جيرانها الذين لا يراعونها، مع الطريقة المنفرة للمرأة التي تحدثها على هاتف الشركة، مع الصبي الذي قطع عليها طريق سيارتها، هي الآن أكثر حرية في التعبير عن استيائها.

هذا التعبير قد يكون عنيفا في بعض الأحيان. إن حزمها يحتاج بالطبع لأن يحتوي بعض الحساسية تجاه الآخرين - يمكننا الدفاع عن أنفسنا دون أن تقلل من احترام الآخرين. لكنها تصرخ في وجه العالم - وفي وجهها - بأنه لا ينبغي أن تعامل بظلم مرة أخرى.

قوة النسيان

• اتصلت بي "إيزابيل" في أزمة، كانت منهارة على الهاتف وسط دموعها، وتقول لي إنها لا تعرف أين تذهب. هي طالبة عمارة في السنة النهائية، حضرت صفها وألقت بعرضها التقديمي، مع طالبين آخرين. وقد مدح المستشار عمل الزميلين، وانتقد عملها هي بشدة.

على مدى ساعات عقب الصف بقيت "إيزابيل" غارقة في بحر من احتقار ونقد الذات بشكل حاد لم يعد مجديا معه أي قول يمكنها قوله ليعيد لها الثقة في قدرتها. لا شيء بدا مفيدا. لقد فشلت ممارستها للوعي؛ ولم تستطع استحضار فكرة واحدة لعقلها يمكنها تحدي الاتهامات التي تدوي في أرجاء عقلها.

في أثناء حديثنا، سألتها عما كانت عليه قبل هذا الموقف. هل كانت قادرة على مراقبة أفكار النقد الذاتي بعين الوعي، أن تعي تلك الأفكار حال بروزها في عقلها. فقالت نعم، حتى إنها مؤخرا كانت أكثر تقبلا لذاتها.

لكن الآن، ما زال الكلام لها، هي خائفة جدا. فما ذلك الخوف العميق؟ حتى إنها لا تعرف حقيقة نفسها طالما لم تؤد عملها بمثالية. من دون الكمال، هي لا شيء، لا أحد.

مع علمي بالتقدم الكبير الذي أحرزته "إيزابيل" في الشهور الأخيرة، بدا لي بعد كل هذا الجهد الداخلي الذي بذلته، أنها وصلت إلى طبقة أعمق، وصلت للمخاوف الكبرى والمشاعر الحادة التي تبقي على مخطط النزعة المثالية لديها. كانت بحاجة لعيش الحداد على تلك المشاعر وعلى التاريخ الشخصي الذي أسهم في وجودها - ثم نسيانها.

طلبت منها أن تبقى واعية تماما بمشاعرها وأن تنصت وترى ما إن كان هناك أي شيء هي بحاجة لتسمعه خلف هذه المشاعر.

قالت إنها لا تعرف ما إذا كانت ستحظى بالقبول إن فقدت الكمال فيما تفعله. كانت تشعر بأنها فشلت بحياتها.

سألتها إن كانت تستطيع فقط البقاء واعية مع ذلك الشعور دون أن تهرب منه. ماذا لو كنت غير مثالية - هل ستتعايشين مع ذلك؟

وبهدوء عجيب، وتفكير في لحظات كربها الشديدة السابقة، قالت بهدوء: "لن أحظى بالحب أو القبول إن لم أكن مثالية".

ثم طلبت من "إيزابيل" أن تبقى واعية مع شعور مواجهتها لحقيقة هذا الخوف. وجلسنا صامتين لبضع دقائق.

وأخيرا قالت بصوت هامس: "أشعر بالارتياح. أظن أنه لا مشكلة في أن أكون غير مثالية".

فقلت: "الأغلب أنك تشعرين مع هذا بحرية هائلة".

"أنا مذهولة من حجم التأثير الذي كان لهذه المشاعر فيَّ".

قلت لها: "هذه المخاوف هي الوقود الذي يبقي المخطط على حاله. لن تكون للمخطط هذه القدرة إذا لم تبق هذه المخاوف حية داخلك".

"أشعر بالارتياح، لكن هناك أيضا تلك الفجوة الفارغة: من أنا إذا لم أكن تلك الشخصية المثالية التي يفرض عليَّ المخطط أن أكون عليها؟".

فقلت لها موضحة: "هكذا هي المخططات. إنها تستحوذ على حيز كبير من عقلك، ولذلك تشعرين بفراغ لو تضاءلت. إن تغييرها يبدو أمرا غير مألوف؛ أنت لا تجدين ما اعتدت أن تعرفي عليه نفسك. بالطبع لست على يقين من ماهيتك إذا لم تكوني المخطط - لم تعتادي الشعور بأن تكوني حرة بعد. لكن فكري فقط - لقد اكتشفت الآن من أنت حقا من دون ذلك المخطط الذي يشوه رؤيتك لنفسك".

حينها شعرت "إيزابيل" بالحماسة: "نعم! مذهل حقا حجم السيطرة التي كانت لذلك المخطط عليَّ، ومن الجيد حقا أن أعرف أني لست مضطرة للبقاء مع هذا الخوف".

"إن هذه المخططات من الصعب موتها. إنها كما لو كانت تشعر بأنك تتحررين فلا يعجبها ذلك. فحتى المخطط يخاف من الموت. ولذا فإنه يقف وقفة قوية، ويستنزفك لفترة".

"أنا سعيدة لأني وجدتك وتحدثت إليك، ماذا أفعل لو هاجمتني مرة أخرى بقوة؟".

"حاولي ألا تحبسي نفسك في عقلك التصوري - فهو يتدخل فيما يحدث بشكل طبيعي. تخلصي فقط من أفكار المخطط في ظل حضور واع منك. ابقي متصلة بحالة الوعي وابقي منتبهة كلما عاود المخطط الظهور. حاولي ألا تهتمي بما يجب أن يحدث؛ فالشفاء يحدث من تلقاء نفسه، إن سمحت له، من خلال التأثير الملطف لوجود الوعي".

ثم اقترحت عليها القيام بأمر لصرف المخطط: "ربما تساعدك إدارة حوار داخلي بين الجانب الراعي الشفيق من ذاتك وبين المخطط الجريح الضئيل المقبل على نهايته. لقد كنت تعيشين حداد فقد جزء منك".

"أشعر بالأسف على تلك الطفلة الصغيرة في نفسي والتي تحاول بشدة الحصول على الحب".

"هذا أمر محزن جدا. يمكنك أن تشعري بالأسى من أجلها - لكن على نحو مشفق. من خلال شفقتك ورعايتك، أخبري الجانب الآخر من نفسك بأنه لم تعد هناك حاجة منذ اليوم لتحقيق المثالية طلبا للحب. طمئنيها. كوني عطوفة معها وامنحي نفسك الكثير من السلام والوقت لتحقيق ذلك كي تعيدي الضبط والاستقرار في مكان جديد. وهذا يعد تحولا عظيما".

إذا استطعنا البقاء في حالة وعي مع مشاعر الحزن، أو الفقد، أو الندم دون محاولة لتحسين الحال من خلال طمأنة أنفسنا أو محاولة الهرب منه عبر تشتيت أنفسنا بأمور أخرى، فإن شيئا آخر يصبح بالإمكان: الحداد على سبب وجود العاطفة المؤلمة.

الحداد الواعي يعني السماح للشعور بأن تشعر به، وتراكمه أو تغيره، ثم في النهاية يتلاشى من تلقاء

نفسه. ليس هناك مجال للتشبث، أو المقاومة، أو التحاشي، أو الدفع. كن فقط واعيا بالشعور متى ظهر - واسمح له بالوصول لنهايته الطبيعية.

الشعور بحرية أكبر

• سيكون خداعا أن نحاول البحث عن علاج نهائي فيما يتعلق بالكيمياء العاطفية؛ فتلك عملية متواصلة، ودرجات التحسن تبدو مختلفة من شخص لآخر. بالنسبة لـ "سارة"، كان ذلك يعني الطلاق الذي طالما كان أمرا مرعبا واتضح لها أنه المحرر لها. كان أسوأ مخاوفها أن تضحى مهجورة ووحيدة، وقد تحملت سنوات من القهر من زوجها خوفا من أنه سيهجرها لو لم يمض كل شيء على ما يرام. لكن بمجرد أن غادر فعلا، كانت "سارة"، التي اجتهدت في معالجة خوفها من الهجر، بخير حال وهي وحدها. هي الآن تعيش الحياة التي تريد، وخطبت لرجل بدا لها راعيا ومهتما ويجعلها أولوية لديه. هي تمضي في الأمر ببطء، لكنها وجدت شخصا يمكنها البقاء بصحبته.

بالنسبة لـ "ميريام"، كان التقدم بالنسبة لها أن تتحرر بالقدر الكافي من مخطط نزعتها المثالية بحيث يصبح ممكنا لها وضع حدود صارمة لحماية نفسها من أمها الاقتحامية شديدة النقد. وكانت "ميريام "قادرة على أن تجد في الزواج والحياة العائلية المشبعة الحب والقبول الذي طالما سعت له. بالنسبة لـ "جايك"، كان التحسن في توقفه عن الرضوخ لأهواء بناته خوفا من ألا يحظى بحبهم.

ومع تفرد حالة كل شخص، يظل هناك ازدياد متدرج في التحرر، كما في حالة عميلي "جوليان". أتاني أول مرة عقب ورشة عمل، وسأل إن كان بإمكانه مواصلة هذا الجهد كعميل لدي. كان قد خاض لتوه نمط اكتئاب متكررا.

وهو أعزب في الأربعينات، قابل امرأة جذبت اهتمامه، وخطبها. سارت الأمور على نحو جيد لفترة. بعدها، وفي مرحلة معينة، واتاه شعور بأنها أصبحت باردة تجاهه وأنها تتباعد. شعر بأنه رُفض، وأن العلاقة سوف تنتهي بشعوره بالهجر.

كانت لأحد المواقف دلالة ما: لقد كان يخطب امرأة توقفت سريعا عن الرد على اتصالاته. حين التقيا أول مرة كان مهتما بها بدرجة ما. لكن حين توقفت عن الرد على اتصالاته، أحبها فجأة، وشعر بأنها كانت المرأة التي يريد الزواج بها - مع أنه بالكاد يعرفها. كان واضحا أن كيمياء مخططه هي ما يدفعه نحو نساء يثرن لديه مشاعر الهجر.

بمرور الوقت عملنا معا، ورأيت أن "جوليان" يدور في تلك الدائرة كثيرا: ينجذب إلى امرأة لا يمكنه بشكل ما الاقتران بها - لم تنته فعليا من علاقة سابقة، أو على وشك الانتقال لمدينة أخرى - وتنأى بنفسها عاطفيا. عادة ما كانت العلاقات تدوم لبضعة أشهر، ثم تنتهي نهاية ينفطر لها قلبه.

إن الطاقة المحركة لهذا النمط لدى "جوليان" تدور حول تخيله لصلاح الحال. إن الكيمياء المعذبة ناشئة عن عدم القدرة على الاحتفاظ بالمرأة والأمل في مرة قادمة تكون النتيجة فيها مختلفة، وأن "يجد الولد الصغير في داخله" حسب وصفه، منقذه عبر واحدة من تلك النسوة غير المتاحات. وهو يرى أن كثيرا منهن مثل والدته الفاترة المتباعدة، التي طالما شعر بأنه محروم من حبها، كما لو أنها هجرته.

تلك الصلة باتت واضحة مع تلك المرأة التي توقفت عن الرد على اتصالاته. بدأ ينتظر منها الاتصال، ثم بدأ يستحضر وعيه للتركيز على المشاعر التي تعتمل داخله في أثناء الانتظار. قاده هذا سريعا إلى ذكرى قوية في رأسه: "كنت في سريري، ربما في الثانية من عمري، أبكي لأمي. وهي لم تجبني

مطلقا. ويبدو كأن هذا استمر طيلة أربعين سنة. ليس الأمر في الماضي فحسب؛ بل إن ذلك الصغير ذا السنتين ما زال يبكي إلى الآن، يبكي بشدة حتى لا يكاد يلتقط النفس. هو يعلم لماذا يبكي - كل هذه السنوات من التجاهل، كل هذه اللحظات التي عشتها وحيدا في سريره، في حياتي".

بهذا بدأت عملية حداد بشأن ألمه مع ربط ذلك بنمط انجذابه إلى نساء يقدمن على رفضه، حيث يشعر نحوهن بانجذاب شديد حتى لا يكاد يتصور أن بإمكانه الحياة بدونهن. ولذلك حين يشعر بالرفض، كما يحدث عادة عند مرحلة ما، فإنه يتحطم. في بعض الأحيان يقع تحت تأثير مخاوف الهجر لأيام كاملة، يبكي ويحزن لفقدان الحب الذي لم يحظ به قط - لا الآن ولا في طفولته.

دار "جوليان" في هذا الدائرة مرارا. تآلف كثيرا مع ذلك النمط. كان يقضي شهورا كاملة في حزن على خسارته، مارا بحالات تنفيس. بفعله هذا شعر، حسب قوله، ببعض التحرر في داخله بحيث أصبحت له القدرة الآن على اتخاذ موقف واع، مطبقا تحديا إدراكيا للأفكار القديمة كلما برز النمط العاطفي، دون مقاومة ودون استسلام لمشاعر الحرمان الخفية التي تغذي ذلك النمط.

يعرف "جوليان" الآن بشكل محدد أن شعور الرفض - الشعور بأنه لا يعني شيئا لشخص هو في المقابل يهتم به بشدة - هو الذي يثير مخاوفه من الحرمان العاطفي. وهو يستخدم علامات وعوارض المخطط كدلالات تذكير له باستحضار وعيه. حين يشعر بتوجه الرفض، وبدلا من الانخراط في مخاوفه الشديدة التي كانت لدى ذلك الطفل الصغير الذي كانه، فإنه يذكر نفسه بأن مخاوف الهجر قد أثيرت لديه. بدلا من التركيز على المخاوف، تحول بانتباهه إلى موقف المراقب المحايد الذي يستطيع رؤية أفكاره وعاداته التي تغذي هذا الخوف. ولأنه قام بالأسف المطول على خسارة طفولته، فإن مشاعره فقدت الكثير من حدتها بالنسبة له. وهو قادر على أن يبقى واضحا، وأكثر تركيزا على أفكار المخطط ومشاعره حال وقوعها.

لا تزال الكيمياء موجودة، لكنه أصبح أكثر حذرا بشأنها. والآن حين تظهر المشاعر القديمة، فإنه يتذكر ذلك الفتى الصغير ويتخذ المشاعر كإشارة تحذيرية. هو الآن أكثر تحررا من جاذبية ذلك النمط القديم المدمر.

لقد أعاد تقييم الموقف ووجد أن بقاءه وحيدا أمر يمكن تقبله: هو في الحقيقة يستمتع بوحدته وجوانب حياته العديدة التي تمنحه شعورا بالعافية. وسواء كان في علاقة أما لا، فإنه يحب المشي، وعمله في مستشفى، والقراءة.

حين كان يصيبه ذلك الشعور القديم بأن حياته ستكون بلا قيمة إن لم ينل حب امرأة من تلك اللواتي يبدين إشارات الرفض الخفية، كان يذكر نفسه: "إنها امرأة ممتازة - لكن ليست لي".

من الكيمياء العاطفية إلى الروحية

• هناك قصة قديمة عن محارب يسعى لحيازة سيف مسحور يجعله شخصا لا يقهر. وعلى طريقه لذلك قابل بالمصادفة معلما عجوزا حكيما قدم له بعض القواعد الروحية التي يجب عليها اتباعها. وقد التزم المحارب تماما بتلك القواعد على مدار سنوات. وذات يوم ظهر له السيف المسحور أخيرا، كما وعد. لكن بينما كان يمسك بمقبض السيف، أدرك أن الممارسات الروحية قد أتت أكلها: فلم يعد يبالي بالقدرات التي يمنحه إياها ذلك السيف.

كذلك الحال مع المخطط. ونحن نتعافى من تأثير المخططات، تبدأ الاشتياقات القديمة التي خلقتها المخططات في التلاشي. نحن لم نعد بحاجة لما كنا نسعى له. فنظرنا قد انفتح ليشمل إمكانات أوسع.

لأولئك الذين يركزون على تغيير العادات العاطفية، فإن الرحلة قد تنتهي، أو على الأقل تتوقف، عند هذه المرحلة - فبهذا الفصل نكون قد أتممنا استكشافنا لأعمال معالجة المخطط. وبالنسبة لآخرين، من تجذبهم الأبعاد الروحية، فإن هذه الرحلة ليست سوى جزء من ملحمة أكبر.

تقول الفلسفة الشرقية إن الرؤية العميقة لطبيعية الأشياء قد تتأتى أحيانا من خلال النظر المباشر، الواعي، في معاناتنا. ومن هذا المنطلق تعتبر معالجة المخطط مجرد بداية لرحلة أعمق.

إن العمل على الكيمياء العاطفية يركز على أمور كما تظهر في البعد النسبي لحياتنا الشخصية؛ أما الكيمياء الروحية فتتحرك في اتجاه الأشياء كما هي عليه فعلا. وهذا البعد الأوسع مرتبط برؤية الأمور من زاويا تجاوز فهمنا الاعتيادي للأمور.

وكلا السبيلين حاضر، بالطبع، في كل لحظة. الرؤية المتسامية يمكن اكتشافها بالعقل في كل مرحلة من هذا العمل. من بينها تلك الرؤى المشفقة التي نستحضرها ونحن في تحدينا لتلك الأساطير الشخصية التي تسيطر علينا، وتشوه ماهيتنا الحقيقية.

حين يتمكن ضوء الوضوح من اختراق سحب أوهامنا، حين نحافظ على الإدراك الواعي بأنماطنا العاطفية، يمكننا حينها اختراق ارتباك عقولنا. إن هذا العمل العاطفي يخلي لنا الطريق للانغماس في البعد الأوسع. أرسل لي عميل خاض معسكر إدراك واع لمدة ثلاثة شهور، يقول: "أشعر بأن العمل النفسي الذي قمت به سمح لي بالخوض مباشرة في الممارسة، والاستقرار في ذلك المعسكر على نحو أيسر. صحيح أن السحب أصبحت أرق حيث أصبح بإمكاني النفاذ خلفها لسماء الممارسة الصافية".

الكيميائيون يسعون لتحويل الرصاص إلى ذهب، أو الغفلة إلى وعي، ويمكن لهذا العمل اتباع السبيل ذاته. فيمكن للكيمياء العاطفية أن تكون مرحلة في رحلة الكيمياء الروحية.

وكما سوف نرى في الجزء التالي من هذا الكتاب، فإن الطريق الذي سلكناه حتى الآن يحوي تشابهات كثيرة مع العالم الروحي. إن العواطف توفر فرصة للتحول الداخلي في كل مستوى عبر طريق واحد موحد من اليقظة التدريجية.

التكامل

• إن الوعي بأنماطنا العاطفية يمنحنا فكرة عن الموضع الذي تكون فيه ارتباطاتنا - وكذلك مواضع تشبثنا وسوء فهمنا - أشد سماكة. يساعدك على تحقيق الهدف الأساسي من العمل الروحي - وهو التحرر - أن تكون ذا وعي أدق بالأنماط العاطفية التي تحركنا.

إن المعاناة العاطفية يمكن أن تكون حافزا للعودة إلى مسارنا الروحي. ممارستنا الروحية قد تؤثر بعمق في طريقة فهمنا وتعاطينا مع الأبعاد النفسية، ويسمح لنا برؤية شفافية برمجتنا بوضوح أكبر وموضوعية أكبر، وعدم تجسيد أنماطنا العاطفية أو تعريف ذواتنا وفقا لحدودها، بل التواصل بشكل أكبر مع إحساسنا الموسع بأنفسنا.

حتى خلال جلسات تأملنا ومعسكرات الوعي تفرض الأنماط العاطفية نفسها كردود فعلية متكررة يبدو كأن لها حياتها الخاصة. لقد قضيت فترات طويلة أمارس فيها التأمل عبر معسكرات مكثفة. خلال تلك المعسكرات تتعمق الممارسة، ما يجعل من الممكن معاينة حالات أدق من الوعي، حتى إن التعاليم تعانق تجربتنا حية. إن هذه التجربة تدفعنا لمحاولة تعزيز الوعي في حياتنا اليومية - أن نكون قادرين على العيش في هذه اللحظة، لنكون قادرين على التحرر من العادة العاطفية.

لكن حتى بعد هذه المعسكرات، وحين أعود لحياتي اليومية، تكون أنماطي العاطفية المعتادة بانتظاري. أنزلق عائدا إلى تلك الحقائق. ربما تبدو أكثر شفافية، لكنها تبقى موجودة.

كنت في حديث مع صديقي "جوزيف جولدشتاين"، معلم الوعي، بعد أن خرج من معسكر وعي امتد لشهرين. كنا نناقش ذلك العمل العاطفي. فقال، ببعض الأسى: "إن هذه الأنماط العاطفية عميقة جدا، حتى لو كنت في معسكر".

بالنسبة لي، فإن التكامل بين ممارسة التأمل - سواء في الحياة العادية أو في معسكر - مع العمل العاطفي كان عاملا مؤثرا في تخلصي من أنماطي العاطفية المرضية. إن بعض الأنماط التي كانت قد انتفشت بالكاد الآن ألحظها. أعرف أن التكامل مجد لأنني جربته بنفسي.

إنه العمل ذاته

• المنظرون من أمثال "كين ويلبر" يوضحون أننا نتحرك عبر العديد من خطوط تطور منفصلة خلال مسيرة حياتنا: روحية، عاطفية، أخلاقية، إدراكية، وهكذا. لكل من هذه المسارات قانون ومعدل نمو، وفي مرحلة قد نكون غير عادلين في مقدار انطلاقنا في هذه المسارات.

فبعض الناس، مثلا، قد يكون متطورا في المسارات الذهنية، والروحية، والأخلاقية بينما يكون أقل من ذلك في المسار العاطفي. هذه النقطة تكون، مع ذلك، محل إغفال من أولئك الذين يزعمون أن تطورهم الروحي يقوم بالعناية بجميع المسارات الأخرى.

كنت أتحدث إلى صديقي "إيريك بيما كونسانج"، وهو مترجم ذو قدر من اللغة التبتية، والذي كان يتشكك أحيانا في ضرورة العمل عاطفيًّا بموازاة القيام بهذه الممارسات الروحية. بينت له كم المرشحات التي غالبا ما تعمل للسيطرة على خياراتنا التي نقدم عليها في حياتنا وكم ردود الفعل الحمقاء التي يمكن أن تملأ أنفسنا بالغضب في لحظة، حتى لو كنا في خلوة تأمل.

ثم سألته: "ألا تعتقد أن بعضا من الممارسين لفترات طويلة يجدون مشكلات مع عاداتهم العاطفية التي يمكن أن تؤثر في عملهم الروحي؟".

فقال: "بالقطع يجدون"، فاتحا المجال لتحدي مزاعمه.

"فلماذا لا يعملون مباشرة إذن على العقبات العاطفية كي يصبح زوالها أيسر؟ ألن ييسر ذلك على تحرير تركيزهم للعمل الروحي؟".

وبعد لحظة تأمل قال: "إنه العمل ذاته". ثم أضاف: "إن ترجمة كلمة cho من لغة التبت والمقصود بها "التعاليم الروحية"، تعني حرفيًّا: "ذات التغييرات، والعلاجات، والدواءات". وهو المعنى ذاته لكلمة therapy أو علاج، والتي جاءت من أصل كلمة يونانية تعني "يداوي"، ومن هذا المنطلق نجد أن العمل الروحي والعاطفي يشتركان في الهدف ذاته، تحريرنا من ربقة العواطف المزعجة".

إن المستويين العاطفي والروحي لهذه الكيمياء الداخلية متصلان؛ فنحن نعمل على العواطف المتطابقة في كلا المستويين. فارق واحد كبير بين هذين المستويين يتمثل في دقة العمل الذي نقوم به. في البداية، يكون تركيزنا على العواطف المزعجة الظاهرة. وحين ننخرط في المستوى الروحي، يصبح عملنا الداخلي أكثر دقة، كما هي حال العواطف والمزاعم التي نصارعها.

بالتدريج، إذا اخترنا اتباع الممارسة المكثفة للوعي، فإن إدراكنا يصبح أشد نقاء، ويكتشف المزيد من الدقائق، والفروق الصغيرة في تجربتنا. وتبدأ هذه الدقة والوضوح في تنوير تجربتنا، مع استمرارنا

في سبر أغوار داخلية أشد عمقا. والحفاظ على انتباهنا يحسن إدراكنا للحد الذي لا نقع فيه مجددا رهن تلك الصراعات العاطفية الأولية، أو حتى في تفاصيل أفكارنا أو مشاعرنا، بل في طبيعة عقلنا ذاته - وهو تحول إدراكي شبيه بذوبان الثلج في ماء دافئ. إن عاداتنا العقلية المتصلبة تبدأ بالذوبان في ماء إدراكنا الأعظم لحقيقة طبيعتنا.

التمسك بكلتا النظرتين

• أشعر بأن كلا المسارين، النفسي والروحي، له قوته الفريدة في تحرير العقل، سواء كانت حرية نسبية أو مطلقة. وحيث إن الأجزاء الثلاثة الأولى من هذا الكتاب خصصت لاكتساب منظور نفسي واع لمعالجة عواطفنا، فإن الجزء الأخير سيعيد صياغة هذا العمل من وجهة نظر روحية.

في خلق تكامل بين هذين المنهجين أجد أن المنظورين أحدهما بحقيقته النسبية والآخر بواقعيته الفعلية يوفران أعظم قدر من الوضوح. على المستوى النسبي، تقع حياتنا رهينة موجات متلاطمة من مئات الأفكار والعواطف المتنافسة، كل منها يحاول تحديد الحقيقة لنا في تلك اللحظة. لكن خلف هذا كله تكمن طبيعتنا الفعلية: يتحرر العقل من الأفكار المعوقة والمشاعر المزعجة - وهو أمر ممكن لكل منا.

ومع بحثنا في طبيعة عقولنا، يمكننا أن نراها حالة متصلة من الوعي، بداية من الحقائق النسبية لمفاهيمنا، إلى الأكثر دقة لمعارفنا الأكثر تأصيلا والرؤى القلبية، وصولا إلى الحكمة الكامنة خلف المفاهيم، حيث جوهرنا الطبيعي.

إن الحفاظ على هذين المنظورين في عقولنا يسمح لنا بقبول طبيعتنا البشرية دون أن نعلق في جاذبيتنا العاطفية، وهو توازن شديد الأهمية ونحن نقوم ببيان أنماطنا العاطفية المعتادة في سعينا لتحرير أنفسنا منها.

إن هذين المنظورين كانا السبيل بالنسبة لي لكي أفهم التكامل بين التوجهين الروحي والنفسي وكيفية عملهما معا. يذكرني هذا بتلك الأغنية القديمة لـ "جودي كولينز"، حول النظر للسحب "من كلا الوجهين". يمكننا رؤية سحبنا العقلية من الزاوية المفضلة لنا لرؤية الحقيقة غير الموضوعية، لكن علينا أن نحتفظ كذلك بإدراك للصورة الأشمل، تلك التي تجاوز النظرة المحدودة التي نرى بها الأمور في تلك اللحظة. ومع إمكانية وجود فوارق حادة بين النظرتين الروحية والنفسية، فبإمكان كل واحدة أن تعلم الأخرى، وتزيد من قوتها. كلا المسارين مكتمل بذاته، بأمدافه الخاصة وتمامه. لكن الانتقال من عمق واتساع كليهما يسمح لنا بخلق مسار جديد للحرية الداخلية.

يمكن تحويل الحيرة إلى حكمة. لكن ما الحكمة؟ إننا قد نكتشف رؤى كاشفة على المستوى النسبي كما على المستوى المطلق. إن رؤية الأمور من خلال هذين المنظورين - الظاهر والحقيقي - يسمحان لنا باستخدام تجارب حياتنا اليومية كفرص لكسب الحكمة.

إن المعاني الجديدة، والحقائق الجديدة، تتطلب كيمياء خاصة بها. والتأمل الحكيم في تلك الصراعات والارتباكات يسمح لنا بقبول أكبر لوتيرة التغير العاطفي الطبيعية.

وقبل مواجهة العواطف الصعبة، خاصة حين نواجه أنماطنا الأكثر عمقا، يكون من المهم فهم كيفية معايشتنا للعاطفة وتفسيرنا لها، والتفهم العاطفي لمعانيها الرمزية. بمجرد أن يفهم ذلك الجزء الرقيق من أنفسنا المعاني الخفية لهذه الأنماط، يمكننا البدء بالانفتاح على المناظير الأخرى والبدء برؤية أكثر دقة لمدى التشوه الذي قد تكون عليه تفسيراتنا بفعل تصوراتنا وردود أفعالنا.

