الكشف عن السر قرار صعب

«من يفرّط بأصغر جزء من السر، يفقد السيطرة على الباقي»

جان بول

«إذاً..... لماذا لا تخبرني عما حدث؟» عندما قال فريدي هذه الكلمات أدرك شيرمان بأنه يحترق شوقاً إلى ذلك! كان يتوق لشخص ما ليعترف له بكل شيء، أي شخص لا يهم، حتى لاعب الجمباز المشبع جسده بالنيكوتين، أو ذلك الشاذ جنسياً الذي يختال بنفسه... تردد شيرمان مجدداً ثم دخل في تفاصيل سفرته بالسيارة إلى برونكس. كان يبحث في وجه فريدي عن إشارة استنكار أو ما هو أسوأ. السعادة! لم يكتشف شيئاً سوى الاهتمام الطيب... إنه الارتياح، لقد تدفق منه السم المقزز يا أَبتِ!».

شيرمان ماك كوي هو الشخصية الرئيسة في رواية توم وولف بعنوان «مطهر الأباطيل». دِيس في حادث سيارة فتى أسود وفر هارباً. عشيقته التي كانت تجلس إلى جانبه وهو يقود السيارة لا تريد التدخل بشيء وامتنعت عن الكلام. أما شيرمان ماك كوي الثري الذي جعله النجاح

obeikan.com

منعماً في الحياة فيقف الآن وحيداً مع مشكلته. يعضه الشعور بالذنب والخوف من انكشاف أمره. ضغوطه الداخلية في ازدياد، إلى أن بلغت حداً جعله، بعد صمت طويل، يعترف لمحاميه بالحقيقة.

لا بد لكل من يحتفظ بسر من أن يصل إلى نقطة حرجة. إنه لا يعلم فيها إن كان قد تصرف على النحو المطلوب فيما لو استمر في الاحتفاظ به. ربما يعذبه الشعور بالذنب أو تلاحقه الشكوك الأخلاقية. وربما أيضاً يريد حامل -أو حاملة- السر، بكل بساطة أن يكلم أحداً عن قضيته، يناقشها معه ويتبادلان الخبرات. يمكن أن يكون الضغط الذي ولد هذه الفكرة إيجابياً أو سلبياً. «سأكشف عن سري، سأبحث عمّن أضع فيه ثقتي». لكن قبل أن يقدم المرء على تحويل هذه الفكرة إلى واقع عملي يجب عليه أن يتوقف قليلاً ويختبر فيما إذا كان حقاً من الأفضل أن يبوح بسره. فالخطوة نحو العلن يجب أن تكون مدروسة بعناية.

لم يترك الكتاب المقدس شكاً بأن كل سر سوف يخرج ذات يوم إلى النور كما جاء في إنجيل مرقص: «فإنه ليس خفي إلا سيظهر ولا حدث ليكتم بل ليعلن»* وخلف ذلك تكمن الرسالة القائلة بأن المرء لا يمكن أن يحفظ الأسرار إلى الأبد، وأنه من الأفضل والأجدى أن يُكشف النقاب عنها.

توفر المؤسسة الكنسية للناس الذين ينوءون بحمل أسرارهم إمكانية البوح بها بطيب خاطر -إن كان الأمر يتعلق بذنب- على الفور.

لكن هذه الإمكانية غير متاحة لجميع أولئك الذين فقدوا إيمانهم، أو لم يكونوا يوماً مؤمنين.

* إنجيل مرقص – الفصل الرابع – الجملة 22.

وليس آخراً، وكرد على هذا الموقع الشاغر، فقد أحدث المبشر الأمريكي كريغ غروتشل كرسي اعتراف افتراضي على الإنترنت. يدعو موقع «سري» my secret (www. mysecret. tv) كل البائسين والمثقلين للتخلص من أسرارهم. «بح بسرك» و«اجعل طاولتك نظيفة» هكذا يُطلب من كل من يفتح على هذا الموقع. وهنا ينطلق المبشر غروشيل من الاعتقاد الأساسي بأن الناس الذين يحملون أسراراً يعيشون دائماً، وفي كل الظروف، في الخطيئة. وعبر الاعتراف على الإنترنت يمكن أن يتطهروا وينالوا الغفران. وفي الختام يرى المبشر غروشيل كما جاء في الكتاب المقدس: من يعترف بأخطائه ويتخلى عنها، تدركه الرحمة.

وقد بدا الأثر الفاعل لهذا الوعد: فأكثر من 1500 إنسان رووا حتى الآن، وتحت أسماء مستعارة، ما يلقي بثقله على ضمائرهم، وفي كل يوم يزداد عدد المعترفين. إنها صورة وحيدة الجانب تلك التي نعرضها هنا للأسرار؛ لأن أولئك الذين يقومون بالاعتراف الكنسي يعانون بلا استثناء فعلة خفية ويريدون التحرر من الشعور بالذنب.

