

الشعور بالتخلي في أبعاده النفسية والاجتماعية

The feeling of abandonment in its psychological and social dimensions

* بوكصاصة نوال

جامعة ابن خلدون تيارت nawel.boukessassa@univ-tiaret.dz

تاريخ القبول: 2025 /01/29

تاريخ الإرسال: 2024/08/10

ملخص:

تحاول هاته الورقة البحثية رسم إطار نظري يشرح مفهوم الشعور بالتخلي في بعده النفسية والاجتماعية من خلال تقديم بعض الرؤى المختلفة له، فالشعور بالتخلي سلوك معقد للغاية يسعى الشخص من خلاله إلى اختبار جودة علاقاته مع الآخرين، فتجده يستخدم مجموعة من الحيل أو الألعاب لكي يختبر بها حب طرف الآخر، مما دفعنا أكثر لمعرفة ماهية الدوافع وراء مثل هذه السلوكيات. أثناء محاولات المتخلي عنه إثبات جودة العلاقة تظهر لديه بعض الجسدانات، وبعض من المظاهر النفسية السلوكية والاجتماعية والتي تبقى أهمها التبعية الوجدانية والتناقض الوجداني، اللاتقدير والعدوانية. ومعرفة ما الفائدة التي يجنيها من ذلك.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالتخلي؛ التبعية الوجدانية؛ اللاتقدير؛ العدوانية.

Abstract:

This paper tries to draw a theoretical framework that explains the concept of feeling abandoned in its psychosocial dimension by offering it some different visions A sense of abandonment is a very complex behaviour through which a person seeks to test the quality of his relationships with others, It uses a set of tricks or games to test the love of the other side, Which prompted us more to know what the motives behind such behaviors were. While the abandoned person attempts to prove the quality of the relationship, he appears to have some somatizations, and some psychosocial and social manifestations, the most important of which remain emotional dependence and emotional ambivalence, inestimability and aggression. And find out what the benefit is.

Keywords: feeling of abandonment; emotional dependence; inappreciation; aggression.

مقدمة:

إن الشعور بالأمن النفسي داخل العلاقة مع الآخر من الشروط الأساسية للحفاظ عليها والتي يمكن الاستثمار فيها وتطويرها نحو الأفضل من خلال الاستثمار الليبيدي لكلا الطرفين، وبالتالي الابتعاد عما يمكن أن يدمرها. للتأكد من صدق العلاقة قد يلجأ البعض لمحاولات متكررة لامتحان هاته العلاقة وامتحان مدى صدقها بمجموعة من الحيل والتصرفات التي يمكن لها أن تغضب الطرف الآخر، فالعلاقات بين الأفراد تتسم بشيء من التعقيد والخصوصية

تختلف من ثنائي لآخر، في الوقت الذي تمثل فيه عمود الحياة البشرية، فهي تخضع هاته العلاقات لنظام التوقعات، فكل واحد منا يتوقع شيء ما من الآخر، تتوقف على طبيعة التجارب التي عاشها الفرد والتي كتبت أو فشل في كتبها.

بالمقابل إن أكثر ما يميز العلاقة مع الآخر، هو اختلاط المشاعر، نحن نعتقد أن هذا الاختلاط يعود سببه إلى اختلاط الماضي مع الحاضر والمستقبل بمعنى اختلاط تجارب الماضي مع ما نحن عليه في الحاضر وما نرغب فيه بشدة، ويولد خوفا في المستقبل، فنسعى دوما للحفاظ على العلاقات، وأحيانا ننفصل من دون سابق إنذار، فتختلط علاقتنا مع الآخر بصور هوائية رمزية في الطفولة، فنبحث في الطرف الآخر مثلا عما كان ينقصنا، أو نسقط عليه عيوبنا ونقائصنا، لكن الحاجة للحب والأمان الذي نفتقده في طفولتنا يمكن أن يكون سببا في ظهور الشعور بالتخلي، فكيف يكون الفرد متأكدا بأن الطرف الآخر لن يتخلى عنه بالرغم من جميع العيوب التي يمتلكها، وكيف لفرد آخر بالرغم من نقص عيوبه ومحاولاته لإبقاء الآخر بقربه، يتخلى عنه، إن الشعور بالتخلي يهدده دوما ويهدد كيانه الداخلي بالرغم من أنه لا توجد مؤشرات واضحة بأن الآخرون سوف يتخلون عنه، إلا أنه يتصرف بطريقة توحى بأنه لا يرغب بهم، يتصرف بطريقة لا يفهمها المحيطين به. يظهر الشعور بالتخلي في المواقف غير محددة، مثل الاختفاء أو غياب الوالد مثلا، نقص الانتباه والاهتمام ناتج عن عمل الوالدين بعيدا أو لكثرة عملهما، مرض مزمن أو اكتئاب، أو على العكس من ذلك الوجود المفرط للحماية والحماية الوجدانية المفرطة التي تنتج نفس الآثار مثل الحرمان، أو يمكن أن يظهر الشعور بالتخلي من دون سبب ظاهر أو سبب وجيه إلا أن الفرد يشعر بالتهديد الداخلي بالرغم من أن كل الظروف المحيطة به تقول عكس ذلك، وقد يكون هذا الأخير الموقف الأصعب يخفي وراءه العديد من الصعوبات النفسية والعلائقية التي يجد فيها الفرد صعوبة في تخطيها.

يعتبر مفهوم الشعور بالتخلي من صلب علم النفس العيادي، لما له من أبعاد نفسية وإجتماعية متعددة، إلا أنه من المفاهيم التي نادرا ما نتحدث عنها على الأقل في الأدبيات العربية النادرة جدا إن لم نقل غير موجودة حسب حدود إطلاعنا، والتي حاولت أن ننظر هذا المفهوم عربيا، وتناوله من منظور سيكولوجي نظرا لأهميته وانعكاساته على الفرد وعلى المحيطين به. في هاته الورقة البحثية نحاول شرح مفهوم لشعور بالتخلي، وما الفائدة التي يجنيها الفرد منه، وما هي الأنماط السلوكية التي يتبعها، وما هي مظاهره، وفي الأخير انعكاساته السلبية.