إن استيعابنا لحجم المنطق المغلوط الذي قد تكون عليه عواطفنا يمكن أن يمنحنا فهما وقبولا أكبر. هذه الحساسية تكون مفيدة للغاية حين نقترب من تلك النقاط الضعيفة لدى الآخرين، فتساعدنا على فهمهم بدلا من البقاء عالقين عند ردود الفعل هذه. ويبدأ الإشفاق حين نتوقف عن التفكير في انشغالاتنا العاطفية، ومع تحرير الإشفاق لنا من ربقة الانشغال الذاتي، نصبح أكثر تفرغا لتلبية حاجات الآخرين.

إذا أردت المزج بين الممارسة الروحية والعمل العاطفي

يمكنك استخدام جلسة تأملك اليومية كفرصة للقيام بعمل إصلاحي للمخطط الرئيسي لديك. في نهاية جلستك، وحين تشعر بالسكينة والوضوح، خصص بضع دقائق لتأكيد صريح على أمنية إصلاحية، وتأمل معناها.

إن هذا النموذج للإصلاح هو التأمل التقليدي على عطف المحبة والذي سبق عرضه في الفصل الثاني: "أرجو الأمن، والسعادة، والصحة، والخلاص من المعاناة. أرجو التحرر". تكرر هذه العبارة بصيغ عدة، مستحضرا برأسك أولئك الأشخاص العطوفين الذين ساعدوك في حياتك، ثم نفسك، ثم من تحب، ثم من تكون على خلاف معهم، ثم البشر جميعا بالنهاية.

كرر الجملة صامتا، متمنيا تلك الأمنية أولا للسلسلة سابقة الذكر من الناس. وحين تتمناها لمن تحب، مثلا، استحضر في ذهنك صورا لأشخاص بعينهم وأنت تكرر صامتا: "أتمنى الأمان لكل من أحب" وهكذا. بعد ذلك تكرر الجملة من أجل أولئك الذين تجد من هم أشد العنت في حياتهم. وفي النهاية ترسلها في شتى الأنحاء، كأمنية صادقة لكل البشر: "أرجو لكل الناس السلامة، والسعادة..."

بالنسبة لامرأة تعرضت للإساءة الجسدية في طفولتها وكانت مسكونة بمشاعر دائمة من فقدان الثقة وعدم الأمان، كانت ممارسة تأمل عطف المحبة في أحد المعسكرات، وحسب وصفها: "المرة الأولى التي تشعر فيها بالأمان". هي الآن تستخدمه كممارسة يومية.

يمكنك التقدم خطوة إضافية بصياغة مخصوصة لكلمات وعبارات عطف المحبة لكي ترسل لنفسك رسالة تكون ذات أثر إصلاحي على مخططك. فبالنسبة لمخطط الإقصاء الاجتماعي، قد تكون الأمنية هي الحصول على الاحتواء؛ وبالنسبة لمخطط الضعف، الحصول على الأمان؛ وبالنسبة لمخطط الحرمان، أن تجد الاهتمام والرعاية. بالنسبة لمخطط الهجر، قد تكون الصيغة" أرجو الشعور بالأمن في نفسي".

إحدى العميلات، مثلا، غيَّرت الممارسة لتضمن مضادا للنزعة المثالية. في نهاية جلسة وعيها الصباحية، كانت تقضي بضع دقائق مع هذه الأمنية:

أرجو أن أتقبل كما أنا.

أرجو أن أتحرر من أحكامي ونقدي الذاتي.

أرجو الأمان والسعادة والصحة والتحرر من المعاناة.

أرجو الحرية.

وبالطبع كانت تتمنى الشيء ذاته لمن يساندونها، ومن تحب، ومن تعاني معهم، وكل البشر في كل اتجاه.

يمكن فعل ذلك مع أي مخطط. ففي مخطط عدم الأهلية للحب، مثلا، قد تكون الأمنية هي "أن أعرف وأجد الحب كما أنا". وبالنسبة للحرمان، تكون "أن أجد الرعاية والتفهم". وقد تكون أمنية مخطط القهر "أن أعبر عن حاجاتي الحقيقية"؛ وبالنسبة للضعف: "أنا أشعر بأنني آمن ومحمي"؛ وبالنسبة للهجر: "أن أشعر بالقوة والأمن بذاتي".

إن ممارسة عطف المحبة تعد في العادة سبيلا لإيقاظ شعور الشفقة. يمكنك اتخاذ خطوة ثالثة بتخصيص الأمنية بما يناسب المخططات لدى الآخرين، متمنيا لهم التحرر من ألم مخططاتهم. إن كنت تعرف مخططاتهم العاطفية، فإنه يمكنك تكييف هذه الممارسة بحيث تتمنى لهم ما يحتاجون للإصلاح. واستحضار نقاط ضعفهم العاطفية لذهنك، يمكنك من صياغة أمنية صادقة بأن يتحرروا من المعاناة المرتبطة بمخططهم.

الجزء الرابع: الكيمياء الروحية

16. التحولات الإدراكية

لو أنك نظرت إلى مياه جدول مضطربة، أو التقلبات المجنونة لسحب عاصفة، أو صواعق البرق المتعرجة، لبدت لك الطبيعة مليئة بالفوضى. إلا أن أصحاب نظرية الفوضى يجدون في قلب تعقيدات الطبيعة نظاما متواريا، أنماطا غير مرئية تكشف عن انضباط وتناغم يتوارى خلف ما يبدو لنا ارتباكا عشوائيا.

• تلك الأنماط غير الملحوظة دائمة التكرار في أصغر المستويات وحتى أضخمها - من الذرات للخلايا للكائنات للأنظمة البيئية. الخطوط التي تشكل مجرى نهر غير منتظم قد تبدو عبثية، لكن هذه الحدود سوف تتكـرر مـرارا فـي نواحـي الطبيعـة: فـي أفـرع الأشـجار المتشـعبة أو تفـاعلات الأعصـاب داخـل الجسـد.

• إن الجيولوجيـا تخبرنـا بالتفاصيل التي شكلت أرضا ما - تركيب التربة والصخور، قوى النحت من رياح وماء، نقاط تصادم الصفائح التكتونية حيث تحدث صدوعا أو تثير براكين. لكن هذه النظرة المقربة لا تفك طلاسم حيرتنا حين يتعلق الأمر بشرح الأنماط الأوسع، مثل النحو الذي يبدو أن أنظمة النهر تكرر بها الأنماط ذاتها في التفرع مع كل جدول، من أكبر تلك الجداول إلى أصغرها.

• فتلك إجابات تأخذنا إلى منظور جديد - ذلك الذي يصبح ممكنا من خلال رؤية أوسع عبر عدسات ليزرية، وأجهزة تصوير يمكنها رسم الأرض من خلال الأقمار الصناعية بجودة صورة مذهلة. هذه الصورة الواسعة تكشف عن الأنماط الكبرى التي تقف وراء متاهات حوض نهر ما أو محفورة في التواءات سلسلة جبال.

وهناك مبدأ كاشف وحيد نفهم من خلاله كيف تتدفق الكهرباء عبر الشبكات السلكية المعقدة وكيف تحفر قنوات المياه مسارها على الأرض عبر السنوات: أن الطبيعة تتخذ المسار الأقل مقاومة. فأصغر مجاري نهير صغير وكذا تعرجات دلتا نهر هائل يتبعون القانون ذاته. إن هذا النظام الخفي هو ما يشكل الشبكة الكاملة للأنهار وكذلك يرسم حدود كل ثنية في سلسلة جبلية ما. لكن هذا النمط المنتظم لم يكن مرئيا حتى كشفت لنا عنه أجهزة التصوير الفضائية.

وحين يتعلق الأمر بالثورة التي تعتمل في عقولنا وقلوبنا، فإن طريقنا إلى الحرية الداخلية يمكن له تعزيز تلك النظرة الواسعة - يصبح الوعي نظيرا لآلة التصوير التي تساعدنا على إعادة النظر في شكل تصورنا للقوى التي تبدو فوضوية في حياتنا. هذا التحول في المنظور يسمح لنا بمدى رؤية أوسع - الأنماط المتوارية، العلاقات العرضية الدقيقة، والتي لا يمكن ملاحظتها وسط هذا الارتباك. ويمكننا أن ندرك أن شدة ارتباطنا بالعادات العاطفية الجامدة تؤدي بنا للمعاناة وتضيق من نطاق خياراتنا في الحياة.

إن إطلالـة مفاجئـة علـى النمـط المختفـي خلـف فوضـانا يمكـن أن تحـول مـا كـان أمـرا شـديد الإربـاك ليصـبح صـورة غـير متوقعـة للانتظام. واكتساب القدرة على فهم تلك الأنماط المتوارية، حسبما يقول "مايكل بارنسيلي"، عالم الرياضيات الذي يقوم على دراسة الفوضى، تعني أن "تخاطر بفقدان فهمك الطفولي للسحب، والغابات، والمجرات، والزهور، ومجاري الماء 32. فلن

يعود فهمك لتلك الأشياء كما كان أبدا".

والطبيعة تنظم ذاتها بذاتها ولأهدافها الخاصة، وليس لأهدافنا نحن. إن النظم الخفية للطبيعة توفر حالة تضليل صحية، من خلال تحولاتها الدائمة من لحظة لأخرى، أو من خلال تغيير زاوية أو وسائل رؤيتنا. وإدراك تلك الحقائق الخافية يساعدنا على التحرر من قيود فهمنا التقليدي لأنظمة الطبيعة ولأنفسنا. ومع أن الطبيعة تستمر في تشكيل عدد لا نهائي من الأنماط، فإن ثمة عنصر مفاجأة قد يواكب تكسر هذه التصاميم الطبيعية، ونحولها، وتغيرها. الأمر ذاته يحصل مع طبيعتنا: فإننا قد نمتلك مفاهيم وافتراضات مسبقة حول ماهية الأمور. لكن حين يعمق الوعي حالة من الانتباه اليقظ والدائم، يكون بإمكاننا الانتقال إلى مستوى ذهني آخر.

الصورة المجازية للكم

• إن أدواتنا الإدراكية - نطاق رؤيتنا، مثلا - تقوم بضبطنا على نطاق رؤية معينة فقط. فحين نفكر في الحياة بالبحر، نستحضر لأذهاننا افتراضات بنيت من خلال نطاق رؤيتنا وكذلك نفكر بالأسماك والفقمات البحرية، مفوتين على أنفسنا حقيقة أن أكثر من 90% من الكائنات التي تعيش في المحيطات هي أصغر من أن ترى بالعين المجردة. حين نحدق بوجوهنا إلى المرآة، لا نلتفت إلى ملايين الميكروبات والكائنات الدقيقة التي تعلق في شعرنا أو تتغذى على بشرة أجسادنا الممتدة - ولعل ذلك من سعدها.

إن ما نكتشفه يعتمد على كيفية الرؤية. حيث يقول "كيه. سي كول": "قم بتصغير حجم الرؤية لما يجاوز الحجم الحي 33، فستجد المناضد الصلبة امتدادات هوائية من الفراغ تحيط بسحب ثائرة من الإلكترونات. مع تصغير نطاق الرؤية أو تكبيره، يبدو العالم بسيطا، ثم يعود مركبا، ثم بسيطا وهكذا. فالأرض من على بعد مناسب سوف تبدو في ناظريك مجرد نقطة زرقاء صغيرة؛ وحين تقترب أكثر تتمكن من رؤية الأنماط الجوية والمحيطات؛ ومع مزيد من الاقتراب يصبح الوجود البشري في نطاق الرؤية؛ ومع مزيد من الاقتراب يتلاشى كل شيء تقريبا، وتعود مجددا إلى داخل إطار المادة - حيث الفضاء الخالي تقريبا".

يصف معلم الوعي "جاك كورنفيلد" الرؤى المتوازية التي تؤثر في عقولنا: "إذا كنت قادرا على جعل عقلك في كامل التركيز 34، كما تفعل في حالة التأمل، فإنك ترى العالم بكامله يتجزأ إلى أحداث صغيرة من الرؤية والمعرفة، والسمع والمعرفة، والتفكير والمعرفة. فلم تعد هي تلك المنازل، أو السيارات، أو الأجساد، أو حتى الأنفس. كل ما تراه جزيئات وعي".

ويتابع: "تعمق أكثر، وسيكون الوعي مثل موجات، كالبحر، كالمحيط. لم يعد جزيئات بل إن كل صورة وكل صوت قد تم احتواؤها في هذا المحيط من الوعي. ومن هذا المنظور، لم يعد الوعي في صورة الجزيئات على الإطلاق".

فكر في إمكانية وجود نظام، نمط خفي، يدار من خلاله الأمر في كياننا، وأن النظرة التي نرى بها هي التي تخفي ذلك النظام المختبئ. بالتفتيش في ردود فعلنا العاطفية، وببحث أدق يمكننا تحديد أنماط المخططات التي تعمل في هذا الارتباك الداخلي. إن تصورنا لتلك الفوضى هو ما يحدث الفارق كله.

الآن، وفي الصعيد الروحي، نحن نقوم باستكشاف للمستويات الأعمق للنمط والغاية داخل عقولنا. من منظور فلسفي، فإن معرفتنا بأنفسنا تتغير بإدراكنا للتفاصيل الأدق. كل شيء يتغير؛ نرى في أنفسنا أنماطا تتكسر وتتبدل بسرعة. لا نجد نمطا واحدا ثابتا يمكننا الادعاء بأنه ذاتنا، لكننا نجد سلسلة

متواصلة من الأنماط المتصاعدة، المتغيرة، المتحللة.

لا أدعي أني معلمة للتأمل؛ بل أنا دارسة لهذه التعاليم منذ منتصف السبعينيات من القرن العشرين، وما زلت أدرس وأمارس. لكن فهمي لتعاليم وممارسات التأمل هو أن بإمكانها مساعدتنا على نحو واسع في حياتنا - على تطبيق الوعي ليس على عاداتنا الذهنية فحسب، بل في فهمنا كذلك لطبيعة عقلنا ذاته.

إن الكيمياء العاطفية تعمل على المستوى النفسي، لكن الكيمياء الروحية تأخذنا إلى أعماق عقولنا حيث يمكننا تحرير أنفسنا من الآلام الأكثر دقة وضآلة. ولذلك أحب أن أقدم هنا ما تحصلت عليه من رؤى خلال دراساتي ونقاشاتي مع معلمي التأمل، ومن كتابات العلماء، ومن تعاليم الحكماء وغيرهم. كل هذه المصادر زادت تكامل معرفتي وفهمي. ولوضع تلك التعاليم موضع الممارسة، سوف تحتاج لمصادر أخرى بخلاف هذا الكتاب، كي تفهم السياق التراثي الذي خرجت منه. لكني أقدم هذه التعاليم هنا كإمكانات ملهمة.

فجوة في تيار الفكر.

• أذكر يوما قبل سنوات عديدة حيث كنت أتعلم ركوب الخيل. وأنا ممتطية الفرس، فزع الفرس من شيء ما، ورفع قدميه الأماميتين، وقذف بي من فوق ظهره. تباطأ الوقت. ومع شعور عجيب بالاسترخاء، وتحرر روحي شبه كامل، شاهدت بهدوء جسدي وهو يطير من فوق سرج الفرس، ويقتحم الهواء، ويستدير إلى جانبه حين يقترب من الأرض. اصطدم وركي الأيمن أولا، ثم رأسي. راقبت، دون تفويت لحظة واحدة، جسدي وهي ينهض عن الأرض الباردة الصلبة، ويعود للقفز على ظهر الحصان.

في تلك اللحظات القليلة توقف عقلي. بدا وقد تحرر من التفكير في الموقف الذي أمر به - كانت التجربة وحسب. كان ذلك حتى سألني مدربي، بقلق بالغ: "هل أنت بخير؟". كان سؤاله إيذانا لي بالتفكير فيما إن كنت قد تأذيت أم لا. ثم توالت دفعة من الأفكار: وركي يؤلمني. لو لم أكن أرتدي خوذة الركوب لكنت في عداد الهالكين الآن. هذا ما يقصدونه بالعودة إلى ظهر حصانك...

إن حالة الشلل الفكري المبدئية التي أصابت عقلي تعكس قدرا كبيرا من ذلك الوضوح المركز الهادي غير الانفعالي والذي سمعت بأنه يصيب الناس حال مرورهم بصدمة مفاجئة - كحادث سيارة، مثلا، أو حادث قرأت عنه لمستكشف هاجمه أسد. يقول علماء الأحياء أن ذلك هو رد الفعل التلقائي للمخ أمام مفاجأة هائلة، وهي جزء من قدرة الكائن على التكيف في مواجهة ظروف تهدد حياته. تلك الاستجابة: هي فجوة في تيار الفكر المتصل.

ومع أن لهذه الفجوات دورا على المستوى النفسي، فإنها تخدمنا، كذلك، على المستوى الروحي. من منظور فلسفي، يصف كتاب الموتى التبتي هذه الفجوة كجزء مما قد يحصل في حالة bardo، أو "البين بين" - أي حالات التحول عقب الاحتضار. هذه الحالة توفر لنا فرصة عظيمة لليقظة الروحية، حسب نص الكتاب؛ لأن قوة التجربة تغمر وتكسر نسق العادات والأنماط المعتادة للتصور ورد الفعل. فليس هناك أرض نقف عليها.

لكن إن استطعنا الانفتاح على المجهول، دون مقاومة، إذا استطعنا رؤية تصوراتنا العقلية كما دون إصدار الرد عليها كما لو أنها الحقيقة، تتوافر لنا فرصة للحصول على إدراك صاف يكون مختلفا عن البرمجة والعادات الذهنية النمطية. العديد من الممارسات التبتيـة يفتـرض بأنـها تعـدنا للحظـة

الانتقـال مذه، فتعلمنـا كـيف نثبـت أو نحـافظ علـى تلـك اللحظـة مـن الإدراك الكـامل. بعـض الممارسات التبتية مصممة خصيصا لمساعدتنا على التحرر من الأنماط والارتباطات المعتادة لمساعدتنا على البقاء في حالة أفضل لقبول ذلك الإدراك الطبيعي الحر.

أحد التفسيرات لمفهوم bardo أنه تصور مجازي لفرصة حال الحياة تتوافر لنا في لحظات الصدمة المربكة، أو التحول السريع، أو الخسـارة - أوقـات نفقـد فيـها قـدرتنا علـى التفكـير. تلـك الفـرص، كتلـك التـي سـقطت فيـها عـن حصـاني، تحررنـا مـن أسـر العـادة؛ فللحظات، نتحرر من ثقل الهويات التي نتشبث بها.

وكما يلاحظ "جيمس جليك" في العالم المادي، فإن "لفقدان التوازن هدفه أيضا". إذا استطعنا التحرر من روتين هذه العادات الذهنية، فإنه يمكننا الوصول إلى حالة من الإدراك خالية من أنماطنا الذهنية المكررة - ولو للحظات.

حـين نفعـل مذا، نسـتقر فـي لحظـة الحاضـر، لكـنـها لحظـة لا تتقيـد بعـادتنا الـذهنية. فـي تلـك اللحظـة، وحـين تتلاشـى ارتبـاطاتنا المعتادة، يمكننا أن نرى تلك العادات على حقيقتها. هي كبالونات فارغة، ليست فيها صلابة بذاتها؛ ومن دون قبولنا بما تطرح من حقيقة، لن يمكنها الصمود. تلك العادات القديمة تعيد تأكيد ذاتها ولا شك؛ وتتلقى قوة دفع هائلة في العقل. لكنك إن استطعت البقاء واعيا في لحظة الانفتاح تلك، إن استطعت الاسترخاء فيها - حتى لو بإراحة عقولنا قليلا فيها - فإن العادات الذهنية هذه المرة سوف تفقد صلابتها وجاذبيتها التي طالما تمتعت بها حين كنا في غفلتنا الكاملة. يمكننا أن نرى، ولو للحظة، كيف تأتي وتذهب، وتعصف بها قاعدة السبب والنتيجة، مثل رماد تذروه الريح.

صدمة الخروج عن المعتاد

• ثمة ممارسات روحية معينة تيسر لنا تمييز تلك الفجوة في التدفق الفكري. تراث ثقافة التأمل، مثلا، مفعم بتلك اللحظات من اليقظة. بعض الطرق تدفع العقل إلى تلك الفجوة من خلال صراع مع أسئلة ليست لها إجابات منطقية. حين نهاجم تلك الأسئلة مرة بعد مرة، تستنزف أنماط تفكيرنا التقليدية. وفجأة ومع عقم استخدام المنطق العادي يهوى العقل سريعا نحو حالة من التنوير المفاجئ، وهي لحظة الفجوة الخاطفة.

هذه اليقظة لا تأتي دائما خلال ممارسة الشخص لعادة تأمله. وكما يقول "نيانابونيكا": "إنها غالبا ما تحدث في مناسبات مختلفة كليا - كرؤية حريق بغابة، التعثر والسقوط، صدمة تخرج عن المألوف".

والتحرر من الوضع الجامد قد يأتي كذلك من خلال وسائل حميدة - من خلال المواجهة الجذلة مع جمال الطبيعة أو من خلال الحب الصادق أو الإشفاق. وقد يأتي باستحضار الانتباه الكامل للحظة الحاضر. وقد يحدث هذا خلال لحظات الإبداع الكبرى. "ويليام سيجال"، رسام في التسعينات من عمره 35، يستحضر في لوحاته إحساسا بالتنوير يجده راسخا في كل شيء. ويقول "سيجال" إن لحظات إدراك هذا النور تظهر جلية في الأعمال الفذة لكبار الفنانين، والموسيقيين، والشعراء. لكن الوصول لذلك التنوير يتطلب تحولا في الإدراك: هروبا من سيطرة الطرق النمطية في فهم الأشياء.

ويوضح "سيجال" قائلا: "في الحالات المعتادة، نكون في حال أقرب للنعاس ونتحرك من خلال التدفق المعتاد للأمور، ولا يمكننا بـذلك معايشـة مـا يخـرج عـن المعتـاد". لكـن الرسـم عبـر مذه الطريقـة يتطلـب رؤيـة جـديدة، وتـركيزا دقيقـا علـى تجربـة اللحظـة الحاضرة. "الهدف هو

الوجود في لحظة الحاضر، الحفاظ على انتباهك لمدة زمنية متصلة، تبديد الغيوم التي تعوق ظهور حالة التنوير". بعبارة أخرى، السر هو في "حضور قلبي كامل في لحظة الحاضر". ويضيف "سيجال": "تراكم لحظات اليقظة يكشف لك عن عالم آخر... أنت تعرف السبيل إليه. والفيصل هو في الممارسة".

ترويض عقل القرد

• الصورة المجازية التقليدية في التراث الصيني التي يشار بها لحالة عقولنا المعتادة هي قفز القرد هنا وهناك، في تشتت دائم، وقلة راحة، والحركة المستمرة. عقل القرد هذا يسارع دائما إلى الحدث التالي قبل أن يعايش بشكل كامل ما يحدث في لحظة الحاضر. هذا العقل المتسارع يغلق الفجوة باستمرار، فيملؤها بخليط عشوائي من أفكار ناقصة، وذكريات، وغفوات، وأحلام يقظة - بأي شيء. وبهذا فإن فعل التوقف البسيط عن حالة الهيجان العقلي بما يسمح بحدوث الفجوة يعد يقظة أولية، أو "تحررا محدودا".

بعض طرق التدرب على الإدراك تحافظ على هذه اليقظة الأولية، وتعزز بشكل تدريجي قدرتنا على الاحتفاظ بإدراك مفتوح وغير عالق بشيء. بهذه الممارسة، لا نضطر للاعتماد على لحظات مصادفة تخرج بنا عن الروتين المعتاد لكي نعيش حالة الإدراك الكامل.

هذا التدريب العقلي، إن استمر مع الوقت، يجعلنا أفضل تلقيا للحظات الانتباه تلك والخالية من المشتتات المعتادة التي تضع العقل في حالة سبات. ومع تحررنا من غفلة العادة الذهنية، يصبح التواصل المباشر مع الواقع أمرا ممكنا. هذه الرؤية تقودني مرة ثانية إلى الفهم النفسي الذي تنطوي عليه الفلسفة الصينية. ليست فقط صدمة الخروج عن المعتاد هي القادرة على فتح أعيننا على رؤى أوسع. فالفلسفة الصينية تقدم لنا مسارا منهجيا لاكتشاف تلك الحقائق في تجربتنا الخاصة، من خلال التدريب العقلي. والدخول المفاجئ في الفجوة التي تحدثها صدمة الخروج عن المألوف قد تكون شبيهة جدا بتلك الرؤى التي يمكن الوصول إليها بشكل طبيعي من خلال مستويات أعمق من التأمل.

ومع التمتع بالوعي، حسبما يقول العالم "ستيفن جودمان": "تزيد اللحظات التي يصادفها المرء 36 - تلك الفجوات في إدمان المرء على حالة الارتباك والاستمتاع بمحتوى التجربة - حين يتوافر له الاستمتاع الكامل الواقعي، حين يعاين المرء حالة من التنوير الداخلي الموجود دائما، خلف هذا الظاهر من حالات الارتباك والتلاعب".

إن ومضة من رؤية الأمور على طبيعتها قبل بدء العقل فرض تفسيراته التفصيلية - لحظة معايشة الفجوة - ليست مثل عملية تثبيت التجربة كجزء مستمر من وجودنا. لكن بالممارسة الدءوبة، يمكن الوصول إلى تثبيت هذا الإدراك المنير وتجاوز تلك الومضات اللحظية من الإدراك، وصولا بالنهاية إلى حالة التنوير الكامل. إن هذا التثبيت الكامل يقودنا إلى التحرر الحقيقي؛ وتلك الومضات تبين لنا ما هو ممكن إن تابعنا ذلك المسار.

بناء الأشياء على ما تبدو عليه

• تقدم الفلسفة الصينية نقدا حادا لإدراكنا المعتاد بالحقيقة. من وجهة النظر الصينية، فإن ما نظنه الحقيقة يكون وهما على نحو ما. فالأشياء كما تبدو لنا هي موجودة بشكل نسبي، لكن ليس بشكل مطلق. فما يثور في عقولنا عادة - الأفكار والتصورات، الآمال والمخاوف، أحلام اليقظة والذكريات

- هي مجرد جزيئات منفصلة، فسيفساء غير ثابتة من التراكيب التي تملأ عقولنا.

يرتبط العقل بحالة الأشياء كما تبدو عليه، وليس كما هي عليه فعلا، حسبما تقول الفلسفة الصينية، فيوجد ذلك نوعا من اللغو اللاواعـي، المعجـب بـأفكارنا وعواطفنـا، سـواء الأفكـار الـذهنية السـامية، أم التفاصـيل المألوفـة، أم أحـلام اليقظـة العشـوائية والذكريات. هذا الضجيج الذهني يعمل على خلق جدار من الأشياء كما تبدو عليه، محولا انتباهنا عن حقيقتها الفعلية - عن ذلك الإدراك الكامل المنير.

لكي نفهم كيف تبني عقولنا الأشياء كما تبدو عليها نحن بحاجة للعودة إلى سلسلة الأصول المترتبة، والتي تحدثنا عنها سابقا. إنه التسلسل، لو تذكر، الذي يجسد روابط السبب والنتيجة الأساسية في العقل. وهو يبدأ من اللحظة الذي ترتبط فيها الحواس بمثير كصورة أو صوت. وفي حركات واسعة، تنتقل هذه الروابط من الحس إلى الإدراك، من الفكرة والشعور إلى الانجذاب والتعلق ثم إلى النية والفعل.

في تطبيق الوعي على المخططات العاطفية، كنا نركز على كسر تلك السلسلة قرب نهايتها، بين النية والفعل. وقطع هذه السلسلة يوفر لنا مزيدا من التحرر من ربقة العادات العاطفية. لكن الفلسفة الصينية ترى أن قطع هذا التسلسل في مراحل مبكرة قد يعود بنتائج أعظم من التحرر.

والتمكن من هذا القطع العميق يتطلب تحليلا نهائيا أعمق للسلسلة، تحليلا يركز على الحلقة المبكرة التي تصل بين مدخلاتنا الحسية الأولية الخام وبين التصنيف والتسمية وردود الفعل التي تبدأ على الفور في التشكل حولها. في علم النفس الصيني، الإدراك هو حالة تقبل، تتلقى الأشياء كما هي عليه. أما الفهم فهو انعكاسي: فهو يضيف لما نتلقاه مجموعة انحيازات ذكرياتنا، وارتباطاتنا، وعواطفنا، وجميع منتجات برمجة الماضي.

