

متلازمة الرجل اللطيف



كيف تتوقف عن إرضاء الآخرين
وتحصل على ما تريده
في الحب والجنس والحياة

د. روبرت جلوفر

متلازمة الرجل اللطيف

متلازمة الرجل اللطيف

كيف تتوقف عن إرضاء الآخرين
وتحصل على ما تريده في الحب والجنس والحياة

د. روبرت جلوفر

ترجمة
الذكاء الاصطناعي

تحرير ومقابلة على الأصل
محمد أحمد فؤاد

إهداء وتقدير

أهدي هذا الكتاب إلى زوجتي إليزابيث.

أنتِ شريكتي، وملهمتي، وأفضل صديقة لي. لولاكِ، لظلمت
«رجلاً لطيفاً» جاهلاً ميؤوساً منه. أنتِ هدية من الله حقاً.
شكراً لكِ.

وإلى ديفيد، وجيمي، وستيف، وجرانت. أنتم أفضل أطفال
يمكن لأب أن يتمنّاهم. كل واحد منكم مختلف وفريد لدرجة
أنكم تجعلون من الأبوة متعة لا تنتهي. شكراً لكم على كل
المرات التي سألتكم فيها: «متى ستنتهي من كتابك؟». لا
تتوقفوا أبداً عن أن تكونوا على سجيّتكم.

وإلى عددٍ لا يُحصَى من الرجال والنساء الذين أطلعوني على
أخص خصوصيات حياتهم. لقد ألّفت هذا الكتاب من
أجلكم. شكراً لكم على إسهامكم ودعمكم في كتابة «متلازمة
الرجل اللطيف». وشكر خاص لجميع الرجال الذين كانوا
جزءاً من مجموعات دعم «لا لنموذج الرجل اللطيف»
الخاصة بي. لن تعلموا أبداً كم غيّرَ كوني جزءاً من حياتكم،
حياتي الشخصية. شكراً لكم.

وإلى الدكتورة آن هاستينجز. يمكن العثور على حكمتك
وبصيرتك في كل صفحة من هذا الكتاب. لقد ساعدتني على

الإيمان بأنه لا بأس في أن أكون على سجيّتي، كما أنا تمامًا.
شكرًا لك.

والى ديبى دوفال. لقد ستّرت مهاراتك التحريرية كثيرًا من
زلاتي. شكرًا لك على المساعدة في جعل هذا الكتاب أفضل.

مقدمة

لقد أنتجت لنا خمسة عقودٍ من التغيُّرات الاجتماعية الهائلة والتحوُّلات الجسيمة في البنية التقليدية للأسرة، سلالَةً من الرجال الذين تَمَّت برمجتهم على استجداء رضا الآخرين.

وأنا أطلق على هؤلاء الرجال اسم: «الرجال اللطفاء».

يهتم «الرجال اللطفاء» بحسن مظهرهم، وأداء المهام «على أكمل وجه»، ويصلون إلى قمة سعادتهم حينما يجعلون الآخرين سعداء. ويتجنَّب «الرجال اللطفاء» النزاع كأنه الطاعون، ويبدلون قصارى جهدهم كي لا يزعجوا أحدًا. وبصورة عامة، فإن «الرجال اللطفاء» مسالمون وكرماء، ويهتمون -على وجه الخصوص- بإرضاء النساء، وأن يكونوا «مختلفين» عن الرجال الآخرين. باختصار، يؤمن «الرجال اللطفاء» بأنهم إذا كانوا أحيانًا ومعطائين ومراعيين لمشاعر غيرهم، فسينالون في المقابل السعادة والحب والرضا.

أيبدو هذا أروع من أن يكون حقيقياً؟

هو كذلك فعلاً.

على مدار السنوات العديدة الماضية، قابلت في عيادتي، بصفتي معالجًا نفسيًا، عددًا لا يُحصى من «الرجال اللطفاء» المحبطين والناقمين.

يكافح هؤلاء الرجال الذين دأبوا على إرضاء غيرهم بطريقة سلبية - يكافحون سُدَى لتذوّق طعم السعادة التي يتوقون إليها بشدة ويؤمنون بأنهم يستحقونها. ومنشأ هذا الإحباط أن «الرجال اللطفاء» آمنوا بأسطورة!

وهذه الأسطورة هي جوهر ما أسَمّيه «متلازمة الرجل اللطيف».

تُرسّخ «متلازمة الرجل اللطيف» معتقداً مفاده أنه:

إذا كان «الرجال اللطفاء» "أخياراً"، فسوف يُحبُّهم الناس، وسوف تُلبّي احتياجاتهم، ويعيشون حياةً خاليةً من المشكلات.

وعندما تخفق استراتيجية الحياة هذه في تحقيق النتائج المرجوة -وهو ما يحدث غالباً- فإن «الرجال اللطفاء» عادةً ما يحاولون بذل المزيد من الجهد، فيكثِّرون فعل الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا. وبسبب ما يولّده هذا النمط حتمًا من شعور بالعجز والنّقمة، فإن «الرجال اللطفاء» غالبًا ما يظنُّون "لطفاء"، لا أكثر.

لقد نشأ مصطلح «متلازمة الرجل اللطيف» من إحباطي الشخصي النابع من محاولتي أداء كل المهام «على أكمل وجه»، ومع ذلك لم أحصل أبدًا على ما كنت أعتقد أنني أستحقه. لقد كنت نموذجًا تقليديًا «للرجل العصري الجديد الحساس»، وكنت فخورًا بذلك! كنت أعتقد أنني من ألطف

الرجال الذين قد تقابلهم في حياتك. ومع ذلك، لم أكن سعيدًا!

وعندما بدأت في استكشاف سلوكيات «الرجل اللطيف» في شخصيتي -كرعاية الآخرين، والعطاء انتظارًا لرد الجميل، وإصلاح الأمور، وحفظ السلام، وتجنب النزاع، والسعي إلى نيل الرضا، وإخفاء الأخطاء- عندما بدأت في استكشاف هذه السلوكيات، بدأت ألاحظ، في عيادتي الإرشادية، وجودَ رجالٍ كثيرين لديهم نفس السمات، وأدركت أن السيناريو الذي كان يتحكّم في حياتي، لم يكن حادثة فردية، بل نتاج ديناميكية اجتماعية أثّرت في عددٍ لا يُحصى من الذكور البالغين.

حتى الآن، لم يأخذ أحد مشكلة «متلازمة الرجل اللطيف» على محمل الجد، أو يقدم حلًّا فعالًا لها. ولهذا السبب، ألّفت كتاب «متلازمة الرجل اللطيف».

يوضح هذا الكتاب لـ «الرجال اللطفاء» كيف يكفّون عن السعي إلى نيل رضا الآخرين، ويبدؤون في الحصول على ما يريدونه في الحب والحياة.

تمثل المعلومات التي ينطوي عليها كتاب «متلازمة الرجل اللطيف» خطة مجرّبة لمساعدة «الرجال الذين دأبوا على إرضاء غيرهم بطريقة سلبية»، على التحرّر من الأنماط غير المجدية لـ «متلازمة الرجل اللطيف». وهذه الخطة تستند إلى تجربتي الشخصية في التعافي، وإلى عملي مع أعدادٍ لا

تُحصَى من «الرجال اللطفاء» على مدار العشرين عامًا الماضية.

إن كتاب «متلازمة الرجل اللطيف» مُناصِر للرجل دون مواربة. ومع ذلك، فقد ساندتني أعدادٌ لا تُحصَى من النساء في تأليف هذا الكتاب. والنساء اللواتي يقرأن الكتاب يُخبرني بانتظام أنه لا يساعدن على فهم شريكهن «الرجل اللطيف» فهماً أفضل فحسب، بل يساعدن أيضاً على اكتساب رؤى جديدة عن أنفسهن.

إن المعلومات والأدوات المعروضة في كتاب «متلازمة الرجل اللطيف» فعّالة وناجعة. فإذا كنت «رجلاً لطيفاً» مُحِبّاً، فإن المبادئ التي نستعرضها في الصفحات التالية، ستُغيّر حياتك.

ستتمكن من:

- أن تتعلم طرقاً فعّالة لتلبية احتياجاتك.
- أن تشعر بالمزيد من القوة والثقة.
- أن تخوض ذلك النمط من العلاقات الحميمة الذي تريده حقاً.
- أن تتعلم التعبير عن مشاعرك وعواطفك.
- أن تحظى بحياة جنسية مُرضية ومثيرة.
- أن تسترجل وتبني علاقات ذات معنى مع الرجال.

• أن ترقى إلى مستوى إمكانياتك، وتُصبح مبدعًا ومنتجًا حقًا.

• أن تتقبَّل نفسك كما هي تمامًا.

إذا كانت هذه السمات تروق لك، فإن رحلتك للتحرر من «متلازمة الرجل اللطيف» قد بدأت للتو.

لقد حان الوقت لأن تكفَّ عن السعي إلى نَيْل رضا الآخرين، وتبدأ في الحصول على ما تريده في الحب والحياة.

الفصل الأول

متلازمة الرجل اللطيف

«أنا رجل لطيف. أنا أحد أطف الرجال الذين ستقابلهم في حياتك على الإطلاق».

بهذه الكلمات، استهلّ جيسون (وهو معالج يدوي متخصص في تقويم العمود الفقري، في منتصف الثلاثينيات من عمره) أولى جلساته في العلاج النفسي الفردي.

وصف جيسون حياته بأنها «مثالية»، باستثناء مشكلة رئيسية واحدة هي: حياته الجنسية.

لقد مرت عدة أشهر على آخر علاقة جنسية بينه وبين زوجته هيدر، ولم يبدُ أن شيئاً سيتغيّر قريباً.

تحدث جيسون بصراحة عن زواجه، وعائلته، وحياته الجنسية. وبدا -وهو رجل ودود و(عِشْري)- أنه ينتهز فرصة الحديث عن نفسه وعن حياته.

لطالما فاقت رغبة جيسون في أن يكون محبوباً، أيّ رغبة لديه في أي شيء آخر في الحياة. كان يرى نفسه شخصاً كريماً معطاءً جداً، وكان يفخر بأنه لا يتعرّض للكثير من التقلبات المزاجية، وبأنه لم يفقد أعصابه قط. وكشف أنه يحب أن يجعل الناس سعداء، وأنه يكره النزاع. ولتجنب إثارة المشاكل

مع زوجته، كان يميل إلى كبت مشاعره، ويحاول أن يفعل كل شيء «على أكمل وجه».

بعد هذه المقدمة، أخرج جيسون قطعة من الورق من جيبه، وبدأ يفض طياتها. وبينما كان يفعل ذلك، ذكر أنه دوّن بعض الأشياء حتى لا ينساها.

قال جيسون، وهو ينظر إلى قائمته: «لا يمكنني أبدًا أن أؤدي أي مهمة على أكمل وجه». ثم أردف: «مهما حاولت جاهدًا، فإن هيدر تجد دائمًا شيئًا خاطئًا. أنا لا أستحق أن أعامل بهذه الطريقة. أحاول أن أكون زوجًا وأبًا صالحًا، لكن ذلك لا يكفي أبدًا».

صمت جيسون وهو يطالع قائمته.

ثم استطرد قائلاً: «هذا الصباح خير مثال». وأردف موضحًا: «بينما كانت هيدر تستعد للعمل، أيقظت طفلتنا تشيلسي، وأطعمتها فطورها، وحممته. جهزتها تمامًا للخروج، وكنت على وشك أن أستعد أنا الآخر. ثم دخلت هيدر، ولمحت في عينيها تلك النظرة. فعلمت أنني في ورطة».

قلّد جيسون نبرة زوجته الساخرة قائلاً: «"لم ألبستها هذا؟ يا له من طقم رائع وفاخر للخروج!!"». وأكمل جيسون: «لم أكن أعلم أنها تريد لتشيلسي أن ترتدي شيئًا مختلفًا. والنتيجة أنني بعد كل ما فعلته لتجهيزها هذا الصباح، كان الأمر لا يزال خاطئًا».

وتابع جيسون قائلاً: «إليك مثلاً آخر». وأضاف: «نظفتُ المطبخ قبل أيام، وأديتُ عملاً جيداً حقاً. وضعت الأطباق في غسالة الصحون، وغسلت القدور والمقالي، وكنت الأرضية. ظننت أن هيدر ستقدّر حقاً كل ما كنت أفعله للمساعدة. وقبل أن أنتهي، دخلت وسألت: "لِمَ لم تمسح أسطح الخزائن؟". لم أكن قد انتهيت بعد، يا إلهي! لكن بدلاً من أن تلاحظ كل ما فعلته وتشكرني، ركّزت على الشيء الوحيد الذي لم أنتهِ منه بعد».

وأردف جيسون: «ثم هناك "مسألة الجنس". لم تحدث بيننا علاقة جسدية سوى مرات قليلة قبل أن نتزوج؛ لأن كلينا مسيحيان متدينان. الجنس مهم جداً بالنسبة لي، لكن هيدر ليست مهتمةً به. ظننت أنه بمجرد أن نتزوج، فمن المفترض أن يكون كل شيء رائعاً. بعد كل ما أفعله من أجل هيدر، قد يخيل لأي إنسان أنها سترغب في أن تمنحني الشيء الوحيد الذي أريده حقاً». «أنا أفعل أكثر بكثير مما يفعله معظم الرجال. يبدو أنني دائماً أعطي أكثر بكثير مما آخذ».

والآن، وقد بدا كطفل صغير يجلس على الأريكة، قال جيسون بنبرة منكسرة: «كل ما أريده هو أن أنال الحب والتقدير. أهذا كثير؟».

نماذج لألطف الرجال الذين ستقابلهم في حياتك

يدخل رجال مثل جيسون عيادتي على نحو منتظم ومثير للدهشة! يأتي هؤلاء الرجال بجميع الأشكال والأحجام! لكنهم جميعًا يشتركون في النظرة الأساسية ذاتها للعالم. دعوني أقدم لكم بعضًا منهم.

عمر

هدف عمر الأول في الحياة هو إرضاء صديقه. ومع ذلك، تشكو من أنه غير متاح عاطفيًا لها أبدًا. في الواقع، كانت لدى كل صديقاته السابقات الشكوى نفسها. وبما أن عمر يرى نفسه شخصًا معطاءً، فإنه لا يستطيع فهم هذه الاتهامات. يذكر عمر أن متعته الكبرى في الحياة هي إسعاد الآخرين، حتى إنه يحمل جهاز نداء Pager حتى يتمكن أصدقاؤه من الاتصال به إذا احتاجوا أي شيء!

تود

يفخر تود بمعاملته للنساء بأمانة واحترام. وهو يعتقد أن هاتين السمتين تميزانه عن الرجال الآخرين ومن شأنهما أن تجذبا النساء إليه. ورغم أن لديه الكثير من الصديقات، فإنه نادرًا ما يواعد فتاة. تخبره النساء اللواتي يعرفهن بأنه يُنصت جيدًا، وغالبًا ما يتصلن به للفضفضة عن مشاكلهن. وهو يحب الشعور بأن هناك من يحتاج إليه. وتخبره هؤلاء الصديقات باستمرار بأنه سيكون «صيدًا ثمينًا» لامرأة

محظوظة. ورغم الطريقة التي يعامل بها النساء، فإنه لا يستطيع أن يفهم لماذا يبدو أنهن جميعًا ينجذبن إلى الأوغاد، وليس إلى «الرجال اللطفاء» أمثاله.

بيل

بيل هو الشخص الذي يلجأ إليه الجميع عندما يحتاجون إلى شيء ما؛ فكلّمة «لا» ليست في قاموسه. هو يصلح سيارات النساء في كنيسته، ويدرب فريق البيسبول للناشئين الذي يلعب فيه ابنه، ويتصل به أصدقائه عندما يحتاجون إلى مساعدة في الانتقال من منزل إلى آخر، وهو يري والدته الأرملة كل مساء بعد العمل. ورغم أن العطاء للآخرين يجعله يشعر بالرضا، فإنه لا يبدو أنه يأخذ على قدر ما يُعطي أبدًا.

غاري

تنتاب زوجة غاري نوبات غضب متكررة تهينه فيها لفظيًا وتحط من قدره. ولأنه يخشى النزاع ولا يريد إثارة المشاكل، يتجنّب دائمًا إثارة الموضوعات التي يعرف أنها قد تثير غضب زوجته. وبعد أي شجار، يكون هو دائمًا أول من يعتذر. وهو لا يذكر أن زوجته قالت يومًا أنها آسفة على أيّ من سلوكياتها. ورغم النزاع المستمر، يقول غاري أنه يحب زوجته وسيفعل أي شيء لإرضائها.

ريك

ريك رجلٌ مثليّ في أوائل الأربعينيات من عمره، في علاقة مع رجل مدمن على الكحول. جاء ريك إلى الاستشارة لمساعدة شريكه جاي في مشكلة إدمانه. يشكو ريك من أنه يشعر دائماً كما لو أن الأمر متروك له للحفاظ على تماسك كل شيء. ويأمل أنه إذا تمكن من مساعدة جاي على الإقلاع عن الشرب، فسيحظى أخيراً بنمط العلاقة الذي طالما أراده.

لايل

لايل، وهو مسيحي متدين، يحاول دائماً أن يفعل كل شيء على الوجه الأمثل؛ فهو يدرّس في مدرسة الأحد، وهو قس مساعد في كنيسته. ومع ذلك، فقد عانى منذ المراهقة من إدمان المواد الإباحية. يمارس لايل العادة السرية على نحو قهري، غالباً ثلاثاً إلى أربع مرات في اليوم. وهو يقضي كل يوم ساعات كثيرة من وقته في تصفح المواقع الإباحية على الإنترنت. ويشعر بالرعب من أنه إذا اكتشف أي شخص حقيقة دوافعه الجنسية القهرية، فستتدمر حياته. وهو يحاول السيطرة على مشكلته بالصلاة ودراسة الكتاب المقدس، رغم أن أيّاً من هذين النهجين لم يُجدِ نفعاً كبيراً.

خوزيه

خوزيه، مستشار أعمال في أواخر الثلاثينيات من عمره، قضى السنوات الخمس الماضية في علاقة مع امرأة يعتبرها

شخصية اعتمادية واتكالية. بدأ خوزيه يفكر في الانفصال في اليوم الأول الذي انتقلت فيه للإقامة معه. وهو يخشى أن صديقه لن تكون قادرة على تدبّر أمرها بمفردها إذا تركها. ورغم أنه قام بالعديد من المحاولات الفاشلة للانفصال، فإن صديقه دائماً ما تصبح «منهارة عاطفياً» لدرجة أنه يعود إليها. يقضي خوزيه كل لحظة من يقظته تقريباً محاولاً معرفة كيفية إنهاء العلاقة دون إيذاء صديقه أو الظهور بمظهر الوغد.

مَن هؤلاء الرجال؟

رغم أن كلاً من هؤلاء الرجال فريد من نوعه، فإن كل واحد منهم يشترك مع الآخرين في سيناريو حياة مشترك: فهم جميعاً يعتقدون أنهم إذا كانوا «لطفاء» وفعلوا كل شيء «على أكمل وجه»، فسوف يُحبُّهم الناس، وتُلَبَّى احتياجاتهم، ويعيشون حياةً خاليةً من المشكلات. عادةً ما تنطوي هذه المحاولة لأن يكونوا لطفاء على السعي إلى إزالة أو إخفاء أشياء معينة عن أنفسهم (أخطائهم، واحتياجاتهم، وعواطفهم)، وأن يصبحوا ما يعتقدون أن الآخرين يريدونهم أن يكونوا عليه (كرماء، خدومين، مسالمين... إلخ).

أنا أطلق على هؤلاء الرجال اسم: «الرجال اللطفاء».

والى الآن، نحن لم نولِ اهتماماً كبيراً لنموذج «الرجل اللطيف»، رغم أنه موجود في كل مكان.

هو الزوج الذي يترك لزوجته إدارة الدفّة.

هو الصديق الذي يفعل أي شيء من أجل أي شخص، لكن حياته الخاصة تبدو في فوضى عارمة.

هو الرجل الذي يحبط زوجته أو صديقه بسبب خشيته من النزاع، لدرجة أنه لا يتم حل أي شيء أبدًا.

هو المدير الذي يُخبر شخصًا بما يريد أن يسمعه، ثم يغيّر رأيه ليُرضي شخصًا آخر.

هو الرجل الذي يسمح للناس بأن يدوسوا عليه لأنه لا يريد إثارة المشاكل.

هو الرجل الذي يمكن الاعتماد عليه في الكنيسة أو النادي، والذي لا يقول «لا» أبدًا، ولكنه لا يصاح أحداً أبدًا في وجهه بأنه يثقل عليه.

هو الرجل الذي تبدو حياته تحت السيطرة تمامًا، إلى أن يأتي يومٌ، يفعل فيه، بشكل فجائي وغير متوقّع، شيئًا يدمر كل شيء.

خصائص «الرجال اللطفاء»

كل «رجل لطيف» فريد من نوعه، لكنهم جميعًا يشتركون في عدد من الخصائص المتشابهة. هذه السمات هي نتيجة سيناريو، غالبًا ما يتشكّل في مرحلة الطفولة، يُوجّه حياتهم. وفي حين أن رجالًا آخرين قد تكون لديهم سِمَة أو اثنتان من

هذه السمات، يبدو أن «الرجال اللطفاء» يمتلكون عددًا كبيرًا منها.

- «الرجال اللطفاء» معطاءون: كثيرًا ما يذكر «الرجال اللطفاء» أن العطاء يجعلهم يشعرون بالرضا. يعتقد هؤلاء الرجال أن كرمهم هو علامة على مدى صلاحهم، وأنه سيجعل الآخرين يحبونهم ويقدرونهم.

- «الرجال اللطفاء» يصلحون الأمور ويزعجون الآخرين: إذا كان لدى شخص ما مشكلة، أو حاجة، أو كان غاضبًا، أو مكتئبًا، أو حزينًا، فسيحاول «الرجال اللطفاء» في كثير من الأحيان حل الموقف أو إصلاحه (عادةً دون أن يُطلب منهم ذلك).

- «الرجال اللطفاء» يسهون إلى نيل رضا الآخرين: السمة العامة لـ «متلازمة الرجل اللطيف» هي السعي إلى نيل القبول من الآخرين. كل ما يفعله أو يقوله «الرجل اللطيف» محسوب "على الشعرة" لكسب موافقة شخص ما أو تجنب استيائه. وينطبق هذا على علاقاتهم مع النساء خصوصًا.

- «الرجال اللطفاء» يتجنبون النزاع: يسعى «الرجال اللطفاء» إلى الحفاظ على عالمهم هادئًا. وللقيام بذلك، يتجنبون فعل الأشياء التي قد تثير المشاكل أو تزعج أي شخص.

- يعتقد «الرجال اللطفاء» أنهم يجب أن يُخفوا عيوبهم وأخطاءهم المتصورة: يخشى هؤلاء الرجال أن يغضب الآخرون منهم، أو يُخجلوهم، أو يتركوهم إذا انكشف خطأ ما أو قصور.

- «الرجال اللطفاء» يبحثون عن الطريقة «المُثلى» لفعل الأشياء: يعتقد «الرجال اللطفاء» أن هناك مفتاحًا لحياة سعيدة خالية من المشكلات. وهم مقتنعون بأنهم إذا تمكنوا فقط من معرفة الطريقة المُثلى لفعل كل شيء، فلن يسوء أي شيء أبدًا.

- «الرجال اللطفاء» يكتبون مشاعرهم: يميل «الرجال اللطفاء» إلى التحليل بدلًا من الشعور. وقد يرون المشاعر مضيعة للوقت والطاقة، وكثيرًا ما يحاولون الحفاظ على مشاعرهم في حالة من الاستقرار.

- غالبًا ما يحاول «الرجال اللطفاء» أن يكونوا مختلفين عن آبائهم: يفيد الكثير من «الرجال اللطفاء» بأن آباءهم كانوا غير متاحين، أو غائبين، أو سلبيين، أو غاضبين، أو زناة، أو مدمنين على الكحول. ومن الشائع أن يتخذ هؤلاء الرجال قرارًا، في مرحلة ما من حياتهم، بمحاولة أن يكونوا مختلفين عن آبائهم بمقدار 180 درجة.

- غالبًا ما يرتاح «الرجال اللطفاء» في التعامل مع النساء أكثر من الرجال: بسبب طريقة تنشئتهم في مرحلة الطفولة،

يكون لدى الكثير من «الرجال اللطفاء» عدد قليل من الأصدقاء الذكور. وكثيرًا ما يسعى «الرجال اللطفاء» إلى تَئيل رضا النساء، ويقنعون أنفسهم بأنهم مختلفون عن الرجال الآخرين. وهم يحبون أن يعتقدوا أنهم ليسوا أنانيين، أو غاضبين، أو مسيئين؛ وهي سماتٌ ينسبونها إلى الرجال «الآخرين».

- يواجه «الرجال اللطفاء» صعوبة في جعل احتياجاتهم أولوية: غالبًا ما يشعر هؤلاء الرجال بأن وضع احتياجاتهم أولاً هو من قبيل الأنانية. وهم يعتقدون أن وضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم فضيلة.

- غالبًا ما يجعل «الرجال اللطفاء» شريكاتهم هن مركزهم العاطفي: يفيد الكثير من «الرجال اللطفاء» بأنهم لا يكونون سعداء إلا إذا كانت شريكاتهم سعيدات. لذلك، غالبًا ما يركزون طاقة هائلة على علاقاتهم الحميمة.

ما الخطأ في أن تكون «رجلاً لطيفاً»؟

قد نميل إلى التقليل من شأن مشكلة «متلازمة الرجل اللطيف». ففي النهاية، كيف يمكن أن يكون «اللطيف» شيئًا بشعًا إلى هذا الحد؟! بل إننا قد نتبسم من سلوكيات شخصية الرجل الوديع الخانع التي تُصوِّرها الرسوم الهزلية والمسلسلات التلفزيونية. وبما أن الرجال يمثلون بالفعل

صيدًا سهلًا في ثقافتنا، فقد تكون الصورة الكاريكاتيرية للرجل الحساس موضع تسلية وليس قلقًا.

وكثيرًا ما يجد «الرجال اللطفاء» صعوبةً في استيعاب عمق وخطورة معتقداتهم وسلوكياتهم.

عندما أبدأ العمل مع هؤلاء الرجال الذين يُرضون غيرهم بطريقة سلبية، يسألونني جميعًا، بلا استثناء تقريبًا: «ما الخطأ في أن أكون رجلًا لطيفًا؟».

وبعد أن التقطت بيدك هذا الكتاب وتحيرت في عنوانه، ربما تتساءل أنت أيضًا عن الشيء نفسه.

إنني، من خلال إطلاقي مسمًى «الرجل اللطيف» على أولئك الرجال، لا أشير إلى سلوكهم الفعلي، بقدر ما أشير إلى نظام معتقداتهم الأساسي عن أنفسهم، وعن العالم من حولهم.

لقد تمت برمجة هؤلاء الرجال على الاعتقاد بأنهم إذا كانوا «لطفاء»، فسوف يُحبُّهم الناس، وتُلَبَّى احتياجاتهم، ويعيشون حياة هائلة.

إن مصطلح «الرجل اللطيف» هو في الواقع مسمًى خاطئ؛ لأن «الرجال اللطفاء» غالبًا ما يكونون في دخيلتهم خارج دائرة «اللطف» تمامًا!

إليك بعض السمات غير اللطيفة لـ «الرجال اللطفاء»:

- «الرجال اللطفاء» غير أمناء: يخفي هؤلاء الرجال أخطاءهم، ويتجنبون النزاع، ويقولون ما يعتقدون أن الناس يريدون سماعه، ويكتبون مشاعرهم. هذه السمات تجعل «الرجال اللطفاء» غير أمناء في صميمهم.

- «الرجال اللطفاء» كتومون: فبسبب سعيهم الدؤوب إلى نيل الرضا، يخفي «الرجال اللطفاء» أي شيء يعتقدون أنه قد يزعج أي شخص. وشعار «الرجل اللطيف» هو: «إذا لم تنجح في المرة الأولى، فأخفِ الأدلة».

- «الرجال اللطفاء» مقسمون: يبرع «الرجال اللطفاء» في التوفيق بين المعلومات المتناقضة عن أنفسهم عن طريق فصلها في أقسام فردية في عقولهم. لذلك، يمكن لرجل متزوج أن يخلق تعريفه الخاص لـ «الوفاء» الذي يسمح له بإنكار أنه كان على علاقة مع سكرتيرته (أو متدربته)، فقط لأنه لم يُقم علاقة جنسية كاملة معها.

- «الرجال اللطفاء» متلاعبون: يميل «الرجال اللطفاء» إلى مواجهة صعوبة في جعل احتياجاتهم أولوية، وصعوبة في طلب ما يريدونه بطرق واضحة ومباشرة، وهذا يخلق شعورًا بالعجز. لذلك، كثيرًا ما يلجؤون إلى التلاعب عند محاولة تلبية احتياجاتهم.

- «الرجال اللطفاء» مسيطرون: الأولوية الكبرى لدى «الرجال اللطفاء» هي الحفاظ على عالمهم هادئًا. وهذا

يخلق حاجة مستمرة لمحاولة السيطرة على الأشخاص والأشياء من حولهم.

- «الرجال اللطفاء» يُعطون بهدف الأخذ: رغم أن «الرجال اللطفاء» يميلون إلى أن يكونوا معطاءين كرماء، فإن عطاءهم غالبًا ما تكون له شروط غير واعية وغير مُعلنة. فهم يريدون أن يُقدَّروا، ويريدون نوعًا من المعاملة بالمثل، ويريدون أن يتوقف شخص ما عن الغضب منهم... إلخ. وغالبًا ما يفيد «الرجال اللطفاء» بأنهم يشعرون بالإحباط أو النقمة نتيجةً للعطاء الكثير، بينما يبدو أنهم يحصلون على القليل جدًا في المقابل.

- «الرجال اللطفاء» سلبِيُّ العدوان: يميل «الرجال اللطفاء» إلى التعبير عن إحباطهم ونقمتهم بطرق غير مباشرة وملتوية وغير لطيفة، ويشمل ذلك: عدم التوافق، والنسيان، والتأخر، وعدم المتابعة، وعدم القدرة على الانتصاب، وسرعة القذف، وتكرار نفس السلوكيات المزعجة حتى بعد أن يَعدوا بعدم تكرارها مرةً أخرى أبدًا.

- «الرجال اللطفاء» ممتلئون بالغضب: رغم أن «الرجال اللطفاء» كثيرًا ما ينكرون أنهم يغضبون أبدًا، فإن عُمرًا كاملاً من الإحباط والنقمة يخلق قدرًا ضاغطًا من الغضب المكبوت في أعماق هؤلاء الرجال. ويميل هذا الغضب إلى الانفجار في بعض الأوقات غير المتوقعة وغير الملائمة على ما يبدو.

- «الرجال اللطفاء» مدمنون: يعمل السلوك الإدماني على تخفيف التوتر، أو تغيير الحالة المزاجية، أو تخدير الألم. وبما أن «الرجال اللطفاء» يميلون إلى كبت الكثير في داخلهم، فلا بدّ وأن يخرج هذا الكبت من مكان ما. ومن أكثر السلوكيات الإدمانية شيوعًا لدى «الرجال اللطفاء»: الاندفاع القهري للجنس.

- يواجه «الرجال اللطفاء» صعوبة في وضع الحدود: يجد الكثير من «الرجال اللطفاء» صعوبة في أن يقولوا: «لا»، أو «توقف»، أو «سأفعل كذا». وغالبًا ما يشعرون بأنهم ضحايا عاجزون، ويَرون الشخص الآخر سببًا للمشكلات التي يواجهونها.

- كثيرًا ما يكون «الرجال اللطفاء» منعزلين: رغم أن «الرجال اللطفاء» يرغبون في أن يكونوا محبوبين، فإن سلوكياتهم تُصعّب على الناس جدًّا الاقتراب منهم.

- كثيرًا ما ينجذب «الرجال اللطفاء» إلى الأشخاص والمواقف التي تحتاج إلى تقويم: غالبًا ما يكون هذا السلوك نتيجة لطريقة تنشئة «الرجل اللطيف» في طفولته، أو حاجته إلى الظهور بمظهر جيد، أو سعيه إلى نيل الرضا. ولسوء الحظ، يضمن هذا الميل، إلى حد كبير، أن يقضي «الرجال اللطفاء» معظم وقتهم في إطفاء الحرائق وإدارة الأزمات.

- كثيرًا ما يواجه «الرجال اللطفاء» مشاكل في العلاقات الحميمية: رغم أن «الرجال اللطفاء» غالبًا ما يركزون بشكل هائل على هذا الجزء من حياتهم، فإن علاقاتهم الحميمية كثيرًا ما تكون مصدر صراع وإحباط. على سبيل المثال:

- غالبًا ما يكون «الرجال اللطفاء» مستمعين سيئين؛ لأنهم مشغولون جدًا بمحاولة معرفة كيفية الدفاع عن أنفسهم أو حل مشكلة الشخص الآخر.
- بسبب خوفهم من النزاع، هم غير أمناء في كثير من الأحيان، ونادرًا ما يكونون متاحين للعمل على حل مشكلة ما حتى النهاية.
- من الشائع أن يقيم «الرجال اللطفاء» علاقات مع شريكات يعتقدون أنهن «مشاريع» أو «ألماس في الوحل». وعندما لا تتألق هذه «المشاريع» كما هو متوقع، يميل «الرجال اللطفاء» إلى إلقاء اللوم على شريكاتهم؛ لكونهن يَقفن في طريق سعادتهم.

- لدى «الرجال اللطفاء» مشاكل في الحياة الجنسية: رغم أن معظم «الرجال اللطفاء» يُنكرون وجود مشاكل لديهم في الجنس، إلا أنني لم أقابل بعد شخصًا منهم ليس إما غير راضٍ عن حياته الجنسية، أو لديه خلل وظيفي جنسي (لا يستطيع الانتصاب، أو لا يقدر على الحفاظ عليه، أو لديه سرعة قذف)، أو قد مارس سلوكيات جنسية خارج إطار العلاقة

(من خلال الخيانة، أو الدعارة، أو المواد الإباحية، أو ممارسة العادة السرية القهرية... إلخ).

- عادة ما يكون «الرجال اللطفاء» ناجحين نسبياً فقط: غالبية «الرجال اللطفاء» الذين قابلتهم كانوا موهوبين وأذكياء وناجحين إلى حدٍّ ما. ولكنهم، بلا استثناء تقريباً، يفشلون في الارتقاء إلى مستوى إمكاناتهم الكاملة.

«لكنه بدا رجلاً لطيفاً جداً»

من المألوف أن يخطئ الأشخاص غير المتشككين، فيظنوا أن الخصائص السلبية والمسالمة والكريمة «للرجل اللطيف» هي خصائص الذكر السوي!

أخبرتني نساء كثيرات أنهن عند مقابلة هؤلاء الرجال لأول مرة، اعتقدن الشيء نفسه. ولأن «الرجل اللطيف» بدا مختلفاً عن الرجال الآخرين الذين كنَّ معهم، بدا صيداً ثميناً حقيقياً.

لسوء الحظ، تجد السمات السلبية المذكورة سابقاً، طريقةً للتسرُّب إلى حياة «الرجال اللطفاء» وعلاقاتهم الشخصية. ونتيجةً لذلك، يميل هؤلاء الرجال إلى التراجع بين كونهم لطفاء وغير لطفاء.

لقد استمعت إلى عددٍ لا يُحصى من الزوجات والشريكات والصدقات يَصِفن سمات شخصية دكتور جيكل ومستر هايد، الموجودة لدى «الرجال اللطفاء»!

«يمكن أن يكون رائعًا حقًا ويمكنه أيضًا أن يؤذيني بعمق. يفعل كل الأشياء الإضافية الصغيرة مثل: اصطحاب الأطفال، وتحضير العشاء عندما أضطر إلى العمل لساعات إضافية. ولكن بعد ذلك، وبدون سابق إنذار، يثور غضبًا بشأن عدم توفري جنسيًا له أبدًا».

«يعتقد الجميع أنه رجل عظيم وأنا محظوظة حقًا بوجوده، لكنهم لا يعرفون كيف يمكن أن يكون حقًا. إنه دائمًا يساعد الناس في إصلاح سياراتهم أو أي شيء آخر يحتاج إلى إصلاح. وعندما أطلب منه أن يفعل شيئًا، يخبرني بأنه لا يمكنه أبدًا أن يجعلني سعيدة وبأني كثيرة التذمر ومسيطرة مثل والدته».

«إنه يحاول باستمرار إرضائي. يفعل أي شيء من أجلي باستثناء أن يكون موجودًا حقًا من أجلي. يذهب للتسوق معي رغم أنني أعلم أنه لا يريد ذلك. طوال الوقت، يبقى عابسًا؛ مما يجعلني بائسة. أتمنى لو أنه يقول لي "لا" أحيانًا».

«لا يخبرني أبدًا عندما يزعجه شيء ما. يكتبه في داخله، ويتراكم مثل (حَلَّة الضغط). لا يكون لدي أي فكرة أن أي شيء يزعجه. ثم، فجأة، ينفجر، وينتهي بنا الأمر في شجار

كبير. لو أنه فقط يخبرني عندما يكون منزعًا من شيء ما، لجعل الأمر أسهل كثيرًا».

«عندما أحاول التحدث معه عن شيء يزعجني، يحاول إصلاحه. يعتقد أنني إذا فعلت كل شيء بطريقته، فسيحل ذلك كل مشاكلي. يخبرني دائمًا بأنني أركز على السلبيات، وبأنه لا يمكنه أبدًا أن يجعلني سعيدة. كل ما أريده حقًا هو أن يستمع إليّ».

«بعد كل الرجال السيئين الآخرين الذين كنت معهم، ظننت أنني وجدت أخيرًا رجلًا لطيفًا يمكنني الوثوق به. بعد خمس سنوات من زواجنا، اكتشفت أنه مدمن على المواد الإباحية وعروض التعري التلصُّصية Peep Shows. لقد دُمِّرت. لم يكن لدي أي فكرة على الإطلاق».

«أتمنى لو أستطيع أن ألّوح بعضًا سحرية، وأحتفظ بكل صفاته الجيدة، وأجعل كل الصفات الأخرى تختفي».

الرجل المتكامل

بعد التحاقه بمجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف No More Mr. Nice Guy» العلاجية، كشف جيل -وهو رجل لطيف في أوائل الخمسينيات من عمره- أن زوجته كانت داعمة لانضمامه إلى المجموعة. ومع ذلك، كان لديه خوف مُضمر من أنها ستغضب مما يبدو أن اسم المجموعة يلمح إليه—«كيف تتوقف عن كونك رجلًا لطيفًا وتُصبح وغدًا

لعينًا». وباستخدام منطق «الرجل اللطيف» النموذجي، تسأل جيل عن سبب دعم أي امرأة لأن يصبح الرجال «غير لطفاء».

ولأن «الرجال اللطفاء» يميلون إلى التفكير بطريقة الأبيض والأسود، فإن البديل الوحيد الذي يمكنهم رؤيته لكونهم لطفاء هو أن يصبحوا «أوغادًا» أو «حمقى». كثيرًا ما أذُكر «الرجال اللطفاء» بأن نقيض الجنون لا يزال جنونًا؛ لذا فالتحوّل إلى «وغد» ليس هو الحل.

إن التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف» لا يتعلق بالانتقال من نقيض إلى نقيض؛ فعملية التحرر من أنماط «الرجل اللطيف» غير المجدية، لا تنطوي على أن تصبح «رجلاً غير لطيف»، بل تعني أن تصبح «رجلاً متكاملًا».

أن تكون رجلاً متكاملًا يعني أن تكون قادرًا على قبول جميع جوانب الذات. الرجل المتكامل قادر على احتضان كل ما يجعله ذكّرًا فريدًا: قوته، وحزمه، وشجاعته، وشغفه، بالإضافة إلى عيوبه، وأخطائه، وجانبه المظلم.

يملك الرجل المتكامل العديد من الصفات التالية:

- لديه إحساس قوي بالذات. يحب نفسه كما هي.
- يتحمل مسؤولية تلبية احتياجاته الخاصة.
- مرتاح مع كينونته الذكورية وحياته الجنسية.

- صادق مع ذاته. يفعل ما هو صواب، وليس ما هو مناسب للموقف.
- هو قائد. مستعد لتوفير الحماية والرعاية لمن يهتم بهم.
- واضح ومباشر، ويعبر عن مشاعره.
- يمكن أن يكون حانيًا ومعطاءً دون رعاية الآخرين أو حل مشاكلهم.
- يعرف كيف يضع الحدود ولا يخشى من التعامل مع النزاعات.

الرجل المتكامل لا يسعى جاهدًا لأن يكون مثاليًا أو ليكسب رضا الآخرين. بدلًا من ذلك، يتقبَّل نفسه كما هي، على علَّاتها. **الرجل المتكامل يتقبَّل أنه: كامل النقص على نحو تام.**

إن التحول من «رجل لطيف» إلى **رجل متكامل** لا يتأتَّى بمجرد محاولة بذل المزيد من الجهد لكي تصبح رجلًا صالحًا. يتطلب التحرر من «متلازمة الرجل اللطيف» تبني طريقة مختلفة تمامًا في النظر إلى الذات والعالم، وتغييرًا كاملاً في النموذج الإدراكي الشخصي للمرء. دعوني أشرح هذا الجزء.

النماذج الإدراكية Paradigms

النموذج الإدراكي هو خارطة الطريق التي نستخدمها للتنقل في رحلة الحياة.

يستخدم الجميع خرائط الطريق هذه، ويفترض الجميع أن الخريطة التي يستخدمونها محدّثة ودقيقة.

غالبًا ما تعمل النماذج الإدراكية على مستوى اللاوعي، لكنها تحدد إلى درجة كبيرة مواقفنا وسلوكياتنا، وهي تعمل كمرشّح نعالج من خلاله تجارب الحياة. تُستبعد البيانات التي لا تتناسب مع نموذجنا الإدراكي، فلا تصل أبدًا إلى عقلنا الواعي. أما المعلومات التي تتناسب مع نموذجنا الإدراكي، فتُضخّم بواسطة هذه العملية، وتضيف دعمًا أكبر لتلك الطريقة المعيّنة في الاعتقاد.

يمكن أن تكون النماذج الإدراكية، مثل خرائط الطريق، أدوات رائعة لتسريع رحلتنا. ولسوء الحظ، إذا كانت قديمة أو غير دقيقة، يمكنها أن تضلّلنا وترسلنا في الاتجاه الخاطئ، أو تجعلنا نتسكّع بلا جدوى في نفس الحي القديم. وعندما يحدث هذا، غالبًا ما نستمر في محاولة بذل المزيد من الجهد للعثور على وجهتنا المرجوة، بينما نشعر بالإحباط أكثر فأكثر.

ورغم أن الفرد الذي يتبع نموذجًا إدراكيًا غير دقيقٍ أو قديمًا قد يعتقد أن سلوكه منطقي تمامًا، فإن من حوله قد يتساءلون في دهشة عن كُنه الأفكار التي راودته لكي يتصرّف بالطريقة التي يتصرّف بها!

تتطور معظم النماذج الإدراكية عندما نكون صغارًا، وساذجين، وعاجزين نسبيًا. وغالبًا ما تستند إلى تفسيرات غير

دقيقة لتجارب الطفولة. وبما أنها غالبًا ما تكون غير واعية، فنادرًا ما يتم تقييمها أو تحديثها. ولعل الأهم من ذلك، أنه يُفترض أنها دقيقة بنسبة 100%—حتى عندما لا تكون كذلك.

نموذجُ «الرجل اللطيف» الإدراكيُّ غيرُ المُجدي

النموذج الإدراكي العملي لدى «الرجل اللطيف» هو كالتالي:

- إذا تمكّنتُ من إخفاء عيوبي وأصبحتُ ما أعتقد أن الآخرين يريدونني أن أكون عليه...
- ... فحينئذٍ سأكون محبوبًا، وستلبي احتياجاتي، وستخلو حياتي من المشكلات.

حتى عندما يكون هذا النموذج الإدراكي غير مجدي، لا يرى «الرجال اللطفاء» سوى بديل واحد: المحاولة بجهد أكبر.

إن «الرجال اللطفاء» بطيئو التعلم على نحو سيئ السمعة، وسريعو النسيان بشكل مذهل عندما يتم تحدّي نماذجهم الإدراكية. وهم يميلون دائمًا إلى التمسك بأنظمة المعتقدات التي ثبت أنها غير قابلة للتطبيق باستمرار، لكنها متجذّرة جدًا في عقلهم اللاواعي لدرجة أن تحدّيها يكافئ -في رأيهم- الكفر!

من الصعب على «الرجال اللطفاء» التفكير في فعل شيء مختلف، حتى عندما لا ينجح ما يفعلونه.

إن جيسون، الذي تطرّقنا إلى صعوباته الجنسية مع زوجته هيدر في بداية الفصل، يعدُّ مثالًا جيدًا على الإحباط الذي يمكن أن ينتج عن نموذج «الرجل اللطيف» الإدراكي غير المُجدي.

كان لدى جيسون أب مسيطر يسعى إلى الكمال، فَرَضَ متطلبات غير واقعية على جيسون وإخوته. كان والده يعتقد أن هناك طريقة واحدة صحيحة لفعل كل شيء —طريقته هو. وكانت والدته جيسون امرأة معتمدة عاطفيًا، لم تستمدَّ لحياتها معنى إلا من خلال حَيَوَات أبنائها. وعندما كان الاحتياج يحاصرها، كانت تخنق أطفالها. وحين كانت احتياجات الأطفال تزداد إلحاحًا، كان اضطرابها العاطفي في الغالب يمنعها من الاستجابة لها.

تعلم جيسون التأقلم مع تجربة طفولته من خلال تطوير نموذج إدراكي شَمِل:

- الاعتقاد بأنه إذا تمكن من معرفة كيفية فعل كل شيء على أكمل وجه، يمكنه كسب رضا والده وتجنب انتقاداته.
- الاعتقاد بأنه إذا استجاب لحاجة والدته، من خلال كونه منتهبًا وحائيًا، فستكون متاحة له عندما تكون لديه احتياجات.
- الاعتقاد بأنه إذا لم يكن سببًا للمشاكل، ولو للحظة واحدة، فسيحصل على الحب والرضا.

• الاعتقاد بأنه إذا أخفى أخطاءه، فلن يغضب منه أحدٌ أبداً.

عندما كان جيسون طفلاً، كان ساذجاً وعاجزًا جدًا لدرجة أنه لم يدرك أنه، بغضّ النظر عما يفعله، فإنه لن يرقى أبداً إلى مستوى توقّعات والده. وبالمثل، بغضّ النظر عن مدى عطائه، فإن والدته المحتاجة لن تكون متاحةً أبداً لترعاه. لم يستطع أن يرى أنه لم تكن هناك حقاً طريقة لفعل كل شيء على أكمل وجه. وبغضّ النظر عن مدى إيمانه بأنه أخفى عيوبه أو أخطأه، فقد يظل الناس يغضبون منه.

حتى عندما فشلت خارطة طريق طفولته في أن تهديه إلى الاتجاه المرغوب، كان الخيار الوحيد الذي أمكنه رؤيته هو: الاستمرار في المحاولة بجهد أكبر، وفعل المزيد من الشيء نفسه.

الشيء الوحيد الذي نجح فيه نموذجهِ الإدراكي حقاً هو أنه لهُاه وصرف انتباهه عن: شعوره بالخوف، وانعدام القيمة، وعدم الكفاءة.

في مرحلة البلوغ، حاول جيسون تطبيق نموذجهِ الإدراكي الطفولي على علاقته بزوجته. ومثل والدته تماماً، لم تكن زوجته تنتبه إليه إلا عندما تكون محتاجة عاطفياً فقط. ومثل والده، كانت انتقادية ومسيطرة.

بتطبيق خارطة طريق طفولته على زواجه -محاولة فعل كل شيء على أكمل وجه، وكونه منتبهاً وحانياً، وعدم كونه مصدر مشكلة ولو للحظة واحدة، وإخفاء أخطائه- خلق جيسون وهماً بأنه يستطيع أن يجعل زوجته توافق عليه طوال الوقت، وتكون متاحة جنسياً كلما أراد، ولا تغضب منه أبداً.

منَّعه نموذجه الإدراكي المَعيب من رؤية أنه، بغض النظر عما يفعله، فإن زوجته ستظل في بعض الأحيان باردة، وانتقادية، وغير متاحة، وأنه ربما كان بحاجة إلى أن تكون زوجته بهذه السمات! حتى عندما كان نموذجه الإدراكي غير مُجدٍ في مرحلة البلوغ كما كان في مرحلة الطفولة، بدا أن خيار جيسون الوحيد هو الاستمرار في المحاولة بجهد أكبر.

فِعْلُ شَيْءٍ مُخْتَلَفٍ

إحدى حلقاتي المفضلة على الإطلاق من مسلسل ساينفلد هي تلك التي قرَّر فيها جورج تغيير حياته من خلال التصرُّف عكس ما كان سيتصرَّف به عادة. ومن المفارقات، أنه من خلال فِعْل كل شيء عكسياً، صادق فتاة جميلة، ونال وظيفة مع فريق اليانكيز. وفي حين أن فِعْل كل شيء عكسياً قد لا يكون هو الحل للتحرُّر من «متلازمة الرجل اللطيف»، فإن فِعْل بعض الأشياء بشكل مختلف هو الحل.

على مدار السنوات العديدة الماضية، رأيت عددًا لا يُحصى من الرجال «يفعلون شيئاً مختلفاً» من خلال تطبيق المبادئ

الواردة في هذا الكتاب. لقد حوّل هؤلاء الرجال أنفسهم من «رجال لطفاء» ناقلين ومحيطين وعاجزين إلى أفراد حازمين ومتمكنين وسعداء.

تمامًا مثل جورج في مسلسل ساينفلد، عندما يقرر «الرجال اللطفاء» إحداث تغيير، تبدأ أشياء مثيرة للاهتمام في الحدوث. ومن جملة ما أحصيته، أنني وجدت أولئك الرجال:

- يتقبّلون أنفسهم كما هم.
- يستخدمون أخطاءهم كأدوات تعلّم قيّمة.
- يتوقفون عن السعي إلى نيل رضا الآخرين.
- يجربون الحب الحقيقي ويخوضون علاقات حميمة.
- يجعلون احتياجاتهم أولوية.
- يجدون أشخاصًا قادرين وراغبين في مساعدتهم على تلبية احتياجاتهم.
- يتعلمون العطاء بحكمة، دون شروط مُرفقة.
- يواجهون مخاوفهم.
- يُنمّون الصدق والأمانة.
- يضعون الحدود.
- يبنون علاقات ذات معنى مع الرجال.
- يخلقون علاقات صحية وأكثر إرضاءً مع النساء.
- يعايشون مشاعرهم ويعبرون عنها.
- يتعاملون مع المشكلات مباشرة.

- يُنمُّون علاقات جنسية حميمة ومُرضية.
- يجدون السلام مع تعقيدات الحياة المتغيرة.

طلب المساعدة

يعتقد «الرجال اللطفاء» أنهم يجب أن يكونوا قادرين على فعل كل شيء بمفردهم. يجدون صعوبة في طلب المساعدة، ويحاولون إخفاء أي علامات على عدم الكمال أو الضعف. يتضمّن التحرُّر من «متلازمة الرجل اللطيف» عكس هذا النمط.

يعتمد التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف» على الكشف عن الذات، وتلقّي الدعم من أشخاص موثوق فيهم. لذلك، من الضروري أن يجد الرجال الذين يريدون التحرر من «متلازمة الرجل اللطيف» أشخاصًا موثوقًا فيهم لمساعدتهم في هذه العملية.

أنا أشجّع «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي على بدء هذه العملية مع معالج نفسي، أو مجموعة علاجية، أو مجموعة من مجموعات الاثني عشرة خطوة، أو رجل دين، أو صديق مقرب. وبما أن «الرجال اللطفاء» يميلون إلى السعي إلى تَئيل رضا النساء، فإنني أشجّعهم بشدة على بدء هذه العملية مع الرجال. بالنسبة لبعض «الرجال اللطفاء»، قد يبدو مفهوم «الرجال الموثوق فيهم» منطويًا على تناقض، لكنني أوصي به بشدّة على أي حال.

لقد كنت أنظم مجموعات علاجية للرجال الآخذين في التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف» لعدّة سنوات. وقد تحقق بعض أهم جوانب تعافيّ الشخصي من «متلازمة الرجل اللطيف» (حتى قبل أن أعرف ما هي) في سياق مجموعات الاثنتي عشرة خطوة والمجموعات العلاجية. ورغم أنني متأكد من أنه من الممكن التحرّر من «متلازمة الرجل اللطيف» دون مساعدة من مجموعة علاجية، إلا أنها أكثر الأدوات التي أعرفها فعاليةً لتسهيل عملية التعافي.

تمارين التحرر

إذا رأيت نفسك فيما قرأته حتى الآن، أو شخصًا تحبه، فواصل القراءة.

يقدم هذا الكتاب دليلًا عمليًا وفعالًا للتحرر من الآثار السلبية لـ «متلازمة الرجل اللطيف».

لقد نجح هذا البرنامج مع عدد لا يحصى من الرجال، ويمكن أن ينجح معك أو مع من تحب.

للمساعدة في تسهيل هذه العملية، أقدم العديد من تمارين التحرر في جميع فصول الكتاب.

تسهّل تمارين التحرر هذه عملية التحول في النموذج الإدراكي، الضرورية للتعافي من «متلازمة الرجل اللطيف».

لن تساعد «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي على فهم مصدر نماذجهم الإدراكية فحسب، بل ستساعد أيضًا على استبدالها بنماذج أكثر دقة وحادثة.

ستساعد هذه التمارين أيضًا «الرجال اللطفاء» في طور تعافيتهم، على البدء في فعل الأشياء بشكل مختلف.

التمرين الأول

اكتب أسماء ثلاثة أشخاص أو مجموعات موثوق فيها محتملة قد تكون قادرة على تقديم الدعم لك في رحلة تعافيتك من «متلازمة الرجل اللطيف».

إذا لم يتبادر إلى ذهنك أحد، فأخرج دليل الهاتف، وابحث عن المستشارين أو مجموعات الدعم في دليل الهاتف. دوّن ثلاثة أسماء وأرقام هواتف واتصل بهم عندما تنتهي من هذا الفصل.

إذا كنت موظفًا في شركة لديها برنامج لمساعدة الموظفين، فهذا مصدر آخر.

إذا كنت تعرف شخصًا ذهب إلى العلاج أو مجموعة دعم، فاسأله عن المعلومات. إذا كنت متصلاً بالإنترنت، يمكنك البحث عن مجموعات الاثنتي عشرة خطوة أو مجموعات الدعم.

تنبيه

قبل أن تقرر تطبيق المبادئ المقدمة في هذا الكتاب، لا بد لي أولاً من أن أحذرك من أمرين:

الأول هو أن برنامج التعافي المقدم في كتاب «متلازمة الرجل اللطيف» ليس مجرد بضع أفكار جيدة لتجربتها. إنه يمثل تحدياً لكل ما يعتقد «الرجال اللطفاء» بشأن ما يجب عليهم فعله ليكونوا محبوبين، وتُلَبَّى احتياجاتهم، ويحافظوا على هدوء عالمهم. ينطوي التحرر من «متلازمة الرجل اللطيف» على تغيير جذري في المنظور والسلوك. ومحاولة القيام بذلك بشكل جزئي، لن تؤدي إلا إلى معاناة لا داعي لها.

ثانياً، سيؤثر التحرر من «متلازمة الرجل اللطيف» بشكل كبير على علاقاتك الشخصية. إذا كنتَ حالياً في علاقة، فإنني أشجّعك على أن تطلب من شريكك قراءة هذا الكتاب معك. سيؤثر برنامج التعافي المقدم في كتاب «متلازمة الرجل اللطيف» بشكل كبير، ليس عليك فقط، بل أيضاً على أقرب الناس إليك. ورغم أن شريكك قد تكون داعمةً لك في إحداث تغييرات إيجابية، إلا أنها قد تخيفها في البداية. يمكن أن تساعد قراءتكما لهذا الكتاب معاً في تيسير هذا الانتقال.

مع وضع هذه التحذيرات في اعتبارك، استمر في القراءة إذا كان ما قرأته حتى الآن منطقيًا.

تحتوي الفصول التالية على معلومات يمكن أن تساعدك على التحرر من «متلازمة الرجل اللطيف» والبدء في الحصول على ما تريده في الحب والحياة.

التمرين الثاني

لماذا يمكن أن يبدو منطقيًا وعقلانيًا لأي إنسان أن يسعى إلى طمس أو إخفاء جوانب معينة من ذاته، محاولًا التحول إلى شخصٍ مختلف، ما لم يكن هناك سببٌ جوهريٌّ وقاهرٌ يضطره إلى ذلك؟ لماذا يحاول الناس تغيير حقيقتهم التي هم عليها؟

الفصل الثاني

تكوين «الرجل اللطيف»

لقد ختمت الفصل السابق بسؤال:

«لماذا يمكن أن يبدو منطقيًا وعقلانيًا لأي إنسان أن يسعى إلى طمس أو إخفاء جوانب معينة من ذاته، محاولًا التحول إلى شخصٍ مختلف، ما لم يكن هناك سببٌ جوهريٌّ وقاهرٌ يضطره إلى ذلك؟ لماذا يحاول الناس تغيير حقيقتهم التي هم عليها؟».