1. تعريف الشعور بالتخلي:

1.1 لغة:

لغويا، كلمة "laisser à bandon" هي من أصل جرمانى: bann تعني "الترك تحت سلطة وتحت رحمة"، و"الاستسلام"، و"الإسناد"، و"المغادرة"، وأخيرا "التخلي"، ومن هنا جاءت عبارة "الطرد من المجتمع" والفعل "الحكم على النفي". يعرف le petit Larousse مصطلح "التخلي" بأنه "يرادف الإهمال". (Sylvie Tenenbaum, 2017, p. 22)

2.1 اصطلاحا:

يعرف Larivey Michelle (2000) الشعور بالتخلي على أنه ليس بعاطفة بل هو تجربة معقدة مرتبطة بتجربة الفرد من أن يتم التخلي عنه من طرف أشخاص كان يعتمد عليهم عاطفيا. وهذا ما يفسر القلق الكبير الذي يراوده، الذي غالبا ما

يرتبط بمشاعر التخلي، فالقلق ليس موجودا دائما ومع ذلك يتم تحفيزه في حالات معينة: لحظات من العزلة، ورفض من تحب، وصور مثيرة للذكريات...

في هذا السياق يمكن طرح فكرة أخرى مفادها أن القلق الهائم عادة ما تحفزه لحظات العزلة وإعادة إحياء بعض الذكريات السابقة، على افتراض أيضا بأنه قد مر بتجارب طفولة مؤلمة كان لها تأثير سلبي على علاقاته الحالية، في كثير من الأوقات تتكرر لديه هذه الجملة من دون سبب ظاهري فقط لمجرد إنشغالات وجدانية داخلية: "أرجوك لا تتركني وحيدا"، وهذا ما أكدته Larivey Michelle (2000) حينما قال بأن الشعور بالتخلي متجذر بعمق في كيان المرء، وغالبًا ما يكون ذلك بسبب التجربة سابقة تم فيها التخلي عنهم أو إهمالهم أو رفضهم في لحظة حاسمة من مراحل النمو، ويمكن أيضًا أن تكون مشبعة بقوة فينا لأن هذه التجارب تكررت مرارًا و لفترة طويلة. إن تجربة بالتخلي تتركنا في حالة من عدم الأمان الشديد بشأن قيمتنا كشخص، ونخشى بشكل أو بآخر أن يتكرر هذا الرفض في علاقاتنا الراهنة، في هاته الحالة تختلف ردود الأفعال أو القيام بالخيارات كالآتي:

- البعض من يحمي نفسه من هذه التجربة المؤلمة من خلال تجنب الارتباط بالآخرين.

- التمسك بالآخر بشكل أو بآخر.

- أو التسبب في التخلي والانفصال.

يمكن القول بأن كل حالة من الحالات الثلاث معقدة أكثر من الأخرى يشعر فيها الفرد بصراع نفسي داخلي يصعب تسويته، سواء بالحفاظ على العلاقة أو الانفصال أو تفضيل البقاء وحيدا.

كما يعرف Saverio Tomasella (2010:10) الشعور بالتخلي على أنه إحساس بالضعف، مؤلم أحيانا، يتميز بالإحساس بالوحدة التي لا يمكن تحملها، تعاش على أنها خيانة أو انعدام للعدالة. كما يتمثل الأمر في اضطراب يمكن أن يكون عميق أو مستمر مصحوب بمخاوف شديدة، نوبات غضب قهرية أو تعاسة لا عزاء لها. فالشعور بالتخلي هو تعبير عن معاناة في العلاقة مع الذات ومع الآخرين يظهر على عدة أشكال: الخوف من الرفض، البعض من يقترب من الآخر بشكل مفرط ويظهر له كما أنه يغار عليه مثلا، والبعض الآخر على النقيض من ذلك يتفادى الدخول في أي علاقة تفاديا للألم والمعاناة.

ولأن الفرد يكون على يقين ومن دون سبب ظاهر بأنه سوف يتخلى عنه الآخر، تجده يتصرف بطريقة يضغط بها على الطرف الآخر تجعله ينفر منه، وتختلف مواقف التخلي من فرد لآخر: في حالات الأمراض المزمنة، رفض الطفل أثناء فترة الحمل، رفض الطفل عند الميلاد، إهمال الطفل ورفضه وجدانيا وعاطفيا، سوء معاملة الطفل نفسية، جنسية، عاطفية وجسدية، إبعاد الطفل عن منزل العائلة، الجبار على الانفصال، الحداد المعاش على أنه تخلي.

(Sylvie Tenenbaum, 2017, p. 22)

يمكن لوجود أمراض المزمنة أو اضطراب في العلاقات الجنسية مثلا أن تحيي مشاعر التخلي خاصة لدى النساء، لكن بالمقابل من أكثر الحالات صعوبة وتعقيدا هي عدم وجود سبب حقيقي يجعل الفرد يشعر بأنه مهدد بالتخلي خاصة في العلاقات الثنائية بين الشريكين، فبمجرد غياب شريكه لمدة من الزمن يدعو إلى الشك والارتياب وبأنه تخلى عنه. الأمر شبيه لحد ما إلى ما أشارت إليه Michel Lemay (1994) فإن كل رغبة كانت موجودة في الطفولة تحيا مجددا في البلوغ،

وتحيا معها انفعالات إما سارة إما مؤلمة. من جهة أخرى إذا كان الطفل يشعر بالشك والارتياح اتجاه والديه ولا يشعر نحوهما بالثقة، سوف تنتقل هاته المشاعر مستقبلا إلى علاقاته مع الآخرين: أقرانه، الشريك الآخر، أو مع زملائه في العمل.

