



رحلة مانز

(رحلة الرجل)

A M.A.N.S. Journey



www.peoplecanchange.com

©2015 People Can Change. All Rights Reserved.

المحتويات

1	لدينا الحل: رحلة مانز
1	عقبات على الطريق
1	الحل المتكامل
2	رحلة مانز: الرجولة
3	تطوير الهوية الذكورية: بناء الرجولة في الداخل
5	أن نتبوا موقعنا في حلقة الرجال
6	ما فعلناه لإحداث التغيير
10	رحلة مانز: الأصالة
11	العواطف الأصيلة الأساسية
12	العواطف المضادة أو المشاعر المانعة
12	آليات الدفاع والالتواء
13	نبذ الخزي – وأن نتقبل أنفسنا كما هي
13	ما فعلناه لإحداث التغيير
17	رحلة مانز: تلبية الاحتياجات
18	قوة القلب
20	ما فعلناه لإحداث التغيير
23	رحلة مانز: التسليم
25	تسليم سلوك المثلية الجنسية
28	ما فعلناه لإحداث التغيير

لدينا الحل: رحلة مانز

لقد سعى الكثير من الناس إلى تغيير مشاعر المثلية الجنسية غير المرغوب فيها، وقد نجح البعض تماماً، بينما لم ينجح البعض الآخر إلا في تغيير جزئي، أو لم ينجح البتة، وأصبح العديد من الناس وربما معظمهم محبطين أثناء المسير عندما لم يروا النتائج بالسرعة أو الكمية التي كانوا يودونها، ويبدو أن البعض قد استسلم مقتنعاً أنه بما أن جميع الحلول التي جربها كان مصيرها الفشل (حتى الآن)، فلذا لا شيء سينجح أبداً.

عقبات على الطريق

لقد وجدنا في حياتنا أننا نصطدم بعقبات مانعة للتغيير عندما لم تكن جهودنا ذات سعة وشمول بالقدر المطلوب. وهذا ما حدث — على سبيل المثال — عندما ركزنا كل جهودنا على جانب واحد فقط من الشفاء — كالروحانية مثلاً — ولكننا رفضنا القيام بالأعمال الضرورية للتغلب على الفجوة بيننا وبين الرجال والرجولة، أو لشفاء الجروح العاطفية التي حدثت في الماضي، أو لاستكشاف وتلبية الاحتياجات الأصيلة لدينا.

لقد اصطدمنا بالعقبات على الطريق عندما لم نكون مستعدين للقيام بما هو مطلوب ولا بكل ما هو لازم للتغيير.

لقد قال بعضنا: "أنا أريد أن أتغير، بشرط ألا يعلم أحد أن لدي هذه المعاناة"، أو "أنا أريد أن أتغير، ولكن بشرط أن يقوم الله بالعمل كله"، أو "ولكن بشرط ألا أغادر منطقة الراحة"، أو "بشرط كذا وكذا ... (وعليك أن تملأ الفراغ)"، وكما يقولون في برامج الاثنتي عشرة خطوة للتعافي من الإدمان "إن أنصاف الحلول والتدابير لا تفيدنا شيئاً"، وغالباً ما تبين لنا أن الشيء الذي كنا في أشد الرضا لتغييره، كان هو ذاته الشيء الذي نحن في أمس الحاجة إلى تغييره في أنفسنا!

الحل المتكامل

قال آلان مدينغر في كتابه "النمو نحو الرجولة" (هارولد شو بابلشر، 2000، صفحة 239) أن الجنسية المثلية ليست مشكلة واحدة أو صراعاً منفرداً، ولكنها مجموعة من المشاكل التي تنتج في مجموعها الانجذاب الجنسي المثلي، وقال أنه يجب التعامل مع كل مشكلة على انفراد، ولذا وجدنا أن خفض أو التخلص من المشاعر المثلية وإحداث النمو في الرغبة الغيرية يتطلب تغييرات حياتية في أربعة مجالات واسعة متداخلة وهي:

- الرجولة (Masculinity)
- الأصالة (Authenticity)
- تلبية الاحتياجات (Needs Fulfillment)
- التسليم (Surrender)

رحلة مانز: الرجولة

الملخص

لقد طورنا إحساسنا الداخلي بالرجولة – أي هويتنا "كرجل مثل غيره من الرجال"، وفصلنا أنفسنا عن النظرة الأنثوية، وتخلينا عن أي نوع من الهوية المثلية التي تبنيها سابقا، ورفضنا السلبية القديمة لدينا، وأبدلنا في مكانهم ما يلي: تبنينا ورحبنا تماما بالهوية الرجولية، ولا مسنا إحساسا جديدا من قوة الشخصية والقوة والشجاعة.

وتواصلنا مع العالم الرحب للرجال الغريين، فتغلبنا على أحكامنا المسبقة ضد الرجال، وقبلناهم كإخوة لنا، وتبوأنا مكانا الصحيح في حلقة الرجال، ونمونا على الصداقة والأخوة مع الرجال، وطورنا صداقات حميمة وثيقة ذات مغزى وارتباطات مع مجموعات بطريقة تلبي احتياجاتنا الحقيقية من التواصل مع الرجولة ومن الدعم المتبادل.

بالنسبة لمعظمنا، فإن الشوق – الذي وصلنا إلى تحديده بأنه الرغبة الجنسية المثلية – قد بدأ فعلا قبل فترة طويلة سابقة لأي إحساس بالانجذاب الجنسي، ولقد كان هذا الشوق هو التوق الطبيعي والضروري الذي يشعر به كل صبي صغير لأن يكون محبوبا ومرغوبا من قبل أبيه، ويشعر بأنه ينتمي "كواحد من الرجال"، ويشعر بالثقة في هويته الرجولية.

إذا ظل شوق الصبي للاتصال بالرجولة دون تلبية، فإنه يمكن أن ينمو ليصبح جرحا مفتوحا عندما يدخل الصبي مرحلة المراهقة، وفي بعض الأحيان – ومع زيادة الهرمونات عند البلوغ – يمكن أن يصبح الشوق دون قصد عاطفة جنسية، وهذا هو ما حدث لنا. بعدما لم نشعر بحب كاف من الأب أو بتوكيده لرجولتنا، أو من الشخصيات الأبوية الأخرى حولنا، أو من أقراننا الذكور طوال سنوات النمو لدينا، فبدأنا نرى الرجال في صورة مخالفة لنا – رجولة وغموض واختلاف – بينما نحن وبسهولة شديدة نرى أنفسنا مع النساء كأخوات لنا.

ولكن جنسنة الرجال – أي أن ترتبط بهم بشهوة جنسية كالعُشَّاق – لن تؤدي إلا إلى زيادة الشعور بالغرابة التي نشعر بها تجاه الرجال وتجاه هويتنا الرجولية، ولا يمكن أبدا لجنسنة الرجال أن تملأ ما نشعر به من الحاجة الحقيقية للارتباط مع الرجال كإخوة لنا والحاجة لاستشعار الحب الأخوي معهم "كرجل بين الرجال".

وقد وجدنا في مسيرتنا أن التواصل العميق مع الرجولة لدينا كان منطقة كبيرة الأهمية للشفاء، وأنه لا بد لهذا الشفاء أن يحدث في نطاقين مهمين: الداخلي ومع الآخرين.

- فداخليا نحن في حاجة للتواصل مع رجولتنا الخاصة بنا ومع القوة الرجولية لدينا، كي نرى أنفسنا كأشخاص متصفين بالرجولة وبالقدرة كسائر الرجال الذين كنا نعجب بهم ونغبطهم وننظر إليهم بشهوة جنسية، إننا بحاجة إلى فصل أنفسنا داخليا عن النظرة الأنثوية حتى نتمكن من أن نستشعر الدنيا كرجال. لقد كنا بحاجة إلى الاستسلام لرجولتنا الحقيقية في داخلنا، والتخلي عن المثلية والهوية الجنسية المثلية أو الطرق المثلية للارتباط.

• وأما مع الآخرين فنحن بحاجة للتواصل مع عالم الرجال الغربيين وأن نتغلب على الشعور القديم لدينا بأننا لسنا "رجالا بما فيه الكفاية"، وأننا لا ننسجم معهم. لقد كنا بحاجة إلى التغلب على أحكامنا المسبقة ضد الرجال، وخاصة الرجال الغربيين، وبحاجة إلى أن نتعلم كيف نتقبل الرجال كإخوة لنا – ونتقبلهم بجميع نقاط ضعفهم. لقد كنا بحاجة إلى أن نكون مستريحين ونحن بين الرجال عبر مختلف المواقف والظروف.

إننا لا نزعم أن الرجل لا يمكن أن يكون رجوليا ومثليا في آن واحد، فإن بعض الرجال المثليين يمتلكون رجولة فائقة تجعل الرجال الآخرين سواء غربيين أو مثليين يُعجبون برجولتهم ويحترمونهم، كما أننا لا ندعي أن الرجال الغربيين لا يعانون من نقاط ضعف في رجولتهم، بل أنهم وفي كثير من الأحيان يعانون من ذلك، فإن وجود نقاط الضعف في الرجولة هو أمر شائع جدا بين الرجال في جميع مناحي الحياة.

ولكن في حياتنا نحن وجدنا أن محاولة التواصل مع الرجولة من خلال أفكار جنسية مثلية وأفعال جنسية مثلية كان أشبه بمحاولة لإرواء العطش عن طريق شرب المياه المالحة، فقد كنا نتوق إلى التواصل ذي المغزى مع الرجال (الغربيين) ومع هوية رجولية أقوى وأكثر ثقة. ولكن لجئنا إلى الرجال المثليين، أو إلى الأفكار الجنسية المثلية أو إلى الهوية المثلية لتلبية هذه الاحتياجات لم يسبب لنا إلا المزيد من الشعور بالعجز والعزلة والاختلاف، والنتيجة أنه بدلا عن الارتواء ازداد العطش لدينا.

وفي حالتنا فإن الانفصال الشديد عن الرجولة والشوق إليها قد خلقا فينا احتياجا عظيما غير ملبي للتقارب والاتصال مع الرجال، وهو احتياج قمنا نحن وعن غير قصد بتحويله إلى احتياج جنسي، وسعينا إلى تلبية هذا الاحتياج جنسيا عندما لم نعثر – أو لم نبالي بالعثور – على طريقة ملئة بطرق غيرية عفيفة. ومن المفارقات أن الشيء الذي كنا بأشد الحاجة إليه كان هو ذاته الشيء الذي كنا في أشد الخوف منه، فقد علمتنا التجارب السابقة ألا نثق بالرجال، ولقد أصبحنا نؤمن بأن الرجال الغربيين غير قادرين على تلبية احتياجاتنا للمودة والرحمة والاهتمام، فكانت المأساة وهي أننا فَرَزْنَا مما نحن في أمسِّ الحاجة إليه.

تطوير الهوية الذكورية: بناء الرجولة في الداخل

قال آلان مدينغر في كتابه "النمو نحو الرجولة": "بالنسبة لكثير من الرجال، فإن القوة الدافعة الرئيسة لميولهم الجنسية المثلية هي التعطش إلى الرجولة، وكذلك كان الأمر بالنسبة لي في فترة ماضية" (النمو نحو الرجولة، هارولد شو بابلشر، عام 2000، صفحة 82). وفي واقع الأمر فإنه يزعم بأنه إذا كانت لدى الرجل هوية ناقصة الرجولة، فإنها يمكن أن تكون هي المحرك الذي يغذي السلوكيات والانجذابات الجنسية المثلية.

قال آلان مدينغر: "إن البديل عن وجود هوية الرجل هو أن تكون هناك هوية أخرى"، ثم قال: "ماذا ستكون هذه الهوية؟" وقال أنه في كثير من الأحيان – وحسب تجربته – أن الرجال الذين يسعون إلى الانتقال بعيدا عن رغبات جنسية مثلية غير المرغوب فيها يميلون إلى التركيز أولا وقبل كل شيء على سلوكياتهم وانجذاباتهم، لأنها هي المناطق التي تسبب لهم أشد أنواع الضيق. ولكنه يقول أن ما هو أكثر فعالية للرجل على وجه العموم هو أن يركز أولا وقبل كل شيء على هويته، وخاصة في البداية. وهذا صحيح لسببين؛ قال آلان مدينغر:

"أولاً: الهوية هي أكثر قابلية للتأثير المباشر من السلوك أو الانجذاب ... يمكن تغييرها بشكل كبير عبر برنامج من الخيارات الواعية والإجراءات المحددة ... ثانياً: إن الهوية الذكورية الناقصة لدى الرجل هي ما يغذي ويوجه السلوك والانجذابات المثلية." (النمو نحو الرجولة، صفحة 16)

وبعبارة أخرى، فإنه ومن خلال وضع المزيد من التركيز على الهوية بدلاً عن التركيز على السلوك أو الانجذابات، فإن الرجل يتعامل مع الأسباب الجذرية، بدلاً من التعامل مع الأعراض الناتجة.

ويمكن تعريف الهوية بأنها الطريقة التي يرى الرجل فيها نفسه، وخاصة المعتقدات والأحكام التي يحملها عن نفسه بالنسبة إلى الآخرين، وكذلك الجماعات وأنواع الأفراد الذين هو يُعرّف نفسه بناءً على انتمائه إليهم أو بناءً على حمله لخصائص مشتركة معهم. ولذا إن كانت الهوية قائمة على المعتقدات المتبناة والانتماءات المختارة فعليك إذن أن تتفكر في مدى قابلية هذه الهوية للتشكيل وكيف يمكن أن تكون عرضة للتلاعب المتعمد.

