

فِنَاءُ الْحَيَاةِ

شَكِّلْ حَيَاةَكَ مِنْ جَدِيدٍ

بِرَنَامِجٍ عَمَلِيٍّ لِلتَّعَامِلِ مَعَ مَعَوَّقَاتِ جُودَةِ الْحَيَاةِ

تأليف

د. جيفرى يونج د. جانيت كلوسکو

ترجمة
عصام الدين سامي



اضطرابات الشخصية هي أنماط مدمرة للذات تدوم طوال الحياة وتجلب للمرضى تعاسة هائلة. يعني الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الشخصية من مشاكل طويلة المدى بشأن العيش، بالإضافة إلى أعراض معينة مثل الاكتئاب والقلق. فهم في كثير من الأحيان غير سعداء في علاقاتهم الحميمة أو أنهم لا يحققون إنجازات كافية في حياتهم المهنية بشكل دائم. عادة ما تكون جودة حياتهم الإجمالية دون ما يتمنونه. يقدم الكتاب تقنيات عملية للتغلب على أشد مشاكلنا الدائمة إيلاماً، حيث يتناول أحد عشر نمطاً من الأنماط المزمنة الهازنة للذات (تعرف باسم فخاخ الحياة). بشكل يمكن القارئ بسرعة من التعرف على فخاخه الخاصة. كما يحوي الكتاب وفرة من ملفات الحالات المرضية، والمستمدة من الخبرة الإكلينيكية الفعلية، ستساعد القارئ على أن يتوصل إلى فخاخ الحياة بطرق الشخصية. فالتقنيات التي يتبعها المؤلفان فعالة في إحداث التغيير. فقد انتهجا منهاجاً تكاملياً؛ إذ يعتمد على التقنيات العلاجية المعرفية، والسلوكية، والتحليلية، والتجريبية، مع إيقاء التركيز العملي وحل المشكلات للعلاج المعرفي.



فخاخ الحياة

اكتشف الأدوات والتقنيات التي تمكنك من:

- صنع بيئه أكثر إيجابية وإنجابية.
- تنمية علاقات مشبعة.
- تغيير الحياة اليومية وإفعامها بالنشاط.
- التحرر من القلق ، والخوف ، والهلع.
- كسر حلقة السلوكيات الهازمة للذات.
- التغلب على مشاعر عدم الاطمئنان والرفض.

المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٣	شكر وتقدير
١٧	تقديم بقلم د. (آرون بك)
٢١	مقدمة الكتاب
٢٦	١- فخاخ الحياة
٤٧	٢- أي الفخاخ لديك؟
٥٩	٣- فهم فخاخ الحياة
٧٩	٤- الاستسلام، الهروب، الهجوم المضاد
٨٩	٥- كيفية تغيير فخاخ الحياة
١١٣	٦- «أرجوك لا تفارقني!»: فخ الهرج
١٥٧	٧- «لا يمكنني الوثوق بك»: فخ الريبة والاستغلال
١٩٦	٨- «لن أحصل يوماً على الحب الذي أحتاجه»: فخ الحرمان الوجданى
٢٣١	٩- «أنا لا أندمج»: فخ الاستبعاد المجتمعي
٢٧١	١٠- «لا أستطيع فعلها بمفردي»: فخ الاعتمادية
٣١٩	١١- «هناك كارثة على وشك الحدوث»: فخ الهشاشة
٣٥٠	١٢- «أنا عديم القيمة»: فخ المعيوية
٣٩٤	١٣- «أشعر أنني فاشل»: فخ الفشل
٤١٩	١٤- «دائماً ما أفعلها على النحو الذي تريده»: فخ الخضوع
٤٦٩	١٥- «لا شيء جيد بما فيه الكفاية»: فخ الكمالية
٤٩٩	١٦- «يمكنتي الحصول على أي ما أريد»: فخ الاستحقاق
٥٣٩	١٧- فلسفة للتغيير

هل أنت عالق في أحد «فخاخ الحياة»؟

هل تنجدب إلى علاقات مع أناس أنانيين وباردين؟

هل تخشى أن تُظهر للآخرين حقيقتك، لظنك أنهم قد يرفضونك؟

هل تشعر بالنقص عند المقارنة بمن حولك؟

هل تضحي بالراحة والتمتع لسعيك -على الدوم- في بذل أقصى ما لديك؟



فلنترك اثنين من كبار علماء النفس في أمريكا يوضحان لك كيف يمكنك تحرير نفسك من «فخاخ الحياة» المدمرة هذه، باستخدام تقنيات مشوقة **ونافذة**، يمكنها أن تحدث تحولاً في حياتك.