إنهم يعترفون بممارسة الجنس قبل الزواج ويقرّون برغباتهم الجنسية نحو جنسهم، ويقرّون بذنوب خادعة، بأنهم مثلاً يكرهون أطفالهم.

ويتم الاعتراف أيضاً بالشذوذ الجنسي كأحد الأسرار التي تدخل في عداد الخطيئة، مثل الرغبة في مشاهدة الأفلام الإباحية. بعض الاعترافات تشبه إلى حد كبير الأفلام الإباحية وبذلك نجد على موقع الإنترنت تحذيراً يقول: «بعض هذه الاعترافات مخصصة للكبار فقط ويجب عدم قراءتها من قبل من تقل أعمارهم عن 18 عاماً».

فالأسرار أمور صعبة، يجب الاعتراف بها للحصول على الغفران. إن رسالة هذه الصفحة على الشبكة الدولية my secret هي أمريكية جداً من دون شك، وموجهة على نحو واضح جداً لمن يخشون الله كثيراً وللمؤمنين بالله. وهي في طموحها الأصولي غير قادرة بالتأكيد على جذب جمهور عريض. لكن الرسالة التي تقول: «الأسرار شيء غير حميد، يجب الكشف عنه» لا تقوم على مجرد جذور دينية، بل نجدها أيضاً في الأساطير اليونانية.

الأسرار في الأساطير

في أسطورة أوديب مثلاً الذي وضع حداً لإرهاب «وحش طيبة» عندما تمكن من حل اللغز الذي طالما فشل قبله رجال شجعان آخرون في حله.

أوديب فقط هو الذي أعطى إجابة على لغز وحش الطيبة وهو: ما الذي يمشي صباحاً على أربعة أقدام وظهراً على قدمين ومساء على ثلاثة أقدام؟ من بين كل المخلوقات هو الوحيد الذي يتغير عدد أقدامه، ولكن عندما يحرك أكثر أقدامه تكون قوة وسرعة أعضاء جسمه في أقل مستوى». الوحش نفسه اعتبر أن هذا اللغز لا حل له.

وكانت إجابة أوديب: «حل لغزك هو الإنسان. الذي يزحف في طفولته على يديه وقدميه وفي ظهر حياته يمشي على قدميه ثم في شيخوخته (أي مساء حياته) يحتاج إلى ما يستعين به على المشي أي العصا». فكان انتصار أوديب الذي قضى عل قوة الوحش ومن ثم على سطوة سره. وهكذا

أنقذ أوديب أهل طيبة. لكن أوديب وقع ضحية لغز آخر أصبح وبالاً عليه. فتقديراً لعمله البطولي جعلوه سيداً على طيبة وتزوج من جوكاستا أرملة الملك، دون أن يدري أنها أمه، لأن تاريخ نشأته ظل سراً بالنسبة له.

لكن الميثولوجيا لا تتضمن فقط أمثلة عن أسرار مدمرة لم يكشف عنها، فأسطورة باندورا تنقل لنا رسالة متناقضة كل التناقض مع أسطورة أوديب.

خُلقت باندورا بأمر من رب الأرباب زيوس من طين وماء وزودتها الآلهة بشتى صنوف المواهب: الجمال والموهبة الموسيقية والمهارة وكذلك حب الاستطلاع والغرور. فبعد «ولادتها» بعث بها رسول الآلهة هيرمس إلى الأرض لمعاقبة البشر الذين سرق لهم بروميثيوس النار. وقدم لها زيوس هدية عبارة عن علبة واشترط عليها ألا تفتحها. لكن الفضول طغى على باندورا ذات يوم فألقت بوصية زيوس عرض الحائط، لأنها أرادت أن تعرف ما الذي في العلبة. فاندفعت منها كل أنواع المصائب والشرور لتعم العالم. قبل ذلك لم تعرف البشرية الشر ولا الشقاء ولا الأمراض. كان الناس حتى ذلك الوقت خالدين لا يصيبهم موت. لقد أفشت باندورا سر العلبة وبذلك وضعت حداً للراحة على الأرض.

والسؤال: هل ينبغي على المرء أن يكشف سراً؟ يجيب عليه الناس بطرق وأساليب مختلفة، كل حسب المصدر الذي يعتمد عليه في إجابته. فالكتاب المقدس يقول «نعم» على نحو واضح، والميثولوجيا بـ «لَعَمْ» أي «لا» و «نعم» بآن واحد. ولكن ماذا تقول الأمثال الشعبية؟ فمنها نحصل دائماً على النصيحة التي توصي بحفظ اللسان، مثل:

- «لا تأتمن أحداً على سرك».
- «من لا يستطيع الاحتفاظ بسره عليه أن يُطلع عليه أحد لأنه ليس أحرص منه عليه».
- «من يفتح قلبه يصبح أسيراً».
- «من يصمت يكون سيد سره، ومن يتكلم يصبح عبده».
- «من يكشف عن سره، يكون قد باع حريته».

