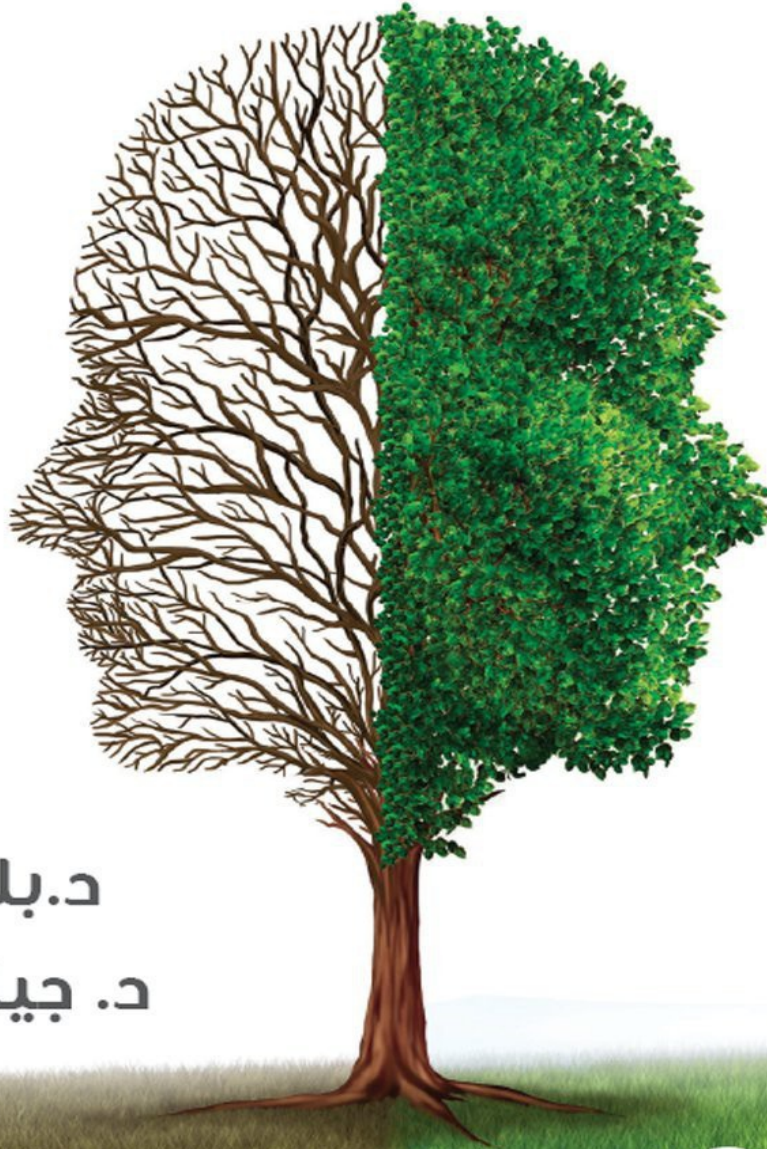


"هذا كتاب سهل ورائع وعملي".
تشارلز سوينسون، طبيب وأستاذ إكلينيكي مساعد في قسم الطب النفسي يعمل بكلية الطب في جامعة ماساتشوستس

"أوصي بهذا الكتاب لكل من يشعر بأنه واقع في شرك حياة مليئة بالمعاناة"
د. سيث آر. أكسلرود، أستاذ مساعد في قسم الطب بكلية الطب بجامعة ييل

الانتباه للاضطراب الشخصية الحدية

خفف من معاناتك باستخدام المهارة الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي



د. بليز أجيري
د. جيليان جالين



الغلاف الأمامي

"هذا كتاب سهل ورائع وعملي".
شارلز سوينسون، طبيب وأستاذ إلهيستي مساعد في قسم الطب النفسي يعمل بكلية الطب في جامعة ماساتشوستس
"أوصي بهذا الكتاب لكل من يشعر بأنه واقع في شرك حياة مليئة بالمتاعاة"
د. ميت آر. أكسلرود، أستاذ مساعد في قسم الطب بكلية الطب بجامعة ييل

الانتباه للاضطراب الشخصية الحدية

دفع من معاللتك باستخدام المهارة الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي



حقوق الطبع والنشر

الانتباه للاضطراب الشخصية الحدية

التخلص من معاناتك باستخدام الممارسة الجهرية الخاصة بالعلاج السلوكي الجدلي

د. جيليان جالين

د. بليز أجيري

مراجعة النسخة العربية
سلمان العوضي



لتعرف على قرونا

تُرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على jbpublishations@jarirbookstore.com

تقديم مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية: عدد بولندا قصاري حيث هي ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود اللغوية في طبعة الترجمة والنسخة من قصصاته اللغة، وأحياناً، حدود عدد من الترجمات والتعديلات الخفيفة للحد من إعياءات معينة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية قانونية مستقلة بخصوصية عن أي ضمانات ضمنية متضمنة بملء يد الكاتب لأغراض تراثه المعرفية أو ملابسته لغرض معين، كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي ضمانات في الأرباح أو أي ضمانات تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الضمانات الوضعية، أو التوزيع، أو غيرها من الضمانات.

الطبعة الأولى ٢٠١٨

حول الترجمة العربية والنشر والتوزيع: مطبعة خيرية

ARABIC edition is published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2018. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأي

وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى.

إن النسخ الإلكتروني أو التحويل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل. وعدم المشاركة في فرصة إلقاء الحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التوزيع على ذلك، ونحن نعتبر ذلك انتهاكاً لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التوزيع على ذلك، فنحن نعتك بحقوق المؤلفين والناشرين.

تم إعداد هذا الكتاب لكي يقدم معلومات دقيقة وموثوقة لتعليم الناس الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية. وأيضاً، لكي يوضح أن الناس ليس متوقفاً به تقديم أية نصيحة نفسية أو قانونية أو محاسبية أو دينية، وأنه أو المؤلف، إن كانوا مسئولين عن أية أضرار يمكن أن تلحق به، فإن ما كان من المطلوب مساعدة قانونية أو أي شيء آخر في مجال نحن ننشر الاستشارة بخدمات أحد الخبراء الأكفاء.

Copyright © 2013 by Baze Aqurri and Gillian Gilan
New Harringer Publications, Inc.
26/4 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94612
www.newharringer.com

Mindfulness

for borderline
personality disorder

RELIEVE YOUR SUFFERING USING the CORE SKILL of DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY

Blaise Aguirre, MD Gillian Galen, PsyD



قالوا عن الكتاب

"حتى وقت قريب، لم يكن هناك الكثير الذي يمكن عمله لتخفيف المعاناة الكبيرة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية. وفي كتابهما السهل شديد الإنسانية، يستكشف بليز أجيري وجيليان جالين كيف أن التركيز - وهو الإستراتيجية الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي، التي طورتها عالمة النفس البارزة مارشا لينهان - قد يفتح أبوابًا لشفاء حقيقي. وهذا الكتاب التعليمي الذي يسهل فهمه يتضمن مجموعة ثرية من تمارين التركيز وبعض دراسات الحالة القصيرة لكي تتمتع بالسلام الداخلي، والبراعة، والحرية. وسواء كنت تعاني اضطراب الشخصية الحدية، أو تحب أشخاصًا يعانون هذه الحالة، أو كنت معالجًا تسعى لتحسين مهاراتك، سوف يمدك هذا الكتاب بدعم وإلهام لا يقدران بثمن".

__ الدكتورة تارا براش، مؤلفة كتاب Radical Acceptance and True Refuge

"أخيرًا، حصلنا على كتاب إرشادي عملي يساعد الأشخاص على تحسين أعراض اضطراب الشخصية الحدية من خلال ممارسة التركيز، الذي هو جوهر العلاج السلوكي الجدلي. وقد طبق كل من أجيري وجالين التركيز على اضطراب الشخصية الحدية بطريقة فريدة ودقيقة. ويمكن لكثير ممن يعانون اضطراب الشخصية الحدية استخدام هذا الكتاب في تحسين جودة حياتهم.

__ مايكل روي، إخصائي اجتماعي إكلينيكي معتمد، ومدير تنفيذي بمركز كليرفيو لاضطرابات الشخصية الحدية لدى السيدات

"لقد أمدنا أجيري وجالين بكتاب سهل ورائع وعملي؛ فهو يخاطب الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية مباشرة، كما أنهما يقدمان تفسيرات وتعليمات سهلة لتطبيق ممارسات التركيز القديمة على المعاناة الحالية، والرغبات الملحة الهدامة، وموجات الألم العاطفي، والعلاقات المهددة أملًا في إقامة حياة تستحق العيش. وقد نجح المؤلفان، بل تفوقا، في إظهار كيفية استخدام كل واحدة من مهارات التركيز الأساسية الست الخاصة بالعلاج السلوكي الجدلي للتعامل مع كل أنواع اضطرابات الشخصية الحدية المؤلمة، والتي تتضمن مشاعر الفراغ، واضطرابات الهوية، ونوبات الانفصال، وأفكار الاضطهاد، وكراهية الذات. والقصص الموجزة الواردة بهذا الكتاب تتسم بالواقعية، والتفسيرات الخاصة بعلم الأعصاب والفلسفات القديمة مفهومة، كما أن الممارسات الموصوفة مفيدة جدًا، والكتاب كله يتسم بالوضوح الشديد، والاقتصاد الشديد في استخدام المصطلحات المتخصصة، والاهتمام بمشاعر المرضى. لا أطيع صبرًا على أن أنصح مرضاي بقراءة هذا الكتاب. أظنه جعل مني معلمًا أفضل بحق!".

__ تشارلز سوينسون، طبيب وأستاذ إكلينيكي مساعد في قسم الطب النفسي يعمل بكلية الطب في جامعة ماساتشوستس، وله عيادة خاصة للأمراض النفسية والعلاج النفسي في نورثامبتون بولاية ماساتشوستس

"من خلال المزج بين العلاج السلوكي الجدلي، والعلوم البيولوجية، وممارسات التركيز مع حكمتها الإكلينيكية الخاصة، يقدم أجيري وجيليان دليل استخدام شاملًا للتعامل مع الألم الذهني

المصاحب لاضطراب الشخصية الحدية. وسواء كنت خبيراً في العلاج السلوكي الجدلي أو جديداً عليه، فإن من يتعافون من اضطراب الشخصية الحدية سيجدون أفكارهما وممارساتهما لا تقدر بثمن، من حيث زيادة تقبل الذات وعيش حياة جيدة. أنا أوصي بهذا الكتاب لكل من يشعر بأنه واقع في شرك حياة مليئة بالمعاناة".

_ الدكتور سيث آر. أكسلرود، أستاذ مساعد في قسم الطب النفسي بكلية الطب بجامعة ييل

"هذا الكتاب، الذي يعد درة نفيصة، سوف يأخذ القارئ في رحلة شفاء هادئة وفعالة في وقت واحد؛ نظراً لتطبيق أسلوب التركيز بطريقة منهجية على جوانب المشكلات الأساسية لاضطراب الشخصية الحدية. وقد أظهر المؤلفان ببراعة كيف يمكن للمرء أن يتعامل مع حياة مليئة بأفكار حول الانتحار والسلوكيات الهدامة للنفس، وتغييرها من خلال تطبيق مهارات التركيز للحد من اضطرابات مشاعر المرء وأفكاره وسلوكياته وعلاقاته. وهما يعلان ذلك من خلال تفسيرات واضحة، وتعليمات مفصلة وشرح رائع لدراسات الحالة المطروحة. وبعد الانتهاء من قراءة الكتاب، سوف يحظى المرء بإدراك عميق للدور المحوري الذي يلعبه التركيز في التغلب على أعراض اضطراب الشخصية الحدية وإقامة حياة تستحق العيش. كما أنه يقدم مهارات إكلينيكية فعلية لمساعدة المرضى على تنمية مهارات التركيز بطريقة فعالة. إنه كتاب لا يقدر بثمن لكل من يعاني اضطراب الشخصية الحدية ولكل من يعملون معه".

_ دون روس، المدير الطبي لمعتزل ذا ريتريت آت شيبارد برات، والأستاذ الإكلينيكي المساعد للطب النفسي بجامعة ميريلاند.

"يقدم كتاب بليز أجيري وجيليان جالين مهارات إيجابية للتعايش، كما أنه مصدر إلهام حقيقي لمن يحاولون تجاوز المعاناة النابعة من صراعاتهم مع اضطراب الشخصية الحدية. وهذا التقديم الواضح لممارسات التركيز الناشئ عن الحب يرتبط بشكل مباشر بعملهما كإخصائيين في العلاج السلوكي الجدلي؛ ما يعد إضافة قيمة لهذا العمل".

_ شارون سالزبرج، مؤلفة كتاب Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness، ومؤسسة جمعية إنسايت ميديتيشن للتأمل.

"هذا الكتاب لا غنى عنه لأي شخص يعاني اضطراب الشخصية الحدية. ونظراً لأنه مليء بالأساليب المبتكرة والحكمة القديمة، فهو يجيب عن كل الأسئلة التي كثيراً ما تطرح: كيف يمكن للتركيز أن يساعدني في التغلب على أعراض اضطراب الشخصية الحدية؟ وقد أجاب كلٌّ من أجيري وجيليان بنجاح عن هذا السؤال من خلال كتاب غير عادي مليء بالتمارين المبسطة والأمثلة الشخصية. فهما يعلماننا كيف نقوي عضلة التركيز في كل جوانب حياتنا، ونربط مهارات التركيز بممارسات الشفقة والتأمل وفحص الذات. لقد وجدت هذا الكتاب رفيق درب أساسياً لكتاب مارشا لينهان Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder؛ حيث مدح وعرض بالتفصيل الأساس المهم لجوهر التركيز من خلال مساعدتنا على تطبيق الوعي والشفقة على أنفسنا، وعلاقاتنا، والعالم الذي نعيش فيه. وقد ظللت أجزاء كثيرة من نسختي الخاصة من هذا الكتاب، وامتلات أطراف صفحاته بالطيات عقب قراءته للمرة الأولى؛ وأنا واثقة بأن هذا الكتاب القيم سيكون مصدر إلهام مهماً لكل من هم على طريق التعافي من اضطراب الشخصية الحدية".

__ كيرا فان جيلدر، فنانة وكاتبة تعاني اضطراب الشخصية الحدية وناشطة في مجال الصحة النفسية

"لقد استخدم أجيري وجيليان سنوات خبرتهما في العمل مع مراهقين وبالغين يعانون اضطراب الشخصية الحدية، في إنتاج كتاب رائع للمرضى وذويهم والخبراء على حد سواء. وقد راجعا جوانب عديدة من التركيز، وكيف يمكنه أن يساعد الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية في تقليل معاناتهم وزيادة قدرتهم على الاستمتاع والمرح. وقد قدم المؤلفان تعليمات مفيدة عن كيفية صياغة أسلوب لممارسة التركيز بشكل رسمي وكيفية تطبيقه في الحياة اليومية. أنا أشكر المؤلفين على تقديم المعلومات المعقدة الخاصة بالتركيز واضطراب الشخصية الحدية وصياغتها بهذا الشكل البسيط الذي يسهل فهمه وتطبيقه".

__ أليك ميلر، عضو بمؤسسة الاستشارات السلوكية والمعرفية
ب- ويستشستر ومانهاتن، وأستاذ الطب النفسي الإكلينيكي والعلوم السلوكية بمركز مونتيفيوري الطبي / كلية طب ألبرت آينشتاين في برونكس بولاية نيويورك.

"لقد قدم أجيري وجيليان إسهامًا بارزًا لمن يطبقون ويتعلمون ويدرسون التركيز؛ فالمفاهيم والأمثلة الواردة في هذا الكتاب تخدم المبتدئين والخبراء على حد سواء؛ ما يجعل الكتاب مصدرًا يجب اقتناؤه لكل شخص؛ فكل مكتبة شخصية أو مختصة أو عامة يجب أن توفر هذا الكتاب على أرففها".

__ الدكتور بيري دي هوفمان، رئيس الاتحاد الوطني للتعليم الخاص باضطراب الشخصية الحدية.

إهداء

إلى لورين وإيزابيل، وأنتوني، ولوكاس، وجابرييل: الذين تحملوا مرة أخرى كل العطلات الأسبوعية التي قضيتها في الكتابة وإعادة الكتابة.

_ بليز

إلى أمي وأبي وبارب وأندي؛ الذين علموني معنى الامتنان والشفقة وما يحتويه الفضول من حكمة. كما أهديه إلى جيد لاحترامه ودعمه تطبيقاتي العملية والعطلات الأسبوعية العديدة التي قضيتها في الكتابة. وإلى باربرا، معلمتي وصديقتي العزيزة، التي لا تزال تريني معنى أن تعيش مركزًا.

_ جيليان

شكر وتقدير

على مدار السنوات، شرفنا بفرص العمل مع عدد كبير من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدية؛ فقبل ظهور العلاج السلوكي الجدلي، لم يكن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يعالجون بالقدر الكافي من الشفقة أو الاحترام. كان كثيرًا ما يتم النظر إليهم باعتبارهم أشخاصًا يصعب التعامل معهم، أو مستغلين أو حتى غير مرغوب فيهم.

ونحن المختصين - الموكل إليهم العناية بأشخاص يعانون اضطراب الشخصية الحدية - السبب في جزء كبير من الأزمة؛ فالتحدي أدرج الشفقة في "افتراضاته حيال المرضى"، وأقر بأن من يمارسون العلاج السلوكي الجدلي يعملون وفقًا لافتراض أن المرضى يبذلون أقصى ما بوسعهم، وأن حياتهم - كما يعيشونها الآن - تعيسة، وأن هؤلاء الأشخاص يريدون أن يتغيروا وأن يحظوا بحياة تستحق العيش. ونحن ممتنان لفرصة أن نكون جزءًا من حياة الأشخاص الذين نعمل معهم، وأيضًا لعديد من الرجال والسيدات الذين علمونا التركيز، ومن شاركونا حكاياتهم، ونوجه كل الشكر لهم. شكرًا جزيلاً لمعلمينا وزملائنا، ونخص بالذكر مايكل هولاندر، وجني هوبس، وكل فريق العاملين بمؤسسة تري إيست. شكرًا لكل من أعطانا الفرصة للعمل في برنامج ماكلين وابتكار برنامج مخصص للعلاج السلوكي الجدلي؛ سينثيا كابلان، وجوزيف جولد، وفيل ليفيندوسكي.

كل الشكر إلى جون جاندرسون، الذي مهد الطريق للرعاية والعلاج المبكر لاضطراب الشخصية الحدية، نشكركم ونتمنى أن تنضم إلينا في ممارسة التركيز في أحد الأيام! ونتوجه بالشكر إلى الاتحاد الوطني للتعليم لاضطراب الشخصية الحدية: بيرى هوفمان، وكثير من المتطوعين المخلصين الذين يعملون على إيضاح اضطراب الشخصية الحدية إلى العامة. لكم جزيل الشكر.

كل الشكر إلى فريق التحرير بدار نشر نيو هاربينجر، وأخص بالذكر جيس أبراين، وجيسي بيبي، ونيلدا ستريت؛ الذين ساعدونا على خروج الكتاب. كما نشكر وكيلتنا نانسي روزنفيلد التي وثقت بفريق غير معروف بالشكل الكافي وآمنت بنا. وأخيرًا، شكرًا جزيلاً لـ مارشا لينهان، التي وضعتنا على بداية هذه الرحلة منذ سنوات عديدة.

مقدمة

إن المعاناة التي تشكل أساس صعوبة التعامل مع اضطراب الشخصية الحدية تتجلى في الأفكار التي استخلصناها من سيلفيا؛ وهي سيدة شابة تشعر بأنه لم يعد أمامها أي خيار:

أحتاج إلى ألا أرغب في الموت بهذا القدر. لست مضطرة لأن أرغب في الحياة، ولكنني عاجزة عن الاستمرار في القيام بذلك، فالحياة مؤلمة جدًا. إن لم أستطع منع نفسي من الرغبة في الموت بهذا القدر، فإنني عند حد ما سوف أضطر لأن أقتل نفسي. أفضل ألا أفعل؛ لأن هذا سوف يجرح بعض الناس حقًا، ولهذا السبب أطلب المساعدة منك. أنا أحاول أن أظل موجودة وأن أكون فاعلة بشكل عام. أشعر بأنني ميتة نوعًا ما، ولكن بقدر قليل من القلق. وفي بعض الأحيان أشعر برغبة في البكاء، ولكنني لست حزينة. لم أود واجبي، فليس هناك مغزى من أدائه إذا كنت على وشك الموت، ومن الصعب نوعًا ما أن تعيش وأنت غير واثق بإذا ما كنت قد تموت أو متى سيحدث ذلك. لهذا أحتاج بحق إلى ألا أرغب في الموت بهذا القدر.

إذا كنت تعاني اضطراب الشخصية الحدية، فلعلك ستتمكن من فهم معاناة سيلفيا.

اضطراب الشخصية الحدية والمعاناة

إن استخدام التركيز في تحرير نفسك من المعاناة الناشئة عن اضطراب الشخصية الحدية مهمة صعبة، وجزء كبير من هذه الصعوبة يرجع إلى أنها تتطلب الانتباه لما يدور في عقلك. لقد طلبنا من لورين، وهي سيدة في العشرينات من عمرها مصابة باضطراب الشخصية الحدية، أن تروي لنا الصعوبات التي تواجهها في أثناء ممارسة التركيز. فكتبت:

لماذا المقاومة؟ من المستحيل بالنسبة لي أن أوقف أفكاري. هذا لا يزيدني إلا غضبًا؛ لأنني أفكر، ثم أكف عن التفكير، ثم أكف عن التفكير في عدم التفكير، وهو ما يدفعني للتساؤل بشأن عدم قدرتي على التوقف عن التفكير؟ وبعد ذلك أعود لأقول هاتذا، أفكر من جديد. ثم أشعر برغبة في ضرب شيء ما؛

لأنني محبطة جدًا من نفسي. وحتى لو استطعت أن أفكر بشأن أمر معين، ولو حتى فكرت ببساطة: يا لجمال الأشجار! فإن عقلي يظل يفكر في شيء آخر. ووراء كل ذلك، أفكر في أن أفكاري لا يجب أن تشرذم، وأنني بحاجة إلى التركيز. أترى؟ الصمت جحيم. لا يمكنني أن أخلد للنوم دون ضوضاء؛ لأن الضوضاء هي الشيء الوحيد الذي يمنعني من التفكير. أستمع إلى التليفزيون كل ليلة لكي أنام. وإن لم أفعل، فإنني لا أنام أبدًا. حتى وأنا أجلس هنا وأكتب، فإنني أفكر في الكلمات التي أكتبها، ولكنني أفكر أيضًا في أمور أخرى في خلفية عقلي. وكلما طلب مني ألا أفقد السيطرة على أفكاري، ازداد الأمر سوءًا، وأصبح أكثر إحباطًا.

استطاعت عالمة النفس الشهيرة "مارشا لينيهان" في عام ١٩٩٣ من إحداث تقدم كبير في علاج اضطراب الشخصية الحدية وذلك من خلال تطويرها لأسلوب علاج نفسي جديد أطلقت عليه اسم

"العلاج السلوكي الجدلي" الذي يعتمد بشكل أساسي على مهارة التركيز ليخلص المصابين باضطراب الشخصية الحدية من مشاعرهم الحادة وأحكامهم السلبية عن أنفسهم ما يؤدي إلى معاناتهم. كما أن التركيز يمثل طريقة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية على أن يصبحوا أكثر كفاءة في تطبيق مهارات تعايش أخرى تفيدهم عند معاناة الألم العاطفي؛ لأن التركيز يعلمنا ملاحظة المشاعر دون التصرف بطرق تديم المعاناة. من خلال هذا الكتاب، نأمل أن نوسع معرفتك وتطبيقك لهذه المهارة الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي. سوف نستعرض الجانب العلمي والعملية لمهارة التركيز وكيفية تطبيقها على أعراض اضطراب الشخصية الحدية لديك.

التركيز والمعاناة

بالنسبة ل- لورين، كانت فكرة إبطاء تفكيرها بالدرجة التي تجعلها تنتبه لأفكارها غير محتملة؛ لأن هذا سوف يعني تولية الانتباه لكل الألم والمعاناة اللذين تشعر بهما في حياتها. لماذا تريد أن تفعل ذلك؟ جزء كبير من السبب يرجع لأن البحث (الذي أجراه كل من تشايمان وجراتز وبراون في عام 1990) يظهر أن تجنب المعاناة يؤدي إلى مزيد منها. لذلك فإن الهروب من آلام الحياة قد يكون حلًا، ولكنه ليس فعالًا بالدرجة الكافية.

تغضب لورين من الشعور بإساءة فهمها، خاصة عند الدخول في مشادة كلامية مع شخص ما تهتم لأمره كثيرًا. وبدون التركيز، فإنها تقول كلامًا جارحًا، بل قد تؤذي نفسها في بعض الأحيان وترغب في التخلص من حياتها. وتكمن ممارسة التركيز الخاصة بها في ملاحظة غضبها وتنمية قدرتها على وصف تجربتها: "أنا أشعر بغضب شديد، وجرح، وخوف من أن تتركني". فالاعتراف بهذه المشاعر دون إبداء أي تصرف حيالها قد يبطئ تسارع أفكارها؛ ما يمكنها من اختيار سلوكها، بدلًا من أن تتصرف دون تفكير وتجعل الموقف السيئ بالفعل أكثر سوءًا. وبدلًا من قول كلام جارح، بإمكانها أن تستخدم التركيز لكي تختار أن تقول أو تفكر كما يلي: "أنا غاضبة للغاية، ولا يمكنني أن أتحدث في هذا الأمر الآن. لا أريد أن أفعل شيئًا أندم عليه في وقت لاحق. أريد أن أحصل على بعض الوقت لكي أعود لطبيعتي وأصفي ذهني". فمثل هذه الطريقة سوف تعني أيضًا أنها ستحظى بوقت لكي تصحح تجربتها وتراها بشكل حقيقي ومفهوم، بدلًا من أن تندفع في سلوك يجلب عليها مزيدًا من الخزي والغضب.

اضطراب الشخصية الحدية والتركيز

عندما يظهر التركيز فاعليته وتعتاد تطبيقه، تبدأ المعاناة في التراجع. لقد جرب باتريك - وهو شاب مصاب باضطراب الشخصية الحدية - أنواعًا عديدة من العلاج قبل أن يتعرف على فكرة التركيز وكيف أنه يستطيع من خلالها تصفية ذهنه ورؤية العالم المحيط به بطريقة واقعية. ونظرًا لتوقه الشديد لتجربة علاج جديد، فإنه بدأ مباشرة في ممارسة التركيز. وبعد ثلاثة أشهر، جاء إلى جلسة العلاج وقال:

لقد عشت في المنزل نفسه طوال عشرين عامًا ولم ألاحظ قط مدى جمال حديقة جاري. أنا أرى جزءًا كبيرًا من الحي الذي أقطن فيه دون أن أنتبه إليه حقًا، أو أنتبه إلى الأشخاص الكثيرين

الذين يمرون بجانبني ويلقون التحية. أظن أن ممارسات التركيز تساعدني كثيرًا، وأنا أعرف أن أمامي طريقًا طويلًا أقطعه حتى أجعل ممارسة التركيز جزءًا من حياتي اليومية. وقد لاحظت أن قلقي بشكل عام انخفض كثيرًا على مدار الأشهر العديدة الماضية، ولكنه لم يختفِ تمامًا. لقد أصبحت أكثر وعيًا بالكثير من هذه المواقف، وأيضًا تأثير قلقي على حياتي وعلى علاقتي بخطيبيتي. كما لاحظت أيضًا أنني لم أعد مكتئبًا كما كنت طوال الصيف.

نأمل من خلال هذا الكتاب أن تجد المعرفة والاستعداد لتطبيق التركيز، ليس فقط في أثناء المعاناة، وإنما كأسلوب حياة أيضًا. كما نأمل أن يجعلك هذا الكتاب تدرك أن المعاناة ليست أمرًا دائمًا أو محتومًا، وأن الانتباه إلى الأمور كما هي في الحقيقة، طريق للسعادة.

دليل سريع لهذا الكتاب

من خلال الكتاب، نأمل أن نريك حكمة التركيز وقوته كطريقة للخروج من دائرة المعاناة. وقد قسمنا هذا الكتاب إلى أربعة أجزاء.

الجزء الأول يلقي نظرة عامة على اضطراب الشخصية الحدية والتركيز؛ حيث نقوم باستعراض تاريخ اضطراب الشخصية الحدية والتركيز، والطرق التي يتم من خلالها تعريفهما اليوم. في هذا الجزء وعلى مدار الكتاب، نورد العديد من القصص والأفكار التي شاركنا إياها أشخاص مصابون باضطراب الشخصية الحدية، مسططين الضوء على معاناتهم الشخصية، وتجاربهم في ممارسة التركيز للمرة الأولى.

في الجزء الثاني، نأخذك في جولة لتطبيق التركيز عمليًا. فنستفيض في شرح هذه المهارة الأساسية للعلاج السلوكي الجدلي، كما نقدم عددًا من ممارسات التركيز الأخرى. سوف تتعلم كيف تنمي أسلوبك الخاص في تطبيق التركيز حتى يتسنى لك استخدام هذه المهارات المكتسبة حديثًا كطريقة للسيطرة على عقلك، ومنع التشتت بين أفكارك ومشاعرك.

في الجزء الثالث، نعرض التجربة الحية، وننظر لكل عرض من أعراض اضطراب الشخصية الحدية ونعلمك طرقًا محددة يمكنك من خلالها ممارسة التركيز لكي تقلل معاناتك المرتبطة بهذه الأعراض. سوف تقرأ دراسات الحالة لترى كيف يتم عمل ذلك، كما أنك سوف تتعرف على التحديات التي قد تواجهها، وكيف تتجنب العثرات الشائعة التي قد تمر بها على امتداد الطريق.

في الجزء الأخير من الكتاب، نستعرض الرحلة التي تنتظرك على طريق التركيز. كما نستعرض تأثير الكيفية التي تروي بها قصة حياتك، كما نريك كيف أنك تملك القدرة لتغيير طريقتك في السرد من خلال التركيز.

اجعلها مفيدة: ممارسات التركيز

إن تنمية مهارات وطرق جديدة في التفكير قد يكون أمرًا صعبًا. ولكي نساعدك على تنمية فهم التركيز وكيفية استخدامه في حياتك، نقدم أمثلة توضيحية على امتداد الكتاب. كما أننا سلطنا الضوء أيضًا على العديد من ممارسات التركيز. ونريدك أن تتحلى باستعداد وعقل مفتوح لهذه الممارسات. حافظ على شغفك وخذ الوقت لكي تلاحظ الأثر بعد أداء الممارسات. ستجد بعضها أسهل من البعض

الآخر؛ لذا حدد ما يناسبك.

تذكر أنك كلما تدربت على شيء ما، تحسنت قدرتك على أدائه. والتمارين الواردة في هذا الكتاب وضعت لتطبق مرة تلو الأخرى، وعندما تصبح مركزاً، ستجد أنك تكرر تلك الممارسات مرات عديدة لتستمتع بتجارب مختلفة؛ فهذا الكتاب لم يصمم ليكون دليلاً ليُعلمك التركيز فحسب، وإنما ليُعلمك أيضاً ممارسته بصفة مستمرة في حياتك اليومية.

نأمل أن تجد في كل فصل من فصول الكتاب مادة تعليمية وتوجيهية مفيدة. إذا حققنا هدفنا من هذا الكتاب، فإنك عند الانتهاء من قراءته تكون قد وضعت قدمك على طريق التركيز وشعرت بالإلهام لكي تستمر في ممارسته كأسلوب حياة لا يهدف فقط إلى تقليل معاناتك التي يسببها اضطراب الشخصية الحدية، وإنما يهدف أيضاً إلى الشعور بالمتعة وأن تعيش حياتك ببهجة.

الجزء ١

تعريف اضطراب الشخصية الحدية والتركيز

الفصل الأول

اضطراب الشخصية الحدية

إذا كنت مثل كثيرين ممن يعانون اضطراب الشخصية الحدية، فأنت تعرف ما يعنيه تصارعك مع أفكارك وتكوين علاقات يحكمها النزاع مع أكثر من تحب. لعلك أيضًا شعرت بكراهية نفسك وكيف يمكن للغضب والغيظ في بعض الأحيان أن يفقدك من تحب. ربما تجد صعوبة كبيرة في التعامل مع شعورك بالخوف من هجر الناس لك حتى عندما يطمئنونك إلى أن هذا لن يحدث. ولعلك تعرف معنى الشعور بالبؤس الشديد، وهو ما يجعل الانتحار يبدو كأنه الطريقة الوحيدة للتخلص من معاناتك. من السهل أن تشعر بالإحباط؛ فلحظة من الألم العاطفي الشديد قد تبدو كأنها دهر كامل. لذا اطلب من الأشخاص الذين لا يفهمون ذلك أن يتخللوا ما تعنيه عشر دقائق من ألم حاد في الأسنان؛ وهو أمر مختلف تمامًا عن عشر دقائق من المتعة. فمعاناة التعاسة العاطفية بصفة يومية تدفع كثيرًا من مرضى اضطراب الشخصية الحدية للتفكير في الانتحار. ولكن الغالبية العظمى من المصابين باضطراب الشخصية الحدية يتحسنون في الواقع، ومع تلقي العلاج المناسب، كثيرون منهم يعيشون حياة مُرضية وينضمون لصفوف المتعافين.

أنت لست بمفردك

بناءً على أبحاث مختلفة، هناك ما بين ستة ملايين إلى خمسة عشر مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون اضطراب الشخصية الحدية (لايكسنرينج).

وآخرون (٢٠١١). المحزن في الأمر، أنه رغم أن اضطراب الشخصية الحدية معروف جدًا لدى إخصائيي الصحة النفسية، فإن العامة من الناس لا يسمعون عنه إلا فيما ندر. نسبة من يعانون اضطراب الشخصية الحدية هي ما يقارب ١٠٪ من بين مرضى العيادات النفسية الخارجية، و ما يقارب ٢٥٪ من بين المرضى النفسيين في الوحدات الطبية الداخلية. (وفقًا للمرجع السابق نفسه). كثيرًا ما يتساءل الباحثون عن اختلافات الجنس لمرضى اضطراب الشخصية الحدية. ورغم قلة الأبحاث التي أجريت على مرضى اضطراب الشخصية الحدية من الرجال، فإن هناك خلافًا متزايدًا حول الأبحاث القديمة المشهورة في هذا المجال التي تقول إن اضطراب الشخصية الحدية يؤثر في النساء أكثر مما يؤثر في الرجال بنسبة ثلاثة إلى واحد. وقد استعرض البحث الذي أجرته "بريدجيت جرانت" وزملاؤها (٢٠٠٨) على أكثر من أربع وثلاثين ألف شخص بالغ، ووجد أنه ليس هناك اختلاف في نسبة الإصابة باضطراب الشخصية الحدية لدى النساء عنه لدى الرجال. وهناك عدد من النظريات التي تحاول أن تشرح النتيجة السابقة لاختلاف هذه النسب. والبعض (جياكالون ١٩٩٧) يؤمن بأن الأطباء المتخصصين في الأبحاث السريرية لديهم تحيز طفيف نحو النساء فيما يتعلق

بتشخيص أعراض اضطراب الشخصية الحدية، ولكن هناك أبحاثاً أخرى نفت هذا التحيز. ويوضح احتمال آخر (بيوركلاند ٢٠٠٦) أن البحث المتعلق بانتشار اضطراب الشخصية الحدية كثيراً ما يجرى في عيادات نفسية، ونظراً لأن النساء يظهرن سلوكيات تميل لإيذاء النفس أكثر من الرجال، فإن عدد النساء المصابات باضطراب الشخصية الحدية يبدو أكبر في العيادات النفسية مقارنة بالرجال؛ لذا تبدو النساء كأنهن يعانين هذا الاضطراب أكثر مما يعانیه الرجال. ولعل الرجال المصابين باضطراب الشخصية الحدية يظهرن أعراضاً مثل تعاطي مواد الإدمان أو إبداء سلوكيات عدائية؛ وهو ما يضعهم في مؤسسات إصلاحية تقلل من احتمالات تشخيصهم باضطراب الشخصية الحدية. ونأمل أن تسهم الدراسات المستقبلية في تحديد أفضل لنسب الجنس لمرضى اضطراب الشخصية الحدية. ورغم أن الأبحاث المستقبلية قد تظهر تساوي عدد الرجال بالنساء المصابين باضطراب الشخصية الحدية، فإن النساء ما زلن يطلبن العلاج من اضطراب الشخصية الحدية أكثر مما يطلبه الرجال. لذا ستجد دراسات الحالة في هذا الكتاب لنساء أكثر منها لرجال، ولكن نأمل أن يتعامل كل قرائنا مع دراسات الحالة تلك باعتبارها أمثلة للتحديات التي قد يواجهها كل مريض اضطراب الشخصية الحدية بصرف النظر عن جنسهم.

في الجزء التالي، سوف نستعرض كيفية تعريف اضطراب الشخصية الحدية.

تعريف اضطراب الشخصية الحدية

تم تعريف وتحديد معايير تشخيص اضطراب الشخصية الحدية للمرة الأولى في عام ١٩٣٨، ومع تقدم العلم تغير هذا التعريف. سوف نستعرض في هذا الجزء كيف يتم تشخيص اضطراب الشخصية الحدية حديثاً، ثم نصفه بطريقة مبسطة أسهل للفهم من التعريفات العلمية. وفي الجزء الثالث من الكتاب، سوف نتوسع أكثر في عرض التجربة الحية لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، وكيف أن التركيز يساعد على تقليل المعاناة المرتبطة بأعراضه.

اضطراب الشخصية الحدية والدليل التشخيصي والإحصائي

للاضطرابات العقلية

يستعرض الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الإصدار الرابع المنقح (٢٠٠٠)، الصادر عن الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين - المعايير التشخيصية لاضطراب الشخصية الحدية. ولكي يتم تشخيص الحالة باضطراب الشخصية الحدية يتطلب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية تواجد خمسة أعراض على الأقل من أصل تسعة. وإحدى مشكلات هذا المطلب هي أن هناك حوالي ٢٥٦ مجموعة من الأعراض المركبة التي قد يعانيتها مريض اضطراب الشخصية الحدية، وهو ما يعني أنك تتواجد في غرفة مع ٢٥٥ شخصاً يعانون اضطراب الشخصية الحدية، وكل منهم يعاني مجموعة مختلفة من الأعراض. وهناك عدد قليل جداً من الحالات الطبية الأخرى التي تتسم بهذا القدر الكبير من التنوع المحتمل. بالإضافة إلى ذلك، ستجد أن هذه الحالات، البالغ عددها ٢٥٦ حالة، قد تختلف طريقة تفاعل أصحابها مع الحياة كثيراً. ولذلك قد تجد أن بعض

المصابين باضطراب الشخصية الحدية يتمتعون بعلاقات مستقرة في حياتهم ويعملون في مكان ثابت أو يكملون تعليمهم، رغم الصعوبات التي يعانونها، بينما ستجد البعض الآخر من المرضى يمرون بأوقات عصيبة جدًا من أجل الاستمرار في عمل، أو يقدمون على الانتحار في مرات عديدة، أو يعانون الاندفاع وعلاقات فوضوية. وعندما يرى الآخرون جروح مرضى اضطراب الشخصية الحدية الظاهرة والناجمة من إيدائهم لأنفسهم وطريقة تصرفهم، يدرك الآخرون أنهم يعانون اضطرابًا عقليًا.

كما يمكنك أن ترى، قد يكون هناك تنوع هائل في الأعراض التي قد يعانيها مريض اضطراب الشخصية الحدية. وسوف يستمر الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية في تنقيح تعريف اضطراب الشخصية الحدية في نسخ محدثة، ولكن بصرف النظر عن ذلك، فإن هذا الدليل يعكس الإجماع العلمي على تعريف اضطراب الشخصية الحدية والمتمثل بأعراضه.. ويجب أن تعرف أيضًا أن جميع الخبراء تقريبًا الذين يشخصون الحالة ويبدأون في العلاج سوف يستخدمون الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية كمرجع في تدريبهم التخصصي. وفيما يلي، نعرض المعايير التسعة التي أقرها الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (٢٠٠٠) لمرض اضطراب الشخصية الحدية، وكيف أنها قد تنطبق عليك.

جهود لتجنب الهجر

لعل خوفًا قويًا يراودك بأن أقرب الناس إليك سوف يهجرونك. وقد شرحت "جيمي" - وهي فتاة في السابعة والعشرين من عمرها تعاني اضطراب الشخصية الحدية - مشاعرها بالطريقة التالية في أثناء جلسة العلاج:

لا يمكنني أن أكون بمفردي؛ لذلك، أفعل أي شيء لكي أرتبط بأي شخص. وبعد ذلك ينتابني قلق من أن هذا الشخص قد يتركني، فأبدأ في الالتصاق به والاعتماد عليه عاطفيًا بشكل مبالغ فيه. لكن هذا الشخص لا تعجبه هذه الطريقة ويبدأ في الابتعاد عني ما يزيد خوفي من أن يتركني، فأشعر بهياج شديد لا ينتهي في كثير من الأحيان إلا إذا جرحت نفسي بآلة حادة. وهذا يخيف الشخص الآخر، فيتركني بالفعل. ولكن لأنني لا أطيق أن أكون بمفردي، أعثر على شخص جديد... وتبدأ الكرة من جديد.

وخوفك من الهجر قد يثيره ما يبدو كأنه رفض بسيط من الطرف الآخر؛ كأن يلغي صديق ما خطة الذهاب معًا إلى نزهة، أو يتأخر الطبيب المعالج دقيقتين عن مواعده. وقد يجعلك هذا الخوف ساخطًا؛ لأنك تشعر بعدم الاهتمام بك أو عدم الأهمية. وبالنسبة للآخرين، يبدو هذا الغضب غير مناسب أبدًا مع الموقف الكائن، أما بالنسبة لك، فقد تلجأ إلى استخدام سلوكيات تستجدي الطمأنينة، وهي طرق في التصرف تزودك بالطمأنينة إلى أنه لن يتم هجرك. ومن أمثلة هذا السلوك الاتصال المتكرر بصديقك أو طبيبك أو إرسال العديد من الرسائل لدرجة تزعج هذا الشخص. ومثل هذه السلوكيات قد تؤدي إلى تدمير العلاقات وإلى الهجر الذي تخشاه في المقام الأول.

العلاقات شديدة الحدة وغير المستقرة مع الآخرين

كما هي الحال مع الخوف من الهجر، قد ينتابك أيضًا خوف من الوحدة. وفي كثير من الأحيان، وبسبب الخوف من الوحدة، يميل بعض مرضى اضطراب الشخصية الحدية للارتباط بالآخرين على نحو سريع وحاد. لعلك تلاحظ الشعور بحاجتك لأن تعرف إذا ما كان الشخص الآخر يبادل لك القدر نفسه من العاطفة؛ وأنت عندما تحب الآخرين، فإنهم يحبونك بالقدر نفسه. وأنت عندما تعاني، فإنهم يعانون بالقدر نفسه. ونظرًا لأن الأشخاص غير المصابين باضطراب الشخصية الحدية لا يميلون للشعور بحدة المشاعر التي تشعر بها، فإنهم في أغلب الأحيان لا يستجيبون بالعمق لنفسه الذي تستجيب به، وهو ما قد يجرح شعورك. وعندما يكون الجرح غير محتمل، قد تلجأ لقول بعض الكلام المهين، فقط لتقتص من الشخص الآخر. واستخدام مثل هذه الكلمات قد يجعلك تشعر بالخزي والندم إزاء ما قلت، وهو ما قد يدفعك للتحويل من قول تعليقات مهينة إلى تأكيد أن الشخص الآخر أجمل شيء حدث لك على الإطلاق. وبالنسبة للشخص الذي تحبه، الذي يتلقى هذه التقلبات الحادة من الهجمات والثناء، تصبح حياته معك لا يمكن توقعها، وفي كثير من الأحيان يشعر الشخص الآخر بأنه من الصعب عليه أن يتحمل كل ذلك. وهذه الأنواع من العلاقات تكون عاصفة وغير مستقرة.

اضطراب الهوية

إن تحديد هويتك وماهية قيمك قد يكون أمرًا صعبًا. وقد تلاحظ أنك في كثير من الأحيان تمر بتغيرات مفاجئة نسبيًا وغير متوقعة؛ سواء على مستوى أهداف حياتك، أو اهتماماتك، أو تفضيلاتك الرومانسية، أو قيمك. وهذه التغيرات المفاجئة قد تؤدي إلى تذبذب مسيرتك المهنية، وتدمير علاقاتك، وتجعل الأشخاص الذين في حياتك غير قادرين على توقع تصرفاتك.

الاندفاع

عندما نتحدث إلى أشخاص يتلقون علاجًا لاضطراب الشخصية الحدية، فإن أكثر عرض يرون أنه يوقعهم في مشكلات هو الاندفاع. والاندفاع يعني التصرف بسرعة دون تقييم لعواقب السلوك؛ بل إنه في بعض الأحيان يتضمن عدم الانتباه إلى النتائج المحتملة. وبالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية فإن السلوك المندفع عادة ما يحدث عندما تراودك مشاعر قوية، أو عندما تعاني في علاقتك. وهناك أمثلة عديدة للسلوك المندفع لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية، ولكن أكثرها خطورة في العادة هو إيذاء النفس، وتعاطي المخدرات، ممارسة سلوكيات محفوفة بالمخاطر مع مجهولين أو أشخاص لا تعرفهم معرفة وثيقة، والقيادة المتهورة. ورغم أن هذه السلوكيات ليست انتحارية بالضرورة، فإنها خطيرة وتحتوي على الكثير من المخاطر، وقد تكون لها آثار وخيمة على صحتك على المدى البعيد.

الإقدام على الانتحار وإيذاء النفس بشكل متكرر

رغم أن الانتحار يختلف عن إيذاء النفس، فإننا على مدار الكتاب كثيرًا ما نقرن هذين السلوكين معًا؛ لأن البحث (كوبر وآخرون ٢٠٠٥) يظهر أن الأشخاص الذين يؤذون أنفسهم يرتفع خطر إقدامهم على الانتحار بحوالي ثلاثين ضعفًا مقارنة بعامة الناس. ويرتفع هذا الخطر أكثر لدى النساء

اللاتي يؤذِن أنفسهن مقارنة بالرجال الذين يؤذِنون أنفسهم. وترتفع معدلات الإقدام على الانتحار بشكل أكبر في غضون الأشهر الستة الأولى من الحادثة الأولى من إيذاء النفس. ورغم اختلاف أسباب الانتحار عن إيذاء النفس، وأن هذه الأسباب عادة ما تكون سلوكيات لها أهداف مختلفة، فإنهما يظلان مرتبطين ببعضهما كثيراً.

هناك اختلاف كبير بين الانتحار وما يطلق عليه إيذاء النفس غير الانتحاري، تم اقتراح إضافته للتعديلات المستقبلية على الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية. ويظهر البحث أنه رغم قيام عدد كبير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية بإيذاء أنفسهم، فإنه يبقى هناك عدد كبير لا يفعل ذلك، ومن جانب آخر، هناك من يمارس سلوك إيذاء النفس غير الانتحاري دون أن يعاني اضطراباً في الشخصية. ومن ثم، فإن "اضطراب إيذاء النفس غير الانتحاري" قد يظهر في الإصدار التالي من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية كاضطراب مستقل. ويتسم اضطراب إيذاء النفس غير الانتحاري بمستويات عالية من الاكتئاب والقلق والميل للانتحار وضعف الأداء الاجتماعي ("سيلبي" وآخرون ٢٠١٢).

كما هي الحال مع الاندفاع، فإن ممارسة مرضى اضطراب الشخصية الحدية سلوك إيذاء النفس يعتبر سبب شائع يدفعهم لتلقي العلاج. ويلجأ كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية لإيذاء النفس لضبط مشاعرهم وتهذئة أنفسهم، ويعتبر استعمال آلة حادة في إيذاء النفس من أكثر الطرق فاعلية لتحقيق هذا الهدف. وهناك أسباب أخرى تدفع مرضى اضطراب الشخصية الحدية لإيذاء أنفسهم بآلة حادة، منها الكف عن فقدان الإحساس، وكذلك صرف انتباههم للألم العاطفي الذي يشعرون به من خلال الألم الجسدي. وبالتالي قد يرى المريض أن إيذاء النفس حلّ لمشكلته، ولكن ما يراه حلّاً يرى بقية الناس من حوله أنه مشكلة. وبالنسبة للكثير من الآباء والأصدقاء وشركاء الحياة، فإن فكرة إيذاء المريض لنفسه بآلة حادة مزعجة جداً. وهذه الأزمة كثيراً ما تدفع المرضى لاتباع هذا السلوك سرّاً. ويخبرنا مرضى اضطراب الشخصية الحدية بأنهم يدركون أن هذا السلوك ليس حلّاً بعيد المدى.

أما بالنسبة لتذبذب مشاعرهم وتقلباتها، فقد تشعر كأنك في مهب الريح، وهو ما يجعل الحياة بائسة. وبعد ذلك، إذا ما بدأت علاقاتك في الانهيار، وأصبحت الحياة تعيسة جداً، فقد تتمنى ألا تستيقظ صباح يوم ما، أو تقدم على الانتحار باعتباره المخرج الوحيد. وعادة ما تكون الأفكار المتعلقة بالانتحار مجرد أفكار، ولكنها قد تظل تراودك، وقد يصعب عليك طردها من عقلك. وفي بعض الحالات، تتحول الأفكار إلى خطط، وتتحوّل الخطط إلى محاولات انتحار. وبالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، فإن ٩٠٪ منهم يقدمون على محاولة الانتحار مرة واحدة على الأقل، وتنجح ١٠٪ من هذه المحاولات (بلاك وآخرون ٢٠٠٤). وهذا يعني أيضاً أن أغلب محاولات الانتحار لا تنجح بالنسبة لأغلب مرضى اضطراب الشخصية الحدية، ويشعر كثيرون من هؤلاء الأشخاص بالخداع أو الخزي من محاولاتهم وإخفاقاتهم. وفي بعض الأحيان سوف يتهمك الآخرون بأن محاولتك الانتحار أو إيذاء نفسك بآلة حادة هي "كصيحة استغاثة" أو يقولون إنك "تسعى لكسب الانتباه". ويظهر البحث أن هذين السببين هما السببان الحقيقيان لإيذاء النفس والانتحار عند مرضى اضطراب الشخصية الحدية. (هولاندر ٢٠٠٨).

الانتحار وإيذاء النفس: متشابهان ولكنهما مختلفان

ذكرنا في جزء سابق أن هناك علاقة وثيقة بين السلوك الانتحاري وإيذاء النفس، وبالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، تصبح هناك علاقة قوية بينهما. ولكن على قدر ارتباطهما الوثيق، فإنها يظلان مختلفين؛ فأكثر من ٩٩٪ من كل أعمال إيذاء النفس تحدث دون أن يكون الهدف من ورائها هو الانتحار. فكيف لنا أن نفرق بين هذين السلوكين في اضطراب الشخصية الحدية؟

بعدما قضى حياته المهنية في دراسة إيذاء النفس، طور «ماتيو نوك» عالم النفس بجامعة هارفارد طريقة مفيدة للتفكير في هذه السلوكيات. ويعرف «نوك» (٢٠١٠) إيذاء النفس بأنه أذى بدني مباشر ومتعمد مع غياب الرغبة في الانتحار. ورغم أن هذا التعريف مفيد، فإنه يبقى معقدًا؛ لأن كثيرًا من مرضى اضطراب الشخصية الحدية تراودهم أفكار مستمرة حول الانتحار، ومن ثم فإن فصل السلوكين قد يكون صعبًا. ومن ثم، ورغم أن التعريفات التالية متداخلة وليست منفصلة، فإننا نستخدمها في العمل السريري.

إيذاء النفس: رغم أن إيذاء النفس ليس مصنفًا إلى أنواع فرعية، فإن «نوك» وغيره من الباحثين يقترحون أنه يتفاوت على مقياس من ضعيف - وهو مستوى منخفض من الحدة والتكرار - ثم المتوسط، وأخيرًا الشديد؛ وهو إيذاء النفس بصفة متكررة الذي كثيرًا ما يؤدي إلى تدهور صحي وحاجة لتلقي رعاية طبية.

أحد الأسئلة التي كثيرًا ما يطرحها أحببتنا هي: "لماذا يؤدي الناس أنفسهم؟". وقد أتت خبرتنا السريرية بنتائج شبيهة لنتائج البحث، وهي أن أغلب الناس يؤذون أنفسهم لأحد الأسباب التالية:

- إيذاء النفس يريحهم من آلامهم العاطفية.
- يساعدهم ذلك على الشعور بأنهم على قيد الحياة أو غير فاقدي الإحساس.
- يساعدهم ذلك على صرف انتباههم عن الألم العاطفي من خلال تحويله لألم جسدي.
- يجعل شخصًا ما ينتبه لمعاناتهم (سبب نادر الحدوث).
- إدمانهم إيذاء النفس والحصول على دفعة من الطاقة.
- يشعرون بأنهم أفراد سينون يستحقون العقاب.
- ونرى أيضًا في عملنا السريري، كما ذكر آخرون (سترونج ١٩٩٨) أن مجرد التفكير أو العمل على إيذاء النفس قد يقلل من التفكير الانتحاري.

هناك أسباب عديدة تدفع الناس لإيذاء أنفسهم، ولكن هذه أكثرها شيوعًا. وكما ترى، لم يتم ذكر الرغبة في الانتحار في قائمة الأسباب السابقة لإيذاء النفس. وهكذا، ورغم أن كثيرًا ممن يفكرون في إيذاء أنفسهم تراودهم أفكار انتحارية، فإن سلوكيات الانتحار تختلف عن سلوكيات إيذاء النفس.

إذن، كيف نعرف السلوك الانتحاري؟

السلوك الانتحاري: هناك ثلاثة أنواع من السلوك الانتحاري بشكل عام:

- فكرة الانتحار، وهو أن تراودك فكرة قتل نفسك.
- خطة الانتحار، وتعني التفكير والتخطيط لطريقة محددة تريد أن تقتل نفسك بها.
- محاولة الانتحار، وتعني التصرف بطريقة قد تؤذيك بنية قتل النفس.

التقلب العاطفي

التقلبات المزاجية، إلى جانب صعوبة التحكم في الانفعالات العاطفية الحادة، هي أحد الأعراض الأساسية التي تميز اضطراب الشخصية الحدية. فحالتك المزاجية قد تتغير في غضون ساعات، وقد ينطبق الأمر نفسه على غير المصابين باضطراب الشخصية الحدية، ولكن بالنسبة لمن يعانون هذا الاضطراب، فإنه أحد الأعراض الأساسية التي تميز اضطراب الشخصية الحدية. فحدة المشاعر وفقدان السيطرة عليها هو ما يجعل التقلبات العاطفية في اضطراب الشخصية الحدية مختلفة عن غيرها. ومن المعتقد بشكل عام أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية تكون مشاعرهم أعمق وتستمر لفترة أطول؛ بالإضافة إلى أنهم يحتاجون لوقت أطول لكي يعودوا إلى حالتهم الانفعالية الأولى، مقارنة بغير المصابين باضطراب الشخصية الحدية (لينهان ١٩٩٣). هناك سمة أخرى،

وهي أنك عندما تشعر بعاطفة قوية، قد تبدو بالنسبة لك كأنك تشعر بها طوال الوقت. على سبيل المثال، عندما تشعر بالتعاسة، قد تشعر بأنك كنت تعيشاً دوماً، وأنك غير قادر على أن تتذكر وقتاً شعرت فيه بمشاعر مختلفة، حتى لو كنت بالأمس تشعر بمشاعر طيبة. ووجود أشخاص آخرين يذكرونك بأن حالتك المزاجية لن تستمر إلى الأبد لا يفيد كثيراً، بل قد يزيد ذلك إحساسك بعدم فهم الآخرين إياك.

مشاعر الفراغ المزمنة

مثلما هي حال كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية، قد تواجه مشاعر فراغ مريرة. وكثيراً ما يعني الفراغ الشعور بالوحدة. وهذا الفراغ قد يؤدي إلى صعوبات في تحديد الأهداف والتعبير عن الطموحات، وهو ما قد يؤدي بدوره إلى أن ينظر لك الآخرون على أنك عديم الاهتمام وغير متحمس لأي شيء. وقد يؤدي هذا الشعور بالفراغ إلى صعوبات في تحديد الأهداف والتعبير عن الطموحات، ما يجعل الآخرين ينظرون للمريض على أنه عديم الاهتمام وغير متحمس لأي شيء. ولعلك تلجأ للاقترب من الآخرين لتخفف مشاعر الفراغ تلك، وهو شيء منطقي. ولكنه سيواجه في المقابل بمشكلة استشعار الآخرين لحاجتك بالقرب الشديد منهم بشكل لا يطيقونه. ولذلك عليك أن تجد التوازن في القرب من الآخرين دون أن تلتصق بهم لدرجة مزعجة.

التعبير عن الغضب الشديد والخارج عن السيطرة

تحدثنا "ماري جو" مساعدة مدير إحدى المكتبات المحلية عن غضبها وهي تعاني اضطراب الشخصية الحدية، فتقول:

أشعر كأنني حيوان هائج محبوس في قفص ويريد الخروج من محبسه. كل شيء يجعلني "محبطة"، وهي كلمة أخرى تعبر عن الغضب. أنا غاضبة من خطيبي، الذي يريد أن يقضي وقتاً أطول مع أصدقائه أكثر مما يقضيه معي؛ غاضبة من صاحب المنزل الذي أعيش فيه، الذي لم يصلح بعد ماسورة المرحاض المكسورة؛ غاضبة من مديرتي التي تطلب مني دائماً أن أعمل بدلاً منها في نوبتها؛ أغضب عندما أسمع ما ينوي أصدقاؤني عمله؛ لأن الجميع يبدو مستمتعاً بحياته إلا أنا. كل شيء يجعلني غاضبة، أتدري ما الذي أريد عمله؟ أريد أن أحطم الأشياء وأصرخ. عندما كنت أصغر، كنت أحطم الأشياء، وهو ما كان يساعدني على التغلب على غضبي، ولكن لم يعد بإمكانني عمل ذلك الآن.

بالنسبة للآخرين، قد يبدو غضبك مبالغاً فيه، كأنك تعطي الأمور أكبر من حجمها. قد تشعر بجرح شديد عندما يقول لك الناس ذلك، وهو ما يزيد من غضبك. وقد يكون غضبك سبب ابتعاد الآخرين عنك.