2. المفاهيم المرتبطة بالشعور بالتخلي: من بين أهم المفاهيم التي ترتبط بمفهوم الشعور بالتخلي نذكر:

1.2 تناذر التخلي: هو شعور داخلي تتخلله العديد من التصدعات العاطفية العميقة، تعود جذورها للطفولة المبكرة، الإهمال الأبوي (سوء معاملة، الانفصالات المؤلمة، لامبالاة المقربين) كلها مواقف تعاش على أنها شكل من أشكال من التخلي. كما يعرف أيضا على أنه حالة نفسية وعاطفية من اللاأمن في كافة مجالات الحياة العلائقية: العائلة، الحب، الصداقة. وهي تعبر أيضا عن حالة مرضية عندما يتم التخلي عنا فعلا أو عندما نعتقد بأنه سيتم التخلي عنا: إهمال عاطفي، عدم انتباه أو سوء معاملة. (Sylvie Tenenbaum, 2017, p. 16) لوصف هذا التناذر، يجب فهم عنصرين مهمين: الأول لا ينتهي هذا التناذر لأي بنية عصابية كلاسيكية فرويدية، الثانية مفادها بأن المرضى ممن يتابعون تحليل طويل ودقيق، لا يتغير سلوكهم ولا تكييفهم مع الواقع، فهؤلاء المرضى تسيطر على حياتهم مشاكل عدم الأمن الوجداني والخوف من التخلي والهجران. يبقون في مرحلة مبكرة مشحونة بهم عاطفي شديد وبحاجة واحدة ملحة وهي ضمان الحب وضمن الأمان. (Claude Mievil, 2014, p. 175)

2.2 جرح التخلي: هو ألم مرتبط بتخلي حقيقي أو شعور بالتخلي، ينتج عنه اضطرابات انفعالية مختلفة متعبة.

(Sylvie Tenenbaum, 2017, p. 16)

2.3 الإهمال العاطفي: يترجم الإهمال العاطفي على أنه نقص الانتباه والوجدانية، على سبيل المثال البرودة، غياب التفاعلات الإيجابية، اضطراب في التعاطف مع الطفل، قلة التشجيع، قلة مظاهر الحنان والتقدير. المحاولات العلائقية للطفل اتجاه والديه تبوء بالفشل أو ترفض. للإهمال العاطفي أثر على النمو الفيزيولوجي والنفسي الوجداني للطفل وعلى قدراته على التواصل العلائقي مع المحيط. (Claire Meerseman, 2019, p. 15)

إذا شعر الطفل بأنه ليس محبوبا من والديه وبأن ليس معجبا به بما فيه الكفاية، ويهملانه بالمقارنة مع إخوته سيتولد لديه حتما الشعور بالتخلي اتجاههما، بالرغم من محاولاته العديدة لارضائهم والحصول على اهتمامهم ومحبتهم له، في نفس الوقت يتولد لديه الشك والارتياح اتجاههما، مما ينعكس سلبا على علاقاته مع الآخرين، في نفس الوقت أيضا تتولد لديه مشاعر الغيرة والعدوانية تتأرجح ما بين الظاهرية والدفينة.

3. الفائدة من الشعور بالتخلي:

كيف يمكن أن يكون للشعور بالتخلي فائدة؟ فهل نضع الآخرين تحت إختبار العلاقة؟ ومعرفة مدى قوتها أو مدى هشاشتها؟ هل نحن محبوبون بما فيه الكفاية تحت كافة أشكال الظروف؟ الشعور بالتخلي مرتبط وبشدة بأن يكون الفرد محبوبا ولديه اعتبار، بمعنى رغبته الشديدة في تأكيد قيمته كشخص من الأشخاص المحبوبين.

في المراحل المبكرة من النمو يسعى الطفل لكسب محبة والديه ورعايتهما له، لاحقاً، يعيش مع أفراد آخرين من خلال إسقاط صور والديه عليهم، بمعنى أشخاص يحملون في نظره قيمة أبوية رمزية، نظراً للشعور بالحاجة المتأصلة والعميقة بداخله والتي لها أهمية كبيرة في صلابة الهوية الشخصية. لذا فإن الشعور بالتخلي أو الخوف من أن يتخلى عنه أحد الأفراد المقربين منه يذكره بأن هذا الصراع الداخلي لم يحل بعد، وفي كل مرة يحدث فيها يصبح فرصة للانغماس في العواطف التي يحتويها، وخاصة الحزن والخوف من هذا الحزن أو الشعور بالاكتئاب. وهذا من شأنه أن يسمح لنا بالتعمق أكثر في الشعور بالتخلي واكتشاف جوانبه المختلفة. علاوة على ذلك، فإن خوف الفرد من أن يتخلى عنه شخص ما يكشف لنا بقوة الأهمية الخاصة التي يولها لهذا الشخص وبالتالي مدى اعتماده عليه وتبعيته له.

إن مخاوف التخلي تعكس قلقاً آخر وهو الشعور بالوحدة، وهو شعور لا يطاق، لهذا السبب يميل الأشخاص المتخلى عنهم لزيادة عدد علاقاتهم حتى لا يبقوا وحيداً مع أنفسهم. عندما لا تكون روابط المودة كافية، فإنهم يكسرون الروابط ويبحثون عن علاقات أخرى لها نفس الأهداف، كي لا يكونوا وحيداً وملأ الفراغ العاطفي الموجود لديهم و من أجل تجنب التهديد بالوحدة النفسية الذي تسبب القلق، بل وتغذي هذا الفراغ وتحجى لديه ذكريات الطفولة والتجارب الصادمة التي مر بها.

الجدير بالذكر أيضاً، وجود آلية اجترار الأفكار وإجبار التكرار، فالفرد الذي يشعر بأنه متخلى عنه، يجعل محور تفكيره ذكريات سابقة لا ينفك يتذكرها والتي في معظمها حزينة وتتخذ صفة السلبية، يضع نفسه دوماً في دور الضحية ويجد دوماً الأعذار لتصرفاته، فكثيراً ما يستخدم آلية التبرير والعقلنة، وأحياناً يرغب بالانتقام لكن الشعور بالذنب يكفه عن ذلك.