أ. د. (جيفرى يونج)، مؤسس ومدير مركز العلاج المعرفي بنيويورك ومقاطعة فيرفيلد (كونيتيكت)، وكذلك عضو هيئة التدريس بقسم الطب النفسي بجامعة كولومبيا. د. (يونج) هو محاضر معترف به دولياً في مجال العلاج المعرفي. ويعيش في ويلتون، كونيتيكت.

تنقل أ. د. (جانيت كلوسكو) بين «كينغستون، نيويورك» حيث عيادتها الخاصة، و«جريت نيك، نيويورك»، حيث تشغّل منصب مدير مشارك بمركز العلاج المعرفي بـ لونغ آيلاند.

أ. د. (جيفرى يونج) وأ. د. (جانيت كلوسکو)

شَكْلِ حَيَاَتَكَ مِنْ حَدِيدٍ

البرنامج الصاروخي للقضاء على
السلوكيات السلبية والشعور بروعة الحياة مرة أخرى

إلى (ماني)، وإيشيل)، و(هانيس)، الذين أحبوني ودعموني دون شروط.

■ جيفري يونج

إلى أمي، وأبي، و(مايكل)، و(مولجي)، الذين أتاحوا جمیعاً لي الفرصة لتأليف هذا الكتاب.

■ جانيت كلوسکو

شكر وتقدير

يحتل كتاب «فخاخ الحياة» مكانة خاصة لدينا؛ إذ يمثل تتويجاً لسنوات من التطور الشخصي والمهني لكل منا. ولهذا، فهناك أناس كثرونود أن نشكرهم لمساهمتهم من بعض الجوانب الهامة في تطورنا.

ندين لـ («دان» و«تارا» جولمان)؛ فبدون توجيههما، وثقتهما بنا، ونصحهما، وإثرائهما اللطيف، وصداقتهما بالطبع، ما قمنا بمثل هذا المشروع العملاق؛ إلى (آثر وينبرجر)، لاقتراحاته وتشجيعه خلال سنوات عديدة في تطوير النموذج المرتكز على المخططات؛ إلى (ويليام زانجويل)، الذي ألهمنا -بدوره الذي لا يقدر بثمن في النقد والمدارسة- إلى شحذ أفكارنا وصقلها؛ إلى (ديفيد بريكر)، الذي -من خلال مشاركته في المناهج الجديدة للعلاج النفسي- يقدم لنا باستمرار وجهات نظر جديدة لأخذها في الاعتبار؛ إلى (كاثي فلاناغان)، لمساعدتها لنا في إدارة «المركز»، ولتعقيباتها الذكية، ولطبيتها؛ إلى (بيل ساندرسون)، الذي لعب دوراً مهماً كـ «مدير للتدريب» في «مركز العلاج المعرفي بنيويورك» وكمدير مشارك في «مركز العلاج المعرفي بلونغ آيلاند»؛ إلى (مارتي سلون)، و(ريتشارد ساكيت)، و(جين ريج)، وجميع أصدقائنا وزملائنا في نيويورك الذين ساهموا في تطوير هذا المنهج؛ وإلى محررِينا (ديب برودي) وأليكسيا دورزينكسي)، اللذين ساعدوا في إعطاء هذا الكتاب شكله ورونقه، وإلى وكيلة أعمالنا (بام برنسين)، التي ساعدت في خروج هذا الكتاب للنور.