قال أحد الرجال الذي استطاعوا التغلب على الجنسية المثلية:

"لقد اتخذت في أوقات مختلفة من حياتي هويات متعددة؛ "الولد الصغير الطيب"، متمرّد، فنان، رجل صالح تقّي، رجل غير ناضج، رجل قوي شجاع، مدمّن جنس، رجل مثلي الجنس، رجل ثنائي الجنس، رجل غيّري، رجل يحب التجوال، رجل متحضر، شخص وحيد، شخص ذو نجاح، شخص ذو فشل ذريع، وغيرها الكثير."

"عندما أفكر في جميع الطرق لقد نظرت بها إلى نفسي في فترات مختلفة من حياتي، فإنني أشعر بالدهشة بسبب مدى إمكانية التشكل في هويتي، إن بعض هذه الهويات قد أتت ثم ذهبت بمجرد تغيير الظروف حولي وتغيير نظرتي إلى تلك الظروف، بينما تغيرت بعض الهويات عبر تغيير العلاقات والارتباطات وتغيير من رأيت نفسي أنني مثلهم أو أريد أن أكون مثلهم، لقد قمت أنا ببعض التغييرات في هويتي بوعي تام وبشكل متعمد، بينما حدثت بعض التغييرات الأخرى مصادفة وبسبب الظروف."

رغم أن بعض الأنواع من الهويات قد يكون له عواقب عاطفية ضئيلة، هذا إن وجدت، ولكن الهوية الجنسية للرجل (وقبل ذلك، هوية الصبي) هي العامل الأساسي على الإطلاق في كيفية إحساسه بنفسه وكيفية ارتباطه بالعالم من حوله، لأنها تؤثر على ما إذا كان يرى نفسه أنه مثل غيره من الرجال، أو أنه أشبه بالنساء، أو شيئاً ما في الوسط، كما أنها تؤثر على إحساسه بالعزلة أو بالانتماء، وعلى إحساسه بالاكتمال أو بالفراغ الداخلي، وعلى إحساسه بالتواصل أو بالانقطاع.

والأهم من ذلك، فإن الهوية الجنسية تؤثر على نوع الجنس الذي يراه هو باعتباره "الجنس الآخر" المخالف له. ولعل ما هو أهم من هذا كله أنها تؤثر على نوعية الجنس الذي يجد في نفسه انجذاباً نحوه.

قال آلان مدينغر:

"ويبدو أن جوهر الانجذاب الجنسي هو "الاختلافات" أو "الآخر" ... فماذا إذا كان الرجل لا يمتلك الشعور الداخلي بأنه رجل؟ فهل سيشعر بالانجذاب نحو المرأة؟ هل ستكون بالنسبة له هي "الآخر"؟ كلا، وهذا أمر بالغ الأهمية، فإنه إذا

كان يشعر أنه ليست مكتملا كرجل فإن تَوَقَّه الأول لن يكون إلى النساء وإنما سيكون إلى الرجولة الكاملة؛ سيكون انجذابه إلى الرجولة الموجودة لدى الرجال الآخرين، وسيكون هؤلاء بالنسبة له هم "الآخر". وهذا الآخر سيكون له بمثابة الضلع المفقود¹ ... ويترتب على ذلك، أن تطور الرجولة لدينا – أي الوصول بأنفسنا إلى الكمال – سوف يعمل أمورا عظيمة في جانب تقليل الانجذاب لدينا نحو نفس الجنس، وفي جانب بدء توجيهنا نحو شهوة جنسية نحو النساء".

و بمجرد أن نفهم أن المشاعر المثلية لدينا تنبع من الجوع الذي يشعر به الصبي الصغير طيلة حياته للتواصل الطبيعي مع الرجال ومع رجولته الخاصة به، فإن الطريق نحو الشفاء قد أصبح جليا. وربما كان هذا الطريق مخيفا ولكنه جلي واضح. فيجب علينا أن نعود إلى الخلف لنداوي جروح الصبي الصغير من خلال أن نتعلم كيف نحب ونثق ونتعرف على الرجال كإخوة لنا. ومن الآن فصاعدا لن نقاوم هذه الرغبات "الإصلاحية"² بل سوف نسعى لتلبية احتياجاتنا الطبيعية لتوكيد الرجولة وللتواصل.

أن نتبأ موقعنا في حلقة الرجال

ليس الوقت متأخرا أبدا ليطور الفرد رجولته وليطالب بموقعه الصحيح في حلقة الرجال، وكما قال ألان مدينغر فإن اختبار وتأكيد الرجولة يمكن أن يحدث في أي وقت في حياة الرجل، بشرط أن يتم ذلك بنفس الطريقة التي يقوم بها الصبيان:

"يجب أن يتم توكيدنا من قبل الرجال، فهم الذين مازلنا نراهم يمتلكون السلطة لتوكيد الرجولة ... يتم تشكيل الرجولة أثناء مصاحبة الرجال، ولذا فإن السعي للحصول على التوكيد لا بد أن يتم حسب شروطهم ... وسواء أعجبنا ذلك أم لا، فإن التوكيد لا بد أن يأتي من خلال ما نقوم به". (النمو نحو الرجولة، الصفحات 58-59)

يبين مدينغر اثنين من المبادئ الرئيسية المتعلقة بتنمية الرجولة:

1. "المبدأ الأول هو أنه لا بد لكل إنسان من أن يمر عبر مراحل نمو معينة، وليس هناك في أرض الواقع طريق مختصر للنمو. فإذا لم نمر عبر تلك المراحل ونحن أولاد صغار فإنه يتوجب علينا أن مرور من خلالها الآن.
2. "والمبدأ الثاني هو أن الرجولة هي إلى حد كبير هي مسألة أفعال، ونحن سوف ننمو نحو الرجولة من خلال القيام بالأشياء التي يفعلها الرجال" (النمو نحو الرجولة، صفحة 13 من المقدمة).

قال مدينغر أنه وجد أن صراعه مع المثلية الجنسية كان وإلى حد كبير إشكالا في رجولة لم تتطور، واحتياج عاطفي، وهوية غير واضحة:

¹ هذه إشارة إلى خلق حواء من ضلع آدم عليهما السلام، أي أن المرأة خلقت من ضلع الرجل ولهذا فإن هذا الضلع هو شيء ناقص مفقود عند الرجل ولا يشعر الرجل بالراحة والسكينة حتى يجد هذا الضلع المفقود وهي المرأة.

² الشهوة المثلية الجنسية هي في واقع الأمر رغبة "إصلاحية" لإصلاح الخلل النفسي، ورغم أن هدفها الإصلاح إلا أنها آلية خاطئة تزيد الوضع سوءا، ولكن يظل اسمها رغبة إصلاحية من حيث الهدف الأصلي، والمطلوب هنا هو أن يتم تلبية بطرق صحيحة بدلا عن الطرق الخاطئة، وبدلا عن كبتها وتجاهلها مما يزيد الوضع سوءا أيضا، والطرق الصحيحة هي ما يقدمه هذا المقال من مقترحات وتمارين.

"الآن، وبعد 15 أو 20 أو 40 عاما، إذا كنت ترغب في استئناف النمو الخاص بك، فإنه يجب عليك أن تعود مرة أخرى للمغامرة في عالم الرجال والفتيان. وباختصار فإنه يجب عليك أن تقوم بتطوير رجولتك بنفس الطريقة التي يقوم بها الأولاد الصغار، وهي من خلال عملية التعلم، والاختبار، والسقوط، والنهوض والاختبار مرة أخرى، وأخيرا النجاح، فإننا ننمو باتجاه الرجولة الكاملة من خلال فعل الأشياء التي يفعلها الرجال."

"وبمجرد أن تخوض هذه العملية، ويصبح لديك عدد قليل من النجاحات - بغض النظر عن مرات الفشل بين ذلك - فإن عملية التوكيد سوف تبدأ في الحدوث ... سوف تجد أنك صرت تحصل على التوكيد لرجولتك من الرجال الآخرين، وستبدأ بالتوافق مع احساسك الداخلي بماهية الرجل، وسوف تبدأ بالحصول على الإحساس بأنك تتحول إلى ذلك الرجل الذي أراذك الله أن تكون على شاكلته، ... وأنتك تحقق مراد الله بالنسبة لك كرجل". (النمو نحو الرجولة، صفحة 8)

ما فعلناه لإحداث التغيير

فهذه إذن هي التغييرات المختلفة التي قام بها الكثير منا من أجل بناء شعورنا الشخصي بالرجولة وبالانتماء إلى عالم الرجال:

1. لقد قمنا بالتعرف وبالتغلب على الأحكام المسبقة لدينا ضد الرجال الغيريين أو على الخوف منهم، هذا من جانب، وعلى الجانب الآخر، قمنا بالتعرف والتغلب على تمجيدنا لأنواع معينة من الرجال الذين احسبنا تجاههم بالحسد وبالشهوة، وبدأنا بوعي بالبحث عن أوجه التشابه والقواسم المشتركة بيننا وبين الرجال الآخرين، وتوقفنا عن التركيز والمبالغة فيما افترضناه من اختلافات بيننا وبينهم.
- لقد بذلنا جهدا واعيا ومتعمدا لإقامة علاقات الصداقة مع الرجال الذين تتجسد فيهم بعض من الصفات التي نحسداهم عليها، وأثناء قيامنا بذلك، وصلنا إلى رؤية نقاط الضعف ونقاط القوة لديهم، ورؤية كفاحهم والمخاوف التي لديهم، وكذلك رأينا مواهبهم ومهاراتهم، وكم كانت دهشتنا عندما اكتشفنا مرارا أنهم أيضا قد رأوا فينا صفات كانت محلا لإعجابهم بنا.
- لقد عملنا على تطوير أنفسنا في جانب الصفات التي تعجبنا في الآخرين (وغالبا هي أمور مثل اللياقة البدنية والثقة بالنفس، وطبيعة ودية اجتماعية واثقة)، وعملنا على اكتشاف الصفات التي لدينا والتي أعجب بها الرجال الآخرين (وغالبا ما تكون أموراً مثل الشجاعة، والرحمة، والمواهب)، وعملنا على قبول الأمور التي في أنفسنا والتي لا يمكننا تغييرها (كالطول ونوعية الجسم أساسا والعرق والأصل).
- لقد توقفنا عن نقد أنفسنا ومقارنة أنفسنا سلبا مع الآخرين، وبدلاً من هذا بدأنا نرى ونعزز الخير في أنفسنا والقوة والشجاعة والرجولة لدينا. وكلما أدركنا كم نحن نشبه الرجال الآخرين، وقللنا من الاختلافات بيننا وبينهم، بدا الرجال الآخرين أقرب للتواصل معهم، وبدأنا نراهم ونتجاوب معهم كإخوة لنا، بدلاً من أن نراهم عُشاقاً محتملين.

2. لقد فَصَّلنا أنفسنا عن هوية المثليين جنسياً، وعن الارتباطات مع المثليين جنسياً، وعن الثقافة المثلية؛ أي أننا فصلنا أنفسنا عن الأنشطة والعلاقات التي تسبب تدفع بهويتنا بشدة نحو النساء؛ واعتمدنا وإدراكنا هوية جديدة هي هوية الرجل القوي الذي يقوم بتطوير رجولته الغيرية جنسياً نحو الكمال.
- عندما أدركنا أن الفرد - وفي نواح كثيرة - يتحول إلى شيء يمثل كيف يفكر وكيف يتصرف، فإننا استبدلنا أي سمات ومظاهر وطريقة كلام وسلوكيات واهتمامات مثلية بصفات واهتمامات أكثر ارتباطاً بالرجل الغيري، وابتعدنا من الأماكن والأنشطة والفعاليات والناس التي قد تبقينا مقيدين إلى الهوية الجنسية المثلية.
 - أصبحنا على علم بأي أفكار أو أفعال أو علاقات تسبب لنا الشعور بأننا "واحدة من البنات"، كما لو كنا ننتمي إلى مجموعة النساء بدلاً من مجموعة الرجال، فانقطعنا عن هذه الأمور، وعملنا بإدراك كي لا ننتمي مع النساء كما عملنا على أن ننتمي مع الرجال.
 - بالنسبة للبعض منا، فإن هذا يعني أيضاً كسر القيود التي تربطنا مع أمهاتنا، فإذا كنا سابقاً نعتمد بشكل كبير على علاقتنا مع الأم ونركز بشدة على اهتماماتها ومصالحها، فإننا وإدراكنا قللنا من وجودها في حياتنا.
 - لقد احتضنا وربينا لأنفسنا هوية جديدة وهي هوية ليست على أساس الميول الجنسية البتة، ولا على نضالنا ونقاط الضعف لدينا، ولكن على قوتنا وعلى ثقتنا المتزايدة في الرجولة لدينا.
3. لقد وجدنا أن بناء إحساسنا الداخلي بالرجولة كان - وفي نواح كثيرة - مرادفاً لتطوير قوة الشخصية لدينا وقوتنا الداخلية، وكان لا بد لنا أن نتخلى عن الشعور بالعجز واليأس وعن عقلية الضحية، وقد أبدلنا هذه الأحاسيس بإحساس متجدد من المسؤولية والمساءلة عما عملناه في حياتنا.
4. لقد بحثنا في الخارج وانضممنا لمجتمع من الرجال (مجموعة في الكنيسة، أو جمعية أخوية، أو مجموعة الاثنتي عشرة خطوة للتعاين من الإدمان، أو مجموعة خدمات تطوعية أو غيرها من المنظمات الرجالية - راجع "الموارد والروابط") حيث يمكننا أن نتعلم كيف نشعر بالأمان في صحبة الرجال الغيريين وكيف نحصل على تأكيد لشخصيتنا كرجال.
5. لقد انطلقنا خارج منطقة الراحة القديمة كي نبنى صداقات جديدة مع الرجال الغيريين الذين أعجبنا بهم، وكي نقضي المزيد من الوقت في صحبة الرجال.
- لقد خصصنا من أوقاتنا وأوجدنا الفرص للقيام في صحبة الرجال ببعض الأمور التي هي جزء من "أعمال الرجال" اليومية والتي قد فاتتنا في المراحل المبكرة من حياتنا.
 - لقد عملنا لنظهر ونتصرف - والأهم من ذلك لنشعر - بصورة أكبر "كأحد الرجال العاديين"، وبذلك طالبنا بإمكاننا في حلقة الرجال.
6. لقد تعلمنا أن نثق بالرجال الآخرين كما قمنا بمخاطرة محسوبة عندما شاركنا خفايا نفوسنا مع رجال تم اختيارهم بعناية وبدأ أن لديهم تميز في الرأفة والجدارة بالثقة، ومتانة في ميولهم الجنسية الغيرية.
- انفتحنا أمامهم وطلبنا دعمهم وتفهمهم، ومشاركتهم الفعالة في حياتنا بطرق محددة مفيدة. (وتوجب علينا أن نخبرهم بما نحتاجه، وألا نتوقع منهم قراءة أفكارنا!)