يبحث من يشعر بالتخلي في العالم الخارجي عن ما ينقصه في عالمه الداخلي، فقد يتصرف الأشخاص الآخرون الذين يعانون من متلازمة التخلي بشكل مختلف: فقد يحافظون على العلاقات حتى لو كانت سامة، ويفضلون أن يكونوا على علاقة بأشخاص سيئين بدلاً من البقاء بمفردهم. يكشف هذا النوع من الارتباط عن التقليل من قيمة الذات التي تكشف بدورها عن ضعف احترام الذات. (Nasser bouzouika, 2018, p. 45)

إن الشعور بالوحدة وعدم الإشباع الكافي لرغباته المتجذر في الطفولة، يغذي كثيراً الشعور بالتخلي ويجعل الفرد يدخل في علاقات حتى وإن كان يرى بأنها غير مناسبة، أحياناً تجد هؤلاء يتواضعون بشكل كبير للحفاظ على العلاقة ويعتقد أنه بتواضعه هذا فلن يستغنى عنه الآخر، لكن في الواقع الأمر ينم عن انخفاض شديد في تقدير الذات وسيكون عرضة للصدمات الانفصال المتكررة.

4. مظاهر الشعور بالتخلي:

تتعدد مظاهر الشعور بالتخلي والتي دوماً ما تكون مرتبطة بالخوف من أن يكون الفرد غير محبوباً، فتظهر لديه سلوكيات أحياناً غير مفهومة بالنسبة للمحيط، صعوبات كبيرة في الحياة العلائقية والمهنية، فنلاحظ دوماً وجود التبعية الوجدانية، مع ظهور أيضاً سلوكيات تتأرجح بين المغالاة في طلب الحب وكثرة العدوانية. إن شعور الفرد بأنه غير محبوب بما فيه الكفاية يجعله يعاني من انخفاض تقدير الذات وعدد من الجسدنات، من دون معرفة السبب تعكس في

مضمونها الألم الشديد الذي يشعر به هؤلاء الذين تكون حياتهم العلانقية تحت رحمة الشعور الشديد بالفراغ والتعاسة، الغضب، العار، الشعور بالذنب، ورعب حقيقي من الوحدة. (Sylvie Tenenbaum, 2017, p.16)

كما وتختلف درجة تحمل الشعور بالتخلي حسب طبيعة الفرد، وعندما يكون من الصعب تحمله يترجم على شكل جملة من المظاهر الفيزيولوجية والنفسية بدءاً من حالة الحصر والاكتئاب إلى درجة العدوانية، لكن التخلي عن الذات والانطواء على الذات هما الشكلا الأكثر أهمية، فالشخص المتخلي عنه يشعر غالباً بالذنب وشعور كبير بانخفاض في تقدير الذات، كل ذلك على ارتباط شديد بطريقة رؤية الأشياء الموجودة في ذهنه، يدفعه للإعتقاد بأنه لا يستحق شيئاً، فكل ما هو ذهني يشير إلى كل الحواجز التي نبنيها لحماية أنفسنا من المعاناة. كما وتجدر الإشارة في هذا الصدد بأن الشعور بعدم الاستحقاق له صلة بسلوك الإيثار الذي يظهر لدى هؤلاء والذي يتخذ منحنى الشذوذ أحياناً.

فيما يلي مجموعة من المظاهر النفسية والاجتماعية التي يتجسد من خلالها الشعور بالتخلي:

1.4 السلوكات الاجتماعية: يترجم الشعور بالتخلي على شكل العديد من المظاهر تشتمل على الانطواء على الذات، الاكتئاب، الحصر وقلق مستمر، العدوانية، الشعور بانعدام العدالة، الشعور بالضعف وانعدام الأمن لأن ذكرى التخلي يصعب التعايش معها، ولا يمكن تجاوزها ويمكن أن يؤدي إلى تبعية مطلقة وطفولية، الأزمة المرتبطة بالوحدة، الفراغ العاطفي، انتظار الحصول على الاعتراف الاجتماعي لأنه يشعر بالظلم وعدم الانتماء، وعلاقات إنسانية جد حساسة وفي غالب الأحيان يتوقع الانفصال مسبقاً، نقص الثقة في الذات، عدوانية مفرطة. وعندما يكون من الصعب التعايش مع الوحدة أو تكون مصحوبة بالخيانة، سيكون من الصعب تحملها فيظهر الشعور بانعدام العدالة.

نلاحظ لدى حالات من الشعور بالتخلي، الاجتماعية المفرطة مع العلم أنه سبق و ذكرنا تفضيل العزلة والانطواء بذاته، تجده اجتماعياً خاصة مع الأصدقاء أو زملاء في العمل مثلاً يحب المرح والضحك، ويتكلم مع هذا وذاك وحضور شخص ما سيقصيه، يمكن أن نفترض وجود اضطراب في التعلق تعود جذوره الأولى لمراحل مبكرة من طفولته، وخلل في العلاقة أم / طفل.

2.4 التبعية الوجدانية: دائماً ما تكون موجودة في المواقف التي تتأرجح بين طلب الحب المبالغ فيه وكثرة العدوانية، شعور شديد بالفراغ والتعاسة، الغضب، العار والشعور بالذنب ورعب حقيقي من الوحدة فالهجران يولد الخوف بهجر جديد. (Sylvie Tenenbaum, 2020, p. 22)

يمكن ملاحظة التبعية الوجدانية من خلال جودة العلاقة، إذ لم تكن الحاجات الوجدانية مشبعة، يشعر الفرد بالإحباط والمعاناة، وهناك حاجة ملحة ومستمرة للحب والاهتمام خوفاً من أن يرفضه الآخر أصدقائه مثلاً، فبالنسبة له يشكل هؤلاء درع حماية وطوق نجاة من الفراغ والوحدة، فيقترب منهم بشكل مستمر وكأن الحياة تتوقف عليهم. والشخص من يشعر بالتبعية الوجدانية هو في حالة من البحث عن الحب والاعتراف الاجتماعي، لأنه لم يتوصل إلى حب ذاته بعد، لديه صعوبات في تقدير ذاته بالدرجة الحقيقية التي يستحقها لذا سيركز على الآخرين ويشعر غالباً بعدم قدرته على قول كلمة لا، لا يضع حدود بينه وبين الآخرين حتى فيما ما يتعلق بالمسافة الجسدية، لأنه يمتلك رأياً سلبياً عن شخصه.