■ (جيفرى يونج) و(جانيت كلوسكو)

أود أن أتقدم بشكرى الخاص إلى العديد من الأشخاص الذين لعبوا أدواراً مهمة في تطوري . إلى (جانيت كلوسکو)، لجعلها هذا العمل التعاونى محفزاً بشدة ومثمرًا للغاية . لم يكن بإمكانى أن أجد أحداً «شُكّل من جديد» أفضل منها . إلى (ويل سويفت)، **الذي أشبعه أبي حين كان يثق بي** حتى عندما لم أكن متيقناً مما أفعل ؛ شكرًا لك لمساعدتى فيربط أفكارى ، ولتقديمك ملاحظات مهمة على مدار الأعوام الثمانية الماضية ؛ إلى «آرون (تيم) بيك»، الذي كان ، من خلال حكمته الإكلينيكية ، وذكائه النافذ ، ومنهجه التجريبى في حل المشاكل الشخصية والمهنية ، بمثابة المرشد والناصح بالنسبة إلي . إلى (بيتر كوريلوف) و(آرثر دول)، مستشاري المدرسة الجامعية ، لصداقتهم ، ولثقتيهما بي ، ولكونهما منفتحين بما يكفي لإعطائي الحرية للحاق بمحاج العلاج المعرفي حين لم يكن يحظى بقبول واسع وقتها ؛ إلى (كانديس)، لتحملها معي ولتفانيها في تحمل قدر كبير من المسؤولية لا يمكنني تحمله ؛ إلى («ريتشارد» و«دايان» و«اتنميكر»، و(بوب سبيتزر)، و(جانيت ويليامز)، و(جين دي أكيلي)، والعديد من الأشخاص الذين ساهموا بطرق معينة ربما لا يدركونها .

لقد كنت محظوظاً طوال حياتي بأن يكون لدى عائلة أستطيع دائمًا التوويل عليها في الثناء والطمأنة والتقبل ، بغض النظر عما مررت به بشكل شخصي . أود أن أشكر والدّي ، وأجدادي ، وأخي (ستيفن) ، وأختي (ديبرا) ، وباقى أفراد عائلتي الممتدة ، لتقىلهم كل مراوغاتي . لقد تعلمت من خلال عملي مع المرضى الأقل حظاً مني ألا أعتبر هذا الدعم الكبير أمراً مفروغاً منه .

■ جيفري يونج

أود أنأشكر كل من ساعدنـي في أن أصبح الأخـصـائـيـة النفـسـيـة التي صـرـتـ إـلـيـهـاـ.ـ أـوـدـ أـبـدـأـ بـشـكـرـ (ـجـيـفـ يـونـخـ)ـ،ـ لـكـونـهـ نـمـوذـجـاـ مـثـالـاـ،ـ وـلـمـعـالـجـتـيـ بـأـفـضـلـ أـسـلـوـبـ عـلـاجـيـ عـرـفـتـهـ عـلـىـ الإـطـلـاقـ.ـ وـأـوـدـ أـنـأشـكـرـ مـرـشـدـيـ،ـ (ـدـيـفـيـدـ بـارـلـوـ)ـ،ـ لـتـعـلـيمـهـ لـيـ مـعـنـىـ كـلـمـةـ (ـالـمـهـنـيـةـ)ـ،ـ وـلـتـشـجـعـيـ عـلـىـ تـحـقـيقـ مـوـاهـبـيـ.ـ أـوـدـ أـنـأشـكـرـ مـشـرـفـيـ فـيـ مـدـيـنـةـ نـيـوـيـورـكـ؛ـ (ـوـيـلـ سـوـيـفـتـ)ـ؛ـ (ـآـنـ دـيـ لـانـسـيـ)ـ،ـ (ـمـاـيـكـ بـورـكـهـارـتـ)ـ،ـ وـالـمـتـدـرـبـيـنـ التـابـعـيـنـ لـيـ وـالـمـشـيرـيـنـ الـآـخـرـيـنـ فـيـ جـامـعـةـ بـرـاـونـ؛ـ وـمـنـ جـامـعـةـ وـلـاـيـةـ نـيـوـيـورـكـ فـيـ (ـأـلـبـانـيـ جـيـرـيـ سـيـرـنـيـ)ـ -ـ (ـرـيـكـ هـيـمـبـرـجـ)ـ،ـ (ـجـونـ وـابـنـرـ)ـ،ـ (ـغـلـيـنـ كـوـنـرـادـ)ـ،ـ (ـرـوـبـنـ تـاسـيـنـارـيـ)ـ،ـ (ـجـيـمـ مـانـكـوـسـوـ)ـ،ـ (ـرـوـبـرـتـ بـوـيـسـ)ـ،ـ (ـبـيـلـ سـيـمـونـزـ)ـ،ـ (ـآـلـانـ كـوـهـيـنـ)ـ،ـ وـزـمـلـاءـ الصـفـ الدـافـئـيـنـ الدـاعـمـيـنـ،ـ وـغـيـرـهـمـ.ـ وـأـخـيـرـاـ،ـ أـوـدـ أـنـأشـكـرـ بـاـقـيـ أـفـرـادـ عـائـلـتـيـ وـأـصـدـقـائـيـ المـقـرـبـيـنـ،ـ عـلـىـ كـلـ مـاـ قـدـّمـوـهـ لـيـ.ـ

