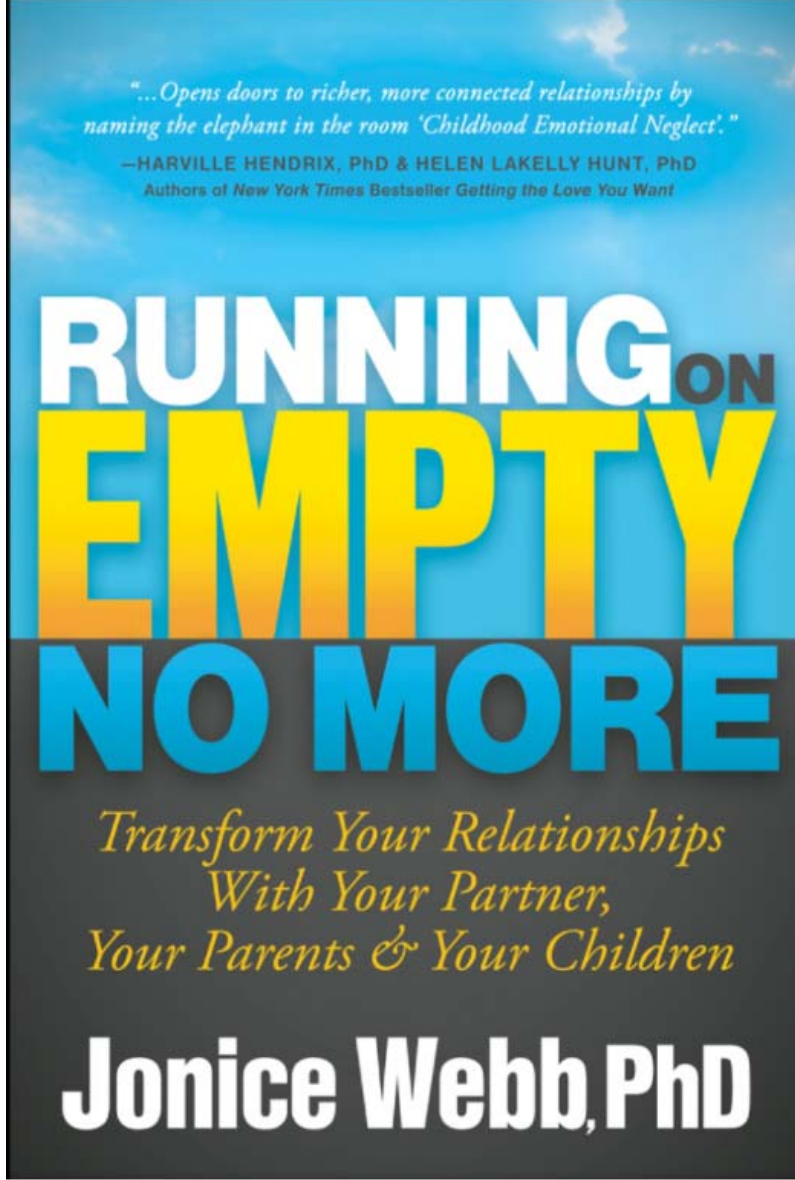


# لا مزيد من الحياة بلا وقود

اعمل نقلة في علاقاتك مع شريكك، مع والديك ومع أولادك



تأليف:

د. جونيس ويب

ترجمة:

علا رجب

## المقدمة

في عام 2012 كتبتُ "Running on empty: Overcome your childhood emotional neglect". استلمت منذ يوم نشره آلاف الرسائل من القراء الذين شعروا بالارتياح لفهمهم أخيراً ما الذي كان يثقل كاهلهم طيلة حياتهم.

تكشّف لبعض هؤلاء الأشخاص إدراكك قلب حياتهم من خلال التخفيف بشكل كبير من شعورهم بالعار والارتباك، ووضعهم على الطريق نحو الأمام. بالنسبة لآخرين كان الأمر بمثابة سلسلة من الإدراكات الخفيفة التي أخذتهم خارج الظلمة إلى نور فهم الذات والقوة.