ويتخذ الفيلسوف آرثر شوبنهاور موقفاً واضحاً ضد الكشف عن الأسرار بقوله: «عندما أكتم سري يكون أسيري، وإذا ما كشفت عنه أصبحت أسيره. فعلى شجرة الصمت ترى ثمرة، إنها الاطمئنان».

دراسات نفسية عن الصمت

لعلم النفس موقف آخر يختلف كلياً. فهو يؤكد في العديد من الدراسات أن البوح بالسر يحرر المرء من عبء نفسي ثقيل. فمن لا يستطيع البوح بسر في يوم من الأيام -كما تكشف هذه الدراسات- لا يمكنه التعامل مع الأحداث والانفعالات المرتبطة بذلك. ونتيجة ذلك أن ما يتم كتمانه سيظهر على شكل أفكار قاهرة أو في الأحلام التي تقضّ مضجع المعني بالسر.

ولا يقتصر الأمر على ذلك: فمن لا يفصح عن حادثة فظيعة أو مؤلمة، فإنه لا يُلحق الضرر بنفسه فقط، بل يلقي أيضاً بعبء ثقيل على شريك حياته وعلى أسرته، وحتى على الأجيال القادمة. إن ما توصلت إليه هذه

الدراسات هو براهين دافعة، لا تدع مجالاً لمقولة أخرى مثل «الصمت ضار» كما تؤكد عليه بعض الأمثلة في هذا الاتجاه البحثي على نحو مؤثر:

فالشاذون جنسياً من الرجال، الذين يخشون الإفصاح عن ميولهم الجنسية معرضون لخطر الإصابة بالأمراض أكثر من أبناء جنسهم الذين لديهم الميول نفسها ولكن لا يكتمون ذلك، بل يفصحون عنه علناً. وفي دراسة أخرى أجريت على شاذين جنسياً ومصابين بفقد المناعة المكتسبة HIV تبين بأن حالتهم أثناء مدة زمنية مداها تسع سنوات قد ساءت إلى حد كبير بالنسبة للذين كتموا ميلهم الجنسي نحو الرجال. أما الشاذون الذين اعترفوا بميولهم الجنسية فقد ظلوا أكثر محافظة على وضعهم الصحي.

وقد توصل عالم النفس جيمس بينيبكر James Pennebaker في أبحاثه إلى نتائج مشابهة. فقد أكد بأن الناس الذين يتحدثون عن أحداث مروا بها وكتموها طويلاً أو يكتبون عنها يشعرون في النهاية بارتياح ملحوظ. وعلى العكس، إذ استطاع أن يثبت بأن الصمت مدعاة للإصابة بالمرض. فقد أجرى بحثاً على 200 موظف في إحدى الشركات الأمريكية وسأل -قاصداً- عن أحداث مؤلمة مرت عليهم في طفولتهم مثل: طلاق الوالدين، عقاب جسدي، اعتداء جنسي. واستكمالاً لذلك طلب من أفراد عينة البحث أن يعطوا معلومات فيما إذا سبق لهم أن تحدثوا حول هذه الأحداث مع أحد الناس. فمن أصل 200 رجل وامرأة تحدث 65 شخصاً عن الأحداث التي مروا بها. أما أولئك الذين لم يسبق لهم البتة الحديث عن هذه الأحداث فقد كانوا في وضع صحي أسوأ على نحو واضح من أولئك الذين أباحوا للغير بالمشكلات التي تعرضوا لها.

كما استخلص ريتشارد تاوش Richard Tauch أستاذ علم النفس - المتقاعد حالياً- في جامعة هامبورغ عبر إلقائه نظرة على هذه الدراسات بأن «التحدث مع أصدقاء وأقارب متفهمين هو واحدة من أفضل الإمكانات للتغلب على الصعوبات. سواء حول حالات الطلاق وأزمات الحياة وحالات صعبة من الشعور بالذنب أو بهموم تشكل عبئاً ثقيلاً. في كل هذه الحالات أقر المعنيون بأن التحدث مع آخرين متعاطفين يمكن أن يكون أكبر مساعد لهم». فنتائج الدراسات النفسية واضحة: إن من يكتم أفكاراً وأحداثاً مرت عليه، ولا يسعه الإفصاح عنها، فإنما يقدم على مخاطرة كبيرة تتعلق بصحته. وبالعكس فإن التعبير عن المسكوت عنه هو عامل محرر ومفيد للصحة.

الصمت لا يضر في كل الحالات

يمكن للسر أن يتسبب بمرض حامله. فللصمت مفعول الرصاص على الروح بينما البوح -فعلى العكس- يحرر النفس، وهذا صحيح.

