

هَذَا لِمَنْ تَبَرَّأَهُ أَنْتَ

الْأَحْدَاثُ الْمُؤَلِّمَةُ وَالصَّدَمَاتُ الْعَائِلِيَّةُ الْمَوْرُوثَةُ
كَيْفَ تَشَكَّلْنَا وَكَيْفَ نَتَجَاوَزُ تَأْثِيرَاتَهَا

تأليف

مارك وولين

ترجمة
رَحْمَةُ عَبْدِ الْمُنْعِمِ



الماضي لا يموت أبداً، بل لربما لم يصبح ماضياً من الأساس

يمكن أن تنتقل آثار الصدمات والفواجع والأحداث المؤلمة من جيل إلى آخر، وهذا الإرث هو ما يعرف بـ «صدمة الأسرة الموروثة»، وتشير الأدلة الواضحة إلى أنها ظاهرة حقيقية جداً؛ فالألم لا يتلاشى دائماً ولا يختفي من تلقاء نفسه وقد لا يختفي بمرور الوقت، حتى إذا مات الشخص الذي عانى من الصدمة أو الفاجعة الأصلية، وحتى وإن كانت قصته مخفية ومغمورة في سنوات من الكتمان والصمت، إلا أن حطام وبقايا التجارب الحياتية والذكريات والأحاسيس التي عانى منها الجسد ستستمر في العيش وستغذى بمرور السنين، وكأنها تمتد يديها من الماضي لإيجاد حل في أذهان وأجساد أولئك الذين يعيشون في الحاضر.

ومن المؤكد أنه لا يمكن محو الأبوبين أو طردهم منا أيًا كانت القصة التي لدينا عنهم؛ فهم جزء متأصل فينا ونحن جزء متأصل منهم، ورفضهم ونبذهم لن يفعل شيء سوى إبعادنا عن أنفسنا وخلق المزيد من المعاناة، كنت أصدر الأحكام القاسية على والديّ لسنوات عديدة، كنت متصورًا أنني أتحدى بالقدرة الكاملة، وأنني أكثر إحساسًا وإنسانية أما هما فيأتيان من بعدي، وكنت ألومهما على كل الأشياء والأمور الخاطئة في حياتي، والآن لا بد من العودة إليهم لاستعادة ما ينقصني وما أفقده ألا وهو «نقطة ضعفي»! ففي النهاية، الشفاء ما هو إلا وظيفة داخلية.

يركز الكتاب على توضيح الأنماط الأسرية الموروثة من خوف ومشاعر وسلوكيات، والتي اتبعناها لا شعوريًا وبدون قصد، واتبعنا كل ما يُبقي دورة المعاناة هذه حية من جيل لآخر، ثم سيتطرق إلى كيفية التخلص من هذا الأمر وإيقاف هذه الدورة وهذا التسلسل.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
---------	--------

مفاهيم ومصطلحات	١١
مقدمة: لغة الخوف السرية	١٣
الجزء الأول شبكة الصدمات والأحداث المؤلمة الناتجة عن العائلة	٣١
الفصل الثاني التاريخ العائلي المشترك لثلاثة أجيال (جسد العائلة)	٤٧
الفصل الثالث عقل العائلة	٧٥
الفصل الرابع مركزية الألفاظ والمصطلحات (قوة اللغة)	٩٣
الفصل الخامس محاور اللاوعي الأربعة	١٠٣
الجزء الثاني الخريطة اللغوية	١٣٥
الفصل السادس ماهية الشكوى	١٣٧
الفصل السابع ماهية الأوصاف	١٥٥
الفصل الثامن ماهية الجملة	١٦٥
الفصل التاسع ماهية الصدمة والجروح	١٨٧
الجزء الثالث سبل إعادة التواصل والعودة	٢٠١
الفصل العاشر من الفهم والبصيرة لجمع الشمل والتكامل	٢٠٣
الفصل الحادي عشر مركزية اللغة في الانفصال	٢٢٥

٢٤٣	الفصل الثاني عشر مركزية اللغة في العلاقات
٢٦٩	الفصل الثالث عشر مركزية اللغة في النجاح
٢٨٧	الفصل الرابع عشر مركزية اللغة في العلاج
٢٩١	شكر وتقدير
٢٩٤	قاموس الشرح المصطلحات
٢٩٥	ملحق أ
٢٩٦	ملحق ب
٢٩٧	مؤشر استدلالي

عينه للقراءة

إِهْدَاءٌ

إِلَى وَالِدَيَّ

مارقين وولين وساندرا ليزر وولين ميلر

إنني ممتن لكما ولكل ما قدمتماه ومنحتماني إياه.

”

«ستصبح رؤيتك واضحة فقط عندما تنظر إلى قلبك وتبحث بداخلك، فمن ينظر إلى الخارج سيعيش في وهم، أما من ينظر بداخله فسيحظى بالفضيلة والمرونة والسلام الداخلي وهذا هو الوعي»

— كارل يونغ - رسائل «الجزء الأول».

مفاهيم ومصطلحات

لوصف اضطهاد اليهود وقتلهم بصورة ممنهجة وبدعم الدولة من قبل ألمانيا النازية والمتعاونين معها بين عامي ١٩٣٣ و١٩٤٤م. وقد بلغ الاضطهاد والقتل ذروتها في سياق الحرب العالمية الثانية.	الهولوكوست
التكرار القهري هو الحاجة اللا واعية لإعادة خلق الصدمات، فيكرر الشخص الموقف المؤلم سواء على الصعيد الجسدي أو النفسي التي حدثت معه بالماضي في مواقف جديدة. ويرى سيجموند فرويد على سبيل المثال، أننا بشر نميل للبحث عن الراحة في الأمور المألوفة لنا، حتى لو كانت سلبية، فخوفًا من المجهول قد يقبل أحدنا البقاء في علاقة سيئة؛ لأنه لا يضمن أن القادم أفضل.	التكرار القهري
ترجع اللدونة الدماغية إلى قدرة الجهاز العصبي لتغيير تركيبه وعمله طوال حياته، كرد فعل على اختلاف البيئة. ويستعمل هذا المصطلح «للإشارة إلى التغيرات التي تحدث على مستويات مختلفة في الجهاز العصبي: التراكيب الجزيئية، تغييرات المظهر الوراثي والسلوك». تسمح اللدونة العصبية بالتجدد، إما تجدد تشريحي أو وظيفي، وتكوين اتصالات نقطة الاشتباك الجديدة. تمثل اللدونة العصبية قدرة الدماغ على الاستعادة وإعادة التركيب، وتسمح هذه القدرة التكيفية للجهاز العصبي أن يخفف تأثير الاضطرابات التركيبية التي تؤدي إليها الأمراض، مثل: التصلب المتعدد، باركنسون، الفساد الإدراكي، مرض الزهايمر، عسر القراءة، اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، الأرق عند البالغين، الأرق الطفلي، إلخ...	اللدونة العصبية