لعلك بدأت ترى كيف أن هذه الأعراض تتفاعل مع بعضها. من الصعب أن يتعامل الآخرون مع غضبك، وهو ما يجعل الآخرين يتجنبون التواجد معك، وبالتالي تراودك مشاعر الخوف من هجرهم إياك.

أعراض أفكار الاضطهاد والانفصال

تعد أفكار الاضطهاد وأعراض الانفصال شائعة بين مرضى اضطراب الشخصية الحدية.. عادة ما تصاب بهذه الأعراض عندما تتعرض لضغوط شديدة.. قد تتخيل أن الآخرين يحاولون جرحك عن عمد، أو جعل حياتك بائسة. لعلك تشعر بأنك لست حقيقياً أو أن العالم بأسره غير حقيقي. لعلك تشعر بعدم الاتصال مع نفسك. وهذه الأعراض كثيراً ما تظهر عند تعرضك للإيذاء أو لدى حدوث أزمة في حياتك.

اضطراب الشخصية الحدية وأعراض غير واردة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية

رغم أن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية يحدد أعراض اضطراب الشخصية الحدية، فإنه لم يتطرق لمجموعة من الأعراض الشائعة بين مرضى هذا الاضطراب. قد لا يعاني كل المرضى هذه الأعراض الشائعة، لكنهم سيكونون أكثر عرضة لها من غيرهم.

الشعور بأن الآخرين يسيئون فهمهم

لعلك تشعر بأن الناس لا يفهمونك أو لا يفهمون سبب قيامك بالأمر على نحو معين؛ وهذا الأمر شائع الحدوث بالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية. الحقيقة أنه نظراً لطبيعة تجاربك ومشاعرك الجامحة، فكثيراً ما لا يفهمك الناس. وعدم فهمهم إياك كثيراً ما يرتبط بإحساسك بالوحدة في هذا العالم. قد يكون العلاج الجماعي مفيداً إذا كنت مريضاً باضطراب الشخصية الحدية؛ لأنك تتخاطب مع مجموعة من الناس يعيشون تجارب وخبرات مشابهة لك.

كراهية النفس

قد تكون كراهية النفس عرضاً آخر مزعجاً. لعلك تكره مظهرك. لعلك تشعر بأنك عديم الأهمية، وكأنك تفسد الأمور على الدوام وأنك شخص مروع. لعلك تلوم نفسك على كل شيء يحدث في حياتك وحياة الآخرين. لعلك تنكر أية نتيجة إيجابية تحدث في حياتك بسرعة، وتخلص إلى أنك إنسان ذميم أو شرير - وهذا التفكير قد يؤدي إلى كراهية النفس إلى حد كبير.

الحساسية المفرطة لمشاعر الآخرين

لعلك لاحظت أنك شديد الحساسية تجاه مشاعر الآخرين، وأنهم عندما يكونون قلقين، تشعر بالقلق أنت الآخر؛ وعندما يحزنون تحزن، وهكذا. قد تنزعج أيضاً أو تبدو حائراً لأن الآخرين لا يفهمون مشاعرك. وقد يشعر الآخرون بالانزعاج من قدرتك على معرفة ما يشعرون به قبل أن يبوحوا بشعورهم أو حتى يعووه. وعندما يكون الآخرون حولك غير واعيين بدرجة كبيرة لمشاعرهم وما يدور في حياتهم الخاصة فإنهم قد ينزعجون منك عندما تمارس قراءة مشاعرهم لهم.. في الحقيقة،

يظهر البحث أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية دائماً ما يحددون مشاعر الآخرين أسرع من غيرهم من الأشخاص العاديين (فيرتوك وآخرون ٢٠٠٩). وهذه القدرة قد تؤدي إلى مشكلات عندما تلاحظ علامات الانزعاج على وجه أحد أصدقائك فيثير ذلك خوفك من احتمال تخليه عنك، أو عندما تلاحظ ملامح السعادة في وجه شخص آخر فتفسرها على أنها علامة حب شديد لك وهي في حقيقة الأمر أن الطرف الآخر فرح لأمر ما.

كونك "على حق" أهم من كونك فعالاً

نحن جميعاً تقريباً نفخر بقدرتنا على التمييز بين الصواب والخطأ، ونحاول أن نفعل الشيء "الصحيح" في أي موقف نكون فيه. وفكرة ما هو صحيح قد تكون مشتقة من إيماننا وأخلاقيتنا وقيمنا. لعلك تشعر بأن الحياة لم تكن عادلة معك، وبأنك يجب أن تصر على رأي معين لأنك على حق. وقد يكون هذا الأمر مثيراً للمشكلات، خاصة عندما يؤدي تصرفك أنك "على حق" ضرراً بعلاقات مهمة.

تحكي لنا "سارة" - التي تعاني اضطراب الشخصية الحدية، وهي زوجة وأم لطفل يبلغ من العمر تسعة أشهر - عن شجارها مع زوجها:

كنا في حفل، وضبطت زوجي وهو ينظر لامرأة أخرى. كنت أعرف أنه ينظر إليها لأنها تتمتع بمظهر حسن؛ ولأنني اكتسبت سبعة كيلوجرامات تقريباً خلال العام الماضي بسبب الأدوية التي أتعاطاها. وقد أخبرني الطبيب بأن هذا الأمر قد يحدث، ولكن الدواء ساعدني حقاً على النوم والتحكم في تقلباتي المزاجية. وقد قلت لزوجي في تلك الليلة إنني سئمت نظره لنساء أخريات وإنني سوف أتوقف عن العلاج؛ لأنه يجعلني أكتسب وزناً. فقال لي إنه يحبني، فقلت له: "إذا كنت تحبني لهذه الدرجة، فلماذا تنظر لنساء أخريات؟"، فقال لي إنه لم يكن ينظر لنساء أخريات، واحتدم الشجار بيننا. على أية حال، لم أتناول دوائي في تلك الليلة، ولم أستطع النوم وأصبحت في حالة سيئة في اليوم التالي، بل إنني صرخت في وجه طفلي الرضيع؛ فقد بدا من الصائب تماماً ألا آخذ دوائي.

شعرت "سارة" بأنها تعرضت لظلم بيّن، وأن التصرف الصحيح هو ألا تتناول دواءها. ولكن هذا أدى لعدم حصولها على قسط كاف من النوم وأصابها بالتوتر. الشيء الفعال هنا هو أن تتناول الدواء حتى لو لم تكن تشعر أن ذلك صائباً. بالنسبة لـ "سارة"، ما شعرت بأنه "صواب" في تلك اللحظة كان مدفوعاً بمشاعرها الحادة.

نقص الإحساس باستمرارية الوقت

رغم أنهم قد لا يشعرون بهذه الأعراض، يلاحظ كثيرون من الآباء وشركاء الحياة والأطباء أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يجدون صعوبة في الإحساس باستمرارية وترابط الوقت وإحساسهم بأنفسهم. لعلك تشعر بأنك تعيش حياة من التكرار الذي لا ينتهي، وأنك تمر بالتقلبات المزاجية نفسها؛ حيث تعجز عن التمييز بين موقف وآخر، وهذا يخلق وهم عيش حياة بدون وقت، وهو ما قد يبدو غير محتمل؛ لأنك تتخيل أنه لا مخرج من هذه الحياة أبداً. أو قد تتعافى بسرعة من

انقطاع علاقة استمرت لفترة طويلة كأنها لم تحدث من الأساس. وهذا قد يساعدك على التعامل مع ألم العلاقات والعواطف الصعبة. ورغم أن الناس قد يقولون لك العكس، فإنك كثيرًا ما تعود لفكرة أنك تشعر دومًا بهذه المشاعر. فيكون الأمر كأن أوقات المتعة والنجاح أو الهدوء مُحيث من ذاكرتك. إذا كانت هناك صدمة في حياتك، فإن إدخال أحداث ماضية في حاضرك قد يؤدي إلى إحساس مشوش بطبيعتك وشعور بأنه ليس هناك شيء ذو معنى. قد تشعر كأن لحظات حياتك لا تسير في خط مستقيم، وقد تحل ذكريات الماضي على حاضرك وتشعر كأن الأحداث الماضية تحدث في الحاضر.

توخي الكمال

عندما طلب من "كلير" - وهي فتاة في السابعة عشرة من عمرها في المرحلة الثانوية تعاني اضطراب الشخصية الحدية - تقديم بحثها الأخير في مادة اللغة الإنجليزية، لم تستطع أن تقوم بذلك، وكان هذا هو الأمر الوحيد الذي يحول بينها وبين التخرج. لطالما كانت تجد إجراء الأبحاث مهمة صعبة، ولكن مع مساعدة والدتها وتساهل معلمها، كانت تتجاوز الأمر. الآن، أصبح عليها أن تكتب البحث بمفردها، ولكنها لم تستطع. لم تستطع أن تتخيل فكرة كتابة بحث من ألفي كلمة. وبسبب خوفها ألا يكون مثاليًا، لم تستطع أن تكتب الجملة الأولى. وقد ذكرت والدتها أن "كلير" مزقت بحثها بعدما لاحظت أن إحدى الكلمات في غير مكانها.

قد يظهر توخي الكمال على هيئة هوس مفرط بتفاصيل حياتك وعملك، يصل إلى حد الجمود العتيد. وسعيًا وراء تحقيق النتائج المثالية، قد تقوم بمشروع وتعيد عمله، وفي بعض الأحيان قد لا تبدأ في عمله من الأساس. ثم تشعر بالانسحاق تحت وطأة كم العمل المتبقي لإنجازه.

رؤية الآخرين إياك كشخص متلاعب

في بعض الأحيان، عندما نسأل مرضى اضطراب الشخصية الحدية عن سبب طلبهم العلاج يقولون: "لكي أكف عن أن أكون متلاعبًا". وعندما نسألهم كيف يعرفون أنهم متلاعبون، يقولون إن الآخرين يقولون لهم إنهم كذلك! ففي كثير من الأحيان يصف الأطباء وأفراد الأسرة مرضى اضطراب الشخصية الحدية بأنهم متلاعبون. وسوف يشعر الأشخاص الموجودون في حياتك بأنك تتلاعب أو تكذب عليهم حتى لو لم تكن تنوي خداعهم أو تضليلهم. وفي أغلب الأحيان، قد تبذل قصارى جهدك بأن تُقدم على إيذاء نفسك لكي تقلل المشاعر المؤلمة. إلا أن الآخرين يرون أنك تقوم بهذا السلوك لكي تتلاعب عليهم أو تهددهم لكي تجبرهم على عمل شيء تريد منهم إنجازه. ولا يعني ذلك أننا نقول إنك لا تحاول ألا تكون متلاعبًا، ولكن مجرد قول الناس ذلك عنك لا يعني أنك كذلك بالفعل.

تعريف متكامل لاضطراب الشخصية الحدية

إذن، كيف تضع كل هذا معًا؟ إننا نؤمن بأن منهج "مارشا لينهان" (١٩٩٣) في تحديد أعراض اضطراب الشخصية الحدية وقصرها على خمسة جوانب من الصعوبات، أو الاختلال، ليس عمليًا

فحسب، ولكنه يفوق أية تعديلات مستقبلية تطرأ على الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية. وهذه الجوانب الخمسة تجمع كل الصعوبات التي ذكرها الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية. وهكذا لا تكون طريقتا تصنيف اضطراب الشخصية الحدية مختلفتين لدرجة كبيرة. ولخدمة أهداف هذا الكتاب، سوف نستخدم جميع " لينهان " لأعراض اضطراب الشخصية الحدية ونحن ندرس استخدام التركيز للتغلب على أعراض معينة. وكما نعرف الكلمة، نعني بـ "الاختلال" مواجهة الصعوبة في التحكم - مثل صعوبة التحكم في المشاعر. ويضع العلاج السلوكي الجدلي في خمسة جوانب من الاختلال لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية.

الاختلال العاطفي

يعني الاختلال العاطفي أنك تجد صعوبة في التحكم في مشاعرك بفاعلية. قد تشعر بأنك غير واضح في مشاعرك، التي تتغير بسرعة، وهو ما يحدث في كثير من الأحيان استجابة للمشكلات التي تطرأ على علاقاتك. جانب آخر للاختلال العاطفي هو أنك قد تواجه صعوبة في تحديد مشاعرك أو التعبير عنها أو استئثارها تمامًا.

اختلال علاقاتك مع الآخرين

يعني اختلال علاقاتك مع الآخرين أنك كثيرًا ما تواجه الفوضى في علاقاتك، وأنت تجد صعوبة في التحكم في علاقاتك والحفاظ عليها، وأنت تخشى أن يهجر الأصدقاء المهمون في حياتك.

اختلال الذات

يعني اختلال الذات أنك تواجه صعوبة في التعامل مع نفسك كشخص متكامل، وتجد صعوبة في تحديد إحساسك بنفسك. وقد تلاحظ، مثلما يلاحظ الأشخاص الموجودون في حياتك أن لديك تغيرات في قيمك وهويتك، ورؤيتك لذاتك وتفضيلاتك. وتعني هذه التغيرات أنك تواجه صعوبة في تنمية إحساس جيد بمن تكون ، وهو ما قد يؤدي إلى الوحدة والسأم والشعور بالفراغ.

الاختلال السلوكي

الاختلال السلوكي يعني أنك تستخدم سلوكيات مثل إيذاء النفس، ومحاولات الانتحار، علاقات حميمة غير آمنة مع العديد من الأشخاص، وتعاطي المخدرات ومعاقرة الكحوليات، وتناول الطعام بصورة مضطربة، والقيادة المتهورة، وغيرها من السلوكيات التي تهدد الحياة وذلك بهدف ضبط مشاعرك.

الاختلال المعرفي

الاختلال المعرفي يعني أنك قد تواجه نوبات من الانفصال؛ حيث تشعر وتفكر في أنك لست حقيقيًا، أو ترى أن العالم المحيط بك غير حقيقي. كما أنك قد تعاني نوبات من أفكار الاضطهاد، كأن تعتقد أن

الآخرين يحاولون جعل حياتك بانسة عن عمد.

اضطراب الشخصية الحدية بصفته

مشكلة ضعف بالمهارات

صاحت "كارا" - وهي فتاة في الثامنة والعشرين من عمرها تعمل ممرضة وتعاني اضطراب الشخصية الحدية - قائلة: "عائلتي تعتقد أنني أحاول متعمدة أن أدمر العطلات الأسبوعية التي نجتمع فيها. كنت متحمسة جدًا لرؤية أختي وأخي ووالدي، ولكن الأمر لم يكن مهمًا بالنسبة لهم. كانت أختي مع خطيبها، ولم يرد أخي أن يقضي الوقت معي. كل ما أراده هو أن يشاهد مباراة كرة القدم مع والدي، وهكذا تركوني مع والدي. ولكننا لم ننسَ بعد آخر شجار لنا، عندما قالت لي إن خطيبي شخص مستهتر؛ حينها شعرت بأنني سوف أنفجر. كان ذلك في العطلة الأسبوعية؛ فقد كان من المفترض أن نقضي الوقت معًا، ولكنني بدأت في الصراخ في وجوههم وقلت إنه من المفترض أن نقضي هذا الوقت معًا، وألا نقضيه في مشاهدة التلفزيون، أو مع خطيب. التزمت والدي الصمت، بينما صرخ والدي في وجهي ووصفني بأنني فتاة مزعجة".

مرت "كارا" بوقت عصيب لكي تستيقظ صباح يوم الخميس وقالت في نفسها؛ سأذهب إلى منزل الأسرة وأبدأ في الصراخ فيهم. كانت تعرف أن عائلتها تعتبرها كالمدفع، وقد أرادت أن تكون هادئة أكثر من أي شيء آخر، ولكنها كانت محبطة جدًا لأن عائلتها لا تحب أن تتواجد معًا، لدرجة منعها من احتواء حزنها وغضبها.

مثل "كارا"، لعلك تجد صعوبة في التحكم في مشاعرك، ولكن السبب لا يكمن في أنك لا تريد ذلك، بل بسبب عجزك عن ذلك. ما نغنيه بذلك هو أنه رغم أن كثيرين من الناس قادرون على التحكم في مشاعرهم، فإن التحكم في المشاعر مهارة سلوكية، شأنها شأن أية مهارة أخرى يمكنك تنميتها. والصراخ في وجه شخص ما لأنه غير قادر على التحكم في مشاعره أشبه بالصراخ في وجه شخص غير قادر على قيادة الدراجة.

قد يعتقد الناس أنك تملك المهارات اللازمة للتحكم في سلوكك بكفاءة، ولكنك تختار أن تكون عنيدًا ومتصلبًا وغاضبًا. ونحن متأكدون أنه إذا استطاع الأشخاص الموجودون في حياتك أن يروا أنك تبذل قصارى جهدك، فسوف يتعاملون معك بشفقة دون إصدار أحكام عليك وأنت تتعلم مهارة ضبط مشاعرك، وهو ما يجعل الحياة أسهل بالنسبة لك.

سلوكيات الحياة كعادات

العادات هي سلوك روتيني يتكرر بصفة منتظمة، وهو ما يحدث دون أن تعي ذلك من الأساس. وأغلب الأمور التي تفعلها في الحياة هي عادات بطبيعتها ونتاج التكرار. فكر في الطريقة التي تنظف بها أسنانك، والعبارات التي تستخدمها، والطريقة التي تمسك بها الشوكة وأنت تتناول الطعام، والطريقة التي تستجيب بها للأشخاص عندما يتحدثون إليك... إلخ. إن لم تُبدِ اهتمامًا خاصًا بطرق قيامك بهذه الأمور، فإنك تبقى غير واعٍ لها وتستمر في عملها من باب العادة.

بالنسبة لأغلب عادات الحياة، لست بحاجة لأن تلقى إليها اهتمامًا شديدًا؛ لأنها مفيدة بالنسبة لك في إدارة حياتك. بل إنك إذا فكرت في كل شيء صغير تفعله، فستصبح الأمور مملة وتتداخل مع التدفق الطبيعي لحياتك. تخيل قيادة سيارتك وأنت تفكر كالتالي: حسنًا سأستخدم دواسرة الوقود، والآن المكبح، الآن دواسرة القابض، الآن السرعة الأولى، الآن الثانية، الآن المؤشر، الآن ماسح الزجاج، الآن المؤشر مرة أخرى، والآن دواسرة القابض، الآن السرعة الثالثة، الآن المكابح... وهكذا. لحسن الحظ، أنت تقوم بكل هذه الأمور بشكل تلقائي دون أن تفكر فيها لأن هذه السلوكيات "مترسخة" بعقلك وعضلاتك طوال سنوات من التكرار. على الصعيد الآخر؛ هذا الرسوخ يجعل من الصعب التخلص من العادات القديمة، وهو ما له تداعيات كبيرة على اضطراب الشخصية الحدية.

كيف يترسخ السلوك؟

إن عملية ترسيخ أي سلوك تحدث من خلال تكراره مرات عديدة. ومرات التكرار تلك تجعل حزم الخلايا العصبية تتصل ببعضها، وهو ما يؤدي إلى تعزيز هذه الخلايا العصبية وروابطها العصبية. فكر في الأمر كأنك تدرب عضلة. إذا دربت عضلة معينة، فسوف تصبح أكثر قوة، ومع الوقت يصبح التدريب أسهل. وبالمطريقة نفسها، إذا دربت نفسك على سلوك معين ، فإنه يصبح أيضًا أسهل في عمله، حتى لو كان هذا السلوك يسبب الألم والمعاناة.

ترسيخ عادات غير فعالة

في اضطراب الشخصية الحدية، تؤدي السلوكيات الهدامة للذات المتكررة إلى مزيد منها. على سبيل المثال؛ يؤدي إيذاء النفس بألة حادة لتكرار السلوك نفسه مرات عديدة، والتفكير الانتحاري المتكرر يؤدي لمزيد من التفكير الانتحاري، وكرهية النفس بشكل متكرر تؤدي لمزيد من كراهية الذات، وتكرار الغضب يؤدي لمزيد من الغضب... وهكذا - فهذه ببساطة هي الطريقة التي يعمل بها المخ. فمخك لا يميز بين العزف على البيانو وإيذاء النفس بألة حادة عندما يتعلق الأمر بالتكرار. وكلما أكثر من السلوك، تحسن أدائك فيه وأديته بفاعلية أكبر. وملكة التمييز هي التي تحدد إذا ما كان العزف على البيانو "شيئًا طيبًا" وإيذاء النفس بألة حادة "شيئًا سيئًا". يمكننا أن نغير أحكامنا على الأمور حسب السياق الذي تحدث فيه. إذن على سبيل المثال؛ إذا شق جراح جلد مريض لكي يجري له عملية جراحية، فإننا نفكر في الأمر باعتباره "شيئًا جيدًا". وإذا بدأ شخص في العزف على البيانو خلال جلسة دراسة هادئة في المكتبة، فهذا "شيء سيئ". التحدي في اضطراب الشخصية الحدية هو أن عادة واحدة، مثل إيذاء النفس بألة حادة، قد يحكم الآخرون عليها بأنها "سيئة"، أما بالنسبة لمريض اضطراب الشخصية الحدية، فإن إيذاء النفس بألة حادة قد يكون حلًا لمشكلة حدة الانفعالات. ولكي تغير أي سلوك متكرر، يجب أن تتعلم أن تصبح واعيًا له، ثم تتعلم سياقه وحكمك عليه، واستخدام التركيز قد يساعدك على ذلك.

السلوك الفعال في مقابل السلوك غير الفعال

إن عمل ما هو فعال يعني عمل ما عليك عمله في موقف معين لكي تحقق هدفًا منشودًا. فإذا أدبت نفسك بآلة حادة لكي تخفف ألمًا عاطفيًا، فقد يكون هذا الإيذاء سلوكًا فعالًا. إلا أنه عادة ما يكون فعالًا ومفيدًا على المدى القصير فقط، ولكنه لا يكون فعالًا على المدى الطويل. لو كان ذلك السلوك فعالًا كحل طويل المدى، فلن تحتاج إلا إلى إيذاء نفسك مرة واحدة لكي تتخلص من ألمك للأبد. في هذا الكتاب، عندما نناقش السلوك الفعال، فإننا نعني السلوك الذي يساعد على تحقيق الأهداف على المدى القصير والطويل على حد سواء.

اليقين المرضي

لعلك تجد نفسك في بعض المرات متيقنًا تمامًا من أفكار الآخرين ونياتهم، وأنت غير قادر على التفكير في أية بدائل أخرى. وقد اقترحنا في جزء سابق من هذا الفصل أن الحياة ستكون أسهل إذا ما تركك الناس وشأنك، ولم يفترضوا تلقائيًا أنك تحاول عن عمد أن تكون مزعجًا بتعاملك معهم. وبالمثل، فضولك بمعرفة الدوافع الكامنة وراء سلوكيات الآخرين سيجعل حياتك أسهل. السبب هو أنك إذا كنت مثل كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية، فعندما تحكم مشاعرك سلوكياتك، فإنك تفترض أسوأ ما في الآخرين. وهذه قد تكون طريقة سيئة جدًا لعيش الحياة؛ كأن تؤمن يقينًا على سبيل المثال بأن الآخرين لا يحبونك. ودون الشعور بالفضول لمعرفة ما يشعر به الآخرون، أو نياتهم، أو السبب الذي جعلهم يتصرفون بطريقة معينة، فإنك ستصبح فريسة لافتراضاتك، وسوف تؤمن بأن افتراضاتك صحيحة. ونحن نسمي هذا النوع من اليقين "مرضيًا"؛ لأنه يؤدي إلى المعاناة ولأنه في كثير من الأحيان لا تكون الافتراضات صحيحة.

التشوهات المعرفية وتفكير كل شيء أو لا شيء

التشوهات المعرفية هي أنماط من التفكير يقتنع خلالها عقلك بصحة أمر غير صحيح. ونحن جميعًا تقريبًا يراودنا مثل هذا النوع من الأفكار. وفي حالة التشوهات المعرفية، قد تقول لنفسك شيئًا يبدو منطقيًا، ولكنه ليس كذلك، وقد تؤدي رؤيته منطقيًا إلى الإيمان المطلق به، وهو ما قد يديم تعاستك.

هناك أنواع عديدة من التشوهات. وفيما يلي نعرض أكثرها شيوعًا:

- **التصفية:** يحدث ذلك عندما تستبعد أية جوانب إيجابية للموقف وتركز فقط على الجوانب السلبية. فأنت تجمع البيانات في عقلك، والتي تؤكد الجانب السلبي للموقف، وتتجاهل كل البيانات الأخرى.
- **تفكير الأبيض أو الأسود:** يحدث ذلك عندما ترى أن الأمور تسير إما في اتجاه واحد أو في الاتجاه المعاكس له، دون أن يكون هناك حل وسط، أو عندما ترى أن الموقف لا يمكن أن يتحمل عناصر من الاتجاهين.
- **المبالغة في التعميم:** التوصل إلى نتيجة عامة أو كلية حيال أمر ما بناءً على دليل وحيد

فقط.

- توقع الكوارث: توقع أو تخيل أن كارثة ستحدث مهما كان الوضع، أو أن أمورًا مروعة ستحدث على أساس عقبة تافهة.
- الشخصية: يحدث ذلك عندما تؤمن بأن أغلب ما يقوله الآخرون أو يفعلونه، أو يتحدثون عنه له علاقة بك.
- وهم العدالة: يحدث ذلك عندما تشعر بالاستياء بسبب ثقتك بعدالة أمر ما، واختلاف الآخرين معك.
- الإيمان بقواعد صلبة "يجب": يحدث ذلك عندما تضع لنفسك قواعد متعلقة بالطرق التي يجب أن يتصرف بها الآخرون، أو الطرق التي يجب أن تسير الأمور عليها، ثم تغضب عندما لا تسير على هذا النحو.

لقد أخذت فكرة عن الأعراض العديدة لاضطراب الشخصية الحدية، سواء معايير التشخيص أو الأعراض الشائعة غير المتضمنة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، والتي تؤثر بشكل كبير في حياة مرضى اضطراب الشخصية الحدية. وقد تتداخل هذه الأعراض في جوانب عديدة من حياتك. ونحن نأمل أن نساعدك على تعلم طرق تنمية ممارسة التركيز، أو زيادته أو إضافة طرق جديدة إليه متعلقة بشكل خاص بأعراض المرض.

سوف ننتقل في الفصل التالي لنشرح ماهية التركيز. ثم نوضح بالأمثلة كيف يمكن استخدامه في تقليل المعاناة التي يسببها اضطراب الشخصية الحدية.

الفصل الثاني

ما التركيز؟

التركيز Mindfulness هو المهارة الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي Dialectical Behavior Therapy (لينهان ١٩٩٣). وفي هذا الكتاب، سوف نلقي نظرة عميقة على هذه المهارة الأساسية وكيف يمكنك استخدامها كأداة لتخفيف المعاناة المصاحبة لاضطراب الشخصية الحدية. وهذا الكتاب سوف يوسع معرفتك بالتركيز المطبق في العلاج السلوكي الجدلي، بالإضافة إلى أنه سيدفعك لتنمية هذه المهارة بشكل موسع. وقد يكون التركيز مهارة مختلفة عن أي شيء فعلته من قبل على الإطلاق، ويهدف الكتاب إلى توسيع معرفتك به وممارستك له. فعمل شيء جديد قد يكون أمرًا صعبًا لأنه غير مألوف، ولكن اجعل عقلك منفتحًا. وقد وجد كثيرون من مرضى اضطراب الشخصية الحدية أن التركيز طريقة فعالة في التغلب على معاناتهم. وقبل أن نعلمك المزيد عن كيفية استخدام التركيز، نجد أنه من المهم بالنسبة لك أن تفهم كيف أصبح التركيز محوريًا لهذه الدرجة في علاج اضطراب الشخصية الحدية.

تعريف التركيز

يعد عالم الأحياء "جون كابات زين" شخصًا بارزًا في مجال أبحاث وتطبيقات التركيز في الغرب. ويعرف "كابات زين" (١٩٩٤-٤) التركيز بأنه: "إيلاء الانتباه بطريقة معينة: عن عمد، في الوقت الراهن، دون إصدار أية أحكام". وهو يؤمن بأن التركيز مهارة جوهرية يمكن اكتسابها مع الممارسة، ويصفه بأنه "طريقة حياة". وقد عرف آخرون التركيز بأنه "التواجد" و"عيش اللحظة"، "وأن تصبح واعيًا لما يحدث من حولك أو بداخلك" و"التواجد في اللحظة". على سبيل المثال، لعلك تركّز في قراءة هذا الكتاب الآن؛ بمعنى أنك تولي انتباهك بعقل مفتوح لما تقرأه، وعندما تنتشت أفكارك، أو مشاعرك، أو تحدث أمور من حولك، فإنك تعيد انتباهك عن عمد إلى الكلمات الموجودة في صفحات هذا الكتاب. وعندما تعيد انتباهك، فإنك تكون مركزًا.

من أين يأتي التركيز؟

إن ممارسة التركيز، إلى جانب ممارسة التأمل meditation المرتبطة به، موجودة منذ آلاف السنين، وقد ساد اعتقاد على مر التاريخ بأنه مرتبط بالفلسفات الشرقية القديمة. إلا أنك قد تجد أنواعًا من التركيز والتأمل في كل فلسفات العالم: فهناك تأملات اليوجا في الفلسفة الهندية (وفقًا لـ جوناراتا ٢٠٠٢)، وتأمل الكابالا (مايكلسون ٢٠٠٧)، والأدعية التأملية (ميرتون ١٩٦٠)، والتأمل

الصوفي (عظيمي ٢٠٠٥).

المنظور الشرقي

تتقاسم كل واحدة من هذه الممارسات التأملية الفلسفية فكرة تركيز الانتباه. قد يكون تركيز الانتباه منصباً على الإيمان، أو الحب، أو الامتنان، أو الصلاح، أو الجمال، أو القلب، أو التنفس، ولكن دائماً ما يكون الانتباه مركزاً على شيء ما. ولخدمة الهدف من الكتاب، فإننا لا ننظر إلى التركيز بنظرة دينية، أو نقترح أن تدرس التعاليم الروحية أو تصبح رجل دين لكي تمارس التركيز. إلا أنه من المهم أن تلقي بعض الانتباه لأصل هذه الممارسة، كما أن الفلسفة الشرقية لديها بعض المفاهيم المهمة وثيقة الصلة بالمعاناة التي يعانيها مرضى اضطراب الشخصية الحدية.

قبل ظهور العلم الحديث بفترة طويلة، استخدم الناس قدراتهم التحليلية والتأملية إلى جانب قوة الملاحظة كطريقة لفهم واقعهم. ومنذ أكثر من ٢٥٠٠ عام مضت، لاحظ بعض الفلاسفة أننا لسنا مخلوقات جامدة، قرر لنا أن لا نتغير للأبد. وقد أدرك هؤلاء الفلاسفة أننا إن "استيقظنا" على حقيقة أننا مخلوقات متغيرة، تؤثر فيها مشاعرنا، وأعضاؤنا الحيوية، وأفكارنا، فإننا لن نقع في شرك الاعتقاد أن كل شيء - بما في ذلك تعاستنا - يستمر إلى الأبد. ومرضى اضطراب الشخصية الحدية كثيراً ما يشعرون بأن الأمور لن تتغير أبداً. ويكونون متيقنين من ذلك لأنهم مستغرقون في مشاعرهم بدلاً من التركيز على تجاربهم، ما يجعلهم يفسرون واقعهم وفقاً لمشاعرهم؛ ولذلك لا يستفيدون من تجاربهم أو يرونها بنظرة شمولية. إضافة إلى ذلك، فإن عدم التركيز يقتل روح الفضول في تعاملهم مع الأمور.

إذن ما دور التركيز في هذه الحالات؟ الاستغراق العقلي هو ترجمة إنجليزية لكلمة **sati** في اللغة البالية، وهي لغة علم نفس الفلسفة الشرقية. تصف "جوناراتا" التركيز على أنه الأداة التي تساعد الناس على فهم تجاربهم والتحرر من معاناتهم إنها ممارسة وترجع ممارسة التركيز إلى فلسفة الحقائق الأربع حول المعاناة والألم.

فلسفة حقائق المعاناة الأربعة

تتناول هذه الفلسفة مفهوم المعاناة والقدرة على الثبات، وتساعدنا على زيادة وعينا وفهمنا لكل جوانب السلوك والتي تتجاوز مستوى الاستجابات التلقائية أو الاعتيادية. وتنمية الوعي هو مفهوم سوف نعود إليه مرة تلو الأخرى في هذا الكتاب.

في الغرب، يميل الناس للحكم على المعاناة باعتبارها شيئاً سيئاً؛ شيئاً يجب تجنبه أو إنهاؤه بسرعة. ويقضي كثيرون من مرضى اضطراب الشخصية الحدية حياتهم في تجنب الألم والمعاناة، بوسائل هدامة كثيراً ما يؤدي إلى مزيد من الألم والمعاناة، ومن ثم فإنهم لا يجدون أبداً الحرية التي يبحثون عنها. أما فلسفة حقائق المعاناة، فهي تقدم منظوراً مختلفاً يهدف إلى تخفيف المعاناة. ونحن نشجعك على تأمل هذه الأفكار، وأنت تفكر في معاناتك.

الحقيقة النبيلة الأولى: الحياة تعني المعاناة. قليلون منا سيختلفون مع هذا

المفهوم؛ لأننا جميعًا نعاني، والبعض يعاني أكثر من البعض الآخر. وبالنسبة لكثير من الناس، قد تكون المعاناة غير محتملة. وقد نشعر بأن هذا ليس من العدل، ومن المفهوم أن ترغب في زوالها بسرعة. وفكرة أن "الحياة تعني المعاناة" فيها إقرار بأن المعاناة حقيقة من حقائق الحياة.

على مدار حياتنا، نستشعر جميعًا ألمًا بدنيًا؛ مثل المرض والإصابة، وأيضًا ألمًا نفسيًا؛ مثل الخوف والحزن والإحباط والخزي والغضب والاكتئاب. جميعنا سوف يموت، كما سيموت أحببنا أيضًا. فكيف نتعامل مع معاناة كهذه؟ السر هنا هو أن نتذكر أن لا شيء يدوم. وقد يكون هذا صعبًا إذا كنت تفكر بطريقة كل شيء أو لا شيء أو الأبيض والأسود (انظر الفصل الأول). كما أنك سوف تستشعر مشاعر مضادة؛ كالفرح، والراحة، والحب، والهدوء، والرخاء. إن المعاناة جزء من حياتنا تمامًا مثل عدم المعاناة. ورغم أنها قد لا تعجبنا، فإن حياتنا تظل تتغير باستمرار. وعندما نشعر بالفرح أيضًا، فإنها مشاعر وتمضي. والفرح والمعاناة يدخلان حياتنا ويخرجان منها طوال الوقت. ومن وجهة نظر فلسفة حقائق المعاناة الأربع، فإن المعاناة جزء أساسي من التجربة الإنسانية، بل إنها تعتبر هبة تذكرنا بطبيعة الحياة المتغيرة. أما إذا كنت ستغير معاناتك، فيجب أن تعي كل جوانبها، وليس مدى إيلاها فحسب. وهنا يلعب التركيز دوره. فرغم أن إيلاء الانتباه إلى المعاناة قد يكون مؤلمًا، وحده الانتباه هو الذي يمكّنك من فهم المعاناة وتغييرها (مروك ٢٠٠٣).

الحقيقة النبيلة الثانية: أصل المعاناة هو الارتباط. سوف نتناول مفهوم الارتباط بشكل أوسع في فصول لاحقة. ولكن الفكرة هنا معرفة أن أصل المعاناة هو الارتباط، أو التمسك بأمور معينة في حياتنا؛ كجروح قديمة، أو مشاعر قديمة، أو معتقدات قديمة، أو تجارب قديمة. ورغم أن كل شيء في الماضي قد تغير، فإننا قد نعاني إذا تمسكنا بأحداث قديمة وكأنها لا تزال موجودة حتى يومنا هذا. وفي كثير من الأحيان لا ندرك حتى إننا نتمسك بها. ومن المهم أن نتذكر أننا جميعًا قد نقع في فخ التمسك بالجروح القديمة، ولكن بالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية على وجه الخصوص، فإن مثل هذا التمسك قد يؤدي إلى ألم لا يحتمل. ومما يزيد الوضع سوءًا، أن الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية قد يميلون للتمسك بالجروح القديمة لفترة طويلة جدًا.

أي شخص منا قد يعاني عندما نتوقع من الآخرين التصرف بما يتماشى مع توقعاتنا، عندما نريد أن يحبنا الجميع ولكنهم لا يفعلون، أو عندما لا نحصل على شيء نريده. والحصول على ما تريد أو تتوقع نادرًا ما يضمن السعادة على المدى الطويل، والشعور بالرغبة أو التوق الشديد بشكل مستمر قد يكون طريقة مرهقة لعيش الحياة. ويؤدي عدم الوعي أو نقص فهم هذه العملية إلى المعاناة والألم، بمعنى أننا نعاني عندما نريد الواقع الذي لا نحكمه أن يتغير عن الكيفية التي يسير عليها. هل هناك أمور في حياتك؛ مثل العلاقات أو الأهداف، لم تعد سهلة المنال، هل هناك غضب واستياء تجد أنهما يلازمانك مما يسبب وجعًا في صدرك؟

الحقيقة النبيلة الثالثة: وقف المعاناة أمر في المتناول. بعدما آمنا بضرورة وجود المعاناة، الفكرة التالية هي معرفة أنه بإمكاننا التغلب على المعاناة وإيجاد السعادة والسلام. فعند التمتع بوعي جديد، إذا استطعنا أن نتحرر مما نتوق إليه ونتمسك به، وبدأنا في عيش الحاضر؛ فنعيش يومًا كاملاً دون تفكير في الماضي، أو في مستقبل خيالي - سيمكننا جميعًا أن نعثر على السعادة ونتمتع بالطاقة لكي نعيش الحياة بكل ما فيها. إذا كنت على وشك البدء في هذه

الرحلة، قد تجد هذا الأمر صعبًا بعض الشيء لكي تفهمه تمامًا، إلا أنك ستجد التركيز هو السبيل لذلك. إذا بدأت في ملاحظة أن الشك يكبر بداخلك، تذكر أن التركيز نَحْدٌ يتطلب الممارسة، ولكنه في المتناول. وهناك كثيرون من مرضى اضطراب الشخصية الحدية وصلوا إلى مراحل متقدمة في ممارسة التركيز.

الحقيقة النبيلة الرابعة: هناك طريق لوقف المعاناة. هذه الحقيقة تدلنا على طريق وقف المعاناة؛ وهو طريق التركيز. وأساس هذا الطريق هو تنمية وعي بأفكارك وتصرفاتك، وشفقتك على نفسك وعلى الآخرين. سوف نعلمك أن تنمي هذا الوعي والشفقة من خلال استخدام التركيز. وأنت تتقدم في هذا الطريق، وتكتسب الوعي وتمارسه، سوف يبدأ ألم الرغبات الشديدة والارتباط يتلاشى تدريجيًا.

المنظور الغربي

كيف يساعدنا هذا المنظور الشرقي؟ فقط في العقود القليلة الأخيرة أصبحت ممارسة التركيز بعيدًا عن أمور الدين أمرًا علميًا معترفًا به في الغرب باعتباره يقدم مزايا كبيرة للعقل والجسم على حد سواء. واليوم، في بعض الأماكن بالولايات المتحدة، من الشائع أن ترى ممارسات التأمل والتركيز تعرض في مجتمعات المدارس، والعيادات، والشركات، والمستشفيات، والمراكز الكبيرة. كما أن تقنيات العلم الحديث؛ مثل تصوير المخ، تكشف عن أسرار هذه الممارسة القديمة. وأصبحت تتم الآن دراسة التركيز على نطاق واسع. وفي يومنا هذا، أصبح هناك آلاف الأبحاث التي تتناول هذا الموضوع. وفي أواخر السبعينيات من القرن الماضي، أدخل "جون كابات زين" التركيز إلى العلاج من خلال تطوير برنامج تقليل التوتر القائم على التركيز. وفي وقت لاحق كتب (١٩٩٤ - ٣):

التركيز هو ممارسة فلسفة شرقية قديمة، مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بحياتنا في الوقت الحاضر. وهذا الارتباط ليس له علاقة بهذه الفلسفة في حد ذاتها أو الإيمان بها، ولكنه مرتبط كل الارتباط بالاستيقاظ وعيش حياة منسجمة مع النفس ومع العالم، مرتبط بتفكرنا بمن نحن، وتساؤلاتنا حول رؤيتنا للعالم ومكاننا فيه، وتعزيز تقديرنا لكل لحظة نكون فيها على قيد الحياة نعيشها بكل ما فيها. وقبل كل ذلك، فإنه مرتبط بتقديرنا.

منذ تنمية برنامج تقليل التوتر القائم على التركيز، وجد "كابات زين" أن التركيز يقلل الألم المزمن (كابات زين ١٩٨٢، كابات زين وليبورث وبيروني ١٩٨٥) والأعراض المرتبطة باضطراب القلق العام، واضطراب الهلع، التركيز (كابات زين وآخرون ١٩٩٢: ميلر، فليتشر، وكابات زين ١٩٩٥). ويبحث اليوم كثيرون من الباحثين تأثير التركيز على الحالة المزاجية والأعراض النفسية. على سبيل المثال، تنبئ ممارسة التركيز بتحسين الحالات العاطفية وتحولها إلى الإيجابية والتحكم الذاتي (القدرة على ضبط مشاعرك الخاصة) (براون وريان ٢٠٠٣). وقد أكدت دراسات أخرى أن ممارسة التركيز تقلل أعراض القلق والاكتئاب (تيسديل وآخرون ٢٠٠٠). كما أكدت الدراسات على تحسين الانتباه

لدى البالغين المصابين باضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (زيلواسكا

وآخرون ٢٠٠٨)، وانخفاض الرغبة في تناول الطعام (كريستلر وهاليت ١٩٩٩) وتقليل اضطراب ما بعد الصدمة، وأعراض التجنب وفقد الإحساس لدى البالغين الذين عانوا تجربة الاعتداء الجسدي في طفولتهم (كيمبرو وآخرون ٢٠١٠). تبرهن هذه الدراسات على أثر التركيز على الأعراض التي يعانيها الكثيرون من مرضى اضطراب الشخصية الحدية، إلا أن هناك دراسات أقل أجريت على أشخاص شخّصت حالتهم بأنها اضطراب شخصية حدية. وقد اكتشف مجموعة من الباحثين أن إضافة مهارات التركيز إلى خطة العلاج النفسي لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، كانت كفيلة بتحسين انتباههم وتقليل اندفاعهم. كما وجد الباحثون أيضًا أنه كلما زادت الدقائق التي يقضيها المشاركون في ممارسة التركيز، تحسنت الأعراض النفسية العامة وأعراض التقلبات المزاجية بشكل متزايد (سولر وآخرون ٢٠١٢). كما وجدت دراسة أخرى أن مراقبة النفس بتركيز حسنت القدرة على تحمل الألم وقللت الغضب الذي يستشعره مرضى اضطراب الشخصية الحدية. وقد لاحظ باحثان أن التركيز قد يكسبنا مهارة التأمل عندما يسيطر علينا الغضب (ساور وبيير ٢٠١١). وهناك عدد من أنواع علاج اضطراب الشخصية الحدية المعتمدة علميًا؛ كالعلاج السلوكي الجدلي (لينهان ١٩٩٣)، والعلاج المعرفي القائم على التركيز (سيجال وويليامز وتيسديل ٢٠٠٢)؛ تستخدم التركيز كعنصر أساسي.

التركيز مقابل التأمل

لقد قرأت لتوك وصفًا مفصلاً للتركيز وكيف أنه أصبح مقبولاً بشكل متزايد في الثقافة الغربية. كما أنك قرأت أيضًا كيف اندمج التركيز في العلاجات الطبية والنفسية. وأنت تتعلم المزيد عن التركيز من المحتمل أن تصادفك مصطلحات جديدة. ونحن نريد أن نوضح بعض هذه المصطلحات الجديدة. وكثيرًا ما تتم مناقشة التركيز جنبًا إلى جنب مع التأمل. وفي كثير من الأحيان يتم استخدام مصطلحي "التركيز" و"التأمل" بشكل متبادل. إلا أن كثيرًا من الناس يعتبرونهما فكرتين منفصلتين ومرتبطين ببعضهما في وقت واحد. وبالنسبة لكثير من الناس، تثير فكرة التأمل صورة العابد المعتزل في كهف. وفي هذا الكتاب سوف نقوم بتعريف التأمل كطريقة رسمية لممارسة التركيز. وهكذا، إذا خصصت وقتًا كل يوم لتجلس في هدوء في مكان محدد ولوقت محدد، سوف ننظر إلى هذه الممارسة على أنها تأمل. تذكر أن التركيز قد تتم ممارسته أيضًا بشكل غير رسمي (خلال أنشطة يومية عادية)، وفي هذه الحالة سوف نسميه "تركيزًا وليس تأملًا".

سواء من خلال جلسات التأمل الرسمية أو الأنشطة المعتادة، فإننا نريدك أن تُدخل الوعي إلى نسيج حياتك اليومية من خلال التركيز. كما أننا سوف نتناول الممارسة الفعلية للتركيز بمزيد من التفصيل في الفصل الرابع.

الآن، وبعد أن أخذت فكرة عن اضطراب الشخصية الحدية والتركيز، سوف نستعرض آثارهما على المخ. وفي الفصل التالي، سترى كيف أن البيولوجيا العصبية للتركيز تتفاعل مع البيولوجيا العصبية لاضطراب الشخصية الحدية من أجل تغيير دورة وطبيعة اضطراب الشخصية الحدية.

الفصل الثالث

بيولوجيا الدماغ في اضطراب الشخصية الحدية والتركيز

ما الذي يفعله فصل عن البيولوجيا العصبية في كتاب عن اضطراب الشخصية الحدية والتركيز رأيت في الفصل الأول أن كل السلوكيات والأفكار والمشاعر التي تسبب لك المعاناة في كفاحك مع اضطراب الشخصية الحدية هي نتاج ما يدور في عقلك. فعلى سبيل المثال، ستجد أفكارًا تراود عقلك مثلًا خطيبي سوف يتركني وطبيبي النفسي سيخلى عني. وتجربتك العاطفية تتدفق من عقلك. والشعور بالخواء هو تفسير عقلك لموقفك الحالي. ومن ثم فـ "تجربة المعاناة" تنشأ في العقل. إن الخبر الجميل هو أن حل المعاناة ينشأ في العقل أيضًا. السر هو أن تجد المزيد من الطرق لكي تدفع عقلك بصفة أكثر انتظامًا لممارسة المتعة واستشعارها.

فهمك لما توصل إليه العلم عن الجزء الذي تنشأ فيه المشاعر والأفكار بعقلك يعني استفادتك من الأبحاث العلمية لفهم سبب معاناتك. فكر في الأمر بالطريقة التالية: تخيل أن مواجهتك صعوبة في التعامل مع مشاعرك تشبه استشعارك صعوبة في المشي؛ فمعرفة إذا ما كانت الصعوبة التي تستشعرها في أثناء المشي سببها مشكلة في عضلة أو عظمة أو عصب سوف تساعدك على تحديد إذا ما كنت بحاجة إلى تقوية عضلاتك، أو بحاجة لاستشارة طبيب عظام، أو طبيب مخ وأعصاب. إن المشاعر والأفكار المزعجة أكثر تعقيدًا من مشكلة المشي، ولكن مبدأ العلاج المستهدف يظل واحدًا؛ فالتركيز يجب أن ينصب على ما يجعل حياتك أسهل.

البيولوجيا العصبية لاضطراب الشخصية الحدية

تعرف دراسة بنية المخ، وجيناته، والكيمياء الخاصة به وعلاقتها بالسلوك بالبيولوجيا العصبية للسلوك. والبيولوجيا العصبية للسلوك تستعرض كيف تنتظم خلايا المخ في دوائر ومسارات، وكيفية معالجة هذه المسارات للمعلومات، وكيف يؤدي كل ذلك إلى السلوك. وبمعرفة الأنواع المختلفة للسلوكيات لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية، ليس هناك تفسير بيولوجي عصبي واحد لكل أعراض اضطراب الشخصية الحدية.

كثيرًا ما نُسأل إذا ما كان هناك تصوير للمخ، أو اختبار دم، أو اختبار وراثي يمكن استخدامه لتشخيص اضطراب الشخصية الحدية. حتى الوقت الراهن ليس هناك اختبار كهذا، إلا أن هناك تقنيات تصوير للمخ واختبارات أخرى قد تكون مفيدة في تشخيص أعراض اضطراب الشخصية الحدية، عندما تجتمع مع سلوك ملحوظ.

سوف تستعرض الدراسات التي سنلقي عليها نظرة في جزء لاحق من هذا الفصل كيف أن التركيز قد يؤثر في المسارات التي تؤدي إلى سلوكيات ومعاناة مرضى اضطراب الشخصية الحدية. ورغم

أن التركيز لا يمكنه تغيير جيناتك، فإن البحث بدأ يظهر أنه قد يغير طريقة عمل جيناتك (سمولي ٢٠١٠). ورغم أن ظهور أبحاث جديدة عن بيولوجيا اضطراب الشخصية الحدية بصفة منتظمة، فإننا سنكتفي بمناقشة النتائج التي تظهر أن التركيز وحده له تأثير كبير.

تراكيب الدماغ الحساسة

فيما يلي نعرض درسًا تشريحيًا يساعدك على فهم بقية الفصل المتعلق باضطراب الشخصية الحدية والتركيز. يزن دماغ الإنسان Brain البالغ حوالي ١.٣ كيلوجرام. ويتصل الدماغ بالنخاع الشوكي Spinal Cord عبر جذع الدماغ Brain Stem، الذي يحتوي على حزم من الخلايا العصبية، أو العصبونات Neurons. ويسمى الجزء الأكبر من الدماغ بالمخ Cerebrum. وتسمى الطبقة الخارجية من المخ بالقشرة المخية Cerebral Cortex (تمامًا مثل قشرة تفاحة)، ورغم أن سمكها لا يزيد على بضعة ميليمترات، فإنها تحتوي على ما يقرب من مائة مليار خلية عصبية.

يتكون المخ من شقين Hemispheres، شق أيمن وشق أيسر، وكل واحد منهما مقسم إلى أربعة فصوص Lobes مستقلة، هي الجبهي Frontal، الجداري Parietal، الصدغي Temporal، والقذالي Occipital. وكل فص من هذه الفصوص مختص بسلوكيات معينة؛ فالفص الجبهي معني بصناعة القرار، وتخطيط التصرفات، وتنسيق الحركات. وخلف الفص الجبهي مباشرة منطقة تسمى القشرة الحزامية الأمامية Anterior Cingulate Cortex تنظم ضربات القلب وضغط الدم، وسرعة التنفس، وينشط هذا الجزء من المخ في الكثير من تمارين التركيز؛ مثل التنفس البطيء. في داخل المخ، أسفل كل فص صدغي يقع كل من الحصين Hippocampus، واللوزة الدماغية Amygdala. والحصين هو المسئول الأول عن أنواع الذاكرة المختلفة، وسوف نصف دور اللوزة الدماغية لاحقًا. ويحتوي الفص الصدغي نفسه على جزء من المخ مسئول عن السمع ومعالجة الصوت والكلام.

في مؤخرة كل شق من شقي المخ يوجد فص قذالي، يحتوي على قشرة بصرية Visual Cortex؛ حيث تتم معالجة الإشارات التي ترسلها العين وتفسيرها. سوف نركز على جزأي المخ اللذين يلقيان الاهتمام الأكبر في اضطراب الشخصية الحدية: اللوزة الدماغية، وقشرة الفص الجبهي (Prefrontal Cortex (PFC التي توجد خلف الجبين مباشرة.

اللوزة الدماغية

اللوزة الدماغية هي مجموعة من العصبونات تتخذ شكل ثمرة اللوز تقريبًا، توجد في أعماق كل شق من شقي المخ، وهي تعالج المعلومات العاطفية. ويعني ذلك أنها تستوعب المشاعر التي تنشأ في أي موقف، وتمكنك من استشعار المشاعر ثم تقرر ماذا تفعل. واللوزة الدماغية معروفة بأنها تتعامل مع استجابة الخوف، التي تعرف أيضًا باستجابة الكر أو الفر Fight-or-flight response. وبالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، تكون اللوزة نشطة جدًا، بشكل مبالغ فيه؛ ما يجعل الاستجابات العاطفية التي تنشأ لديهم كبيرة. إذا كانت استجابتك العاطفية كبيرة، سوف

تميل السلوكيات التي تنبع من هذه الاستجابة لتكون كبيرة أيضًا. على سبيل المثال، تخيل أن شريك الحياة وعذك بأنه سيكون في المنزل على الساعة السابعة، وبسبب العمل أو الازدحام المروري، تأخر خمس عشرة دقيقة. تبدأ في الشعور بالغضب مع كل دقيقة، وبمجرد أن يصل إلى المنزل، تصب جام غضبك عليه وتوبخه. إذا تريثت قليلًا وفكرت في الأمر، من المحتمل أن تقول إن رد فعلك لتأخره خمس عشرة دقيقة هو مبالغة لا داعي لها، ولكن نظرًا لاستجابتك العاطفية القوية، تبدو استجابتك مبررة في تلك اللحظة. وفي اضطراب الشخصية الحدية، يمكنك أن تُرجع هذه الاستجابة إلى لوزتك الدماغية المفرطة النشاط، التي لا يمكنك التحكم فيها.

كما تلعب اللوزة أيضًا دورًا مهمًا في تكوين الذكريات؛ وعلى وجه الخصوص، الذكريات المرتبطة بالمشاعر القوية. وتعد هذه الوظيفة مهمة جدًا؛ حيث

إنها - في الظروف الطبيعية - تعمل على النحو التالي: تخيل أنك ذهبت إلى كلب غير مألوف يتجول في المتنزه، فأخذ الكلب ينبج في وجهك ثم عضك. ستشعر بالخوف، وتنطبع هذه الحادثة في ذاكرتك؛ ما يقلل احتمالات اقترابك من كلاب لا تعرفها في المستقبل. من منظور تطوري، تساعدنا اللوزة على الابتعاد عن كل أنواع المخاطر مثل النمر ذات الأسنان الحادة. وبالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية تتضخم هذه الاستجابة، وبدلاً من أن تعمل بمثابة إشارة تحذير، فإنها تظل تتكرر في ذاكرتك مصحوبة بالمشاعر القوية المرتبطة بها؛ ما يسبب الشعور بالمعاناة حتى بعد انقضاء التجربة، كما في الحالة التالية:

عندما جاءت "كاتلين" إلى العلاج - وهي فتاة حساسة جدًا في السابعة عشرة من عمرها تعاني اضطراب الشخصية الحدية - بدت اجتماعية ومتحدثة جيدة، ولكن كلما كانت والدتها تحضر جلسة العلاج، كانت "كاتلين" ترفض أن تتكلم. وفي جلسات فردية عبرت عن حبها العميق لوالدتها؛ ما جعل سلوكها في أثناء تواجد والدتها محيرًا. وقد قالت والدتها إنها كانت قريبة جدًا من ابنتها حتى بلغت "كاتلين" أربعة عشر عامًا. حينها فقدت والدتها كاتلين والدتها جراء إصابتها بالسرطان. وقد لاحظت أن "كاتلين" كانت قريبة من جدتها، ولكنها بدت وكأنها تعاملت مع وفاة جدتها بحزن أقل من المتوقع. وخلال العلاج؛ كانت "كاتلين"

تعمل بجد لتصبح قادرة على التعامل مع مشاعرها وتحملها دون أن تؤذي نفسها. وذات يوم في أثناء العلاج، تساءلنا عن تصور والدتها بأن مشكلات "كاتلين" بدأت منذ وفاة جدتها، وكيف أن علاقتها بها كانت جيدة جدًا قبل هذه الحادثة. فوافقت على أن علاقتها كانت جيدة جدًا.

"وبعد ذلك، ماذا حدث؟".

قالت: "عندما توفيت جدتي، ذهبت إلى أمي وعانقتها. كانت والدتي تبكي وكانت حزينة جدًا، وبينما كانت تبكي، تحدثت عن والدتها ومدى الفراغ الذي شعرت به، وكيف أنها فقدت كل شيء وأنه لم يعد لديها أحد الآن". قالت "كاتلين" إنها عندما سمعت والدتها تقول إنه لم يعد لديها أحد، شعرت بجرح عميق أكثر من أي وقت مضى. كيف يمكن لوالدتها أن تشعر بأنه ليس لديها أحد؟ فهي - كاتلين - لا تزال موجودة. كيف يمكنها أن تقول شيئًا كهذا؟ لقد كانتا مرتبطتين ببعضهما كثيرًا.

كلما رأت "كاتلين" والدتها تبكي، كانت هذه الصورة تثير بداخلها ذكرى والدتها وهي تقول إنه

ليس لديها أحد. وهذه الذكرى مرتبطة بمشاعر قوية لا تحتل من الوحدة والحزن، وهو ما شجع "كاثلين" على الانخراط في سلوكيات هدامة للذات كطريقة للتحكم في ألمها. وهي لم تذكر لوالدتها مطلقاً هذا الأمر، وأبقت هذه الذكرى المؤلمة وكل المشاعر المرتبطة بها بداخلها لأكثر من ثلاث سنوات من المعاناة. وعندما أصبحت أخيراً مستعدة لتخبر والدتها، انهارت والدتها وقالت باكية: "عانيت كل

هذه الفترة! لماذا لم تقولي لي ذلك من قبل؟ بالطبع لم أقصد أنني بمفردي رغم وجودك إلى جوارى. أنا حزينة جداً لأنك تصورت ذلك". في سن الرابعة عشرة، خزنت لوزة "كاثلين" وشق الحصين لديها ذكرى كلمات والدتها، وارتبطت هذه الذكرى بمشاعر الجرح والحزن والمعاناة.

إن أكثر نتيجة تظل تظهر في تصوير أدمغة مرضى اضطراب الشخصية الحدية، مقارنة بغير المصابين بهذا الاضطراب، هي زيادة نشاط اللوزة الدماغية، خاصة إذا كانت تراودهم أفكار انتحارية أيضاً (صولوف وآخرون ٢٠١٢). ويعد إيجاد طريقة لتقليل هذا النشاط أمراً مهماً لتقليل تدفق المشاعر الحادة لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية.