- وعندما قمنا بهذا قمنا بصناعة شبكة من أفراد الأسرة، والأصدقاء، والمستشارين، والمرشدين، والقنوات — فردا فردا — يؤمنون بنا وبقابليتنا للتغير وبقدرتنا على القيام بذلك.

7. لقد بحثنا عن الشخصيات الأبوية من "الشيوخ" و"المدرين" والمرشدين للمساعدة في "إعادة الأبوة" لنا بطرق إيجابية.

- عملنا على تطوير علاقة أبوية صحية مع أبنائنا إن أمكن هذا، وقضينا الوقت معه وتعلمنا كيف نثق ونغفر ونفتح.

- وبحسنا أيضا عن مرشدين آخرين وطلبنا منهم المشورة والرأي ووجهة النظر والحكمة والتوجيه والتوكيد، كما طلبنا منهم أن يدرّبونا على تطوير مهارات معينة وعلى الروحانية وعلى الثقة بأنفسنا عند التعامل مع النساء أو على كيفية تحسين العلاقات الأسرية، أو على طرق أخرى تعطينا الشعور بأننا نحصل على الأبوة من جديد وبأننا نحصل على التوجيه، كما سألناهم وبلا حرج أسئلة حول كيف يفكر الرجال، وكيف يتصرفون ويشعرون.

- وعندما كان المرشدون متفقيين معنا، قدمنا أنفسنا للمحاسبة أمامهم عندما عملنا نحو أهداف محددة، وأبلغناهم بنجاحاتنا وعثراتنا.

8. لقد تحدينا أنفسنا — دون أن ننكر اهتماماتنا الحقيقية أو حقيقة أنفسنا — لعمل المزيد من الأعمال التي يقوم بها معظم الرجال، وللتقليل من الأعمال التي لا يفعلها معظم الرجال (انظر آلان مدينغر في "النمو نحو الرجولة")، أو المزيد من الأشياء التي تجعلنا أكثر اتصالا مع رجولتنا، ولقد حُزنا على إعجاب وتوكيد الرجال الذين نحترمهم من خلال تحدي أنفسنا في عالم الرجال.

- لقد استكشفنا عالم الرجولة من خلال المشاركة في أنشطة مع رجال آخرين كنا سابقا نخاف جدا من تجربتها، وأصبحنا على استعداد لنضحك على أنفسنا ونشعر بمجرد متعة الاستكشاف.

- شاهدنا كيف يلبس الرجال وكيف يتحدثون ويتصرفون وكيف يتعاملون مع غيرهم من الرجال والنساء، وتدرّجيا وبصورة متزايدة جعلنا مظهرنا وأدبنا وتصرفاتنا وعلاقاتنا على غرار ما لدى الرجال — أي كما الأولاد الصغار يقتدون بأقربائهم وشيوخهم (وهذه مرحلة فانتنا في صِبا!).

- اكتشفنا أن الإعجاب ذا المعنى والتوكيد من الرجال الآخرين هما أمران نحصل عليهما من خلال المواجهة والتغلب على التحديات، ولقد وجدنا أن الرجال يقومون بإثبات أنفسهم أمام بعضهم البعض، ويكسبون احترام الرجال الآخرين بطرق لا تعد ولا تحصى، وليس فقط عبر الطرق النمطية كالرياضة وميكانيكا السيارات، فهم يفعلون ذلك من خلال النجاح في العمل، والنجاح مع الأسرة، والمواهب، والقوة البدنية، والأعمال الجسدية، أو أي عمل يتطلب شجاعة واصرارا ومهارة.

- لقد بحثنا عن التحديات التي جعلتنا نخرج وثبتت قدراتنا في عالم الرجال.

9. لقد زدنا من لياقتنا البدنية واتصالنا العاطفي وتقديرنا لأجسادنا الذكورية، وقبلنا بالقصور الذي فيها بينما واصلنا إدخالها في تحديات جديدة.

- قد يشعر البعض منا بانفصال عن جسمه الذي يخصه، وقد رأى البعض منا أجسامهم بأنها "العدو"، أنها جزء من المشكلة، ولذا عملنا على قبول أجسادنا كهبات نقبلها كيفما كانت وكما هي.
- وفي نفس الوقت، قمنا بزيادة اللياقة البدنية بأي طريقة وجدناها أكثر عطاء، وتحدينا أجسامنا بطرق جديدة. لقد طورنا قوتنا الجسدية وصحتنا ومواهنا واستمتعنا بنشوة الرجولة عندما دفعنا بأجسامنا الذكورية إلى حدود جديدة.

10. كلما شعرنا بالثبات في هوياتنا الرجولية، وشعرنا بأننا أكثر قوة كرجال، بدأنا نشعر بالمزيد من الانجذاب نحو أنوثة المرأة.

- وبينما يتحول الانجذاب نحو الرجال لدينا بشكل متزايد إلى شعور بهيج من الأخوة والهوية المشتركة مع الرجال، فقد تحولت الانجذابات نحو النساء بشكل متزايد نحو الغرام والشهوة الجنسية، وعلى نحو متزايد أصبح النساء هن "الآخر" بالنسبة لنا، ولديهن الخصائص والصفات التي هي عكس ما لدينا بشكل واضح. ومن موقع القوة الرجولية، يمكننا أن نبدأ بالتواصل مع النساء عاطفيا وجنسيا بطريقة تعزز شعورنا بالرجولة، بينما في السابق كثيرا ما كان يبدو أن أنوثة المرأة تبتلعنا وتضعفنا، ولقد أصبحنا على نحو متزايد مستعدين لجعل قَدَرنا الرجولي كفيلا وحاميا وحيبيا وشريك حياة للمرأة.

رحلة مانز: الأصالة

الملخص

لقد تعلمنا — أثناء رفضنا للخزي والسرية والعزلة والواجهة الكاذبة — أن نحب أنفسنا وأن نتقبلها تماما كما هي آنذاك ودون تغيير. وتعلمنا أن نعيش تجربة الاتصال الأصيل مع مشاعرنا، وشرعنا وبشجاعة في "رحلة إلى الداخل" للكشف عن وشفاء الآلام الدفينة منذ فترة طويلة والتي تكمن عند جذور الكثير من مشاعر الجنسية المثلية لدينا، لقد نَقَبْنَا لتتجاوز آليات الدفاع والمشاعر المانعة لأجل أن نتصل بعمق وأصالة مع العواطف الأساسية لدينا، وخاصة الغضب والحزن. وتعلمنا أن نعيش تجربة اتصال أصيل مع الآخرين — وأن نتوقف عن عيش حياتنا للآخرين، وأن نقول حقيقة ما في داخلنا، وأن نكون أكثر حقيقة وأصالة مع الآخرين، دون دفاعات أمامهم ودون انفصال عنهم.

إن الرحلة بعيدا عن الجنسية المثلية هي رحلة إلى الداخل، ورحلة اكتشاف للذات وتعبير عن الذات بأصالة، ورحلة تحديد، وهي ليست رحلة في قوة الإرادة، بل هي رحلة شفاء — فيها كشف وشفاء للألم والفراغ الكامنين اللذين كانا أول الأسباب في حدوث الحنين الكبير لدينا نحو الجنسية المثلية.

لقد كان الكثير منا يعيش حياة كاذبة لفترة طويلة عبر السنين الطويلة التي قبل أن نجد طريقا للخروج من الجنسية المثلية، فأصبحنا لم نعد نعرف كيف نكون ذوي أصالة أو كيف نكون على اتصال مع مشاعرنا الحقيقية، لقد وضعنا على أنفسنا واجهة زائفة وكذبنا قائلين أن كل الأمور كانت "بخير"، وبذل الكثير منا جهدا كبيرا كي نكون "الأولاد الطيبين" المتميزين، وكي لا نقع أبدا في أية مشاكل، وأن نكون المفضلين عند أمهاتنا ومعلمينا، ولكن في داخل أنفسنا كنا نعاني من الألم، ونتوقع صامتين.

إن الأكاذيب التي عشناها تعود إلى الفترة التي ما قبل أن ندرك رغباتنا الجنسية المثلية الناشئة، لقد كانت هذه الأكاذيب مرتبطة بالألم الدفين الذي لم نستطع فهمه، وكنا على يقين أيضا أنه لا أحد يستطيع ذلك — لقد كان ألما مرتبطا بالشعور بأننا مختلفين، وبأننا لا نندمج مع الآخرين، وبالشعور بالغربة عن الأب، وبالشعور كواحدة من البنات أكثر من شعورنا بأننا واحد من الأولاد، وبسوء المعاملة من الصبيان المتنمرين، أو بكوني وحيدا بائسا. لقد حمل بعضنا أسرارًا وخزينا عن ألعاب جنسية مع أولاد آخرين أو عن اعتداءات جنسية من قبل أولاد أكبر سنًا أو رجال، لقد تعلم بعضنا وفي سن مبكر جدا أن عواطفنا — وخاصة الغضب والحزن (أو الدموع على أي حال) والخوف — كانت مشاعر سيئة وخاطئة، ولأننا حساسين ومن نوع "الولد الصغير الطيب" فقد حاولنا الامتثال من خلال تعطيل مشاعرنا تعطيلًا تامًا.

وكي نتجنب الشعور بالألم فقد قمنا بتعطيل العواطف، فكان الشعور بلا شيء على الإطلاق أفضل بكثير عندنا من الشعور بالوطأة الشديدة لما لدينا من الخوف والحزن والوحدة والأذى.

قال المعالج ديفيد ماثيسون:

"ربما قد أدت نظم الأسرة غير الصحية والحزبي والاعتداء الجنسي إلى صراعات عاطفية هائلة أثناء اشتباكنا مع المشاعر المتناقضة التي أنشأتها هذه الصراعات، وربما تناقضت مشاعر الاعتمادية والحب والشوق والمودة مع الخوف والغضب والامتناع والشعور بالذنب والحزبي، وبسبب افتقارنا إلى الموارد العاطفية الداخلية والدعم من الآخرين فإننا ربما قمنا أو عزلنا هذه الصراعات العاطفية، فأصبح البعض منا لا يقدر على أن يشعر بأي عاطفة من عواطفه لأنها كانت إما مؤلمة جدا أو مخيفة".

إن الوقت وحده كفيل بأن يجعل الألم يزول بعيدا لو استطعنا فقط أن نُبقِيه دينا طويلا بما يكفي - أو هكذا كنا نأمل، ولكننا كنا مخطئين بشكل مزمري، فالألم الماضي لا تموت. إن الآلام الدفينة تصبح أشدّ وليس أضعف، إنها تنزف وتتغفن وتجد طرقها الملتوية للتعبير عن نفسها وليتَمَّ "الاستماع" إليها - من خلال الإدمان والهواجس، والحسد والشهوة، والحزبي والعجز، أو الأشكال الأخرى لتدمير الذات والتي تغذى الأشواق الجنسية المثلية لدينا.

لقد تعلمنا في نهاية المطاف أنه إذا كنا سنتحرر في يوم ما من الرغبات الجنسية المثلية غير المرغوب فيها، فإنه يتعيّن علينا أن نحرر قلوبنا، وأن نعيد الاتصال مع عواطفنا الأساسية كليًا وبأصالة. فكان يجب علينا أن نطلق سراح ما لدينا من حزبي، وأن نعمل على شفاء الغضب والوجع الدفينان منذ فترة طويلة، أي كان علينا أن نعيد استكشاف أنفسنا.

لكن هذا لن يكون كافيا لشعر بالأصالة، فإنه يجب علينا أيضا أن نعيش بأصالة في علاقاتنا مع الآخرين، وكان علينا أن نتوقف عن عيش حياتنا للآخرين أو أن نحاول أن نكون ما ظننا أنهم يريدون لنا أن نكون، ونحن بحاجة إلى أن نكون حقيقيين وأصيلين مع الآخرين - أي دون دفاعات أمامهم ودون انفصال عنهم. لقد كان علينا أن نتخلى عن دفاعاتنا وأقنعتنا وأن نثق بأننا كنا جيدين بما يكفي - تماما كما كنا - لِنُنْظِرَ إلينا ويُسمع لنا بشكل كامل.

العواطف الأصيلة الأساسية

في مخيمات "الرحلة نحو الرجولة" التي تعقد في عطلة الأسبوع والتي تقدمها مؤسسة "الناس يستطيعون التغير" يقوم المشرفون هناك بتدريس أن هناك أربع عواطف أساسية، وأن التواصل الأصيل مع هذه المشاعر هو أمر ضروري في أي نوع من الشفاء العاطفي. وأما العواطف الأساسية الأربعة فهي:

- الفرح (ويتضمن الحب والسلام)،
- الحزن (والذي يشمل الأسى)،
- الخوف (والذي يتضمن الإحباط)،
- الغضب.