يشير هذا المصطلح إلى فكرة أنه حتى عند تساوي الشدة، فإن الأشياء ذات الطبيعة الأكثر سلبية يكون لها تأثير على الحالة النفسية وعلى العمليات النفسية أكبر من تأثير الأشياء المحايدة أو الإيجابية.	التحيز السلبي
يعتقد أن الشاكرا هي مركز لنشاط يستقبل ويستوعب ويعبر عن قوة طاقة الحياة. فترجمة كلمة شاكر الحرفية هي عجلة أو قرص وترمز إلى المحيط الدوار لنشاط طاقة بيولوجية منبثقة عن العقد العصبية الرئيسة المتفرعة أمام العمود الفقري.	الشاكر
هي الشاكرا الثالثة من الشاكرات السبع الرئيسة في الجسم، وهي بوابة طاقة في الجسد تحفز النفس والقوة. وتمثل الضفيرة الشمسية أيضًا، علاقاتك مع الناس وقدرتك على التفاعل والتعبير عن ذاتك وقدرتك على النقاش والإقناع.	الضفيرة الشمسية
حمية غذائية قاسية حيث يستهلك الشخص عصير الفواكه والخضار فقط بينما يمتنع عن تناول الطعام الصلب. يتم استخدام الحمية لإزالة السموم كعلاج طبي بديل، وغالبًا ما تكون جزءًا من حمية التخلص من السموم.	صيام العصير

مقدمة:

لغة الخوف السرية

«في الوقت المظلم، في الأوقات العصيبة، تنكشف لك الحقائق وتوضح الرؤية...»

- ثيودر روثيرك In a dark time

هذا الكتاب هو خلاصة الرسالة أو المهمة التي جعلتني أجوب العالم، ومن ثم العودة مجددًا إلى جذوري، وقادتني إلى مهنة احترافية لم أكن أتخيلها أبدًا عندما بدأت هذه الرحلة، وعملت لأكثر من عشرين عامًا مع أشخاص كانوا يعانون من الاكتئاب والقلق والأمراض المزمنة والخوف والوسواس واضطرابات ما بعد الصدمة وغيرها من الحالات والأمراض الشديدة والمرهقة.

لقد جاء إليّ الكثيرون محطمين ومحبطين بعد سنوات من العلاج الجدلي والأدوية والطرق الأخرى التي فشلت في الوصول إلى أسباب تلك الأعراض التي يعانون منها والتخفيف من معاناتهم. ولقد فهمت وتعلمت من خلال تجربتي الخاصة والتدريب والعمل الإكلينيكي أن الجواب قد لا يكمن في قصتنا بقدر ما يكمن في قصص آبائنا وأجدادنا، وربما حتى أجداد أجدادنا. كما توضح أيضًا آخر الأبحاث العلمية التي تصدر الآن عناوين الصحف أن آثار الصدمات والفواجع والأحداث المؤلمة يمكن أن تنتقل من جيل إلى آخر،

وهذا الإرث هو ما يعرف بـ «صدمات الأسرة الموروثة»، وتشير الأدلة الواضحة إلى أنها ظاهرة حقيقة جداً؛ فالألم لا يتلاشى دائماً ولا يختفي من تلقاء نفسه وقد لا يختفي بمرور الوقت، حتى إذا مات الشخص الذي عانى من الصدمة أو الفاجعة الأصلية، وحتى وإن كانت قصته مخفية ومغمورة في سنوات من الكتمان والصمت، إلا أن حطام وبقايا التجارب الحياتية والذكريات والأحاسيس التي عانى منها الجسد ستستمر في العيش وستتغذى بمرور السنين، وكأنها تمتد يديها من الماضي لإيجاد حل في أذهان وأجساد أولئك الذين يعيشون في الحاضر.

إن ما ستقرأه في الصفحات التالية هو خلاصة الملاحظات التجريبية من عملي مديراً لمعهد «كوكبة الأسرة» في سان فرانسيسكو، وأحدث النتائج في علم الأعصاب وعلم التخلق «علم ما فوق الجينات» وعلوم اللغة، ويعكس أيضاً تدريبي وعملي المهني مع بيرت هيلينجر - المعالج الألماني الشهير - الذي يكشف نهجه في العلاج الأسري الآثار النفسية والجسدية المترتبة على الصدمات الأسرية الموروثة على الأجيال المتعاقبة.

ويركز الكتاب على توضيح الأنماط الأسرية الموروثة من خوف ومشاعر وسلوكيات، والتي اتبعناها لا شعورياً وبدون قصد، واتبعنا كل ما يُقَي دور المعاناة هذه حية من جيل لآخر، ثم سنتطرق إلى كيفية التخلص من هذا الأمر وإيقاف هذه الدورة وهذا التسلسل، وهذا هو ما يركز عليه جهدي وعملي، وربما ستعرف - مثلما عرفت أنا - أن العديد من هذه الأنماط لا تخصنا ولسنا السبب فيها، وإنما أصابتنا سهامها فقط من الآخرين الموجودين في تاريخنا العائلي، وإذا تساءلت عن السبب في ذلك، فأعتقد بشدة أن السبب هو أنه يمكن أخيراً تسليط الضوء على القصة التي لا بد من سردها؛ حيث إن هذه القصص تريد الكشف عن حقيقتها والظهور إلى العلن. والآن دعني أشاركك قصتي: لم أشرع أبداً في إيجاد طريقة للتغلب على الخوف والقلق، ولقد بدأ

الأمر كله في اليوم الذي فقدت فيه بصري، ولقد كنت أعاني من آلام أو صداع نصفي، ولكن لا يوجد ألم جسدي حقيقي يمكن الحديث عنه، وإنما كان الأمر بمثابة عاصفة من الخوف المبهم كان على أثره حجب رؤيتي وفقدان بصري.

لقد كنت في الرابعة والثلاثين من عمري عندما بدأت أتخبط وأتعث في كل شيء في مكتبي في الظلام، حتى استطعت العثور على هاتف المكتب وبالكاد استطعت الضغط على ٩١١، والآن سيارة الإسعاف في طريقها إليّ في الحال. إن الصداع النصفي ليس بالشيء الخطير عمومًا، فقد يتم التشويش على رؤيتك ولكن تعود الرؤية مجددًا إلى طبيعتها خلال ساعة تقريبًا، وقد لا تدرك ذلك دائمًا أثناء حدوثه، ولكن الأمر كان مختلفًا معي؛ فبالنسبة إليّ كان الصداع النصفي ما هو إلا بداية للرحلة؛ ففي خلال أسابيع فقدت الرؤية في العين اليسرى، وسرعان ما أصبحت الوجوه وعلامات الطرق ضبابية ورمادية، ولقد أخبرني الأطباء أنني أعاني من اعتلال الشبكية المركزي المصلي Central serous retinopathy - وهي حالة مرضية ليس لها علاج وسببها غير معروف، حيث تتجمع السوائل تحت الشبكية ثم يحدث ارتشاح بعد ذلك مسببًا ندوبًا وعدم وضوح الرؤية، ولقد أصبح حوالي ٥٪ ممن يعانون من النوع المزمن من هذا المرض عميانًا بالفعل.