في الواقع، يسعى الفرد الذي يشعر بأنه متخلي عنه إلى التواصل بأي ثمن، ولكن إذا أصبح جاهزاً تماماً ونجح في ذلك، فإنه يقرر الإبتعاد. إن التعلق بشخص ما يعني المخاطرة بالانفصال عنه يوماً ما. والخوف ليس في التعلق بالآخر، بل في الخوف من الانفصال عنه. هؤلاء هم الأشخاص الذين يحتاجون إلى العلاقات لأن هذه العلاقات ستغذي قصورهم العاطفي. ولكن في الوقت نفسه، لتجنب القلق من الانفصال المحتمل في المستقبل، سيكون الأشخاص الذين تم التخلي عنهم في مواقف من شأنها أن تضع تحت السيطرة جميع العلاقات مع الآخرين الذين من المحتمل أن يكونوا مثيرين للقلق. وبالتالي، فهم الذين يقررون الدخول في علاقة مع الآخر، وخاصة عندما تنتهي هذه العلاقة. ولهذا السبب لا يمكن التنبؤ بالأشخاص الذين يخشون أن يتم التخلي عنهم، وقد يبدو سلوكهم غير مفهوم، ذلك أنهم يقررون وبمفردهم العلاقات التي يجب الحفاظ عليها أم لا، ويمكن القيام بذلك عن طريق المغادرة المتسريعة، أو رفض التواصل أو القدرة على تبرير إنسحابهم أو هروبهم من العلاقة.

4.3 العدوانية: تكون العدوانية صريحة أو دفينية، فورية أو مؤجلة، في أغلب الأحيان تكون على شكل سادية موجهة نحو الآخر، أو مازوشية موجهة نحو الذات خوفاً من خطر فقدان الموضوع المحبوب، فالخطر كبير جداً، لذا عليه أن يكون إما في موقع الهجوم أو في موقع الدفاع. هو شخص يحتاج إلى الانتقام من الماضي، لجعل الآخرين يعانون مثلما ما عانى سابقاً، ويجعل الآخرون يدفعون ثمن المعاناة بألف طريقة خفية. على سبيل المثال كثرة المطالبة بالحب والتي لا حدود لها ويطالب به باستمرار، لكن حساب الطفولة يبقى مفتوحاً لا يغلق أبداً ويجب ملأ الفراغ الذي يعتريه. في الواقع هو شخص يبحث عن أحد ما يفهمه من دون أن يتحدث، أحد ما يتنبأ بسلوكه وليس بحاجة للتعبير عما بداخله لأنه سيخفي رغباته وأحزانه لذا أمله الوحيد أن يجد الشخص المحبوب اهتمامه وحبه من خلال التخمين احتياجاته بطريقة سحرية. (Claude Mievieille, 2014, p. 176)

في أي علاقة عاطفية طبيعية، تكون المشاعر هي الغالبة بالمقارنة مع الأفعال، لكن ليس هذا هو الحال بالنسبة للشخص المتخلي عنه فهو يشك في جميع المشاعر ويطالب بالالتزام بالمواعيد والدقة والانتظام، ويطالب بعدم الفشل بأي شكل من الأشكال، مثلاً سوف يفكر قائلاً: "هو كان من الممكن أن يصل في الوقت المحدد إذا أراد ذلك حقاً، وكان بإمكانه أن يكون أكثر كلاماً على الرغم من تعبه إذا أراد ذلك حقاً وما إلى ذلك." إنه لا يعترف باحتمالات الواقع، إنه يطمح إلى مشاركة كل شيء مع الشخص الذي يحبه، أن يعرف عنه كل شيء، أن يعرف كل شيء عنه، أن يفعل كل شيء معه. (Claude Mievieille, 2014, p. 177) في علاقاته يركز في كثير من الأحيان على ما هو وجداني وعاطفي أكثر من التقارب الجسدي، لذا من المحتمل أن يكون ذلك سبباً في فشل علاقاته لأنها لا تتوافق مع تفكير ورغبات الطرف الآخر.

4.4 الشعور باللاتقدير: في الواقع، إن التجارب الصادمة التي حرمت الطفل من الأمن العاطفي في سنواته الأولى عندما كان لا يزال بحاجة إليه لاكتمال نموه، وبالتالي، لم يكن اكتساب الشعور بقيمة الذات قد تكون بعد. ولذلك فإن الأمر هنا لا يتعلق بفقدان الشعور بالقيمة، بل يتعلق بشعور غير مكتسب للقيمة، خاصة وأنه كائن بمقدوره إثارة التعاطف والحب، فإن المتخلي سوف يشك في نفسه وفي أي ارتباط عاطفي، فيظل في حالة من عدم الأمان الداخلي العميق، وسيفكر "أنا لا أستحق أن أكون محبوباً".

إن عدم التقويم العاطفي هذا يقود دائماً المتخلى عنه إلى شعور مؤلم للغاية ومهووس بالاقصاء، وعدم وجود مكان له في أي مكان، والتواجد في كل مكان، من الناحية العاطفية. إن الحاجة إلى الانتماء هي حاجة أساسية وعميقة لدى كل إنسان، ظلت غير مشبعة منذ الطفولة، وذلك لأن الشخص لم يشعر بارتباط قوي بوالدته التي كان يفتقد لحبها ورعايتها وبالتالي لم يندمج حقاً في البيئة الأسرية. منذ ذلك الحين، ظلت الذات خارج أي رابط عاطفي، معتقدة أنها مستبعدة من قبل الآخرين، ولكنها في الواقع تستبعد نفسها، سواء بسبب الشعور بانعدام الكفاءة، بالرغم من كل المديح والإطراء الذي يتلقاه من الآخرين إلا أنه لا يصدق ذلك.

