

# فَخْطَا فِي الْحَيَاةِ

شَكَّلَ حَيَاتَكَ مِنْ جَدِيدٍ

بِرَنَاجٍ عَمَلِيٍّ لِلتَّعَامُلِ مَعَ مَعْوَقَاتِ جُودَةِ الْحَيَاةِ

تأليف

د. جيفري يونج د. جانيت كلوسكو

ترجمة

عصام الدين سامي



اضطرابات الشخصية هي أنماط مدمرة للذات تدوم طوال الحياة وتجلب للمرضى تعاسة هائلة. يعاني 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 الهازمة للذات (تعرف باسم فخاخ الحياة). بشكل يُمكن 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 بطرقه الشخصية. فالتقنيات التي يتبعها المؤلفان فعالة في إحداث التغيير. فقد انتهجا منهجاً تكاملياً؛ إذ يعتمد على التقنيات العلاجية المعرفية، والسلوكية، والتحليلية، والتجريبية، مع إبقاء التركيز العملي وحل المشكلات للعلاج المعرفي.



# فخاخ الحياة

اكتشف الأدوات والتقنيات التي تمكنك من:

- صنع بيئة أكثر إيجابية وإنتاجية.
- تنمية علاقات مشبعة.
- تغيير الحياة اليومية وإفهامها بالنشاط.
- التحرر من القلق، والخوف، والهلج.
- كسر حلقة السلوكيات الهازمة للذات.
- التغلب على مشاعر عدم الاطمئنان والرفض.

## المحتويات

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

## هل أنت عالق في أحد «فخاخ الحياة»؟

هل تنجذب إلى علاقات مع أناس أنانيين وباردين؟

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

هل تشعر بالنقص عند المقارنة بمن حولك؟

هل تضحي بالراحة والمتعة 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 مشوّقة ونافذة، يمكنها أن تحدث تحولاً في حياتك.



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

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

أ. د. (جيفري يونج) وأ. د. (جانيت كلوسكو)

# شكّل حياتك من جديد

البرنامج الصاروخي للقضاء على  
السلوكيات السلبية والشعور بروعة الحياة مرة أخرى

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

■ جيفري يونج

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

■ جانيت كلوسكو



## شكر وتقدير

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

ندين لـ («دان» و«تارا» جولمان)؛ فبدون توجيههما، وثقتهما بنا، ونصحهما، وإثرائهما اللطيف، وصادقتهما بالطبع، ما قمنا بمثل هذا المشروع العملاق؛ إلى (آرثر وينبرجر)، لاقتراحاته وتشجيعه خلال سنوات عديدة في تطوير النموذج المرتكز على المخططات؛ إلى (ويليام زانجيل)، 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 لناأخذها في الاعتبار؛ إلى (كاثي فلاناغان)، لمساعدتها لنا في إدارة «المركز»، ولتعقيباتها الذكية، ولطبيتها؛ إلى (بيل ساندرسون)، الذي لعب دورًا مهمًا كـ «مدير للتدريب» في «مركز العلاج المعرفي بنيويورك» وكمدبر 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 محررينا (ديب برودي) و(أليكسيا دورزينكسي)، اللذين ساعدا في إعطاء هذا الكتاب شكله ورونقه، وإلى وكالة أعمالنا (بام برنستين)، التي ساعدت في خروج هذا الكتاب للنور.

■ (جيفري يونج) و(جانيت كلوسكو)



أود أن أتقدم بشكري الخاص إلى العديد من الأشخاص الذين لعبوا أدوارًا مهمة في تطوري. إلى (جانيت كلوسكو)، لجعلها هذا العمل التعاوني محفزًا بشدة ومثمرًا للغاية. لم يكن بإمكانني أن أجد أحدًا «شُكِّل من جديد» أفضل منها. إلى (ويل سويفت)، **الذي أشبهه أبي حين كان يثق بي** حتى عندما لم أكن متيقنًا مما أفعل؛ شكرًا لك لمساعدتي في ربط أفكارتي، ولتقديمك ملاحظات مهمة على مدار الأعوام الثمانية الماضية؛ إلى «آرون (تيم) بيك»، الذي كان، من خلال حكمته الإكلينيكية، وذكائه النافذ، ومنهجه التجريبي في حل المشاكل الشخصية والمهنية، بمثابة المرشد والناصح بالنسبة إلي. إلى (بيتر كوريلوف) و(آرثر دول)، مستشاري المدرسة الجامعية، لصداقتهما، ولثقتهما بي، ولكونهما منفتحين بما يكفي لإعطائي الحرية للحاق بمجال 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» واتنميك)، و(بوب سبيتزر)، و(جانيت ويليامز)، و(جين دي أكيلي)، والعديد من الأشخاص الذين ساهموا بطرق معينة ربما لا يدركونها. ♦

لقد كنت محظوظًا طوال حياتي بأن يكون لدي عائلة أستطيع دائمًا التعويل عليها في الشاء والطمأنة والتقبل، بغض النظر عما مرتت به بشكل شخصي. أود أن أشكر والديّ، وأجدادي، وأخي (ستيفن)، وأختي (ديبرا)، وباقي أفراد عائلتي الممتدة، لتقبلهم كل مراوغاتي. لقد تعلمت من خلال عملي مع المرضى الأقل حظًا مني ألا أعتبر هذا الدعم الكبير أمرًا مفروغًا منه.