لكن من الخطأ تعميم هذه النتيجة التي أسفرت عنها هذه المعطيات التي تقول إن الصمت مضرّ دائماً وفي كل الأحوال. يجب ألا يتطرق الشك إلى أهمية الدراسات التي أشرنا إليها، وفي الوقت نفسه يجب عدم إنكار وجود أسرار هدّامة للغاية. في كل الأحوال سارعت الدراسات حول الآثار السلبية المترتبة على كتمان السر نحو مصير مشترك توصلت إليه نتائج البحوث النفسية: أنها مُيِّعت وعُمِّمت وتدنّت إلى درجة أصبحت قلما تمت إلى المقولة الأساسية بصلة.

ولم يبق من جوهر (زائف) لهذه العملية إلا المعلومة الوهمية بأن: الكلام هو دائماً وفي كل الحالات جيد، وأن الصمت دائماً وفي كل الحالات سيِّئ.

ولكن الشيء الذي غاب هنا عن حقل الرؤية هو أن نتائج المعارف العلمية تقوم كلها على خبرات وتجارب أليمة. ولا تنطبق فكرة أن الصمت على المدى الطويل عن الأسرار المدمرة يمكن أن تكون له آثار وخيمة. أما في بقية كل الحالات فيجب التأكد بعناية فيما إذا كان البوح بالسر هو الأفضل.

هل يُنصح دائماً بالبوح بالسر؟

ما الذي يجب أن نعتقد به؟ هل من السوء والضرر أن يحتفظ المرء بسره دائماً؟ هل عليه أن يختزنه في قلبه مدى الحياة؟ في الواقع ليست هناك إجابات واضحة عن هذه التساؤلات؛ لأن هناك أشياء يجب أخذها بالحسبان، منها نوعية السر المكنون، ومدى أهميته، والعبء الذي يشكله على حامله وعلى المعنيين به على نحو مباشر. ويتعلق الأمر أيضاً بالدافع الذي لدى حامله. كل ذلك يجب التأكد منه قبل أن يقرر المرء إفشاء السر بدلاً من كتمانه.

أصلاً يصح قول المختصة في معالجة شؤون الأسرة ايفان امبر - بلاك:

«عندما يصون المرء سراً يتعلق بالدرجة الأولى بحياته الخاصة، فإن هذا السر يخصه وحده، أما اتخاذ القرار بشأن الاحتفاظ به لنفسه أو إخراجه إلى العلن، فهو من شأنه هو فقط وليس من شأن إنسان آخر» ومن يفكر أن يشرك شخصاً آخر بسرّه عليه أن يجيب عن بضعة أسئلة

مهمة. وقبل أن يكسر جدار صمته عليه أن يسترشد بدوافعه ويوضح فيما إذا كانت هناك فعلاً أسباب موجبة لكسر هذا الصمت.

المعاناة المشتركة ليست نصف معاناة ليس بالسبب الوجيه أن يكشف المرء عن سر أملاً منه أن شعوره بالذنب سيخف بعد ذلك. فالتنصل من المسؤولية، أو توزيع ثقلها على أكتاف متعددة، هو الدافع الأكثر شيوعاً عندما يشعر المرء أن عبء السر الذي يحمله ثقيل جداً. وغالباً ما يكشف الناس عن أسرارهم لأنهم أصبحوا غير قادرين على حمل شعورهم بالذنب ومسؤوليتهم الأخلاقية، أو غير راغبين بذلك. وانطلاقاً من شعار أن «الهَم المشترك هو نصف هَمْ» يريدون الإفصاح عما لديهم، أملاً بأن شعورهم سيكون أفضل بعد الإقرار بمكنونهم. ولكن ذلك ليس بالدافع الجيد. وتحذر السيدة ايفان امبر - بلاك من الرغبة في إراحة الضمير عبر الاعتراف بقولها: «عندما تتلاعب بفكرة الكشف عن سر مهم، وترسم في مخيلتك بأنك ستصبح بعد ذلك في منتهى الراحة، وأن الآخر يتقبلك تقبلاً كاملاً، وأن الأمر سيكون بذلك قد انتهى إلى الأبد، عليك أن ترى في ذلك إشارة إنذار». هكذا يشعر الزوج الذي يعترف لزوجته بخيانته لها قبل مدة طويلة، بالراحة في بداية الأمر. لكن من الممكن أن يكون لاعترافه هذا ضرر كبير قد يؤدي بعلاقتهما إلى الهاوية؛ لأن من أندر الحالات التي يشعر فيها الآخر الذي خُدع وتعرض للكذب، أن تكون لديه القدرة على إبداء تفهّم للاحتفاظ بالسر، ومن ثم على الغفران لحامل هذا السر. فأغلب الظن أن رد فعله سيكون غضباً وخيبة أمل، قد تؤدي، في حالات ليست بالنادرة، إلى فك العلاقة القائمة بينهما، لأنه لن يجد عزاء لكسر الثقة.