■ جـانـيـتـ كـلـوـسـكـوـ

تقديم

بِقلم: (آرون بك) -دكتوراه في الطب-

يسعدني أن (جيفري يونج) و(جانيت كلوسكو) قد عالجا القضية الصعبة المتمثلة في مشكلات الشخصية، باعتمادهما على تقنيات العلاج المعرفي ومبادئه. لقد قام المؤلفان بعملٍ رائعٍ في تطوير مجموعة قوية من الأدوات وإتاحتها للجمهور؛ لإحداث تغييرات حياتية مهمة في العلاقات الشخصية والمهنية.

يمكننا فهم اضطرابات الشخصية على كونها أنماطاً مدمراً للذات تدوم طوال الحياة وتجلب للمرضى تعاسة هائلة. ويعاني المصابون باضطرابات الشخصية من مشاكل طويلة المدى تتعلق بالعيش، بالإضافة إلى أعراض معينة مثل الاكتئاب والقلق، **وهم** -في أغلب الأحيان- تعسّاء في علاقاتهم الحميمة أو لا يحققون إنجازات كافية في حياتهم المهنية، **وعادةً ما تكون جودة حياتهم الإجمالية دون ما يتمنّونه.**

لقد توسيع نطاق العلاج المعرفي لمواجهة التحدي المتمثل في علاج هذه الأنماط المزمنة الصعبة. عند معالجة مشاكل الشخصية، لا نتناول فقط مجموعة من أعراض الاكتئاب، أو القلق، أو نوبات الهلع أو الإدمان، أو اضطرابات الأكل، أو المشاكل الجنسية أو الأرق، بل نتناول أيضاً ما يكمن وراءها من مخططات أو قناعات مسيطرة^(١) .. إذ يأتي معظم المرضى للعلاج وبداخلهم

(١) (يشير المؤلفان إلى المخططات باسم «فخاخ الحياة»)

مخططات جوهرية معينة تعكس صورتها في كثير من الأعراض. وتناول هذه المخططات الجوهرية خلال العلاج يمكنه إحداث آثار مفيدة تردد أصداها في نواحٍ كثيرة من حياة المرضى.

لقد وجد المعالجون المعرفيون أن هناك علامات معينة تشير إلى احتمال وجود مشكلة ما على مستوى المخطط الذهني:

● **العلامة الأولى:** أن يتحدث المريض عن مشكلة ويقول: «لقد كان حالي هكذا دائمًا، لطالما كانت لدى هذه المشكلة». وهنا تبدو المشكلة فطرية بالنسبة للمريض.

● **العلامة الثانية:** أن يبدو المريض عاجزًا عن أداء المهام العلاجية التي اتفق عليها هو والمعالج خلال الجلسات. وهنا نجد حسًا بكونه «عالقاً» في المشكلة. يريد المريض أن يتغير وفي الوقت نفسه يقاوم التغيير.

● **العلامة الثالثة:** أن نجد المريض غير واعٍ بآثاره على الآخرين. وقد يكون هناك ضعف استبصار بشأن السلوكيات الهازمه للذات.

إنه لمن الصعب تغيير المخططات؛ فهي معززة من قبل المكونات المعرفية، والسلوكية، والوجودانية، ويجب أن يتناول العلاج النفسي كل هذه المكونات، فالتغيير في واحد أو اثنين فقط من هذه المجالات لن يجدي نفعًا.