بعد قضاء سنوات في دراسة «متلازمة الرجل اللطيف» من كل زاوية ممكنة، ليس هناك سوى إجابة منطقية واحدة على هذا السؤال:

لأنه لا يبدو آمنًا ولا مقبولًا، لصبيٍّ ما أو رجلٍ ما، أن يكون على سجيّته كما هو.

إن التحول إلى «رجل لطيف» هو وسيلة للتأقلم مع المواقف التي لا يشعر فيها الصبي أو الرجل بالأمان أو القبول بأن يكون على سجيّته. علاوةً على ذلك، فإنه ليس من شيءٍ قد يجعل طفلًا أو بالغًا يُضجّي بذاته (بمحاولة أن يصبح شيئًا مختلفًا) إلا أن يؤمن بأن كونه على سجيّته هو أمر، بلا شك، سيئٌ و/أو خطير.

والفرضية التي يقوم عليها هذا الكتاب هي أن جميع «الرجال اللطفاء» قد تلقوا، خلال سنوات تكوينهم، رسائل من عائلاتهم والعالم من حولهم مفادها أنه: ليس من الآمن أو المقبول أو المرغوب فيه أن يكونوا على سجيّتهم كما هم تمامًا.

إدًا، كيف تلقى «الرجال اللطفاء» هذه الرسائل، ولماذا استجابوا لها بالطريقة التي استجابوا بها؟

إليكم شرحًا موجزًا للكيفية التي تُحوّل بها العائلات والمجتمع الأولاد الصغار الأسوياء إلى رجال يعتقدون أنه يجب عليهم أن يكونوا «أخيرًا» لكي يكونوا محبوبين.

التأقلم مع الهجر

إن أكثر الأوقات تأثيرًا في حياة الفرد هي من الولادة حتى سن الخامسة تقريبًا. في هذه السنوات القليلة الأولى، تتأثر شخصية الطفل بشكل كبير بمحيطة. وفي هذه الفترة، تبدأ نماذجه الإدراكية في التشكّل. وبما أن أقوى المؤثرات خلال هذه الفترة تكون عادةً والدَي الطفل وعائلته الممتدة، فهذا هو المكان الذي يجب أن نبدأ منه دراستنا لأصول «متلازمة الرجل اللطيف».

هناك حقيقتان مهمتان يجب أن نفهمهما عن الأطفال: أولاً، عندما يأتي الأطفال إلى العالم يكونون عاجزين تمامًا. فهم يعتمدون على الآخرين للتعرف على احتياجاتهم والاستجابة

لها في الوقت المناسب وبطريقة حكيمة. ونتيجة لهذا الاعتماد، فإن أكبر مخاوف كل طفل هو الهجر. فالهجر بالنسبة للأطفال يعني الموت.

ثانيًا، الأطفال متمركزون حول ذواتهم. وهذا يعني أنهم يعتقدون بطبيعتهم أنهم مركز الكون وأن كل شيء يدور حولهم. لذلك، يعتقدون أنهم سبب كل ما يحدث لهم.

هذان العاملان -خوفهم من الهجر وتمركزهم حول ذواتهم- يخلقان ديناميكية قوية جدًا لجميع الأطفال. متى يتعرض طفل لأي نوع من الهجر، فسيعتقد دائمًا أنه هو السبب فيما حدث له.

وقد تشمل تجارب الهجر هذه أياً من التجارب التالية:

- يجوع ولا يطعمه أحد.
- يبكي ولا يحتضنه أحد.
- يشعر بالوحدة ولا يهتم به أحد.
- يغضب منه أحد الوالدين.
- يهمله أحد الوالدين.
- يضع عليه أحد الوالدين توقعات غير واقعية.
- يستخدمه أحد الوالدين لإشباع احتياجاته الخاصة.
- يخجله أحد الوالدين.
- يضره أحد الوالدين.
- لا يريده أحد الوالدين.
- يتركه أحد الوالدين ولا يعود في الوقت المناسب.

ولأن كل الأطفال يولدون في عالم غير كامل وفي أسر غير كاملة، فإن كل الأطفال يمرُّون بتجارب هجر. ورغم أن اعتقاد الأطفال بأنهم سبب هذه الأحداث المؤلمة هو -في الواقع- تفسير غير دقيق لحياتهم، فإنهم ليست لديهم طريقة أخرى لفهم العالم.

الخزي السام

تخلق تجارب الهجر هذه، وتفسيرها الساذج المتمركز حول الذات، اعتقادًا لدى بعض الأطفال الصغار بأنه من غير المقبول أن يكونوا على سجيّتهم كما هم تمامًا، فيستنتجون أن فيهم خطأ ما، يجعل الأشخاص المهمين في حياتهم يهجرونهم. ليس لديهم أي وسيلة لإدراك أن تجارب الهجر التي يمرُّون بها ليست ناجمة عن خطأ فيهم، بل عن الأشخاص الذين من المفترض أن يتعرفوا على احتياجاتهم ويلبُّوها.

هذا التفسير الساذج المتمركز حول الذات لتجارب الهجر يخلق حالة نفسية تسمّى **الخزي السام**. والخزي السام هو الاعتقاد بأن المرء سيئ بطبيعته، أو معيب، أو مختلف، أو غير محبوب. الخزي السام ليس مجرد اعتقاد بأن المرء يفعل أشياء سيئة، بل هو اعتقاد جوهري عميق بأن المرء سيئ.

آليات البقاء

نتيجةً لتجارب الهجر هذه والتفسير الخاطئ لهذه الأحداث،
يطور جميع الأطفال آليات بقاء لمساعدتهم على القيام
بثلاثة أشياء مهمة جدًا:

1. محاولة التأقلم مع الكرب العاطفي والجسدي الناتج
عن الهجر.
2. محاولة منع وقوع أحداث مماثلة مرة أخرى.
3. محاولة إخفاء خزيهم السام المستبطن (أو سوئهم
المتصوّر) عن أنفسهم وعن الآخرين.

يجد الأطفال عددًا كبيرًا من الطرق المبتكرة لمحاولة تحقيق
هذه الأهداف الثلاثة. وبما أن بصيرتهم وخبرتهم ومواردهم
محدودة، فإن آليات البقاء هذه غالبًا ما تكون غير فعّالة،
وأحيانًا تبدو غير منطقية.

على سبيل المثال: قد يسيء الطفل الذي يشعر بالوحدة
التصرّف بطريقة من المؤكد أنها ستجذب انتباه والديه
بطريقة سلبية. ورغم أنه قد يبدو من غير المنطقي أن يفعل
الطفل شيئًا يستدعي اهتمامًا مؤلمًا أو سلبيًا، فإن عواقب
السلوك قد لا تبدو سيئة بقدر مرارة الشعور بالوحدة أو
العزلة.

إن محاولة الطفل أن يكون «مؤدّبًا» -أي محاولة أن يصبح ما
يعتقد أن الآخرين يريدونه أن يكون عليه- هي مجرد سيناريو

واحد من العديد من السيناريوهات المحتملة التي قد يشكّلها الصبي الصغير نتيجة لتجارب الهجر في الطفولة واستبطان الخزي السام.

أصل النموذج الإدراكي لدى «الرجل اللطيف»

عندما بدأت لأول مرة في استكشاف مواقف وسلوكياتي كـ «رجل لطيف»، لم يكن لديّ أي فكرة عن كيفية ربط جميع القطع معًا. كنت أعتقد أنني أنحدر من عائلة جيدة جدًا وأني عشت حياة جيدة جدًا. وعندما بدأت في ملاحظة رجال آخرين بسمات مشابهة لسماتي، واجهت نفس النقص العام في البصيرة بشأن أصول أنماطهم العاطفية والسلوكية.

عندما أسأل «الرجال اللطفاء» عن طفولتهم، كثيرًا ما يخبروني بأنهم نشؤوا في أسر «مثالية» أو «رائعة» أو من طراز مسلسل «دع الأمر لـ "بيفر" Leave It To Beaver» أو «أمريكية أصيلة All-American». ومع ذلك، تعلّم هؤلاء الرجال إخفاء عيوبهم، وحاولوا أن يصبحوا ما يعتقدون أن الآخرين يريدونهم أن يكونوا عليه. تشير هذه العوامل إلى أنهم في مرحلة ما من حياتهم المبكرة، كانت ظروفهم دون المثالية.

آلان وجيسون وخوزيه، جميعهم «رجال لطفاء». مر كل من هؤلاء الرجال بتجارب طفولة مختلفة. وهم جميعًا فريدون في الطريقة التي تتجلى بها سيناريوهات «الرجل اللطيف»

الخاصة بهم في حياتهم البالغة. ورغم هذه الاختلافات، نمّوا جميعًا في الطفولة اعتقادًا جوهريًا بأنهم لم يكونوا على ما يرام كما هم. ونتيجة لخزيهم السام المستبطن، نمّى كلّ منهم نموذجًا إدراكيًا للحياة يتضمن السعي إلى نيل الرضا وإخفاء العيوب المتصوّرة. اعتقد كل هؤلاء الرجال أن استراتيجيات الحياة هذه ضرورية إذا كانوا يريدون أن يكون لديهم أي أمل في أن يكونوا محبوبين وتُلَبَّى احتياجاتهم ويحيوا حياة خالية من المشكلات.

آلان

كان آلان، وهو الابن الأكبر لثلاثة أطفال في أسرة بلا أب، يفخر بأنه لم يسبب لوالدته ألمًا ولو للحظة واحدة. عندما كان طفلًا، كان أداؤه جيدًا في الألعاب الرياضية والمدرسة. وكان يعتقد أن هذه الأشياء تميّزه عن إخوته، وتجعل والدته فخورة. كان آلان أول شخص في عائلته يحصل على شهادة جامعية—وهو عامل آخر يعتقد أنه جعله مميزًا.

تخلّى والد آلان، وهو مدمن كحول عنيف، عن الأسرة، عندما كان آلان في السابعة من عمره. في سن مبكرة، اتخذ آلان قرارًا بأن يكون مختلفًا عن والده بمقدار 180 درجة. ونتيجةً لذلك، كان يفخر بكونه صبورًا ومعتّاءً وهادئ الطبع. عمل آلان بجِد لكيلا يكون غاضبًا أو سليط اللسان مثل والده. كان قائدًا نشطًا في مجموعة الشباب في كنيسته، ولم يشرب الكحول أو يتعاطى المخدرات في سن المراهقة.

وقد نشأته والدته، وهي مسيحية أصولية، في طائفة تُنذر أتباعها عذاب الجحيم. أصبح يعتقد أنه «محمل بالخطيئة» لامتلاكه أفكارًا ودوافع وسلوكيات طبيعية. ورغم أنه عمل دائمًا بجد لكي يكون مسيحيًا صالحًا، فقد عاش في خوف دائم من أنه قد يرتكب خطأ ويعاني من عذاب أبدي.

كان آلان يعتقد أن والدته قديسة. كانت تفعل أي شيء من أجل أطفالها. كانت تستمع ولم تكن تنتقد. وكثيرًا ما كانت هي وآلان يتشكّيان معًا من كل الأشياء «السيئة» التي فعلها والده.

في أكثر من مناسبة، أخبرته والدته أنها كانت تحاول تربية أبنائها ليكونوا مختلفين عن والدهم. أرادتهم أن يكبروا ليكونوا معطاءين ومسالمين ويحترمون النساء.

كشخص بالغ، لا يزال آلان على اتصال وثيق بوالدته، ويفعل كل ما في وسعه للمساعدة في جعل حياتها أسهل.

جيسون

جيسون، الذي تم تقديمه في الفصل الأول، كان يعتقد أنه نشأ في أسرة مثالية من طراز «دع الأمر لـ "بيفر" Leave It To Beaver». في الواقع، لم يكتسب والدا جيسون معنى لحياتهما إلا من خلال حيوات أبنائهما. ورغم أنه رأى طفولته «مثالية»، ففي الحقيقة، استخدمه والداه هو وإخوته لتلبية احتياجاتهما الخاصة.

كان جيسون يعتقد أن والديه «مثاليان». ووصفهما بأنهما صارمان ومفرطان في الحماية، وأقرّ بأنه كان منعزلاً وساذجاً جنسيًا، واعترف بأنه ربما كان محاصرًا من قِبَل والديه.

كان والد جيسون يدير الأسرة عن كثب. وقال جيسون أن والده لا يزال يحاول السيطرة على حياته. شارك جيسون والده في عيادة للعلاج اليدوي وتقويم العمود الفقري، حيث كان الأب يدير العمل، ويخبر جيسون بالمنزل الذي يجب أن يشتريه، والسيارة التي يجب أن يقودها، والكنيسة التي يجب أن يرتادها.

وصف جيسون والدته بأنها «امرأة رائعة ومُحِبَّة». وقال أنها كانت دائمًا منخرطة مع الأطفال. وبسبب عدم وجود أصدقاء لها، لجأت إلى أطفالها من أجل الرفقة وتأكيد قيمتها.

لم يستطع جيسون أن يتذكّر هل كان والداه يظهران الكثير من المودة لبعضهما البعض أم لا. لم يستطع تخيلهما يمارسان الجنس، وتساءل كيف أنجبا ثلاثة أطفال! ورغم أنهما فعلا الكثير من الأشياء مع الأطفال، فإنه لم يستطع أن يتذكّر هل خرجا يومًا أو قضيا إجازة بمفردهما.

كشخص بالغ، حاول جيسون أن يرقى إلى صورة الكمال التي صوّرها والده. كان كل ما يفعله محسوبًا ليبدو جيدًا: بدا زوجًا صالحًا، وأبًا صالحًا، ومسيحيًا صالحًا، ومهنيًا صالحًا. ورغم كل جهوده، كان يشعر دائمًا بالنقص والعيب مقارنة بوالديه.

خوزيه

خوزيه، مستشار أعمال ناجح، كان يخشى العلاقات الحميمة. كان خوزيه متعلمًا تعليمًا عاليًا ولديه مهنة مرهقة وذات نفوذ. كان نشطًا بدنيًا، وكانت فكرته عن الترفيه هي ركوب دراجة لمسافة مائة ميل أو تسلق جبل. كان يكتب غضبه ويحاول ألا يقول أي شيء من شأنه أن يزعج أي شخص. وكان يرى نفسه مسيطرًا، وأقر بأن «مخدره» المفضل هو «التقدير».

كان خوزيه ينجذب إلى النساء الاتكاليات. وقد وجد أنه من المثير للاهتمام أنه يبدو أنه ينجذب إلى الناجيات من زنا المحارم! استمر في علاقته الحالية لأنه كان قلقًا بشأن الوضع المالي لصديقته. كان يخشى أنها لن تتدبر أمرها إذا تركها.

اعترف خوزيه صراحة بأنه ينحدر من عائلة مفككة. كان الثاني من بين سبعة أطفال في عائلة من الطبقة الدنيا. في حوالي سن الرابعة عشرة، تولى تربية إخوته الصغار. أفاد خوزيه بوجود فوضى هائلة في عائلته، ورأى أن وظيفته هي حماية إخوته وأخواته من آثارها.

رأى خوزيه والده غاضبًا ومسيطرًا وعنيفًا. كان سريع الانفعال ومهيئًا للأولاد ومعتدًا جنسيًا على الفتيات.

كانت والدته خوزيه مريضة بالاكتئاب ثنائي القطب. كانت تعاني من تقلبات مزاجية شديدة، وتجد صعوبة في الالتزام

بأدويتها. عندما كانت تمر بطور الهوس، كانت تحرص على أن يكون المنزل نظيفًا تمامًا، وتحدث عن استضافة السياسيين ونجوم المجتمع، وتبدأ علاقات جنسية مدمرة. وعندما كانت تمر بطور الاكتئاب، كانت تُبقي النوافذ مغطاة، ويصبح المنزل حطامًا، وتهدد بالانتحار. عندما كان في الخامسة عشرة من عمره، اضطر خوزيه إلى أن يكسر على والدته باب غرفتها، ويأخذ منها مسدسًا محشوًا. كانت تهدد بالانتحار، بينما كان جميع الأطفال السبعة يقفون مرعوبين. رأى خوزيه هذا كسيناريو نموذجي يعبر عن طبيعة نشأته في منزله.

عمل خوزيه بجد طوال حياته ليكون مختلفًا عن عائلته. كانت عائلته تضعه على قاعدة وثن، وكان هو الشخص الذي يلجأ إليه الجميع كلما واجهوا مشكلة. كانت وظيفته كفرد في العائلة هي إصلاح الفوضى. وكانت وظيفته كمستشار أعمال هي إصلاح الفوضى. وكان دوره في العلاقات هو إصلاح الفوضى. تطلّب سيناريو حياة خوزيه الفوضى؛ لأنه بدونها سيكون عاطلاً عن العمل.

اعتبر خوزيه ذكاهه الطبيعي وأخلاقيات عمله وقدرته على حل المشكلات: **طوق نجاته**. كان يعتقد أن هذه العوامل هي التي سمحت له بالهروب من تفكك أسرته وتحقيق شيء من نفسه. بدونها، كان مقتنعًا بأنه كان سينتهي به الأمر تمامًا مثل والديه وبقيّة إخوته.

مبادئ نمو الطفل

مر آلان وجيسون وخوزيه جميعًا بتجارب طفولة متباينة جدًا، ومع ذلك نمّوا جميعًا نفس السيناريو لتوجيه حياتهم. استبطن كل منهم، بطرق مختلفة، الاعتقاد بأنهم لم يكونوا على ما يرام كما هم، وأن بقاءهم يعتمد على أن يصبحوا شيئًا مختلفًا.

لكي نتمكّن من ربط الخيوط ببعضها ونرى كيف يمكن لثلاث تجارب طفولة شديدة التباين أن تخلق ثلاثة رجال بنماذج إدراكية للحياة متشابهة جدًا، قد يكون من المفيد إجراء مراجعة سريعة لمبادئ نمو الطفل التي عرضناها في موضع سابق من هذا الفصل.

1. يولد جميع الأطفال عاجزين تمامًا.
2. أكبر مخاوف الطفل هو الهجر.
3. جميع الأطفال متمركزون حول ذواتهم.
4. يمر جميع الأطفال بالعديد من تجارب الهجر—لا تُلبّى احتياجاتهم في الوقت المناسب، ولا بطريقة حكيمة.
5. عندما يمر طفل بتجربة هجر، يعتقد دائمًا أنه هو السبب.
6. هذا التفسير الخاطئ الساذج يخلق خزيًا سامًا—اعتقادًا لدى الطفل بأنه «سيئ».

7. ينمّي الأطفال آليات بقاء لمحاولة التأقلم مع تجارب الهجر، ومحاولة منع حدوث هذه التجارب مرة أخرى، ومحاولة إخفاء «سوئهم» عن أنفسهم وعن الآخرين.

8. تعكس آليات البقاء الطفولية هذه عجز الطفل المتأصل ونظرتة الساذجة لنفسه وللعالم.

من أولاد صغار أسوياء إلى «رجال لطفاء»

يمكن تطبيق المبادئ المذكورة أعلاه على تجارب الطفولة لآلان وجيسون وخوزيه، وكل «رجل لطيف» آخر تم وصفه في هذا الكتاب.

يتحوّل الذّكر من ولد صغير سوي إلى «رجل لطيف» من خلال ثلاث مراحل: الهجر، واستبطان الخزي السام، وخلق آليات البقاء.

الهجر

مثل جميع «الرجال اللطفاء»، تعرّض آلان وجيسون وخوزيه للهجر بطرق مختلفة:

كان لدى آلان وخوزيه والد غاضب أو انتقادي، أوصل إليهما رسالة مفادها: أنهما ليسا على ما يرام كما هما.

عَبَدَ آلان والدته، لكنها لم تكن تتدخل عندما كان والده يهاجمه. وهذا يعني ضمناً أنه لا يستحق الحماية.

انتهى الأمر بآلان إلى الاعتقاد بأنه يجب أن يكون مختلفًا عن والده ليُنظر إليه كرجل طيب وتحبه والدته.

تم استخدام آلان وجيسون وتحويلهما إلى أدوات من قِبَل والديهما. تم تقديرهما لأنهما دائمًا ما يؤدّيان المهام «على أكمل وجه»، ولا يسببان أي مشكلة أبدًا. وهذا أوصل إليهما رسالة مفادها أنهما لا يكونان محبوبين إلا عندما يرقيان إلى مستوى توقعات آبائهما وأمهاتهما.

بما أن جيسون كان يعتقد أن والديه «مثاليان»، فقد شعر دائمًا بالنقص والعيب مقارنةً بهما.

لم يقدم أي من والدي خوزيه أي توجيه أو رعاية أو دعم. وهذا أوصل إليه رسالة بأنه قليل القيمة أو عديم القيمة بالنسبة لهما.

نشأ آلان وجيسون في كنائس أصولية عززت الحاجة إلى أن يكونا مثاليين وخاليين من الخطيئة. وكان الفشل في ذلك يعني عقابًا أبدًا.

اعتقد خوزيه أنه لن يكون ذا قيمة إلا إذا أصبح مختلفًا عن عائلته المجنونة.

اعتقد الثلاثة -آلان وجيسون وخوزيه- أن احتياجات شخص آخر أكثر أهمية من احتياجاتهم الخاصة—وهو أمر شائع في عائلات «الرجال اللطفاء».

مثلت كل هذه التجارب شكلاً من أشكال الهجر؛ لأنها أوصلت لهؤلاء الأولاد الصغار رسالة بأنهم ليسوا على ما يرام كما هم.

الخزي

بغض النظر عما إذا كانوا قد تعرضوا لسوء المعاملة، أو الهجر، أو الإهمال، أو الخزي، أو الاستخدام، أو الخنق، أو السيطرة، أو التحويل إلى أدوات، فقد استبطن جميع «الرجال اللطفاء» نفس الاعتقاد—وهو أنهم إذا تصرفوا على سجيّتهم، فسوف يصبحون في خطر.

تم إيصال بعض هذه الرسائل علانية من قِبل آباء لم يكن لديهم أي اهتمام برفاهية الطفل. وتم إيصال بعضها بشكل غير مباشر من قِبل آباء مهتمين كانوا هم أنفسهم صغاراً جداً أو مُرهقين أو مشغولين لدرجة لا تسمح لهم بتوفير بيئة راعية لأطفالهم. وفي بعض الأحيان، تم إيصال هذه الرسائل من خلال ظروف كانت خارجة عن سيطرة أي شخص. في كل موقف، كان الطفل يستشف أن هذه الأحداث والظروف تحكي قصة تتعلق به. كان يعتقد أن هناك شيئاً ما فيه هو الذي تسبّب في حدوث هذه الأشياء. وباستخدام منطق طفولي، استنتج:

«لا بد أن هناك خطأ ما فيَّ لأن _____».

املاً الفراغ:

عندما أبكي، لا يأتي أحد.

تعلو أُمي تلك النظرة على وجهها.
رحل أبي ولم يعد.
على أُمي أن تفعل كل شيء من أجلي.
يصرخ أبي في وجهي.
لست مثاليًّا مثل أُمي وأبي.
لا أستطيع أن أجعل أُمي سعيدة.
تسببت تجارب الطفولة هذه أيضًا في أن يعتقد الصبي الصغير:
«أنا جيد بما فيه الكفاية ومحبوب فقط عندما _____».
املأ الفراغ:
أكون مختلفًا عن أبي.
تحتاجني أُمي.
لا أرتكب أي أخطاء.
أحصل على درجات جيدة.
أكون سعيدًا.
لا أكون مثل أخي.
لا أسبب لأي شخص أي مشاكل.
أجعل أُمي وأبي سعدين.

آليات البقاء

نتيجة لتجارب الهجر في طفولتهم والتفسير غير الدقيق لهذه الأحداث، نمى جميع «الرجال اللطفاء» آليات بقاء لمساعدتهم على القيام بثلاثة أشياء مهمة جدًا:

1. محاولة التأقلم مع الألم والرعب الناجمين عن تجارب الهجر.
2. محاولة منع حدوث تجارب الهجر هذه مرة أخرى.
3. محاولة إخفاء خزيهم السام عن أنفسهم وعن الآخرين.

بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء»، اتخذت آليات البقاء هذه شكل النموذج الإدراكي التالي للحياة:

- إذا تمكّنتُ من إخفاء عيوي وأصبحت ما أعتقد أن الآخرين يريدونني أن أكونه...
- ... حينئذٍ سأكون محبوبًا، وستلبي احتياجاتي، وسأحيا حياةً خاليةً من المشكلات.

هذا هو النموذج الإدراكي الذي تشكل في الطفولة، والذي يوجه ويسيطر على كل ما يفعله «الرجال اللطفاء» في حياتهم البالغة.

ورغم أن هذا النموذج الإدراكي يستند إلى تفسيرات خاطئة لأحداث الطفولة، إلا أنه خارطة الطريق الوحيدة التي يمتلكها هؤلاء الرجال.

يعتقد «الرجال اللطفاء» أن هذه الخريطة دقيقة، وأنهم إذا اتبعوها بشكل صحيح، فسيصلون إلى وجهتهم المرجوة— حياة هائلة وسعيدة.

ورغم أن سيناريو الحياة هذا غالبًا ما يكون غير فعال للغاية، إلا أن «الرجال اللطفاء» كثيرًا ما يستمرون في المحاولة بجهد أكبر، وفعل المزيد من نفس الشيء، آملين أن يجدوا نتائج مختلفة.

نوعان من «الرجال اللطفاء»

عادةً ما تتجلى آليات البقاء التي ينمّيها «الرجال اللطفاء» للتعامل مع تجارب الهجر والخزي السام المستبطن، في إحدى طريقتين: الأولى، هي أن يبالغ «الرجل اللطيف» في اعتقاده بـ «عدم كونه على ما يرام» ويعتقد أنه أسوأ نوع من الأشخاص. أنا أسمّي هذا النوع من الرجال اللطفاء: نوع «أنا سيئ جدًا».

إن «الرجل اللطيف» من نوع «أنا سيئ جدًا» مقتنع بأن الجميع يمكنهم رؤية مدى سوءه. يمكنه أن يقدم أمثلة ملموسة على السلوك السيئ في الطفولة والمراهقة والبلوغ تدعم اعتقاده الجوهري عن نفسه. يمكنه أن يروي قصصًا عن كسر النواذ وتلقّي الضرب عندما كان صبيًا صغيرًا. سيكشف عن مخالفته للقانون وجعل والدته تبكي عندما كان مراهقًا. سيروي حكايات عن التدخين والشرب وتعاطي

المخدرات والعريضة كشخص بالغ. هو مقتنع بأن أمله الوحيد في الحصول على أي نوع من السعادة في الحياة يكمن في أن يبذل قصارى جهده لإخفاء سوئه المتأصل. لا يعتقد أبدًا أن أي شخص سيصدق حقًا شخصيته كـ «رجل لطيف»، لكنه لا يعتقد أن لديه أي خيار آخر.

النوع الثاني من الرجال اللطفاء هو: نوع «أنا طيب جدًا». يتعامل هذا الرجل مع خزيه السام عن طريق قمع اعتقاده الجوهري بانعدام قيمته. يعتقد أنه من ألطف الرجال الذين ستقابلهم في حياتك. إذا كان واعيًا بأي عيوب متصورة، فإنها تُرى على أنها بسيطة وسهلة التصحيح. عندما كان طفلًا، لم يكن مصدر مشكلة ولو للحظة واحدة. وفي مراهقته، فعل كل شيء على أكمل وجه. وحين أصبح شخصًا بالغًا، كان يتبع جميع القواعد بحذافيرها. لقد دس هذا «الرجل اللطيف» اعتقاده الجوهري بـ «عدم كونه على ما يرام» في قسم سهل ومحكم الإغلاق في أعماق عقله اللاواعي. يخفي خزيه السام باعتقاد أن كل الأشياء الجيدة التي يفعلها تجعله شخصًا طيبًا.

ورغم أن نوعي «الرجال اللطفاء» قد يختلفان في إدراكهما الواعي لخزيهما السام، إلا أن كليهما ينطلقان من نفس النموذج الإدراكي للحياة. يعتقد جميع «الرجال اللطفاء» أنهم ليسوا على ما يرام كما هم، وبالتالي يجب عليهم إخفاء

عيوبهم وأن يصبحوا ما يعتقدون أن الآخرين يريدونهم أن يكونوا عليه.

أنا أُميّز بين نوعي «الرجال اللطفاء» لمساعدة كليهما على رؤية تشوّهاتهما. لا أحد منهما سيئ أو طيب كما يعتقد عن نفسه. كلاهما مجرد أرواح جريحة تنطلق من نظام معتقدات يستند إلى التصورات غير الدقيقة عن أحداث طفولتهما.

التمرين الثالث

من المستحيل تغطية كل عامل قد يتسبّب في محاولة صبي صغير إخفاء عيوبه المتصوّرة والسعي إلى نيل الرضا من الآخرين. لا أعتقد أنه من الضروري لـ «الرجال اللطفاء» الكشف عن كل تجربة جعلتهم يشعرون بعدم الأمان أو السوء. لكنني وجدت أن بعض الفهم لمصدر «سيناريو الحياة» مفيد في تغيير هذا السيناريو.

أعِدْ قراءة قصص آلان وجيسون وخوزيه. إلى أي مدى تتشابه هذه القصص مع تجارب طفولتك الخاصة؟ على قطعة ورق منفصلة أو في دفتر يوميات، دوّن أو ارسم الرسائل التي تلقيتها في عائلتك والتي بدت وكأنها تعني ضمناً أنه لم يكن من المقبول أن تكون على سجيتك، كما أنت تماماً. أطلع شخصاً موثوقاً فيه على هذه التجارب. وبينما تفعل ذلك، دوّن مشاعرك. هل تشعر بالحزن، أو الغضب، أو الوحدة، أو الخدر؟ أطلعْه على هذه المعلومات أيضاً.

الهدف من هذه المهمة هو تسمية الأشياء بمسمياتها، وليس اللوم *To name rather than blame*. فاللوم سيُبقى عالقًا. إن تسمية تجارب الطفولة التي قادتك إلى الاعتقاد بأنه لم يكن أمرًا آمنًا أو مقبولًا لك أن تكون على سجيّتك، سيسمح لك باستبدال هذه الرسائل برسائل أكثر دقة ويساعدك على تغيير سيناريو «الرجل اللطيف» الخاص بك.

جيل طفرة المواليد و«الرجل الحساس»

لقد مرّ كل طفل، في المطلق، بأشكال مختلفة من الهجر. وهناك العديد من الطرق التي يمكن للأطفال من خلالها تفسير هذه الأحداث والاستجابة لها.

كما ذكرنا سابقًا، فإن التحول إلى «رجل لطيف» هو مجرد واحد من العديد من ردود الفعل الممكنة، وربما لا تكون تجارب الطفولة الموصوفة أعلاه كافية في حد ذاتها لتفسير الأعداد الكبيرة من «الرجال اللطفاء» الذين أقبلهم بانتظام.

لا يساورني شك في أن «الرجال اللطفاء» كانوا موجودين دائمًا.

لطالما كان هناك رجال من طراز مارفن ميلكتوست¹ ووالتر ميتي² الخانعين الحالمين. أنا متأكد من أنه لم يكن هناك نقصٌ أبداً، طوال تاريخنا الإنساني، في نموذج «ابن أمه» أو «شُورةٍ مراته». أعتقد أن العديد من الأولاد الصغار يولدون أصلاً بمزاج مسالم وكريم ويكبرون ليصبحوا رجالاً مسالمين وكرماء.

ولكن بعد سنوات من العمل مع عدد لا يحصى من الرجال، أنا مقتنع بأن مزيجاً فريداً من الديناميكيات الاجتماعية على مدى العقود الخمسة الماضية قد أنتج وفرة من «الرجال اللطفاء» بأعداد غير مسبقة تاريخياً!

لفهم ظاهرة «متلازمة الرجل اللطيف» الحالية فهماً حقيقياً، علينا أن نأخذ في الاعتبار سلسلة من التغيرات الاجتماعية الهامة التي بدأت حوالي مطلع القرن، وتسارعت بعد الحرب العالمية الثانية. شملت هذه الديناميكيات الاجتماعية:

¹ مارفن ميلكتوست (Marvin Milquetoast) شخصية كارتونية ظهرت في أعمال الرسّام بيرتون برين، يمثّل الرجل الخجول إلى حدّ المبالغة، الضعيف، الذي يتحاشى المواجهة دائماً. صار اسمه في الثقافة الشعبية رمزاً لأي رجل مسالم، مفرط اللطف، عديم الجرأة، خائف من إغضاب الآخرين.

² والتر ميتي (Walter Mitty) شخصية أدبية ابتكرها الكاتب جيمس ثيرر. هو رجل عادي جداً في حياته الواقعية، لكنه يعيش حياة موازية في خياله، يتصوّر نفسه بطلاً عظيماً، قائداً، أو منقذاً للعالم. أصبح اسمه رمزاً للشخص الذي يهرب من واقعه المتواضع إلى عالم أحلام بطولية يتوهّمها.

- الانتقال من اقتصاد زراعي إلى اقتصاد صناعي.
- انتقال العائلات من المناطق الريفية إلى المناطق الحضرية.
- غياب الآباء عن المنزل.
- زيادة حالات الطلاق، والأسر وحيدة الوالد، والأسر التي ترأسها النساء.
- نظام تعليمي تهيمن عليه النساء.
- تحرير المرأة والحركة النسوية.
- حرب فيتنام.
- الثورة الجنسية.

تضافرت هذه الأحداث ليكون لها تأثير كبير على الأولاد الأمريكيين الذين نشؤوا في هذه الحقبة.

خلقت هذه التغيرات الاجتماعية ثلاث ديناميكيات عميقة ساهمت في الظاهرة واسعة الانتشار لـ«متلازمة الرجل اللطيف» في جيل طفرة المواليد:

1. **فُصل الأولاد عن آبائهم وغيرهم من النماذج الذكورية المهمة:** ونتيجةً لذلك، أصبح الرجال منفصلين عن الرجال الآخرين بشكل عام، ومشوشين بشأن ما يعنيه أن تكون «ذكرًا».
2. **تُرك الأولاد للنساء كي يربّينهم:** تُركت مهمة (تحويل الأولاد إلى رجال) للأمهات، ولنظام مدرسي تهيمن

عليه النساء. ونتيجةً لذلك، أصبح الرجال قانعين بأن تُحدّد هُويّتهم بواسطة النساء، وأصبحوا أسرى لرضا النساء.

3. أوحّت الحركة النسوية الراديكالية بأن الرجال سيئون و/أو غير ضروريين: عزّزت رسائل الحركة النسوية الراديكالية اعتقاد العديد من الرجال بأنهم إذا أرادوا أن يكونوا محبوبين وتُلبّى احتياجاتهم، فعليهم أن يصبحوا ما يعتقدون أن النساء يرغبن في أن يكونوا عليه. بالنسبة للعديد من الرجال، كان هذا يعني محاولة إخفاء أي سمات قد تتسبّب في تصنيفهم كـ «رجال سيئين».

مدخل إلى تاريخ القرن العشرين

فيما يلي لمحة موجزة عن الكيفية التي ساعدت بها بعض التغيرات الاجتماعية الديناميكية في النصف الأخير من القرن العشرين، في خلق محصول وفير من «الرجال اللطفاء» في ثقافتنا.

فقدان الآباء

أدى التحول إلى مجتمع صناعي والهجرة الحضرية في سنوات ما بعد الحرب إلى إبعاد الآباء عن أبنائهم بأعداد كبيرة. وفقًا لتعداد الولايات المتحدة، في عام 1910، كانت ثلث العائلات تعيش في المزارع. بحلول عام 1940، تقلّص هذا العدد إلى

واحدة من كل خمس. وبحلول عام 1970، كانت نسبة 96% من جميع العائلات تعيش في المناطق الحضرية.

في المجتمع الزراعي، كان الأولاد يتواصلون مع آبائهم من خلال العمل إلى جانبهم في الحقول. وكان هذا يعني غالبًا التواصل مع العَصَبَة التي تشمل الأجداد والأعمام وأبناء العم. وقَرَّ هذا التواصل اليومي مع الرجال، للأولاد، نموذجًا حميميًا للذكورة. تعلم الأبناء كيف يكونون ذكورًا من خلال مشاهدة آبائهم، تمامًا كما تعلم آباؤهم من خلال مشاهدة آبائهم.

مع هجرة العائلات من المناطق الريفية إلى المدن والضواحي بعد الحرب العالمية الثانية، تضاعف التواصل بين الآباء والأبناء بشكل كبير. كان الآباء يغادرون المنزل في الصباح ويذهبون إلى العمل. لم تُنَحْ لمعظم الأبناء فرصة رؤية ما يفعله آباؤهم، ناهيك عن قضاء الكثير من الوقت معهم.

أصبح الآباء غير متاحين بطرقٍ أخرى. أبعَدَت السلوكيات الإدمانية (إدمان العمل والتلفزيون والكحول والجنس) الرجالَ عن أبنائهم. بدأت الزيادات في حالات الطلاق تفصل الأولاد عن آبائهم. تُظهِر إحصاءات التعداد أن معدل الطلاق بين الرجال تضاعف ثلاث مرات من عام 1940 إلى عام 1970. في عام 1940، كان ما يزيد قليلًا عن خمسة ملايين أسرة ترأسها نساء. بحلول عام 1970، تضاعف هذا الرقم ثلاث مرات تقريبًا ليصل إلى أكثر من 13 مليون أسرة.

في العموم، لا يفيد «الرجال اللطفاء» الذين عملت معهم بأنهم كانوا على علاقة وثيقة ومترابطة مع آبائهم في الطفولة. في بعض الأحيان، كان هذا نتيجة لعمل آبائهم لساعات طويلة، أو كونهم منطوين، أو سلبين. في كثير من الأحيان، يصف «الرجال اللطفاء» آباءهم بعبارات سلبية. غالبًا ما يرونهم مسيطرين، أو شديدي الغضب، أو عصبيين، أو غائبين، أو مسيئين، أو غير متاحين، أو مدمنين، أو زناة. من المؤلف، في مرحلة ما من مراحل الطفولة، أن يتخذ «الرجال اللطفاء» قرارًا واعيًا بأن يكونوا مختلفين عن آبائهم.

تطلب عدم توفر الآباء خلال هذه الحقبة غالبًا من الأمهات تولي وظيفة الآباء. ورثت النساء وظيفة تحويل الأولاد إلى رجال، بحكم الأمر الواقع. ولسوء الحظ، حتى الأمهات ذوات النية الحسنة، لسنَ تجهّزاتٍ لتعليم أبنائهن كيف يكونون رجالًا بمفردهن. وهذا لم يمنعهن من المحاولة.

أعتقد أن العدد الكبير من «الرجال اللطفاء» الذين أنتجتهم لنا حقبة الأربعينيات والخمسينيات والستينيات، هم نتيجة مباشرة لتعليم الأمهات، وليس الآباء، لأبنائهن كيف يكونون ذكورًا. وبالتالي، تبّى العديد من «الرجال اللطفاء» منظورًا أنثويًا عن الرجولة، وهم راضون بأن تحدّد النساء هويتهم الذكورية.

النظام التعليمي الذي تهيمن عليه الإناث

ساهم النظام التعليمي الحديث أيضًا في ديناميكية تربية الأولاد من قِبَل النساء. منذ الحرب العالمية الثانية، التحق الأولاد بمدارس تهيمن عليها الإناث. بالنسبة لمعظم الأولاد، تمثل السنوات الأولى في المدرسة تدريبًا أساسيًا على كيفية إرضاء النساء. من روضة الأطفال حتى الصف السادس، كان لديّ معلّم ذكّر واحد فقط وست معلمات. وهذا يتّفق إلى حد كبير مع المعايير داخل الولايات المتحدة الأمريكية!

يمثل الرجال واحدًا فقط من كل أربعة معلمين على الصعيد المحلي! في الصفوف الابتدائية، يشكلون 15% فقط من طاقم التدريس، وهذا العدد يتناقص باطراد.

من الرعاية النهارية إلى مرحلة ما قبل المدرسة إلى المدرسة الابتدائية، كان الأولاد الصغار، في حقبة ما بعد الحرب، محاطين بالنساء. كان هناك عدد قليل من الذكور البالغين لمساعدتهم خلال هذه التجربة. إذا كان الصبي الصغير منفصلاً بالفعل عن والده ومدربًا على إرضاء امرأة، فإن النظام المدرسي النموذجي يكثف عملية التدريب هذه.

حرب فيتنام

في الستينيات، بلورت حرب فيتنام الشعور بالاغتراب بين العديد من أولاد جيل طفرة المواليد وآبائهم. رُسمت خطوط المواجهة بين الشباب المحتجّين على حربٍ بدأها وأدامها

آبائهم، وبين أولئك الآباء. لم يستطع جيلٌ من قدامى المحاربين في الحرب العالمية الثانية فَهَمَ استهتار آبائهم بالمسؤولية وتمردهم الاجتماعي. أصبح شباب ذلك الجيل نقيضًا لآبائهم وللمؤسسة سعت إلى حل المشاكل المحلية والدولية بالبنادق والقنابل. خلقت الحركة المناهضة للحرب سلالة جديدة من الذكور تركّز على الحب والسلام وتجنّب النزاع.

تحرير المرأة

خلال نفس الفترة الزمنية، بدأت العديد من النساء العمل خارج المنزل، ووفرت وسائل منع الحمل شكلاً جديداً من أشكال الحرية، وكان تحرير المرأة في مهده. استطاعت بعض الأمهات، خلال حقبة طفرة المواليد، التنبؤ بتغييرٍ في أدوار الجنسين في الأفق. عملن على إعداد أبنائهن وبناتهن لِمَا هو قادم. قامت العديد من هؤلاء الأمهات بتربية بناتهن على عدم الاحتياج إلى رجل. وفي الوقت نفسه، درّبن أبناءهن على أن يكونوا مختلفين عن آبائهم—مسالمين، ومعطائين، وراعين، ومنتهبين لاحتياجات المرأة.

طرحت الحركة النسوية الراديكالية في الستينيات والسبعينيات تعميماً غاضباً حول الرجال. ادّعت بعض النسويات أن الرجال هم سبب كل المشاكل في العالم. وأكّدت أخريات أن الرجال مجرد مصدر إزعاج غير ضروري. على الأرجح، لم تكن غالبية النساء خلال تلك الحقبة يشعرن

بهذه الطريقة تجاه الرجال. ومع ذلك، كان هناك ما يكفي من النساء الغاضبات اللواتي ارتفع صوتهن بما يكفي للمساهمة في خلق مناخ اجتماعي أقنع العديد من الرجال بأنه ليس من المقبول أن يكونوا على سجيّتهم.

كانت عبارات مثل «الرجال خنازير» و«كل الرجال مغتصبون» بارزة خلال هذه الفترة. وأكّدت شعارات أقل غضبًا للحركة النسوية أن «المرأة تحتاج إلى رجل بنفس القدر الذي تحتاج به السمكة إلى دراجة»! كان الرجال، الذين تمت برمجتهم بالفعل على استجداء النساء كي يُحدّدن لهم هويّتهم ويرضَيْنَ عنهم، عرضة بشكل خاص لرسائل من هذا القبيل. أضاف هذا حافزًا لهؤلاء الرجال لمحاولة معرفة ما تريده النساء، ومحاولة أن يصبحوا كذلك لكي يكونوا محبوبين وتُلبَّى احتياجاتهم.

«الذكور الناعمون» و«الرجال-الأولاد»

يكتب روبرت بلاي، مؤلف كتاب «جون الحديدي Iron John»، عن الكيفية التي خلقت بها التغيرات الاجتماعية، في حقبة طفرة المواليد، سلالةً جديدةً من الرجال الأمريكيين. يطلق بلاي على هؤلاء الرجال اسم «الذكور الناعمين».

يقول روبرت بلاي: «إنهم أناس جميلون وذوو قيمة -أنا أحبهم- فهم غير مهتمين بإيذاء الأرض أو بدء الحروب. هناك موقف لطيف تجاه الحياة في كياناتهم كله وأسلوب حياتهم.

لكن العديد من هؤلاء الرجال ليسوا سعداء. تلاحظ بسرعة نقص الطاقة فيهم. إنهم يحافظون على الحياة، ولكنهم ليسوا -بالضبط- مانحين للحياة. ومن المفارقات، أنك غالباً ما ترى هؤلاء الرجال مع نساء قويات يُشعِنَ طاقة إيجابية. هنا، لدينا شاب مصقول بدقة، متفوّق بيئياً على والده، متعاطف مع تناغم الكون كله، ولكنه هو نفسه ليس لديه من الحيوية الكثير كي يقدّمه».

من منظور مختلف، تُعلّق كاميل باجليا على كيفية تغيير (التحولات الاجتماعية في العقود الخمسة الماضية) لأدوار الرجال والنساء، بقولها: «على المرأة قوية الشخصية صعبة المراس أن تبدّل واجهتها الاجتماعية/ شخصيتها Persona عندما تعود إلى المنزل. عليها أن تكبح جماحها، وإلا فإنها ستخشي كل شيء في المحيط المنزلي. لقد تفادت العديد من النساء البيض من الطبقة المتوسطة هذه المعضلة من خلال إيجاد «رجل-ولد» لطيف ومَرِن يُصبح ابناً آخر للنظام الأسري الأمومي المُبطّن». («رغبات غير صحيحة سياسياً»، صالون: العدد 49).

بغضّ النظر عما إذا كنا نسمي هؤلاء الرجال «الذكور الناعمين»، أو «رجال العصر الجديد الحساسين»، أو «الرجال اللطفاء»، فإن المزيج الفريد من الأحداث الاجتماعية في حقبة ما بعد الحرب العالمية الثانية، عزّز وضخّم الرسائل التي تلقّاها العديد من الأولاد الصغار بالفعل

من عائلاتهم—وهي أنهم لم يكونوا على ما يرام كما هم. زادت هذه الأحداث الاجتماعية من تضخيم الاعتقاد بأنهم إذا أرادوا أن يكونوا محبوبين، وتُلبَّى احتياجاتهم، ويحظوا بحياة هانئة، فعليهم إخفاء عيوبهم، وأن يصبحوا ما يريدهم الآخرون (وخاصة النساء) أن يكونوا عليه.

تشير ملاحظاتي في السنوات الأخيرة إلى حقيقة أن عملية البرمجة الموصوفة في السطور الماضية لم تنتهِ مع جيل طفرة المواليد!

أرى المزيد والمزيد من الشباب في العشرينيات من عمرهم، وحتى المراهقين، الذين تظهر عليهم جميع أعراض «متلازمة الرجل اللطيف». لم يتأثر هؤلاء الشباب فقط بكل الديناميكيات الاجتماعية المذكورة أعلاه، بل إن عددًا أكبر منهم نشأ في أسر وحيدة الوالد أو ربّاهم آباء «لطفاء». وبينما أكتب هذا، أتوقع أننا بدأنا للتو جيلنا الثالث من «الرجال اللطفاء».

عادات الرجال غير الفعّالين للغاية

نتيجةً للبرمجة الأسرية والاجتماعية التي ذكرتها، يكافح «الرجال اللطفاء» للحصول على ما يريدونه في الحب والحياة. بسبب خزيهم وآليات بقائهم غير الفعّالة، فإن خارطة الطريق التي يتبعونها لن تأخذهم إلى حيث يريدون الذهاب. هذا مُحبط. ولكن بدلًا من تجربة شيء مختلف،

يتطلَّب نموذجهم الإدراكي للحياة أن يستمرُّوا في المحاولة
بجهد أكبر، وفعل المزيد من الشيء نفسه.

كثيرًا ما أقول لـ «الرجال اللطفاء»: «إذا واصلتَ فِعْلَ ما
اعتدتَ فِعْلَهُ دائمًا، فستستمر في الحصول على ما اعتدتَ
الحصول عليه دائمًا». وللتأكيد على ما أوضحته من قبل،
يمنع «الرجال اللطفاء» أنفسهم من الحصول على ما يريدونه
في الحب والحياة من خلال:

- السعي إلى نَيْل رضا الآخرين.
 - محاولة إخفاء عيوبهم وأخطائهم المتصوِّرة.
 - وضع احتياجات ورغبات الآخرين قبل احتياجاتهم
ورغباتهم.
 - التضحية بقوَّتهم الشخصية ولعب دور الضحية.
 - فصل أنفسهم عن الرجال الآخرين وعن طاقتهم
الذكورية.
 - المشاركة في خلق علاقات أقل من مُرضية.
 - خلق مواقف لا يحصلون فيها على الكثير من الجنس
الممتع.
 - الفشل في الارتقاء إلى مستوى إمكاناتهم الكاملة.
- تُقَدِّم الفصول السبعة التالية خطة مجرَّبة، توضِّح للرجال
الذين هم في مرحلة التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف»،
أكثر الطرق فعالية لفعل شيء مختلف.

واصل القراءة. لقد حان الوقت لتبدأ في الحصول على ما
تريده في الحب والحياة.

الفصل الثالث

تعلم إرضاء الشخص الوحيد المهم حقًا

قال تود دون مواربة، وهو «رجل لطيف» أعزب في الثلاثين من عمره: «أنا حرباء». ثم أضاف: «سأصبح أي شيء أعتقد أن شخصًا ما يريدني أن أصبح عليه، لكي أكون محبوبًا. مع أصدقائي الأذكاء، أتصرف بذكاء وأستخدم مفردات عميقة. ومع والدي، أبدو كالابن المحب المثالي. ومع والدي، أتحدث عن الرياضة. ومع الزملاء في العمل، أسب وأشتم... أفعل كل ما يلزم لأبدو رائعًا. وبعد كل هذا، لست متأكدًا من أنا حقًا أو هل سيحبني أيُّ منهم كما أنا. إذا لم أستطع معرفة ما ينتظره الناس مني وما يريدونني أن أكون عليه، أخشى أن أكون وحيدًا تمامًا. والأمر المضحك هو أنني أشعر بالوحدة معظم الوقت على كل حال».

كل ما يفعله «الرجل اللطيف» تقريبًا محسوب بوعي أو بغير وعي لكسب رضا شخص ما أو لتجنب استيائه. يسعى «الرجال اللطفاء» إلى هذا القبول الخارجي في كل علاقة وموقف اجتماعي تقريبًا، حتى من الغرباء والأشخاص الذين لا يحبونهم. ويُعدُّ تود مثالًا للرجل الذي يعتقد، بسبب الخزي السام المستبطن، أنه يجب أن يصبح ما يعتقد أن الآخرين يريدونه أن يكون عليه. يعتقد «الرجال اللطفاء» أن هذا

التحول الشبيه بالحرباء ضروري إذا كانوا يأملون أن يكونوا محبوبين، وأن تُلبّي احتياجاتهم، وأن يحيوا حياةً خاليةً من المشكلات.

إن السعي إلى القبول الخارجي هو مجرد طريقة واحدة يفعل بها «الرجال اللطفاء» في كثير من الأحيان عكس ما هو مُجدٍ. هم بمحاولتهم إرضاء الجميع، غالبًا ما ينتهي بهم الأمر إلى عدم إرضاء أحد—بما في ذلك أنفسهم.

السعي إلى نيل الرضا

لأن «الرجال اللطفاء» لا يعتقدون أنهم على ما يرام كما هم، فإنهم يجدون عددًا كبيرًا من الطرق لإقناع أنفسهم والآخرين بأنهم محبوبون ومرغوب فيهم. قد يركزون على شيء ما في أنفسهم (المظهر الجسدي، الموهبة، الذكاء)، أو شيء يفعلونه (التصرف بلطف، الرقص جيدًا، العمل بجد)، أو حتى شيء خارجي عنهم (زوجة جذابة، طفل ظريف، سيارة جميلة) من أجل الحصول على القيمة وكسب رضا الآخرين.

الكلمة التي أفضلها لوصف آليات البحث عن القيمة هذه هي: «المتعلّقات». يربط «الرجال اللطفاء» هويتهم وقيمتهم بهذه الأشياء ويستخدمونها لإقناع أنفسهم والآخرين بأنهم ذوو قيمة. بدون هذه «المتعلّقات»، لا يعرف «الرجال اللطفاء» ما الذي قد يحبّ أي شخص فيهم. إن كون المرء «رجلاً لطيفاً» هو «المتعلّق» الأسمى لهؤلاء الرجال؛ فهم

يعتقدون بصدق أن التزامهم بأن يكونوا «أخيارًا» وأن يؤدوا مهامهم «على أكمل وجه» هو ما يجعلهم ذوي قيمة، ويعوض عن اعتقادهم المُبْطَن بأنهم سيئون.

بسبب خزيهم السام، من المستحيل على «الرجال اللطفاء» أن يستوعبوا أن الناس قد يحبونهم كما هم؛ فهم يعتقدون أنهم سيئون (يكون «الرجل اللطيف» من نوع «أنا طيب جدًا» غير واع بهذا الاعتقاد الجوهري؛ لكنه مع ذلك يُعتَبَر اعتقادًا جوهريًا)، وبالتالي يفترضون أنه إذا تعرف عليهم أي شخص حقًا، فسيكتشف الشيء نفسه—أنهم سيئون. إن احتياجهم إلى ربط أنفسهم بأشياء تجعلهم يشعرون بالقيمة وتُكسبهم رضا الآخرين يبدو ضروريًا ما داموا يأملون أن يكونوا محبوبين، وتُلَبَّى احتياجاتهم، ويحيا حياة خالية من المشكلات.

التمرين الرابع

لقد أُجريت استطلاعات في عدّة مجموعات من مجموعات «متلازمة الرجل اللطيف»، سائلًا الأعضاء عن «المتعلقات» التي يستخدمونها لمحاولة الحصول على الرضا الخارجي. فيما يلي بعض الإجابات. أُلقي نظرة على القائمة. تعرّف على الطريقة التي تسعى بها إلى نيل الرضا. أضف إلى القائمة أي سلوكيات فريدة تخصك أنت دون غيرك. دوّن أمثلة على كلّ منها. اطلب من الآخرين إبداء آرائهم حول الطرق التي يرونك بها تسعى إلى نيل الرضا.

- أن يكون شعر المرء ممشَّطًا بدقة.
- أن يكون ذكيًا.
- أن يكون له صوت لطيف غير مهذَّب.
- أن يبدو غير أناني.
- أن يكون مختلفًا عن الرجال الآخرين.
- ألا يشمل.
- أن يكون في حالة بدنية جيدة.
- أن يكون راقصًا رائعًا.
- أن يكون حبيبًا جيدًا.
- ألا يغضب أبدًا.
- أن يجعل الآخرين سعداء.
- أن يتفانى في عمله.
- أن تكون سيارته نظيفة.
- أن يرتدي ملابس جيدة.
- أن يكون لطيفًا.
- أن يحترم النساء.
- ألا يسيء إلى أحد أبدًا.
- أن يبدو أبا صالحًا.

كيف يستخدم «الرجال اللطفاء» المتعلقات

كال «رجل لطيف» نموذجي في الطريقة التي يستخدم بها «المتعلقات» للسعي إلى نيل الرضا. يحاول كال الحصول على

القبول الخارجي من خلال الحفاظ على مزاجه الجيد، وقيادة سيارة جميلة، وارتداء ملابس أنيقة، وامتلاك ابنة ظريفة، وزوجة جذابة. دعنا نتطرق إلى أحد هذه «المتعلقات» لتوضيح كيف يحاول كال الحصول على رضا الآخرين من خلالها.

يحب كال أن يلبس ابنته البالغة من العمر أربعة عشر شهرًا فستانًا أنيقًا ويأخذها إلى الحديقة. من اللحظة التي يبدأ فيها بالباسها، يربط -دون وعي- قيمته وهويته، بالتقدير الذي يعتقد أنه سيحصل عليه لكونه «أبًا صالحًا». إنه يعلم أنه عندما يأخذ ابنته في نزهة، سينظر الناس إليها ويتسمون. سيعلق البعض على الفتاة الصغيرة الظريفة ووالدها اللذين يخرجان في نزهة. سيتوقف عدد قليل ويسألون عن عمرها، وسيثنى آخرون على كم هي ملاك صغير ثمين. هذا الاهتمام يُشعر كال بالرضا عن نفسه.

المفارقة هي أنه: لا أحد يقدر كال حقًا بسبب «متعلقاته»! علاوة على ذلك، فإن اعتماده على القبول الخارجي يمنع الناس في الواقع من التعرف عليه كما هو. لا علاقة لأيٍّ من هذه الأشياء به كشخص. ومع ذلك، فهي الأشياء التي يعتقد أنها تمنحه هوية وقيمة.

السعي إلى نيل رضا النساء

يسعى «الرجال اللطفاء» إلى القبول الخارجي في كل موقف اجتماعي تقريبًا. لكن سعيهم إلى نيل الرضا يكون أكثر وضوحًا في علاقاتهم مع النساء. يفسر «الرجال اللطفاء» رضا المرأة على أنه التصديق النهائي على قيمتهم. يمكن أن تتخذ علامات رضا المرأة شكل: رغبتها في ممارسة الجنس، أو سلوك الغزل، أو الابتسامة، أو اللمسة، أو الانتباه. وعلى الجانب الآخر، إذا كانت المرأة مكتئبة، أو في مزاج سيئ، أو غاضبة، فإن «الرجال اللطفاء» يفسّرون هذه الأشياء على أنها تعني أنها لا تقبلهم أو لا توافق عليهم.

هناك العديد من العواقب السيئة للسعي إلى نيل رضا النساء.