وما جرى عليه الأمر هو أنني أُخبرت بتوقع إصابة كلا العينين، فلم يكن الأمر سوى مسألة وقت فقط، ولم يستطع الأطباء معرفة السبب الذي أدى إلى اختفاء بصري وما يمكن فعله لعلاج الأمر، ولقد جربت كل شيء بنفسني: الفيتامينات، صيام العصير «تطهير العصير»، والعلاج بالتدليك، ويبدو أن الأمور لم تزدد إلى سوءًا؛ فلقد كنت مشتتًا جدًا، وكان أعظم مخاوفي ينكشف ويتزعزع أمامي، وكنت عاجزًا عن فعل أي شيء حيال الأمر.

الإصابة بالعمى؟ لن أستطيع الاهتمام بنفسني وسأكون وحيدًا تمامًا، سأنهار وستكون حياتي في دمار وخراب، وسأفقد الرغبة في الحياة، ولقد تكرر هذا

السيناريو وهذه المخاوف في رأسي مرارًا وتكرارًا، وكلما فكرت في الأمر كثيرًا؛ ازدادت عجزًا واستولت مشاعر اليأس على جسدي، ولقد تدهور الوضع كثيرًا وأصبحت غارقًا في الطين، وفي كل مرة حاولت فيها الخلاص بنفسي والخروج من كل هذا، كانت تعيدني أفكارى إلى مشاهد الوحدة والعجز والدمار.

وما اكتشفته فيما بعد هو أن لغة الخوف الخاصة بي تتمثل في الوحدة والعجز والانهيـار؛ فتلك المشاعر كانت هي الأركان الرئيسة التي تشكل الخوف بالنسبة لي، ولأنني لم أسيطر على الأمر ولم أمسك بزمام الأمور أصبحت تلك المشاعر حرة طليقة، وتلاعبت برأسي وهزت جسدي فأصابتنى بالضعف، ولقد تساءلت كثيرًا: لم أطلق العنان لهذه الأفكار ومنحتها كل تلك القوة! فلقد عانى أشخاص آخرون شدايد ومحن أسوأ بكثير من محنتي، ولكنهم لم يسقطوا في هاوية مثل هذه، ولم يمكثوا في مثل هذا القاع المظلم، فماذا حدث لي؟ وما الذي ظل راسخًا داخلي بكل هذه القوة مستمدًا قوته من الخوف؟

لقد استغرق مني الأمر سنوات عديدة حتى أتمكن من الإجابة على هذا السؤال، فلقد كان كل ما يمكنني فعله في ذلك الأمر هو المغادرة، لقد هجرت علاقاتي، وتركت عائلتي وعملي وتركت مدينتي، لقد تركت كل شيء أعرفه؛ فلقد أردت إيجاد أجوبة لا أستطيع الحصول عليها من هذا العالم الذي كنت جزءًا منه، هذا العالم الذي يظهر فيه الناس مشوشين وحائرين وغير سعداء، فقد كان كل ما لديّ هو الأسئلة، الأسئلة فقط، ولم يكن لديّ رغبة في الاستمرار في الحياة التي عرفتـها وعاهدتها، ولقد سلمت عملي - شركة ناجحة لتنظيم المناسبات - إلى شخص قابلته للتو حينها، وتركت كل شيء وذهبت، غادرت إلى الشرق، أقصى الشرق وإلى أبعد ما يمكنني، حتى وصلت إلى جنوب آسيا؛ فلقد أردت التعافي هناك ولكن لم تكن لديّ أي فكرة عما سيبدو عليه الأمر.

لقد قرأت كتبًا ودرست مع أولئك الذين قاموا بكتابتها، وكلما سمعت أنه قد يكون هناك شخص يمكنه مساعدتي أو امرأة عجوز في كوخ أو رجل يضحك مرتدياً عباءة كنت أذهب إليه، ولقد التحقت ببرامج تدريبية، واهتفت مع المعلمين والمرشدين، ولقد أخبر أحدهم أولئك الذين اجتمعوا لسماعه أنه يريد أن يحيط نفسه بالمستكشفين وقال إن الباحثين لا يتوقفون عن البحث. ولقد استغرقت في التأمل لساعات طويلة في اليوم، وُصِّمت لأيام عديدة، وقمت بنقع وتخمير الأعشاب ومحاربة السموم التي تخيلت أنها غزت أنسجتي طوال اليوم، واستمر بصري في التدهور وتعمق الاكتئاب بداخلي، وما فشلت في إدراكه حينها هو أن مقاومة مشاعرنا وأحاسيسنا أمر مؤلم، وعادة ما يأتي الأمر بنتيجة عكسية بل ويزداد الألم الذي نحاول تجنبه؛ ففعل ذلك بمثابة وصفة تساعدنا على الاستمرار في الآلام، كما أن هناك شيئاً أيضاً يمنعنا مما نسعى إليه أثناء عملية البحث ألا وهو الانشغال عن أنفسنا بالنظر المستمر للخارج؛ حيث يمكن أن يمنعنا الانشغال المستمر عن أنفسنا عن تحقيق أهدافنا ومن معرفة الوقت المناسب لبلوغها؛ حيث يوجد العديد من الأشياء القيمة والعظيمة التي يمكن أن تحدث بداخلنا، ولكن قد نفقدها ونضيعها إذا لم نقم بتنظيمها وضبطها.

لقد حثني المعالجون على التفكير من خلال العبارة الآتية: «ما الذي لا ترغب في رؤيته وغير جاهز لتراه؟»، مما دفعني إلى النظر للأمر بشكل أعمق، كيف يمكنني أن أعرف؟ لقد كنت في ظلام غاشم.

ولقد بدد أحد المرشدين في إندونيسيا هذا الظلام وجعل الأمور أكثر وضوحاً عندما سألتني: «من تظن نفسك حتى لا تعاني من مشكلات في العين؟» ثم أكمل «ربما لا تسمع أذن جوهان بنفس الجودة التي تسمع بها أذن جيرهارد، وربما لا تعمل رتتا إيزا بنفس القوة التي تعمل بها رتتا جيرتا، ولا يمشي ديترش بنفس الطريقة التي يمشي بها سياستين». كان الجميع في هذا البرنامج

التدريبي بالذات إما هولنديًا أو ألمانيًا، ويبدو أن كلاً منهم يعاني من حالة مزمنة بشكل أو بآخر، ولقد استوقفني شيء ما، لقد كان على حق؛ فمن أنا حتى لا أصاب بمشكلات في العين؟ لقد كان غرورًا مني ومكابرة أن أجادل وأنزع الواقع، وسواءً أعجبني الأمر أم لا، فالواقع هو أن شبكية العين لدي مشوهة ورؤيتي غير واضحة، ثم بعد كل هذا ومع كل هذا بدأت أشعر بالهدوء، فبغض النظر عما كان يحدث في عيني لا يجب أن يكون العامل المحدد لأدائي وكيفية قيامي بالأمر متوقفًا على ما يحدث فيهما. ولترسيخ هذا الدرس جعلنا المرشد نقضي سبعين ساعة -ثلاثة أيام ليلاً ونهارًا- معصوبي العينين ومربوطي الأذن، جالسين على وسادة صغيرة ونقضي الوقت في التأمل. وكان يتم تقديم وعاء صغير من الأرز إلينا لتناوله، والماء فقط للشرب كل يوم، لا نوم ولا نهوض ولا حركة ولا تواصل مع أحد، ولا نستطيع الاستلقاء حتى، ويجب أن ترفع يدك للذهاب إلى الحمام وسيقومون بمرافقتك إلى حفرة في الأرض في الظلام. كان الهدف من هذا العبث فقط هو التعرف عن كثب على جنون العقل من خلال مراقبته، ولقد فهمت كيف كان يسخر عقلي مني باستمرار بأسوأ الاحتمالات وبأسوأ سيناريو في التفكير، وكان يدعي دائمًا أنني إذا كنت قلقًا بما يكفي فسأحمي نفسي مما كنت أخشاه.