وبالتالي فإن المتخلى عنه الذي يشعر بأنه مستبعد من الأمان في مرحلة الطفولة المبكرة يظل نوعاً ما منبوذاً، أو كما قال أحدهم، "متسولاً من أجل الحب". إن عدم وجود مكان عاطفي للمرء في أي مكان هو بمثابة الشعور بالوحدة الشديدة. إذا كان المتخلى عنهم عدوانيين، فيجب ألا ننسى شدة المعاناة التي تصاحب حالات الهجر هذه، فدائماً ما يكون لدى الشخص المهجور إحساس قوي بالكارثة، بحيث تشكل الكوارث تهديدات مستمرة إلى حد ما، ويمكن أن تؤثر عليه وتبقيه في حالة من التوتر والانتظار، فهو شخص معتاد على التعاسة، فهو يستوعبها دون صعوبة، في حين أن تخيل السعادة، والإيمان بها بما يكفي للالتزام بها مسبقاً والرغبة فيها، يتطلب منه جهداً يفوق إمكانياته في كثير من الأحيان. إن صورة المتخلى وسلوكه معقدة للغاية ومثيرة بحيث يمكن أن يستمر وصفها لفترة طويلة.

(Claude Mievile, 2014, p.177)

هناك بعض الحالات ممن يفضلون البقاء في الحزن أكثر، يشعر بالسعادة عندما يكون حزيناً، وحتى إن كان يمر بلحظات سعيدة يتذكر كم هو حزين، لأنه بداخله متيقن بأنه لا يستحق السعادة، فكم التجارب الصادمة التي عاشها والمتراكمة قتلت فيه روح المبادأة للشعور بالسعادة بمعنى ليس على استعداد أن يكون سعيداً، لا زلت أتذكر تلك الحالة قائلة: عندما أرى الأمور تمر بسلام من حولي، ينتابني الشعور بالقلق والغربة لما يحدث، أنا لست معتاداً على ذلك، فتجدها تختلق المشاكل من دون أي سبب وجيه.

5. أسباب الشعور بالتخلي:

يسعى الشخص المتخلى عنه إلى اختبار جودة علاقاته مع الآخرين، فتجده يتصرف بمجموعة من السلوكيات الموجهة نحو الرفض والازدراء، كآليات دفاعية تسمح له بتقييم ما إذا كان الشخص الآخر سيبقى معه أم يتخلى عنه، فإذا كسر الآخر هذا الرابط، فإن الشخص المتخلى عنه سيكون راضياً عن هذه النتيجة، مقتنعاً في أعماقه بأنه لا يستحق الحب. "أنا لا أستحق الحب لذلك لا بأس أن تتخلى عني"، فتجده يستخدم مجموعة من الحيل أو الألاعيب لكي يختبر بها حب طرف الآخر التي من المحتمل أن لا تنال استحسان الطرف الآخر، أو أنها لعبة مبالغ فيها، ومن كثرة الألاعيب والحيل التي يستخدمها ستكون سبباً وجهاً للرحيل، أو دليل على عدم محبته. وكأن الفرد الذي يستخدم هاته الحيل يريد أن يثبت لنفسه شيئاً ما، بل هو على يقين بأن سوف يتم التخلي عنه خاصة مع خبرات الانفصال التي مر بها سابقاً، وهذا يخلق لدى الفرد عدم القدرة على الحب والمحبة.

كما تجدر الإشارة أيضا إلى أنه ليس التخلي الجسدي فقط هو الذي يمكن أن يسبب ذلك، فهناك أيضا التخلي النفسي، يمكن أن يشعر الطفل بأنه مهجور في حضور والديه إذا لم يقدموا له الرعاية اللازمة لنموه. الآباء الذين لا يستجيبون لاحتياجات الطفل العاطفية يجعلون الطفل يشعر كما لو أنه ليس على مستوى حيمهم، خاصة مع ميلاد أخ أو أخت صغيرة حيث قد يشعر الطفل بأنه لم يكن جيدا بما يكفي لوالديه، لدرجة أن الأخير ينجب طفلاً آخر.

تعود الجذور الأولى لمسألة الشعور بالتخلي بشكل خاص إلى القصور العاطفي الذي حدث أثناء الطفولة، فعلى سبيل المثال، الطفل الذي تخلى عنه أحد الوالدين سوف يعيد هذا المشهد لاحقاً مع أشخاص آخرين. سيكون الأخير عبارة عن شخصيات أبوية سيحاول الشخص المتخلى عنه معها حل صدمة التخلي، يجد صعوبة في عدم إنشاء الروابط وفي نفس الوقت صعوبة في المحافظة عليها. ستلعب الشخصية المتخلى عنها دور الإغواء لإقامة أكبر عدد ممكن من العلاقات حتى تحظى بالحب والتقدير من قبل الآخرين. تتسبب صدمة الهجر في التقليل من قيمة الذات لدرجة أن الطفل المهجور يعتبر نفسه سيئاً، ولا يزال مقتنعاً بأنه ارتكب خطأ أدى إلى التخلي عنه. ومنذ ذلك الحين، أصبح الأمر أيضاً مسألة شعور بالذنب إلى الحد الذي يشعر فيه الطفل بالمسؤولية عن ذلك. (Nasser bouzouika, 2018, p04)

تري Genevieve Abrial (2019) بأن كل واحد منا يمتلك تاريخ خاص مع الشعور بالتخلي، يظهر في الفترة المبكرة من النمو النفسي الوجداني، والتي تعتبر من المخاوف الأولى من الحياة، فرى الطفل الصغير يتشبث بوالدته، يتعلق الأمر بمسألة البقاء على قيد الحياة. وفي بداية الحياة، الكائن البشري في تبعية مطلقة لمحيطه لضمان بقاءه نفسياً وفيزيولوجياً. المحيط الوجداني المستقر والمنسجم يعوض الخوف من عدم الأمن القاعدي، لكن في حال وجود اختلالات، تظهر اضطرابات تؤثر على الظروف الوجدانية والمادية التي تحيط به، فإن الكائن الصغير سيشتعر بعدم الأمن وانعدام الحماية. مما ينعكس سلباً على نفسيته، وعلى تظهر لديه مخاوف بأنه سيتم التخلي عنه، أو لن يكون محبوباً بما فيه الكفاية. لاحقاً، خوفه المستمر من أن يتم التخلي عنه، يبقى تابثاً، مستعد للتنشيط مجدداً في حالات الضغط الناتجة عن المصادفات الوجدانية في الحياة، فيحتفظ بحاجة لا حدود لها من الحب.