لإنّ البدء بالشعور بمشاعرك ليس بالأمر القليل. في الواقع، هو أمرٌ عظيمٌ بشكل لا يُصدّق. حيث أنك بينما تزيل الجدار الذي بنته ذاتك الطفولية لحجب مشاعرك، تبدأ بالشعور أنك موجود أكثر فأكثر، وأنك أكثر وأكثر على قيد الحياة.

إذا بدأت بالشعور لو بالقليل، قد تجد نفسك مرتبكاً بعض الشيء من هذه التجارب الجديدة. شيئاً فشيئاً ستبدأ بالشعور بثقل الحزن في صدرك، واندفاع الإثارة في بطنك، أو ربّما بعض الغضب أو الألم من أخطاء الماضي التي تم ارتكابها في حقك. أجل، يمكن لبعض هذه المشاعر أن تكون مؤلمة. بعضها الآخر مُبهجٌ ومُحبّب. جميعها، الإيجابية منها والسلبية، تعيد اتصالك بذاتك الحقيقية، بالعالم، وبالناس من حولك بشكل جديد لم تكن لتتخيّله.

كلّ منّا مختلف، بالطبع. إلا أنّ هناك عاملٌ مشتركٌ بين جميع الذين يسلكون مسار التشافي من الإهمال العاطفي الطفولي: جميعهم يمكنهم تغيير حياتهم من خلال تغيير أنفسهم من الداخل. وتغيير الداخل له آثاره المضاعفة على الخارج. كل تغييرٍ إيجابيٍ وصحّي تُحدثه في نفسك له تأثير على الناس من حولك. هذا من شأنه أن يقود إلى بعض التحديات غير المتوقعة للغاية.

وهذا هو الغرض من هذا الكتاب.

قبل أن نتابع، تذكره سريعة بالإهمال العاطفي الطفولي (Childhood Emotional Neglect : CEN). الإهمال العاطفي الطفولي بقدر ما هو بسيطٌ في تعريفه بقدر ما هو مدمرٌ في آثاره.

---

### الإهمال العاطفي الطفولي هو ما يحدث عندما يفشل الوالدين، خلال فترة طفولتك، بالاستجابة بالشكل الكافي لاحتياجاتك العاطفية.

---

ما الذي يحدث لك كطفلٍ عندما تنشأ في منزلٍ إما يكون أعمى عن مشاعرك أو غير متسامح مع ما تشعر به؟ لا بدّ لك من التكيف مع وضعك. للتأكد من أنك لا تنقل كاهلي والديك بمشاعرك أو احتياجاتك العاطفية، تقوم بدفع مشاعرك إلى الداخل وبعيداً. تصبح غير متسامح مع مشاعرك، وتسعى جاهداً لكي لا يكون لديك أي احتياجات.

غالباً ما يحدث كلّ هذا خارج حدود إدراكك الواعي. دماغك الطفولي الصّغير يعرف تماماً ما يجب القيام به من أجل حمايتك، وكيف يقوم به. يتمّ بناء جدارٍ مجازيٍّ لصدّ مشاعرك بعيداً، حامياً والديك من الحاجة للتعامل معها. هذه الخطوة التكيفية التلقائية قد تخدمك بشكل جيّد في بيت طفولتك، لكن كبالغ، لا بدّ لك أن تعاني.

عيش الحياة مع مشاعرك المحجوزة جزئياً أمرٌ مؤلمٌ وصعب. مشاعرك، التي يجب أن تشعر بالاتصال، أن تحتك، تحفرك وترشدك ليست متاحة بالقدر الكافي للقيام بمهمتها. تجد نفسك تعيش في عالم يبدو أقلّ إشراقاً، أقلّ حيويةً، وأقلّ إثارةً للاهتمام من العالم الذي ترى أنّ الآخرين يستمتعون به.

تعاني لمعرفة ما الذي تريده، ما الذي تحتاجه، أو كيف تنمو وتتطور. في الواقع، تجد نفسك فارغاً من الوقود اللازم للاستمرار.