السعي إلى نيل رضا النساء يتطلب من «الرجال اللطفاء» مراقبة إمكانية إتاحة المرأة باستمرار: «إمكانية الإتاحة» هو مصطلح أستخدمه لوصف المقياس الذاتي لـ «الإتاحة الجنسية» للمرأة. بما أن «الرجال اللطفاء» يعتبرون الجنس هو الشكل النهائي للقبول، ويعتقدون أن المرأة يجب أن تكون في مزاج جيد قبل أن تمارس الجنس، فإن هؤلاء الرجال يكونون حريصين باستمرار على عدم فعل أي شيء قد يزعج امرأة يرغبون في مضاجعتها. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت امرأة يرغبون فيها غاضبة، أو مكتئبة، أو في مزاج سيئ، فإنهم يعتقدون أنهم يجب عليهم فعل شيء بسرعة (الكذب، أو

عرض الحلول، أو التضحية بالذات، أو التلاعب) لإصلاح الأمر.

تمتد «إمكانية الإتاحة» إلى ما هو أبعد من مجرد الجنس. فبما أن «الرجال اللطفاء» قد بُرمجوا من قِبل عائلاتهم والمجتمع على ألا يفعلوا أي شيء يزعج امرأة أبدًا، فإنهم يكونون في حالة تأهب قصوى للاستجابة لمزاج ورغبات حتى النساء اللواتي هم لا يخططون لممارسة الجنس معهن!

السعي إلى نيل رضا النساء يمنح النساء القدرة على تحديد لون العلاقة: يفيد «الرجال اللطفاء» باستمرار أن أمزجتهم غالبًا ما تكون مرتبطة بأمزجة شريكاتهم. إذا كانت سعيدة وعلى ما يرام، فهو كذلك. إذا كانت غاضبة، أو مكتئبة، أو متوترة، فسيشعر بالقلق إلى أن يصفو مزاجها. هذا الارتباط عميق جدًا لدرجة أن العديد من «الرجال اللطفاء» أخبروني بأنهم يشعرون بالذنب إذا كانوا في مزاج جيد بينما شريكاتهم لسن كذلك.

السعي إلى نيل رضا النساء يمنح النساء القدرة على تحديد هوية «الرجال اللطفاء» وقيمتهم: إذا قالت امرأة لـ «الرجل اللطيف» أنه «مخطئ» أو اعتقدت أنه «وغد»، فسيميل إلى الاعتقاد بأنها على حق. حتى لو اعترض «الرجل اللطيف» على تقييم المرأة له، فإنه على مستوى ما يعلم أنها ما دامت هي «المرأة»، فلا بد أنها «محقة». (سألني أحد «الرجال

اللطفاء»: «إذا كان رجلٌ يتحدّث في الغابة، ولم تكن هناك امرأةٌ لتسمعه، فهل لا يزال مخطئاً؟»!

السعي إلى نيل رضا النساء يولّد غضباً تجاه النساء: رغم أن معظم «الرجال اللطفاء» يدّعون أنهم «يحبّون» النساء، فالحقيقة هي أن معظم هؤلاء الرجال لديهم غضب هائل تجاه النساء. هذا لأننا نميل -في النهاية- إلى احتقار كل ما نرفعه إلى منزلة الإله في حياتنا. فعندما يفشل إلها في الاستجابة بالطرق التي نتوقعها، نميل نحن البشر إلى رد فعل من اثنين: إما أن نكتف أعمال عبادتنا بشكل أعمى، أو نثور في غضب مبرّر. عندما يضع «الرجال اللطفاء» امرأة أو نساء على قاعدة وثن ويحاولون كسب رضاهن، فعاجلاً أو آجلاً سيتحول هذا الإعجاب إلى غضب عندما تفشل أولئك النساء المؤلّهات في الارتقاء إلى مستوى توقعات «الرجال اللطفاء». لهذا السبب، من المألوف أن تسمع «رجلاً لطيفاً» يعلن حبه الأبدى لامرأة، وبعد لحظات يصفها غاضباً بـ«العاهرة اللعينة».

لقد وجدتُ أن كثيراً من الرجال اللطيفين المثليين -شأنهم شأن الرجال المغايرين جنسياً- يتطلّعون هم أيضاً إلى نيل استحسان النساء! ومع ذلك، يظلُّ الرجل اللطيف المثلي يتوهّم أن النساء لا يملكن أي تأثير عليه، ما دام يقنع نفسه بأنه غير منجذب إليهن جنسياً!

التمرين الخامس

على أي نحو ستعيش حياتك بشكل مختلف، إذا لم تكن مهتمًا بما يعتقدُه الناس عنك؟

على أي نحو ستصبح علاقاتك مع الجنس الآخر مختلفة، إذا لم تكن مهتمًا بالحصول على رضا النساء؟

فنانو التستر

عندما كان ابني ستيف في التاسعة من عمره، أحدث بِطريق الخطأ بعض الثقوب في طاولة مطبخنا بقلم حبر جاف. وعندما أدرك ما فعله، أطلع والدته على الفور على الضرر.

شعر ستيف بخزي مناسب وصحّي بشأن خطئه. كان يعلم أن أفعاله قد أفسدت الطاولة. وكان يعلم أيضًا أنه يجب عليه تحمّل المسؤولية. والأهم من ذلك، كان يعلم أنه ليس سيئًا.

لو كنت فعلت الشيء نفسه عندما كنت طفلًا (أو حتى وأنا شخص بالغ)، لأُصِبت بنوبةٍ من الخزي السام، ولبذلت قصارى جهدي لإخفاء أو إنكار ما فعلته، ولاقتنعت بأن شخصًا ما سيغضب منّي ويتوقف عن حبي، ولعِشت مع السر ومع خوف دائم من أن أكتشف.

علّق العديد من «الرجال اللطفاء» على هذا الموقف بأنهم يستطيعون فهم موقف ابني. وبلا استثناء، اعترف كل واحد

منهم بأنه كان سيفعل عكس ما فعله ستيف—أي: محاولة التستر.

كما ذكرنا سابقًا، كل ما يفعله «الرجل اللطيف» محسوب لمحاولة كسب الرضا أو تجنّب الاستياء. وبما أن «الرجال اللطفاء» لا يعتقدون أنهم على ما يرام كما هم، فإنهم يرون أي خطأ أو عيب مفترض، دليلاً على أنهم سيئون وغير محبوبين. يعتقدون أنه إذا رأى أي شخص مدى سوءهم حقًا، فسيتعزّضون للأذى أو الخزي أو الهجر. ونتيجةً لذلك، فإن «الرجال اللطفاء» هم فنانون تسترُّ بارعون.

يعتقد «الرجال اللطفاء» أنهم يجب عليهم إخفاء أي قصور مفترض أو تحويل الانتباه عنه...

- إذا نسوا شيئًا.
- إذا تأخّروا.
- إذا كسروا شيئًا.
- إذا لم يفهموا شيئًا.
- إذا فعلوا شيئًا خاطئًا.
- إذا كانوا مكتئبين.
- إذا كانوا يتألمون.
- إذا أفسدوا الأمور بشكل عام.

غالبًا ما تكون حاجة «الرجل اللطيف» إلى الاختباء أكثر وضوحًا في المجالات التي هي مجرد جزء من طبيعة المرء (كإنسان)، وطبيعته (ككائن على قيد الحياة)...

- أنهم جنسيون.
- أن لديهم وظائف جسدية.
- أنهم يتقدمون في السن.
- أنهم يفقدون شعرهم.
- أن لديهم احتياجات.
- أنهم غير كاملين.

التمرين السادس

ألقي نظرةً على القوائم الموجودة بالأعلى. دوّن أمثلة على مواقف حاولت فيها إخفاء أو صرف الانتباه عن أيٍّ من هذه العيوب المفترضة. ما مدى فعاليتك في إبقاء هذه الأشياء مخفية عن الأشخاص الذين تحبهم؟

إخفاء الأدلة

يجد «الرجال اللطفاء» العديد من الطرق الإبداعية للتستر على عيوبهم وأخطائهم المتصورة. وتشمل هذه الطرق:

الكذب

يفخر معظم «الرجال اللطفاء» بكونهم صادقين وجديرين بالثقة. ومن المفارقات، أن «الرجال اللطفاء»، في طويّتهم،

غير صادقين. سيكذب «الرجال اللطفاء» ويقولون أنصاف الحقائق ويحذفون المعلومات، إذا كانوا يعتقدون أن ذلك سيمنع شخصاً ما من التركيز عليهم بطريقة سلبية.

السحب من حسابهم

بما أن «الرجال اللطفاء» يسعون جاهدين لأن يكونوا *أخياراً* ومعطائين ومراعين، فإنهم يعتقدون أن هذه الأفعال يجب أن تبني رصيداً يمحو أي خطأ قد يرتكبونه. من معتقدات «الرجل اللطيف» أنه إذا فعل معظم الأشياء بشكل صحيح، فلا ينبغي لأحد أن يلاحظ الأشياء القليلة التي يفعلها بشكل خاطئ (إن وُجدت).

الإصلاح

يتحمل الأشخاص الناضجون المسؤولية عن أفعالهم. عندما يرتكبون خطأ أو يتصرفون بشكل غير لائق، فإنهم يعتذرون أو يصلحون أو يعرضون عن الضرر. على العكس من ذلك، يحاول «الرجال اللطفاء» إصلاح المواقف من خلال فعل كل ما يلزم لجعل الشخص الآخر يتوقف عن الانزعاج.

استجابة "DEER"

"DEER" هو اختصار أستخدمه ل: الدفاع (Defend)، والشرح (Explain)، والتذرع (Excuse)، والتبرير (Rationalize). هذه كلها سلوكيات مبنية على الخوف، تُستخدم لصرف انتباه الآخرين عن التركيز على أخطاء «الرجل

اللطيف» و«مدى سوئه». من المرجح أن يدخل «الرجل اللطيف» في استجابة "DEER" عندما يفعل شيئاً أو يفشل في فعل شيء، ويواجهه شخص ما (عادةً زوجة أو شريكة أو رئيس)، ويصارحه بمشاعره.

قلب الطاولة

إذا غضب شخص ما من «رجل لطيف» أو أشار إلى عيب أو خطأ ما، فسيشعر بالخزي. وفي محاولة لصرف انتباهه وانتباه الشخص الآخر عن «مدى سوئه»، قد يحاول قلب الطاولة وفعل شيء لإثارة خزي الشخص الآخر. أسَمِّي هذا: «إلقاء الخزي». تستند هذه الاستراتيجية غير الواعية إلى الاعتقاد بأنه إذا تمكن «الرجل اللطيف» من تحويل التركيز إلى مدى سوء الشخص الآخر، فيمكنه التسلّل من دائرة الضوء. تشمل تقنيات إلقاء الخزي النمذجية: اللوم، والنبش في الماضي والانحرافات، والإشارة إلى عيوب الشخص الآخر.

الجدران

يُبنى «الرجال اللطفاء» جدراناً تمنع الآخرين من الاقتراب منهم كثيراً. من المفهوم أن هذا يؤثر على قدرتهم على أن يكونوا حميمين، لكنه يحميهم أيضاً من عواقب اكتشاف أمرهم. قد تشمل هذه الجدران: الإدمان (الطعام، الجنس، التليفزيون، الكحول، العمل... إلخ)، والفكاهة، والسخرية، والتحدلق، والكمالية، والعزلة.

«رجال التفلون»

بقدر ما يحاول «الرجال اللطفاء» الظهور بمظهر جيد وجعل الناس يحبونهم، فإن الدفاعات المذكورة أعلاه تبقى الناس على مسافة منهم. مثل معظم أنماط «الرجل اللطيف»، تحقق هذه السلوكيات اللاواعية في الواقع عكس ما يتوق إليه «الرجل اللطيف» حقًا. فبينما يرغب في الحب والاتصال، تعمل سلوكياته كحقل قوة Force Field غير مرئي يمنع الناس من الاقتراب منه.

يجد «الرجال اللطفاء» صعوبةً في فهم أن الناس، بشكل عام، لا ينجذبون إلى الكمال في الآخرين. ينجذب الناس إلى الاهتمامات المشتركة، والمشكلات المشتركة، وهالة الطاقة لدى الإنسان/ طاقة الحياة.

البشر يتصلون بالبشر. إن إخفاء المرء إنسانيته ومحاولته عرض صورة من الكمال عن ذاته، يحوّلانه إلى شخص غامض، ومراوغ، وبلا حياة، وغير مثير للاهتمام. غالبًا ما أشير إلى «الرجال اللطفاء» باسم «رجال التفلون». الواحد منهم يسعى جاهدًا لأن يكون أملس لدرجة أن لا شيء يمكن أن يلتصق به! ولسوء الحظ، فإن طبقة التفلون هذه تجعل من الصعب على الناس الاقتراب. في الواقع، إن حواف الشخص الخشنة وعيوبه البشرية هي التي تمنح الآخرين شيئًا يتصلون به من خلاله.

التمرين السابع

هل تعتقد أن الناس يمكنهم رؤية عيوبك البشرية، وما زالوا، بالرغم منها، يحبونك؟

إلى أي مدى ستكون مختلفًا لو علمت أن الأشخاص الذين يهتمون بك لن يتركوك أبدًا أو يتوقفوا عن حبك—مهما حدث؟

الرضا عن الذات

يتضمن التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف» تغيير النماذج الإدراكية الجوهرية. بدلًا من السعي إلى القبول الخارجي وتجنب الاستياء، يجب على «الرجال اللطفاء» -في مرحلة التعافي- البدء في السعي إلى رضا الشخص الوحيد المهم حقًا—أنفسهم.

ومن المفارقات، أنه عندما يبدأ «الرجال اللطفاء» في التركيز على إرضاء أنفسهم، فإنهم يبدؤون بالفعل في تجربة الحميمية والاتصال بالآخرين—الأمرين اللذين طالما اشتاقوا إليهما بشدة. للمساعدة في تسهيل عملية التعافي هذه، يمكن لـ «الرجال اللطفاء»:

- تحديد كيفية سعيهم إلى نيل الرضا.
- الاعتناء بأنفسهم جيدًا.
- منح أنفسهم تأكيدات إيجابية.
- قضاء فترات طويلة من الوقت بمفردهم.

- الفضفضة مع أشخاص موثوق فيهم.

تحديد السلوك الساعي إلى نيل الرضا يساعد «الرجال اللطفاء» على تعلم الرضا عن أنفسهم

بقدر ما قد يبدو الأمر غريبًا، يجب على «الرجال اللطفاء» أن يتدربوا على أن يكونوا على سجيّتهم. إحدى طرق بدء هذه العملية هي الانتباه عند محاولة إثارة إعجاب الآخرين أو الحصول على رضاهم. يمكن لـ «الرجال اللطفاء» -في مرحلة التعافي- مراقبة أنفسهم وهم يقضون وقتًا إضافيًا في: تصفيف شعرهم، أو فتح الباب لشخص ما، أو تنظيف المطبخ، أو المشي مع أطفالهم في الحديقة—في فعل كل هذه الأمور، فقط ليلاحظهم شخص ما، أو ليمدحهم.

عندما يصبحون على دراية بالوقت والطاقة اللذين ينفقونهما في محاولة كسب الرضا، يمكنهم البدء في عيش حياة (من الداخل إلى الخارج). وهذا يعني أن يركّزوا على ذواتهم/عواالمهم الداخلية، بدلاً من التركيز على الخارج من أجل نيل القبول والرضا. وبذلك، يمكنهم البدء في طرح الأسئلة المهمة على أنفسهم: «ماذا أريد؟»، «ما الذي يبدو صوابًا بالنسبة لي؟»، «ما الذي سيجعلني سعيدًا؟».

في موضع سابق من هذا الفصل، قدّمت كال كمثال على كيفية استخدام «الرجال اللطفاء» لـ «المتعلّقات»—أي الأشياء الخارجية عنهم، للحصول على القيمة. خلال جلسة

علاج فردي، طلبت من كال أن يُعَدَّ قائمة بالأشياء التي لجأ إليها للحصول على رضا الآخرين. في الأسبوع التالي، أحضر قائمةً من صفحتين. شجَّعته على اختيار «متعلِّق» واحد من القائمة، وأن يركِّز انتباهه (لمدة شهر) على الكيفية التي يستخدمه بها للحصول على القيمة.

قرر كال التركيز على سيارته. كان كال يحافظ على نظافة سيارته تمامًا، من الداخل والخارج. كان يعتقد أن هذا أحد الأشياء التي تثير إعجاب الناس وتجعلهم يحبُّونه. اتخذ قرارًا واعيًا بعدم غسل سيارته أو تنظيفها بالمكنسة الكهربائية إلى الشهر التالي. وأثناء قيامه بذلك، سينتبه إلى ما يشعر به وكيف يستجيب له الناس.

بما أن كال يعيش في منطقة سياتل، سرعان ما تكونت على سيارته طبقة رمادية من المطر وأوساخ الطريق. وفي مناسبات عديدة، كان عليه أن يقاوم الدافع لغسلها. عندما كان يقود سيارته على الطريق، كان متأكدًا من أن الناس ينظرون إلى سيارته القذرة ويحكمون عليه. وعندما كان يقود سيارته إلى العمل أو منزل صديق، كان ينتظر أن يُحرَّجه أحد. وعندما رسمت ابنته بإصبعها على السيارة صورًا في التراب، كان الأمر يفوق طاقته تقريبًا.

في نهاية الشهر، غسل كال سيارته وشمعها وشعر بالارتياح. والمثير للدهشة أنه خلال ذلك الشهر، لم يُعلِّق شخص واحد على سيارته المتسخة، ولم يتوقف أحد عن حبه أو يُعلِّق

مودّته. وبالمثل، فإن غسل سيارته وتشميعها بعد شهر لم يجعل أي شخص يحبه أكثر أو يُكسبه أي أصدقاء جدد.

التمرين الثامن

عُد إلى قائمة السلوكيات الساعية إلى نيل الرضا في بداية هذا الفصل. اختر إحدى الطرق التي تحاول بها الحصول على القبول الخارجي، وقم بأحد الإجراءات التالية:

1. توقف مؤقتًا عن هذا السلوك. حدد فترة زمنية للتوقف عن فعله. أخبر الأشخاص من حولك بما تفعله. إذا زللت، فأخبر شخصًا موثوقًا فيه بذلك. استخدم الزلة كمعلومة حول سبب شعورك، في تلك اللحظة بالذات، بالحاجة إلى الحصول على رضا خارجي.

2. قم بالمزيد من هذا السلوك بوعي. قد لا يبدو هذا منطقيًا، لكنها طريقة قوية لاستكشاف أي سلوك مختل. راقب ما تشعر به عندما تحاول بوعي بذل المزيد من الجهد للحصول على القبول الخارجي.

الاعتناء الجيد بالذات يساعد «الرجال اللطفاء» على تعلّم الرضا عن أنفسهم

إن الاعتناء الجيد بالذات ضروري لتغيير اعتقاد المرء عن نفسه. إذا كان «الرجل اللطيف» يعتقد أنه قليل القيمة، فإن ما يفعله لنفسه سيعكس هذا الاعتقاد. عندما يبدأ «الرجل

اللطيف»، في مرحلة التعافي، في فعل أشياء جيدة لنفسه بوعي، فإن هذه الأفعال تعني ضمناً أن له قيمة.

عندما أتناول هذه المسألة مع «الرجال اللطفاء»، فإنهم في كثير من الأحيان لا يستطيعون التفكير في أكثر من شيء (أو شيئين جيدين) ليفعلوه لأنفسهم. غالباً ما نقوم معاً بعصف ذهني ونضع قائمة بالأشياء الممكنة للقيام بها. يمكن أن تتراوح هذه الأشياء الجيدة من أفعال بسيطة (مثل شرب الكثير من الماء أو تنظيف الأسنان بالخيوط) إلى أشياء أكثر شمولاً (مثل القيام برحلة أو شراء السيارة التي طالما أرادوها). فيما يلي بعض الاحتمالات:

- ممارسة الرياضة، التمرين، الذهاب في نزهة.
- تناول طعام صحي.
- الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.
- الاسترخاء، اللعب، اللهو.
- الحصول على تدليك.
- الخروج مع الأصدقاء.
- شراء زوج جديد من الأحذية.
- تلميع الأحذية.
- علاج الأسنان.
- إجراء فحص طبي.
- الاستماع إلى الموسيقى.

عندما يبدأ «الرجل اللطيف»، خلال مرحلة التعافي، في فعل أشياء جيدة لنفسه، سيشعر بعدم الارتياح. قد يشعر في الواقع بالخوف أو القلق أو الذنب أو الارتباك. هذه المشاعر هي نتيجة لما يُسمّى بـ «التنافر المعرفي».

عندما يفعل «الرجل اللطيف» شيئاً جيداً لنفسه، فإنه يفعل شيئاً يعني ضمناً أنه ذو قيمة. سيتعارض هذا مع اعتقاده الراسخ بأنه لا قيمة له. ونتيجة لذلك، سيشعر بالتنافر— وهو تصادم بين رسالتين متنافستين. مع مرور الوقت، سيفوز أحد المعتقدَيْن. أشجّع «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي على الاستمرار في الإحسان إلى أنفسهم، بغضّ النظر عن مدى خوفهم من عاقبة ذلك. مع مرور الوقت، يتم استبدال الرسائل الجوهرية من الطفولة بمعتقدات جديدة أدق، تعكس قيمتهم المتأصّلة.

تود، الذي تم تقديمه في بداية الفصل، قضى الكثير من الوقت في محاولة الحصول على رضا الآخرين، لدرجة أنه نادراً ما فعل أي شيء لنفسه. بتشجيع من رجال آخرين في مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف»، قرّر تود أن يبدأ - واعياً- في الإحسان إلى نفسه. بدأ بأشياء صغيرة—بشراء جوارب وملابس داخلية جديدة لنفسه.

بعد بضعة أسابيع، بدأ برنامجاً رياضياً، وبدأ في التمرين بانتظام. ورغم أن ذلك جعله يشعر بالذنب، فقد بدأ في الذهاب إلى معالج بالتدليك كل أسبوعين. بعد ستة أشهر،

قرر تود إنفاق 2000 دولار للانضمام إلى نادٍ للأنشطة الفردية. أخبر المجموعة أنه رغم أنه كان يسمع أحيانًا صوتًا خافتًا يقول أنه لا يستحق ذلك، إلا أن القيام بذلك كان أحد أكثر الأشياء التي فعلها على الإطلاق، إنصافًا لذاته. بعد شهرين، أفاد بأنه خرج في موعين مع امرأتين مختلفتين، وكتاهما بدا أنهما تحبانه كما هو.

التمرين التاسع

ابدأ بالقائمة المذكورة بالأعلى، وأضف أشياء جيدة يمكنك فعلها لنفسك. ضع القائمة في مكان تراه باستمرار، واختر شيئًا واحدًا على الأقل يوميًا وافعله.

تأكيد الذات يساعد «الرجال اللطفاء» على تعلم الرضا عن أنفسهم

يمكن للتأكيدات الإيجابية أن تساعد في تغيير الاعتقاد الجوهري لـ «الرجل اللطيف» عن نفسه. تحل التأكيدات الإيجابية محل الرسائل القديمة غير الدقيقة حول قيمة «الرجل اللطيف» —تأكيدات تحمل رسائل جديدة أكثر واقعية. عند استخدام التأكيدات الإيجابية بمفردها، عادةً ما تكون آثارها قصيرة الأجل؛ هذا لأن هذه الرسائل تتعارض مع أقدم وأعظم المعتقدات التي يحملها «الرجل اللطيف» عن نفسه. تكون التأكيدات الإيجابية فعّالة فقط عند استخدامها

جنبًا إلى جنب مع عمليات أخرى تساعد في تغيير المعتقدات الجوهرية لـ «الرجل اللطيف».

التمرين العاشر

ضع قائمة بالتأكيدات الإيجابية عن نفسك. اكتبها على بطاقات ملاحظات، ووضّعها حيث تراها بانتظام. غيّر البطاقات كثيرًا حتى تظل دائمًا جديدة ومحدّثة. عندما تقرأ التأكيدات، أغمض عينيّك واحتضن معنى الكلمات تمامًا. راقب أي ميل في عقلك لرفض التأكيدات الإيجابية لصالح المعتقدات القديمة الراسخة.

فيما يلي بعض التأكيدات الممكنة:

- «أنا محبوب كما أنا».
- «أنا غير مثالي على نحو مثالي».
- «احتياجاتي مهمة».
- «أنا شخص قوي وقادر».
- «يمكنني التعامل مع الأمر».
- «يحبني الناس ويقبلونني كما أنا».
- «لا بأس في أن أكون إنسانًا وأرتكب الأخطاء».
- «أنا الشخص الوحيد الذي يجب أن أرضيه».

قضاء «الرجال اللطفاء» بعض الوقت بمفردهم،
يساعدهم على تعلم الرضا عن أنفسهم

إن قضاء وقت طويل بمفردك خطوة مهمة للتعافي من «متلازمة الرجل اللطيف». عندما يكون «الرجال اللطفاء» بمفردهم، يمكنهم اكتشاف من هم، وماذا يحبون في أنفسهم، وما هي القواعد التي يختارون أن تحكم حياتهم. أوصي بشدة بأن يقوم «الرجال اللطفاء» برحلات وِخلوات بأنفسهم إلى أماكن لا يعرفهم فيها أحد. في هذا السياق، يكون لدى «الرجل اللطيف» أسباب أقل لمحاولة كسب رضا الناس، وهناك حاجة أقل لمحاولة إخفاء العيوب والأخطاء. أثناء وجود «الرجال اللطفاء» بمفردهم، يمكنهم التفكير في أنفسهم واتجاه حياتهم، وهو أيضًا وقت جيد للمرء ليتدرَّب على تحمُّل المسؤولية عن احتياجاته.

عندما يكون «الرجل اللطيف» -خلال مرحلة التعافي- بمفرده، يمكنه أن يفعل ما يريد دون الحاجة إلى الإرضاء أو التنازل. سينام ويستيقظ متى أراد. سيقدر متى وماذا يأكل. سيقدر أين يذهب وماذا يفعل. عندما يكون بمفرده، سيكون أقل عرضة لرعاية الآخرين، أو السعي إلى نيل الرضا، أو التضحية بالذات، أو محاولة حل مشاكل شخص ما.

تُساعد الخُلة الطويلة أيضًا «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي على مواجهة خوفهم الأكبر—الوحدة والعزلة. عندما يكتشف «الرجل اللطيف» أن قضاء الوقت بمفرده لا يقتله،

فقد يدرك أيضًا أنه ليس عليه البقاء في علاقات سيئة، أو تحمّل سلوك لا يطاق، أو التلاعب بالناس لمحاولة تلبية احتياجاته.

تؤدّي الخلوة دورها الأمثل أيضًا عندما يستطيع «الرجل اللطيف» ملاحظة ميله إلى تشتيت انتباهه بأنماط إدمانية، مثل البقاء مشغولًا، أو استخدام الجنس أو الطعام أو الكحول للتداوي. يمكن أن تكون الكتابة -خصوصًا- في دفتر يوميات خلال أوقات الخلوة، أسلوبًا فعالًا. إن بعضًا من أكثر الفترات التي مررت بها تبصرًا في حياتي، كنت أقضيها بمفردي في رحلات تخييم في عطلة نهاية الأسبوع، وخلوات لمدة أسبوع، وأوقات كانت فيها زوجتي خارج المدينة.

التمرين الحادي عشر

خُطّط لرحلة في عطلة نهاية الأسبوع إلى الجبال أو الشاطئ. إذا أمكن، خُطّط لإجازة أو خلوة لمدة أسبوع أو أكثر إلى مكان لا يعرفك فيه أحد. زُر بلدًا أجنبيًا وحدك إذا كان ذلك ممكنًا. استخدم هذا الوقت كفرصة لمراقبة الذات والتأمل. احتفظ بدفتر يوميات. مارس الرعاية الذاتية الجيدة. خذ معك هذا الكتاب، واقضِ وقتًا في القيام بتمارين التحرّر. عند عودتك إلى المنزل، راقب كيف أصبحت مختلفًا وكم من الوقت يستغرقك لتبدأ في العودة إلى الأنماط المألوفة.

الكشف عن الذات يساعد «الرجال اللطفاء» على تعلم الرضا عن أنفسهم

عندما يحاول «الرجال اللطفاء» إخفاء إنسانيتهم عن الآخرين، فإنهم يعززون اعتقادهم الجوهري بأنهم سيئون وغير محبوبين. يتطلب تغيير هذا الاعتقاد الجوهري أن يُخرجوا إنسانيتهم إلى العلن، ويطلقوا سراح خزيهم السام، ويتلقوا رسائل أكثر دقة من تلك التي حُفرت داخلهم في الطفولة. بحكم الضرورة، تتطلب هذه العملية شخصًا موثوقًا فيه أو أشخاصًا أهلًا للثقة.

بقدر ما قد يبدو الأمر مخيفًا في البداية، فإن العثور على هؤلاء الأشخاص الموثوق فيهم ضروري لتعلم الرضا عن الذات. لا يمكن لـ «الرجل اللطيف» -في مرحلة التعافي- القيام بهذا الجزء بمفرده. الأشخاص الموثوق فيهم ضروريون لقلب المعتقدات المشوهة التي لدى جميع «الرجال اللطفاء» حول قيمتهم.

تتطلب هذه العملية بناء الثقة. أقترح أن يحدد «الرجل اللطيف» -في مرحلة التعافي- وقتًا منتظمًا للقاء الشخص الذي يثق فيه أو مجموعته، وشيئًا فشيئًا، يبدأ في الكشف عن نفسه. تبدأ هذه العملية بمجرد أن يتحدث عن نفسه؛ وهذا في حد ذاته يجعل العديد من «الرجال اللطفاء» غير مرتاحين. مع مرور الوقت، يمكن لـ «الرجل اللطيف» الآخذ في التعافي أن يبدأ في الكشف عن الأشياء المتعلقة بنفسه التي

يشعر بأقل قدر من الراحة في السماح للآخرين برؤيتها. بمجرد تأسيس الثقة، يمكنه أن يبدأ في الكشف عن أشياء عن نفسه تثير الخوف والخزي. لقد رأيت العديد من «الرجال اللطفاء» ينتقلون من كونهم كتومين ومراوغين إلى الكشف عن أعماق وأحلك أسرارهم في وجود أشخاص موثوق فيهم.

ريد، وهو مدمن كحول مُتعافٍ وعضو في مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف»، يعدُّ مثالاً واضحاً على هذه العملية. جاء ريد إلى المجموعة في وقت متأخر من إحدى الأمسيات، وبقي صامتاً وعازفاً عن المشاركة لأول ثلاثين أو أربعين دقيقة. كان نمط ريد في المجموعة هو إما المشاركة بنشاط، أو البقاء منسحباً. كانت فترات صمته غالباً إشارة إلى أنه مضطرب عاطفياً. وعندما سنحت فرصة مناسبة، أخبرت ريد بأنه يبدو منسحباً وسألته عن حاله.

بمجرد أن تركز انتباه المجموعة عليه، تحول مظهره من العزوف إلى الرعب. همس بهدوء وهو ينظر إلى يديه: «كدت ألا أحضر الليلة». وأردف: «في الواقع، كنت أفكر في ترك المجموعة».

عكس اثنان من الزملاء قلق المجموعة بأكملها بسؤالهما عما يحدث.

تابع ريد قائلاً: «أشعر بالسوء الشديد». وأردف: «لقد فعلت شيئاً فظيلاً جداً. لم أكن أعرف هل بإمكانني مواجعتكم جميعاً».

بدأت أفكاره تتسارع بشأن ما يمكن أن يكون قد فعله، والذي قد يتسبب في أن يثير استياء المجموعة. سأله أحد الزملاء هل هو في علاقة غرامية.

أجاب ريد: «لا، أسوأ». وأضاف: «لقد فعلت شيئاً فظيلاً جداً، لا أعرف حتى هل بإمكانني إخباركم به».

وبينما المجموعة تقدّم دعمها وتشجيعها، تخطّى ريد خوفه وخزيه، وبدأ في الفضفضة.

قال: «الأسبوع الماضي، وبّخني رئيسي، ثم تشاجرت مع زوجتي. كنت مكتئباً جداً لدرجة أنني خرجت واشترت زجاجة فودكا وسكرت. لقد دخلت في نوبة سُرْب وسُكْر منذ ذلك الحين، ولا أستطيع إجبار نفسي على التوقّف».

كانت الدموع تنهمر على وجه ريد، بينما رفع خزيّ إدمانه على الكحول رأسه القبيح مرةً أخرى.

لم يقرب ريد الكحول منذ انضمامه إلى المجموعة قبل ستة أشهر. كان مواظباً على برنامج مدمني الكحول المجهولين؛ لكنه تعرّض لعدد من الزلات والانتكاسات في سنوات تعافيه الاثنتي عشرة.

ناوله أحد أعضاء المجموعة علبة مناديل، وجفف ريد عينيه، ثم واصل سرد قصته والكشف عن خزيه بين شهقات البكاء. قال: «لقد عدت إلى كل طريقي القديمة في الكذب والتلاعب. أنا خارج عن السيطرة تمامًا».

سألته هل اتصل بمُشرِّفه أو ذهب إلى اجتماع منذ أن بدأ هذا الأمر. هز رأسه، وقال أنه قد زلَّ مرات عديدة لدرجة أنه لم يعتقد أن أي شخص سيهتم أو يريده أن يعود.

أخبره أكثر من عضو داخل المجموعة بأنهم لا يعتقدون أنه سيئ، ولا يحكمون عليه. استطاعوا أن يروا أنه يتألم. أخبروه بأنهم يَكُونون له احترامًا كبيرًا لأنه جاء إلى المجموعة وكشف عما يحدث، خاصة وأنه كان يشعر بخزي كبير حيال ذلك.

بعد لحظات قليلة، قال ريد مكاشفًا: «هذا ليس كل شيء. هناك المزيد». بدأ في البكاء مرة أخرى. رفع يده إلى جبهته، وهز رأسه باشمئزاز من نفسه. وأردف: «حالي يتدهور. لقد ذهبت إلى عروض التعري التلصصية Peep Shows بالقرب من عملي مرتين هذا الأسبوع». أطرق وبكى بشكل لا يمكن السيطرة عليه. شهق بين النحيب: «لقد كنت أبلي بلاءً حسنًا». وأكمل: «الآن قد أفسدت كل شيء. أشعر بأنني لا قيمة لي على الإطلاق، ولا أريد مواصلة العيش. لقد نشرت الفوضى في كل شيء».

خلال الدقائق المتبقية من الجلسة، دعمت المجموعة ريد، وشجّعته على تخطّي خزيه بالكامل. طمأنوه بأنه ليس سيئاً وأن لا أحد يحكم عليه. على العكس من ذلك، احترمه الجميع لكشفه عن خزيه وألمه. دعموه في التحدث إلى زوجته، والاتصال بمشرفه ومقابلته. طلبوا منه الاتصال بأحد أعضاء المجموعة كل يوم خلال الأسبوع التالي وأن يحدثه عن حالته.

عندما غادر ريد المجموعة في تلك الليلة، كان من الواضح أنه مهزوز وخائف. وكان قد ألقى عن ظهره أيضاً عبئاً ثقيلاً وتلقى دعم مجموعة من الأشخاص الذين اهتموا به بصدق وأرادوا له أن يكون بخير. وبغض النظر عن مدى خوف ريد العميق من أن سلوكه السيئ سيجعل الناس يحكمون عليه ويتخلون عنه، لم يحدث أي من هذين الأمرين. بدلاً من ذلك، تلقى رسالة مفادها أنه لا يوجد شيء مما يفعله يمكن أن يجعل الرجال في المجموعة يتوقفون عن حبه أو الاهتمام به.

التخلص من الجلد القديم

أثناء تخليّ «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي عن خزيهم السام والبدء في السعي إلى الرضا عن أنفسهم، تتجلى لهم عدة حقائق مهمة:

- هم ليسوا سيئين.
- ليس عليهم فعل أي شيء لكسب رضا الآخرين.

- ليس عليهم إخفاء عيوبهم أو أخطائهم المفترضة.
- يمكن للناس أن يحبوهم كما هم.

عندما يبدأ «الرجال اللطفاء» خلال مرحلة التعافي في تطبيق المبادئ الموضحة في هذا الفصل، يمكنهم التكيف مع حقيقة أنهم بشر. مثل كل إنسان آخر، يرتكب «الرجال اللطفاء» أخطاء، ويحكمون على الأمور بشكل سيئ، ويتصرفون على نحو غير لائق. ومع ذلك، فإن إنسانيتهم لا تجعلهم سيئين أو غير محبوبين، ولا تتسبب في توقف الآخرين عن حبهم.

لا يمكن للبشر غير الكاملين إلا الاتصال بالبشر غير الكاملين الآخرين. يميل معظم الناس إلى الانجذاب إلى الأفراد الذين لديهم بعض الجوهر والإحساس بالذات. عادةً لا تجذب الحرايى جمهورًا كبيرًا أو تحصل على الكثير من التصفيق.

من خلال التخلص من جلدتهم الحرايى وتعلم إرضاء أنفسهم، يبدأ «الرجال اللطفاء» خلال مرحلة التعافي في تجربة الحميمية والاتصال اللذين طالما رغبوا فيهما. ومن خلال تعلم الرضا عن أنفسهم، يبدوون في إشعاع طاقة حياة وكاريزما تجذب الناس إليهم. عندما يتوقف «الرجال اللطفاء» عن السعي إلى نيل الرضا ويتوقفون عن محاولة إخفاء عيوبهم المتصورة، فإنهم يفتحون بابًا للبدء في الحصول على ما ينشدونه حقًا في الحب والحياة.

الفصل الرابع

اجعل احتياجاتك أولوية

«أريدك أن تعلم أنني غير مرتاح حقًا لذلك الشيء الذي تحدثنا عنه الأسبوع الماضي».

بهذه العبارة، بدأ لارس، وهو مدير تنفيذي مشحون بالقلق، جلسته الاستشارية الثانية.

كان لارس قد زار عيادتي بتشجيع من زوجته. أفاد بأنه يشعر بالاكتئاب والتعاسة بشكل عام منذ أن وعى على الدنيا. وفي الأشهر الأخيرة، أصابه الأرق، وكان يعاني من صداع نصفي مستمر. ورغم أن كل شيء في حياته بدا «على ما يرام» - وظيفة جيدة، ومنزل جميل، وعائلة... إلخ - فإنه لم يكن سعيدًا على الإطلاق.

في جلسته الاستشارية الأولى، كشف لارس أن لديه خيالات مستمرة بأن «يضرّب بكل شيء عرض الحائط»، ويختفي في مكان ما في العالم. كانت هذه الأفكار تجعله يشعر بالذنب؛ لذلك احتفظ بها لنفسه.

في تلك الجلسة، سألت لارس ماذا يفعل من أجل نفسه. نظر إليّ نظرة حائرة، وسأل: «ماذا تقصد؟».

كررت السؤال.

بعد وقفة، أجب: «ليس الكثير، على ما أعتقد».

خلال بقية الجلسة، أخبرته بأهمية جعل احتياجاته أولوية، وتحمل مسؤولية إيجاد طرق لتلبيتها. قبل هذا النقاش بالخوف والمقاومة من لارس. وتكرر نفس التردد عندما بدأ جلسته الاستشارية الثانية.

سألته: «أي جزء من نقاشنا الأسبوع الماضي جعلك غير مرتاح؟».

أجاب: «كله». وأضاف: «ذلك الجزء المتعلق بجعل احتياجاتي أولوية جعلني متوترًا حقًا».

سألته أن يخبرني أي جزء بالضبط في نقطة «تحمل المسؤولية عن احتياجاته» جعله قلقًا. فأجاب: «كل شيء». وتابع: «يبدو أن ذلك سيجعلني أنانيًا ومتمركزًا حول ذاتي». سألت: «وما الخطأ في ذلك؟». نظر إليّ لارس بدهشة.

أجاب: «الخطأ في ذلك هو أن كوني أنانيًا سيجعلني أشبه والدي كثيرًا. كل ما كان يفكر فيه هو نفسه، وعانى بقيتنا نتيجة لذلك. لا يمكنني فعل ذلك. لا يمكنني أن أكون وغداً أنانيًا متمركزًا حول ذاته مثله. لديّ زوجة وأطفال ووظيفة ورهن عقاري وفواتير يجب دفعها. لا مجال أمامي لأبدأ في التصرف مثل والدي».

رجال «قليلو المتطلبات»

لارس «رجل لطيف» نموذجي إلى حدٍّ ما عندما يتعلق الأمر باحتياجاته. يركز «الرجال اللطفاء» انتباههم بشكل عام على تلبية احتياجات الجميع، بينما يحاولون أن يكونوا هم أنفسهم رجالاً «قليلي المتطلبات». عندما أتحدّث معهم عن جعل احتياجاتهم أولوية، تكون استجابتهم مشابهة لاستجابة لارس.

هذا النمط المنتشر بين «الرجال اللطفاء» هو نتيجة للبرمجة في مرحلة الطفولة. عندما لا تُلبَّى احتياجات الطفل في الوقت المناسب وبطريقة صحيحة، قد يصل الطفل إلى الاعتقاد بأنه «سيئ» لامتلاكه احتياجات. وقد يعتقد أيضًا أن احتياجاته هي التي تجعل الناس يؤذونه أو يهجرّونه. يستجيب «الرجال اللطفاء» عادةً لهذه التفسيرات غير الدقيقة لأحداث حياتهم، من خلال تطوير عدد من الحيل التكيّفية:

- محاولة الظهور بمظهر عديم الحاجة والرغبة.
- يصعّبون على الآخرين أن يُقدّموا لهم أيّ عطاء.
- استخدام «عقود سرية»¹.
- الانهماك في رعاية الآخرين—تركيز الانتباه على احتياجات الآخرين.

¹ هي الاتفاقات الخفيّة غير المعلنة التي يتوقّع «الرجل اللطيف» أن يفِي الآخرون بها دون أن يخبرهم بشروطها [المحرّر].

وبينما تخلق هذه الآليات وهمًا بالأمان في الطفولة، فهي لم تؤدِّ إلا إلى زيادة احتمالات بقاء احتياجاتهم غير معترف بها وغير ملبّاة.

محاولة الظهور بمظهر «عديم الحاجة والرغبة» تمنع «الرجال اللطفاء» من تلبية احتياجاتهم

بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء»، كانت محاولة أن يصبحوا عديمي الحاجة والرغبة طريقة أساسية لمحاولة التأقلم مع تجارب الهجر في طفولتهم. وبما أنهم شعروا بذروة الهجر عندما كانت لديهم أشد الاحتياجات، فقد اعتقدوا أن احتياجاتهم هي التي أبعدت الناس عنهم.

استنتج أولئك الأولاد الصغار العاجزون أنهم إذا تمكنوا من إزالة أو إخفاء كل احتياجاتهم، فلن يهجرهم أحد. وأقنعوا أنفسهم أيضًا بأنهم إذا لم تكن لديهم احتياجات، فلن يكون الأمر مؤلمًا جدًّا عندما لا تُلبَّى تلك الاحتياجات. لم يتعلموا فقط في وقت مبكر ألا يتوقعوا تلبية احتياجاتهم، بل إن استمرار بقائهم ذاته بدا وكأنه يعتمد على أن يظهروا بمظهر من ليس لديه احتياجات.

وخلق هذا ورطهً لا حلَّ لها: لم يستطع أولئك الأولاد الصغار العاجزون قمع احتياجاتهم تمامًا والبقاء على قيد الحياة، ولم يتمكنوا من تلبية احتياجاتهم بأنفسهم. كان الحل المنطقي

الوحيد هو محاولة الظهور بمظهر «عديم الحاجة والرغبة»، بينما يحاولون تلبية احتياجاتهم بطرق غير مباشرة وسرية.

نتيجة لآليات البقاء هذه في الطفولة، غالبًا ما يعتقد «الرجال اللطفاء» أن من الفضائل أن تكون لديهم احتياجات أو رغبات قليلة. تحت هذه الواجهة من انعدام الحاجة والرغبة، يكون جميع «الرجال اللطفاء» في الواقع محتاجين للغاية. وبالتالي، عندما يسعون إلى تلبية احتياجاتهم، غالبًا ما يكونون غير مباشرين، وغير واضحين، ومتلاعبين، ومسيطرين.

وضع المعوقات أمام عطاء الآخرين لهم، يمنع «الرجال اللطفاء» من تلبية احتياجاتهم الشخصية

بالإضافة إلى استخدام استراتيجيات غير فعالة لتلبية احتياجاتهم الشخصية، فإن «الرجال اللطفاء» سيئون في التلقي. وبما أن تلبية احتياجاتهم تتعارض مع نماذجهم الإدراكية الطفولية، فإن «الرجال اللطفاء» يشعرون بعدم الارتياح الشديد عندما يحصلون بالفعل على ما يريدون. ورغم أن معظم «الرجال اللطفاء» يجدون صعوبة في استيعاب هذا المفهوم، إلا أنهم مرعوبون من الحصول على ما يريدونه حقًا، ويلجؤون إلى تدابير متطرفة للتأكد من عدم حصولهم عليه. ينفذ «الرجال اللطفاء» هذه الأجندة اللاواعية من خلال الارتباط بأشخاص محتاجين أو غير متاحين، والعمل من منطلق أجندة غير مُعلنة، والميل إلى

عدم الوضوح وعدم المباشرة في التعامل، ودفع الناس بعيداً، والتخريب.

وخير مثال على هذه الديناميكية هو الطريقة التي يحاول بها «الرجال اللطفاء» عادةً تلبية احتياجاتهم الجنسية. أفصح العديد من «الرجال اللطفاء» الذين عالجتهم عن اهتمام كبير بالجنس، ومع ذلك فإنهم يشعرون بالإحباط في كثير من الأحيان في محاولاتهم لتلبية هذه الاحتياجات. هذا يحدث عادةً لأن أفعالهم تضمن إلى حد كبير أنهم لن يحصلوا على ما يعتقدون أنهم يريدونه.

لدى «الرجال اللطفاء» موهبة غريبة في اختيار شريكات يَمِلْنَ، بسبب الاعتداء الجنسي في الطفولة أو تجارب سلبية أخرى مع الجنس، إلى مواجهة صعوبة في التعبير الجنسي. وحتى عندما تُظهر الشريكات أمارات للرغبة في ممارسة الجنس، فمن المألوف أن يفعل «الرجال اللطفاء» شيئاً يفسد الأمر، ويقوم عائلاً دون أن يلبُّوا رغباتهم. قد يستجيب «الرجل اللطيف» بالسيطرة بدلاً من ترك التجربة الجنسية تتكشف تلقائياً. قد يركز على الاحتياجات الجنسية لشريكته قبل أن تتاح لها فرصة الاهتمام به. قد يبدأ شجراً بتعليق حول وزنها أو عدم توفرها في الماضي. كل هذه الاستراتيجيات تضمن إلى حد كبير أن «الرجل اللطيف» لن يُضطر إلى تجربة الخوف أو الخزي أو القلق الذي قد يُثار إذا سمح لشخص ما بالتركيز على احتياجاته.

التمرين الثاني عشر

هل تعتقد أنه لا بأس في أن تكون لديك احتياجات؟ هل
تعتقد أن الناس يريدون مساعدتك في تلبية احتياجاتك؟ هل
تعتقد أن هذا العالم يتدفق بالخيرات والفرص الوفيرة؟

استخدام العقود السرية يمنع «الرجال اللطفاء» من تلبية
احتياجاتهم

يواجه جميع «الرجال اللطفاء» معضلة: كيف يمكنهم إبقاء
حقيقة أن لديهم احتياجات مخفية، وفي الوقت نفسه
يخلقون مواقف يكون لديهم فيها بعض الأمل في تلبية
احتياجاتهم؟

لتحقيق هذا الهدف (الذي يبدو مستحيلًا)، يستخدم
«الرجال اللطفاء» العقود السرية. هذه الاتفاقات اللاواعية
غير المعلنّة هي الطريقة الأساسية التي يتفاعل بها «الرجال
اللطفاء» مع العالم من حولهم. كل ما يفعله «الرجل
اللطيف» تقريبًا يُمثّل مظهرًا من مظاهر عقد سري.

عقد «الرجل اللطيف» السري هو ببساطة:

1. سأفعل هذا _____ (املاً الفراغ)
من أجلك، لكي...
2. ... تفعل أنت هذا _____ (املاً الفراغ)
من أجلي.
3. سنتصرّف كلانا كما لو أن هذا العقد غير موجود.

لقد مر معظمنا بتجربة الانحناء والهمس في أذن حبيبنا: «أنا أحبك». ثم ننتظر بترقب أن يردَّ حبيبنا بـ: «وأنا أحبك أيضًا». هذا مثال على عقد سري يعطي فيه الشخص ليأخذ. إن إعطاء «أنا أحبك» للحصول على «وأنا أحبك أيضًا» في المقابل، هو الطريقة الأساسية التي يسعى بها «الرجال اللطفاء» لتلبية جميع احتياجاتهم. لا حرج في أن تطلب من شريكك أن تخبرك بأنها تحبك، لكن أن تقول لها «أنا أحبك» أولاً للحصول على «وأنا أحبك أيضًا» في المقابل، فهذا أمر غير مباشر وغير واضح ومتلاعب.

نتيجة للطريقة التي بُرمجوا عليها في أسرهم ومجتمعهم، يعتقد «الرجال اللطفاء» أنهم إذا كانوا «أخيرًا»، فبالتالي يجب أن يكونوا محبوبين، وتُلَبَّى احتياجاتهم، ويعيشوا حياة خالية من المشكلات.

في الواقع، إن النموذج الإدراكي الأساسي لـ «متلازمة الرجل اللطيف» ليس أكثر من عقد سري كبير مع الحياة.

التمرين الثالث عشر

حدّد عقدًا سرّيًا واحدًا على الأقل بينك وبين شخص مهم في حياتك. ماذا تعطي؟ وماذا تتوقع في المقابل؟ أطلع ذلك الشخص على هذه المعلومات. اسأله عن شعوره بشأن الاستجابة لأجندة غير مُعلّنة.

الانهماك في رعاية الآخرين يمنع «الرجال اللطفاء» من تلبية احتياجاتهم الشخصية

إحدى أكثر الطرق شيوعًا التي يستخدم بها «الرجال اللطفاء» العقود السرية لمحاولة تلبية احتياجاتهم، هي من خلال الانهماك في رعاية الآخرين. يعتقد «الرجال اللطفاء» أن انهماكهم في الرعاية مَحَبَّة جوهريّة، وأنه أحد الأشياء التي تجعلهم أشخاصًا طيبين. في الواقع، لا علاقة للانهماك في الرعاية بكون المرء محبًا أو طيبًا. إن الانهماك في الرعاية محاولة غير ناضجة وغير مباشرة لتلبية المرء احتياجاته الشخصية!

يتكون الانهماك في الرعاية دائمًا من شقّين:

1. التركيز على مشاكل شخص آخر أو احتياجاته أو مشاعره لكي...
2. ... تشعر بالقيمة، أو تلبي احتياجاتك الشخصية، أو تتجنب التعامل مع مشاكلك أو مشاعرك الخاصة.

يُعَدُّ ريس، وهو مصمّم جرافيك مثليّ في أواخر العشرينيات من عمره، مثالًا جيدًا على مدى التطرّف الذي يذهب إليه «الرجال اللطفاء» في الانهماك في رعاية الآخرين بعلاقاتهم الحميمة. قال ريس في إحدى جلساته العلاجية نادرًا: «لماذا لا أستطيع أن أجد شريكًا يعطيني بقدر ما أعطيه؟». ومضى

يصف كيف يبدو أن جميع أصدقائه الحميمين كانوا يأخذون، وأنه كان دائماً هو الذي يعطي.

في غضون عام واحد، دخل ريس في ثلاث علاقات سريعة. بدأت كل واحدة منها على نحو رائع، وبَدَت كأنها العلاقة التي كان يبحث عنها. ولكن العلاقات الثلاث فشلت بسبب نفس السيناريو: أن ريس اختار رجالاً يحتاجون إلى إنقاذ أو إصلاح.

كان الصديق الأول يعيش في كندا، وكان قد أفلح مؤخراً عن المخدرات. جاء ليقيم مع ريس، لكنه لم يتقدم بطلب للحصول على تأشيرة عمل، وكافح للبقاء بعيداً عن الشبهات. بذل ريس قصارى جهده ليكون داعماً لصديقه، على أمل أن يجد وظيفة، ويبتعد عن المخدرات. أخيراً، أعاده ريس إلى وطنه ليرتب حياته. ولاحقاً، علم من صديق مشترك أن سبب عدم تقدم صديقه بطلب للحصول على تأشيرة عمل هو أنه كان مصاباً بالإيدز، وهو أمر لم يُخبر به ريس.

كان الصديق التالي من عرق مختلف عن ريس، ولم يتصالح أبداً مع مثليته الجنسية. أبقاها والداه ودينه في صراع دائم. لم يكن قادراً أبداً على الالتزام بالعلاقة. ومع ذلك، بذل ريس قصارى جهده ليكون داعماً ومعتاضاً—كل ذلك على أمل أن يرتب صديقه أموره في النهاية ويصبح متاحاً لريس.

كان الصديق الثالث مجنّداً في الجيش. كان يعيش في القاعدة العسكرية، على بعد حوالي 40 ميلاً من شقة ريس، ولم تكن

لديه سيارة. كان على ريس أن يأخذ زمام المبادرة في اللقاء، وكثيرًا ما كان يُقَلُّ شريكه. ولأن ريس كان يكسب المزيد من المال، كان يتولَّى هو الدفع دائمًا عندما يخرجان. كان ريس يشتري لصديقه هدايا، ويُقرضه المال بشكل متكرر. وعندما نُقل هذا الصديق إلى ولاية مختلفة، ترك ريس وظيفته، وباع سيارته، وانتقل معه، ليعود بعد ثلاثة أشهر فقط لأن شريكه بدأ يخونه.

خلال فترة الاثني عشر شهرًا هذه، بينما كان ريس مشغولًا جدًا بالانهماك في رعاية احتياجات ومشاكل أصدقائه، تخلَّى عن وظيفته، ونفَّر معظم أصدقائه وعائلته. سمح انهماك ريس بالرعاية له بالبقاء غافلًا عن سلوكياته المدمرة للذات، بينما كان يستثمر طاقة هائلة في محاولة إصلاح الآخرين. وكما هو الحال بالنسبة لمعظم «الرجال اللطفاء»، بغضَّ النظر عن مدى عطائه للآخرين، لم يشعر ريس أبدًا بأنه يحصل على نفس القدر في المقابل.

الاهتمام مقابل الانهماك في الرعاية

رغم أن «الرجال اللطفاء» يرون كل ما يفعلونه للآخرين على أنه محبة، إلا أن الانهماك في الرعاية لا علاقة له بالاهتمام إلا قليلًا. إليك الفروق:

الاهتمام	الانهماك في الرعاية
1- يعطي الآخريـن ما يحتاجونه.	1- يعطي الآخريـن ما يحتاج المُعطي إلى إعطائه.
3- ينبع من وفرة لدى المُعطي.	2- ينبع من فراغٍ داخل المُعطي.
3- لا ترتبط به أي شروط.	3- دائماً ما تكون له شروط غير واعية مرتبطة به.

ينهمك «الرجال اللطفاء» في الرعاية لعددٍ من الأسباب، لا علاقة لأَيٍّ منها بالحب. بالنسبة لهم، حتى أكثر الأفعال براءة ودقة، غالباً ما يرتبط بها شرط ما. يعطي «الرجال اللطفاء» بالطرق التي يودُّون أن يعطيهم بها الآخرون. يعطون هدايا، وعاطفة، وتدليفاً للظهر، وجنساً، ومفاجآت. سيَشجَّعون شريكتهم على أخذ يوم عطلة، أو شراء ملابس جديدة، أو الذهاب إلى الطبيب، أو القيام برحلة، أو ترك وظيفة، أو العودة إلى المدرسة—ومع ذلك، لن يمنحوا أنفسهم الإذن بفعل أي من هذه الأشياء.

التمرين الرابع عشر

حدّد مثالين أو ثلاثة من سلوكك في الانهماك في الرعاية. من أجل تحفيز الوعي بالانهماك بالرعاية، قم بأحد الإجراءين التاليين لمدة أسبوع واحد:

1. توقف مؤقتًا عن الانهماك في الرعاية. نظرًا لأن «الرجال اللطفاء» يجدون صعوبة في التمييز بين الاهتمام والانهماك في الرعاية، توقف عن العطاء تمامًا (باستثناء الأطفال الصغار المَعُولين). أخبر الناس بما تفعله حتى لا يصابوا بالارتباك. راقب مشاعرك وردود أفعال الآخرين.

2. حاول بوعي أن تنهmk في الرعاية أكثر مما تفعل. بقدر ما قد يبدو هذا الواجب غريبًا، إلا أنه طريقة فعّالة جدًّا لخلق وعي بسلوكك المنهmk في الرعاية. انتبه إلى ما تشعر به وكيف يتفاعل معك الآخرون.

مثلث الضحية

بدلًا من مساعدة «الرجال اللطفاء» على تلبية احتياجاتهم، لا تؤدي العقود السرية والانهماك في الرعاية إلا إلى الإحباط والنقمة. وعندما يتراكم الإحباط والنقمة لفترة كافية، فغالبًا ما يفيزان على نحو قبيح.