■ **جيفري يونج**

أود أن أشكر كل من ساعدني في أن أصبح الأخصائية النفسية التي صرت إليها. أود أن أبدأ بشكر (جيف يونغ)، لكونه نموذجًا مثاليًا، ولمعالجتي بأفضل أسلوب علاجي عرفته على الإطلاق. وأود أن أشكر مرشدي، (ديفيد بارلو)، لتعليمه لي معنى كلمة «المهنية»، ولتشجيعي على تحقيق مواهبي. أود أن أشكر مشرفي في مدينة نيويورك؛ (ويل سويفت)؛ و(آن دي لانسي)، و(مايك بوركهارت)، والمتدربين التابعين لي والمشيرين الآخرين في جامعة براون؛ ومن جامعة ولاية نيويورك في «ألباني جيرى سيرني» - (ريك هيمبرج)، (جون وابنر)، (غلين كونراد)، (روبن تاسيناري)، (جيم مانكوسو)، (روبرت بويس)، (بيل سيمونز)، (آلان كوهين)، وزملاء الصف الدافئين الداعمين، وغيرهم. وأخيرًا، أود أن أشكر باقي أفراد عائلتي وأصدقائي المقربين، على كل ما قدّموه لي.

■ **جانيت كلوسكو**

## تقديم

### بقلم: (أرون 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 بعمل رائد في تطوير مجموعة قوية من الأدوات وإتاحتها للجمهور؛ لإحداث تغييرات حياتية مهمة في العلاقات الشخصية والمهنية. يمكننا فهم اضطرابات الشخصية على كونها أنماطاً مدمرة 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- تعساء في علاقاتهم الحميمة أو لا يحققون إنجازات كافية في حياتهم المهنية، وعادة ما تكون جودة حياتهم الإجمالية دون ما يتمنونه.

لقد توسع 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<sup>(١)</sup>.. إذ يأتي معظم المرضى للعلاج وبدخلهم

---

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

مخططات جوهرية معينة تنعكس صورتها في كثير من الأعراض. وتناول هذه المخططات الجوهرية خلال العلاج يمكنه إحداث آثار مفيدة تتردد أصدائها في نواح 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 دائماً، لطالما كانت لدي هذه المشكلة». وهنا تبدو المشكلة فطرية بالنسبة للمريض.

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

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

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

يتناول «فخاخ الحياة» أحد عشر نمطاً من هذه الأنماط المزمنة الهازمة للذات، والمعروفة في هذا الكتاب باسم «فخاخ الحياة». إن هذا الكتاب يأتي بالمادة بالغة 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 يتوصلوا إلى فخاخ الحياة بطرقهم الشخصية. وعلاوة على ذلك، فالتقنيات التي يتبعها المؤلفان فعالة في إحداث التغيير؛ فقد انتهجا منهجاً تكاملياً؛ 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 إيلاًماً. ويعكس الكتاب الحساسية الهائلة، والتعاطف، والبصيرة الإكلينيكية لمؤلفيه.

عينه للقراءة

## مقدمة

### لماذا نقدم كتابًا آخر من كتب المساعدة الذاتية؟

نعتقد أن كتاب «فخاخ الحياة» يسد فجوة هامة توجد 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 كتبًا أخرى ملهمة، أو تبلي بلاءً وائعًا في شرح مشكلة شائعة كـ"الفقد" على سبيل المثال، لكن الحلول التي تقدمها شديدة الغموض؛ لدرجة أننا لا نعلم كيف سنمضي في التغيير بعد حصولنا على ذلك الإلهام.

في «شكّل حياتك من جديد»، سأقوم أنا و(جانيت كلوسكو) بمشاركتكم أسلوبًا علاجيًا جديدًا لتغيير 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 سيزودك بمنهج أكثر تعمقًا واستيعابًا 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 اتبعته وأدّى إلى نشأة إلى علاج فخاخ الحياة؛ فمن نواح عدة، يعكس تطوري كمعالج نفسي رحلة اكتشاف الذات التي نحدد لك معالمها في هذا الكتاب.