هذه الآثار الطبيعية الناتجة عن عزل المشاعر من شأنه أن يكون محيراً للغاية. خاصّةً إذا قدّم لك والداك العناية الجيدة، أو إذا أحبّاك وفعلاً ما بوسعهما لتربيتك، ستعاني بفهم لماذا لست أكثر سعادةً، ولماذا تشعر أنك مختلفٌ عن الآخرين بطريقة من الصّعب شرحها. "ما الذي أفقده ويبدو أنّه بحوزة الآخرين؟" ما خطبي؟"

في الواقع، إنّ ما تفتقده هو أهمّ ما تحتاجه للحصول على علاقات مُجزية، مرنة وذات معنى. أنت تفتقد الوصول التلقائي إلى مشاعرك. غالباً ما يمكن وصف علاقات الإهمال العاطفي الطفولي بأنّها وصفة مخففة لما يمكن أن تكون عليه العلاقة. من المحزن، معظم أزواج الإهمال العاطفي الطفولي لا يدركون ذلك، حيث أنّ هذا كلّ ما كانوا يعرفونه.

## هل تتساءل عما إذا كان لديك إهمال عاطفي طفولي؟

يمكن للإهمال العاطفي الطفولي أن يكون غير مرئي ومن الصعب تذكره، لذلك قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كنت تعاني منه. إذا كان ما قرأته حتى الآن يبدو صحيحاً بالنسبة لك، أدعوك لزيارة موقع [drjoiceweb.com/cen-questionnaire](http://drjoiceweb.com/cen-questionnaire) وأخذ استبيان الإهمال الطفولي.

لتعلم كيف يقوم النمط التكتيقي للإهمال العاطفي في الطفولة بالتأثير عليك خلال سنوات البلوغ وكيفية التعافي، يمكنك قراءة كتابي الأول، *Running on empty: Overcome your childhood emotional neglect – الحياة بلا وقود: كيف تتخطى إهمالك العاطفي الطفولي.*

إذا كنت قد أدركت مسبقاً أنّ الإهمال العاطفي الطفولي جزء من حياتك وأنك تختبر بالفعل بعضاً من فوائد التعافي منه، أو أنك تشك أنّ شخصاً ما تهتمّ لأمره يعاني من الإهمال العاطفي الطفولي، تابع القراءة. لأنّ هذا الكتاب هو لك.

التعافي من الإهمال العاطفي الطفولي هو عبارة عن عملية. أثناء تعافيك ستبدأ تشعر بشكل مختلف وتتصرّف بشكل مختلف. عندما تبدأ بالاتصال بمشاعرك، ستشعر بالمزيد من الطاقة، المزيد من التحفيز، والمزيد من التوجيه. عندما تبدأ بمعرفة المزيد عن نفسك، ستبدأ بإدراك أنّه لديك رغبات واحتياجات، وماهي هذه الرغبات والاحتياجات. عندما تدرك أنّك بعد كلّ شيء لست ضعيفاً ولست معطوباً، ستبدأ بالشعور بالارتياح لأخذك مساحة أكبر. ستبدأ بإدراك أنّ وجودك مشروع ومهمّ بقدر أيّ شخص آخر. تبدأ بالشعور بأنك أقرب للأشخاص من حلك، وقد تبدأ بالرغبة في الحصول منهم على المزيد من الجوهر العاطفي في المقابل.

خلال عمك الجادّ في تنظيف كلّ الخراب الذي أحدثه الإهمال العاطفي على مدار عقود من حياتك، لا يسعك إلا أن تحدث المزيد من الخراب من نوع آخر. إنّه نوعٌ صحيٌّ من الخراب ناتجٌ عن التغييرات الصحية التي تقوم بها. إلا أنّه خراب على كلّ حال.