علم الإدراك يقص علينا قصة مشابهة. حين يقوم المخ في البداية بتسجيل المعلومات الواردة من الحواس - لنقل صورة ببغاء ذي ألوان رائعة - تدخل هذه البيانات إلى الجهاز العصبي على شكل موجات مادية. أول محطة لها في المخ، الحصين، يقوم بترجمة تلك الموجات إلى لغة الخلايا العصبية، تدفقات النشاط الكهربي التي تمررها ذهابا وإيابا. الإشارات الناقلة لصورة ذلك الببغاء تتشتت عبر شبكة من المواقع عبر المخ، حيث يتم تحليلها لنمط، ولون، وشكل، وموقع، وحركة، وغير ذلك.

في غضون أجزاء من الثانية تنتهي تلك العناصر المختلفة إلى مرتكز متسق وهو حالة الإدراك الموحد، ويقوم بعدها المخ بالبحث في ذاكرتنا ويضع لها عنوانا: "ببغاء رائع الألوان". بمجرد تسجيل المشهد، فإن ارتباطاتنا القديمة وردود فعلنا العاطفية حيال تلك الفكرة تأتي في عقبها، مثل العربات التي تجرها قاطرة، ويسير قطار الأفكار والمشاعر في مساره. نسعد، ونقترب أكثر نحو نظرة أفضل وأكثر ابتهاجا لهذا الببغاء الجميل. وكل شيء على ما يرام.

لكن الفلسفة الصينية تنظر لتلك السلسلة من الأحداث الذهنية بطريقة مغايرة تماما لنظرة العلم. فالنظرة الصينية للأمر ترى أن قطار الأفكار والمشاعر المعتاد يقوم بتضليلنا، فيذهب بنا بعيدا عن طبيعة الأمور الحقيقية، ويتجه بنا إلى عالم مضلل يبدي الأشياء على ظواهرها. إن المفاهيم من صناعة العقل، وهي تعميم عقلي ينبني على مفاهيم سابقة ويفتقد إلى ثراء وتفصيل المدرك الأصلي.

بهذا المعني، فإن اللحظة التي يربط فيها المدرك بمفهوم ما - أن ذا الجناحين الملطخ بألوان بهيجة يدعى ببغاء - نفقد الصلة مع الحقيقة الفعلية لما هو كائن. حيث ننجذب إلى عالم زائف من أفكارنا حيال ما هو كائن: أفكارنا ومشاعرنا، خيالاتنا وأوهامنا حول هذه الأشياء.

يقول المعلم التبتي "تشوجيام ترونجبا": "إن هيئة رد فعلنا سواء بالإيجاب أو السلب أو اللامبالاة تتحد آليا حسب ما أسميه بيروقراطية المشاعر والإدراك": روتينيات ارتباطاتنا وعاداتنا الذهنية. هذه البيروقراطية الذهنية تطلق على الفور تسمية مسجلة لما نتلقاه 37 - "جميل" أو "قبيح" أو "مألوف"، "ممل" أو "مبهر"، وهكذا. تتطور تلك العملية في عملية تشكيل للحقيقة يصبح، من تلك اللحظة، أكثر تعقيدا، مع عقل يتأمل ويفسر، يبني على الافتراضات المسبقة ويبرز المسميات التي تكون بديلا عن التجربة المباشرة ذاتها. ويضيف: "تحب التجربة أو تكرهها وفق ما يرتبط لديك بها من الماضي".

هذه العادات الذهنية، من وجهة نظر علم النفس الصيني، هي أسباب العالم المشوه من المشاعر والأفكار التي تغذي معاناتنا وسعادتنا. الفلسفة الصينية واضحة تماما في هذه النقطة. حيث يقول "لاما يشي" في كتابه Becoming Your Own Therapist: "في معظم الأوقات يكون إدراكنا للأشياء مضللا 38؛ فنحن لا نتلقى الحقيقة. بالقطع نرى العالم الحسي - الأشكال الجذابة، الألوان الجميلة، المذاقات الحلوة، وهكذا - لكننا في الواقع لا ندرك الطبيعة الحقيقة الصحيحة للأشكال والألوان والمذاقات التي نراها... وهكذا يقوم إدراكنا المضلل بمعالجة المعلومات الواردة من الحواس الخمس وينقل معلومات غير صحيحة إلى ألمه، والذي يصدر رد فعله بناء على ذلك". النتيجة هي أننا "معظم الوقت في حالة هلوسة، ولا نرى طبيعة الأمور الحقيقية".

من المنظور النهائي لعلم النفس الصيني، وحسب قول "جيشي رابتن": "في عقول الأشخاص العاديين 39، تكون الإدراكات العقلية الصحيحة الوحيدة هي تلك التي تقع في فترة قصيرة للغاية مباشرة عقب وقوع الإدراك الحقيقي ومباشرة قبل خلق المفهوم" - وتلك هي فجوة الإدراك.

فتح مساحة داخل العقل

• في فيلم The Matrix، يولد البشر في عالم حيث تستقر أجسادهم في جراب شرنقة، دون حركة، بينما تغذى عقولهم على معطيات تشكل العالم بأسره، حقيقة افتراضية لها صدى جذاب، رغم وهميتها الكاملة. وعلى الرغم من انحباسهم في تلك الشرنقات، فإن الناس في الفيلم يعيشون ذلك الحلم الجماعي باعتباره حقيقة حياتهم اليومية. من المنظور الصيني، قد يعتبر هذا صورة مجازية فريدة تعكس موقفنا: العيش في حقيقة أقرب للحلم دون أن ندرك ذلك.

إن الفلسفة الصينية تقدم لنا مسارا حادا للتحرر من ذلك العالم المتوهم الذي نخلقه بأفكارنا ومشاعرنا النمطية، مسارا يغير من طريقتنا المعتادة في فهم العالم. كي نرى بوضوح - ندرك الأمور على طبيعيتها الحقيقية - ينبغي أن نكسر السلسلة بين حلقتي الإدراك والفهم. هذا الكسر يأتي بعد ارتباط الحواس بموضع الإدراك الحسي لكن قبل أن ينقل دولاب حركة عاداتنا الذهنية الهائل ذلك الإدراك إلى علب أفكارنا ومشاعرنا القديمة.

فتح مساحة داخل العقل عند تلك النقطة الحرجة يوفر لنا نقطة ارتكاز بين مدركاتنا الخام وبين الثقل الهائل لأفكارنا ومشاعرنا النمطية. لو استطعنا تعليق تلك العادات الذهنية والعاطفية ولو للحظات، فإن تلك الفجوة سوف تسمح لنا برؤية للعقل من مستوى جديد. مع وعينا باستجاباتنا الذهنية النمطية وهي تندفع لملء هذه الفجوة، مقدمة عرضها السحري مرة أخرى، تتاح لنا الفرصة للبحث في الأعمال العقلية بدقة أشد.

آليات العقل غير المنظورة عادة والتي تتلقى الحقيقة تتكشف فجأة على ضوء الإدراك: بدلا من الإصابة بالرعب الشديد من الصوت المدوي في فيلم The Great Oz، فإننا نرى فجأة ذلك الرجل الضئيل خلف الشاشة وهو يصدر هذا الصوت من خلال الميكروفون. هذا الكشف يظهر بجلاء اليد

السحرية التي طالما شكلت عالمنا. وهو ما يمنحنا الفرصة لاستكشاف ردود فعلنا العاطفية، وكذلك العناصر الأساسية لأفكارنا بعيون جديدة.

نحن عادة ما نعتبر أفكارنا وردود فعلنا العاطفية النمطية كمسلمة، كجزء حتمي من تجربتنا. لكن البحث في العقل على أدق المستويات يمكننا من المعرفة بأن المشاعر والأفكار تبدآن في أول رد فعل لنا على مدركاتنا الحسية.

فإن كنا في حالة وعي خلال فجوة الإدراك - تلك اللحظة الخاطفة بين الإدراك والفهم - فسيكون الخيار بأيدينا في أن نرى بطريقتنا القديمة النمطية المشوهة (أو المضللة)، أو أن نترك الأمور لتكون على طبيعتها، متحررة من المفاهيم وردود الفعل المفروضة. إن ما تسميه الفلسفة الصينية الحقيقة المطلقة، فيشير بالأساس إلى الإدراك الحسي المباشر، غير المشوه بالمفاهيم، والذي يسمح لنا بالاتصال بالتجربة المباشرة.

إن كسر السلسلة في هذه الحلقة الأكثر دقة يقتضي تحولا حادا في نظرتنا للعقل. هذا التحول يعيد تشكيل للمفاهيم، والمشاعر، وردود الفعل النمطية على النحو ذاته الذي خضناه سابقا مع المخططات العاطفية المرضية. بهذا المعنى تصبح سبلنا الحميدة في التفكير ورد الفعل سجونا عقلية حين نترك أنفسنا لتأثيرها بسعادة ودون وعي - سجونا بأبواب مفتوحة.

يشرح أحد أساتذتي، "تشوكي نياما رينبوتشي"، هذا الاستسلام العقلي فيقول: "في كل لحظة تفكير هناك عادة وعاطفة: الحب، أو الارتباط، والكراهية، أو النفور. حتى في أفكارنا المحايدة: عدم الرغبة في البحث تعني ضيق الأفق أو البلادة. في كل تفكير إذن، هناك أشكال دقيقة من هذه العواطف الأساسية الثلاثة. إن أفعال الإنسان وجدت بسبب تلك العادات الثلاث من الحب والنفور والبلادة. إنها جذور جميع العواطف المزعجة".

إن السبب الأساسي لبؤسنا، وفق هذا الفهم، هو عاداتنا الذهنية ذاتها. من منظور يومي، ينبع قانون السبب والنتيجة مما يشار إليه في أحد النصوص التبتية بأنه "الأنماط الجامدة في الفهم والإصلاح". هذه الأنماط الجامدة، أو العادات الذهنية، تعرف كذلك "بالمضللات العاطفية والإدراكية،" ميل العقل لتكرار أنماط تفكير وشعور.

كلما كررنا نمطا عقليا، زادت احتمالات وقوعه مستقبلا. والطريق للتحرر يبدأ بتحرير أنفسنا من المسارات التي كررنا طرقها - الروتين المتجذر - في عقولنا.

تفكيك الذات

• تقدم السحابة مثالا نموذجيا لما يسمى في الفلسفة الصينية "الظهور الخادع". فالسحب تبدو صلبة وغير شفافة. لكن الحقيقة أن 99.9% منها فارغ. قطرات الماء قليلة الكثافة، والتي تعمل كل واحدة منها كمرآة كروية، يكفي لتشتيت الضوء على نحو يوجه أعيننا لرؤيتها ككتلة كثيفة، سحابة "صلبة".

الفهم ذاته ينطبق على رؤية الفلسفة الصينية لخيوط السبب والنتيجة والتي تغزل داخل العقل لتشكل ما يبدو لنا أنه الذات. الذات، أو الأنا، أحد الموضوعات المركزية في علم النفس الغربي لكن ليس في الفلسفة الصينية.

وكما يري الطبيب النفسي "مارك إبستيان": "ليست هناك مرحلة بلوغ للأنا العليا في النظرية الصينية 4؛ لكن فقط ظهور لما كان صحيحا دائما لكن لم يكن معترفا به: أن الذات خيال". ومع البحث المعمق

في الممارسات الصينية، لاحظ "مارك"، أن الذات يتم تقسيمها؛ ففي مكانها نرى فقط "أفكارا من دون مفكر".

في الرؤية الصينية، ما نعتبره هو "ذاتنا" يعد في حقيقة الأمر، شيء كأي شيء، كيان يتجزأ حين نلقي عليه نظرة عن قرب. يقول تشوكي نياما: "إن الأمر كله ينحصر في حقيقة أن توليفة من العناصر الظاهرة هي من تصنع التجربة". والسلسلة الإدراكية التي تنتهي إلى عناوين وتسميات نطلقها على الكيانات التي ندركها حسيا تبدو في الظاهر جوهرية وحقيقية - طالما لم نحقق عن قرب في حلقات السلسلة التي انتهت بنا إلى هذه المرحلة.

وينطبق ذلك تحديدا على الإحساس بالذات. فما نعتبره "ذاتا" يمثل مجموعة من الأجزاء المرتبطة ببعضها البعض، لا يمكن لأي منها أن يعمل من دون الأجواء الأخرى. يشبه الأمر عملية نمو نبات: فهي تحتاج لبذرة بخريطة جينية محددة، وماء، وتغذية، وضوء الشمس - وحين تتفاعل كل تلك العوامل، يمكننا أن نحصل على ما نسميه نباتا. لكن بالإمكان تفكيك ذلك النبات إلى كل تلك العناصر التي منحته نموه.

كذلك الحال مع الذات، التي يتم بناؤها، حسبما يقول به علم النفس الصيني، من خلال عمل عقلي مستمر لحظة بلحظة خلال استيعابنا للعالم والاستجابة له. وعاداتنا الآلية في الإدراك، والشعور، والتفكير هي لبنات بناء الشعور الجوهري - والخادع في الوقت ذاته - بالذات.

ثمة طريقة أخرى لبيان ذلك الوهم من باب الهوية. فمثلا، حين ننظر إلى كتلة عشب، فإننا في الواقع ننظر إلى أوراق حشائش فردية صغيرة لكننا نميزها ككتلة "عشب"، وليس ورقة عشب واحدة، أو عدة أوراق، أو مجموعة حشائش. على النحو ذاته: "الذات" هي هوية نمنحها لمجموع لبنات البناء العقلية، لا يعد أي منها هو الذات. وكما قال "جون كابات - زين"، فإن الإحساس بالذات هو ما يوازي: "ما نطلق عليه في نظرية الفوضى 41 "العامل الغريب"، وهو نمط يجسد النظام، لكنه أيضا يختل على نحو غير متوقع. فهو لا يكرر نفسه أبدا. وأينما نظرت، تجده اختلف قليلا".

لا ذاتية، لا مشكلة

• تركيب الذات، بالمفهوم الفلسفي، يبدأ من اللحظة التي نتجاهل فيها الفجوة وما فيها من إدراك كامل، ونبدأ بوضع التسميات والتفاعل مع إدراك مجرد. إن ما نصنعه بإدراك حسي ما - وحسب قول العلوم الإدراكية أيضا - يرقى إلى عملية بناء في العقل. لكن هذا الخلق العقلي يفتننا. فنفشل ليس فقط في إدراك أننا بأنفسنا نبنيها بل نفشل كذلك في إدراك أن هذه المفاهيم المبنية تجرنا إلى ما هو أبعد، إلى مجموعة مقررة سلفا من ردود الفعل حيال ما بنيناه. يصدر العقل رد فعله إزاء تصوراتنا وأبنيتنا، على هذا النحو، لا يراها على حالها الطبيعية، بل كما لو كانت جوهرية وأساسية. في القمة من هذه العمارة الذهنية البارزة، يبني العقل أكثر مركباته تعقيدا: مفهوم "الأنا" - إدراك الذات. في هذا البناء يجمع العقل بين العديد من الفروع: إنكار الضعف، اختيار الذكريات المتمحورة حول الذات ونسيان الآخرين، وضع أنفسنا بشكل مباشر في مركز الأحداث، نسج شبكة من الأفكار التي تطمئننا بالتأكيد على نظرتنا للعالم.

أخيرا نقع في خطأ متعلق بالهوية: أن العقل يتلقى الذات باعتبارها كيانا صلبا، متجاوزا حقيقة أنه من خاض بناءها بالأساس. لكن في التحليل الفلسفي الصيني، النفس المركبة هذه ليست سوى مجموعة من العادات والميول، دون هوية منفصلة. فهي مثل النبات، تنشأ النفس من أجزاء متداخلة؛ ومثل السحابة تكشف النفس عن أنها مجرد مظهر خادع آخر.

من دون أدوات الحس المعقدة، أدوات الإدراك، الذاكرة، والتفكير والتي ينشأ عنها الفهم والمعنى، فسوف يتداعى بناء الذات. ومع أن العقل يرى ذاته خيطا من التجربة صلبا ومتصلا، فإن نظرة أقرب - عبر عدسات الوعي بمستوى أعمق - تكشف لنا أن العقل مجموعة غير مترابطة من الميول والأحداث. لكننا دائما ما نقع أسرى هذه الغفلة، كما لو كنا منومين متجاهلين مدى هشاشة واعتباطية المواد الذي يبنى منه الإحساس بالذات.

ولذا، وحسب المنهج الصيني، فإن أساس المعاناة يمكننا أن نجده في التعلق بالإحساس بالذات، بطرقنا التقليدية في فهم أنفسنا المستحقة للبحث. يقول "لاما يشي": "الأنا، المفهوم الخاطئ باستقلال ذاتك 42، وديمومتها، ووجودها الطبيعي. الحقيقة أن ما تعتقد أنه "أنا" ليس موجودا. الأنا هي مفهوم ذهني، بناء مركب".

هذه الرؤية تأتي عقب ملاحظة تجربتنا عبر حالة وعي دائم ودقيق. هذه الملاحظة المدققة تأتينا في النهاية باستقلال الأفكار، والصور، والذكريات، والخيالات، والعواطف، والأحاسيس، والمدركات التي تمر بنا. يبدو كأن هذه الجزئيات المشكلة للتجربة تتبع خطة خاصة بها: الإحساس بالذات أو "الأنا" ليست له قدرة على السيطرة عليها، لكن تهيئ نفسها كي تظهر عبر أفكار محلقة لا حصر لها.

من ناحية تعد المخططات، أو العادات العاطفية، أو أيا ما كانت تسميتنا لها أحد السبل التي نفهم بها البرمجة النمطية لعقولنا. من زاوية أخرى، يمكننا القول إنه لا محتوى لها: فهي خاوية وخادعة مثل سحابة تشكلت، وتتغير، ثم تتبخر بالنهاية في السماء المفتوحة.

إن كان أساس المعاناة هو في التعلق بالأنا، فإن أحد أساتذة التأمل يقدم لنا تذكرة مفيدة في هذا الصدد: "لا ذات، إذن لا مشكلة".

أرسل لي عميل كان يقضي معسكر تأمل لثلاثة أشهر برسالة: "تبرز تلك البرمجة العميقة العنيدة - كل ذلك النفور الذاتي، وأحيانا ما يعلق بعقلي كتل كبيرة منها. لكن تأتيني لحظات أتمكن فيها من الصرف، وفي كل مرة يحدث فيها ذلك، تزداد رغبتي في التحرر قوة. إنها لمنحة عظيمة أن تكون لديك القدرة على إخلاء ساحتك الذهنية حتى يمكن لجميع الأفكار أن تظهر طبيعتها الحقيقية. والفطنة هي في تعلم الصرف، والقبول، والترقيق".

لسنا مضطرين لتجسيد تلك الأنماط والاعتقاد بأنها محددة لهويتنا، والتوحد معها على نحو يرسخ الإحساس بـ "نفسي" والأنماط باعتبارها "حقيقية". في الوقت ذاته، سيكون من المفيد فهم هذه العادات الذهنية باعتبارها طرقا تعلمنا رؤية العالم بها والتفاعل مع ما نرى.

الاستخدامات الإيجابية للذات

• ومع ذلك، يوضح أحد الحكماء أنه من المعتاد الاعتقاد بوجود النفس على المستوى النسبي، وسمات النفس هذه يمكن أن تساعد على الممارسة الروحية كأساس للثقة بالذات والحافز. وهو يوصي بأن يحافظ أولئك المتبعون للنهج الصيني على الإحساس المطلق بخواء الذات مع إحساس نسبي بوجودها.

في علم النفس الغربي غالبا ما يقال إن المرء يحتاج لأنا قوية. لكن في الرؤية الصينية لا يحتاج المرء إلا للثقة القوية. يحذر أحد الحكماء من "الأنا السلبية، الإحساس بالذات المتعلق فقط بتلبية رغبات المرء الأنانية". تنبع هذه الأنا السلبية من الاعتقاد بأن النفس هوية مستقلة جامدة. لكن الثقة بالنفس قد تنفع بكونها وسيلة روحية - مصحوبة، مثلا، بدافع غيري لخدمة الآخرين.

على مستوى أعمق يساعد فهمنا لحالة الخواء واللاذات في تجربتنا للتخفف من قبضة التعلق بمركزية الذات، وميلنا لرؤية كل شيء بقدر ارتباطه بذواتنا. ومع صرفنا للمدركات التي تتركز على همومنا الخاصة، نصبح أكثر اهتماما بالآخرين؛ فالتخفف من قبضة الذات يتيح في الوقت ذاته قدرا أكبر من التفهم العاطفي.

صغير أحد الأصدقاء سقط من ارتفاع وهو يلعب وعانى إصابة خطرة في رأسه. أخذ الولد سريعا إلى المستشفى وهو في حالة غيـاب عـن الوعـي. كـانت الإصـابة شـديدة لـدرجة أن صـديقنا لـم يكـن واثقـا مـن إمكانيـة نجـاة ولـده، أو حتـى اسـتعادته لقـدراته الطبيعية. بعد إجراء تصوير بأشعة إكس، طمأن طبيب الولد صديقنا بأن لديه فرصة في استعادة قدراته الإدراكية. بعد سماع تلك الأخبار، شعر صديقي بالارتياح الشديد.

لكن بعد فترة، وحين كان يحاول قراءة كتاب لولده، صعق صديقنا من عدم استجابة الولد، خاصة إذا قورن بالحماس والاهتمام الذي كان يظهرهما سابقا. قال الصديق: "بمقارنة ما أصبح عليه بما كان عليه فعلا، رأيت أن قدراته تقلصت لحد بعيد. أسرع عقلي للتفكير في المستقبل - كيف ستكون حاله بالنهاية. تسمرت من الخوف، ثم تملكني حزن شديد".

قال صديقي إن عقله بدا كأنه أغلق على قلقه حيال ما سيكون عليه ولده. ولمدة عشر دقائق، يقول والد الصبي: "اسودت الدنيا كليا. بدا كأني أعبر ذلك النفق المظلم في عقلي. شعرت بضياع كامل للأمل. باختصار - لم يسبق لي أن أصبت بهذا الاكتئاب".

كونه ممارسا خبيرا للتأمل، أدرك صديقي الكآبة التي تتملك عقله و"صدمتني حال معايشتها". فقرر أن يقوم بممارسة عطف المحبة: بدأ يكرر ذهنيا أمنيته بأن يتعافى كل طفل في تلك المستشفى، وليس ولده فحسب، من معاناته. وليس فقط الأطفال، بل كل من في المستشفى، بل كل من في المدينة، وكل العالم.

مع متابعته هذه الممارسة في هدوء، ابتعدت عنه تلك الظلمة وحل محلها إحساس بالنور والإشفاق المشع، ليس فقط تجاه ولده بل تجاه كل من يعاني. هو لا يزال غير متأكد مما ستصير إليه الأمور، حسبما قال لي، لكنه الآن يشعر بتحول عميق في حالته الذهنية.

حين سألته: "ما الذي تغير بظنك؟". كانت إجابته الفورية: "خرجت نفسي عن السياق. لم يعد الأمر متعلقا فقط بألمي "أنا" وولدي "أنا" وتجربتي "أنا". بالتأكيد أردت أن يتعافى ولدي تماما. لكن من تلك اللحظة، شعرت بالقدرة على التعامل مع كل ما قد تصير إليه الحال".

حين تسمح الذات بالفراغ، يظهر الإشفاق. هذا لا يعني أنه لم تعد لنا رؤى أو حاجات أو مشاعر شخصية تجاه الأمور - لكننا لسنا مضطرين لأن نكون رهائن لها. يمكننا أن ننظر للحياة باتزان أكبر. باختصار، تخف روحنا - يبقى فراغ يجاوز مشاعرنا وآراءنا ورغباتنا الشخصية.

يجسد أحد المشاهير هذه الخفة خلال مؤتمره الصحفي عقب الإعلان مباشرة عن حصوله على جائزة نوبل للسلام. مجموعة هائلـة مـن المصـورين الصـحفيين كـانوا يتنافسـون علـى أفضـل وضـعية لكاميراتـهم، فـرق القنـوات التليفزيونيـة فـي كـل مكـان، والصحفيون يصيحون كي يسمع سؤالهم. كانت تلك بالنهاية، لحظة تتويج إنجاز شخصي تحدث في حياة أي شخص. وكان السؤال الأول: "ما شعورك حيال فوزك بجائزة نوبل؟".

وعلى هذا أجاب قائلا: "أشعر بالسعادة"، وأضاف بعد وقفة متأملة: "وكذلك لأصدقائي الذين أرادوا لي الحصول عليها".

17. البحث بالعقل

في البحر الكاريبي، والألوان المبهرة تتلاعب على سطح المياه: حيث ألوان الأزرق الفيروزي مع درجات الأخضر الخصب، مرقطة ببريق الفضة. لكنك إن غصت في الماء أكثر فستجد بهجة أكبر في انتظارك: التنوع اللوني الثري للشعب المرجانية المائجة بالحياة، أسماك الببغاء رائعة الألوان وأخواتها المشعة بالنور تحوم في الجوار. لكنك إن بالغت في التعمق أكثر، فستجد بانتظارك سكونا مائلا فارغا ينقض صخب الحركة الدائرة بأعلى وعلى السطح.

• كذلك الحال مع عقولنا وعالم العاطفة. إذا غصنا مستحضرين معنا وعيا باحثا، فإننا نستطيع اختراق الافتراضات والعادات الطافية على سطح عقولنا، وسوف نجد تحت هذا السطح باقة ثرية من العواطف. إن أعماق عقلنا العاطفي قد تجذبنا نحو اضطراب عظيم، تماما مثل خطر موجات المد والجزر البحرية. لكننا إن انتقلنا إلى مستوى أكثر عمقا، فسنجد بانتظارنا سكونا تاما، ووضوحا هائلا وكاملا.

• إن الوعي في صورة إدراك بحثي، يمكننا من خوض هذه الرحلة الداخلية لاستكشاف تلك العوالم. لقد وجدنا العديد من الاستخدامات في الكيمياء العاطفية لهذه الخصلة البحثية للوعي الموجه لأنماطنا العاطفية النمطية. في البحث العادي، عادة ما نفكر فيما نجد ونقوم بتحليله. لكن مع أن هذا مفيد نسبيا، إلا أنه من وجهة نظر الفلسفة الصينية لا يمنحنا هذا الجهد المفاهيمي إلا جانبا واحدا من الصورة.

• الممارسات الصينية توفر لنا شكلا آخر للبحث، شكلا يتجاوز الاستفسار الذي يظل رهين المفاهيم والمقيد بأفكارنا. هذا البحث غير المفاهيمي يسمح لنا بتعمق أكبر في دواخلنا، لكي ندرك طبيعتنا الأساسية.

إن الكيمياء الروحية تبدأ باستحضار مذه الصفة الواعية لعملية البحث للتأثير في أنماطنا الذهنية المعتادة. يمكننا تحدي الافتراضات المتوارية من تفكيرنا المشوه الذي يحرك مخططاتنا المرضية: إحساسنا بالذات يصبح بذاته موضع تساؤل وبحث ونحن نحقق في جذور عواطفنا المزعجة. مع الكيمياء العاطفية تمكنا من تهدئة عناصر التعمية العاطفية الأكثر وضوحا والأكبر حجما في عقولنا، وترقيقها لتكون أكثر شفافية وأقل قوة. في هذه الكيمياء الروحية نأخذ خطوة إضافية، موجهين أسئلة البحث نحو العقل ذاته.

الحقيقي وما يبدو أنه كذلك

• حين كان أحد الحكماء على فراش الموت، كانت نصيحته الأغلى لأقرب تلاميذه لقلبه: "كن ضوءا ينير ذاتك". تقدم هذه النصيحة مبدأ هاديا: يجب علينا أن نعرف حقيقة ذاتنا، لا أن نأخذ فكرتنا عنها من ذي سلطة علينا. بدلا من التصديق المطلق، علينا أن نستخدم وسيلة بحث لاكتشاف طبيعتنا الحقيقية: بعيدا عن الذات المركبة وتكوينات إدراكنا الحسي المعتاد.

هذا البحث يأخذنا إلى تجاوز الظاهر، للاستكشاف الحقيقي. هناك صورة مجازية قديمة تقارن بين الظاهر والحقيقي وهي عن رجل يجزع من ثعبان، ثم ينظر نظرة أكثر دقة ليجد أنه مجرد حبل ملفوف. وصورة أخرى أحدث: نشاهد فيلما، فنعيش القصة بشكل كامل، مثل النائم المستغرق في حلمه. وبالبحث الدقيق سوف نحلل حقيقة الفيلم إلى أنه ضوء منعكس عبر عدسة، تعرض على الشاشة سلسلة من الصور الساكنة بسرعة 24 صورة في الثانية.