وبعد هذه التجربة وما يماثلها من تجارب أخرى، بدأت رؤيتي الداخلية تتضح قليلًا، فعلى الرغم من أن عيني ظلت كما هي واستمر الترشيح والتندب في الشبكية إلا أنه بالنظر للأمر بطريقة مختلفة نجد أن وجود مشكلة في الرؤية هو استعارة عظيمة عن أمر آخر، وقد تعلمت في النهاية أن الأمر لا يتعلق بما يمكنني رؤيته وما لا يمكنني رؤيته وإنما يتعلق أكثر بالطريقة التي رأيت بها الأمور والأشياء، ولكن اختلف الأمر عندما تجاوزت هذه المرحلة الحرجة، ولقد حصلت أخيرًا على ما كنت أبحث عنه خلال السنة الثالثة من رحلة «البحث عن البصيرة» كما أحب أن أطلق عليها الآن؛ ففي هذا الوقت كنت أتأمل كثيرًا،

وتعافيت من الاكتئاب إلى حد كبير، وكنت أقضي ساعات لا حصر لها في الصمت التام لمجرد أنني أريد فقط أن ألتقط أنفاسي وأحظى بالهدوء وأرافق جسدي وما يشعر به من مشاعر وأحاسيس، ولقد كان هذا هو الجزء السهل في قصتي.

في يوم من الأيام، كنت أنتظر في طابور للحصول على ساتسانغ - لقاء مع معلم روحاني - وكنت أنتظر لساعات مرتدياً الرداء الأبيض الذي كان يرتديه الجميع في المعبد، إلى أن جاء دوري، وعندما دخلت إليه كنت أظن أنه سيعترف بتفاني وإتقاني وما بذلته من مجهود، ولكن بدلاً من ذلك نظر إليّ مباشرة ورأى ما لم أفعله وما لا أستطيع فعله، ثم قال: «عُد إلى المنزل! عُد إلى المنزل واتصل بوالدتك ووالدك». ماذا؟ لقد كنت غاضباً؛ فلقد صُدمت وأصبحت غاضباً جداً، من المؤكد أنه أخطأ في قراءتي ولا يقصدني؛ فأنا لم أعد في حاجة إلى والديّ، فلقد تجاوزتهم ولم أعد في حاجة إليهم؛ فلقد تخلّيت عنهم منذ فترة طويلة واستبدلتهم بأبوين أفضل، وآباء روحانيين - جميع المرشدين والحكماء من الرجال والنساء الذين كانوا يرشدونني إلى المستوى التالي من الوعي والإدراك. ومع كل تلك السنوات من العلاج المضلل وبذل كل تلك الأموال، ومن ضرب الوسائد وتمزيق صور والديّ حتى إنني كنت أصنع دمي من الورق المقوى على هيئة والديّ وأقوم بتمزيقها إلى قطع صغيرة، فبعد كل تلك السنوات وكل هذا أعتقد أنني قد تعافيت بالفعل وتجاوزت علاقتي بهم؛ لذلك قررت التغاضي عن نصيحته وتجاهلها.

ولكن شيء ما كان يحدث بداخلي؛ لقد لمس كلامه وترّاً حساساً في أعماق قلبي، ولم أستطع تجاهل ما قاله، ثم بدأت أخيراً أفهم أنه لم تضع أي تجربة على الإطلاق ولا يوجد جهد ضائع، فكل شيء يحدث لنا إنما يحدث لحكمة، وسواء أدركنا ذلك أم لا، وسواء أكانت أهمية واضحة أماننا أم لا، إلا أن كل شيء يحدث في حياتنا حتماً يقودنا إلى مكان ما في النهاية.

ومع ذلك، كنت مصممًا على اتباع الوهم وتصديق أنني تعافيت وأني في صحة جيدة، وكان كل ما عليّ أن أتمسك به حينها هو أنني متأمل بارع؛ لذلك سعيت إلى لقاء معلم روحاني آخر، وكنت متأكدًا من أنه سيضع الأمور في نصابها الصحيح. كان هذا الرجل يُشبع مئات الناس يوميًا بحبه السماوي، فبال تأكيد سيتمكن من الدخول إلى أعماقي وسيُري روحي بنفس الطريقة التي تخيلت نفسي عليها، ومجددًا انتظرت يومًا كاملاً إلى أن جاء دوري، والآن أنا في مقدمة الطابور، ثم حدث ما حدث سابقًا، نفس الكلمات مجدداً! نفس كل شيء: «اتصل بوالديك، وعُد إلى المنزل وتصلح معهم!».

سمعت هذه المرة ما يُقال؛ فهؤلاء المرشدون الروحانيون العظماء يبصرون؛ فالعظماء الحقيقيون منهم لا يهتمون بإذا ما كنت تصدق مبادئهم ومذاهبهم أم لا؛ فهم يقدمون الحقيقة لك ثم يتركون الأمر بين يديك لاكتشاف حقيقتك الخاصة بنفسك. ولقد وضع آدم جوبنيك الفرق بين المعلمين الروحانيين والمعلمين الذين يقومون بتعليمنا عن الأمور الخارجية والأشياء التي حولنا في كتابه «Through the children's gate»: «يمنحنا الروحاني نفسه ثم بعد ذلك منهجه، بينما المعلم يمنحنا مادته ثم بعد ذلك أنفسنا».

المرشدون الرائعون يدركون حقيقة أن المكان الذي أتينا منه يؤثر على المكان الذي نذهب إليه، وأن ما يظل متربصًا دون حل في ماضينا يؤثر على حاضرننا، إنهم يدركون أهمية والدينا، بغض النظر عن إذا ما كانوا جيدين في أبوتهم أم لا، فلا مفر من أن «قصة العائلة هي قصتنا» أيضًا، وسواء أعجبك ذلك أم لا، هذه هي الحقيقة التي تمكث بداخلنا.

لا يمكن محو الأبوين أو طردهم منا أيًا كانت القصة التي لدينا عنهم؛ فهم جزء متأصل فينا ونحن جزء متأصل منهم، حتى وإن لم نقابلهم يومًا، ورفضهم ونبذهم لن يفعل شيء سوى إبعادنا عن أنفسنا وخلق المزيد من المعاناة،

وهذان الروحانيان يمكنهم فهم ورؤية ذلك، أما أنا فلم أستطع؛ فلقد كان العمى الذي أصابني فعليًا ومجازيًا، والآن كنت على مشارف الاستيقاظ والفهم، والآن أدرك تمامًا حقيقة أنني تركت فوضى عارمة في الديار.