لقد بدأت هذه الرحلة عام ١٩٧٥ عندما كنتُ طالب دراسات عليا في جامعة بنسلفانيا، وأتذكر تجربتي الأولى في إجراء جلسات العلاج كمتدرب في مركز مجتمعي للصحة النفسية في فيلادلفيا، كنت أتعلم المنهج العلاجي الروچيري<sup>(١)</sup>، وهو منهج غير توجيهي. وأتذكر كم كنت أشعر بالإحباط طوال الوقت؛ إذ كان المرضى يأتون إلي بمشاكل حياتية خطيرة، معبرين عن انفعالات قوية، وكنتُ تعلمت أن أنصت، وأعيد الصياغة، وأوضح، حتى يتمكن المرضى من التوصل إلى حلولهم الخاصة إلا أنهم لم يكونوا يحققون هذا الهدف في أغلب الأحيان؛ أو يستغرق ذلك وقتًا طويلًا إن توصلوا -بالفعل- لحلهم الخاص؛ ما يتركني بإحباط شديد قبل انتهاء العلاج. لم يتوافق العلاج الروچيري مع طبعي العام، ولا مع ميولي الفطرية؛ ربما لكوني متعجلًا للغاية، لكنني أحب رؤية التغيير والتقدم بشكل سريع نسبيًا. فأصبحت أُحبط بسهولة في الأوضاع التي توجد بها مشكلة خطيرة ويتوجب علي أن أجلس متفرجًا، عاجزًا 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 دورًا فاعلاً، وأقدم الإرشادات للمرضى بدلًا من التراجع المتخامل، حيث أن العلاج السلوكي يقدم إطارًا جيدًا يفسر 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 تعلمته في بادئ الأمر، كان النموذج السلوكي جذابًا للغاية، إذ كان موجّهًا نحو التغيير السريع قصير المدى.

---

(١) [على نهج كارل روجرز]



وبعد بضع سنوات، خاب أُملي أيضًا في العلاج السلوكي. فبتضييق العلاج السلوكي تركيزه للغاية على ما يفعله الناس، بدأت أشعر أنه قد تَمدد كثيرًا في تجاهل مشاعرنا وأفكارنا. كنت أفتقد ثراء العوالم الداخلية للمرضى. في هذه المرحلة قرأت كتاب د. (آرون بيك)، «العلاج السلوكي والاضطرابات الوجدانية»، وعاونني الحماس مرة أخرى. كان (بيك) يجمع بين التطبيق العملي والطابع المباشر للعلاج السلوكي وبين ثراء أفكار ومعتقدات المرضى.

بعد انتهائي من الدراسات العليا عام ١٩٧٩، بدأت دراسة العلاج المعرفي مع د. (بيك)، وقد أحببت طريقة عرض التشوهات المعرفية على المرضى ثم تقديم تصحيحاتها المنطقية، كما أحببت أيضًا تسليط الضوء على السلوكيات السلبية لدى المرضى وتدريبهم على طرق جديدة للتعامل مع المواقف الحياتية اليومية. وبدأ المرضى في التغير بطريقة مذهلة: إذ انجلى الاكتئاب، وتلاشت أعراض القلق. كما وجدت أن تقنيات العلاج المعرفي كانت قيّمة 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 لدي مرضى لم يحققوا أي استجابة على الإطلاق، أو لم يُظهروا إلا تحسنًا طفيفًا فقط، فقررت أن أجلس وأكتشف ما القاسم المشترك بين هؤلاء المرضى، وطلبت أيضًا من زملاء لي ممن كانوا معالجين معرفيين أن يصفوا لي مرضاهم المقاومين للعلاج؛ إذ أردت معرفة ما إذا كانت إخفاقاتهم العلاجية مشابهة لإخفاقاتي.

ما وجدته أثناء محاولة التفرقة بين المرضى الصعاب وبين المرضى سريعَي الاستجابة كان مفاجئًا لي بشكل مدهل؛ لقد كانت أعراض المرضى الصعاب تميل إلى أن تكون أقل حدة؛ وبشكل عام كانوا أقل اكتئابًا وقلقًا، كما كانت العديد من مشاكلهم تتعلق بالحميمية: كان لدى هؤلاء المرضى نمط من العلاقات

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

بعد ذلك قررتُ إعداد قائمة بالقوالب أو الأنماط الأكثر شيوعًا في هؤلاء المرضى الصعاب، وأصبحتُ هذه قائمتي الأولى للمخططات، أو لفخاخ الحياة. كانت **هذه القائمة-** تحتوي على عدد قليل فحسب من الأنماط الإحدى عشرة المذكورة في «**شكّل حياتك من جديد**»، كشعورهم العميق بالمعيوبة، والشعور بالعزلة والوحدة العميقة، والميل إلى التضحية باحتياجاتهم الشخصية من أجل تلبية احتياجات الآخرين، والاتكال أو الاعتماد غير الصحي على الآخرين. وقد ثبت لي أن **جرد** هذه «الفخاخ» كان عظيم الفائدة في علاجي للمرضى الذين كانوا لا يحققون استجابة للعلاج سابقًا، ووجدت أنه من خلال وضعي لقائمة بفخاخ الحياة، يمكنني أن أقسم مشاكل المرضى إلى أجزاء تسهل إدارتها، كما تمكنت أيضًا من تطوير استراتيجيات مختلفة لحل كل مشكلة أو نمط.