مشاعرك لا تخرج عن السيطرة على الدوام؛ فهناك مواقف عديدة تكون فيها مشاعرك طبيعية. وهنا السياق وحده يكون الفيصل. وهذا يعني أن فقط أشخاصاً معينين سيشعرون باضطراب الشخصية الحدية الذي تعانیه. على سبيل المثال، قد تكون قادراً على ضبط مشاعرك في العمل حتى لا تخرج عن سيطرتك عندما تكون الأحداث حيادية، إلا أنك قد لا تتمكن من ضبط مشاعرك في المنزل، عندما تستخدم الأمور. وهذا أيضاً، قد يكون أمراً محيراً بالنسبة للآخرين ممن قد يرون أنك ما دمت قد استطعت أن تفعل ذلك في العمل، فلماذا لا يمكنك عمله في المنزل؟ إحدى طرق شرح الأمر هي الإشارة إلى أن الموقف تغير؛ فشخص قادر على السباحة في مسبح، لا يمكنه أن يفعل ذلك إذا كانت المياه في درجة الغليان.

قشرة الفص الجبهي

قشرة الفص الجبهي هي جزء موجود في كل شق من شقي المخ يقع خلف الجبين مباشرة. وهي مسؤولة عن التحكم فيما يعرف بالوظائف التنفيذية. وتشمل الوظائف التنفيذية ما يلي:

- تسوية الخلافات بين الأفكار المتضاربة مثل: أريد أن أكل المزيد من البيتزا لأنها لذيذة جداً، ولكنني تناولت بالفعل ثلاث شرائح منها.
- الاختيار بين الصواب والخطأ، أو الجيد والسيئ: هل أتصل وأطلب إجازة مرضية، وهو ما يعني قيام بقية أفراد الفريق بمزيد من العمل، بينما أحظى بجلسة العناية بالأظافر تلك؟
- التنبؤ بأحداث مستقبلية مثل: إذا لم أكتب البحث وأسلمه غداً، سأرسل في المادة.
- الوفاء بالضوابط الاجتماعية؛ على سبيل المثال، كبح رغبتك في تنظيف أنفك في أثناء

تناول العشاء، أو ممارسة العلاقة الحميمة مع شريك حياتك خارج المنزل.

هذا الدرس التثريحي المختصر للدماغ هو كل ما تحتاج إلى معرفته عن تراكيب الدماغ بالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية. والآن سوف ننقل لنتعرف على الكيفية التي من المفترض أن يعمل بها كل من اللوزة وقشرة الفص الجبهي معًا.

علاقة لوزة الدماغ بقشرة الفص الجبهي

في الظروف العادية، تنظم قشرة الفص الجبهي اللوزة الدماغية وبقية أجزاء الجهاز الحوفي Limbic system. على سبيل المثال، تخيل أنك ترتدي معطفًا فاتح اللون في اجتماع أسري، وقام أخوك الذي يعاني فرط الحركة، والذي سعد كثيرًا برؤيتك بسكب كوب عصيره الأحمر عليك. عندئذٍ تعالج لوزتك الدماغية المعلومة، فتشعر بالغضب منه؛ فيلعب شق الحصين دوره ويذكرك بكل السنوات التي اضطررت فيها للتعامل مع نقص وعي أخيك لحركته، فيزداد غضبك أكثر. ثم تنتابك رغبة في مهاجمته والصراخ في وجهه. وهنا يأتي دور قشرة الفص الجبهي فيقول أنا أعرف أنك تريد أن تصرخ في وجهه، ولكن هذا سيفسد اجتماعنا الأسري، وإذا صرخت في وجهه، سوف يغضب منك ولن يكلمك أسبوعًا كاملًا. يمكنك أن تغضب منه، ولكن اذهب وأحضر معطفًا آخر وتحدث إليه في وقت لاحق.

تحدث هذه التفاعلات بين أجزاء الدماغ المختلفة بسرعة فائقة، وكأنك تقطع مسافة مائتي ميل في الساعة؛ فالعديد من عمليات التواصل تلك تحدث دون أن تعي ذلك. ونظرًا لأن قشرة الفص الجبهي هي المسنولة عن التحكم في لوزتك الدماغية، سوف تستطيع أن ترى ماذا سيحدث إذا لم تعمل قشرة الفص الجبهي بشكل جيد أو لم تتطور تمامًا. ستقل قدرتك على التحكم في الاندفاع ومهاجمة الآخرين. والأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية كثيرًا ما يوصفون بأنهم "مندفعون"، كما ستري في جزء لاحق من هذا الفصل، فإن قشرة الفص الجبهي لا تتطور لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية مثلما تتطور لدى غيرهم.

صور الدماغ، والجينات والناقلات العصبية

إن الاختبارات التي تبحث في البيولوجيا العصبية لاضطراب الشخصية الحدية التي لاقت الاهتمام الأكبر هي صور الدماغ، والخرائط الوراثية ونشاط الناقلات العصبية Neurotransmitters التي تعرف أيضًا بالمواد الكيميائية للمخ. ونحن لا نريد أن نغرقك بجبل من الدراسات، ولكننا نجد أنه من المفيد أن نريك إلى أين تشير الأبحاث.

صور الدماغ المختلفة

فيما يلي نعرض شرحًا لصور الدماغ المختلفة وأساليب التصوير التي تستخدم بشكل موسع لإتمام

دراسات الدماغ.

- التخطيط الكهربائي للدماغ (EEG): وهو اختبار يسجل النشاط الكهربائي للدماغ؛ حيث يوصل قطبين كهربيين بالرأس، والرأس متصل بأسلاك متصلة بجهاز كمبيوتر يقوم بتسجيل النشاط. وتُظهر الحالات المختلفة للمخ نشاطاً كهربياً مختلفاً، وهكذا يبدو دماغك في أثناء النوم مختلفاً جداً عن دماغك عندما تكون مستيقظاً.
- التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI): تصوير للدماغ يستخدم رنيناً مغناطيسياً قوياً لقياس نشاط الدماغ من خلال الكشف عن أية تغيرات في تدفق الدم. بعبارة أخرى، يقيس التصوير بالرنين المغناطيسي نشاط الدماغ وأنت تقوم بأشياء من قبيل التحدث أو الاستماع أو التفكير. وهذا النوع من التصوير لا يستخدم الأشعة السينية.
- التصوير المقطعي المحوسب: وكثيراً ما يشار إليه اختصاراً بـ CAT، وهو إجراء يستخدم الأشعة السينية؛ حيث يلتقط صوراً سينية متعددة. وبواسطة الكمبيوتر، تتحول هذه الصور السينية للدماغ إلى صور ثلاثية الأبعاد تظهر التراكيب الطبيعية والشاذة.
- التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني: يعرف اختصاراً بـ PET، وهو اختبار تصوير يتضمن حقن وريد الذراع بجرعة منخفضة جداً من مادة كيميائية مشعة. فتنتقل المادة الكيميائية إلى الدماغ وتتصل بمستقبلات الدماغ. وبعد ذلك يتم قياس النشاط الإشعاعي ليعطي مؤشراً على مستوى النشاط في هذا الجزء من الدماغ.

كل هذه الأبحاث والاختبارات ستكون منطقية أكثر عندما ترى كيف يمكن للتركيز أن يؤثر على بيولوجيا الدماغ.

ما تظهره صور الدماغ

جاء "تشارلز" - وهو معلم بمدرسة ثانوية في الحادي والثلاثين من عمره - طلباً للعلاج؛ لأنه مر بأوقات عصيبة لكي يتحكم في غضبه. وهو يبلي بلاءً حسناً في الفصل، ولكن مع أصدقائه المقربين ومع خطيبته، فإنه ينفجر عندما يشعر بأن الأمور لا تسير كما يريد، أو عندما يشعر بأن الناس غير منصفين معه. وقد اعترف أنه صرخ في وجه أصدقائه في بعض المرات، بل وتهجم في لحظات يأس على خطيبته.

و"تشارلز" لا يختلف كثيراً عن كثير من الأشخاص الذين جاءونا بسبب اندفاعهم أو عنفهم الموجه تجاهه الآخرين أو تجاه أنفسهم. وفي البحث، فإن سلوكيات مثل إيذاء النفس، أو العنف البدني، أو الهجوم أو هدم ملكية، وتعاطي مخدرات - تقع ضمن فئة العنف الاندفاعي Impulsive Aggression، الذي يعد أحد جوانب اضطراب الشخصية الحدية التي تم بحثها باستفاضة. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على أصحاب السلوك العنيف والمندفع، تم تشخيص ٤٧٪ من الحالات

بأنها مصابة بأحد اضطرابات الشخصية؛ وتحديدًا اضطراب الشخصية الحدية واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع Antisocial Personality Disorder (فيركونين وآخرون ١٩٩٦). وفي دراسة أخرى، ارتفعت احتمالات تشخيص حالة مرتكبي أعمال العنف المنزلي من الذكور باضطراب الشخصية الحدية مقارنة بالرجال الذين لم يشتركوا في عنف منزلي (دوتون وستارزومسكي وريان ١٩٩٦).

صور الدماغ والعنف

تظهر صور الدماغ أن الأشخاص الذين يتسمون بالعنف الاندفاعي تنخفض نسبة نشاط قشرة الفص الجبهي لديهم (سيونت وآخرون ١٩٩٢). كما تنخفض أيضًا نسبة نشاط الدماغ في قشرة الفص الجبهي لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية (جوهر وآخرون ١٩٩٤). وما تظهره كلتا الدراستين هو أن قشرة الفص الجبهي لا تكون نشطة في الأشخاص الذين يظهرون سلوكًا عنيفًا واندفاعيًا. وتكشف معظم دراسات تصوير الدماغ أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية أظهروا وظائف فوضوية في قشرة الفص الجبهي، مقارنة بمن لا يعانون اضطراب الشخصية الحدية، وهذا يكون صحيحًا على وجه الخصوص إذا كان مريض اضطراب الشخصية الحدية يعاني أيضًا اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة Posttraumatic Stress Disorder. وكما لاحظنا في جزء سابق، فإن انخفاض النشاط في قشرة الفص الجبهي يعني المرور بوقت عصيب في ضبط المشاعر والتحكم فيها (كمشاعر الغضب).

الجينات

تفحصت واحدة من أكبر الدراسات التي أجريت على اضطراب الشخصية الحدية والجينات ٩٢ توأمًا نرويجيًا متماثلًا و ١٢٩ توأمًا غير متماثل. فوجد الباحثون أن الجينات هي المسؤولة عن ٩٩٪ من أعراض اضطراب الشخصية الحدية، وأن العوامل البيئية مسؤولة عن الـ ٣١٪ المتبقية (تورجيسين ٢٠٠٠). ويعتبر غالبية الباحثين أن اضطراب الشخصية الحدية يحدث لأسباب جينية بنسبة ٦٠٪، وأرجعوا ٤٠٪ إلى أسباب وراثية. وهذا قد يقودك إلى الاعتقاد أن جيناتك قد تقدر لك أن تصاب باضطراب الشخصية الحدية، ولكن التركيز قد يغير كيفية استجابتك للأمور. وعلى أية حال، يفيد التركيز حتمًا في التغلب على ٤٠٪ من أعراض اضطراب الشخصية الحدية التي تسهم فيها بيئتك.

ومن النتائج الأخرى المتعلقة بالدراسات الجينية لاضطراب الشخصية الحدية هو أنك قد ترث العنف الاندفاعي (كوكارو وبيرجيمان وماكليرن ١٩٩٣).

الناقلات العصبية

سوف نستعرض في هذا الجزء ثلاث مواد كيميائية تتم دراستها في اضطراب الشخصية الحدية لكي تفهم السبب وراء ضرورة معرفتها، كما نعرض في جزء لاحق كيف قد يساعد التركيز على

تنظيمها.

الأفيونيات

في الظروف العادية، وكاستجابة لأي تلف يلحق بأي نسيج في الجسم، يفرز الدماغ الأفيونيات Opiates لتخفيف الألم الذي يحدثه. وهذه الأفيونيات التي يصنعها الدماغ تشبه الأفيون الذي يسكن الألم والذي يوصف في بعض الوصفات الدوائية. ويبدو أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية الذين يؤذون أنفسهم جسدياً تكون نسبة الأفيونيات الطبيعية منخفضة لديهم مقارنة بمرضى اضطراب الشخصية الحدية الذين لا يقدمون على إيذاء أنفسهم (ستانلي وآخرون ٢٠١٠). وقد تحدث كثير ممن يتعاطون الأفيون لتخفيف الألم عن إحساسهم بالرضا. وتقتصر إحدى النظريات أن السبب الذي يجعل بعض مرضى اضطراب الشخصية الحدية يقدمون على إيذاء أنفسهم هو زيادة نسب الأفيونيات الطبيعية لديهم لكي يشعروا بأنهم أفضل. وفي الحقيقة، أبلغ كثيرون من مرضى اضطراب الشخصية الحدية الذين يؤذون أنفسهم أنهم يشعرون بتحسن - حتى ولو لفترة قصيرة - بعد إقدامهم على هذا السلوك (سيمون وآخرون ١٩٩٢).

يظهر البحث أنك إذا كنت مصاباً باضطراب الشخصية الحدية، فإتاك لن تشعر بالألم مثلما يشعر به غير المصابين به (بوهوس وآخرون ٢٠٠٠).

ويعني ذلك أن إيذاء النفس (بآلة حادة) الذي قد يؤدي إلى الشعور بالألم لدى الشخص غير المصاب باضطراب الشخصية الحدية، قد لا يشعرك بالقدر نفسه من الألم. إلا أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يعانون مزيداً من

أعراض الألم كالشعور بالصداع والألم العضلي، أو ألم في المعدة أو في الظهر مقارنة بغير المصابين باضطراب الشخصية الحدية. تراجيسير وبرانز وديسوريو ٢٠١٠).

كيف لنا أن نشرح التناقض الواضح أنه عندما يؤذي مرضى اضطراب الشخصية الحدية أنفسهم، فإنهم يشعرون بقدر أقل من الألم، ويشعرون بمزيد من أعراض الألم في الوقت نفسه؟ إن مسألة إيذاء النفس تحدث في إطار أزمة عاطفية شديدة، وفي هذه الأثناء، يقل الشعور بالألم البدني. وعندما لا تتحكم في نفسك عاطفياً، قد تشعر بالألم الذي يستشعره الآخرون، بل وأكثر، وهو ما أظهره البحث الذي يظهر أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يعانون أعراض ألم أكثر مما يفعل غيرهم من الناس. وأحد الأسباب التي تجعل مرضى اضطراب الشخصية الحدية يشعرون بمزيد من أعراض الألم هو أن صحتهم تكون أضعف بشكل عام مقارنة بغير المصابين باضطراب الشخصية الحدية (فرانكينبيرج وزاناريني ٢٠٠٤).

السيروتونين

السيروتونين Serotonin هو مادة كيميائية تلعب دوراً مهماً في ضبط الحالة المزاجية، والنوم، والتعلم. وتنتشر هذه المادة في الدماغ وفي الجهاز الهضمي، وهي التي تؤدي إلى الاكتئاب والانتحار والقلق وفقدان الشهية. وبعض الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب والقلق يشعرون بالأعراض في معدتهم في الحقيقة، وفي حالة القلق الشديد، قد تعاني متلازمة القولون العصبي

(دورن وآخرون ٢٠٠٧)، غالبًا بسبب السيروتونين. ويظهر كثير من الأبحاث أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية تنخفض نسب نشاط السيروتونين لديهم، ويرتبط ذلك بالعنف الاندفاعي (جودمان ونيو ٢٠٠٠). كما يظهر البحث أن انخفاض نسبة السيروتونين يرتبط بمحاولات الانتحار (ليديبيرج وآخرون ٢٠٠٠)، وإيذاء النفس (نيو وآخرون ١٩٩٧).
لعلك سمعت عن عقاقير تزيد كمية السيروتونين في الدماغ. وقد تكون هذه العقاقير مفيدة جدًا في تقليل أعراض الاكتئاب والقلق، ولكن تبقى لها بعض الآثار الجانبية. وفي بعض الأحيان، إذا زادت كمية السيروتونين كثيرًا، قد تشعر برغبة أكبر في الانتحار.

الكورتيزول

الكورتيزول Cortisol هو مادة كيميائية تفرز عند الشعور بالقلق تساعد على تكسير النشويات والبروتينات لزيادة إمداد العضلات والقلب والدماغ بالجلوكوز والأكسجين. إلا أنك عندما تعاني قدرًا كبيرًا من التوتر لفترة طويلة، يؤدي ارتفاع نسب الكورتيزول إلى ارتفاع ضغط الدم، وأيضًا زيادة في نسب السكر، وهذا يؤدي بدوره إلى تراكم دهون غير صحية في منطقة البطن. ويؤدي ذلك أيضًا إلى فقد العظام لكثافتها، كما يحول دون تكون الكولاجين. والكولاجين Collagen هو الوحدة المكونة للنسيج الضام - أحد أنواع الأنسجة الأربعة في جسم الإنسان - وهو يعد أساسيًا لمعالجة أي ضرر يلحق بالجلد. ومن النتائج السلبية الأخرى لارتفاع نسب الكورتيزول هو أنه يضعف استجابة الجهاز المناعي ويجعل الجسم يهرم بسرعة أكبر. كما أن التعرض لنسب عالية من الكورتيزول لفترات طويلة يلحق الأذى بخلايا شق الحصين ويقلل عددها، الذي هو مركز الذاكرة الأساسي في الدماغ كما علمت.
كما لو كانت كل الآثار السلبية لارتفاع نسب الكورتيزول الناشئ عن التوتر لا تكفي، لا يظهر البحث أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يعانون ارتفاع نسب الكورتيزول فحسب (وينجينفلد وآخرون ٢٠٠٧)، وإنما هذه النسبة المرتفعة تنبئ أيضًا بارتفاع خطر الانتحار مع الوقت (ليستر وبين ١٩٩٢).

البيولوجيا العصبية للتركيز

الآن وبعد أن ألممت بالكيفية التي يتفاعل بها دماغك، وجيناتك، والمواد الكيميائية التي يفرزها دماغك بطرق قد تؤدي إلى الإصابة باضطراب الشخصية الحدية، سوف نستعرض بيولوجيا التركيز، ونربطه ببيولوجيا اضطراب الشخصية الحدية. إذا كان التركيز سيساعدك على الخروج من معاناتك، فيجب أن يؤثر ذلك في أجزاء الدماغ والمواد الكيميائية التي يفرزها والتي استعرضناها للتو.

تعزيز قشرة الفص الجبهي

إن ممارسة التركيز التي تركز على إيلاء الانتباه تنشيط قشرة الفص الجبهي، وهو جزء الدماغ الذي يبدو أنه لا يعمل بصورة جيدة على الإطلاق لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية

(بريفزيانسكي - لويس وآخرون ٢٠٠٧؛ ونيوبيرج وآخرون ٢٠٠١؛ نيوبيرج وإفرسين ٢٠٠٣). ويتضح أن الأنواع المختلفة من التركيز تنشط قشرة الفص الجبهي بأشكال مختلفة. ويشبه ذلك الرياضات البدنية المختلفة التي تغير بنيان جسمك بطرق مختلفة. ومع ذلك، ومثلما تساعد كل التمارين الرياضية على تعزيز الصحة، فإن الأنواع المختلفة من التركيز تساعد على الحفاظ على عقلك مركزًا وحاضرًا وواعيًا. وكل هذه الممارسات سوف تعزز دوائر الانتباه في قشرة الفص الجبهي وتقلل معدل تحول المواد الكيميائية التي تفرزها لوزة الدماغ، وهو ما يعني أن بإمكانك اختيار ممارسة التركيز التي تناسبك وتناسب أسلوب حياتك.

التأمل واليوجا

التأمل التركيزي Mindful Meditation هو ممارسة يتم تعليمها في البداية من خلال التركيز على التنفس بوجه عام. ومع تطور الممارسة، ينتقل الممارس من الانتباه المركز إلى الوعي الأوسع. والتركيز على التنفس هو ممارسة أساسية في أنواع عديدة من التركيز، بما في ذلك ما يتم ممارسته في العلاج السلوكي الجدلي. وهذا النوع من التأمل ثبت أنه يعزز نشاط الدماغ في قشرة الفص الجبهي، خاصة في أجزاء الانتباه وأجزاء قشرة الفص الجبهي التي تشترك في التحكم في الاندفاع. (هولزل وآخرون ٢٠٠٧).

التأمل التجاوزي Transcendental Meditation هو ممارسة تستغرق عشرين دقيقة، وتتم هذه الممارسة عادة مرتين يوميًا. أنت تحصل على ابتهاال شخصي محدد من خلال برنامج التأمل التجاوزي. وخلال التأمل، تغمض عينيك وتركز على الابتهاال الذي حصلت عليه.

والأشخاص الذين يمارسون أنواعًا معينة من التأمل واليوجا قد يشعرون بتأثير مهدئ في كل أنحاء الجسم في أثناء التأمل. ويشير التخطيط الكهربائي للدماغ إلى أن المتأملين يجلسون في هدوء، ويبدأ نشاط الدماغ لديهم في التباطؤ. وبالنسبة للتأمل التجاوزي، فإن هذا التباطؤ يحدث في الفصين الأماميين وقرب منتصف الدماغ (والاس وبنسون وويلسون ١٩٧١). وقد أظهرت أنواع معينة من اليوجا نتائج مشابهة في الدماغ (كوري وآخرون ١٩٧٨؛ إلسون، وهوري، وكونيس ١٩٧٧). وعند ممارسة التأمل التجاوزي، وأنواع معينة من اليوجا، يتباطأ نشاط الدماغ،

ما يؤدي إلى انخفاض مستوى القلق الأمر الذي له تأثير مهدئ. كما اتضح أيضًا أن اليوجا تزيد نشاط قشرة الفص الجبهي وتقلل نشاط اللوزة الدماغية، وكلاهما له أهمية كبيرة بالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية (كوهين وآخرون ٢٠٠٩).

كما رأينا في الفصل الثاني، تستخدم عقائد مختلفة الممارسة التأملية. وقد كانت الممارسات التأملية في إحدى العقائد محل تركيز دراستين من دراسات تصوير الدماغ. في الدراسة الأولى، أجرى ستة من معلمي الدين تصويرًا مقطعيًا بالإصدار البوزيتروني في أثناء دخولهم حالة من التركيز من خلال قراءة أحد النصوص الروحية. وتمت مقارنة صور أدمغتهم بصور أدمغة ستة متطوعين غير متدينين. فأظهر المعلمون نسبة نشاط أعلى في أجزاء الفص الأمامي المرتبطة بالانتباه مقارنة بالمتطوعين غير المتدينين (أزاري وآخرون ٢٠٠١). وفي الدراسة الثانية (نيوبيرج وإفرسين ٢٠٠٣)، تم تصوير أدمغة ثلاث سيدات متدينات كن يمارسن فلسفة التأمل بتركيز شديد طوال خمسة عشر عامًا. وفي هذا النوع من التأمل ينصب التركيز على الدعاء أو على

عبارة مأخوذة

من الكتب الدينية، تهدف إلى مساعدة الشخص على تحقيق تجربة العيش في معية الرب. وقد أظهرت أدمغة السيدات في أثناء ممارسة التأمل بتركيز زيادة نسبة تدفق الدم لأجزاء مختلفة من الفص الأمامي عن الأوقات التي لم يمارسن فيها التأمل. يعرف الزازين Zazen أيضًا بأنه "التأمل الجالس"، وهي أحد أهم الطقوس في عرف الزن Zen. وقد قام كلانا بالاعتكاف لمدة خمسة أيام لم نتحدث فيها طوال الوقت، وكنا نجلس ما يقرب من ست عشرة ساعة في اليوم على هذا الوضع. ولهذا فإننا نشجعك على البدء في ممارسته من عشر دقائق إلى عشرين دقيقة يوميًا. وعند ممارسة الزازين، فإنك تجلس طويًا قدميك على وسادة مستديرة، وتضع يديك في حرك. وفي هذا الطقس، تبقي عينيّك مفتوحتين، وتتجه ببصرك ناحية الأرض على مسافة تبعد بضع أقدام عنك. ويجب أن تركز على أحد النصوص الروحية، أما في الممارسة الدنيوية، فيجب أن تركز على ارتفاع صدرك وانخفاضه. وقد أظهرت ثلاث دراسات في التخطيط الكهربائي للدماغ أن ممارسة الزازين كان لها تأثير مهدئ على الدماغ (كوبوتا وآخرون ٢٠٠١، وموراتا وآخرون ٢٠٠٤، وتاكاهاشي وآخرون ٢٠٠٥).

كيف يغير التركيز دماغ المصابين باضطراب

الشخصية الحدية

رغم أن التركيز مكون يدخل في كثير من أساليب العلاج النفسية - مثل العلاج السلوكي الجدلي، وبرنامج تقليل التوتر القائم على التركيز، والعلاج المعرفي القائم على التركيز - فهناك قدر قليل جدًا من البحث على استخدامه كمهارة منفردة لعلاج اضطراب الشخصية الحدية دون مساعدة. في الحقيقة، استعرضت دراسة واحدة تأثير التركيز على مرضى اضطراب الشخصية الحدية (ساور

وبير ٢٠١١).

في دراسة أجراها الباحثون للآثار قصيرة المدى لتركيز الانتباه على الذات على قدرة المصابين باضطراب الشخصية الحدية على تحمل الضيق الناتج عن الأفكار الاجترارية - مثال، لماذا يعاملني الناس بهذه الطريقة؟ حيث طلب من المشاركين الأربعين المصابين باضطراب الشخصية الحدية الكتابة لمدة عشر دقائق عن موقف جعل الغضب يستحوذ عليهم. وبعد ذلك تم توزيع المشاركين بشكل عشوائي إلى مجموعتين، الأولى تنخرط في أفكار اجترارية والثانية تمارس تركيز الانتباه على الذات وذلك لعدة دقائق، ثم وكلت إليهم مهمة لقياس درجة تحملهم للضيق. وكانت النتائج أن مجموعة تركيز الانتباه على الذات استطاعت أن تتحمل الضيق لفترة معتبرة أطول من المجموعة التي انخرطت بالأفكار الاجترارية، كما عبرت المجموعة الثانية عن انخفاض كبير في نسبة غضبهم بعد فترة من التركيز على الذات.

التركيز ومشكلات أخرى شائعة

رغم أنه ليست هناك سوى دراسة واحدة عن الاستخدام المكثف للتركيز بالنسبة لمرضى

اضطراب الشخصية الحدية، هناك دراسات عديدة عن استخدام التركيز في علاج الأعراض التي كثيرًا ما يشعر بها مرضى اضطراب الشخصية الحدية.

الألم، الأمراض البدنية، والناقلات العصبية

إن الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية ترتفع نسب إصابتهم بالأمراض البدنية، ويشعرون بمزيد من أعراض الألم مقارنة بعامة الناس. ونتيجة لذلك، فإنهم يتناولون مسكنات الألم بشكل أكبر مقارنة بغيرهم. (فرانكينبيرج وزاناريني ٢٠٠٤). وقد أثبت التركيز أنه (زيدان وآخرون ٢٠١١):

- يغير الإحساس البدني الكريه للألم نفسه.
- يغير الاستجابات الانفعالية للألم؛ مثل الخوف والغضب.
- يغير الأفكار التي يثيرها الألم. ومن هذه الأفكار الشائعة: هذا الألم لن ينتهي، وسوف أعانيه ما بقي من حياتي.

والطريقة التي من المعتقد أن التركيز يغير بها تجربة الألم ترجع جزئيًا إلى نشاط قشرة الفص الجبهي، فتفرز مادة كيميائية خاصة بها وهي البيتا إندورفين Beta-endorphin ؛ وهي أفيون مسكن للألم. وهذا لا يؤدي إلى تقليل الإحساس بالألم فحسب، ولكن تباطؤ معدل التنفس، وتقليل الإحساس بالخوف، وزيادة الشعور بالمتعة (نيوبيرج وإيفرسين ٢٠٠٣). إذا كنت تجد صعوبة في تركيز انتباهك، وتعاني ارتفاع مستويات التوتر، وضعف الجهاز المناعي، قد يفيدك التركيز أيضًا (تاج وآخرون ٢٠٠٧). على سبيل المثال؛ في جزء سابق من الفصل، رأينا كيف أن فرط إفراز الكورتيزول له آثار وخيمة على الجسم. وقد ذكرت دراسات عديدة أن التركيز يؤدي إلى انخفاض نسب الكورتيزول (كارلسون وآخرون ٢٠٠٤؛ سودسوانج وتشينتانيز وفيلوفان ١٩٩١).

القلق والاكتئاب واضطراب الوسواس القهري وتعاطي المخدرات وغيرها المزيد

كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية يعانون حالات مصاحبة، أو متزامنة. ومن ثم فإنه ليس من الغريب أن تجد طبيبك أو مستشارك النفسي يقول إنه إلى جانب اضطراب الشخصية الحدية، فإنك تعاني تقلبات مزاجية، أو اضطراب القلق، أو تتعاطى المخدرات، أو أية حالات أخرى. ولحسن الحظ، هناك دراسات عديدة تظهر أن التركيز يفيد في كثير من هذه الحالات. على سبيل المثال، نجد العلاج القائم على التركيز يساعد في علاج القلق (كابات زين وآخرون ١٩٩٢؛ ميلر وفليتشر وكابات زين ١٩٩٥)، واضطراب الوسواس القهري (شوارتز وبيلجي ٢٠٠٢)، والاكتئاب (تيسديل وآخرون ٢٠٠٠؛ ما، وتيسديل ٢٠٠٤).

وكما قرأت في جزء سابق، فإن السيروتونين هو المادة الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالسعادة، وعادة ما يصف الأطباء النفسيون عقاقير تعمل على زيادة نسب السيروتونين عندما تكون مكتئبًا. وليس هناك دليل على أن هذه العقاقير تفيد مرضى اضطراب الشخصية الحدية، رغم أنه اتضح انخفاض نسبة السيروتونين لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية. ويرتبط انخفاض نسب السيروتونين بالانتحار (لي، وهي ٢٠٠٧). وإذا لم تفد العقاقير، فمن المهم أن نعثر على طرق أخرى لزيادة نسب السيروتونين في الدماغ، وهو الأمر الذي يقوم به الباحثون. وحتى الآن، ليست هناك دراسات تظهر أن التركيز يؤدي إلى زيادة في السيروتونين، إلا أن هناك بحثًا يظهر أن القصص التي نسترجعها قد تزيد نسبة السيروتونين. في إحدى الدراسات، طلب من المشاركين أن يتذكروا حكايات حزينة وسعيدة وعادية من الماضي، بهدف إثارة مشاعر الحزن والسعادة ومشاعر حيادية بداخلهم. وبعد ذلك تم تصوير أدمغتهم لتحديد نشاط السيروتونين، فارتفعت نسب السيروتونين عند حكايتهم روايات تثير السعادة، وانخفضت نسبته عندما حكوا روايات تثير الحزن (بيرو لينك وآخرون ٢٠٠٧). وهكذا، فإن التركيز في الحكايات التي تجلب عليك السعادة قد يرفع - في الواقع - نسب السيروتونين لديك.

التأمل لا العقاقير

ألم يسبق لك الدخول في حالة من التركيز؟ حتى لو كنت جديدًا تمامًا على التركيز، سوف تستشعر آثاره الإيجابية؛ فقد أجريت إحدى الدراسات على ١٧٤ شخصًا لم يمارسوا التركيز من قبل، ووجدوا أنه حقق لهم مزايا فورية تقريبًا ظهرت على شكل انخفاض في نسبة التوتر، وانخفاض الأعراض الطبية، وزيادة الشعور بالرضا بعد ثمانية أسابيع فقط من ممارسة التركيز، بمعدل جلسة واحدة في كل أسبوع، تستمر لمدة ساعتين ونصف (كارمودي وبير ٢٠٠٨).

لقد استعرضنا في هذا الفصل أن اضطراب الشخصية الحدية والتركيز هما وظيفتان في الدماغ. ومن أجل علاج اضطراب الشخصية الحدية، لعك تفكر في تناول العقاقير، إلا أن هذا الأسلوب له عيوبه؛ فهناك حد لكمية العقاقير التي يمكنك تناولها، ووقت تناولك لها، وكثير من العقاقير لها آثار جانبية خطيرة. على الصعيد الآخر، يمكنك أن تمارس التركيز في أي وقت ليلاً أو نهارًا، فليست له آثار جانبية، كما أنه يساعد في كثير من الحالات المختلفة، فضلاً عن كونه لا يكلفك أي شيء، إلا إذا كنت تدفع ثمن التدريب على ممارسة التركيز.

التركيز مهارة يمكنك تنميتها، وسوف نريك كيفية ذلك في الجزء الثاني من الكتاب. ووفقًا لاستطلاع رأي محلي (بارنيس وبلوم وناهين ٢٠٠٨)، فإن ممارسة التركيز زادت من ٧.٦٪ عام ٢٠٠٢ إلى ٩.٤٪ عام ٢٠٠٧، ما يجعله إحدى أكثر طرق العلاج "البديلة" شيوعًا. ويعني ذلك أن ثلاثين مليون متأمل أمريكي تقريبًا أدركوا مزايا هذه الممارسة. إذا كنت تعاني اضطراب الشخصية الحدية، فستجد أنت أيضًا أن التركيز ممارسة ستغير مجرى حياتك؛ فهي ممارسة تحدث تغيرات وظيفية وبنوية على الدماغ تؤدي إلى استشعار مشاعر إيجابية، وتراجع الشعور بالألم، وتحسن الصحة العامة، وهو أمر لا يمكن الجزم به في كثير من طرق العلاج. والآن، سوف ننتقل إلى الجزء الثاني؛ حيث سنعلمك كيف تمارس التركيز.

الجزء ٢

كيفية التركيز وماهيته

الفصل الرابع

ممارسة التركيز

تخيل محاولة تعلم شيء جديد دون أن تحصل على أية معلومات تتعلق بما سوف تفعله وكيف تقوم به. بالنسبة لغالبينا، كثير من الأشياء يكون من المستحيل تقريباً عملها. وعند تعلم القيادة، أو لعب التنس أو الحياكة، من الأسهل بكثير أن تستعين بمدرّب يدلك على الخطوات الأساسية لما ستفعله، وكيف ستقوم به. التركيز هو مهارة أساسية في العلاج السلوكي الجدلي، وسوف تتعلم في الفصلين التاليين كيف تمارس هذه المهارة. كما سيعلمك الجزء الثالث - خطوة بخطوة - كيف تستخدم مهارات التركيز للتعامل مع أعراض معينة لاضطراب الشخصية الحدية.

لعلك - مثل كثيرين من مرضى اضطراب الشخصية الحدية - تتشكك في جدوى ممارسة التركيز. وقد سألنا أمّا في الثالثة والعشرين من عمرها لطفلين صغيرين تعاني اضطراب الشخصية الحدية عن الأفكار الأولية التي دارت في خلدّها عندما اقترحنا عليها ممارسة التركيز، فكانت استجابتها كما يلي:

قلت في نفسي؛ كيف يمكن لشيء "يبدو" بسيطاً لهذه الدرجة أن يخلصني من هذه التعاسة والمعاناة التي لا تنتهي؟ ما ذلك التركيز؟ هذا الطبيب مجنون. سأبحث عن طبيب آخر. عندما تفكر في التركيز، فإنك تفكر في التأمل، فتنبذ الفكرة على الفور لكونها غريبة. وخاصة عندما تكون في أضعف مراحل حياتك (ويجب أن تعترف أن أغلب الناس يكونون كذلك عندما يلجأون إلى العلاج)، من المستحيل تقريباً أن تصدق أن هذه الفكرة الغريبة جزء أساسي للتعافي.

من المنطقي أن تراودك مثل هذه التحفظات تجاه فكرة ممارسة التركيز. فكيف يمكن لشيء مثل إبلاء الانتباه لتنفسك أن يخلصك من المعاناة؟ ينبع الكثير من الحيرة وسوء الفهم من مجرد عدم معرفة ماهية ممارسة التركيز أو كيفية عمله.

معرفة ما يجب أن تفعله تجعله أسهل، ولكن مجرد معرفة ما تفعله دون ممارسة أمر عديم الجدوى؛ فمعرفة أن عليك الإمساك بعجلة القيادة والضغط على دواسة الوقود لا تعني أن تعرف كيفية القيادة. فعليك أن تمارسها، والممارسة تحتاج إلى وقت. فكر في الأمر وكأنك تدرّب "عضلة التركيز" في مخك. ويجد كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية أنفسهم يستخدمون حلولاً قصيرة المدى (كإيذاء أنفسهم بأدوات حادة، أو القيادة المتهورة، أو الإسراف في تناول الطعام... إلى غير ذلك من السلوكيات المدمرة) لحل مشكلاتهم طويلة المدى. وهذه الحلول قد تخفف عنهم المعاناة بسرعة، وبشكل مؤقت، ولكنها عادة ما تؤدي إلى مزيد من المشكلات وتتحول في النهاية إلى معاناة أكبر. وممارسة التركيز تقدم حلاً طويل المدى للمعاناة؛ ولكن الرحلة تحتاج إلى وقت وصبر.

إعداد نظام لممارسة التركيز

لعلك تتساءل عن طول وعدد المرات التي عليك أن تمارس التركيز خلالها. ولتحقيق الهدف من الكتاب، ومساعدة الأشخاص المبتدئين، فإننا ننصح بممارسة التركيز لمدة عشرين دقيقة كل يوم على الأقل، يمكن تقسيمها إلى عشر دقائق في كل جلسة. وبمجرد أن تمارسه لفترة، حاول أن تزيد مدة الجلسة تدريجيًا، وحاول أن تصل بها إلى ثلاثين دقيقة أو أكثر كل يوم. ضع في اعتبارك أننا سوف نعلمك طرق استخدام التركيز على مدار اليوم، ولكن تخصيص وقت لجلسة تأمل رسمي أمر أساسي لتعلم هذه المهارة وجعلها جزءًا من حياتك. وبصرف النظر عن مدى المهارة التي أصبحت عليها في ممارسة التركيز، يجب أن تظل ملتزمًا بممارسته لفترة ثابتة كل يوم.

متى الوقت المناسب لممارسته؟ إنها مسألة تفضيل. فبعض الناس يحبون بدء اليوم بتمرين التركيز، بينما يفضل بعضهم الآخر ممارسته بعد الظهر أو قبل الذهاب إلى السرير. أهم شيء هو أن تلتزم بوقت محدد وتحافظ عليه. إذا كنت تعرف أنك شخص يؤجل المهام، أو كنت تعود إلى المنزل في المساء وأنت متعب تمامًا، فأغلب الظن أنك ستنجح في ممارسة التركيز أول شيء في الصباح. الهدف هو أن تنمي عادة ممارسة التركيز بداخلك، ومن ثم فإن الالتزام بوقت محدد لممارسته سوف يساعدك على القيام بذلك. وقد يكون من المفيد أن تضبط المنبه على هاتفك الجوال أو جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو تترك لنفسك ملحوظة.

بعض الناس يجدون أهمية في ممارسة التركيز في مكان واحد كل يوم. وسوف نعلمك عددًا من الأساليب المختلفة للممارسة بهدف تمكينك من ممارسته في أي مكان. فكر في شيء وجدته مفيدًا فيما مضى عندما بدأت في إدخال روتين جديد على حياتك.

يتساءل الأشخاص المبتدئون في ممارسة التركيز عن كيفية الجلوس أو إذا ما كان عليهم الجلوس في أثناء ممارسته. وسوف نعلمك أنواعًا عديدة ومختلفة من الممارسات، بعضها ستمارسه وأنت جالس، والبعض الآخر وأنت تتحرك. أما جلسة القرفصاء الشائعة فهي أمر غير مطلوب حتمًا. بالنسبة لممارسات الجلوس، اعثر على وضع جلوس يبقي صدرك مفتوحًا (دون أن تشبك ذراعيك)، على أن تجلس في وضع مستوٍ على السطح الذي تجلس عليه. تحديدًا، اجلس منتصبًا على كرسي؛ وضع وسائد خلف ظهرك إن احتجت، وثبت قدميك على الأرض دون تشبيك قدميك أو كاحليك. أو اجلس مشبكًا قدميك على الأرض. وافرد كتفيك وأرجعهما للخلف، وضع يديك في حجرك، موجهًا راحتي يديك لأعلى إذا كان هذا الوضع يريحك. لا تشبك ذراعيك أو تتكى للأمام. جزء من الممارسة هو أن تنتبه إلى الكيفية التي تجلس بها. أخيرًا، سوف تقوم بالجزء الأكبر من ممارسة التركيز وأنت فاتح عينيك، فنحن نعيش أغلب حياتنا فاتحين أعيننا، ولهذا يجب أن تكون ممارستك تشبه الطريقة التي تعيش بها.

السيطرة على عقلك

تمكنك ممارسة التركيز من السيطرة على عقلك. لعلك تشعر بأنك تفكر كثيرًا في مشاعرك أو أنها تستنزفك، وتخيّل أنه ليس هناك شيء يمكنك عمله حيالها. وفي العلاج السلوكي الجدلي، تتم

الإشارة إلى هذا الأمر بأنه عقل العاطفة؛ حيث تملي مشاعرك عليك تصرفاتك (لينهان ١٩٩٣). وكغيرك من مرضى اضطراب الشخصية الحدية، لعلك تجد أن مشاعر قوية تغمرك، وأن العواقب قد تكون وخيمة في بعض الأحيان. الأسوأ هو أنك عندما تلقي نظرة على هذه الأوقات، لا يمكنك دومًا أن تحدد كيف وصلت إلى هناك. وعندما لا تلقي الانتباه قد تجعلك مشاعرك تغير رأيك ولا تلتزم بمسئولياتك. لعلك تنهي علاقات مهمة، أو حتى تقول أو تفعل أشياء تخالف قيمك الخاصة.

"ليزا" فتاة ذكية وطيبة، ومتحدثة لبقة في العشرين من عمرها تعاني اضطراب الشخصية الحدية. عملنا معها في التدريب على ممارسة التركيز طوال العام الماضيين، وكثيرًا ما كانت تجد نفسها تتقلب بين مشاعرها وتنخرط في "سلوكيات تتوقف على حالتها المزاجية"؛ بمعنى أن أهدافها والتزاماتها وعلاقاتها قد تتغير بسرعة وفقًا لحالتها المزاجية. وقد كانت هذه الطريقة في عيش الحياة مرهقة جدًا؛ فقد كانت "ليزا" تجد نفسها ترسل رسائل بريد إلكترونية لوالدتها، وأخيها، وخطيبها، تعبر فيها عن كرهها الشديد لهم. وكان هذا الأمر يحدث في بعض الأحيان بعد مشاحنات أو مشاعر إحباط، وفي أحيان أخرى كانت هذه الرسائل تبدو كأنها دون سبب. وقد تدمرت لأن الناس يقولون إنها "صعبة المراس جدًا". كانت مشاعرها تملي عليها قراراتها واستنتاجاتها، وبدأ تفكيرها المنطقي كأنه لا وجود له.

المشكلة أنه في غضون ساعات، تتغير مشاعرها وتبدو وكأنها غارقة في الشعور بالخزي والذنب من سلوكها، فضلًا عن خوفها الشديد من أن تكون قد ألحقت ضررًا لا سبيل لإصلاحه بعلاقة مهمة. وهذا النوع من المعاناة يعزز شعورها بأنها إنسانة بشعة تسبب الألم للآخرين. وقد شعرت "ليزا" بأن هذه الطريقة لعيش الحياة مروعة، ووافقتنا الرأي. فكيف يمكن لعلاقة مهمة لهذه الدرجة أن تتحول في لحظة لعلاقة غير ضرورية أو لا تحتل؟ إن تقلب المشاعر قد يكون أمرًا مؤلمًا إلى حد لا يصدق، كما أنه هدام جدًا.

الكثير منا لا يلقي بالًا للطبيعة المألوفة لتفكيرنا. ونحن لا نلقي بالًا لأننا لم نتعلم كيف نفعل ذلك. وهذه كانت حالة "ليزا" قبل أن تبدأ في تعلم التركيز. فالفعل غير المدرب قد يسبب ألمًا كبيرًا، دون حتى أن تعرف ذلك. قد تجد أن تفكيرك يميل لواحد من أمرين متناقضين. من ناحية، تنهمك في أفكارك لدرجة تجعلك تولي انتباهًا كبيرًا لأفكار أو مخاوف معينة للحد الذي يعجزك عن التفكير في شيء آخر، أو رؤية الصورة الأكبر. ومن الناحية الأخرى، فإنك لا تولي اهتمامًا كافيًا للكيفية التي تفكر بها. لعلك تميل للشعور بأن الأمور "حدثت فحسب"، ولا تستطيع أن تحدد كيف تكشفت الأحداث، أو ما أدى إلى استجابتك. وكل واحد من هذين النقيضين قد يؤدي إلى مشكلات. فعندما تعجز عن تحديد كيفية تكشف المشاعر والأفكار والأحداث، فإنك تقع فريسة للمعاناة. ويسمح لك كل من الوعي والانتباه والفضول بالسيطرة على تفكيرك واستجاباتك حتى تستطيع أن تتجاوز هذه الوتيرة في التفكير.

لماذا يجب أن تولي انتباهك وتكون فضوليًا؟ إن نقص الانتباه والفضول يجعلنا نعيش حياة روتينية مألوفة، وقد يخلق مسافة تفصل بيننا وبين المشاعر والأفكار المؤلمة. وقد يبدو ذلك وكأنه أمر جيد، أو قد يكون هدفًا خاصًا بك في بعض الأحيان، ولكنه ليس حلًا فعالًا على المدى الطويل. فترك مسافة بينك وبين مشاعرك قد يثير معاناتك. والانتباه إلى التفكير يعني التمهّل واستعراض أفكارك بالتفصيل: سرعة أفكارك (هل أفكاري سريعة أم بطيئة؟)، جودة أفكارك (هل أفكاري منظمة أو تنتقل

من موضوع لآخر وكأنها قرد يقفز من شجرة لأخرى؟)، ونبرة أفكارك (هل أفكاري غاضبة، نزاعة للنقد، طيبة؟)، والمحتوى الفعلي لأفكارك (ما الذي أفكر فيه؟ العشاء، شريك حياتي، شجاري مع رئيسي في العمل).

كهدف لهذه الممارسة، يتعلم الأشخاص الذين ينمون التركيز السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم. ومن خلال إيلاء الانتباه، قد تجد مزيداً من المتعة والسلام والنقاء في طريقة عيش الحياة. وتعلم كيفية القيام بذلك قد يحركك من الفوضى والتوتر اللذين يسيطران على عقلك. بالنسبة لشخص لم يتمرن من قبل على التركيز، فإن التحرر من الفوضى قد يكون أمراً من الصعب تخيله.

ممارسة التركيز

من خلال ممارسة التركيز، سوف تتعلم كيف تنتبه لما يحدث في عقلك وجسمك، وبمجرد أن تفعل ذلك، يصبح بمقدورك أن تتعلم القيام بأشياء مختلفة مع أفكارك ومشاعرك من شأنها أن تقلل معاناتك. وفي العلاج السلوكي الجدلي، فإن هذه الأنشطة تسمى مهارات "الماهية" و"الكيفية" (لينهان ١٩٩٣)؛ أي ما يجب عليك عمله لتكون مركزاً، وكيف تفعل ذلك.

على مدار هذا الفصل سوف نطلعك على تمارين محددة تركز على كل جانب من جوانب التركيز. ونتمنى أن تجرب كل تمرين مرة واحدة على الأقل وتخصص مذكرة لتكتب فيها تجربتك وأنت تمارسه. قد تجد أنك تستمتع ببعض التمارين أكثر من البعض الآخر، ولكن من المهم أن تجرب بنفسك أكبر عدد ممكن من تمارين التركيز قدر الإمكان لأنك لن تعرف أبداً تلك التي تفيدك إن لم تجرب بنفسك. تذكر أن الأمر لا علاقة له بالإعجاب بالتمرين بالضرورة، وإنما تحدي عقلك والتمتع بالفضول. ومن المهم أيضاً أن تتذكر أنك في بعض الأيام، قد تجد أنك حققت نجاحاً أكبر مقارنة بأيام أخرى. ودائماً ما نندهش من الكيفية التي نمارس التركيز بها في أحد الأيام وكيفية التمتع بالتركيز بأقل جهد يذكر، وفي أيام أخرى، يبدو التمرين نفسه مستحيلاً. فمع التركيز، دائماً ما تكون تجربتك في تغير مستمر. تذكر أن عقلك سوف يشرد في كثير من الأحيان. عندما تلاحظ أنه شرذ، استعد انتباهك وركز على مهمة التمتع التركيز. وفعل العودة بعقلك إلى المهمة يدرّب عضلة التركيز في عقلك.

عقد النية

تبدأ ممارسة التركيز في أية لحظة بعقد النية. فأي شيء يمكنك عمله دون تركيز، يمكنك أن تفعله بتركيز، ولكن ما يجعلك مركزاً هو عزمك على ممارسة التركيز؛ فالممارسة لا "تحدث فحسب"، بل عليك أن تختار. قد تركب سيارتك وتقودها إلى العمل بشكل تلقائي، وأنت تفكر فيما سيتأتى في يومك، وكيف تتوق لاحتساء كوب آخر من القهوة، أو إذا ما كان سيتاح لك وقت لتذهب إلى صالة الألعاب الرياضية بعد العمل. أو يمكنك بدلاً من ذلك أن تقرر، أن تكون نيتك وأنت تقود السيارة خالصة للقيادة فقط. سوف تلاحظ رغبتك في احتساء القهوة، ثم تعود لتركز من جديد على القيادة. إذا اخترت أن تمارس مهارة التركيز، فيجب أن تنوي ممارستها. وأنت تقود سيارتك، احرص ألا يشرد عقلك، وإذا حدث ذلك، أعده للقيادة من جديد. من المذهل ما قد تلاحظه عندما تتحول مهمة

يومية كهذه إلى تمرين للتركيز؛ فعندما تنتبه لما تفعله فإنك تمارس التركيز. أخبرنا بعض الناس أيضًا الذين بدأوا في ممارسة التركيز بأنهم سمعوا أن الهدف من التركيز هو ألا تشرد عقولهم. ونذكر هنا أنه من المستحيل ألا يشرد عقلك. وكما ذكرنا سابقًا، فإن مخاينا تولد الأفكار. وهي أحد الأمور التي خلقت عقولنا من أجلها. وفعل التركيز يعني أن مع عقد النية أن تعود بعقلك إلى المهمة التي بدأت في عملها بهذه النية. وفي كل مرة يشرد عقلك فيها، وتعيده لمحل تركيزه بقصدك واختيارك، فإنك تكون مركزًا. التركيز لا يعني أن يكون عقلك صامتًا.

قرر أن تمارس

عندما تقرر أن تمارس التركيز، دكّر نفسك بأنك تبدأ في تمرين للتركيز. وعندما تكون جديدًا على ممارسة التركيز، من المهم أن تصرح لنفسك بصوت عال أنك على وشك القيام بشيء بتركيز - على سبيل المثال؛ سوف أغسل الصحون بتركيز على مدار الخمس أو العشر دقائق القادمة؛ فهذا يعطي إشارة أنك ستبدأ في ممارسة معينة، وتختار أين ستركز عقلك.

افعل شيئًا مختلفًا كل يوم

تدرب على تنمية مهارة النية من خلال عقد نيتك على تغيير إحدى سلوكياتك المعتادة كل يوم لمدة أسبوع. على سبيل المثال، على مدار يوم كامل، تعتمد أن تضع قدمك التي لا تستخدمها كثيرًا فوق الأخرى، أو اغسل أسنانك بيدك التي لا تستخدمها كثيرًا، أو غيّر ترتيب المهام الروتينية الصباحية أو المسائية، أو سر في طريق مختلف إلى العمل أو المدرسة، أو احمل محفظتك أو حقيبتك بيدك التي لا تستخدمها كثيرًا. الهدف هو أن تمارس عن قصد أداء شيء ما بشكل مختلف، وأن تلتزم بعمل ذلك لفترة محددة، ثم انتبه لما تلاحظه.

راقب ولاحظ

مهارة التركيز الثانية التي سوف تتعلمها هي أن تراقب وتلاحظ أفكارك ومشاعرك. ويعرف ذلك بمهارة "الملاحظة" في العلاج السلوكي الجدلي (لينهان ١٩٩٣). وفي سياق التركيز، تعني المراقبة مجرد الملاحظة دون إضفاء أية أوصاف على التجربة. إنها ملاحظة التجربة والانتباه لها بكل حواسك؛ ولأننا عادة ما نصف التجارب، ومن ثم يصبح إتقان هذه المهارة تحديًا حقيقيًا.

في كثير من الأحيان، نفعل أمورًا دون أن نولي لها أي انتباه، ولهذا تفوتنا معلومات مهمة. وقد ذكرنا سابقًا أن المراقبة والملاحظة تعني إبلاء الانتباه. وعندما تولي انتباهك، فإنك ستبدأ في ملاحظة الاستجابات التلقائية التي تبديها في أغلب المواقف. وبالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، كثيرًا ما تكون هذه الاستجابات التلقائية المألوفة في العلاقات هي التي تسبب الكثير من التعاسة. لقد جاءنا عميل ذات مرة كان يغضب في كل مرة تحدثه والدته فيها. كان يغضب حتى لو قالت له "صباح الخير" أو "وبخته" بسبب عدم تنظيف غرفته. قال لنا إن صوته وحده هو الذي يغضبه. وقد أصبح غاضبًا منها دومًا فأصبحت استجابته التلقائية سلبية معها على الدوام، سواء

كانت تقول أو تفعل شيئاً يزعجه، أو تقول أو تفعل شيئاً طيباً. وقد مكنه إيلاء الانتباه لهذه الاستجابات التلقائية من السيطرة على كيفية استجابته لها، وعلمه في النهاية أنه يملك الاختيار من حيث الطريقة التي يستجيب بها لأي موقف في حياته.

إن تعلم ملاحظة العلامات المبكرة للمشاعر التي تعترى جسمك قد يساعدك على ألا تندesh أو ترتبك من أية مشاعر حادة تتناوبك، والتي تبدو كأنها ظهرت من العدم.

وَفِعْلاً المراقبة والملاحظة قادران على إسكات عقلك. ولا تقلل من مدى صعوبة عدم استخدام كلمات؛ ففي ثقافتنا، نميل لإسقاط كلمات على كل تجاربنا. تخيل الجلوس في غرفتك والاكتفاء بملاحظة الأصوات الموجودة في المنزل، فقط لاحظ الأصوات دون أن تصدر عليها أي وصف. أو تخيل جلوسك في الخارج، ومشاهدة غروب الشمس دون أن تغرق في التفكير في ألوان الغروب بالضبط، فقط شاهد الألوان وهي تفقد بريقها شيئاً فشيئاً. أو تخيل مشاهدة السحب في السماء وهي تسير ببطء وتغير أشكالها؛ ففعلاً المراقبة والملاحظة يوقفان الجزء المعني بالتفكير في عقلك؛ ذلك الجزء الذي يعمل بشكل أسرع في أوقات التوتر والقلق. والمراقبة والملاحظة قد يمثلان طريقة رائعة لتهدئة العقل والجسم. يمكنك أن تفكر فيهما وكأنك تجعل عقلك في حالة من "التواجد" وليس في حالة من التفكير والعمل. اترك عقلك يتواجد مع ما تلاحظه.

بمجرد أن تجيد الانتباه من خلال مراقبة وملاحظة ما يحدث من حولك، سوف تزيد قدرتك على مراقبة أفكارك دون أن تقع فريسة لمحتواها أو الحاجات التي تثيرها بداخلك؛ ففعلنا تنشغل أكثر وتزداد مخاوفنا عندما نقع فريسة لهذه الأفكار. ومجرد مراقبة الأفكار تمر من أمامك وكأنها عبوات مشروبات غازية تسير على سير قد تبطئ تسارع أفكارك بالفعل. ويعني ذلك أنك تحتاج لأن تتحرر من حل المشكلة وفهمها، وأن تكتفي بمراقبتها فقط، وكأنك تقف على رصيف في محطة قطار تشاهد القطارات تدخل إلى المحطة وتخرج منها دون أن تركب أيها على الإطلاق.

ذات يوم، قالت "إليزابيث" التي كانت تتلقى علاج اضطراب الشخصية الحدية معنا وتتدرب على ممارسة التركيز قرابة عام تقريباً:

لقد فهمت ما كنت تتحدث عنه! لن تصدق عدد الأفكار والمشاعر التي كانت تراودني خلال خمس دقائق وأنا جالسة أنتظر صديقتي، دون حتى أن أنهض من على الكرسي! لو كنت تصرفت وفقاً لأفكاري، كان من الممكن أن أجعل موقعي أكثر سوءاً وأفعل ما أفعله دوماً عندما أجد نفسي أفكر بهذه الطريقة. في البداية، لاحظت فرحتها أننا نتناول الغداء معاً. ثم سمعتها تتحدث إلى شخص ما أمام المطعم، وشعرت بإحباط شديد أنها تستمتع بصحبة هذه الفتاة أكثر من صحبتي. بعد ذلك شعرت بالفراغ والغضب. وأخيراً خلصت إلى أنني لست مهمة بالنسبة لها وأنها لا تهتم بأمرى، وإلا لجاءت مباشرة إلى الطاولة. فدفعني ذلك بسرعة للتفكير بأنني لست جديرة بالأهمية، ولا أستحق الحب من الآخرين. شعرت باستياء شديد. ثم انتابني رغبة قوية أن أترك المطعم وأتركها على الفور دون أن أنبس بكلمة؛ لأنني كنت متأكدة أنها لو كانت تهتم بأمرى، سوف تركض خلفي.

لاحظت هذه الرغبة، ولكنني أدركت أن كل هذه مجرد أفكار ليس لدي دليل قوي عليها. واستمرت هذه الأفكار تراودني لفترة، وخلال دقائق معدودة، رجعت إلى الطاولة، وهي سعيدة برويتي، واعتذرت أنها اضطرت إلى الحديث مع إحدى صديقات العائلة التي تصادف وكانت في

المطعم. ومرة أخرى، تغيرت حالتي المزاجية. وأدركت أنني لو كنت قد غادرت، لشعرت بحيرة شديدة ولما ركضت ورائي، وكنت سأشعر ببؤس لا يوصف.