كنت أصدر الأحكام القاسية على والديّ لسنوات عديدة، كنت متصورًا أنني أتحدى بالقدرة الكاملة، وأنني أكثر إحساسًا وإنسانية أما هما فيأتيان من بعدي، وكنت ألومهما على كل الأشياء والأمور الخاطئة في حياتي، والآن لا بد من العودة إليهم لاستعادة ما ينقصني وما أفقده ألا وهو «نقطة ضعفي»! وأدركت حينها أن قدرتي على تلقي الحب من الآخرين مرتبطة بمدى قدرتي على استقبال الحب من أمي! ولكن قبول حبها لن يكون سهلًا؛ فقد كنت أعاني من فجوة كبيرة وانهايار في علاقتي مع أمي والذي جعلني أشعر وكأنني محتجز في فخ ضيق ولا أستطيع التحرك داخله، وشعرت وكأن جسدي مشدود وملتف حول نفسه بشده، وكأنه صنع لنفسه صدفة لا يستطيع اختراقها والخروج منها، ولقد أثر هذا الجرح على كل جوانب حياتي خاصة على قدرتي على الانفتاح والتفاعل وإقامة علاقات مع الآخرين.

كنت أقضي شهرًا لا أتحدث فيها أنا ووالدي مع بعضنا البعض، وإذا تحدثنا كنت أجد أي طريقة سواء عن طريق كلامي أو لغة جسدي المستعدة والمجهزة للتقليل من الشعور الدافئ والألفة التي كانت تظهرها لي، كنت أبدو باردًا لا مباليًا وبعيدًا جدًا عنها بل أكثر من ذلك اتهمتها بعدم القدرة على سماعي أو فهمي! وكانت مشاعرنا تسير في طريق مسدود في النهاية.

لقد عقدت العزم على علاج وإصلاح علاقتنا المحطمة، فحجزت رحلة للعودة إلى بيتسبرغ وإلى الديار، لم أر أمي منذ شهور عديدة، وبينما كنت أسير في الممر شعرت ببعض النغزات في صدري؛ فلم أكن متأكدًا بشأن علاقتنا ولا بقدرتي على إصلاح الأمر، فلدي العديد من الجروح بداخلي كما أن هناك

مشاعراً لم تنضج بعد. لكنني كنت مستعداً لأسوأ ما يمكن أن يحدث، وبدأت أفترض بعض السيناريوهات في عقلي: ستعانقني وسأعانقها، فكل ما أريده هو أن أشعر بالضعف واللين بين ذراعيها، وإذا فعلت العكس فسأكون قاسياً وعنيفاً.

ولقد حدث ألطف شيء يمكن حدوثه، فلقد عانقتني واحتوتني بعناق حار جداً وكنت بالكاد أستطيع التقاط أنفاسي، ومع ذلك طلبت منها الاستمرار في عناقني واحتضانني؛ فلقد أردت أن أعرف مواضع مقاومة جسدي من الداخل للخارج وتحديد موضع الجروح والنفزات وما هي الأحاسيس التي نشأت وكيف يؤثر ذلك بي، لم تكن تلك المعلومات جديدة بالنسبة لي؛ فلقد رأيتها من قبل تكرر نفسها من حين لآخر وكانت تنعكس على علاقاتي، ولكن هذه المرة الأولى التي لم أهرب منها ولم أبتعد عنها؛ فلقد كانت خطتي هي شفاء هذا الجرح من مصدره.

كلما عانقتني أمي أكثر، كلما شعرت وكأنني سأنفجر من شدة ما كان يدور بداخلي، وكنت أنفطر حزناً أيضاً، لقد كان الأمر مؤلماً جسدياً، وكان يتحول الألم إلى شعور بالخدر وعدم الإحساس، ثم ينقلب الأمر ويتحول شعور الخدر الذي يسري في جسدي إلى شعور بالألم، وبعد عدة دقائق بدأ شيء ما في الحدوث؛ فلقد شعرت بارتجاف ورعشة تهز صدري وبطني، وبعد ذلك شعرت باللين والهدوء، وبعد عدة أسابيع ازداد الأمر وشعرت بالهدوء واللين بداخلي أكثر وأكثر.

من بين تلك المحادثات التي جرت بيني وبين أمي في ذلك الوقت، كانت هناك محادثة واحدة ذكرت فيها أمي أحداً من طفولتي عندما كنت صغيراً بشكل ارتجالي ولا شعورياً: كان لا بد أن يتم حجز أمي في المستشفى لمدة ثلاثة أسابيع لإجراء عملية جراحية في المرارة، وبمعرفة ذلك بدأت في تجميع وفهم ما كان يحدث بداخلي، ففي مكان ما قبل سن الثانية -عندما ابتعدت عن

أمي وتم عزلي عنها- نشأ ضيق وجرح مجهولين داخل جسدي، وعندما عادت إلى المنزل كان هناك شيء ما بداخلي قد تغير؛ فلم أعد أثق بها ولا برعايتها لي، ولم أعد ضعيفاً أو في حاجة إليها، وقمت بإبعادها عني، وواصلت فعل ذلك طوال الثلاثين عامًا التالية.

كان هناك حدث قديم آخر ربما كان له دور أيضاً فيما أشعر به، وقد ساهم في الخوف الذي طالما حملته بداخلي، خوف من أن حياتي قد تُدمر فجأة وبدون سابق إنذار، لقد خاضت أمي تجارب صعبة جداً أثناء ولادتي، واحدة منهن أن الطبيب اضطر إلى استخدام الملاقط أثناء الولادة، ونتيجة لذلك، ولدت مصاباً بكدمات شديدة وانتهيار جزئي في الجمجمة وهو أمر شائع الحدوث مع مثل هذا النوع من الأدوات، وكشفت لي والدتي بأسف شديد أن مظهري حينها جعل من الصعب عليها حتى حملي والاقتراب مني في البداية، لقد كان لقصتها هذه صدى كبير في داخلي، وساعدت في تفسير شعور التحطم والانتهيار الذي يتردد في أعماقي، فبكل وضوح، ستظهر الذكريات المؤلمة التي عانيت منها في ولادتي والتي غاصت وترسخت داخل جسدي مرة أخرى كلما «أعلنت ميلاداً» لمشروع جديد أو قدمت عملاً جديداً جهراً أو أمام أحد، وبمجرد فهم هذا أصبحت هادئاً، وإدراك ذلك جلب لي السلام والاستقرار، وبشكل غير متوقع جعلني أنا وأمي قرييين أقرب لبعضنا البعض.