العطاء بغية الأخذ يخلق دائرةً من الجنون تسمى مثلث الضحية. يتكون مثلث الضحية من ثلاث مراحل متوقّعة:

1. يعطي «الرجل اللطيف» الآخرين على أمل الحصول على شيء في المقابل.

2. عندما لا يبدو أنه يحصل على قدر ما يعطي أو أنه لا يحصل على ما كان يتوقعه، يشعر بالإحباط والنقمة. تذكر أن «الرجل اللطيف» هو «الحكم» الذي يحسب النقاط، وهو ليس موضوعيًا تمامًا.

3. عندما يتراكم هذا الإحباط والنقمة لفترة كافية، فإنهما يفيضان على شكل نوبات غضب، أو سلوك سلبي-عدواني Passive-aggressive، أو عبوس، أو نوبات غضب طفولية، أو انسحاب، أو تخجيل، أو انتقاد، أو لوم، أو حتى اعتداء جسدي. وبمجرد اكتمال الدورة، عادةً ما تبدأ من جديد.

نُطلق زوجتي على هذه النوبات اسم «تقيؤات الضحية». أحيانًا يشبه التقيؤ نوبة غضب طفل. وأحيانًا يتخذ تقيؤ الضحية شكلًا أكثر سلبية-عدوانية؛ حيث يخون «الرجل اللطيف» شريكته، أو يتصرف بطريقة خفية. طوال الوقت، سيشعر الشخص الذي يقوم بالتقيؤ بالتبرير؛ بسبب الطرق العديدة التي وقع فيها ضحيةً. هذه التقيؤات هي أحد الأسباب الرئيسية لكون «الرجال اللطفاء» ليسوا لطفاء دائمًا.

علاقة شين بصديقته راكيل هي مثال جيد على مثلث الضحية والتقيؤ العاطفي.

كان شين يضع راكيل -في مخيلته- على قاعدة وثن، وفي أعماقه، كان يعتقد أنها لا يمكن أن تحبه إلا إذا كان «جيدًا بما فيه الكفاية».

من أجل أن يكسب حبها، قدّم لها هدايا، وأرسل لها بطاقات، وترك رسائل هاتفية، واشترى لها ملابس، وخطّط لمفاجآت خاصة، وساعدها في منزلها ومع أطفالها.

كل هذا خلق شعورًا بالمديونية العاطفية لدى راكيل. شعرت أنها لا تستطيع أبدًا أن تردّ لشين كلّ ما فعله من أجلها. والحقيقة: أنها لم تكن تستطيع. كان شين يحاول شراء حبها—فقط، لم يكن العقد واضحًا. مع مرور الوقت، كانت الطريقة الوحيدة التي يمكنها بها التعامل مع سعيه الدؤوب لإرضائها وانهماكه في الرعاية هي بدفعه بعيدًا.

عندما حدث هذا، دُمّر شين.

لم يستطع أن يفهم لماذا لم تُوفِ راكيل بنصيبها من العقد، ما دام قد أوفّى هو بنصيبه. لم يعتقد أنه كان من الصعب إرضاءه. كلما أعطى شين لراكيل، زادت نِقمته. كان يتهمها بعدم حبه. كانا يخوضان معارك هائلة ينفصلان فيها، وينعت أحدهما الآخر بشتى كلمات السّباب. بعد ذلك، كان الخوف والندم يسيطران على شين، فيلاحق راكيل، ويحاول إصلاح الأمور (طوال الوقت كان ناقمًا عليها لعدم ملاحظتها له لكي

تحاول إصلاح الأمور). ثم يبدأ في الانهماك في الرعاية والإرضاء مرة أخرى لكسب حبها. تكرررت الدورة مرارًا وتكرارًا.

النشاط الخامس عشر

قد يكون من الصعب إيجاد صلة مباشرة بين سلوكك في الانهماك في الرعاية، والتقنيّات العاطفية التي تتبعه حتمًا. راقب الطرق التي تؤذي بها الأشخاص الذين تحبهم:

- هل توجه ملاحظات جارحة أو «نكات» مؤذية؟
- هل تخرجهم في الأماكن العامة؟
- هل تتأخر بشكل متكرر؟
- هل «تنسى» أشياء طلبوا منك القيام بها؟
- هل تنتقدهم؟
- هل تنسحب منهم أو تهدد بالرحيل؟
- هل تدع الإحباط يتراكم إلى أن تنفجر في وجوههم؟

اطلب من الأشخاص المهمين في حياتك أن يعطوك ملاحظات بشأن انهماكك بالرعاية وتقنيّاتك العاطفية. قد يكون من الصعب سماع هذه المعلومات، وقد تثير نوبة خزي، لكنها معلومات ضرورية للخروج من مثلث الضحية.

أن تصبح أنانيًا حقًا

عندما بدأت في تأليف هذا الكتاب، عرضت المسودات الأولى على أعضاء مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف» الخاصة بي. وفي إحدى المناسبات، قال أحد أعضاء المجموعة:

«يبدو أن الكتاب يركز بالكامل على التمحور حول الذات. يبدو أنانيًا ومتمركزًا حول الذات حقًا، كما لو أن "الرجل اللطيف" يجب أن يفكر فقط في نفسه ولا يقلق بشأن أي شخص آخر».

رغم أنني لم أشرع في كتابة «متلازمة الرجل اللطيف» واضعًا هذا الأمر في الاعتبار، إلا أن تعليقات عضو المجموعة هذا احتوت على حقيقة مهمة لم أكن على وعي كامل بها حتى ذلك الحين. بما أن «الرجال اللطفاء» تعلموا التضحية بأنفسهم من أجل البقاء، يجب أن تركز خطة التعافي على تعليمهم أن يضعوا أنفسهم أولاً، ويجعلوا احتياجاتهم أولوية.

يندهش معظم «الرجال اللطفاء» عندما أخبرهم أنه من الصحي أن تكون لديك احتياجات، وأن الأشخاص الناضجين يجعلون تلبية احتياجاتهم أولوية. أحيانًا أضطر إلى تكرار هذه الحقيقة عدة مرات حتى ترسخ. بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء»، يعني امتلاك الاحتياجات أن تكون «لحواً في طلباتك واحتياجاتك»، والإلحاح يمثل تذكرة ذهاب بلا عودة إلى الهجر.

أقول لـ «الرجال اللطفاء»: «لم يوضَّع أحد على هذا الكوكب لتلبية احتياجاتك» (باستثناء والدك—ومهمتهما انتهت). أذكرهم أيضًا بأنهم لم يوضعوا على هذا الكوكب لتلبية احتياجات أي شخص آخر (باستثناء احتياجات أطفالهم).

هذا التحول في النموذج الإدراكي دائماً ما يكون مرعباً لـ «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي. تبدو فكرة جعل احتياجاتهم أولوية وكأنها أسرع طريق لأن يكونوا مكروهين، وغير محبوبين، ووحيدين تماماً.

كلما تحدّيت «الرجال اللطفاء» للتركيز على جعل احتياجاتهم أولوية، تكون ردودهم متوقعة إلى حد كبير:

«سيغضب الناس مني».

«سيعتقد الناس أنني أناني».

«سأكون وحيداً».

«ما مآل المجتمع لو تعامل الجميع بهذا السلوك السيئ؟».

فأعَدّ الفوائد التي ستعود على «الرجال اللطفاء» والأشخاص من حولهم عندما يبدوون في وضع أنفسهم أولاً:

- يزدون من احتمالية الحصول على ما يحتاجونه ويريدونه.
- يمكنهم العطاء بحكمة—إعطاء الناس ما يحتاجونه حقاً.
- يمكنهم العطاء دون نِعمة ودون توقُّع المقابل.
- يصبحون أقل احتياجاً.
- يصبحون أكثر جاذبية.

سَيُعْجَب معظم «الرجال اللطفاء» حقًا بالفائدة الأخيرة في القائمة. العاجز والشكّاء والضعيف والمحتاج ليست صفات جذابة في الرجل. الثقة بالنفس والاطمئنان هما الجذaban. ينجذب معظم الناس إلى الرجال الذين لديهم إحساس بالذات. إن وضع الذات أولًا لا يُبعد الناس، بل يجذبهم. إن وضع الذات أولًا ضروري للحصول على ما يريده المرء في الحب والحياة.

تحمل «الرجال اللطفاء» المسؤولية عن احتياجاتهم الخاصة يساعد على تلبية احتياجاتهم

لكي يتمكن «الرجال اللطفاء» من تلبية احتياجاتهم، يجب أن يبدؤوا في تغيير نماذجهم الإدراكية الجوهرية. يشمل هذا التحول الوصول إلى الاعتقاد بـ:

- أن امتلاك الاحتياجات جزء من كونك إنسانًا.
- أن الأشخاص الناضجين يجعلون تلبية احتياجاتهم الخاصة أولوية.
- أنهم يمكنهم طلب المساعدة في تلبية احتياجاتهم بطرق واضحة ومباشرة.
- أن الآخرين يريدون حقًا مساعدتهم في تلبية احتياجاتهم.
- أن هذا العالم مكان فيه وفرة في الفرص والخيرات.

لكي يتمكن «الرجال اللطفاء» -في مرحلة التعافي- من تلبية احتياجاتهم، يجب عليهم أن يفعلوا شيئاً مختلفاً جذرياً عما فعلوه سابقاً. بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء»، ليس وَضْع الذات أولاً مجرد اقتراح عابر بغرض التجربة. إنه ضروري، ليس فقط لتلبية الاحتياجات، ولكن أيضاً لاستعادة القوة الشخصية، والشعور بالحياة الكاملة، وتجربة الحب والحميمية.

ومن المثير للاهتمام، أنه عندما يتحمّل «الرجال اللطفاء» المسؤولية عن احتياجاتهم الخاصة ويجعلونها أولوية، فإن مَنْ حولهم يستفيدون أيضاً. تختفي العقود السرية، وألعاب التخمين، ونوبات الغضب، والسلوك السلبي-العدواني. يختفي التلاعب، والسلوك المسيطر، والنّقمة. وقد تعلّمتُ هذا الدرس مباشرة قبل بضع سنوات.

كانت عطلة نهاية أسبوعٍ تقترب، وكان أطفالنا سيغيّبون عن المدينة. حاولت التخطيط لبعض الوقت مع زوجتي إليزابيث، لكنها بدت متردّدة وغير راغبة في الالتزام بما تريد أن تفعله. شعرتُ بالإحباط وعلّقتُ خططي. أخيراً، بناءً على إلحاح من صديق، قررت أن أحاول وضع نفسي أولاً خلال عطلة نهاية الأسبوع. وضعت خطّطاً، ودعوت زوجتي للانضمام إليّ إذا رغبتُ في ذلك. فعلت عدة أشياء أردتها، بما في ذلك قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء. وكما اتضح، قررت إليزابيث الانضمام إليّ في عددٍ من المناسبات. يوم الاثنين،

أخبرتني بأنها استمتعت تمامًا بعطلة نهاية الأسبوع، ولم تكن تريدها أن تنتهي.

تحدّ

في إحدى جلسات مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف»، تحدّيت كل عضو في المجموعة أن يجرب أن يجعل الأولوية لاحتياجاته الخاصة، لمدة أسبوع على الأقل. ورغم أن التحدي خلق قلقًا هائلًا لجميع الرجال، إلا أن جميعهم قرّروا قبوله. إليك تجارب ثلاثة منهم: لارس وريس وشين.

لارس

لارس، الذي تحدّثنا عنه في بداية الفصل، عاد إلى المنزل بعد المجموعة، وأخبر زوجته أنه سيجعل احتياجاته أولوية طوال الأسبوع التالي. كانت في البداية مقاومةً لإعلانه؛ مما زاد من قلقه. لتعزيز شجاعته، اتصل لارس برجلين في المجموعة. منحه تشجيعهما الدعم الذي احتاجه للمضي قدمًا في التزامه.

قرر لارس ألا يبالغ. تضمنت خطته لذلك الأسبوع تخصيص وقت كل يوم للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والتمارين. قبل ولادة أطفاله، كان لارس نشطًا بدنيًا. وضعت متطلبات العمل والمنزل والأطفال حدًا لذلك. قرر لارس التناوب في تمارينه قبل وبعد العمل. عندما أخبر زوجته بخطته، أشعرته قليلًا بالذنب. «هذا ليس عدلًا أن تتمرّن أنت وأنا لا». كاد لارس أن يتراجع. كان لديه دافع لمحاولة إيجاد حل حتى

تتمكن زوجته من التمرين أيضًا. بدلًا من ذلك، قدّر قلقها واهتمامها، ولكنه أخبرها بأنه سيتمرن على أي حال.

خلال رحلتيه الأوليين إلى صالة الألعاب الرياضية، غمر لارس الشعور بالذنب والقلق. ومع ذلك، ثابر. بعد اليوم الثالث، سألته بالفعل زوجته كيف كان تمرينه. ومع استمرار الأسبوع، بدأ لارس يشعر بمزيد من النشاط والتفاؤل بالحياة. بدأ ينام بشكل أفضل. استمتع بوجوده مع أشخاص آخرين في صالة الألعاب الرياضية يعتنون بأنفسهم جيدًا هم أيضًا. والمثير للدهشة، أن زوجته أخبرته، بعد أسبوعه الأول، بأنه ألهمها لكي تبدأ الاعتناء بنفسها بشكل أفضل. أخبرته بأنها ستبدأ في ترك الأطفال في مركز الرعاية النهارية في صالة الألعاب الرياضية، وتشترك في تمارين الأيروبيكس.

ريس

انضم ريس إلى مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف» بعد انفصاله عن صديقه الأخير. في البداية، كان غير مرتاح لكونه الرجل المثلي الوحيد في المجموعة، لكن الرجال الآخرين تقبلوه، وبدأ في العمل على تطوير علاقات غير جنسية مع الرجال.

كانت عادة ريس في عطلات نهاية الأسبوع هي الخروج مع صديقه الأخير إلى حانات المثليين ليالي الجمعة والسبت والأحد. بحلول صباح يوم الاثنين، يكون منهكًا. كان يقضي

بقية الأسبوع في محاولة اللحاق بالركب. كان ريس يخشى أنه إذا لم يخرج كلما أراد صديقه، فإن صديقه سيتركه.

قرر ريس أنه في عطلة نهاية أسبوع واحدة، سيضع نفسه أولاً، ويفعل ما يشعر أنه مناسب له. أخبر صديقه مسبقاً. قرر ريس أنه سيخرج ليلة واحدة فقط، ولن يشرب، وسيعود بحلول منتصف الليل. يوم السبت، وضع بعض الخطط للذهاب إلى السينما مع رجلين من المجموعة. يوم الأحد، بقي في المنزل للاسترخاء وتنظيف المنزل والغسيل. كان هدفه أن يكون في السرير بحلول الساعة العاشرة مساءً يوم الأحد.

عندما جاء يوم الاثنين، شعر ريس بالراحة والصفاء الذهني في العمل. لم يتركه صديقه، وبدأ بقية الأسبوع نشيطاً في عمله ومُسَلِّياً.

شين

شين، الذي تحدّثنا عنه أيضاً في موضع سابق من الفصل، كان يجد متعةً في إسعاد صديقه. كان شين يقدم لها الهدايا بانتظام، ويخطط للمفاجآت، ويفعل كل ما في وسعه لمساعدتها.

تضمنت خطة شين لوضع احتياجاته في الصدارة، الانتباه عندما يكون لديه دافع لفعل شيء لصديقه. كلما شعر بهذا الدافع، كان يفعل شيئاً لنفسه بدلاً من ذلك. عندما فكر في غسل سيارتها، غسل سيارته بدلاً من ذلك. عندما شعر

بالرغبة في شراء هدية لها، اشترى لنفسه شيئاً بدلاً من ذلك. عندما فكر في الاتصال بها فقط للاطمئنان عليها، اتصل بأحد أعضاء المجموعة بدلاً من ذلك. كل هذا خلق قلقاً هائلاً لدى شين.

لدهشته الكبيرة، في نهاية الأسبوع، أفادت راكيل بأنها شعرت بأن شين يخنقها بدرجة أقل بكثير، وتطلعت بالفعل إلى قضاء الوقت معه. حتى إنها اتصلت في وقت متأخر من إحدى الليالي بعد أن نام الأطفال، ودعته إلى ممارسة الجنس.

بعد أسبوعين، تحدث شين وراكيل عن التغيير في جلسة استشارية للزوجين. قررا مواصلة العملية. ولمدة ستة أشهر، اتفقا على ألا يقدم شين أي هدايا أو يخطط لأي مفاجآت لراكيل. وخلال الأشهر الستة التالية، امتنع عن إعطائها بطاقات أو هدايا عيد الميلاد، أو الكريسماس، أو عيد الحب. خلال ذلك الوقت، ركز على الاعتناء بنفسه بشكل أفضل وتلبية احتياجاته.

مع مرور الوقت، اكتشف شين أن حب راكيل له لم يتناقص، بل على العكس، أصبحت في الواقع أكثر عطاءً له. بعد عام واحد، أفاد كلاهما بأن بوسع شين أن يقدم هدية دون استخدامها كوسيلة للحصول على الرضا أو التأكيد. خلال ذلك الوقت، تعلم شين أيضًا أن إعطائه الأولوية لاحتياجاته جعله أقل اعتمادية واحتياجًا وخوفًا. أفاد كل من شين وراكيل

بالاستمتاع بجميع التغييرات التي مرّا بها منذ أن اتخذ شين قرار البدء في وضع نفسه أولاً.

اتخاذ القرار

لقد آمن «الرجال اللطفاء» بأسطورةٍ تُعدهم بأنهم إذا تخلوا عن أنفسهم ووضعوا الآخرين أولاً، فسيكونون محبوبين، وستُلبّى احتياجاتهم. هناك طريقة واحدة فقط لتغيير هذا النموذج الإدراكي غير المنطقي وغير المثمر لـ «الرجل اللطيف» —وهي أن يضعوا أنفسهم أولاً.

إن اتخاذ قرار وضع الذات أولاً هو الجزء الأصعب، أما فعله في الواقع فهو سهل نسبياً. عندما يضع «الرجل اللطيف» نفسه أولاً، لا يكون هناك سوى صوت واحد يجب مراعاته —صوته هو. تُتخذ القرارات الآن من قِبَل فرد واحد بدلاً من لجنة. لم يعد عليه أن يقرأ الأفكار، أو يتنبأ، أو يحاول إرضاء أصوات متعددة ذات أجندات متضاربة. عندما يضع نفسه أولاً، تكون كل المعلومات التي يحتاجها لاتخاذ قرار موجودة بداخله: «هل هذا ما أريده؟ نعم. إذًا، هذا ما سأفعله».

التمرين السادس عشر

اتخذ قرارًا بوضع نفسك أولاً في عطلة نهاية أسبوع أو حتى أسبوع كامل. أخبر الأشخاص من حولك بما تفعله. اطلب من صديق أن يدعمك ويشجعك في هذه العملية. انتبه إلى قلقك

الأولي. انتبه إلى ميلك للعودة إلى الأنماط القديمة. وفي نهاية الفترة الزمنية، اسأل الأشخاص من حولك كيف كان الأمر بالنسبة لهم عندما وضعت نفسك أولاً.

تذكّر، ليس عليك أن تفعل ذلك بشكل مثالي. فقط افعله.

إن التحرر من «متلازمة الرجل اللطيف» يتطلب تحمّل المرء المسؤولية عن احتياجاته الخاصة. قد يتعاون الآخرون مع «الرجل اللطيف»، لكنهم ليسوا مسؤولين عن تلبية احتياجاته. من خلال جعل احتياجاتهم أولوية ووضع أنفسهم أولاً، يمكن لـ «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي أن يروا العالم كمكان مليء بالفرص وفيه وفرة من كل شيء. يمكنهم أن يؤمنوا حقاً بأن احتياجاتهم مهمة وأن هناك أشخاصاً سعداء وراغبين في مساعدتهم على تلبيةها.

الفصل الخامس

استعدّ قوتك الشخصية

في صباح يوم سبت، قبل بضع سنوات، دخلت أنا وزوجتي إليزابيث في نقاش حاد حول أمرٍ قمّت به. وكما هو الحال في العديد من خلافاتنا، شعرت إليزابيث بالعجز عن إقناعي بأن إنكاري (النفسي) لهذا الأمر هو تعامٍ عن الحقيقة. وفي الوقت نفسه، شعرت بأنني مضطهد ظلمًا. أخيرًا، عندما وصل الخلاف إلى ذروة عاطفية، صرخت إليزابيث في إحباط: «ما أنت إلا جبان!».

وغادرت الغرفة، وانسحبت أنا إلى الحمام لأجفف عيني.

بعد بضع دقائق من التأمل، طرقت إليزابيث باب الحمام. افترضت أنها عائدة لتوجيه طعنة أخرى إلى فريستها الجريحة. بدلًا من ذلك، اعتذرت.

قالت: «أنا آسفة لأنني نعتُّك بالجبان. لم يكن ذلك منصفاً». أجبته وأنا أمسح دموعي: «في الواقع، كانت تلك أدق عبارة قلتها طوال الصباح».

«الرجال اللطفاء» جبناء.

قد لا يبدو هذا قولًا لطيفًا، لكنه حقيقي.

يميل «الرجال اللطفاء» إلى أن يكونوا ضحايا جبناء؛ لأن نموذجهم الإدراكي للحياة وآليات بقائهم الطفولية تتطلب منهم التضحية بقوتهم الشخصية.

كما ذكرنا في فصول سابقة، القاسم المشترك بين «الرجال اللطفاء» هو أن احتياجاتهم لم تُلبَّ في الوقت المناسب وبطريقة صحية في طفولتهم. كان هؤلاء الأولاد الصغار عاجزين عن منع الناس من هجرهم، أو إهمالهم، أو الإساءة إليهم، أو استخدامهم، أو خنقهم. كانوا ضحايا لأشخاص فشلوا في حبهم، والاهتمام بهم، وتلبية احتياجاتهم، وحمايتهم.

نتيجة لتجارب الطفولة هذه، يبدو لعب دور الضحية مألوفًا لدى معظم «الرجال اللطفاء». يميل هؤلاء الرجال إلى رؤية الآخرين كسبب للمشكلات التي يواجهونها في الحياة. ونتيجة لذلك، غالبًا ما يشعرون بالإحباط والعجز والنقمة والغضب. يمكنك أن ترى ذلك في لغة جسدهم. يمكنك أن تسمعه في أصواتهم.

«هذا ليس عدلاً».

«لماذا هي التي تضع القواعد؟».

«أنا دائمًا أعطي أكثر مما آخذ».

«لو أنها فقط.....».

نموذج إدراكي للعجز

في محاولة للتأقلم مع تجارب الهجر في طفولتهم، طوّر جميع «الرجال اللطفاء» نفس النموذج الإدراكي: «إذا كنت طيبًا، فسأكون محبوبًا، وستُلَبَّى احتياجاتي، وسأحيا حياة خالية من المشكلات». ولسوء الحظ، لا يُنتج هذا النمط سوى عكس المطلوب، ويكفل شعورًا متواصلًا بالعجز الدائم.

رغم أن «الرجال اللطفاء» مهووسون بمحاولة خلق حياة هائلة وخالية من المشكلات، إلا أن هناك عاملين رئيسيين يمنعانهم من تحقيق هذا الهدف. الأول هو أنهم يلاحقون المستحيل. فالحياة ليست هائلة. الوجود البشري بطبيعته فوضوي. الحياة مليئة بالتجارب التي لا يمكن التنبؤ بها وتتجاوز سيطرة أي شخص. لذلك، فإن محاولة خلق حياة يمكن التنبؤ بها، ويسير فيها كل شيء دائمًا كما هو مخطط له، ما هي إلا ضرب من العبث.

رغم حقيقة أننا نعيش في عالم فوضوي لا يمكن التنبؤ به، فإن «الرجال اللطفاء» ليسوا فقط مقتنعين بأن الحياة يمكن أن تكون هائلة، بل يعتقدون أنها يجب أن تكون كذلك. هذا الاعتقاد هو نتيجة مباشرة لتجارب الهجر في طفولتهم. إن عدم القدرة على التنبؤ بعدم تلبية احتياجاتهم في الوقت المناسب وبطريقة حكيمة، لم يكن مخيفًا فحسب، بل كان يهدد حياتهم.

في محاولة للتأقلم مع عدم اليقين في طفولتهم الفوضوية، طوّر «الرجال اللطفاء» معتقدًا مفاده أنهم إذا تمكنوا فقط من فعل كل شيء بشكل صحيح، فإن كل شيء سيسير على ما يرام في حياتهم. في بعض الأحيان، طوّر هؤلاء الرجال أيضًا معتقدًا بأن طفولتهم كانت مثالية وخالية من المشكلات (عكس الواقع)؛ من أجل التأقلم مع تجارب الهجر. كانت هذه كلها معتقدات مشوّهة، لكن هذه الأوهام ساعدت هؤلاء الأولاد الصغار العاجزين، على التعامل مع الاضطراب الذي كان خارجًا عن سيطرتهم.

السبب الثاني الذي يجعل «الرجال اللطفاء» لا يحققون أبدًا هدفهم في الحصول على حياة هانئة، هو أنهم يفعلون دائمًا عكس ما هو مُجدٍ. من خلال التعامل مع مواقف البالغين بآليات بقاء تشكّلت عندما كانوا سدّجًا وعاجزين، لا ينجح «الرجال اللطفاء» إلا في خلق قدر ضئيل جدًّا مما يشبه الاستقرار، في حياتهم.

إن الاعتماد على آليات البقاء غير الفعّالة هذه يُبقي «الرجال اللطفاء» محاصرين في ذكرى تجارب طفولتهم المخيفة، وتستمر الحلقة المفرغة: كلما زاد خوفهم، زاد استخدامهم لآليات بقائهم الطفولية، وكلما زاد استخدامهم لهذه الآليات غير الفعّالة، قل نجاحهم في التعامل مع تعقيدات الحياة وتحدياتها وغموضها، وكلما قل نجاحهم، زاد خوفهم.....

وصلت الفكرة؟

التمرين السابع عشر

ألقي نظرةً على القائمة التالية للطرق التي يحاول بها «الرجال اللطفاء» خلق حياة هائلة وخالية من المشكلات. دوّن مثلاً على كيفية استخدامك لكل آلية تأقلم في الطفولة، ثم، بجانب كل منها، أعطِ مثلاً على كيفية استخدامك لهذه الاستراتيجية لمحاولة السيطرة على عالمك في مرحلة البلوغ. لاحظ كيف أن كل هذه السلوكيات ترسخ فيك الشعور بأنك ضحية عاجزة. أطلع شخصاً موثوقاً فيه على هذه المعلومات.

- أداء المهام على أكمل وجه.
- اللعب في المضمون.
- التوقع والإصلاح.
- محاولة عدم إثارة المشاكل.
- أن تكون ساحراً وخدوماً.
- ألا تكون مصدر مشكلة ولو للحظة واحدة.
- استخدام العقود السرية.
- السيطرة والتلاعب.
- الانهماك في الرعاية والإرضاء.
- حجب المعلومات.
- كبت المشاعر.
- التأكد من أن الآخرين ليس لديهم مشاعر.
- تجنب المشكلات والمواقف الصعبة.

التغلب على عامل الجبن / استعادة القوة الشخصية

أعرّف القوة الشخصية بأنها حالة ذهنية يكون فيها الشخص واثقًا من قدرته على التعامل مع كل ما قد يأتي. هذا النوع من القوة لا يتعامل بنجاح مع المشكلات والتحديات والمصاعب فحسب، بل يرحب بها في الواقع، ويواجهها بشكل مباشر، ويكون ممتنًا لها. القوة الشخصية ليست غياب الخوف. حتى أقوى الناس لديهم خوف. القوة الشخصية هي نتيجة الشعور بالخوف، ولكن مع عدم الاستسلام له.

هناك حل للعجز والضعف اللذين يشعر بهما «الرجال اللطفاء». يتيح التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف» لـ «الرجال اللطفاء» احتضان القوة الشخصية التي هي حقهم المكتسب بالولادة. تتضمن استعادة القوة الشخصية:

- التسليم.
- العيش في الواقع.
- التعبير عن المشاعر.
- مواجهة المخاوف.
- تنمية الصدق.
- وضع الحدود.

التسليم يساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة قوتهم الشخصية

من المفارقات، أن أهم جانب في استعادة القوة الشخصية والحصول على ما ينشده المرء في الحب والحياة هو: التسليم.

التسليم لا يعني الاستسلام، بل يعني: أن يتخلّى المرء عمّا لا يمكنه تغييره، وأن يغيّر ما يمكنه.

التخلي لا يعني عدم الاهتمام أو عدم المحاولة. التخلي يعني ترك الأمور تسير وفق ما هو مقدّر لها. إنه مثل فتح قبضة مشدودة بإحكام وتحرير التوتر المخزون بداخلها. في البداية، سترغب الأصابع في العودة إلى وضعها المنقبض السابق. يجب تقريباً إعادة تدريب اليد على الانفتاح والاسترخاء. وهذا هو الحال مع تعلم كيفية التسليم والتخلي.

يسمح التسليم لـ «الرجال اللطفاء» خلال مرحلة التعافي بالتخلي والاستجابة لجمال الحياة المعقد، بدلاً من محاولة السيطرة عليه. يسمح التسليم لهؤلاء الرجال برؤية الحياة كمختبر للتعلم والنمو والإبداع. يسمح التسليم لـ «الرجال اللطفاء» خلال مرحلة التعافي برؤية كل تجربة حياتية على أنها «هدية» من الكون لتحفيز النمو والشفاء والتعلم. بدلاً من أن يسأل: «لماذا يحدث هذا لي؟»، يمكن لـ «الرجل

اللطيف» المتعافي أن يستجيب لتحديات الحياة بالتأمل: «ما الذي أحتاج إلى تعلّمه من هذا الموقف؟».

يجسّد جيل عملية التخلي في أدق صورها. كانت علاقة جيل بصديقه بارب تمر بأزمة. كان جيل قد شرع -في الأصل- في طلب الاستشارة الزوجية مع بارب من أجل «حل» مشكلتها. ادعى أنها كانت مكتئبة، وغاضبة طوال الوقت، وليس لديها اهتمام بالجنس. أفاد بأنه اعتاد أن «يمشي على قشر بيض» في هذه العلاقة، محاولًا التأكد من أنه لم يفعل أي شيء يزعجها أبدًا.

كان كلٌّ من جيل وبارب في أوائل الخمسينيات من عمرهما، وكانا يعيشان معًا في مساكنة لمدة ثماني سنوات. كانا قد ناقشا الزواج، لكن كليهما شعر بالتردد بسبب الطبيعة غير المستقرة لعلاقتهما. بعد شهرين من الاستشارة الزوجية، بدأ جيل يفكر في فكرة أن جميع المشكلات في العلاقة قد لا تكون بسبب بارب. بدأ يلاحظ سلوكه الخاص الذي يتّسم بالانهماك في الرعاية والسيطرة. وأصبح على دراية أيضًا بأن لديه اهتمامات خارجية قليلة وليس لديه أصدقاء ذكور. بعد شهرين آخرين، انضم إلى مجموعة دعم ضمن برنامج «لا لنموذج الرجل اللطيف».

حتى عندما بدأ جيل يحل مشاكله الخاصة وأنماط حياته غير الفعّالة، ظل يبحث عن «المفتاح» لجعل بارب أفضل. كانت عملية بطيئة، لكن جيل بدأ يرى أنه لا يستطيع فعل أي شيء

لتغيير بارب، وأنه سيتعيّن عليه التركيز على نفسه. عندما بدأ يتخلّى وينفصل عن بارب، شعر بقلق هائل. كان لديه خوف عميق من أنه «سيقع في مشكلة»، وكان يعتقد أيضًا أن بارب لا تستطيع التعامل مع مشاكلها بدون مساعدته.

بدعم من المجموعة، سلّم جيل.

توصّل جيل إلى إدراك أنه سيكون بخير بغضّ النظر عما إذا كان هو وبارب سينجحان كزوجين أم لا. ولدهشته الكبيرة، بدأت علاقتهما تتحسن. عندما تخلّى عن محاولة حل مشاكلها وانفصل عن أحوالها المزاجية، وجد جيل أن لديه إحباطات ونقمت أقل. حتى إنه بدأ يرى بارب على أنها «هدية» من الكون لمساعدته على التعامل مع مشاكله مع والده الغاضب.

بعد عام، أعلن لمجموعة الدعم الخاصة به أنه وبارب قد حددا موعدًا للزواج، وقال أنهما أصبحا يتفقان بشكل أفضل مما كان يتخيّل، وأقرّ بأن نقطة التحول بدت وكأنها لم تحدث إلا عندما اتخذ قرارًا بأنه لن يهتم بمصير علاقتهما هل ستستمر أم لا. مثل هذا القرار تخليًا واعيًا عن محاولة السيطرة على شيء كان من الواضح أنه ليس في نطاق سيطرته. ومن المفارقات، أنه قال أن عملية التخلي سمحت له بالحصول على ما يريده حقًا.

التمرين الثامن عشر

فكر في «هدية» واحدة من الكون قاومتها في البداية، ولكن يمكنك الآن رؤيتها كحافز إيجابي للنمو أو الاكتشاف.

هل هناك أي هدايا مماثلة في حياتك الآن تحتاج إلى التسليم بها؟ أطلع شخصًا موثوقًا فيه على هذه المعلومات.

العيش في الواقع يساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة قوتهم الشخصية

يحاول «الرجال اللطفاء» السيطرة على عالمهم من خلال خلق معتقدات بشأن الأشخاص والمواقف، لا تستند إلى الواقع، ثم يتصرفون كما لو أن هذه المعتقدات دقيقة. لهذا السبب، يبدو سلوكهم في كثير من الأحيان غير منطقي للمراقبين الخارجيين.

لس، وهو رجل متواضع في أواخر الثلاثينيات من عمره، كان على علاقة غرامية قصيرة مع زميلته في العمل. خلال جلسته العلاجية الأولى، سألت لس لماذا يعتقد أنه أقام علاقة غرامية. أجاب: «لا أعرف». وأكمل: «أعتقد أنني أردت بعض الاهتمام فقط».

سألته كيف يعبر عن غضبه تجاه زوجته. بنظرة حائرة، أجاب: «أنا لا أغضب أبدًا من سارة».

سألته في دهشة مصطنعة: «تقصد أنكما متزوجان منذ 10 سنوات ولم تفعل أبدًا أي شيء يغضبك؟».

عند الاستماع إلى لس وهو يتحدث عن زوجته، كان من الواضح أنه يضعها على قاعدة وثن. وكان من الواضح بنفس القدر أنه لم يكن يعيش في الواقع، عندما يتعلق الأمر بزواجه. حين سألته أسئلة محددة عن زوجته، كشف لس كيف ازداد وزن سارة 60 رطلاً منذ زواجهما، وكيف أصبحت ترفض الطهي، وأصابها الاكتئاب، ولم تعد ترغب في ممارسة الجنس معه، وبدأت تُعامله بازدراء، وكانت تثور غضبًا عليه دون استفزاز. ورغم كل هذه الأشياء، أصرَّ لس على أن زوجته هي امرأة أحلامه وأنه يحبها بشدة.

طوال الأشهر القليلة التالية من العلاج، كنت أرفع له مرآة الواقع باستمرار فيما يتعلق بزوجه وعلاقته بها. كانت هذه عملية بطيئة وصعبة. كان لس بحاجة إلى رؤية سارة بطريقة معيّنة؛ بسبب خوفه من أن يكون وحيدًا. إن العيش في الواقع قد يعني أنه سيتعين عليه القيام بشيء مخيف أو صعب.

عندما بدأ لس يواجه مخاوفه من الهجر، بدأ أيضًا في رؤية زوجته بشكل أكثر دقة. سمح له هذا التغيير بالبدء في طلب ما يريده، ووضع الحدود، والتعبير عن مشاعر النعمة والغضب. سرعان ما أصبح واضحًا أن سارة ليس لديها رغبة في النظر في دورها في العلاقة أو إجراء أي نوع من التغييرات. ورغم أن قبول الأمور كما هي عليه حقًا كان مؤلمًا ومخيفًا، إلا أن ذلك مكن لس من اتخاذ قرار الانتقال ورفع دعوى طلاق.

استطاع لس، من خلال العيش في الواقع، أن يحل سبب خلقه لنمط الحياة الذي كان لديه مع سارة. أصبح قادرًا على اتخاذ قرارات صعبة ولكن واقعية. سمح له العيش في الواقع بالوصول إلى القوة الداخلية التي احتاجها لإجراء تغييرات كبيرة في حياته، كما فتح له الباب للعثور على شخص متاح لمساعدته في خلق نوع العلاقة الذي يريده.

التمرين التاسع عشر

اختر مجالًا واحدًا في حياتك تشعر فيه بالإحباط أو الخروج عن السيطرة بشكل روتيني. ابتعد عن الموقف. هل الصعوبة التي تواجهها مع الموقف سببها أنك لا تراه كما هو، بل تحاول أن تفرض عليه تصورك الخاص؟ إذا كان عليك قبول واقع هذا الموقف، فكيف قد تُغيّر استجابتك له؟

التعبير عن المشاعر يساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة قوتهم الشخصية

يشعر «الرجال اللطفاء» بالرعب من نوعين من المشاعر: مشاعرهم هم، ومشاعر كل شخص آخر. أي نوع من الشعور الجارف يجعل «الرجال اللطفاء» يشعرون بالخروج عن السيطرة. في مرحلة الطفولة، كانت المشاعر الجارفة تجلب إما انتباهًا مؤذيًا (بالتوبيخ أو التعنيف)، أو عدم الاهتمام على الإطلاق. لذلك، أصبح من الآمن أن يضعوا غطاءً محكمًا على

أي عاطفة قد تجذب الكثير من الاهتمام المؤذي، أو قد تجعلهم يشعرون بالهجر.

أتذكر أن إليزابيث، في وقت مبكر من زواجنا، كانت تتذمّر من عدم قدرتي على أن أخبرها بما أشعر به. مثل معظم «الرجال اللطفاء»، كنت أتعامل مع المشاعر على أنها شيء خطير. بعد أكثر من 30 عامًا من البرمجة، لم تكن لدي أي فكرة عما تريده إليزابيث مني.

حتى عندما بدأت أدرك مشاعري، غالبًا ما كنت أحتفظ بها نفسي. من المضحك تقريبًا مدى ندرة أن يخطر ببال «الرجل اللطيف» أن يخبر شريكته بما يشعر به.

في إحدى المناسبات، واجهتني إليزابيث عندما صارحتها بشعور كنت أكنّه لبعض الوقت. تساءلت: «لماذا لم تُخبرني بذلك عندما شعرت به لأول مرة؟».

أجبت بطريقة «الرجل اللطيف» النموذجية: «أنا أتحمّن». وأكملت: «لم يستغرقني الأمر سوى أسبوعين لأخبرك».

كثيرًا ما أسمع «الرجال اللطفاء» يبررون حجب مشاعرهم بالادعاء بأنهم لا يريدون إيذاء أي شخص. الحقيقة هي أنهم يغطون على أنفسهم. ما يقولونه حقًا هو أنهم لا يريدون فعل أي شيء قد يعيد خلق تجارب طفولتهم. إنهم لا يحاولون حقًا حماية أي شخص من الأذى، بل يحاولون فقط الحفاظ على عالمهم هانئًا وتحت السيطرة.

كثيرًا ما أقول لـ «الرجال اللطفاء»: «مشاعرك هي مجرد مشاعر—لن تقتلك». بغضّ النظر عما إذا كان «الرجل اللطيف» يشعر بالقلق، أو العجز، أو الخزي، أو الوحدة، أو الغضب، أو الحزن، فإن مشاعره لا تهدد الحياة.

إن الهدف من تعليم «الرجال اللطفاء» احتضان مشاعرهم ليس جعلهم ناعمين و«عاطفيين بشكل مفرط». فالرجال الذين هم على اتصال بمشاعرهم أقوىاء وحازمون ونشيطون. على عكس ما يعتقدده العديد من «الرجال اللطفاء»، ليس عليهم أن يصبحوا أشبه بالنساء لكي تكون لديهم مشاعرهم الخاصة. لهذا السبب أدمم الرجال في تعلم مشاعرهم من رجال آخرين.

بينما لا توجد صيغة، أو طريقة «صحيحة» لإعادة الاتصال بالمشاعر المكبوتة، يمكن لمجموعات الدعم أن تُعلّم، وتُتمدّج، وتدعم هذه العملية البطيئة والمهمة. بشكل ما، يمكن أن تصبح مجموعة العلاج مثل عائلة. في هذه البيئة، يمكن لـ «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي أن يطلبوا المساعدة في التعامل مع المشاعر—المساعدة التي لم تكن متاحة لهم أبدًا كأطفال. وبما أن المشاعر غالبًا ما تكون فوضوية، يمكن لبيئة المجموعة أن تمثل مكانًا داعمًا للشعور بالخروج عن السيطرة للحظات. هنا، يكتشف «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي أنهم لن يقعوا من على متن القارب

ويغرقوا إذا أثاروا المشاكل. ويتعلمون أيضًا أنهم لن يذبلوا ويموتوا إذا كان لدى شخص آخر من حولهم شعور ما.

المشاعر جزء لا يتجزأ من الوجود البشري. من خلال تعلم لغة المشاعر، يمكن لـ «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي أن يبدؤوا في التخلي عن عمر كامل من الأعباء غير الضرورية. وبينما يفعلون ذلك، يختبرون طاقة جديدة، وتفاؤلًا، وحميمية، وحماسًا للحياة.

لقد أدركت هذه الحقيقة بنفسني قبل بضع سنوات بطريقة غير متوقعة تمامًا. جاءني إليزابيث ذات يوم، وأخبرتني أنها صدمت سيارة متوقفة أثناء الرجوع للخلف. شعرت وكأنها طفلة صغيرة سيئة وانتظرت مني أن أوبخها. حتى قبل أن تتاح لي فرصة الرد، بدأت في بناء جدار والانسحاب كوسيلة لحماية نفسها.

غضبتُ—ليس بسبب السيارة، ولكن بسبب الطريقة التي كانت تدفعني بها بعيدًا. عبّرتُ عن مشاعري بوضوح ومباشرة. ودون إحراج أو مهاجمة، قلت: «توقفي». وبدفقة عاطفية فاجأتنا كلينا، أخبرتها بأنني لا أدفعها بعيدًا، وأني لن أقبل بأن تدفعني بعيدًا. أخبرتها بأن لديّ مشاعر بشأن السيارة، لكن لديّ مشاعر أقوى بشأن كيفية تصرفها. قلت: «فقط دعيني أعبر عن مشاعري بشأن السيارة، ثم سنتدبّر الأمر».

لاحقًا، كشفت لي إليزابيث (وللعديد من صديقاتها) عن مدى شعورها بالأمان عندما عبّرت عن مشاعري. تمكنت من سماع أنني كنت منزعجًا بشأن السيارة، لكنني لم أعتقد أنها سيئة وأنني لن أتخلى عنها. حقيقة أنني كنت شديد الحزم في عدم السماح لها بدفعي بعيدًا، جعلتها في الواقع تشعر بالأمان والحب. ونتيجة لذلك، شعرت بالأمان للبقاء على اتصال بي وسماع مشاعري بشأن السيارة. زادنا الحادث تقاربًا، وأصبح منذ ذلك الحين نقطة مرجعية لقوة الشفاء في التعبير عن المشاعر بطرق قوية ومباشرة.

التمرين العشرون

بعض الإرشادات بخصوص التعبير عن المشاعر:

- لا تركز على الشخص الآخر بأن تقول «أنت تغضبني». بدلًا من ذلك، تحمّل مسؤولية ما تشعر به: «أنا أشعر بالغضب».
- لا تستخدم كلمات المشاعر لوصف ما تفكر فيه، كما في: «أشعر بأن جو كان يحاول استغلالني». بدلًا من ذلك، انتبه إلى ما تختبره في جسدك: «أنا أشعر بالعجز والخوف».
- بشكل عام، حاول أن تبدأ عبارات المشاعر بـ «أنا»، بدلًا من «أنت». حاول أن تتجنّب الاتكال على قول «أنا أشعر» كما في عبارة «أنا أشعر بأنك قاسٍ معي».

مواجهة المخاوف تساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة قوتهم الشخصية

الخوف جزء طبيعي من تجربتك الحياتية كـ «كائن بشري». يمر الجميع بتجارب توقظ فيهم الخوف، حتى أولئك الأشخاص الذين يبدوون شجعانًا. الخوف الصحي هو علامة تحذير من أن الخطر قد يكون وشيغًا.

هذا يختلف عن الخوف الذي يعايشه «الرجال اللطفاء» بشكل يومي.

بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء»، يتغلغل الخوف حتى في خلايا أجسادهم! إنه ذكرى كل تجربة بدت مهددة للحياة مروا بها خلال حياتهم. لقد وُلد الخوف في زمن الاعتماد المُطلق والعجز. نشأ من عدم تلبية احتياجاتهم في الوقت المناسب وبطريقة حكيمة. تم تعزيزه من خلال منظومات اجتماعية مشحونة بالخوف، تثبّت المخاطرة وتكافئ المحافظة. تم تضخيمه من خلال حقيقة أن الحياة فوضوية وأن أي نوع من التغيير يَعد برحلة إلى المجهول. أسَمّي هذا النوع من الخوف: خوف الذكريات الراسخة.

بسبب خوف الذكريات الراسخة (طفولي المنشأ)، لا يزال «الرجال اللطفاء» يتعاملون مع العالم كما لو أنه خطير وساحق. وللتأقلم مع هذه الحقائق، يتوقع «الرجال اللطفاء» عادةً و«يلعبون في المضمون».

ونتيجةً للعب في المضمون، يعاني «الرجال اللطفاء» من الكثير من المعاناة غير الضرورية: معاناة لأنهم يتجنبون المواقف الجديدة. معاناة لأنهم يركنون إلى المألوف. معاناة لأنهم يماطلون، ويتجنبون، ويفشلون في إنهاء ما يبدوونه. معاناة لأنهم يجعلون موقفًا سيئًا ما أسوأ، بفعل المزيد مما لم ينجح أبدًا في الماضي. معاناة لأنهم يبذلون الكثير من الطاقة في محاولة السيطرة على ما لا يمكن السيطرة عليه.

يُعدُّ نولان مثالًا جيدًا على التأثير المعرقل لـ «خوف الذكريات الراسخة». زار نولان عيادتي بناءً على توصيةٍ من صديق. كان منفصلًا عن زوجته منذ عام، وكان يواجه صعوبة في اتخاذ قرار نهائي بشأن الطلاق.

كثيرًا ما كان نولان يخبرني بأنه «مرتبك». كان هذا الارتباك ممزوجًا بجرعة قوية من الشعور بالذنب. كان نولان يَزنُ جميع القضايا باستمرار. ماذا لو ترك زوجته وأدرك لاحقًا أنه كان على خطأ؟ ماذا لو أفسد حياة أطفاله؟ ماذا لو لم يرغب أطفاله في التحدث إليه مرةً أخرى؟ ماذا لو اعتقد أصدقاؤه أنه سيئ؟ ماذا لو أدخله الله الجحيم؟ ومع استمراره في حالة الارتباك وعدم الحسم، ظلَّ مشلولًا.

عندما أخبرت نولان بأنني لا أعتقد أنه مرتبك، وأنني على يقين بأنه خائف، أخذ يدفع عن نفسه هذه التهمة. لم يُزق له أن يرى نفسه شخصًا جبانًا. عندما استكشفنا خوف الذكريات الراسخة الذي يرجع إلى سنوات طفولته، توصل إلى إدراك

أن أي أخطاء ارتكبها حين كان طفلاً بدت وكأن لها عواقب أبدية. كان يعتقد أن الشيء نفسه سيحدث في وضعه الحالي.

وراء خوف نولان من اتخاذ قرار، كان يربض خوف طفولي من أنه لن يكون قادرًا على التعامل مع ما سيحدث.

قمنا معًا بعصف ذهني لجميع العواقب المحتملة للطلاق. ووراء كل نتيجة محتملة، كان لديه اعتقاد لاواعٍ بأنه لن يكون قادرًا على التعامل معها.

عاد نولان إلى المنزل مع قائمته من المخاوف، بالإضافة إلى عبارة واضحة وصريحة بجوار كل بند منها: **أيا ما كان ما سيحدث، أنت قادر على التعامل مع الأمر.** في الأسبوع التالي، أعلن نولان بفخر أنه اتصل بمحامٍ. ورغم أنه شعر بخوف وقلق هائلين، إلا أنه وجد الشجاعة في تكرار شعاره المكتشف حديثًا: **«يمكنني التعامل مع الأمر».**

إن مواجهة مخاوف الحاضر هي الطريقة الوحيدة للتغلب على **خوف الذكريات الراسخة.** في كل مرة يواجه فيها «الرجل اللطيف» خوفًا، فإنه -وفق هذه الاستراتيجية- سيخلق بغير وعي اعتقادًا بأنه يستطيع التعامل مع كل ما يخشاه. هذا يتحدى رعب ذكرياته الراسخة. تحدي خوف الذكريات الراسخة يجعل الأشياء الخارجية تبدو أقل تهديدًا. وعندما تبدو هذه الأشياء أقل إخافة، يشعر «الرجل

اللطيف» بمزيد من الثقة في مواجهتها. وكلما زادت هذه الثقة، بدت الحياة أقل تهديدًا.

التمرين الحادي والعشرون

اكتب مصدرًا واحدًا للخوف كان يسيطر على حياتك. بمجرد أن تقرر مواجهة هذا الخوف، كرر على مسمعك هذا القول: «يمكنني التعامل مع الأمر. مهما حدث، سأتعامل معه». استمر في تكرار هذا الشعار حتى تتخذ إجراءً وتتوقف عن الشعور بالخوف.

تنمية الصدق مع الذات تساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة قوتهم الشخصية

يفخر معظم «الرجال اللطفاء» بكونهم أمناء وجديرين بالثقة. في الواقع، «الرجال اللطفاء» غير أمناء جوهريًا. هم لديهم القدرة على الكذب أو حجب الحقيقة، وما زالوا يعتقدون واهمين أنهم، من أعماقهم، أشخاص أمناء. وبما أن عدم الأمانة هو سلوك قائم على الخوف، فإن الكذب وحجب الحقيقة يسلبان «الرجال اللطفاء» قوتهم الشخصية.

اعرف الكذب بأنه أي شيء أدنى من «الحقيقة كما هي».

قد يبدو هذا واضحًا لمعظم الناس، ولكن من المهم تعريف «الكذب» و«الصدق»؛ لأن «الرجال اللطفاء» بارعون في اختلاق تعريفات خاصّة بهم تبرر سلوكهم. من المألوف أن

تسمعهم يقولون عبارات مثل: «أنا صادق إلى حد كبير» أو «أنا صادق معظم الوقت»، دون أدنى وعي بتناقض المصطلحات! بطريقة طفولية تقريبًا، غالبًا ما يقدم «الرجال اللطفاء» الحجّة التالية: «أنا لم أكذب. أنا فقط- لم أقل كل شيء».

كان جويل صاحب شركة إنشاءات ناجحة. في بعض الأحيان، كان يغادر العمل مبكرًا قليلًا، ويشاهد فيلمًا بعد الظهر، قبل التوجّه إلى المنزل. ولأنه كان يخشى استياء زوجته، كان يمتنع عن إخبارها كيف قضى تلك الأوقات. كان يملك دائمًا قصة للتغطية على ما فعله، جاهزة في حال حاولت زوجته الاتصال به أثناء وجوده بالخارج. المفارقة في الموقف هي أنه لم يكن هناك أي سبب على الإطلاق لأن يكذب على زوجته. ورغم كل الجهد الذي بذله جويل في إخفاء حقيقة مكان وجوده، لم يخطر بباله أبدًا أنه كان يكذب على نفسه وعلى زوجته. خلاصة القول هي أن كذب جويل أدّى إلى إدامة علاقة قائمة على الخوف مع زوجته، وسلبه قوته الشخصية.

عندما يتعلم «الرجال اللطفاء» قول الحقيقة، أشجّعهم على التمييز بين:

- الأمور التي لا يريدون أن يعرفها الآخرون.
- والأمور التي لا يريدون الكشف عنها.
- والأمور التي من الأفضل لهم أن يحجبوها.
- والأمور التي هم في أمس الحاجة إلى قولها.

في بعض الأحيان، يتعيّن عليهم التدريب على قول حقيقة معينة عدة مرات حتى يتم تبليغ كل هذه المعلومات.

في بعض الأحيان، بعد قول الحقيقة، يفيد «الرجال اللطفاء» بأن ذلك كان «خطأ» لأن شخصًا ما غضب. إن قول الحقيقة ليس صيغة سحرية للحصول على حياة هائلة. لكن أن تعيش حياة من الصدق مع الذات هو في الواقع أسهل من أن تعيش حياة مبنية على الخداع والتشويه.

تنمية الصدق مع الذات جزء أساسي من التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف». تعريفي للصدق مع الذات هو: «أن تحدد ما تشعر بأنه صواب، ثم تفعله». البديل هو استخدام «النهج التشاركي Committee Approach». تستند هذه الطريقة في اتخاذ القرارات والتصرف إلى محاولة تخمين ما يعتقد الجميع أنه صواب. اتباع النهج التشاركي هو أسرع طريق إلى الارتباك والخوف والعجز وعدم الأمانة.

عند تطبيق التعريف أعلاه، هناك طريقتان للبقاء خارج دائرة الصدق مع الذات، وطريقة واحدة فقط لتكون داخلها.

عندما لا يكلف «الرجل اللطيف» نفسه عناء سؤال: «ما الصواب في اعتقادي؟» أو حين يلجأ مباشرةً إلى النهج التشاركي، فسيكون دائمًا خارج دائرة الصدق مع الذات. إذا سأل نفسه عما يعتقد أنه صواب ولكنه لم يفعله، فهو أيضًا خارج دائرة الصدق مع الذات.

فقط بسؤاله نفسه عما يعتقد أنه صواب، ثم فعله، يصبح رجلاً صادقاً مع ذاته.

التمرين الثاني والعشرون

اختر مجاًلاً واحداً لم تكن فيه صادقاً مع ذاتك. حدد خوفك الذي يمنعك من قول الحقيقة أو فعل الشيء الصحيح. اكشف عن هذا الموقف لشخص موثوق فيه، ثم اذهب وقل الحقيقة، أو افعل ما يجب عليك فعله لتصويب الموقف. قل لنفسك أنك تستطيع التعامل مع الأمر. بما أن قول الحقيقة قد يخلق أزمة لك أو للآخرين، فثق بأن كل من له علاقة بالأمر سوف يتجاوزه بسهولة.

وَضْعُ الحدود يساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة قوتهم الشخصية

الحدود ضرورية للبقاء. يتيح تعلم وَضْعِ الحدود لـ «الرجال اللطفاء» التوقف عن الشعور بأنهم ضحايا عاجزون، واستعادة قوتهم الشخصية. وَضْعُ الحدود هو أحد أكثر المهارات الأساسية التي أعلمها لـ «الرجال اللطفاء» أثناء مرحلة التعافي.

أوضح لهم مفهوم الحدود بأن أضع رباط حذاء على الأرض. أخبر «الرجل اللطيف» بأنني سأتجاوز حدّه وأدفعه إلى الخلف.

أدعوه إلى إيقافني عندما يبدأ في الشعور بعدم الارتياح.

من المؤلف أن يقف «الرجل اللطيف» بعيداً عن الخط؛ مما يسمح لي بانتهاك مساحته عدة خطوات قبل أن يبدأ حتى في الاستجابة. وبمجرد أن أبدأ في الدفع، من المؤلف أن يسمح لي «الرجل اللطيف» بدفعه للخلف عدة خطوات قبل أن يفعل أي شيء لإيقافي. في بعض الأحيان، يسمح لي «الرجل اللطيف» بدفعه حتى الحائط!

أستخدم هذا التمرين كعرض توضيحي بياني للحاجة إلى الحدود في جميع مجالات الحياة. يشعر «الرجال اللطفاء» عادة براحة أكبر في التراجع، والاستسلام، والحفاظ على السلام. يعتقدون أنهم إذا اتخذوا خطوة أخرى إلى الوراء، فسيتوقف الشخص الآخر عن الدفع، وعندها سيكون كل شيء هانئاً.

من المؤلف أن يبالغ «الرجال اللطفاء»، أثناء مرحلة التعافي، قليلاً عندما يتعلمون لأول مرة وضع الحدود. لديهم ميل للتأرجح من نقيض إلى آخر. يضعون الحدود على طريقة الكاميكازي¹. يحاولون وضع الحدود بمطرقة ثقيلة أو منجل. يتعلمون عادة مع مرور الوقت أن عليهم فقط استخدام قدر المقاومة اللازم لإنجاز المهمة.

¹ الكاميكازي هم الطيارون اليابانيون الذين نفذوا هجمات انتحارية ضد سفن الحلفاء خلال الحرب العالمية الثانية. تعني الكلمة: الرياح الإلهية أو الريح السماوية، وهي كلمة من التراث الياباني، تشير إلى واقعة نجاة اليابان من الغزو المغولي بسبب عاصفة [المحرر].

مع مرور الوقت، يتعلم «الرجال اللطفاء» أيضًا أن وضع الحدود لا يتعلق بتغيير سلوك الآخرين، بل بأن يغيروا هم ردود أفعالهم. إذا كان شخصٌ ما يتجاوز حدَّهم، فليست المشكلة مشكلة الشخص الآخر، بل هي مشكلتهم هم.