تمامًا مثلما تفرز معدتك إنزيمات هاضمة، فإن دماغك يولد الأفكار. وهذا ما يفعله الدماغ، وليست هناك مشكلة مع الأفكار. فأنت لا تحكم على معدتك لأنها تفرز الإنزيمات، ولكنك على الأرجح كثيرًا ما تحكم على أفكارك. يمكنك أن تنتبه إلى الأفكار دون أن تتخذ أي إجراء حيالها. ولست بحاجة لأن تستمع إلى كل أفكارك، وتؤمن بها. ومع الممارسة، فإن مشاهدة أفكارك وهي تمر أمامك مرور الكرام قد يبطئ تسارعها. قد تجد متعة كبيرة في القدرة على إسكات تعليقات عقلك المشغول، أو عدم الحاجة للاستجابة لأفكارك على الدوام.

ما الذي يجعل عقولنا مشغولة لهذه الدرجة؟

هناك أوقات يكون انشغال العقل فيها أمرًا مشتتًا وكرهًا جدًا. خذ اجترار الأفكار على سبيل المثال. اجترار الأفكار في علم النفس هو عملية قضاء الكثير من الوقت في التفكير في موقف ما. وبالنسبة للبعض، قد يكون اجترار الأفكار أمرًا من الصعب التحكم فيه. يمكنك أن تقضي ساعات وساعات تفكر في موقف ما مرة تلو الأخرى، وهو ما قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب والخوف. وبعض عملائنا المصابين باضطراب الشخصية الحدية ينشدون الكمال؛ ولذلك على سبيل المثال قد يقضون وقتًا طويلاً في التفكير في كيفية الوصول بامتحان الفصل الدراسي لحد الكمال لدرجة تمنعهم من كتابة كلمة واحدة.

نوع آخر من انشغال العقل هو توقع الكوارث. وكما تذكر من الفصل الأول، فإن توقع الكوارث هو نوع من التفكير يقودك للاعتقاد أن أمرًا أسوأ بكثير مما في الواقع سيحدث، وأن كل النتائج المحتملة سوف تؤدي إلى كارثة. عودة لامتحان الفصل الدراسي، سوف يدفعك توقع الكوارث للتفكير في شيء من قبيل: لا يمكنني أن أكتب الإجابات؛ لذلك سأرسل في الفصل الدراسي ولن أحصل على ترقية. لن يتم قبولي في الجامعة، ولن أتمكن من الحصول على مؤهل عالٍ. وبالتالي لن أحصل على وظيفة جيدة، وسأظل فاشلاً طوال حياتي!

سيطرت على رجل شاب فكرة أن أدائه سيكون ضعيفًا في إحدى مقابلات العمل، وقاده ذلك لاستنتاج أن الحال ستنتهي به مشردًا، تائهاً في الطرقات. قد نضحك عندما نتذكر هذه الفكرة، ولكن كمية التوتر والقلق التي يؤدي إليها هذا النوع من التفكير تكون هائلة بالفعل. من محاسن التركيز أنه يمكنك من تنمية القدرة على الوقوف على مسافة تفصلك عن أفكارك، وربما حتى الضحك من المكان الذي قaddock عقلك إليه. وإحدى مزايا التركيز هي تعلم عدم التعامل مع نفسك بهذه الدرجة من الجدية.

استخدام حواسك

يمكنك أن تشاهد وتلاحظ بكل حواسك. لاحظ أن كل شيء تشاهده أو تنتبه إليه يتغير، سواء كان مبهجًا أو لا، ويمكنك أن تشاهد ذلك وهو يحدث. وممارسة استخدام حواسك قد تكون أسهل طريقة لفهم ذلك. أحضر زهرة لها أريج ساحر، وشم رائحتها. ضع حلوى لاذعة في فمك، واتركها قليلًا

لبعض الوقت، استشعر مذاقها، ولاحظ كيف يتغير. اجلس في الخارج مرتدياً قميصاً أكمامه قصيرة واستشعر درجة الحرارة على جلدك. اجلس على مقعد في أي متنزه، ودون أن تحرك رأسك أو تصرف ناظر، اكتف بمشاهدة الناس وهم يدخلون ويخرجون من دائرة إبصارك. لا تتبعهم بعينيك، فقط لاحظهم وهم يدخلون ويخرجون من رؤيتك. فالحفاظ على انتباهك، وملاحظة متى تشرد بعقلك، والعودة به لهذه التجارب هو ما يعنيه التركيز.

لا تفعل أي شيء سوى المراقبة والانتباه

كثيرون منا يغريهم القيام بشيء ما، بدلاً من الاكتفاء بملاحظة ما يحدث. كم مرة استطعت أن تمتنع عن إشباع رغبة معينة؟ الرغبة في عمل شيء تأتي بقوة شديدة، خاصة عندما تصاحب أفكار مشاعر قوية. وكثيراً ما تتبع الأفكار والمشاعر رغبة ملحة في عمل شيء ما. في العلاج السلوكي الجدلي، نركز كثيراً على الرغبة الملحة للفعل؛ لأن إحدى وظائف المشاعر المهمة هي تحفيز أو الحض على أفعال وسلوكيات معينة. والسلوك ليس جزءاً من العاطفة، ولكن الرغبة الملحة جزء منها (لينهان ١٩٩٣).

في بعض الأحيان تعترينا رغبات ملحة تحض على سلوكيات ليست مفيدة، تقف في طريق أهدافنا، أو تكون لها نتائج سلبية. ومن المهم أن تكون قادراً على تحديد العاطفة والرغبة الملحة دون أن تتصرف دوماً بناءً عليها. ولتنمية هذه القدرة، نطلب منك أن تلاحظ متعمداً الرغبة الملحة ولا تفعل شيئاً حيالها. لدينا رغبات ملحة تراودنا طوال الوقت. كم مرة وجدت نفسك في أحد المتاجر تستشيط غضباً أو ينفذ صبرك لأن البائع عاجز عن مساعدتك؟ الرغبة الملحة هنا قد تكون الرغبة في الصراخ في وجه الشخص ومعاملته بشكل سيئ. إلا أنك إذا كنت بحاجة إلى شراء شيء ما، وكان هذا هو البائع الوحيد الذي يمكنه مساعدتك، فإن الصراخ قد يسبب لك الكثير من المعاناة ويؤدي لعدم مساعدة البائع لك. وفي حالة قصوى، قد تنتهي بك الحال بطردك من المتجر، فتصبح غير قادر على شراء الشيء الذي جئت من أجله.

هل يمكنك أن تذكر أوقاتاً كانت عدم استجابتك فيها لرغبة ملحة أكثر فاعلية، ولكنك لم تستطع أن تتجنب عدم الاستجابة؟ هنا تتضح أهمية المراقبة والانتباه. تميل استجابات بني الإنسان المعتادة للأفكار والمشاعر للسقوط في فئة من فئتين متناقضتين: القمع والتعزيز.

القمع Suppression. إذا كانت لديك فكرة أو رغبة ملحة، إحدى الاستجابات ستكون قمع هذه الفكرة. وهذا أشبه بقمع فكرة من خلال التفكير في شيء من قبيل: لم يكن ينبغي أن أفكر في ذلك. إنها فكرة سيئة؛ يا لها من فكرة مروعة. ومشكلة هذه الطريقة أنها كثيراً ما تزيد حدة الفكرة أو الرغبة الملحة إليها؛ ما يجعلها أكثر قوة. الأمر أشبه بقولنا لك: "لا تفكر في منطاد وردي، ولا تفكر في منطاد وردي الآن!"؛ فرغم أنك قد لا تكون مهتماً بالمناطيد الوردية من الأساس، بمجرد أن نخبرك ألا تفكر فيها، تظهر صورة المناطيد الوردية في عقلك طوال الوقت. (هل لا تزال تفكر في المناطيد الوردية؟).

التعزيز Enhancement: التعزيز هو عكس القمع؛ فبدلاً من أن تتخلص من فكرة مؤلمة أو رغبة ملحة، تنتهي بك الحال بتهويلها، وهو ما يؤدي أيضاً إلى المعاناة. في هذه الحالة، تجد نفسك

تتصرف وفقاً للرغبات الملحة التي تزيد حدة أفكارك ومشاعرك، وتفعل ذلك دون وعي منك.

فخاخ إبداع استجابة بدلاً من الاكتفاء بالمراقبة والملاحظة

من الفخاخ الشائعة للاستجابة إلى أفكارك ومشاعرك بدلاً من ملاحظتها أنك تميل إلى "جمع أدلة" - على هيئة أفكار وذكريات وتجارب أو تشوهات معرفية - تؤكد على ما تشعر به في اللحظة الراهنة. وجمع الأدلة، من جانب واحد كما يحدث، على أنك بغض أو بانس سوف تؤدي ببساطة لمزيد من المعاناة.

كثيراً ما وجدت "ليزا" - التي سبق وتعرفنا عليها سابقاً - نفسها تعزز بالضبط أكثر المشاعر التي تجدها محبطة، واكتشفت أنها تفعل ذلك منذ سنوات دون أن تعي ذلك. لم تكن قادرة على مجرد مراقبة وملاحظة هذه المشاعر وملاحظتها دون أن تبدي أية استجابة. ولكونها مدمنة على كتابة اليوميات، في أوقات الأزمات، تجد "ليزا" أنها تقضي ساعات تعيد قراءة يومياتها لكي "أتأكد أنني أتذكر أنني أفسدت ودمرت حياة الناس". كانت تقضي ساعات في القراءة وتفكر في كل شيء يطابق حالتها العاطفية الحالية. وقد نتج عن هذا السلوك أن فاتها محاضرات الكلية، وفاتها مقابلات مع أصدقائها، وأصبحت غير قادرة على النهوض من السرير، وأصابتها قلة الحيلة، وراودتها أفكار حول الانتحار. وقد كان سلوكها مغرياً؛ لأنه تطابق مع معاناتها، رغم أنها لم تحب ما كانت تفعله.

إن إيلاء الانتباه بتركيز يمكنك من السيطرة على عقلك، وليس العكس. ومهارة المراقبة والملاحظة تلك سوف تعلمك من أنت وكيف يعمل عقلك. وهي أساسية لمعرفة نفسك وكل أفكارك ومشاعرك.

وأنت تبدأ في ممارسة التركيز، ستصبح أكثر وعياً ليس للمشاعر المؤلمة والكريهة فحسب، ولكن أيضاً للتجارب المبهجة التي كانت تفوتك من قبل. لقد جاءنا رجل يعاني اضطراب الشخصية الحدية وقد بدأ في ممارسة التركيز منذ أسابيع قليلة، جاءنا مبتهجاً وأعلن أن هذه هي المرة الأولى طوال سبعة عشر عاماً يلاحظ فيها جمال نهر تشارلز، رغم أنه عاش بالقرب منه طوال حياته. ومجرد ملاحظة النهر جلبت إليه متعة لم يستشعرها من قبل مطلقاً. وحتى من يمارسون التركيز بصفة يومية لديهم فرص لملاحظة الأشياء التي كانت تفوتهم من قبل. كانت "جيليان" تحتسي القهوة في مقصف المستشفى كل يوم على مدار السنوات الثلاث الماضية. ومؤخراً نظرت إلى أعلى ولاحظت صورة مرسومة على الجدار لم ترها من قبل. قالت عن ذلك: "عندما أعود لأفكر في الأمر، أجد أنني كنت أندفع إلى المقصف أغلب الأيام وأنا أفكر في كل ما يجب عليّ عمله على مدار اليوم، وأحتسي قهوتي بشكل روتيني دون حتى أن ألقى نظرة لأرى ما حولي". عندما نغرق في أفكارنا، كثيراً ما تفوتنا رؤية الأشياء الموجودة أمام أعيننا.

كثيراً ما يعبر الناس عن حماسهم عندما يبدأون في ملاحظة التجارب المبهجة، ولكنهم يشكون مما إذا كان إيلاء الانتباه إلى المشاعر والتجارب الجارحة أمراً يستحق ألم المعاناة. قد تقول إن الوعي بتجربة المعاناة هو بالضبط السبب الذي يجعلك لا ترغب في ممارسة التركيز. إذا كنت مثل كثيرين، فإن ملاحظة تجارب عاطفية مؤلمة سوف تحفزك على التوقف عن الملاحظة أو إبداع أي تصرف يغير التجربة. وهذا الأمر طبيعي تماماً، إلا أن الممارسة سوف تدفعك لرؤية أن كل الأفكار

والمشاعر تتغير، سواء كنت تحبها أم لا، وعندما تولي انتباهك لها في العادة، قد تتغير بسرعة أكبر إذا أردت لها ذلك.

كل هذا في رأسك

من الحقائق المذهلة الخاصة بالبيولوجيا العصبية للدماغ أن المشاعر التي تترك لحالها (دون قمع أو تعزيز) تستمر لوقت قصير جداً، من خمس إلى عشرين ثانية تقريباً. فإذا استطعت أن تدرب عقلك على مجرد الملاحظة، لن تحتاج إلى شيء إلا من خمس إلى عشرين ثانية لكي تتحمل شعوراً مزعجاً. وعندما تفكر في الموقف المؤلم مرة تلو الأخرى، بإمكانك أن تطيل هذه الأفكار من عشرين ثانية إلى دقائق وساعات وأيام وحتى أشهر وسنوات. وتعلم التحرر من المشاعر سوف يجعلك تعاني بشكل أقل. وقد عرف ممارسو التأمل هذا الأمر منذ أكثر من ألفي عام، ومن المعتقدات الرئيسية بالنسبة لهم هو أن أصل المعاناة هو الارتباط، أو التشبث. وبالنسبة لكثيرين منا، فإننا نتشبث بالأفكار والمشاعر، بدلاً من أن نتحرر منها، وننصرف حيالها ونعاني. وتعلم مهارة التركيز من خلال المراقبة والملاحظة هو الخطوة الأولى لتعلم التحرر.

دع الأفكار والمشاعر تَمُضِ بمجرد مشاهدتها

إذا اكتفيت بالمراقبة والانتباه، فسوف تلاحظ أن التجارب والمشاعر والأفكار تنشأ في عقلك ثم تمضي على الفور كأنها سحب تعبر في السماء. وقد تعود الأفكار والمشاعر، تماماً مثلما يحدث مع السحب عندما تغير الرياح اتجاهها. وهدفك هو أن تترك الأفكار والمشاعر تمضي، بدلاً من أن تتمسك بها. فعندما نتمسك بأفكارنا ومشاعرنا، فإنها تبقى معنا. وعندما تعلق الأفكار في عقلك، فعادة ما يكون ذلك بسبب ارتباطها بمشاعر قوية. تخيل أنك تفكر في برتقالة. عادة لا يعلق التفكير في برتقالة في عقلك لفترة طويلة، ولكن إذا كنت طفلاً، وكان بقية الأطفال يلعبون بالبرتقال في أوقات الراحة، فإن التفكير في برتقالة قد يجلب إليك ذكرى أليمة قد تعلق في ذهنك لفترة من الوقت، وهذا بسبب المشاعر المرتبطة

بهذه التجارب. ومن المنطقي تماماً أن التحرر من الذكريات قد يكون صعباً جداً. وتعلم التحرر منها قد يكون أمراً من الصعب فعله، ولكنه يبقى أساسياً من أجل تقليل المعاناة. ومن المهم أن تتذكر أن بإمكانك أن تعود إلى أفكارك وذكرياتك. الهدف هو أن تتمكن من اختيار متى تريد أن تفكر في شيء ما، ومتى لا تريد ذلك.

والمراقبة والملاحظة تعдан طريقة لتعريض نفسك إلى المشاعر التي تجد صعوبة في تحملها، حتى يتسنى لك تحملها بشكل أفضل. كانت "تشارلوت" مرعوبة من استخدام المواصلات العامة. وتدرجياً، عرضناها إلى أفكار وصور حافلات وقطارات، وشجعناها على الانتباه لأفكارها من خلال مشاهدة وملاحظة الخوف الذي ينشأ بداخلها. كما أننا شجعناها على التعايش مع خوفها دون أن تصرف انتباهها عنه أو تفعل شيئاً لوقفه. وأخيراً، استطاعت أن تستقل حافلة، الأمر الذي مكنها بأن تصبح أكثر استقلالية.

في ممارسة التركيز، تعني المراقبة والانتباه الحضور والتواجد مع ما تشاهده وتلاحظه بالضبط. ويعني ذلك التواجد مع كل شيء يحدث في تلك اللحظة، دون أن تترك منه أي شيء، أو تضيف إليه أي شيء. فالأفكار والمشاعر والأحاسيس تجيء وتذهب. وكل شيء يتغير. وفي كل لحظة تنتبه إليها، سوف تلاحظ أيضاً أن الأمور تتغير.

تختلف مراقبة أية تجربة والانتباه لها عن التجربة نفسها. يمكنك أن تقارن ذلك بمشاهدة فيلم أو مباراة كرة بيسبول؛ فمشاهدة فيلم تختلف عن التواجد في الفيلم. ومشاهدة مباراة بيسبول تختلف

عن لعب المباراة؛ فأنت لست
أفكارك أو رغباتك أو مشاعرك. وبالتالي يمكنك أن تشاهدها جميعاً وهي تجيء وتذهب.

تمرين التركيز: المذاق

ضع زبينة، أو نعناعاً، أو قطعة شيكولاتة في فمك، وأبقها فيه لمدة دقيقتين. لاحظ الملمس والمذاق خلال التجربة. ركز انتباهك على هذا النشاط، وشاهد كيف تتغير تجربتك مع الوقت. لاحظ الأفكار والمشاعر التي تدور في رأسك. عندما يشرّد عقلك في أفكار أخرى، أعد انتباهك إلى الشيء الموجود في فمك.



تمرين التركيز: الشم

خذ وردة أو كريماً له رائحة فواحة، ولاحظ الرائحة لمدة دقيقتين. قرب هذا الشيء منك أكثر ثم أبعد عنه. هل تتغير الرائحة؟ تذكر، عندما يشرّد عقلك، لاحظ ذلك وأعد انتباهك إلى مشاهدة الشيء وشم رائحته. انتبه إلى الأفكار المحددة التي تنشأ في عقلك وأنت تقوم بهذه التجربة.



تمرين التركيز: اللمس

هناك طرق عديدة لممارسة التركيز باستخدام اللمس. ضع يديك على بعضهما، وشبك أصابعك واضغط براحتي يديك. الآن، افرك يديك معاً لأعلى ولأسفل لمدة عشرين ثانية. لاحظ الأحاسيس ودرجة الحرارة وأنت تفعل ذلك. توقف عن فرك يديك، ولاحظ الأحاسيس التي تستشعرها في يديك على مدار ثلاثين ثانية أخرى. هناك تمرين آخر وهو أن تقضي دقيقتين في ملاحظة رغبتك في حك جلدك دون القيام بذلك. انتبه إلى الأحاسيس المتغيرة في كل واحد من هذين التمرينين. استمر في كل تمرين لمدة دقيقتين أو ثلاث.



تمرين التركيز: السمع

اجلس في الخارج في أي متنزه، أو أمام حديقة منزلك لمدة عشرين دقيقة. انظر إذا ما كان بإمكانك أن تلتقط أصوات الطبيعة المحيطة بك. فقط لاحظ هذه الأصوات، دون أن تقضي وقتاً في محاولة تحديد ماهيتها. هل الصوت حاد أم رقيق، عالٍ أم منخفض؟



تمرين التركيز: البصر

اقض من دقيقتين إلى ثلاث دقائق وأنت تتفحص يدك وكأنك لم ترها من قبل. الهدف من هذا التمرين أن تتفحص وتنتبه ليدك وكل ما تراه فيها. انظر لراحة يدك وظهرها. لاحظ أصابعك والخطوط وظلال ألوان جلدك. فنحن نستخدم يدينا في كل مهام الحياة، ولكننا لا نلقي لها أي انتباه. المثل يقول: "أعرفه كما أعرف راحة يدي" ولكن كم منا يعرفون بالفعل راحة أيديهم؟



الوصف

لقد قدمنا مهارة المشاهدة والانتباه، والآن سوف ننقل إلى المهارة التالية: "الوصف"؛ وتعني التعبير عن تجاربنا بالكلمات. الوصف يمكننا من التعبير عن تجاربنا ونقلها للآخرين ولأنفسنا. وبالمثل، يستخدم العلاج السلوكي الجدلي مهارة "الوصف" كطريقة للتعبير عن تجاربك بالكلمات (لينهان ١٩٩٣). ومهارتنا الملاحظة (التي يمكنك ممارستها بمفردها) والوصف كثيرًا ما تستخدمان معًا، عليك أولاً أن تتمكن من ملاحظة أفكارك ومشاعرك، وبعد ذلك يمكنك أن تتعلم أن تصفها بتركيز. ويجد كثيرون أن ممارسة الملاحظة والوصف معًا أسهل قليلًا في الاستيعاب من ممارسة الملاحظة لوحدها. ويعد الوصف مهارة غاية في الأهمية؛ لأن الأوصاف التي نلصقها بتجاربنا في كثير من الأحيان - مثل إصدار أحكام على سبيل المثال - هي التي تسبب المحنة أكثر مما تفعل الفكرة أو الشعور نفسه، وسوف نعلمك كيف تصف أفكارك بتركيز بطريقة لا تسبب المزيد من المعاناة.

"السماء زرقاء"، "الأرز مطهو" و"الطاولة مصنوعة من الخشب" جميعها أمثلة للوصف بكلمات تستند إلى حقيقة. ويمكنك أن تفعل الأمر نفسه مع المشاعر، التي كثيرًا ما يتم الحكم عليها أو إضعافها من خلال الأوصاف التي نلحقها بها. وهذه الأحكام لسوء الحظ تعزز الشعور الذي تجده غير مريح تحديدًا. ومن أمثلة الأوصاف التي لا تصدر أحكامًا "أشعر بالحزن"، "أشعر بأن الدموع تنساب على وجنتي"، "معدتي خاوية"، "أشعر بشد في كتفي"، "ظهري محني". وكل هذه الأوصاف حقائق من الصعب الاختلاف معها. لا تستخدم الكلمات سوى مع الأشياء التي تلاحظها في اللحظة الحالية، ولا تضيف تعليقاتك الخاصة أو أحكامك على التجربة.

في المثال السابق الخاص بالجلوس على مقعد في أحد المتنزهات، لعلك تلاحظ رجلًا يرتدي حذاءً رياضيًا، وسروالًا قصيرًا أسود اللون، وقميصًا قطنيًا أزرق اللون يهرول أمامك. وصف التجربة سيسير على النحو التالي: رجل يرتدي حذاءً رياضيًا وسروالًا قصيرًا أسود اللون وقميصًا قطنيًا أزرق اللون يهرول أمامي. أما إضافة كلمات من قبيل أظن أنه متأخر على عمله، أو قطعًا هو قلق بسبب وزنه، أو بالتأكيد يتبع حمية غذائية، أو إنه يرتدي سروالًا رديئًا: فهي إضافاتك وافترضااتك وأحكامك واستنتاجاتك التي لن يفكر الآخرون الذين شهدوا الموقف نفسه فيها بالضرورة. إلا أن البعض الآخر من الناس سينفقون معك أنه يهرول، مرتديًا الملابس التي وصفتها. وبالتأكيد من المحتمل أن تكون افتراضاتك واستنتاجاتك صحيحة، ولكن دون معرفة المزيد عن الهرولة، كل ما نريدك أن تصفه هو ما يمكنك ملاحظته باستخدام حواسك والالتزام بالحقائق فقط.

قد تكون ممارسة الوصف لا تقدر بثمن في التعامل مع المشاعر. فكر في المثال الخاص بالقلق والذعر. كثير من الناس يفكرون بهذه الطريقة الروتينية المعتادة عندما يشعرون بالقلق: أنا قلق. أنا أكره هذا القلق. لا أصدق أنني قلق لهذه الدرجة. أنا قلق من جديد. هذا مروع! لا يمكنني السيطرة عليه. متى سينتهي ذلك؟ أكره ذلك كثيرًا. ما خطبي؟ وقد تستمر هذه الأفكار دون نهاية. إذا انتبهت لسلسلة أفكارك المستمرة، سوف يزداد القلق. البديل هو أن تلاحظ وتصف القلق من خلال الالتزام بالحقائق، وهو ما قد يبدو على النحو التالي: أنا قلق. قلبي يدق بسرعة كبيرة. يداي متعرقتان. أنا أنفاس بسرعة أكبر. أشعر بدوار. أفكاري تتدفق بسرعة. أشعر بسخونة.

من خلال ملاحظة القلق ثم وصفه (التعبير عن تجربتك بالكلمات)، فإنك تسمح للقلق بأن يأخذ مجراه دون زيادة حدته. والقدرة على الملاحظة ثم الوصف قد تفيدك أيضًا في التركيز بتجربتك، حتى لا تنجرف في المشاعر وكل الأفكار التي تتبعها.

استخدم كلماتك

تخيل أنك رأيت زهرة لم ترها من قبل. استخدم التجربة كممارسة للتركيز، مثال عبر عن التجربة بالكلمات التالية: "استبدلت النبتة أوراقها، وطولها ١٠ سنتيمترات وعرضها ٤ سنتيمترات. والورقة لها أشكال مختلفة، وتتنوع بين أوراق مستقيمة وأخرى على شكل دمع، وهناك أوراق لها أطراف حادة كالأسنان وأخرى مموجة. والزهرة لها أربع بتلات تتخذ شكل الكأس. ويأخذ الميسم والسداة اللون الأصفر. وهي تغلق أوراقها على بتلاتها في المساء". الآن، قد يتصور أي خبير أنك تتحدث عن زهرة الربيع القرنفلية، ولكن إذا لم تكن لديك فكرة عنها، فلقد قمت بوصف جيد لما رأيت. وقول "أنا أرى زهرة جميلة قرنفلية" ليس وصفًا كاملاً؛ لأنك أضفت حكمًا بأنها "جميلة"، وبهذه الطريقة فهو لا يتماشى مع ممارسة التركيز.

الأفكار لا تكون حقائق بالضرورة

عندما يتعلق الأمر بالوعي، يعني الوصف إيلاء الانتباه والتعبير عن تجربتك الداخلية بالكلمات. لنقل على سبيل المثال، أنك تجد صعوبة في كتابة تقرير يجب تسليمه في الغد. بدأت تعاني آلامًا في المعدة، وبدأت في التعرق قليلًا، بسبب قلقك من الفشل في المقرر الدراسي أو طردك من العمل. تحاول أن تكتب التقرير، ولكنك تشعر بأنك مرتبك تمامًا وقليل الحيلة وتقول: "لا يمكنني أن أفعل ذلك فحسب". ما قلته لتوك هو فكرة، وليس حقيقة. فقد تكون في الحقيقة قادرًا على كتابة التقرير حتى لو كنت تعتقد أنك غير قادر على ذلك. ووصف هذه الأفكار والمشاعر سيظهر بالشكل التالي: يجب أن أكتب هذا التقرير. ألاحظ أنني أصبحت قلقًا بشأن كتابة التقرير، ألاحظ أن لدي فكرة بأنني إذا لم أكتب التقرير سأفشل في الصف أو أطرده من العمل. وكأنك تصف شيئًا خارجًا عنك، وكأنك باحث تلاحظ بقية الناس وهم يصفون تجاربهم.

طلب رجل شاب يعاني اضطراب الشخصية الحدية ويدرس بمدرسة ليلية من إحدى زميلاته الارتباط بها، فأجابته بالرفض. فاستنتج أنها تكرهه، وتحولت فكرة هذه الفتاة تكرهني إلى حقيقة في رأسه. وبدلاً من أن يدرك أن هذه مجرد فكرة تراوده، اعتبرها "حقيقة" راسخة وأن الفتاة

تكرهه بالفعل. واتضح أنها خجولة، وأن أحدًا لم يطلب منها الارتباط بها من قبل، ولم تعرف ما تقول؛ لذلك أجابته بالرفض. ولكن الرجل الشاب حول فكرته إلى "حقيقة". وباستخدام مهارة الوصف، قد يقول لنفسه؛ لاحظت أن الفتاة عندما قالت لا، راودتني فكرة أنها تكرهني. وأدرك أنها مجرد فكرة وأنه ليست لدي معلومات تؤكد حقيقة هذا الأمر. سوف تلاحظ أن العمل مع عقلك بهذه الطريقة يجعل بداخلك بعض الشك. ومن المهم أن تدرك أنه رغم أن شعورًا بعدم الراحة قد ينتابك بسبب شعورك بالشك، فإن هذا النوع من الشك في النهاية قد يكون أقل إيلامًا وأسهل في تحمله، كما أن نتائجه السلبية أقل، مقارنة بالافتراضات التي يصنعها عقلك. تذكر أن بإمكانك أن تستخدم مهارات الملاحظة لكي تتحمل الشك وتظل منفتحًا على الحقيقة الموجودة أمام عينيك.

مثل الملاحظة، سوف تعلمك ممارسة الوصف الكثير عن نفسك وعن طريقة تفكيرك، وسوف تجعلك أكثر سيطرة على تجربتك. ومعرفة أن ما تفكر فيه مجرد فكرة، ومعرفة أن التساؤل عما سيحدث إذا لم تكتب التقرير يثير بداخلك فكرة أنك سوف ترسب في المقرر الدراسي أو تطرد من عملك لا يعني أن ذلك سوف يحدث. تذكر، أن الفكرة لا تكون حقيقة دومًا.

الترزم بالحقائق

جانب مهم في الوصف هو الالتزام بالحقائق وعمل ذلك دون إصدار أحكام. وسوف نتحدث عن إصدار الأحكام في الجزء التالي، وسوف ترى أن كثيرين منا يصدر عن الأحكام أغلب الوقت. وإصدار الأحكام هو طريق مختصر لوصف تجربة ما، وعادة ما يعرف الآخرون بوجه عام ما نغنيه. قد يكون من الواضح أننا عندما نصدر حكمًا على شيء ما بأنه جيد أو سيئ، فهذا منظورنا الخاص. إلا أننا لا نقول ذلك بصراحة في العادة. على سبيل المثال، قد تقول لصديقك "أخبرني عن وجبتك" وتتلقى الإجابة: "كانت مقرزة". لعلك تقرر ألا تطلب الوجبة. إذا كان صديقك مركزًا ومارس مهارة الوصف، قد تكون إجابته "كان بروكلي مغطى بجبن أزرق". ومن الممكن الآن أن تجدها مقرزة، ولكن من المحتمل أيضًا أن تحب البروكلي المغطى بالجبن الأزرق. وحقيقة أن شخصًا آخر يجدها مقرزة لا تجعلها كذلك بالنسبة لك. ولكنه يجعلها كذلك بالنسبة للمتحدث. والوصف يوضح تجاربنا في العالم ويجعلها متاحة لنا بشكل أكبر، وأيضًا مع الأشخاص الذين نريد أن نتواصل معهم.

تمرين التركيز: وجبة

في المرة التالية التي تتناول فيها وجبة، افعل ذلك بتركيز. انظر إذا ما كان بإمكانك استخدام مهارة الوصف مع الوجبة التي تتناولها. ابدأ بالتعبير عن تجربة الجلوس إلى الطاولة بالكلمات. استخدم الأوصاف والترزم بالحقائق، صف الكرسي الذي تجلس عليه، والطبق الموضوع أمامك، والطاولة التي تجلس إليها. انتقل بعد ذلك إلى الطعام الموجود في طبقك. افعل ذلك بهدوء في عقلك. أول انتباهك إلى التجربة برمتها. عندما تجد أن الأشياء المحيطة بك تشتتتك، أعد انتباهك إلى الملاحظة ووصف تجربتك مع الوجبة التي تتناولها.



تمرين التركيز: زهرة

انظر إلى زهرة لمدة دقيقتين. هل يمكنك أن تصف رائحتها، لونها، بتلاتها، والمشاعر التي تستشعرها عندما تمسك بها؟ خذ وقتك ودقق النظر في التفاصيل. قد يتشتت انتباهك أو تصاب بالملل، أو قد تلاحظ أنك تصدر أحكامًا. إذا فعلت ذلك، عد بعقلك إلى الزهرة وابدأ في الوصف من جديد. لا بأس في أن تكرر الأوصاف؛ الهدف هو أن تمارس مهارة الوصف وأن تبقى عقلك مركزًا على هذه المهمة فقط.



تمرين التركيز: فكرة مقلقة

اجلس هادئًا في وضع يتيح لك التركيز وفي مكان مريح. فكر في شيء يقلقك. تجنب أن تختار شيئًا يثير بداخلك قلقًا أو توترًا كبيرًا، وفكر في شيء يقلقك بنسبة ٤ أو ٥ على مقياس من ١ إلى ١٠. لاحظ، وشاهد وصف القلق (وغير ذلك من المشاعر) والأفكار التي تثور بداخلك. صف ما يحدث في تنفسك، وأي شد تستشعره في عضلاتك، أو أية أفكار أخرى. قم بهذا التمرين من ثلاث إلى أربع دقائق، أو حتى ينخفض القلق لأقل من ٣. وأنت تبدأ التمرين في ظل مستويات أعلى من القلق، سوف تريد أن تلاحظ حتى ينخفض مستوى القلق الذي تستشعره لأقل من المستوى الذي كان فيه عندما بدأت في التمرين. حاول أن تفعل ذلك كل يوم.



تمرين التركيز: انفعال

طوال دقيقتين، اجلس بتركيز وصف انفعالًا بعينه. ابدأ من خلال تحديد أحكامك الخاصة تجاه هذا الانفعال. بعد ذلك، استبدل بأحكامك أوصافًا دون أن تصدر أية أحكام. لاحظ ما يشعر به الانفعال في جسدك وصفه. جرب ذلك مع عدة انفعالات مختلفة، واكتب ملاحظاتك إذا وجدت هذا الأمر مفيدًا. مارس التمرين ذاته بنفس الانفعال في المرة التالية التي تستشعره. عندما تصف التجربة، لاحظ إذا ما كانت الأوصاف تتغير أو تبقى كما هي.



تمرين التركيز: إعلان في مجلة

اعثر على إعلان في مجلة تجد النظر إليه أمرًا يسرك. لمدة دقيقتين، صف ما تراه في الإعلان. التزم بالحقائق. الآن، اعثر على إعلان لا يعجبك (على سبيل المثال، لعلك لا تحب النظر إلى المنتج أو العارضات)، واقض دقيقتين في وصف هذا الإعلان.

عدم إصدار الأحكام

ونحن نراجع مهارة الوصف، بدأنا في التحدث عن القيام بذلك دون إصدار أحكام. إذا استشرت إخصائي علاج يطبق العلاج السلوكي الجدلي معك، أو إذا درست التركيز أو التأمل، سوف تعتاد هذه المهارة. وعدم إصدار الأحكام أمر جوهري في منهج التركيز، كما أنه مكون أساسي في التركيز بالعلاج السلوكي الجدلي. والقدرة على تحديد الأحكام والتحرر منها أمر أساسي لممارسة التركيز، وهي مهارة تحتاج إلى الممارسة. حتى لو اعتبرت نفسك شخصًا لا يصدر الأحكام، لعلك تحتاج إلى إعادة النظر في هذا الأمر. وأغلبنا لا يعي أننا نصدر الأحكام، وأننا نعيش في عالم يتسم بكثرة إصدار الأحكام. إذا لم ترَ ذلك فكر في الطريقة التي يشير بها رجال السياسة لبعضهم البعض، كيف تصور الصحف المشاهير، وكيف يصف الأصدقاء الأشخاص الذين لا يحبونهم. إن عدم إصدار الأحكام أمر أساسي لممارسة التركيز.

بالنسبة لكثيرين منا، فإن إصدار الأحكام أمر معتاد، وكما هي الحال مع تغيير أية عادة، يجب أن نولي انتباهنا متى نصدر أية أحكام. وعندما تولي انتباهك إلى الأحكام التي تصدرها، فإنك تلاحظ أنها تؤثر على أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك. ولكي تنمي هذه المهارة، ابدأ بمجرد ملاحظة شيء ما، وافعل ذلك دون تقييمه، بمعنى أن تتجنب قول كلمات من قبيل "جيد" أو "سيئ"، أو "بارز" أو "مروع"، أو "ينبغي" أو "لا ينبغي". حاول أن تتجنب الإفصاح عن آرائك الخاصة، أو موافقتك أو عدم موافقتك عما يحدث، والتزم بالحقائق، تمامًا مثلما ذكرنا في مهارة الوصف. وقبل أن نمارس عدم إصدار الأحكام، علينا أن نلقي نظرة عن كثب على الأحكام وكيف تعمل. وآخر شيء تود عمله هو أن تبدأ في إصدار حكم على الأحكام التي تصدرها.

ما مشكلة إصدار الأحكام؟

إذن، ما مشكلة إصدار الأحكام؟ جزء من الإجابة هو أنه لا تكون هناك مشكلة معه على الإطلاق في بعض الأحيان. بالرغم من ذلك، كثيرًا ما يكون إصدار حكم على مشاعر سلبية هدامًا للنفس وهدامًا للعلاقات. وإصدار الأحكام على الآخرين وعلى أنفسنا تلقائيًا يعني أننا كَوْنًا رأياً خاصًا بنا. وهذا ينطبق أيضًا على الأحكام الإيجابية، ولكن إصدار أحكام إيجابية بشكل عام لا يسبب لنا الكثير من المعاناة. إلا أن إصدار أحكام سلبية أو أحكام تؤكد على رغبة في تغيير الواقع، كان شيئًا "ينبغي" أن يكون مختلفًا مما هو عليه، كثيرًا ما يسبب لنا الكثير من المعاناة. وبشكل عام، فإن إصدار الأحكام لا يترك مساحة كبيرة للفضول؛ لأنك قد اتخذت قرارك بالفعل. وبالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، فإن الأحكام كثيرًا ما تظهر وبطرق عديدة، خاصة في التفكير الأبيض أو الأسود والحكم على المشاعر التي تبدو غير محتملة. وهذه الأحكام تجعل الانفعالات أكثر شدة وغير محتملة، وهو ما يؤدي في كثير من الأحيان إلى حاجات وسلوكيات مدمرة.

الآن، إذا قلت: "مشاعري توقعني في بعض الأحيان في مشكلات"، قد يكون ذلك صحيحًا، ولكن مجرد إصدار حكم على مشاعرك بأنها سيئة يغفل حقيقة أن المشاعر غاية في الأهمية للتجربة

الإنسانية. وكثيراً ما تكون الأحكام سريعة وتصدر تفسيرات غير دقيقة في بعض الأحيان على العالم المحيط بنا. وفي بعض الأحيان نحتاج إلى استخدام أحكام (مختصرة) في محاولة لتوفير الوقت عندما لا نحتاج لأن نكون دقيقين تماماً. ولكننا إذا فعلنا ذلك ونحن لا نولي انتباهنا، فإن هذه الأحكام قد تسبب لنا الكثير من المعاناة، وتؤدي إلى إقناك في دائرة مفرغة من المشاعر.

المشاعر والأحكام

قد تتوغل حالاتنا المزاجية في تفكيرنا، وبالتالي الأحكام التي نصدرها. وبالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، كثيراً ما يكون ذلك بذرة إصدار سلوكيات تعتمد على الحالة المزاجية. وقد لاحظ عالم النفس الاجتماعي "جوزيف فورجاس" (١٩٩٩، ٩٧) أن "ذكريات وأحكام الناس تتغير بلون حالاتهم المزاجية". الأكثر من ذلك أنك بمجرد أن تصدر حكماً، فإنك تميل للبحث عن معلومات تؤكد حكمك وتطابقه، وتتجاهل أية معلومات أخرى مهمة. وهذا قد يبيحك عالماً في العاطفة. وهذه الظاهرة تسمى انحيازاً تأكيدياً Confirmation Bias. ويمثل هذا الأمر مشكلة على وجه الخصوص عندما تفكر في التحول السريع للحالة المزاجية لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية، ومشاعر الاكتئاب والقلق التي كثيراً ما تصبح مزمنة. وهنا يمكنك أن ترى كيف أن الأحكام قد تعزز مشاعر غير مريحة بداخلك وأيضاً تضيق أفقك.

ذكرت "سونيا" - وهي سيدة في الثامنة والثلاثين من عمرها مصابة باضطراب الشخصية الحدية تراودها أفكار مستمرة بأن تقتل نفسها - أنها قد تتحمل الحياة فقط إذا وجدت طريقة لكي "تتوقف عن الشعور بمشاعر سيئة". وعندما طلب منها أن تصف "المشاعر السيئة دون إصدار أحكام، ذكرت أنها لا تريد أن تشعر بالحزن، أو الخوف أو الغضب أو الذنب أو العار لأن هذه المشاعر تجعلها بائسة. ومن الوهلة الأولى، قد يبدو ذلك منطقيًا. بالطبع هي لا تريد أن تشعر بهذه المشاعر إذا كانت تسبب لها أزمات، ولكن كم عدد الأزمات التي سببتها لها هذه المشاعر في حد ذاتها، وكم عدد الأزمات التي سببها لها حكمها على مشاعرها بأنها سيئة؟ إذا لم تحكم "سونيا" على هذه المشاعر بأنها سيئة، لعلها شعرت بأن بإمكانها السيطرة عليها، وكان بإمكانها أن تستخدم بعض المهارات لتغيير حدة هذه المشاعر. كم مرة جعلتها الأحكام التي تصدرها تستبعد مشاعرها الأخرى فلم تتمكن إلا من رؤية ما يسمى "المشاعر السلبية؟" وكم عدد الأزمات التي سببتها لها أفكارها وسلوكياتها نتجت عنها هذه الأحكام وهو ما أدى إلى قمع عاطفي وتجنب؟

كما تعلمت من قبل، فإن قمع المشاعر، الذي هو إحدى وظائف الأحكام التي تصدرها "سونيا"، يزيد حدة مشاعرهم فقط. وقد كانت "سونيا" تفر دوماً من هذه المشاعر، الأمر الذي كان مرهقاً جداً. في الحقيقة، إذا كان بإمكانك أن تضمن طلب "سونيا"، قد يكون ذلك خطيراً جداً؛ لأنها تحتاج لكل هذه المشاعر؛ فللمشاعر وظائف مهمة وتلاؤمية في التواصل مع الآخرين والتأثير فيهم، ومن أجل الترتيب والتحفيز، وإثبات تجاربك الخاصة (لينهان ١٩٩٣).

بشكل عام، يبدو أن ثقافتنا تصدر الأحكام على مشاعر مثل المتعة، والبهجة، والحب بأنها "جيدة" ومشاعر مثل الغضب والحزن، والخوف، والذنب والخزي بأنها "سيئة". ولكننا نقول إن العاطفة نفسها لا تكون هي المشكلة بالضرورة، وإنما الحكم الذي يحيط بها. صحيح أنك قد تفضل

بعض المشاعر عن البعض الآخر، ولكن المهمة هي أن تبدأ في استشعار المشاعر دون أن تصدر أية أحكام عليها، وأن تكتفي بمشاهدة وملاحظة ما تستشعره في اللحظة الراهنة. إذا بدأت في الشعور بعاطفة ما، استخدم مهارات في الوصف لكي تصف العاطفة كما هي، وكيف تستشعرها في جسمك، ومحتوى أفكارك، وكيف تتغير هذه العوامل مع الوقت. وسوف تبدأ في رؤية أن العاطفة تتغير، وتقل حدتها في نهاية المطاف. وبهذه الطريقة، لن تشعر بأنك مضطر للهرب من بعض المشاعر ومحاولة الإبقاء على البعض الآخر باستماتة. فكل المشاعر تجيء وتذهب.

تقبل الواقع كما هو

الآن، بعد أن تعلمت مبدأ اتخاذ موقف لا يصدر أية أحكام، من المهم أن تقضي مزيداً من الوقت في التعرف على مبدأ التقبل؛ أي تقبل الواقع كما هو والقيام بذلك دون إصدار أية أحكام. وفي العلاج السلوكي الجدلي، يسمى ذلك التقبل الجذري Radical Acceptance. ويعد التقبل أحد طرفي المعادلة ويقابلها جدلية التغيير في العلاج السلوكي الجدلي (لينهان ١٩٩٣). بالنسبة لبعض الناس، فإن تقبل أنفسهم وحياتهم كما هي قد تكون واحدة من أصعب المهارات في إتقانها، وفي بعض الأحيان، عليك أن تتقبل الأشياء التي قد تبدو غير عادلة أو غير نزيهة، كأن تتعرض للإذاء أو تعامل بشكل سيئ. لعلك تسأل: "ولماذا أريد أن أتقبل حياتي إذا كنت غير سعيد بها؟"، وهذا السؤال رائع. عندما تستطيع أن تتقبل الواقع كما هو، دون إصدار حكم عليه أو محاربته، سوف تبدأ في البحث عن الكيفية التي تطور بها هذا الواقع، وربما الدور الذي لعبته فيه، وكيف يمكنك تغيير استجابتك تجاهه وتجاه تجربتك فيه. وتقبل الأمور كما هي لا يعني الموافقة على واقعك أو أنه يروك. كل ما يعنيه ذلك إقرارك به كما هو ببساطة. وتقبل الواقع قد يؤثر في سلوكك إلى حد كبير، خاصة عندما تكون في مأزق. وعندما تتحول إلى وضع التقبل، فإنك تبدأ في تأمل الموقف من زاوية مختلفة. تذكر أن التقبل قد يصاحبه ألم وغير ذلك من المشاعر العنيفة (عدم التقبل كثيراً ما يساعدنا على تجنب هذه المشاعر). وهناك مهارات فعالة جداً في التعامل مع هذه المشاعر، ولكن ليس هناك الكثير من المهارات المفيدة عندما تكون في حالة من عدم التقبل. وصعوبة ممارسة التقبل هو أنك قد تضطر إلى تقبل شيء ما مرة تلو الأخرى؛ لأنك قد تنزلق بمنتهى السهولة إلى وضع عدم التقبل من جديد.

فكر في القصة التالية عن "جينا" وكيف ساعدها التقبل على تجاوز محنتها والحفاظ على احترامها لذاتها.

ظلت جينا مرتبطة بخطيبها طوال عام تقريباً. كانت مغرمة به كثيراً، ولكن علاقتهما كانت مليئة بمشاحنات، كما أنهما انفصلا عن بعضهما عدة مرات. وعادت "جينا" ذات مساء لتجد ملحوظة من خطيبها يقول فيها إنه ليس بإمكانه أن يستمر معها. كان الأمر مفاجأة تماماً لـ "جينا". بدأت في الصراخ والبكاء، وأرسلت أكثر من عشرين رسالة نصية وصوتية، تبادلت فيها التعبير عن مشاعر الغضب والتهديد والحزن، والكثير من التوسل لكي يعودا لبعضهما. شعرت "جينا" باليأس عندما سمعت مجدداً أن "التعامل معها صعب جداً"؛ لذلك أصبحت محبطة جداً ولم تقو على النهوض من سريرها. وقد كان هذا الموقف مألوفاً تماماً بالنسبة لـ "جينا"، إلا أنها كانت

تشعر بظلم كبير بسببه؛ لأنه كان يحدث دون سبب في كل مرة. أين كان من الممكن أن يساعد التقبل "جيناً"؟ إن القدرة على الابتعاد وتقبل الموقف الكائن أمامها كان من الممكن أن يساعدها في التمهّل، ورغم أن هذا الأمر مؤلم، كان بإمكانها أن تستخدم بعض المهارات لتمنع نفسها من التضحية باحترامها لذاتها بإجرائها كل هذه الاتصالات وإرسال كل رسائل التوسل تلك؛ وهو ما بدا وكأنه أكد على فكرة أن "التعامل معها صعب جداً"، وجعلها تشعر بمزيد من الاستياء. الأكثر من ذلك أن "جيناً" كان من الممكن أن تعمل على تقبل هذا النمط من العلاقات حتى يتسنى لها استيعاب حقيقة أنها أسهمت في إنهاء علاقاتها بهذه الطريقة، وكان من الممكن أن تتعلم أن تولي انتباهها لكي تتجنب تكرار سلوكيات معينة في علاقاتها التالية. وأخيراً، عندما مارست "جيناً" مهارة التقبل، بدأت في دراسة ما لها سيطرة عليه ويمكنها تغييره، وما تسبب فيه خطيبها في العلاقة ولم يكن بإمكانها تغييره. وفي هذا الموقف، واجهت "جيناً" صعوبة في تقبل الموقف (دون إصدار أحكام عليه)، وخطيبها، ونفسها.

لعلك تجد ممارسة تقبل الواقع بالنسبة لنفسك أكثر صعوبة. وكثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية يواجهون صعوبة في السيطرة على مشاعرهم ويحكمون على أنفسهم بقسوة شديدة؛ فهم يرون أنهم سيئون، محطمون، مسممون، غير محبوبين، ولا يستحقون الاحترام. وسوف تلاحظ أن كل هذه الأحكام سلبية، وهذا لأن مرضى اضطراب الشخصية الحدية كثيراً ما يجدون صعوبة في إصدار أحكام إيجابية على أنفسهم. وكما عرضنا، فإن هذه الأحكام السلبية وعدم التقبل يؤديان إلى كثير من المعاناة. وتنمية قدر من الشفقة على النفس والتقبل هي أيضاً من ممارسات التركيز. وقد زادت "شارون سالزبيرج" (٢٠٠٨) من شعبية نوع قديم من التأمل يسمى ميتا Metta؛ أو تأمل اللطف الناشئ عن الحب Loving-kindness meditation. ويعلمك تأمل اللطف الناشئ عن الحب بأن تركز على رؤية الطيبة أو السمات الإيجابية في الآخرين، بدلاً من التركيز على رؤية جوانبهم السلبية، أو ما يجعل التواجد معهم أمراً صعباً. وتؤمن "سالزبيرج" بأن معاناتنا ترتبط بالأحكام السلبية. وهذا لا يعني أن تتجاهل ما قد يمثل صعوبة في التعامل مع الآخرين، وإنما أن تفتح عقلك على اللطف وتركز على الجوانب الإيجابية. وعندما تركز على الجوانب السلبية في الآخرين، أو أحكامك السلبية عليهم، فإنك تعاني مشاعر الغضب، والإحباط، وعدم الرضا، والمرارة، والكراهية. وهذه الممارسة قد تنمي فيما بعد مهارتك في عدم إصدار أحكام على نفسك وعلى الآخرين.

وممارسة الميتا تتم من خلال الجلوس في وضع مريح لمدة ثلاث دقائق على الأقل، وتكرار عبارة قصيرة لنفسك مرة تلو الأخرى، وتكرار عبارات مشابهة "تمنح" الحب واللطف للأشخاص الموجودين في حياتك الذين تريد أن تتعاطف معهم، أو الذين لديك أحكام سلبية عليهم. وهناك أمثلة عديدة لعبارات يمكنك ترديدها. وبمجرد أن تمارسها، يمكنك أن تستخدم هذا الأمر كتمرين غير رسمي عندما تجد أنك تعاني أحكاماً أو مشاعر سلبية تجاه نفسك أو تجاه أشخاص موجودين في حياتك اليومية. ومن أمثلة سلاسل العبارات التي يمكنك استخدامها في الموضع نفسه:

أتمنى أن يمتلئ قلبي بلطف ناشئ عن الحب.

أتمنى أن أكون آمناً وحرّاً.

أتمنى أن أتمتع بسلام داخلي وراحة البال.

أتمنى أن أكون سعيداً.

ونحن نشجعك على أن تجرب هذا التمرين وتلاحظ ما تشعر به عندما تنتهي. يمكنك أن تستبدل بعبارات التمني لنفسك عبارات تَمَنُّ للشخص الذي تجد صعوبة في التعامل معه، أو شخص تهتم لأمره وتريد أن ترسل له تعاطفك.

فيما يلي طريقة للممارسة: عندما تلاحظ فكرة تصدر حكماً بشأن ذاتك أو بشأن شخص في حياتك اليومية، قل لنفسك: أتمنى أن تتحرر من معاناتك؛ فهذا يقاطع دائرة الأحكام والمشاعر السلبية التي كثيراً ما تتبع أية فكرة تصدر حكماً. وسوف نعود إلى هذا التمرين في فصول لاحقة.

بناء الوعي

الخطوة الأولى في ممارسة عدم إصدار الأحكام هي أن تلتزم بملاحظة أحكامك الخاصة، والتمتع بالوعي تجاه أي سلوك يصدر عنك هو الخطوة الأولى لتغيير هذا السلوك. في بعض الأحيان مجرد فعل ملاحظة السلوك قد يغيره. وقد يكون من المفيد أن تعطي نفسك إشارة (دون إصدار أحكام) أنك لاحظت فكرة أو عبارة تصدر حكماً. وفي بعض مجموعاتنا، كثيراً ما يشير الأعضاء إلى الأحكام من خلال قرع جرس أو قول أية كلمة يتفقون عليها. ونحن نعطي بقية المرضى عداد يد بإمكانه أن يقطع في كل مرة يلاحظون فيها فكرة تصدر حكماً. وبمجرد أن تلاحظ حكماً، يمكنك أن تقيم إذا ما كان الحكم مفيداً أم لا. إذا لم يكن كذلك، حاول أن تعيد صياغة فكرتك دون أن تصدر أي حكم (من خلال الالتزام بالحقائق) ولاحظ إذا ما حدث تغير في تجربتك العاطفية. تذكر أن الأحكام لا تثير المشكلات بطبيعة الحال؛ لذلك لا تحكم عليها بهذا الشكل.

تمرين التركيز: الألم أو عدم الراحة

لمدة ثلاث دقائق، حدد المنطقة التي تشعر فيها بالألم أو عدم راحة (شد عضلي، صداع... إلخ) في جسمك. ابحث تحديداً عن عدم الراحة الذي تشعر بأنك تصدر عليه حكماً معيناً. وأنت تشاهد مشاعرك وتلاحظها، اعثر على الأفكار التي تثور بداخلك وتنطوي على إصدار أحكام ، وباستخدام مهاراتك في الوصف، ودون إصدار أحكام، أعد صياغة الأفكار التي تصدر حكماً لتتحول إلى أفكار أخرى خالية من الأحكام تقوم على حقائق.



تمرين التركيز: وجهة نظر سياسية

اقض من ثلاثين دقيقة إلى ساعة في مشاهدة القنوات الإخبارية أو مطالعة الصحف التي تعرض وجهة نظر سياسية مختلفة تماماً عن وجهة نظرك الشخصية. إذا كنت تعتبر نفسك جمهورياً، فاقراً

أو شاهد شيئاً ديمقراطياً، وإذا كنت تعتبر نفسك ديمقراطياً، فاقراً شيئاً جمهورياً. لاحظ أحكامك وهي تثور بداخلك عندما تشاهد أو تقرأ. انظر إذا ما كان يمكنك تحويل بعض هذه الأفكار إلى أوصاف لا تصدر أحكاماً.



شيء واحد في اللحظة

المهارة التالية الأساسية في كيفية ممارسة التركيز هي تعلم القيام بشيء واحد في اللحظة. وتسمى "مارشا لينهان" (١٩٩٣) هذا الأمر القيام بالأمر مع "التركيز على أمر واحد فقط" "One-mindfully". فعندما تقرأ، اقرأ فحسب، وعندما تتحدث إلى صديق، ركز فقط على حديثكما، وعندما تأكل، كل فحسب. وعندما تمشي، امش فقط. فأغلبنا يميل للقيام بعدة أمور أخرى، مثل قراءة الصحف، وتفقد رسائل البريد الإلكتروني، أو الرد على الرسائل، في وقت واحد في أثناء المشي أو تناول الطعام، أو التحدث إلى صديق. والقيام بشيء واحد في اللحظة أمر قوي ومفيد، ولكنه صعب؛ فهي مهارة مرتبطة بثقافتنا التي تتحرك بسرعة والتي تتسم بالقيام بعدة مهام في وقت واحد.

السر هنا هو أن تتحرر من كل محاولات القيام بأمر عديدة في وقت واحد. ويتضمن ذلك التحرر من كل الأفكار التي تتصارع في عقلك، وأن تسخر عقلك وجسمك للمهمة التي تقوم بها في الوقت الراهن فحسب. وقد يكون ذلك مستحيلاً عندما تلتزم بمواعيد تسليم متعددة، وستجد أن الأمر أسهل في عمله في بعض الأيام مقارنة بأيام أخرى. مبدئياً، قد يبدو القيام بشيء واحد في اللحظة وكأنك تبطئ من وتيرتك أكثر من اللازم دون أن تنتهي من أي شيء، ولكنك ستجد أنه أياً كان الشيء الذي اخترت عمله، فإنك ستنهيه في النهاية بكفاءة وفاعلية أكبر. بل إنك قد تتمكن من تقليل مستوى التوتر الذي تعانیه وتزيد إحساسك بالإتقان. وقد عرف القدماء ذلك؛ ففي القرن الأول قبل الميلاد، كتب "بابلييوس سيروس"، والذي كان مملوكاً سورياً وتحول إلى كاتب، ما يلي: "القيام بشيئين في وقت واحد يعني عدم القيام بأيهما".

وينجح القيام بشيء واحد في اللحظة بشكل أفضل إذا ركزت بكل جوارحك على ما تفعله تماماً. السر هنا هو أن تتحرر من الأحكام الذاتية، والحساسية الذاتية، وأن تندمج مع النشاط الذي بين يديك. ويصبح ما تفعله في تلك اللحظة هو شغلك الشاغل. ويميل الممثلون والأبطال الرياضيون للبراعة في ذلك. تخيل ممثلاً، أو بطلاً رياضياً يفكر في حاجته لإعداد العشاء أو غسل الملابس خلال عرض أو مباراة. أغلبهم لن يبلي بلاءً حسناً؛ لأن عقله سوف يتشتت بفعل أفكاره. ويشارك الممثلون المحنكون في الأداء دون أن يدوروا في فلك أفكارهم أو يقلقوا بشأن أمور أخرى. بل إنهم يتواجدون في اللحظة التي أمامهم فقط. وكثيراً ما يسكت الانغماس في شيء ما بالكامل كل ما يدور في عقلك، ويجد كثيرون من الناس أن الانغماس الكامل في أي نشاط يجلب عليهم متعة وسلاماً داخلياً.

وتعود جذور الممارسة الرسمية للتركيز إلى بعض الفلسفات؛ التي لديها طريقة للاستفادة من القصص القصيرة التي تعرف بـ "قصص زن القصيرة". وفيما يلي نعرض قصة زن قصيرة

توضح ما يعنيه الانغماس الكامل في لحظة واحدة (ثيت نات هانه. ١٩٩٥؛ ١٤):
في يوم من الأيام، كان حكيماً ما يتحدث إلى أحد الأمراء. فسأله الأمير: "ماذا تفعل، وماذا يفعل رفقائك في معتزلكم؟".

فقال له الحكيم: "نجلس ونسير ونأكل".
فقال له الأمير: "حسناً فكيف تختلف أنت ورفقائك عني وعن شعبي؟ فنحن جميعاً نقوم بهذه الأمور".
فأجابه الحكيم قائلاً: "عندما نجلس، نعرف أننا نجلس، وعندما نسير، نعرف أننا نسير، وعندما نأكل، نعرف أننا نأكل".