يتناول «فخاخ الحياة» أحد عشر نمطًا من هذه الأنماط المزمنة الهازمه للذات، والمعروفة في هذا الكتاب باسم «فخاخ الحياة». إن هذا الكتاب يأتي بالمادة باللغة التعقيد ثم يحولها إلى مادة مبسطة يمكن فهمها بسهولة. وسيفهم القراء فكرة فخاخ الحياة بسهولة، وسيتمكنون بسرعة من التعرف على فخاخهم الخاصة. كما يحوي وفرة من ملفات الحالات المرضية، المستمدة من الخبرة الإكلينيكية الفعلية، ستساعد القراء على أن يتوصلا إلى فخاخ الحياة بطرقهم الشخصية. وعلاوة على ذلك، فالتقنيات التي يتبعها المؤلفان فعالة في إحداث التغيير؛ فقد انتهجا منهجًا تكامليًا؛ إذ يعتمد على التقنيات العلاجية المعرفية،

والسلوكية، والتحليلية، والتجريبية، مع إبقاء التركيز العملي وحلّ المشكلات للعلاج المعرفي.

يقدم «فخاخ الحياة» تقنيات عملية للتغلب على أشد مشاكلنا الدائمة إيلاماً. ويعكس الكتاب الحساسية الهائلة، والتعاطف، والبصيرة الإكلينيكية لمؤلفيه.

عينة القراءة

مقدمة

لماذا نقدم كتاباً آخر من كتب المساعدة الذاتية؟

نعتقد أن كتاب «فخاخ الحياة» يسد فجوة هامة توجّد في في الكتب المطروحة في الوقت الحالي. يوجد العديد من كتب المساعدة الذاتية الممتازة، كما يوجد الكثير من المناهج العلاجية الجيدة. ومع ذلك، معظم هذه الكتب محدودة الفاعلية. تتناول بعض الكتب مشكلة معينة واحدة، مثل التعلق المرضي، أو الاكتئاب، أو ضعف التوكيدية، أو سوء اختيار شريك الحياة. تتعامل بعض الكتب الأخرى مع العديد من المشكلات، لكن لا تستخدم سوى وسيلة واحدة للتغيير، مثل تدريبات الطفل الداخلي، أو تدريبات الأزواج، أو الأساليب المعرفية السلوكية. وتجد كتاباً أخرى ملهمة، أو تبلي بلاءً وائعاً في شرح مشكلة شائعة كـ"الفقد" على سبيل المثال، لكن الحلول التي تقدمها شديدة الغموض؛ لدرجة أنها لا نعلم كيف سنمضي في التغيير بعد حصولنا على ذلك الإلهام.

في «شكل حيّاتك من جديد»، سأقوم أنا و(جانيت كلوسكي) بمشاركة تكميمسلوبًا علاجيًا جديداً للتغيير أنماط الحياة الرئيسة. يتناول منهج فخاخ الحياة إحدى عشرة مشكلة من أقوى المشكلات المدمرة التي نواجهها كل يوم في عياداتنا. لنساعدك على تغيير فخاخ الحياة هذه، وقد جمعنا بين تقنيات من أساليب علاجية مختلفة. ونتيجة لذلك، نعتقد أن هذا الكتاب سيزوّدك منهج أكثر تعمقاً واستيعاباً بكثير لأنواع مختلفة من المشكلات الحياتية الدائمة مقارنةً بمعظم الكتب التي قرأتها حتى الآن.

ونظرًا لأن هذا الكتاب يتعلق بالنمو والتغيير الشخصي، أود أن أصف المسار الذي أتبنته وأدى إلى نشأة إلى علاج فخاخ الحياة؛ فمن نواح عدّة، يعكس تطوري كمعالج نفسي رحلة اكتشاف الذات التي نحدد لك معالمها في هذا الكتاب.