وبالنظر إلى الماضي، فقد كان بحثي عن قوالب وأنماط عامة متسقًا بشكل كبير مع شخصيتي؛ فلطالما كنتُ أتوق لرؤية الجوانب المختلفة من حياتي كجزء متسقًا من كل متناغم، مع حس ما بالنظام والقابلية للتنبؤ؛ إذ لطالما شعرت أن بمقدوري السيطرة على حياتي وذلك عن طريق استخراج هذه القوالب أو الأنماط العامة، وأتذكر نفسي عندما كنت طالبًا جامعياً وأحاول تصنيف زملائي في السكن إلى فئات مختلفة للصدقة، استنادًا إلى مدى شعوري بإمكانية التعويل عليهم.

أما الخيط الآخر في تطوري كمعالج نفسي فقد كان رغبتى المتزايدة في الجمع والمزج، عوضًا عن التخلص والانتقاد؛ إذ يشعر كثير من المعالجين أنه يتعين عليهم اختيار منهج وحيد للعلاج واتباعه بإخلاص، **وهذا** هو السبب في أن لدينا معالجين «سلوكيين»، ومعالجين «فرويديين»، ومعالجين «أسريين»، ومعالجين «جستالتيين» متعصبون. ولقد توصلتُ إلى قناعة بأن دمج أفضل المكونات من العلاجات المختلفة أنجع 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 عشوائيًا دون وجود إطار جامع، ولديّ قناعة بأن الفخاخ الإحدى عشرة هذه هي التي توفر لنا هذا الإطار الجامع، وأن التقنيات المستقاة من المناهج المختلفة يمكن حشدها 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 متسقًا من كل متناغم؛ حيث أن كل فخ له منشأ مفهوم في مرحلة الطفولة نشعر بديهيًا أنه متناسب معنا، وبهذا نستطيع أن نفهم -على سبيل المثال-، لماذا ننجذب إلى الشركاء الانتقاديين، ولماذا نشعر بالسوء الشديد تجاه أنفسنا عندما نرتكب خطأ ما، بمجرد أن نستوعب كم تمادى آباؤنا في مطالبهم وعقوباتهم.

أتمنى أن يسد «فخاخ الحياة» حاجتنا إلى كتاب يتعامل بشمولية مع طائفة واسعة من المشكلات العميقة والدائمة التي نواجهها جميعًا. كما آمل أن يوفر لنا إطارًا مفيدًا لفهم كيف تكونت هذه الأنماط، بالإضافة إلى حلول فعالة لكل فخ، مستقاة من العديد من المناهج النفسية المختلفة التي يمكن أن تجدي نفعًا حقًا معك.

(جيفري يونج)

سبتمبر ١٩٩٢

من الطبيعي أنه ليس من الممكن أن تتوقع من المعالج أن يعوّض 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 تتوخى الحذر من المعالجين الذين يشجعونك على أن تكون اعتماديا عليهم بشدة، أو الذين يعدون بمستوى دعم غير مهني ويتجاوز حدود العلاج النفسي.

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

نحن نشجعك أيضًا على الانضمام إلى مجموعات المساعدة الذاتية ذات السمعة الحسنة. إن البرامج المؤلفة من اثنتي عشرة خطوة مثل: AA (مدمنو الخمر المجهولون)، و ACOA (الطفل البالغ لمدمني الخمر)، و ANON-AL (أقارب مدمني الخمر) و CODA (المصابون بالاعتماد المشترك المجهولون) 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، وتتطلب منك تعيين أعضاء جدد (التبشير)، وتكلف عمومًا مبالغ كبيرة من المال كي تنضم لها أو تكملها. كما تعزز الجماعات الطائفية الاعتمادية والخضوع، إذ يشعر الأعضاء أنهم مميزون، أنهم يمتلكون سرا لا يعرفه أحد غيرهم. في الحقيقة، يتم تشجيع أعضاء الطائفة على أن يظلوا أطفالًا بدلًا من حثهم على التمكن من استيعاب متطلبات مرحلة البلوغ. يتم تشجيعهم على اتباع قواعد القائد، بدلًا من اكتشافهم لميولهم الفطرية. إذا كنت تفكر في الانضمام إلى مجموعة ما ولست متيقنًا ما إذا كانت هذه المجموعة حسنة السمعة، يمكنك