تصنع العواطف الأساسية أحاسيسا قوية في الجسم، وباستخدام تلك الأحاسيس فإن العواطف الأساسية تصنع دوافعا للتحرك أو للفعل أو للاستجابة. إن العواطف الأساسية هي تلك المشاعر التي لديها القدرة على نقل الشخص إلى المزيد من النضج والكمال، إنها تجعل الفرد يريد أن يُوسّع مداركه بدلا من أن ينكمش على نفسه، ويريد أن ينفث بدلا من أن يغلّق، وعلى سبيل

المثال فإن عاطفة الحزن تنتقل بالرجل عبر تجربة فقدان شيء ما؛ من خلال توسيع مداركه ليستوعب ذلك الفقدان، وعندها يصبح هذا الرجل شيئاً أكبر مما كان عليه من قبل.

العواطف المضادة أو المشاعر المانعة

ورغم ما ذكرناه سابقاً فإننا نتساءل: ما الذي يحدث إذا كان حزن الرجل شديداً جداً أو كان غضبه خارج نطاق السيطرة تماماً، أو كان خوفه مخزياً للغاية؟ وبعبارة أخرى، ما الذي يحدث إذا كانت عواطفه الأصلية مؤلمة للغاية؟ ونُجيب بأنه في هذه الحالة قد يتعلم الفرد كيف يحتوي مشاعره الأصلية بأن يخفيها أو يحبسها في صندوق داخل النفس، وقد يحمي نفسه من معاناة هذه العواطف الأصلية بأن يبني بينه وبينها جداراً من "العواطف المضادة" أو "المشاعر المانعة".

ولذا فقد تتوارى عواطفه الأصلية تحت مشاعر الخزي أو الاكتئاب أو القلق أو الشبق³ أو العجز أو السلبية أو مشاعر أخرى، فتمنع الفرد من الشعور بعواطفه الأساسية، وتعتبر هذه المشاعر "مضادة" أو "مانعة" لأنها بدلاً من أن تُحسَّ الفرد على العمل فإنها تثبته عن العمل، وبدلاً من إحداث الشفاء فإنها تطيل أمد الأذى، وبدلاً من زيادة فهم الذات فإنها تزيدها غموضاً، وبدلاً من أن تجرب الحقيقة فإنها تقول له الأكاذيب، إنها المشاعر التي تسبب له الانغلاق بدلاً من الفاعلية، وتسبب له الانكفاء إلى الداخل بدلاً من أن يتحرك إلى خارج نفسه ويتواصل مع الآخرين.

آليات الدفاع والالتواء

وبالإضافة إلى ذلك، فإن الرجل قد يضيف دون وعي فوق هذه الطبقة من العواطف طبقة أخرى من آليات الدفاع أو الالتواء، وهذه هي المعتقدات والأحكام والسلوكيات التي تهدف إلى حماية الإنسان من أن يشعر بأي شيء على الإطلاق – بل وحتى العواطف المزيّفة أو المشاعر المانعة، ويمكن أن تشمل هذه الآليات الإدمان الجنسي أو الإفراط في تناول الطعام أو تعاطي المخدرات أو الكحول، ويمكن أن تشمل أيضاً آلية التفكير العقلاني البحت دون اعتبار للعاطفة، والنكته الدفاعية، والجمود والتقوى الكاذبة، والسلوك القهري.

ومن ثمّ فإن التحدي القائم لدينا هو أن نخترق طبقات الدفاعات والعواطف المزيّفة من أجل أن نعيش حياة منبثقة عن عواطفنا الأساسية، ولأجل ذلك كان عملنا غالباً هو التواصل التام مع الحزن والغضب لدينا، وأن "نستمع" إلى هذه المشاعر، وأن نُقرّها وأن نُفرّج عن الحزن والغضب اللذين غالباً ما تراكما وحسباً لسنوات عديدة، وعندما يحين الوقت المناسب فعلينا أن نغفر ونترك.

ونعترف بأن هذا قد يكون مُربكاً، ولكن ليس الرجل الشجاع هو من لا مخاوف لديه، بل إنما الرجل الشجاع هو الذي يفعل ما يخشى فعله، إذ لا يمكن أن تكون هناك شجاعة قط إن لم يكن هناك خوف.

³ الشبق هو الشهوة الجنسية الشديدة.

نبد الحزبي - وأن نتقبل أنفسنا كما هي

ومن المفارقات ولكنها حقيقة: أننا إلى أن نبدأ في حب أنفسنا ونقبلها كما كانت آنذاك ودون تغيير؛ فإن الكثير منا قد وجد أننا لا يمكن أن نحرز إلا شيئاً ضئيلاً من التقدم نحو تغيير حقيقي، ولذا فإن تقبلنا لما فينا من الخير، ولقيمتنا ولقدراتنا الحقيقية التي نتمتع بها كالرجال كان خطوة مبكرة حاسمة للخروج من الجنسية المثلية.

وبهذا وصلنا إلى فهم هاتين الحقيقتين الأساسيتين عن أنفسنا:

1. لا يمكن أبداً للشعور بالذنب والحزبي من أن يحفزنا نحو تغيير حقيقي، إن جهود التغيير النابع أساساً من الشعور بالذنب والحزبي سوف تفشل دائماً؛ ولقد وجدنا - في حالتنا هذه - أن الحزبي يغذي مشاعرنا الجنسية المثلية والسلوك القهري، وليس التعافي.

2. لقد نتج الشوق إلى المثلية الجنسية جزئياً عن مشاكلنا المرتبطة بعلاقتنا مع عالم الرجال. ولا يمكن أبداً لمشاكل العلاقات أن تتعافى في عزلة عن الناس دون تواصل معهم.

هناك صلة وثيقة بين هذين المبدئين، فلقد وجدنا أننا لا يمكن أبداً أن نتحرر من الحزبي ماؤمنا بُقي جزءاً هائلاً من أنفسنا خفياً عن الناس الذين نتعطش لحبهم ولقبولهم لنا، فلا يمكن أن نبدأ بالثقة بالآخرين إذا كنا نخشى أنهم سينبدوننا إذا علموا سرنا، كما أننا لا نستطيع أن نفتح قلوبنا لتلقي الحب من الآخرين إن كنا لم نتمكن من أن نحب أنفسنا.

هل تقبلنا لأنفسنا كما نحن - بكل ما لدينا من نقاط ضعف وقدرات محدودة - هو عقبة تمنعنا من التغيير؟ والإجابة هي كلا، بل إن الأمر هو عكس ذلك تماماً! لتخيل طالبا في السنة الأولى من الجامعة وهو يرغب في أن يكون طبيباً في يوم ما. فهل سيوبخ نفسه الآن لعدم كونه طبيباً متخرجاً اليوم؟ هل سيقارن نفسه مع الأطباء الجراحين ذوي الخبرة وينتقد نفسه لأنه ليس واحداً منهم؟ هل سيحاول الظهور على الملأ مدعياً أنه ذو مقام لم يصل إليه (بعد)؟ والإجابة هي لا لن يفعل، لأن تقبله لنفسه كما هو الآن دون نقد للذات سوف يساعده فعلاً على الوصول إلى هدفه من خلال وضعه على الطريق الصحيح ليعرف ما يحتاجه ليتعلم ويكتسب الخبرة التي يحتاج إلى كسبها، في الوقت المناسب وعلى الطريق الصحيح، وكل ما عدا ذلك سيسبب له الفشل قبل أن يبدأ.

وهكذا، من خلال التجربة والخطأ - وغالباً مع شيء من التوفيق الرباني! - وصلنا إلى قبول أنفسنا كما كنا، وبدأنا نرى أن الله وأن معظم الناس الآخرين ينظرون إلينا بتقدير أعلى بكثير مما أعطيناه لأنفسنا! لقد اكتشفنا أن الناس لم تكن تنبذنا دائماً، وأن العديد منهم كانوا في الواقع قادرين على الرؤية عبر معاناتنا للنظر إلى قيمتنا الداخلية.

ما فعلناه لإحداث التغيير

وهذه إذن هي التغييرات المختلفة التي وجب على معظمنا القيام بها:

1. لقد بدأنا نحب ونتقبل أنفسنا كما كانت آنذاك ودون تغيير.

- وَجَّهْنَا قُلُوبَنَا إِلَى اللَّهِ (كَيْفَمَا كَانَ فَهَمْنَا لِلَّهِ) وسألناه المعونة لنتمكن من الشعور بقيمتنا عنده، ودعا بعضنا بدعاء السكينة المستخدم في برنامج الاثني عشرة خطوة للتعافي: "اللهم هَبْ لَنَا السكينةَ لنتقبَّلَ الأشياءَ التي لا يمكننا تغييرها، والشجاعةَ لنغيِّرَ الأشياءَ التي نستطيع تغييرها، والحكمةَ لنعلم الفرقَ بينهما".
 - لقد قرأنا وعَلِمْنَا عن الآخرين الذين سبقونا على هذا الطريق، واكتشفنا أننا لسنا وحدنا هناك، وأن تجربتنا ليست فريدة من نوعها، ولقد رأينا — أنه مثلما أننا لن نرى أبداً أولئك الرجال والنساء أنهم دينيين أو معنمي القيمة — فإننا لن نُعتبر دينيين أو عديمي القيمة في عيون الآخرين الذين فهموا آلامنا حقاً.
 - لقد أصبحنا أكثر وعياً "بأشرطة" النقد الذاتي التي تعمل داخل رؤوسنا، وحاولنا تحديد مصدرها الأصلي، وكذلك تحديد أي نوع من المشاعر والأحداث التي تحرك هذه "الأشرطة". لقد سألنا أنفسنا "مَنْ هو الذي قال لنا أننا عديمي القيمة لأول مرة، أي قبل أن نصل إلى اعتقاد ذلك بأنفسنا؟" فعملنا على إعادة وضع مسؤولية هذه الرسالة الخطرة على عاتق من أعطانا إياها في المقام الأول، وبدلنا هذه الرسائل الخطرة "بأشرطة" جديدة من اختيارنا — وهي رسائل حول قيمتنا الأصيلة والخير الذي فينا.
 - لقد تقبلنا أن ما لدينا من انجذاب لنفس الجنس غير المرغوب فيه، حتى لو لن نكون قادرين على تغييره أبداً، فإنه ليس أسوأ ما يمكن أن يحدث لنا، بل أن مجرد أن نواصل حياتنا يوماً بيوم — برغم هذا العبء الأليم الذي لم نختره ولم نرده — هو انتصار بحد ذاته.
2. ومن أجل أن نحرر أنفسنا حقيقة من قبضة الخزي، فقد أدركنا أنه كان يجب علينا أن نخرج من السِريَّة والعزلة، وأن نشارك ذاتنا الحقيقية مع مجموعة مختارة من الآخرين الذين نعتقد أن لديهم من الرحمة والحكمة ليستمعوا إلى آلامنا، ويتقبلونا رغم ذلك.
- اكتشفنا أنه ما دام أن الأولوية الأولى عندنا هي إخفاء حياتنا السِريَّة ومشاعرنا السِريَّة، وأن الشفاء هو الأولوية الثانية، فإننا لن نقدر أبداً على الخروج من الشعور بالذنب، وكراهية النفس، والعزلة التي أوقفنا مكبلين.
 - أخذنا مخاطرة محسوبة وهي احتمال رفض الآخرين لنا عندما واجهنا الخوف العميق من معرفة الآخرين بأمرنا، وبدأنا مع أولئك الذين بدوا أكثر أماناً — كالمعالج أو القس أو الكاهن أو الحاخام أو الإمام — وبمرور الوقت تعلمنا كيف نأخذ مخاطر أكبر في ما نقول ولمن نقوله وكيف نطلب المساعدة والدعم.
3. لقد حددنا آليات الدفاع والالتواء التي كنا نستخدمها كآليات للتكيُّف كي نتجنَّب الشعور، وبدأنا العمل في برنامج لإزالتها من حياتنا.
- إن أولئك الذين هم مِنَّا والذين أصبحوا عرضة لأنواع الإدمان وَجَبَ عليهم التخلي عن هذه الآليات والتغلب عليها حتى يتمكنوا من استشعار العواطف الكامنة التي كنا "نخدرها" ونخفيها تحت حجاب الإدمان.
 - لقد قرأنا أدبيات التعافي والتطوير الذاتي لتساعدنا على التغلب على دفاعاتنا بعينها — وهذا يشمل أي نوع من الدفاعات بدءاً من الإفراط في مشاهدة التلفاز إلى إدمان المخدرات. وإن كان مناسباً، فقد انضممنا إلى

مجموعة الاثني عشرة خطوة للتعافي أو إلى مجموعات الدعم الأخرى لتساعدنا على تعزيز جهودنا وبناء شبكة الدعم لدينا.

■ لقد حصلنا على مساندة شبكة الدعم الناشئة، وجعلنا أنفسنا محاسبين أمام مجموعة مختارة من الأشخاص الآخرين عندما سعينا للتغلب على أنماط التصرفات الدفاعية لدينا.

4. عندما نقبنا فيما هو أعمق مما سبق، حددنا وعملنا من خلال العواطف المضادة والمشاعر المانعة التي جعلتنا منغلقيين على أنفسنا - سواء أكانت الحزبي أو الاكتئاب أو القلق أو العجز أو غيره.

■ ومن خلال الجمع بين العلاج الفردي أو العلاج في مجموعة، أو مجموعات الدعم، أو أدبيات التطوير الذاتي، أو شبكات الدعم الشخصي الخاصة بنا، فقد عملنا على فهم "العائد" من الاسترسال في هذه المشاعر المسببة للعجز.

5. وأثناء مواصلة القيام بأنشطة تمس الأعماق الداخلية للنفس، فقد تمكنا وفي نهاية المطاف من الوصول إلى العواطف الأساسية الأصيلة - وخاصة الغضب والحزن - والتي دُفنت منذ أمد بعيد عند جذور معظم آلامنا، ولم نعد نرغب في كبت أو إنكار هذه المشاعر الأصيلة، فكان يجب علينا أن نُعبر عنها بتمامها، وأن نُقرّها، وأن نعمل من خلالها، وبعد ذلك وعندما يحين الوقت المناسب نطلق سراحها.