بسبب خوف الذكريات الراسخة، غالبًا ما يعزز «الرجال اللطفاء» بغير وعي سلوكيات الآخرين التي لا يطبقونها. بسبب طريقة برمجتهم في الطفولة، يعطي «الرجال اللطفاء» مَنْ حولهم إشارةً بأنهم سيقبلون انتهاك حدودهم. عندما يبدأ «الرجال اللطفاء» -خلال مرحلة التعافي- في تحمُّل المسؤولية عن كيفية سماحهم للناس بمعاملتهم، يبدأ سلوكهم في التغير. وعندما يتوقفون عن التعزيز اللاواعي للأمور التي لا يرغبون في تحمُّلها، يُمنح الأشخاص من حولهم الفرصة للتصرف بشكل مختلف. هذا يعطي العلاقات فرصة للاستمرار والنمو.

جيك، وهو جندي في منتصف العشرينيات من عمره، يعتبر مثالًا جيدًا على الكيفية التي يُفشل بها (السكوتُ على السلوك الذي لا يُطاق) العلاقات، وكيف يمكن لوضع الحدود أن يمنح العلاقة قبلة الحياة.

قبل زواجه مباشرة من زوجته كيشا، كانت كيشا على علاقة غرامية مع صديق قديم. ولأن جيك لم يكن يريد أن يفقدها، فقد سامحها ووعد بعدم إثارة موضوع خيانتها أبدًا. أسَّس هذا نمطًا تفعل فيه كيشا ما تشاء تقريبًا، بينما يحجب جيك

مشاعره و«يمشي على قشر بيض». كان يَزِن دائماً كلماته لتجنُّب قول أي شيء «خاطئ» قد يزعجها.

في إحدى المناسبات، بينما كانا يشربان مع بعض الأصدقاء، سكرت كيشا. وهي كلما أفرطت في الشرب، أصبحت عدوانية ومُتَبَدِّلَة ومستهترة. في تلك المناسبة، وجَّهت عدة ملاحظات مهينة لجيك، وقضت معظم المساء ترقص رقصاً بطيئاً مع رجال آخرين في الحانة.

بعد أن تمالك نفسه لأطول فترة ممكنة، أخبر جيك كيشا أخيراً بأنها ثملة، وأن الوقت قد حان للعودة إلى المنزل. شتمته، واستمرت في فعل ما كانت تفعله. سبَّها جيك قائلاً: «أنتِ عاهرة» وعاد إلى المنزل بالسيارة.

أحضرتها إحدى صديقاتها إلى المنزل في صباح اليوم التالي. وحتى نهاية اليوم، لم تنبس بحرف. حاول الصمود، ولكن بعد بضع ساعات من البؤس، اعتذر عن وصفها بالعاهرة.

في وقت لاحق من ذلك الأسبوع، تحدث على مضض، إلى حد ما، عن الحادثة، في مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف» الخاصة به. علّق أعضاء المجموعة على هذا الموقف برفق. أشاروا إلى كيف أن استعداده لتحمل سلوك زوجته الذي لا يطاق أعطاها رخصة للتصرف بأي طريقة تشاء. أخبروا جيك بأن المشكلة ليست كيشا، بل هو، وطالما أن جيك لا يُغيّر من طباعه، فلن يكون لدى زوجته حافز للتغيير. من خلال عدم

وضعه للحدود، كان يسلب زواجه فرصة أن يتطوّر إلى الأفضل.

في اليوم التالي، واجه جيك زوجته. اعترف بدوره في وضعهما. أخبرها بأنه لن يتحمّل بعد الآن السلوك الذي لا يُطاق. أخبرها بحدوده. لن يتحمّل بعد الآن رقصها ولا مغازلتها لرجال آخرين. لن يتحمل إهانتها له أمام أصدقائهما. أخبرها بأنها إذا أرادت البقاء متزوجة منه، فعليها الذهاب للعلاج من معاقرة الكحوليات.

ردت كيشا بأنها ترفض أن يخبرها أحدٌ بما يجب عليها فعله. حزمت حقيبتها، وانتقلت في تلك الليلة إلى منزل صديقة لها. ورغم أن جيك أصبح بائساً في الأيام القليلة التالية، إلا أنه قاوم إغراء الاتصال بها والتوسّل إليها للعودة. وبدلاً من ذلك، اتصل ببعض الزملاء في المجموعة.

بعد ثلاث ليالٍ، اتصلت كيشا وقالت أنها تريد التحدّث. جاءت وأخبرت جيك بأنها بالرغم من رغبتها -لأول وهلة- في أن تقول له: اذهب إلى الجحيم، إلا أنها كانت تعلم أنه على حق. لأول مرة في زواجهما، قالت أنها احترمت تصرّفه. قالت أنها تريد إنقاذ زواجهما، وأنها مستعدة لفعل كل ما يلزم لإنجاحه. في الأسبوع التالي، ذهبت كيشا لتلقي العلاج.

التمرين الثالث والعشرون

قبل أن تتمكن من البدء في وضع الحدود، عليك أن تدرك مدى قابليتك للتراجع عن خطك/ حدك لتجنب النزاع أو للحفاظ على السلام. راقب نفسك من الآن حتى الأسبوع المقبل. هل تقول «نعم» عندما تُفَضَّل أن تقول «لا»؟ هل توافق على فعل شيء لتجنب النزاع؟ هل تتجنب فعل شيء ما لمجرد أن شخصًا ما قد يزعج منك؟ هل تتحمل موقفًا لا يطاق، على أمل أنه سيختفي من تلقاء نفسه؟ دون هذه الملاحظات وأطلع عليها شخصًا موثوقًا فيه.

جرب السير في الجانب الجامح

لا يوجد «مفتاح» لحياة هائلة. إن كونك «طيّبًا» أو أداءك لمهامك «على أكمل وجه» لا يعزلك -كـ «رجل لطيف»- عن حقائق الحياة الفوضوية والمتغيرة باستمرار. كل ما يفعله النموذج الإدراكي لـ «الرجل اللطيف» هو خلق رجال جبناء يسمحون للمتطرفين بركل الرمال في وجوههم أو إخراجهم بسبب وضع الأطباق في غسالة الصحون «بشكل خاطئ».

عندما يبدأ «الرجال اللطفاء» -أثناء مرحلة التعافي- في التسليم، والعيش في الواقع، والتعبير عن مشاعرهم، ومواجهة مخاوفهم، وتنمية الصدق مع الذات، ووضع الحدود، فإنهم يصلون إلى قوة تسمح لهم بالترحيب بتحديات و«هدايا» الحياة واحتضانها.

الحياة ليست لعبة أحصنة دَوَّارة، بل إنها لعبة القطار
الأفعواني.

وبينما يشرع «الرجال اللطفاء» المتعافون في استعادة قوتهم
الشخصية، يمكن لهم أن يختبروا العالم بكل جماله العَرَضِي.
لن تكون الحياة دائماً هانئة، وقد لا تكون دائماً جميلة، لكنها
ستكون مغامرة—مغامرة لا ينبغي تفويتها.

الفصل السادس

استعدّ رجولتك

على عكس الاتجاه السائد في العقود القليلة الماضية، أقول لك:

لا بأس في أن تكون رجلًا.

لقد كان من سوء حظ الرجال الذين وُلدوا بعد الحرب العالمية الثانية أنهم نشؤوا خلال الحقبة الوحيدة في التاريخ الغربي الحديث التي لم يكن فيها دائمًا من الجيد أن تكون ذكرًا. كان هذا في المقام الأول نتيجة لتغيُّرين عائليين واجتماعيين مهمين في حقبة ما بعد الحرب:

1. انفصال الأولاد عن آبائهم وغيرهم من النماذج الذكورية السوية.

2. إجبار الأولاد على السعي إلى نَيْل رضا النساء، وقبول «تعريف أنثوي» لِمَا هو مقصود بكلمة: ذكر.

نتيجةً لهاتين الديناميكيتين، توصَّل العديد من الأولاد والرجال إلى الاعتقاد بأنهم كان عليهم إخفاء أو إزالة أي سِمات ذكورية سلبية (مثل تلك التي لدى آبائهم أو أي رجال «سيئين» آخرين)، وأن يُصبحوا ما يعتقدون أن النساء يرغبن في أن يكونوا عليه.

بالنسبة للعديد من الرجال، بدت استراتيجية الحياة هذه ضرورية إذا أرادوا أن يكونوا محبوبين، وتُلَبَّى احتياجاتهم، ويحظوا بحياة هانئة.

بسبب التغيُّر الاجتماعي المستمر في النصف الأخير من القرن العشرين، لم يعد نظام المعتقدات هذا مقصوراً على رجال جيل طفرة المواليد فقط. كثيراً ما ألاحظ رجالاً في الثلاثينيات والعشرينيات والمراهقة لديهم سمات صارخة لنموذج «الرجل اللطيف». يبدو أن كل جيل جديد من الرجال يصبح أكثر سلبية!

يؤثر هذا التكييف الاجتماعي على «الرجال اللطفاء» بطرق عديدة. يميل «الرجال اللطفاء» إلى:

- أن يكونوا منفصلين عن الرجال الآخرين.
- أن يكونوا منفصلين عن رجولتهم الخاصة.
- أن يكونوا مُخْلِصِينَ لأمهاتهم إحصاً زوجياً.
- أن يكونوا أسرى لـ «رضا النساء».

يميل «الرجال اللطفاء» إلى أن يكونوا منفصلين عن الرجال الآخرين

كثيراً ما أسمع «الرجال اللطفاء» يُدلون بتعليقات مثل:

- «لا أشعر بالارتياح مع الرجال الآخرين. لا أعرف عمَّ أتحدَّث».
- «معظم الرجال أوغاد».

- «كان لديّ أصدقاء ذكور، لكن زوجتي جعلت مخالطتهم أمرًا مزعجًا لي، لدرجة أنني استسلمت».
- «أنا أميل إلى أن أكون منعزلًا».

يواجه العديد من «الرجال اللطفاء» صعوبةً في التواصل مع الرجال؛ بسبب محدودية الاتصال الذكوري الإيجابي الذي مرّوا به في طفولتهم. ولأن هؤلاء الرجال لم تكن لديهم رابطة إيجابية مع آبائهم، فإنهم لم يتعلّموا أبدًا المهارات الأساسية اللازمة لبناء علاقات ذات معنى مع الرجال.

هناك سمة أخرى شائعة بين «الرجال اللطفاء» هي الاعتقاد بأنهم مختلفون عن الرجال الآخرين. عادةً ما يكون هذا التفكير المشوّه قد بدأ في الطفولة، عندما حاولوا أن يكونوا مختلفين عن والدهم «السيئ» أو غير المتاح. في مرحلة البلوغ، غالبًا ما يخلق «الرجال اللطفاء» ديناميكية مماثلة مع الرجال بشكل عام. قد يقنع «الرجال اللطفاء» أنفسهم بأنهم مختلفون عن/ أفضل من الرجال الآخرين؛ لأنهم يعتقدون أنهم:

- ليسوا مسيطرين.
- ليسوا غاضبين أو شديدي الغضب.
- ليسوا عنيفين.
- منتبهون لاحتياجات المرأة.
- عشاق جيدون.
- آباء صالحون.

طالما أن «الرجال اللطفاء» منفصلون عن الرجال أو يعتقدون أنهم مختلفون عن الرجال الآخرين، فإنهم يعزلون أنفسهم عن الفوائد الإيجابية العديدة للرفقة الذكورية وقوة المجتمع الذكوري.

التمرين الرابع والعشرون

ألقي نظرةً على القائمة السابقة. لاحظ الطرق التي حاولت بها، بوعي أو بغير وعي، أن تكون مختلفًا عن والدك و/أو الرجال الآخرين. كيف يُبقىك الاعتقادُ بأنك مختلف، منفصلاً عن الرجال الآخرين؟

يميل «الرجال اللطفاء» إلى أن يكونوا منفصلين عن رجولتهم

أعرّف الرجولة بأنها ذلك الجزء من الرجل الذي يهيئُه للبقاء على قيد الحياة ك: فرد وعشيرة ونوع.

لولا هذه الطاقة الذكورية، لكتّنا انقرضنا جميعًا منذ دهور.

الرجولة تمكّن الرجل من الخلق والإنتاج. كما تمكّنه من إعالة وحماية من هم مهمّون بالنسبة له. تشمل هذه الجوانب من الرجولة: القوة، والانضباط، والشجاعة، والشغف، والمثابرة، والصدق مع الذات.

تمثل الطاقة الذكورية أيضًا إمكانية العدوانية والتدمير والوحشية. هذه الخصائص تخيف «الرجال اللطفاء»

(ومعظم النساء)؛ لذلك يعمل «الرجال اللطفاء» بجِدٍّ، بشكل خاص، على قمع هذه السمات.

يعتقد معظم «الرجال اللطفاء» أنهم بقمع الجانب المظلم من طاقتهم الذكورية، سيكسبون رضا النساء. يبدو هذا منطقيًا، بالنظر إلى المناخ المناهض للذكور الذي ساد ثقافتنا منذ الستينيات.

ومن المفارقات الغريبة، أن هؤلاء الرجال أنفسهم كثيرًا ما يشتكون من أن النساء يبدو أنهن ينجذبن إلى «الأوغاد» بدلًا من «الرجال اللطفاء» أمثالهم!

لقد أخبرني العديد من النساء أنه بسبب غياب أي طاقة حياة ملحوظة في «الرجال اللطفاء»، لا يوجد الكثير ممّا يمكن الانجذاب إليه فيهم. ويكشفن أيضًا أن ميلهن إلى الانجذاب إلى «الأوغاد» يرجع إلى أن هؤلاء الأوغاد لديهم طابع رجولي أكثر حدة.

أثناء محاولة «الرجال اللطفاء» الابتعاد عن الجانب المظلم من رجولتهم، هم يقمعون أيضًا العديد من الجوانب الأخرى لهذه الطاقة الذكورية. ونتيجةً لذلك، غالبًا ما يفقدون روح مبادرتهم الجنسية، وتنافسيتهم، وإبداعهم، وأناهم، وشغفهم بالتجربة، وصخبهم، واستعراضيتهم، وقوتهم. اذهب وشاهد الأولاد الصغار في الملعب وسترى هذه

الصفات. أنا مقتنع بأن هذه أشياء جيدة تستحق الحفاظ عليها.

إحدى أبرز عواقب قمع الطاقة الذكورية لدى «الرجال اللطفاء» هي أنهم لا يكونون هم الممسكين بالدقة في أسرهم. فبسبب خوفهم من إزعاج شريكهم أو الظهور بمظهر يشبه إلى حد كبير آباءهم المسيطرين أو السلطويين أو المسيئين، يفشل «الرجال اللطفاء» في كثير من الأحيان في أن يصبحوا القادة الذين تحتاجهم أسرهم. وبالتالي، غالبًا ما تقع مهمة قيادة الأسرة على عاتق الزوجات. معظم النساء اللواتي تحدّثُ إليهن لا يُردنّ هذه الوظيفة، لكن ينتهي بهنّ الحال بتوليّها بحكم الأمر الواقع.

يميل «الرجال اللطفاء» إلى أن يكونوا مخلصين لأمهاتهم إخلاصًا زواجيًا

إن إخلاص «الرجال اللطفاء» الزوجي لأمهاتهم، وتمسّكهم بهذا الإخلاص، نمط شائع لديهم. هذه الرابطة اللاواعية هي نتيجة لظاهرة نمو طفولية طبيعية انحرفت عن مسارها. دعوني أشرح هذه النقطة.

يقع جميع الأولاد الصغار بشكل طبيعي في حب أمهاتهم، ويرغبون في الاستحواذ عليهن لأنفسهم فقط. تساعد الأمهات والآباء الأسوياء أبناءهم على أن يتجاوزوا بنجاح هذه المرحلة الطبيعية من النمو. وبينما يفعلون ذلك، يستقل

الصبي الصغير بشخصيته عن أمه، ويرتبط بالرجال، ويُصبح متاحًا لعلاقة حميمية مع امرأةٍ أخرى في مرحلة البلوغ.

يلعب كلُّ والدٍ دورًا مهمًّا في تسهيل هذا الانتقال الصحي. أولًا، يجب على الأم أن تعرف جيدًا كيف تعطي ما يكفي لتلبية احتياجات الطفل، دون خلق الاعتمادية. يجب عليها أيضًا أن تعرف كيف تلبي احتياجاتها الخاصة حتى لا تميل إلى استخدام ابنها لملء الفراغ. ثانيًا، يجب أن يكون الأب حاضرًا، وأن تكون لديه رابطة صحية مع ابنه. يساعد هذا الارتباطُ الصبيَّ الصغيرَ على الانتقال من حضن أمه الدافئ إلى عالم الرجال المليء بالتحديات.

كما ذكرنا سابقًا، لم تكن لدى معظم «الرجال اللطفاء» علاقة وثيقة مع آبائهم في الطفولة. ونتيجةً لذلك، أُجبر العديد من «الرجال اللطفاء» على الدخول في رابطة غير صحية مع أمهاتهم. وقد تكون هذه الرابطة قد تشكَّلت بسبب اضطرابهم إلى إرضاء أم غاضبة أو ناقدة أو مسيطرة. في كثيرٍ من الأحيان، كانت الرابطة نتيجةً لإجبارهم على رعاية أم محتاجة أو معتمدة أو خائفة. بدون أب داعم، كان على هؤلاء الأولاد أن يتفاوضوا بمفردهم في صفقة مستحيلة!

كلتا الحالتين الطفوليتين -محاولة إرضاء أم غاضبة أو مسيطرة، أو أن يصبح «الصبي اللطيف» هو «الشريك العاطفي الصغير» لأمه- خلقتا ديناميكية أصبح فيها «الرجال

اللطفاء»، بغير وعي، مخلصين لأمهاتهم إخلاصًا زوجيًا، ولم يستقلّوا بشخصياتهم على نحو صحي.

عندما يُترجم «الرجل اللطيف» في طفولته على أن يكون مخلصًا لأمه إخلاصًا زوجيًا، ستعرف شريكته البالغة، عند مرحلة معينة، أنه غير متاح حقًا. قد لا تربط الشريكة هذا، بشكلٍ واعٍ، برابطته مع أمه، لكنها تعلم أن هناك شيئًا مفقودًا.

أنيتا، وهي امرأة في أواخر الخمسينيات من عمرها، كانت متزوجة من رجل مخلص لأمه إخلاصًا زوجيًا. التقيت بأنيتا عندما اتصلت وحددت موعدًا للاستشارة الفردية. كانت تعتقد أن زوجها على علاقة غرامية وأرادت بعض النصائح. في الجلسة الأولى، ابتسمت بتوتر، بعد أن جلست على الأريكة، وقالت: «أشعر بالغباء الشديد لمجيئي إلى هنا، لكنني لا أعرف إلى من أتحدث. أشعر بالجنون، لأنني أعتقد أن زوجي على علاقة غرامية مع سكرتيرته. إنه ينكر ذلك، لكنني أعلم أن هناك شيئًا ما يحدث؛ فهناك الكثير من الأدلة».

اختفت ابتسامتها، وحلّت محلها نظرة حزن. أخذت منديلًا ومسحت جانب عينها، وقالت: «داتون، زوجي، مرّ بالكثير مؤخرًا. إنه تحت ضغط كبير في العمل، وكان يمر بضائقة مالية، وتوفيت والدته العام الماضي. كان قريبًا جدًا منها، وأعتقد أن الأمر كان صعبًا عليه حقًا».

روت أنيتا شكوكها بخصوص خيانة زوجها، لكنها عادت بعد ذلك إلى موضوع والدته، وقالت في حيرة: «لو لم أكن أعرف ملابسات الأمر جيدًا، لقلت إن افتتانه بسكرتيته بدأ مباشرة بعد وفاة والدته. يبدو الأمر كما لو أنه كان بحاجة إلى شيء لملء فراغ في حياته. كنت دائمًا أحب والدته. كانت سيدة لطيفة، لكن كان لديّ دائمًا شعور بأن داتون كان مرتبطًا بها أكثر مما كان مرتبطًا بي. هل هذا جنون—أن أغار من حماتي؟».

شجعتُ أنيتا على إخباري بالمزيد عن عائلة داتون، فقالت: «بخلاف والده، هو يعتقد أنها كانت عائلة رائعة؛ هذا بسبب والدته بالطبع. كانت قديسة حقيقية. كان والده قاسيًا للغاية مع الأطفال. كانت الأم هي من يلجؤون إليه من أجل الرعاية. كانت تنصت لهم وتلبي ما يريدون».

بدأت أنيتا مرتاحة لتحديثها عن شيء آخر غير شكوكها في زوجها.

قالت: «قبل وفاتها، دفع داتون ثمن سجاد جديد لمنزلهم، واشترى لهم كرسيين مريحين؛ لأنه كان يعلم أن والده لن يفعل ذلك أبدًا. كان يوصل والدته إلى الأماكن التي تريد أن تقصدها؛ لأنه كان يعلم أن والده لن يفعل. كان يعامل والدته معاملة خاصة جدًا—أعتقد لتعويضها عما كان عليها أن تمرّ به من مشقة بسبب العيش مع والده. ذات يوم، غضبتُ منه، واتهمته بأنه يعامل والدته أفضل مما يعاملني،

فانفجر». أدّت أنيتا إشارة انفجار بذراعيها. «طلب مني ألا أقول ذلك مرةً أخرى. لم يتحدث معي لمدة أسبوعين. بعد ذلك، تعلمت ألا أثّر هذا الموضوع».

توقفت أنيتا للحظة قبل أن تتابع: «هل تعتقد أنه يمكن أن يكون هناك أي صلة بين وفاة والدته وإقامته علاقة غرامية؟ كانا يحبان بعضهما البعض كثيرًا. ربما تملأ سكرتيرته ذلك الفراغ. هل يبدو ذلك جنونًا لك؟».

يميل «الرجال اللطفاء» إلى السعي إلى نيل رضا النساء

بسبب طريقة برمجتهم الأسرية والاجتماعية، يميل «الرجال اللطفاء» إلى السعي إلى نيل رضا النساء.

حتى وهم يحاولون أن يصبحوا ما يعتقدون أن النساء يرغبن في أن يكونوا عليه ويفعلون ما يعتقدون أن النساء يرغبن في أن يفعله، يفشل «الرجال اللطفاء» في كسب الرضا الذي يريدونه بشدّة؛ مما يورثهم إحباطًا هائلًا.

هذا الإحباط يرجع إلى حقيقة أن النساء، بشكل عام، ينظرن إلى الرجال الذين يحاولون إرضاءهن على أنهم ضعفاء، ويحتقرن هؤلاء الرجال.

معظم النساء لا يُردن رجلًا يحاول إرضاءهن، بل يُردن رجلًا يعرف كيف يرضي نفسه.

تخبرني النساء باستمرار بأنهن لا يُردن كائنًا جبانًا سلبيًا ومُرضيًا. يُردن رجلًا — كائنًا بشريًا لا تزال خصيتاه سليميتين.

استعادة فُحُولتك

إن تجنّب العلاقات مع الرجال والسعي إلى نيل رضا النساء يمنع «الرجال اللطفاء» من الحصول على ما يريدونه حقًا في الحب والحياة.

من أجل عكس آثار «متلازمة الرجل اللطيف»، يتعيّن على «الرجال اللطفاء» استعادة رجولتهم. تتضمن هذه العملية الوصول إلى الاعتقاد بأن كينونتك كرجل وتَحَلّيكَ بكل السمات الذكورية شيء جيد حقًا. وتتضمن خطة استعادة المرء لرجولته:

- التواصل مع الرجال الآخرين.
- أن تصبح قويًا.
- العثور على نماذج ذكورية سويّة.
- أن يعيد المرء تقييم علاقته بوالده.

التواصل مع الرجال يساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة رجولتهم

التواصل مع الرجال ضروري لاستعادة الرجولة. يتطلب بناء العلاقات مع الرجال جهدًا واعيًا. تبدأ هذه العملية بالالتزام بتطوير صداقات ذكورية. من أجل القيام بذلك، يجب أن يكون «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، على استعداد لتخصيص الوقت، والمخاطرة، والانفتاح على تجارب جديدة. بالنسبة لمعظم «الرجال اللطفاء»، يبدو الزمن عاملًا

كثيرًا يبقِيهم منفصلين عن الرجال. يستغرق الأمر وقتًا للتحدُّث مع جارٍ، أو الاتصال بصديق، أو الذهاب إلى مباراة رياضية. وبما أن العديد من «الرجال اللطفاء» متشابكون مع زوجاتهم أو عائلاتهم أو عملهم، فإن هذا يعني الابتعاد عن هذه الأشياء لِبُرْهة من الزمن.

التواصل مع الرجال ينطوي على القيام بأنشطة رجولية مع الرجال. لا توجد طريقة صحيحة للقيام بذلك، ولكن يمكن: الانضمام إلى فريق، أو الذهاب إلى الأحداث الرياضية، أو الانضمام إلى مجموعة صلاة أو مناقشة، أو قضاء ليلة بوكر، أو القيام بعمل تطوعي، أو الذهاب للصيد، أو الركض، أو مجرد التسكع.

آلان مثال على ما يمكن أن يحدث عندما يتخذ «رجل لطيف»، أثناء مرحلة التعافي، قرار التواصل مع الرجال. وجد آلان صعوبة في تلبية احتياجاته الشخصية، في العموم، وكذلك حين يكون مع مجموعة من الرجال، بشكل خاص. عندما بذل جهدًا واعيًّا لبدء معالجة هذه المشكلة، كان عليه أولاً أن يتساءل عمّا يبقِيه منفصلاً عن الرجال، وما يمكنه فعله لبدء تغيير هذا النمط السلوكي.

كان من أوائل الأشياء التي فعلها آلان: الانضمام إلى مجموعة علاج جماعي للرجال. حتى ذلك الحين، استغرق الأمر أكثر من عام كي يبدأ في القيام بأنشطة مع الرجال خارج المجموعة. وبينما كان يفعل ذلك، تمكن أولئك الرجال من

إعطائه ملاحظات حول آلياته الدفاعية التي أبقتة معزولاً. كما دعمه هؤلاء الرجال في تغيير الطريقة التي يتعامل بها مع زوجته.

انضم آلان أيضًا إلى نادٍ صحي، وبدأ يلعب الكرة الطائرة وكرة المضرب مع رجال آخرين. لاحقًا، أخذ زمام المبادرة لكي يشكّل فريق (سوفت بول)¹. في البداية، كان من الصعب أن يخصص وقتًا لنفسه فقط، خاصة عندما كان يترافق ذلك مع الابتعاد عن عائلته.

استغرق الأمر بضع سنوات، إلى أن أصبح لديه الآن صديقان مقربان من الذكور، بالإضافة إلى العديد من الزملاء الآخرين الذين يلقاها بانتظام، حتى إنه يقوم برحلة برّية سنوية مع الأصدقاء عبر البلاد لكي يلعب الجولف في إحدى عطلات نهاية الأسبوع. يعتبر آلان هذه الرحلات من أبرز ما يحدث له خلال العام.

يعتقد كلٌّ من آلان وزوجته ماري أن قرار آلان الواعي بالتواصل مع الرجال أنقذ زواجهما. كان آلان قد جعل زوجته مركزه العاطفي. كانت حياته تتمحور حول محاولة إرضائها وإسعادها. وبسبب عقوده السرية غير الفعّالة، لم يعتقد آلان أبدًا أن ماري تعطيه بقدر ما يعطيها. ونتيجةً لذلك، كان غالبًا ناقمًا وسلبيًا-عدوانيًا. عندما بدأ آلان في تلبية احتياجاته

¹ رياضة جماعية تعتمد على مهارات التصويب والتلقف والجري، وتشبه البيسبول في قوانينها الأساسية، ولكن كرّتها أكبر حجمًا، وتُلعب مبارياتها في ملاعب أصغر.

العاطفية والاجتماعية مع الرجال، خَفَّف ذلك الكثير من الضغط عن زوجته.

عندما استعاد آلان طاقته الذكورية، بدأ أيضًا يبدو أكثر جاذبية لماري. ورغم أنه كان من الصعب عليه في البداية أن يخبرها بأنه سيقضي وقتًا مع أصدقائه، إلا أنها احترمتها عندما فعل ذلك. أعاد هذا الاحترام -المكتشف حديثًا- إحياء المشاعر الأولى التي أكنَّتها ماري لآلان في وقت مبكر من علاقتهما.

وكما حدث مع آلان، هناك فوائد عديدة من تطوير العلاقات الذكورية. ولعل إحدى أهم فوائدها لـ «الرجال اللطفاء» هي أنها تحسن علاقاتهم مع النساء. أقول باستمرار لـ «الرجال اللطفاء»: «أفضل شيء يمكنك القيام به من أجل علاقتك بصديقتك أو زوجتك هو أن يكون لديك أصدقاء ذكور». عندما يلبي «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، العديد من احتياجاتهم العاطفية مع الرجال، يصبحون أقل اعتمادية واحتياجًا وتلاعبًا ونقمة في علاقاتهم مع النساء.

تطوير العلاقات الذكورية يجعل «الرجال اللطفاء» المتعافين أقل عرضةً للسعي إلى نيل رضا النساء أو السماح لأنفسهم بأن يتم تحديد هويَّتهم من قِبَل الجنس الآخر. إذا كانت صديقة «الرجل اللطيف» أو زوجته غاضبة منه أو تعتقد أنه وغد، يمكنه أن يجد الراحة في معرفة أن أصدقاءه يعتقدون أنه على

ما يرام. وبالتالي، فمن المستبعد أن يلجأ إلى حفظ السلام أو الإصلاح لمحاولة إبقاء شريكته سعيدة.

تتمتع الصداقات مع الرجال بإمكانية خلق عمق وحميمية هائلين؛ لأنها تخلو من أي أجندة جنسية. كثيرًا ما يتجنب «الرجل اللطيف» فعلَ أي شيء قد يزعج شريكته ويجعلها لا ترغب في ممارسة الجنس معه. مع الرجال، لا يشعر «الرجال اللطفاء» المتعافون بأنهم مضطرون للإرضاء، أو الاسترضاء، أو الكذب، أو الانهماك في الرعاية، أو التضحية مثلما يفعلون مع النساء. إن عدم وجود أجندة جنسية يزيل الخوف وسلوك «الرقص على السلالم» الشائع جدًا لدى «الرجال اللطفاء» في علاقاتهم مع الجنس الآخر.

كسر الرابطة الزوجية مع الأم

يساعد تطوير العلاقات الذكورية على فك رابطة «الرجل اللطيف» الزوجية مع والدته.

ينخرط الأولاد الصغار في علاقات غير صحية مع أمهاتهم، فقط عندما يسمح آباؤهم بذلك. الحل لعكس هذه الديناميكية هو خلق علاقات صحية مع الرجال.

عندما كانت ابنتي جيمي في الثامنة عشرة من عمرها، كان لديها صديق تَمَّت برمجته لكي يكون مخلصًا لأمه إخلاصًا زوجيًا. كان والد الصبي يسافر كثيرًا من أجل وظيفته، وكان

غير متاح عاطفياً، ومتصلباً، وكثير المطالب. كانت والدة الصبي تخنق ابنها، وحوّلتها إلى «شريكها العاطفي»!

في عدة مناسبات، شعرت جيبي كما لو أنها تتنافس مع والدة صديقها على اهتمامه وعاطفته. ولسوء الحظ، بما أن الأم كان لها الحق الأول فيه، كانت الأم تفوز عادة. شعرت جيبي بالغرابة في أن تغار من والدة صديقها وتتنافس معها. ومع ذلك، تجاهلت الموقف على اعتبار أنه مجرد علاقة «وثيقة» جدًا بين صديقها ووالدته.

في إحدى ليالي الجمعة، خرجت أنا وجيبي لتناول العشاء. وبينما كنا نأكل، أخبرتني بإحباطها من الاضطرار إلى التنافس مع والدة صديقها، وخاصة الآن، بعد أن انضمّت إلى مشاة البحرية، وأصبح بعيداً في معسكر التدريب. تعاطفت مع ابنتي، وكشفت لها حقائق الحياة. قلت لها: «صديقك رجل لطيف "على قديمه"!». وأردفت: «لقد تمّت برمجته لكي يكون مخلصاً لأمه إخلاصاً زوجياً. ولسوء الحظ، هذا يعني أنه لن يكون قادراً أبداً على الارتباط بك تماماً. سيُعيق الطريق دائماً شيء ما. قد تميلين إلى التركيز على ذلك الشيء، كما لو أنه هو المشكلة. لكن المشكلة الحقيقية هي علاقته بوالدته».

لم تكن جيبي سعيدة بما أخبرتها به. لكن، بالنسبة لفتاة في الثامنة عشرة من عمرها، كانت سريعة الملاحظة جداً، وعرفت أن ما أقوله صحيح، حتى إنها ذكرت لي بضعة أمثلة

على الطرق التي لاحظت بها هذا الأمر بالفعل. وسألتني: «هل هناك أي أمل؟ هل يمكنه التحرر من والدته يومًا ما ويصبح متاحًا لي؟».

قلت: «نعم، هناك أمل واحد. عليه أن يتعلم التواصل مع الرجال على نحوٍ لم يستطع أن يفعله مع والده. أعتقد أن من الجيد أنه الآن في مشاة البحرية ويتواصل مع الرجال. يمكنك دعم ذلك أيضًا. إذا واصلتما المواعدة أو حتى تزوجتما، فشجّعي علاقاته مع الرجال. إنها الأمل الوحيد لديك في أن يكسر رابطته الزوجية مع والدته».

بعد شهر أو نحو ذلك، سافرت جيمي إلى سان دييغو مع والدتي صديقها لحضور حفل تخرّجه في معسكر التدريب. كالعادة، تصرّفت والدته بتملّك وعدوانية. والمثير للدهشة، أن جيمي لاحظت في صديقها اختلافًا. ففي عدة مناسبات، وضع حدودًا مع والدته، ورفض السماح لها بربط لجام عاطفي به. استطاعت جيمي أن تقول إن هذا كان في المقام الأول نتيجة لارتباط صديقها بالعديد من الزملاء في معسكر التدريب، ولاحظانه لرجولته الخاصة.

التمرين الخامس والعشرون

اكتب قائمة بثلاثة رجال تود التعرف عليهم بشكل أفضل. بجانب اسم كل رجل، اكتب نشاطًا محتملاً يمكنكما القيام به

معًا. وبجانب هذا، اكتب تاريخًا، والتزم بالاتصال به بحلول ذلك اليوم.

اكتساب القوة يساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة رجولتهم

تشير الرجولة إلى القوة والقدرة. بسبب طريقة برمجتهم في الطفولة، يميل «الرجال اللطفاء» إلى الخوف من هذه السمات. ونتيجةً لذلك، غالبًا ما يصبحون ناعمين عاطفيًا وجسديًا، حتى إن البعض يفخر بهذه النعومة. لقد قابلت العديد من «الرجال اللطفاء» الذين يمارسون الرياضة أو الفنون القتالية، لكنهم ما زالوا يخشون قوتهم.

إن احتضان المرء لرجولته يعني احتضان جسده وقوته ورحابته. من أجل القيام بذلك، يتعين على «الرجال اللطفاء»، أثناء مرحلة التعافي، التوقف عن إدخال «القمامة» إلى أجسادهم، وتدريبها على الاستجابة للمتطلبات الجسدية التي تحتاجها أجساد الذكور الطبيعيين. يتضمن هذا تناول الأطعمة الصحية، والتخلص من المخدرات والكحول، وممارسة الرياضة، وشرب الكثير من الماء، واللعب، والاسترخاء، والحصول على قسطٍ كافٍ من الراحة. وسواء حافظ «الرجل اللطيف» على لياقته من خلال الجري، أو السباحة، أو رفع الأثقال، أو الفنون القتالية، أو لعب كرة السلة، أو الكرة الطائرة، أو التنس، فإن هذه القوة البدنية

تُترجم إلى ثقة بالنفس وقوة في كل جانب آخر من جوانب حياته.

ترافيس، وهو محامٍ في أوائل الخمسينيات من عمره، يُعتبر مثالاً جيداً على هذا الأمر. زار ترافيس عيادتي لكي أساعده على التعامل مع صعوباته الزوجية. خلال الجلسة الأولى من الاستشارة، اتضح لي أمران على الفور: أولاً، أن ترافيس «رجل لطيف»، وثانياً، أنه مدمن مخدرات وكحوليات. أخبرته بأنني سأعمل معه فقط إذا حصل على مساعدة ومتابعة بشأن إدمان المخدرات والكحول، وأقلع عن الشرب، وبدأ في حضور اجتماعات مدمني الكحول المجهولين. امتثل ترافيس لجميع شروطي، وسألني عن إمكانية انضمامه إلى إحدى مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف».

على مدى الشهور التالية، كانت علاقة ترافيس بزوجته متقلبة صعوداً وهبوطاً مثل (اليويو)! وبالإضافة إلى المشاكل الزوجية، اتضح لي أيضاً أن لدى ترافيس عدداً من مشاكل (نمط الحياة) الأخرى. كان نظامه الغذائي يتكون أساساً من الوجبات السريعة. كان يدخن بشراهة، وكان يشرب عدّة فناجين من القهوة يومياً. واعتاد أن يعمل لساعات طويلة، ولم يكن يمارس أي رياضة على الإطلاق.

على مدى الشهور التالية، بدأ ترافيس في معالجة هذه القضايا واحدةً تلو الأخرى. بدأ يخصّص وقتاً، بعيداً عن ساعات العمل، لحضور اجتماعات مدمني الكحول المجهولين،

وقضاء الوقت مع رجال متعافين آخرين. قرر إجراء عملية جراحية كان يؤجلها لسنوات. وبما أنه كان لزامًا عليه أن يتوقف عن التدخين لبضعة أيام استعدادًا للعملية، فقد قرر أنه وقت مناسب للإقلاع عن التدخين نهائيًا. بعد إجراء العملية، بدأ يعود نفسه على المشي خلال ساعة الغداء. وبدأ يشرب المزيد من الماء، وقلل من استهلاكه للقهوة والمشروبات الغازية، حتى إنه أخذ إجازة لمدة أسبوع، وذهب للصيد مع بعض الأصدقاء في ألاسكا.

بعد حوالي 10 شهور من انضمامه إلى مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف»، أخبرنا بأنه بدأ يرفع دعوى طلاق.

مع تغييرات نمط حياته ودعم المجموعة، توصل إلى إدراك أن علاقته العدائية مع زوجته كانت آخر عادة سيئة لديه يجب أن تزول. وأثناء إخباره المجموعة بقراره، صرّح بأن زوجته ألقت باللوم على المجموعة في تدمير زواجهما. ابتسم ترافيس، ثم مسح دموعه من جانب عينه، وقال: «بفضل هذه المجموعة، أشعر بالقوة. لم أكن لأتمكن أبدًا من إجراء هذه التغييرات بدون مساعدتكم. هذه المجموعة لم تدمّر زواجي، بل أنقذت حياتي».

التمرين السادس والعشرون

حدّد ثلاث طرق تهمل بها جسّدك. ودوّن ثلاث طرق يمكنك بها البدء في الاعتناء بنفسك بشكل أفضل.

البحث عن نماذج سوية يساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة رجولتهم

أشجّع «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، على تصوّر ما يعتقدونه بخصوص ما يجب أن يبدو عليه الذّكر السوي، والتفكير في السمات الذكورية السوية التي يودّون أن يُنمّوها لديهم. مع وضع هذه الصورة في الاعتبار، يمكنهم الخروج والبحث عن رجال لديهم هذه الصفات. قد يكون هؤلاء الرجال في كنيساتهم، أو شركتهم، أو فريق (السوفت بول) الخاص بهم، أو حتى شخصيات في التلفزيون أو الأفلام. من خلال ملاحظة كيف يعيش هؤلاء الرجال حياتهم ويتفاعلون مع العالم، يمكن لـ «الرجل اللطيف» أن يبدأ في استيعاب نموذج أكثر دقة عن الرجولة.

ومثلما حدث مع العديد من «الرجال اللطفاء» المتعافين، قمت أنا نفسي بهذا العمل عن طريق «لجنة».

وطّدت صداقتي برجل كان بارعًا في القيام بأنشطة رجولية. وكونت علاقة مع رجل آخر كان عاملاً مُجِدًّا. وكونت علاقة مع رجل لم يكن يجد ضررًا في أن يكشف عن دخيلته ويخبرني بمشاعره. واكتسبت صديقًا آخر كان بارعًا في المخاطرة وتحدي نفسه. كلٌّ من هؤلاء الرجال، بطريقته الخاصة، ساعدني في رؤية على أية هيئة يبدو الذكور في الحقيقة، وكانوا نماذج مفيدة جدًّا مكّنتني من استعادة رجولتي الخاصة.

التمرين السابع والعشرون

تصوّر ما تعتقد أن الذكر السوي يبدو عليه. ما هي السمات الشخصية التي سيمتلکها؟ دُونها. هل تعرف أي شخص لديه عدد من هذه السمات؟ كيف يمكنك استخدام هذا الشخص كمثّل أعلى سوي؟

إعادة تقييم العلاقة بالآباء تساعد «الرجال اللطفاء» على استعادة رجولتهم

كما ذكرت من قبل، لا يفيد معظم «الرجال اللطفاء» بوجود علاقة وثيقة مع آبائهم في الطفولة، إما لأن آباءهم كانوا سلبيين، أو غير متاحين، أو غائبين، أو كَوْنُوا انطباعًا سلبيًا عنهم لدى أطفالهم. تتطلب استعادة «الرجال اللطفاء» لرجولتهم أن يفحصوا علاقاتهم بآبائهم، وأن ينظروا إليهم بعيون ناضجة.

ماثيو، وهو مبرمج كمبيوتر في منتصف الأربعينيات من عمره، يُعتبر مثالًا جيدًا على هذه الخطوة. في إحدى المناسبات في مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف»، ذكر ماثيو أنه لا ينوي حضور جنازة والده إذا توفي. وبعد أشهر، بعد أن استكشف علاقته بوالده في المجموعة، قرر أن يتصل به ويواجهه بعد أن تجاهلوا دعوته إلى مناسبة عائلية.

كانت والدة مات قد صوّرت له والده دائمًا على أنه شرير، بينما صوّرت نفسها كضحية. أثناء حديثه مع والده، توصل

ماثيو إلى إدراك أن والده، رغم أنه كانت لديه مشاكل، لم يكن سيئاً كما صوّرت والدته. من هذه المواجهة، أدرك ماثيو أيضاً أنه خلق سيناريو مماثلاً مع زوجته، حيث صوّرها على أنها هي الشريرة، وصوّر نفسه كضحية. لم تبدأ تلك المكالمات الهاتفية لوالده في تغيير علاقته بوالده فحسب، بل وبزوجته أيضاً.

بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء»، تعني إعادة تقييم علاقتهم بآبائهم، أن يروا آباءهم من خلال عيونهم هم، كما هم حقاً، وتعني إخراجهم من الحضيض أو نقلهم بعيداً عن قاعدة الوثن. قد يتطلب هذا أن يحاسبهم «الرجال اللطفاء» من خلال التعبير عن مشاعرهم تجاههم—بما في ذلك الغضب الشديد. هذا ضروري، حتى ولو كان أولئك الآباء أمواتاً. في بعض الأحيان، يحدث هذا في حياة آبائهم، وأحياناً لا. ليس ضرورياً أن يكون الأب على قيد الحياة للقيام بهذا الأمر. ما هو ضروري هو أن يتقبّل «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، الإرث الذكوري الذي يتشاركونه مع آبائهم. والهدف هو إيجاد طريقة لرؤية الآباء بشكل أدق. يمكن لـ «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، أن يبدؤوا في قبول أولئك الرجال كما كانوا وكما هم—ككائنات بشرية جريئة. هذا التحول ضروري إذا أراد «الرجال اللطفاء» أن يروا أنفسهم بشكل أدق، ويقبلوا أنفسهم كما هم، ويستعيدوا رجولتهم.

التمرين الثامن والعشرون

ينطوي احتضان الرجولة على الوصول إلى مرحلة أن يروا الأب بشكل أدق. لتسهيل هذه العملية، أنشئ قائمة. على الجانب الأيسر، اكتب عددًا من صفات والدك. اكتب الخاصية المعاكسة على الجانب الأيمن. أشر إلى مكانك على الطيف بين الاثنين.

عندما يقوم «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي بهذا التمرين، غالبًا ما يُفاجئون بما يكتشفونه عن آبائهم وأنفسهم.

- غالبًا ما يدركون أنهم حوّلوا آباءهم إلى صورة كاريكاتورية—تشويهاً لِمَا هم عليه حقًا.
- قد يدركون أنه إذا كانت تركيبة شخصيتهم مجرد رد فعل لمنظورهم عن تركيبة شخصية آبائهم، فإن هذا يعني أنهم هم أنفسهم أيضًا أصبحوا صورًا كاريكاتورية! تذكّر: نقيض الجنون لا يزال جنونًا.
- يدركون أنه إذا كانت حياتهم رد فعل على سلوك الأب، فإن الأب لا يزال هو المسيطر.
- يكتشفون أنهم يمكنهم أن يكونوا مختلفين عن الأب دون أن يكونوا على النقيض منه.
- غالبًا ما يتوصلون إلى إدراك أن لديهم سمات مشتركة مع آبائهم أكثر مما أدركوه سابقًا أو أرادوا الإقرار به.

نقل مزايا الرجولة إلى الجيل القادم

الجزء الأول: ثعابين وحلازين (الطبيعة الخشنة للأولاد)

أثناء تربيته لأبنائي، أدرك أنهم يكبرون في عالم يشبه إلى حد كبير العالم الذي خلق جيلي من «الرجال اللطفاء».

الأولاد منفصلون عن الرجال، ويسعون إلى كسب رضا النساء.

لقد أدركت هذا الأمر قبل عامين، عندما انتقلنا، ذات صيف، إلى منزل جديد، قبل أن يدخل ابني ستيف الصف الرابع. فحين حضرت يومه المفتوح في المدرسة، صُدمت بجرعة من الواقع. فابتداءً من روضة الأطفال حتى الصف الخامس، لم يكن هناك سوى معلم ذكر واحد في المدرسة بأكملها! هذه نسبة 20 إلى 1 تقريبًا! وعندما تم تقديم المعلمين صُغًا تِلَوّ الآخر ثم وقفوا معًا على أرضية صالة الألعاب الرياضية، تلقّيت صورة مرئية للبيئة التي يقضي فيها الأولاد الصغار أكثر سنوات حياتهم تأثيرًا.

بصفتي «رجلاً لطيفاً» متعافياً، لديّ فرصة فريدة لنقل نموذج جديد للرجولة، ليس فقط لأبنائي وابنتي، بل لجيل كامل من الأولاد والبنات. وكلما قضيت وقتًا أطول في العمل مع «الرجال اللطفاء»، أدركت أكثر أن هذه العملية تمثل أداة قوية لمنح الجيل القادم نموذجًا أكثر عقلانية لِمَا يعنيه أن يكون الإنسان (رجلاً أو امرأة).

لسوء الحظ، توفر ثقافتنا القليل من الطقوس التي يساعد من خلالها الذكور البالغون الأولادَ على الانتقال من دَعة (سنوات الرعاية الأولى) التي تحكمها النساء (المنزل، والحضانة، والمدرسة)، إلى عالم الرجولة البالغة. يستعرض روبرت بلاي أهمية هذه الطقوس في كتابه «جون الحديدي».

يقول بلاي: "في المجتمعات «البدائية»، تتم تربية الأولاد إلى حد كبير من قِبَل النساء حتى بداية المراهقة. وعندما يحين وقت مغادرة الأولاد لمجال التأثير الأنثوي والانتقال إلى عالم الرجال، يقوم رجال القبيلة بغارة. يضعون طلاء الحرب، ويدخلون القرية، ويخطفون الأولاد. ونتيجةً لهذه الإشارة، تبكي النساء، ويحتجن، ويبدلن قصارى جهدهن للتمسُّك بالأولاد. وبعد أن يأخذ الرجالُ الأولادَ إلى خارج القرية للبدء في مرحلة التنشئة الرجولية، تجتمع النساء ويتساءلن: «كيف كان أدائي؟ هل كنت مقنعة؟». في هذه الثقافات، يعمل الرجال والنساء معًا لتسهيل عملية الانتقال والتنشئة هذه".

أما في هذه الأيام، فيحاول الأولاد الانتقال من هذا العالم الذي تحكمه النساء، لكنهم، بطبيعة الحال، يعجزون عن القيام بذلك بمفردهم.

لديّ نظرية مفادها: أن الهدف من المرحلة التي يمر بها الأولاد المراهقون ويرتدون خلالها ملابس غير مهندمة، ويبدون مشعثين، ويتصرفون بعدوانية، ويعتكفون في غرفهم، ويبدون غير مهندمين، ويشغلون موسيقى صاخبة، ويسبُّون،

ويبصقون كثيرًا - الهدف منها أن يجعلوا أنفسهم، بشكل غير واعٍ، بغضين، لدرجة أن أمهاتهم لا يستطعن تحمّلهم! ويساعدهم هذا على كسر الروابط التكافلية مع أمهاتهم. ومع ذلك، لا يزال هؤلاء الشباب بحاجة إلى مساعدة من الذكور البالغين في الابتعاد عن أمهاتهم دون الشعور بالذنب والخزي، ودون سلوكيات مدمرة للذات بشكل مفرط.

أعتقد أن «الرجال اللطفاء» المتعافين يمكنهم مساعدة الأولاد في إيجاد نموذج أكثر عقلانية لما يعنيه أن تكون ذكرًا في ثقافتنا؛ وهذا لأن هناك أشياء معينة لا يمكن للأولاد تعلمها إلا من الرجال. عندما يسترجل «الرجال اللطفاء»، يمكنهم تعليم أبنائهم المعنى الحقيقي لأن يكونوا ذكورًا. يشمل هذا كيفية التعامل مع عدوانيتهم، وكيفية التعامل مع شهوتهم الجنسية، وكيفية التعامل مع النساء، وكيفية مصادقة رجل، وربما، وهو الأهم من ذلك، كيفية «الاسترجال»... أن يحتضن الرجل رجولته الخاصة. يعلم الرجال الأولاد الصغار هذه الدروس بأن يكونوا قدوة لهم، وبتفاعلهم معهم.

بصفتي «رجلاً لطيفاً» متعافياً، أستفيد أيضاً من وجودي مع أبنائي المراهقين وأصدقائهم. عندما أكون بالقرب من أولادي، أرى الذكورة الجامحة في أوجها. لا أتعلم فقط كيف أعلم أبنائي طريقة التعامل مع سلوكياتهم المرتبطة بهرمون

التستوستيرون (مثل العدوانية والشبق)، بل يرون أيضًا الطريقة التي أوجّه بها سلوكياتي.

تتطلب هذه العملية المتبادلة: الوقت والتفاعل. ينبغي للآباء أن يصطحبوا أبناءهم للصيد، وصيانة السيارات معهم، ومرافقتهم إلى العمل، وتدريب فرقهم، والذهاب معهم إلى المباريات الرياضية، والتمرن معهم، والسفر في رحلات عمل، والسماح لهم بأن يخرجوا معهم لزيارة زملائهم. كل هذه الأنشطة تساعد الأولاد على الانتقال بنجاح إلى عالم الذكور.

لا تقتصر هذه العملية على الأبناء البيولوجيين للرجل فقط. يمكن لـ «الرجال اللطفاء» الانخراط مع الأقارب الشباب، أو الكشافة، أو الفرق الرياضية، أو الأنشطة المدرسية، أو برامج الإخوة الكبار.

تري، وهو رجل أعزب في أواخر الثلاثينيات من عمره، يوضح مدى قوة هذا التأثير الذكوري. في إحدى الليالي، في مجموعة الدعم التي يشارك فيها، تحدّث تري عن ابن أخيه الذي تربيته أخته (أخت تري)، وهي أم عزباء. كان تري شديد التأثر بما يحدث لابن أخيه؛ لأن الصبي كان يمر ببعض التمرد ومعاقرة الكحوليات على نفس الوتيرة التي عهدها تري حين كان في نفس العمر. شجعت المجموعة تري على التواصل مع ابن أخيه وأن يكون له تأثير ذكوري إيجابي.

في الأسبوع التالي، حضر تري إلى الاجتماع مشرق الوجه، وأخبرنا أنه اصطحب ابن أخيه إلى متجر الأدوات، وقاما معًا بتجميع منضدة مخصصة لأعمال النجارة Workbench. كان ابن أخيه سعيدًا بالاتصال الذكوري. وخرج تري من هذه التجربة شاعرًا بأنه فعل شيئًا إيجابيًا للمساعدة في توجيه صبي صغير يعاني، إلى الطريق السليم.

التمرين التاسع والعشرون

كيف يمكنك توفير نظام دعم ذكوري سوي للأولاد والشباب الذين تعرفهم؟ ضع قائمة بثلاثة أولاد، مع نشاط يمكنك المشاركة فيه معهم.

الجزء الثاني: السكر والبهارات (الطبيعة الرقيقة للفتيات)

يمكن للفتيات الصغيرات الاستفادة من هذه الطاقة الذكورية المستعادة أيضًا. أظهر لي الرجال في إحدى مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف» كيف عادت الطاقة الذكورية بالنفع على فتاة صغيرة بطريقة فعالة. كان لدى أحد الأعضاء، لومار، ابنة تبلغ من العمر 12 عامًا مصابة بسرطان العظام. كان عليها أن تخضع لعملية إزالة ساق بالإضافة إلى العلاج الكيميائي والإشعاعي. ونتيجةً لذلك، أمضت أيامًا وليالي لا تُحصى في سرير المستشفى. وذات ليلة (ليلة الجمعة)، بينما كان لومار جالسًا في المستشفى مع ابنته، ظهر أعضاء مجموعة الدعم الخاصة به بشكل غير متوقع لاصطحابه لتناول العشاء.

بالإضافة إلى توفير الدعم الذكوري لـلومار خلال وقت صعب، كان للرجال أيضًا فائدة غير متوقعة. فبعد أن استردت ابنته طاقتها بوجودهم، جلست، وتلقّت عناقًا من كل رجل. في تلك الليلة، احتاجت إلى أدوية أقل، ونامت بشكل أفضل مما كانت عليه منذ أسابيع. وفي اليوم التالي، كل ما كانت تتحدث عنه هو «أصدقائه الرجال» الذين أتوا لزيارتها في الليلة السابقة.

يمكن لـ «الرجال اللطفاء» المتعافين أن يُظهروا لبناتهم كيف يبدو الرجل الحقيقي. تستفيد الفتيات من رؤية والدهن يضع حدودًا، ويطلب ما يريده بطرق واضحة ومباشرة، ويعمل

بجد، ويخلق، وينتج، ولديه أصدقاء ذكور، ويجعل احتياجاته الخاصة أولوية. كما هو الحال مع الأولاد الصغار، يمكن للفتيات أن يتعلمن ما يعنيه أن تكون ذكراً من خلال مشاهدة آبائهن والتفاعل معهم. سيكون لهذا النموذج تأثير إيجابي على اختيارهن لشركاء الحياة في المستقبل.

وضع لا خسارة فيه

عندما يستعيد «الرجال اللطفاء» طاقتهم الذكورية، يفوز الجميع. لا يكون «الرجل اللطيف» المتعافي روابط أعمق مع الرجال فحسب، بل تتنامى علاقاته مع النساء أيضاً. ولعل الأهم من ذلك، أن جيلاً جديداً كاملاً من الأولاد والبنات سيستفيد من رؤية نموذج حقيقي للذكر السوي.

الفصل السابع

احصل على الحب الذي تَنشُده

استراتيجيات النجاح في العلاقات الحميمة

«أنا ضحية اختلالها».

بهذا التحليل لعلاقته بزوجته دانيتا، بدأ كارل، وهو رجل أعمال ناجح في منتصف الثلاثينيات من عمره، جلسته الاستشارية الأولى.

ورغم أن كارل كان يبلغ طوله نحو 190 سم، ويرتدي بذلة داكنة وربطة عنق، إلا أنه بدا كصبي صغير يجلس على الأريكة في مكتي. كان إحباط كارل وعجزه في علاقته الأشد حميميةً واضحين.

أثناء استرسال كارل في الحديث عن زواجه، أصبح من الواضح أنه كان خائفًا من زوجته دانيتا. ادَّعى أنها «غاضبة طوال الوقت». وعندما يسرد أفعالها، يستخدم صفاتٍ مثل: «قاسية» و«آلة تسوية الأسفلت Steamroller». وبسبب خوفه الدائم من غضبها، كان يكذب عليها، ويتجنَّب التفاعل معها.

وقال بصراحة: «من نواح كثيرة، دانيتا تشبه أمي تمامًا. كان إرضاء أمي شيئًا مستحيلًا. تعلمت أن أتجنبها وأتجاهلها أثناء

تذمُّرها. أصبحتُ بارعًا جدًّا في الكذب وإخفاء ما لا أريدها أن تعرفه. أعتقد أنني لا أزال بارعًا في ذلك حتى اليوم».

عندما أعاد كارل النقاش إلى الحاضر، قال: «كل مجال آخر في حياتي رائع. ولولا دانيئا، لكانت حياتي مثالية. لا أعتقد أنها تعرف كيف تكون سعيدة».