الفلسفة الصينية تفرق بين مستويين من الحقيقة النسبية: الأمور كما تبدو حين نكون تحت تأثير الإدراك المشوه - مثلا، حين نكون تحت تأثير مخطط مرضي - والأشياء حين ترى بشكل أكثر دقة، كما في حال تحررنا من تشويهات المخطط. لكن هذا الإدراك الأكثر دقة يبقى حقيقة نسبية فقط من المنظور الصيني. معرفة الأشياء على حقيقتها بشكل مطلق، حسبما تقول الفلسفة الصينية، تتطلب فهما أدق بكيفية صناعة العقل للحقيقة.

في هذا المجال النسبي، يمكن للتوجه البحثي أن يصنع الفارق بين فهم الأمور خطأ حسبما تبدو عليه - الثعبان، الفيلم، المخطط - وفهم أكثر دقة لصورة الأشياء كما هي عليه فعلا. لكن طرق بحث أخرى تقود إلى ما يتجاوز المعرفة النسبية إلى صلة بالأشياء كما هي عليه فعلا من منظور مطلق. وفي هذا المستوى، يوسع الوعي من مساحة تركيزه ليتجاوز المدركات المشوهة والعادات المرضية، ويستكشف أعمال الوعي ذاته.

تقدم الفلسفة الصينية العديد من طرق البحث والتحليل التي تساعد على توسيع حجم الاستكشاف. فمثلا، يمكن لهذا البحث أن يتخذ شكل طريقة تبتية 43 غالبا ما تترجم إلى كلمة "منطق" لكنها أقرب لعبارة "علم الحقيقة" أو "الحس البديهي المتقدم"، وذلك حسبما يقول "تاي سيتو رينبوتش". على نحو ما نجد شبها بين هذا المنهج والتحديات المنطقية التي استخدمناها في معالجة معتقدات المخططات، لكننا هنا نطبقها على الفرضيات الأساسية جدا بالنسبة لنا، ساعين لإزالة التشوهات التي تنشأ بسبب فهمنا ووعينا غير المكتملين.

مستوى آخر هو ما يعرف، في تراث التبت الخاص بالتعاليم العقلية، "بالخاصية الإدراكية" للوعي: قدرة العقل على المعرفة المجردة. هذه الخاصية المعرفية تسير بالتوازي مع التواصل الكامل للوعي، بداية من العمل المفاهيمي إلى المرحلة الأدق من البحث دون مفاهيم مسبقة - وأخيرا للطبيعة الخالية الواضحة للعقل التي تجاوز كل المفاهيم. هذا المستوى من المعرفة بطبيعة العقل يتجاوز بنا الحركة المائجة للأفكار والمشاعر وصولا إلى الأعماق الشاسعة الساكنة بداخلنا.

الكأس المكسورة

• إحدى صديقاتي حكت لأحد الحكماء بأنها كانت تعاني قلقا مزمنا بشأن الموت - وخصوصا بشأن موت شخص تحبه. كان الأمر أكثر من مجرد فكرة عابرة؛ فبالنسبة لها كان الخوف من الموت قريبا من الهوس.

وبينما كان الحكيم ينصت جيدا لها، وهو يومئ برأسه تعاطفا، استطعت أنا استشعار الصلة بينهما وشعرت بتعاطفه الكبير معها. لقد شعرت بالارتياح لما أبداه من دفء الاهتمام.

بعد ذلك، وبعد الاستماع بهذا القدر من الاهتمام بصديقتي وهي تصف خوفها من الموت، قال لها: "من الجيد أن تفكري كثيرا في هذا".

ربما بدا أن رده كان مفاجئا، حيث إن المعتاد - على الأقل في الثقافة الأمريكية - أن الحس الاجتماعي يميل إلى طمأنة الناس بأنه لا داعي للقلق. لكن هذا الحكيم كان يعكس منظورا هو في القلب من المنهج الفلسفي الصيني: أن علينا أن نفكر في عدم ثبات الأمور، في هشاشة الحياة العابرة. تلك التأملات تزيد من نمائنا الروحي. والتحقيق في افتراضاتنا المسلم بها حول ديمومة الحال، مثلا، يساعدنا على الاستعداد بشكل أفضل لمواجهة هذه التغيرات الحتمية في حياتنا. نحن لا نحب مفارقة

ما نحب - أحبابنا، ممتلكاتنا الشخصية، معتقداتنا المقدسة، أو الحياة ذاتها.

إن التغييرات وحالات الفقد تكون صعبة، وربما مؤلمة، على الجميع. فهي ترغمنا على تعديل حاجاتنا الشخصية والحداد على ما فقدناه. من المنظور الفلسفي الصيني، فإن التفكير في هذه الظروف يساعدنا على مواجهة الحقائق الصعبة والتكيف مع المحن بقدر أكبر من الاتزان مع شعورنا بأننا أفضل استعدادا لها على المستوى الداخلي.

بالطبع تقدم لنا التغييرات في بعض الأحيان الراحة التي نريدها. وعدم الثبوت لا يعني دائما حزن الفقد؛ فبإمكاننا كذلك أن نجد السلوى في إدراكنا أن ذلك المرض أو تلك المعاناة، مثلا، هي كذلك ليست دائمة. يمكننا أن نذكر أنفسنا أن هذا أيضا سيمضي.

لكن هناك مقولة من الفلسفة الصينية تقول: "هذه الكأس مكسورة بالفعل". وهي تعبر عن وجهة نظر نافعة يجب أخذها في الاعتبار دائما: أن هذه الأحوال تتغير، وهي لن تدوم. فالكأس سليمة الآن، لكنها يوما ما سوف تتكسر. بإمكاننا أن نوسع هذا الفهم ليشملنا كذلك؛ فيوما، سوف يصح هذا القول في أجسادنا جميعا. قد نعمر طويلا، ونعيش الحياة بطولها، لكنها في النهاية تنتهي، والتعود على التفكير في حتمية التغير يسمح لنا بالاستعداد التدريجي لكي نكيف حياتنا مع النهاية الحتمية للحياة. ووضع ذلك في الاعتبار يمنحنا إحساسا بالعجلة للاستفادة قدر الإمكان من حياتنا.

هذا التدبر في عدم خلودنا هو إحدى "مغيرات العقول" في المنهج الفلسفي الصيني. وكما هي الحال في العمل مع مخططاتنا حيث نتحدى الأفكار المسبقة التي تعزز تلك الأنماط، فإننا في المنهج الفلسفي الصيني نتخذ مسار بحث وتحقيق في بعض افتراضاتنا الأكثر خواء والأكثر بداهة لدينا.

هذا في الحقيقة ما خُلقت مغيرات العقول لتفعله: الانقلاب على افتراضاتنا النمطية التي تعطي الشرعية لسبل عيشنا العادية. بهجرنا طرقنا القديمة في النظر للأمور، فإننا نسمح لأنفسنا بالانكشاف على زاوية رؤية جديدة. هذا التدقيق والبحث الحاد يمكن أن يحفزنا نحو القيام بإعادة تقييم بالقدر ذاته من الحدة لفهمنا للحقيقة وكذلك عملياتنا العقلية.

أما توجه "أنا بخير على ما أنا عليه" ينطوي على قيد: الافتراض بأننا قد واجهنا المدى الكامل لما هو محتمل بالنسبة لنا. ولذلك فإن أول المغيِّرات الأربعة للعقل، مثلا، هي التدبر في القيمة الكبرى لميلاد الإنسان، والفرصة التي يوفرها ذلك من رحلة روحية للاستكشاف تمنح الحياة قيمة وغاية متجددة.

الافتراض المطمئن بأننا قد نعيش إلى الثمانينات أو التسعينات من عمرنا بما يجعل أمامنا من الوقت ما يمكننا من فعل معظم ما نريده في حياتنا، افتراض قد يكون صحيحا - لكنه ليس كذلك بالضرورة. المغير الثاني يتحدى هذه الفرضية الزائفة بالدوام، الاعتقاد بأن الأمور باقية على حالها.

وفكرة "لن يشكل فعلي فارقا" هي كذلك افتراض يغرينا بالنوم، من وجهة نظر روحية. لكن كما رأينا، فإن الأفعال أو التوجهات التي نكررها مرارا قد تصبح عادات ثابتة، تقيد حريتنا، وتلزمنا بتكرارها.

المغير الثالث هو الاعتراف بقوة قوانين السبب والنتيجة على حياتنا. فنحن بحاجة لتحمل المسئولية عن أفكارنا وأفعالنا: فإن لها عواقب حقيقية.

أخيرا، هناك توجه يرفض الإقرار بأنه في ذات يوم، محتوم، سوف نواجه بالمعاناة، حتى لو كان كل شيء على ما يرام الآن. وهذا المغير الرابع فيه الاعتراف بالألم الحتمي الذي تضعه الحياة بطريقنا في مرحلة ما.

مع هذه التأملات، يمكننا أن نرى بوضوح أكبر بعض الحقائق الكونية عن الوجود: أن كل ما يأتي هو ذاهب؛ وما يبدو متماسكا ودائما ينهار أمام البحث الدقيق ليكون سيلا متدفقا. ليس هناك من رضا دائم يمكن إيجاده في الحيازة في أية تجربة حسية؛ لأن الكل في النهاية منته. والرضا الأعظم يوجد في التخلص من الآمال والمخاوف بدلا من الإفراط بالتعلق. هذه التأملات في قوانين الطبيعة التي تؤثر فينا يمكن أن توحي لنا بالتوجه نحو الممارسات الروحية كملاذ.

قلب النظام المعتاد للأمور

• هذه التحولات الحادة تدفعنا لمراجعة إدراكنا حول الماهية الحقيقية للأشياء. تحققت لي هذه المراجعة حين ذهبت إلى معرض فني كانت تعرض فيه العديد من لوحات الفن الانطباعي للرسام "كلود مونيت" والتي جمعت لتعرض في مكان وزمن واحد. وقد شاهدت رسومات "مونيت" من منظور مختلف. لقد اعتدت رؤية زاوية واحدة من كومات قش في مرج كبير أو في بركة زهور - فيما هو أقرب للقطة فوتوغرافية ثابتة. لكن حين جمعت جميع الرسوم التي قدمها عن موضوع واحد، فإن العين قرأت كل سلسلة أعمال في سياق متصل، مثل فيلم متحرك.

فقد رسم المنظر الطبيعي ذاته في أوقات مختلفة من النهار، أو في مواسم مختلفة من العام. وفي حين تبدو كل رسم في السلسلة من الوهلة الأولى مثل غير، فإن تقليب البصر من واحدة لأخرى يكشف عن حركة غير ملحوظة للضوء ترشح عبر قوالب مرنة لتغيير اللون، كما في درجات اللون المختلفة التي يتم إبرازها من طلوع الفجر وحتى الغروب. الخطوط المحددة بلطف تتلاشى تدريجيا وتنعم الحواف مع تغير اللون. لقد صور "مونيت" الجانب الجمالي المؤثر في حقيقة اللاثبوت. كانت رسومه كتأملات في حركة التغيير.

تشير الفلسفة الصينية إلى وجود تدفق متواصل في عقولنا. فكل شيء يرد على إدراكنا - أفكارنا ومشاعرنا، وما نراه، ونسمعه، ونشمه، ونتذوقه - هو نتيجة لحالة التغيير الدائم لقوانين السبب والنتيجة المركبة.

هذا الفهم للاثبوت يمكن أن يقودنا لفرصة النظر في الطبيعة "الخالية" لكل الظواهر. كل ما نتلقاه بحواسنا هو خال من الهوية الفردية وليس كيانات ثابتة تحاول عقولنا ربط تلك المدركات بها.

من هذا المنظور، فإن عزو الثبات لأي كيان مرتبط بافتراض حسي: كأننا نثبت العنوان خطأ في حين أن الحقيقة هي وجود جملة دائمة التغير من سياقات السبب والنتيجة والتي تبرز ثم تنقضي. أحد أسباب غياب ذلك عن وعينا أننا نرى أنفسنا، والآخرين، والأشياء في نطاق محدد من الزمن، كما لو كان لقطة ثابتة في الحاضر تمثل ما سيكون عليه هؤلاء في المستقبل وما كانوا عليه دائما في الماضي. لو نظرت للخلف قبل لحظات، ستجد الشكل قد تغير. كذلك الحال مع كومة القش، كما قدمها لنا موينت، ومع كل شيء آخر، رغم أن ذلك التغيير قد يكون بطيئا للغاية بحيث لا يمكن لعيوننا وعقولنا إدراكه.

علم الأحياء يورد كلاما مشابها حول أجسادنا. الخلية العادية في جسدنا تموت بعد مائة يوم تقريبا. في كل ثانية تولد مليوني ونصف خلية دم حمراء، وفي الثانية ذاتها يموت عدد مماثل من الخلايا. إن دورة الميلاد والوفاة تجري على مدار الساعة داخل أجسادنا.

اتخاذ شكل ما من أي نوع يعتبر حدثا، دورة ميلاد وموت، لا يدوم لأكثر من لحظة. وبالطبع موازين الوقت بالنسبة لهذه "اللحظة" تتفاوت بشدة؛ فاللحظة الجيولوجية، مثل ميلاد وموت سلسلة جبلية،

يمكن أن تستغرق ملايين السنين. بالنسبة لشجرة سيكوات ضخمة، قد تكون تلك اللحظة ألفا أو ألفي سنة. لكننا إن قدرنا حجم الوقت الصحيح، فسوف نجد أن كل الكائنات المادية غير دائمة. التغيير لا يتوقف.

رؤية أخرى مشابهة لعدم الثبوت تبرز بشكل طبيعي من مراقبتنا لعمل العقل، من خلال إدراك بحثي. الرؤية ذات الوعي تمكننا من رؤية شكل من دورات الميلاد والوفاة في كل لحظة. ويصف ذلك جوزيف جولدشتاين بقوله: "يمكننا أن نرى أن كل الأفكار والمشـاعر والعـواطف والأحاسـيس فـي جسـدنا وعقلنـا مؤقتـة، فـي سـياق تغـير دائـم... يمكننـا أن نـرى الطبيعـة المتغـيرة لجمـيع الأجزاء. يمكننا أن نبقى واعين بهم دون تحديد وندرك أنها لا تنتمي لأي أحد، وأنها مجرد ظاهرة عابرة، تبرز ثم تتلاشى".

الأشياء موجودة كالأفعال

• يعرف الفيزيائيون أن كل شيء يمكن تقسيمه إلى جزيئاته المكونة له، وكل جزيء يقسم إلى ذرات، وكل ذرة إلى جزيئات أصغر من الطاقة. لكن هذا كله مجرد بداية للوصول إلى تعقيد قانون السبب والنتيجة. "إن الفوضى من منظور علم الفيزياء تشير تقنيًا إلى عدم القدرة على التوقع - الاستحالة شبه الكاملة لتوقع جميع نتائج السبب، أو استنتاج كل الأسباب التي تقف وراء النتيجة،" هذا حسب قول أحد الفيزيائيين لي.

ويضيف قائلا: "مع هذا فإن لكل نتيجة سببا. لكن العلاقات العارضة دقيقة ومعقدة للغاية بحيث يكون من المستحيل تقريبا على أقوى أجهزة الحاسب أن يفهمها بالقدر الكافي لاستنباط التوقعات. ونظرية الفوضى تستخرج الأنماط القابلة للتوقع (العامة في الغالب) من قلب النظام الفيزيائي الذي يكون بعكسها غير قابل لتوقع نتائجه، وتوفر للفيزيائي بعض الفهم المحدود لقانون السبب والنتيجة في العالم الطبيعي، دون ذلك الجهد الكبير الذي يتطلبه الأمر لتحقيق فهم كامل".

إن العلم كله ليس سوى محاولة فهم قوانين السبب والنتيجة التي تحكم ما يجري في العالم المادي. وقد أخذت الفلسفة الصينية هذا التحليل في اتجاه آخر على المستويين المادي والعقلي، مع الإقرار بأن كل ما يظهر هو ناتج عن تلك الشبكة المعقدة وليس له وجود مستقل عنها.

يقول أحد الحكماء: "حين تحلل الأشياء بتجزئتها عقليا إلى أجزائها المكونة، سوف تدرك أن هذه الأشياء تعتمد على عوامل أخرى كي تكتسب وجودها. ومن ثم لن تجد شيئا مستقلا أو حقيقا بحد ذاته".

حين نرى حياتنا كجزء صغير من شبكة أوسع، تتغير نظرتنا بشكل كبير. وهو ما يشبه صورة استخدمها أخي ذات مرة "لبضع حبات من الرمل تصنع دوامة وسط عاصفة ترابية".

لو أن كل شيء بدا موجودا ككيان مستقل كان جزءا في الحقيقة من شبكة أوسع لمنظومة السبب والنتيجة، فهو إذن، وحسبما تقول الفلسفة الصينية، "خواء" من أية طبيعة مستقلة. هو أقرب لانعكاس صورة وجه في المرآة: حيث يبدو أنه موجود، لكنه يظهر كذلك فقط نظرا لطبيعة استقبال أعيننا لتلاعب الضوء على سطح المرآة.

الأشياء موجودة بالطبع، نسبيا على الأقل، من وجهة النظر التقليدية. لكن من منظور مطلق تعتبر الأشياء جزءا من كمال أعظم لنسيج قانون السبب والنتيجة الذي يخلق مظاهر أشياء من الفراغ. الأشياء موجودة كأفعال، كعملية - وليس كأسماء، ليس ككيانات ثابتة.

فقاعة على الماء

• كل ما ينشأ، سواء كان قطرة ندى أو سلسلة جبلية، سوف تتغير بالنهاية وتتلاشى. فلا شيء يبقى. الكلمة التبتية التي ترادف معنى اللاثبوت، حسب قول "تشوكي نايما رينبوتشي": "تعني الشيء الهالك، العابر، الراحل، كفقاعة على سطح الماء 44. قال أحد الحكماء نحن حين ننظر إلى فقاعة في الماء تبدو كأنها هناك، كأنها موجودة، لكنها في اللحظة التالية تتلاشى. وكل شيء يمضي على هذا النحو؛ كل لحظة تحدث تغييرا".

على مستوى أدق للغاية، يقدم "تشوكي نايما " مثال الزهرية: "بالنسبة للشخص الذي يتدبر الأمر تبدو هذه الزهرية دائمة الوجود من لحظة صناعتها وحتى تتكسر. لكن الذي يتحقق فعليا من أمر الزهرية سوف يجد أنها تتغير في كل لحظة. فهي تفقد لونها؛ وتصبح قطعة قديمة - ليس هذا كله بشكل مفاجئ، لكن لحظة بعد لحظة".

علماء التأمل يحثوننا على البحث في أنفسنا. والتساؤل الفكري هو البداية، لكن إن بقي هذا الفهم محصورا على المستوى الفكري، فلن يحدث فارقا كبيرا. لهذا السبب، يرى أحد الحكماء أن الإيمان الأعظم بحقيقة عدم الخلود يتطلب تفكرا مباشرا في تجربتنا الخاصة، وليس مجرد استماع للفكرة. هذا الفهم المباشر يحتاج، حسب قوله، "مزيدا من التجويد؛ لأن إدراكنا لفكرة عدم البقاء مثبتة على مستوى عميق جدا من وعينا". ولأن هذه العادة العقلية القوية، "لن يكفيها مجرد التفكر لكي نبددها؛ فهي تتطلب عملية مطولة من تعميق الرؤية".

إن حقيقة اللاثبوت نجدها مجسدة بقوة في الطقوس التبتية والتي يتم فيها بناء ماندالا جميلة ومعقدة من الرمل الملون. بعد أيام أو أسابيع من الاستخدام المكثف للماندالا في الطقوس المتعددة، كان هناك طقس ختامي تدفع فيه الألوان البراقة إلى كومة طينية بنية وتؤخذ إلى النهر وترمى فيه. إن هذا النبذ لما كان في وقت ما جميلا للغاية يذكرنا بأنه لأن كل تجربة تمضي، فإنه بقدر تعلقنا بها يكون إحباطنا.

من الإشفاق النسبي إلى المطلق

• إن تغيير عقولنا على هذا النحو العميق يقودنا إلى الإقدام على تحدي عادتنا الذهنية التي تقف وراء ارتباكنا المعتاد. في الثقافة التبتية، يأخذ هذا التحدي شكل تدريب عقلي خاص.

التراث التبتي في التدريب الذهني يتحدث عن أسلوبي ممارسة متكاملين: الطريقة والحكمة. وفي هذا السياق، تشير الطريقة إلى سلسلة من الممارسات التي صممت على نحو يساعدنا على أن نصبح أكثر صراحة، وصدقا، وثقة، وشفقة. بشكل أشمل، تعد أية ممارسة تساعدنا على الاقتراب من إدراك الأمور على طبيعتها - سواء عن طريق العلاج أو الممارسات الروحية - تندرج تحت عنوان الطريقة.

على نحو مشابه، يشير "الإشفاق النسبي" إلى الممارسات التي تقلل من العواطف المزعجة وتحول ميلنا بعيدا عن التمحور حول الذات وتقريبه نحو النزوع لمساعدة الآخرين. وتأمل عطف المحبة الوارد في الفصل الثاني هو مجرد ممارسة للإشفاق النسبي. وممارسات تأمل التركيز، مثل التركيز على التنفس، تندرج كذلك تحت هذه العنوان؛ لأنها تميل إلى تهدئة العقل وقمع العواطف المزعجة، بما يسمح لنا بأن نكون أكثر انفتاحا، وأقل انفعالية، وأكثر تفاعلا مع حاجات الآخرين.

العديد من الممارسات في الثقافة التبتية تعزز الإشفاق النسبي. فهناك، مثلا، التعزيز المقصود لتمني الخير للآخرين؛ استخدام كل ما يميز ممارستنا لتحقيق رفاه الآخرين؛ السعي لاستغلال كل فرصة لزيادة الفضائل مثل الإشفاق التطبيقي؛ والابتهاج لسعادة الآخرين - وهذا قليل من كثير.

هذه الممارسات توفر لنا أساسا مهما لاستكشاف الحقائق الأكثر عمقا: تعزيز ما يسمى بالإشفاق المطلق، حيث توفر الطريقة سبيلا لممارسات الحكمة. ومع أن طرق التأمل التي تعمل على تركيز العقل أو تعزيز توجه الإشفاق كلها وسائل نافعة، إلا أن السكينة العقلية والنزعة الغيرية لا تكفي إذا بقيت الأنماط العاطفية المعتادة هي اللاعب الرئيسي في عقلك. طالما بقيت تلك العادات سائدة، فسوف نبقى عالقين في إطار رؤية الأمور بظاهرها، وليس على حقيقتها.

إن رؤية الأشياء بأكبر درجة من الوضوح يتطلب منا أن نقوم على نحو ما بتصفية عقولنا من كل شيء يسبب في التعمية على رؤيتنا. والهدف الرئيس من التدريب العقلي هو التخلص من نوعين اثنين من عناصر التعمية: التعميات الإدراكية - الأفكار الخافية وما يقف وراءها من افتراضات - والتعميات العاطفية، ردود فعلنا الآلية لصالح أو ضد أي شيء يرد على الذهن. وفي حين تقوم ممارسات الطريقة والإشفاق، مثل التركيز وتعزيز عطف المحبة، برفع التعميات العاطفية، فإن ممارسات الحكمة تفعل الشيء ذاته مع المعميات الإدراكية الدقيقة.

وأي تدريب يتخلص من التعميات العاطفية والإدراكية هو "تدريب عقلي صحيح،" حسب قول تشوكي نايمي.

حين تنجلي الحيرة عن حكمة

• في تعبير بليغ للحكيم التبتي العظيم "جامبوبا" يصف هذا المسار من التدريب الذهني:

لعل عقلي يهتدي لحالة السكينة 45 لعل السكينة تصبح هي الطريق.

لعل الطريق يجلي الحيرة.

لعل الحيرة تنجلي عن حكمة.

البيت الأول يشير إلى مغيرات العقل التي سبق أن أشرنا لها، وقدرتها على تغيير أولوياتنا الشخصية، كذلك فإن تلك الممارسة - السكينة، أو التعاليم الروحية - هي مصدر إلهام وإرشاد لحياتنا. والبيت الثاني، يشير إلى أنه ليس كافيا أن تحوز فقط تلك الرؤى حول الأساسيات؛ بل نحن في حاجة للسير في طريق الممارسة الروحية. والبيت الثالث يعرض أمنية بأن تتحرر ممارستنا من استمرار العادات الذهنية والعاطفية والتي نسعى للتحرر منها.

على صعيد عملي، تشير هذه السطور إلى ممارسات تساعدنا على إزالة عناصر التعمية العاطفية. إن عواطفنا المزعجة - أكثرها وضوحا على الأقل، تلك التي نميزها على الفور - تتقلص أو تكبح باستخدام طرق مثل تأمل التهدئة. فهي تعمل على بث السكينة في العقل وتوجه تركيزنا خارجيا بميل إيجابي، بعيدا عن التصورات الشخصية المسبقة. وتتضمن تأثيراتها جعلنا أكثر استقرارا وثقة وشفقة على الصعيد العاطفي.

لكن الخطوة الأساسية في التدريب العقلي تأتي مع التحول الوارد في البيت الرابع، حين "تستحيل الحيرة إلى حكمة". وهو يشير إلى الممارسات التي تزيل أكثر التعميات الإدراكية تضليلا، والتي تعتبر أساس التضليل الذهني. وعناصر التعمية الإدراكية تشمل أي مفاهيم أو فرضيات لا أساس لها

حول الحقيقة أو طرق الإدراك المشوهة. التخلص من تلك التعميات يسمح لنا بإدراك الأشياء بوضوح، كاشفا عن طبيعة العقل ذاته.

الممارسات التي تحدث هذا الأثر تأتي تحت عنوان الحكمة، وتشمل بشكل خاص التبصر، أو vipassana، كلمة بالية واسعة الاستخدام في الغرب (شكل الكلمة في لغة التبت vipashyana) سمات ممارسات التبصر تتفاوت بقدر ما بين مدارس التأمل المختلفة. تدريب العقل بهذا الفهم يعني تحرير أنفسنا من ربقة العادات الذهنية والعاطفية العادية، والاستقرار بالنهاية في حكمة الإدراك الواعي.

مستويا التدريب العقلي ينعكسان في الدافع الخفي وراء السعي لكل منهما، فالدافع وراء تعزيز الإشفاق على المستوى النسبي يظهر في تمني راحة الشخص من معاناته وكذلك تمني ذلك للآخرين. والدافع لتعزيز الإشفاق على المستوى المطلق هو الرغبة في رؤية الحقيقة والمساعدة على تحفيز القدرة ذاتها لدى الآخرين.

بعض النصوص تستخدم صورة الثلج والماء المجازية للحديث عن التحول من النسبي إلى المطلق، والتحول الموازي في نوعية الإشفاق. العقل العادي يشبه بالثلج: حيث جمود الأفكار والافتراضات المركزة على التشبث بالأنا. ومع بدأ سريان تأثير الكيمياء العاطفية، يذوب الثلج تدريجيا حتى لا يبقى في النهاية أية صلابة للعادات الذهنية، فقط ماء صاف. من جهة، تحول الثلج إلى ماء، لكن من جهة أخرى، لا يزال هو التيار الذهني ذاته. لم يفقد سوى تجمده مع انحسار ثباته وانغلاقه حول نفسه.

يمكن للإشفاق النسبي أن يذيب ثلج جمودنا الذهني. كلما زادت غيريتنا، سواء من خلال أفعال الإشفاق التي تنفع الآخرين، أو بالأمنيات والأفكار المشفقة داخل عقولنا، كلما أصبحنا أقدر على إدراك الطبيعة الخاوية للعقل. ومع تلاشي فكرة الانفصال، ينتهي التعلق بمحورية الأنا.

رفـع الحـيرة

• ثمـة علاقـة مباشـرة بـين قـدرتنا علـى الإشـفاق، حسـب الفلسـفة الصـينية، وصـفاء عقولنـا. إن كـان العقـل فـي حالـة اضطراب، سنكون أقل قدرة على الإتقان حين يتعلق الأمر بالمساعدة على تخفيف آلام الآخرين. لهذا السبب تقود الرغبة في تخفيف معاناة الآخرين إلى الرغبة في تعزيز حكمتنا الخاصة واستبدال الوضوح بالحيرة.