وليس الانتقام حلواً عندما يُباح بسر لأن صاحبه غاضب من الآخر، أو يريد أن ينتقم منه، فإن هذا البوح لن يكون أيضاً عاملاً محرراً، بل سيكون له أثر وخيم. فالبوح بالسر سيلحق ضرراً بالعلاقة يفوق أي فائدة تُجنى منه.

وتلك هي الحال مثلاً عندما يبوح والد مطلق لابنه أو ابنته بسرّ يتعلق بأمه، لكي يكسبه إلى جانبه ويتخذ موقفاً مضاداً من الأم.

أصلاً لا توجد سوى ثلاثة دوافع معقولة فعلاً للبوح بالسر. كما تقول السيدة امبر-بلاك:

- أولاً: عندما يكون المرء على ثقة تامة بأن للشخص الآخر الحق بمعرفة السر؛ لأن من شأن ذلك أن يقوي حيويته الذاتية.
- ثانياً: عندما يعتقد المرء أن بإمكانه، عبر الحقيقة والصدق، أن ينقذ علاقة من الانهيار أو يعيد إليها الحياة.
- ثالثاً: عندما يرى المرء أن اندماجه الخاص وصحته أو صحة الآخرين وتوازنه معرضة للخطر.

لا بد من البوح بالأسرار القاتمة

هل للسر أثر على شخص آخر أعدّه هدّاماً بالنسبة لي أو عليّ شخصياً؟ هل الآخر أم أنا بذاتي الذي سيتضرر نتيجة السر، هل بدت على الآخر أم عليّ أعراض نفسية يمكن إرجاعها إلى وجود السر؟ هل تأثر التواصل بيني وبين أناس آخرين يهمني أمرهم عبر السر أم هل ساء إلى درجة كبيرة؟ هل يجب عليّ أن أكذب وأخدع على الدوام من أجل المحافظة على

السر؟ هل مازلت حاضراً بانفعالاتي وعواطفي، أم أن السر يستنزف مني الكثير من الطاقة بحيث تتأثر علاقتي مع الآخرين سلباً نتيجة ذلك؟ إذا كانت الإجابة عن هذه التساؤلات إيجابية فإن الأمر يتعلق إذاً بسر هدّام وقاتم. وفي مثل هذه الحالات يكون البوح بالسر أو التخلي عنه هو الطريق الوحيد للحيلولة دون المزيد من حدوث الضرر.

تشير الأبحاث الخاصة بعلاج العلاقات الأسرية بأن الأسرار القاتمة يمكن أن تؤثر سلباً على علاقة الشراكة والنظام الأسري، بل حتى على الجيل القادم، بشكل مخيف. فالسكوت عن الماضي النازي للأجداد (في ألمانية)، وعن حالات إجهاض أو انتحار عمّ أو خال، أو إدمان الأب على الكحول، يلقي بظلال قاتمة على المعنيين. لا تقتصر المعاناة على الشخص الذي ينوء بحمل مثل هذا السر ببذله طاقة هائلة للحفاظ عليه، بل تشمل المعاناة أيضاً أولئك الذين لا يعرفون شيئاً عن هذا السر: «وحقيقة أن يكون المرء ليس على علم بسرّ مهم من أسرار العائلة يمكنها أن تؤثر على الانتماء والسلوك؛ إذ تظهر عليه الشكوك بالنفس والشعور بوجود حاجز مع الآخرين وعدم الثقة. وغالباً ما يتم اتخاذ قرارات مهمة في الحياة دون معلومات كافية» كما تقول المختصة في معالجة قضايا الأسرة السيدة ايفان امبر – بلاك. فهي تطلق على هذه الأسرار صفة «مسمومة» لأنها «تسرق الطاقة وتنتج الانقباض، تثقل على من يعرف السر وتربك من لا يعرفه».

مثال صاعق على سر عائلي هدام نراه في مصير «سابينه . هـ» التي تصدرت حالتها عناوين الصحف في عام 2006: لقد اعترفت سابينه

بأنها قتلت سبع بنات وصبيين عقب ولادتهم وطمرتهم في أحواض الأزهار على شرفة المنزل، دون أن يلحظ زوجها أو أقاربها أو جيرانها أي حالة من حالات حملها ووضعها. كانت سابينه في مقتبل العمر (17 عاماً) عندما تعرَّفت زوجَها وحملت منه فوراً. كان جميل الطلعة أنيقاً ولطيفاً، وكانت هي فتاة ريفية ذكية. كان يعمل لدى أمن الدولة (في جمهورية ألمانية الديمقراطية سابقاً)* وكان بحكم مهنته كتوماً وصامتاً.

