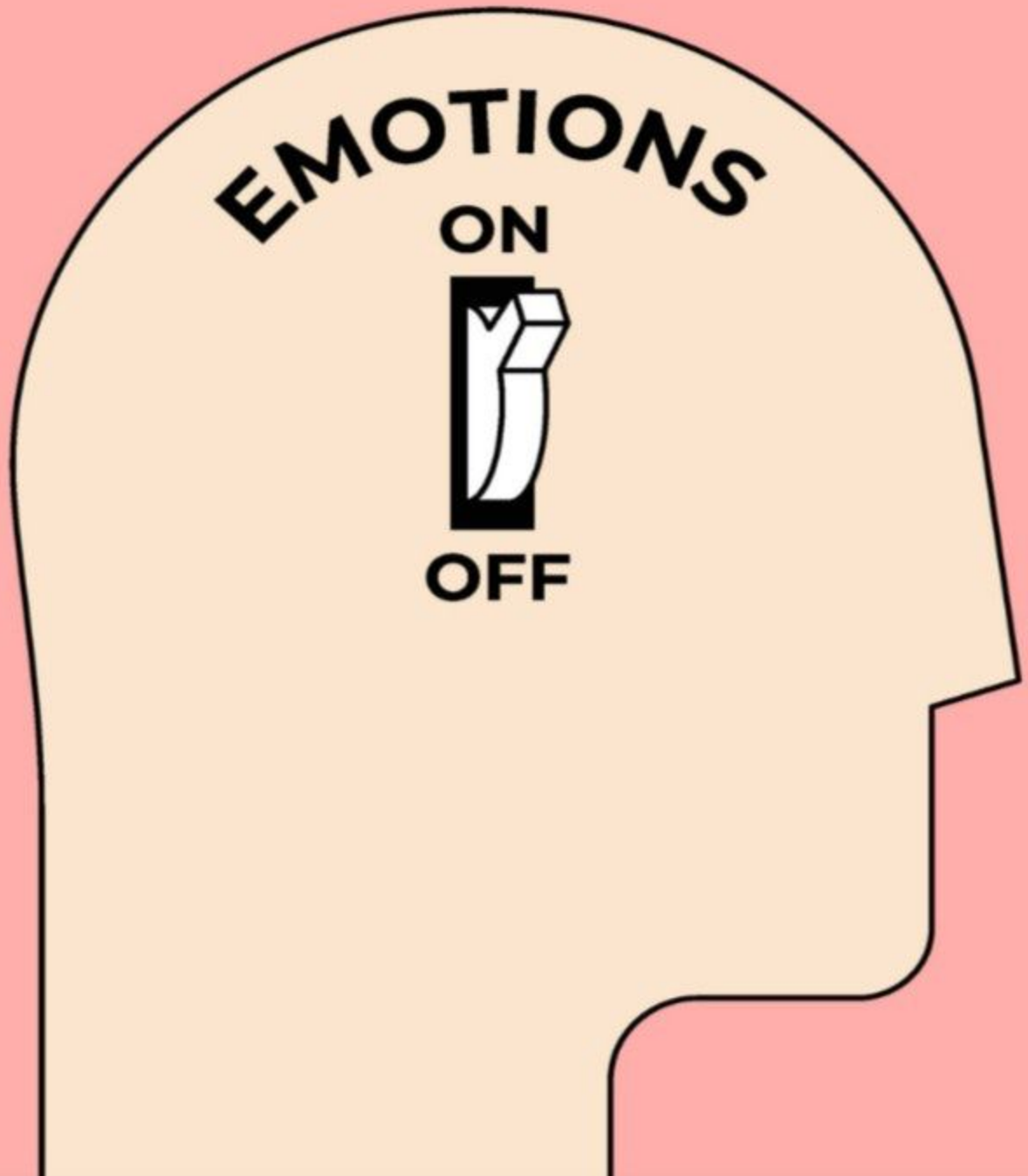


كيفية التعامل مع الاحتياجات غير الملّبة

إعداد: د. Chasity O'Connell، المديرية الطبيّة لمركز Thrive Wellbeing



"الناس رائعون مثل غروب الشمس إذا تركنا لهم المجال. عندما أنظر إلى غروب الشمس، لا أقول "خفف اللون البرتقالي قليلاً في الزاوية اليمنى" مثلاً. فلا أحاول التحكم به، بل أشاهده في ذهول وأدع الألوان تنكشف" - Carl Rogers.