■ وأفضل طريقة عمل بها هذا العمل هي بإشراف معالج متمرّس، أو مع مجموعة، أو مع مدرب ذو خبرة في تنفيس العواطف العميقة وإطلاق سراحها، وحسب عمق الألم والمدة التي حملناه عبرها، فقد وجب علينا عادة أن نعبر عن هذا الألم وأن نعمل من خلاله وأن نُفرّج عنه مرات عديدة، حتى يتم شفاؤه تماما.

6. بدأنا نعيش حياة أكثر أصالة في علاقاتنا مع الآخرين.

■ لقد تعلمنا كيف نتوقف عن عيش حياتنا من أجل الآخرين، أو أن نحاول أن نكون ما ظننا أنهم يريدوننا أن نكون عليه.

■ وتعلمنا أن نجاهر بما في نفوسنا وأن نقول حقيقة ما لدينا - دون حقد بالتأكيد، ولكننا نتكلم مباشرة، وبوضوح ودون اعتذار.

■ وتعلمنا أن ندع الآخرين يتحملون مسؤولية استجاباتهم العاطفية، ورفضنا أن نحمل عبء الشعور بالمسؤولية عما يشعر به الآخرون أو عما يظنونونه.

■ وتعلمنا أن نكون أكثر حقيقة وأصالة مع الآخرين - دون حواجز دفاعية تجاههم ودون انفصال عنهم، وأصبحنا نعلم بأننا كنا جيدين بما فيه الكفاية لِنُنظر إلينا ويُسمع لنا بشكل كامل، كما كنا آنذاك.

7. عندما حان الوقت المناسب، عَفَوْنَا - دون قيد أو شرط - عن الآخرين الذين شعرنا أنهم أساءوا إلينا، وبالتالي حَرَزْنَا أنفسنا من سنوات من الألم المكبوت والغيظ الحبيس.

8. عندما كنا أقوياء بما فيه الكفاية، أحصينا ما لدينا من الطرق التي قد نوذي بها الآخرين - أو ماذا كان دَوْرُنَا في رفضنا للآخرين والحكم عليهم، وصناعة علاقات فارغة لا معنى لها بل علاقات مُدَوَّرَة.

- وإذا شعرنا برغبة مستعجلة للقيام بذلك – وإذا استطعنا أن نفعل ذلك دون إيذاء الآخرين – فإننا اعترفنا بأخطائنا تجاه أولئك الذين أذيناهم وقمنا بالإصلاحات المناسبة دون انتظار أي شيء في المقابل.
- 9. عندما صرنا نعلم مَنْ نحن، واكتسبنا القدرة على أن نطالب بما نريد، عندها صرنا في موقع من القوة يمكننا من الدخول في علاقة مع المرأة، أو من تطوير علاقة قائمة.
- والآن نستطيع أن نكون مع المرأة دون أن نفقد أنفسنا في نفسها، ودون نقل التوقعات القديمة نحو "الأم" إليها.
- أصبحنا أقوياء بما فيه الكفاية لنكون أصيلين معها ونكون بحقيقتنا معها، وممكننا هذا من أن نرحب بعالمها الخاص من الأذى والألم والفرح وتجارب الحياة دون أن نشعر بتهديد نحونا أو نحمل عبء ذلك على عاتقنا.
- 10. عندما حققنا شفاء داخليا أكبر وصرنا نشعر بمزيد من الاتصال مع مشاعرنا، أصبحنا أكثر اتصالا مع فرحنا، وأصبحنا أكثر قدرة على العلاقات الناضجة السليمة. أصبحنا أقل ألما وأقل مزاجية وأقل اعتمادية، وأصبحنا على حقيقتنا نحن بأصالة أكبر.

رحلة مانز: تلبية الاحتياجات

الملخص

لقد بدأنا في اكتشاف احتياجاتنا ورغباتنا الحقيقية الكامنة تحت أفكارنا ورغباتنا الجنسية المثلية، ووجدنا وسائل لتلبية بطرق فيها الشفاء والبناء، وتوقفنا عن التركيز على مقاومة أو السيطرة على سلوكيات غير المرغوب فيها أو سلوكيات وأفكار التدمير الذاتي، وبدلاً من ذلك ركزنا على استبدال واستباق الشهوات غير المرغوب فيها من خلال تلبية الاحتياجات الأساسية بدلاً من قمعها. بدأنا نتصور خيراً كبيراً في حياتنا أو هدفاً أسمى لها، وبدأنا في تسخير طاقاتنا في السعي إلى الخير بدلاً من الفرار من الشر.

لقد بدأنا نشعر بالتغير الحقيقي عندما توقفنا عن محاولة السيطرة على رغباتنا الجنسية، وبدلاً من ذلك بدأنا في تحقيق الرغبات الأساسية التي تكمن تحتها، وعلى سبيل المثال، هناك احتياج موجود لدى كل صبي صغير لأن يشعر بأنه يتم توكيده وتعليمه ومحبه من الآباء والإخوان، أي من الرجال والصبيان، ولقد تعلمنا أن التغير الحقيقي يأتي من تلبية الاحتياجات الحقيقية، وليس من مجرد مقاومة شهوات غير مرغوب فيها.

لقد وجدنا — بالنسبة لنا — أنه غالباً ما كانت جذور الشهوة تجاه رجل آخر موجودة في الحسد على الصفات التي شعرنا بأننا نفتقر إليها في أنفسنا، كما وجدنا أن هذه الشهوة عادة ما تكون "تعبيراً منحرفاً" لحاجة مشروعة للتواصل عبر الحب العفيف مع رجال آخرين، ولأننا كنا غير مستعدين أو غير قادرين على تلبية هذا الاحتياج بطرق مباشرة أصيلة، فإن هذا الاحتياج الذي لم تتم تلبيته يزداد حدة، مثلما تزداد شدة الجوع والعطش كلما طال تجاهلهم، وبعد ذلك تُعبر هذه الحاجة عن نفسها "بانحراف"، من خلال عاطفة كاذبة — هي الشهوة الشديدة — نشعر بها أكثر إلحاحاً وحادّة، مما يجعل تجاهلها أشد صعوبة بكثير.

عليك أن تفكر في الطفل الصغير الذي لا يحصل على ما يريد عندما يقول "من فضلك"، ولذا فهو يلجأ إلى نوبة من الصياح والغضب، وقد يتفاعل "الطفل الداخلي" لدى الرجل بنفس الطريقة. تخيل أن الطفل الداخلي الذي في داخل الرجل يتسوّل بهدوء قائلاً له: "من فضلك، أنا احتاج إلى أصدقاء حميمين! احتاج إلى اللمس الصحي غير الجنسي من رجل آخر! احتاج إلى الحب من أبي! احتاج وقتاً لمجرد اللعب، وخاصة مع الأصدقاء، بدلاً من انشغالك الشديد بعملك! هل بإمكانك أن تعتني بي؟" ولكن الذات البالغة لدى الرجل تجيب قائلة "لا تكون طفولياً، فأنا رجل بالغ، ولا أستطيع أن أطلب هذه الأشياء من الرجال الآخرين، وبالإضافة إلى ذلك فإنه لا أحد يرغب في أن يكون صديقاً لي، ولذا الزم الصمت واغرب عن وجهي".

ماذا سيفعل الطفل الداخلي الذي في داخل الرجل عندئذ؟ ستصبح لديه نوبة صياح وغضب، ثم سيتحالف مع الشهوة الجنسية ليحصل على ما يريد، ويصرُّ على موقفه قائلاً: "سوف أتواصل مع الذكور ومع رجولي بطريقة أو بأخرى، سواءً رضيت بهذا أم لم ترض". وعندما تبدأ الشهوة الجنسية في الازدياد، وعندئذ يستسلم الرجل أمام نوبة الصياح والغضب لدى الطفل الداخلي، وبهذا يحصل الطفل الطاغية على ما يريد لأن الذات البالغة ترفض أن ترعاه وأن تعتني به.

وما حدث لنا هو مثل ذلك، ولقد تعلمنا في نهاية المطاف أنه يجب علينا أن نأخذ نهجاً مختلفاً تماماً، فبدلاً من محاولة إيقاف أو مقاومة السلوكيات والمشاعر غير المرغوب فيها، فإنه كان علينا أن نستبقها وأن نستبدلها بشيء من الرعاية والرضا، فكان لا بد لنا من أن نبدأ في الانتباه إلى الاحتياجات المشروعة للطفل الداخلي.

بالنسبة لنا، فإن بعض الاحتياجات الأصلية الكامنة تحت الرغبة الجنسية المثلية التي عادة ما تكرر هي الاحتياجات إلى ما يلي:

1. إلى التوكيد والاهتمام والقبول من الذكور الآخرين.
 2. إلى الارتباط مع الذكور. ومع مجتمع الذكور أو مع "القبيلة".
 3. إلى أن نشعر بأننا "واحد من الرجال".
 4. إلى اللمس الصحي الودي العفيف.
 5. إلى بذل الجهد البدني والاتصال مع الجسد.
 6. إلى اللعب وخاصة في صحبة الرجال الآخرين.
 7. إلى التواصل بأصالة مع المشاعر، وخاصة الحاجة إلى مكان آمن للشعور والتعبير عن الغضب والأسى.
 8. إلى التواصل بأصالة مع الآخرين، ولا سيما الرجال، فنكون "حقيقيين" معهم؛ لينظر إلينا ويُسمع لنا تماماً.
 9. إلى التواصل مع الخالق.
 10. إلى تحديد هدف أسمى في الحياة وأكبر من مجرد تحقيق مصالحنا الشخصية واحتياجاتنا الخاصة.
- في البداية كنا كثيراً ما نتحاشى أن نواجه مخاوفنا وأن نتخلى عن دفاعاتنا، والواقع أن انفصالنا الدفاعي وآليات الدفاع الأخرى قد وجدت حمايتنا من أن نُصاب بالأذى، ولكنها لم تعد تخدمنا اليوم، وأما الجدران التي بنيناها حولنا لتحافظ على سلامتنا فقد أصبحت سجننا لنا بدلاً من أن تكون حماية لنا، ولذلك بدأنا بإزالة الجدران الدفاعية كما بدأنا نجرب القيام بأعمال تخص تلبية الاحتياجات الأصلية، وبعدها بوقت قصير أصبح ذلك جزءاً مجزياً للغاية من "رحلة مانز"، وبدأت الحياة المبنية على إنكار الذات – بسبب المحاولات الفاشلة في تحقيق قوة الإرادة وضبط النفس – تتحول إلى حياة مبنية على تحقيق الذات.

قوة القلب

قال المؤلفان دين بيرد ومارك تشامبرلين في كتابهما المؤثر "قوة الإرادة لا تكفي: لماذا لا ننجح في التغيير" أن الجهود الرامية إلى استخدام قوة الإرادة وحدها لتغيير أي سلوك إنساني غير مرغوب فيه لا تنجح على المدى الطويل، وذلك لأن قوة الإرادة هي قوة العقل ("العقل فوق المادة")، في حين أنه في الواقع أن القلب هو مصدر العاطفة ومصدر الدافعية الحقيقية. قال المؤلفان:

"نحن بحاجة إلى الاعتماد على قوة الإرادة (أو قوة العقل) فقط عندما لا ترغب قلوبنا فيما نقوم به، ويمكننا تصور مشاكل ضبط النفس كمعارك بين العقل والقلب، فيشعر القلب برغبة لفعل شيء ما، ولكن العقل يرى أن الأفضل هو عدم القيام بهذا الفعل (صفحة 23-24)."

وقال المؤلفان أنه في الواقع أن الاستمرار في الاعتماد على قوة الإرادة وحدها يمكن أن يجعل وضع دورة "المقاومة - الانغماس في الشهوة - العزيمة على التغيير" أكثر سوءاً وأن يبقى هذه الدورة على قيد الحياة، وبالتالي يؤدي في الواقع إلى تأجيج الشهوات غير المرغوب فيها (صفحة 5-6). وبدلاً من ذلك، فإن أولئك - الذين نجحوا في تغيير السلوكيات غير المرغوب فيها أو الإدمان أو دورات التدمير الذاتي من أي نوع كانت - كانوا هم أولئك الذين تعلموا كيف يصلوا إلى قوة القلب القوية الدافعة.

"أحد الطرق لجلب العقل والقلب معا لتحقيق الاتفاق بينهما هي العثور على دافع سامي آخر يكون هو الأمر الذي سوف يأخذ يشغاف قلبك تماماً بحيث يسمو فوق العادة السيئة أو التصرف السيء الذي كنت تحاول السيطرة عليه، ... لقد رأينا كمستشارين أن هناك العديد من الناس الذين تحولوا من الصراع مع مشاكل حياتهم إلى السعي بجدية بل وبشغف إلى البحث عن بدائل إيجابية (صفحة 27)."

لقد اقتبس المؤلفان عبارات فيكتور فرانكل الناجي من معسكرات التعذيب النازية، والذي قال في كتابه المؤثر "بحث الإنسان عن المعنى" أن أولئك الذين صمدوا في المعسكرات كانوا كثيراً ما يعتمدون على رؤية لمعنى أكبر للحياة أو هدف أسمى لمعاناتهم. لقد اقتبس ما يلي من فرانكل، الذي كانت لديه رؤية لمستقبله حتى في خضم أهوال لا يمكن تصورها:

"فجأة رأيت نفسي واقفاً على منصة في غرفة محاضرات مضاءة جيداً فيها دفء وانسراح، وجلس أمامي جمهور منصب يقط على مقاعد منجدة مريحة، وكنت أنا ألقى محاضرة عن علم النفس المختص بمعسكرات الاعتقال! وفي تلك اللحظة أصبح كل من يضطهدهني غرضاً يُرى ويُوصف من بعيد بنظرة علمية، وبواسطة هذه الطريقة نجحت إلى حد ما في السمو فوق هذا الوضع."