لقد بدأت هذه الرحلة عام ١٩٧٥ عندما كنت طالب دراسات عليا في جامعة بنسلفانيا، وأنذكر تجربتي الأولى في إجراء جلسات العلاج كمتدرب في مركز مجتمعي للصحة النفسية في فيلادلفيا، كنت أتعلم المنهج العلاجي الروجيري^(١)، وهو منهج غير توجيهي. وأنذكركم كنت أشعر بالإحباط طوال الوقت؛ إذ كان المرضى يأتون إلي بمشاكل حياتية خطيرة، معتبرين عن انفعالات قوية، وكنت تعلمت أن أنصت، وأعيد الصياغة، وأوضح، حتى يتمكّن المرضى من التوصل إلى حلولهم الخاصة إلا أنهم لم يكونوا يحقّقون هذا الهدف في أغلب الأحيان؛ أو يستغرق ذلك وقتًا طويلاً إن توصلوا -بالفعل- لحلّهم الخاص؛ ما يتركني بإحباط شديد قبل انتهاء العلاج. لم يتافق العلاج الروجيري مع طبيعة العام، ولا مع ميولي الفطرية؛ ربما لكوني متعجلاً للغاية، لكنني أحب رؤية التغيير والتقدم بشكل سريع نسبياً. فأصبحت أحبط بسهولة في الأوضاع التي توجد بها مشكلة خطيرة ويتوجّب علىي أن أجلس متفرجاً، عاجزاً عن القيام بأي شيء لإصلاح المشكلة.

بعد ذلك بفترة وجيزة، بدأت في القراءة عن العلاج السلوكي، وهو منهج يؤكّد على التغيير السريع والملموس في السلوك، فشعرت بارتياح كبير؛ إذ يمكنني أن ألعب دوراً فاعلاً، وأقدم الإرشادات للمرضى بدلاً من التراجع المتأخر، حيث أن العلاج السلوكي يقدّم إطاراً جيداً يفسّر سبب وجود مشكلات معينة لدى المرضى، وما هي التقنيات العلاجية التي يجب استخدامها على وجه التحديد. لقد كان أشبه بكتاب طبخ أو دليل تشغيل، وبالمقارنة مع المنهج الغامض الذي كنت قد تعلّمته في بادئ الأمر، كان النموذج السلوكي جذاباً للغاية، إذ كان موجهاً نحو التغيير السريع قصير المدى.

(١) [على نهج كارل روّجرز]

وبعد بضع سنوات، خاب أملني أيضاً في العلاج السلوكي. فبتضييق العلاج السلوكي تركيزه للغاية على ما يفعله الناس، بدأت أشعر أنه قد تمادي كثيراً في تجاهل مشاعرنا وأفكارنا. كنت أفتقد شراء العوالم الداخلية للمرضى. في هذه المرحلة قرأت كتاب د. (آرون بيك)، «العلاج السلوكي والاضطرابات الوجودانية»، وعاودني الحماس مرة أخرى. كان (بيك) يجمع بين التطبيق العملي والطابع المباشر للعلاج السلوكي وبين شراء أفكار ومعتقدات المرضى.

بعد انتهاءي من الدراسات العليا عام ١٩٧٩، بدأت دراسة العلاج المعرفي مع د. (بيك)، وقد أحببت طريقة عرض التشوهدات المعرفية على المرضى ثم تقديم تصحيحاتها المنطقية، كما أحببت أيضاً تسلیط الضوء على السلوكيات السلبية لدى المرضى وتدريبهم على طرق جديدة للتعامل مع المواقف الحياتية اليومية. وبدأ المرضى في التغيير بطريقة مذهلة: إذ انجلوا الاكتئاب، وتلاشت أعراض القلق. كما وجدت أن تقنيات العلاج المعرفي كانت قيمة للغاية بالنسبة لي في حياتي الشخصية، وبدأت في نشر فكرة العلاج المعرفي بين زملاء المهنة عبر المحاضرات وحلقات العمل في الولايات المتحدة وأوروبا.

بعد بضع سنوات، افتتحت عيادتي الخاصة في فيلادلفيا، وواصلت الحصول على نتائج مثيرة مع العديد من المرضى، وخاصة أولئك الذين يعانون من أعراض محددة مثل الاكتئاب والقلق. ولكن للأسف، فمع مرور الوقت، تراكم لدى مرضى لم يتحققوا أي استجابة على الإطلاق، أو لم يُظهِروا إلا تحسناً طفيفاً فقط، فقررت أن أجلس وأكتشف ما القاسم المشترك بين هؤلاء المرضى، وطلبت أيضاً من زملاء لي ممن كانوا معالجين معرفيين أن يصفوا لي مرضاهم المقاومين للعلاج؛ إذ أردت معرفة ما إذا كانت إخفاقاتهم العلاجية مشابهة لإنفاقاتي.