غرباء حميمون

بشكل عام، ينتهي المطاف بـ «الرجال اللطفاء» إلى عيادتي؛ لسبب من سببين: أحيانًا، ينفجر في وجوههم سلوك خفي ما (علاقة غرامية، أو تصفح المواد الإباحية على الإنترنت، أو تدخين الحشيش) ويخلق أزمة مع زوجاتهم أو صديقاتهم. وفي كثير من الأحيان، يكون دافعهم للاتصال بمعالج نفسي هو مشكلة ما أو عدم رضا في علاقتهم الأكثر حميمية؛ فشريكتهم لا تريد ممارسة الجنس بالقدر الذي يريدونه، أو هي مكتئبة، أو غاضبة، أو غير متاحة، أو غير مخلصـة (أو كل ما سبق).

يعتقد هؤلاء الرجال عادةً أن هناك إجابة بسيطة لمشكلتهم. بعضهم متأكد من أن كل شيء سيكون على ما يرام إذا تمكَّنوا فقط من التوقف عن فعل (ذلك الشيء الوحيد) الذي يثير غضب شريكاتهم. والباقون مقتنعون بأنهم إذا تمكنوا من جعل شريكهم تنغير، فستكون الحياة رائعة.

إشارة: غالبية الرجال الذين أعالجهم هم من المغايرين جنسيًا (المشتبهين للنساء). ورغم أنني لاحظت (مشاكل علاقات) مماثلة مع الرجال المثليين، إلا أن العديد من الأمثلة التي أستخدمها في هذا الفصل تعكس علاقات بين الذكور والإناث. في كثير من الأحيان، سأستخدم ضمير «هي» أو «ها» عند الإشارة إلى شريكة «الرجل اللطيف».

غالبًا ما تكون العلاقات الحميمية مجالًا للإحباط الشديد والحيرة لدى «الرجال اللطفاء». يعبر معظم «الرجال اللطفاء» عن رغبة كبيرة في الحميمية والسعادة مع شريكاتهم. ومع ذلك، تمثل الحميمية لغزًا غامضًا لغالبية هؤلاء الرجال! إليك ما استنتجته بعد سنوات عديدة من مراقبة عدد لا يحصى من «الرجال اللطفاء»:

رغم أن «الرجال اللطفاء» كثيرًا ما يعبرون عن رغبة عميقة في الارتباط الحميم بفرد آخر، إلا أن خزيهم السام المستبطن وآليات بقائهم الطفولية تجعل مثل هذا الارتباط صعبًا وإشكاليًا.

لماذا يكافح «الرجال اللطفاء» للحصول على الحب الذي يَنشُدونه ولا يحصلون عليه ببساطة؟

هناك عدد من الأسباب التي تجعل «الرجال اللطفاء» يواجهون صعوبة في الحصول على الحب الذي يَنشُدونه. وتشمل هذه الأسباب:

- خزيهم السام.
- العلاقات المختلة التي يشاركون في خلقها.
- أنماطهم السلوكية في الاندماج والانخراط غير الصحي في العلاقات، وفي التجنُّب.
- ديناميكيات العلاقات الطفولية المألوفة التي يعيدون خلقها.
- حاجتهم اللاواعية للبقاء مُخلصين لأمهاتهم إخلاصًا زواجيًا.
- أنهم «سيئون في إنهاء العلاقات».

الخزي السام يمنع «الرجال اللطفاء» من الحصول على الحب الذي يَنشُدونه

تنطوي الحميمية على الضعف.

أعرّف الحميمية بأنها: «معرفة الذات، وأن تكون معروفًا بعمق من قِبَل شخص آخر، وأن تعرف أنت ذلك الشخص الآخر بعمق».

تتطلب الحميمية شخصين على استعداد للنظر بشجاعة إلى الداخل، وأن يجعل كلُّ منهما نفسه مرئيًا تمامًا للآخر. يجعل الخزي السام المستبطن هذا النوع من «الانكشاف والشفافية» يبدو مهددًا للحياة بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء».

بطبيعتها، تتطلب الحميمية من «الرجل اللطيف» أن ينظر في هوة ذاته الأعمق، وأن يسمح للآخرين بالنظر في هذه

الأماكن نفسها. وتتطلب الحميمية من «الرجل اللطيف» أن يسمح لشخصٍ ما بالاقتراب بما يكفي لرؤية كل زاوية وركن في روحه. وهذا يربع «الرجال اللطفاء»؛ لأن معنى (أن تكون معروفًا) هو: (أن تُكتشَف). لقد عمل جميع «الرجال اللطفاء» طوال حياتهم على أن يصبحوا ما يعتقدون أن الآخرين يريدونهم أن يكونوا عليه، بينما يحاولون إخفاء عيوبهم المتصورة. تمثل متطلبات الحميمية أخشى ما يخشاه «الرجال اللطفاء».

المشاركة في خلق علاقات مختلّة، تمنع «الرجال اللطفاء» من الحصول على الحب الذي يَنشُدونه

إن محاولة «الرجل اللطيف» المستمرة لإخفاء (سوء شخصيته) المتصور، تجعل الحميمية تحديًا. في اللحظة التي يدخل فيها «الرجال اللطفاء» في علاقة، يبدوون في عملية مُوازنة. في العلاقات التي يخوضونها، يدور صراع حياة أو موت لمُوازنة خوفهم من الضعف مع خوفهم من العزلة. الضعف يعني أن شخصًا ما قد يقترب منهم كثيرًا ويرى مدى سوئهم. «الرجال اللطفاء» مقتنعون بأنه عندما يكتشف الآخرون هذا، فإن هؤلاء الأشخاص سيؤذونهم، أو يُخرجونهم، أو يتركونهم.

البديل لا يبدو أفضل. إن عزل أنفسهم عن الآخرين يعيد خلق تجارب الهجر التي كانت مرعبة جدًا في الطفولة.

من أجل أن يوازن «الرجل اللطيف» بين خوفه من الضعف وخوفه من الهجر، يحتاج إلى المساعدة. وهذه المساعدة يجدها في أشخاص مجروحين بنفس القدر، ولديهم أيضًا صعوبة في الحميمية. معًا، يشاركون في خلق علاقات تُحيط جميع الأطراف في الوقت نفسه، بينما تحميهم من خوفهم من أن يُكتشفوا.

ورغم أن العديد من المشكلات التي يواجهها «الرجال اللطفاء» في العلاقات، قد يبدو أن سببها هو الأعباء التي تجلبها شريكاتهم معهن، إلا أن هذا ليس هو الحال. إن طبيعة العلاقة التي يشارك «الرجل اللطيف» وشريكته في خلقها هي المشكلة.

صحيح أن «الرجال اللطفاء» غالبًا ما يختارون شريكات يبدون كمشاريع تصلح للاستمرار. لكن، في الواقع، هم يختارون أحيانًا شريكات مضطربات جدًا. حقيقة أن هؤلاء الشريكات قد تكون لديهن تحديات (فهنَّ أمهات عازبات، أو لديهن مشاكل مالية، أو سريعات الغضب، أو مدمنات، أو مكتئبات، أو سمينات، أو لا جنسيات/ لا يملكن نزعة جنسية non-sexuals، أو غير قادرات على أن يكنَّ مخلصات) - هذه الحقيقة هي بالضبط السبب الذي يجعل «الرجال اللطفاء» يدعونهنَّ إلى حياتهم. طالما أن الانتباه منصب على عيوب الشريكة، فإنه يُصرف بعيدًا عن الخزي السام المستبطن لدى «الرجل اللطيف». تضمن عملية الموازنة

هذه أن علاقة «الرجل اللطيف» الأقرب ستكون -على الأرجح- هي الأقل حميمية.

أنماط الانخراط غير الصحي في العلاقات والتجنّب، تمنع «الرجال اللطفاء» من الحصول على الحب الذي يَنشُدونه

تتجلى عملية موازنة الحميمية هذه بطريقتين متميزتين لدى «الرجال اللطفاء»: الأولى هي من خلال الانخراط المفرط في علاقة حميمية على حساب الذات والاهتمامات الخارجية الأخرى. والثانية هي من خلال كون المرء غير متاح عاطفيًا لشريكه الأساسي، بينما يلعب دور «الرجل اللطيف» خارج العلاقة. أسَمّي النوع الأول من «الرجال اللطفاء»: **المنخرط، والنوع الثاني: المتجنّب.**

يحول «الرجل اللطيف المنخرط» شريكته إلى مركزه العاطفي. يدور عالمه حولها. هي أكثر أهمية من عمله، وأصدقائه، وهواياته. سيفعل كل ما يلزم لجعلها سعيدة. سيعطيها هدايا، ويحاول حل مشاكلها، وينظم جدول له ليكون دائمًا معها. سيضحي برغباته واحتياجاته، بصدر رحب، ليكسب حبها. حتى إنه سيتحمل مزاجها السيئ، ونوبات غضبها، وإدمانها، وعدم توفرها العاطفي أو الجنسي—كل ذلك لأنه «يحبها كثيرًا».

أسَمّي «الرجال اللطفاء المنخرطين» أحيانًا: **كلاب المائدة.** إنهم مثل الكلاب الصغيرة التي تحوم تحت المائدة تحسبًا

لسقوط فتات في طريقها. يقوم «الرجال اللطفاء المنخرطون» بنفس روتين الحوم هذا حول شريكاتهم تحسباً لأن يُسقطن لهم فتاتاً من الاهتمام الجنسي، أو فتاتاً من وقتهن، أو فتاتاً من مزاج جيد، أو فتاتاً من اهتمامهن. ورغم أنهم يرضون بالبقايا التي تسقط من المائدة، يعتقد «الرجال اللطفاء المنخرطون» أنهم يحصلون على شيء جيد حقاً!

على السطح، قد يبدو أن «الرجل اللطيف المنخرط» يرغب في علاقة حميمية وأنه متاح لها، لكن هذا وهم. إن سلوك «الرجل اللطيف» في الملاحقة والانخراط هو محاولة لربط خرطوم عاطفي بشريكته! يستخدم هذا الخرطوم لامتناس الحياة منها وملء مكان فارغ بداخله. تلتقط شريكة «الرجل اللطيف» بغير وعي هذه الأجندة، وتعمل بجهد للتأكد من أن «الرجل اللطيف» لا يستطيع الاقتراب بما يكفي لربط الخرطوم. وبالتالي، غالباً ما يُنظر إلى شريكة «الرجل اللطيف» على أنها هي التي تمنع التقارب الذي يرغب فيه «الرجل اللطيف».

قد يكون من الصعب فهم المتجنب قليلاً. يبدو أن «الرجل اللطيف المتجنب» يضع وظيفته، وهوايته، ووالديه، وكل شيء آخر، قبل علاقته الأساسية. قد لا يبدو «رجلاً لطيفاً» لشريكته على الإطلاق؛ لأنه غالباً ما يكون لطيفاً مع الجميع سواها. قد يتطوع لإصلاح سيارات الآخرين. قد يقضي عطلات نهاية الأسبوع في ترميم سطح منزل والدته. قد يعمل

في وظيفتين أو ثلاث. قد يدرب فرق أطفاله الرياضية. ورغم أنه قد لا يتبع شريكته وقد لا يلي كل نزواتها، إلا أنه لا يزال يعمل من منطلق عقد سري مفاده أنه بما أنه «رجل لطيف»، فيجب أن تكون شريكته متاحة له، حتى ولو لم يكن هو نفسه متاحًا لها.

كلا النمطين، الانخراط والتجنُّب، يمتنعان حدوث أي نوع حقيقي من الحميمة. قد يساعد هذان النمطان «الرجل اللطيف» على الشعور بالأمان، لكنهما لن يساعداه على الشعور بالحب.

التمرين الثلاثون

هل أنت منخرط أم متجنُّب في علاقتك الحالية؟ كيف تراك شريكك؟ هل يتغير النمط ولو قليلاً أم لا يتغيّر أبداً؟ ما الأدوار التي لعبتها في العلاقات السابقة؟

إعادة خلق أنماط علاقات الطفولة المألوفة تمنع «الرجال اللطفاء» من الحصول على الحب الذي يَنشُدونه من طبيعة البشر أن ينجذبوا إلى ما هو مألوف.

بسبب هذه الحقيقة، يخلق «الرجال اللطفاء» علاقات بالنساء (=علاقات البالغين)، تعكس ديناميكيات علاقات طفولتهم المختلّة. على سبيل المثال:

- إذا كان استماع «الرجل اللطيف» إلى مشاكل والدته كطفل يمنحه إحساسًا بالارتباط، فقد يَكْبُر معتقدًا أن مثل هذا السلوك يساوي الحميمية. من أجل الشعور بالقيمة والارتباط في (علاقات البالغين)، سيتعيّن عليه اختيار شريكة لديها نصيبها العادل من المشاكل!

- إذا تم تدريب «الرجل اللطيف» على الانهماك في رعاية وإصلاح أفراد الأسرة المحتاجين أو الاعتماديين، فقد يجد طريقة للقيام بالشيء نفسه في علاقاته العاطفية بالنساء.

- إذا كان «الرجل اللطيف» يعتقد أنه لا يمكنه تلبية احتياجاته الخاصة إلا بعد تلبية احتياجات أشخاص آخرين أكثر أهمية، فقد يضحي بنفسه لاحقًا من أجل شريكته.

- إذا تم هجره في الطفولة، فقد يختار شريكات غير متاحات أو غير مخلصات.

- إذا نشأ مع والد غاضب أو مهين أو مسيطر، فقد يختار شريكة بسمات مماثلة.

في بعض الأحيان، لا تكون الشريكة التي يختارها «الرجل اللطيف» لمساعدته في إعادة خلق أنماط علاقات طفولته – لا تكون على النحو الذي يحتاجه (بغير وعي منه) في بداية العلاقة. إذا كان هذا هو الحال، فغالبًا ما سيساعدها على أن

تتحول إلى ما يحتاجه! بمعنى أنه قد يُسقط عليها سِمة أو أكثر من سِمات والديه. قد يتصرف كما لو أنها خلاف ما هي عليه بالفعل. قد تجبر احتياجاته المختلّة اللاواعية شريكته حرفيًا على الاستجابة بطريقة مختلّة بنفس القدر!

لتوضيح هذه النقطة، إليك مثالًا بسيطًا: حين كنتُ طفلًا، لم أكن قادرًا على أن أعرف بالضبط كيف سيكون مزاج والدي عندما أدخل المنزل. في كثير من الأحيان، لم يكن مزاجه جيدًا. تعلمت أن أعود إلى المنزل مستعدًا للأسوأ. أعدت خلق نفس النمط لاحقًا في زواجي. أسقطت أمزجة والدي غير المتوقعة على زوجتي، وكثيرًا ما كنت أصل إلى المنزل مستعدًا لأن تكون غاضبة. وحتى ولو كانت في مزاج جيد، فإن دفاعيتي غالبًا ما كانت تثير نوعًا من المواجهة بيننا. وهكذا أصبحت إيزابيث تبدو مثل والدي الغاضب، وحُوفِظ على استمرارية ديناميكية تلك العلاقة المألوفة، وإن كانت مختلّة.

التمرين الحادي والثلاثون

نميل إلى الانجذاب إلى الأشخاص الذين لديهم بعض أسوأ سمات كَلا والدينا. بدلًا من إلقاء اللوم على شريكك لاختيارك اللاواعي، استكشف الطرق التي تواطأت بها معك على إعادة خلق أنماط علاقات مألوفة من طفولتك. وأخبر شريكك بهذه المعلومات.

الحاجة اللاواعية للبقاء مخلصًا للأم إخلاصًا زوجيًا، تمنع «الرجال اللطفاء» من الحصول على الحب الذي يَنشُدونه

إن ميل «الرجال اللطفاء» إلى أن يكونوا مخلصين لأمهاتهم إخلاصًا زوجيًا، يُثبِّط بشكل خطير، في مرحلة البلوغ، أي نوع من العلاقات الحميمية الحقيقية مع شريكة ما.

«الرجال اللطفاء» مبدعون في إيجاد طرق مبتكرة للحفاظ على هذه الرابطة الطفولية. ما تشترك فيه كل هذه السلوكيات هو أنها، بلا استثناء، تضمن بشكل فعّال أن «الرجل اللطيف» لن يكون قادرًا على الارتباط بجديّة مع أي امرأة باستثناء والدته.

التمرين الثاني والثلاثون

فيما يلي بعض الطرق التي يحافظ بها «الرجال اللطفاء» بغير وعي على رابطة زوجية أحادية مع أمهاتهم. ألقى نظرة على القائمة. لاحظ أنّها من أنماط السلوك التي قد تعمل على إبقائك مخلصًا لأهلك إخلاصًا زوجيًا. أطلع شخصًا موثوقًا فيه على هذه المعلومات:

- الانخراط المفرط في العمل أو الهوايات.
- خلق علاقات مع أشخاص يحتاجون إلى إصلاح.
- إدمان المخدرات أو الكحول.

- الإدمان الجنسي: على المواد الإباحية، أو ممارسة العادة السرية، أو الخيال، أو خطوط الدردشة، أو البغايا.
- العلاقات الغرامية.
- الخلل الوظيفي الجنسي (نقص الرغبة، أو عدم القدرة على الانتصاب أو الحفاظ عليه، أو سرعة القذف).
- تكوين علاقات مع نساء غاضبات، أو مريضات، أو مكتئبات، أو يعانين من الوسواس القهري، أو مدمنات، أو غير مخلصات، أو -بقولٍ آخر- غير متاحات.
- تجنُّب الجماع أو التَّبَلُّل.

إنهاء «الرجال اللطفاء» علاقاتهم على نحو سيئ، يمنعهم من الحصول على الحب الذي يَنشُدونه

أخيرًا، يواجه «الرجال اللطفاء» صعوبة في الحصول على الحب الذي يَنشُدونه؛ لأنهم يقضون الكثير من الوقت في محاولة إنجاح العلاقات السيئة. بشكل أساسي، يعاني «الرجال اللطفاء» من المشكلة القديمة المتمثلة في البحث عن الحب في جميع الأماكن الخاطئة. إذا قضى «الرجل اللطيف» كل وقته عاليًا في علاقة سيئة، فإن ذلك يضمن إلى حدٍّ كبيرٍ أنه لن يجد لاحقًا علاقة قد تنجح بشكل أفضل.

عندما يدرك «الرجال الأسوياء» أنهم خلقوا علاقة غير مناسبة، أو أن الشريكة التي اختاروها تفتقر إلى الصفات الأساسية التي يرغبون فيها، فإنهم يمضون قدمًا. وهذا خلاف ما يحدث مع «الرجال اللطفاء». فبسبب برمجتهم السابقة، يستمر «الرجال اللطفاء» في المحاولة بجهد أكبر لإنجاح (وضع غير قابل للإصلاح)، أو لجعل شريكٍ ما، خلاف ما هي عليه. هذا التوجُّه يحبط كل أطراف العلاقة.

حتى عندما يحاول «الرجال اللطفاء» إنهاء علاقة ما، فهم غير بارعين في ذلك. كثيرًا ما يفعلون ذلك بعد فوات الأوان، وبطرق غير مباشرة أو مخادعة أو تنطوي على اللوم. وعادةً ما يتعيَّن عليهم القيام بذلك عدة مرات قبل أن ينجح الأمر. كثيرًا ما أمزح قائلاً إنه، في المتوسط، يستغرق الأمر من «الرجال اللطفاء» حوالي تسع محاولات لإنهاء علاقة (لسوء الحظ، هذا ليس بعيدًا عن الحقيقة)!

استراتيجيات لبناء علاقات ناجحة

- لا توجد علاقات مثالية.
- لا يوجد شركاء مثاليون.
- العلاقات بطبيعتها فوضوية وحافلة بالأحداث وملئمة بالتحديات.

الجزء الثاني من هذا الفصل ليس خطة للعثور على شريكة مثالية أو خلق علاقة مثالية. إنه -ببساطة- استراتيجية لفعل

ما هو مُجَدِّ. إذا ذَرَبَ «الرجال اللطفاء» أنفسهم على النقاط التالية وغيَّروا الطريقة التي يعيشون بها حياتهم، فسوف يتغيَّر النمط الذي اعتادوا أن يسلكوه للدخول في العلاقات. بوسع «الرجال اللطفاء»:

- أن يرضوا عن أنفسهم.
- أن يضعوا أنفسهم أولاً.
- أن يكشفوا عن طويَّتهم لأشخاص موثوق فيهم.
- أن يلغوا العقود السرية.
- أن يتحملوا المسؤولية عن احتياجاتهم الخاصة.
- أن يتمتعوا بالصدق مع الذات.
- أن يعيشوا في الواقع.
- أن يعبروا عن مشاعرهم.
- أن يكونوا صادقين.
- أن يضعوا الحدود.
- أن يسترجلوا.

تضمنت الفصول السابقة أمثلة لما يمكن أن يحدث للعلاقات عندما يبدأ «الرجال اللطفاء» في تطبيق هذه التغييرات على حياتهم. دعونا الآن نفحص عن كثب كيف يمكن لتطبيق اثنتين من استراتيجيات الحياة هذه أن يساعد «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، على الوصول إلى الحب الذي يَنشُدونه.

تحذير

إذا كنتَ في علاقة، فإن برنامج التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف» المقدم في هذا الكتاب سيؤثر بشكل خطير عليك وعلى شريكك. سيحدث أحد أمرين:

(١) ستبدأ علاقتك الحالية في النمو والتطور بطرق مثيرة وغير متوقعة.

(٢) سيتم إرسال علاقتك الحالية إلى قبر طال انتظاره.

تعلم الرضا عن النفس يساعد «الرجال اللطفاء» على الحصول على الحب الذي يَشُدُّونه

جوهر التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف» هو القرار الواعي بأن يعيش المرء حياته كما يشاء.

كثيرًا ما أشجّع «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، على أن يكونوا على سجيّتهم، دون تحفّظ. أدمهم في تقرير ما هو مناسب لهم، وأن يكونوا كذلك بكل طاقتهم حتى يرى العالم كلّ ذلك. الأشخاص الذين يُحبُّونهم كما هم، سيقبّلون. والأشخاص الذين لا يفعلون ذلك، لن يقبّلوا. هذه هي الطريقة الوحيدة للحصول على علاقة صحية. لا أحد يريد حقًا أن يعتقد أنه لزام عليه أن يكون زائفًا أو يخفي حقيقته ليُجعل شخصًا ما يحبه أو يبقى معه. ومع ذلك، هذه ديناميكية شائعة في العلاقات الحميمة التي يخلقها «الرجال اللطفاء».

جورج مثال جيد لما يمكن أن يحدث عندما يقرر «رجل لطيف» في مرحلة التعافي أن يبدأ في إرضاء نفسه ويتوقف عن إرضاء شريكته.

طوال علاقة جورج بزوجته سوزان، كان هدفه الأساسي هو جعلها سعيدة. على مدى خمس سنوات، تخلى جورج عن القنص والصيد (هوايتين كان شغوفًا بهما)، وتوقف عن التسكع مع أصدقائه، وسلّم السيطرة على شؤونه المالية

لسوزان، ودعمها في ترك وظيفتها؛ لأنها لم تكن سعيدة في عملها. حدثت هذه التغييرات تدريجيًا، وكانت جميعها محاولة من جانب جورج لإرضاء سوزان.

ومع ذلك، نادرًا ما كانت سوزان تشعر بالسعادة. بحلول الوقت الذي انضم فيه جورج إلى مجموعة «متلازمة الرجل اللطيف»، كان يشعر بالعجز والنقمة، وكان مستعدًا لترك زوجته. رأى جورج أن سوزان هي سبب الإحباط الذي كان يشعر به. وقضى الأسابيع القليلة الأولى له في مجموعتنا يشكو من زوجته. وفي النهاية، بدأ أعضاء المجموعة في مواجهة جورج بشأن دوره كضحية، وتحدّوه أن يفعل شيئًا مختلفًا بدلًا من إلقاء اللوم على سوزان.

استغرق الأمر بضعة أشهر أخرى، قبل أن يبدأ جورج في التغير. كان التغيير الأهم هو قرارًا واعيًا بالتوقف عن محاولة جعل سوزان تشعر بالسعادة. أدرك أن محاولاته لإرضائها لم تكن تنجح، وكانت تسبب له الشعور بالنقمة.

بدأ جورج بتخصيص عطلة نهاية أسبوع واحدة في الشهر للذهاب للصيد. عندما حاولت سوزان، بعدة طرق مختلفة، أن تتلاعب به أو تُشعره بالذنب لكي يتراجع عن قراره، تمسك بموقفه. بعد ذلك، بدلًا من تسليم راتبه لسوزان لتتحكم فيه، بدأ يمنح نفسه مصروفًا لإنفاقه كما يشاء. أثار هذا أيضًا مقاومة من زوجته. ولعل الخطوة الأكثر إخافة كانت عندما وضع جورج ميزانية، وأخبر سوزان بأنها إذا أرادت المزيد من

السيطرة على الدخل، فسيَتَعَيَّن عليها العودة إلى العمل بدوام كامل.

ومن المفارقات، أن أمرين حدثا بعد هذا التغيير. أولاً، شعر جورج بدرجة أقل أنه ضحية، وبدأ بالفعل يكتسب مشاعر أكثر إيجابية تجاه سوزان. ثانياً، بدأت سوزان تتولى مسؤولية حياتها، وأصبحت أقل اعتماداً على جورج.

بعد حوالي عام في المجموعة، أخبرنا جورج بمدى رضاه، ومدى تحسُّن علاقته الزوجية. ونسب الفضل إلى أعضاء المجموعة الذين شجَّعوه على أن يبدأ في إرضاء نفسه، ويتوقف عن محاولة إدخال السرور على سوزان.

التمرين الثالث والثلاثون

ضع قائمة ببعض الطرق التي تحاول بها إرضاء شريكك. ما التغييرات التي ستجريها إذا لم يكن عليك القلق بشأن جعلها سعيدة؟

وَضْعُ الحدود يساعد «الرجال اللطفاء» على الحصول على الحب الذي يَنْشُدونه

تحدَّثنا عن موضوع الحدود في الفصل الخامس. لا مكان أجدر بأن يضع «الرجال اللطفاء» فيه الحدود، من علاقاتهم الأكثر حميمية. فمن خلال وَضْعِ حدود صحية مع شركائهم، يخلق «الرجال اللطفاء» مواقف لا يستحيون فيها هم

وشريكاتهم من أن يظهروا ضعفاء، ويجزّبون فيها الحميمة الحقيقية.

أوضح لـ «الرجال اللطفاء»، غالبًا، على مرأى ومسمع من شريكاتهم، كيفية التقدّم إلى خطهم الشخصي ووضع الحدود. في أكثر من مناسبة، صفّت شريكة «رجل لطيف» أثناء العرض التوضيحي، فيلتفت «الرجل اللطيف»، فاغر الفم من الدهشة، ويقول: «تقصدين أنك تريدين مني أن أقف في وجهك يا عزيزتي؟!». فتجيب: «بالطبع أريد ذلك». وتضيف: «لا أريد أن أكون متزوجة من شخص يمكنني أن أدوس عليه».

عندئذٍ أحذّره: «زوجتك تخبرك بالحقيقة. إنها لا تشعر بالأمان وهي تعلم أنها تستطيع أن تدفعك. تريد أن تعرف أنك ستقف في وجهها. هكذا ستشعر بالأمان في العلاقة. ولكن، إليك المأزق. عليك أن تضعها في موضع الاختبار؛ لترى هل بإمكانها الوثوق بك. في المرة الأولى التي تضع فيها حدًا معها، قد تتفاعل بشدّة. ستدفع الحدّ. ستخبرك بأنك مخطئ في وضع هذا الحد. ستبذل قصارى جهدها لمعرفة ما إذا كان حدّك حقيقيًا».

عندما يضع «رجل لطيف»، خلال مرحلة التعافي، حدودًا مع شريكته، فإن ذلك يجعلها تشعر بالأمان. بشكل عام، عندما تشعر النساء بالأمان، فإنهن يشعرن بالحب. ستعلم أيضًا أنه إذا وقف شريكها في مواجهتها، فمن المرجّح أيضًا أن يقف من

أجلها. وَضَعَ الحدود يخلق أيضًا الاحترام. عندما يفشل «رجل لطيف» في وَضْع الحدود، فإن ذلك يُوصِل لشريكته رسالة بأنه لا يحترم نفسه حقًا، فلماذا يجب عليها أن تحترمه؟

لمساعدة «الرجال اللطفاء» على تحديد هل هم بحاجة إلى وضع حد مع سلوك معين، أجعلهم يطبقون قاعدة الموعد الثاني. باستخدام قاعدة الموعد الثاني، يسأل «الرجال اللطفاء» أنفسهم: «لو حدث هذا السلوك في الموعد الثاني لي معها، فهل كنت سأحظى بموعد ثالث؟». يساعد هذا السؤال على رؤية هل كانوا يتحملون شيئًا لا ينبغي لهم أن يتحملوه.

عند محاولة تحديد كيفية التعامل مع سلوك غير مقبول، أشجّع «الرجال اللطفاء» على تطبيق قاعدة الذكر السوي. باتباع هذه القاعدة العامة، يسألون أنفسهم ببساطة: «كيف سيتعامل ذكّر سويّ مع هذا الموقف؟». لسبب ما، مجرد طرح هذا السؤال يربطهم بحكمتهم البديهية، ويساعدهم على الوصول إلى القوة التي يحتاجونها للاستجابة بشكل مناسب.

بمجرد أن يعرف «الرجل اللطيف» أنه يستطيع وضع حد في أي وقت يحتاج فيه إلى ذلك، يمكنه السماح للناس بالاقتراب منه، وأن يحملوا مشاعر تجاهه، وأن يفسح المجال لرغبته الجنسية، وما إلى ذلك. يمكنه السماح بحدوث هذه الأشياء؛ لأنه واثق من أنه في أي لحظة، إذا بدأ يشعر بعدم الارتياح،

يمكنه أن يقول: «توقف»، أو «لا»، أو «تمهل»، أو يمكنه الانسحاب. يمكنه فعل كل ما يحتاج إلى فعله للعناية بنفسه.

التمرين الرابع والثلاثون

هل هناك أي مجالات في علاقاتك الشخصية تتجنب فيها وضع حدود مناسبة؟ هل:

- تتحمل سلوكًا لا يطاق؟
 - تتجنب التعامل مع موقف لأنه قد يسبب نزاعًا؟
 - لا تطلب ما تريد؟
 - تضحي بنفسك للحفاظ على السلام؟
- إذا طبقت قاعدة الموعد الثاني أو قاعدة الذكر السوي على هذه المواقف، فعلى أي نحو ستُغيّر سلوكك؟

استراتيجيات إضافية لعلاقات سعيدة وصحية

بالإضافة إلى برنامج التعافي المقدم في الفصول السابقة من كتاب «متلازمة الرجل اللطيف»، هناك بعض الاستراتيجيات الإضافية التي ستساعد «الرجال اللطفاء» في الحصول على الحب الذي يَشُدُّونه. وتشمل:

- التركيز على علاقاتهم، وليس على شريكاتهم.
- عدم تعزيز السلوكيات غير المرغوب فيها.
- فعل شيء مختلف.

التركيز على العلاقة، وليس على الشريكة، يساعد «الرجال اللطفاء» على الحصول على الحب الذي يَنشُدونه

الأشخاص المجروحون ينجذبون إلى الأشخاص المجروحين.

عندما يدخل «الرجال اللطفاء» في علاقة، فإنهم كثيرًا ما يختارون شريكات يبدون أكثر اختلالًا منهم. يخلق هذا وهماً خطيرًا بأن أحدهما أشدُّ مرضًا من الآخر. هذا تشويه؛ لأن الأشخاص الأسوياء لا ينجذبون إلى الأشخاص غير الأسوياء—والعكس صحيح. كثيرًا ما أقول للأزواج إنه إذا كان لديك شخص واحد مجروح بشكل واضح في علاقة، فلديك دائمًا اثنان. لا استثناء.

عندما اجتمعت بزوجتي إليزابيث لأول مرة، خلقنا منظومة، اعتُبرت فيها هي المكسورة، بينما اعتُبرت أنا السوي. ونجحت هذه السيناريوهات في خلق علاقة مستقرة لكينا، إلى أن بدأت هي في الذهاب إلى الاستشارة. وذات يوم، عادت إلى المنزل من جلسة علاجية، وأعلنت أنها اكتشفت أنني مضطربٌ تمامًا مثلها! ولأنني لم أستطع تقبُّل فكرة أنني «مضطرب»، أجبت: «لا، بل إنك بدأت تدركين أنكِ سوية تمامًا مثلي».

سمح نمط العلاقة الذي خلقناه معًا لكينا بلعب أدوار مألوفة، وإن كانت مختلفة. ولسوء الحظ، منع أيضًا هذا

النمط حدوث أي نوع من الحميمية الحقيقية، إلى أن بدأت إليزابيث في تحدي الوضع الراهن.

لقد استمعتُ إلى عدد لا يحصى من «الرجال اللطفاء» الذين كَوّنوا علاقات مثل تلك التي خلقتها أنا وإليزابيث في البداية. لدى هؤلاء الرجال اعتقاد بأنهم ضحايا لاختلال شريكاتهم «المريضات». هذا الوهم يُبقي كل أطراف العلاقة عالقين في أنماط متكررة وغير فعّالة.

من خلال التركيز على العلاقة بدلاً من الشريكة، يتمكن «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، من الاستعانة بالشريكة على التواصل مع تجارب طفولتهم التي شملت الهجر والإهمال والإساءة والمحاصرة. يمكنهم استخدام هذه المعلومات للوصول إلى فهم أفضل للسبب الذي من أجله صاغوا علاقتهم على هذا النمط. وتمكّنهم هذه العملية من إجراء تغييرات تسمح لهم بالحصول على ما يَنشُدونه في علاقاتهم الحميمية.

بدلاً من قول «لو أنها فقط...»، على «الرجل اللطيف» في مرحلة التعافي أن يسأل: «لماذا احتجت إلى المشاركة في خلق هذه العلاقة؟». «كيف تسمح لي هذه العلاقة بلعب أدوار مألوفة؟». «كيف تسمح لي هذه العلاقة بتلبية احتياجات لاولاعية؟». «لماذا أدخلت هذا الشخص حياتي؟».

عندما يبدأ «الرجل اللطيف»، خلال مرحلة التعافي، في طرح هذه الأسئلة، يمكنه البدء في رؤية شريكته المهمة كشريكة في الشفاء. هذا لا يغير فقط كيفية رؤيته لشريكته، بل يسمح له أيضًا بمعالجة قضايا الطفولة التي تمنعه من الحصول على علاقة حميمة حقيقية.

في بداية هذا الفصل، التقينا بكارل—الذي بدت زوجته دانيتا صعبة الإرضاء مثل والدته الباردة والانتقادية. لم يكن كارل يعرف أبدًا متى قد تغضب والدته أو تنتقده أو تُحرّجه. في مرحلة البلوغ، شارك كارل في خلق ديناميكية مماثلة مع دانيتا. عندما كانت تغضب، كان كارل يستخدم كل آليات بقائه الطفولية، مثل التجنّب والانسحاب، في محاولةٍ للتأقلم. كان كارل يتهم دانيتا بـ «كونها عصبية طوال الوقت» وكان «يمشي على قشر بيض» لتجنّب إزعاجها! كان كارل يقول لنفسه دائمًا: «أنا لا أستحق هذا». ثم كان يتراجع ويخلق في رأسه سيناريوهات هروب.

بدأت العلاقة تتغير عندما بدأ كارل يرى دانيتا على أنها «هدية» دعاها إلى حياته لمساعدته على إغلاق قضاياها القديمة المتعلقة بخوفه من الأشخاص العصبيين والانتقadiين. عندما قام كارل بهذا التحوّل، بدأت عدة أشياء تحدث. بدأ يشعر بالحزن على ما مرّ به كطفل. بدأ يقف في وجه دانيتا بدلًا من التجنّب والانسحاب. عندما توصّل إلى رؤية غضب دانيتا كنتيجةٍ لجروح طفولتها، بدأت دانيتا تبدو

أقل غضبًا بالنسبة له. عندما غيّر كارل وجهة نظره في زوجته، بدأ يشعر بمزيد من الحب تجاهها، وبدأت علاقتهما تُظهر تحسُّنًا ملحوظًا.

التمرين الخامس والثلاثون

في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تشعر بالإحباط أو النِّقمة أو الغضب من شريكك، اسأل نفسك هذه الأسئلة: «لماذا دعوت هذا الشخص إلى حياتي؟»، «ما الذي أحتاج إلى تعلمه من هذا الموقف؟»، «كيف ستتغير رؤيتي لهذا الموقف إذا رأيته كهدية؟».

عدم تعزيز السلوكيات غير المرغوب فيها، يساعد «الرجال اللطفاء» على الحصول على الحب الذي ينشدونه

قبل عامين، اشترينا جروًا من فصيلة الوايمري¹. قررنا أننا إذا كنا سنحتفظ بكلب كبير في المنزل، فيجب أن نأخذه إلى مدرسة تدريب الطاعة. كان من أوائل الدروس التي تعلمناها، أننا نحن الذين نحتاج إلى تدريب الطاعة! اكتشفنا أن معظم الكلاب التي تسيء التصرف، كانت مبرمجةً من قَبْل على هذه السلوكيات من قَبْل مُلّاك جهلة أو غير حازمين.

من نواحٍ كثيرة، لا يختلف البشر كثيرًا عن الحيوانات الأليفة!

¹ سلالة ألمانية من كلاب الصيد [المحرر].

غالبًا ما يتصرف الناس بالطريقة التي تم تدريبهم على التصرف بها. على سبيل المثال، إذا أعطى شخصٌ كلبه مكافأةً عندما يتبول على السجادة، فسيستمر الكلب في التبول على السجادة. الشيء نفسه ينطبق على البشر. إذا عزز «الرجل اللطيف» سلوكيات شريكته غير المرغوب فيها، فستستمر في التصرف بطرق غير مرغوب فيها.

إليك المفارقة بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء»: يحب «الرجال اللطفاء» فكرة (علاقة هائلة وخالية من المشكلات). عادة، إذا كانت الشريكة غير سعيدة، أو مكتئبة، أو غاضبة، أو تواجه مشكلة، فسوف ينتفضون مباشرة ويحاولون إصلاح المشكلة أو تحسين الوضع. يعتقدون أنهم بذلك سيجعلون المشكلة تختفي وسيعود كل شيء بسرعة إلى طبيعته. ولسوء الحظ، هذا يُشبه إعطاء كلب مكافأة للتبول على السجادة. في كل مرة يستجيب فيها «رجل لطيف» أو يُولي اهتمامًا لسلوكٍ يودُّ التخلص منه، فإنه في الواقع يعزز هذا السلوك بالذات. يزيد هذا التعزيز من احتمالية تكرار هذا السلوك.

على سبيل المثال، كانت زوجة جو تعود غالبًا إلى المنزل من العمل في حالة غضب صامت بسبب بعض المشاكل التي واجهتها مع زميل في العمل. كان جو يزعجه أن تكون زوجته في هذا المزاج. في محاولة للتخفيف من قلقه، كان يسأل زوجته: ما الخطب؟ بعد قليل من الإقناع، كانت تقضي الساعتين التاليتين في التنفيس لجو حول مدى سوء معاملتها

في العمل. كان جو يستمع ويقدم اقتراحات مفيدة، على أمل أنها بذلك ستتغلب على مزاجها.

أثناء محاولته الحصول على راحة قصيرة المدى من القلق، ساعد جو، في الواقع، في خلق مشكلة طويلة المدى. في كل مرة كان يسأل زوجته ما الخطب، ويستمتع لساعات، ويقدم المشورة، كان في الواقع يعزز نمط سلوكٍ وَجَدَهُ غير مرغوب فيه.

في مدرسة تدريب الكلاب، تعلمنا أنه إذا أردت أن يكتفي سلوك غير مرغوب فيه، فتوقف عن إيلاء الاهتمام له. الشيء نفسه ينطبق على العلاقات.

مثل العديد من «الرجال اللطفاء»، شعر جو وكأنه ضحية لسلوك زوجته. كان غافلاً عن حقيقة أنه كان مسؤولاً عن إدامة سلوك وجده غير مرغوب فيه. عندما أشار الرجال في مجموعة «متلازمة الرجل اللطيف» الخاصة به إلى هذه الحقيقة، قرر تجربة شيء مختلف.

في المرة التالية التي عادت فيها زوجته إلى المنزل في مزاج صامت ومنسحب، لم يقل أي شيء. تناول العشاء في صمت، ثم خرج إلى المرأب. ورغم أنه شعر بقلق شديد، إلا أنه قاوم دوافعه لمحاولة «تصليح» زوجته! وبينما كان مستلقيًا في السرير في تلك الليلة، أبقاه الصمت المطبق مستيقظًا لساعات. وفي صباح اليوم التالي، استمر الصمت. خشي جو

أن هذا السلوك قد يستمر إلى الأبد. وفي محاولة لتخفيف قلقه، حاول إجراء محادثة صغيرة. ردت زوجته بإجابات من كلمة واحدة، وغادرت إلى العمل.

في ذلك المساء، بدا كما لو أن معجزة قد حدثت. عادت زوجة جو إلى المنزل من العمل في مزاج جيد، وسألت جو هل يريد الذهاب في نزهة. وأثناء المشي، أخبرته كيف حلت مشكلة اليوم السابق. كشف جو لزوجته عن مدى ندمه على عدم مبادرته لحل مشكلتها في الليلة السابقة. ردت بإخبار جو بأنها لا تريده أن يحاول حل مشاكلها، وأنها تفضل ما فعله معها— أنه أعطاها بعض المساحة لحل مشاكلها بنفسها.

فعل شيء مختلف عند بدء علاقة جديدة، يساعد «الرجال اللطفاء» على الحصول على الحب الذي يَنشُدونه

بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء» الذين يشهدون علاقة في طور الانتهاء، أو لأولئك العازبين حاليًا، أشجعهم على اتخاذ نهج مختلف عند بدء علاقات جديدة. **العلاقات فوضوية ولا توجد طريقة للتخلص من المطبات والحفر، لكن ليس علينا أن نجعلها أكثر صعوبة مما هي عليه بالفعل.** هذا مجال واحد أشجع فيه «الرجال اللطفاء» بقوة على فعل شيء مختلف... أي: الدخول في علاقات بأجندة صحية، بدلًا من أجندة لاواعية ومختلة.

فعل شيء مختلف يعني: اختيار نوع مختلف من الشريكات. قد يكون نموذج (الماكينة التي تحتاج إلى تصليح) تحديدًا ممتعًا عندما يتعلق الأمر بترميم سيارة، لكنه طريقة رهيبة لاختيار شريكة. يميل «الرجال اللطفاء»، بسبب افتقارهم إلى الأمان، إلى اختيار شريكات يبدوون بحاجةٍ إلى القليل من الصقل. ولأنهم لا يعرفون لماذا قد يرغب فيهم شخص سوي أو مستقل، فإنهم يرضون بـ (الألماس المُلقي في الوحل)! يميلون إلى اختيار شريكات مَرَزَنَ بطفولة مضطربة، أو ناجيات من الاعتداء الجنسي، أو مَرَزَنَ بسلسلة من العلاقات السيئة، أو مكتئبات، أو لديهن مشاكل مالية، أو سمينات، أو أمهات عازبات يكافحن. ثم يبدوون العمل من منطلق عقد سري (إصلاح، وانهماك في الرعاية، وإرضاء)—كل ذلك على أمل أن الشريكة ستتحول إلى جوهرة مصقولة. ولسوء الحظ، نادرًا ما تنجح هذه الاستراتيجية.

عندما يخلق «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، علاقات مع أشخاص لا يحتاجون إلى إصلاح، فإنهم يحسّنون من فرصهم في العثور على الحب الذي يَنشُدونه. هذا لا يعني البحث عن الشريكة المثالية، بل فقط عن شريكة تتحمّل بالفعل مسؤولية حياتها الخاصة. مع مرور الوقت، توصل أعضاء مجموعات «متلازمة الرجل اللطيف» إلى عدد من السمات التي يجب البحث عنها بوعي عند خلق علاقات جديدة. تشمل هذه السمات (بدون ترتيب مقصود):

- الشغف.
- الصدق.
- السعادة.
- الذكاء.
- الحزم الجنسي.
- المسؤولية المالية.
- الالتزام بالنمو الشخصي.

قد يجد «الرجال اللطفاء» المرتبطون بالفعل – قد يجدون الأمر مقلقًا إذا لم تكن شريكتهم الحالية جيدة وفقًا لهذه القائمة (خاصة إذا كان «الرجل اللطيف» هو الذي يقوم بالتقييم). هذا لا يعني أنهم بحاجة إلى القفز من العلاقة والبحث عن مَرَّاعٍ أكثر اخضرارًا! بدلًا من ذلك، أشجّع أولئك الرجال على البدء أولاً في معالجة سلوكياتهم الخاصة، والنظر في سبب احتياجهم الدائم إلى خلق مثل هذا النمط من العلاقات الذي خلقوه مع الشريكة الحالية.

لن يكون العثور على شريكة جديدة هو الحل إذا كان «الرجل اللطيف» لا يزال بحاجة إلى نفس نمط العلاقة. لقد وجدت أنه عندما يبدأ «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، في التعامل مع أنماطهم المختلفة، تبدأ علاقاتهم أيضًا في التغير. في بعض الأحيان، تجعلهم هذه التغيرات يعيدون تقييم رغبتهم في الخروج. وأحيانًا تؤكد أنه حان وقت التغيير.

لدى «الرجال اللطفاء» مَبْل قوي لمحاولة فعل كل شيء «على أكمل وجه». هذه القائمة ليست صيغة سحرية. لا يوجد أشخاص مثاليون ولا علاقات مثالية. ولكن من خلال البحث بوعي عن السمات المذكورة أعلاه في شريكة محتملة، يمكن لـ «الرجال اللطفاء» أن يوفرُوا على أنفسهم الكثير من الإحباط، ويحسنُوا فرصهم في العثور بالفعل على ما يبحثون عنه.

فعل شيء مختلف يعني أيضًا الامتناع عن ممارسة الجنس في العلاقات الجديدة.

يجب على «الرجال اللطفاء» أن يمنحُوا أنفسهم فرصة لأن يقيّمُوا بدقة هذه السمات التي ذكرناها، وذلك من خلال تأجيل ممارسة الجنس مع شخص ما إلى أن يتعرفُوا عليه حقَّ المعرفة. بمجرد أن يدخل الجنس في العلاقات، يتوقف التعلم. يخلق الجنس رابطة قوية جدًا بحيث يصعب تقييم مدى ملاءمة علاقة جديدة بدقة. قد يكون «الرجال اللطفاء» غالبًا على دراية بِسمات أو سلوكيات مختلفة يجدونها غير مقبولة في شريكة جديدة، ولكن إذا كانوا يمارسون الجنس بالفعل، فمن الصعب معالجة هذه القضايا، والأصعب هو إنهاء العلاقة.

تقبّل التحدي بصدر رحب

يمكن لـ «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، أن يحظوا بعلاقات مُرضية وحميمية. الحياة تحدّ، وكذلك العلاقات. أثناء تطبيق استراتيجيات التعافي المقدّمة في هذا الكتاب، يضع «الرجال اللطفاء» الآخذون في التعافي أنفسهم في وضع يسمح لهم باحتضان هذه التحديات، والحصول على الحب الذي يَنشُدونه.

الفصل الثامن

احصل على الجنس الذي تطمح إليه

استراتيجيات النجاح في الجنس المرضي

خذ كل ما كُتب عن «الرجال اللطفاء» في هذا الكتاب (خزيهم، وتضحيتهم بالذات، وسعيهم إلى نيل الرضا، وفعلهم عكس ما هو مُجدٍ، وطرقهم غير المباشرة، وانهماكهم في الرعاية، وعقودهم السرية، وسلوكهم المسيطر، وخوفهم، وعدم أمانتهم، وصعوبة تقبُّلهم للعطاء، وعلاقاتهم المختلة، وفقدانهم للطاقة الذكورية)، ثم ضع كل هذه السمات في وعاء كبير، ورَّجّه جيِّدًا، وافتح الغطاء، وانظر بداخله، وستحظى بنظرة مثالية على الكيفية التي يمارس بها «الرجال اللطفاء» الجنس!

بالنسبة لـ «الرجال اللطفاء»، الجنس هو المكان الذي تتركز فيه وتتضخم كل تجارب الهجر، والخزي السام، وآليات البقاء المختلة.

أعتقد أنه من الآمن القول إن كل «رجل لطيف» عملت معه على الإطلاق، كانت لديه مشكلة كبيرة ما مع الجنس. تتجلى هذه المشكلات بطرق عديدة، لكن الأكثر شيوعًا هي:

- **عدم الحصول على ما يكفي:** هذه هي الشكوى الجنسية الأكثر شيوعًا إلى حد بعيد لدى «الرجال اللطفاء». غالبًا ما يتم تعليق هذه المشكلة على شماعة شريكة تبدو مثبّطة جنسيًا أو غير متاحة (أو عدم توفر النساء بشكل عام).
- **الرضا بممارسة جنسية أقل من مُرضية:** غالبًا ما يرضى «الرجال اللطفاء» بالممارسة الجنسية السيئة، معتقدين أنها أفضل من عدم وجود جنس على الإطلاق. ومرةً أخرى، غالبًا ما يُلقى «الرجل اللطيف» اللوم على شريكته.
- **الخلل الوظيفي الجنسي:** عادةً ما يأخذ هذا شكل عدم القدرة على الانتصاب أو الحفاظ عليه، أو سرعة القذف.
- **الكبت الجنسي:** يدّعي بعض «الرجال اللطفاء» أن لديهم اهتمامًا ضئيلًا أو معدومًا بالجنس. في كثير من الأحيان، يكون هؤلاء الرجال في الواقع منخرطين في شكل من أشكال النشاط الجنسي يعتقدون أن من الأفضل إبقائه بعيدًا عن الأنظار.
- **السلوك الجنسي القهري:** يمكن أن يشمل هذا ممارسة العادة السرية القهرية، أو إدمان المواد الإباحية، أو العلاقات الغرامية، أو عروض التعريّ التلصصية Peep Shows، أو أرقام الهواتف الجنسية، أو الجنس عبر الإنترنت، أو الدعارة.

عندما تجمع كل هذه الديناميكيات معًا، ينتهي بك الأمر بسلالة من الرجال الذين لا يمارسون الكثير من الجنس و/أو لا يحظون بالكثير من الجنس الممتع.

ورغم أن معظم «الرجال اللطفاء» يميلون إلى التركيز على عوامل خارجة عنهم كسبب لهذه المشكلة، إلا أن العكس أقرب إلى الحقيقة. إن «الرجال اللطفاء» أنفسهم هم أساتذة في جعل حياتهم الجنسية أقل من مُرضية!

الخزي والخوف

يمكن ربط الصعوبة التي يواجهها «الرجال اللطفاء» مع الجنس مباشرة بمسألتين: الخزي والخوف.

لدى جميع «الرجال اللطفاء» خزي وخوف من كونهم يملكون رغبة جنسية، ومن كونهم كائنات جنسية. في تجربتي، ربما يكون هذا هو أصعب مفهوم يُلصقه «الرجال اللطفاء» بأنفسهم. هذا مهم جدًا لدرجة أنني سأقوله مرة أخرى: جميع «الرجال اللطفاء» لديهم خزي وخوف من كونهم يملكون رغبة جنسية، ومن كونهم كائنات جنسية.

إذا استطعت تقشير دماغ «رجل لطيف» والعثور على الجزء الذي يسيطر على الجنس من عقله اللاواعي، فأليك ما ستجده:

- ذكريات تجارب الطفولة التي جعلته يشعر بأنه سيئ.
- ألم عدم تلبية احتياجاته في الوقت المناسب وبطريقة صحية.
- آثار النشأة مع والدين مجروحين جنسيًا.
- التشوهات والأوهام الجنسية لمجتمع مختل حقًا.
- غياب المعلومات الجنسية الدقيقة عند الحاجة إليها.
- الذنب والخزي الجنسي المرتبط بقرون من التأثير الديني.
- آثار الروابط الجنسية السرية التي خلقتها والدته.
- صدمة الانتهاكات الجنسية.
- ذكريات التجارب الجنسية المبكرة المغلفة بالسرية.
- الصور المشوّهة وغير الواقعية للأجسام والجنس في المواد الإباحية.
- خزي السلوكيات القهرية الخفية.
- ذكريات الإخفاقات أو الرفض الجنسي السابق.

في كل مرة يشعر فيها «رجل لطيف» بشعور جنسي أو يكون في موقف جنسي، يُضطر إلى التفاوض عبر كل هذا العبء اللاواعي. يجد «الرجال اللطفاء» طرقًا إبداعية عديدة لتجنب أو تشتيت أنفسهم عن خزيهم الجنسي وخوفهم. ولسوء الحظ، تمنع آليات التجنب والتشتيت هذه «الرجال

اللطفاء» من الحصول على أي شيء يشبه الحياة الجنسية السليمة. تشمل آليات التجنب والتشتيت هذه:

- تجنُّب المواقف والفرص الجنسية.
- محاولة أن يكونوا عشاقًا مثاليين.
- إخفاء السلوكيات الجنسية القهرية.
- قمع طاقة حياتهم.
- الرضا بالجنس الفاتر.

تجنب المواقف والفرص الجنسية يمنع «الرجال اللطفاء» من ممارسة الجنس الذي ينشدونه

بقدر ما قد يبدو الأمر غريبًا، يجد «الرجال اللطفاء» العديد من الطرق المبتكرة لتجنُّب الجنس!

لقد صغت مصطلح «الفاجيفوبيا Vagiphobia» (رهاب المهبل) لوصف هذا الميل. «الفاجيفوبيا» هي متلازمة يحاول فيها القضيب البقاء خارج المهبل أو الخروج منها بسرعة بمجرد دخوله. وبينما قد تساعد آلية البقاء هذه على حماية «الرجل اللطيف» من الاضطرار إلى إيقاظ الخزي والخوف بداخله، فإنها تضمن أيضًا أنه لن يمارس الكثير من الجنس.

يمكن أن يكون آلان النموذج الأمثل لـ «الفاجيفوبيا». بدأ آلان العلاج بسبب عادة إشكالية تتمثل في الدخول في علاقات جنسية خارج إطار زواجه. أصبحت بعض هذه

المواعيد الغرامية السرية جنسية بشكل علني، لكن لم ينته أي منها بالجماع. وصلت المشكلة إلى ذروتها بعد أن انخرط في علاقة مع إحدى صديقات زوجته، ووجدت زوجته ملاحظة تُدينه في جيب معطفه.

أثناء جلسات العلاج، كشف آلان أنه يحب اهتمام النساء به. في المواقف الاجتماعية، كان يشعر دائماً براحة أكبر في التواصل مع النساء. مع مرور الوقت، أصبح من الواضح أنه بسبب طريقة برمجته في الطفولة (رابطة زوجية أحادية مع والدته، وقرار أن يكون مختلفاً عن والده، وآثار التعاليم الدينية الأصولية)، وجد آلان طرقاً مبتكرة للحصول على اهتمام النساء مع تجنّب وضع قضيبه في مهابلهن! (أسمي هذا السلوك الشائع لدى «الرجال اللطفاء»: «المغازلة دون مضاجعة». فطالما أن «الرجل اللطيف» لا يضع قضيبه في مهبل، يمكنه تبادل كل أنواع الطاقة الجنسية، ومع ذلك يُقنع نفسه بأنه لم يمارس الجنس حقاً، أو لم يفعل شيئاً خاطئاً).

في إحدى المناسبات، ذكر آلان مثلاً على هذا السلوك في مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف» الخاصة به. كان آلان في رحلة عمل، يسافر مع زميلة له، وهي شابة وجدها آلان جذابة جداً. خلال الرحلة، تبادلوا المغازلة والتلميحات الجنسية. في إحدى الأمسيات، جلسا في الحانة، وتحدّثا عن حياتهما. انتهت الأمسية ببعض الرقص البطيء. في المساء التالي، بعد تناول المشروبات، دعت المرأة آلان للانضمام

إليها في حوض الاستحمام الساخن. ظهرت مرتديةً بيكيني خيطيًا كاشفًا. وأثناء وجودهما في حوض الاستحمام الساخن، جلست زميلته على حِجره، وتبادلا القبلات بشغف. ورغم أنه كان مستثارًا جدًّا، إلا أنه رفض عرضها بالصعود إلى غرفتها؛ لأنه لم يكن يريد «تعريض علاقتهما العملية للخطر».

تتسق هذه القصة مع تجنُّب آلان للمهابل طوال حياته.

كان لدى آلان صديقتان في المدرسة الثانوية. ولكن ما إن أصبحت الفتاتان جادّتين وأرادتا الانتقال إلى ما هو أبعد من المداعبة، شعر آلان بالاختناق، وسارع بالانفصال عنهما.

صوّر آلان زوجته على أنها منسحبة جنسيًّا. وأحد العوامل التي ساهمت في هذا الوضع هو أن آلان لم يبادر أبدًا بالجنس بشكل مباشر. كان موقنًا بأن النساء يعتقدن أن الجنس سيئ، وكان مقتنعًا بأنه إذا كان مباشرًا جدًّا في إخبارهن بأنه يريد ممارسة الجنس، فسيعتقدن أنه سيئ.