من خلال الانغماس الكامل في كل لحظة وبوعي تام، فإننا نبتعد عن الضغوط التي تملأ حياتنا ونتعلم أن ندرك أن هذا هو المكان الذي نحن فيه، وأننا بخير في اللحظة الراهنة. وهذا لا يعني أننا نهمل أموراً أخرى في حياتنا، وإنما يعني أننا نعيش في اللحظة، ولا نعيش في الماضي أو نتنبأ بالمستقبل. افعل ما تقوم به، ولا شيء آخر.

تعدد المهام: تضليل نفسك

تزايد الضغوط وضيق الوقت؛ ماذا أيضاً قد يكون إحدى نتائج تعدد المهام؟ تستشهد "كريستين روزين" (٢٠٠٨) بعمل عالم النفس "راسل بولدراك" الذي وجد أن "تعدد المهام يؤثر بشكل سلبي على الكيفية التي تتعلم بها. حتى لو تعلمت وأنت تقوم بعدة مهام في وقت واحد، فإن هذا التعلم يكون أقل مرونة وأكثر تخصصاً، وبالتالي لن تتمكن من استرجاع المعلومات بنفس القدر من السهولة".
عندما نتحدث عن تعدد المهام، فإننا نتحدث في الحقيقة عما يحدث عندما نولي الانتباه، وكيف نبدل انتباهنا بين المهام، والبصيرة التي نستخدمها في تحديد ما يجب أن نولي انتباهنا له. ويحقق كثير من الأشخاص الناجحين النجاح في مجالاتهم بسبب قدرتهم على تركيز انتباههم على المهمة التي بين أيديهم. وقد أرجع العالم الشهير والعبقري "إسحق نيوتن" اكتشافاته إلى "الكثير من الانتباه الصبور أكثر من أية موهبة أخرى". وللتلخيص؛ تعدد المهام:

- «أقل كفاءة؛ لأن فعل تعدد المهام يضيع الوقت الذي نقضيه في التحول من مهمة لأخرى ثم العودة للمهمة الأولى من جديد؛
- يولد الضغط، وهو شيء من الأفضل تقليله عندما تعاني اضطراب الشخصية الحدية؛
- يصعب عليك عملية التعلم.

والقيام بشيء واحد في اللحظة أمر صعب ويحتاج إلى كثير من الممارسة، ولكن الناتج يستحق العناء. وممارسة تمارين قصيرة كل يوم قد تسكت عقلك لدرجة كبيرة، ويمكنك أن تقوم بهذه التمارين في أي مكان. والتنفس مرسة رائعة لأي عقل مشغول لأنه بداخلك على الدوام؛ لذلك فإن ملاحظة نفسك طريقة شائعة جداً لكي تمارس التركيز على شيء واحد في اللحظة الراهنة.

في أوقات الفوضى الذهنية، تعامل مع مشكلة واحدة في كل مرة

بعض الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحدية يأتوننا طلباً لمساعدتهم على تقليل الفوضى داخل عقولهم الممتلئة بالمشكلات. وقد لاحظوا أنهم يشعرون بأن عقولهم مثقلة بالهموم والتوتر على الدوام. وأحد مخاطر التوتر الشديد هو المبالغة في تبسيط المواقف والتحول إلى طريقة التفكير في الكل أو لا شيء. بدلاً من ذلك، قد يؤدي القلق إلى الانهيار واتخاذ قرارات مندفعة. وردود الأفعال تلك عادة ما ينتج عنها مزيد من المشكلات، ونادراً ما تؤدي إلى حل الموقف الذي تحاول التعامل معه.

في بعض الأحيان عندما يفكر عقلك بسرعة كبيرة جدًا، سوف تلاحظ أنك غير قادر حتى على تحديد ماهية المشكلة، ناهيك عن محاولة حلها. ومثل هذه اللحظات قد تكون فرصة للتراجع، والاكتماء بالمشاهدة، والملاحظة دون إصدار حكم بأن عقلك يسير بسرعة ألف ميل في الساعة، والتدرب على القيام بشيء واحد في اللحظة من خلال اختيار التركيز على شيء واحد في اللحظة. "تيم" وهو رجل في السابعة والأربعين من عمره يعاني اضطراب الشخصية الحدية، كان دومًا على حافة التخلي عن الأمور: عمله، علاقاته، المهام الصغيرة التي يقوم بها في المنزل... إلخ. وقد بدت مشكلاته كبيرة جدًا، وكان في كل مرة يفكر فيما يحتاج إلى عمله، تسقط مشكلاته في بحر من التحديات التي لا سبيل لتجاوزها ما يجعله غارقًا في تعاسته، ومستعدًا للتخلي عن كل شيء. وعندما بدأ "تيم" في الممارسة، بدأ يرى مزايا وفوائد القيام بشيء واحد في اللحظة، وبدأ في إحراز تقدم مع الترتيب، تحديد الأولويات، وإتمام المهام، والقيام بذلك بقدر أقل من القلق.

تمرين التركيز: تناول الإفطار

عندما تتناول إفطارك في الغد، اجلس وتناول إفطارك فقط. لا تقرأ الصحف، أو تستعرض بريدك الإلكتروني، أو تقرأ المكونات الموجودة على عبوة حبوب الإفطار. ولاحظ تجربتك؛ لاحظ متى يتشتت انتباهك بفعل رغباتك في القيام بأشياء أخرى، وأعد تركيزك الكامل إلى تجربة تناول الإفطار من جديد (استشعار المذاقات، الروائح، درجات الحرارة... إلخ).



تمرين التركيز: القيادة

في المرة التالية التي تقود سيارتك، لا تُدرِ الراديو أو تتحدث عبر هاتفك الجوال. فقط قُدْ سيارتك. وأول انتباهك إلى الحركات التي تقوم بها لكي تقود (استخدام المكبح، واستخدام الوقود)، لاحظ سيارات الآخرين التي تسير على الطريق والأماكن التي تمر عليها وأنت تقود. عندما يتشتت عقلك، أعده إلى مهمة قيادة السيارة.



تمرين التركيز: مشاهدة التلفزيون

هذه الأيام، يشاهد كثيرون التلفزيون في أثناء تفقد البريد الإلكتروني أو اللعب على هواتفهم الذكية. في المرة التالية التي تريد أن تشاهد برنامجك المفضل أو حدثًا رياضيًا، اكتفِ بمشاهدة البرنامج دون أن تقوم بأية أنشطة أخرى في الوقت نفسه. أطفئ جهاز الكمبيوتر والهاتف الجوال، واكتفِ بالمشاهدة.



تمرين التركيز: غسيل الصحون

قد يكون غسيل الصحون طريقة رائعة لممارسة مهاراتك في التركيز. المهمة هنا هي الانغماس تمامًا في غسيل الصحون فقط. لاحظ تغير درجة حرارة الماء، وملمس الأطباق والأواني المختلف، والصابون، والفقااعات. عندما يشرّد عقلك في أفكار أخرى، أعده إلى تجربة غسيل الصحون تلك. تعامل مع هذه المهمة وكأنك لم تغسل الصحون من قبل.



تمرين التركيز: اصنع قائمة

في الصباح، اصنع قائمة بالأمر التي تحتاج لإتمامها في ذلك اليوم. رتبها حسب أولويتها. لا تبدأ في المهمة الثانية حتى تنتهي من المهمة الأولى. إذا لم تُنهِ القائمة في اليوم الأول، فاستمر في إكمالها في اليوم التالي حتى تنتهي من كل المهام.



افعل ما يقتضيه الموقف

كما ذكرنا في الفصل الأول، فإن مرضى اضطراب الشخصية الحدية كثيرًا ما ينشغلون بكونهم "على حق" بدلًا من كونهم "فعالين"، الأمر الذي قد يكون هدامًا جدًا في العلاقات، وقد ينجم عنه التصحية باحترامك لذاتك لإثبات وجهة نظرك. والمفهوم الأخير لكيفية ممارسة التركيز هو تعلم القيام بما يقتضيه الموقف وإعلاؤه على ما تنشده أنت، أو أن تعي متى تختار ألا تفعل. وتسمى "مارشا لينهان" (١٩٩٣) هذا الأمر "الفاعلية". وهذه المهارة تسير جنبًا إلى جنب مع مهارات التركيز الأخرى؛ لأن المهمة هي أن تتعلم أن تعود خطوة للوراء وتقيم استجابتك أو رد فعلك لموقف ما، وأن تعي أفكارك ومشاعرك وأحكامك الخاصة. ونحن نطلب منك أن تأخذ خطوة للوراء وتراجع عن فكرة أنك على حق، وتفكر أكثر فيما ينجح عندما تستجيب لموقف ما، وما يحقق أكثر مزايا على المدى الطويل؛ فمشاعرنا المرتبطة بكوننا على حق قد تشوش على حكمنا، وفي هذه المواقف، قد تعاني أنت مثلما تعاني علاقاتك. تذكر أن أفكارًا من قبيل أنا أستحق أو أن الأمور ينبغي أو لا ينبغي أن تسير بهذا الشكل قد تكون مؤشرات مفيدة أنك متمسك بكونك على حق، وأنت لا تفعل ما يقتضيه الموقف.

هناك العديد من الأنشطة اليومية التي تتحدأك لتستخدم هذه المهارة. تخيل الخروج لتناول العشاء في مطعم صيني مع مجموعة من الأصدقاء بدأت في التعرف إليهم. أدركت بسرعة شديدة أن كل شخص جالس إلى الطاولة يستخدم عصي تناول الطعام بمنتهى السهولة. تشعر بإحراج أنك لا تستطيع القيام بذلك، وبدأت تفكر أنك "ينبغي" أن تتمكن من تناول الطعام مثل أي شخص آخر، وأنهم سوف يصدرن أحكامهم عليك لاستخدامك شوكة. تحاول أن تتعامل مع عصي الطعام، ولكنك تدرك أنك لن تتمكن من تناول العشاء بهذه الطريقة. إن القيام بما

يقتضيه الموقف يستدعي أن تستخدم الشوكة رغم إحساسك بأنك مختلف عن أصدقائك. تعد القيادة فرصة أخرى رائعة لممارسة هذه المهارة. هل سبق وتبعك ضابط شرطة بسبب زيادة السرعة رغم أنك واثق ومتأكد أن سيارات أخرى حولك تسير بالسرعة نفسها بل وبسرعة أكبر؟ هذا يحدث طوال الوقت؛ لأن ضابط الشرطة لا يتبع سوى شخص واحد فقط في المرة الواحدة. لعل لديك رغبة في أن تجادل مع الضابط في هذه الحقيقة، وقد تكون محقاً في حكمك على الموقف. إلا أنك إذا بدأت في جداله، ستجعل موقفك أغلب الظن أكثر سوءاً، ومن خلال التعبير عن غضبك في وجه الشرطي قد تنتهي بك الحال بعاقبة وخيمة. ورغم أنك قد تكون محقاً، فإن تقبل الموقف هو ما يقتضيه الموقف.

بالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية، قد تكون هذه المهارة أساسية في تعلم الحفاظ على العلاقات، وعدم المعاناة من الغضب غير المحتمل والسلوكيات التي تعارض قيمك الشخصية. وفي كثير من الأحيان، فإن إحساسك المزمن بأنك تعرضت للظلم على يد الآخرين يجعل من المستحيل تقريباً أن تتغاضى عن أخطاء الآخرين أو طيشهم، ونتيجة لذلك، يشعر مرضى اضطراب الشخصية الحدية بمشاعر مؤلمة من الغضب والحقد، والاستياء وقلة الحيلة.

"ليندزي" شابة في الثلاثين من عمرها مصابة باضطراب الشخصية الحدية تعيد بناء علاقتها بوالدها ببطة وفاعلية بعد طفولة صعبة. وقد أصبحت ساخطة جداً عندما اتهمها والدها زوراً بأنها اشترت النوع الخطأ من المطهر المنزلي لوالدتها، وطلب منها أن تعيده إلى المتجر. سيطر الغضب على "ليندزي" بسرعة؛ لأن والدتها طلبت منها شراء المطهر المنزلي الذي اشترته. فاستجابت "ليندزي" لوالدها بشيء من الاعتراض وبطريقة تعرف أنها تغضبه كثيراً، ثم غادرت المنزل.

لكونها إنسانة طيبة، لم تكن "ليندزي" تحب معاملة الآخرين على هذا النحو. وعندما خرجت وعبرت الشارع، بدأ غضبها في الازدياد وشعرت بأنها أصبحت خارجة عن السيطرة بشكل متزايد. كانت خائفة من حدة غضبها وهي تفكر في كل الطرق التي أساءت بها أسرتها لها، وكيف أنهم دمروا حياتها، وكيف دمرت هي بدورها حياة أشخاص آخرين.

لم يعد الأمر متعلقاً بالمطهر المنزلي. بدأت "ليندزي" تشعر بأن مشاعرها أصبحت تسيطر عليها بشكل متزايد، وأصبح حجم الألم والمعاناة اللذين تشعر بهما غير محتمل عندما بدأت تفكر أن حياتها ستسير دوماً على هذا النحو، وأن الآخرين سيئون معاملتها على الدوام، وأنها بدورها سوف تسيء معاملة الآخرين. وبيع بعض المساعدة، استطاعت "ليندزي" أن تأخذ خطوة للوراء وتعيد تقييم الموقف. لاحظت أنها ابتعدت كثيراً عن مشكلة المطهر الأساسية.

في هذه الحالة، كانت "ليندزي" محقة تماماً: لقد اشترت المطهر المنزلي الذي طلبته والدتها منها، واتهمها والدها بالعكس ظلماً. ورغم ذلك، فقد عملت بجد أيضاً لتعيد بناء علاقتها بوالدها. الأهم من ذلك أن "ليندزي" كانت تعاني بسبب تمسكها بهذا الغضب وتعزيز شعورها بالاستياء. لذلك، قال لها طبيبها النفسي ما يلي: "هل تريد أن تكوني على حق أم أن تتسمي بالفاعلية وتقومي بما يقتضيه الموقف؟" في لحظات كهذه، تكون

الإجابة عن هذه الأسئلة أمراً صعباً. بعد مرور بعض الوقت، أدركت "ليندزي" أن التمسك بغضبها يسبب لها المزيد من المعاناة، وأن

الاعتذار لوالدها عن سوء معاملتها له، حتى لو كانت محقة وحتى لو كان اتهمها ظلماً، هو ما يقتضيه الموقف، وهو ما سوف يقلل معاناتها في النهاية. ومثل هذه المواقف تتحداك؛ لأن تستخدم كل مهاراتك في التركيز.

تمرين التركيز: سلوكيات ماضية

فكر في مرة وجدت نفسك "على حق" بدلاً من أن تكون فعالاً. ما المشاعر التي انتابتك؟ ما الذي ستفعله بشكل مختلف إذا أمكنك أن تعود للوراء وتتصرف بفاعلية؟ كيف كان من الممكن أن تتغير تجربتك الداخلية؟



تمرين التركيز: أفراد الأسرة

فكر في مرة كان أحد أفراد أسرتك "مخطئاً" بشكل واضح. هل كان من الممكن أن تتواجد أية ميزة في التحرر من الموقف حتى لو كنت "على حق"؟



في هذا الفصل، ألقينا نظرة على مهارات التركيز الأساسية في العلاج السلوكي الجدلي وتوسعنا فيها. تذكر أنك يجب أن تمارس المهارات التي تعلمتها لتوك المرة تلو الأخرى، وأن تنوي ذلك؛ فدائماً ما يعود ممارسو التركيز المحنكون إلى الأساسيات، ومن ثم، فإن هذا الفصل فصل من المهم أن تعود إليه.

في الجزء التالي من الكتاب، سوف نستعرض أعراضاً محددة لاضطراب الشخصية الحدية، وكيف يمكنك استخدام مهارات التركيز التي تعلمتها لتوك لكي تستهدف هذه الأعراض.

الجزء ٣

التجربة الحية: التركيز كطريق للتحرر من المعاناة

الفصل الخامس

الاختلال العاطفي

يأتي الاختلال العاطفي في صميم اضطراب الشخصية الحدية (لينهان ١٩٩٣). في الفصل الأول، تعلمت طرق ترتيب الأعراض التشخيصية لاضطراب الشخصية الحدية، كما قدمنا أعراضًا إضافية دُكرَ مرضى اضطراب الشخصية الحدية أنها تؤثر على حياتهم تأثيرًا سلبيًا. سوف نتذكر أن الاختلال العاطفي يتضمن التقلب العاطفي، والتفاعلية المزاجية، وصعوبات السيطرة على الغضب، والمشاعر "المعدية"، أو الحساسية المفرطة لمشاعر الآخرين. ويعد التركيز غاية في الأهمية لتجاوز مشكلات الاختلال العاطفي؛ لأنك إذا لم تُولِ انتباهك، قد تدور في حلقة مفرغة بسبب مشاعرك التي تؤثر - كما تعرف - بقوة على سلوكك. وهذا الفصل والفصول التالية سوف تعلمك كيف تطبق مهارات التركيز على أعراض اضطراب الشخصية الحدية التي تعانيها. تذكر أنه دائمًا ما تكون هناك فرص لممارسة التركيز؛ لذلك استمر في التفكير في كيفية تطبيق هذه المهارات على مواقف في حياتك الخاصة.

التقلب العاطفي، والتفاعلية، والغضب

تجد "كارين" - وهي طالبة دراسات عليا في السابعة والعشرين من عمرها - صعوبة كبيرة في السيطرة على حالتها المزاجية، وتحديدًا غضبها، وهو ما كان له أثر كبير على علاقاتها وقدرتها على إتمام المهام وتحقيق أهدافها. وقد عملت "كارين" مع والدتها بجد لبناء علاقتهما، ولكن تفاعل "كارين" المزاجي ظل يؤثر سلبيًا على علاقتهما. وفي إحدى الأمسيات، أقامت عائلة "كارين" حفل عشاء. كانت متحمسة للحفل، ودعت بعض صديقاتها، وساعدت على تنظيم الحفل وترتيبه. وبعد العشاء، بدأت والدت "كارين" وعدد من ضيوفها في مناقشة القضايا السياسية في منطقة الشرق الأوسط. ولمعرفة "كارين" وشغفها بهذا الموضوع، دخلت في هذه المناقشة التي احتدمت بعد وقت قصير، وبدأت في الصراخ، وأمطرت والدتها بوابل من الأسئلة وقالت لها تعليقات من قبيل: "كيف يمكنك أن تكوني هكذا غير متعلمة؟"، و "ما الذي يعطيك الحق لتقولي ذلك؟".

التزم الضيوف ووالدة "كارين" الهدوء بعدما تحول موضوع الحوار بسرعة إلى "كارين" وعلاقتها بوالدتها. وبدأت "كارين" في السباب واقتربت من والدتها، وضربت كرسيها بقوة. ومع ازدياد غضب "كارين"، انتقدت والدتها وقالت لها: "آراؤك السياسية دمرتني كثيرًا، وسوف أبذل قصارى جهدي لكي أتأكد أنها لن تدمر شخصًا آخر. غادرت "كارين" المنزل وهي غاضبة، تاركة الضيوف غاية في الانزعاج. وأخبرت والدتها في وقت لاحق أنها كتبت بطاقات اعتذار للضيوف. إلا أن والدتها عندما سألت أصدقاءها عن هذا الأمر، قالوا إنهم لم يتلقوا

منها بطاقات كهذه. وردت "كارين" على ذلك بأن الضيوف كذبوا على والدتها بالطبع. إن التعايش مع كل هذا القدر من الغضب سبب لـ "كارين" معاناة هائلة، وعندما سألناها عما جعلها تغضب إلى هذا الحد، أغضبها مجرد السؤال، واستجابت قائلة: "لا أعرف، ولكن هذا ما حدث".

مثل "كارين"، كثيرًا ما يشعر مرضى اضطراب الشخصية الحدية بأن مشاعرهم تتحكم فيهم. الصعوبة الحقيقية تكمن في أن أعراض القلب العاطفي، والتفاعلية المزاجية، وصعوبات التعامل مع الغضب قد تغذي بعضها بعضًا بمنتهى السهولة، فتتشابك وتخلق دائرة شرسة من الاضطراب العاطفي. يمكنك أن ترى كيف

أن حالة "كارين" المزاجية كانت قوية جدًا، وكيف أثارت إحباطها بسرعة من والدتها وموضوع الحوار، وهو ما أدى في النهاية إلى غضب غير محكوم. وبالنسبة لـ "كارين"؛ بدا الموقف كأنه يزداد سوءًا فقط. وسوف تساعدك مهارات التركيز على السيطرة على هذا الاختلال العاطفي، وكسر دائرة الاستجابة والغضب.

تطبيق مهارات التركيز على الاختلال العاطفي

إن، كيف تستخدم التركيز في التعامل مع الاختلال العاطفي والغضب؟ في الفصل الرابع، تعلمت بعض مهارات التركيز الأساسية، ولكن من أين تبدأ وكيف تطبقها؟ ما الذي كان من الممكن أن تفعله "كارين" بشكل مختلف؟ بداية؛ من المهم أن تتذكر أن المداومة على ممارسته بشكل رسمي أمر ضروري التركيز. وكلما مارست هذه المهارات بصورة أكبر، زادت قدرتك على السيطرة على مشاعرك بدلاً من أن تتمكنها من السيطرة عليك. ومن المهم أن تفهم أن ممارسة هذه المهارات - بينما مشاعرك ليست بهذه الدرجة من الاحتدام - سوف يمكنك من استخدام هذه المهارات في لحظات الأزمات الشديدة.

مرة أخرى، يمكننا مقارنة تنمية مهارات التركيز بتعلم القيادة؛ في البداية، يمكنك أن تمارسها في ركن خالٍ مخصص لركن السيارات، ثم تأخذ المهارات التي تعلمتها في الركن المخصص لركن السيارات لأماكن أخرى أكثر إثارة للقلق والتوتر مثل الشوارع السكنية، ثم الطرق الرئيسية والطرق السريعة. وعندما تبدأ مهاراتك في القيادة تتوسع، سوف تتمكن من التعامل مع مختلف الظروف الجوية ومواقف القيادة الأكثر تعقيدًا وصعوبة. ويجب أن يحدث الأمر نفسه عند ممارسة التركيز. ابدأ في ممارسته بهدوء وببطء، ثم مارسه في مواقف أكثر تعقيدًا وأنت تشعر بقدر أكبر من الراحة مع ممارسته، الأمر الذي يحدث تدريجيًا مع الوقت. وليست هناك معادلة لحساب عدد المرات التي ستحتاج فيها إلى ممارسته قبل أن تتمكن من استخدام مهاراته في أية لحظة.

لقد تعلمت بالفعل بعض المهارات والممارسات الأساسية والرسمية للتركيز. التزم بممارسة هذه المهارات في مستويات مختلفة من الحدة العاطفية، ابدأ من مستويات منخفضة، ثم حاول أن تجربها في مواقف تحتوي على قدر أكبر من الضغوط والتحديات العاطفية. وأنت تتعلم كيف تطبق التركيز على أعراض اضطراب الشخصية الحدية، لاحظ كيف يعتمد كل تمرين على المهارات الأساسية. والتمرين على ممارسة هذه المهارات بعد عقد النية، والمراقبة والملاحظة، والوصف، وعدم إصدار أية أحكام، والقيام بشيء واحد في اللحظة، والتمتع بالفاعلية - سوف يساعدك على زيادة استخدام

التركيز في حياتك اليومية.

تمرين التركيز: لاحظ وصف - اركب الموجة

عندما تجد صعوبة في التعامل مع الاختلال العاطفي، كثيرًا ما يكون من الصعب جدًا أن تلاحظ انفعالاتك وتصفها، حتى في اللحظات التي لا تتسم فيها انفعالاتك بالقدر نفسه من الاحتدام؛ فقد اشتد غضب "كارين" بسرعة وتغلب عليها خلال العشاء. وكثيرًا ما يشعر مرضى اضطراب الشخصية الحدية بأن انفعالاتهم تتغير ١٨٠ درجة في لحظة، ناهيك عما يحدث عندما يكون الأوان "قد فات". وقد تكون هذه طريقة مؤلمة لعيش الحياة. واستخدام التركيز لملاحظة ووصف انفعالاتك عندما لا تكون محتدمة للغاية، وأن تصبح واعيًا لتغير حدثها، ثم وصف تجربتك كلها أمور ضرورية للتغلب على الاختلال العاطفي. ويعرف هذا التدريب في العلاج السلوكي الجدلي بالتركيز في انفعالاتك الحالية (لينهان ١٩٩٣). ولمساعدتك على فهم الخطوات المتضمنة في هذا الأسلوب، طورنا طريقة تسمى **ركوب الموجة**:

1. **تسجيل أحاسيسك البدنية.**
2. **التعرف على الرغبات الملحة وراء تصرفاتك.**
3. **تحديد الانفعال.**
4. **التحدث لنفسك دون إصدار أية أحكام.**
5. **التنفس من أعماقك.**
6. **فتح يديك وفرد جسمك.**
7. **الجلوس في وضع راسخ.**
8. **مراقبة وملاحظة انفعالاتك وكأنها موجة.**

سوف تساعدك هذه الخطوات على زيادة قدرتك على ملاحظة ووصف انفعالاتك وجعلها أكثر بطنًا. تذكر أن مجرد إيلاء الانتباه لانفعالاتك قد يبدأ في تقليل حدتها. وكلما تدربت على ذلك أكثر، تحسنت في أدائه، وأصبح الأمر أسهل. ونظرًا لأنك ما زلت تتعلم هذه المهارة، فإننا نوصيك بممارستها مرة واحدة على الأقل كل يوم كنوع من الفحص العاطفي وأنت تشعر بمحنة بسيطة أو لا تشعر بأية محنة. إنه تمرين على إيلاء انتباهك إلى تجربتك بطريقة معينة.

الهدف هو أن تكون قادرًا على استخدام هذه المهارة في كل مستويات المحن، ولكن عندما تكون في بدايات التدريب على الممارسة أو تكون في مواقف مشحونة عاطفيًا، سوف تحتاج للتراجع خطوة والانسحاب من الموقف الذي تواجهه من خلال طلب استراحة والتوجه لغرفة مختلفة أو الخروج حتى تصبح أكثر قدرة على التركيز على الممارسة وعلى تجربتك. ومرة

أخرى تذكر أنها "عضلة" تنبئها؛ لذلك تدرب على هذه الطريقة لإيلاء الانتباه في حياتك اليومية. وبمجرد أن تفعل ذلك، سوف تلاحظ في أوقات المحن، أنه بإمكانك أن تصل لهذا النوع من الفحص العاطفي الواعي لكي تبطئ نفسك قليلًا. تذكر أن الوعي بالحاجة إلى الراحة وطلبها هو من صميم التركيز. إليك كيف تستخدم أسلوب ركوب الموجه.

1. **تسجيل أحاسيسك البدنية.** إحدى وظائف الانفعالات هي تزويدك بمعلومات عن تجربتك. وإحدى طرق استقبالك لهذه المعلومات هي إيلاء الانتباه إلى أحاسيسك البدنية؛ فكل الانفعالات لها أحاسيس بدنية قد تكون مفاتيح مفيدة في تحديد الانفعالات. على سبيل المثال، كان من الممكن أن تتمكن "كارين" من ملاحظة أعراض الغضب، مثل ضيق الصدر أو الشعور بثقل في صدرها، وسخونة في وجهها، أو كتفها، أو ظهرها، أو شد في عضلات الرقبة. وبوجه عام، تزداد الأحاسيس البدنية في شدتها مع ازدياد حدة الانفعال. ليس هناك إحساس محدد يصاحب انفعالاً بعينه، ولكن هناك بعض الأحاسيس البدنية الشائعة التي يستشعرها الناس مع انفعالات معينة، ويمكنك أن تشاهدها وأنت تمارس مهارة التركيز. وأنت تولي مزيداً من الانتباه، سوف تعتاد أكثر الأحاسيس التي تستشعرها ببدنك والمشاعر التي تصاحب انفعالاتك. وفيما يلي بعض الأمثلة لما قد تستشعره، ولكننا نريدك أن تبكر أوصافاً خاصة بك وتعريف تجربتك الخاصة:

- الغضب: شد عضلي في الصدر والكتف، إحساس متزايد بالضغط، سخونة في الوجه، صراخ.
- الخوف: آلام في المعدة، ارتعاش الجسم، اضطراب في المعدة، غصة في الحلق، رغبة في الهرب أو الاختباء.
- البهجة: خفة في الجسم، بسمة على الوجه، الضحك.
- الحب: الشعور بالدفء تجاه الآخرين، خفة في خطواتك.
- الحزن: ثقل، فراغ، خواء، كسل، حمول، دموع.
- الخزي: شد في كل أنحاء الجسم، التقوقع على النفس، التملل أو فقدان الحس.

2. **التعرف على الرغبات الملحة وراء تصرفاتك.** العواطف تصاحبها رغبات للتصرف تعطيك مزيداً من المعلومات لتساعد على تحديد ما تشعر به. ومجرد أن العواطف تصاحبها رغبات لا يعني أنك يجب أن تتصرف وفقاً لها. تخيل حجم المشكلات التي ستقع فيها إذا تصرفت وفقاً لكل رغبة أو دافع بداخلك. وكما هي الحال مع الأحاسيس البدنية، هناك أيضاً رغبات شائعة للانفعالات. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- الغضب: الرغبة في التصرف هي المهاجمة.

○ الخوف: الرغبة في التصرف هي الهرب، أو التجمد، أو الشجار (لعلك تعرف ذلك باستجابة الكر أو الفر).

○ الحزن: الرغبة في التصرف هي الانسحاب والعزلة.

○ الخزي أو الذنب: الرغبة في التصرف هي الاختباء.

3. تحديد الانفعال: بمجرد أن تحدد الأحاسيس التي تعترى جسمك ورغبتك في التصرف، تصبح الخطوة التالية هي تسمية الانفعال أو الانفعالات التي تستشعرها. وفعل تسمية الانفعالات قد يساعدك على الاتصال بتجربتك أكثر والتمتع بقدر أكبر من السيطرة. أما عدم معرفة ما تشعر به فإنه يسبب مزيدًا من الضيق أكثر من الشعور نفسه.

4. تحدث لنفسك دون إصدار أية أحكام. كما استعرضنا سابقًا، قد تزيد الأحكام السلبية حدة الانفعالات التي تستشعرها، وهو ما قد يمثل عقبة أمام تحريك التركيز في اللحظة في أثناء تجربتك الانفعالية. الهدف هنا هو أن تعبر لنفسك عن الانفعال الذي تستشعره، وأن تفعل ذلك دون إصدار أية أحكام. على سبيل المثال، أنا ألاحظ القلق بدلًا من "أوه، يا إلهي"، أنا قلق، لا يجب أن أشعر بذلك، وهذا غباء شديد. إن استخدام عبارات مثل أنا ألاحظ و أنا أشعر بانفعال ما قد يكون مفيدًا. تذكر أنك لا تجسد انفعالاتك، وأن انفعالاتك لن تستمر إلى الأبد. عندما تقول لنفسك أنا قلق، قد يشير ذلك إلى استمرارية حتمية لا سبيل للهرب منها.

5. التنفس من أعماقك. وأنت تركب الموجة، تذكر أن تتنفس؛ فإيلاء انتباهك إلى تنفسك من شأنه أن يساعد على تقليل حدة انفعالاتك؛ حتى لا تتحرك بسرعة أكبر من اللازم نحو التصرف.

6. فتح يديك وفرد جسمك. اجعل جسمك في وضع مفرد وراسخ. احرص أن تلامس قدميك الأرض، وألا تشبك ذراعيك، وأن ترخي يديك، وألا تطبقهما. حاول أن ترخي كتفيك والعضلات المحيطة بعينيك. اجلس أو قف منتصبًا، وتجنب انحناء كتفيك.

7. الجلوس في وضع راسخ. ضع قدميك على الأرض بحسم، وتأكد أن عظامك الوركية تلامس ما تجلس عليه.

8. مراقبة انفعالاتك وملاحظتها كأنها موجة. الآن بعد أن أوليت انتباهًا شديدًا لتجربتك، وحددت الانفعال الذي تستشعره، يمكنك أن تراقب وتلاحظ التجربة وكأنها موجة. تذكر أن حديثها سوف تزداد وتصل لذروتها، ثم تتراجع؛ تمامًا مثل أية موجة ترتطم بالشاطئ. وأنت تشاهد تراجع حدة الانفعالات، يمكنك اختيار أن تشاهد وتلاحظ لفترات أطول أو أقصر. ومع تراجع حدة الانفعالات، قد تجد أنك قادر على البدء في التفكير بوضوح أكبر، وتحديد طرق لحل مشكلتك والتواصل من جديد مع أهدافك وقيمك التي كثيرًا ما تضلها في الأوقات المشحونة عاطفيًا.

يزيد ركوب الموجة وعيك ويمنحك قدرًا أكبر من السيطرة والاختيار تجاه أفعالك وردود أفعالك.

وبمجرد أن تتمتع بهذا الوعي، قد تحتاج إلى استخدام مهارات أخرى للتركيز، مثل تقبل الواقع كما هو أو استشعار انفعال عنيف؛ كالحزن، كنت تتجنبه. وقد احتاجت "كارين" لأن تتقبل أنه لن يتفق معها كل ضيوف حفل العشاء، وأن محاولة تغيير آرائهم سوف يزيد الموقف سوءاً. أفضل طريقة لتعلم هذه المهارة هي أن تعقد النية على التدريب، وتحدث إلى نفسك، وتخصص وقتاً محدداً. وتجد مكاناً هادئاً، وتتبع طريقة ركوب الموجة المكونة من ثماني خطوات خطوة خطوة. وتعلم ملاحظة تجربتك الانفعالية ووصفها هو أمر لا يقدر بثمن ويحتاج إلى تدريب وممارسة. عندما تتعلم كيفية القيام بذلك، أول انتباهك إلى المرات التي كنت فيها غير واثق بما تشعر به، ثم اتبع خطوات ركوب الموجة. كن منفتحاً وفصولياً بشأن ما تلاحظه، واترك نفسك تستشعره بالكامل.



تمرين التركيز: استخدام اللاغضب مع الآخرين

هل سبق أن لاحظت أنه عندما يكون الناس في قمة الغضب، فإنهم لا يعترفون بذلك؟ وفي كثير من الأحيان يشعر الناس بأن التعبير عن غضبهم يساعد على تقليله. ونادراً ما تكون تغذية الغضب الذي تشعر به تجاه شخص ما هي الحل، بل إنها في الواقع تزيد الموقف سوءاً، حتى لو كان هذا الشعور يبدو مرضياً في اللحظة. قد يكون الأمر أشبه بإلقاء بنزين على النار. ويسبب هذا الوضع تحديداً مشكلات عندما يتم دون وعي، كما يكون هداماً للعلاقات. ويحكم كثيرون من الناس على الغضب أيضاً بشكل سلبي؛ ما يزيد من حدته كما سبق أن تعلمت. ورغم أن الأمر قد يبدو متناقضاً، يشير (فرونسدال ٢٠٠٥) إلى وصفة أحد الحكماء لعلاج الغضب وهي اللاغضب. وهذا ليس استسلاماً، وإنما طريقة لتقليل معاناتك وتحرير سيطرة الغضب على حياتك. واستخدام اللاغضب مع الناس سوف يكون هو التمرين.

سوف تستخدم هذا التمرين عندما تصبح واعياً لشعورك بالغضب أو الإحباط أو الاستياء من شخص في حياتك. وقد تعلمت بالفعل طرقاً للتعرف على الغضب في جسمك. تذكر، أن تصف غضبك دون أحكام. وعندما تبدأ حدة غضبك في التراجع، حدد من الذي يشعر بالغضب. بعد ذلك جد طريقة للتمرين على اللاغضب ناحية هذا الشخص. ومن أفعال اللاغضب: المعانقة، أو تقديم بطاقة تنم عن المودة، أو صناعة هدية، أو المساعدة على إتمام مشروع ما، أو إعداد وجبة للشخص، أو دعوة الشخص لتناول القهوة أو الغداء. ابدأ بممارسة هذه الأمور عندما تلاحظ مشاعر الضيق حتى يتوافر لديك الكثير من الممارسات عندما يكون غضبك في مستوى أقل. تحلّ بالفضول تجاه تجربة الشخص الآخر بدلاً من الغضب. ودع نفسك تستشعر الأحاسيس المصاحبة لتصرف اللاغضب الذي تقوى به. سوف تجد أن هذا التمرين يقلل معاناتك الخاصة، وهو ما سيساعدك في النهاية على الحفاظ على علاقاتك وتصبح قادراً على إيجاد حلول لخلافاتك مع الآخرين.



انفعالات معدية

غالبية مرضى اضطراب الشخصية الحدية حساسون من الناحية الانفعالية. وتستخدم "مارشا لينهان" (١٩٩٣) نموذجاً اجتماعياً بيولوجياً لشرح تطور اضطراب الشخصية الحدية. وهي تصف في هذا النموذج حساسية بيولوجية في ظل الوجود في بيئة غير مواتية باعتبارهما العاملين المؤديين إلى اضطراب الشخصية الحدية. وتعتقد "لينهان" أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يولدون بحساسية انفعالية، وهو ما دفعهم إلى استشعار الانفعالات بحدة أكبر، ولفترة أطول، مع العودة بشكل أبداً إلى طبيعتك الانفعالية، وهي نقطة ما قبل الانفعال. وتعد الحساسية الانفعالية المفردة أحد الأمور التي تجعل مرضى اضطراب الشخصية الحدية يشعرون بأن الآخرين يسيئون فهمهم؛ لأن الأشخاص الموجودين في حياتهم يعجزون عن فهم تجاربهم أو استجاباتهم الانفعالية العميقة. وكثيراً ما يسمعون أن استجاباتهم "مبالغ فيها"، وأن عليهم "صرف الأمر عن أذهانهم" أو أن أمراً ما "ليس كبيراً لهذه الدرجة". هل تبدو هذه التعليقات مألوفاً؟ ولأنه من المعروف أن الحساسية الانفعالية لها أساس بيولوجي، فإن التركيز لن يخلصك من الحساسية الانفعالية، وإنما سيساعدك على التعامل مع هذه السمة وتقبلها بشكل أكثر فاعلية.

أحد التحديات هو أن الحساسية الانفعالية لا تقتصر على تجربتك الخاصة؛ فهي تمتد في مرات كثيرة لتشمل التجربة الانفعالية للأشخاص المحيطين بك. وقد يكون مرضى اضطراب الشخصية الحدية حساسين جداً، ومدركين لما يشعر به الأشخاص المحيطون بهم. لعلك ترى أن هذا قد يكون مثيراً للمشكلات. تخيل أنك انجرفت بسبب انفعالات لا تخصك، وأنه ليس لديك ما تفعله في حياتك في تلك اللحظة. كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية يتقمصون انفعالات الأشخاص المحيطين بهم، وفي بعض الأحيان يخلطون بينها وبين انفعالاتهم الخاصة.

لقد وصفت سيدة شابة ذات مرة الشعور بأنك "كالإسفنجة" من الناحية الانفعالية. تخيل أنك جالس في غرفة انتظار في عيادة طبيب، ثم لاحظت سيدة تجلس في الغرفة وتهز قدميها. قد تجد تجربة كهذه غير محتملة، وتبدأ في الشعور بالتوتر الذي تستشعره السيدة وهي في غرفة الانتظار. وهذه الإثارة الانفعالية قد تثير الحيرة والضيق بسرعة وأنت تبحث عن سبب هذا التوتر الذي ثار بداخلك على نحو مفاجئ. وقد يكون من الخطر أن تبحث في هذا الأمر؛ لأن عقلك قد يتشتت بسرعة وينشغل عنك وهو يبحث عن أشياء في حياتك (الماضية أو الحاضرة) التي تسبب لك القلق. قد تتخيل أن كسب احترام الآخرين على تجربة كهذه قد يكون تحدياً؛ لأنه بالنسبة لكثير من الناس، فإن قلقك غير منطقي. ويتعد الأمر أكثر لحقيقة أن هذه المشاعر الحادة قد تستمر لساعات أو حتى ليوم كامل بسبب عودتك ببطء لطبيعتك الانفعالية. هل يبدو ذلك مألوفاً؟ هل تجد صعوبة في تحمل تواجذك مع الناس وأنت جداً في الحزن أو القلق أو الغضب؟ الحساسية الانفعالية معدية، وقد تكون الحيرة مؤلمة للغاية، وقد يحكم الآخرون عليها بقسوة شديدة.

من المهم أن تدرك أنك قد تكون حساساً تجاه مشاعر الآخرين وأن تفعل ذلك دون إصدار أحكام. أما الوعي فسوف يساعدك على التراجع خطوة للوراء والتوصل لتحليل منطقي للانفعالات الخاصة بك وتلك الخاصة بشخص آخر. ومن خلال استخدام خطوات ركوب الموجة سوف تتعرف على انفعالاتك. إذا وجدت نفسك حائراً لاستشعارك انفعالاتاً معيناً، أو إذا ما كانت حدة الانفعال لا تبدو كأنها

تناسب الموقف، فأنت بحاجة للتراجع خطوة للخلف وتقييم المكان الذي خرج منه هذا الانفعال ووصفه.

في المثال السابق، كنت ستلاحظ تصاعد القلق، وقد تقول في نفسك: أنا لست في موقف يثير القلق، ولكنني أعرف أنني عندما أحاط بأشخاص قلقين جدًا، كثيرًا ما ينتقل إليّ هذا القلق. أنا قلق لأن السيدة الجالسة في غرفة الانتظار قلقة. وطريقة الملاحظة والوصف تلك تمكنك من التراجع خطوة للوراء والانسحاب من أي انفعال ينتمي إلى شخص آخر وعدم الدوران في فلكه. عليك أن تتعرف على انفعالاتك الخاصة وتترك مشاعر الآخرين لهم.

تعد الأعراض التي تظهر في الاختلال العاطفي أساسية لتشخيص اضطراب الشخصية الحدية. والانتباه إلى تجربتك، وملاحظة انفعالاتك، وتعلم ممارسة اللاغضب، والوعي لتأثير انفعالات الآخرين عليك - سوف يساعدك كل ذلك على كسر هذه الدائرة المؤلمة من التقلبات العاطفية والاستجابة لها.

الفصل السادس

اختلال العلاقات مع الآخرين

اختلال العلاقات مع الآخرين سمة محورية أخرى في المعاناة المرتبطة باضطراب الشخصية الحدية. لعل أقرب الناس إليك يصفونك بأنك لحوح، أو غير مستقل، أو مستغل، وهذه الأوصاف قد تكون جارحة جدًا. بل إنك قد تشعر أيضًا أن هذه الأمور تنطبق عليك، أو لعل الآخرين أخبروك أنك "تحتاج للآخرين بشكل مبالغ فيه" لدرجة تجعلك توشك على الإيمان بذلك. سوف تذكر من الفصل الأول أن هناك عددًا من أعراض اختلال العلاقات مع الآخرين. وسوف نركز على العلاقات المتقلبة، والخوف من الهجر، والشعور بإساءة الفهم.

لقد وصفت "تشارلي"، وهي سيدة شابة مصابة باضطراب الشخصية الحدية، تجربتها مع العلاقات على النحو التالي: "في بعض الأحيان، تبدو معاناة اضطراب الشخصية الحدية وكأنك ترتدي نظارات شمسية تشوش الرؤية. ويبدو الأمر وكأنني أرى العالم وعلاقاتي بطريقة مختلفة تمامًا وبظل مختلف عما يراه الآخرون". وقد يكون التركيز أداة قوية تساعدك على أن تصبح مدركًا لأنماط سلوكك الخاصة في العلاقات والبدء في كسر بعض أنماط التفكير التي قد تكون هدامة جدًا بالنسبة لعلاقاتك.

أحد الكتب التي تتناول اضطراب الشخصية الحدية التي حققت أعلى المبيعات هو أنا أكرهك لكن لا تتركني I Hate You _ Don't Leave Me لـ "جيرولد كريسمان" و"هال شتراوس" (١٩٨٩). والعنوان يشير إلى النمط الكلاسيكي للشد والجذب الذي يختبره كثيرون من مرضى اضطراب الشخصية الحدية وأحبائهم في علاقاتهم الشخصية. وكما رأينا في الفصل الأول، توصف هذه العلاقات في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية بأنها "متقلبة وحادة"، ولأن الحدة وعدم الاستقرار قد يؤديان إلى النزاع، فهذا بدوره قد يؤدي إلى إنهاء العلاقات، الأمر الذي قد يبدو غير محتمل. فإذا كنت قد شعرت بذلك، فسوف تخلص إلى الاستنتاج بأنه لن يهتم بك أحد أبدًا، وأنه مقدر لك أن تكون وحيدًا وأن يساء فهمك ما بقي من حياتك.

العلاقات المتقلبة

تتسم علاقات مرضى اضطراب الشخصية الحدية مع الأشخاص القريبين منهم بأنها متقلبة على نحو مميز. وفي إحدى الدراسات التي قارنت جودة علاقات مرضى اضطراب الشخصية الحدية مع علاقات غير المصابين به، وجد الباحثون أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يعانون أمزجة سلبية أكثر، وتغيرات أكبر في الحالة المزاجية في العلاقات مقارنة بغير المصابين باضطراب الشخصية الحدية (راسل وآخرون ٢٠٠٧). وفي الدراسة نفسها، ذكر مرضى اضطراب الشخصية

الحدية أنهم يشعرون بقدر أقل من السيطرة، وقدر أكبر على الخضوع، وتفاعلات اجتماعية تميل للنزاع، فضلاً عن استخدام سلوكيات مبالغ فيها مقارنة بسلوكيات غير المصابين باضطراب الشخصية الحدية. وكثيراً ما يرى الأشخاص المرتبطون بمرضى اضطراب الشخصية الحدية أن علاقتهم بهم متقلبة. فمن الشائع أن تسمع أشخاصاً يتحدثون عن علاقتهم مع شخص مقرب مصاب باضطراب الشخصية الحدية ويصفونها بأنها فوضوية، ومحيرة، وملينة بمبالغات (بطرق إيجابية وسلبية على حد سواء)، وعلى الدوام لا يمكن توقعها.

عندما كنا نجلس مع زوجين يستعرضان مشكلة علاقتهم، التفت "جون" إلى زوجته؛ "جاكي" التي كانت مريضة باضطراب الشخصية الحدية، وقال لها: "أنت متقلبة ومتغيرة جداً. لا أعرف أبداً موقفك مني". أدركت "جاكي" أن هذا الأمر صحيح، وكانت مرعوبة أيضاً من أن يتركها "جون".

جاءت "كارولين" وهي فتاة في الثالثة والعشرين من عمرها مصابة باضطراب الشخصية الحدية إلى العيادة وهي تشعر بقلّة الحيلة ورغبة في الانتحار بسبب خلافاتها المستمرة مع الآخرين. وبعدما قضت عامين في ممارسة التركيز، شاركتنا أفكارها حول معاناتها في علاقاتها. قررت صديقة مقربة منذ ست سنوات ألا تتحدث معي بعد الآن؛ والسبب هو "سلوكي الالتصافي والانتحاري" كما أخبرتني.

كلما زادت المسافة القائمة بيننا، بذلت جهداً أكبر لأعود قريبة منها من جديد. كنت أتصل بها مرات عديدة يومياً، حتى عندما كان من الواضح أنها تعتمد إرسال مكالماتي إلى البريد الصوتي. كنت أتبعها عبر المدرسة بهوس شديد، وأحاول أن أحدثها عن إصلاح علاقتنا. عند ذلك الحد، لم أعد أخشى أن ترفضني أو تتخذ قراراً بعدم محادثتي ثانية. كنت أرى ما يحدث بالفعل أمام عيني. وما كان بالأمس فكرة مقلقة تلوح في مؤخرة عقلي، أصبح خسارة أخرى الآن، واقع مؤلم لا مفر منه. لم نتخذ قراراً بشأن صداقتنا قط، وتخرجت في المدرسة الثانوية بعدما فقدت بقية أصدقائي بطرق مماثلة.

الخزي والغضب اللذان خرجت بهما من هذه التجربة لم يعودا مشاعر لحظية، وإنما أصبحتا حالة عقلية دائمة بدأت بها المرحلة الجامعية. تحملت العام الجامعي الأول بأكمله وأنا لا أزال أشعر بكمية هائلة من الإحباط والندم وأنا أحاول أن أصنع صداقات جديدة تستمر معي. ولكن نمط "السلوكيات الالتصافية" الذي هو عبارة عن استمرار في اتخاذ قرارات سلبية، وطلبت مني إدارة الكلية أن أترك الكلية. لم يَبْدُ كأن بإمكانني أن أغير سلوكياتي غير الفعالة. بالنسبة لي، عكس ذلك موطن نقص في شخصيتي. بدأت في التصرف بناءً على مخاوفي من أن أتعرض للهجر مجدداً.

خلال العلاج، أظهرت سلوكيات عدائية واستحواذية بشكل مفرط نحو أحد أعضاء فريق العمل بالمستشفى. كنت أغضب كثيراً عندما أشعر بأنها تولي اهتماماً أكبر لغيري من المرضى، وهذه العاطفة عبرت عن نفسها بهجوم لفظي. بعد ذلك كنت أحاول بقلق واستماتة أن أصلح الموقف والعلاقات. لم يحدث أي تقدم. ومرة أخرى، بينما وضع الشخص المتلقي لسلوكي غير الفعال حدوداً في تعامله معي ووضع مسافة بيني وبينه، بدأت التشوهات المعرفية تعرب عن نفسها: قطعاً هناك شيء مروع بالفعل في شخصيتي لا يمكن إصلاحه. أصبحت أكثر غضباً وأشعر

بالخزي. بدأت تراودني أفكار انتحارية من جديد، وأصبحت أؤمن بأنه قدر لي أن أفشل في علاقاتي طوال حياتي.

بعدما تشوّهت حقيقتي لهذه الدرجة، كان من المستحيل تقريبًا أن أرى ما كان والدي وخبراء علاجي يخبرونني به منذ البداية. لم أستطع أن أرى أن صديقتي المقربة التي ظلت معي طوال ست سنوات كانت مجرد فتاة في السابعة عشرة من عمرها خائفة جدًا من أن تكون محل ثقة صديقة تظهر سلوكًا انتحاريًا. والأكثر من ذلك أنني بمجرد أن سعت لتلقي العلاج في سن الثامنة عشرة، كان منظوري تجاه الحياة متحاملًا على الهجر الذي لاقيته. ومن خلال الإدراك المتأخر والتركيز، أصبحت قادرة على رؤية أسباب تفكيري الانتحاري وسلوكياتي، وكيف لي أن أتغلب عليها. لم تكن المواقف مثلما كانت في الواقع غير محتملة، ولكن الأفكار التي شكلت آرائي والمشاعر اللاحقة التي تبعثها كانت كذلك قطعًا.

إن القدرة على إدراك أن أفكاري قد تنتهك الواقع أصبحت مكونًا مهمًا لمكافحة علاقاتي المتقلبة وخوفي من التعرض للهجر. والتركيز يساعدني على أن أتذكر أن هذه الأفكار هي مجرد إشارات عصبية عشوائية. والأفكار لا تتساوى أبدًا مع الواقع. أنا أؤمن بأن هذا الالتحام غير الدقيق لأفكاري غير الموضوعية وواقعي الموضوعي كان أساس أغلب سلوكياتي غير الفعالة. والتركيز على اللحظة الراهنة وعدم السماح لتجاربتي الماضية بتشويه أفكاري وَلَدَ نتائج فعالة أدت لمحاولاتي لتحدي التشوهات الفكرية التي تراودني، ومن ثم غيرت بعض سلوكياتي التي كانت تنهي علاقاتي.

إن التوصل لفهم السبب الموضوعي وراء تصرفات صديقتي لم يخلصني من الألم الموجع لهذه العلاقة التي خسرتها. لا أزال أجد نفسي أفكر في العلاقات الممتعة والصحية التي كنت أتمتع بها مع أصدقائي في المدرسة الثانوية، وكيف حدث الهجر بهذه السرعة. لا تزال في عقلي أزمة الرفض وسنوات المعاناة التي تحملتها. بالرغم من ذلك، لم أعد أعيش في حالة مستمرة من الانفعالات غير المحتملة. أحيانًا أجد الواقع، كما هو، لا يزال صعبًا ومؤلمًا، ولكنني أجد التأقلم والتقبل أسهل بكثير في تحقيقه عندما أتحلل من الأفكار المشوهة.

إن كيف يمكنك أن تستخدم التركيز في استهداف مشكلاتك في التعامل مع الآخرين؟ ما الذي يمكنك أن تتعلمه من ملاحظة "كارولين" وممارستها؟

تطبيق مهارات التركيز على

العلاقات المتقلبة

استعرضنا على مدار هذا الكتاب النتائج المؤلمة لسقوطك في الدائرة المفرغة لانفعالاتك. وفي اضطراب الشخصية الحدية، كثيرًا ما يؤدي ذلك إلى سلوكيات تتوقف على الحالة المزاجية، وهو ما يعني أنك عندما تكون في حالة مزاجية طيبة، يمكنك أن تقوم بأي شيء تقريبًا، وعندما تكون في حالة مزاجية سيئة، إما ألا تفعل أي شيء، أو قد تزيد موقفك سوءًا في بعض الأحيان.

العلاقات القائمة على الحالة المزاجية

ليس من الغريب أن السلوكيات التي تعتمد على الحالة المزاجية تنعكس على علاقاتك. ونحن نحب أن نسمي ذلك "العلاقات القائمة على الحالة المزاجية". تخيل أن شخصاً تهتم لأمره واقف بجوار حجر لمدة ساعتين. تخيل الآن، أنك كنت في حالة مزاجية جيدة جدًا لمدة ساعة، ثم تحولت لحالة سيئة جدًا لمدة ساعة. من المحتمل أنك ستوافق أن رؤيتك للحجر ليست من المحتمل أن تتغير بناءً على ما تشعر به خلال الساعتين. على العكس من علاقتك بالحجر، فإن علاقتك بالشخص الذي تهتم لأمره سوف تتغير كثيرًا وفقًا لحالتك المزاجية. قد تجد أنك إذا كنت في حالة مزاجية جيدة، فقد يكون الشخص أروع شخص في العالم، أما إذا كنت في حالة مزاجية سيئة، فقد يكون الشخص نفسه شخصًا يزعجك بشكل مفاجئ، يثير غضبك، أو يخذلك على الدوام.

على أحد طرفي النقيض، قد تجد نفسك تبالغ في مثالية شخص ما في بعض الأوقات، وعندما تتغير حالتك المزاجية، تقلل من أهمية الشخص نفسه. وهذا الأمر مؤلم جدًا بالنسبة لك وللشخص الآخر على حد سواء. فنظرًا لأن هذا التقييم يتوقف على حالتك المزاجية، كثيرًا ما يتم تجاهل منظور الشخص الآخر أو تجربته. قد ترى كيف أن الأشخاص الموجودين في حياتك قد يحتارون أو يشعرون بأنك إنسان لا يمكن التوقع بما سيفعل. وعندما يحدث هذا النمط من المغالاة في الرؤية المثالية وتقليل قيمة شخص ما، وتسير العلاقة بشكل جيد، كثيرًا ما يتوقع الشخص الآخر أن "أمرًا سيئًا على وشك الحدوث". قد تشعر بأن شريك حياتك سيشعر بالسعادة من مبالغتك في رؤيته بشكل مثالي، ولكن عند استمرار هذه الطريقة من التواصل، كثير من الناس يشعرون بأن المبالغة في رؤيتهم بشكل مثالي لا تبقى أمامهم سوى طريق واحد: طريق الانحدار. ولهذا يعيشون في حالة خوف مستمرة من العودة إلى حالة التقليل من شأنهم. ورغم أننا جميعًا شهدنا حالاتنا المزاجية وهي تؤثر في مشاعرنا تجاه الآخرين، فقد يؤدي ذلك في اضطراب الشخصية الحدية إلى سلوكيات هدامة للغاية، مثل اشتباك بدني، أو تهديد، أو التقليل من شأن الآخر أو التنمر عليه أو إهانته. كيف يمكنك أن تستخدم التركيز للتعامل مع العلاقات المتقلبة؟

تمارين التركيز: زيادة الوعي وجمع المعلومات

الهدف من هذا التدريب له جانبان:

- إدراك مدى تأثير حالتك المزاجية على رؤيتك للشخص الآخر في العلاقة.
- لتعليم عقلك أن الشخص الآخر وعلاقتكما المتبادلة أكبر مما تشعر به في اللحظة الراهنة.

يُعنى هذا التدريب ببناء الوعي وجمع المعلومات، وتعامل مع هذا التمرين بفضول، وتذكر أن وعيك بسلوكياتك وردود أفعالك هو الخطوة الأولى. كذلك جد وقتًا تكون فيه هادئًا، وفكر في خمسة أشخاص تجد نفسك قريبًا منهم. قد يكون من المفيد اختيار أشخاص تتغير علاقتك بهم وفقًا لحالتك المزاجية. حاول أن تحدد أوقاتًا شعرت فيها بمشاعر معينة، وإذا ما كانت هذه المشاعر أثرت على ما تشعر به حيال شخص ما.

الآن طبق ما ورد في تمرين مشاهدة ووصف صفاتك الخاصة، ومشاعرك، والأحكام التي تصدرها على كل شخص. هذا التمرين سوف يجعل عقلك واعياً ومتمرساً في تقييم أثر حالتك المزاجية على علاقاتك. في بعض الأحيان، قد يكون الهدف هو أن تستمر في إيلاء الانتباه لهذا الأمر حتى تصبح واعياً لحظة ما تحتك حالتك المزاجية على إظهار سلوك معين وأفكار معينة حيال الأشخاص الموجودين في حياتك. وقد طورنا أسلوباً يساعدك على جمع المعلومات. وفيما يلي نعرض خطوات هذا الأسلوب بالتفصيل:

1. **الحزن:** هل تذكر مرة كنت حزيناً فيها بسبب العلاقة؟ كيف فكرت في الشخص؟ وأنت تسترجع الموقف، اكتب كيف تصرفت، وأيضاً أحكامك ومشاعرك.
2. **الفرح:** هل تذكر مرة كنت فيها مفزوعاً من أن يهجرك الشخص الآخر؟ كيف فكرت في هذا الشخص؟ مرة أخرى استرجع الموقف واطبب سلوكياتك وأحكامك ومشاعرك.
3. **الغضب:** استرجع مرة كنت غاضباً من الشخص الآخر. اكتب سلوكياتك وأحكامك ومشاعرك. هل لاحظت أنك تقلل من قيمة الأشخاص الذين كنت تراهم بصورة مثالية؟
4. **الملل:** هل تذكر مرة شعرت فيها بملل من الشخص؟ كما في الخطوات السابقة، استرجع هذه المرة، واطبب سلوكياتك وأحكامك ومشاعرك.
5. **الحب:** هل تذكر مرة شعرت فيها بحب جارف لشخص ما؟ مرة أخرى، استرجع سلوكياتك وأحكامك ومشاعرك.
6. **الحماسة:** هل تذكر مرة شعرت فيها بحماسة تجاه شخص ما؟ أصبحت تعرف الطريق الآن. اكتب كيف تصرفت، وأحكامك ومشاعرك.