ويتابع بيرد وتشامبرلين كلامهما:

"إنه أمر مذهش! إن هذا النوع من وضوح الهدف قد وفر لفرانكل وللجنة الآخرين الوقود الكافي ليستمروا في الحياة (صفحة 35-36)."

"إن أبسط الأهداف إيجابية يمكنها أن تكبر لتحل محل ما هو مدمر في حياتنا ... فنحن أقرب إلى حقيقة أنفسنا بتمامها عندما نكون في خضم فعل الخير بدلاً من فعل الشر، وجوهر القضية هو أن عملية اكتساب المزيد من ضبط النفس والازدياد من الإرادة ليست عملية تغيير تغيير ما نحن عليه إلى شيء آخر، بل هي عملية تغيير تغييرنا إلى حقيقة ما نحن عليه (صفحة 34)."

"يمكننا أن نجد القدرة على التغيير عندما نجد هدفاً خارج أنفسنا ... ونستبدل ما هو سيئ في حياتنا بالخير (صفحة 29). إن العثور على الشيء الذي يمكننا أن نكرس أنفسنا بإخلاص لأجله هو اكتشاف لمعنى يسمو فوق وجودنا الذاتي - هو شيء خارج ذاتنا المحدودة (صفحة 30)، لكل منا العديد من الرغبات في حياته وليس المفتاح في كبت الرغبات السيئة بل هو في تغذية الرغبات الحسنة (صفحة 36)."

"من الممكن نستمر على دافعتنا وأن تُبقي قلوبنا مشاركة في محاولتنا للتغيير، ولكن للقيام بذلك لا بد أن يكون لدينا بديل له معنى عندنا - وألاً يكون هذا المعنى ذو حس منطقي عقلي فقط بل يكون له أيضاً حس عاطفي عميق في آن

واحد، دع رؤيتك لهذا البديل الإيجابي تكون أكثر وضوحاً من إغراءات حياتك الماضية، وعندها ستكون ثابتاً على طريق التغيير، فبإمكانك أن تفعل أي شيء عندما يتعلق قلبك به! (صفحة 37)"

ما فعلناه لإحداث التغيير

وإذن هنا عدد من التغييرات المختلفة التي قام بها العديد منا:

1. بدأنا في اكتشاف احتياجاتنا الحقيقية الكامنة تحت أفكارنا ورغباتنا المثلية.

- عندما كان لدينا أفكار جنسية مثلية أو شعرنا برغبات جنسية مثلية، قمنا بتقْي أفكارنا وعواطفنا إلى الراء لنكتشف ما الذي أهاجها، وفي كثير من الأحيان وجدنا أن السبب كان مشاعر معينة مثل الشعور بالضعف مع الرجال الآخرين (كانت الحاجة المكتشفة هي أن نشعر بالقوة وأن نشعر بأننا مساوين للرجال الآخرين) أو الشعور بالهجر والخذلان أو الشعور بالتهديد (كانت الحاجة المكتشفة هي أن نشعر بالحب والقبول من الرجال الآخرين). غالباً ما ترجع هذه المشاعر إلى وقت مبكر في حياتنا عندما لم نشعر بالحب الكافي أو القبول أو التوكيد من الأب، أو الشخصيات الأبوية أو الذكور الآخرين في حياتنا.
- بدأنا بالانتباه إلى الأنماط الخاصة بنا لدينا للشهوة الجنسية المثلية أو غيرها من أنواع الشَّوق الجنسي المثلي. هل كانت هناك أيام معينة من الأسبوع أو أوقات معينة من اليوم أو مواقف معينة كنا نحيج فيها بشكل مُتَوَقَّع؟

- لقد بحثنا عن الرغبات الطيبة في صميم شهواتنا بل حتى في شهواتنا التي لا نريدها بتاتا. وهذا ما نسميه أحيانا "الذهب في داخل الظل"⁴. لقد وجدنا أنه في كثير من الأحيان كانت الرغبة الأساسية هي الرغبة في أن نُحِبَّ وأن نُحَبَّ، وأن نشعر بقبول غير مشروط، وأن نشعر بالحماية والأمان، وقد وجدنا أن المشكلة لم تكن غالباً في الرغبات الأصلية ذاتها، وإنما كانت في التعبير المُعْجَز والمزيف عن هذه الرغبات - أو في طريقة الظل لتلبية هذه الاحتياجات الأساسية.

- لقد خففنا من قوة الشهوات الجنسية غير المرغوب فيها من خلال إخراجها من دائرة السرية والخزي، وناقشنا الاحتياجات الأساسية التي اكتشفناها مع المرشدين المتعاونين أو مع غيرهم في شبكة الدعم لدينا، وهم الذين يستطيعون أن يروا أحيانا الأنماط أو المواقف اللصيقة بنا تماماً لدرجة أننا لم نستطع ان نراها بأنفسنا.

2. وبناء على الوعي الذاتي المتزايد لدينا عن احتياجاتنا الأساسية الحقيقية، فقد قمنا بعمل "قائمة بالاحتياجات" وحددنا طرق محددة مشبعة بديلة يمكننا من خلالها أن نلبي تلك الاحتياجات الأصلية باستمرار وعلى نحو استباقي بطرق بناءة شافية.

⁴ الظل في علم النفس هو مفهوم يمثل الغرائز الحيوانية أو الأفكار المستهجنة والدوافع الشهوانية في شخصية الفرد؛ ويمثل السلوك السيء خلقياً والذي يستحق التأنيب، ويرمز إلى "وجهنا الآخر"، و"شقيقنا المظلم" الذي من جنسنا نفسه والذي، على كونه غير مرئي، لا يفارقنا أبداً ويشكل جزءاً لا يتجزأ من كليتنا. وهو يمثل كل ما هو بعيد عن الوعي بسبب تنافره مع عالم الوعي لدى الفرد.

■ وتختلف طرقنا من رجل لآخر، لكنها غالبا ما تتضمن تطوير علاقات الصداقة وعلاقات التوجيه والتدريب والعلاقات العاطفية ذات المغزى مع الرجال، والانضمام لأنشطة مع رجال آخرين في شكل مجموعة صغيرة أو مع فرد واحد، وتطوير مهارتنا في أحد أنواع الرياضة، وأن نبذل الجهد البدني وخصوصا بصحبة من الأصدقاء الذكور الداعمين لنا، وما أشبه ذلك، لقد وجدنا أن الأعمال التي نقوم بها الآن لتطوير التواصل مع الرجولة ومع الرجال الآخرين كانت في كثير من الأحيان هي نفس الإجراءات التي تلبي الاحتياجات الأساسية لدينا.

■ كما وجدنا أن الدعاء للحصول على القوة على مقاومة الشهوات غير المرغوب فيها، أو الدعاء لأجل إزالتها، كان عادة غير فعال بحد ذاته، وإنما وجدنا أن الدعاء بالتنوير لأن نفهم الاحتياجات الحقيقية، والدعاء بالشجاعة والقدرة على كسر الحواجز القديمة التي حالت بيننا وبين تلبية هذه الاحتياجات، كان أكثر فعالية بكثير.

3. لقد توقفنا عن وضع طاقاتنا في مقاومة سلوكيات وأنماط تفكير غير مرغوب فيها أو مقاومة سلوكيات وأنماط تفكير التدمير الذاتي، وبدلاً من ذلك بدأنا نضع طاقاتنا في استبدال واستباق الشهوات غير المرغوب فيها من خلال تلبية الاحتياجات الأساسية بدلاً من قمعها.

■ لم نعد نشيطن شهواتنا غير المرغوب فيها، بل وصلنا إلى الاعتراف والاحترام للاحتياجات المشروعة لدينا للارتباط الجسدي والعاطفي مع الرجال الآخرين، وبدأنا بالعمل على نحو استباقي لتلبية هذه الاحتياجات الأساسية بدلاً من مقاومتها.

■ قمنا بتطوير برنامج هادف لمبادر لضمان أن هذا الجوع إلى التواصل مع الذكور تتم "تغذيته" بانتظام "بغذاء" صحي، بدلاً من قمع حتى صرنا في أشد الجوع إلى المودة والتوكيد من الذكور وبالتالي كنا نعمل أي شيء يُسكت هذا الجوع.

■ وجب علينا جدولة هذه الأنشطة العلاجية في حياتنا وبرامجنا اليومية والأسبوعية، ولقد اكتشف معظمنا أننا لا نستطيع أن ننتظر الدوافع الجنسية المثلية إلى أن تظهر وبعد ذلك نعتمد على قدرتنا على تلبية الحاجة الكامنة بطريقة غير جنسية في تلك الآونة المتأخرة، ففي ذلك الوقت يكون "التعبير المعوج" لاحتياجاتنا الأساسية قد صار جارفاً ساحقاً، ولذا فقد كان البرنامج الهادف المبادر أفضل فاعلية بكثير من المقاومة.

4. إذا كنا قد عانينا من "الحرمان من اللمس"، فقد تعلمنا تلبية احتياجاتنا للتواصل الجسدي العفيف مع الرجال من خلال الأنشطة البدنية، والتدليك العلاجي، أو عبر طلب وتلقي المعانقة غير الجنسية، والضم أو غيرها من اللمس الصحيح من الأصدقاء الذكور الغيريين والمرشدين وأفراد الأسرة.

5. بدأنا نتصور خيراً كبيراً في حياتنا أو هدفاً أسمى لها، وبدأنا في تسخير طاقاتنا في السعي إلى الخير بدلاً من الفرار من الشر.

■ لقد تأملنا في السؤال الذي يقول "عندما لم نعد نسخر طاقاتنا للتغلب على الرغبات الجنسية المثلية، ما الذي فعلناه بطاقاتنا بدلاً من ذلك؟ ما هو الهدف الذي كنا نعمل من أجل الوصول إليه وكان أكثر قوة وأكثر

تحفيزا لنا مما كنا نعمل ضده؟ ما هو الشيء الذي نريده أكثر مما نريد الخلاص من المشاعر الجنسية المثلية؟ ما هو الهدف أو ما هو الخير الذي نسعى إليه بعد الخلاص؟ " (انظر قوة الإرادة لا تكفي).

■ لقد حولنا تركيزنا كله بعيدا عن الحال التي لا نريد أن نكون عليها، وتوجهنا نحو أن نصبح نحن رجالا بالشكل الذي أردناه لأنفسنا، ولدنيا المستقبل الذي يمكننا الحصول فيه على أقوى قوة لعمل الخير في العالم.

6. لقد طورنا بل وتدرينا على "خطة التدخل في الأزمات" وهي خطة للأوقات التي تكون فيها الرغبة الجنسية أو الأشواق الأخرى تبدو جارفة.

■ حددنا رجالا في شبكة دعمنا يمكننا الاتصال بهم للحصول على الدعم في أوقات الأزمات (بل - وما هو أفضل من ذلك - حتى في الأوقات التي نتوقع فيها مجرد احتمال نشوب أزمة مُعلقة) وتدرينا على الاتصال بهم حتى عندما لم نكن في أزمة ما.

■ لقد حددنا أنشطة محددة يمكننا القيام به، أو أشخاصا "آمنين" يمكننا قضاء بعض الوقت معهم والتحدث معهم، أو غيرها من الخطوات التي يمكننا أن نتخذها مما من شأنه أن يغذي أرواحنا بطرق شفائية بنّاءة في تلك الأوقات التي نعاني فيها من احتياجات شديدة جدا.

7. لمدة من الوقت (تطول وتستمر بقدر ما نحتاجه) جعلنا تلبية الاحتياجات الأساسية الأصيلة والشفاء من الانجذاب الجنسي غير المرغوب فيه عموما، هما الأولوية الأولى المطلقة في حياتنا.

■ توقفنا عن محاولة إقحام أنشطة الشفاء وتلبية الاحتياجات في حياة مشغولة واجباتها أكثر من أوقاتها، لا نقوم فيها إلا بأقل القليل لإحداث التغيير. لقد توقفنا عن وضع أي أولوية أخرى - كحفظ أسرارنا والحفاظ على دفاعاتنا والبقاء على عدم الاستعداد لتحمل مخاطر جديدة وحماية معتقداتنا القديمة التي لم تعد تفيدها - فوق الشفاء والتعافي.

8. لقد أسسنا منهجا لتلبية احتياجاتنا الأساسية الأصيلة ورغباتنا في الشفاء بطرق بنّاءة، وبدأنا بإيجاد حيز في قلوبنا للاهتمام بشكل أكبر بتلبية احتياجات ورغبات الآخرين - بما في ذلك شريكنا الأنثى الحالية أو المستقبلية، واكتشفنا أن ذلك كان عنصرا هاما من القدرة على أن نُحب المرأة حُبًا رومانسيا.

رحلة مانز: التسليم

الملخص

لقد أصبحنا على استعداد لنخضع لإرادتنا وحياتنا لرعاية الله (أو الروح، أو القوة العليا)، وأن نُسلّم ونثق في الإرادة الإلهية. وتخلينا عن جميع أشكال السلوك الجنسي المثلي وعن كل ما يربطنا مع الحياة المثلية، متخذين إجراءات الانسحاب والتسليم والهروب. واكتشفنا وتخلينا عن أي دفاعات، أو عقبات، أو مقاومة للتغيير كنا نتمسك بها، سواء بوعي أو بغير وعي، عن قصد أو عن غير قصد.