إن سحب الحيرة في عقولنا تتلاشى في اللحظة التي نقاطع فيها طرقنا المعتادة في الإدراك. إن الكلمة التبتية sherab تشير إلى الفهم الاستقصائي الذي يرفع هذه الحيرة.

هذه الخاصية العقلية يمكن تسميتها المعلم الداخلي، القدرة لى استخدام تجارب الحياة لإيقاظ الأشياء كما هي عليه وليس كما تبدو عليه. مـذا الفـهم البحثـي يسـتخدم العقـل المفـاهيمي - العقـل الـذي يفكـر، ويصـنف، ويضـع الأسـباب - لـيرقى بنفسـه. وتجربـة طبيعتنـا الحقيقية، حسب تعاليم الفلسفة الصينية، تتجاوز عالم التفكير والشعور العادي. والقفزة من العقل المفاهيمي إلى غير المفاهيمي تعد تحولا محوريا في ممارسة الوعي.

هذا الفهم الاستقصائي لا يرضى بمجرد تنقية مدركاتنا عبر منظور التفكير والشعور المشوهة، ولن يسمح كذلك للافتراضات الكامنة في هذا المنظور بأن تحدد لنا الحقيقة، فهو يسعى لمعرفة الطبيعة المجردة للفكرة وللشعور، ولا يرضى برؤية الحياة من خلال ضباب الأفكار والمشاعر النمطية.

من ثم فإن هذا البحث الواعي يقدم لنا طريقة مباشرة لكسر أعمق العادات وميول الأفكار والعواطف، بما في ذلك اليقين الزائف بأن الأشياء على ما تبدو عليه تعكس بطبيعة الحال حقيقتها الفعلية. إن خاصية البحث تعمل في اتجاه معاكس تماما للعادة. حين تمضي الأشياء من دون اختبارها، نمضي نحن بشكل آلي، تاركين العادة تعيد نفسها، مع برمجة تملي علينا ما نرى، ونفهم، ونشعر، ونتفاعل. لكن الإطار البحثي للعقل يبقينا في حالة يقظة ويسمح لنا برؤية متجددة عبر تحريرنا من روتين العادات النمطي.

كما أن الاستقصاء البحثي على المستوى الإجمالي يعود علينا برؤى حول عاداتنا الذهنية، فإن مستوى أدق من هذا الاستقصاء البحثي يمنحنا رؤى تزيل عنا عوامل التعمية الإدراكية والعاطفية الأشد تواريا. إن الخاصية المعرفية الطبيعية للعقل تشبه الضوء الكاشف الذي ينير كل ما يمر بإدراكنا، فتمنح العقل القدرة على المعرفة والفهم. إنها تمنحنا القدرة على اتباع خريطة وجهتنا كما تجلي لنا خريطة وعينا الداخلية، ومعرفة طبيعة العقل ذاته. إن Yeshe أو الحكمة - معرفة الأشياء على طبيعتها الفعلية - هي الحقيقة التي تبقى بعد انحسار فيضان الأفكار والمشاعر والافتراضات الخاطئة. هي أشبه بالسماء المفتوحة؛ وال- sherab، أو الفهم الاستقصائي، هو أشبه بالريح التي تزيل السحب العقلية التي تحجب رؤيتنا عن السماء.

السـحب الأشـد سـماكة

• مـن بـين جمـيع السـحب الـذهنية، تـأتي أكثرمـا سـماكة وتحـيط بعواطفنـا، لتصـبح عواصـف فـي محـيط مخططاتنا العاطفية. تخبرنا الفلسفة الصينية بأن العواطف المحزنة يمكن أحيانا أن تكون فرصة لاكتساب الحكمة الروحية. هذا، بالطبع، يتطلب تطبيق الطرق الصحيحة.

يمكن للعملية أن تبدأ بالبحث النفسي. حيث ينصح "لاما يشي" قائلا: "حين يبرز عقلك السلبي 46، عليك بفحصه عن قرب" بأسلوب استقصائي يتحدى افتراضاتك. والطريقة التي يوصي بها تكون موازية لتطبيق الوعي في حالة نوبات المخطط: "بدلا من الانشغال بفعل شيء يشتتك، استرخ وحاول أن تكون واعيا بما تفعل. واسأل نفسك: لماذا أفعل هذا؟ كيف أفعله؟ وما السبب؟".

لكن الإجابات التي يقدمها تكون على مستوى أدق من ذلك الذي طبقناه في التعامل مع المخططات. إذا طفا فهمنا على سطح الأشياء حسب ظواهرها، سوف نفشل في الوصول إلى جوهر حقيقتها. ويحلل لاما يشي حالتنا حين تسيطر علينا العادات الذهنية: حين نفهم إدراك عقلنا للعالم، قد نجد أننا متعلقون بالعالم الحسي. وحسب وصفه، نكون "شديدي الاهتمام بما سوف يجري في المستقبل غير الموجود 47 في لحظة الحاضر الحالية". باختصار، نحن "نعيش فقط للمخططات المستقبلية".

والوقفة الواعية تقوم بمواجهة تعزيز العادة العاطفية من خلال استحضار إدراك واع ليواجه كل مناسبة تبرز فيها العواطف السلبية لعقولنا. هذه الإستراتيجية، من منظور فلسفي، هي أفضل بكثير من اعتيادنا النمطي على ترك الزمام للعاطفة في قيادة أفعالنا - وفعل هذا يترك انطباعا قويا في العقل، تعميقا لروتين العادة بفعل الشيء ذاته مستقبلا. هذا التوجهات العقلية الدائمة لكي تفعل مجددا نمطا عاطفيا تورطنا فيه مرات عديدة في السابق تكون لها قدرة خافية.

يشبه "تشوكاي نياما رينبوتشي" هذه السيطرة الخفية للميل النمطي بالرائحة الباقية في زجاجة عطر فارغة 48. آثار هذه المسارات العقلية يصعب تمييزها، لكن قدرتنا تبقى قوية. يقول "تشوكاي نياما": "الميل النمطي يحتوي على نوع من الدفع الآلي أو الطاقة. فغالبا ما لا تحتاج الثورة أو الغضب كثير جهد منا لإشعالهما. بفضل الميل النمطي، تبدو هذه مشاعر تلقائية، وقد يستحيل إلى حالة غضب

عارمة إذا برزت مبرراته المناسبة".

من المنظور المطلق، تملك العواطف الإيجابية كما السلبية "بذور السكينة" - النزوع لتعميق أنماط عاطفية روتينية ومن ثم تقوية العادة. من هذه الزاوية، كل عواطفنا قد تخضع لتدقيق الوعي، تماما كما يجري لجميع أفكارنا وردود فعلنا. ومن ثم يمتد البحث ليشمل أعمال العقل ذاته.

البحث الخفي: السموم الثلاثة

• كي نفهم هذا المستوى من التقصي، سيكون مفيدا لو تعقبنا جذور العواطف في كيفية نشوئها. بعد أن تتصل الحواس بشيء ما وتسجل هذا الاتصال كإدراك، تتضمن الخطوة التالية رد فعل: طبيعة شعورنا حيال ذلك الشيء. هل أحببناه، هل كرهناه، أم لم نبال به؟

من خلال هذا الحكم تنشأ عاطفة كاملة الانفجار، من الميل والتعلق، إلى التقزز والعداء، إلى البرود واللامبالاة. ولأن هذه الردود الثلاثة هي المصدر الكلي للعواطف الهدامة التي تنشأ في عقولنا، فإن الفلسفة الصينية تشير إليهم بأنهم السموم الثلاثة.

بشكل قاطع، لا تنشأ العواطف في العقل بسبب ما تدركه حواسنا. أيا كان ما يظهر لنا، حسبما يقول "تشوكي نياما": "فإن الحب أو الكراهية لهذه المظاهر هو ما يخلق العاطفية. ويقول "تيلوبا": "لست مقيدا بالشيء الذي أدركته حواسك، أنت مقيد بحالة التعلق. فحبك للشيء شكل خفي للارتباط به؛ وحين ينمو يكون حيازة أو انجذابا. وكراهية الشيء شكل خفي لما قد يصبح غضبا" - وهو كذلك نوع من التعلق.

نكون أكثر وعيا بالعواطف على المستوى الإجمالي مما نكون عليه مع أكثرها خداعا وتخفيا من الحب أو الكراهية أو اللامبالاة والتي تكون سببا في نشوئها بالأساس. إذا أسلمت العنان، فإن اضطرابا محدودا قد يتحول في العقل لحالة غضب. لكن القدرة التحقيقية للوعي يمكن أن تقف على المستوى الأكثر تخفيا، متعقبا جذور عاطفة قوية كالغضب إلى مصدرها في العقل. نصل إلى تلك اللحظة الحرجة حين يصدر العقل رد فعله على إدراكه الأولي بالكراهية. فمع رد فعل المخطط، مثلا، نكون قادرين، مع الوعي البحثي المناسب، على تعقب اللحظة الأولى التي سجل المخ فيها وصفا "كريها" على ما أصبح محفزا فيما بعد.

إذا تركنا المجال لردود أفعالنا دون ملاحظ ة، فإنها سوف تعلن عن نفسها في عواطف ضخمة، الخصائص التي تعتمد عليها أنماطنا المعتادة. ليس مهما الشكل النهائي الذي تتخذه العاطفة، ففي أساسها يستقر أحد ردود الفعل الثلاثة الأساسية. وتلك هي بذور جميع عواطفنا الحادة - لو لم يتدخل الإدراك الواعي. وفقا لسلسلة الأصل المرتبط، يولد الارتباط في لحظة الاتصال، حين تنتبه العين أو الأذن للمرة الأولى بالشيء المحسوس، وهو ما يق ـود إل ـى الش ـعور أو الإدراك. ف ـي الفك ـر الص ـيني، يق ـدم هذا التس ـلسل تحل ـيلا لكلت ـا الحق ـيقتين الثاني ـة والثالث ـة: أس ـباب المع ـاناة والمفتاح لإيقافها.

عدم الوعي باللحظة الأولى للاتصال يقود سريعا عبر عدة مراحل إلى الانجذاب، أو الارتباط بالشيء المدرك. لكن الفكر الصيني التقليدي يقدم بديلا لتكوين هذا الارتباط الفوري للشيء الذي جرى إدراكه بإصدار رد فعل تجاهها بعاطفة ما. بدلا من ذلك يمكننا ببساطة أن نحافظ على وعينا بها في اتزان. حينها لا يحدث ارتباط؛ وحينها تتكسر سلسلة البرمجة.

م ـع انكس ـار الس ـلسلة، نتح ـرر م ـن ذل ـك الإعج ـاب، أو الكراهي ـة، أو اللامب ـالاة آلي ـة الح ـدوث

والتـي غـالبا مـا تكـون أسـاس العـواطف المرضية. وهذا يسمح لنا بأن نكون في اتزان مع حال الأشياء على طبيعتها، دون رغبة في تغييرها على أي نحو؟ باختصار، لا تشبث بالإعجاب أو بالكراهية.

إن كنت مهتما باستخدام الوعي البحثي كممارسة

يمكنك تطبيق الوعي على حلقة التمني. هذا المستوى الأكثر دقة من الوعي يمكن القيام به بسهولة عبر معسكر تأملي، حيث تتاح لك الفرصة لتكثيف ثبات وعيك وتحسين سمات من قبيل البحث الدقيق. وهذا يسمح لك بتقوية وعيك في الوقت ذاته الذي تبني فيه اتزانا يسمح لك بحرية أكبر من التمني.

في ممارستك للوعي، حاول أن تبدأ، مع ملاحظة دقيقة، بالسلسلة التي تنطلق حين تحس بشيء ما. حين ترى، أو تسمع، أو تشعر بإحساس ما، فما الخطوات التالية في عقلك؟ هل يمكنك تحديد الميل الذي تتبناه - أن يكون لديك تفضيل ما، إعجاب، أو كراهية تجاه ما تحس؟

تلك حلقة أساسية في سلسلة الأصل المترابط، مرحلة اختيار العقل بين الروتين المعتاد وبين عدم التعلق. ملاحظة ذلك تتيح لك رؤية مباشرة لحجم التعمية العقلية الذي قد يحدثه التعلق سواء بالأمل أو الخوف، بالرضا أو النفور من التجربة.

18. صياغة جديدة للمعاناة

خلال أحلك أيام النظام النازي، احتجز "فيكتور فرانكل"، والذي يعمل معلما، في أحد معسكرات الاعتقال. لم تكن لنزلاء المعتقل سيطرة فعلية على مصائرهم. وفيما كتبه عن تلك الأيام البائسة، يحكي "فرانكل" كيف أن معظم السجناء فقدوا الأمل بالنهاية. لكن "فرانكل" لم يفقد الأمل. بقي مشغولا، مفكرا في الطريقة التي سيعرض بها يوما ما تجربته السوداء هذه من خلال المحاضرات والكتابات.

• إن إيجاد المعنى في تلك الظروف الرهيبة له آثار عديدة: لقد حافظ على دافع "فرانكل" للبقاء، حافظ على حيوية عقله، وحافظ على سلامة روحه. وقد نجا ليكتب ويحاضر في تجربته لمدة قاربت أربعين عاما. وقد أسس مدرسة للعلاج النفسي تقوم على افتراض أن الإحساس بالمعنى يغير المعاناة.

• وفي صياغته الجديدة للمعاناة، قدم "فرانكل" منظورا ملهما لرؤية إمكانية التعامل مع مأساتنا من خلال وعي أوسع. لكل منا طرقه الخاصة في التفاعل مع تحديات الحياة، ونحن بحاجة لاحترام حاجاتنا، والمزاج، والتوقيت. وأنا أقدم تأملاتي كحالة استكشاف لا كوصفة للتعامل مع المعاناة. لا أدعي معرفة ما هو صائب لكل شخص يواجه المصاعب والتي هي جزء من حياتنا.

• وفي بحثي، أخذت بالشجاعة المتينة التي تسمح لبعض الناس بالانتصار في الكارثة، للتمكن من الوصول إلى المصادر الداخلية للبصيرة والشفقة حتى في أشد الظروف صعوبة. يبدو أن الناس تعتمد على بعض الصفات الإنسانية الطبيعية كي تجتاز الأوقات الصعبة. لكن فعل ذلك يتطلب الثقة بذكائنا الطبيعي، في البوصلة الداخلية التي تساعدنا على إيجاد الطريق للخروج من الألم والحزن.

هذا المنظور ليس مقصودا به إنكار أو التقليل من الحقائق القاسية التي يتحملها الناس. فبعض الصراعات تكون أشد من أن تحتمل حتى إننا نتمنى لو أنها تلاشت وحسب. لكن هذا المنظور يسمح لنا - ويشجعنا بالطبع - على الثقة بقدرتنا على معرفة متى نقدم على الفعل ومتى نسكت عنه، وأن نفهم حقيقتنا المتفردة، وأن نرد على نحو يكون هو الأكثر حكمة وحساسية وعلما.

نحتاج في بعض الأحيان إلى وقت لأنفسنا؛ نحتاج في بعض الأحيان للدعم والحب العطوف من أولئك الذين نثق بهم. نحتاج أحيانا أخرى للتعبير عن ألمنا لأنفسنا أو للآخرين؛ أحيانا نكون بحاجة لاتباع رؤى وممارسات يمكن أن تساعدنا على الشفاء. لدينا جميعا طرق للاستجابة الطبيعية على المصاعب التي نواجهها.

في بعض الأحيان يعني ذلك الاعتراف بأنك لا تعرف كيف ترد، بما يسمح لنا بمجرد القبول باللغز وراء حدوث ما يحدث. إذا قبلنا بهذه الحاجات واستجبنا لها بالاهتمام بأنفسنا، والبقاء في وعي كامل مع التجربة كما هي، دون الاندفاع لتغييرها، فإن الفهم قد يظهر في وقته المناسب.

سواء كان الشخص ممارسا للتأمل أو لا، فإن صفات الشجاعة، والتحمل، والصبر - على سبيل المثال لا الحصر - هي ذاتها التي يقوم الوعي بتحسينها. إن ممارسة الوعي تعزز وتعمق هذه الصفات الطبيعية. وكما قال المعلم التبتي "تولكو ثونداب": "إن أعظم مصدر للقوة والعون هو عقلنا - وحين نفتح عقولنا، سوف ندهش من تلك القوة الداخلية".

ما يوجهنا نحو المسار الروحي

• قبل سنوات كنت أعمل مع معالجة رائعة لفترة من الزمن. لم تكن تعرف الكثير عن الفلسفة الصينية، لكنها احترمت اهتمامي والتزامي بالممارسة كسبيل للحصول على الوضوح بشأن ما ألغز من مشكلات. ذات يوم كنت أحكي لها عن بعض الخسارات التي وقعت بي في طفولتي وكيف تعايشت معها. فنظرت لي، ثم قالت بما لديها من حكمة طبيعية: "يبدو كما لو أنك فهمت بالفعل مفهوم اللاثبوت".

دخلت كلماتها إلى قلبي مباشرة. لقد كانت تقر بأن تلك الخسائر التي عانيتها في الطفولة كانت أكبر من مجرد سبب للحزن والمعاناة بالنسبة لي، فقد وفرت لي رؤية أعمق وساعدت على توجيهي على طريقي الروحي.

لقد سمعت هذا من كثيرين ممن انجذبوا إلى الفلسفة الصينية. فالتحول إلى المسار الروحي يكون، بشكل ما، استجابة تعايش مع المعاناة، سواء كانت من الارتباك العاطفي، أو الألم البدني، أو الفقد.

أذكر مواجهتي لمخاوف الهجر حين ماتت قطتي، التي كانت برفقتي طيلة عشرين سنة. مدهش هو حقا كم الارتباط الذي قد يوجد بيننا وبين حيواناتنا المنزلية. بشكل ما توقعت أن يكون صعبا علي نسيانها - هذا مع وجود نمط مخاوف الهجر لدي، والخسارات الشخصية التي يمكن أن تضاعف الأثر.

في تلك الفترة، عانيت الخوف من فقدان أي ممن أحب، وفي بعض الأحيان جعلت مخاوف الهجر غير المستقرة الأمر أشد وطأة. وهكذا بعد عشرين عاما من تربية قطتي منذ كانت صغيرة، وجدت أن فقداني لها سيكون أمرا يفوق الطاقة. ثمة نازع نحو الانفصال طرأ عليَّ حين وجدت علامة على الهجر بعد أن قال الطبيب البيطري لي: "لم يعد أمامها في الحياة أكثر من بضعة أسابيع". شعرت حينها بدافع قوي نحو إبعاد نفسي عنها عاطفيا، وهي إحدى الطرق الكلاسيكية التي يلجأ لها أمثالنا ممن يعانون نمط الهجر في محاولة لتحاشي ألم الفقد المتوقع.

لكني اخترت واعية ألا أستسلم لمخاوفي وألا أبتعد عنها، وأن عليَّ البقاء قريبة من قطتي في أثناء موتها. ولأسابيع قضيت كل وقت فراغي لجوارها.

البقاء إلى جوارها مع الخوف من فقدها غير شيئا ما. لقد تحدى ذلك زعمي بأن فقد شخص ما دائما ما يكون أشد إيلاما من أن يحتمل، وأن مشاعر الهجر تكون حادة للغاية.

في النهاية أصبحت شديدة العجز حتى لم تعد تستطيع تحريك شيء أكثر من رأسها. في هذه الساعات الأخيرة لنا معا، أخبرتها عن مدى قيمتها بالنسبة لي، وكيف أني سوف أفتقدها بشدة، ومقدار حبي لها. من تلك اللحظة لم تتحرك مطلقا ليومين، لكن بدا أنها تعبر لي عن حبها من خلال نظرة ثابتة مرتبطة.

ثم تأخر الوقت ونهضت لكي أستعد للنوم. وعدت لأقول لها تصبحين على خير. كانت تبتعد بوجهها وأنا أملس على ظهرها. للمرة الأولى منذ أيام رفعت جسدها والتفت حتى تواجهني. ثم ماءت عدة مرات، فعرفت على الفور أنها تريد مني حملها.

رفعتها على الوسادة التي كانت تستلقي عليها، وحملتها قريبا مني. فزفرت على الفور ثلاث مرات متتالية - ثم ماتت.

بدا كأني أراقب روحها تتحرك عبر جسدها على نحو أقرب للموجة ثم نزع منها مع آخر نفس. راعني أن أشاهد ذلك الانتقال من حالة قطة مدللة طويلة الشعر كانت رفيقة لي طيلة هذه السنين، إلى ذلك الجسد الأجوف والخالي من الحياة الذي بقي منها.

جلسـت صـامتة مـع هذا العجب، فـالفناء هنـا لـيس مفـهوما سـاميا مجـردا، بـل هو تجربـة حقيقيـة الآن. تعـاليم الفلسـفة الصـينية تجسدت لي في تلك اللحظة. ليس هناك نفس ثابتة، صلبة، دائمة - فقط مجرد أنماط متغيرة للتجربة.

الشعور بالصلة الشديدة بيننا في لحظات فقدي إياها جعل من الممكن لي الشعور برابطة تمعنا تجاوز الحدود المادية للصلة. حتى مع الشعور بالخوف والحزن، وجدت نفسي تتواصل لذات الحب.

تحويل المأساة

• يشير أحد الحكماء إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للاستجابة للمعاناة 49: "الأولى هي أن تتجاهلها والأخرى هي أن تنظر فيها بشكل مباشر وتقوم باقتحامها بالوعي". والاستجابة المرشحة لصاحب ممارسات روحية، حسب قوله: "هي أن يخوضـها، لا أن يتفـاداها". إذا كـان باسـتطاعتنا تغـيير العلاقـة مـع تجـاربنا السـيئة، وإذا كـان باسـتطاعتنا مقاومتـها بقـدر أقـل وملاحظتها بشكل واضح، فقد نصبح أكثر قدرة على إزالة الطبقة الإضافية من المعاناة والتي تسببها مقاومتنا وردود أفعالنا.

بالطبع لا يكون هذا سهلا دائما. أذكر أنه سئل أحد الحكماء إن كان في خوض المعاناة العميقة ما ينفع، ما يساعد الناس على أن يكونوا أكثر شفقة بأنفسهم.

وكانت إجابته: "نعم، هذا يحدث بالطبع". لكنه تابع محذرا من أن المعاناة قد تقود فقط لليأس أو الاكتئاب: "إذا أصابنا الهوس بمعاناتنا وأصبحت مصدر كآبة وقهر لنا، فهو أمر سوف يزيد من المعاناة". لكن حين ترتبط المعاناة بما يسميه "السبل الذكية،" في الإحساس بالظروف الداخلية النافعة، فإن ذلك يؤدي لشجاعة أكبر.

إن فكرة "الظروف الطبيعية المساعدة" تستحق لفت انتباهنا. فتشمل تلك العبارة قدرات العقل التي يمكننا تعزيزها. من بينها القدرة على تركيز الانتباه ذاته، تركيز حاد يعمل على تهدئة العقل، ويجعله أقل استجابة للانفعال. قدرة أخرى هي القدرة على التكيف، المرونة التي تسمح لنا بالاستجابة على نحو أكثر انفتاحا وإبداعا بدلا من التقيد بحدود التفكير الضيقة. قدرة أخرى هي الصبر والثقة، القدرة على قبول الأشياء التي ليس لنا سلطان عليها. ثم هناك الاتزان، وهو لا يعني فقدان الحس أو التبلد، بل عقل يرتاح مع توجه الاتزان، لا يندفع أو يسحب بالحب والكراهية.

"لاما" شخص عجوز تحمل سبع عشرة سنة رهيبة في أحد معسكرات الاعتقال الصينية بعد احتلال بلاده كان يحكي قصة سجنه. تحدث عن الصعوبة البالغة التي كان عليها سجنه، وأنه في بعض الأحيان كان أقسى من أن يحتمل. لكن رغم كونه مسجونا، فإنه كان لا يزال محتفظا بحريته الداخلية. يمكنهم التحكم بجسده، لكن، وكما هي حال "فرانكل"، لا يمكنهم التحكم في عقله.

إن طريقة مقاربتنا للظروف المعاكسة هي أمر مرهون باختيارنا. فلا أحد يملك هذه السلطة علينا. هذه المرونة العقلية هي الأخرى أداة فعالة في تفكيك برمجة المخططات المرضية. إن أفعال الآخرين شيء واحد، لكن طريقة استجابتنا وتأثرنا بتلك الأفعال هو في إطار قدرتنا على التغيير. هذه الليونة والمرونة العقلية - كل الظروف الداخلية المساعدة" - يمكن تعزيزها من خلال ممارسة الوعي.

إن إحدى أعظم هبات الروح البشرية هي القدرة على تحويل المعاناة بحيث تصبح المصيبة قوة توقظنا. وبدلا من الاستسلام لقوى الحيرة أو اليأس، فإننا قد نبدأ في رؤية خيارات متوافرة في طبيعة تأثرنا، وأننا لسنا عاجزين تماما في مواجهة المصيبة.

لا أعني بهذا القول إن الأمر سهل بالطبع؛ فحين نكون في قلب المعاناة، فإننا قد لا نعرف كيف نستخدمها كفرصة للتحول. وربما تكون هناك حكمة ما في عدم المعرفة لبعض الوقت، ونجد الفرصة فقط في التحلل من طرقنا المعتادة للتعامل مع المشكلات والصور الضيقة التي نعرف بها أنفسنا. لا يمكننا دائما تغيير الظروف المربكة لحياتنا - لكن بإمكاننا تغيير منهجنا العقلي في التعامل معها.

ثم هناك التحديات الداخلية في مواجهة مخططاتنا ومشاعرنا السلبية، حين تبدو فوضانا العقلية خارجة عن السيطرة، ويصعب فهمها. لكن حتى لو كنا في حيرة تامة، لو استطعنا أن نتذكر البقاء في حالة وعي إبان هذه الحيرة، ستكون الحال كمن وجد بحرا هادئا تحت موج عاصف. قد لا نعرف ما ينبغي علينا فعلها مع ذلك، لكننا على الأقل وجدنا هذا الملاذ الداخلي.

أحـد أصـدقائي المعـالجين حكـى لـي عـن عميلـة وجـدت ملجـأ لـها فـي التـأمل. كـانت حياتـها الخارجيـة شـديدة الفوضـى، ممتلئـة بالمشكلات الخاصة بصحتها، وعلاقتها العاطفية، وأولادها، بحيث وجدت فيه ملجأ هادئا غير متأثر بهذا الغليان الخارجي. طمأنها أن تعرف بوجود هكذا ملجأ في عقلها.

أحيانا تأتينا الحياة بمثل تلك التجارب المأساوية التي تتطلب بعض الوقت للتعافي منها. لا يمكننا دائما استخدام تلك الصعوبات على ذلك النحو. نحن بحاجة لقبول مشاعرنا دون الاندفاع عبرها - للمرور بمشاعر الحزن، مثلا، أو للتعبير عن الحزن. حين نكون مستعدين، وفي الوقت المناسب تسنح فرصة، بوابة لحرية أكبر. إذا اخترنا استخدام المعاناة على هذا النحو، فإن الوعي يتيح لنا السبيل للبقاء حاضرين مع معاناتنا على نحو نواجه فيه التجارب المؤلمة باتزان وقلب شجاع.

ما يصنع الفارق الأكبر هو طبيعة تعاطينا مع المعاناة. لو قاومنا فقط وحاولنا الفرار، فلن نجد الاسترخاء أبدا، فانظر لها من منظور مغاير وجد طريقا لفهم شيء وسط هذه الفوضى. في أي اضطراب أو أية مشكلة، حسب قول "تولكو ثوندوب": "يكون أعظم مصادر العون والقوة متوافرا في عقولنا".

لمحة على ما هو ممكن

• الحياة بحد ذاتها قد تكون معلما، فتقدم لنا فرصا لتغيير العواطف التي تنشأ داخلنا. حين تحبطنا الحياة، توفر لنا الفرصة للوصول إلى ما هو أبعد من القناعات والأفهام العادية حيث الإدراك الأوسع: التفكير في أن هناك حتما ما هو أبعد مما هو ظاهر. هذا البحث يدفعنا إلى احتمالات جديدة وإلى فرصة الوصول لأعماق وأفهام جديدة.

في بعض الأحيان تكون تلك التجارب المؤلمة بابا خفيا لتحرير أنفسنا من النظرة المحدودة التي نرى من خلالها المعاناة التي نعيش. إن الكلمة الصينية التي تعني "أزمة" مكونة من مقطعين: واحد يعني "التهديد" والآخر يعني "فرصة". إذا سعينا لإدراك المعنى الأعظم في معاناتنا بدلا من مجرد مقاومتها أو السخط منها، فإن الجهد كفيل بأن يعيد لنا صياغة مفهوم المعاناة، ولو بشكل جزئي.