ما وجدته أثناء محاولة التفرقة بين المرضى الصعب وبين المرضى سريعي الاستجابة كان مفاجئاً لي بشكل مذهل؛ لقد كانت أعراض المرضى الصعب تميل إلى أن تكون أقل حدة؛ وبشكل عام كانوا أقل اكتئاباً وقلقاً، كما كانت العديد من مشاكلهم تتعلق بالحميمية: كان لدى هؤلاء المرضى نمط من العلاقات

غير المُرضية. وعلاوة على ذلك، فلقد كان معظم هؤلاء المرضى المقاومين يعانون من مشاكلهم هذه طوال حياتهم تقريباً؛ **فَهُم** لا يأتون للعلاج بسبب أزمة حياتية وحيدة، كالطلاق أو موت أحد الوالدين، وإنما كان لديهم أنماط حياتية مدمرة للذات.

بعد ذلك قررت إعداد قائمة بالقوالب أو الأنماط الأكثر شيوعاً في هؤلاء المرضى الصعب، وأصبحت هذه قائمة الأولى للمخططات، أو لفخاخ الحياة. كانت **هذه القائمة** تحتوي على عدد قليل فحسب من الأنماط الإحدى عشرة المذكورة في «شكل حيّاتك من جديد»، كشعورهم العميق بالمعيوبية، والشعور بالعزلة والوحدة العميقية، والميل إلى التضحيّة باحتياجاتهم الشخصية من أجل تلبية احتياجات الآخرين، والاتكال أو الاعتماد غير الصحي على الآخرين. وقد ثبت لي أن **جُرد** هذه «الفخاخ» كان عظيم القائدة في علاجي للمرضى الذين كانوا لا يحقّقون استجابة للعلاج سابقاً، ووجدت أنه من خلال وضعي لقائمة بفخاخ الحياة، يمكنني أن أقسام مشاكل المرضى إلى أجزاء تسهل إدارتها، كما تمكّنت أيضاً من تطوير استراتيجيات مختلفة لحل كل مشكلة أو نمط.

وبالنظر إلى الماضي، فقد كان بخيّ عن قوالب وأنماط عامة متّسقاً بشكل كبير مع شخصيتي؛ فلطالما كنتُ أتوق لرؤيه الجوانب المختلفة من حياتي كجزء من كلّ متناغم، مع حس ما بالنظام والقابلية للتبؤ؛ إذ لطالما شعرت أنّ بمقدوري السيطرة على حياتي وذلك عن طريق استخراج هذه القوالب أو الأنماط العامة، وأنذّر نفسي عندما كنت طالباً جامعياً وأحاول تصنيف زملائي في السكن إلى فئات مختلفة للصداقة، استناداً إلى مدى شعوري بإمكانية التعوّيل عليهم.

أما الخيط الآخر في تطوري كمعالج نفسي فقد كان رغبتي المتزايدة في الجمع والمزج، عِوضاً عن التخلص والانتقاد؛ إذ يشعر كثير من المعالجين أنه يتبعين عليهم اختيار منهج وحيد للعلاج واتباعه بإخلاص، **وهذا** هو السبب في أنّ لدينا معالجين «سلوكيّين»، ومعالجين «فرويديّين»، ومعالجين «أُسّريّين»، ومعالجين **«جُشتالّيين**» متّعصّبون. ولقد توصلت إلى قناعة بأنّ دمج أفضل المكونات من العلاجات المختلفة أفعى بكثير من استخدام أي علاج بمفرده.