أثناء محاولتي لإصلاح علاقتي مع أمي بدأت أيضاً في إعادة بناء علاقتي مع أبي وإصلاحها، كان أبي يعيش بمفرده في شقة صغيرة محطمة ومتداعية، وهي نفس الشقة التي عاش بها منذ أن انفصل عن أمي عندما كنت في الثالثة عشر من عمري؛ فوالدي - وهو رقيب بحري سابق وعامل بناء - لم يكلف نفسه عناء تجديد المكان الذي يسكن فيه، وكانت الأدوات القديمة والأقفال والمسامير ولفائف الشرائط الكهربائية متناثرة في جميع أنحاء الغرف والممرات - تماماً

كما كانت دائماً -، وبينما كنا نقف معاً في وسط بحر من الحديد والصلب الصديء، أخبرته كم اشتقت إليه، ويبدو أن الكلمات كانت تتبخر وتتلاشى في الفضاء؛ فلم يكن يعرف ماذا يفعل ولا كيف يتفاعل مع هذه الكلمات.

كنت متعطشاً وأتوق دائماً إلى علاقة وثيقة مع أبي، ولكن لم نكن نعرف لا أنا ولا هو كيفية فعل وحدث ذلك، ولكن هذه المرة واصلنا الحديث، وأخبرته أنني أحبه وأنه كان أباً جيداً، وشاركت معه ذكريات عن أشياء فعلها من أجلي عندما كنت صغيراً، كان يمكنني أن أرى إنصاته لي واهتمامه على الرغم من أن أفعاله كانت تشير إلى عكس ذلك، إلا أنني شعرت به، شعرت به وباهتمامه لما أقول على الرغم من أنه كان يهز كتفيه ويحاول تغيير الموضوع، لقد استغرق الأمر منا الكثير من الأحاديث والذكريات لأسابيع عديدة، حتى نظر إلى عيني مباشرة في إحدى المرات التي ذهبنا فيها لتناول الغداء معاً ثم قال: «لا أعتقد أنك قد سبق وأحببتي»، حينها بالكاد استطعت التقاط أنفاسي، فقد كان واضحاً أن الألم الشديد قد غمر كلاً منا. في هذه اللحظة، شيء ما محطم قد أُصلح وتححرر، لقد كانت قلوبنا! ففي بعض الأحيان لا بد من أن يتحطم القلب ويكسر حتى يتحرر ويفضي بمشاعره، وأخيراً بدأنا في التعبير عن مدى حبنا لبعضنا البعض، ويمكنني الآن أن أرى مدى تأثير تصديق كلام الروحانيين عن العودة إلى الديار وإصلاح علاقتي بهم.

على ما أتذكر أن هذه هي المرة الأولى التي أتمكن فيها من السماح لنفسني باستقبال حب ورعاية والدي، وليس بالطريقة التي أتوقعها وإنما بالطريقة التي يمكنهما تقديمها إليّ، وأدركت أن هناك شيئاً ما بداخلي قد تححرر، فالأمر لم يكن عن إذا ما كانا يحبانني أم لا، وإنما الأمر كله في كيفية استقبالي لما يقدمانه لي ويمنحاني إياه؛ فهما نفس الأبوين لم يتغير شيء، لقد كانوا كذلك دائماً، وإنما من تغير هو أنا؛ فلقد حدث التغيير في داخلي، وكنت أقع في

حبهام مرة أخرى، وبالطريقة التي كنت أشعر بها عندما كنت طفلاً قبل أن يتم تدمير وتخريب علاقتي مع أمي كما حدث.

لقد ساعد انفصالي المبكر عن والدتي إلى جانب صدمات أخرى مماثلة ورثتها من تاريخ عائلتي في صياغة لغتي السرية عن الخوف، تحديداً القصة هي: لقد فقد ثلاثة من أجدادي أمهاتهم في سن مبكر، والرابع فقد والده عندما كان طفلاً، ولقد فقدت أخيراً الكلمات المتمثلة في الوحدة والعجز والتدمير وما رافقها من مشاعر قوتها وسيطرتها للتحكم بي وقيادتي إلى الضلال واليه؛ فلقد منحت حياة جديدة، وكانت علاقتي الجديدة مع والدي جزءاً كبيراً منها.

لقد أعدت تأسيس علاقة لطيفة مع أمي على مدار الأشهر التالية، وأصبح حبها الآن يُشعرني بالهدوء والتصالح بعدما كان يُشعرني بالعدوانية والضيق والانزعاج، كما أنني كنت محظوظاً أيضاً لأنني أمضيت ستة عشر عاماً بالقرب من والدي قبل وفاته، ولقد أصيب والدي بمرض عقلي أثر على الوظائف الإدراكية لديه خلال السنوات الأربعة الأخيرة من عمره، وخلال تلك الفترة علمني أبي الدرس الأكثر عمقاً على الإطلاق حول الضعف والاحتياج والحب، والتقينا معاً في مكان يتجاوز التفكير، بعيداً عن العقل، حيث لا يوجد شيء سوى الحب العميق فقط.

عندما أنظر إلى الماضي خلال رحلاتي التي قمت بها عندما كان لديّ العديد من المرشدين والمعلمين الرائعين، أجد أن عيني المتوترة والمحاصرة والمفزعة هي التي قادتنني إلى منتصف الطريق وأخذتنني حول العالم ومن ثم العودة إلى والدي - من خلال مستنقع الصدمات العائلية - ومن ثم العودة مرة أخرى إلى قلبي؛ فلقد كانت عيني هي أعظم مرشد فيهم جميعاً وهي المرشد الأساسي.

في مكان ما على طول الطريق، كنت قد توقفت عن التفكير حتى في عيني وتوقفت عن القلق بشأن ما إذا كانت ستتحسن أم ستزداد سوءاً، ولم أعد أتوقع

حتى أنني سأرى بوضوح مجدداً، فبطريقة ما لم يعد هذا الأمر مهماً، ولم يمض وقت طويل حتى عادت رؤيتي إلي، ولم أكن أتوقع هذا أبداً، بل لم أكن في حاجة إلى حدوث ذلك حتى! فلقد تعلمت كيف يمكنني أن أكون بخير بغض النظر عما يحدث لعيني، واليوم أصبح نظري ٢٠/٢٠، على الرغم من أن طيب العيون الخاص بي يُقسم أنه لا يمكن أن أكون قادراً على الرؤية مع كل تلك الندوب التي لا تزال لدى شبكية العين، فيهز رأسه فقط ويفترض أنه لا بد وأن إشارات الضوء ترتد وتعيد عن النقرة المركزية الموجودة في الشبكية، وكما هو الحال مع العديد من قصص الشفاء والتعافي والتغيير: ما يبدو وكأنه محنة هو في حقيقة الأمر نعمة ومنحة مُقنعة، ومن المفارقات العجيبة أنه بعد البحث عن الإجابات في الأركان البعيدة من الكوكب اكتشفت أن أعظم وأكبر موارد الشفاء تقطن بالفعل بداخلي، ولا تنتظر سوى التنقيب عنها وكشفها.

في النهاية، الشفاء ما هو إلا وظيفة داخلية، والفضل يعود إلى المعلمين والمرشدين حيث إنهم أعادوني إلى والديّ وإلى منزلي وإلى نفسي، وتمكنت على طول الطريق من كشف العديد من القصص في تاريخ عائلتي والتي جلبت لي الاستقرار والسلام في النهاية، وبدافع الامتنان والشعور الجديد بالحرية، أصبحت مهمتي هي مساعدة الآخرين على اكتشاف هذه الحرية لأنفسهم.