تعرض صديقي "رام داس"، المستكشف الدءوب للعوالم الداخلية، إلى سكتة دماغية منذ فترة، وكان يتعافى تدريجيا إبان وضعي لهذا الكتاب. كان توجهه العاطفي ميالا دائما لرؤية معضلات الحياة كتعاليم، وكذلك فرصة للتعلم الروحي. يبدو أن رام داس كان قادرا على استخدام إصابته بالسكتة لينمو روحيا - "يوجا السكتة" كما أسماها - دون أن يدع نفسه مقيدا بالحدود الجديدة الصارمة على جسده وعقله.

بعد فترة قصيرة من إصابته، وبينما كان يستعيد قدرته على الكلام، قال لي ببعض الصعوبة: "أشعر بأن هذا المرض كان نعمة، لأنه قد أزاح سطحيتي - سيارتي الرياضية، الجولف، كل تلك الأشياء". ولاحقا كتب قائلا: "من منظور الأنا ليس في السكتة ما يفرح - لكن من منظور الروح، كانت فرصة رائعة للتعلم".

هذا الأساس للتحرر من المعاناة الذي يكمن بشكل مطلق في العالم العقلي وليس البدني أجلاه رام داس بشكل تام عبر تعليق واهن منه. فحين كان لا يزال في المستشفي بعد شهر أو اثنين من إصابته، سألته إن كان يجد معاناة. فقال لي وهو يعاني ليجد الكلام: "حين أفكر فيما كنت عليه، أجد المعاناة. أو حين أفكر في المستقبل كذلك. لكن حين أفكر في الماضي لا أجد معاناة على الإطلاق".

أضاف قائلا: "الأطباء هنا يظنون أن الوعي في المخ - لكن وعيي لم يتأثر بهذا المرض". اعتاد "رام داس" أن يحكي قصة قديمة عن فلاح فقير كان لديه حصان واحد وولد واحد. ذات يوم فر الحصان، وجاء أحد الجيران يعزيه في المأساة التي حدثت. فقال له الفلاح: "سوف نرى".

في اليوم التالي عاد الحصان، مع أنثى حصان برية. أصبح بإمكان الفلاح أن يزاوجهما ويربي المزيد من الخيول - وهي إضافة هائلة لثروته. ساعتها فرح الجار للفلاح. لكن الفلاح قال ثانية: "سوف نرى".

بعد ذلك وبينما كان الولد يحاول ترويض الأنثى، سقط عنها وكسرت ساقه. وأصبح غير قادر على مساعدة والده في الحقل. ومرة أخرى، عبر الجار عن مدى حزنه لما حصل. فقال الفلاح "سوف نرى".

في الأسبوع التالي، سيطر أحد أمراء الحرب القساة على القرية، وأجبر كل الشباب اللائق بدنيا على أن يلتحق بقواته. وبذلك لم يؤخذ ولد الفلاح. ولم يزد الفلاح على قول: "سوف نرى".

بالطبع لا يكون السهل البقاء منفتحا على كل ما يجري لك، خاصة لو بدا أننا غير قادرين على إيجاد طريقة لتغيير تعاطينا مع المعاناة. لكن مع ذلك، قد يحدث هذا التغيير، بالظروف والمنهج المناسبين.

يقول "تولكو ثوندوب": "الطاقة الإيجابية القوية يمكن أن تمنع المعاناة أو تخفف منها. لكن النتيجة الأهم للتوجه الإيجابي لا تكون بالضرورة منع حدوث المعاناة بل منعها من أن تصبح قوة سلبية حين تحل بصاحبها".

منظوران

• تعلمنا الفلسفة الصينية أن هناك منظورين ينطبقان على أي موقف أو تجربة: منظور الحقيقة المطلقة ومنظور الحقيقة النسبية. الرؤية المطلقة تكون الرؤية المطلقة فعالة بشكل خاص حين يتعلق الأمر بوضع صياغة جديدة للمعاناة.

عالم السبب والنتيجة يعمل في مستوى الحقيقة النسبية. والحقيقة التي تجري على هذا المستوى تناسب الفهم التقليدي. طبيعة عمل المخططات - أو العادات بشكل عام، أو العقل، أو الإحساس بالذات - يمكن فهمها جميعا من خلال هذا المستوى النسبي. في الرؤية النسبية، تكون النظريات التي يقدمها علم النفس وعلوم الإدراك صالحة.

لكن من المنظور المطلق، فإن مخططاتنا، وعاداتنا، وحتى أنفسنا، ليست لها أية حقيقة مستقلة فعلية. ليسوا في حقيقتهم أكثر من انعكاس وجه على مرآة.

إن المستوى المطلق يتجاوز حد فهمنا العادي. ففي حين نجد للحقيقة النسبية معناها بالشكل المعتاد، فإن الرؤى على المستوى المطلق تبدأ بإعادة تفكير حادة في معظم افتراضاتنا الأساسية التي تتجسد في سلسلة الأصل المترابط.

إحدى هذه الافتراضات العزيزة هي افتراض وجودنا ككيانات مميزة منفصلة. وفي المنظور الصيني، فإن كل شيء يدين في وجوده الظاهر لشيء آخر، مع تداخل العديد من الأسباب والظروف. بعبارة أخرى، الوجود الظاهر لأي شيء - أنت، أنا، مجرتنا - يعتمد على عوامل متعددة. إن لم يلعب كل منها دوره الصحيح في الوقت الصحيح، فلن يكون هناك وجود لك، ولا لي، ولا للمجرة.

يقول أحد الحكماء: "هذا الغياب بشكل ما لحقيقة الاستقلال 50 هو الحقيقة المطلقة". لكن هذا المثال عن الحقيقة المطلقة، حسب قوله: "ليس واضحا لنا على مستوى الإدراك والفهم العاديين للعالم".

للوصول إلى هذا المستوى من الحقيقة نحتاج للتعمق الشديد. إلا أن الحقيقتين المطلقة والنسبية موجودتان في العالم ذاته: تجربتنا الخاصة. ويمكن للوعي البحثي أن يحوز الحقيقتين كلتيهما في العقل. يقول "تاي سيتو": "المبدأ النسبي يسمح للفرد بأن يتعاطى مع متغيرات الموقف 51، لكن هذا كله في اللحظة التي يكون مدعوما فيه برؤية الحقيقة المطلقة، والتي تتيح لنا تفادي الانجراف عبر العلاقات المتشابكة المتغيرة".

بالطبع تبدو الرؤية المطلقة نادرة، وربما غير ممكنة، في حياتنا اليومية المتسارعة، خاصة في الأوقات التي تبدو فيها الأمور خطرة، وربما رهيبة، ونفقد كل سبل الرؤية في خضم الإحساس بالثقل والعجلة. لكن السماح بإمكانية لرؤية أوسع يساعدنا على رؤية جديدة للحقيقة النسبية لحياتنا.

والتفكر على المستوى النسبي يساعدنا على فهم تداعيات التاريخ الشخصي والعادات العاطفية والإدراكية المترتبة التي تحول بيننا وبين إدراك الحقيقة المطلقة، طبيعتنا الحقة. لكن حين نضع تلك المناظير في اعتبارنا في وقت واحد، يمكننا أن نصبح أكثر إشفاقا، أو أقل إصدارا للأحكام، أو أقل ارتباطا بالزوايا العاطفية العمياء وعادات هدم الذات. يمكننا كذلك القيام بقفزة نحو الرؤية المطلقة، حتى لو كنا نتعامل مع فهم نسبي.

الاحتفـاظ بـهذا المنظـور الواسـع يمنحنـا إدراكـا أوسـع بـالجروح العاطفيـة. إحـدى العمـيلات، والتـي كـانت ممارسـة دعوبـة للتـأمل، أطلعتني على سجل يوميات. خلال معسكر تأمل رأت حلما قويا كانت ترى فيه شخصا كانت تعرفه يخبرها بأنه سوف يتركها. وقد استيقظت ولديها شعور هائل بالحزن - لقد أثار الحلم مخطط الهجر لديها، كما أدركت.

كتبت في يومياتها: "على المستوى الشخصي، يمكن للمرء أحيانا أن يرى غياب أحدهم من حياته بأنه ليس تجربة وحدة فعلية - خاصة إن كانت هناك العديد من حالات الفقد، مع تساؤلات صامتة عن وجود أي أحد أصلا. لكن دون الحاجة لتشتيت نفسي عن العالم الخاص، أجد بالإمكان الاحتفاظ بانتباهي هناك، مع ذلك الإحساس بالحزن، مع الإحساس بهذه الخسارات الشخصية، مقدرا الطبيعة النسبية لهذه الحقيقة. إن الانتباه الكامل يشبه ذلك الحضور المحتضن الذي طالما تمنيت وجوده في أي من والديَّ. والآن أجدني حرة في أن أكون حاضرة مع نفسي على النحو الذي كنت بحاجة له من آخرين. تبدد الحزن مع ظهور هذا الإدراك الجديد: الناس تأتي وتذهب، والوعي لا يتغير".

الحقائق الأربع النبيلة

• إن الرؤيتين النسبية والمطلقة لتجربتنا تساعداننا على فهم الحقائق الأربع النبيلة - التحليل الشهير

لأسباب المعاناة البشرية والطريق للتحرر من تلك المعاناة - على نحو بليغ.

على المستوى النسبي هناك عدد لا حصر له من أسباب وأشكال المعاناة: بدنية، اجتماعية، اقتصادية، سياسية وغيرها الكثير. إن كانت نتاج قسوة بشر، أو فقرا، أو مرضا، أو غيرها من الأسباب التي يمكن علاجها، فيجب بالقطع القيام بكل شيء ممكن لتغيير الظروف التي تسبب المعاناة. لكن ثمة مستوى آخر من المعاناة - الألم الذي توجده عقولنا نحن.

هذا التنوع في المعاناة ناشئ عن طبيعة ردود فعلنا حيال تجاربنا. فمثلا، أولئك الذين يقومون على علاج أناس يعانون ألما مزمنا من حالات طبية يعرفون أن المعاناة الذهنية التي يخلقها هذا الألم تتعاظم للدرجة التي يخاف فيها الناس ويقاومون الأحاسيس. وهكذا في كل شيء في حياتنا: أيا ما كانت الحقيقة الموضوعية، فإن ردود فعلنا العاطفية عليها تضيف لها طبقة أخرى من المعاناة.

في الفلسفة الصينية، هناك فهم أكثر دقة لسبب المعاناة، كما رأينا: التعلق - الإعجاب الأولي، أو النفور الأولي، أو اللامبالاة - وهو ما يفتح الباب بدوره لعواطفنا المزعجة. هناك استجابة حادة على المعاناة: إن كنا قادرين على البحث في العقل على مستوى أكثر دقة، فإن الأعمال التي تنتج الإحساس بالمعاناة الذهنية تصبح أكثر وضوحا. حيث نرى بوضوح روابط السلسلة العقلية للسبب والنتيجة. توفر لنا الفلسفة الصينية تحليلا دقيقا بتنويعات المعاناة، المرتكزة جميعا في عقولنا أكثر المعاناة خداعا - "معاناة البرمجة" - تنشأ عن الاختلالات الأساسية في أعمال العقل، العادات الراسخة والأفهام الخاطئة التي تشوب تجربتنا العادية. من هذه الزاوية، توفر لنا الحقائق الأربع تحليلا مميزا للأسباب الأساسية وعلاجها، وكل ذلك في إطار الدور الأساسي الذي يقوم به العقل.

يمكن فهم الحقيقتين الأوليين بأنها يوصفان السبب والنتيجة على المستوى النسبي: البرمجة في عقولنا تكون سببا في المعاناة. إن التجربة التي تتحدها برمجة من أي نوع - كل عادة ذهنية وعاطفية، مثلا - تحد من حريتنا. هذه البرمجة تعبر عن نفسها في مستوى أول كعواطف مزعجة وفي مستوى أكثر خفاء كحالة ضعف كامنة حيال ردود الأفعال تلك، سواء في أفكارنا ومشاعرنا، أو كلماتنا، أو أفعالنا.

الحقيقتان الثالثة والرابعة تصف السبب والنتيجة على المستوى المطلق: يمكننا إنهاء المعاناة عبر إيقاف السبب - استيعابنا الأولي. طريق الممارسة الروحية يوفر علاجا حقيقيا للمشكلة، ونتيجته الحرية.

الحرية الداخلية

• يمكن للتحرر من المعاناة أن يتجاوز المستوى النسبي إلى المطلق. في بحثنا عن الارتياح من المعاناة، تعلمنا الفلسفة الصينية، أن العدو الأشد غدرا يكون داخليا - حالاتنا العقلية السيئة. اللفظ الذي يشير إلى هذه المخربات الداخلية في اللغة السنسكريتية يعني تحديدا: "ذلك الذي يؤلم من الداخل". وغالبا ما تترجم إلى عبارة "عواطف مؤلمة،" لكن معناها الأوسع يشير إلى أنماطنا السلبية من التفكير والشعور - والأفعال المترتبة عليها. الحرية من المعاناة، حسبما تعلمنا الفلسفة الصينية، تأتي مع إيقاف تلك العواطف المؤلمة.

على المستوى الخفي، تخلق المعاناة جراء الإعجاب، أو النفور، أو اللامبالاة الفورية والمبثوث في كل لحظة من لحظات التجربة. هذا يمثل تحولا حادا في الإدراك. في حين كنا من قبل ننظر للأنماط العاطفية المرضية باعتبارها مصدر المعاناة، فإن الرؤية الصينية توسع نطاق رؤيتنا للأسباب الرئيسية لتلك المعاناة. علم النفس الصيني يؤكد الأبعاد الذهنية الخفية للمعاناة أكثر من تلك الأكثر

ووضوحا وحجما.

العقل غير الراضي

• تأمل أحد الأعراض المرضية للحياة الحديثة: الناس الذين يحيون أعلى حالات التميز، من لديهم وفرة في الثروة، والصحة الجيدة، والعائلة المحبة، والأصدقاء، قد يقعون، مع ذلك، فريسة لحالة مزمنة من عدم الرضا وسط كل هذه الوفرة. أثرى مأدبة، أغرب الأسفار، الحبيبة الأشد إثارة وجاذبية، المنزل الأفضل - كل تلك التجارب قد لا تكون مرضية وفارغة لو لم ننتبه لها بشكل كامل - لو كانت عقولنا في مكان آخر، مشغولة بأفكار مزعجة.

بالمنطلق نفسه، قد تكون أبسط متع الحياة - تناول قطعة خبز ساخن، رؤية عمل فني، قضاء لحظات مع الحبيب - شديدة الثراء لو منحناها كامل انتباهنا. إن علاج حالة عدم الرضا يكون من داخلنا، في عقولنا، وليس في التماس الجديد والمختلف من مصادر الرضا الخارجية.

لو أننا ونحن نأكل تفاحة فكرنا في شيء آخر، فإننا في الحقيقة لن نلاحظ التفاحة، ولذا فإنها لن تكون مرضية لنا تماما. وكما أشارت معلمة التأمل "شارون سالزبيرج" في كلمة لها، بأنه في تلك اللحظات "يكون من النادر جدا أن نقول، يجب عليَّ أن أبذل مزيدا من الاهتمام... نحن في الغالب نتصور أن المشكلة هي في التفاحة؛ ولذا نقول: "لو كانت برتقالة، لكنت سعيدا الآن. ومن ثم نحصل على البرتقالة. لكن إن تناولناها بالطريقة ذاتها، فسوف تبقى التجربة غير مرضية كذلك. ولذلك نقول، المشكلة في حياتي أنها شديدة الملل - أريد شيئا غير تقليدي. ومن ثم نحصل على فاكهة غريبة، مثل المانجو. وإذا أكلناها بالذهن الغائب ذاته، فسوف تكون التجربة ذاتها، البحث ذاته عن إحساس أقوى بالتحفيز كي نشعر بالحيوية والرضا". لكن ماذا لو تركنا الأمور على حالها وغيرنا بدلا من ذلك ردود فعلنا عليها؟ ماذا لو وجهنا انتباهنا نحو العقل غير الراضي نفسه؟

يمكن للوعي أن يحقق هذا التأثير حين نستخدم ممارستنا للنظر في المشاعر المؤلمة، من خلال إدراك بحثي، ومعايشة العقل كما هو.

تشير الفلسفة الصينية إلى حالة رضا تتجاوز الدائرة المعتادة في تتبع الرغبات والسعادة العارضة: إن الاتزان المطلق يأتي من عقل متحرر من الرغبة. الحرية الحقيقية تتجاوز المفهوم النمطي للسعادة؛ فمع مثل هذا التحرر تأتي القدرة على ترك الأمور تسير على ما هي عليه دون تمني أن لو كانت مختلفة.

لكن دائما ما يقال إن الناس بحاجة لمعرفة حقيقة هذه المفاهيم بأنفسهم، من خلال تجربتهم. وقد كانت كلمات أحد الحكماء الأخيرة وهو على فراش الموت لتلميذه الأقرب: "كن ضوءا من داخلك".

حقيقة التقدير النسبي

• كان التركيز في جل هذا الكتاب على الاعتراف، والتفهم، والعمل على معالجة الجراح العاطفية العميقة، من منظور نفسي بالأساس. هذه العمل على المعالجة العاطفية تدخل في نسيج العمل الداخلي العام، الذي تتداخل فيه الخيوط النفسية والروحية، مع سعي كل بعد منهما لنيل انتباهنا. العواطف فرص لرؤية أعمق، على كل مستوى.

أحيانا تظهر الرؤية العميقة فورا حين نكون في حالة حضور مع التجربة المؤلمة من خلال الإدراك

الواعي. ممارسة تأمل الوعي تسمح لنا بتعزيز نظرة استشرافية يمكنها استخدام مواقف الحياة، بما فيها المعاناة، كفرصة لإلقاء نظرة أخرى، لتشكيل فهمنا بطريقة جديدة.

لكن ثمة تنبيها. في انفتاحنا على الأبعاد الأوسع لوجودنا، علينا أن نحذر من تجاهل حاجاتنا الشخصية، الحقيقة النسبية. فعلى طول الطريق، ونحن نتنقل بين الرؤى، نستكشف الأزمات لنرى ما إن كانت قادرة على توصيلنا بالرؤية الأوسع، نظل كذلك في حاجة للبقاء على صلة بحاجاتنا العاطفية وكذا حاجات الآخرين.

من المنظور النسبي لشخصياتنا، ذواتنا، قصصنا الشخصية، نحن بحاجة لتفهم رقيق حين نعايش مشاعر مؤلمة. لكن من المنظور المطلق، تسمح لنا تلك الرؤية الممتدة بتعريف أكثر رحابة لأنفسنا. أجد في نفسي أحيانا تقلبا بين المنظورين خلال حوارات مع أشخاص يحكون لي عن تجارب صعبة. فقصتهم الشخصية تلوح في الصدارة وهم يصفون ألمهم، وثمة شعور بالمشاركة في المشكلة، يصل أجزاء منا ببعضها حيث نتأثر جميعا لمعاناة الآخرين. بعدها يصبح صوتهم أكثر عمقا، وأعينهم أشد صفاء، وأراهم يخوضون تحولا يصبح فيه إحساسهم بأنفسهم متلاشيا لصالح بعد أوسع لوجودهم.

يبدأون مناقشة شيء لم يكونوا مدركيه من قبل، أو يتحدثون عن أن معاناتهم منحتهم إحساسا أعظم بأنفسهم أو بما يشعرون بأنهم قادرون على مواجهته أو فعله. إحدى عميلاتي، مثلا، كانت تعاني وصول زواجها لنقطة النهاية. فمواجهة الطلاق، مع ثلاثة أطفال صغار، جعلتها قلقة بشأن قدرتها على رعاية عائلتها بنفسها. حياتها كانت مقبلة على تغيير هائل، والاحتمالات تثير لديها مخطط مخاوفها.

وهي غارقة في حيرتها على متن رحلة جوية ذات يوم، تأملت كيف أن عقلها أشبه بتلك السحب الكثيفة التي تطير عبرها الطائرة مع قدرتها على إيجاد طريقها عبر العاصفة. مع نفاد طاقتها، نامت لبضع دقائق ورأت حلما ظهر لها فيه صديق مقرب يقول لها: "لا تقلقي، فالسماء صافية تماما بعد هذه السحب". في هذا الحلم شعرت بإحساس هائل بالارتياح لأنها تذكرت مدى آخر أوسع يعلو السحب المضطربة في عقلها. استيقظت ورأت الطائرة مستقرة وهي تطير بسلاسة فوق طبقة كثيفة من السحب. شعرت بالبهجة، وأحست بأن شيئا إيجابيا سوف يظهر لها وسط هذا الاضطراب - شيئا لم تستطع رؤيته بعد.

بعد عدة شهور، وبينما كانت تفكر في حلمها ذاك، أدركت أن حياتها قد تحسنت من دون شك. فبعد أن أصبحت الآن مطلقة، وجدت نفسها على غير المتوقع تشعر بالرضا وليس بالرعب والإحباط، وهو ما كانت تخشاه. هي بالطبع عانت فترة انتقالية، لكنها بعد ذلك شعرت بأنها قادرة على رعاية أطفالها بنفسها. وهي الآن تشعر بأنها أكثر قدرة على أن تحيا حياة وجدت لها قيمة.

من الصعب أن ترى بوضوح حين تكون وسط كتلة غيوم كثيفة. لكن هذه الصورة المجازية تعد تذكرة مفيدة لك بأن ثمة سماء صافية لامعة وراء الارتباك المؤقت.

إذا أردت العمل بهذه المنهجية الواسعة في رؤية الأشياء

فحاول استخدام الصورة الخيالية للسحب والسماء كموضوع للتصور. تخيل سحبا قاتمة وعاصفة، تعبر عن عواطف العاصفة، وتحجب عنك الأفق الصافي للسماء - وهو إدراكك الصافي.

وكسبيل لمساعدتك على تذكر قدرتك على الوعي خلال لحظاتك المظلمة هذه، يمكنك استحضار صورة السحابة والسماء كطريقة لتحويل منظورك الخاص حين تكون عالقا في إحدى العواصف العاطفية. يساعدك في ذلك أن تأخذ العاطفة على نحو أقل جدية، وسوف تدرك أنها، مثل السحاب،

سوف تمضي.

تماما كما أن ضوء الشمس الدافئ والتغييرات التي تحدثها الرياح تنهي وجود السحب، فإن ردود فعلنا الحادة تكون مؤقتة - وهي لا تقرر ماهيتنا.

الثقة بوجود سماء صافية مفتوحة - طبيعتنا الحقيقية - خلف السحب سوف تلهمنا الثقة بالرؤية الأوسع وتمنحنا الصبر حتى تنقشع الغيوم في وقتها.

19. لعل الحيرة تتحول إلى حكمة

على مدار سنوات من الممارسة في مركز لمعسكرات التأمل، أصبحت مغرمة بالسناجب التي تعيش هناك. هذه السناجب شديدة الثقة حتى إنها تأكل بذور دوار الشمس من بين يديك. أحيانا يعدو أحدها نحوك، ويضع مخلبه الدقيق على قلبه في إشارة استعطاف، وفي عينيه نظرة بريئة. اعتدت أن أعمل على نثر بذور دوار الشمس من جيوبي في حال ما مر أحد هؤلاء الأصدقاء المحبين بطريقي.

• ذات يوم كنت أقوم بتمشية تأملية بالخارج. وأنا أقدر تأمل السير، مطبقة الوعي على نشاط بسيط؛ لأنه كلما أصبح الإدراك قويا ودقيقا، أمكنك تعلم المزيد مما ينكشف لك في تجربتك، ويتاح لك نطاق من التجارب حين تمشي يكون أوسع مما لو بقيت تتأمل جالسا على وسادة.

• في هذا اليوم تحديدا كانت لي مواجهة غير متوقعة مع طبيعة المعاناة. فبينما أنا مستغرقة في تغيير أنماط تجربة عبر حركات سيري، رأيت فجأة قطة تعدو من أمامي وفي فمها أحد هذه السناجب. فانهرت تماما.

• حاولت دون جدوى دفع القطة لترك السنجاب، لكنها انطلقت كالبرق. شعرت بالإحباط، والعجز.

البحث الواعي

• في الظرف الطبيعي كنت سأشعر بحزن شديد على تلك المأساة التي رأيتها للتو. فحين يعاني كائن آخر - خاصة إن كنت مغرما به - فطبيعي أن تشعر بالحزن. لكن في ذلك اليوم، أخذتني كثافة الوعي التي كنت مستحضرة لها في تلك اللحظة إلى مكان مختلف. وجدت عقلي يقتحم على نحو أكثر عمقا، ليبحث في طبيعة المعاناة.

• قلت لنفسي: "لا لبس في الأمر - هذه معاناة." أصبحت واعية بشعور العجز الناشئ عن عدم قدرتي على معافاة السنجاب من معاناته. رأيت رغبة الغضب لديَّ نحو القط، ولومه على إحداث هذا الألم بذلك المخلوق الضعيف.

• لكن مع استمرار بحثي في رغبتي بإلقاء اللوم على القط والغضب المعتمل عليه، أدركت أن القط، بشكل ما، يتبع باعثه النمطي، ويتصرف وفق غرائزه الحيوانية. ربما لا أحب ما فعل، لكن بدا أنه شيء فطر القط على القيام به.

لا يمكن أن يلقى باللوم على عدم قدرتي على حماية السنجاب. ومن العقيم مواصلة إلقاء اللوم على القط أو حتى الخلق "المخل" للقطط. إنها طبيعة المعاناة ذاتها، ورد فعلي عليها، هو ما يستحق البحث. العواطف القوية التي شعرت بها في أثناء بحثي العقلي عن سبل لفهم هذا الألم هي ما حرك وعيي نحو أعماق جديدة. وكما قال أحد الحكماء: "اللحظة التي تفكر فيها بعافية غيرك، يتسع عقلك".

شعرت برغبة قوية للتحرر من المعاناة، والتي بدا بشكل ما أنها تشمل معاناة السنجاب، ومعاناة القطة، ومعاناة كل الكائنات كما أنها معاناتي أيضا. إن قوى غير مرئية نشطة تعمل على إبقائنا قيد رؤية ألم المعاناة ورد الفعل عليه فقط. لكني أدركت أن النظرة التي رأيت بها المعاناة تصنع فارقا كبيرا. هل كان الموقف هو ما خلق معاناتي، أم أن طبيعة رؤيتي للمعاناة ذاتها هي السبب؟

شيء ما داخلي بقي مفترضا أن موت سنجاب في فم قط هو معاناة بالقطع. لكن ثمة رؤية أكثر اكتمالا

للمعاناة وطبيعتها. على المستوى النسبي، يرقى هذا بالقطع لمستوى المعاناة. لكن من منظور مطلق، بدأت الانفتاح على فهم أوسع.

أدركت أن جزءا من صراعي كان في أمنيتي بأن تجري الأمور على خلاف ذلك: بأن تتجاهل القطة نوازع الصيد المركبة فيها أو ألا تكون لديها تلك النوازع أصلا، أو أن تخشاني فتسقط السنجاب، أو أن تفضل طعامها على الإقدام على اصطياد السناجب... أو أن أكون أنا في موضع آخر بحيث لا أكون شاهدا على هذا الألم والمعاناة.

كان مذلا لي أن أدرك أنه لا تتوجب عليَّ السيطرة على كل معاناة تحدث في محيطي. في بعض الأحيان تكون لنا القدرة بالطبع على منع معاناة شخص ما، ويجب أن نفعل ذلك من دون تردد. لكن في هذه الحالة لم يكن لديَّ خيار سوى القبول بالمعاناة كبعض مما نلاقيه في الحياة - قاعدة اللاثبوث - أو أن أقاوم تلك المعاناة. والخيار الذي نتخذه يتعلق بطبيعة مقاربتنا للمعاناة: يمكننا أن نختار رؤيتها بنفور أو باتزان وإشفاق.

إن التحرر من المعاناة التي كانت مع السنجاب في تلك اللحظة كان يعني عدم مقاومة الألم الحتمي بل معالجته بشيء من الاتزان المشفق. حين أتصور نفسي في موضع السنجاب، ستكون لدي رغبة في ظهور من يحميني، بالطبع. لكن إن لم يكن ذلك ممكنا، وإن كانت تلك هي ساعة موتي، فأظن أني سأرغب من ذلك الذي حاول حمايتي بأن يحول حزنه بشأني إلى أمنية شفوقة منه بأن أتمتع بالسكينة - أن أكون قادرا على أن أواجه باتزان تجربة بخلاف ذلك ستكون مريعة. هذا التحول إلى الاتزان والشفقة في مواجهة ما هو حتمي يمكن أن يساعدنا على تحمل المعاناة بشجاعة أكبر.