اقض بعض الوقت في إلقاء نظرة على ما كتبت. ما الذي لاحظته؟ تذكر أن الهدف من هذا التمرين هو أن تزيد وعيك وتركز انتباهك على الكيفية التي تؤثر بها مشاعرك على أفكارك تجاه الأشخاص المهمين في حياتك. قد تكون استجاباتك وليدة عادات لديك؛ لذلك ادرس ما تعلمته في هذا التمرين حتى يتسنى لك استخدام هذه البيانات كأعلام حمراء عندما تثور في رأسك أفكار معينة عن أشخاص موجودين في حياتك. عندما تعرب المشاعر والأحكام عن نفسها، يمكنك أن تتوقف وتسترجع أن تفكيرك متأثر بما تشعر به في هذه اللحظة، وأنت لا ترى الصورة العامة لعلاقتك. قد تكون إشارة لأن تتمهل وتعود إلى مهارة ركوب الموجة لكي تتواصل مع ما تشعر به قبل أن تتصرف بناءً على أية رغبات ملحة لديك.



تمرين التركيز: استجاباتك المعتادة

جميعنا لديه استجابات معتادة لأمر في حياتنا. وهذا تدريب آخر لتنمية وعيك لأفكارك المعتادة أو المألوفة والسلوكيات التي تظهر في علاقاتك. خصص بعض الوقت لتفكر في الأسئلة التالية. مرة أخرى، من المهم أن تجمع المعلومات بهدف تنمية وعيك. من المهم أن تولي انتباهك لأحكامك. إن كثيرًا من مرضى اضطراب الشخصية الحدية تنتابهم انفعالات قوية، كثيرًا ما تتضمن الخزي من أفكارهم غير الفعالة. ومشاعر الخزي والحكم على الذات تؤدي إلى التجنب وتمنع بناء الوعي. كن رقيقًا بنفسك. تذكر أنه من خلال الوعي، يمكنك أن تغير الاستجابات التي تسبب لك مشاعر الخزي وكراهية النفس، وتتمكن من السيطرة على السلوكيات التي تهدم علاقاتك مع الآخرين.

خذ بعض الوقت لتفكر في سلوكياتك وأفكارك المعتادة في العلاقات التي تجد صعوبة في التعامل معها.

- السلوكيات المعتادة في العلاقات المتقلبة: لعلك لاحظت أنك عندما تكون غاضبًا، تصدر عنك سلوكيات مثل البدء في مشادات لفظية أو زيادة حدتها، أو تحطيم أشياء، أو الاستشاشة غضبًا، أو الانهيار، أو إهانة شخص ما. وربما عندما تكون مذعورًا من هجر الشخص الآخر لك، تجري العديد من المكالمات أو ترسل رسائل نصية عدة مرات في اليوم. إذا كنت حزينًا، هل تنعزل، أو تتراجع، أو لا تفعل أي شيء مع الأصدقاء يجلب إليك المتعة في العادة؟
- الأفكار المعتادة في العلاقات المتقلبة: مرة أخرى قد تؤثر حالتك المزاجية فيما تفكر فيه، وهو ما يرتبط بعد ذلك بكيفية تصرفك. إذا كنت غاضبًا، لعلك تفكر في أن الشخص الآخر مروع، أو إذا كنت تخشى فكرة هجر الآخر لك، قد تعتقد أنك شخص مروع لا يمكن لأحد أن يتحملة. عندما تكون حزينًا، قد تعتقد أنك حزين دومًا وأنت لن تشعر بتحسن على الإطلاق.



تمرين التركيز: تصرف وفكر بوعي

قد يبدو أول تمرينين بسيطين بالقدر الكافي؛ لأننا طلبنا منك أن تمارسهما وأنت هادئ. ورغم ذلك عندما تكون هادئًا بشكل عام، فإن علاقاتك لا تتهدم. تذكر أننا نطلب منك أن تقوم بعدد من هذه التمارين وأنت لا تحتاج إليها حتى تكتسب المهارات اللازمة ودرجة الوعي الكافي وقت حاجتك لها. فتعلم القيادة في منتصف ساعة الذروة أمر غير منطقي بالمرّة، وهو ما يجعلك تتعلمها بعد ظهيرة يوم هادئ في الركن المخصص لركن السيارات. وبالمثل، فإن ممارسة التركيز الخاص

بالعلاقات وحالتك المزاجية مستقرة سوف تساعدك أكثر ما يكون على المدى الطويل؛ لأنك سوف تزيد وعيك وتصبح معتادًا العلامات المبكرة أو إشارات الخطر الدالة على شرود عقلك. ولكن ما الذي يمكنك عمله إذا كنت في منتصف أزمة عاطفية في الوقت الراهن؟ في وقت النزاع، سوف تستهدف المنطقتين اللتين تدمران جميع العلاقات: السلوكيات والأفكار. تذكر أنك كلما تدربت على مهارات التركيز، أصبحت أكثر قدرة وفاعلية على ممارستها في اللحظة. قل إنك غاضب من الشخص الذي تحبه وسوف تكون مستعدًا لأن تنفجر في وجهه. وإذا كنت على وشك التصرف بطريقة تدمر العلاقة (حددت سلوكياتك المعتادة في التمرين السابق)، تصرف بتركيز:

1. تنفس ببطء وابقَ في هذه اللحظة.
 2. استشعر انفعالاتك وصفها وقت استشعارك لها.
 3. اسمع ما يقوله الشخص الآخر ولاحظ أحكامك.
 4. اعتذر للشخص الآخر إذا جذتَ عن قيمك.
 5. أعلن (وتقبل) أن لكل منكما وجهة نظر مختلفة.
 6. وسع وعيك، وانظر إلى مختلف جوانب العلاقة قدر المستطاع. وافتح عقلك على ذكريات وتجارب إيجابية وسلبية وحيادية.
- إذا وجدت نفسك تفكر بطريقة من شأنها أن تدمر العلاقة (حددت هذه الأفكار المعتادة في التمرين السابق)، فكر بتركيز. خذ الموقف السابق الذي كنت فيه غاضبًا من شخص تحبه. في بعض الحالات قد لا تجد نفسك تتصرف بطريقة مدمرة، وإنما تفكر بطريقة مدمرة، كأن تقول أنا إنسان مروع أو إذا كان الشخص الذي أحبه يهتم لأمرى، لما تركني بمفردي. والتفكير قد يؤثر على ما نشعر به وعلى طريقة تصرفنا، وهكذا يمكنك أن ترى كيف أن أفكارك قد تدمر أيضًا علاقاتك. عندما تلاحظ أفكارك التي تدمر العلاقة، فكر بتركيز:

1. خذ نفسًا عميقًا لكي تهدأ قليلًا.
2. افتح يديك على أن توجه راحتي يديك لأعلى.
3. حدد أية تشوهات معرفية (راجع الفصل الأول).
4. أنت لست أفكارك.
5. كن رقيقًا بنفسك.

نصيحة عملية: تذكر أن تمارس كل مهارات التركيز وأنت لا تحتاج إليها، حتى يتسنى لك استخدامها وقت حاجتك إليها. يمكنك أن تتبادل الأدوار مع صديق مقرب، أو معلم تثق به، أو إخصائي علاجك. تذكر أن الهدف هو أن تصبح واعيًا للأفكار والسلوكيات

التي من شأنها تدمير علاقتك حتى يمكنك استخدام مهارات التركيز في التصرف والتفكير في اللحظة. وأنت تتدرب، لاحظ كيف تتغير تجربتك.



الخوف من الهجر

إن الخوف من هجر حقيقي أو وهمي يسبب قدرًا هائلًا من المعاناة؛ لأنه يجعلك تعيش في حالة مستمرة من الخوف من الفقد. كما أنه أحد الأعراض التي تلقي بعقلك إلى مستقبل لم يحدث بعد. وكثير من الأشخاص الذين يخافون الهجر تفوتهم أجزاء رائعة في علاقاتهم التي تحدث في اللحظة الراهنة؛ لأن عقولهم قفزت بالفعل للتفكير في "احتمالات" المستقبل. ويأتي العقل بطرق عديدة لمنع هذا المستقبل المجهول المليء بهجر وهمي. وإحدى طرق القيام بذلك هي إبعاد الشخص الآخر عنك قبل أن يبعدك هو عنه، وهو ما قد يؤدي إلى التقليل من شأن الشخص الآخر بعد فترة من رؤيته بصورة مثالية. إذا كنت تخشى أن تتعرض للهجر، فهناك زوج من النتائج المحتملة:

الشخص سوف يهجر بك بالفعل. أنت تعرف هذا لأن الشخص أخبرك بأنه سوف يتركك، أو لأنه يتصرف بطريقة تخبرك بأنه سوف يتركك؛ على سبيل المثال، كأن يكون قد حزم كل أمتعته، أصبح لا يرد على مكالماتك، أو بدأ في الارتباط بشخص آخر.

لا ينوي الشخص أن يتركك. في هذه الحالة، وبدون أية بيانات، تتخيل أن الطرف الآخر سوف يتركك. وهنا تعاني موقفًا اختلقت في عقلك، وتتمسك بفكرة أن الناس سوف يهجرونك دومًا. بعد ذلك قد تبدأ في تفسير سلوكيات الآخرين بما يتماشى مع تصورك. على سبيل المثال، قد تقرر أن الشخص الذي لم يتصل بك قد نسيك.

كيف يؤثر الخوف من الهجر على العلاقات؟ كما قالت "جين" ذات يوم في إحدى جلسات العلاج:

المشكلة أنني مرعوبة من خسارته؛ فتقلباتي المزاجية وغيرتي أحيانًا تكون أكبر من قدرته على الاحتمال. فهو يخبرني بأنها ليست منطقية وأن كل المخاوف الموجودة في عقلي لا أساس لها. يقول أو يفعل شيئًا ما، فأفهمه على نحو خطأ، ثم أدخل في دوامة لا نهاية لها. أبدو كأنني عالقة في هذا النمط من التفكير، عندما أتخيله يرتبط بامرأة أخرى غيري، لا أستطيع أن أتخلص من هذه الفكرة. أستاذ كثيرًا مما أتصور أنه حقيقة، ثم أوجه إليه ألفاظًا وأشياء جارحة. كل هذا بسبب خوفي من خسارته، وعندما أقول هذه الأشياء، أعرف أن الحال ستنتهي بخسارته، ولكنني أقولها على أية حال.

النبوءة ذاتية التحقق

من الأنماط الشائعة لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية النبوءات التي تتحقق لإيماننا بها، فيسير الأمر على النحو التالي: تخشى من هجر شخص عزيز لك، فيؤدي هذا الخوف إلى التصرف بما يمنع الشخص الآخر من هجرك. وهذا السلوك قد يتضمن تصرفات يرى الآخرون أنها تنم عن

"الإلحاح" و"التشبث"، بمعنى أنك تسعى دومًا للتأكد أن الشخص الآخر لن يتركك، حتى بعدما يؤكد لك أنه لن يفعل. ولكن ربما لأنك تعرضت للهجر في علاقات سابقة، أصبحت لا تثق بتأكيداته، فتستمر في اتخاذ إجراءات تختبر نيته في البقاء معك. والطبيعة المزمنة لهذه السلوكيات تبعد الناس عنك، حتى يتحقق أشد ما تخشاه؛ وهو الهجر. وعندما يتركك الشخص الذي تحبه، تشعر بأن الأشخاص الذين تثق بهم وتحبهم سوف يهجرونك أيضًا، وهو ما يقودك لاستنتاج أن الجميع سيتركوك. إنها "نبوءة" لأنك تتنبأ بحدوثها، وهي "ذاتية التحقق"؛ لأن الحال تنتهي بك بالاستجابة لها من خلال اتخاذ الإجراءات التي تجعلها تتحقق. المؤلم في الأمر أن الحال تنتهي بك بإحداث أكثر شيء تريد أن تتجنبه.

تطبيق مهارات التركيز على الخوف من الهجر

نظرًا لأن الخوف من الهجر قد يتحول بسرعة إلى أفكار كارثية، يمكنك أن تستخدم التركيز في تقليل هذه الأفكار. وبالنسبة للكثيرين، فإن القدرة على ملاحظة العلامات المبكرة لهذه الدوامة هو المكان الذي يجب أن تبدأ منه. مرة أخرى، وأنت تبني عضلة التركيز، سوف تتمكن بسرعة من ملاحظة بداية الدوامة دون أن تقع في شركها. تذكر أن الخوف بالنسبة للكثيرين هو عاطفة سريعة الحركة تتطلب استجابة ما. ومع الخوف من الهجر، أحيانًا يكون الخوف بلا مبرر، بمعنى أنه ليس هناك دليل على أن الشخص سوف يتركك بالفعل، وبالتالي يجب أن تلاحظ إذا ما كانت مخاوفك تتناسب مع الموقف أو هي مجرد إحساس بالقلق لا يدعمه أي دليل. لقد قدمنا لك عددًا من الأساليب التي تستخدمها في هذا الفصل. وهذه الأساليب مصممة لمساعدتك على تذكر كيفية استخدام مهارات التركيز في اللحظة الراهنة.

تمرين التركيز: تمهل وفكر بترؤ

سوف تساعدك الخطوات التالية لكي تتمرن على التمهّل عندما تلاحظ مخاوف الهجر تثور بداخلك.

1. عين موقعًا: عندما تبدأ في ملاحظة شعور الخوف يثور بداخلك، اعثر على مكان هادئ بعيد عن بقية المشتتات، على سبيل المثال، اخرج في نزهة أو اذهب لمكان هادئ في منزلك.

2. لاحظ: بمجرد أن تهدأ، لاحظ فكرة "هذا الشخص سوف يتركني". لاحظ المشاعر والأفكار التي تثور بداخلك.

3. التصرفات: لاحظ رغبتك الملحة في التصرف استجابة للخوف الذي يعتريك. تنفس ولا تتصرف وفقًا لهذه الرغبة الملحة. إن كان ذلك مفيدًا، لا تغير ما تفعله. إذا كنت جالسًا، ابقَ جالسًا. إذا كنت تسير، استمر في السير حتى تلاحظ تراجع خوفك. فكر

في إغلاق هاتفك الجوال وعدم استخدام جهاز الكمبيوتر لبضع ساعات إذا كانت تلك هي الأشياء التي تلجأ إليها من أجل الشعور بالسكينة.

4. حدد: حدد الأفكار أو المشاعر التي تسبب لك المعاناة.

5. صف: صف أفكارك ومشاعرك عندما تثور بداخلك. صف ما تعرف أنه حقيقة (لم يتصل بي لمدة ساعة)، وصف الافتراضات والاستنتاجات (أستنتج أنه "سوف يهجرني لهذا السبب"). تذكر أن تبذل قصارى جهدك لكي تتمسك بالحقائق حتى عندما يبدأ عقلك في التوصل للكثير من الافتراضات.

إن تمرين التركيز هذا لن يجعلك تتمهل وتفصل بين الحقائق والافتراضات فحسب، ولكن من المحتمل أيضًا أن يمنعك من التصرف بطرق من شأنها أن تبعد الشخص الآخر عنك. وكما تعلمت، سوف يظل هذا يساعدك على السيطرة على أفكارك ومشاعرك، والقيام بذلك بطريقة تساعدك على أن تحظى بعلاقات أكثر إشباعًا، والأهم، الحفاظ على احترامك لنفسك.

تعزيز السلوكيات غير التكيفية

عندما ذكرت "جانيت" أنها كانت مستعدة لترك زوجها "جيرمي" الذي لا تستطيع التنبؤ بانفعالاته، والذي يعاني اضطراب الشخصية الحدية، هدد بقتل نفسه وشعرت بأنها واقعة في شركه. قالت: "الأمر أشبه بالابتزاز العاطفي. لا يمكنني أن أتركه، لن أسامح نفسي أبدًا إن قتل نفسه". المشكلة في سلوك "جيرمي" أنه يعاني خوفًا مستمرًا من الهجر، دفعه للتوصل إلى طريقة فعالة في إبقاء "جانيت" معه: حيث هدد بقتل نفسه. وبهذا وقع كلاهما في شرك العلاقة، لم يصبح "جيرمي" قادرًا على تخطي تعاسته من فكرة هجره، مثلما أصبحت "جانيت" غير قادرة على الخروج من هذه العلاقة غير الصحية. الأكثر من ذلك أنها كانت تعزز هذا السلوك من خلال عدم إظهار مدى تعاستها في علاقتها به. وفي جلسات العلاج الزوجية، صرح "جيرمي" بأنه من ناحية كان مذعورًا من فكرة هجره، ومن الناحية الأخرى، لم يرد لـ "جانيت" أن تظل معه لمجرد خوفها أن يقتل نفسه إن لم تفعل. أراد أن يكون الأمر، كما جاء على لسانه: "مثلما كان عندما التقينا للمرة الأولى، عندما كانت معي لأنها تحبني؛ لم تكن خائفة مني في ذلك الوقت".

في هذا الموقف يجب أن يتمتع الزوجان بدرجة كافية من الوعي. يجب عليهما تحديد النمط المتكرر وتأمله، وتحديد السلوكيات التي تعززه. في هذه الحالة، كان تهديد "جيرمي" تعززه عدم قدرة "جانيت" على تركه، وكانت حاجة "جانيت" لأن تبقى مع "جيرمي" تزداد لأنها تقلل خوفها من أن يقتل نفسه، الأمر الذي هدد بعمله إن تركته. كان كل من "جانيت" و"جيرمي" يعانيان. والوعي وإيلاء الانتباه لأنماطك السلوكية هما الخطوة الأولى لتجاوز المعاناة، وبدون ذلك، فإنك تكرر سلوكيات راسخة سوف تديم دائرة الخوف من الهجر والغضب والخزي.

الشعور بإساءة فهمك

لعلك أخبرت إخصائي علاجك والآخرين بأنك تشعر بأن الناس يسيئون فهمك، وفي الحقيقة، كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية يساء فهمهم. تخيل محاولة الكلام مع شخص لا يتحدث إلا اليابانية، وأنت لا تتحدث إلا الإنجليزية. قد يكون الأمر محبطًا جدًا لكليكما. مرضى اضطراب الشخصية الحدية يتحدثون لغة عاطفية مختلفة تمامًا، لغة تتسم بمشاعر قوية وإبداء سلوكيات تتوقف على الحالة المزاجية؛ ما يجعل الناس يمرون بأوقات عصيبة لفهمهم. وبالتالي، قد تشعر بأنهم يسيئون فهمك؛ لأنه على المستوى الأساسي، نجد الأشخاص الموجودين في حياتك لا يفهمونك بحق. قد تبدو لغة مشاعرك الخاصة وكأنها لغة أجنبية على الأشخاص الموجودين في حياتك. وهنا تتعقد الأمور. قد تشعر بأن حل هذه المشكلة يكمن في البحث عن فهمك. وإيجاد مثل هؤلاء الأشخاص قد يكون مفيدًا، ولكنك يجب أيضًا أن تساعد الأشخاص الموجودين في حياتك على فهمك.

كان "آرون" الذي يعرف بكونه عاطفيًا يتحدث عن علاقته بوالدته، وذكر لنا ما يلي: "إننا ببساطة عاجزان عن فهم بعضنا البعض، وأي خلاف أو شجار يؤدي إما لأن نصرخ في وجه بعضنا، أو أن نبتعد عن بعضنا في صمت. أشعر كأنها تحاول أن تسيطر عليّ. إنها لا تفهم كم أحاول بجد".

تطبيق مهارات التركيز عندما تشعر بإساءة فهمك

تخيل مرة أخرى أنك تتحدث إلى شخص يتحدث لغة أجنبية. أمامك ثلاثة اختيارات:

- يمكنك أن تبتعد وتترك الشخص.
- يمكنك أن تُعَلِّم الشخص الآخر لغتك الخاصة.
- يمكنك أن تتعلم لغة الشخص الآخر.

في كثير من الحالات، إذا كنت قريبًا من الشخص الآخر، فإن مجرد الابتعاد لا يكون خيارًا متاحًا، ومن ثم فإن التمتع بفهم أفضل لطريقة تفكير الشخص الآخر ومساعدته على فهمك يعد أمرًا ضروريًا. وفي هذه الحالة يمكن للتركيز أن يساعدك.

تمرين التركيز: الوعي عند الشعور بإساءة فهمك

يعد الشعور بإساءة الفهم شيئًا مألوفًا بالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية. بعض الناس يشعرون بأنها حالة مزمنة قد تزداد سوءًا من خلال التفاعلات مع الآخرين أو مع ذكريات تلك

التفاعلات. والشعور بإساءة الفهم، مثل كثير من أعراض اختلال العلاقات مع الآخرين، قد يأخذك في دوامة ويدفع العقل للانتقاء واستحضار المزيد والمزيد من الذكريات التي شعرت فيها بأنه أسيء فهمك. وهذه الدائرة تجعل من الصعب أن تولي انتباهك إلى المشكلة والعلاقة التي بين يديك.

فيما يلي نقدم لك أسلوبًا آخر يساعدك على ممارسة التركيز عندما تلاحظ بوادر الشعور بإساءة فهمك. وكما هي الحال مع بقية الخطوات، من المهم أن تمارس هذه الخطوات عندما تكون مشاعرك غير قوية أو غير حاضرة، حتى يمكنك استحضار مهاراتك تلك عندما تزداد قوتها. وهذه الخطوات تجمع الكثير من مهارات التركيز التي تعلمتها بالفعل:

1. هدى نفسك من خلال التنفس بتركيز (ركز على عمليتي الشهيق والزفير).
2. عبّر عن حاجتك لمساحة بتركيز.
3. فكر في بدائل لما تراه يقينًا بشأن وضع الشخص الآخر.
4. حافظ على وضعك الهادئ بتذكير نفسك أن كل شخص يبذل أقصى ما بوسعه.
5. عبّر عن نفسك، وأظهر تفهمك لوجهة نظر الشخص الآخر وأنت تعرب عن وجهة نظرك الخاصة.



العلاقات المتقلبة، والخوف من الهجر، والشعور بإساءة الفهم هي أعراض تسبب التعاسة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية. والتركيز قد يكون له تأثير قوي على تحسين جودة علاقاتك. قد تبدأ في ملاحظة ذلك وأنت تتصرف على نحو مختلف، مثلما يفعل الأشخاص المهتمون لأمرك. وممارسة التركيز في العلاقات تحتاج إلى صبر؛ لأنك تواجه صعوبة التحلي بالوعي لتجربتك الخاصة في سياق تجربة شخص آخر. وبينما تضع حجر الأساس للتركيز، ستجد أنه سيكون من السهل أن توسع استخدامه على المواقف المعقدة التي كثيرًا ما تنسم بها العلاقات.

الفصل السابع

الاختلال السلوكي

لقد تعلمت في الفصل الأول أن الاختلال السلوكي يعني أنك تلجأ إلى سلوكيات مثل إيذاء النفس، والانتحار، والمخدرات والكحوليات، واضطرابات تناول الطعام، والدخول في علاقات غير آمنة والقيادة المتهورة، وغيرها من التصرفات التي قد تهدد الحياة وذلك من أجل ضبط مشاعرك، خاصة في سياق العلاقات. والسلوكيات الاندفاعية والانتحارية أو التي تقوم على إيذاء النفس كثيرًا ما تظهر عندما تستشعر انفعالات قوية، وهي طريقة أخرى تسيطر بها انفعالاتك وأفكارك عليك. وسيطرة انفعالاتك وأفكارك عليك بهذا الشكل لها نتائج وخيمة على صحتك، وقد ينتج عنها دخولك إلى المستشفى، أو طردك من المدرسة أو من عملك، وخسارة علاقات مهمة في حياتك.

المشكلة أنك في اللحظة الراهنة لا تفكر في النتائج؛ لأنك وجدت حلًا سريعًا لتقليل إحساسك بالألم. إلا أن هذه الأنواع من التصرفات تبعدك عن تحقيق أهدافك على المدى البعيد، وهو ما قد يشعرك بمزيد من التعاسة ويدفعك لتدمير ذاتك بينما تنهار حياتك. وكما ترى من الممكن أن يتحول ذلك إلى دائرة مفرغة. الأكثر من ذلك أننا كما ناقشنا في وقت سابق، فإن هذه السلوكيات تقدم حلولًا قصيرة المدى لمشكلات تستمر لأجل طويل، الأمر الذي قد تعرفه آنذاك. وفيما يلي نقدم مثالًا آخر على الوقوع في شرك مشاعر قوية، وكيف أن الأفكار والحاجات المرتبطة بهذه السلوكيات تجعلك تسقط في الفخ وتشعر بعدم السيطرة.

إذن كيف يمكن للتركيز أن يساعدك؟ الآن بعد أن أوليت اهتمامًا أكبر لما يدور في عقلك، سوف تكتشف أن ما يسبق هذه السلوكيات - حتى تلك التي قد تشعر بأنها اندفاعية وأنها حدثت فحسب، هي أفكار وانفعالات. لقد بدأت تتعلم كيفية التعامل مع أفكارك وكيف تتجنب إبداء استجابة. وقد يبدو ذلك تغييرًا جذريًا، ولكن الأفكار التي تدور حول إيذاء النفس والانتحار هي في البداية مجرد أفكار. وهذه الأنواع من الأفكار تمثل تحديًا على وجه الخصوص لأنها قوية، وقد تكون مخيفة وملحة جدًا بالنسبة للكثيرين. وبالنسبة لبعض الناس، تكون لها طريقة في ملازمتهم تسبب لهم الكثير من المعاناة. وعلى قدر شدة أعراض الاختلال السلوكي، نريدك أن تتذكر أن هذه الأعراض تبدأ على هيئة أفكار، والأفكار هي شيء يمكنك تطبيق مهارات التركيز عليه. وسوف نستعرض كيف يمكنك استخدام مهارات التركيز للعمل على أفكار كهذه قبل أن تتحول إلى خطط وأفعال.

الانتحار وإيذاء النفس

كانت "تارا" - وهي سيدة في الثامنة عشرة من عمرها - تراودها أفكار انتحارية مزمنة وتعيسة، كما أن لها تاريخًا طويلًا مع إيذاء النفس - تحضر معنا جلسات في العلاج السلوكي الجدلي. وذات

يوم، عندما بدأت "تارا" في تعلم التركيز، شاركتنا ما يلي:

هل تعرف معنى أن تكون خائفًا من أفكارك؟ أريد أن أتوقف عن إيذاء نفسي بآلات حادة أو الإقدام على الانتحار، ولكنني عندما أبدأ في التفكير في الانتحار، أو عندما تحدوني حاجة لأن أخرج نفسي - الأمر الذي كثيرًا ما يحدث - فإنني أعجز عن التفكير في أي شيء آخر. أكون في هذه الحالة فحسب. الأمر مرعب، أصبح تجسيدًا فعليًا لأفكاري، وكثيرًا ما لا يكون هناك مخرج. هل ترى

لماذا أكون متوترة عندما أفكر في التوقف؟ الأسوأ من ذلك أنني لا أعرف متى ستعرب الفكرة عن نفسها أو إذا ما كنت سأهتم بتنفيذها؛ لذلك إذا بدأت في التفكير في الانتحار أو إيذاء نفسي، عليّ التوقف بسرعة وإلا سأفعل أي شيء لأؤذي نفسي، ولكنني عندما أحدث نفسي بأن أتوقف عن التفكير، فإن الأمر يزداد سوءًا. وفي أحيان أخرى، ألاحظ تصاعد رغباتي، مثلما يحدث عندما أكون غاضبة جدًا، أو وحيدة، أو بائسة أو محبطة، أو أشعر بأنني أكره نفسي. ثم أعلق في هذه العاطفة لدرجة مخيفة لدرجة تجعلها كل ما أريده في الحياة. أتوقف عن التفكير ثم أفعل ذلك فحسب، وبعد ذلك مباشرة، أشعر بتحسن.

"ماريا" - وهي سيدة في الثلاثين من عمرها - لها مشكلة مختلفة بعض الشيء، ولكنها شائعة أيضًا في اضطراب الشخصية الحدية. وقد شرحت "ماريا" تجربتها مع الأفكار الانتحارية المزمنة بالشكل التالي:

أفكر في الانتحار طوال الوقت بصرف النظر عما يحدث. أنا أعرف كل شيء عن الانتحار، وأغلب الوقت، يبدو كأنه الخيار الأمثل. وأنا على هذا النحو منذ سنوات. أصبحت هذه الفكرة هي أنا، ولم يعد بإمكانني أن أتخلص منها مطلقًا. إنها جزء مني، وبصراحة، أنا لست واثقة كيف ستكون الأمور من دونها. إنها تبدو مؤذية جدًا، ولسنوات، وأنا أرى أنني سأتمكن من قتل نفسي، وأن هذا هو مصيري، ولكنني الآن لم أعد واثقة بذلك بالقدر نفسه. إنني خائفة من التفكير في الحياة دون فكرة الانتحار؛ فهذا من شأنه أن يحل كل مشكلاتي.

إن السلوكيات الانتحارية والتي تؤذي النفس تسبب مشكلات عديدة بالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية؛ فأشخاص مثل "تارا" يبذلون قدرًا هائلًا من الطاقة في محاولة تجنب الأفكار المتعلقة بإيذاء النفس والانتحار، ويجدون أنفسهم مرهقين وغير قادرين على التنبؤ بالأفكار التي تولدها عقولهم. وقد

وصف بعض الأشخاص هذه العملية بأنهم يلعبون دومًا في خط الدفاع أمام عقولهم. يمكنك أن ترى المشكلة: في النهاية تستنفذ طاقتك الدفاعية؛ لأن عقلك سوف يستمر في توليد كل أنواع الأفكار. وقد تعلمت أن قمع الأفكار قد يزيد كلاً من مرات تكرار وحدة الأفكار التي تريد تجنب التفكير فيها على وجه الخصوص.

أشخاص آخرون مثل "ماريا"، يقضون سنوات يفكرون في الانتحار ولديهم باع طويل مع هذا النوع من التفكير لدرجة أن عقولهم تولد أفكارًا حول الانتحار كطريقة لحل مشكلاتهم ومشاعرهم القوية. وكلما تدربت أكثر على الأفكار والسلوكيات التي تدور حول إيذاء النفس والانتحار، أصبحت

أكثر مهارة في التعامل مع هذه الأفكار والسلوكيات. ورغم أن التركيز لن يقدم لك حلاً سريعاً للسلوكيات الانتحارية أو التي تعتمد في المقام الأول على إيذاء النفس، فإنه يمدك بفرصة لتنمية ممارسة جديدة للتعامل مع مثل هذه الأفكار، ومساعدتك على تقليل السلوكيات المرتبطة بها.

تطبيق مهارات التركيز على السلوكيات الانتحارية وإيذاء النفس

نظرًا لأن التركيز يدور حول العمل مع عقلك، فإن التمارين التالية مصممة لمساعدتك على التعامل مع هذه الأعراض الصعبة قبل التصرف وفقًا لها. وكثير من الناس يجدون أنهم يدخلون في حالة من التصرفات التلقائية عندما تراودهم مثل هذه الأفكار، ويعجزون ببساطة عن تحويل انتباههم في اتجاه أية أفكار أخرى. إن المهمة تكمن في تحديد هذا النوع من التفكير والوعي له في مرحلة مبكرة، وتعلم التعايش مع هذه الأفكار دون اتخاذ أي إجراء، وتعلم إيلاء انتباهك لشيء آخر وقت الحاجة.

تمرين التركيز: تعرف على العقلية المدمرة للذات وَسَلْ عما إذا كانت مفيدة

جميعنا نتناوب حالات عقلية مختلفة تحتاج إلى تعريفها والتعامل معها حتى يتسنى لنا أن نتعرف على تفكيرنا قبل أن يستحوذ علينا ونعجز عن الخروج من فلكه. ووصف حالة عقلية ما من شأنه أن يساعدك على أن تتراجع خطوة للوراء وتبتعد قليلاً عن أفكارك. كما أنه دليل آخر على أنك مختلف عن أفكارك. ونحن نريدك أن تقضي بعض الوقت في التعرف على عقليتك المدمرة. فإذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع الأفكار المتعلقة بالانتحار وإيذاء النفس، سوف تحددها بأنها "عقلية الانتحار" أو "عقلية إيذاء النفس". لاحظ أنك لا يجب أن تصدر أية أحكام، وعليك الاكتفاء بتحديد حالتك العقلية.

إذا كنت شخصاً من السهل أن تستحوذ عليه هذه الأفكار، قد ترغب في ممارسة هذا التمرين مع طبيبك المعالج. وإذا كان الأمر كذلك، فابدأ في التعرف على حالة عقلية مختلفة لكي تتدرب عليها. على سبيل المثال، قد تتعرف على عقلية "لا شيء يهم"، أو عقلية "لا أحد يحبني"، أو "أنا لست بارعاً بالقدر الكافي". فكر في الأفكار والمشاعر والأحكام التي تدلك على أنك تدخل في هذه الحالة العقلية.

قم بهذا التمرين وكأنك باحث يجمع المعلومات حول الحالات العقلية. اصنع قائمة بهذه الأدلة التي تشير إلى أنك قد تكون في هذه الحالات العقلية المختلفة، واجعل هذه القائمة متاحة لك وأنت تنمي هذا الوعي، واقض بعض الوقت في تعلمها. بمجرد أن تجد نفسك راضياً عن القائمة، حدد بعض المهارات التي يمكنك استخدامها عندما تلاحظ هذه الحالة العقلية. ما الذي تريد أن تتمكن من تولية انتباهك إليه؟ الهدف من هذا التمرين هو تحديد حالتك العقلية، وإحكام زمام السيطرة، وتحديد إذا ما كانت طريقة التفكير تلك مفيدة أم لا. لعلك تريد أن تستمر في عمل ذلك وتحديد إذا ما كنت تريد أن تصرف انتباهك لشيء آخر.

بمجرد أن تتعرف على حالاتك العقلية المختلفة، يصبح بإمكانك البدء في التمرين، وهو يسير

على النحو التالي:

1. لاحظ وصِفْ حالتك العقلية (على سبيل المثال عقلية "إيذاء النفس").
 2. سل نفسك، هل طريقة التفكير تلك مفيدة في الوقت الراهن؟ (أجب بنعم أو بلا).
 3. إذا كانت إجابتك عن الخطوة ٢ هي نعم، فأطلق لعقلك العنان واترك أفكارك تستمر وأنت تعلم أن هذا التفكير سيُسوّء موقفك.
 4. إذا كانت إجابتك عن الخطوة ٢ هي لا، فحدد أماكن بديلة تركز عليها عقلك. قد تركز على ذكريات تهنئك، أو بعض الصور، أو أهدافك طويلة المدى، أو ربما مهمة أو نشاط. لذا فكر في صورة إمساك عقلك كأنك تمسك بحجر وتحركه لمكان آخر.
 5. عندما يعود عقلك للتفكير في أفكار هدامة - ومن المحتمل أن يستمر في ذلك لفترة - صِف هذه الحالة العقلية التي تنزلق فيها وحرك عقلك لفكرة مختلفة أو إلى مهمة عليك إتقانها؛ فالمهام التي تتطلب التفكير مثل أحجيات الكلمات المتقاطعة، أو ممارسة ألعاب المنطق، أو صنع قائمة بالأشياء التي تحتاج إلى إتقانها في المنزل ثم إنجازها - كلها أمور مفيدة. وقد يكون من المفيد أن تقول شيئاً لنفسك من قبيل "ها نحن من جديد، ليس من المثير أن يعود عقلي إلى هنا مجدداً"، أو لقد ظهرت العقلية "الدمرة" مرة أخرى كحل لهذه المشكلة.
- من المهم أن تتذكر أن هذا التمرين يتطلب قدرًا معقولاً من الطاقة. وكلما تدرّبت أكثر، أصبحت أكثر مهارة في التراجع عن هذه الأفكار الهدامة، كما تتحلّى بالسيطرة من حيث المكان الذي يتوجه عقلك إليه.



تمرين التركيز: هل تمارس أفكارًا انتحارية أو مؤذية للنفس دون أن تدري؟

عندما تبدأ في إيلاء الانتباه، قد تجد مثلما حدث مع "ماريا" أنك نَمَيْت عادة تتضمن أفكارًا انتحارية أو مؤذية للنفس. وتركيزك ينصب بشكل متزايد على هذين الأمرين، وليس فقط في أوقات الأزمات. قد يبدو الأمر وكأن هذه الأفكار كانت هناك دومًا، ولكن من المحتمل أكثر أنك تولي مزيدًا من الانتباه لها، وأنها تستحوذ على عقلك أكثر؛ ما يجعل من الأصعب عليك أن توسع وعيك ليشمل كل أفكارك وتجاربك الأخرى. وعندما تنمي مثل هذه العادات، فمن المحتمل أن تنخرط في سلوكيات تدعم هذه العادات وتجعلها تستمر. ولكي تقيم إذا ما كنت تمارس هذا التفكير، يمكنك أن تفكر في استعراض الطرق التي قد تديم بها أفكارك وسلوكياتك المتعلقة بالانتحار وإيذاء النفس.

في أوقات المحن، أو الهدوء أو الملل، ما أنواع الكتب التي تفضل قراءتها، ما المواقع الإلكترونية التي تزورها، وما الأشياء التي تكتبها في مذكراتك؟ ما أول الأفكار التي تراودك عندما تظهر المشكلة؟ هل تشتري أشياء تستخدمها لكي تؤذي نفسك، وتحفظ بها في المنزل؟ هل تتخيل دومًا الانتحار أو إيذاء نفسك؟ هل تسترجع حوادث سابقة المرة تلو الأخرى في عقلك؟ عندما تبدأ في إيلاء انتباهك، قد تجد طرقًا أخرى تمارسها عندما تراودك أفكار هدامة. وأغلب الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التعامل مع الأفكار والسلوكيات الانتحارية وإيذاء النفس يُنمّون عادات تجعل التخلي عن السلوكيات أكثر صعوبة. لهذا، بمجرد أن تعي سلوكياتك، كيف لك أن تغير عاداتك المرتبطة بها؟

الخبر الطيب أنه بإمكانك تغيير عاداتك. تذكر أنك تعلمت أن مجرد الوعي بسلوك ما يبدأ في تغييره. اصنع قائمة بسلوكياتك التي تؤذي بها نفسك، ومحاولاتك للانتحار أو كليهما. ولمدة أسبوع، التزم بأن تولي انتباهك لسلوكياتك وألا تنخرط في هذه السلوكيات. من الصعب أن تتخلص من عادة، ولكن يمكنك أن تستخدم التركيز لكي تضبط نفسك عندما تنخرط في أي من هذه السلوكيات وتمنع نفسك من مواصلة. ويمكنك أن تختار عن وعي أن تفعل شيئًا غير مرتبط بإيذاء نفسك أو الانتحار. على سبيل المثال، إذا استلقيت على سرير ووجدت أنك تستخدم صورًا ذهنية عن الانتحار أو إيذاء النفس، انظر إذا ما كان يمكنك استخدام صور أخرى غير مرتبطة بالانتحار أو إيذاء النفس بدلًا من تلك الصور؛ فالتركيز يعني أن تضبط نفسك وأنت تفكر في أفكار غير مرغوب فيها، وتعود بانتباهك إلى هدفك بالامتناع عن هذه السلوكيات الهدامة. وجّه انتباهك لما يحدث لجودة أفكارك عندما تقبض على نفسك متلبسًا بسلوكيات كهذه، وابدأ في ممارسة سلوكيات صحية أكثر.



الاندفاع

"أنا مندفع. أنا أفعل الأشياء ولا أبدو مهتمًا بالنتائج. ليس هناك ما يمكنني عمله حيال ذلك؛ لأنه ليس لدي وقت. إذا أردت أن أفعل شيئًا، فإنه يكون الشيء الوحيد المهم، وأكون متمسكًا بفعله". قد يبدو هذا التفكير مألوفًا بالنسبة لك. ولكن المشكلة في مجرد القول أو سماعك أنك مندفع هو أنه يجعله يبدو كأنه ليس هناك ما يمكنك عمله حيال ذلك. وهذا الأمر مخيف جدًا. وكما هي نتائج السلوكيات الاندفاعية، قد تبدأ في الشعور بقلّة الحيلة؛ لذا إذا تمغنّت النظر في تعريف الاندفاع باعتباره التصرف وفقًا لرغبة أو حاجة بدلًا من التفكير في التصرف ونتائجه، ستتسنى لك رؤية كيف يساعدك التركيز على التغلب على هذه المشكلة التي تبدو وكأنها لا أمل في حلها.

تذكر أن مهاراتك في التركيز تساعدك على التمهّل وإيلاء الانتباه لأفكارك دون إبداء استجابة على الدوام. والسلوكيات الاندفاعية هي مثال آخر على سقوطك فريسة لمشاعرك وحاجاتك. استخدام إذا كنت تعمل على العلاج السلوكي الجدلي، فسوف يمكنك استخدام مهارات التركيز في مساعدتك على التمهّل حتى يتسنى لك النظر لتسلسل الأحداث التي تقودك إلى هذه السلوكيات.

تطبيق مهارات التركيز على الاندفاع

سيصبح بناء مهاراتك في التركيز حتى تقلل من حدة استجاباتك هو المهمة التي تنتظرك. تذكر أنه في التركيز، من المهم أن تبدأ في بناء هذه العضلة خلال التمارين الاعتيادية، وليس في أوقات الأزمات الكبيرة. والتمرينات التي نقدمها ستعنى بالعمل على الرغبات بدلاً من الاستجابة. وسوف يكون هدفك هو أن تتجنب الاستجابة للرغبات الملحة التي تعتريك، وأن تعرف ما يحدث لأفكارك في هذه اللحظات. ستجد أن مهاراتك سوف تتطور بالقدر الكافي حتى يمكنك أن تعتمد عليها في مواقف الحياة الفعلية بصورة أكبر وأكبر. أنت تبني وعيك بما يحدث في عقلك عندما تواجهك رغبة ملحة جداً لعمل شيء هدام.

تمرين التركيز: الرغبة الملحة (القوية) للبلع

هذا التمرين ممتاز؛ حيث إنه يساعدك على تجاوز الاندفاع؛ ذلك لأنه سوف يظهر الانفعالات والرغبات الملحة القوية بداخلك. اجلس في وضع التركيز واضبط المؤقت من دقيقة ونصف إلى دقيقتين. فمهمتك هي أن تلاحظ رغبتك الملحة للبلع دون أن تستجيب لها. سوف تلاحظ رغبات ملحة كثيرة تراودك عندما يتراكم اللعاب في فمك. لا بأس أن تترك لعابك يسيل، ولكن ليس من المسموح أن تستسلم لرغبتك الملحة للبلع. لاحظ ما يحدث لأفكارك وكيف تزداد شدة رغبتك الملحة. تذكر أنك لا يجب أن تستسلم لهذه الرغبة الملحة. وفي نهاية الوقت المحدد، يمكنك أن تعود للبلع من جديد. ولا يجب أن يحدث ذلك لحظة أن يفكر عقلك في القيام بذلك. خذ بضع دقائق بعد هذا التمرين لكي تلاحظ تجربتك وكيف أنها تغيرت من البداية إلى النهاية.



تمرين التركيز: لا تتحرك

أغلب الناس يمكنهم تحديد السلوكيات الاندفاعية التي توقعهم في مشكلات، بعضها يحدث في المواقف الشخصية، وبعضها الآخر عندما تكون بمفردك. الآن، وأنت تُنمّي وعيك بأفكارك ورغباتك الملحة المتعلقة بالعديد من الأشياء، يمكنك أن تجرب هذا التمرين. أحياناً يكون أفضل شيء تقوم به هو عدم القيام بأي شيء على الإطلاق، إلا أنك يجب أن تعي أن هذا هو ما تحتاج إلى عمله، وأن تعرف كيف تفعل ذلك. وقد علمناك خطوات ركوب الموجة في الفصل الخامس، والتمرين التالي صورة مختلفة منه.

في هذا التمرين، حدد سلوكاً اندفاعياً تنخرط فيه عندما تكون بمفردك (على سبيل المثال، إيذاء نفسك بآلة حادة، الإسراف في الشراء عبر الإنترنت، تعاطي المخدرات أو الكحوليات، المرور بفترات إفراط في تناول الطعام تليها فترات من الصيام... إلخ). التزم أنك في المرة التالية التي تلاحظ رغبتك الملحة للانخراط في هذا السلوك، سوف تقوم بهذا التمرين. عندما تلاحظ الرغبة

الملحة (مهما كانت شدتها)، سوف تلتزم بعدم الحركة. ويجد كثيرون من الناس أن الاستلقاء على الأرض أو الجلوس على كرسي أو على السرير أمر مفيد. ونحن نحب الأرض لأنها ثابتة، المهمة هي أن تلتزم بعدم النهوض من الوضع الذي أنت عليه حتى تتلاشى الرغبة الملحة من داخلك تدريجيًا. بالنسبة للبعض، يحتاج ذلك إلى خمس عشرة دقيقة، بينما يحتاج بعضهم الآخر في البداية إلى قرابة الساعة، أو أكثر في بعض الأحيان. وأنت جالس أو مستلق على الأرض، ركز انتباهك على تنفسك، واستخدم مهاراتك في الملاحظة والوصف دون الاستجابة إلى الرغبة الملحة في الإقدام على السلوك. سوف تجد أنه بإمكانك تجاوز المواقف التي كنت تشعر بالاندفاع فيها، دون أن تفعل أي شيء على الإطلاق.

تمرين التركيز: ركز على أصابع قدميك

سوف تقوم بهذا التمرين في البداية بمفردك بطريقة رسمية، ثم تستخدمه كل يوم أو في المواقف المشحونة عاطفيًا. فكر في القيام بهذا التمرين من خمس إلى عشر مرات قبل أن تستخدم هذه المهارة في الوقت الراهن. بالنسبة لهذا التمرين يمكنك أن تمارسه في أثناء الجلوس أو السير. إن كنت جالسًا، سوف تجلس على كرسي وقدمك تلامس الأرض.

حدد المشاعر التي كثيرًا ما تسبق السلوكيات الاندفاعية. قد يكون الغضب والغيرة مشاعر شائعة، ولكن فكر في المشاعر المرتبطة بك على وجه الخصوص. وبهدف شرح التمرين، سوف نستخدم الغضب. فعندما تكون جالسًا أو تسير، ابدأ في التفكير في آخر مرة شعرت فيها بغضب شديد، ولاحظ الأفكار والمشاعر والرغبات التي تثور بداخلك. ثم تنفس بشكل طبيعي وانتبه جيدًا للرغبات الملحة التي تراودك. وعندما تشعر بأن مشاعرك أصبحت قوية جدًا وتراودك رغبة ملحة في الاستجابة لها، ركز انتباهك على أصابع قدميك.

ابدأ بتحريك أصابع قدميك، اشعر بها وهي تحتك ببعضها، أو تحتك بجواربك أو داخل حذائك. ركز انتباهك على أصابع قدميك، وحمل وزنك على قدميك سواء كنت جالسًا أو تسير. فإذا كنت جالسًا، سيمكنك أن تنهض وتسير، ما دمت تركز انتباهك على أصابع قدميك. عندما يشرّد عقلك ويفكر في رغبتك الملحة ومشاعرك، ركز انتباهك من جديد على أصابع قدميك. استمر في التركيز على أصابع قدميك حتى تلاحظ تراجع مشاعرك ورغباتك الملحة. وعندما يحدث ذلك، ابتسم لقدرتك على السيطرة على هذه المشاعر وكيف يمكنك الآن التعامل مع الموقف بعقل صافٍ.

بمجرد أن تصبح خبيرًا في هذا التمرين، يمكنك أن تستخدمه في أي مكان. تخيل دخولك في شجار مع شخص تهتم لأمره ورغبتك الملحة في الصراخ في وجهه أو حتى ضربه. ستصبح معتادًا أحاسيس تزايد الانفعالات والرغبات الملحة بداخلك. وفي تلك اللحظات، بدلًا من الاستجابة لها، سوف تركز انتباهك على أصابع قدميك، وتشعر بها على الأرض، هدئ نفسك وتذكر أن بإمكانك أن تسير وتبتعد عن الموقف دون أن تستجيب لرغبتك الملحة في التصرف. قد تلاحظ ظهور بعض الأحكام بداخلك، ولكننا كثيرًا ما ننسى أن بإمكاننا ترك الموقف دون التصرف حياله.

إن وعيك بأصابع قدميك لا يعيدك إلى الواقع فحسب، ولكنه يذكرك أيضًا أن بإمكانك استخدام هذه الطريقة لتترك موقفًا قد يمثل خطرًا عليك أو يؤدي لنتيجة غير منشودة.



تذكر أنه يمكنك أن تجرب التمرينات الواردة في هذا الفصل وأن تعدلها بعدما تتدرب عليها بالقدر الكافي. تعامل مع كل تمرين بعقلية المبتدئ، واعلم أن تجربتك قد تكون مختلفة مع كل تمرين. انتبه متى تبدو التمرينات وكأنها أكثر أو أقل فاعلية أو تحديًا بالنسبة لأعراض الاختلال السلوكي الذي تعانيه، وتذكر أن تعود إلى هذه التمرينات مرة تلو الأخرى.

الفصل الثامن

الاختلال المعرفي

يعاني كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية أعراض الاختلال المعرفي. وسوف نركز في هذا الفصل على أكثر عرضين معرفيين شيوعاً: الانفصال Dissociation. ويعني الاختلال المعرفي في اضطراب الشخصية الحدية أن شخصاً ما يعاني التفكير المشوه لفترات قصيرة وبصورة غير ذهانية. ويتضمن الاختلال المعرفي الانفصال؛ حيث ينقص التواصل بين مشاعرك وأفكارك وذكرياتك وسلوكياتك وإحساسك بذاتك. وهناك صورتان للانفصال هما تبدد الواقع Derealization؛ وهو الشعور بأن كل شيء يحيط بك يبدو كأنه غير حقيقي، وتبدد الشخصية Depersonalization؛ وهو الشعور بأنك أنت شخصياً لست حقيقياً. والفرق بين الاختلال المعرفي في اضطراب الشخصية الحدية واضطراب التفكير في الاضطرابات النفسية - مثل الفصام Schizophrenia - هو أنه في اضطراب الشخصية الحدية يميل الاختلال للظهور في المواقف التي تنطوي على ضغوط، وعادة ما تزول تشوهات التفكير مع زوال مصدر الضغط.

وقد تساعدك مهارات التركيز على ممارسة طرق لكي تبقى متصلًا بالواقع، وتحاول أن تعيد توجيه عقلك عندما يبدأ في التحرك في اتجاه يفصلك عن الواقع. وقد يكون هذا الأمر تحديًا صعبًا؛ لأن العقل في كثير من الأحيان يحيد عن الواقع في الأوقات المشحونة عاطفيًا وأوقات الألم.

أعراض الانفصال

تحدث أعراض الانفصال لدى حوالي ثلثي مرضى اضطراب الشخصية الحدية (روس ٢٠٠٧). وأغلب الدراسات التي أجريت عن الانفصال لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية ذكرت أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يعانون مستويات مرتفعة من الانفصال مقارنة بالأشخاص غير المصابين بأي مرض نفسي. وقد لا يكون هذا الأمر مفاجئًا، ولكن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يعانون درجة أكبر من الانفصال مقارنة بكل الأمراض النفسية ما عدا مرض اضطراب الهوية الانفصالي Dissociative Identity Disorder (زناريني وآخرون ٢٠٠٠، وسيمون وآخرون ٢٠٠٢). وأكثر مستويات الانفصال حدة تم الإبلاغ عنه عندما وجد أن مستويات الضغط كانت مرتفعة (ستيجلماير وآخرون ٢٠٠٨). وأخيرًا، فإن الانفصال لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية يكون أكثر شيوعًا إذا كنت تعاني أمراضًا نفسية أخرى مثل اضطراب ما بعد الصدمة، وتعاطي المخدرات، وتكرار سلوك إيذاء النفس بآلات حادة (شيرر ١٩٩٤). كما أن الانفصال يكون أكثر شيوعًا لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية الذين شهدوا حوادث عنف أو تعرضوا لها، أو الذين تعرضوا لمعاملة متضاربة من قبل القائم على رعايتهم، أو الذين تعرضوا لاعتداء بدني في مرحلة الطفولة

(زناريني وآخرون ٢٠٠٠).
"كاثرين" فنانة في التاسعة والعشرين من عمرها تعاني اضطراب الشخصية الحدية، وهي تصف تجربتها مع الانفصال كما يلي:

الانفصال يجعلني أشعر بأنني فاقدة الإحساس، وغريبة، ومنفصلة عن كل شيء. أشعر كأنني أتقل بين محطات الحياة دون أن أكون على طبيعتي، وأتخيل نفسي أعيش وكأنني إنسان آلي . وخلال هذه النوبات أؤدي نفسي بآلات حادة، الأمر الذي قد يعيدني إلى الواقع من جديد، ولكنني بعد ذلك عندما أحاول أن أتذكر ما حدث، لا أستطيع. إن ذاكرتي ضعيفة جدًا، وقد أنسى لحظات أو حتى ساعات من يومي. أظن أن الانفصال طريقة لكي أهرب من الذكريات والمشاعر المؤلمة. بعض الناس يقولون إنني أرثدي قناعًا (يخفي مشاعري)، وهناك أوقات أعني أنني أفعل ذلك، ولكن أغلب الوقت لا أدرك ذلك.

أحيانًا عندما أخرج وأختلط بالناس، لا أشعر بأنني "هناك" بالفعل، يبدو الأمر وكأنني أشاهد نفسي عبر مرآة. أرى أن تلك المرأة التي تبدو سعيدة، ومبتسمة، وتستمتع بوقتها هي في الواقع ليست أنا، إنه قناع، أو تظاهر. ولكن شخصيتي الحقيقية محبوسة خلف زجاج؛ لا شيء منها يبدو حقيقيًا، وأي شيء لا يبدو حقيقيًا يجرح، ويخلق دائرة مفرغة من الشعور بالاضطهاد وإيذاء النفس... إلخ. أنا لست أعرف متى سأعود من هذا المكان، أو إذا ما كنت سأعود، وأحيانًا لا أكون واثقة حتى بأنني أريد؛ لأن الواقع يبدو بالنسبة لي مخيفًا جدًا، من الصعب أن أواجهه في الوقت الراهن.

تطبيق مهارات التركيز

على أعراض الانفصال

الاتصال بالواقع مهارة يمكنك استخدامها لتقليل الانفصال. وتتضمن تمارين الاتصال بالواقع استخدام المثيرات الخارجية لإعادة التواصل مع العالم ومع اللحظة الراهنة (لينهان ١٩٩٣). والاتصال بالواقع يتحدأك لتبني وعيك بالعلامات المبكرة للانفصال والعمل على عقلك ليبقى حاضرًا حتى لا يعود بك للوراء أو بعيدًا عن الواقع الموجود أمامك. ويمكنك أن تستخدم كل حواسك الخمس؛ الشم والتذوق واللمس والبصر والسمع لكي تتصل بالواقع من جديد. ومن الأساليب القوية جدًا استخدام درجة الحرارة - وعلى وجه الخصوص، مثيرات الشعور بالبرودة.

تمرين التركيز: الغوص في الجليد

في عيادتنا، يُحضر الأشخاص الذين يجدون صعوبة في الاتصال بالواقع وعاءً من الماء المثلج ويغمرون وجوههم فيه، ويركزون على درجة الحرارة التي تستشعرها جلودهم. وهذا التمرين له فائدة فسيولوجية أخرى وهي تنشيط الغوص. فبينما نجده يظهر بقوة في الثدييات المائية، فإن منعكس الغوص موجود أيضًا لدى البشر ويثار بقوة عندما نغمر وجوهنا في ماء مثلج. بعد ذلك يبطئ منعكس الغوص تنفسنا وضربات القلب؛ ما يكون له تأثير مهدئ على النفسية من الداخل.

ويمكنك أن ترى كيف قد يكون هذا التمرين مفيداً عند الدخول في نوبات الهلع. تتضمن التمارين الأخرى الاستماع إلى موسيقى صاخبة، ومص الليمون، واستنشاق غسول ذي رائحة نفاذة؛ فالمثيرات التي تولدها هذه الأنشطة قوية جداً، وقد تعيدك بسرعة إلى اللحظة الراهنة.



تمرين التركيز: أدوات التركيز التي تساعد على الاتصال بالواقع

إذا كنت عرضة للانفصال، حاول أن تصنع لنفسك أدوات تساعدك على العودة للواقع تحملها معك على الدوام. حدد أحاسيس قوية تنجح معك حتى يمكنك تحديد ما تضعه في عدتك. وقد قدمنا بعض هذه الأدوات في جزء سابق من الكتاب. وتجربة الأشياء التالية عندما تشعر بالاتصال بالواقع، ثم اختر بعضها لتجربته متى لاحظت علامات مبكرة للانفصال:

- التذوق: ضع في فمك قطعة علكة أو حلوى صلبة لها مذاق قوي جداً. من الأفضل أن تستخدم نكهة النعناع القوي أو القرفة، أو الحلوى حامضة المذاق ليصبح التأثير أقوى؛ استشعر المذاق.
- درجة الحرارة: استخدم شيئاً مثلجاً. أمسك مكعبات ثلج في يدك حتى تذوب، مص مكعبات ثلج، ضع مكعبات من الثلج على رسغك أو تحت عينيك، قف على مكعبات ثلج، أو ضعها في جواربك، أو ضع فاكهة في المجمد؛ امسك برتقالة مجمدة أو تناول عنباً مجمداً؛ أو ضع منشفة باردة على عنقك من الخلف، أو صدرك، أو فوق عينيك. أو مرر يديك أسفل ماء مثلجاً أو انثر ماءً مثلجاً على وجهك.
- الرائحة: ابحث عن غسول له رائحة نفاذة، أو زجاجة عطر صغيرة، أو زيت عطري فواح. جرب روائح مختلفة، فكثير من الناس يحبون رائحة اللافندر، بينما يحب آخرون أن يحملوا معهم روائح مريحة ومألوفة، مثل عطر شخص عزيز عليهم. ويجد بعض الناس أن رائحة المناديل المعطرة فعالة على وجه الخصوص.
- البصر: إن الاتصال بالواقع باستخدام حاسة الإبصار قد يكون مفيداً. اختر فئة معينة، مثل شكل أو لون أو حتى "الحرف الأول"، ثم انظر من حولك، وفي عقلك، صف كل شيء تراه في الفئة التي حددتها؛ فعلى سبيل المثال، قد تختار الأشياء الزرقاء. بعد ذلك عليك أن تنظر من حولك وتقول لنفسك: "أرى صندوقاً أزرق اللون، أو سيدة ترتدي جورباً أزرق، أو لافتة زرقاء في الشارع". وفي كل مرة، ذكر نفسك وعقلك بأنك توجه التجربة بقول "أنا أرى ...". وعندما حددت كل الأشياء الزرقاء، اختر لوناً آخر. افعَل ذلك لما لا يقل عن عشر دقائق، فهذا من شأنه أن يجعل عقلك متصلاً بالواقع وبالبيئة

الفعلية المحيطة بك. ثم استمر في إعادة انتباهك لمهمة التحديد تلك.