* * *

لقد دخلت عالم علم النفس من خلال اللغة، وأنا طالب ثم طبيب، ولم يكن لدي اهتمام كبير بالاختبارات والنظريات والنماذج، ولكن بدلاً من ذلك استمعت إلى اللغة، وقمت بتطوير تقنيات الاستماع، وعلمت نفسي أن أستمع إلى ما يقوله الناس وما يقصدونه من وراء شكاوهم وما يوجد من خفايا في قصصهم القديمة، وتعلمت كيفية مساعدتهم في تحديد الكلمات التي تساعد في معرفة موطن ومنشأ آلامهم، وكيفية تسميتها بأسمائها الصحيحة، وعلى الرغم

من أن واضعي النظريات يفترضون أن اللغة تختفي ويتم إهمالها أثناء الصدمة إلا أنني رأيت وبشكل مباشر مرارًا وتكرارًا أن هذه اللغة لا تضيع أبدًا، فهي تجوب في العقل الباطن واللاوعي وفي انتظار إعادة اكتشافها.

ليس من قبيل المصادفة أن اللغة هي أداة قوية للشفاء بالنسبة إليّ، وعلى ما أتذكر، كانت اللغة هي المرشد والمعلم لي، وطريقتي في تنظيم وفهم العالم، ولقد كتبت الشعر منذ أن كنت مراهقًا، وكنت أقوم بإسقاط كل شيء -حسنًا دعنا نقل كل شيء تقريبًا- في الكلمات عندما يُصر لفظ معين ولغة طارئة على الثوران والكشف عن نفسها. ومن جانب آخر، أدرك أن الاستسلام ليس بالأمر المتاح، فبالنسبة لي كان لا بد من استخدام كلمات مثل الوحدة والعجز والتدمير، وكان ذكرها أمرًا ضروريًا.

فمن نواحٍ عديدة يشبه الشفاء من الصدمات والتعافي إلى حد كبير عملية كتابة القصيدة؛ فكلما يتطلب التوقيت المناسب والكلمات الصحيحة والأفكار والاستعارات الصحيحة، وعندما تجتمع هذه العناصر معًا ينشأ شيء ذو مغزى يمكن للجسم الشعور به، وحتى نصل للتعافي واكتمال عملية الشفاء لا بد أن تكون خطواتنا منظمة، ولا بد من وجود تناغم في حركتنا، فإذا وصلنا إلى المفاهيم بسرعة كبيرة فربما لن يتم ترسيخها جيدًا، وإذا جاءت الكلمات التي تواسينا في وقت مبكر جدًا فقد لا نكون مستعدين لاستقبالها، وإذا لم تكن الكلمات دقيقة ومعبرة وصحيحة فقد لا نسمعها ولن يتردد صداها بداخلنا ولن نتفاعل معها على الإطلاق.

على مدار عملي معلمًا وقائد ورشة عمل، قمت بالجمع بين الأفكار والأساليب المكتسبة من تدريبي على الصدمات الأسرية الموروثة وبين معرفتي بقوة اللغة ودورها الحاسم، وأطلقت عليها «مركزية الألفاظ والمصطلحات»، وباستخدام أسئلة محددة يمكنني مساعدة الناس على اكتشاف السبب الجذري وراء الأعراض

الجسدية والعاطفية التي تقيهم غارقين ويعانون من المتاعب؛ فمعرفة واكتشاف اللغة والمصطلحات الصحيحة لا يكشف الصدمة فحسب، بل يكشف ويُفصح لنا عن الأدوات والمفاهيم اللازمة للشفاء. وباستخدام هذه الطريقة، شهدت تحول وتغيير أنماط عميقة الجذور من الاكتئاب والقلق والفراغ بسرعة عجيبة وفي لمح البصر إلى الإدراك والبصيرة.

إن وسيلة هذه الرحلة هي اللغة وما تحتويه من ألفاظ وكلمات وجمل، تلك اللغة المدفونة في مخاوفنا وقلقنا، ومن المحتمل أن هذه اللغة عاشت بداخلنا طوال حياتنا، وربما تكون قد نشأت في الأصل مع والدينا، وربما حتى في أجيال سابقة مع أجدادنا؛ فلغتنا وألفاظنا وتعبيراتنا الأساسية تصر على أن يتم سماعها، فلديها القدرة على نزع فتيل مخاوفنا العميقة عندما نتبعها ونسير معها حيثما تقودنا ونستمع إلى قصتها.

وعلى طول الطريق، قد نلتقي بأفراد الأسرة المعروفين وغير المعروفين، وربما تُوفي بعضهم من سنين، وربما لا علاقة لبعضهم حتى بالأمر، ولكن من الممكن أن تكون معاناتهم أو قسوتهم تسببت في تغيير مسار ومصير عائلتنا، وقد نكشف حتى عن سر أو سرّين مخفيين في قصص قد دفنت منذ فترة طويلة. ولكن بغض النظر عن هذه الرحلة الاستكشافية، وبغض النظر عن الجهة التي ستأخذنا إليها، إلا أن تجربتي تشير إلى أننا سنصل في النهاية إلى مكان جديد في حياتنا حيث يوجد شعور عظيم بالحرية يسري في أجسادنا وإلى مكان ستكون لدينا القدرة فيه على التصالح مع أنفسنا.

لقد استندت في هذا الكتاب إلى قصص أشخاص قد عملت معهم في ورشة العمل والتدريبات والدورات الفردية، فتفاصيل وأحداث الحالات حقيقية، ولكن احتراماً للخصوصية قمت بتغيير أسمائهم وبعض من التفاصيل المتعلقة بهويتهم الشخصية، وممتن جداً لهم لسماحهم لي بنشر ومشاركة لغة الخوف السرية

الخاصة بهم، ولثقتهم بي، ولسماحهم لي بالاستماع إلى أسرارهم ومعرفة خبايا
كلماتهم.

* * *

عينه للقراءة

الجزء الأول

شبكة الصدمات والأحداث المؤلمة الناتجة
عن العائلة

الفصل الأول

الصدّات المفقودة والعثور عليها

«الماضي لا يموت أبداً، بل لربما لم يصبح ماضياً من الأساس»

- ويليام فوكنر - مريّة راهبة.