السيد المشفق

• تارا، رمز الشفقة في التبت، تخطر ببالي حين أفكر بذلك الاتزان وسط تلك المعاناة. أحيانا توحي مجرد وقفتها بالشفقة الحكيمة: في تمثال نصفي تتخذ وضعية نشطة حانية، تستعد للحماية والرعاية، وتمثال آخر في وضعية التأمل، يرمز إلى الخفة الناشئة عن البقاء في حمى شفقتها. عواطفها مجندة لخدمة الحكمة. وأمنيتها المشفقة تظهر لبلايين الناس في أي وجه هم بحاجة لها فيه وعلى أي نحو يقاربونها به، من أجل التحرر من معاناتهم.

كيف يمكن لنا تجسيد هذا الخليط بين الخفة والحرية الداخلية مع دفء المحبة في الرعاية؟ كيف يمكننا الاحتفاظ بالحنان في الوقت الذي لا تقهرنا فيه القوى العائقة لعواطفنا السلبية؟

إن حدة الإشفاق الذي شعرت به حيال السنجاب، والتوق للتحرر من المعاناة - معاناتي ومعاناة الآخرين - أشعلت من جديد حماستي للممارسة. بهذه الطريقة، وفق ما يقول "نيانابونيكا": "تتحول المصيبة إلى معلم للحقائق النبيلة الأربع"، والتي تحلل السبب المعاناة وطريق التحرر منها.

قد تصبح تجارب حياتنا معلمة لنا؛ المشكلات الظرفية التي قد تنزل بحياتنا، تصبح بهذا المعنى فرصا روحية. في هذا المثال، وفي معسكر تأملي، من بين المعلمين خصائص الوعي ذاته، ومنها التساؤل الذي يخترق طبقات المفاهيم التي لدي بشأن موضوع المعاناة. هذا التساؤل المشفق، يتغذى على مزيج من الحزن والإشفاق، ويلهم بطرق إدراك وفهم جديدة - وتحدٍّ - لفرضياتي، وهي فرصة تفوتني في الوضع الحالي.

أذكر أن أحد المشاهير قال لجمهوره: "قبل تعزيز الإشفاق، عزز أولا التجرد". في ذلك المعسكر، ومع تمتعي بحالة اعتدال بفعل اتزان الإدراك الواعي، فقد رأيت موجات من العواطف تحسن من

نفسها. وساعدتني هذه العواطف على الانفتاح على رؤية أكثر عمقا: أني عايشت توقا شديدا للتحرر من المعاناة - توقا اخترق طبقات عقلي من ردود فعل عاطفية ومفاهيم إلى تجربة حدسية وفهم يتجاوز التفكير النمطي.

في تراث التأمل الصيني، وفي بعض المناهج لا تثبط المشاعر بل يستفاد منها كجزء من طريق تحرير العقل. مفهوم أن العواطف، حتى لو كانت حادة، فبالإمكان أن تقود لرؤية نافذة - إن كان لدينا الاستعداد والتدريب المناسبان. بهذا المنطق، يمكن للتقصي المشفق أن يساعدنا على فهم جلي للتجربة. صورة تارا، رمز الشفقة، تذكرة بأنه إن خلق توازن على النحو الصحيح بين رباطة الجأش وبين طاقة الحب، فإن هذا المزيج يسمح لنا بإدراك ينفذ عبر الحجب المعتمة وعبر أنماطنا المعتادة الكثيفة. إن صورة تارا تقدم لنا نموذجا يمكننا الطموح له، وكذلك تقدم تكاملا في أنفسنا بين القلب الدافئ المحتضن والعقل الذي لا يتعلق بشيء. إن تارا كانت ملهمة لي، تذكرني بالتوازن الداخلي بين الشعور ورباطة الجأش. حين توجه تلك الطاقة باتجاه الرغبة في التحرر، تنفتح بواباتنا الداخلية.

الكيمياء الروحية

• الكيمياء، بشكلها التقليدي، تعنى بالحقيقة الخفية، نسق الحقيقة الذي يقف وراء الواقع اليومي. وحسبما أورد أحد كتاب الكيمياء فإن "الكيمياء تعنى بالحقيقة الخفية التي تشكل الجوهر الأساسي - المطلق". وتمثل جوهرها في هدف تحويل الوعي من حالة الإدراك العادي الشبيهة بالرصاص إلى حالة إدراك أكثر دقة وأشبه بالذهب.

بالنسبة للكيميائي، يعتبر هذا التحول روحيا وماديا معا، وكلاهما مثالي وكذلك شديد العملية. الهدف الأكبر من الهروب من سجننا الداخلي يمكن النظر بأنه يتطلب شيئا أكثر مادية، ليحررنا من ربقة البرمجة الظرفية والعادات. والسؤال الذي يتوجب على الكيميائي جوابه هو الكيفية التي يمكن من خلالها إنجاز ذلك.

في إشارة للعمل الذي نقوم به معا، قال لي أحد العملاء: "أظن كلمة "كيمياء" هي الكلمة الأنسب لوصف هذه العملية. أحيانا أنظر لتلك العملية بأنها وضع جميع أنواع تجاربي في الحياة في بوتقة واحدة كبيرة - غضبي من زوجي السابق، من صديقتي، من رئيس عملي - وتقلب جميعا مع بعضها حتى تصل لنقطة الغليان. هذا الشراب العاطفي يوفر لي فرصة لتغيير طبيعة رد فعلي. إنها شدة حرارة هذا كله هي من تجعل ذلك التغيير ممكنا. إن كانت الأمور فاترة طول الوقت، فإنها قد تنسل مني دون أن ألحظ. لكن بمجرد أن أرى هذه الأنماط من رد الفعل في إطار واحد، فإنني آخذها مثلما تحدث وأبدأ بتغييرها".

إن تقوية العواطف، إذن، قد تكون فرصة لكل من العمل العاطفي والنمو الروحي - إذا كنا نعرف كيف نستخدمه على هذا النحو. وكما قال معلمي "تولكو إيرجين": "قد تنشأ الحكمة مع الاحتداد الأعظم حين تكون العواطف أكثر حدة".

أحد مفاتيح الانتقال من مستوى الكيمياء العاطفية إلى مستوى الكيمياء الروحية متعلق بطموحاتنا وبالأدوات الداخلية التي نطبقها. وكما قال أحد معلمي، "نايشول كين": "غالبا ما نجد أنفسنا منخرطين في نزاع مع العائلة، مع الأصدقاء، وغيرهم... لكن ليست هناك حاجة لأن يبدو الأمر كمشكلة كبرى". السبيل إلى ذلك هو تعزيز نية إيجابية، ويضيف: "لأن كل شيء يعتمد على نيتنا. يمكننا العمل مع أي شيء ودمجه إلى مسارنا، ممارستنا الروحية، من خلال عقل صاف وقلب طيب، ومن وجهة نظر نافعة للآخرين دائما". ويقول كذلك بأن تعزيز "القلب الطيب" - التوجه الغيري - يغير

النزاع والصراع بشكل طبيعي.

مساران في العقل

• ما الذي يحدث حين تجلس للممارسة ولديك عقبة في حياتك - شيء ما، سواء كان بدافع من مخطط مرضي أو لا، نجده مشكلا لنا على نحو كبير؟ إن جلسنا بهدوء، فإن إدراكنا سوف يتجه نحو موضع الغليان في العقل. نستطيع أن نرى كيف تتضح من الداخل حالات التوحد، والسخط، والمخاوف، والآمال، يظهر هيجان للأفكار، وتفاعل بين تلك الأفكار، بحيث تقود الفكرة حتما إلى التي تليها.

مسار واحد بالعقل يقود إلى الطريقة المعتادة في الاشتباك مع مشكلة ما: محاولة حلها كليا لكن مع البقاء في حدود النظرة المحدودة لأفكارنا وردود أفعالنا النمطية. على هذا الطريق، وهو الذي تتبعه عقولنا معظم الوقت، يكون التركيز على رد الفعل، ورد الفعل يقود إلى رد فعل، حتى نفقد القدرة على تمييز ما يحدث فعليا: فكل ما نفعله رد فعل. الطريق الآخر، طريق الممارسة الروحية، يقودنا إلى نظرة أوسع، ليست مقيدة بنمط رد الفعل. حيث نجلس ببساطة مع هذا كله، دون تغذية لسلسلة الأفكار وردود الأفعال بمزيد من ردود الأفعال، دون دفعها عنا وكذلك دون التوحد معها. حينها يمكننا أن نرى بوضوح أن هذا هو موضع الحيرة، العقل المضلل المأخوذ بظاهر الأشياء. وليس في ذلك إصدار لأحكام - بل مجرد فهم واضح.

نقطة الاختيار هذه تحدد الموضع الذي تحدث فيه الممارسة هذا الفارق: هي معرفة متى يسير العقل وفقا لروتين عاداته النمطي ومتى يستقر في وضوح خال من هذه النمطيات. وهي معرفة الفارق بين الاثنين - بأن هناك فارقا أصلا.

وهنا يمكن البدء بعملية التحول الكيميائية. حين سمحنا للعقل بأن يستقر ويرى نفسه، ومع اتساع منظورنا، يمكننا الارتباط بحالة الحساسية التي تجاوز ردود الفعل والأفكار، ومع ما يكمن في الفجوة بين الإدراك والفهم. في تلك الفجوة نأخذ لمحة عن إحساس أكبر بالأشياء، ليس مقيدا بالتعريفات الضيقة التي تفرضها علينا العادات الذهنية النمطية.

في هذه الحساسية الواسعة المدى، قد نجد فرصة لإحساسنا المحدود بالذات بأن يتلاشى. المشكلات التي كنا منشغلين بها تماما قبل لحظات تبدأ في الشعور بأنها قبلة للحل، وأنها أقل خنقا، وترويعا. لقد انتفخ حجم تلك المشكلات بسبب الرؤية المحدودة التي نراها بها. لكن هذا التوجه الضيق يتبدل مع تنميتنا لإحساس أوسع بالأشياء.

هذا الميل العقلي لتوسيع الرؤية يسقط الأربطة المحكمة على ذواتنا الضيقة، العادات الراسخة التي تراكمت عبر حياتنا. ومع تخلصنا من هذا الحمل، يظهر إحساس بالارتباط المشترك مع جميع الكائنات، وهو ما يمثل أساسا لتوجه الإشفاق. حين نتخلص من استغراقنا في أمور حياتنا الصغيرة، وحين يتلاشى إحساسنا المعتاد بذواتنا والمكون من عدد لا حصر له من العادات العاطفي، يمكننا حينها الوصول إلى رؤية أعظم.

هذه العملية من الارتباط بالحقائق الأعمق تفتح لنا باب الرؤية الثاقبة. على أحد المستويات، تبرز المزيد من الخيارات المتاحة لنا، تبرز رؤى جديدة مع تخلينا عن العقلية النمطية والسماح لإمكانات العقل المرن المبدع بأن ينير أفهامنا.

ومع إسقاطنا للإحساس الثابت الدائم المحدود بالذات، يمكننا أن نرى على متحررين من عدسات رؤيتنا المعتادة للحقيقة، متحررين من نقاط الرؤية المظلمة، متحررين من أي عناصر تعمية وضعت على عدسات رؤيتنا المعتادة للحياة.

والرؤية غير العائقة للحياة، بحسب الفلسفة الصينية، متاحة لنا جميعا: إن صفة طبيعية للعقول المتحررة من العادة. التوجه لهذا المصدر من الإدراك هو بحد ذاته ممارسة - عادة حرية يمكن أن تحل بالتدريج محل جمود روتيننا الذهني المعتاد. بالطبع لا نحصل في البداية إلا لمحات تخبو؛ وحتى نقوي هذا الإدراك الحر، فإن عقولنا سوف تنجرف مجددا لهذه الأنماط القديمة في التفكير والشعور. لكن حتى اللمحة تذكرنا بما هو ممكن.

تجاوز غفلة العادة

• سمعت أحد معلمي التأمل يقول في كلمة له إننا إن لم نستحضر غاية أسمى لحياتنا، فإننا نحيا حياة عادية. وذلك رأي عبرت عنه العديد من موارد الحكمة كل على طريقته. على نحو مشابه، تحدث معلمي "تولكو إيرجين" عن الكائنات العادة والكائنات فوق العادية. والفارق، حسب فهمي، متعلق بعملية التحول التي تصل ذروتها حين يدرك الشخص طبيعته الحقيقية ويركن لها، متحررا من جاذبية العادات الذهنية. عند تلك المرحلة، لا يكون فقط عالما بالحكمة، بل يكون هو الحكمة - ومن ثم تكون له قدرة أوسع على تقديم الفائدة للآخرين. الإشفاق تعبير طبيعي عن الحكمة، نابع من طبيعتها الإيثارية.

بالطبع تعتبر أفكارنا ومدركاتنا العادية وعادتنا الذهنية، على المستوى النسبية، جوهرية وأساسية؛ فنحن بحاجة لها نعيش حياتنا. لكن الفلسفة الشرقية تشير إلى الإحساس الذي نكون فيه حبيسي أفكارنا ومشاعرنا المعتادة، قاطعة عنا النظرة الأوسع - والأكثر حرية. لسنا بحاجة للتخلي عن تلك الأفكار، بل نحن بحاجة فقط للخروج من دائرة تنويمها.

أحيانا ما يستخدم "نايشول كين" الصورة المجازية لحجر الفيلسوف، والذي يتحول كلما تم لمسه إلى عنصر أشد نقاء. حجر الفيلسوف حسب قصده يشير إلى وعينا. حين يخترق وعينا العواطف المضطربة، تبدأ الكيمياء.

في التراث الصيني، لا يعني التحويل - أو الكيمياء الداخلية - قمع أو رفض عاداتنا العقلية المألوفة، بل يعني تحرير أنفسنا من جاذبيتها. وفي الصورة الكيميائية المجازية لا ترفض الصبغة الفضية للرصاص بل تحول إلى ذهب. وهكذا الحال مع عواطفنا المتمحورة حول الذات. قد يغطى الذهب بالطين لآلاف السنين، لكنه يبقى محتفظا بجوهره الطبيعي - تماما كما هي الحال مع الإدراك، حين تنجلي رواسب العادة.

لكن الحاجة واضحة لمعلم يعرف تفريعات هذا الطريق الأقل طرقا: فنحن لا نستطيع فعل هذا العمل من دون معلم جيد التأهيل. فمخاطر الخداع الذاتي كبيرة جدا؛ فقد يعتقد أحدهم أنه تحرر من التعلق، بينما لم يفعل في حقيقة الحال. لو أن أحدهم ضل في هذا الطريق، والتحذير مستمر، فإن طاقة الكراهية، والشغف، والفخر قد تندفع اندفاعا غير محمود.

الثقافة التبتية تستخدم طاقة العواطف كجزء من العمل الروحي. أحد الرموز يصف الطاقة الأساسية بأنها "القوة الدافعة للعاطفة والفكرة في حالة الارتباك، والدافعة للإشفاق والحكمة في حالة التنوير".

تحويل مسار العواطف السلبية نحو نهايات إيجابية

• إن جوهر ممارسة الوعي هو الاستفادة من "كل التجارب كعناصر مساعدة على الطريق"، حسب

قول "نيانابونيكا". "بهذه الطريقة يتحول الأعداء إلى أصدقاء؛ لأن كل هذه العوامل المزعجة والقوى المعادية تصبح أساتذة لنا".

فكرت في تلك العبارة خلال استماعي لشاب أمريكي أسود يعيش في مجمع سكني حضري، وكان جزءًا ممن حاولوا صنع السلام في أحد المؤتمرات. كان الشاب يشتكي من الاستجابة البطيئة لسيارات الإسعاف على الحالات الطارئة التي تقع في الجوار. وبغضب شديد حكى كيف أنه اتصل بالإسعاف وهو في حالة ذعر، لكي تنقذ صديقه الذي طعن لتوه من قبل أحد اللصوص. مرت الدقائق وهو يحاول إيقاف النزيف من جرح صديقه، راجيا أن تصل سيارة الإسعاف. بعد انتظار بدا له طويلا، كانت سيارة الإسعاف لم تظهر بعد. بعد ذلك وصلت، كان صديقه قد شارف على الموت من كثرة نزفه. ومات وهو في الطريق إلى المستشفى.

"سائقو سيارات الإسعاف دائما ما يأخذون وقتهم كاملا حين تأتيهم المكالمة من منطقة للسود، لكنهم يلبون سريعا إذا جاءت المكالمة من مناطق أفضل. أمر مثير للسخط. إن غضبي يشتعل بمجرد التفكير في الأمر. بعد موت صديقي، حاولت التفكير في طريقة أستطيع الثأر بها لصديقي - ففكرت في حرق قسم الطوارئ".

حتى مع عدم اتفاقي معه، لكني استطعت أن أفهم كيف قاده إحباطه إلى التفكير في عمل كهذا.

تابع قائلا: "تعرفون إذن ما الذي سوف أفعله؟".

وخلال وقفة تفكر، اعتمل عقلي بأفكار حول الانتقام الذي ربما يسعى له، حول الأفعال اليائسة التي قد يدفعه غضبه المشعل لاقترافها.

بعد ذلك، وبأسلوبه الحضري الواثق، قال الشاب بهدوء: "أدركت أن مزيدا من العنف لن يكون حلا - فلن يفيد ذلك أحد أبدا. ولذلك سجلت اسمي في برنامج تدريب لقيادة سيارات الإسعاف. وبمجرد أن أحصل على الوظيفة، يمكنك الاطمئنان إلى أننا سنهرع فورا لأحياء السود بأسرع وقت ممكن، في كل مرة".

في حياتنا اليومية يواجهنا العالم بكم لا يحصى من التحديات والمعضلات التي تثير طاقات عواطفنا. فإن استطعنا توجيه هذه الطاقات لنهايات إيجابية، كما فعل ذلك الشاب مع غضبه، فإننا بهذا نحول عواطفنا.

في التراث الصيني، حيث لا تستهدف التعاليم قمع أو معارضة هذه الطاقة بل تحويلها، يوجد نموذج ونظام مفيد لفعل ذلك. هذا النظام يصف عملية التحويل الخاصة بكل من الطاقات الخمس الكبرى وميولها العاطفية: الغضب، الفخر، الشغف، الغيرة، اللامبالاة.

تستخدم هذه الطريقة العواطف نفسها كوسيلة روحية لتحويل تلك الطاقات من طبيعة مضللة عصبية إلى أخرى حكيمة متنورة. بهذا المنطق يعتبر هذا المنهج قريبا من الكيمياء العاطفية في تحويل عاداتنا العاطفية، لكنها ترتقي بها للمستوى التالي، في الكيمياء الروحية.

في حين تتطلب الممارسة الفعلية توجيهات من معلم خبير، فإنها توفر نموذج موضحا وملهما لما هو ممكن في معالجة العواطف على مستوى عميق: باستخدام هذه الطاقات العاطفية ذاتها كجزء من المسار الروحي.

الطاقات الخمس

• كل من الطاقات الخمس له جانب يمثل ظهوره كعاطفة سلبية مألوفة 52، هذا من جانب، وحكمة تمثل ذات الطاقة حين تتحرر، من جانب آخر. الطاقة الأساسية لا تتغير؛ ما يتغير فقط الوجه الذي تظهر نفسها به. كل منا، حسب هذا النظام، له أسلوب شخصي أساسي - ميول لمعايشة طاقة عاطفية بعينها، وكذلك طريقة مميزة في التلقي والعمل في هذا العالم. بشكل ما - ومع الكيمياء المناسبة - يمكن تحويل تلك الطاقة العصبية إلى حكمة.

هذه الطاقات قام على وصفها بأناقة "تشوجيام ترنجبا". فعلى المستوى العصبي، مثلا، طاقة الغضب هي الأكثر ألفة: الإصرار المتعسف على رؤية واحدة للأمور، العدائية، الدفاعية الشائكة. الغاضبون منغلقون عن وجهات نظر الآخرين، سريعو الاعتراض أو الإساءة - باختصار، هم حادو المزاج. في هذا النظام التبتي، الغضب مرتبط كذلك بحدة الذهن، والتي تنمو مع تحول طاقة العداء إلى شكل أكثر تحررا. تصبح حينها وعيا مميزا وعاكسا، مرنا وقادرا على رؤية الأمور من عدة زوايا، لتقييم دقيق وإدراك شديد الوضوح.

طاقة الفخر، على المستوى العصبي، تبدو كنرجسية واستغراق في الذات. النرجسي لا يضع حدودا أو انضباطا ذاتيا، فيرى نفسه مميزا، ويسعى لإعجاب الآخرين، إلى التباهي، وإلى المساعي التافهة. خلف واجهة الفخر يعتمل إحساس خفي من الخزي أو الهزيمة. حين يتحل، تحول هذه الطاقة ذاتها تلك المخاوف إلى توازن. هذا الأمان يسمح لنا بالانفتاح، شعور ممتد بالوفرة، يشجع على بسط الشخص ذاته للآخرين، سواء بدنيا، أو عاطفيا أو روحيا.

الشغف، بمعنى التعلق العصبي، الاستحواذ، الانجذاب، يمكن أن يعبر عن نفسه في غواية هستيرية سطحية، أو كاريزما تنويمية لفنان متلاعب. تعبر عن نفسها في سعي جذاب، مرض، ومغر دائما لأهداف تتعلق بالرغبة. حين يتم تحويلها، تأخذ هذه الطاقة شكل الوعي المميز - بذل اهتمام مدقق، وانتباه شديد، لكل ما يجري. هذا الإدراك دائم الفضول يفتح حالة من التواصل: حيث تتم رؤية الآخرين وفهمهم بكامل اختلافهم، والتقارب معهم على أساس من التفهم العاطفي والإشفاق الدافئ.

الغيرة والحسد تدور حول مقارنة الشخص ذاته مع آخرين والحكم عليهم. في حالتها الأشد تطرفا، تصبح هذه الغيرة سخطا على إنجازات الآخرين وخوفا ارتيابيا من أن الآخرين سوف يفوقون الشخص. هذا الميل لإصدار الأحكام يغذي التعالي وعملا مضطربا بهدف ضبط الأمور - بمعنى، وفق رؤية الشخص الأحادية لما يجب أن تكون عليه الحال - ومن ثم فرض النسق الخاص. حين يتم تحويلها، تصبح تلك الطاقة كفاءة، تسمح للأنشطة بازدهار فعال. يتحسن توجيه الأفعال، تلتقط الفرص، والإمكانات المتوافرة تفعل في لحظة.

أخيرا، هناك الطاقة، أو نقص الطاقة، المتجسد في التراخي. في أسوأ صوره، يأخذ هذا الكسل شكل البلادة، اللامبالاة، والكسل الشديد. أصحابه هم من يتخذون أقل درجات المقاومة في الحياة، يفعلون الأسهل أيا كان بدلا من فعل ما يجب، أو ما هو مناسب، أو ما هو فعال. حين يتحول، تصبح تلك الطاقة إدراكا رحبا، وهو أساس تجربة تأملية عميقة. هذه الطاقة، في صورتها المستنيرة، يقال إنها تخضب بقية العواطف، فتأتي بالتنوير، بالرحابة والحكمة، للصور التي تتبدى فيها.

الاس‌تفادة م‌ن العاطف‌ة

• منظ‌ور الفلس‌فة الص‌ينية يض‌ع ي‌ده عل‌ى الج‌انب الإيج‌ابي الممك‌ن ف‌ي مش‌اعرنا. يق‌ول "تس‌وكناي رينبوتشي"، أحد معلمي: "في الارتباط والتعلق، ثمة حكمة مميزة - إن لم تكن تريد أي شيء أو تكترث لأي شيء، فأنت لا تميز. من دون طاقة الغيرة، لا شيء سيعنيك، من ثم لا

يحدث تقدم - فهو يمنحك الطاقة لإنجاز الأمور. الأمر ذاته مع الغضب - فطاقة الغضب تمنحك حدة ووضوحا فيما تفعل".

من بين النطاق الواسع للمناهج الفلسفية في معالجة العواطف المزعجة، هناك ثلاث اتجاهات أساسية. ما سوف نختاره يتوقف على قدراتنا، وميولنا، والطرق التي ننجذب لها.

في المنهج الأول، نحاول هجر العواطف المزعجة: فمتى برزت، نحاول إسقاطها أو البقاء في حذر دائم من ورودها على العقل. هدف هذا النوع من ممارسة الوعي هو إيقاف العواطف المزعجة كليا.

في منهج آخر يحاول الممارس تحويل العواطف المزعجة إلى عواطف أكثر إيجابية. هذه الإستراتيجية تواجه كل حالة سلبية بمضاد لها: عطف المحبة، مثلا، في مقابل العدوان، أو التوازن في مقابل التعلق. هدف هذه الممارسة هو استبدال مقابل أكثر نفعا بالعاطفة السلبية.

في المنهج الثالث، تصبح العواطف المزعجة ذاتها جزءا من المسار الروحي. بدلا من التخلص منها، يقوم هذا المنهج بالاستفادة من العواطف السلبية على مستوى خفي. وهذا المسار ربما يفرض أشد التحديات صعوبة، ومن ثم فهو يدعى "الطريق الوعر". والطرق الأيسر حسب قول "تشوكيا نياما": "أن تتخلص ببساطة من الأعمال والعواطف السلبية. فأن تتخلص منها أيسر من أن تحولها 53، وتحويلها أيسر من الاستفادة بها، اتخاذها كمسار". فاتخاذ العواطف مسارا: "ينطوي على مخاطرة لكنه كذلك منهج عظيم الفائدة".

وبسبب تلك المخاطرة فإن استخدام العواطف القوية كمسار روحي يتطلب مساعدة وتوجيه معلم مؤهل. لكن بعض الفهم فيما يخص هذا المسار الوعر يمكن أن يساعدنا على مقاربة عواطفنا باعتبارها أصدقاء وليست أعداء. يمكننا رؤيتها كفرص لاكتساب الحكمة.

هذا المسار له عدة ممارسات محددة مصممة للعمل مع هذه الطاقات 54، مثل التأمل المصمم لإثارة وتحويل واحدة من هذه الطاقات العاطفية الخمس. الطرق المحددة مخصصة، يقدمها المعلم للتلميذ بحيث تناسب مزاجه الخاص وميوله. لكن على المستوى العام، هناك مبادئ مشتركة يتعلمها كل من لديه اهتمام بفهم مسار الكيمياء الداخلية.

المفارقة أنه كلما قويت العاطفة، كانت أكثر فائدة في الوصول لليقظة - لكن فقط إن كان الشخص على علم بكيفية استخدامها على هذا النحو. من أسباب ذلك، حسبما يقول "تسوكناي رينبوتش"، أن "الأفكار الفظة والمشاعر القوية هي أقرب لأن تكون موضع ملاحظة" من أفكار ومشاعر الخلفية الخفية غير الظاهرة أو أحلام اليقظة أو الخيالات التي قد تغوينا وتسكننا في أثناء ساعات الصحو أو خلال جلسات التأمل. العواطف القوية مثل رجة في الإدراك؛ فهي تثير وتحفز انتباهنا. لهذا السبب، يضيف "رينبوتشي"، تمنحنا كل عاطفة فرصة لليقظة.

كيف يبدأ هذا التحول في العاطفة؟ نجد إشارة على هذا في نص تبتي قديم. الفرصة لتحول عاطفة مشوشة ومؤلمة إلى وجه آخر أكثر تنويرا تأتي حين نستطيع الحضور مع طاقة تلك العاطفة من دون تعلق أو رفض لها - بالبقاء رابط الجأش في حالة من الوعي الجلي.

السر هو في جودة الوعي بتلك العاطفة. عادة، نحاول الهروب من العاطفة المضجرة لأنها تكون كريهة للغاية. لكن في هذا المنهج يتم التعامل مع تلك العواطف وليس اجتنابها. يقول "ترونجبا": "منهج التعامل مع العواطف يتحدث عن النظر الدقيق والمباشر في العاطفة والشعور، وطبيعتها"، من دون انطباعات مسبقة.

وكما يوضح "تسوكناي رينبوتشي": "إذا أزيل التعلق ذاتي التركيز، ساعاتها تبرز الحكمة بحدة أكبر

من العواطف القوية". وقد أعطى مثالا لشكلين للتعرض للغضب. "غضب الأنا" - النوع المعتاد لدينا - وهو أناني وثقيل ومتصلب. لكن طاقة الحكمة في الغضب تذهب وتجيء بخفة، متلاشية بسهولة.