استخدم آلان إحباطه من عدم كون زوجته متاحة جنسيًّا، لتبرير سلوكه الجنسي مع النساء الأخريات. ومن المثير للاهتمام، أن آلان كانت لديه دائمًا موهبة في مغازلة النساء اللواتي لم يكن من المرجح أن يَكُنَّ متاحاتٍ لإتمام علاقة معه! وفي المناسبة النادرة التي أخطأ فيها في تخمينه، وجد آلان سببًا وجيهًا لعدم المضي قدمًا فيما بدأه.

محاولة «الرجال اللطفاء» أن يكونوا عشاقًا مثاليين، تمنعهم من ممارسة الجنس الذي ينشدونه

من المألوف أن يفخر «الرجال اللطفاء» بكونهم عشاقًا مثاليين. ولعلهم يلجؤون إلى أن يكونوا عشاقًا مثاليين «مُتعلّقين»، من أجل أن يشعروا بالقيمة. يمكن أن يكون ذلك وسيلة لإقناع أنفسهم بأنهم مختلفون عن الرجال الآخرين. يمكن أن يكون أيضًا آلية فعالة جدًا للسماح لهم بممارسة الجنس، مع البقاء مشغولين عن خزيهم وخوفهم المستبطنين. فطالما أن «الرجال اللطفاء» يركزون على إثارة وإمتاع شريكاتهم، يمكنهم تشتيت أنفسهم عن خزيهم السام، أو شعورهم بعدم الكفاءة، أو خوفهم ونفورهم من الحصار.

تيرانس، وهو «رجل لطيف» في منتصف الثلاثينيات من عمره، يُعتبر مثالاً جيدًا لذلك.

«عندي سرعة قذف».

هكذا قدّم تيرانس نفسه في جلسته العلاجية الأولى.

وتابع دون توقف: «تركّنتي زوجتي الأولى من أجل رجل آخر. كان ذلك مدمرًا. الخبر السار هو أنني قابلت امرأة رائعة ومفعمة بالأحاسيس ولديها شغف جنسي، ونحن مخطوبان، ونستعد للزواج. هناك مشكلة واحدة فقط. أنا أصل إلى النشوة بسرعة كبيرة. إنها تثيرني جدًا، لدرجة أنني أتحمّس أكثر من اللازم».

ومضى تيرانس يصف مدى صعوبة مهمة إرضاء صديقه عندما يمارسان الجنس. كلما ضاجعها، كان يحاول التأكد من أنها تصل إلى النشوة مرتين أو ثلاث مرات عن طريق مداعبة مشافرها فمويًا، قبل أن يُدخل قضيبه في مهبلها. ثم يحاول إيصالها إلى ذروة مهبلية أخرى بقضيبه. ولسوء الحظ، كان يقذف في كثير من الأحيان قبل أن تصل إلى نشوتها الأخيرة. كان تيرانس يتسم بدرجة عالية من إنكار الذات، حتى إنه أخبر خطيبته ذات يوم بأنه لا يهتم إذا لم يصل إلى النشوة أبدًا، طالما أنها راضية.

وأردف تيرانس: «كل شيء رائع باستثناء هذا الأمر». وأضاف: «أطفالها يحبونني. والداها يحباني. تقول أنها تحب كل شيء فيّ (باستثناء أنها تشعر أن 30% غير موجود)! لا يبدو أنها تريد ممارسة الجنس بعد الآن، وتحدثت عن تأجيل الزفاف إلى أن أتمكن من إصلاح هذا الأمر».

في معظم الأوقات، يكون «الرجال اللطفاء» مثل تيرانس غير مدركين تمامًا لما يفوتهم من خلال محاولة أن يكونوا عشاقًا رائعين. عندما يشرع «الرجال اللطفاء» في أن يكونوا عشاقًا رائعين، فإنهم في الواقع يخلقون وصفةً لجنس ممل. الجنس الذي يركز على محاولة إرضاء الآخر يضمن تجربة روتينية من نوع «افعل ما نجح في المرة السابقة». إن محاولة أن تكون عاشقًا رائعًا تضمن إلى حد كبير أن «الرجل اللطيف» لن يحظى بالعديد من التجارب الجنسية العاطفية، أو المتبادلة،

أو العفوية، أو العرضية، أو الحميمية—وهي وصفة لممارسات جنسية من الصعب أن تُوصَف بأنها ممتعة!

إخفاء السلوكيات الجنسية القهرية يمنع «الرجال اللطفاء» من ممارسة الجنس الذي ينشدونه

تخيل الجائزة المالية الكبرى التي قد يجنيها مَنْ يخترع قرص دواء يقضي على الوحدة، ويعالج الملل، ويخفف من مشاعر انعدام القيمة، ويلطف النزاعات، ويخلق مشاعر الحب، ويخفف التوتر، ويحل بشكل عام جميع المشاكل الشخصية. يعتقد «الرجال اللطفاء» أن مثل هذا الدواء موجود—يُسَمُّونه الجنس!

اكتشف العديد من «الرجال اللطفاء» في سن مبكرة أن الإثارة الجنسية كانت إلهاءً جيِّدًا عن العزلة، والاضطراب، والمتطلبات غير الواقعية، وتجارب الهجر في طفولتهم. وللأسف، عندما يحمل «الرجال اللطفاء» «بطَّانيتهم» الحسَّية الواقية إلى سن الرُّشد، فإنها تمنعهم من تجربة علاقة جنسية حميمية ومُشِبة مع شخص آخر.

لقد وجدتُ أن «الرجال اللطفاء» أكثر عرضةً للسلوك الجنسي القهري المستتر. وبناءً على ذلك، وَصَّعت نظرية تنص على أنه: كلما كان الرجل ألطف، كانت أسرارهِ الجنسية أحلك. ودائمًا ما تثبت لي صحة هذه النظرية.

الجنس غريزة بشرية أساسية. ولأن معظم «الرجال اللطفاء» يعتقدون أنهم سيئون لكونهم يملكون رغبة جنسية، أو يعتقدون أن الآخرين سيعتقدون أنهم سيئون، يعمدون إلى إبقاء الدوافع الجنسية مخفية عن الأنظار.

جنسانية «الرجل اللطيف» لا تختفي، بل تنتقل إلى الخفاء. لذلك، كلما زاد اعتماد الرجل على الرضا الخارجي، زادت حاجته إلى إخفاء سلوكه الجنسي.

لايل، وهو مبرمج كمبيوتر في منتصف الأربعينيات من عمره، يقدم مثالاً مؤثراً على هذا الارتباط.

كان الجميع يحبون لايل، وكان من أولئك الرجال الذين لا يبدو أن لديهم أي حواف خشنة!

كما يليق بمسيحي متدين، كان لايل يدرس في مدرسة الأحد، وكان دائماً على استعداد لمساعدة أي شخص محتاج.

بدأت حياة لايل مثالية. كان هناك عائق واحد فقط—كان مدمناً في السر على المواد الإباحية. نشأ في منزل مسيحي إنجيلي، واكتشف هذا المخدر لأول مرة عندما كان في التاسعة من عمره. وبسبب كونه طفلاً منعزلاً، اعتاد لايل أن يقضي ساعات في منزل الشجرة الخاص به، يُحدّق في صور النساء العاريات. ومع مواده الإباحية، لم يشعر بالوحدة أبداً.

وحتى بعد خمسة عشر عاماً من زواجه، ظلت عادة لايل سرّاً مضموراً. وعلى مر السنين، توسع سلوكه القهري ليشمل

استئجار مقاطع الفيديو للبالغين، وزيارة عروض التعري التلصُّبية Peep Shows وحانات التعري، والاتصال بأرقام الهواتف الجنسية. في الآونة الأخيرة، وجد هوسه متنفسًا في الفضاء الإلكتروني. ومن خلال التردد على غرف الدردشة الجنسية، أقام عددًا من العلاقات الجنسية مع متصفحات مجهولات الهوية على الإنترنت.

بشكل دوري خلال زواجهما، كانت زوجة لایل تواجهه بشأن حياتهما الجنسية الفاترة. كانت تحتج بأنه ليس من الطبيعي أن تمضي شهور دون ممارسة الجنس. كان لایل يؤكد صحة مشاعرها ويؤكد أنه هو أيضًا يود المزيد من الجنس. ثم كان يلجأ إلى ذريعة أنه عادة ما يكون متعبًا جدًا من العمل ومجهَّدًا بسبب متطلبات الحياة الأسرية.

مرات عديدة طوال حياته، وعد لایل نفسه بأنه سيُقلع عن زيارة عالمه الجنسي السري. ومرارًا وتكرارًا، كان يتخلص من مخزونه من المجلات أو يُقسِّم على ترك مقاطع الفيديو وعُزف الدردشة. كان يتنفس الصعداء، ليجد نفسه يعود إليها مرة أخرى بعد أسابيع أو أشهر.

لايل، مثل العديد من «الرجال اللطفاء»، استثمر الكثير من الوقت والطاقة في سلوكه الجنسي القهري الخفي لدرجة أنه لم يتبقَّ لديه سوى القليل من أجل إقامة علاقة جنسية حقيقية بين شخصين.

قمع «الرجال اللطفاء» لطاقة حياتهم، يمنعهم من ممارسة الجنس الذي ينشدونه

عندما يصل الصبي إلى سن المراهقة، يجب أن يبدأ في خوض بحارٍ تعلّم كيفية التعامل مع الجنس الآخر—تلك البحار المضطربة المتقلّبة.

إذا كان لدى الصبي أي أمل في إقامة علاقة حميمة مع صديقة وممارسة الجنس يومًا ما، يجب عليه أن يعرف ما يلزم لجعل أنثى تلاحظه وتقبّله. بالنسبة لبعض الأولاد، تبدو هذه العملية سهلة إلى حد ما. إذا كانوا وسيمين، أو رياضيين بارزين، أو من عائلة ثرية، فقد لا يكون جذب الإناث صعبًا للغاية بالنسبة لهم.

بمجرد استبعاد الأقلية من الذكور المراهقين المذكورين أعلاه، يتبقى غالبية الأولاد المراهقين الذين ليس لديهم أي فكرة عما يتطلبه الأمر لجعل فتاة ما تحبّهم. في هذه المرحلة، يقرر العديد من الشباب أنهم ربما من خلال كونهم «لطفاء»، سيتميزون عن الشباب الآخرين، وقد يكسبون رضا إحدى أفراد الجنس الآخر. هذا القرار مهم بشكل خاص إذا كان الشاب قد تمت برمجته بالفعل للاعتقاد بأنه ليس على ما يرام كما هو.

هذه الاستراتيجية التي تشكّلت في سن المراهقة -محاولة جذب امرأة ونيل رضاها الجنسي من خلال كونك لطيفًا- هي التي يحملها العديد من «الرجال اللطفاء» إلى مرحلة البلوغ.

من المؤلف أن يعتقد «الرجال اللطفاء» أن المرأة ستكون محظوظة بوجودهم معها، بينما يتساءلون في الوقت نفسه عن أي سبب آخر قد ترغب من أجله أي امرأة فيهم. ولأنهم لا يستطيعون التفكير في أي سبب آخر قد يجذب إليهم امرأة أو يجعلها ترغب في ممارسة الجنس معهم، يتمسك «الرجال اللطفاء» باستراتيجيتهم «كونهم لطفاء» حتى عندما تثبت باستمرار عدم فعاليتها في ممارسة الجنس الذي ينشُدونه.

ومن المفارقات، أن محاولة الرجل أن يكون لطيفًا تسلبه طاقة حياته.

كلما سعى «الرجل اللطيف» إلى نيل الرضا وحاول «أداء المهام على أكمل وجه»، زاد إحكامًا لغطاء المستودع الذي يحوي أي نوع من الطاقة التي قد تجذب شخصًا إليه بالفعل. لهذا السبب، كثيرًا ما أسمع «الرجال اللطفاء» يتحسرون على عدم انجذاب النساء إليهم. المشكلة هي أنه بمجرد قمعهم لكل طاقة حياتهم، لا يتبقى فيهم سوى القليل لجذب انتباه أي شخص أو إثارتة.

تخبرني النساء باستمرار بأنهن رغم انجذابهن المبدئي إلى سلوك «الرجل اللطيف» المرضي، إلا أنهن يجدن، بمرور

الوقت، صعوبةً في التحمس لممارسة الجنس مع هذا النموذج. غالبًا ما تشعر الشريكة بأنها معيبة، لكن الخطأ ليس خطأها حقًا. لا يوجد سوى القليل جدًا في شخصية «الرجل اللطيف» لتشغيل مفتاح أو إثارة شريكة محتملة. مرة أخرى، من خلال فعل عكس ما هو (مُجدٍ)، يَمنع «الرجال اللطفاء» أنفسهم من ممارسة الجنس الذي يطمحون إليه.

الرضا بالجنس الفاتر يَمنع «الرجال اللطفاء» من ممارسة الجنس الممتع الذي يَنشُدونه

أخبرتني زوجة «رجل لطيف» في أواخر العشرينيات من عمرها أن شريكها «يزعجها» من أجل ممارسة الجنس. وعندما كانت تقول «لا»، كان يعبس وينسحب. وعندما كانت توافق على ممارسة الجنس، كان يركز على إثارتها، بينما كانت هي لا تفعل الكثير لتبذله. وبوعي ثاقب، قالت: «يمكنني أن أخبره أنه سيثيرني حقًا إذا أشعل النار في نفسه، وسيفعل ذلك بكل سرور، ويعتقد أنه يحصل على جنس جيد لأنه أسعدني».

من خلال الرضا بالجنس الفاتر، يمكن «للرجال اللطفاء» أن يحصلوا على ضمانة بأنهم لن يمارسوا الكثير من الجنس الممتع.

يقدم آرون مثالًا جيدًا على طريقة شائعة جدًا يَهَيِّئُ بها «الرجال اللطفاء» الظروفَ للجنس الرديء. دعنا نزور غرفة

نومه، ونلاحظ سيناريو جنسيًا نموذجيًا بينه وبين زوجته هانا!

لم يمارس آرون وهانا الجنس منذ عدة أسابيع، وهو أمر شائع في علاقتهما. الليلة، يشعر آرون بالرغبة الجنسية، لكن بدلًا من إخبار هانا بأنه يريد ممارسة الحب، يحاول إثارتها بشكل غير مباشر.

رغم أن هانا أبلغت آرون في عدة مناسبات بأنها تستاء من «إزعاجه لها»، إلا أنه يتحرك خلفها في السرير، ويبدأ في تدليك ظهرها. وبينما يدلك كتفها، يتجاهل للحظات نِقْمَتَه من عدم توفرها الجنسي. وبينما يحرك يديه ببطء لتدليك أردافها، يتجاهل أيضًا أن جسدها لا يتقبّل تمامًا لمساته. يأمل أنها، من خلال تحركاته البطيئة وعدم إزعاجه لها بكونه جنسيًا بشكل علني، ستلين له. لقد نجح هذا النهج أحيانًا في الماضي.

وبحلول الوقت الذي يبدأ فيه مداعبة أحد نهديه برفق، يكون آرون غير مدرك تمامًا لأي شيء يحدث داخل جسده. بحلول هذه اللحظة، يركز على إثارة هانا، ويحاول توقع كيفية تحفيزها بما يكفي فقط لأن تلين بين يديه دون فعل الكثير لإغضاها.

أخيرًا، ولأنها لم ترفض تقدُّمه، يقلبها، وعلى مدار العشرين دقيقة التالية، يركز كل اهتمامه على إثارتها حتى تصل إلى

النشوة. وبما أنه منفصل عن إثارته الجسدية، فإنه يجد صعوبة في الوصول إلى النشوة بنفسه. لمساعدة نفسه، يتخيّل السكرتيرة الشابة في العمل! وعندما يصل أخيرًا إلى النشوة، يحوّل تركيزه فورًا إلى زوجته للتحقق من حالتها العاطفية. لاحقًا، عندما يتقلّب ويذهب إلى النوم، يشعر آرون بالفراغ والنّقمة.

التمرين السادس والثلاثون

ما طبيعة حياتك العاطفية؟ هل أنت مستعد للبدء في الحصول على جنس ممتع؟ إذا كان الأمر كذلك، فواصل القراءة.

الحصول على جنس ممتع

بقية هذا الفصل تتضمن استراتيجية لمساعدة «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، على خوض تجربة جنسية ممتعة. وتتضمن هذه الاستراتيجية:

- المجاهرة بالمخاوف (الخروج من «دولاب الملابس/مخبأ الأطفال»).
- أن (يضعوا الأمور) في أيديهم.
- أن يقولوا «لا» للجنس الفاتر.
- اتباع مثال «دَكر الموظ» المهيمن.

إماطة اللثام عن المخاوف تساعد «الرجال اللطفاء» على الوصول إلى الجنس الذي ينشدونه

الخزي والخوف المستبطنان هما أكبر عائقين أمام حياة جنسية مُرضية. يمكن للرجل أن يقرأ كل الكتب التي يريدّها عن «كيفية إغواء النساء» أو يشاهد جميع مقاطع الفيديو التعليمية حول تحسين التقنية الجنسية. لن يساعده أيُّ من هذه الأشياء في الحصول على جنس جيد، طالما أن لديه خزيًا وخوفًا من أن يكون ذا رغبة جنسية أو من كونه كائنًا جنسيًا.

يعتمد الحصول على جنس جيد على إماطة «الرجال اللطفاء» اللثام عن خزيهم وخوفهم، بحيث يمكن النظر إليهما وإطلاقهما. ولا يمكن تجاهل هذه الخطوة!

يتطلب محو الخزي الجنسي أشخاصًا يتسمون بالرضا ولا يميلون إلى إطلاق الأحكام. ولا يمكن لـ «الرجل اللطيف» القيام بهذا العمل بمفرده. لإطلاق الخزي والخوف الجنسي، يجب على «الرجل اللطيف»، خلال مرحلة التعافي، أن يكشف كل جانب من جوانب ذاته الجنسية لأشخاص موثوق فيهم وداعمين. يسمح هذا الكشف لـ «الرجل اللطيف» بإطلاق خزيه وخوفه وتحرير الطاقة العاطفية التي استلزمها إبقاؤهما مخفيين ومكبوتين. يمكن لهؤلاء الأشخاص الموثوق فيهم أيضًا أن يعطوا «الرجل اللطيف» رسائل داعمة بأنه ليس سيئًا لكونه كائنًا جنسيًا.

اختبار مفاجئ

ينكر معظم «الرجال اللطفاء» في البداية وجود أي خزي وخوف لديهم بشأن الجنس. قم بإجراء الاختبار التالي لترى هل أنت في حالة إنكار بشأن خزيك وخوفك الجنسي.

١. تذكر أول تجربة جنسية لك. هل كانت:

أ. تجربة مبهجة يمكنك أن تحكي تفاصيلها للعائلة والأصدقاء؟

ب. خفية، أو متسعة، أو مليئة بالذنب، أو في وضع أقل من مثالي؟

ج. مؤلمة، أو مسيئة، أو مخيفة؟

٢. عندما يتعلق الأمر بممارسة العادة السرية:

أ. هل تتحدث أنت وشريكك بصراحة وراحة عن الموضوع؟

ب. هل ستحدث أزمة إذا «ضبطتك» شريكك وأنت تفعلها؟

ج. هل تفعلها بشكل قهري أو في السر؟

٣. عندما يتعلق الأمر بتجاربك أو أفكارك أو دوافعك الجنسية:

أ. يريحك أن تكشف لشريكك كل شيء عن نفسك.

ب. لديك أسرار لم تُطلع عليها أي شخص أبدًا.

ج. تسبّب جانبٌ ما من جنسائتيك في أزمة في علاقة حميمية.

د. في وقت ما من حياتك، حاولت التخلص من أو الحد من سلوك جنسي إشكالي.

إذا أجبت بأي شيء بخلاف «أ» على أي من الأسئلة، فلديك خزي وخوف جنسي. واصل القراءة.

لايل، الذي تحدّثنا عنه في موضع سابق من هذا الفصل، يُعتبر مثالاً جيّداً على الكيفية التي يميّط بها «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، اللثام عن خوفهم وخزيهم الجنسي.

كان لايل مسيحياً صالحاً، وزوجاً، وأباً، ولطالما كان يدور بداخله صراع عنيف مع السلوك الجنسي القهري. انهار كل شيء بالنسبة للايل عندما وجدت زوجته فاتورة هاتف، واتصلت ببعض الأرقام الغريبة. أصبحت حائرة ومدمّرة. لم يخطر ببالها أبداً في أسوأ كوابيسها أن لايل قد يكون متورطاً في أي شيء مثل المواد الإباحية أو الجنس عبر الهاتف. لم تكن تعلم أنها اكتشفت للتو قمة جبل الجليد. وعندما واجهت لايل بالأدلة، تظاهر في البداية بالدهشة، ونفى أي علم بأصلها. وأخيراً، انهار وأفصح عن كل شيء. حسناً، كل شيء تقريباً. استغرق الأمر عدة أسابيع أخرى، وعدة مواجهات عاطفية أخرى، ومكالمة لي، قبل أن يُعلن كل شيء.

بعد جلستين من العلاج الفردي، اقترحت على لایل أن يبدأ في حضور مجموعة من مجموعات الاثنتي عشرة خطوة لمدمني الجنس. أرعبت هذه الفكرة لایل في البداية، لكنه كان يعلم أنه سيتعين عليه فعل شيء مختلف جذريًا إذا أراد أن يحزّر نفسه من سلوكه القهري، وأن يجزّب الحميمية الجنسية الحقيقية.

ومما أثار دهشته، أن الكشف عن أسرارها، التي طالما احتفظ بها، أمام مدمني جنس آخرين في مرحلة التعافي، لم يكن صعبًا كما خشي. مع مرور الوقت، بدأ يتطلع إلى فرصة التحدّث عن نفسه مع أشخاص موثوق فيهم. وفي كل مرة كشف فيها عن فكرة أو فعل سرّي، شعر بالارتياح، كما لو أن حملاً ثقیلاً قد وُضِعَ عن كاهليه.

عندما كشف لایل عن خوفه وخزيه لأشخاص موثوق فيهم، وجد أنه أقل اهتمامًا بسلوكياته القهرية الخفية. وبينما أصبح هو وزوجته أكثر انفتاحًا وحميمية معًا، بدأ أيضًا يستمتع بتقارب جسدي معها كان يحاول تجنبه في السابق. عندما خرج لایل من دولابه/ مخبئه، بدأ في التعافي من سلوك جنسي خفي استهلك عمره.

في مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف» الخاصة بي، أشجع «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي على إمالة اللثام عن خزيهم الجنسي. أَدعّمهم في التحدّث بصراحة عن جنسائيتهم. في ثقافتنا، لا يدور أغلب الحديث عن الجنس

إلا بطرق إباحية، أو مهينة، أو وعظية، أو محرجة، أو سريرية، أو مازحة. أدعو «الرجال اللطفاء» الآخذين في التعافي إلى الكشف عن الطرق التي يتصرفون بها. أجعلهم يتحدثون عن تاريخهم الجنسي وتجاربهم الجنسية المبكرة. أطلب منهم إحضار عيّنات من المواد الإباحية التي يجدونها مثيرة. هذه طريقة أخرى لإطلاق الخزي، مع الحصول على معلومات مهمة أيضًا.

طوال عملية المكاشفة الذاتية وتعرية النفس بأكملها، أشجع «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، على استشعار كل ما يختلج في صدورهم من أحاسيس (خزي، أو ذنب، أو رهبة، أو استثارة). في الوقت نفسه، أعطيهم رسائل داعمة بأن ما يشعرون به لا بأس به. هناك الكثير من الرسائل السلبية في مجتمعنا عن الجنسية الذكورية، ومن الصعب على «الرجال اللطفاء» التغلب على الطريقة التي يُرمجهم بها المجتمع، بدون هذا النوع من التشجيع والدعم.

التمرين السابع والثلاثون

ابحث عن مكان آمن للتحدث عن القضايا التالية: تاريخك الجنسي (أول ذكرى جنسية، تجارب الطفولة، الانتهاك والصدمة الجنسية، القضايا الجنسية في عائلتك، أول تجربة جنسية، التاريخ الجنسي في مرحلة البلوغ)، والطرق التي تصرفت بها جنسيًا (العلاقات الغرامية، البغاء، عروض التعري التلصصية Peep Shows، أرقام الهواتف الجنسية،

استخدام المواد الإباحية، الاستعراضية، الفتيشية... إلخ)، وجانبك المظلم (تلك الأشياء التي تجد حتى أنت صعوبة في النظر إليها في نفسك... الخيالات، الغضب، السلوك المسيء).

وَضَعَ «الرجال اللطفاء» الأمور في أيديهم، يساعدهم على ممارسة الجنس الذي ينشدونه

أقول بانتظام لـ «الرجال اللطفاء»: «لم يُخلَق في هذا العالم أحدٌ مَنُوطٌ به أن يلبي احتياجاتك سواك». هذا صحيح تمامًا، ولا سيّما مع الجنس. فعندما يقرّر «الرجال اللطفاء»، في مرحلة التعافي، أن يتحمّلوا المسؤولية عن احتياجاتهم الخاصة، (وضع الأمور في أيديهم)، فإنهم يجعلون أنفسهم في وضع يمكنهم من الحصول على كمية ونوعية الجنس التي يريدونها.

دعوني أشرح.

جميع أنماط السلوك البشري المهمة، ما هي إلا حصيلة العديد من أنماط السلوك الأصغر. والطريقة الأكثر فعالية لتغيير سلوك ما هي تغيير أصغر عناصره. على سبيل المثال، إذا لم يكن «الرجل اللطيف» يمارس الجنس بالقدر الذي يريده، أو لم يكن يحصل على النوعية التي ينشدها منه، فإن الطريقة الوحيدة لتغيير نمط السلوك هذا هي تغيير أصغر مكوناته. بدلاً من الخروج ومحاولة خوض المزيد من

العلاقات الجنسية، فإن الخيار الأكثر فعالية هو تغيير الأشياء الصغيرة التي تخلق النمط العام لعدم ممارسة الجنس بمعدل أكبر. غير الأشياء الصغيرة، وستتغير الصورة الكبيرة نتيجة لذلك.

قبل أن يتمكن «الرجال اللطفاء» من الحصول على تجارب جنسية مثيرة وعاطفية ومُرضية، يجب عليهم أن يتعلموا كيف يحصلون على نفس الشيء مع أنفسهم. من خلال (وضع الأمور بأيديهم) -من خلال ممارسة الاستمناء الصحي- يمكن لـ «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، أن يغيروا الديناميكيات الأساسية التي تشكّل الصورة الأكبر لكيفية ممارستهم للجنس.

تأمل المنطق الذي تنطوي عليه هذه العبارات:

- لن يتمكن «الرجل اللطيف» من إقامة علاقة حميمية مع الآخرين دون شعور بالخزي، إلا إذا تمكن أولاً من التصالح مع كينونته الغريزية وتقبل ذاته دون خجل.
- لن يتمكن «الرجل اللطيف» من استقبال المتعة من شخص آخر، إلا إذا صار متصالحًا مع ذاته، ومرتاحًا لأن يمنح المتعة لنفسه بنفسه أولاً.
- لن يتمكن «الرجل اللطيف» من تحمل مسؤولية إثارته ومتعته في وجود شخص آخر، إلا إذا استطاع

أولاً تحمل مسؤولية هذه الإثارة وتلك المتعة عندما يكون بمفرده.

- لن يتمكن «الرجل اللطيف» من ممارسة العلاقة مع شخص آخر دون الحاجة إلى مشتتات، إلا إذا استطاع أولاً أن يتواصل مع غريزته بمفرده دون الاعتماد على المواد الإباحية أو الخيالات الجامحة لتشتيت انتباهه.

يمكن لـ «الرجال اللطفاء» أن يبدؤوا في تغيير هذه الديناميكيات من خلال ممارسة ما أسمّيه الاستمناء الصحي. الاستمناء الصحي هو إتاحة الفرصة أمام الطاقة الجنسية لكي تتكشف.

ليس له هدف ولا وجهة.

لا يتعلق فقط بالوصول إلى النشوة.

لا يتطلب تحفيزاً خارجياً من المواد الإباحية، ولا يستخدم الغيبوبة أو الخيال ليُبقيك مشتتاً عن الخزي والخوف.

يتعلق الأمر بتعلم الانتباه إلى ما يشعرك بالرضا. والأهم من ذلك كله، أنه يتعلق بتحمّل المرء المسؤولية الكاملة عن متعته الشخصية وتعبيره الجنسي.

يشعر العديد من «الرجال اللطفاء» في البداية بعدم الارتياح عند مناقشة الاستمناء الصحي. يبدو المُسمّى متناقضاً. في

العموم، يكون لدى «الرجال اللطفاء» خزي مستبطن هائل بشأن الاستمناء. كما أنهم كثيرًا ما يحيطون أنفسهم بأشخاص يعزّزون هذا الخزي (شريكة، دين... إلخ). يعاني العديد من «الرجال اللطفاء» أيضًا من الاستمناء القهري. يخشون أن اللجوء إلى أي نوع من الإشباع الذاتي قد يفتح صندوق باندورا.

لقد وجدت أنه عندما يتعلم «الرجال اللطفاء» في مرحلة التعافي كيفية إمتاع أنفسهم دون استخدام الخيال أو المواد الإباحية، فلا سبيل لأن يصبح سلوكهم قهريًا. ولقد وجدت أيضًا أنهم عندما يحكون التجربة لرجال آخرين لا يميلون إلى إطلاق الأحكام، فإن خزيهم يتضاءل بسرعة.

ملاحظة عن المواد الإباحية

أنا لا أعارض المواد الإباحية قانونيًا ولا أخلاقيًا، لكنني أعتقد أنها تضر الرجال؛ لعدة أسباب:

- تخلق المواد الإباحية توقعات غير واقعية لما يجب أن يحبه الناس، وللكيفية التي يجب أن يكون عليها الجنس.
- تدفع المواد الإباحية الرجال إلى إدمان الأجساد وأجزاء معينة الجسم.
- يمكن أن تصبح المواد الإباحية، بدون مشقة، بديلًا عن علاقة جنسية حقيقية.

- تخلق المواد الإباحية غيبوبة يمكن للرجال فيها أن يكونوا نَشِطِينَ جنسيًا، مع البقاء، في نفس الوقت، مشَتَّتِينَ عن خزيهم وخوفهم.
- تُضعف المواد الإباحية الخزي؛ لأنها عادة ما تكون مخفية وتُستخدم في السر.

أقول لـ «الرجال اللطفاء»: إذا كنتم ستستخدمون المواد الإباحية، فافعلوا ذلك علانية؛ فالإعلان يكسر الغيبوبة، ويزيل منها النشوة.

ملاحظة عن الخيال الجنسي

الخيال الجنسي هو شكل من أشكال التفارق أو الانفصال الشعوري Dissociation—عملية فصل جسد المرء عن عقله.

عندما ينشط خيال شخص ما أثناء ممارسته الفعلية للجنس، فإنه بذلك يغادر جسده متعمدًا.

ورغم أن بعض المعالجين الجنسيين يدافعون عن الخيال بوصفه وسيلة لتحسين الحياة الجنسية، إلا أنه في الواقع أفضل طريقة لقتلها، فيما أعلم.

التخيل أثناء الجنس منطقي بقدر التفكير في ساندوتش بيج ماك أثناء تناول وجبة فاخرة!

الشيء الوحيد الذي يحققه الخيال الجنسي تقريبًا هو تشتيت انتباه الشخص عن خزيه وخوفه، أو التستر على حقيقة أنه يمارس علاقة جنسية رديئة.

يساعد الاستمناء الصحي «الرجل اللطيف»، خلال مرحلة التعافي، على تغيير الديناميكيات الجوهرية التي تمنعه من الحصول على ممارسة جنسية ممتعة. الاستمناء الصحي:

- يساعد على إزالة الخوف والخزي من أن تكون كائنًا مهتمًا بالجنس.
- يجعل «الرجل اللطيف» مسؤولاً عن احتياجاته الجنسية الخاصة.
- يزيل الاعتماد على الشريكات غير المتاحات أو المواد الإباحية.
- يساعد «الرجل اللطيف» على تعلم إرضاء الشخص الأكثر أهمية—نفسه.
- يمنح «الرجل اللطيف» الإذن بالحصول على القدر الذي يريده من الجنس الممتع.
- يجعل «الرجل اللطيف» مسؤولاً عن متعته الخاصة.

إن تغيير هذه الديناميكيات من خلال الاستمناء الصحي يعزز ويكثف تجربة ممارسة الجنس مع شخص آخر. ويُعتبر تيرانس مثالًا جيدًا على ذلك.

جاء تيرانس في الأصل إلى العلاج باحثًا عن حل سريع لـ«مشكلته»؛ حتى لا تنفصل عنه خطيبته. في الجلسات الأولى، ركزت على موضوع أن يجعل احتياجاته أولوية. كما هو الحال مع معظم «الرجال اللطفاء»، جعله هذا في البداية غير مرتاح (على أقل تقدير). كان تيرانس مرعوبًا من أنه إذا لم يكن عاشقًا رائعًا ولم يُبقِ صديقته سعيدة، فإنها ستتركه كما فعلت زوجته السابقة.

بدأت بتشجيع تيرانس على القيام ببعض الأشياء غير الجنسية، لنفسه فقط. طمأنته بانتظام بأن هذا سيجعله أكثر جاذبيةً لخطيبته، وليس أقل جاذبية. عندما بدأ يكتشف أن جعل احتياجاته أولوية لم يُبعد صديقته، انتقلنا إلى الخطوة التالية. تحدثت مع تيرانس عن الاستمنااء الصحي. شجعته على إيجاد وقت لا يزعجه فيه أحد يمكنه فيه التركيز على متعته وإثارته الخاصة. اقترحت أن يفعل ذلك دون أن يكون هدفه هو الوصول إلى النشوة، ودون استخدام الخيال أو المواد الإباحية. شجّعته على الانتباه إلى ما يُشعره بالرضا وملاحظة الطرق التي يحاول بها بغير وعي تشبّث انتباهه عن خزيه وخوفه.

استغرق الأمر بضعة أسابيع لكي يقوم تيرانس بـ (حل الواجب). في المرة الأولى التي جرّبها، أفاد بأنه لم يشعر «بشيء يذكر». شجعته على مواصلة «عمل الواجب» مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. بعد بضعة أسابيع، أفاد بأنه بدأ

بالفعل يستمتع بامّتاع نفسه، لكنه شعر ببعض الخزي والخوف من أن خطيبته ستغضب منه.

دعوت تيرانس إلى إحضار خطيبته إلى العلاج للعمل على تغيير أنماطهما الجنسية. تحدثنا عن قيام تيرانس بإبعاد تركيزه عن إثارتها ونشواتها الجنسية، والبدء في التركيز أكثر على نفسه. أعربت صديقتة في الواقع عن ارتياحها. قالت أن توقّع تيرانس أنها ستصل إلى أكثر من أوجازم في المرة الواحدة، كان يبدو عبثًا. وبدلاً من أن تخبره بذلك في الماضي، كانت تتظاهر بالوصول إلى النشوة.

حين تواصلنا بشأن تجربتهما في ممارسة الجنس، بدأت الأنماط تتغير. بدأ بالفعل يقضيان المزيد من الوقت في التحدث عمّا يحبانّه وما لا يحبان فعله أثناء ممارسة الجنس. ورغم أن ذلك كان صعباً في البداية، إلا أن تيرانس ذكر لخطيبته ما اكتشفه عن نفسه من خلال استمنائه الصحي. تفاجأ عندما أعربت عن اهتمامها بامّتاعه وإقامة علاقة جنسية متكافئة معه، يستمتع بها الطرفان بنفس القدر.

بعد بضعة أشهر، تزوج تيرانس خطيبته كما كان مخططًا. وأعرب كلاهما عن ارتياحهما للتخلص من طريقتهما القديمة في ممارسة الجنس من أجل طريقة أكثر حميميةً وترباطًا.

التمرين الثامن والثلاثون

خصّص وقتًا لممارسة الاستمناء الصحي. اختر مكانًا مريحًا لن يزعجك فيه أحد. تدرب على النظر إلى نفسك ولمس نفسك دون استخدام المواد الإباحية أو الخيال. انتبه إلى استشعارك لجنسانيتك دون أي أهداف أو أجندات (مثل الوصول إلى النشوة). راقب أيضًا أي ميل لتشتيت انتباهك عما تعايشه (التخيل، أو خلق هدف تستمني عليه، أو وجود أفكار مشتتة، أو فقدان الإحساس الجسدي). فقط راقب هذه التجارب، واستخدمها كمعلومات عن خزيك وخوفك.

قَوْل: «لا» للجنس الفاتر، يساعد «الرجال اللطفاء» على ممارسة الجنس الذي ينشدونه

عندما يتعلق الأمر بالجنس، فإن «الرجال اللطفاء» هم خير من يقتاتون على الفتات!

يرضون بالفتات، ويعودون يتسوّلون للمزيد!

يرضى «الرجال اللطفاء» بالصور المشوهة للأجسام في المواد الإباحية. يرضون بالجنس مجهول الهوية لأرقام الهواتف الجنسية وغرف الدردشة. يرضون بمحاولة إقناع أشخاص غير متاحين بممارسة الجنس معهم على مضض. يرضون بالاستمناء السريع والقهري. يرضون بممارسة الحب الخالية من الشغف والميكانيكية. يرضون بالغيوبة والخيال. يرضى «الرجال اللطفاء» بالكثير... بالكثير من الفتات!

طالما أن «الرجل اللطيف» على استعداد للرضا بالجنس الفاتر، فإنه يحدُّ من فرضه لتجربة الجنس الممتع. أقول بانتظام لـ «الرجال اللطفاء»:

«يجب أن تكونوا على استعداد للتخلي عما لديكم للحصول على ما تريدون».

لا يمكن أن يُمارَس الجنس الممتع إلا عندما يقرر «رجل لطيف» متعافٍ التوقف عن الرضا بالجنس الفاتر!

إذاً، كيف يبدو الجنس الممتع؟

إذا بنينا إجابتنا على ما نراه في الأفلام أو المواد الإباحية، فكل ما سنفعله هو أننا سنُديم في أذهاننا صيغة الجنس الفاتر.

سأخبرك كيف أعرف «الجنس الممتع».

يتكون الجنس الممتع من شخصين يتحملان المسؤولية الكاملة عن تلبية احتياجاتهما الخاصة. ليس للجنس الممتع هدف. إنه خالٍ من الأجندات والتوقعات. هو تَكشُّف للطاقة الجنسية، لا أداء. يتعلق الأمر بشخصين يكشفان عن أنفسهما بأكثر الطرق حميميةً وضعفًا. يحدث الجنس الممتع عندما يركز شخصان على متعتهم وشغفهما وإثارتهم، ويبقى كلُّ منهما على اتصال بنفس الأشياء لدى شريكه. كل هذه الديناميكيات تسمح للجنس الجيد بالتكشُّف بطرق غير متوقعة وعفوية ولا تُنسى.

عندما يقرر «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، أنهم لن يرضوا بعد الآن بأي شيء أقل من الجنس الممتع، فإنهم يبدؤون في تحمل المسؤولية عن فعل شيء مختلف.

- يتخلون عن مبدأ «نحن عشاق مثاليون ومتعلقون».
- يتدربون على أن يكونوا واضحين ومباشرين.
- يختارون شريكات متاحات.
- لا يرضون بالفتات.
- يدركون أن «الجنس الفاتر» ليس أفضل من «عدم ممارسة الجنس على الإطلاق»!

آرون مثال جيد على ما يمكن أن يحدث عندما يقرر «رجل لطيف» متعافٍ أن يقول «لا» للجنس الفاتر.

خلال الأسابيع القليلة الأولى له في مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف»، عبّر آرون عن إحباطه، وأخبرنا بمدى شعوره بالعجز عن جعل هانا ترغب في ممارسة الجنس معه. كان من الواضح أن آرون يعتقد أن زوجته تحمل مفتاح سعادته الجنسية، وأنه كان غاضبًا من رفضها المتعمّد لاستخدام هذا المفتاح. ونتيجة لذلك، شعر بـ«النبذ» و«انعدام القيمة».

بعد بضعة أسابيع، اقترحتُ أن يدخل آرون في فترة صيام جنسي يمتنع فيها عن ممارسة الجنس مع هانا لمدة ستة أشهر. خلال ذلك الوقت، اقترحت أن يركز على فعل الأشياء

التي تخلى عنها عندما تزوج هو وهانا. كما شجعتة على إخبار هانا بكل ما يشعر به. قلت له أن فترة الصيام الجنسي ستجعل من الأسهل عليه القيام بهذه الأشياء؛ لأنه لن يكون قلقًا جدًّا بشأن الإبقاء على زوجته متوفرة. إذا لم يكونا يمارسان الجنس، فلن يضطر إلى القلق بشأن فعل شيء قد يغضبها ويجعلها تحجب الجنس.

في البداية، احتار آرون بشأن الكيفية التي يمكن لهذه الخطة بها أن تجعل هانا ترغب في ممارسة المزيد من الجنس معه. أخبرته بأن الهدف ليس جعلها تمارس المزيد من الجنس، بل أن يستعيد هو مفتاحه، ويتوقف عن الشعور بأنه ضحية.

رغم أنه كان مترددًا في البداية، إلا أنه أقرَّ بأنه لم يكن يمارس الجنس كثيرًا على كل حال.

بدعمٍ من الرجال في المجموعة، قرر آرون العودة إلى المنزل في تلك الليلة وإخبار زوجته بما يخطط لفعله.

في الأسبوع التالي، أخبر آرون زملاءه في المجموعة بما قالته زوجته. أفاد بأنها كانت غاضبة في البداية، لكن على مدار الأسبوع، تصرف مع بحب أكثر مما فعلت طوال الأشهر الماضية.

على مدى الأشهر الستة التالية، حكى آرون للمجموعة عن تجاربه. في عدة مناسبات، أفاد بأنه فعل أشياء لنفسه كانت ستثير في السابق قلقًا هائلًا. خرج مع بعض الأصدقاء الذكور

الذين لم يَرَهُم منذ عامين. بدأ يُفصح لزوجته عن مشاعره. في أكثر من مناسبة، شمل ذلك إخبارها عن المواقف التي أغضبته منها. حتى إنه أخبرها عن مرتين لم يكن خلالهما في مزاج مناسب للاستماع إلى فضفضتها عن مشاكلها. وجد أيضًا أنه أصبح أكثر صدقًا—كاشفًا لها عن أمور كان يُسرُّها في نفسه سابقًا.

أفاد آرون أيضًا بأن زوجته قامت ببعض المبادرات الجنسية تجاهه. كشفتُ له أنه بما أنه لم يعد يلاحقها، فقد شعرت بحرية أكبر في التحرك نحوه. كما أعربت عن أنها أحبَّت أن تكون قادرة على الحصول على طاقة جنسية مع آرون، حتى وإن لم ينتهِ الأمرُ دائمًا بالإيلاج.

بعد ستة أشهر، قال آرون أنه يشعر بنقمة أقل وبتقارب أكبر بكثير مع زوجته. واكتشف أيضًا كيفية تلبية احتياجاته والتعبير عن مشاعره بشكل أكثر مباشرة، بدلًا من التعبير عنها من خلال الجنس. الأهم من ذلك، أنه عندما بدأ هو وهانا في ممارسة الجنس مرة أخرى، شعر معها بارتباط أعمق بكثير.

التمرين التاسع والثلاثون

فكّر في الدخول في فترة صيام جنسي. امتنع بوعي عن ممارسة الجنس لفترة محدّدة مسبقًا. بغض النظر عن وضعك الجنسي، يمكن أن تكون تلك تجربة تعليمية قوية. يقاوم معظم الرجال الفكرة في البداية، ولكن بمجرد أن يتخذوا قرارًا

بالقيام بذلك، يجدونها تجربة إيجابية جدًا. يمكن أن تكون لفترة الصيام الجنسي فوائد عديدة:

- تساعد على الخروج من دوائر الاضطراب المفرغة.
- تقضي على الملاحقة والابتعاد.
- تمحو النِّقمة.
- تجعل «الرجل اللطيف» يدرك أنه يستطيع أن يحيا بدون جنس.
- تساعد «الرجل اللطيف» على إدراك أن لا أحد سواه يحمل مفتاح تجربته الجنسية.
- تساعد «الرجل اللطيف» على إدراك الكيفية التي كان يرضى بها بعلاقات جنسية باهتة (أو دون المستوى)، ويقبل بها كأمر واقع.
- تقضي على الخوف من أن تتمكن شريكة «الرجل اللطيف» من حجب الجنس أو الرضا.
- تساعد «الرجل اللطيف» على الانتباه إلى معنى الدوافع الجنسية. كلما شعر «الرجل اللطيف» بالحاح الدافع الجنسي، يمكنه أن يسأل نفسه تلقائيًا: «لماذا أشعر بالرغبة الجنسية؟».
- تساعد على كسر الأنماط الإدمانية من خلال القضاء على الاستمناء القهري، والمواد الإباحية، والسلوكيات الإدمانية الأخرى.

• تساعد «الرجل اللطيف» على البدء في إصلاح الانطباع الذي كان قد كوَّنه في السابق عن الجنس.

قبل البدء في فترة صيام جنسي، ناقش الأمر مع شريكك. من المفيد تحديد وقت محدد. أقترح أن يكون من ثلاثة أشهر إلى ستة. هذا ممكن.

حدد معايير فترة التوقف. بمجرد أن تبدأ، انتبه إلى الزلات والسلوكيات التخريبية، من جانبك ومن جانب شريكك. تذكر: هذه تجربة تعليمية. ليس عليك أن تفعلها بشكل مثالي.

اتباع مثال «ذَكَر المَوْظ» المهيم يساعِد «الرجال اللطفاء» على ممارسة الجنس الذي ينشدونه

في الطبيعة، لا يجلس «الذَكَر الألفا» و«ذَكَر المَوْظ» المهيم محاولين معرفة ما الذي سيجعل الإناث تحبهما. إنهما فقط على طبيعتهما: شرسان، وقويّان، وتنافُسيّان، وفخوران جنسيًا. ولأنهما يظهران على طبيعتهما ويفعلان ما يفعلان، تنجذب إليهما الشريكات المحتملات.

كما في الطبيعة، فإن أعظم مثير للشهوة الجنسية هو الثقة بالنفس. عندما يصبح «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، مرتاحين لكونهم على طبيعتهم، يبدوون في الظهور بمظهر أكثر جاذبية. احترام الذات، والشجاعة، والصدق — هذه هي الحَلّة المثالية للرجل. عندما يرسم «الرجال

اللطفاء» المتعافون طريقهم الخاص ويضعون أنفسهم أولاً، يستجيب الناس.

لقد استمعت إلى «رجال لطفاء» متعافين يروون كيف أنهم «بأنانية» وضعوا احتياجاتهم أولاً، ثم تفاجؤوا عندما عبّرت شريكات يبدون غير متاحات، عن رغبتهم في ممارسة الجنس معهم.

أخبرنا أحد الأعضاء (ولم يكن قد مارس الجنس مع زوجته منذ 14 شهراً)، في إحدى مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف»، بأنه سئم من الاستماع إلى شكوى زوجته من مشاكل عملها. في تلك الليلة، ولأول مرة خلال زواجهما الذي دام 15 عاماً، أخبر زوجته بأنه متعب جداً وغير قادر على الاستماع. ورغم أنها كانت غاضبة في البداية، إلا أنها سألته في وقت لاحق من تلك الليلة هل يريد ممارسة الجنس.

قوة من قوى الطبيعة

إن الشيء الذي يجعل الجنس مثيراً للغاية هو بالضبط ما يجعله مرعباً للغاية!

الجنس قوي، وفوضوي، وجامح. إنه يتألق بطاقة كونية. إنه يجذبنا مثل الفراشة إلى اللهب.

عندما يطلق «الرجال اللطفاء» المتعافون سراح خزيهم الجنسي وخوفهم، ويتحملون المسؤولية عن متعتهم الخاصة، ويرفضون الرضا بالجنس الفاتر، ويكونون على

طبيعتهم، فإنهم يجعلون أنفسهم في وضع يسمح لهم
باحتضان هذه القوة الكونية دون خوف أو تحفُّظ. عندئذٍ
فقط، يصبح الجنس ممتعًا حقًا.

الفصل التاسع

احصل على الحياة التي تتوق إليها

اكتشف شغفك وهدفك في الحياة والعمل والمسار المهني

لو لم تكن مقيّدًا بالتزاماتك الحالية:

- أين كنت ستعيش؟
- ماذا كنت ستفعل في وقت فراغك؟
- في أي نوع من العمل كنت ستنخرط؟
- كيف كان سيبدو منزلك ومحيطك؟

بينما ننظر الآن إلى واقع حياتك، اسأل نفسك سؤالين: أولاً، هل تخلق الحياة التي تريدها؟ ثانياً، إذا لم يكن الأمر كذلك، فلماذا؟

بشكل عام، كان «الرجال اللطفاء» الذين عملت معهم أفرادًا أذكاء ومجتهدين وأكفاء. ورغم أن معظمهم ناجحون (على الأقل بشكل معتدل)، إلا أن الأغلبية لم ترقَ إلى مستوى قدراتها أو إمكانياتها الكاملة، كما أنهم لم يخلقوا نمط الحياة الذي يرغبون فيه حقًا.

بما أن «الرجال اللطفاء» يقضون الكثير من الوقت في السعي إلى نيل الرضا، وإخفاء عيوبهم، واللعب في المضمون، وفعل عكس ما هو مُجدٍ، فمن المنطقي أنهم عادة ما يفشلون في أن

يكونوا كل ما يمكنهم أن يكونوا عليه. لعل هذه هي أكبر مأساة تسببها «متلازمة الرجل اللطيف» — عدد لا يحصى من الرجال الأذكاء والموهوبين يضيعون حياتهم ويتمرغون في وحل الرداءة.

«الرجال اللطفاء» في العمل

يأتي معظم «الرجال اللطفاء» في البداية إلى الاستشارة للتعامل مع الطريقة التي يؤثّر بها نموذجهم الإدراكي للحياة على علاقاتهم الحميمية. غالبًا ما تطفئ مشاكل العلاقات هذه على حقيقة أنهم غير راضين بنفس القدر عن وظيفتهم، أو مسارهم المهني، أو اتجاه حياتهم بشكل عام. الديناميكيات التي تُبقي «الرجال اللطفاء» عالقين في علاقات مختلّة وغير مُرضية هي غالبًا نفس الديناميكيات التي تبقيهم عالقين في مهن مختلّة وغير مُرضية.

هناك أسباب عديدة تجعل «الرجال اللطفاء» يميلون إلى أن يكونوا أقل مما يمكنهم أن يكونوا عليه في الحياة والعمل والمهنة. وتشمل هذه الأسباب:

- الخوف.
- محاولة أداء المهام دائمًا على أكمل وجه.
- محاولة فعل كل شيء بأنفسهم.
- التخريب الذاتي.
- صورة ذاتية مشوهة.

- تفكير الحرمان.
 - البقاء عالقين في منظومات مألوفة ولكنها مختلفة.
- الخوف يمنع «الرجال اللطفاء» من الوصول إلى الحياة التي ينشُدونها**
- إذا كان من حقّي أن أحدد عاملاً مشتركاً واحداً في جوهر كل مشكلة يواجهها «الرجال اللطفاء»، فسيكون: **الخوف**.
- كل ما يفعله أو لا يفعله «الرجال اللطفاء» تقريباً يحكمه **الخوف**. تُمرّر أفكارهم عبر خلايا عصبية متكلسة بالخوف في أدمغتهم. تُملي سياساتُ الخوف عليهم تفاعلاتهم الاجتماعية.

- **الخوف هو الذي يمنع «الرجل اللطيف» من المطالبة بزيادة الراتب التي وُعد بها.**
- **الخوف هو الذي يمنع «الرجل اللطيف» من العودة إلى مقاعد الدراسة للحصول على المعرفة أو التدريب الذي يحتاجه لمتابعة مسار مهني مُرضٍ حقاً.**
- **الخوف هو الذي يمنع «الرجل اللطيف» من ترك وظيفة يُمقتها.**
- **الخوف هو الذي يعترض طريق «الرجل اللطيف» في أن يفتح مشروع أحلامه.**

- الخوف هو الذي يمنع «الرجل اللطيف» من أن يحيا حيث يريد حقًا أن يحيا، ويفعل ما يريد حقًا أن يفعله.

يخشى «الرجال اللطفاء» ارتكاب خطأ، ويخشون أداء مهامهم على نحو غير سليم، ويخشون الفشل، ويخشون فقدان كل شيء. وإلى جانب هذه المخاوف من الكوارث، لديهم كذلك -خلاف الشائع- خوف من النجاح. يخشى «الرجال اللطفاء» عادة أنهم إذا نجحوا حقًا:

- سيُكتشف أنهم محتالون.
 - لن يتمكنوا من الارتقاء إلى مستوى توقعات الناس.
 - سيُنتقدون.
 - لن يتمكنوا من تلبية التوقعات المتزايدة.
 - سيفقدون السيطرة على حياتهم.
 - سيفعلون شيئًا يفسد كل شيء.
- بدلاً من مواجهة هذه المخاوف -حقيقية كانت أم متخيَّلة- يرضى «الرجال اللطفاء» عادةً بأن يستخدموا جزءاً ضئيلاً من إمكاناتهم الكاملة.

محاولة أداء المهام على أكمل وجه تمنع «الرجال اللطفاء» من الوصول إلى الحياة التي ينشدونها

جوهر كل حياة هو التطور والتغيير. ولكي تحدث هذه العملية بشكل طبيعي وكامل في فرد ما، يجب أن يكون على استعداد

للتخلي عن السيطرة... مبدأ «التخلي Letting go» يسمح للفوضى الخلّاقة الجميلة العَرَضِيَّة بأن يتردّد صداها في كل ركنٍ من أركان الذات. والنتيجة هي: حياة ديناميكية ومُرضية.

«الرجال اللطفاء» مهووسون بمحاولة إبقاء حياتهم هائلة وهادئة. يفعلون ذلك من خلال محاولة «أداء المهام على أكمل وجه»، والانسياق الصارم وراء «القواعد». ولسوء الحظ، فإن استراتيجية الحياة هذه هي الطريقة الأكثر فعالية لوضع غطاء على أي طاقة حياة إبداعية. يقتل هذا الغطاء شغف «الرجال اللطفاء»، ويمنعهم من الارتقاء إلى مستوى إمكاناتهم الكاملة.

- محاولة أداء المهام على أكمل وجه تسلب «الرجال اللطفاء» إبداعهم وإنتاجيتهم.
- السعي إلى الكمال Perfectionism يُبقي «الرجال اللطفاء» مرّكّزين على عيوبهم.
- السعي إلى القبول والرضا الخارجيين يُبقي «الرجال اللطفاء» عالقين في دائرة الرداءة Mediocrity — مجرد أشخاص عاديين متوسّطي الكفاءة.
- محاولة إخفاء العيوب والأخطاء تمنع «الرجال اللطفاء» من المخاطرة أو تجربة شيء جديد.
- اتباع القواعد يجعل «الرجال اللطفاء» متصلبين وحذرين وخائفين.

بسبب هذه القيود المفروضة ذاتيًا، يشعر العديد من «الرجال اللطفاء» بعدم الرضا أو الملل أو التعاسة في حياتهم ومهّتهم.

محاولة «الرجال اللطفاء» فعل كل شيء بأنفسهم تمنعهم من الوصول إلى الحياة التي ينشُدونها

في مرحلة الطفولة، لم تُلبَّ احتياجات «الرجال اللطفاء» في الوقت المناسب، ولا بطرق حكيمة. تعرّض بعضهم للإهمال، والبعض للاستغلال، والبعض للإساءة، والبعض للهجر. نشأوا جميعًا معتقدين أن امتلاك الإنسان لـ «احتياجات» هو أمر سيئ أو خطير. نشأوا جميعًا مقتنعين بأنهم لن يحصلوا على أي شيء في الحياة إلا بجهدهم الشخصي.

وبالتالي، فإن «الرجال اللطفاء» يفتقرون تمامًا لمهارة «تلقي العطاء من الآخرين». يربّهم أن يطلبوا المساعدة من أحد. إنهم بائسون تمامًا عندما يحاول الآخرون أن يُسدوا إليهم معروفًا أو أن يساعدوهم، ويلاقون صعوبة في تفويض الآخرين.

ولأنهم يعتقدون أنهم يجب عليهم فعل كل شيء بأنفسهم، نادرًا ما يرقى «الرجال اللطفاء» إلى مستوى إمكاناتهم الكاملة. لا يمكن لأحد أن يكون جيدًا في كل شيء أو أن ينجح بمفرده. يعتقد «الرجال اللطفاء» أنهم يجب أن يكونوا قادرين على

ذلك. قد يكونون «أصحاب الصنائع السبع»، لكنهم عادة لا يتقنون أيًا منها. تضمن الطريقة التي بُرمجوا عليها في طفولتهم أنهم لن يُظهروا أبدًا كامل قدراتهم الدفينة، في أي مجال من مجالات الحياة.

التخريب الذاتي يمنع «الرجال اللطفاء» من الوصول إلى الحياة التي ينشدونها

بسبب خوف «الرجال اللطفاء» من النجاح، يتحوّلون إلى أساتذة في التخريب الذاتي. إنهم يقوّمون نجاحهم من خلال:

- إضاعة الوقت.
- اختلاق الأعذار.
- عدم إنهاء المشاريع.
- الانهماك في رعاية الآخرين.
- وجود الكثير من المشاريع الجارية في وقت واحد.
- الانغماس في علاقات فوضوية.
- المماطلة.
- عدم وضع الحدود.