التسليم هو جزء أساسي من كل جانب من جوانب رحلة مانز للخروج من الجنسية المثلية، وعلى سبيل المثال فقد وجدنا ما يلي:

- من أجل أن نطور هويتنا الرجولية وتواصلنا مع عالم الرجال، كان علينا أن نتخلى عن خوفنا من الرجال الغيبيين وعن أحكامنا المسبقة عليهم ودفاعاتنا ضدهم.
- من أجل أن نطور الأصالة في حياتنا العاطفية وفي علاقاتنا مع الآخرين، كان علينا أن نتخلى عن الحزبي والسيّرية والعزلة والسلبية وهوية الضحية.
- من أجل إشباع الاحتياجات الحقيقية لدينا، كان علينا أن نتخلى عن عدم قدرتنا أو رفضنا لتلبية احتياجاتنا الأساسية للتوكيد والاهتمام والتواصل والمودة بطرق بناءة شافية.

ولكن التسليم هو أكثر من مجرد عنصر من عناصر تطوير الرجولة، وتطوير الأصالة العاطفية، وتلبية الاحتياجات الحقيقية. إن التسليم هو أمر ضروري، بل حيوي، في حد ذاته لأي رجل يسعى إلى التحرر من الانجذابات الجنسية المثلية المستمرة، ولهذا السبب فإن الرجل ذو الانجذابات الجنسية المثلية سيحتفظ بها عادة إلا إذا قرر التخلي عنها عن وعي. إذ بإمكان النفس أن تجعل الجنسية المثلية جزءا من حياة عاطفية صحية في الجوانب الأخرى. أي أنه من الممكن للرجل - دون أن يقوم بالتسليم - أن يكون ناضجا عاطفيا، وأن يعيش مبادئ الرجولة والأصالة وإشباع الاحتياجات، ويبقى مثليا رغم ذلك. أما مع التسليم فإن قلبه يبدأ بالتغير.

ما الذي نعينه بالتسليم؟ من الممكن أن يفهم التسليم أولا بما يخالفه. فليس هو المقاومة أو الكبت، وليس هو قوة الإرادة، ولا ضبط النفس. وليس هو القتال، ولا الحلف بأننا لن نفعل ذلك الشيء مرة أخرى (أيا كان "ذلك الشيء"). وليس هو الاستسلام، ولا اليأس (إلا إن كان الفرد سيتخلى عن المقاومة المجردة العصبية وعن قوة الإرادة وعن القتال).

وبدلاً من ذلك، فإن التسليم هو التخلي، هو اختيار أن نطلق سراح عقبات محددة - هي كل ما كان يمنعك من التقدم ويؤذيكَ. وهو موقف عقلي وعاطفي وروحي مقصود بتفويض هذه العقبات إلى الله (أو الروح، أو القوة العليا) بروح من الثقة المتواضعة في الحكمة والقوة والخير لدى العناية الإلهية.

عندما نتحدث عن التسليم، فإننا نعني، أولاً وقبل كل شيء، خضوع إرادتنا الذاتية لقوة عليا أو خير أسمى. فهو استشعار الخضوع والثقة في الإرادة الإلهية - أن نعيش لشيء أفضل أو أنبل من المتعة الأنانية الفردية، وهناك عنصر حاسم لهذا النوع من التسليم وهو التخلي عن السيطرة (أو عبارة أدق وهم السيطرة)، وفي نفس الوقت تفويض القدرة على توجيه حياة المرء إلى يد العناية الإلهية. التسليم هو أن نُبدّل المقاومة بالقبول، والكبت بالخضوع.

التسليم هو مبدأ أساسي من برنامج الاثنتي عشرة خطوة للتعافي لمدمني الكحول المجهولين، ولمدمني الجنس المجهولين، ولبرامج أخرى للمدمنين المجهولين. وبطبيعة الحال فإن الجنسية المثلية ليست هي الإدمان، وليس الإدمان هو الجنسية المثلية (على الرغم من أن عدداً كبيراً من الناس الذين يبدؤون السير على طريق السلوك الجنسي المثلي يصبحون مدمنين على "ذروة اللذة" الجنسية عبر تلبية الاحتياجات بطرق الجنسية المثلية)، ولكن الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم قد وجدوا أن هذه المبادئ - التخلي والخضوع والتسليم إلى الإرادة الإلهية - تنطبق على جميع أنواع النضال التي يمكن تخيلها.

يقول برنامج الاثنتي عشرة خطوة:

- اعترفنا بأننا كنا عاجزين وأن حياتنا أصبحت لا يمكن السيطرة عليها. توصلنا إلى الاعتقاد بأن هناك قوة أكبر منا يمكنها أن تعيدنا إلى الصواب (الخطوتين الأولى والثانية).
- اتخذنا قراراً بتفويض إرادتنا وحياتنا إلى رعاية الله حسب فهمنا له (الخطوة الثالثة).
- أصبحنا في تمام الاستعداد لأن يزِيل الله جميع أنواع الخلل في شخصيتنا. طلبنا منه بكل تواضع أن يزِيل عيوبنا (الخطوتين السادسة والسابعة).
- سعيًا من خلال الدعاء والتأمل إلى تحسين صلتنا الواعية بالله حسب فهمنا له، ودعونا فقط بمعرفة مراده لنا وبالعزيمة لتنفيذ ذلك (الخطوة الحادية عشرة).

إن التسليم الحقيقي يتطلب منا أن نطلق سراح أي شيء يمنعنا من إحداث التغيير في حياتنا - أي مكان، أو شخص، أو علاقة، أو مجموعة، أو ممارسة، أو عادة، أو دفاع، أو فكرة، أو معتقد، أو أسلوب، نعم أي شيء. التسليم هو التخلي عن الأفكار والتحيزات، والدفاعات، ومشاعر المقاومة القديمة، والسلوكيات التي تعيق التغيير.

ويتضح أسلوب التخلي من خلال الحكاية الشعبية عن الكيفية التي يمكن بها اصطياذ القُرود في البرية بواسطة فخ بسيط جداً. حيث يتم وضع الفواكه في فخ ذو ثقب يكفي بالكاد لأن يدخل القرد كفه مفتوحة فيه، ولكن عندما يملأ القرد قبضته بالفاكهة، فإن قبضته تصبح أكبر من أن يخرجها دون التخلي عن جائزته. بينما كل ما هو مطلوب منه لتحرير نفسه هو أن الافراج عن الفاكهة، وعندها سوف تنزلق يده بسهولة خارج الفخ. ولكنه يتعارك مع الفخ بعزيمة وغضب، ويعيد الكرة باذلاً مجهوداً أكبر في

كل مرة كي يحصل على الفاكهة وعلى حريته في آن واحد. إلا أنه وبسبب عناده يفقدهما معا (انظر كتاب مدمنو الجنس المجهولين، صفحة 85).

ويوضح كتاب مدمنو الكحول المجهولون ذلك:

"لقد كانت مشكلتنا كلها في إساءة استخدام قوة الإرادة، لقد حاولنا قهر مشاكلنا بها بدلا من محاولة جعلها تتفق مع مراد الله لنا" (صفحة 40).

قال المؤلفان مارثا نييلي بك وجون سي بيك في كتاب كسر حلقة السلوك القهري:

"إن هناك ظاهرة شائعة جدا هي لوم المدمن لعدم وجود ما يكفي من قوة الإرادة عنده وهي ... غير صحيحة ومدمرة للغاية على حد سواء، لأن قوة الإرادة هي عامل قسري. وعلى هذا النحو، فإنها تزيد من حدة الصراع في داخل الفرد بدلا من تحرره من ذلك" (صفحة 188).

وأضاف المؤلفان دين بيرد ومارك تشامبرلين في كتابهما قوة الإرادة لا تكفي:

"إن المشكلة الأولى والأكثر وضوحا في الاعتماد حصرا على قوة الإرادة لمقاومة الشهوة هي أنها ببساطة نخذلنا في كثير من الأحيان، وأما المشكلة الثانية ... هي أنه قد يؤدي ذلك في الواقع إلى تفاقم دائرة الشهوات، وعندئذ نتأرجح باستمرار بين نكران الذات والانغماس في الشهوات ... ومن المفارقات، أنه يمكن في الواقع لعزيمتنا المتجددة باستمرار أن تُستخدم كوقود للرغبة المحرمة" (صفحة 5-6)

إذن، ليس الحل في قوة الارادة ولكن في التسليم:

"عندما قمنا بالتسليم من أجل تحقيق مصلحتنا الذاتية المستتيرة، أصبح ذلك هو المفتاح السحري الذي فتح باب السجن وحررنا" (دليل مدمنو الجنس المجهولون، صفحة 83).

تسليم سلوك المثلية الجنسية

"كل شيء يبدأ مع الرصانة (الجنسية)، وأما بدون الرصانة فإنه لا يوجد برنامج للتعافي" (كتاب مدمنو الجنس المجهولين، ص 77).

ويقول النقاد والمشككين أنه قطعاً يمكن لأي شخص أن يتوقف عن الانخراط في السلوك الجنسي المثلي وهذا من الخارج، ولكن هذا لا يكاد يشكل أي تغير في الداخل عند هذا الرجل، إذ لا تزال لديه المشاعر الجنسية المثلية، وببساطة هو مجرد يقوم بكتبتها. فالامتناع عن ممارسة الجنس وحده لا يعد تغيراً - حسب زعمهم.

ونحن نخالفهم في ذلك.

- أولاً: وحسب تجربتنا، فإن تغيير أنماط السلوك الراسخة هو في واقع الأمر واحد من أصعب التحديات للانتقال. فهو ليس أمراً سهلاً أو تافهاً كما يزعم بعض المتشككين.
- ثانياً: أنه في كثير من الأحيان يكون السلوك الجنسي المثلي الخارجي هو السبب في حدوث الغالبية العظمى من المشاكل والضيق عند الرجل، فهو لا يجد صعوبة تذكر في القبول والتعايش مع المشاعر الجنسية المثلية غير المرغوب فيها لديه، طالما أنها لا تدفعه إلى أن يفعل أموراً يندم عليها لاحقاً.
- ثالثاً: ولعلها أكثرها أهمية، أنه عند تسليم السلوكيات الخارجية المزعجة (على العكس من قمعها)، فإن التغيرات الداخلية تحدث تبعاً. إن تغيير السلوك يدفع إلى تغيير وجهة النظر. وهو — أي تغيير السلوك — يسبب تغير الهوية. وهو يؤثر على إحساس الرجل بنفسه، ويذهب الشعور بالذنب، ويساعد على تقوية صلة الرجل مع الجانب الروحي. والأهم من ذلك، أنه عندما يقوم رجل باستمرار بتسليم مشاعر الشهوة الجنسية المثلية، فإن تجربتنا تقول أن المشاعر المثلية تنخفض في تواترها وشدتها مع مرور الوقت.

قال جو دالاس في كتاب صراع الشهوات:

"يزعم بعض الناس أن تغيير السلوك ليس تغيراً حقيقياً البتة. ولكنهم مخطئون، فعندما يتغير سلوك الشخص، فإن حياته تتغير، فإذا ظل رجل مدمناً للخمر لمدة عشرين عاماً، ثم انضم لزمالة مدمني الكحول المجهولين، وبقي رصينا بعدها، فإنه قد تغير يقينا، وسيكون لرصانته أثر على جميع جوانب حياته، وستتحسن تصرفاته وعلاقاته وأداءه الوظيفي، فهل تكون زلة عرضية للشرب سبباً في بطلان ادعائه بالتغير؟ كلا، وهذا هو الحال معك (أنت). إذا كنت تمارس الجنس المثلي ثم وصلت إلى مرحلة من الرصانة الجنسية المستمرة فإنك قد تغيرت. إن الضمير والثقة بالنفس والسيطرة على النفس كلها ستتأثر بسبب امتناعك وعفتك، ولن يبقى مجال من مجالات حياتك إلا وشعر بأثر ذلك عليك" (ص 46).

لقد وجد البعض منا أن وقف العلاقات والسلوكيات الجنسية المثلية لدينا كان خطوة أولى ومهمة في التغير لدينا، وهذا من أجل البدء في أن "القطام" من "المخدر" الجنسي لدينا، ومن أجل اكتشاف الاحتياجات الأساسية التي كنا نلبيها بطريقة مصطنعة من خلال السلوك الجنسي المثلي، ومن أجل أن نصبح أكثر إحساساً فنشعر بمحبة الله وهدايته لنا.

بينما وجد الآخرون منا أنهم لم يكونوا مستعدين للانفصال عن العشاق المثليين والأصدقاء والأماكن والعادات إلى أن ننمو شيئاً ما من خلال عملية بناء الرجولة وتطوير الأصالة، وإيجاد طرق بديلة لمجدية لتلبية احتياجاتنا الأساسية.

وأياً ما كان النهج الذي سلكناه — سواء البدء في الانسحاب من العلاقات والسلوكيات الجنسية المثلية منذ البداية، أو القيام بذلك في وقت لاحق من هذه العملية — فإنه بطريقة أو بأخرى فقد حان الوقت الذي أصبحنا فيه على استعداد لوضع حياتنا الجنسية المثلية وراء ظهورنا. وقد وجد الكثير منا أن هذا أمراً مرعباً، فشعر بعضنا بشيء من الحزن الحقيقي بسبب فقدانه لبعض العلاقات والأنشطة التي كنا وبصراحة نستمتع بها، وقد ساورتنا الشكوك حول قدرتنا على الحفاظ على التغير، وراودتنا عدة أفكار حول "الفرص" المتوقعة التي سوف تفوتنا... كأحلام اليقظة حول علاقات خيالية والتي ربما وفي يوم من الأيام ستكون حقيقية

وستجلب لنا الفرح الحقيقي في نهاية المطاف (على الرغم من أنها نادرا ما جلبت لنا ذلك من قبل أو ربما لم تفعل ذلك قط) ... ومخاوفنا حول قدرتنا على التعامل مع الحياة دون المواد الإباحية أو الجنس المثلي أو الشهوات الأخرى.

ولكننا وعلى وجه العموم نوقن بأن: الهوية المثلية الجنسية وأن الحياة المثلية الجنسية لا تستقيم لنا، وأننا لن نستطيع التغير حقا طالما واصلنا تعريف هويتنا بالمثليين جنسيا أو واصلنا الانخراط في سلوكيات الجنسية المثلية.