ويوضح أننا المعتاد حين نكون غاضبين، يختلط الغضب مع التعلق بالذات. وينصح "تسوكناي رينبوتشي" قائلا: "حين الغضب، فتش عن التعلق. فالشعور ذاته ليس المشكلة - بل التعلق هو المشكلة. إذا احتفظنا بالأنانية الجامدة، فإننا سنقترف شيئا يجرح الآخرين. حين نكون غاضبين يجب صرف الأنانية والتعلق بالذات. ما نحتاج إليه هو التخلص من الأنا: فتأتي الطاقة وتصرف الأنا". ويضيف، أنه مع ما يبدو من سهولة ذلك، فإن الخطر هنا في الظن بأننا نعرف كيف "نصرف الأنا" في الوقت الذي نعزز فيه فعليا إحساسا خفيا بالذات من خلال التعلق.

أولئك الذين يتقنون ذلك المسار يبذلون أعواما من الجهد في الممارسة الدءوبة. ومع قرب إثمار تلك الممارسة، يقول "تسوكناي رينبوتشي": "إن لم يكن هناك مالك أو مدير للعاطفة، فإن قدرتها فقط هي ما يبقى". بعبارة أخرى، مع تلاشي التعلق، تتلاشى عدائية الغضب، وتترك القوة الخام لتلك الطاقة العاطفية ذاتها.

الطريق للتخلص من هذا التعلق يكون عبر الإدراك المكثف. كما يقول "لاما جيندان": "الفارق الوحيد بين العاطفة وحكمتها الموازية هو حضور أو غياب الوعي 55. حين نكون واعين بطبيعة الأمور الحقيقية، فإننا نرى أوجه الحكمة الخمسة من هذه العواطف. من هذا المنظور، ليست هناك عواطف سيئة، أو غير نقية، أو غير مرغوبة بطبيعتها. الأمر ببساطة أننا لا نرى العاطفة على حقيقتها". بعبارة أخرى، يمكننا إدراك العاطفة كأحد أوجه الحكمة الخمسة - هذا إن أتقنا سبل التحرر من الأنا.

العواطف ذاتية التحرر

• الغضب العادي أقرب للثلج: حالة عقلية متجمدة، موقف ثابت من العدائية الهائجة؛ والطاقة الصافية التي تسبق تجمده إلى الغضب أشبه بالماء. حين تتحرك في العقل عاطفة مثل الغضب، يقول "رينبوتشي" ناصحا: "فإن الطاقة التي تقف خلف الغضب يجب ألا ترفض، بل المفاهيم والأفكار التي تغذيه فحسب. يمكن صرفها والإبقاء على الغضب حاضرا. بعدها يتحول الغضب إلى حكمة أشبه بالمرآة، حيث الإدراك الصافي".

على نحو مشابه، وفي وجود الرغبة، في اللحظة "التي يصبح فيها الانتباه مهتما بالرغبات الذاتية، يكون إذن، كيف أحصل عليها؟ لكنها إن كانت الطاقة غير الذاتية، فهي إذن الرؤية الواضحة فقط لكينونة الرغبة". من منظور التأمل، إذن، ليست المسألة نبذ العواطف بل تحرير تلك العواطف. لكن ثمة خطرا هنا: إذا افتقدنا للأداة الرئيسية لتحرير عواطفنا - إذا لم نكن قادرين على التخلص من التعلق والنفور من جذورهما - فأنت إذن، كما يقول "تسوكناي": "تكتسب عاطفة أخرى - أي أنك لست حرا".

في أفضل الأحوال، تصبح العواطف ذاتية التحرر، أو تتخلص من غشاء ردود أفعالنا النمطية، في اللحظة التي تبرز فيها للعقل. يقول "رينبوتشي": "تتصاعد العاطفة، بعدها تبرز محاولة فورية نحو التعلق. إن تم صرفها، تحرر العاطفة نفسها". والمفتاح لهذا التحرير الذاتي، حسب قوله، أن تتخلص من التعلق. فإن حدث: "ففي اللحظة التي تتحرر فيها من الفكرة، تتحلل العاطفة: "تاركة طاقتها الصافية.

هذا نص لمعلم في التأمل يصف هذا الإنجاز على نحو بليغ:

أيا كان ما يظهر وأيا كان ما يبرز 56،

كل الأشياء التي تتكاثر وتبقى

كتعبيرات حيوية عن الوعي

مثل السموم العاطفية الخمس

مهما كانت طبيعة بروزها، وحتى حين تبرز،

ثمة إقرار، واكتمال لطاقتها الحيوية،

وتلاشيها بشكل طبيعي لا يخلف أثرا.

من منظور استخدام العواطف المزعجة كمسار، يقول "تولكو إيرجين": "في الأساس السموم الثلاثة لها أوجه حكمة ثلاثة". لا أحد يشك في أن المرء إن تعاطى سما فإنه سيموت لا محالة. لكن في التبت هناك الأدوية العشبية التي تحتوي كميات دقيقة من السم، وأن هذه الأدوية تشفي الأمراض. وعلى المنوال ذاته: "فإن معاناة الخلق يمكن تحويلها إلى حكمة".

يعلق "تسوكناي رينبوتشي" قائلا: "مهم للغاية أن يعرف الناس أن بالإمكان تحويل العاطفة، بشعور بالثقة بأن ذلك ممكن". هذا التحويل بذاته يعد كيمياء عاطفية، ووفقا لـ "تسوكناي": "إذا تبعت ما يقال، وطبقت بنفسك، فذاك هو العلاج".

مستويات الكيمياء. هذا الكيمياء - تحويل العواطف - يمكن أن تحدث على مستويات عدة. حين يأخذ هذا التحول شكل الممارسات الروحية، فإن متطلبات التنفيذ الماهر تكون صعبة: حيث التحرر حتى من أكثر مستويات التعلق ضآلة بالعادات الذهنية التي تنفخ الذات. الحرية من هذا النوع تعد بحد ذاتها تحررا روحيا.

هذه مكاسب وممارسات نادرة. لكن بالنسبة لأولئك الذين يسعون لبعض الحرية الداخلية، فإن هذا المنهج يمثل إلهاما بشأن كيفية التعامل مع عواطفنا، لو أنها قادتنا فقط لرؤيتها كفرص وليست كتهديدات. بدلا من السعي لكبت أو هجر عواطفنا، يمكننا أن ننفتح عليها بالوعي.

وفيما يتعلق بالتعامل مع أنماطنا العاطفية، وحتى على المستوى النسبي يمكننا أن نقف على بعض السمات الحميدة، فالصوت الداخلي المصدر للأحكام في مخطط النزعة المثالية يمثل وجها سلبيا لقدرة خفية على التمييز القاطع. والغرور في مخطط الاستحقاق ينطوي على الثقة التي يمكن تطويعها نحو اتجاهات إيجابية. الحاجة وألم الحرمان يمكن أن يزيد من وعي التعاطف والرعاية.

بهذا المنطق، فإننا حين نستحضر الإدراك الواعي مع تجاربنا العادية ذات العواطف السلبية، فإنها تمثل اقترابا تدريجيا، تقدما من الجمود إلى الانفتاح. هذا الإدراك غير الانفعالي، إذا ما تركز على أحاسيسنا الجسدية، فإننا نشعر بطاقة العاطفة، تاركين إياها لتسترخي من التيبس إلى التدفق والتصريف الحر. لو استحضرنا هذا السمة البحثية في أفكارنا، فإنها قد تمنحنا رؤية ثاقبة فورية. باختصار، نحن حين نسترخي في حالة حضور واع مع أنماطنا العاطفية، من خلال سمات الإدراك الطبيعية، يحدث التحول.

إن الاتزان الذي يسمح لنا بأن نكون واعين فقط بعاطفة قوية يقدم لنا منظورا جديدا، بما يسمح لنا

بمقاربة مختلفة مع التجربة. إذا لم نكن تحت تأثير الخط الدرامي للعاطفة، وبدلا من افتراض أن علينا الإقدام على فعل أو رد فعل بناء عليها، يمكننا التحول بتركيزنا للتعلم منها. يمكننا دعوتها لساحة وعينا وقضاء بعض الوقت بصحبتها فقط، دون التفكير بأنها تضع الحدود لنا، بل نستمع بإمعان لأي رؤى قد توردها لنا، واصطحابها للقلب، ثم السماح للمشاعر بأن تتصرف في وقتها المناسب.

بهذه الصورة يمكن للعواطف المزعجة أن تكون مثل زيارة أصدقاء، فيثرون حياتنا - إذا استخدمناهم على هذا النحو. "أنج سانج سو كاي"، المقاومة الشجاعة للديكتاتورية العسكرية في بورما تعتبر كذلك تلميذة قديمة لـ "سايدو يو باندیتا"، أستاذ التأمل الشهير وأحد أساتذتي أيضا. قالت ذات يوم إنها لم تكن غاضبة من السلطات القمعية، ديكتاتورية بورما العسكرية، لأنها لا تخاف منهم - فقد كانت تتمتع برباطة الجأش. لقد استغلت سنوات إقامتها المنزلية الجبرية في جزء منها كفرصة لمتابعة ممارستها للتأمل، حتى وهي تحافظ على روح المقاومة السياسية حية في أرجاء بلدها.

اتزانها وسكينتها، حتى بعد سنوات من التهديد والإيذاء، كانتا دليلا على إحدى أعظم المنح للروح الإنسانية: القدرة على تغيير الكـرب عـن طـريق الوعـي بـالإمكانات الـداخلية الأعظـم. سـمح لـها اتزانـها بـأن ترسـل رسـالة أمـل وثبـات فـي مواجـهة الاسـتبداد السياسي. وجدت "أنج سانج سو كاي" فرصة للتحول من الخوف والغضب إلى العمل المشفق.

الإشفاق بالطبع صفة وجود طبيعية، وتحسنا الممارسة الروحية، لكنها تنبع من جوهرنا الإنساني الأساسي.

سماع الحقيقة

• من بين الأشياء التي أحبها كمعالج هي فرصة رؤية مدى الحضور الواعي الذي يكون عليه الصادقون، ومدى الثقة والصراحة التي تنبع من هذا الصدق، ومدى قوة الحقيقة. إن الحقيقة في القصة الشخصية لشخص آخر تجد صداها في تجربتك - وهي إحدى الطرق التي تبصرنا بالصلة المشتركة بين الناس جميعا.

تقول "بيما تشودرون": "يا له من تحول عميق ذلك الذي تحدثه النظرة الشجاعة لأنفسنا وعدم التخلي عن أنفسنا حين نرى الصفات السلبية 57 ! في مواجهة تلك الأمور ينمو لدينا إشفاق إزاء طبيعتنا البشرية المشتركة. حين نكون مستعدين لكشف عيوبنا، فإننا في الوقت ذاته نكتشف رحمة لدى الآخرين".

وتضيف: "ما يلفت النظر أن الناس تتفاعل بشكل أكبر على صدقنا بشأن عيوبنا. يتفاعل الناس مع شجاعة أحدهم التي تمكنه من الحديث عن ألمه". على المستوى النسبي، نحن مرتبطون ببعضنا البعض من خلال طبيعتنا البشرية المشتركة.

إن ملامسة الصدق لدى شخص ما تذكرني بآلية عمل الجهاز المناعي للحفاظ على صحة أجسادنا. فخلايا الجهاز المناعي تتدفق عبر الجسد بكامله في تيار الدم، فتتواصل مع جميع أنواع الخلايا وتقيم رابطة مؤقتة بينهما من خلال مستقبلات التطابق التي تؤكد الهوية المشتركة في الإطار الكلي، ثم تنتقل لغيرها. هي في ذلك كما لو كانت تدور على أعضاء المجتمع الجسدي، وتسأل كل خليفة في طريقها هل نحن متماثلان" ثم تمر على التي تليها: "هل نحن متماثلان؟".

من خلال هذا التعريف المتبادل، تقيم خلايا المناعة وحدة عبر هذا النطاق الواسع والمتنوع من الخلايا التي تكون الجسد. وحين يدخل فيروس أو بكتيريا للجسد ويهدد بإحداث مرض، فإن الخلايا

المناعية تهرع للموقع، وتضحي بنفسها لحماية الكل. وبشكل مشابه، حين نستمع إلى قصة شخص آخر، فإنها تستجلب منا بشكل طبيعي تفاعلا مشفقا.

الحب الحكيم

• حين نعزز الوعي كممارسة، فإننا ندرب العقل على مواصلة هذا الوعي، واستحضاره في كل شيء نواجهه. جل هذا الكتاب كان مركزا على آلية تحسين الوعي في حياتنا. لكن ما يدربنا الوعي على فعله بالنهاية هو سمة طبيعة موجودة فعلا في عقولنا - إنها ببساطة الحضور الكامل للوعي، والذي عادة ما تواريه عادات غياب الانتباه.

هذا يحدث بشكل عفوي في حياتنا - حين نكون في سكون الطبيعة، مثلا، نشاهد غروبا رائعا للشمس، أو في لحظة حب صادق، أو مشروع خلاق يستغرق ويستحوذ على كامل انتباهنا. أحيانا تكون الأحيان تحضر خصائص الوعي الكامل بشكل تلقائي من خلال أفعال الشفقة أو من خلال تواصل صادق وبارع.

حين نستطيع الانفتاح على مشاعرنا التي كنا نتجنبها، ربما لسنوات، نجد أننا لم نعد مضطرين للخوف منها. إن القدرة على إلقاء نظرة صادقة على عقولنا، وردود أفعالنا العاطفية، أنماطنا، عمل يتطلب الشجاعة. والبحث غير المتهاون في مخاوفنا وارتباطاتنا وعدم الفرار منها، أو كبت مشاعرنا، أو التخفي وراء مظهر مصنوع، أمر يتطلب قوة قلب. هذا الصدق يتطلب التعاطف مع أنفسنا، والبقاء على اتصال مع تجربتنا مهما كانت الكراهة، أو الألم، أو الإزعاج الذي تعود به علينا. الأمر يستحق بذل التعاطف مع أنفسنا.

لكن الشعور الكبير بالإشفاق نحو الآخرين يمكن أن ينمو بشكل طبيعي عبر مواجهتنا لمعاناتنا، وعيوبنا. عبر هذا الإقرار بما فينا ينمو لدينا قبول عميق للآخرين وتقبل عاطفي لهم. لا يتعلق الأمر فقط بفرصة تعميق بصيرتنا من خلال مواجهة حقيقة المعاناة، لكن بتعميق الإشفاق أيضا. إحساسنا بالانفصال يتلاشى. وكلما قل استغراقنا في معاناتنا الشخصية، كنا أقدر على الانفتاح على معاناة الآخرين.

إن تحرير عقولنا ينتج عنه اكتساب مزيد من الإشفاق على الآخرين. الحرية المطلقة تعني التخلص من الأنماط التقليدية نهائيا - مستوى من الحرية يأتي بعد ممارسة روحية مكثفة بالطبع. يقود هذا المسار بالنهاية إلى الحرية من التعلق بما يسمح لنا بتفادي الإقدام على تلك العادات مجددا. وبدلا من ذلك يمكننا معايشة نوع جديد من الصحة النفسية - تحرر من جاذبية العادة العاطفية يوفر لنا تجديدا ومرونة في العقل، وخفة روح.

المنحوتات الصينية تشير إلى التحرر من المخاوف والآمال على السواء - الفرار من الحياة أو التشبث بها. هذا التحرر من الأفكار الداخلية المسبقة يسمح لنا بأن نكون أكثر وعيا بالآخرين، أفضل تفاعلا حتى مع الحاجات الدقيقة الآنية.

هذه الخفة تجعل بالإمكان التعاطف الصادق مع الآخرين. فبمجرد التحرر من جاذبية مخططاتنا - من أساليبنا المعتادة في الدفاع عن أنفسنا، وطمأنتها، وحمايتها - نكون أكثر قدرة على رؤية حاجات الآخرين. مع عدم حاجتنا لشيء منهم، نكون أقدر على الاهتمام والإفادة، أكثر كرما وعطفا. ولذلك تقول التعاليم الصينية إن إنكار الذات ينتج شفقة صادقة.

يعبر أستاذ الفلسفة، "رايو كان"، عن هذه الروح المشفقة بالقول: "تمنيت لو أن ردائي يسع معي كل

من يعانون في هذا العالم". في النهاية، تنتج الكيمياء العاطفية حكمة وشفقة. ذوبان عادات التعلق والفرار، وكذا التمركز حول ذواتنا، يكشف عن إشفاق حكيم. حيث يبرز إحساس بالترابط ورغبة عميقة لكل الناس، الجميع، بأن يعيش الحرية.

دليل الإثبات

• "بيرني جلاسمان"، معلم الفلسفة، أخبرني عن معسكر تأمل عاشه في موقع معسكر اعتقال أوشفيتز. حيث مر مئات الألوف من الغجر، ورجال المقاومة البولندية، وغيرهم من "أعداء الدولة النازية" عبر ذلك المعسكر في بولندا في طريق رحلتهم إلى الموت. الآن، وبعد أكثر من خمسة عقود، اجتمع أناس من بلدان متعددة عند هذه التذكرة النكدة بانعدام الإنسانية، ليكون دليل إثبات على المعسكر.

موقف "بيرني" في ذلك المعسكر التأملي هو ذاته موقف الوعي: حيث لا مقاومة ولا إصدار للأحكام، فقط قبول بالحقائق، والمشاعر، والأفكار، وهي تأتي وترحل. راقب ببساطة وأنصت لردود فعل الناس. رأى الألمان وهم شاعرون بالذنب والبولنديون وهم شاعرون بالعجز أمام هذه العلامة الباقية على الوحشية البشرية، وشعر هو بالإشفاق لإرث كليهما التاريخي.

سألته: "كيف كان وقع سماعك لقصصهم؟".

فقال: "في البداية تكون واعيا باختلافات كل شخص. قيلت بعض الكلمات الفجة والمؤلمة. لكنك فقط تجلس حاضر الوعي تنصت لها جميعا. في النهاية شعر كل واحد بأنه لقي آذانا مصغية. شعروا بالابتهاج، بمجرد أن أحسوا بأن هناك من يسمع ويهتم بشأنهم. بعد ذلك، تشعر بأنك كنت مجرد دليل إثبات على كل ما جرى: الألم والحزن، الفرح والنصر. حين نستقر مع ذلك الميل بأن نكون شهودا، يبرز لدينا شعور بالصلة مع الجميع، حتى عبر كل الاختلافات القائمة".

تماما كما استحضر "بيرني" وعي مراقب محايد للعواطف المضطربة لدى رفاق المعسكر، يمكننا كذلك فعل الشيء ذاته مع المشاعر التي تأتي وتروح عبر قلوبنا. العواطف التي تندفع مسعورة: "تكون مسئولة عن كل صراع في هذا العالم، بداية من عراك طفلين صغيرين على قطعة حلوى وانتهاء بأمتين عظيمتين يقتتلان على الوجود"؛ كما قال حكيم عجوز".

على نحو مشابه، يمكن النظر للمخططات باعتبار أنها تعمل بامتداد العالم، على المستوى الجمعي. أحيانا أرى العالم كأنه عائلة كبيرة واحدة ذات خلل ما، حيث بلدان مختلفة تتصرف من منطلقات الاستحقاق، أو السيطرة، أو القهر، أو الحاجة، أو التمرد. لكن تبقى تلك اللحظات التي تتسبب فيها النظرة المتسامية، مثل تلك التي وصف فيها رواد الفضاء الذين داروا حول الأرض للمرة الأولى كوكبنا المزهر من موقعهم في الفضاء، وحدة تتلاشى معها الحدود الوطنية.

الأنماط العاطفية يمكن أن تصبح قوة تفصلنا أو، إذا تحررنا منها، قوة تربطنا جميعا ببعض. والأمر عائد إلينا. حين نتمكن من احترام اختلافات الآخرين دون الاضطرار للاتفاق معهم، نستطيع أن يسمع كل منا لرؤية الآخر ويسمع منه قصصه. بالوقوف شهودا على المخططات الجماعية التي تشملنا، يمكن لكل منا تفهم الآخر.

العمل على جعل هذا السحب العقلية أقل قتامة يساعد على تراجعها كعوامل تعمية. الأمر كله معتمد على كيفية استخدامنا لتجربتنا العاطفية، سواء في الحياة أو في الممارسة.

الطريق متشعب. فطريق يؤدي إلى مزيد من التورط، والانفعالية، وتراكم ضباب الحيرة، والآخر باتجاه تحسين الإدراك وحكمة الإشفاق المنبثقة. الخيار لنا في كل لحظة.

دليل المراجع

عن تأمل الوعي يمكن إيجاد العديد من مناهج ممارسة الوعي في مدارس التأمل المتنوعة، كل منها يركز على سمات مختلفة للممارسة الأساسية. لقد درست العديد منها ووجدت أن كلا منها مفيد من جهته. وفيما يلي معلومات حول الأماكن التي يمكنك فيها تعلم بعض طرق الوعي التي وجدتها مفيدة على نحو خاص في التعامل مع العواطف.

إن أردت تعلم الوعي، هناك العديد من المراكز الممتازة للتدريب على تأمل الوعي عبر العالم. الجدول الخاص بـ The Insight Meditation Society متوافر على www.dharma.org. لمزيد من المعلومات عن برامج الوعي الخاصة بـ "جون كابات - زين"، قم بزيارة www.umass.edu/cfm.

من بين أفضل المصادر للعديد من البرامج المتوافرة في الولايات المتحدة وخارجها، والمناسبة في أغلبها للمبتدئين، مي Inquiring Mind، وهي دورية توفرها مؤسسة Inquiring Mind، صندوق بريد 9999، محطة نورث بيكلي، بيركلي، كاليفورنيا 94709. إن لم تستطع الالتحاق بمعسكر وعي، فثمة برنامج مكافئ متوافر على www.soundstrue.com

إيجاد معالج مخططات ومعرفة المزيد عن علاج المخططات. إذا أردت فهم المخططات بتفصيل أوسع واستكشاف إستراتيجيات محددة للتعامل مع مخطط ما، أرشح لك كتاب Reinventing Your Life لـ "جيفري يانج كلوسوكو" (بلوم 1993).

أولئك المعالجون الذين تدربوا علي يد دكتور "جيفري يانج" وزملائه هم من أكثر المعالجين خبرة في علاج المخططات المرضية. إن حقل من يمارسون معالجة المخططات قد اتسع وصار عالميا. ولكي تجد معالجا في نطاق قريب منك، يمكنك زيارة www.schematherapy.com أو الاتصال بمركز نيويورك للعلاج الإدراكي، 212-5888-8880، واطلب الإحالة.

لمعلومات عن الكيمياء العاطفية ولمزيد عن ورش العمل أو ما يتعلق بها من معلومات، تفضلوا بزيارة موقعي الإلكتروني www.emotionalalchemy.com.

شكر وتقدير

أحب ممتنة أن أقر بمعونة كثيرين لي في إخراج هذا الكتاب:

من بين كل معلمي، من شاركني كنزا من الحكمة عبر توجيهه البارع والمشفق: إنه الحكيم نيوشول كين رينبوتشي، وتولكو إيرجين رينبوتشي وأبناؤه الأربعة الذين يصلون سلالة هذه الممارسة الروحية - تشوكي نياما رينبوتشي، تشوكلنج رينبوتشي، تسوكاني رينبوتشي، مينجور رينبوتشي، سايادو يو باندیتا، ونيمكارولي بابا.

زوجي، دانيال جولمان، الذي عاش وتنفس هذا العمل معي، وأسهم دون أنانية بمهاراته التحريرية وأثرى هذا العمل بمعارفة عن العلوم الإدراكية وعلوم المخ - وكذلك لحبه وإخلاص رفقته، ولكونه ممن يحب المرء الحديث إليه والضحك معه.

عملائي وأولئك الذين شاركوا في ورش العمل، أشكر صدقهم وثقتهم الشجاعة وعملهم على إخراج هذا الكتاب للحياة.

عائلتي، لقلوبهم الرائعة، ورؤاهم الحكيمة، وحبهم المتواصل، بمن فيهم جولي بينيت - بلو، بيل بينيت، ديانا برودريك، جيلدا باراكانو، هانومان وجاف وهازل جولمان.

إيريك مين شميت - رغم إصراره على أنه "مجرد واعظ" - فإنه كان مصدرا لا ينضب من المعرفة والحكمة والرؤى الذكية المختلفة. وقد تمنى عليَّ أن أوسع شكري هذا ليطال أساتذته، تولكو إيرجان رينبوتشي، تشكويا نيامي رينبوتشي، وتولكو بيما وانجيال.

جيفي يانج، لتوجيهه العبقري في معالجة المخططات ولمزجه الرائع بين الرؤية الحساسة وعظمة الرؤية.

جون كابات - زين، لإرشاده الملهم خلال فترة تدربي بجامعة ماساشوستس في عيادة تقليص التوتر باستخدام الوعي، ولحكمته الرائدة والعصرية مع جعل هذه الممارسة أقرب لمزيد من الناس.

جيسيكا براكمان، لاقتراحاتها التحريرية البارعة ودعمها الثابت لي في كل مرحلة.

كاثي فلانجيان، لمشورتها الكريمة والذكية حول تفاصيل علاج المخططات، ولتشجيعها في الاتجاه نحو منحى جديد في هذا الكتاب، ولضحكتها الإيرلندية المبهجة.

قرائي: لين شرودر، ساننداً ماركوس، ليلا أندرسون، زليخة، وديبورا كليمبرج، لتعليقاتهم الثاقبة ولحماسهم - وناعومي وولف، لاقتراحاتها التحريرية الاستثنائية. سوزان جريفن، لتوجيهها القيم في الكتابة.

شارون سالزبرج، لدعمها اللطيف، ونصيحتها الواضحة، وروحها الجذابة في كل مراحل الكتاب. وديانا روجرز، لتعليقاتها الحصيفة ودعمها المحب. رام داس، لحواراته الملهمة حول عملنا ولحكمته الاستثنائية.

ريتشارد جير، لرؤيته الفنية الملهمة ونصيحته الخلاقة. جوناثان كوت، لتعليقاته الذكية ومصادره المنيرة حول موضوع الكيمياء.

جوش باران، لحماسه في محاولة إيجاد العنوان الفرعي المناسب وغيره ممن

ش-اركوا: إيم-ي جـروس، م-ارك إبس-تيان، ميلين توركوف، مارك ماتوسيك، كاري لويل.

آن ميليكان وجان رايت، لحكمتهما العلاجية. ديفيد بيرمان، لمساعدتي على تطوير علاقة صحية مع حاسوبي. جوزيف جولدشتاين وشارون سالزبيرج، لسنوات السفر العديدة معا لأراض آسيوية بعيدة لنتعلم مع أساتذة التأمل، ونتلقى العديد من التعاليم التي نورت هذا العمل. ولآخرين ساعدوني على عمل اتصالات بالمعلمين: فرانسيسكو فاريلا، إيريك بيما كونسانج، سوريا داس، ألان كليمنتس، روبرت ثرومان. ماريشا شميت، لدأبها المخلص في إتاحة تعاليم التأمل. أتشان أمرو وتولكو ثوندوب، لمشورتهما الحكيمة.

جون إيرسكين، مادس جوليس نيلسن، وآل شابير، لاستشاراتهم الفيزيائية. وأصدقائي في معسكر التأمل في دنمارك، لمناقشة الصلات بين الفيزياء والتأمل في وقت متأخر من إحدى الليالي تحت غروب الشمس الإسكندنافي - لحظات تجعلني أفتقد العمل في هذا الكتاب.

المحررة الخاصة بي ليندا لوينثال، لاقتراحاتها التحريرية الرائعة ومشاركتي لها رؤيتي؛ لأخذ مشروع هذا الكتاب على محمل الجد، مع قدرتها الدائمة على الضحك؛ ولجعل عالم النشر أقرب للبيت. ولكل العاملين في مؤسسة هارموني بوكس على دعمهم المخلص وحماسهم الصادق.

وكيلتي إيلين كوب، لمهارتها المذهلة فيما تفعل، توجيهها القيم، دعمها الحماسي، ولتمكين هذا الكتاب من إيجاد ناشره المناسب.

ولأنواع شتى وعديدة من المعونة: إيمي فوكس، إيريس مارتشيا، بيث إلين روزنبوم، روان فوستر، باز باسويز، جايمي فيشر، كاثرين إنجرام، كايت ويلر، جوسلين سيلفستر، ستيف أرمسترونج، ديبورا وولف، ستيفن ريكتستافان، جريتشن هايدين، بودهي، يشي.

ولأشخاص كُثُر ألهموني دون معرفة بيننا، عبر منح من قلوبهم الحكيمة.