- الأصوات: هل هناك موسيقى يمكنك أن تستمع لها تعرف أنها سوف تعيدك إلى اللحظة الراهنة؟ اختر أغنيات مختلفة قد تساعدك، واصنع مزيجًا يعيد اتصالك بالواقع واحفظه على جهاز الآيبود أو المشغل الصوتي الخاص بك.

- اللمس: لاحظ ما حولك والمكان الذي أنت فيه. استشعر ملمس القميص الذي ترتديه، أو خامة ثوبك أو سروالك. مد يدك وتحسس الأشياء المحيطة بك، وفي عقلك صف ملمس كل شيء تصل يدك إليه: هذا ناعم، أو صلب، أو طري، أو خشن. استلق على الأرض واستشعر مختلف أجزاء جسمك وثقلها على الأرض، شاهد وصف التغيرات التي تستشعرها وأنت تقوم بعمليتي الشهيقي والزفير.

مهمتك هي أن تولي انتباهك للأشياء التي تساعدك، وعندما تلاحظ أنك تنفصل، استخدم أدواتك لكي تتصل بالواقع من جديد. إن جزءًا من الاتصال بالواقع متصل بتعلم إيلاء الانتباه إلى العلامات المبكرة للانفصال. وقد يكون طبيبك المعالج وأصدقائك وأفراد أسرتك قادرين على تنبيهك ببعض العلامات المبكرة التي يمكنهم رؤيتها. استحضر مهارات الملاحظة لهذه الممارسة. لاحظ إذا ما كنت تشعر بأحاسيس في جسمك مثل وخز، أو تغيرات في الرؤية، أو بطء التفكير، أو ثقل، أو تجد صعوبة في الحركة بسرعة. إذا كنت مشتركًا في علاج سلوكي جذلي، فإن إجراء تحليل تسلسلي Chain Analysis مفصل لمرات انفصالك، ومشاركة هذه الأحداث مع طبيبك المعالج، قد يكون طريقة رائعة لجمع هذه المعلومات.

من المهم أن تبذل قصارى جهدك في الالتزام بتمرين الاتصال بالواقع والاستمرار في الممارسة. قد يكون الأمر مرهقًا، ويحتاج إلى وقت، قد يصل أحيانًا لساعة كاملة، خاصة عندما تتعلم. وبعد الاتصال بالواقع، استخدم التركيز على نفسك لكي تعيد الاتصال به بالكامل. إذا أمكنك أن تتعرف على ما جعلك عرضة للانفصال، سوف تتمكن من إيلاء المزيد من الانتباه إلى اللحظات التي تجعلك في خطر. لذلك ستصبح أكثر استعدادًا للتعامل مع المواقف المستقبلية.



أفكار الاضطهاد

أفكار الاضطهاد هي أفكار لها طبيعة متشككة قد تعتقد فيها - دون دليل كاف - أن أمرًا ما ليس صحيحًا معك، وأن الآخرين يريدون النيل منك، أو أن نيات شخص آخر تجاهك شريرة. وتعتبر هذه الأفكار نفسية بطبيعتها، وفي مرض اضطراب الشخصية الحدية، على العكس من الأمراض النفسية الكبيرة مثل الفصام - تميل الأفكار الذهانية لأن تستمر من دقائق إلى ساعات، ولا تمتد لأيام أو

أسابيع، وكثيرًا ما تثيرها الضغوط، وفي مرات عديدة يكون لها صلة بالعلاقات مع الآخرين. "باري" في الثالثة والعشرين من عمره ومريض باضطراب الشخصية الحدية تقدم للعلاج منذ سنوات عديدة، وأدرك أن أفكار الاضطهاد التي تعتريه أدت إلى صعوبة في اقترابه من الناس. وهذا الأمر يسبب المشكلات لأن "باري" يريد بشدة أن ينعم بعلاقات قوية مع الآخرين:

تراودني هذه الأفكار في الأوقات التي أعاني فيها الضغوط أو أقرب فيها بشدة من شخص ما. ينتابني إحساس بأن الشخص الآخر غاضب مني، أو يحاول متعمدًا أن يغضبني أو يشعرني بالذنب، وهذا في الغالب عندما أبتعد أو أنفصل عنه. ومن الصعب أن أشرح الأمر، ولكنني أعرف كيف يكون ذلك. ثم ألوم نفسي على اقترابي الشديد من شخص ما أو لأنني وثقت به. بعد ذلك أشعر بأنه لا يمكنني الوثوق بأي إنسان، وأنني لا يجب أن أقرب أبدًا من أي إنسان، وكأن كل إنسان يحاول التقرب منه سوف يفعل الأمر نفسه لأنني أستحق ذلك.

خلال هذه النوبات من أفكار الاضطهاد، أقلق بشأن رأي الناس بي، وأشعر بأن هناك شيئًا يدفع الناس لكرهي، وأنني لا أستحق أن أكون محبوبًا، وأن العالم سيكون مكانًا أفضل بدوني. أتأكد بشدة من كل شيء. حتى عندما يسأل إخصائي علاجي عما إذا كانت هناك أسباب أخرى محتملة، ولكن كل ما يمكنني التفكير فيه هو أسوأ الأسباب المحتملة، وأن أتخيل أنهم يريدون إيذائي أو استغلالني.

إذن كيف يمكن للتركيز أن يكون مفيدًا؟

تطبيق التركيز

على أفكار الاضطهاد

كما ذكرنا في جزء سابق، فإن أفكار الاضطهاد هو شكل من الاضطرابات الذهانية، وتاريخيًا يتم علاج هذا العرض بعقاقير مضادة للذهان (للاضطرابات العقلية). وحتى وقت قريب، كان الناس يشعرون بأن التركيز والتأمل لن يكونا علاجًا فعالًا للذهان، إلا أنه في دراسة حديثة (تشادويك وآخرون ٢٠٠٩)، تم إرسال اثنين وعشرين مشاركًا يعانون تجارب نفسية محبطة إما للتدريب على التركيز من خلال مجموعات أو على قائمة الانتظار لتلقي علاج نفسي قائم على التركيز. وقد حضرت مجموعة التركيز جلستين للتركيز كل أسبوع، بالإضافة إلى أسطوانات مضغوطة لتمارين التركيز في المنزل لمدة خمسة أسابيع، وعندما انتهت الجلسات، مارسوا التركيز لمدة خمسة أسابيع إضافية في منازلهم. وبعد هذا التدخل القصير نسبيًا، وجد المشاركون الذين مارسوا التركيز انخفاضًا ملحوظًا في الأفكار والصور، فضلًا عن تحسن قدرتهم في ممارسة التركيز مع الأفكار والصور التي تدور حول الاضطهاد. ونظرًا لأن أفكار الاضطهاد قد تكون لها أعراض محبطة في الاضطرابات الذهانية وأيضًا اضطراب الشخصية الحدية، تقدم هذه الدراسة دليلًا آخر على أن التركيز قد يكون أداة فعالة في التعامل مع الأعراض الصعبة وإدارتها.

طريقة أخرى للتفكير في أفكار الاضطهاد التعامل معها باعتبارها شكلاً من أشكال إصدار الأحكام. فأنت تقرر أن شيئًا ما أو شخصًا ما ليست له نيات حسنة، أو أن الناس يحاولون إيذاءك عن عمد. وقد تعلمت بالفعل عددًا من الطرق المختلفة لتبني موقف مركز لا يصدر الأحكام. ونعرض فيما يلي

بعض الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام عناصر بناء التركيز الذي تعلمته سابقًا للتعامل مع نزعة أفكار الاضطهاد التي تعانيها.

تمرين التركيز: أهم خمس أفكار لديك

عندما يولي غالبية الناس الانتباه إلى أفكارهم الخاصة بالاضطهاد، يجدون أن عقولهم تولد الأفكار نفسها أو أفكارًا مشابهة مرة تلو الأخرى. وقد يجد كثيرون من الناس اختلافات قليلة لنفس الأفكار الخمس أو العشر. وهذا أمر طيب في الواقع؛ لأنه سوف يمكنك من تحديد هذه الأفكار بسرعة وتصنيفها. وكثيرًا ما تتسم هذه الأفكار بإصدار الأحكام، أو تكون باللونين الأبيض أو الأسود، أو تقوم على المبالغة والتهويل أو تكون محيرة جدًا. تذكر أن هذه الأفكار هي الأفكار التي يولدها عقلك، وأنت تبني وعيك حتى لا تجرفك هذه الأفكار بعيدًا. ومن المهم أن تنمي وعيًا بهذه الأفكار حتى يتسنى لك الإمساك بها لحظة ظهورها.

لعلك تريد أن تحتفظ بمفكرة صغيرة، وعندما تراودك فكرة يسيطر عليها جنون الاضطهاد، اكتبها تحت إحدى الفئات. إليك بعض الأنواع الشائعة: الاعتقاد أن الآخرين يعتمدون إيلامك أو إيذاءك، أو أن الناس ينظرون إليك ويصدرون الأحكام عليك، أو أن الآخرين يمكنهم معرفة ما في عقلك وأنت إنسان "كريه"، أو أن الناس يعرفون تاريخك أو تشخيص حالتك لأنهم "يعرفون ذلك فحسب". وبينما تركز انتباهك، قد تجد أنواعًا أخرى من أفكار الاضطهاد.

إذا أخبرك شخص ما بأنك مصاب بأفكار الاضطهاد، وكنت غير واثق بما يعنيه هذا الشخص، سلّه مباشرة أو شارك طبيبك المعالج تجربتك حتى يتسنى لكما معًا التوصل لرؤية أوضح لهذه الأفكار.



تمرين التركيز: تطبيق مهارة عدم إصدار الأحكام والالتزام بالحقائق

عندما تتنابك أفكار يسيطر عليها جنون الاضطهاد يكون ذلك وقتًا ممتازًا لممارسة الالتزام بالحقائق وعدم إصدار الأحكام. ويعمل هذا الأمر بشكل أفضل إن أمكنك ملاحظة هذه الأفكار في مرحلة مبكرة. وعندما تلاحظ أفكار الاضطهاد تتور بداخلك، ابدأ في ممارسة مهارة وصف هذه الأفكار. جد مكانًا هادئًا وركز على تنفسك. فإذا لاحظت مشاعر قوية تتور بداخلك، يمكنك أن تستخدم الأدوات التي تساعدك على الاتصال بالواقع لتشعر بقدر أكبر بالاتصال. تذكر أن أفكار الاضطهاد هي مجرد أفكار؛ لذلك انتبه ألا تصدر على نفسك الأحكام بسبب هذه الأفكار. سل نفسك: ما الحقائق المتعلقة بالموقف؟ ما الدليل الذي لدي؟ ذكر نفسك برفق أنها مجرد أفكار وأنت لست مضطرًا لتصديق كل أفكارك. وأنت تتنفس حاول أن تجد تفسيرات أو مواقف بديلة للموقف الذي تتمسك به. فإذا كانت أفكارك تتعلق بسلامتك، فذكر نفسك بمكانك، واليوم والشهر والعام الذي أنت فيه لكي تتصل بالواقع من جديد وتتواصل مع حقيقة الواقع القائم أمامك.

وعندما تمارس هذا النوع من التركيز، قد يكون مفيدًا أن تصنع قائمة بأفكار الاضطهاد (عندما لا تكون تلك الأفكار تراودك) واكتب بعض الأفكار الخالية من الأحكام عنها، أو طرقًا من شأنها

مساعدتك على كيفية التعامل معها في الوقت الراهن. بعدما تفعل ذلك لبعض الوقت، ربما تريد تشتيت عقلك بنشاط ما، أو استخدام أدوات اتصالك بالواقع لتساعدك لكي تظل حاضراً.



تمرين التركيز: لاحظ الأفكار وصفها، ثم دعها تَمُضِ

على مدار الكتاب وأنت تتعلم وتمارس المهارات الثلاث التالية: ملاحظة الأفكار، ووصفها دون إصدار أحكام عليها، وأخيراً تركها تمضي دون إبداء أية استجابة. وهذا التمرين مشابه للتمرين السابقة، ولكنه أقل جهداً. قد تبدأ في ملاحظة أفكار الاضطهاد عندما تخرج مع أصدقائك أو تتواجد في العمل. قد يكون تمرين التركيز هذا صعباً، ولكن يمكنك تجربته عندما تلاحظ بداية ظهور الأفكار بداخلك للمرة الأولى. ومهمة هذا التمرين هي أن تلاحظ متى تراودك أفكار الاضطهاد، ووصفها باعتبارها كذلك، ثم تركها تمضي، وإعادة عقلك لما كنت تفعله. عندما تراودك الفكرة

التالية، صفها كما هي. يمكنك استخدام أوصاف مثل "فكرة اضطهادية"، "فكرة مقلقة"، "فكرة مستقبلية" و"فكرة ماضية". وهذا التدريب يساعدك على أن تتجنب الدوران في دوامة الأفكار الاضطهادية والسلوكيات التابعة لها. وعندما تلاحظ انخفاض حدة أفكارك، قد تجد أنك ستتمتع بوضوح ذهني وتنظر بسهولة أكبر إلى الموقف الكائن أمامك، أو تعود لما كنت تفعله دون أن يتشتت انتباهك.



إن استخدام مهارات التركيز لحل مشكلة الانفصال وأفكار الاضطهاد قد يكون صعباً، ولكن ممارسة مهاراتك الأساسية في التركيز سوف تجعل تطبيقها على هذه الأعراض أسهل بكثير. قد تجد أن العمل مع شخص آخر، مثل طبيبك المعالج، سوف يساعدك على التوصل لفهم أفضل لتحديد أعراض الاختلال المعرفي والتمرن على طرق لاستخدام تلك المهارات الخاصة بالتركيز

الفصل التاسع

الاختلال الذاتي

يتضمن الاختلال الذاتي أعراض اضطراب الهوية، ومشاعر الفراغ المزمنة، وكراهية الذات. وهذه المجموعة من الأعراض تحديدًا قد يكون من الصعب علاجها؛ لأنه من الصعب اختيار كلمات دقيقة لوصف مثل هذه التجربة العميقة والحادة لهويتك، وبالأخص تجربة تسبب هذه التعاسة المزمنة. واستخدام التركيز مع هذه الأعراض قد يكون صعبًا جدًا؛ لأن كثيرًا من الناس يستنزفون الكثير من طاقتهم في تجنب الانتباه لهذه المشاعر، بينما يُبقي كثيرون منهم على أحكام تتعلق بأنفسهم وبهذه التجربة، كما يطور كثيرون منهم عادة قوية لتجنب التعامل مع الاختلال الذاتي.

إذا أردت أن تنهي الأعراض المصاحبة للاختلال الذاتي، يجب أن تتمتع بأكثر من مجرد الرغبة لعمل ذلك. يجب أن تتحلى بالاستعداد. ويجب أن تكون مستعدًا لرؤية كل ما أنت عليه، كل الأجزاء، حتى تلك الأجزاء التي لا تعجبك في نفسك. وقد يرفض كثيرون من مرضى اضطراب الشخصية الحدية الاعتراف بأن هناك ما يعوض ذلك في شخصيتهم، أو أنهم طيبون أو أذكاء أو أوفياء. ونحن نطلب منك أن تتقبل شخصيتك بكل ما فيها. تقبل المشاعر التي تراودك عن نفسك باعتبارها جزءًا منك، وأنت منفرد عليها. لا تحاول إسكاتها؛ يجب أن تنظر لتلك المشاعر وترى تلك الأجزاء من نفسك حتى تتمكن من تغييرها أو رؤيتها من منظور مختلف. إذا كنت تريد التغيير، فيجب أن تكون مستعدًا لأن تولي انتباهك الكامل. والحرية تعني العيش بدون خوف، والقدرة على مواجهة أكثر جوانب شخصيتك إيلامًا وتقبلها في نهاية الأمر؛ فالفراغ وكراهية الذات لا يعكسان شخصيتك، ولكنهما جزء منك. وكونك مستعدًا لمواجهة هذه العملية بالحب والشفقة هو الدور الذي عليك أن تمارسه.

اضطراب الهوية

إن محاولة اكتشاف هويتك هي مهمة تطورية عادة ما توجد في البالغين في بداية المراهقة. وبلوغ الثامنة عشرة يكون غالبية الناس قد بدأوا في تنمية إحساس مترابط وواضح بأنفسهم. أما مرضى اضطراب الشخصية الحدية فهم لا يتبعون دومًا هذا الطريق التطوري المعتاد، ونتيجة لذلك، فإنهم يشعرون بنقص معرفة أنفسهم. وقد وصفت "أماندا"، وهي طالبة دراسات عليا في التاسعة والعشرين من العمر، هذا الأمر قائلة:

أنا أعرف أنني طالبة، ولكنني لا أعتقد أنني حقًا قادرة على الإجابة عن سؤال من أنا أو أي نوع من الشخصيات أكون. أنا أحاكي من حولي، أو أساير البيئة المحيطة بي، ولكنني لا أحظى بالسعادة مطلقًا.

اعتدت الشجار مع والدي حول شراء ملابس كثيرة في المرحلة الثانوية وعدد النوادي التي اشتراك فيها. كان والداي يريدانني أن أهدأ وأجد مكاني؛ لم يفهما قط أنني لم أشعر مطلقًا

بالانتماء لأي شيء. حاولت أن أتصرف مثل أية طالبة في المرحلة الإعدادية. ثم تسكنت مع أبطال رياضيين، بعدها انضمت إلى نادي الدراما. وفي الصف العاشر اتبعت صيحة الـ "إيمو" ولم أكن أرتدي سوى الألوان الداكنة. ثم انضمت إلى نواد مجتمعية وخدمية. احتجت لمنتجات صديقة للبيئة؛ لأنني كنت نباتية ثم أصبحت نباتية خالصة. إنني لم أجد مكاني مطلقاً. الآن، وأنا بالغة، أفعل الأمر نفسه من خلال حصولي على درجات علمية ووظائف مختلفة، وكثيراً ما آتي بخطط مختلفة لحياتي.

إن مفهوم الهوية قد يكون محيراً جداً. عندما تنمي حساً بهويتك، فإنك تعرف ذلك، ولكن عندما لا تفعل، قد يكون من الصعب أن تعرف ما تبحث عنه. وطوال سنوات، والناس يدرسون الهوية من خلال الأبحاث وتقديم نماذج نظرية. وهناك دراسة عن الهوية (ويلكينسون-ريان وويسترن ٢٠٠٠) خلصت إلى أن الهوية لها العناصر التالية، وأنها لم تتطور تماماً لدى مرضى اضطراب الشخصية الحدية:

- الإحساس الراسخ بمن أنت؟، سواء كنت بمفردك أو في علاقات.
- الإحساس الراسخ بقيمك وأخلاقياتك، ومعاييرك الشخصية، ومثلك العليا.
- تطور وجهة نظر للعالم تزودك بفهم لما يعطي حياتك معنى.
- وجود أشخاص في حياتك يعرفون أيضاً هويتك، ومكانك في العالم.

كما استعرضنا، كثيراً ما يفتقد مرضى اضطراب الشخصية الحدية إلى الثبات على مبدأ ويذكرون أنهم يتمتعون بهويات مختلفة في مختلف الأماكن ومع مختلف الأشخاص.

"من أنا؟".

لقد تحدثنا عن تعريف الهوية على مستوى واسع، والذي يتضمن القيم والأخلاقيات والمثل العليا والمكانة، ولكنك تشعر بنفسك أيضاً على مستوى أساسي عبر أفكارك ومشاعرك والأحاسيس البدنية التي تعتريك. وهذه هي اللبنة الأساسية للتعرف على هويتك. هل ترى المشكلة؟ إن مرضى اضطراب الشخصية الحدية كثيراً ما يجدون صعوبة في التعامل مع تلك اللبنة، وفي الواقع، يقضون وقتاً أطول في التجنب، وإصدار الأحكام، وقمع تلك اللبنة الأساسية بدلاً من استخدامها.

تطبيق مهارات التركيز

في اضطراب الهوية

لقد أخبرنا كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية بأنهم لا يشعرون بالانتماء لهوياتهم. بمعنى أنهم لا يشعرون بهوياتهم دون إبداء استجابة بشكل ما، كثيراً ما تكون لمخاوف أو احتياجات

ملموسة في اللحظة. وسوف يساعدك التركيز على العودة إلى اللبنة الأساسية وتطوير قدرتك ليس فقط على الشعور بالانتماء لهويتك، وإنما التعرف أيضًا على ما بداخلك حتى يتسنى لك البدء في إِبلاء الانتباه لما هو جوهري وما يهمك، وأن تتعلم كيف تعيش وفقًا لذلك.

تمرين التركيز: لاحظ وصِف كيف تتغير

كما ناقشنا، كثيرًا ما يشعر مرضى اضطراب الشخصية الحدية وكأنهم يلعبون أدوارًا مختلفة مع تغير الأهداف والقيم، دون وعي باللحظة الراهنة. وكما تعرف الآن، يبدأ التركيز بالوعي؛ ولهذا نريدك أن تولي انتباهك وتلاحظ كيف تتغير. اجلس جانبًا لبعض الوقت، واصنع قائمة بالجوانب التي تغيرت فيها. قم بهذه المهمة بفضول ودون إصدار أحكام، وكأنك باحث تجمع بيانات. وبمجرد أن تنتهي من قائمتك، التزم بتولية انتباهك للكيفية التي تتغير بها لمدة أسبوع، وأضف ملاحظاتك على القائمة. هذا التمرين سوف يساعدك على أن تصبح واعيًا للأنماط؛ وهي - كما سمعت من قبل - الخطوة الأولى. وأنت تبني وعيك، يمكنك أن تبدأ في ملاحظة التغيرات التي تحدث في اللحظة، وتتوقف لتقيم كيفية تقدمك. سوف تتعلم طرقًا لتقييم خطواتك التالية في تمارين لاحقة.

- هل تغير أهدافك بشكل متكرر؟ هل حددت أهدافًا، وبدأت في إتمام الخطوات اللازمة لتحقيق هذه الأهداف، ثم استسلمت وتحولت لشيء آخر؟ هل هذا يحدث معك المرة تلو الأخرى؟ هل تتأثر أهدافك بأراء الناس أو ما تشعر به في الوقت الراهن؟ ما هي بعض الأمور التي تجعلك تغير أهدافك؟
- هل تعاني تغير القيم والسلوكيات؟ فكر في مرات التزمت فيها بشيء ما أو تصرفت بطريقة أدهشتك أو جعلتك تشعر بعدم الراحة أو الذنب بعدها. هل تتصرف على نحو مختلف مع مختلف الأشخاص؟
- هل تتبنى هويات مختلفة في المواقف المختلفة؟ هل ترتدي ملابسك أو تتحدث بشكل مختلف؟ كيف يصفك الأشخاص الموجودون في حياتك؟



تمرين التركيز: تعلم ما هو مهم بالنسبة لك

ما المهم بالنسبة لك؟ من الشائع أن يثير هذا السؤال القلق والرد بسرعة بقولك "لا أعرف". إننا نطلب منك أن تستخدم مهارات الملاحظة والوصف عندما تثور بداخلك مشاعر مثل القلق والخوف والحزن، وبدلاً من الاستجابة أو التجنب، تظل حاضراً في اللحظة وأنت تعمل على هذا التمرين. وتحديد الشيء الذي يهمك هو عملية صعبة، وبالنسبة للبعض، يكون مجرد التفكير في ذلك أمراً صعباً جداً لدرجة أنهم يستسلمون. ومعرفة ما هو مهم لك سوف يعطيك الأساس لتقييم

سلوكياتك وتتقدم للأمام بدلاً من استخدام أشخاص آخرين كأساس دائم للتغير. إن الاعتماد على قيم أشخاص آخرين لا تناسب قيمك الخاصة قد يسبب الكثير من المعاناة، وفي بعض الأوقات، يؤدي إلى سلوكيات هدامة للذات وخطيرة. ويعني ذلك أنك وأنت تفكر فيما هو مهم لك، سوف تحتاج إلى ملاحظة إذا ما كانت الأفكار المتعلقة باستجابات الآخرين تثور بداخلك، وتلاحظ أيضًا الأنماط التي أصبحت واعيًا لها من التمرين السابق. ومرة أخرى، نذكرك بأن تستخدم مهاراتك في ملاحظة ووصف هذه الأفكار "الأفكار التي تتعلق بما يظنه الآخرون". ثم تعود لما هو مهم بالنسبة لك. كما أنك سوف تحتاج إلى استخدام مهارة القيام "بشيء واحد في اللحظة"؛ لأن عقلك قد يشرد بسرعة ويفكر في الكيفية التي ستحقق بها هذه الأهداف. تذكر، أن الهدف من هذه المهمة هو أن تصنع قائمة بما هو مهم بالنسبة لك؛ لأنك تحتاج إلى ذلك قبل أن تصنع أية خطة. انتبه لما تبدو عليه هذه العملية.

اقض بعض الوقت في مكان هادئ تجده مريحًا، واجلس في وضع يمكنك من التركيز والاتصال بالواقع. مستخدمًا مذكرة أو مدونة، ابدأ بالإجابة عن الأسئلة التالية:

1. كيف أريد أن أعامل الناس في حياتي؟
2. ما الأثر الذي أريد أن أتركه في الآخرين؟
3. ما وجهات نظري السياسية والروحية والتعليمية والأسرية؟
4. كيف أفكر في هذه الأمور؟
5. ما نوع الكلية أو العمل الذي أريد الالتحاق به؟
6. كيف أريد الآخرين أن يروني؟
7. ما الإسهامات التي أريد أن أقدمها؟

وأنت تعمل على هذا التمرين، قد تجد مزيدًا من الأسئلة التي تريد الإجابة عنها. تذكر أن بإمكانك تكرار هذا التمرين بضع مرات وإضافة إليه. ويتضمن التمرين بشكل أساسي كتابة القائمة والبقاء حاضرًا وفضوليًا بما يمثل أهمية بالنسبة لك عندما تكون بمفردك.

تمرين التركيز: ركز على تنفسك

إن العمل على التنفس هو تمرين أساسي في عملية التركيز، كما أنه أكثر الأدوات قوة التي تساعد بها نفسك على أن تظل متصلًا بالواقع وبشخصيتك. والجميل في مسألة التنفس أنها تصاحبك على الدوام، وأنه يمكنك دومًا من أن تعود للتركيز عليه. يمكنك أن تجد نفسك من خلال

تنفسك. تذكر أن إيلاء الانتباه لتنفسك هو طريقة لتبطئ تفكيرك واستجاباتك حتى يتسنى لك الاتصال بنفسك وبما يمثل أهمية بالنسبة لك.

اعثر على مكان هادئ واجلس في وضع يساعدك على التركيز. هذا التمرين مَعْنِيّ بعد أنفاسك. ويستخدم بعض الناس الأرقام فقط، بينما يفضل آخرون العد من خلال الصور، مثل تسلق مجموعة من درجات سلم. ابدأ التمرين بممارسته لمدة دقيقتين، سوف تعد كل عملية شهيق وزفير بأنهما واحد، ثم الشهيق والزفير التالي اثنان.... وهكذا. حاول أن تركز على تنفسك بدلاً من أن تركز على عملية العد نفسها. وهذا يعني أن عمليات الشهيق والزفير التي تقوم بها قد تكون غير متساوية. لا تقلق إذا بدأ تنفسك يتماشى مع عدك، وأنت تستمر في التمرين، سيسهل الأمر بعد ذلك. في هذا التمرين، سوف تعد حتى عشرة. وعندما يشرّد عقلك، وهو ما سيحدث بالفعل، أو عندما تتخطى الرقم عشرة في العد، ابدأ من واحد مرة أخرى. كل مرة تلاحظ فيها أن عقلك يتشتت، أعد انتباهك إلى مهمة العد، وابدأ من الرقم واحد. بالنسبة لبعض الناس الذين يجدون عقولهم تتشتت، قد يكون من المفيد أن تقول لنفسك: عقلي شارد، ثم تعود للشهيق والعد من الرقم واحد.

الهدف من هذا التمرين ليس بالضرورة الوصول إلى الرقم عشرة، وإنما أن تلاحظ شرود عقلك، والانتباه لذلك، ثم إعادته لحالة التركيز من جديد. وفعل استعادة انتباهك، وليس مجرد التمتع بعقل هادئ هو من صميم التركيز. سوف تحتاج إلى مهاراتك في عدم إصدار أية أحكام هنا أيضاً. تذكر أن عقلك يولد الأفكار، وبالتالي من الطبيعي أن يستمر في عمل ذلك. عندما نقوم بهذا التدريب، لا يصل عدد كبير منا إلى الرقم عشرة بسهولة.

لعلك تتساءل عن علاقة ذلك بالهوية. هذا التمرين يساعدك على الالتصاق بشخصيتك وبتجربتك دون إبداء أية استجابة. وهو قد يساعدك أيضاً على الاتصال بحدسك أو ما يسمى "العقل الحكيم" في العلاج السلوكي الجدلي (لينهان ١٩٩٣). وحدسك يساعدك على الاتصال بقيمك، وأخلاقياتك واحتياجاتك ورغباتك. ونحن نوصي بممارسة هذا التمرين بصفة يومية، ورؤية إذا ما كان بإمكانك زيادة مدته، وإضافة ثلاثين ثانية أخرى أو دقيقة عليه كل أسبوع.

بمجرد أن تبدأ في ممارسة هذا التمرين، يمكنك استخدامه في حياتك اليومية لتتمهل في الاستجابة قليلاً. على سبيل المثال، قبل الاتفاق على القيام بشيء ما، وإحداث تغيير كبير في حياتك، أو الدخول في حوار مشحون عاطفياً، ركز على تنفسك وهدئ نفسك، وتنفس وركز على اللحظة الراهنة، ثم قيم أفكارك الخاصة قبل أن تُقدم على أي تصرف؛ فهذا يمنحك الوقت لتقييم إذا ما كان سلوكك يتناسب مع أهدافك الخاصة بقيمك، حتى تتجنب الاستجابة إلى أفكارك ومشاعرك. الهدف هو بناء إحساسك الخاص بشخصيتك، والحفاظ عليها، حتى عندما تعتريك رغبة في التضحية بهويتك لصالح شخص آخر. ونظراً لأن هذا السلوك جديد، قد تلاحظ أن أشخاصاً آخرين يبدوون في الاستجابة لك ومعاملتك على نحو مختلف.



مشاعر الفراغ المزمنة

عندما جاءت "آن" - وهي طالبة في السنة النهائية في الثالثة والعشرين من عمرها - تطلب المساعدة لعلاج اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه، كان أكثر جانب تجد صعوبة في التعامل معه هو شعورها بالفراغ:

أشعر بفراغ شديد من داخلي. إنني أحاول أن أملاً هذا الفراغ بأشخاص ونشاطات، ولكن هذا الأمر يستمر لفترة قصيرة، ثم أشعر بالفراغ من جديد. ويبدو أن أموراً مثل ألعاب الفيديو على الإنترنت تساعد على تجاوز هذا الشعور لفترة. ولكنها مجرد مشتتات. لا يمكنني البقاء مع شاب هادئ ومتوازن، وعلى أن أبحث عن شباب يعيشون حياة مليئة بالأحداث. هذا يثيرني لبعض الوقت، ولكنني أعرف أنه أمر غير صحي. أنا أعرف ذلك، ولكن لا يمكنني أن أمنع نفسي من ذلك.

من غير وجود علاقات، أو مخدرات، أو أية مشتتات أخرى، كيف تتعامل مع مشاعر الفراغ؟ من بين كل معايير التشخيص الخاصة بالدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية لاضطراب الشخصية الحدية، لعل أكثر الأعراض صعوبة في شرحه للآخرين هو الشعور المزمن بالفراغ. والفراغ هو تجربة شخصية، يعرفها مرضى اضطراب الشخصية الحدية عندما يشعرون به. أما الأعراض الأخرى كالغضب والتفكير الأبيض والأسود والاندفاع فهي أعراض يسهل على الآخرين رؤيتها، ولكن محاولة شرح إحساسك بالفراغ لشخص لم يستشعره أبداً قد يبدو مستحيلاً تقريباً. ومعايير الفراغ تتواجد لدى أكثر من ٧٠٪ من مرضى اضطراب الشخصية الحدية (جريلو وآخرون ٢). ويظهر البحث أن مشاعر الفراغ كثيراً ما تسبق محاولات انتحار (شنايدر وآخرون ١٩٩٩)، إلا أن هذا المعيار لم تتم دراسته جيداً بعد.

ما الفراغ؟

إن سؤال شخص مريض باضطراب الشخصية الحدية بوصف مشاعر الفراغ التي يستشعرها يثير استجابات عديدة؛ فبعضهم يصفها بأنها مشاعر لا تحتمل، مشاعر من اليأس وعدم وجود أهداف تدفعهم لاستنتاج أنه لا قيمة لهم، وأن العالم سيكون مكاناً أفضل بدونهم. وبالنسبة لآخرين، يبدو الفراغ وكأنه جزء من شخصيتهم. ويشعر آخرون بأنه مسألة فلسفية أو وجودية. وقد وصفه طالب دراسات عليا في الخامسة والعشرين من عمره بما يلي:

بالنسبة لي، يعني الفراغ نقص المعنى، نقص الهدف، نقص الحافز. أنا أشعر بأنني فاقد الإحساس لحد مؤلم. هذا مقزز فعلاً. إنها فجوة هائلة. يبدو وكأنه ليس هناك ما يمكنني عمله لملئه. كنت أتصور أن سبب الفراغ هو عدم فهم الناس لي، ولكنني حتى عندما ألتقي غيري من مرضى اضطراب الشخصية الحدية، لا أزال أشعر بالفجوة في حياتي. أبحث عن آخرين يملونها، ولكنني حتى عندما أحصل على ما أريده، تستمر هذه المشاعر بضعة أيام وأحتاج للمزيد. لا شيء يبدو كافياً أبداً. ولكن هنا يزداد الأمر سوءاً: حتى عندما أكون مشغولاً، أشعر وكأن كل ما أفعله هو تشتيت نفسي عن الفجوة الموجودة في حياتي. فما الذي يمكنني عمله؟

بالنسبة للبعض الآخر، يكون الفراغ تجربة محددة جداً، مثل الشعور كأنك بمفردك تماماً رغم

تواجدك وسط مجموعة من الأشخاص، أو الصراخ لإيمانك بأن شيئاً لن يتغير أبداً. وبالنسبة للكثيرين، لا يكون هناك مهرب من هذا الشعور. والانتقال من موقف إلى موقف آخر أو من بيئة لأخرى يجلب الشعور نفسه معك. وقد تحدث شاب في التاسعة عشرة من عمره عن هذا الشعور وشرحه قائلاً:

الفراغ مثل جلدي. يلزمني في كل مكان. وسأشرح لك ما أعنيه. إنه عدم معرفتي من أنا، أو ما أشعر به أو أحتاج إليه. إنه الشعور بأنني لا أعني أي شيء لأي شخص، وأنه ليس لديّ ما أسهم به في المجتمع أو العلاقات. ما الهدف من وجود هدف إذا لم يكن يعني أي شيء؟ ولكن بدون هدف، لا يكون هناك مستقبل. وكأنك تدور في حلقة مفرغة. أشعر بفراغ، فلا شيء يعني أي شيء، وليس لديّ هدف، وبالتالي ليس لديّ مستقبل، وبالتالي تبقى الحياة فارغة. هذا جنون، أليس كذلك؟ ولكن هذا ما أشعر به.

اعتدت إيذاء نفسي بأدوات حادة. كان هذا يعيدني إلى الواقع؛ لأنه عندئذ يصبح هدفي ألا أؤذي نفسي! وتواجدي بمفردي هو أيضاً جزء من ذلك. وعندما أقترّب تماماً من شخص ما، يساعدني ذلك قليلاً، ولكن لا يمكن لأي إنسان أن يظل ملتصقاً بك، وعندما يتركني هذا الإنسان، تهاجمني مشاعر الهجر. إن الشعور بالفراغ طريقة مروعة لعيش الحياة، وليس هناك سبيل للتخلص منها. إذن ما الذي يعنيه الفراغ بالنسبة لك؟ هل هو الوحدة أو الشعور بعدم الملاءمة؟ عندما تركز انتباهك على تجربة الفراغ، ما الأفكار والمشاعر التي تثور بداخلك؟

الفراغ في اضطراب الشخصية الحدية

إذا وجدت صعوبة في شرح مشاعر الفراغ التي تستشعرها، فأنت لست بمفردك؛ فالباحثون في هذا الموضوع لديهم مشكلة مماثلة. هذا لأن الفراغ قد يكون من الصعب تعريفه وتقييمه. وفي العلاج، قد يحاول إخصائي علاجك أن يتوصل لفهم له من خلال استخدام أمثلة من أشخاص آخرين يعانون اضطراب الشخصية الحدية. وكثيراً ما تكون الكلمات محاولات غير دقيقة لتقدير ما تشعر به بالفعل. وفي عام ٢٠٠٨، درس عالم النفس "ديفيد كلونسكي" طبيعة الفراغ. واستطاع هو وزملاؤه تعريف جوانب الفراغ بشكل أوضح في سياق اضطراب الشخصية الحدية، وقد وجد أن:

- الفراغ مرتبط بقوة بمشاعر اليأس، والوحدة، والعزلة.
- هناك تداخل كبير بين الفراغ واليأس، فاليأس عامل خطر كبير على الانتحار، وبالتالي فإن الفراغ يجعل مرضى اضطراب الشخصية الحدية يميلون للانتحار.
- الفراغ مرتبط بالأفكار الانتحارية أكثر من أية معايير تشخيص أخرى خاصة باضطراب الشخصية الحدية. ويبدو أن الفراغ المزمن يسهم في تطور أفكار انتحارية، رغم أن الفراغ في حد ذاته لا يبدو وكأنه يحول الأفكار الانتحارية إلى محاولات انتحار.
- الفراغ والملل أمران مختلفان. وهذا اكتشاف مهم؛ لأن إخصائيي العلاج كثيراً ما يتخللون

- أنهما شيء واحد، وكثيرًا ما يستخدمون الأفكار بشكل متبادل.
- يتداخل الفراغ المزمن إلى حد كبير مع الاكتئاب ولكن ليس مع القلق.

راحة مؤقتة

بالنسبة لكثير من الأشخاص الذين يشعرون بالفراغ، أسهل وأسرع حل هو إبداء استجابة وعمل شيء يصرفك عن هذا الشعور غير المحتمل. والسلوكيات الاندفاعية والهدامة للذات مثل إيذاء النفس، وتعاطي المخدرات، والعلاقات العابرة قد تصرفك لوقت قصير عن هذا الشعور القوي. وقد يبدو من غير العدل أن تستشعر هذه المشاعر أكثر من غيرك من الناس، وقد تكون قادرًا على استخدام التركيز لمساعدتك.

لقد أسرفنا في الحديث عن مشكلات إبداء استجابة ما دون وعي من جانبنا. وبعض طرق تشتيت الانتباه تكون صحية أكثر من بعضها الآخر، ويخبرنا الناس بأن الانشغال في المدرسة أو العمل كثيرًا ما يساعد. وبالنسبة للبعض، تكون المشتتات غير صحية بالقدر نفسه، فبعض الأشخاص ينخرط في علاقات سريعة ومتأججة، على أمل أن تخلصهم هذه العلاقة من الشعور الذي يعترهم. وكما هي الحال مع كثير من الحلول السريعة، قد تخلصك علاقة جديدة من الشعور بالفراغ بشكل مؤقت، ولكن مرضى اضطراب الشخصية الحدية يجدون أن هذا الأمر لا يميل لأن يستمر لفترة طويلة. حتى عندما يظلون في علاقة جديدة، قد يتسلل الفراغ إليهم من جديد ويسيطر عليهم مرة أخرى.

قالت "ستيفاني" وهي أم لطفلتين في الثانية والثلاثين من عمرها:

عندما تزداد مشاعري حدة، أشعر بأنني وصلت إلى آخر حدودي. وأضطر للهرب من هذا الشعور؛ لأنه فيما مضى كان يقودني إلى أفكار انتحارية. كان ذلك (الانتحار) خيارًا متاحًا قبل أن أحظى بابنتي، ولكنني لن أفعل ذلك أبدًا. كل ما أفعله هو أن أذهب إلى العمل. وأنظف المنزل في العطلات الأسبوعية، وأشاهد التلفيزيون، وأقوم بحل الكلمات المتقاطعة، وأحاول الذهاب لصالة الألعاب الرياضية. وفي بعض الأحيان، أتصل بأمي، الأمر الذي يفيدني في بعض الأوقات، ولكن في أوقات أخرى، تنتهي بي الحال بالشعور بمزيد من الوحدة وإساءة الفهم.

تطبيق مهارات التركيز

على الفراغ المزمن

إذن أين تبدأ في تطبيق مهارات التركيز على الشعور بالفراغ؟ أول تدريب أمامك هو أن تعرف الفراغ الذي تشعر به. لاحظ إذا ما كانت مشاعر التشكك تثور بداخلك ونحن ننصحك بأن تركز انتباهك على هذا الشعور المؤلم. إذا كان الأمر كذلك، فهذا يبدو منطقيًا، ونطلب منك أن تلاحظ استجابتك وربما خوفك، وأن تفتح عقلك على المهمة التالية. وأغلبنا يتعرف على الأشخاص الآخرين أو المعلومات من خلال طرح الأسئلة. انظر إذا ما كان بإمكانك أن تأخذ خطوة إلى الخلف وتلاحظ الموقف عن بعد، وفكر في تجارب الفراغ التي تمر بها. إليك بعض الأسئلة التي تطرحها

على نفسك عن الفراغ: كيف يمنعني الشعور بالفراغ من عيش الحياة التي أريدها؟ ما أحكامي التي أصدرها على إحساسي بالفراغ؟ ما هدفي من التعامل مع شعوري بالفراغ؟

تمرين التركيز: ركز انتباهك على الفراغ الذي تشعر به

لقد تعلمت عددًا من الطرق المختلفة لتركيز الانتباه. إليك فرصة لتتدرب عن وعي على ملاحظة ووصف تجربة الفراغ التي تشعر بها ووصفها. وهذا التمرين يمثل صعوبة؛ لأنه في كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية يتم الحكم على مشاعر الفراغ ليس فقط بأنها سيئة، وإنما مستمرة أيضًا. ونحن نطلب منك أن تحقق النظر إلى "عدوك".

يكون إيلاء الانتباه إلى الشعور بالفراغ أسهل ما يكون عندما لا يكون هناك كثير من الأشياء التي تشتتتك. قد تدهش من الأفكار والمشاعر التي تثور بداخلك عندما تركز انتباهك على شعورك بالفراغ. وأنت تتعلم هذا التمرين، من الأفضل أن تعثر على مكان هادئ، مكان ما في منزلك أو خارجه. وكما هي الحال مع بقية التمارين، ابدأ بممارسة هذا التمرين وأنت تشعر بأن مشاعر الفراغ ليست قوية جدًا. ويشكو كثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية أن مشاعر الفراغ تصاحبها آلام بسيطة، أو مزمنة، فضلًا عن أوقات غير متوقعة تزداد خلالها حدة الشعور. إذا كان الأمر كذلك معك، فابدأ بتركيز انتباهك على المستوى المنخفض أو المؤلم حتى لا تجد أن حدة مشاعر الفراغ تغمرك قبل أن تصبح متمرسًا أكثر على ممارسة التركيز.

وبازدياد مهارتك في هذا التمرين، وتقليل إصدارك للأحكام على الفراغ، ستصبح قادرًا على ممارسة هذه المهارة في الوقت الراهن، وفي الأوقات التي يشتد فيها إحساسك بالفراغ. وهذا التمرين سوف يساعدك على تجنب الاستجابة إلى إحساسك بالفراغ من خلال حلول قصيرة المدى أو هدامة للذات.

اعثر على مكان هادئ وابدأ التركيز على نفسك. ركز وعيك ببطء على إحساسك بالفراغ. لاحظ أنك تعتمد التركيز على هذا الشعور وعدم تجنبه، وانتبه للأفكار والأحكام التي تثور بداخلك. سوف تبدأ في رؤية أن هذا التمرين يتكون من كثير من الأفكار والمشاعر، وأنه إذا أمكنك التحرر منها، سوف تتغير.

يتضمن تمرينك هذا ملاحظة ووصف الأفكار والمشاعر التي تعتريك ووصفها. عندما تراودك فكرة من قبيل أشعر بفراغ، قل لنفسك، فكرة عن الفراغ. وعندما تلاحظ فكرة تصدر حكمًا مثل هذا سببًا للغاية، قل لنفسك، فكرة تصدر حكمًا. وعندما تراودك أفكار عن المستقبل أو الماضي مثل سأظل بمفردي دومًا أو لا أحد يفهمني أبدًا، صفها بأنها فكرة عن المستقبل أو فكرة عن الماضي. افعل الأمر نفسه مع المشاعر. عندما تلاحظ إحساسًا يثور بداخلك، صف ما تشعر به مثل قولك؛ إحساس بالحزن. إن الوصف يعطيك القدرة على التوقف ومنع أفكارك من أن تخرج عن سيطرتك. ورغم صغر هذا الإجراء، فإنه قوي.

قد تجد هذا التمرين مملاً، ولكنه سوف يساعدك على أن تتمهل وتنتبه إلى التجربة برمتها حتى يتسنى لك جمع مزيد من المعلومات، وفهم مشاعر الفراغ التي تستشعرها بصورة أفضل. لاحظ أن عقلك تراوده كل هذه الأفكار، وأنها تتواجد في عقلك فحسب، وأنها تجيء وتذهب. قد تبدأ

أيضاً في الشعور بزيادة في حدة الأفكار والمشاعر. وبعض الناس يجدون أن الحدة تزداد وكأنها موجة، وإذا أمكنك أن تتركب الموجة حتى تصل لذروتها، فإنك تجد أن حدثها - شأنها شأن أية موجة - تقل تدريجياً، وهي تتحطم على الشاطئ. إليك الجانب السحري؛ مجرد ملاحظة كل ذلك سوف تمكنك من إدراك حقيقة أن الأفكار والمشاعر المقترنة بالفراغ تتغير، وهي حقيقة مهمة كثيراً ما نغفل عنها.

سوف يمكنك هذا التمرين من معرفة أنه على الرغم من أن فكرة أنك إنسان فارغ قد لا تسرك، فإن مجرد الفكرة لا تجعلك فارغاً. وسوف تترك أنك و"الفراغ" لستما شيئاً واحداً. وتذكر أن عقولنا كثيراً ما تقنعنا بأننا نمثل أفكارنا ومشاعرنا، وبعد ذلك نستبقي هذه الفكرة ونصبح مرتبطين بهذا المعنى. عندما يمكنك أن "تفهم" هذا التمرين، ستجد حرية هائلة وقدرة متزايدة على التعامل مع الأفكار والمشاعر باعتبارها مجرد أفكار ومشاعر تجيء وتذهب.



تمرين التركيز: تقبل الواقع كما هو

كما عرضنا من قبل، قد يكون تقبل الواقع كما هو - وهو ما تسميه "مارشا لينهان" "التقبل الجذري" (لينهان ١٩٩٣) - إحدى أصعب مهارات التركيز في ممارستها. وكثيراً ما يكون عدم التقبل هو منبع معاناتنا وأصل كل أعراض اضطراب الشخصية الحدية. وقد وجدنا أن مشاعر الفراغ هي واحدة من أكثر المشاعر التي يتم الحكم عليها بقسوة، وأقلها تقبلاً من جانب مرضى اضطراب الشخصية الحدية. الغريب في الأمر أن واحدة من أكثر أعراض مرضى اضطراب الشخصية الحدية غير المريحة والصعبة هي التي تزداد سوءاً من خلال عدم التقبل. سوف نتذكر أن ممارسة التقبل لا تعني الاتفاق مع أو الإعجاب بشيء ما، ولكنها تعني تقبل ما هو كائن في هذه اللحظة. وممارسة التقبل قد تؤثر على سلوكك الخاص وقد تقلل معاناتك. عندما تعمل على تقبل شيء ما، قد تبدأ في التراجع خطوة للوراء ورؤية الصورة الأوسع، ومعرفة المزيد عن دورك في الموقف، ورؤية أنماط السلوك. وعندما تتقدم نحو التقبل، تبدأ في الشعور بقدر أقل من السقوط في فخ تجربتك، وهو ما يمكنك من التعامل مع الواقع كما هو، ثم تركه يتغير.

إن كثيراً من الناس لديهم استجابات قوية وشعور بعدم التقبل تجاه مشاعر الفراغ التي يعانونها؛ لأن الفراغ يبدو غير محتمل. وعدم التقبل والأحكام التي تصاحبه تعزز مشاعرك وتطيل من أمدها. وبالنسبة لأغلب الناس، فإن استجابة الشعور بالفراغ تتمثل في عدم تقبل فوري، ورغبة في إبداء أية استجابة لتخليص أنفسهم من هذا الشعور من خلال الانخراط في أي مشقة. تذكر أن المشقة هو تجنب، وأنه لن يمدك إلا بحل قصير المدى. وفي بعض الأوقات، يمكنك أن تختار حلاً قصير المدى، المهم هو أن يتم اتخاذ هذا الخيار بوعي، وألا يكون استجابة تلقائية فحسب.

هذا التمرين مصمم لكي تمارسه عندما تجد نفسك في وضع من عدم التقبل. قبل أن تبدأ في هذا التمرين، من المهم أن تعرف متى تحارب الواقع. فافكار من قبيل، نظراً لأنني لا يجب أن أشعر بذلك، لم يكن عليّ أن أتعامل مع ذلك، هذا ليس عدلاً، و فقط لو _____، لما شعرت بذلك،

وأحكام مثل أنا أكره هذا، هذا لن ينتهي أبدًا، لا أطيق ذلك، كلها إشارات تدل لك على أنك لا تتقبل الواقع كما هو. وهذا التمرين طريقة مفيدة تساعدك على العمل نحو التقبل عندما تشعر بالفراغ، ومع هذا التقبل، سوف تجد التغيير.

كما هي الحال مع أغلب تجاربنا، نشجعك على ممارسة هذا التمرين في الأوقات التي لا تراودك فيها انفعالات حادة، أو لتطبيقه مع شيء تجد صعوبة في تقبله، أو ببساطة عندما تفكر في أعراض إحساسك بالفراغ. الهدف هو أن تتمكن من استخدام هذا التمرين في أوقات مشاعر الفراغ القوية التي قد يؤكد أنها عدم تقبلك للواقع. وكما هي الحال مع كل تمرينات التركيز، كلما تدربت أكثر، أصبح الأثر أكثر قوة وأصبح التمرين متاحًا لك بصورة أفضل في أوقات المحن. اضبط مؤقتًا ليرن كل دقيقتين. اجلس في مكان هادئ في وضع يساعدك على التركيز والاتصال بالواقع والانفتاح. سوف تفكر في الفراغ لمدة ثماني دقائق. وعندما تصبح أكثر تمرسًا، يمكنك أن تفعل ذلك في حياتك اليومية، عندما تصبح مشاعر الفراغ أكثر حدة وربما تعرقل مسيرة يومك.

ردد في عقلك، لا يعجبني ذلك. وبعد دقيقتين تقريبًا ردد، لا يمكنني تغيير ذلك لمدة دقيقتين أيضًا. ثم قل، يمكنني أن أتقبل ذلك. وفي آخر دقيقتين قل سوف أتقبل ذلك.



تمرين التركيز: تواصل مع الآخرين

عندما تشعر بفراغ، وانفصال عن الواقع، قد تقع في فخ ذهني. قد يبدو ذلك أمرًا تجريديًا بعض الشيء، ولكن جميعنا في الأساس مرتبطون ببعضنا ونعتمد على بعضنا. وبالنسبة لبعض الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التعامل مع رغبات تدفعهم إلى الإقدام على سلوكيات هدامة للذات أو الانتحار، قد تضاف هذه الفكرة إلى مجموعة الأفكار التي تتجنبها. وانتباهك إلى علاقتك مع الآخرين قد يكون أمرًا صعبًا لعدة أسباب: أولاً، عندما تشعر بفراغ، قد يكون من الصعب أن تفكر في الروابط الموجودة في حياتك لأنك ترى أنها غير موجودة. ثانيًا، تركيزك على الترابط يعني تركيز انتباهك على الأثر الذي تتركه في الآخرين، وعدد الأشخاص الذين يمكنك التأثير فيهم بطريقة إيجابية وسلبية. أنت تعتمد على الآخرين، مثلما يعتمد الآخرون عليك، حتى عندما لا يكون الأمر واضحًا لهذه الدرجة. وعلاقتك وتأثيرك يرتبطان بشكل تسلسلي، وإذا لم تركز انتباهك عليها، من السهل أن تخسرهما. وكثيرًا ما تعوق مشاعر الفراغ قدرتك على الانتباه إلى علاقاتك. وممارسة التركيز تساعدك على تفعيل هذه القدرة. ولكي تفعل ذلك، يجب أن تتدرب على التواصل مع الآخرين.

فكر في الأشخاص الذين يعتمدون عليك؛ على سبيل المثال فكر في العاملين في المقهى المحلي بمنطقتك، الذين يعتمدون جزئيًا على شركتك؛ شريك حياتك الذي لديه توقعات فيك، مديرك بالعمل، الذي يعتمد على تواجدك في العمل كل يوم؛ معلمك، الذي يحتاج إلى فصل مليء بالطلاب لكي يدرس.

اقض بضع دقائق في كتابة قائمة بعلاقاتك، وانظر إلى أي مدى يمكنك تحديد كل منها. تحد

عقلك ليبدأ في التفكير بهذه الطريقة.
من الأمور الأساسية في إحدى الفلسفات أن تحظى بمهارة وممارسة إدراك أنك لست بمنأى عن الآخرين، وإنما متصل بكل شيء بقوة. وبناء قدرتك على ملاحظة اتصالك بالآخرين سوف يساعدك على التحرر من فخ الإيمان بما يخلقه عقلك، بما في ذلك فخ الفراغ.



كراهية النفس

مشاعر كراهية النفس المتغلطة أمر شائع جدًا بين مرضى اضطراب الشخصية الحدية. وكثيرًا ما نسمع أن شخصًا ما يشعر بأنه ببساطة أسوأ وأغبي إنسان في العالم. قالت "مايا"، وهي فتاة مريضة باضطراب الشخصية الحدية في السابعة والعشرين من عمرها، ما يلي:

أنت لا تفهم، أنا مروعة وهدامة. أنا أدمر حياة الناس، ليس هناك من هو أسوأ مني. لا يمكن لأحد أن يحب إنسانة مثلي، ولا يمكنك أبدًا أن تهتم بشخص قبيح ومقرز مثلي. لو فهمت، لما اقتربت مني. أنت على الأرجح لا تهتم بأمرى ولا يمكنك أن تفعل. لعلى مجرد حالة مثيرة للشفقة؛ لأنك ترى أنني مروعة جدًا.

وهذه المشاعر تكون قوية لدرجة تجعل الأشخاص يحطون من قدر أنفسهم لدرجة وضع أنفسهم في مكانة أسوأ شخص في العالم أو أكثر الأشخاص المكروهين. رغم وجود مشكلات عديدة مع كراهية النفس، فإن واحدة من أكبر هذه المشكلات هي أنها تزيد معاناة الشخص من جانبه وحده. كما أنك قد تلاحظ أن مشاعر كراهية النفس تلون رؤيتك للأحداث السلبية التي تحدث في حياتك، مثل الألم أو الإخفاق. ورغم أنه لم يتطرق العلاج السلوكي الجدلي بشكل مباشر لها، فإن ممارسة الإشفاق هي جزء متمم من ممارسة التركيز وإحدى طرق التحرر من المعاناة. لعلك تجد هذا المفهوم غريبًا جدًا. ومن منظور التركيز، يمكنك أن تعتبر كراهية النفس ممارسة قد تكون بارعًا فيها تمامًا، حتى لو كانت تسبب لك التعاسة.

يظهر البحث أنه بالنسبة للمراهقين والبالغين، يرتبط الإشفاق على النفس بزيادة الإحساس بالرضا، والترابط الاجتماعي، والرضا عن الحياة، وتراجع الاكتئاب والقلق ونقد الذات، والتفكير الاجتراري، وقمع الأفكار (بارنارد

وكوري ٢٠١١). كما يظهر البحث أن الإشفاق على النفس يخفف أثر الأحداث السلبية التي تحدث في حياتنا. قد يبدو الأمر مهمًا جدًا، أليس كذلك؟ عندما يمكنك الإشفاق على نفسك في أوقات الإخفاق، تزداد فرصك في أن تكون قادرًا على رؤية دورك وإخفاقاتك، وبدلاً من الانزعاج ونقد الذات، ترى أنه وقت للتعاطف وتقديم الدعم، بل وفرصة لتفعل شيئًا مختلفًا في المرة القادمة. والأشخاص الأكثر قدرة على الإشفاق على أنفسهم أقل خوفًا من الإخفاق (جيرمر ٢٠٠٩).

الإشفاق على النفس

عندما تشعر بالألم، أو إحباط أو فشل، يولد عقلك أنواعًا عديدة مختلفة من الأفكار والمشاعر تجاه

نفسك. والإشفاق على النفس هو تدريب لهذه الأوقات الصعبة، وله ثلاثة مكونات (نيف ٢٠٠٣):

- التحلي بالرفق والتفهم تجاه نفسك عندما تعاني ألمًا أو تذوق فشلًا، بدلًا من أن تنتقد نفسك.
- إدراك حقيقة أن كل إنسان عرضة للخطأ، وأن القابلية للخطأ جزء من الحالة الإنسانية أكثر من كونها تجربة شخصية أو فردية.
- الإبقاء على الأفكار والمشاعر المؤلمة في وعيك وتركيزك، بدلًا من تجنبها أو قمعها أو المبالغة في وصف نفسك بهذه الأفكار والمشاعر.