بدأت سابينه بتناول الكحول خاصة أثناء فترة الحمل. وقد وضعت جميع أطفالها وهي مخدّرة تحت تأثير الكحول. وتحت هذا التخدير -كما قال الخبراء فيما بعد- استطاعت أن تزيح أطفالها التسعة عن طريقها. وقد روى محاميها أثناء القضية المرفوعة على سابينه قصة تسترعي الانتباه:

نشأت سابينه على الاعتقاد بأن لديها ثلاث أخوات. لكن عندما بلغت سن السادسة عشرة أخبرها والدها بأن أختها الصغرى ليست أختها بل ابنة أختها. والأخت المزعومة كانت في الحقيقة ابنة أختها التي تلي الأخت الكبرى. إذاً سبق أن حدث حمل بالسر في أسرة سابينه. أما لماذا حجب الأهل هذه المعلومة فهذا ما لا نجد له تفسيراً في القضية المرفوعة. ولكن الظن كبير بأن خلف ذلك يكمن سر أكبر.

إن سراً عائلياً كهذا يمكن أن يدمر ويستمر في التدمير. بالأسرار العائلية يمكن أن تورّث من جيل إلى جيل بعده إن لم يتم الكشف عنها. فالطفل يكتشف السر في مختلف المناسبات المتاحة كما يقول المحلل النفسي سيرج تيسروت. فالأسرار تلفت إليها الانتباه «بوقع الصوت وفي حركات

معينة، وباستخدام كلمات متناقضة أو غير معتادة، بل حتى في أشياء ملموسة، يحيط بها حامل السر نفسه». وبما أن الأطفال مرتبطين سلوكياً بالأهل ارتباطاً وثيقاً فإنهم يفهمون بمنتهى الحساسية إذا ما لاحظوا أمراً «غير عادي». «فالأطفال يدركون الشقاقات المؤلمة بين الوالدين على النحو أوضح كثيراً مما يدركه الآخرون. لكنهم يحرصون بشدة أن يقنعوا الوالدين بألا علم لهم بذلك». إنهم يريدون مساعدة الأهل، بتخفيف التوتر الذين يلحظونه؛ لأنهم يخافون في أحيان ليست بالنادرة أن يكونوا هم السبب في السلوك الغريب للأهل «كل شخص يُواجه بشقاق لدى إنسان قريب منه أو يعني له شيئاً يبدأ بالشك بما يراه ويسمعه ويشعر به ويفكر فيه ويعبئ قسماً كبيراً من طاقاته النفسية للخلاص من الصعوبات الناتجة عنه». وهذا المجهود يمكن أن يؤدي بالنسبة للطفل إلى اضطرابات نفسية وسلوكية.

في حالة الأسرار العائلية القاتمة والهدامة تلغى الإجابة عن السؤال المتعلق بمسألة «البوح أم الصمت؟» بوضوح. إذا يمكن أن يمتد شر مثل هذه الأسرار إلى أجيال إن لم يتم الكشف عنها. أما في كل بقية الحالات، الأقل وضوحاً، فلا مفرّ من اختبار دقيق ومتوازن.

ماذا يترتب على الصدق من نتائج؟

بالإضافة إلى الدوافع الخاطئة التي مر ذكرها -التخفيف من العبء والانتقام- يرى المحلل النفسي فولفغانغ شميد باور نقطة أخرى جديرة جداً بالاعتبار قبل أن يتم الكشف عن سر. «الصدق الذي من المفروض

أن يكون شافياً، يحتاج إلى سياق وإلى كياسة ولباقة وإلى معرفة فيما إذا كانت «الأنا» قادرة في الوضع الراهن على استيعاب معارف جيدة. فعلى من يلقي بالحقائق -دون مراعاة هذه النواحي- على رؤوس الناس، ألا يُدهش عندما يجرح بذلك شعورهم أكثر مما يشد من أزرهم».

قبل أن يكشف المرء عن سر عليه إذاً أن يختبر فيما إذا كان الآخر يريد أصلاً سماع الحقيقة. وهذا ما ينطبق بالدرجة الأولى على الخيانة الجنسية. ففي هذه الحالات بالضبط يجب على حملة الأسرار أن يختبروا بدقة فيما إذا كانوا يريدون فعلاً الاعتراف بخيانتهم؛ لأن النتيجة التي توصلت إليها الباحثة في علم النفس غيزيلا رونده فيما يتعلق بأبحاثها حول موضوع الخيانة الزوجية من جانب النساء تنطبق على كلا الجنسين. «إن لحالات الخيانة الزوجية التي يتم البوح بها نتائج وخيمة؛ إذ يمكن أن تؤدي إلى نهاية علاقة زوجية. ولا يستطيع التعامل مع الخيانة الزوجية بأسلوب بنّاء إلا الناس الذين يتمتعون باستقرار نفسي قوي، وهذا من الأمور النادرة. فأكثر الناس تكون ردود أفعالهم على خيانة الشريك بانفعالية شديدة. فهناك على سبيل المثال العديد من حالات القتل نتيجة الغيرة. وهذا بحد ذاته سبب وجيه لإطباق الشفتين والصمت. ولا يمكن لي أن أنصح المعني بالأمر سوى أن يتحرر من الشعور بالذنب وأن يكون في منتهى الحذر عند البوح بذلك».