ولكننا لم نياس بل قمنا بالتسليم.

لقد وجدنا بأننا بحاجة لجعل أمرين اثنين يحدثان في آن واحد، فبدلا من الكبت والامتناع، فإننا بحاجة إلى التسليم وإلى تلبية الاحتياجات، وعندما نشعر بانبعث الشهوة الجنسية المثلية، فعلينا أن نقوم مباشرة بتسليم هذه الرغبة إلى القوة العليا، وفي نفس الوقت فإننا بحاجة لاكتشاف الحاجة الأساسية غير الجنسية الكامنة في النفس، والعمل على تلبيةها بطريقة غير جنسية، بدلا من طريقة الشهوة الجنسية المثلية.

ويصف لنا أحد الرجال الذين تغلبوا على الجنسية المثلية تجربته مع التسليم (في مقابل الكبت) وتلبية الاحتياجات:

"عندما كنت في شدة آلام الأعراض الانسحابية المرتبطة بدورة الشهوة المثلية لدي، كان علي أن أتعلم طريقة جديدة تماما في كيفية التعامل مع الشهوة. وبدلا من العض على أضراسي والشد على قبضتي، في محاولة لطرح هذا الشعور بعيدا، كما كنت أفعل دائما من قبل، صرت الآن أغمض عيناى وأتخيل شعاعا من الضوء يصعد من جسدي إلى السماء. ثم أرفع يدي نحو السماء وأقول شيئا مثل "اللهم إني أرسل هذا الشعور إليك، إني إن حاولت مقاومته ومحاربته سوف أخزم، لأنه أقوى مني، ولذا فإنني أسلمه إليك، وأتكل عليك في أن تعالجه بدلا مني." ومن خلال تسليم شهواتي إلى قوة الله العليا فإن الإلحاح والسيطرة التي كانت لهذه الشهوات علي قد ضعفت بما يكفي لأتمكن من إجراء مكالمات هاتفية لمرشد أو صديق، لطلب الدعم. وعلى الفور اقوم بوضع الخطط لتلبية احتياجاتي الأصلية للرفقة والتواصل بطريقة غير جنسية مشبعة".

قال جو دالاس انه طالما استمر الشخص في الانخراط في الممارسات الجنسية المثلية، فإن الاحتياجات التي يفترض تلبيةها ستبقى مكبوتة، ولا يمكن تحديد الاحتياجات طالما أن السلوك الجنسي المثلي يحجبها ويقيها في اللاوعي. وطالما أنها لا تزال مجهولة، فإنه لا يمكن التعرف عليها واشباعها بطرق مشروعة.

"عندما تتم إزالة السلوك المثلي الجنسي فإن الاحتياجات التي تكمن وراءه تصبح أكثر حدة من أي وقت مضى، وهذا هو السبب في أن كثيرا من الناس يجدون صعوبة في الامتناع عن هذا السلوك. انها ليست مجرد مسألة إغراء جنسي يجذبهم إليه مرة أخرى، ولكنها أيضا الرغبة في تلبية هذه الاحتياجات بالطريقة القديمة المجربة المعهودة سابقا ...

"لنفترض أن السلوك الجنسي المثلي لرجل ما يلي احتياجاته لوجود الرجل المربي بجانبه يقوم برعايته. فما ان يتعد هذا الرجل عن هذا السلوك حتى يكتشف أنه أصبح بحاجة إلى مثل هذا المربي الراعي بشكل أكبر من أي وقت مضى، ولكن الطريقة الوحيدة التي حصل عليها على الرعاية في الماضي كانت من خلال المثلية الجنسية، وهو لم يتعلم حتى الآن وسيلة أخرى غير جنسية للحصول على ما يحتاج إليه، وتمضي عليه فترة من الزمن وهو ينتظر بينما تستمر الاحتياجات

في النبض بقوة ... ولكن هذه هي بالضبط الطريقة الصحيحة لتلبية الاحتياجات المشروعة في نهاية المطاف! أولاً تظهر الاحتياجات وتعرفنا بنفسها، وعندئذ فقط يستطيع الشخص أن يخطط لتلبية هذه الاحتياجات بطرق مشروعة غير جنسية" (صراع الشهوات، ص 119-121).

ومما يعقد هذا السيناريو إلى ما هو أبعد من ذلك، هو قضية أن الرجل - الذي في مرحلة الانتقال خروجاً من المثلية الجنسية - غالباً ما يكون يعمل على برنامج لبناء الأصالة والتغلب على آليات دفاعه (مثل إدمان العمل أو غيرها من أشكال الهروب من الواقع) و"العواطف الكاذبة" أو المشاعر المثبطة (مثل الخزي والاكئاب والقلق). وربما أنه كان عندئذ ينقب في ماضيه كي يفهم مصدر بعض هذه المشاعر وآليات التكيف من أجل أن يفهم أسبابها وطريقة عملها عنده، ومن المؤكد أن هذا النوع من الاستكشاف الذاتي سيكشف الألم العاطفي - وهو ذلك الألم الذي كلما زادت حدته جداً في الماضي غطى عليه هذا الرجل من خلال استخدام السلوك الجنسي المثلي.

لذلك ينبغي ألا يكون مستغرباً أن البعض منا يشعرون بزيادة في المشاعر الجنسية المثلية والشبق عندما تتحرك مشاعرنا ونتعرض للألم الذي طالما كبته، وقد يكون هذا مؤلماً، ويجعلنا نتساءل عما إذا كانت جهودنا مثمرة أو مضرّة، ولكننا وصلنا إلى إدراك أنه كان جزءاً ضرورياً من الرحلة إذا أردنا اقتلاع مشاكلنا الجنسية المثلية من جذورها، بدلاً من التعامل مع السلوكيات السطحية فقط.

ما فعلناه لإحداث التغيير

وإذن هذه هي بعض التغييرات التي قام بها الكثيرون منا:

1. لقد حددنا ثم تخلينا عن المعتقدات الخاطئة التي أبقتنا عالقين في أماكننا.
 - لقد تخلينا عن عدم إيماننا بإمكانية التغيير.
 - لقد تخلينا عن عدم إيماننا بقدرة الله أو بقوة عليا تقودنا للتغيير.
 - لقد تخلينا عن إصرارنا على تغيير كل شيء بأنفسنا عبر قوة الإرادة وحدها دون تأييد من الله.
 - وبالمقابل لقد تخلينا عن توقعنا بأن الله سيعمل كل ما هو مطلوب لتغيير ما بنا دون أن نغير نحن شيئاً واحداً في أنفسنا أو دون أن نفعل شيئاً مختلفاً في حياتنا.
 - لقد تخلينا عن إيماننا أو قبولنا لأيديولوجيات المثلية الجنسية الكاذبة التي تزعم أننا ولدنا هكذا مثليين جنسياً، وتزعم أن ممارسة العلاقات الجنسية المثلية هو قدرنا المحتوم، وتخلينا عن الحلم المثلي بأننا سنعثر يوماً ما على الشريك المثالي من الرجال والذي سوف ينقذنا ويشفي.

2. اتخذنا قراراً بتفويض إرادتنا وحياتنا لعناية الله - أي أننا نقوم بتسليم شهواتنا إلى الله. وكنا نصلي يومياً على الأقل

سائلين الله أن يبين لنا ما الذي يريد منا وأن يمنحنا الإرادة والقدرة على القيام به.

- لقد فتحنا قلوبنا استعداداً للقيام بجميع ما هو مطلوب لجعل حياتنا حياة مستقيمة على درب الله، ولعمل كل ما قد يوجهنا الله لعمله.

■ وعندما وجدنا إرادتنا الذاتية في صراع ضد إرادة الله، فقد تعلمنا كيف نتراجع عندئذ خطوة إلى الوراء لنصبح على استعداد لأن نكون على استعداد⁵ لفعل ما يلزم في يوم من الأيام. وقد ساعدنا ذلك على أن نقرب من الوصول إلى التسليم يوما ما، بدلا من القتال ضد شهواتنا حيث لم نكون مستعدين بعد لذلك.

3. اتخذنا قرارنا بالتخلي عن جميع أشكال السلوك الجنسي المثلي وعن كل ما يربطنا مع الحياة المثلية، واتخذنا إجراءات الانسحاب والتسليم والهروب.

- لقد قطعنا علاقاتنا مع ماضينا في المثلية الجنسية وأخبرنا أعضاء شبكة الدعم لدينا بنوايانا.
- لقد توقفنا عن العلاقات والعادات الجنسية المثلية، وتخلصنا من المواد المدمرة من الكتب والمجلات وأشرطة الفيديو وغيرها، وأخرجنا أنفسنا خارج البيئات التي يمكن أن تغرينا بالعودة إلى هذه المواد.
- قام بعضنا برسم خارطة دورة هيجان الشهوة على الورق لمساعدتنا على التعرف على الأحداث والمشاعر والضغوط في حياتنا التي غالبا ما تُهيّج الشهوة الجنسية والشوق للتواصل العاطفي مع الرجال. لقد قمنا بتطوير "خطة طوارئ للهروب" عند المواقف التي كنا عندها نميل إلى تنفيذ رغبات المشاعر الجنسية المثلية. وشاركنا هذه الخطة مع المرشدين أو مع غيرهم من أعضاء شبكة دعمنا، واتفقنا على خطوات عملية جدا نقوم بها لكسر دوامة هيجان الشهوة حالما تبدأ في الحدوث.
- لقد أصبحنا على استعداد لوقف إدخال صور جديدة للشهوة الجنسية المثلية، أو خيالات أو ممارسات في أدمغتنا وبنوك الذاكرة لدينا.

4. عندما شعرنا بالشهوات أو الرغبات المثلية الجنسية، قمنا برفعها وتسليمها إلى الله وذلك عن طريق ترديد أدعية التسليم والرضا، وتخليينا عن الخاطرة أو الرغبة بدلا من محاربتها، سائلين الله أن يبعدها عنا. ثم سعينا بعد ذلك إلى تحديد الاحتياج العاطفي الأساسي الكامن من وراء الرغبة الجنسية المثلية، واتخذنا خطوات فورية ومدرسة لتلبية هذه الاحتياج بطرق غير جنسية ومشبعة عاطفيا.

- ركزنا أيضا على تغيير عالم خواترنا. قمنا بالتخلي عن الخيالات الجنسية المثيرة، وتدرينا على إعادة توجيه النفس بعيدا عن الأفكار الجنسية المثيرة وإلى موضوعات أخرى بدلا من الانشغال بهذه الأفكار أو القتال ضدها.

5. قمنا بفحص كل دفاع وكل مقاومة للتغيير ربما نكون قد تمسكنا بها، سواء بوعي أو بغير وعي، عن قصد أو عن غير قصد، وعملنا برنامجا للتخلي عن كل ما تم تحديده من عقبات أو حواجز.

- وتضمن العوائق المشتركة بيننا؛ عدم الرغبة في الثقة في الآخرين، وعدم الرغبة في المخاطرة، وعدم الرغبة في أن نغفر ونسامح، ومقاومة التخلي عن هوية الضحية، ومقاومة فتح الجروح القديمة، والعديد من العوائق الأخرى.

⁵ يقصد بعبارة أن نكون "على استعداد" هنا هو وجود الإرادة الذاتية الكافية للالتزام المتواصل بالتغيير من أجل الإقلاع عن الإدمان، وهذه الإرادة هي شرط أساسي لمن يريد الدخول في برامج التعافي مثل برامج الاثني عشرة خطوة.

6. بعد أن استشعرنا جروح الماضي بشكل كامل ومررنا بها وتقبلناها كما هي، أصبحنا على استعداد لنغفر دون قيد أو شرط لأولئك الذين شعرنا أنهم قد ظلمونا، وبذلك تحررنا من سنوات من كبت الأذى والاستياء.
7. أدركنا نقاط الضعف الخاصة بنا، وتحملنا مسؤوليتنا عن مشاكلنا التي صنعناها بأنفسنا، وأصبحنا على استعداد لأن نُؤكل إلى الله أن يزيل كل عيوبنا الشخصية، وبكل تواضع سألنا الله أن يزيل ما بنا من نواقص.
8. اعترفنا بأخطائنا في حق أولئك الذين آذيناهم وقمنا بترضيتهم دون توقع أي شيء في المقابل.
9. قمنا بالتسليم بأننا مازلنا في عملية تغيير.
- لقد قبلنا بأننا في رحلة طويلة من النمو والتغيير ونحن فيها بشر لنا عيوبنا وأخطاءنا.
 - لقد صنعنا الآن وعلى الفور سلاما مع أنفسنا كما هي على هيئتها الحالية، ومع ما تم تغييره ومع ما لم يتم تغييره. وصنعنا سلاما مع مشاعر الانجذاب غير المرغوب فيه، حتى ونحن نعمل على تقليل هذا الانجذاب.
10. وصلنا إلى حالة من السلام مع عالم يعتريه الخلل.
- قبلنا بأن هناك بعض الأشياء في أنفسنا لم نستطع تغييرها، وكذلك هناك بعض الظروف التي لم نستطع تغييرها – وأنه قطعاً لا يمكننا أن نغير شيئا في الأشخاص الآخرين.
 - قبلنا أن هناك بعض الرغبات والاحتياجات التي لم نتمكن ولن نتمكن من تلبيتها، أو على الأقل ليس كلياً.
 - اكتشفنا أننا نستطيع أن نكون في سلام مع واقع معيب، وسعداء في مواقف ليست مثالية بالنسبة لنا.



تم تطوير منهج رحلة مانز من قبل ديفيد ماثيسون و ريتش وايلر من مؤسسة "الناس يستطيعون التغيير".

www.peoplecanchange.com



©2015 People Can Change. All Rights Reserved.