يوجد نفع كبير في المناهج التحليلية، والتجريبية، والدوائية، والسلوكية، ولكن لكل منها قيود كبيرة عند استخدامه بمفرده؛ ومن الناحية الأخرى، فأنا أيضًا أعارض الجمع بين العديد من التقنيات المختلفة جمعًا عشوائياً دون وجود إطار جامع، ولديّ قناعة بأن الفخاخ الإحدى عشرة هذه هي التي توفر لنا هذا الإطار الجامع، وأن التقنيات المستقلة من المناهج المختلفة يمكن حشدتها معًا -كترسانة من الأسلحة- لمحاربة هذه الفخاخ. وعلاوة على ذلك -وكما هو موضح في الفصول التالية، بإمكان هذه الفخاخ أن توفر لك شعورًا بالاستمرارية على مدار حياتك؛ إذ يمكن اعتبار الماضي والحاضر جزءًا متسلقاً من كل متناغم؛ حيث أن كل فخ له منشأ مفهوم في مرحلة الطفولة نشعر بديهياً أنه متناسب معنا، وبهذا نستطيع أن نفهم -على سبيل المثال-، لماذا ننجذب إلى الشركاء الانتقاديين، ولماذا نشعر بالسوء الشديد تجاه أنفسنا عندما نرتكب خطأً ما، بمجرد أن نستوعب كم تمادي آباؤنا في مطالبهم وعقوباتهم.

أتمنى أن يسد «فخاخ الحياة» حاجتنا إلى كتاب يتعامل بشمولية مع طائفة واسعة من المشكلات العميقة والدائمة التي نواجهها جمیعاً. كما آمل أن يوفر لنا إطاراً مفيداً لفهم كيف تكونت هذه الأنماط، بالإضافة إلى حلول فعالة لكل فخ، مستقلة من العديد من المناهج النفسية المختلفة التي يمكن أن تجدي نفعاً حقاً معك.

(جيفري يونج)

سبتمبر ١٩٩٢

من الطبيعي أنه ليس من الممكن أن تتوقع من المعالج أن يعرض بالكامل عن التربية التي افتقرت إليها، إن هذا غير واقعي، فأنت لا تستطيع الحصول من ساعة أو ساعتين من العلاج في الأسبوع إلا على قدر كبير فقط من إعادة التربية. في الواقع، نحثك على أن تتخلى الحذر من المعالجين الذين يشجعونك على أن تكون اعتمادياً عليهم بشدة، أو الذين يعودون بمستوى دعم غير مهني ويتجاوز حدود العلاج النفسي.

يمكن أن يكون معالجك أيضًا نموذجاً يحتذى به في الميدان الذي تواجه فيه المشكلة. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون معالجك حازماً في حين أنك خجول، أو معبراً عن عواطفه في حين أنك منغلق. فيمكن للمعالج أن يضع نماذج لطرق ناجحة لحل المشكلات.

نحن نشجعك أيضًا على الانضمام إلى مجموعات المساعدة الذاتية ذات السمعة الحسنة. إن البرامج المؤلفة من اثنين عشرة خطوة مثل: AA (مدمنو الخمر المجهولون)، ACOA (الطفل البالغ لمدمني الخمر)، ANON-AL (أقارب مدمني الخمر) و CODA (المصابون بالاعتماد المشترك للمجهولون) و NA (مدمنو المخدرات المجهولون) و OA (مفرطو الأكل المجهولون)، هي برامج راسخة الجذور ومعترف بها على الصعيد الوطني. تحتوي هذه المجموعات على برامج مصممة لتساعدك على التغيير بطرق محددة.

احذر من المجموعات «الطائفية»، هذه المجموعات لها قادة يتمتعون بالكاريزما، وتحتطلب منك تعيين أعضاء جدد (التبشير)، وتتكلف عمومًا مبالغ كبيرة من المال كي تنضم لها أو تكملها. كما تعزز الجماعات الطائفية الاعتمادية والخضوع، إذ يشعر الأعضاء أنهم مميزون، أنهم يمتلكون سراً لا يعرفه أحد غيرهم. في الحقيقة، يتم تشجيع أعضاء الطائفة على أن يظلوا أطفالاً بدلاً من حثهم على التمكّن من استيعاب متطلبات مرحلة البلوغ. يتم تشجيعهم على اتباع قواعد القائد، بدلاً من اكتشافهم لميولهم الفطرية. إذا كنت تفكّر في الانضمام إلى مجموعة ما ولست متيقناً ما إذا كانت هذه المجموعة حسنة السمعة، يمكنك