6. إنعكاسات الشعور بالتخلي:

كيف يمكن أن يؤدي الشعور بالتخلي إلى تجربة علاقات سامة؟ أجابت An-Sofie Green (2024) عن هذا السؤال بما معناه أنه عندما نكبر، ومن أجل تهدئة آلام التخلي والهجران، يمكن لطفلنا الصغير الذي بداخلنا الذي لا يزال مصاباً وخائفاً، أن يميل إلى تطوير مواقف مختلفة، ولكنها غالباً ما تتوافق مع نمطين رئيسيين:

1.6 نمط المبتعد، البارد، المتلاعب أحياناً: وهو النمط الذي يحيي نفسه من كل شيء حتى لا يشعر بالمعاناة. في هذه الحالة، يتجنب تماماً حب أولئك الذين من المحتمل أن يتخلو عنه و يجعلونه يعيش هذا الهجران من جديد، ويحيي الجرح العميق الذي يحاول نسيانه، ثم يصبح شخص بارد، مبتعد، متلاعب فقط لتجنب الوقوع في الحب. يتزوج من يعجب به، وشخص يمدحه، وهو على يقين من أنه لن يتركه أبداً، ويفتح لنفسه العديد من الأفاق لهاته العلاقة.. وهذا الأمر يدعو للإطمئنان لكنه لا يعني السعادة، لديه إنطباع بأنه يتحكم في زمام الأمور كمحاولة منه لإخفاء المعاناة قدر

الإمكان. لكن ما لا يدركه هو أنه لا يزال يعاني، بطريقة أخرى، من إيداء من حوله ومن يكن لهم محبة، وذلك من خلال منع نفسه من العيش في سلام مع من حوله، من خلال منع نفسه من المحبة الحقيقية. يشعر في هاته العلاقة بأنه الطرف المسيطر، والطرف الآخر خاضع له. في غالبية الأحيان وفي مثل هاته الحالات يختار الشخص الأقل منه شأنًا، من ناحية الجمالية ومن ناحية المستوى التعليمي كي يضمن بأن الطرف الآخر سوف لن يتخلى عنه. النمط التالي على العكس من ذلك، مثلاً إذا التقى بطرف آخر أكثر منه شأنًا فإنه يفعل كل ما بوسعه لإرضائه كي لا يتخلى عنه:

2.6 نمط الإتكالي العاطفي: وهو نمط يفعل كل ما بمقدوره ليكون محبوبًا ويقبل كل شيء حتى لا يتم تركه أبدًا. في هذه الحالة، يمكن أن يصبح بعد ذلك فريسة للأشخاص المتلاعبين الذين يجعلون الطرف الآخر، يومًا ما، يشعر بأنه حب حياتهم، ثم يرمونه بعيدًا ويسينون معاملته. وطالما أنهم لم يغادروا إلى الأبد، فإن الأمل سيبقى موجودا. هذا النوع من العلاقات، بطبيعة الحال، لا تؤدي إلا إلى إعادة الهجر إلى أجل غير مسمى وتؤدي إلى تدهور احترام الذات بشكل أكبر في العلاقة، نحن دائمًا من يقبل كل شيء، حتى غير المقبول، حتى لا نتركه. غالبًا ما تكون النساء في هذا النمط لأنهن يرغبن في الحفاظ على عش الزوجية الذي يرمز أكثر من أي شيء آخر إلى الحب الذي لم يكن لديهم في الطفولة بالقدر الكافي. في هذا النمط من الشعور بالتخلي يبحث شخص عن الحب وكل ما هو متعلق به، ويطلب الآخر بأن يشعر بذلك وليس عليه المطالبة به، فهو في بحث دائم عن الأمان الأبدي، الجسدي والعاطفي، وبمجرد إحساسه فقط بأنه هناك خطب ما يشعر بالذعر.. ويطلب الآخر بأن يشعر به ويشعر بما يحتاج من دون التحدث أو طلب ذلك، لهذا السبب تجده دوما يضع الطرف الآخر تحت طائلة الاختبار، يختبر مودته بمجموعة من الامتحانات كي يتأكد من صدق محبته له. في علاقاته دوما يريد أن يكون طفلا صغيرا. (Claude Mievile, 2014, p179) ذلك الطفل الصغير الذي لم يكبر، طفل بحاجة إلى الحنان فهو لم يحقق الاشباع الكافي وهو بحاجة إلى أن يكون محبوبا بما فيه الكفاية، حدث له تثبيت في مراحل سابقة من النمو، أدى إلى ظهور نكوص في مراحل متقدمة، فتجده أحيانا يتصرف مثل الطفل الصغير. تجدر الإشارة إلى أنه في جل الحالات المترددة على العيادة النفسية، تتحدث Claude Mievile (2014) عن وجود علاقة بين الشعور بالتخلي وطبيعة العلاقة الأمومية في الطفولة التي دوما ما تتميز بالحرمان العاطفي، والحالات التي لا تكل عن البحث عن الحب الأمن المطلق.