توجد سمة معروفة ومثبتة للصدمة والأحداث المؤلمة ومنتشرة بين الكثيرين، ألا وهي عدم قدرتنا على النطق والتعبير عما يحدث لنا، فلا نفقد الكلمات فحسب، بل يحدث شيء ما أيضاً في ذاكرتنا؛ فخلال الصدمة أو الفواجع تصبح عمليات التفكير مبعثرة ومشتتة وغير منظمة بطريقة تدفعنا إلى الإنكار وعدم الاعتراف بالذكريات على أنها تنتمي إلى الحدث الأصلي، ولكن بدلاً من ذلك، تتبعثر وتتوزع أجزاء من الذكرى على هيئة صور وتخيلات وأحاسيس في الجسد وكلمات ومشاعر يتم تخزينها في اللاوعي، ثم يتم استدعاؤها وتنشيطها فيما بعد عند تعرضنا إلى شيء يذكرنا بالتجربة الأصلية من قريب أو من بعيد. وبمجرد تنشيطها أو إطلاق شرارتها يظهر الأمر وكأنه تم الضغط على زر إعادة تشغيل غير مرئي، مما يجعلنا نعيد تمثيل الصدمة الأصلية وإعادة صياغة المشهد مرة أخرى في حياتنا اليومية، ويمكننا أن نجد أنفسنا لا شعورياً نتفاعل ونتعامل مع بعض الأشخاص أو الأحداث أو المواقف بطرق قديمة ومألوفة، وكأننا نحاكي الماضي الذي يتردد صده في الحاضر.

شكر وتقدير

لقد شارك عدد من الأشخاص في هذا الكتاب، وبذلوا وقتهم وموهبتهم بطيب نفس، مما جعل هذا الكتاب ممكنًا، وأشعر بالامتنان والسعادة من اللطف والكرم الذي قدموه لي.

قضت الدكتورة شانون زيشوك ساعات لا حصر لها في العمل وإعادة صياغة المسودات لهذا الكتاب معي، وساعدت في صياغة أساس هذا الكتاب بداية من التصور إلى تشكيل الكلمات على الصفحات، وأضافت خبرتها ورؤيتها المحورية بعدًا عميقًا لهذه الصفحات. كانت الكاتبة والمحرة اللامعة باربرا جراهام هي المرشد والرائد لي كلما تعطلت أو بدا الطريق مسدودًا، وتكمن حكمتها اللا نهائية في هذا الكتاب بطرق لا تعد ولا تحصى.

كان لكارى دنلوب دور فعال في كل جانب من جوانب هذا المشروع، بداية من القيام بأعمالي في معهد كوكبة الأسرة إلى تزويدي بالاقتراعات المفيدة والدعم النفسي، إنني أقدر عقلها الإبداعي و صداقتها الكريمة وتشجيعها لي في كل خطوة على الطريق.

إنني ممتن للغاية لكارول ديسانتى، محررتي في الفاينكنغ والتي حسنت رؤيتها الواضحة في هذا الكتاب بطريقة تفوق الخيال، وإلى كريستوفر راسل والفريق بأكملهم في الفاينكنغ على دعمهم الهائل.

وامتناني الكامل لوكيلتي، بوني سولو، على حكمتهما وتوجيهاتها التي لا تشوبها شائبة.

ولقد ساهم العديد من الأصدقاء والزملاء الآخرين في هذا المشروع، إنني ممتن للغاية لروث ويذرو؛ لمساعدتها التي لا تقدر بثمن في الأبحاث العلمية، وممتن لدارين إيلر؛ لتعليقاتها الماهرة وخبرتها في اقتراح الكتب، ونورا إيزاك؛ لذكائها التحريري، وهيو ديليهانتي؛ لتوجيهاته السخية على طول الطريق، وكوري ديكون؛ لمساعدته في علم الفسيولوجيا العصبية، وستيفاني ماروهن؛ لمساعدتها في إعداد المسودة الأولى، وإيغال هارميلين موريا؛ لإبقائي يقطاً وواضحاً الرؤية عندما تتضاءل رؤيتي الداخلية.

إنني ممتن للغاية للطبيب المتكامل اللامع بروس هوفمان على رؤيته وأفكاره ودعمه المستمر، وللدكتورة أديل تاورز؛ لقدرتها الدقيقة على رؤية ما هو ضروري، فلقد شجعاني من البداية على إخراج هذه المادة إلى العالم. وأشكر أيضاً طبيبة الأطفال وحديثي الولادة الدكتورة ريلين فيليس على مساعدتها السخية في جزء مهم من هذا الكتاب، وأشكر الدكتور كاليب فينش لخبرته ومعلوماته في العلوم الجنينية.

وامتناني الشديد أيضاً يذهب إلى دكتور فارني يم ولوآني كارليجيوري وتودد ويلين وليندا آبسلي ودكتور جيس شاتكين وسوزي تاكر على تقديمهم الاقتراحات التي لا تقدر بثمن، كما أنهم كانوا مصدرًا مستمرًا للتشجيع والدعم.

إنني ممتن للغاية لجميع أساتذتي، وخاصة الدكتور الراحل: روجر وولجر، الذي منحني أيضاً حب اللغة، وساعدني روجر في فك تشفير لغة اللاوعي الطارئة، ولقد ألهمني عمله كثيرًا، وأود أيضاً أن أعترف بفضل الراحل الدكتور جيرو كابل الذي ساعدني على البقاء حاضرًا وقت الشدائد والصعاب.

لا توجد كلمات تصف ما بداخلي هنا؛ فأنا ممتن للغاية لبيرت هيلينجر
لكونه معلمي والداعم لي في عملي؛ فما قدمه لي لا يقدر بثمن.

وأخيرًا، إنني مدين لجميع الأشخاص الشجعان الذين شاركوني قصصهم،
وأتمنى أن أكون احتفلت بهم وكرمتهم في هذه الصفحات.

عينه للقراءة

قاموس الشرح المصطلحات

- السؤال الإرشادي: هو السؤال الذي يمكنه الربط بين الأعراض أو المشكلات أو الخوف المستمر بماهية الصدمة أو بأحد الأفراد الذين كانوا يعانون بنفس الطريقة في الأسرة.
- ماهية الشكوى: القضية الأساسية، سواء أكانت داخلية أو نتيجة الإسقاط على الآخرين، والتي غالبًا ما تستمد من بقايا التجربة المؤلمة، ويتم التعبير عنها بالمصطلحات والألفاظ التي نعبر بها.
- الصفات والعبارات الوصفية القصيرة التي تكشف عن المشاعر اللاواعية التي نتمسك بها تجاه والدينا.
- الألفاظ والمصطلحات (قوة اللغة): الكلمات والجمل الخاصة المعبرة عن مخاوفنا العميقة، والتي توفر أدلة تؤدي إلى مصدر الصدمة أو الحدث المؤلم الذي لم يتم التخلص منه، ويمكن أيضًا التعبير عنها بالأحاسيس الجسدية والسلوكيات والعواطف والمثيرات وأعراض المرض أو الحالة.
- ماهية الجملة: هي جملة قصيرة تعبر عن اللغة المشحونة عاطفيًا بأعظم مخاوفنا، وتحمل بقايا الصدمة التي لم يتم التخلص منها منذ طفولتنا المبكرة أو تاريخ العائلة.
- ماهية الصدمة: الصدمة التي لم يتم حلها في تاريخنا العائلي أو في فترة حياتنا المبكرة، والتي يمكن أن تؤثر لا شعوريًا على سلوكياتنا وخياراتنا وصحتنا وسعادتنا.
- الجينوجرام: تمثيل بصري ثنائي الأبعاد لشجرة العائلة.
- جملة الشفاء: هي جملة تعبر عن التصالح أو الحلول التي تجلب تصورات أو صورًا جديدة ومشاعر السعادة.