قد يكون تحوّل الشخص الذي تعرّض للإهمال العاطفي دراماتيكيّاً، قد يكون بطيئاً وثابتاً، قد يكون بشكلٍ متقطع، أو قد يكون الأنواع الثلاثة في أوقات مختلفة. إلا أنّه بغضّ النظر عن شكل تغييرك الداخلي، سيؤثر حتماً على الأشخاص الأقرب إليك. قد يُصابوا بالحيرة، الارتباك والاندهاش منك. قد يستشعروا مشاعر مختلفة، أو عمق مختلف من المشاعر من ناحيتك. قد يجدوا أنّك أكثر حزماً، وقد يستأثروا منك لذلك.

بغضّ النظر عن مكانك في رحلة التعافي، ببساطة كن واعياً إلى أنّ إدراكك لإهمالك العاطفي قد يلقى بظلال الشكّ على الكثير من جوانب حياتك. أثناء ملاحظتك لآثار الإهمال العاطفي، قد تشعر بأنّ علاقاتك معطّلة. قد تشعر بالغضب أو الذنب أو الانزعاج تجاه والديك أو شريكك أو زوجك. قد تصبح مدركاً لما لا تحصل عليه من هؤلاء الأشخاص الذين هم الأقرب إليك. قد تصبح مدركاً لما لا تقدّمه لهم.

ماذا تفعل عندما تصبح أكثر صحّةً وعندما تتغيّر للأفضل، ومع ذلك تجد أنّ حياتك تصبح أكثر تعقيداً؟

### الأسئلة الثلاثة الكبيرة التي أحصل عليها غالباً:

1. كيف يمكنني معالجة آثار الإهمال العاطفي على علاقتي؟
2. كيف يمكنني التعامل مع والدي، الآن بعد أن أدركت أنّهما أهملاني عاطفياً؟
3. كيف أتعامل مع آثار الإهمال العاطفي التي لاحظتها الآن على أطفالي؟

كلّ من هذه الأسئلة الثلاثة الكبيرة يشتمل على المزيد:

- أعتقد أنّ زوجي يعاني من الإهمال العاطفي. كيف يمكنني التحدّث معه حيال ذلك؟
- ماذا عن الحالات الخاصة حيث نشأ كلا الشريكين مع الإهمال العاطفي الطفولي؟
- هل يجب عليّ التحدّث مع والديّ عن الإهمال العاطفي؟ كيف يمكنني القيام بذلك؟
- أشعر بالذنب حيال مدى غضبي تجاه والديّ. ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟
- يمكنني أن أرى كيف أنّ الإهمال العاطفي الطفولي لديّ أثر على الطريقة التي أربي بها أطفالي، هل فات الأوان على إصلاح ذلك؟
- يمكنني ملاحظة آثار الإهمال العاطفي على أطفالي البالغين. كيف يمكنني التواصل معهم حيال الإهمال العاطفي الطفولي؟
- هل بإمكانني أن أشفي التباعد العاطفي في علاقتي العاطفية؟

إِذَا وَجَدَ أَيُّ مِنْ هَذِهِ الْأَسْئَلَةِ صَدَىَّ لَدَيْكَ، أَنْتَ لَسْتَ وَحِيداً. أَنْتَ فِي ذَاتِ الْقَارِبِ مَعَ الْعَدِيدِ مِنْ ضَحَايَا الْإِهْمَالِ الْعَاطِفِي الْأَخْرِينِ الَّذِينَ يَسْعَوْنَ وَيَعْمَلُونَ بِجَدِّ لَتَحْسِينِ حَيَاتِهِمْ.

أَنْتَ شَجَاعٌ، وَأَنْتَ قَوِيٌّ. لَوْلَا ذَلِكَ مَا كُنْتَ لَتَقْرَأَ هَذَا. أَنْتَ تَسْتَحِقُّ التَّوَجِيهَ، الدَّفْعَ وَالْعِنَايَةَ. أَنْتَ تَسْتَحِقُّ الْإِجَابَاتِ وَالْمُسَاعَدَةَ الَّتِي حُرِّمَتْ مِنْهَا فِي الطُّفُولَةِ.

لَأَجْلِكَ أَكْتُبُ هَذَا الْكِتَابَ.