بعض الناس تعلموا بالفعل ممارسة الإشفاق على النفس، فأصبحت عملية أسهل بالنسبة لهم. عندما تركز انتباهك، سوف ترى أن استجابتك لنفسك وأنت في موقف مؤلم لها تأثير كبير على قدر معاناتك. ومن ثم، فإن من يكافحون ويتألمون كثيرًا ما يحتاجون إلى الإشفاق على النفس أكثر من غيرهم، وهم أيضًا الأشخاص الأقل قدرة على استخدامه. وكراهية النفس هي العقبة التي تعترض طريق الإشفاق على النفس، وبالتالي تطيل المعاناة. إنها دائرة مفرغة.

ورغم أن مفهوم الإشفاق على النفس قد يكون جديدًا، فإن مكوناته تبدو مألوفة على الأرجح (عدم إصدار أية أحكام، توسيع وعيك لرؤية الصورة الأكبر، وملاحظة ووصف تجربتك دون إبداء أية استجابة). وبالتالي فإن معرفتك السابقة للتركيز سوف تساعدك في هذه الممارسة. وكما هي الحال مع كل مهارات التركيز، فإن الإشفاق على النفس يتطور تدريجيًا مع الممارسة؛ لذلك من المهم أن تركز انتباهك على التغيرات التدريجية التي تحدث.

تطبيق مهارات التركيز على كراهية النفس

كراهية النفس هي تجربة قوية ملينة بالحكم على النفس. ومهارات التركيز التي تقضي على كراهية النفس هي قوية أيضًا، وبالتالي قد يكون من الصعب جدًا ممارستها. وهذه المهارات سوف تتحدأك لتمارس طريقة لمعاملة نفسك قد تبدو متناقضة مع طبيعتك. إلا أنك سوف تتعلم الكثير عن نفسك عندما تتبنى موقفًا أكثر وعيًا وفضولًا، كما هي الحال مع العطف والإشفاق.

مقابلة كراهية النفس باللطف

في الفصل الرابع، قدمنا "شارون سالزبيرج" وهي معلمة روحية وكاتبة وصاحبة الفضل في تقديم ممارسة شعبية قديمة تسمى تأمل "ميتا"، أو تأمل اللطف الناشئ عن الحب، إلى الغرب. وهي تؤمن بأن اللطف هو الإشفاق في حيز التطبيق. وفن ممارسة اللطف يعني القدرة على إثارة مشاعر التفهم والتعاطف مع نفسك في أكثر المواقف التي تشهدها وتعيشها صعوبة، بهدف تقليل معاناتك الخاصة (سالزبيرج ٢٠١٠). تخيل مزج اللطف مع الذات بمشاعر الوحدة، أو الفراغ أو الهجر أو الإحباط التي تعانيها.

بعض الأشخاص لديهم أحكام سلبية عن اللطف، ويعتبرونه استسلامًا أو اتفاقًا أو ضعفًا. وليست هذه هي الممارسة التي نتحدث عنها؛ فهذه الممارسة تتطلب منك أن تعثر على قوة في اللطف، وأن تسيطر على تجربتك الخاصة، وتتحدى بقدرة على التمسك بقيمك في وجه الصعوبات. والقدرة على عمل ذلك تزيد قدرتك على مساعدة الآخرين. إذن، كيف يمكنك عمل ذلك؟ التمارين التالية سوف تركز على بناء قدرتك على أن تكون لطيفًا مع نفسك. وعلى العكس من إصدار أحكام وتوجيه انتقادات، سوف تبني مشاعر التفهم، واللين، والدفع، والتسامح، والصبر مع نفسك ومع الآخرين عندما تواجه المعاناة.

تمارين التركيز:

تأمل ميتا (اللطف الناشئ عن الحب)

إن ممارسة تأمل "ميتا" تتم من خلال ترديد عدد من العبارات ذات المعنى عن معاملة نفسك والآخرين بلطف. وتتكون ممارسة الميتا في العادة من ترديد أربع عبارات تختص بالموضوعات التالية: التحرر من الخطر، السعادة النفسية، السعادة البدنية، وسهولة العيش والصحة والعافية. وتقدم "شارون سالزبيرج" النماذج التالية (سالزبيرج ٢٠٠٨، ٣٧):

- أتمنى أن أتحلل من الخطر.
 - أتمنى أن أتمتع بسعادة نفسية.
 - أتمنى أن أتمتع بسعادة بدنية.
 - أتمنى أن أتمتع بالصحة والعافية.
- الفكرة أن تغير في هذه العبارات وتصنع عبارات خاصة بك. وسوف نشاركك بعض العبارات الخاصة بنا ونشجعك على تغيير العبارات بطريقة تبدو هادفة ومفيدة بالنسبة لك. سوف تتمرن في البداية على توجيه تأمل "ميتا" الخاص بك نحو نفسك، وبعد ذلك يمكنك أن تزيد الممارسة لتشمل الآخرين.
- في أثناء ممارستك للتأمل، يمكنك أن تستخدم العبارات السابقة أو العبارات التالية التي هي نتاج تعديلاتنا الخاصة:
- أتمنى أن يمتلئ قلبي باللطف الناشئ عن الحب.
 - أتمنى أن أكون حرًا.
 - أتمنى أن أتمتع بالسلام الداخلي وراحة البال.
 - أتمنى أن أكون سعيدًا.
- قبل أن تبدأ، اكتب عبارات الميتا الخاصة بك وأدخلها على تمرينك. اعثر على مكان هادئ واجلس بتركيز. اضبط الموقت الخاص بك لمدة ثلاث دقائق. ابدأ بالتنفس بضع

مرات بتركيز، واعقد نيتك على أن تسمح لمشاعر اللطف بأن تظهر، ولاحظ الخير الموجود بداخلك. وبعد بضعة أنفاس، ابدأ في ترديد العبارات الخاصة بك. استخدم نبرة رقيقة وسرعة مريحة في الحديث، وتذكر أنك تقدم اللطف لنفسك. يمكنك أن تنظم عبارات وفقاً للسرعة التي تتنفس بها إذا وجدت ذلك مفيداً، ولكن هذا غير ضروري. ففي البداية، قد تكفي بقراءة العبارات التي كتبتها، وسوف تجد أنه مع الوقت، يمكنك ترديدها من ذاكرتك. وعندما تجد عقلك يتشتت عن التمرين، أعده برفق وابدأ من جديد في ترديد العبارات من البداية. وعندما تنتهي من التمرين، ركز انتباهك، ولاحظ وصف تجربتك.

بمجرد أن تتحلى بالقدر الكافي من منح اللطف الناشئ عن الحب لنفسك، يمكنك أن توسع ممارستك لتشمل الآخرين، مثل أحبائك الذين يدعمونك، أو شخص محايد في حياتك. على سبيل المثال، الشخص الذي يعد لك القهوة، أو يحمل لك أمتعتك، أو شخص في حياتك يعاني،

أو شخص تمر بأوقات عصيبة معه، ثم كل البشر. عندما تمارس تأمل "ميتا"، سوف تبدأ دوماً بمنح اللطف الناشئ عن الحب لنفسك، ثم إلى الآخرين؛ لذلك يمكنك أن تضبط المؤقت الخاص بك لمدة ثلاث دقائق وتقوم بمنح اللطف الناشئ عن الحب لنفسك، ثم تستخدم الدقائق الثلاث التالية لتمنحه لشخص آخر، وهكذا. تذكر، عندما تردد عبارات المنح للآخرين، تخيل الشخص واستبدل بضمير المتكلم في عبارات اسم هذا الشخص أو صورته. بعبارة أخرى، إذا كان صديقك يدعى "جون"، استخدم اسم "جون" بدلاً من ضمير المتكلم. وهذا التمرين قوي، ونأمل أن تكثر من ممارسته.



تمرين التركيز:

أفعال تنم عن اللطف تجاه نفسك

لقد استعرضنا كيف قد يكون السلوك آلية قوية للتغيير. وفي هذا التمرين، نوصيك بأن تلتزم لمدة أسبوع بعمل شيء لطيف مع نفسك كل يوم. ولا يجب أن تكون هذه الأفعال كبيرة، ولكن تلميحات صغيرة مثل تدليل نفسك بفنجان قهوة، أو أخذ حمام، أو تخصيص وقت لحضور جلسة يوجا أو حصة رياضية تستمتع بها، أو أن تطهو لنفسك وجبتك المفضلة، أو شراء بعض الأزهار لنفسك، أو استخدام ذلك الحذاء أو ارتداء الثوب الجديد الذي كنت تدخره لمناسبة خاصة. اترك مساحة كافية لتكون لطيفاً مع نفسك، وركز انتباهك على حالتك المزاجية وأفكارك بعد كل فعل.



تمرين التركيز:

أفعال عشوائية تنم عن اللطف مع الآخرين

كثيراً ما تأتي كراهية النفس بحكايات ومشاعر قوية تدور حول عدم الأهمية، وعدم النفع، وعدم وجود هدف. أنت تتوقف عن ملاحظة تأثيرك الإيجابي على الآخرين وما يشعرك به عمل مساهمة لهم. وهذه تذكرة قوية عن تأثير لطفك مع الآخرين على تقليل كراهيتك لنفسك. اعقد نيتك على ممارسة عدد محدد من الأفعال العشوائية التي تنم عن اللطف مع الآخرين كل أسبوع. والجزء الفعال من هذا التمرين هو أن أفعالك عشوائية، دون توقعات بأي شيء في المقابل. وأكثر الأفعال تأثيراً قد تكون مع أشخاص لا تعرفهم. فإذا كنت تجد صعوبة في تحديد أفعال عشوائية، فكر في أمور مثل مساعدة شخص ما على حمل أمتعته، أو تسديد ثمن قهوتك وقهوة الشخص الجالس خلفك في الصف سرّاً، أو ببساطة التبسم في وجه شخص فقير في الشارع وإلقاء السلام على شخص تمر بجواره في الشارع. ومرة أخرى، لاحظ تجربتك بعد كل فعل من هذه الأفعال.



الطبيعة البشرية المشتركة في مقابل العزلة

لقد ناقشنا في جزء سابق أن أحد جوانب الإشفاق على النفس هو القدرة على التراجع خطوة للوراء ورؤية أن الفشل جزء من الحالة الإنسانية. المثير في الأمر أن كل إحصائي اضطراب الشخصية الحدية اتفقوا على عدد من الافتراضات الأساسية، من بينها أن كل الإحصائيين عرضة للخطأ، وبالتالي سيرتكبون أخطاء ويحبطون الناس ("لينهان" ١٩٩٣)؛ لهذا سوف نتحدث لأن تتبنى هذا الافتراض أيضاً. فمرضى اضطراب الشخصية الحدية كثيراً ما ينشدون الكمال، ويبالغون في وصف أنفسهم بالإخفاق، والإحباط وعدم الكفاءة. وهم يجدون صعوبة في رؤية ذلك، وهو أن عدم الكمال والإخفاق جزآن أساسيان من كوننا بشراً. واستجاباتنا إلى الإخفاقات والأخطاء هي التي تؤدي لمعاناتنا أغلب الوقت. والشعور بالعزلة والوحدة أو أنك الوحيد الذي يخفق أمر مؤلم جداً رغم عدم صحته. قد يكون هذا التمرين خادعاً جداً؛ لأن الهدف لا يكمن في التأكد من صحة تجربتك أو مقارنتها بمن يعانون أكثر منك، وإنما أن تتراجع خطوة وتذكر نفسك بأن مشاعر عدم الكفاءة التي تستشعرها طبيعية ويستشعرها جميع الناس. وعندما تستطيع أن تتراجع خطوة للوراء وترى أنك لست بمفردك في هذه التجارب، يمكنك أن تنظر لنفسك بمزيد من اللطف، الأمر الذي يعد مفيداً لتجد أشخاصاً آخرين مثلك وبالتالي لا تشعر بالعزلة. وهذا يعني تقبلك أنك أيضاً إنسان.

تمرين التركيز:

الطبيعة البشرية المشتركة

خصص وقتاً للتفكير في شيء تعتبره إخفاقاً صغيراً. استرجع التجربة وما تشعرك به. الآن، وأنت تتنفس، لاحظ المشاعر والأحاسيس التي تعترى جسمك. ذكر نفسك بالأشياء التالية: رغم أن بعض الناس يبدو كأنهم لا يعانون الصعوبة التي أجدها، لا يمكن لأي شخص أن يتجنب

الفشل. أنا أعرف أن الإخفاق وعدم الكمال جزء مؤلم من التجربة الإنسانية. هناك أشخاص يشعرون بما أشعر به، وأنا لست بمفردى، أنا مجرد بشر، مثل أي شخص آخر. الهدف هو أن تتدرب على هذه المشاعر بالقدر الكافي لكي توسع تجربتك اليومية حتى يتسنى لك البدء في التعامل مع الإخفاقات والإحباطات لحظياً بطريقة تقلل معاناتك وكراهيتك لنفسك.



لقد تعلمت طرقاً مختلفة لممارسة التركيز للتعامل مع الكثير من أعراض اضطراب الشخصية الحدية، ونأمل أن تعود لهذه التمارين المرة تلو الأخرى. والجزء الأخير من هذا الكتاب سوف يتناول الرحلة التي ستبذلها على طريق التركيز.

الجزء ٤

الرحلة التي تنتظرك

الفصل العاشر

سرد قصة حياتك

إن الكثير منا يتعرف على القصص منذ سن صغيرة جدًا؛ فالآباء والأجداد، والإخوة الأكبر، وجلسات الأطفال، والمعلمون جميعهم يقرأون لنا القصص حتى نتعلم أن نقرأ لأنفسنا. وتقوم القصص على الحقيقة أو الخيال، وقد **تعلّمنا** أو تُوجهنا أو تسلينا وتستحوذ على اهتمام القارئ. ومع تقدمنا في السن، نبدأ نقص على أنفسنا قصصنا الخاصة، ومن بين بقية الأشياء، قد تعمل هذه القصص على تهدئتنا وتبرير سلوكنا، والتأكيد على تجاربنا، وإمدادنا بالتشجيع، وحمايتنا من شيء نخشاه، أو تحويل الشيء غير الأكيد لشيء أكيد. وبعض هذه القصص يكون مفيدًا، وبعضها يؤدي إلى معاناة مستمرة. وسرد هذه القصص دون وعي قد يكون خطيرًا جدًا، وكثير من الناس ينسون أنه عند مستوى ما، تكون هذه القصص خيالية، وكثيرًا ما تكون سرديًا محدودًا يصدر الحكم على الماضي، أو يتنبأ بالمستقبل. وكثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية يروون قصصًا كهذه وكأنها تمثيل دقيق، ويفعلون ذلك دون وعي، فتجرفهم أفكار ومشاعر قوية. والتحدي هنا هو أن مرضى اضطراب الشخصية الحدية كثيرًا ما يشعرون بارتباط شديد بقصصهم، حتى تلك التي تجلب عليهم تعاسة هائلة.

إن جزءًا من طريق التركيز هو إيلاء الانتباه إلى قصصك بطريقة تساعدك على تحديد إذا ما كانت فعالة أم لا. وعندما تبدأ في إيلاء انتباهك، سوف تتعلم أنك في الواقع مؤلف ومحرر قصصك الخاصة، وأنت تملك القوة على تغييرها. وفي هذا الفصل الأخير، سوف نضع مهارات التركيز التي اكتسبتها في حيز التطبيق وأنت تنظر لقصصك وتحدد كيف تؤثر على رؤيتك لماضيك، وعيشك لحاضرك، وتوقعك لمستقبلك.

قصص مرضى اضطراب الشخصية الحدية

في كثير من الأحيان عندما نطرح فكرة سرد القصص في جلسات العلاج، ننتقل قدرًا كبيرًا من "المقاومة". وكأننا نهدهم بأخذ شيء نفيس منهم. قد يبدو الأمر كذلك عندما ترتبط بقوة بقصصك وطرقك في شرح حياتك واستجاباتك. تذكر أن قوة القصص التي ترويها تكمن في الكيفية التي تؤثر بها ليس على مشاعرك فحسب، وإنما على سلوكياتك أيضًا؛ فالقصص المتعلقة بالمستقبل، رغم أنها قد تكون كئيبة، فإنها قد تزيد قلقك من المجهول، وبالنسبة للبعض، قد تبدو قصة عن فشل مطلق محتملة أكثر من الخوف من المحاولة والفشل. وبالنسبة لكثير من مرضى اضطراب الشخصية الحدية، فإن هذه التعاسة والمعاناة تكون مألوفة، الأمر الذي قد يبدو أكثر أمانًا من الغموض الذي يكتنف المجهول. وفي كثير من الأحيان تكون قصصك وكيفية سردك لها هي التي تبقيك عالقًا.

"حياتي: هذه هي الطريقة التي تسير عليها دومًا"

جميعنا لديه قصصه الخاصة، ومرضى اضطراب الشخصية الحدية كثيرًا ما يجدون أنفسهم يروون حكايات متشابهة من حيث الأعراض والمعاناة المستمرة. وفيما يلي نعرض عددًا من الأمثلة. "سيدني" - وهي في الثانية والثلاثين من عمرها شخصت حالتها بأنها اضطراب الشخصية الحدية، تعيش بالقصة التالية. كانت هذه القصة تظهر كلما تبدأ "سيدني" في علاقة أو تنهي علاقة، أو تخوض علاقة. تسير قصتها على النحو التالي:

من عساه يحبني؟ أنا أعرف أن أبوي لا يحباني. لم أكن محبوبة لديهم، كان عليّ أن أعرف ذلك. وحقًا لا يمكن لأي شخص أن يحبني. لقد خلقت لأظل وحيدة، حقًا، أنا أستحق ذلك. لقد أفسدت علاقاتي ببعض صديقاتي. عندما تسير الأمور على نحو جيد، فهذا لأنهم لا يعرفونني فعلاً. أنا أعرف أنه عاجلاً أو آجلاً سوف يدرك الجميع كم أنا شخصية كريهة، عندئذ سوف يهجروني. سأبقى بمفردي دومًا، فما الغاية إذن؟

"أمير" فتاة في العشرين من عمرها مصابة باضطراب الشخصية الحدية. وقد تم منعها من الالتحاق بالجامعة، ثم طورت القصة التالية، التي منعها من تكرار عملية الالتحاق بالجامعة. تسير قصتها على النحو التالي:

لن تقبلني أية كلية. أنا غبية ولا يمكنني أن أنجح في أية كلية. لطالما كان الأساتذة يكرهونني؛ لأنني لست ذكية. عندما أحصل على درجات عالية، فهذا لأنهم يشفقون عليّ ولأن لديّ مشكلات خاصة، إنهم يريدون أن يتخلصوا مني، لهذا يتركونني أنجح. أنا أعرف أن هناك كليات كثيرة، ولكن حتى لو قبلت في كلية ما، فإنني سوف أفشل لأن هذا هو ما يحدث مع أشخاص مثلي. لن أكون مفيدة أبدًا لأسرتي، فما الغرض من محاولة تغيير ذلك؟ فقط لا يمكنني أن أفعل ذلك، ولا أرى السبب الذي يدفع الناس لنصحي بالمحاولة.

"مارا" فتاة في السابعة والعشرين من عمرها لديها قصة قوية تعذبها في أوقات الوحدة وكراهية الذات:

أنا محبطة جدًا. أنا إنسانة ليست لها أية قيمة، بل إنني لست واثقة حتى مما يجعل الناس يشغلون أنفسهم بي. كيف يمكنك أن تساعدني إذا كنت أسوأ إنسانة على وجه الأرض؟ كم أعيش حياة كئيبة. أنا بمفردي تمامًا، وأشعر بالوحدة حتى عندما أكون مع أصدقائي، أو لا أكون معهم. أنا بمفردي وليس هناك من يفهمني. والأسوأ من ذلك أنه ليس هناك من يريدني، فمن عساه يريد إنسانة كئيبة مثلي؟ الناس يكرهونني. أنا مؤذية جدًا للعالم المحيط بي، إنني أسممه، ولكن الناس لا يقولون ذلك في وجهي؟! أنا إنسانة كريهة أحتاج إلى كسب الانتباه، لهذا السبب أخرج مشاعر الكثير من الأشخاص. أنا مدمرة، أنا أعرف أن الناس يكرهونني. وأتساءل لماذا لا يخبرونني بذلك في وجهي؟! كل إنسان أعرفه سيكون أفضل لو مت. لن يهتم أحد لأمرى، والأشخاص المقربون مني سوف يتجاوزون ذلك؛ فهم أقوى مني. التغيير لن يفيد؛ لأنك إذا كنت أسوأ إنسان على الأرض، فهذا قدرك في الحياة، وسوف تبقى كذلك حتى لو تغيرت قليلًا. أنا أكره نفسي، أنا عديمة القيمة.

مثل بقيتنا، أصبحت كل من "سيدني"، و"أمبر"، و"مارا" تجسيدًا للقصص التي يرويها لأنفسهن. ومثل هذه القصص تترسخ في ذهنك وتحدد شخصيتك وتؤثر في سلوكياتك. إن القصص تحبسك في قفص شخصية معينة. الأكثر من ذلك، أنك كلما أكثر من سرد هذه القصة لنفسك، صدقتها أكثر، وأحسنت سردها. وفي النهاية تصبح جزءًا أساسيًا من إحساسك بشخصيتك. لكل إنسان منا قصة يرويها، ولكن القصة يمكن سردها بطرق عديدة؛ فالقصص هي الطريق التي تربط من خلاله شخصيتك التي ترويها بالشخصيات الموجودة في حياتك. وأنواع القصص التي يرويها مرضى اضطراب الشخصية الحدية لأنفسهم تركز بشدة على مآسيهم أو تتردد في أذهانهم المجهدة في وقت متأخر من الليل. وحينئذ تظل هذه القصص تتردد بداخلهم إلى ما لا نهاية.

كيف تسرد قصتك؟ ما الجوانب التي تركز عليها؟ إن ما تقصه على نفسك وعلى الآخرين هو اختيارك الحر. هل تميل للتركيز على الأحداث الماضية السلبية المليئة بالألم وإخفاق؟ أليست هناك ذكريات أو قصص سعيدة في حياتك؟ هل تنتهي القصص دومًا بالنهاية نفسها؟

الحياة ليست حكاية ثابتة

أي شخص منا من الممكن إقناعه بأن هناك حقيقة مطلقة في حياتنا. ولعلك واثق بوجود الحقائق المطلقة. هل تحكي لنفسك قصصًا لا تتغير، تكرر الحوار نفسه مرة تلو الأخرى، وهل تؤمن بأن هذه هي الطريقة الوحيدة لكي تسرد قصتك؟

كثيرًا ما نرى سياسيين ومسؤولين يصرون على أنه ليست هناك سوى طريقة واحدة. ويدعي كثيرون من الناس أنهم يعرفون الطريق، وفي كثير من الأحيان تكون الطرق متناقضة. وهذا أمر حتمي لأننا نعيش في عالم مع كثير من المخلوقات، وكثير من الفلسفات، وكثير من الأفراد. والوقت والمساحة والمصادر تغير طريقة تفكيرنا؛ لذلك وعلى الرغم من وجود قواعد ومحظورات بشأن الزواج، والتطور، والإجهاض، والمخدرات... إلخ، فإن كل هذه القواعد تتغير لأن المجتمعات تتغير. على سبيل المثال، نعرض فيما يلي قواعد كان مجتمعنا في وقت ما موقنًا بها:

تصويت المرأة: قبل عام ١٩٢٠، لم يكن للمرأة حق التصويت في الولايات المتحدة، وفي كثير من دول العالم اليوم، لا تزال المرأة محرومة من هذا الحق.

التفرقة العنصرية: كانت "حقيقة" من حقائق الحياة، وقانونًا على مر التاريخ. ولا تزال هناك مجموعات تؤمن بضرورة التفرقة.

العبودية: لمئات السنين، والكتب القديمة تروي قصصًا عن العبيد، وفيما مضى، كان القانون يحمي الحق في تملك عبيد في الولايات المتحدة.

تعدد الزوجات: كثير من الدول والديانات والثقافات تقول بتعدد الزوجات، ولكنه محرم في دول أخرى عديدة.

ومثلما تتغير المجتمعات، تتغير عقولنا. وأنت تتغير عند ما تتواجد معلومة جديدة. والطريقة الوحيدة لتخليد القصص هي الاستمرار في سردها دون أن تفتح عقلك على احتمال وجود طرق أخرى لشرح ما حدث، ووجود بدائل أخرى لما شعرت به

أو ما فكرت فيه عن حياتك ومستقبلك.

كما هي الحال معنا جميعاً، فإن تفسيرك للعالم الذي تعيش فيه، وإحساسك بهويتك، مغروس في القصة التي ترويها؛ ولأنك لا تولي انتباهك للقصة التي ترويها، فإنك تؤمن بأن القصة حقيقة. المشكلة أن القصة كثيراً ما تسبب لك التعاسة والعجز.

تطبيق مهارات التركيز على سرد قصتك

الوعي وسرد قصتك سوف يتحديانك لاستخدام كل مهاراتك في التركيز. ويجب أن تختار النظر بانتباه للقصص التي ترويها وأن تفعل ذلك دون إصدار أحكام. وسوف تجد صعوبة في مشاهدة ووصف تجربتك ووصفها دون إصدار أحكام؛ وأن تظل متواجداً في الحاضر، مع التركيز على منهج إيلاء الانتباه

لشيء واحد في اللحظة. وهذا الأمر ليس سهلاً؛ لذا عليك أن تتعامل معه بفضول وتفتح.

تمرين التركيز: كيف تختار أن تسردها - تحررها

لكي تغير قصتك، تعلم أن تصبح محرراً. استخدم الخطوات التالية لكي تتعامل مع بعض قصصك. ما الذي تلاحظه عندما تحرر القصة وتغير الناتج؟ تدرب على ألا تصدر أية أحكام، وأن تتحلى بالشفقة.

1. سجل قصتك على الورق، وانتبه جيداً إلى التفاصيل المعتادة.
 2. صف الطريقة التي من خلالها تؤدي افتراضات معينة إلى أفكار ومشاعر معينة.
 3. حدد الأفكار والمشاعر التي تسبب لك القدر الأكبر من المعاناة.
 4. اروي قصتك بطريقة مختلفة، استخدم افتراضات مختلفة، وأنه القصة بشكل مختلف.
- انتبه جيداً للتوقيت الذي تظهر فيه قصتك؛ لاحظ ذلك وصفه باعتباره مجرد قصة، قصة كررتها مرات عديدة عن أحداث لم تحدث بعد، وعد بعقلك إلى الحاضر.



تمرين التركيز: ليست هناك حاجة لتعاني مرتين

تخيل أن لديك مقابلة عمل خلال بضع ساعات. المقابلة ستحدث في المستقبل. لعلك تروي لنفسك قصة أنك سوف تفشل في المقابلة ولن تحصل على العمل أبداً. هناك عدد قليل من الاحتمالات. الأول أنك قد تجري المقابلة بشكل جيد وتحصل على الوظيفة. في هذا السيناريو، تعاني دون ضرورة بسبب القصة التي ترويها لنفسك. احتمال آخر أنك لن تحظى بالعمل وعندئذ تعاني ألم الإخفاق. وفي هذا السيناريو فإنك تعاني مرتين، مرة من القلق بشأن الناتج، ومرة أخرى عند الناتج الفعلي. إذا

كنت ستعاني، فليست هناك حاجة لتعاني مرتين. هل تجد أنك تعاني رغم عدم وجود حاجة لذلك؟



تمرين التركيز: كيف تختار أن ترويها - جد بدائل

تخيل تواجدك في عمل غير مبدع لا يعجبك، وأن أصدقاءك يشجعونك على الانتقال لعمل يتطلب موهبة فنية. كل شخص - باستثناءك - يعرف أنك موهوب، وهكذا تبدأ القصة. فتقول لأصدقائك:

لن أنجح في ذلك أبدا. أنا فاشل جدا في الفنون، وعلى أية حال حتي لو أجريت مقابلة بشكل ما لم يستعينوا بي أبدا لأن سيرتي الذاتية سيئة. لقد حاولت تغيير عملي من قبل وفشلت. أنتم يا رفاق لا تفهمون! يجب أن أظل في وظيفتي البشعة؟

في هذه العبارات أنت تتنبأ بالمستقبل. كيف من الممكن أن تروي هذه القصة بشكل مختلف؟ في هذا التمرين، شاهد وصف العبارات التي تكتبها والطريقة التي تروي بها قصتك. إذا كنت تمر بوقت صعب في تذكر الأشياء التي تميل لقولها، سل أصدقاءك. الآن، خذ كل عبارة وأعد ذكرها بطريقة أقل يقيناً، تستند أكثر إلى حقائق.

العبارة
عبارة بديلة

• لن أنجح في ذلك أبدا.

• أنا فاشل جداً في الفنون.

• لن يستعينوا بي أبدا.

• سيرتي الذاتية سيئة.

• أنتم يا رفاق لا تفهمون.

هل عباراتك الأصلية هي "الحقيقة؟" من السهل أن تقع في شرك الاعتقاد أن التجارب الماضية

سوف تتنبأ بالمستقبل، ولكن كثيرًا من هذه العبارات لا تقوم على حقائق، وإنما مجرد أحكام. تَبَنِّ موقفًا لا يصدر أية أحكام. إذا أردت أن تتعلم، فأنت بحاجة لأن ترى موقفك دون إصدار أي حكم. المشكلة الأخرى هي أنك إذا خلصت للاستنتاج بأنك سوف تفشل على أية حال، فإنك تفقد فرصة محاولة العثور على طريقة لتنجح. عندئذ، كلما أخبرت نفسك بأنك سوف تفشل، تدربت أكثر على القصة، وتصدقها أكثر. في الواقع، الطريقة الوحيدة لكي توقن من فشلك هي ألا تبدأ في العمل من الأساس. ويجب أن تكف عن إخبار نفسك بكل الأسباب التي ستجعلك تفشل، أو تلاحظ هذه الأفكار على الأقل وتذكر أنها كثيرًا ما تكون استنتاجات تستند إلى أحكام.



اختر كيف تعيش حياتك

بعد عام من تطبيق العلاج السلوكي الجدلي والتركيز على التركيز، يتأمل "ديفون" الذي عاش حياة مليئة بالتقليل من شأن نفسه، والشك في قدراته، في عملية التعافي:

كنت أفكر في كل شيء من منظور إما أن يكون جيدًا أو سيئًا، ولكنني أدركت الآن أن جيدًا وسيئًا هما حكمان. واليوم، لا تزال طريقة التفكير تلك تستحوذ عليّ، ولكن ليس كثيرًا. أنا أستخدم التركيز لكي أتعرف على الحكم، وأنا الآن أفكر في الشيء من منظور فاعليته من عدمه؛ ما ينجح بالفعل معي! والتفكير بهذه الطريقة يعني أن القصص السلبية التي رددتها، تلك التي تقول: "إنني فاشل، ولن أفعل أي شيء بشكل جيد"، لم تعد تستحوذ عليّ. ولهذا، ورغم أن رحلتي لم تكن بسيطة، فقد استطعت أن أتوصل لتقبل حياتي. أصبحت حياتي مختلفة الآن؛ فلم أعد أعاني بالقدر نفسه، حتى عندما تكون هناك معاناة، وصدقتي، لا تزال هناك معاناة. أصبحت أعرف الآن من أنا، أعرف ما هي قيمتي، وأصبحت أحب نفسي أكثر هذه الأيام. أشعر بأنني محبوب من أصدقائي. أشعر بأنني أستحق هذا الحب، كما أنني تحررت من سيطرة ضرورة أن أعرف ما سوف يحدث.

رحلة التركيز

إن رحلة الحياة بالنسبة لمرضى اضطراب الشخصية الحدية ليس مقدراً لها أن تتسم بالمعاناة والتعاسة، رغم أنك قد تشعر في بعض الأوقات بأنها كذلك. ولن تجد كل التمارين الواردة في هذا الكتاب مفيدة بالنسبة لك، كما أنك ستجد بعضها مستحيلًا. ولكن عند قراءة هذا الكتاب، تكون قد أخذت الخطوات الأولى على طريق التركيز. الرحلة التي تنتظرك هي رحلة ستبدأ فيها في عيش الحياة وأنت فاتح عينيك على وسعها ومتواجد في اللحظة الراهنة كما تحدث أمامك. يمكنك أن تبدأ في ملاحظة أنماط السلوك المتكررة والقيام بالأمور على نحو مختلف، والتعامل مع النتائج بفضول وشفقة. في بعض الأحيان، سوف تختبر هذه الممارسة معتقدات راسخة عنك وعن العالم المحيط بك. إنها رحلة مليئة بالتحديات على طريق متعرج. سوف تستخدم وعيك لتلاحظ متى عليك أن تتوقف عن الممارسة، ثم تعود برفق للتركيز على تنفسك والمهارات التي اكتسبتها. أفضل نصيحة

يمكننا تقديمها لك هي أن تلتزم بهذه الممارسة، وأن تظل فضوليًا، وتستمر في التعلم، وترك هذه العملية تحدث، ومشاهدتها ببطء لتجد طريقها إلى حياتك اليومية.

المراجع

- American Psychiatric Association. 2000. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV-TR**. 4th ed. Text rev. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Azari, N. p., J. Nickel, G. Wunderlich, M. Niedeggen, H. Hefter, L. Tellmann, H. Herzog, P. Stoerig, D. Birnbacher, and R. J. Seitz. 2001. "Neural Correlates of Religious Experience." *European Journal of Neuroscience* 13 (8):1649-52.
- Azeemi, K. S. 2005. **Muraqaba: The Art and Science of Sufi Meditation**. Translated by S. S. Reaz. Houston, TX: Plato Publishing.
- Barnard, L. K., and J. F. Curry. 2011. "Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, and Interventions." *Review of General Psychology* 15 (4):289-303.
- Barnes, P. M., B. Bloom, and R. L. Nahin. 2008. "Complementary and Alternative Medicine Use among Adults and Children: United States, 2007." *National Health Statistics Reports* 12:1-23.
- Bjorklund, P. 2006. "No Man's Land: Gender Bias and Social Constructivism in the Diagnosis of Borderline Personality Disorder." *Issues in Mental Health Nursing* 27 (1):3-23.
- Black, D. W., N. Blum, B. Pfohl, and N. Hale. 2004. "Suicidal Behavior in Borderline Personality Disorder: Prevalence, Risk Factors, Prediction, and Prevention." *Journal of Personality Disorders* 18:226-39.
- Bohus, M., M. Limberger, U. Ebner, F. X. Glocker, B. Schwarz, M. Wernz, and K. Lieb. 2000. "Pain Perception during Self-Reported

Distress and Calmness in Patients with Borderline Personality Disorder and Self-Mutilating Behavior.” *Psychiatry Research* 95:251-60.

Brefczynski-Lewis, J. A., A. Lutz, H. S. Schaefer, D. B. Levinson, and R. J. Davidson. 2007. “Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104 (27):11483- 88.

Brown, K. W., and R. M. Ryan. 2003. “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (4):822-48.

Carlson, L. E., M. Speca, K. D. Patel, and E. Goodey. 2004. “Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress, and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrosterone Sulfate (DHEAS), and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Outpatients.” *Psychoneuroendocrinology* 29 (4):448-74.

Carmody, J., and R. A. Baer. 2008. “Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms, and Well-Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program.” *Journal of Behavioral Medicine* 31 (1):23-33.

Chadwick, P., S. Hughes, D. Russell, I. Russell, and D. Dagnan. 2009. “Mindfulness Groups for Distressing Voices and Paranoia: A Replication and Randomized Feasibility Trial.” *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 37 (4):403-12.

Chapman, A. L., K. L. Gratz, and M. Z. Brown. 2006. “Solving the Puzzle of Deliberate Self-Harm: The Experiential Avoidance Model.” *Behaviour Research and Therapy* 44 (3):371-94.

- Coccaro, E. F., C. S. Bergeman, and G. E. McClearn. 1993. "Heritability of Irritable Impulsiveness: A Study of Twins Reared Together and Apart." *Psychiatry Research* 48 (3):229-42.**
- Cohen, D. L., N. Wintering, V. Tolles, R. R. Townsend, J. T. Farrar, M. L. Galantino, and A. B. Newberg. 2009. "Cerebral Blood Flow Effects of Yoga Training: Preliminary Evaluation of 4 Cases." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15 (1):9-14.**
- Cooper, J., N. Kapur, R. Webb, M. Lawlor, E. Guthrie, K. Mackway-Jones, and L. Appleby. 2005. "Suicide after Deliberate Self-Harm: A 4-Year Cohort Study." *American Journal of Psychiatry* 162 (2):297-303.**
- Corby, J. C., W. T. Roth, V.P. Zarcone Jr., and B. S. Kopell. 1978. "Psychophysiological Correlates of the Practice of Tantric Yoga Meditation." *Archives of General Psychiatry* 35 (5):571-77.**
- Dorn, S. D., O. S. Palsson, S. I. M. Thiwan, M. Kanazawa, W. C. Clark, M. A. L. van Tilburg, D. A. Drossman, Y. Scarlett, R. L. Levy, Y. Ringel, M.D. Crowell, K. W. Olden, and W. E. Whitehead. 2007. "Increased Colonic Pain Sensitivity in Irritable Bowel Syndrome Is the Result of an Increased Tendency to Report Pain rather than Increased Neurosensory Sensitivity." *Gut* 56:1202-09.**
- Dutton, D. G., A. Starzomski, and L. Ryan. 1996. "Antecedents of Abusive Personality and Abusive Behavior in Wife Assaulters." *Journal of Family Violence* 11 (2):113-32.**
- Elson, B. D., P. Hauri, and D. Cunis. 1977. "Physiological Changes in Yoga Meditation." *Psychophysiology* 14 (1):52-57.**
- Finucane, A., and S. W. Mercer. 2006. "An Exploratory Mixed Methods Study of the Acceptability and Effectiveness of Mindfulness-Based**

Cognitive Therapy for Patients with Active Depression and Anxiety in Primary Care.” BMC Psychiatry 6 (1):14.

Fertuck, E. A., A. Jekal, I. Song, B. Wyman, M. C. Morris, S. T. Wilson, B. S Brodsky, and B. Stanley. 2009. “Enhanced ‘Reading the Mind in the Eyes’ in Borderline Personality Disorder Compared to Healthy Controls.” Psychological Medicine 39 (12):1979-88.

Forgas, J. P. 1999. “Feeling and Speaking: Mood Effects on Verbal Communication Strategies.” Personality and Social Psychology Bulletin 25 (7):850-63.

Frankenburg, F. R., and M. C. Zanarini. 2004. “The Association between Borderline Personality Disorder and Chronic Medical Illnesses, Poor Health-Related Lifestyle Choices, and Costly Forms of Health Care Utilization.” Journal of Clinical Psychiatry 65 (12): 1660-65.

Fronsdal, G., trans. 2005. The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations. 1st ed. Boston: Shambhala Publications.

Germer, C. K. 2009. The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. New York: The Guilford Press.

Giacalone, R. C. 1997. “A Study of Clinicians’ Attitudes and Sex Bias in the Diagnosis of Borderline Personality Disorder and Post-traumatic Stress Disorder.” Dissertation Abstracts International 57:7725B.

Goodman, M., and A. New. 2000. “Impulsive Aggression in Borderline Personality Disorder.” Current Psychiatry Reports 2 (1):56-61.

Goyer, P. F., P. J. Andreason, W. E. Semple, A. H. Clayton, A. C. King, B. A. Compton-Toth, S. C. Schulz, and R. M. Cohen. 1994. “Positron-Emission Tomography and Personality Disorders.”

Neuropsychopharmacology 10 (1):21-28.

Grant, B. F., S. P. Chou, R. B. Goldstein, B. Huang, F. S. Stinson, T. D. Saha, S.M. Smith, D. A. Dawson, A. J. Pulay, R. P. Pickering, and W. J. Ruan. 2008. "Prevalence, Correlates, Disability, and Comorbidity of DSM-IV Borderline Personality Disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions." *Journal of Clinical Psychiatry* 69 (4):533-45.

Grilo, C. M., T. H. McGlashan, L. C. Morey, J. G. Gunderson, A. E. Skodol, M. T. Shea, C. A. Sanislow, M. C. Zanarini, D. Bender, J. M. Oldham, L. Dyck, and R. L. Stout. 2001. "Internal Consistency, Intercriterion Overlap, and Diagnostic Efficiency of Criteria Sets for DSM-IV Schizotypal, Borderline, Avoidant, and Obsessive-Compulsive Personality Disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 104 (4):264-72.

Gunaratana, B. H. 2002. *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.

Hofmann, S. G., A. T. Sawyer, A. A. Witt, and D. Oh. 2010. "The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-analytic Review." *Journal of Consultation Clinical Psychology* 78 (2):169-83.

Hollander, M. 2008. *Helping Teens Who Cut: Understanding and Ending Self-Injury* New York: The Guilford Press.

Holzel, B. K., U. Ott, H. Hempel, A. Hackl, K. Wolf, R. Stark, and D. Vaitl. 2007. "Differential Engagement of Anterior Cingulate and Adjacent Medial Frontal Cortex in Adept Meditators and Non-meditators." *Neuroscience Letters* 421 (1):16-21.

Kabat-Zinn, J. 1982. "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindful Meditation:

Theoretical Considerations and Preliminary Results.” General Hospital Psychiatry 4 (I):33-47.

_____. 1994. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. 1st ed. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J., L. Lipworth, and R. Burney. 1985. “The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain.” Journal of Behavioral Medicine 8 (2):163-90.

Kabat-Zinn, J., A. O. Massion, J. Kristeller, L. G. Peterson, K. E. Fletcher, L. Pbert, W. R. Lenderking, and S. F. Santorelli. 1992. “Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders.” American Journal of Psychiatry 149 (7):936-43.

Kimbrough, E., T. Magyari, P. Langenberg, M. Chesney, and B. Berman. 2010. “Mindfulness Intervention for Child Abuse Survivors.” Journal of Clinical Psychology 66 (1):17-33.

Klonsky, E. D. 2008. “What Is Emptiness? Clarifying the 7th Criterion for Borderline Personality Disorder.” Journal of Personality Disorders 22 (4):418-26.

Kreisman, J. J., and H. Straus. 1989. I Hate You-Don’t Leave Me: Understanding the Borderline Personality. New York: Avon Books.

Kristeller, J. L., and C. B. Hallett. 1999. “An Exploratory Study of a Meditation-Based Intervention for Binge Eating Disorder.” Journal of Health Psychology 4 (3):357-63.

Kubota, Y., W. Sato, M. Toichi, T. Murai, T. Okada, A. Hayashi, and A. Sengoku. 2001. “Frontal Midline Theta Rhythm Is Correlated with Cardiac Autonomic Activities during the Performance of an Attention Demanding Meditation Procedure.” Brain Research: Cognitive Brain

Research 11 (2):281-87.

Leichsenring, F., E. Leibing, J. Kruse, A. S. New, and F. Leweke. 2011. "Borderline Personality Disorder." *Lancet* 377 (9759):74-84.

Lester, D., and J. Bean. 1992. "Attribution of Causes to Suicide." *Journal of Social Psychology* 132 (5):679-80.

Li, D., and L. He. 2007. "Meta-analysis Supports Association between Serotonin Transporter (5-HTT) and Suicidal Behavior." *Molecular Psychiatry* 12:47-54.

Lidberg, L., H. Belfrage, L. Bertilsson, M. M. Evenden, and M. Asberg. 2000. "Suicide Attempts and Impulse Control Disorder Are Related to Low Cerebrospinal Fluid 5-HIAA in Mentally Disordered Violent Offenders." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 101 (5):395-402.

Linehan, M. M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.

Ma, S. H., and J. D. Teasdale. 2004. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72 (1):31-40.

Merton, T. 1960. *Spiritual Direction and Meditation*. Collegeville, MN: The Order of St. Benedict.

Michaelson, J. 2007. *God in Your Body: Kabbalah, Mindfulness, and Embodied Spiritual Practice*. Woodstock, VT: Jewish Lights Publishing.

Miller, J. J., K. Fletcher, and J. Kabat-Zinn. 1995. "Three-Year Follow-Up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders."

General Hospital Psychiatry 17 (3):192-200.

Mruk, C. J. 2003. Zen and Psychotherapy: Integrating Traditional and Nontraditional Approaches. With J. Hartzell. New York: Springer Publishing Company.

Murata, T., T. Takahashi, T. Hamada, M. Omori, H. Kosaka, H. Yoshida, and Y. Wada. 2004. "Individual Trait Anxiety Levels Characterizing the Properties of Zen Meditation." Neuropsychobiology 50 (2):189-94.

Neff, K. D. 2003. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." Self and Identity 2 (3):223-50.

New, A. S., R. L. Trestman, V. Mitropoulou, D. S. Benishay, E. Coccaro, J. Silverman, and L.J. Siever. 1997. "Serotonergic Function and Self-Injurious Behavior in Personality Disorder Patients." Psychiatry Research 69 (1):17-26.

Newberg, A., A. Alavi, M. Baime, M. Pourdehnad, J. Santanna, and E. d'Aquili. 2001. "The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow during the Complex Cognitive Task of Meditation: A Preliminary SPECT Study." Psychiatry Research 106 (2):113-22.

Newberg, A. B., and J. Iversen. 2003. "The Neural Basis of the Complex Mental Task of Meditation: Neurotransmitter and Neurochemical Considerations." Medical Hypotheses 61 (2):282-91.

Nock, M. K. 2010. "Self-Injury." Annual Review of Clinical Psychology 6:339-63.

Perreau-Linck, E., M. Beauregard, P. Gravel, V. Paquette, J.-P. Soucy, M. Diksic, and C. Benkelfat. 2007. "In Vivo Measurements of Brain Trapping of IIC-Labelled β -Methyl-L-Tryptophan during Acute Changes in Mood States." Journal of Psychiatry and Neuroscience 32 (6):430-34.

- Rosen, C. 2008. "The Myth of Multitasking." *New Atlantis* 20 (spring):10S-10.
- Ross, C. A. 2007. "Borderline Personality Disorder and Dissociation." *Journal of Trauma and Dissociation* 8 (1):71-80.
- Russell, J. J., D. S. Moskowitz, D. C. Zuroff, D. Sookman, and J. Paris. 2007. "Stability and Variability of Affective Experience and Interpersonal Behavior in Borderline Personality Disorder." *Journal of Abnormal Psychology* 116 (3):578-88.
- Salzberg, S. 2008. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala Publications.
- _____. 2010. *The Force of Kindness: Change Your Life with Love and Compassion*. Boulder, CO: Sounds True.
- Sauer, S. E., and R. A. Baer. 2011. "Ruminative and Mindful Self-Focused Attention in Borderline Personality Disorder." *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, Epub ahead of print. doi:10.1037/a002S465.
- Schnyder, U., L. Valach, K. Bichsel, and K. Michel. 1999. "Attempted Suicide: Do We Understand Patients' Reasons?" *General Hospital Psychiatry* 21 (1):62-69.
- Schwartz, J. M., and S. Begley. 2002. *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*. New York: ReganBooks.
- Segal, Z. V., J. M. G. Williams, and J. D. Teasdale. 2002. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: The Guilford Press.
- Selby, E. A., T. W. Bender, K. H. Gordon, M. K. Nock, and T. E. Joiner

- Jr. 2012. "Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Disorder: A Preliminary Study." *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment* 3 (2):167-75.**
- Shearer, S. L. 1994. "Dissociative Phenomena in Women with Borderline Personality Disorder." *American Journal of Psychiatry* 151 (9):1324-28.**
- Simeon, D., D. Nelson, R. Elias, J. Greenberg, and E. Hollander. 2003. "Relationship of Personality to Dissociation and Childhood Trauma in Borderline Personality Disorder." *CNS Spectrums* 8 (10):755-62.**
- Simeon, D., B. Stanley, A. Frances, J. J. Mann, R. Winchel, and M. Stanley. 1992 "Self-Mutilation in Personality Disorders: Psychological and Biological Correlates." *American Journal of Psychiatry* 149 (2):221-26.**
- Smalley, S. L. 2010. "Mind Body Medicine: Can What You Think and Feel Affect Your Physical Health?" *Huffington Post, The Blog*, October 27. Retrieved May 30, 2012, from http://huffingtonpost.com/susan-smalley/how-whats-in-your-mind-ef_b_772813.html.**
- Soler, J., A. Valdeperez, A. Feliu-Soler, J. C. Pascual, M. J. Portella, A. MartinBlanco, E. Alvarez, and V. Perez. 2012. "Effects of the Dialectical Behavioral Therapy-Mindfulness Module on Attention in Patients with Borderline Personality Disorder." *Behaviour Research and Therapy* 50 (2):150-57.**
- Soloff, P. H., P. Pruitt, M. Sharma, J. Radwan, R. White, and V.A. Diwadkar. 2012. "Structural Brain Abnormalities and Suicidal Behavior in Borderline Personality Disorder." *Journal of Psychiatric Research* 46 (4):516-25.**

- Spoont, M. R. 1992. "Modulatory Role of Serotonin in the Neural Information Processing: Implications for Human Psychopathology." *Psychological Bulletin* 112 (2):330-50.**
- Stanley, B., L. Sher, S. Wilson, R. Ekman, Y. Y. Huang, and J. J. Mann. 2010. "NonSuicidal Self-Injurious Behavior, Endogenous Opioids, and Monoamine Neurotransmitters." *Journal of Affective Disorders* 124 (1-2):134-40.**
- Stiglmayr, C. E., U. W. Ebner-Priemer, J. Bretz, R. Behm, M. Mohse, C.-H. Lammers, I.-G. Anghelescu, C. Schmahl, W. Schlotz, N. Kleindienst, and M. Bohus. 2008. "Dissociative Symptoms Are Positively Related to Stress in Borderline Personality Disorder." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 117 (2):139-47.**
- Strong, M. 1998. "A Bright Red Scream: Self-Mutilation and the Language of Pain." New York: Viking.**
- Sudsuang, R., V. Chentanez, and K. Veluvan. 1991. "Effect of Buddhist Meditation on Serum Cortisol and Total Protein Levels, Blood Pressure, Pulse Rate, Lung Volume, and Reaction Time." *Physiology and Behavior* 50 (3):543-48.**
- Takahashi, T., T. Murata, T. Hamada, M. Omori, H. Kosaka, M. Kikuchi, H. Yoshida, and Y. Wada. 2005. "Changes in EEG and Autonomk Nervous Activity during Meditation and Their Association with Personality Traits." *International Journal of Psychophysiology* 55 (2):199-207.**
- Tang, Y. Y., Y. Ma, J. Wang, Y. Fan, S. Feng, Q. Lu, Q. Yu, D. Sui, M. K. Rothbart, M. Fan, and M. I. Posner. 2007. "Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104 (43):17152-56.**

- Teasdale, J. D., Z. V. Segal, J. M.G. Williams, V.A. Ridgeway, J. M. Soulsby, and M. A. Lau. 2000. "Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68 (4):615-23.**
- Thích Nhất Hạnh. 1995. *Living Buddha, Living Christ*. Introduction by E. Pagels. Foreword by D. Steindl-Rast. New York: Riverhead Books.**
- Tragesser, S. L., D. Bruns, and J. M. Disorbio. 2010. "Borderline Personality Disorder Features and Pain: The Mediating Role of Negative Affect in a Pain Patient Sample." *Clinical Journal of Pain* 26 (4):348-53.**
- Torgersen, S. 2000. "Genetics of Patients with Borderline Personality Disorder." *Psychiatric Clinics of North America* 23 (1):1-9.**
- Tsering, G. T. 2005. *The Four Noble Truths: The Foundation of Buddhist Thought*. Somerville, MA: Wisdom Publications.**
- Virkkunen, M., M. Eggert, R. Rawlings, and M. Linnoila. 1996. "A Prospective Follow-Up Study of Alcoholic Violent Offenders and Fire Setters." *Archives of General Psychiatry* 53 (6):523-29.**
- Wallace, R. K., H. Benson, and A. F. Wilson. 1971. "A Wakeful Hypometabolic Physiologic State." *American Journal of Physiology* 221 (3):795-99.**
- Wilkinson-Ryan, A. B., and D. Westen. 2000. "Identity Disturbance in Borderline Personality Disorder: An Empirical Investigation." *American Journal of Psychiatry* 157 (4):528-41.**
- Wingenfeld, K., M. Driessen, B. Adam, and A. Hill. 2007. "Overnight Urinary Cortisol Release in Women with Borderline Personality Disorder Depends on Comorbid PTSD and Depressive Psychopathology." *European Psychiatry* 22 (5):309-12.**

Zanarini, M. C., T. F. Ruser, F. R. Frankenburg, J. Hennen, and J. G. Gunderson. 2000. "Risk Factors Associated with the Dissociative Experiences of Borderline Patients." *Journal of Nervous and Mental Disease* 188 (1):26-30.

Zeidan, F., K. T. Martucci, R. A. Kraft, N. S. Gordon, J. G. McHaffie, and R. C. Coghill. 2011. "Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation." *Journal of Neuroscience* 31 (14):5540-48.

Zylowska, L., D. L. Ackerman, M. H. Yang, J. L. Futrell, N. L. Horton, T. S. Hale, C. Pataki, and S. L. Smalley. 2008. "Mindfulness Meditation Training in Adults and Adolescents with ADHD: A Feasibility Study." *Journal of Attention Disorders* 11 (6):737-46.

نبذة عن المؤلفين

بليز أجيري؛ هو طبيب، وأستاذ مساعد للطب النفسي بجامعة هارفارد، وخبير في العلاج النفسي للأطفال والمراهقين والبالغين، بما في ذلك العلاج السلوكي الجدلي، والفارماكولوجيا النفسية. وهو يعمل في عيادة "ثري إيست" بمستشفى "ماكليين" التابعة لجامعة هارفارد. وهو من فريق الطب النفسي بمستشفى "ماكليين" منذ عام ٢٠٠٠، ومعروف بعمله الموسع في علاج اضطرابات المزاج واضطرابات الشخصية لدى المراهقين. وقد ألف الكتب التالية **Parenting Your Child with Autism Biographies of Disease: Depression Borderline Personality Disorder in Adolescents Helping Your Troubled Teen**

جيليان جالين، هي معالجة نفسية ومدرسة في قسم علم النفس بكلية الطب في جامعة هارفارد، ومديرة مساعدة التدريب وكبيرة المعالجين النفسيين في عيادة "ثري إيست" بمستشفى "ماكليين" التابعة لجامعة هارفارد، وعيادة فريدة من نوعها تقدم برنامجًا للعلاج السلوكي الجدلي للسيدات الشابات اللاتي يظهرن سلوكيات تضر بهن وتظهر لديهن سمات الشخصية الحدية. وهي متخصصة في العلاج النفسي للمراهقين، بما في ذلك العلاج السلوكي الجدلي. وهي مهتمة على وجه الخصوص باستخدام التركيز واليوجا في علاج اضطراب الشخصية الحدية وغيرها من الأمراض النفسية. و"جالين" مدربة يوجا معتمدة منذ عام ٢٠٠٨.

لتقديم الدعم للمرضى والأسر والأصدقاء

يرجى الاتصال بالأرقام التالية:

مركز اضطراب الشخصية الحدية

زوروا موقعنا www.bpdcentral.org

مؤسسة اضطراب الشخصية للعلاج والأبحاث المتقدمة (TARA)

زوروا موقعنا www.tara.bpd.org

الغلاف الخلفي

المساعدة الذاتية

مسار فعال للتحرر من المعاناة



إذا كنت من الأشخاص المتضايقين باضطراب الشخصية الحدية، فأنت تعلم كيف يبدو الشعور بذلك غارق في العمق المظلم الشديداً والمقلقة، ومواجهة صعوبة مع علاقتك، وأن تفتح بابك للآخرين. الأفكار والسلوكيات لم تكن جيدة وقد يكون اضطراب الشخصية الحدية صعب العلاج على نحو خاص، وعم في تلك طرقاً لتحكم في أفعالك وعيش حياة أفضل وأحر صحة.

وتكون هذا الكتاب مترسماً في تفاصيل المهارة الجوهرية الخاصة بالعلاج السلوكي الجسدي، وسوف يساعدك على تحدي العديد من أعراس اضطراب الشخصية الحدية الشائعة، وتلخيصاً بنجاح. وسوف تعرف في دلتك على أسس الوعي من خلال نماذج معونة، وسوف تكتسب بمسيرة فعالة من خلال قسمي الرعاية عن أناس مصابين باضطراب الشخصية الحدية. وإذا كنت متحمساً لأخذ هذه العملية الأولى على طريق التعافي، فسوف يكون هذا الكتاب دليلاً لك.

سواء أكانت تعاني اضطراب الشخصية الحدية، أو تحب شخصاً يعاني هذه الحالة، أو كنت مهتماً بتعلم تقنيات مهارة، فسوف يمدك هذا الكتاب بدعم وإلهام لا يقدران بثمن.

الدكتور دانا براون

مؤلفة كتاب: *True Beliefs and Radical Acceptance*

إنه كتاب لا يقدر بثمن لكل من يعاني اضطراب الشخصية الحدية ونسلك من يعيش معه.

الدكتور دونا روس، رئيس تدريب العلاج النفسي للأطباء النفسيين بكلية الطب بجامعة ميريلاند

الدكتور بيلز أجيري هو المدير الطبي لمبادرة "تري إيسد" بمستشفى "ماكس" التابعة لجامعة "هارفارد"، ومُعرف بعمقه الواسع في علاج اضطرابات المزاج واضطرابات الشخصية لدى البالغين.

الدكتور جيليان جالين معتمدة نفسية ومدربة في قسم علم النفس بكلية الطب في جامعة "هارفارد"، ومديرة مساعدة في العيادات وكثيراً ما تُعالج المرضى في عيادة "تري إيسد"، وتدريسة بوجا معتمدة.



الفصل العاشر المراجع

Table of Contents

الغلاف الأمامي	
حقوق الطبع والنشر	
قالوا عن الكتاب	
إهداء	
شكر وتقدير	
مقدمة	
الجزء ١	
الفصل الأول	
الفصل الثاني	
الفصل الثالث	
الجزء ٢	
الفصل الرابع	
الجزء ٣	
الفصل الخامس	
الفصل السادس	
الفصل السابع	
الفصل الثامن	
الفصل التاسع	
الجزء ٤	
الفصل العاشر	
المراجع	
نبذة عن المؤلفين	
لتقديم الدعم للمرضى والأسر والأصدقاء	
الغلاف الخلفي	