في كل الأحوال يجب على المرء قبل الإقدام على الاعتراف بالخيانة ألا يفرط بأكثر من فكرة أن الشريك أو الشريكة قادرة بالفعل على تحمل الحقيقة، وكيف سيكون موقفه من موضوع السر الذي يغلفها. ماذا كان رأي

الآخر في السابق بهذا الموضوع؟ هل قال بأنه في كل الأحوال يريد معرفة كل شيء، أم هل بدرت منه إشارة تفيد بأنه لا يهتم بما لا علم له به؟

بين الشريكين هناك في أغلب الأحيان مواثيق خفية، من المفروض أن يتمسك بها ذلك الذي يتلاعب بفكرة البوح بسر. طبعاً يجب -حسب الإمكان- ألا تكون هناك أسرار كبيرة بين شريكين. فالخيار الأول هو دائماً المصارحة والوضوح. لكن لا يجوز أن نجعل من ذلك شرطاً أو قاعدة تقول بوجوب قول «كل شيء». فإعلان الحقيقة كاملة -مهما كانت النتائج- للمرأة أو للرجل يمكن أن تكون وخيمة. فليس دائماً في مصلحة الشراكة، أو مريحاً لحامل السر، عندما يُفصح عن أمر كما هو. من المفيد أحياناً أن ندع العشب ينمو على قضية ما. كما أن المرج الأخضر الذي يُسمَّد بالكذب يمكن أن يكون خصباً. وفي كل الأحوال أكثر خصوبة من الأرض المحروقة، التي غالباً ما تبقى جرداء بعد الإفشاء بالسر.

إذاً فالتمعن الناضج والتبصر الذي يحقق التوازن في جميع المخاطر، هو خطوة أولى مهمة فيما إذا من الممكن إطلاع شخص آخر على سر من الأسرار. حتى لو كانت الحاجة إلى الإطلاع كبيرة، يجب ألا تغيب عن عين المرء البتة النتائج التي يمكن أن يسفر عنها كشف السر عن الآخر أو الآخرين. فالخوف والحرص على هؤلاء الناس يجب أن يبقى في محور هذه الأفكار، وليس المصلحة الشخصية.

الكشف عن السر

عندما يقرر المرء بعد التفكير مليّاً قائلاً: «سأبوح بذلك» يصلح ذلك لخلق الإطار العام المناسب للحديث المزمع البدء به. وهكذا يجب -حسب

الإمكانية- الإدلاء باعترافات مؤلمة ضمن إطار معين يوفر الحماية والاطمئنان لجميع المشتركين بسر. وهذا يعني وجوب أن تأخذ العلاقات مع الناس، الذين ستتاح لهم فرصة مقاسمة السر، طابع الثقة والإخلاص والالتزام المتبادل. فمن يريد أن يفشي سراً عليه أن يتأكد بأن الشهود على حبه للحقيقة سوف لن يستخدموا ذلك ضده.

من المهم أيضاً أن يتم التأكد في بداية الأمر فيما إذا كان للعلاقات المعنية بالسر مستقبلاً أصلاً. فمثلاً إذا ما أصبحت العلاقة بين شريكين هشة، لدرجة يصبح معها انفصالهما إمكانية واقعة، فإنه لا يُنصح بالكشف عن سر طال كتمانه، إلا إذا كان الهدف من البوح بالسر هو جرح الآخر عمداً من أجل تسريع عملية الانفصال النهائي وإعلانه. وعندما يكون الأطفال معنيين بذلك يجب مراعاة أعمارهم ودرجة تطورهم. وأخيراً يجب على المرء ألا يغرق في الأوهام. فالأمل بأن للمشكلات المتعلقة بسر ما سوف تنحل عبر البوح بكل بساطة سيكون بالتأكيد مخيباً بنسبة 100%. لكن قد يظهر ارتياح مؤقت؛ لأن ما خفي على أحد الطرفين ويعلمه الطرف الآخر منذ زمن بعيد سيوضع للنقاش. لكن البوح بالسر يفضي إلى مشكلات أخرى قد تضع -في بعض الأحيان- الأشخاص المعنيين أمام محنة اختبار صعبة.