من خلال الإطلاع على محاولات الباحثين والمختصين في كشف الغطاء عن مفهوم الشعور بالتخلي وما يعتره من سيرورات نفسية متداخلة مع بعضها البعض تجعله شخصية معقدة نوعا ما والمزيد من البحث والتعمق فيها يكشف عن سيرورات أخرى، فيمكن القول أيضا أن أكثر ما يميز الشعور بالتخلي هي هشاشة الإحتواء لدى الفرد المعني، فهو لم يجد حاويا حقيقيا لشخصه، لرغباته وخاصة مخاوفه التي تؤرقه، أو بالأحرى لا يمكنه رؤية الأفراد من حوله كحاوين لمشاعره ورغباته التي غالبا ما يراها الآخرين مختلفة، أو لا أساس لها من الصحة وبأنها مجرد أوهام أو مشاكل يختلقها، في الوقت الذي يعتبرها هو أمر ضروري مسألة حياة أو موت. لا يشعر الفرد بأنه محمي ومدعوم أو بالأحرى مغلف نفسيا. هاته الهشاشة في الإحتواء تجعله عرضة لاضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية: نوبات بكاء، ضحك هستيري، إنعزال وإنطواء أحيانا فقدان شهية. أحيانا تجده يدعي المرض للحصول على الاهتمام وبقاء الطرف الآخر بقره كموضوع

حماية، أحيانا يبتعد عن الآخرين عمدا، اعتقادا منه بأنهم سوف يقتربون منه. في نفس الوقت تجده يشتكي من حظه العاتر مع الآخرين والانفصالات المتكررة، هاته الأخيرة التي تطبع كل علاقة جديدة بينها مع الآخرين سواء كان شريك حياة، أو صديق مقرب وحتى مع إخوته داخل النسق الأسري. فكل علاقاته تضبطها أحكام سلبية مسبقة، وبالتالي سيتصرف على هذا الأساس من دون أن يشعر، يلقي اللوم على الآخرين أحيانا أخرى يلقي اللوم على ذاته والشعور بالذنب لما آلت إليه الأمور.

إضافة إلى ذلك نجد أيضا عنصر التناقض الوجداني أين يتحد الجزء السيء والطيب في نفس الموضوع، تتزامن فيه مشاعر الحب والكراهية، الثقة والشك، الابتعاد والاقتراب. فتجد هؤلاء الأشخاص يتميزون فعلا بحس الشك و الارتياب اتجاه الآخرين، عدم ثقة شديدة في العالم من حولهم، ولديهم خوف كبير من أن يصبحوا ضحية أو أن تسحب منهم الأفضلية. يحضرون أنفسهم دوما للأسوء، يدخلون في مرحلة انشطارية اضطهادية كما ذكرت ميلاني كلاين في كتاباتها، فالطرف الآخر هو موضوع طيب وسيء في نفس الوقت، ولكونه يعيش في تبعية وجدانية ولا يمكنه أن ينفصل عن من يحب يدخل في المرحلة الاضطهادية ويستسلم لأمر الواقع ويتقبل الطرف الآخر بمزاياه وبسلبياته.

خاتمة:

اتضح من خلال ما سبق بأن مصطلح الشعور بالتخلي هو مصطلح نفسي عيادي بامتياز، تتخلله العديد من المفاهيم العيادية من تبعية وجدانية ولا تقدير وبعض من المظاهر السلوكية أبرزها العدوانية، زد على ذلك أثر التجارب السابقة في مرحلة الطفولة ودورها في إرساء القاعدة الخصبة لنمو مثل هاته المشاعر، أو وضع العلاقات الثنائية خاصة على المحك، تحت طائلة الاختبار لمعرفة مدى صدقها وقوتها، بالرغم من ذلك هناك قلة من المعالجين من يهتمون بالتكفل بمثل هاته الحالات، التي يجب دراستها بدقة و التي من المحتمل أن تأخذ وقت طويلا ، خاصة وأن من يشعر بالتخلي يمل بسرعة، ولا يقتنع بسهولة بالحجج والبراهين المقدمة إليه فهو يمتلك أفكارا ثابتة تطبع جل تصرفاته المعقدة، وأحيانا يكون عنيدا جدا ومتشبثا برأيه لمجرد أن يرى الطرف الآخر في معاناة نفسية، فهو لن يعاني بمفرده. زد على ذلك الشخص المتخلى عنه لا يثق في الآخرين بسهولة عادة ما يكون حذرا وبالتالي لن يثق في المعالج بسرعة، أو على العكس من ذلك يمكن أن يقوم بعملية تحويل هامة جدا، هناك بعض الحالات من تظهر إستجابة سلبية للعلاج ولا يرغب في التحسن أو لأنه يشعر بالذنب، أو يعتقد بأنه إذا تحسن وأصبح أفضل سيكون سببا وجها كي يتخلى عنه الآخر، لذا يجب الحذر في التعامل مع هؤلاء الأشخاص لأنهم حساسين جدا لما يقال لهم فهم يركزون وبكثرة على الكلمة الموجهة إليهم.

المراجع:

- Bouzouika Nasser, (2018), Le sentiment d'abandon : comment s'en sortir ? <https://www.bouzouika.fr/le-sentiment-d-abandon-comment-s-en-sortir>.
- Claude Mieville, (2014), Dépendance et abandonnisme, Abbaye de Saint-Maurice, tome 88, p. 172-180.

- Genevieve Abrial, (2019). Le sentiment d'abandon. <https://genevieveabrial.com/le-sentiment-dabandon>.
- Green An-Sofie, (2024) . Sentiment d'abandon et dépendance affective, quel lien ? <https://en-quete-du-bonheur.fr/author/anso>.
- Larivey Michelle. Sentiment d'abondan, une pseudo-émotion, [http ://www.redpsy.com/guide/abondan](http://www.redpsy.com/guide/abondan).
- le syndrome d'abondan avec la thérapie comportementale, [http ://www.attitudezensitive.com/le-syndrome-abondan](http://www.attitudezensitive.com/le-syndrome-abondan)
- Meerseeman Claire, (2019). Prévenir la négligence. Yapaka.be. Belgique.
- Tenenbaum Sylvie, (2017). Guérir de la blessure d'abandon. Edition Leduc's. Paris .
- Tomasella Saverio, (2010). Le sentiment d'abandon. Editions Groupe Eyrolles. Paris.