إنه اقتباس جميل جداً. لكن كم ممناً عاشت هذه التجربة بحيث سمح لها الآخرون بالانكشاف والظهور على طبيعتها، فتقبّلوها كما هي! مع كلّ اليبثور وما إلى هنالك. وبالنسبة إلى الكثرات ممناً، نشعر بوحدة مؤلمة أو بأننا أقلّ مستوى من الآخرين. لكن من أين يأتي كلّ هذا؟ لماذا يلاحقنا هذا الصوت المزعج أو الألم في معدتنا الذي يشير إلى أنّ ثمة خطب ما. قد تعكس هذه الإشارة ما نطلق عليه "الحاجة غير المليئة" أو تجربة الإهمال النفسي. هناك الكثير من النظريات الراسخة التي تفيد أنّنا كبشر نحتاج إلى أكثر من الطعام والماء والمأوى لبقاء على قيد الحياة. ولا شك في أنّ هذه الاحتياجات الأساسية ضرورية، إنّما تلك النفسية ضرورية أيضاً للتواصل والقبول والشعور بالتقدير والأهمية بالنسبة إلى شخص ما. وربّما نشأ البعض فيما يحسّ بتوق كبير إلى شيء ما، أو الأسوأ من ذلك. بينما يشعر بالخجل لأنّ خلافاً ما موجود فيه أو أنّه ليس محبوباً.

قد تتبع هذه المشاعر من تجارب الطفولة المبكرة والمراهقة، حيث لم يستطع الأهل، سواء بنية حسنة أم لا، أن يقدموا لنا الرعاية والحبّ والقبول الذي كنّا نتوق إليه. لقد حاولوا، لكن ربّما كانوا بأنفسهم واهنين عاطفياً. تمّ حاولوا، إنّما فشلوا لأنهم كانوا منهكين للغاية من العمل. كانوا غافلين عن احتياجاتنا، لأنهم غالباً ما تعرّضوا لصدمات نفسية عندما كانوا أطفالاً. تجاهلوا احتياجاتنا، ربّما لأنهم كانوا منشغلين جداً في محاولة جعلنا "الأفضل". لهذه الأسباب وأكثر بكثير، لم تتمّ تلبية احتياجاتنا التي تتمثّل باعتبارنا وتقبّلنا على طبيعتنا. وبدلاً من ذلك، كان تقديرنا لذاتنا يعتمد على علامتنا في المدرسة، وقدرتنا على أن نكون مفيدات ونصمت ونطلب القليل ونكتفي به، كما يعتمد أيضاً على مظهرنا، وقدرتنا على تحقيق أحلام أبائنا التي لم تتحقّق...

وها نحن نتألّم ونتوق إلى إيجاد فرصة الانسجام مع الآخر، لكننا نخشى أن نتفتح حقاً لشخص ما؛ فنسعى من أجل تقدير نفسنا والإفراط في المحاولة لتحقيق ذلك، أو نسمح من الحياة والعلاقات، لأنّ الإحباط والألم هائلان.

ما الذي يمكننا فعله إذاً حيال ذلك؟ الخطوة الأولى هي التعرّف على هذا الجرح النفسي الذي رافقتنا لسنوات وربّما لعود من دون علاج. إنّهُ موجود ونحتاج إلى معالجته. من خلال التعاطف مع الذات وقبولها. لكن كيف نفعل ذلك يا ترى؟ من خلال الاعتراف بأننا لم نكن ندرك الأمر وأنّ ذلك مؤلم جداً. لسنا بحاجة إلى إلقاء اللوم على أحد، ولسنا بحاجة إلى صبّ غضبنا على أيّ شخص. رغم أنّه شديد، ثمّ نقول لأنفسنا الكلمات التي تقنا لسماحها من والدينا: "أنا أقبلك كما أنت؛ أريد أن أساعدك في الاعتناء بنفسك بشكل أفضل؛ أريدك أن تسمعي إلى حدسك أكثر؛ أريدك أن تنظي بنفسك أكثر؛ أريدك أن تؤمّني بأنك تملكين أموراً جيّدة لتقدّمها للعالم؛ أريدك أن تتعرّفي على نفسك الحقيقية؛ أنا أسفة لأنني لم أتمكن من إعطائك ما تحتاجينه".