عادةً ما يتقن «الرجال اللطفاء» فنّ الظهور بصورة مقبولة فحسب—مجرّد صورة مقبولة (دون زيادة أو نقصان). ولكن أن تكون عظيمًا حقًا -أي أن ترتقي حقًا إلى القمة- فهذا يجلب الكثير من الاهتمام والتدقيق غير المرغوب فيه. تهدد أضياع النجاح الساطعة بكشف شقوق «الرجال اللطفاء» وغيوبهم

التي يتصوّرونها عن ذواتهم. وبالتالي، يبتكرون العديد من الطرق التي تباعد دائماً بينهم وبين النجاح الحقيقي: إذا لم يبدؤوا شيئاً، فلن يفسلوا. إذا لم يتمّوا شيئاً، فلن يُنتقدوا. إذا كانت لديهم مهام كثيرة يقومون بها في نفس الوقت، فلن يُضطروا إلى القيام بأيّ منها بشكل مُحكم. إذا كان لديهم ما يكفي من الأعذار المناسبة، فلن يتوقع الناس منهم الكثير.

الصورة الذاتية المشوّهة تمنع «الرجال اللطفاء» من الوصول إلى الحياة التي ينشدونها

لأن احتياجات «الرجال اللطفاء»، في طفولتهم، لم تُلبّ في الوقت المناسب ولا بطريقة حكيمة، كوّنوا نظرة مشوّهة عن ذواتهم. باستخدام نَسَق منطقي ساذج وغير ناضج، توصّلوا إلى استنتاج مفاده أنه إذا لم تكن احتياجاتهم مهمة، فهم كذلك ليسوا مهمين. هذا هو أساس خزيهم السام. فجميع «الرجال اللطفاء» يعتقدون، في دخليتهم، أنهم ليسوا مهمين أو جيدين بما فيه الكفاية.

ولا يتوقف الأمر عند تهميش احتياجاتهم فحسب، بل يمتدّ ليشمل تحميلهم ما لا يطيقون؛ فإذا ما وَجد «الرجل اللطيف» نفسه في صغره، موجوداً في بيئة يُفرض عليه فيها أن يلبيّ متطلبات والدٍ دائم الانتقاد أو ذي شخصية انكسالية أو يحاصره بالتدخل في خصوصياته، فإنه يتجرّع حينها جرعة مضاعفة من الخزي السام (بسبب تجاهل احتياجاته أولاً، وبسبب محاولته احتواء وإرضاء الوالد المتجاهل، ثانياً).

نتيجة لعدم قدرة «الرجال اللطفاء» على إصلاح أو إرضاء أو تلبية متطلبات أحد الوالدين أو كليهما، نَمَى العديد منهم إحساسًا عميقًا بعدم الكفاءة. كانوا يعتقدون أنهم يجب أن يكونوا قادرين على القيام بمهمة إصلاح آبائهم. ومع ذلك، يبدو أنهم لم يستطيعوا أداء المهمة بشكل صحيح أو جيد بما فيه الكفاية (فالأم لا تزال مكتئبة، والأب لا يزال دائم الانتقاد).

يظل هذا الشعور المستبطن بعدم الكفاءة والعيب حاضرًا في أعماق أعماق «الرجل اللطيف» إلى أن يصل إلى مرحلة البلوغ. ويحاول بعض «الرجال اللطفاء» التغلّب عليه بمحاولة أداء كل المهام على أكمل وجه. يأملون أنهم عندما يفعلون ذلك، فلن يكتشف أحد أبدًا مدى انعدام كفاءتهم. ويستسلم «رجال لطفاء» آخرون لهذه الصورة الذاتية المشوهة ويظل الشعور بانعدام الكفاءة مسيطرًا عليهم، حتى قبل أن يحاولوا أداء مهامهم على أكمل وجه.

يمنع هذا الشعور بانعدام الكفاءة «الرجال اللطفاء» من جعل أنفسهم مرثيين، أو المخاطرة، أو تجربة شيء جديد. يبقونهم في نفس الروتين القديم، دون أن يَروا أبدًا مدى موهبتهم وذكائهم. يمكن للجميع من حولهم رؤية هذه الأشياء، لكن عدسات طفولتهم المشوهة لن تسمح لهم برؤية إمكاناتهم وقدراتهم الحقيقية بدقة.

نتيجة هذه الصورة الذاتية المشوهة هي: سقف زجاجي عاطفي ومعرفي. يمنع هذا الغطاء الخفي «الرجال اللطفاء» من أن يصلوا إلى ما يمكنهم حقًا أن يكونوا عليه. إذا حاولوا الارتفاع فوق هذا السقف العاطفي/المعرفي، فإنهم يصطدمون، ويتعثرون، ويتقهقرون إلى منطقة أكثر ألفة.

عقلية الحرمان تمنع «الرجال اللطفاء» من الوصول إلى الحياة التي ينشدونها

إن عدم تلبية احتياجات «الرجال اللطفاء» بشكل كافٍ في مرحلة الطفولة، خلّق لديهم اعتقادًا بأن مِنَح الحياة نادرة، وأن الموجود منها لا يكفي لتلبية احتياجاتهم. أصبحت تجربة الحرمان هذه هي العدسة التي يرون من خلالها العالم.

هذا النموذج الإدراكي لثنائية (الندرة والحرمان) يجعل «الرجال اللطفاء» متلاعبين ومسيطرين. يجعلهم يعتقدون أنه من الأفضل لهم التمسُّك بما لديهم وعدم المخاطرة كثيرًا. يقودهم إلى الاستياء من الآخرين الذين يبدو أنهم يملكون ما يفتقرون هم إليه.

بسبب عقلية الحرمان، يميل «الرجال اللطفاء» إلى التفكير بضيق أفق. لا يعتقدون أنهم يستحقون الحصول على أشياء جيدة. يسلكون شئى المسالك الممكنة لكي تبقى تصوراتهم عن الحياة بمنأى عن أي تفنيد أو مراجعة. يرضون بالفتات ويعتقدون أن هذا هو كل ما يستحقونه. يخلقون كل التبريرات

لشرح سبب عدم حصولهم أبدًا على ما يرغبون فيه حقًا. بسبب معتقدات «الرجال اللطفاء» المحققة لذاتها¹، نادرًا ما يرتقون إلى مستوى إمكاناتهم أو يصلون إلى ما يتوقون إليه حقًا في الحياة.

بقاء «الرجال اللطفاء» عالقين في أنظمة مختلة ولكنها مألوفة، يمنعهم من الوصول إلى الحياة التي ينشدونها

كما ذكرنا في فصول سابقة، هناك عاملان رئيسيان يمنعان «الرجال اللطفاء» من الحصول على ما يريدونه في الحب. الأول هو أنهم يميلون إلى إعادة خلق علاقات مألوفة، وإن كانت غير مرضية. يجدون شريكات يُساعدنهم في خلق نفس أنواع العلاقات المختلة التي مرّوا بها في طفولتهم. ثم يكتشف هؤلاء الرجال، في كثير من الأحيان، أنهم ضحايا لاختلال شريكتهم. ويجد «الرجال اللطفاء» صعوبة في اكتشاف حقيقة أنهم: لم ينجذبوا إلى شريكات بهذه الطابع من فراغ!

¹ يستخدم المؤلف هنا تناصًا مع مصطلح (النبوءة المحققة لذاتها - Self-fulfilling prophecy)، وهي ظاهرة نفسية واجتماعية يؤدي فيها الاعتقاد بحدوث نتيجة معينة إلى تبني سلوكيات تجعل وقوع تلك النتيجة أمرًا حتميًا. والمقصود بمصطلح (المعتقدات المحققة لذاتها) هنا هو: التصورات الذهنية أو الصفات المتوهمة التي يتبنّاها الفرد عن نفسه دون استنادٍ إلى واقع موضوعي، فيدفعه هذا الاعتقاد إلى التصرف بشكل لا واعي على نحو يتسق مع تلك التصورات؛ مما يؤدي في نهاية المطاف إلى تجسيدها في واقعه الملموس وتعزيز صدقها في ذهنه؛ أي أن يتحوّل الإنسان إلى ما يعتقد عن نفسه [المحرر].

ثانيًا، نادرًا ما يخوض «الرجال اللطفاء» علاقات تُرضي توقُّعاتهم؛ لأنهم أصلًا سيئون في إنهاء العلاقات. فبينما يحزم الشخص السوي أمتعته ويمضي قدمًا، يستمر «الرجال اللطفاء» في نهجهم العقيم، على أمل أن تحدث معجزة تُغيِّر مآل الأمور.

وفي الحياة العملية، لا يختلف سلوك «الرجال اللطفاء» كثيرًا. هم ينجذبون إلى مِهَنٍ وبيئاتٍ عملٍ تسمح لهم بإعادة خلق الأدوار والعلاقات والقواعد المختلَّة لطفولتهم. غالبًا ما يرون أنفسهم ضحايا عاجزين بإزاء المواقف التي تواجههم في بيئة العمل. ونادرًا ما يفتنون إلى الأسباب التي تجعلهم يتشبَّثون بهذه الأوضاع المهنية المختلَّة، أو يدركون أنهم يملكون كاملَ الحقِّ والقدرة على الانسلاخ منها متى شاؤوا.

إن إعادة خلق «الرجال اللطفاء» للأنماط الأسرية المألوفة لديهم، بغير وعي منهم لذلك، في وظائفهم وحياتهم العملية، يبقِيهم عالقين وساخطين. وبينما هم غارقون في تكريس الاختلال الذي سادَ طفولتهم، يندُر أن يفعلوا ما يرغبون فيه حقًّا، أو أن يصلوا إلى القمَّة في المِهَن التي اختاروها.

تحقيق شغفك وإمكاناتك

كثيرًا ما أقول للرجال في مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف» الخاصة بي إن هدي هو: أن يغادر كل واحد منهم المجموعة مليونيرًا.

لا علاقة لهذا التصريح بالمال أو الثروة المادية إلا قليلاً. إنما يتعلق باكتشاف الشغف والارتقاء إلى مستوى الإمكانيات الذاتية لدى الشخص.

كما ذكرنا سابقاً، فإن «الرجال اللطفاء» الذين أقدم لهم الاستشارة، هم بشكل عام رجال أذكىاء وموهوبون. وعندما يعمل هؤلاء الرجال على التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف»، يبدؤون في تقبُّل أنفسهم كما هم. ويسمح لهم قبول الذات باحتضان شغفهم ومواجهة مخاوفهم.

إن تكوين رؤية أكثر دقة عن الذات والعالم، يسمح لـ «وفرة الكون» بالبدء في التدفق بحُرِّية إلى حياتهم. في بعض الأحيان، يأخذ هذا شكل المال، وأحياناً يأخذ شكل الحب، وأحياناً يأخذ شكل الجنس، وأحياناً يأخذ شكل أضواء الشهرة الساطعة، وأحياناً يشمل كل ما سبق.

وإليك الآن استراتيجية لمساعدة «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، على أن يستثمروا طاقتهم الكامنة، ويبلغوا أقصى ما يمكنهم تحقيقه.

في الصفحات التالية خطة ساعدت بالفعل عدداً لا يُحصى من «الرجال اللطفاء» على اكتشاف شغفهم والارتقاء إلى مستوى إمكانياتهم. ويمكنها أن تحقق لك نفس الأمر.

مواجهة المخاوف تسمح لـ «الرجال اللطفاء» بالوصول إلى الحياة التي ينشُدونها

كان تشارلي تقريبًا هو النموذج الأمثل لـ «الرجال اللطفاء» فاقد الشغف والمتخلفين عن الركب.

عندما قابلت تشارلي أول مرة، كان عالقًا في وظيفة يكرهها ويعيش حياة تنقسم بالرداءة والخوف. كان تشارلي قد أكمل شهادته في الهندسة قبل عامين، ومع ذلك كان لا يزال يعمل في نفس الوظيفة التي شغلها قبل بدء الكلية. وكان مديروه قد وعدوه بترقية كبيرة عند التخرج. وعندما فشلوا في الوفاء بوعدهم، كبت تشارلي نغمته، واستمر في نفس الوظيفة.

كان شغف تشارلي الوحيد هو الطيران. ورغم تحذيرات والدته من الكوارث، بدأ في تلقّي دروس في الطيران بعد أن أنهى الكلية. ورغم أن تشارلي كان يحلم بالحصول على رخصة طيار، إلا أنه لم يَبْدُ أنه قادر على إكمال الإجراءات اللازمة لتحقيق هدفه.

اقترحت زميلة تشارلي في العمل عليه موقعي الإلكتروني. وعندما قرأ أوصاف «الرجل اللطيف»، شعر بالرعب. لم يستطع أن يستوعب كيف يمكن لشخص ما أن يعرف حقيقته ويسبر أغواره إلى هذه الدرجة! استغرق الأمر منه ستة أشهر لكي يستجمع شجاعته ويراسلني عبر البريد الإلكتروني. وبعد شهرين آخرين، بعث إليّ رسالة ثانية. ومن

المرة الأولى التي نظر فيها تشارلي إلى موقعي الإلكتروني، كان يعلم أنه بحاجة إلى الانضمام إلى مجموعة دعم، لكن فكرة أن يكون ضعيفًا إلى هذا الحدّ أزعجته.

في تلك المرحلة، اتخذ تشارلي قرارًا غير حياته. قرر أنه إذا كان شيء ما يخيفه إلى هذا الحد، فعليه أن يواجه خوفه، ويقوم به. لم يكن يعلم حينها أن هذا القرار كان مجرد بداية رحلة ستقوده إلى إعادة اكتشاف شغفه وهدفه في الحياة.

على مدى العام ونصف العام التاليين، عاش تشارلي وفقًا لعقيدة واحدة: إذا وجد نفسه خائفًا من شيء ما، فإنه سيواجه هذا الخوف. كان تقدّم تشارلي بطيئًا، ولكنه ثابت. بدأ بالزحف، إلى أن تمكّن من المشي. اتخذ خطوات صغيرة، إلى تمكّن من الجري. وبمجرد أن انطلق، لم يعد هناك ما يوقفه.

على مدى حوالي ثمانية عشر شهرًا، اتخذ تشارلي عدة خطوات صوب إعادة اكتشاف شغفه وهدفه في الحياة.

- أصبح أكثر نشاطًا في مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف» الخاصة به، كاشفًا عن أغواره، ومواجهًا لزملائه أعضاء المجموعة.
- بدأ ينظر في الإهمال الذي تعرّض له، والرسائل المشوهة المبنيّة على الخوف التي تلقاها من أسرته.

- طلب من والده أن يأتي إلى الاستشارة معه، وهناك واجهه بحقيقة غيابه الدائم خلال طفولته، وعدم اهتمامه برفاهيته.
- توقف عن إلقاء اللوم على صديقه في عدم امتلاكه تكلفة دروس الطيران.
- غيّر مدرسة الطيران لأن مدرسته الحالية عجزت عن تزويده بنوع التعليم والمعدات التي يحتاجها.
- بدأ في إجراء مقابلات لوظائف تستفيد من شهادته في الهندسة.
- بدأ في مواجهة شعوره بانعدام الكفاءة، ورسائل عائلته بخصوص اللعب في المضمون، والمعتقدات المشوهة عن مؤهلاته كمهندس.
- صارع صديقه (التي كان مرعوبًا منها في البداية) بضيقه من عدم مشاركتها في المسؤوليات المنزلية.
- قام برحلته الجوية المنفردة الأولى، وحصل على رخصة طيار.
- سمح لمجموعة الدعم الخاصة به باصطحابه لتناول العشاء في عيد ميلاده في مطعم، حيث واجه خوفه من أن يكون مركز الاهتمام.
- تقدم بطلب وحصل على وظيفة في شركة هندسية أعربت عن اعتقادها بأنه قادر وموهوب ولديه ما يقدمه لهم.

عندما أخبر تشارلي المجموعة بحصوله على الوظيفة، أدركتُ أنني شهدت تحولًا ذا أبعاد ملحمية. لقد تحول تشارلي من «رجل لطيف» منطوٍ وخائف وسلي، إلى رجل متطور لديه شغف وهدف.

طلبت من تشارلي أن يرسل إليّ بريدًا إلكترونيًا يتضمن تصوُّره الشخصي عن (خطة النجاح). وإليك ما كتبته:

بوب،

هذا تقريبًا هو المسار الذي قادني إلى وظيفتي الجديدة:

(١) أولًا، وقبل كل شيء، كان عليّ أن أتوقف عن لعب دور الضحية.

(٢) بدأت بوضع الحدود. في البداية كانت حدودًا قليلة، ثم نمت مع مرور الوقت.

(٣) من خلال وضع الحدود واحترامها، بدأت أؤمن بنفسِي.

(٤) أصبحتُ أمينًا مع نفسي في مرحلة ما خلال هذه الفترة.

(٥) الإيمان بأنني بالغ، ومتعلِّم، ومؤهَّل لتولي وظيفة مهندس صناعي.

(٦) كنت أعرف دائمًا أن صاحب عملي السابق كان مختلًا وأنه -رغم ذلك- كان مريحًا لسبب ما. عندما أدركت أخيرًا وتقبَّلت أنني لا أحتاج إلى هذا النظام للبقاء على قيد الحياة، تمكَّنت أخيرًا من المُضي قدمًا.

تشارلي

التمرين الأربعون

ألقي نظرة على القائمة التالية. اختر أحد العناصر، واذكر أحد مخاوفك الملموسة. دوّن كيف ستواجه تلك القضية المحددة، ثم اتخذ خطوة صغيرة نحو مواجهة ذلك الخوف. اطلب من شخص ما أن يشجعك ويدعمك. لا تحاول القيام بذلك بمفردك.

- تذكر أنه، في كافة الأحوال ومهما حدث، سوف تكون قادرًا على التعامل مع أي أمر طارئ.
- اطلب زيادة في الراتب أو ترقية.
- اترك وظيفة غير مرضية.
- ابدأ عملك الخاص.
- التحق ببرامج تعليمية جديدة لتطوير مهاراتك.
- واجه موقف نزاع.
- روج لفكرة أو شيء ابتكرته.
- اسع إلى هدف طالما حلمت به.
- اقض المزيد من الوقت في هواية أو اهتمام.

رسم المسار الخاص يسمح لـ «الرجال اللطفاء» بالوصول إلى الحياة التي ينشدونها

معظم الناس -بمن فيهم «الرجال اللطفاء»- لا يتحملون بوعي مسؤولية خلق نمط الحياة الذي ينشدونه. معظم

الناس يَقْنَعُونَ بمكانهم، ويتصرفون كما لو أنهم لا يملكون أدنى قدرة على خلق حياة مثيرة ومثمرة ومُرضية.

عندما أتحدث مع «الرجال اللطفاء» عن ضرورة أن يتولَّوا هم زمام حياتهم، يجد معظمهم صعوبة في استيعاب المفهوم. لا يتناسب نموذجهم الإدراكي -ببساطة- مع حقيقة أنهم يمكنهم اتخاذ خيارات، والتصرف لجعل هذه الخيارات حقيقة واقعة.

أشجّع «الرجال اللطفاء» على أن يتخيَّلوا ما ستؤول إليه الأمور إن استطاعوا خلق حياة يفعلون فيها ما يحبون ويتقاضون أجرًا عليه. يجد معظمهم صعوبة في تصوُّر هذا المفهوم! يتصرفون كما لو أنني أطلب منهم تصديق قصة خرافية! وأحيانًا يرفضون الفكرة بذريعة: «لا يمكن للجميع أن يكونوا محظوظين مثلك (في إشارة إليّ) وأن تكون لديهم وظيفة يحبونها حقًا ويتقاضون أجرًا جيدًا عليها أيضًا». لبعض الوقت، اقتنعت بهذا المنطق، إلى أن أدركت أن الحياة التي كنت أعيشها لا علاقة لها بالحق.

- الحصول على درجة الدكتوراه تضمَّن: قرارًا واعيًا، ومثابرة، وعملاً شاقًّا—وليس حظًا.
- بناء عيادة استشارية تضمَّن: مواجهة المخاوف، وترك وظيفة آمنة وذات أجر جيد، وتقديم تضحيات، والعمل في وظيفة ثانية لدفع الفواتير، والتعلم بالتجربة والخطأ، والمعاناة من الفقر لفترة—وليس حظًا.

- تطوير مهاراتي كمعالج تضمّن: التزامًا بالتطوير الذاتي، والارتقاء المتواصل، والاستثمار المالي في منهجي العلاجي الخاص—وليس حظًا.
- تأليف كتاب، وإنشاء موقع إلكتروني، والنشر، أمور تطلبت مثابرة ومواجهة العديد من المخاوف—وليس حظًا.

أنا لست شخصًا مميّزًا. أنا رجل عادي بمواهب عادية. لديّ العديد من نفس المخاوف التي لدى «الرجال اللطفاء» الذين أعمل معهم. ليس لديّ أي موهبة أو مهارة خاصة لا يمتلكها غالبية عملائي.

إدًا، ما الفرق؟

- قرارٌ واعٍ بمواجهة المخاوف.
- قرارٌ واعٍ بعدم الرضا بالرداءة.
- قرارٌ واعٍ بوضع قواعدتي الخاصة.

فكر في الأشخاص الذين تحترمهم أو تتطلّع إليهم. معظمهم ربما بدأوا من لا شيء، لكنهم ما زالوا يجدون طرقًا لخلق حياة مثيرة ومنتجة وعاطفية. هؤلاء الأشخاص رسموا طريقهم الخاص ووضعو قواعدهم الخاصة. ما الذي يجعلهم مختلفين؟ معظمهم مجرد أناس عاديين تولوا زمام حياتهم.

إليك الخبر السار: إذا كان بإمكانهم فعل ذلك، فأنت أيضًا يمكنك.

أحد تأكيدات المفضلة هو: ما يمكن لرجل أن يفعله، يمكن لرجل آخر أن يفعله. فكر في الأمر... إذا كان الآخرون قد تولوا زمام الأمور وخلقوا حياة تستحق المحاكاة، فيمكنك أنت أيضًا أن تفعل نفس الأمر. الشيء الوحيد الذي يمنعك من الحصول على نوع الحياة الذي تريده حقًا هو أنت. لقد حان الوقت لكي تبدأ في رسم مسارك الخاص، ووضع قواعدك الخاصة، وتحويل أحلامك إلى حقيقة.

التمرين الحادي والأربعون

ماذا تريد حقًا في الحياة؟ ما الذي يمنعك من تحقيقه؟ دوّن ثلاثة أشياء تريد تحقيقها في حياتك، ثم اكتب تأكيدًا شخصيًا¹ قادرًا على أن يوصلك إلى حيث تريد أن تذهب، واطبعه على ورقة، وعلّقها في مكان يقع عليه بصرك باستمرار. أطلع شخصًا موثوقًا فيه على هذه الورقة التي تحمل أحلامك وتأكدك.

¹ التأكيد الشخصي هو عبارة إيجابية قصيرة وقوية، يصوغها الشخص ليرددها على نفسه بانتظام، بهدف استبدال فكرة سلبية قديمة بفكرة جديدة يمكنه من النجاح. ولكي يكون التأكيد فعالًا ويأخذك إلى حيث تريد، يجب أن تتوافر فيه ثلاثة شروط (تسمى غالبًا الـ 3 Ps): بصيغة الحاضر (Present): لا تقل "أنا سأكون قويًا"، بل قل "أنا قوي الآن". إيجابية (Positive): لا تقل "أنا لست فاشلاً"، بل قل "أنا إنسان ناجح". شخصية (Personal): تبدأ بكلمة "أنا" [المحرر].

التخلي عن محاولة أداء المهام على أكمل وجه، يسمح لـ «الرجال اللطفاء» بالوصول إلى الحياة التي يندشونها

بدأ هذا الكتاب كبضعة فصول خططت لكتابتها لأعطيها للرجال في مجموعتي الأولى «لا لنموذج الرجل اللطيف». في البداية، عندما لم تكن هناك أجندة أو هدف، كانت كتاباتي تسجيلًا عفويًا لبصيرتي المتنامية عن «متلازمة الرجل اللطيف». قبل مضي وقت طويل، بدأ العملاء وأفراد الأسرة يقترحون أن أولف كتابًا. بدا الأمر امتدادًا طبيعيًا لِمَا كنت أفعله بالفعل؛ لذلك كانت الفكرة منطقية تمامًا.

في ذلك الوقت، بدأ شيء ما يتغير. بدلًا من أن تكون كتاباتي مجرد بضع رؤى ورسوم توضيحية مكتوبة لصالح مجموعة من الرجال الباحثين عن التعافي، أصبح جهدي موجَّهًا نحو إنتاج شيء يستحق النشر والتوزيع على نطاق واسع. بدأت أسمع الناس يقترحون أشياء مثل: «الأكثر مبيعًا»، و«أوبرا»، و«كن ثريًا».

ما كان في يوم من الأيام عملاً نابغًا من الحب بلا مجهود، بدأ يتعثر تحت وطأة التوقعات. من أجل الارتقاء إلى المعايير العالية التي كان الناس يقترحونها، كان من الأفضل أن يكون كتابي جيدًا. ليس جيدًا فقط — بل مثاليًا!

بهذه الأجندة، اجتهدت لمدة ست سنوات لإتمام كتاب «متلازمة الرجل اللطيف». وكان السؤال الأكثر شيوعًا الذي

طُرح عليّ من قِبَل الأصدقاء والعائلة خلال ذلك الوقت هو:
«متى ستنتهي من تأليف كتابك؟».

على مر السنين، مرّت المخطوطة بثلاث مراجعات رئيسية
على الأقل، بالإضافة إلى تحرير واسع النطاق. ساهمت
عوامل عديدة في إطالة الوقت الذي استغرقه إنهاء الكتاب،
لكن السبب الأول كان أنني اعتقدت أنه يجب أن يكون مثاليًا.
اعتقدت أن الكتاب يجب أن يكون مثاليًا لكي يتم نشره.

اعتقدت أن الكتاب يجب أن يكون مثاليًا لكي يقوم أي
شخص بشرائه.

اعتقدت أن الكتاب يجب أن يكون مثاليًا لكي يساعد أي
شخص يقرؤه.

ولسوء الحظ، كان لهذا التصور الخاطئ عدد من العواقب
الضارة: اعتقدت أنني يجب أن أكتب كل ما أعرفه عن
«متلازمة الرجل اللطيف»! ربما كانت المخطوطة الأصلية
لهذا الكتاب أربعة أضعاف طولها الحالي! اعتقدت أنني يجب
أن أكون كاتبًا بليغًا. اعتقدت أن النص يجب أن يكون خاليًا
من العيوب.

ذهبت إلى العلاج لأكتشف لماذا لا أستطيع إنهاء كتابي.
أصيب أطفالي بخيبة أمل متوقعين أنني لن أنتهي أبدًا. هدّدت
زوجتي، بنبرةٍ شبه جادّة، بأن تهجرني إذا لم أنْههِ!

أخيرًا، بعد سنوات من الإحباط، حدثت لي انفراجة كبرى. فقد اقترح عليّ شخص حكيم جدًّا أن أعفي نفسي من مسؤولية نشر الكتاب، وأن أكتبه وكأنه لن يرى النور أبدًا. شعرت بارتياح فوري.

أدركت أنني ابتعدت عن هدي الأصلي — كتابة بضع رؤى من شأنها أن تساعد بضعة رجال على أن يحيوا حياة أفضل.

بمجرد أن تخلّيت عن عبء الاضطرار إلى النشر، وأن أكون مؤلفًا لكتاب يُدرج في قائمة (الأكثر مبيعًا)، والظهور مع أوبرا، تغيّر كل شيء. عدت إلى أجندي الأصلية. من ذلك الحين فصاعدًا، كنت أسأل نفسي سؤالًا واحدًا فقط وأنا أكتب: «هل سيساعد هذا الكتاب من يزورون عيادتي في إيجاد إجابات لمشاكلهم ومن ثم التعافي؟». كما ظللت أذكر نفسي بأن من يتردّدون على عيادتي لن يحصلوا أبدًا على فرصة للاستفادة من بصيرتي إذا لم أتم الكتاب أبدًا.

بمجرد أن تخلّيت عن الاعتقاد بأن كتاب «متلازمة الرجل اللطيف» يجب أن يكون مثاليًا، بدأت الأمور تتخذ مسارها الصحيح. أتممت الكتاب. أخبرني زوّار عيادتي بأنه يُغيّر حياتهم. بدأ المعالجون يطلبون نسخًا لطالبي العلاج النفسي. بدأ مضيفو البرامج الحوارية الإذاعية والكتّاب في الصحف والمجلات في الاتصال بي لإجراء مقابلات. تعاقدت مع وكيل أعمال. بدأ الناشرون يلهثون ورائي.

إن محاولة أداء المهمة على أكمل وجه لم تفعل شيئاً سوى استنزاف روح الحياة من كتاب «متلازمة الرجل اللطيف». وحين سمحت له بأن يكون فقط «جيداً بما فيه الكفاية»، حرّرتني ذلك لكي أحتضن شغفي، وأُبدع عملاً يترك بصمة لا تُمحى. ينطبق هذا المبدأ نفسه على كل مجال من مجالات حياة «الرجل اللطيف» المتعافي.

التمرين الثاني والأربعون

كيف يعترض «النزوع إلى المثالية» طريق تحقيق شغفك وإمكاناتك؟ اختر شيئاً واحداً طالما أردت القيام به: تأليف كتاب، تحويل هوايتك إلى عمل تجاري، الانتقال، الالتحاق ببرنامج دراسي، الانغماس في موهبتك بالكلية.

الآن، اسأل نفسك: إذا كنت تعلم مسبقاً أن هذا المسعى سيكون ناجحاً، فهل ستتردد في القيام به؟ هل ستحرك هذه المعرفة من الاعتقاد بأنه يجب عليك القيام به بشكل مثالي؟ هل ستحفزك هذه المعرفة على البدء أو إكمال ما بدأتها بالفعل؟ ما هي المخاطر التي ستكون على استعداد لتحملها إذا كنت تعلم مسبقاً أنك لن تفشل؟

ماذا تنتظر؟ تخلّ عن الحاجة إلى أداء المهمة على نحو مثالي، وقم بها فحسب!

تعلم طلب المساعدة يسمح لـ «الرجال اللطفاء» بالوصول إلى الحياة التي ينشدونها

السبب الرئيسي لعجز «الرجال اللطفاء»، في كثير من الأحيان، عن استغلال طاقتهم الدفينة، هو أنهم يعتقدون أنهم يجب عليهم أداء كل المهام بأنفسهم.

يُعتبر فيل مثالاً جيداً على هذا السلوك. لقد كان هدفه في الحياة أن يكون ثرياً. وبدا أن لديه الكثير من العوامل الداعمة: كان وسيماً، وذكياً، ومنفتحاً، ومرحاً. ومع ذلك، كان فيل دائماً ما يفشل في تحقيق أهدافه وأحلامه السامية. اعترضت طريقه عدة أشياء—اتخاذ الطرق المختصرة، والمماطلة، والقلق بشأن مدى أحقيته بالحصول على ما يريده حقاً.

ولعل أكبر عائق اعترضه كان عجزه عن طلب المساعدة من الناس. كان لدى فيل عدد من المعتقدات الجوهرية الخاطئة حول مساعدة الناس له. لم يكن يعتقد أنه يستحق الحصول على ما يريد. لم يكن يعتقد أن احتياجاته مهمة للآخرين. كان يعتقد أن أضمن طريقة لعدم تلبية احتياجاته هي أن يطلبها بطرق واضحة ومباشرة.

ذات يوم، في مجموعة «لا لنموذج الرجل اللطيف»، كان فيل يتحسّر على قلة عدد مرات العلاقة الجنسية بينه وبين زوجته. سألت فيل هل طلب من زوجته ممارسة الجنس

معه بشكل مباشر. قال: «لا». سألته هل يعتقد أن زوجته تريد ممارسة الجنس معه. فأجاب أيضًا بالنفي.

أخبرته بأنني أعتقد أن قلة ممارسته الجنس عَرَضَ لمشكلة أكبر في حياته—وهي: عدم اعتقاده بأن احتياجاته مهمة، وعدم إيمانه بأن الآخرين يريدون مساعدته في تلبية احتياجاته. وقلت له أن تغيير معتقداته حول احتياجاته الجنسية، قد يكون نقطة البداية لتغيير المعتقدات الجوهرية التي منعه من الحصول على أشياء أخرى يريدونها في الحياة.

في الأسبوع التالي، كان فيل يبتسم من الأذن إلى الأذن. أعلن مبتهجًا: «مارست أنا وزوجتي الجنس». تحمّس زملاؤه في مجموعة الدعم. أرادوا معرفة كيف حدث ذلك. وكان ردّه بسيطًا: «لقد طلبتُ».

سألت فيل عن شعور زوجته بممارسة الجنس معه، فأجاب: «كانت على ما يرام». وأردف: «قالت أنها تحب ممارسة الجنس معي، لكنني لم أطلب منذ وقت طويل؛ لذلك لم تعتقد أنني مهم».

بعد أسبوع، أخبر فيل المجموعة بأنه كان يخشى أن يقترض من والد زوجته بعض المال لاستبدال نوافذ منزله القديمة سيئة العزل ذات الألواح المفردة. بدأ بعض أعضاء المجموعة في طرح أسئلة حول التكلفة. أخبره البعض بأنهم قاموا بمثل هذا المشروع من قبل. اقترحت على فيل أن

يطلب من المجموعة مساعدته. كان الأمر كأنه يقتلع ضرئاً، لكنه أخيراً سأل الرجال هل من الممكن أن يساعده في استبدال نوافذه. أجاب أعضاء المجموعة بالإجماع بأنهم سيكونون سعداء بالمساعدة. بعد حوالي شهر، اجتمع الرجال في منزل فيل، و(وَجَبُوا معاه) — بالتعبير الشعبي.

كان لهاتين التجربتين تأثير هائل على فيل. بدأ يرى أنَّ احتياجاته مهمة، وأنَّ الناس يريدون مساعدته في تلبية احتياجاته، وأنَّ أضمن طريقة لجعل الناس يساعدون هي... أن يطلب.

بدأ فيل يبلور حياته وَفَق هذا النموذج الإدراكي الجديد. وفي غضون أسابيع قليلة، أخبر مجموعة الدعم بخطته لبدء عمله الخاص. عرض صديقٌ للعائلة مساعدته في بدء عمله الخاص في تنسيق الحدائق. أثار هذا الاحتمال حماسه بشكل خاص؛ لأنَّ العمل الموسمي سيسمح له بتدريس التزلج على الجليد خلال فصل الشتاء — وهو حلم طالما راوده.

عرض صديق قديم أن يكون داعمه المالي. تطوعت زوجته للبحث عن وظيفة توفر مزايا التأمين الصحي. عرض رجال في مجموعة الدعم مساعدته في كتابة خطة عمل وإعداد دفاتره المحاسبية.

طالما حاول فيل فعل كل شيء بنفسه، وكافح للحصول على ما يريد. وبمجرد أن بدأ يطلب المساعدة ويسمح للناس

بالوقوف إلى جانبه، بدأت حياته تتغير. هو الآن في الطريق السليم لخلق شكل الحياة والمسار المهني الذي طالما حلم به.

التمرين الثالث والأربعون

هل تعتقد أن احتياجاتك مهمة؟ هل تعتقد أن الآخرين يريدون مساعدتك في تلبية احتياجاتك؟

على ورقة بيضاء، اكتب قائمة بمن يساعدونك في حياتك الآن. قد يكونون أصدقاء وأفراد عائلة. قد يكونون مهنيين مثل الأطباء والمحامين والمعالجين والمحاسبين القانونيين المعتمدين. بعد وضع القائمة، أجب على الأسئلة التالية:

- أي نوع من المساعدين لا تزال بحاجة إليه؟
- كيف يمكنك استخدام هؤلاء المساعدين بشكل أكثر فعالية؟
- ما السلوك الذي تدأب على فعله ويصد هؤلاء الأشخاص عن مساعدتك؟

ابدأ في البحث عن فرص لطلب المساعدة من هؤلاء الأشخاص. ابن شبكات علاقات. وقبل طلب المساعدة، كرر التأكيد: هذا الشخص يريد مساعدتي في تلبية احتياجاتي.

تحديد السلوكيات التخريبية للذات، يسمح لـ «الرجال اللطفاء» بالوصول إلى الحياة التي ينشدونها

كما ذكرنا سابقًا في هذا الفصل، يجد «الرجال اللطفاء» طرقًا إبداعية عديدة لتخريب نجاحهم في الحياة. يضيعون الوقت، ويماطلون، ويبدوون العمل ولكن لا ينفون، ويقضون الكثير من الوقت في حل مشاكل الآخرين، ويشتتون أنفسهم بمساعٍ تافهة، ويخلقون الفوضى، ويختلقون الأعذار. يُعتبر سال مثلاً جيداً على ذلك.

نشأ سال على يد أب سلبي وأم مصابة بالفصام. لم يكن أي من الوالدين متاحًا للاهتمام به أو تلبية احتياجاته. في سن مبكرة، كان عليه أن يتحمل مسؤولية رعاية أخيه الأصغر. لم يكن لدى سال أي خيارات تقريبًا في طفولته. عندما كان يشعر بالخوف أو الإرهاق، كان يتقوقع، ويمضي قدمًا بعزيمة عنيدة.

حين أصبح سال رجلًا راشدًا، بدأ يدير ورشة لتصليح هياكل السيارات لعمه. كان عمه بخيلًا، وقصير النظر، ومشاركًا بشكل هامشي في العمل. وكانت مهمة سال تتلخص في أن يدرّ من هذا العمل ربحًا وفيرًا، بالرغم من أن عمه لم يقدم له إلا موارد شحيحة وموظفين ناقمين. (والأدهى من ذلك، أن سال كان يجتهد فعليًا، على افتراض إمكانية تحقيق هذا الإنجاز بنجاح!).

عندما كان سال يأتي إلى مجموعة الدعم كل أسبوع، كان أول عمل له هو تناول حبتين من (التايلينول) لتهدئة صداع التوتر الناجم عن محاولة ترويض ظروف العمل المستعصية. وفي إحدى المناسبات، سألت سال هل يريد استكشاف خيارات أخرى لوضعه العملي. فأجاب: «ما الفائدة؟ لا يوجد ما يمكنني فعله».

لمدة خمس عشرة دقيقة تقريبًا، طرح أعضاء المجموعة أسئلة واقترحوا خيارات. وبدأ سال كرجل يخضع ل (حشو العصب) دون تخدير!

«هل يمكنك التحدث مع عمك وإخباره بمدى صعوبة مهمتك بالنظر إلى الموارد المحدودة التي يمنحك إياها؟».

«لقد حاولت ذلك. إنه لا يهتم».

«هل يمكنك عرض مشاركة الأرباح لتحفيز موظفيك؟».

«عمي بخيل جدًا. لن يوافق على ذلك أبدًا».

«هل يمكنك توظيف مساعد ليعينك في عبء العمل؟».

«لقد حاولنا ذلك مرة ولم ينجح الأمر».

«هل يمكنك الخروج من الإدارة والعودة إلى طلاء السيارات؟».

«سأكسب المزيد من المال، لكن الطلاء سام جدًا».

«هل يمكنك الخروج من مجال تصليح هياكل السيارات والقيام بشيء آخر؟».

«مثل ماذا؟ لديّ رهن عقاري، وزوجة، وطفلان. كيف من المفترض أن أبدأ من جديد الآن؟».

«ما شغفك—وظيفة أحلامك؟».

هذه المرة، توقف سال للحظة قبل الإجابة.

«لقد أردت دائماً تدريس الفنون القتالية. لا توجد طريقة يمكن أن يحدث بها ذلك. سيتعين عليّ العمل في المساء وعطلات نهاية الأسبوع. زوجتي لن توافق على ذلك، وسأكون بعيداً عن الأطفال كثيراً».

مع كل سؤال يُطرح وكل خيار يُقترح، زاد توتر سال بشكل ملحوظ. عكست عيناه رعباً كما لو أنه كان يتم استجوابه من قِبل عملاء الجستابو بمهاميز كهربائية ومخارز ثلج!

عندما أصبح من الواضح أن استكشاف الخيارات الممكنة لم يؤدّ إلا إلى تفاقم خوفه وجعله ينغلق أكثر، تراجع أعضاء المجموعة برحمة. لاحقاً، وصف سال التجربة بأنها «تعرّض للتوبيخ الشديد من المجموعة».

في معظم الحالات، لا يكون «الرجال اللطفاء» ضحايا للآخرين، بل يكونون ضحايا لأنفسهم.

من خلال مواقفه وأفعاله، ضمن سال تقريبًا أنه لن يعرف الطريق أبدًا إلى أي نوع من النجاح أو الرضا في وظيفته. كان من المألوف والمريح أكثر، البقاء عاليًا في وضع مرهق لا فوز فيه.

كل «رجل لطيف» عاجته، اضطر في مرحلة ما إلى اتخاذ قرار واعٍ بالتوقف عن تخريب نفسه. هذا جانب حاسم في التعافي من «متلازمة الرجل اللطيف».

من أجل أن يبدأ «الرجال اللطفاء»، خلال مرحلة التعافي، في الحصول على ما يريدونه في الحياة والوظيفة والحياة العملية، يتعين عليهم اتخاذ قرار واعٍ بالخروج عن مسارهم القديم.

إحدى طرق القيام بذلك هي: تغيير طريقة تفكيرهم في التغيير. يبدأ هذا بأن يصبح «الرجال اللطفاء» على دراية بسبب خَلْقهم اللاواعي للعديد من الحواجز التي تبقيهم شاعرين بأنهم عالقون. الرهن العقاري، والزوجة، ونقص الشهادة، والديون، والأطفال—كلها مجرد أعذار. إن إجراء تغييرات كبيرة في الحياة لا يتطلب التخلص من كل هذه الأشياء. إنه يعني رؤيتها على حقيقتها (كأعذار)، واتخاذ خطوات صغيرة في الاتجاه الذي يريد المرء أن يسلكه.

على سبيل المثال، يمكن أن يبدأ سال في تدريس الفنون القتالية مساءً يومٍ واحدٍ في الأسبوع. يمكنه البدء في العمل

على سداد الديون الشخصية لتمكينه من تغيير وظيفته في المستقبل. يمكنه إعادة تركيز الوقت الذي يقضيه في أنشطة تافهة وغير مُرضية.

التمرين الرابع والأربعون

حدد كيف تخرب نفسك. بمجرد تحديد أنماطك، حدّد ما يجب عليك فعله بشكل مختلف للحصول على ما تريده حقًا. راجع كل عنصر من العناصر التالية، واختر سلوكيات محددة ستساعدك على التوقف عن تخريب نفسك وتحقيق أهدافك.

- التركيز.
- قم بمهامك الآن... لا تُسوّف.
- اقبل بـ «جيد بما فيه الكفاية» بدلًا من «مثالي»
- أتمّم ما تبدؤهُ.
- لا تبدأ مشاريع جديدة إلا بعد أن تنتهي المشاريع القديمة تمامًا.
- لا تختلق الأعذار.
- انفصل عن مشاكل الآخرين.

أخبر شخصًا موثوقًا فيه باستراتيجيتك. تواصل معه بانتظام لمراقبة كيفية تقدمك (فال فشل في القيام بهذا الجزء سيكون وسيلة فعّالة لتخريب نفسك).

تكوين منظور أدق عن العالم، يسمح لـ «الرجال اللطفاء»
بالوصول إلى الحياة التي ينشدونها

هل تساءلت يومًا لماذا يبدو أن الآخرين لديهم أكثر منك
بكثير—المزيد من المال، أو وظيفة أفضل، أو سيارة جميلة،
أو زوجة أجمل؟ هل تحسد هؤلاء الناس؟ هل تستاء منهم
لامتلاكهم ما لا تملكه؟ هل تتساءل متى سيأتي دورك؟

بسبب تجارب حياتهم المبكرة، يميل «الرجال اللطفاء» إلى
أن تحكمهم عقلية الحرمان. يعتقدون أن هناك كمية محدودة
فقط من الأشياء، وإذا كان شخص ما لديه الكثير بالفعل، فلن
يتبقى لهم إذاً إلا القليل.

يصعب على «الرجال اللطفاء» أن يفهموا أننا نعيش في كون
وفير ومتوسع باستمرار. يؤمنون بأن الأشياء الجيدة نادرة.
يتمسكون بشدة بما لديهم، خوفًا من عدم وجود المزيد
عندما ينفد ما يملكون. يعتقدون أنهم يجب عليهم السيطرة
والتلاعب لضمان أن «هذا القليل» سيظل متاحًا ولن يختفي.
يلعبون في المضمون، غير واثقين أن احتياجاتهم ستلبى دائمًا
بوفرة.

يمكن توضيح هذا النموذج الإدراكي للنندرة من خلال حكاية
«رجل لطيف» اسمه راسل.

كان راسل يجني دخلًا سنويًا مريحًا من ستة أرقام، كما يليق
بمندوب مبيعات ناجح. وكان يضع بانتظام 40% من دخله

الصافي في المدخرات والاستثمارات. كان يحتفظ على الأقل بـ 30,000 دولار في حسابه الجاري. ورغم قدرة راسل على خلق ثروة مالية، إلا أنه كانت تسيطر عليه عقلية الحرمان. كان خائفًا جدًا من الخراب المالي لدرجة أنه لم يكن يسمح لزوجته بشراء فيديو لأطفاله بقيمة 9 دولارات من كوستكو إذا لم يكن في الميزانية!

كانت عقلية الحرمان لدى راسل، فيما يتعلق بالمال، انعكاسًا لنظرته للعالم بشكل عام. كان والده بخيلًا ومتصلبًا. بدا أنه يخص راسل بالمعاملة الانتقادية، بينما يغدق الثناء والمحابة على أخويه. لاحقًا، قبل وفاته، حرمه والده من الميراث، وأعطى حصته للكنيسة. فلا عجب إذًا إن كان يرى العالم من خلال عدسات غائمة بالحرمان.

عندما نبدأ في رؤية العالم كمكان فيه وفرة، ندرك أن هناك ما يكفي للجميع. كل ما نحتاجه يتدفق بجانبنا—كل ما علينا فعله هو الخروج من أفق تفكيرنا الضيق، والسماح لهذا الخير بالقُدوم.

انظر حولك إلى الثروة—السيارات التي يقودها الناس، والمنازل التي يعيشون فيها، والرحلات التي يقومون بها. لا يمكنك أن تجادل في الوفرة المادية الهائلة التي يمكن خلقها في عالمنا. إذا كان الآخرون يعيشون حياة كاملة ووفيرة، فلماذا لا تعيشها أنت؟ تذكر أن ما يمكن لرجلٍ ما أن يفعله، يمكن لرجلٍ غيره أن يفعله.

- إذا كان بإمكان رجل ما أن يجني مليون دولار، فلماذا لا يمكنك أنت؟
- إذا كان بإمكان رجل ما أن ينشئ مشروع أحلامه، فلماذا لا يمكنك أنت؟
- إذا كان بإمكان رجل واحد أن يقود سيارة مرسيدس، فلماذا لا يمكنك أنت؟
- إذا كان بإمكان رجل واحد أن يترك وظيفة سيئة ويجد وظيفة أفضل، فلماذا لا يمكنك أنت؟
- إذا كان بإمكان رجل واحد أن يكون مدرب تزلج على الجليد، فلماذا لا يمكنك أنت؟

لسوء الحظ، لا يمكن للعالم أن يُعطينا شيئًا لسنا مستعدين لتلقيه.

بما أن عقلية الحرمان تُبقي الشخص متمسكًا بشدة بما لديه بالفعل، فلا توجد قابلية لتلقي المزيد. تمامًا مثلما اكتشف فيل—عندما نطلب ما نريد، ونتوقع أن نلقاه، فسيأتي بطريقة أو بأخرى.

التمرين الخامس والأربعون

ضع هذا الكتاب جانبًا لبضع لحظات، وأغمض عينيك. خذ نفسًا عميقًا وازفر ببطء. صفّ ذهنك.

بمجرد أن تسترخي، تصور نفسك تعيش في عالم وفير. في هذا العالم الوفير، لا توجد قيود أو حدود. تتدفق الأشياء الجيدة

بجانبك باستمرار. تخيل كل شيء وفير رغبت فيه يومًا — سيارة، منزل، أصدقاء، حب، فرح، ثروة، نجاح، راحة بال، تحدّ. تصوّر نفسك تعيش حياتك محاطًا بهذه الوفرة.

كرّر هذا التصور عدة مرات في اليوم حتى تبدأ في الشعور بأنه حقيقي بالنسبة لك. افتح ذراعيك وقلبك وعقلك. اخرج من الطريق، ودعه يحدث.

احصل على الحياة التي تنشدها: استراتيجية «لا لنموذج الرجل اللطيف» للنجاح

يعتقد «الرجال اللطفاء» أن هناك مجموعة من القواعد التي تحكم كل أنماط السلوك البشري. وهم مقتنعون تمامًا بأنهم إذا تمكنوا من معرفة هذه القواعد والالتزام بها بنجاح، فسيحظون بحياة هائلة وسعيدة. ويعتقدون أيضًا أن هناك عواقب وخيمة تصيب من يفشل في استنباط هذه القواعد والالتزام بها.

يتطلب اكتشاف الشغف والهدف معرفة: الوسائل المجدية والوسائل غير المجدية. يضع الأشخاص الناضجون والناجحون قواعدهم الخاصة. تُقاس هذه القواعد بمعيار واحد فقط: هل هي مجدية؟

على مر السنين، اكتشف الرجال في مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف» التي أديرها، عددًا من القواعد التي تُجدي معهم. ساعدتهم هذه القواعد على اكتشاف شغفهم وتحرير

طاقتهم الكامنة. وساعدتهم كذلك على خلق نوع الحياة
والمسار المهني الذي يرغبون فيه حقًا.

التمرين السادس والأربعون

اقرأ قائمة القواعد التالية. جرب بعضها. أضف إلى القائمة
قواعدك الشخصية. اكتب هذه القواعد على بطاقات
ملاحظات، وضعها في مكانٍ يقع عليه بصرُك كل يوم.

1. إذا كان يخيفك، فافعله.
2. لا ترضَ بالقليل. في كل مرة ترضى فيها بالقليل،
تحصل بالضبط على ما رضيت به.
3. ضع نفسك أولًا.
4. مهما حدث، ستكون قادرًا على التعامل وتحمل
المسؤولية.
5. كل ما تفعله، افعله بنسبة 100%.
6. إذا فعلت ما فعلته دائمًا، فستحصل على ما حصلت
عليه دائمًا.
7. أنت الشخص الوحيد على هذا الكوكب المسؤول
عن احتياجاتك ورغباتك وسعادتك.
8. اطلب ما تريد.
9. إذا كان ما تفعله لا ينجح، فجرب شيئًا مختلفًا.
10. كن واضحًا ومباشرًا.
11. تعلّم أن تقول: «لا».
12. لا تختلق الأعذار.

13. إذا كنت بالغًا، فأنت كبير بما يكفي لوضع قواعدك الخاصة.
14. دع الناس يساعدونك.
15. كن صادقًا مع نفسك.
16. لا تدع أي شخص يعاملك بشكل سيئ. أي شخص...
أبدًا.
17. أخرج نفسك من الموقف السيئ بدلًا من انتظار تغير الظروف.
18. لا تتسامح مع ما لا يُطاق—أبدًا.
19. توقف عن اللوم. الضحايا لا ينجحون أبدًا.
20. عش بنزاهة. قرر ما تشعر أنه مناسب لك، ثم افعله.
21. تقبّل عواقب أفعالك.
22. كن صالحًا لنفسك.
23. فكر في «الوفرة».
24. واجه المواقف الصعبة والنزاعات وجهًا لوجه.
25. لا تفعل أي شيء في السر.
26. لا تسوّف. افعل الآن.
27. كن على استعداد للتخلي عما لديك حتى تتمكن من الحصول على ما تريد.
28. استمتع. إذا لم تكن تستمتع، فهناك خطأ ما.
29. أعط نفسك مجالًا للفشل. لا توجد أخطاء... فقط: تجارب تتعلم منها.
30. السيطرة وهم. تخلّ... دع عجلة الحياة تدور.

لقد آن الأوان لتبدأ في الحصول على ما تسعى إليه. إن تحررك من قيود «متلازمة الرجل اللطيف» سيفتح أمامك آفاقاً هائلة لاكتشاف شغفك الحقيقي وإمكاناتك الكامنة. وعندما تتحمل مسؤولية بناء الحياة التي تنشدها حقاً، ستكون قادراً على أن تتحوّل إلى النسخة الأسمى منك... النسخة التي كان من المفترض أن تكونها دوماً.

خاتمة

لقد ألفت هذا الكتاب في ستّ سنوات.

خلال ذلك الوقت، عملت مع عدد لا يُحصى من «الرجال اللطفاء» وشريكاتهم. وقد أدّرت أسبوعياً ما متوسطه ثلاث مجموعات من مجموعات «لا لنموذج الرجل اللطيف»، ويصل ذلك إلى أكثر من 1800 ساعة من العمل مع «الرجال اللطفاء». خلال ذلك الوقت، لاحظت العديد من الأمور المثيرة والعميقة.

لقد شهدت عدداً لا يحصى من الرجال يتحولون من ضحايا عاجزين وسلبيين ومسيطرين وناقمين إلى ذكور متمكنين ومتكاملين.

رأيت العديد من العلاقات تتحسن بشكل كبير، ورأيت عدداً مماثلاً منها يلقي حتفاً طال انتظاره.

استمعت إلى شهادات عفوية، وقرأت رسائل امتنان من الرجال والنساء على حد سواء بشأن التغييرات التي مروا بها في حياتهم.

تلقيت ردوداً من رجال ونساء من جميع أنحاء العالم رأوا أن أوصاف «الرجل اللطيف» -الموجودة على موقعي الإلكتروني- تنطبق عليهم أو على شخص يحبونه.

بناءً على ملاحظة كل هذه الأمور، إليكم اكتشافي الأعظم:
الأدوات والرؤى المقدمة في كتاب «متلازمة الرجل اللطيف» مجدية حقاً!

بعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب، أشجّعك على أن تقرأه مرةً أخرى. خذ الوقت الكافي للقيام بتمارين التحرّر. إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل، فابحث عن شخص أو مجموعة موثوق فيها لمساعدتك في رحلة تعافيك من «متلازمة الرجل اللطيف». إذا كنت في علاقة، فاطلب من شريكك قراءة الكتاب. أخبرها بالرؤى التي تكتشفها عن نفسك.

إن العمل ببرنامج التعافي المقدم في كتاب «متلازمة الرجل اللطيف» هو من أعظم الهدايا التي يمكنك أن تقدمها لنفسك ولأحبائك. وخلال تعلّمك الرضا عن نفسك، ستكتشف بداخلك قدرةً لا يمكن تصورها على الحب وقبول الحب، وعلى عيش الحياة على أكمل وجه. هذا البراح مخيف في البداية، لكنه جوهر حقيقتك وما كان من المفترض أن تكون عليه.

مع اكتشافك لذاتك الحقيقية، تشعر بحرية غير محدودة... حرية أن تكون على سجيتك... حرية التوقف عن السعي إلى نيل الرضا... حرية البدء في الحصول على ما تريد.

نبذة عن المؤلف

د. روبرت جلوفر هو المرجع الأول في العالم لـ «متلازمة الرجل اللطيف»، وهي المتلازمة التي اكتشفها من بحثه الخاص عن إجابات لإحباطاته الشخصية في الحب والحياة. منذ صكّه مصطلح «متلازمة الرجل اللطيف» قبل أكثر من عشر سنوات (أوائل التسعينيات)، قضى الدكتور جلوفر آلاف الساعات في العمل مع مئات «الرجال اللطفاء» وشريكاتهم. بالإضافة إلى العمل مع أولئك الرجال في العلاج الفردي والزوجي، يقود الدكتور جلوفر مجموعات علاجية باسم: «لا لنموذج الرجل اللطيف» ويقدم حلقات دراسية في جميع أنحاء البلاد حول «التحرر من متلازمة الرجل اللطيف».

يقدم موقعه الإلكتروني:

www.NoMoreMrNiceGuy.com

أدوات لمساعدة الرجال في رحلة تعافيهم.

الدكتور جلوفر ضيف متكرر في البرامج الحوارية، وقد ظهر في العديد من المطبوعات، بما في ذلك مجلة اسكواير.

الدكتور جلوفر -وهو معالج معتمد في مجال الزواج والأسرة- حاصل على شهادة الدكتوراه في العلاج الزواجي والأسري-متزوج من إليزابيث أوريسكوفيتش، وهي أيضًا معالجة

نفسية، ويديران معًا «مركز الشفاء والتعافي». لديهما أربعة أطفال، ويقيمان في تاكوما/ واشنطن.

الفهرس

5	إهداء وتقدير
7	مقدمة
13	الفصل الأول: متلازمة الرجل اللطيف
45	الفصل الثاني: تكوين «الرجل اللطيف»
79	الفصل الثالث: تعلّم إرضاء الشخص الوحيد المهم حقًا
109	الفصل الرابع: اجعل احتياجاتك أولوية
135	الفصل الخامس: استعدّ قوتك الشخصية
165	الفصل السادس: استعدّ رجولتك
197	الفصل السابع: احصل على الحب الذي تَنشُده
231	الفصل الثامن: احصل على الجنس الذي تطمح إليه
271	الفصل التاسع: احصل على الحياة التي تتوق إليها
313	خاتمة
315	نبذة عن المؤلف