مثال: أنا متزوج من «آنا» منذ 21 عاماً. وهو الزواج الثاني بالنسبة لي ولها أيضاً. لكل منا طفلان من زواجه الأول، ولكن ليس عندنا أطفال من زواجنا معاً. كانت زوجتي ترغب بإنجاب طفل، أما أنا فلم أرغب بذلك. ولم يكن ذلك الخلاف الوحيد في الرأي بيننا. كانت آنا تتهمني دائماً بأننا

نعيش في عالمين مختلفين، ولديها شعور بأنها لا تعلم حقاً من أنا. وبذلك فهي بلا ريب على حق.

لم أكن قادراً أن أبوح لها بسبب ذلك. فالحقيقة أنني مزدوج الجنس (خنثوي). فمنذ زواجي الأول كنت ألتقي بصورة منتظمة مع رجال في نوادٍ خاصة. فشل زواجي الأول دون أن تعلم زوجتي الأولى شيئاً عن طبيعتي. أما في مرحلة زواجي الثاني فقد أصبحت الحياة المزدوجة بالنسبة لي لا تطاق. أحب «آنا» لكن أحتاج إلى علاقة مع الرجال. وذات مساء عدت من أحد أندية الشاذين جنسياً فبدأ العراك بيننا. وهنا قلتها علناً. تكلمت وتكلمت كالشلال، ولم يعد بوسعي أن أتوقف. وكان ذلك مريحاً بالفعل أن أفضي بما في داخلي ولم أفصح عنه حتى هذا الوقت. لكن أبواب الجحيم فُتحت بعد ذلك.

أصيبت «آنا» بالانهيار مما استدعى علاجها طبياً وأصبحت تتناول الحبوب المهدئة. ولكي نعيد كل شيء تحت السيطرة صرنا نذهب معاً أو كل على حدة للمعالجة. قرأت كتباً عن الشذوذ الجنسي وحاولت أن تتفهم وضعي. كلانا أصيب بالنحافة. أما بالنسبة للانفصال فقد كنا على قناعة بأن هناك الكثير مما يجمع بيننا. والآن تسود حالة من وقف إطلاق النار. ولكن إن كان الأمر سيستمر على هذا النحو أو كيف سيكون ذلك، فهذا ما لا أعلمه.

أما قرار «هل أكشف عن سري أم لا؟» فهو واحد من الأسئلة التي يجب على المرء أن يجيب عنها بنفسه. فعندما يبوح عليه أن يتحمل نظرة الناس الآخرين المعنيين إليه بأنه كاذب وخادع. عليه أن يتحمل خيبة أملهم

وغضبهم وقنوطهم. وبذلك يفقد ركنه الخاص به الذي خلقه لنفسه بمساعدة سرّه، أي يفقد «حياته الثانية».

وبالعكس يجب على أولئك الذين اطلعوا على السر أن يتعلموا التعايش مع حقيقة أن حياة أخرى كانت لدى الآخر. وهذه المعرفة المقرونة غالباً بمنغصات وخيبات أمل. ويجب على الذي أباح بالسر أن يتحمل بدوره هذه المشاعر، وأن يحاول العيش مجدداً بالسلوك المناسب وثقة الشريك أو الصديق.

وكلما زادت إمكانية الوصول إلى الارتياح عبر قول الحقيقة، كان السعر مرتفعاً. ولذلك فإن المعالج النفسي جون برادشو على حق عندما يكتب: «ما من أحد يمكنه أن يسدي لك بنصيحة أفضل منك أنت» والقرار: «أبوح أم أصمت؟» هو دائماً قرار فردي. وليس هناك من طريق عام ساري المفعول. «ما من أحد يزعم أنه يعرف بالضبط: متى وأين وكيف ولمن يمكن أن يُباح بالأسرار. وأفضل ما يمكن أن نفعله هو تحمل مسؤولية أسرارنا القاتمة الخاصة بنا وتلك التي نعرفها عن الغير.

هل يلتزم المطلعون على سر بالحفاظ عليه؟

مع ملاحظة بأنه أيضاً على أولئك الذين يعرفون أسرار الآخرين أن يتحملوا المسؤولية، يخاطب برادشو Bradshaw نقطة حرجة: ليس المعنيون فقط الذين ينوءون تحت ثقل المسألة التي تعذب ضميرهم، وفيما إذا كان يجب عليهم إطلاع الآخرين أيضاً. فغالباً ما تنتاب الذين يتقاسمون سراً أزمة ضمير، فيتساءلون فيما إذا كان عليهم البوح بما عرفوه.

خلافاً للسؤال فيما إذا كان على حامل السر أن يقول الصدق أم لا، فلا مجال هنا للشك: فعلى المؤتمن على سر ألا يفكر على الإطلاق بالبوح بسره؛ لأنه ما من أحد مخوّل بالكشف عن سر تعود ملكيته لآخر. وأكثر من ذلك، فإن حب الصدق، الحقيقي أو المصطنع، لا يبرر تعرية الآخر. فمن يعرف عن زميل له أنه شاذ جنسياً، ولكن يجب عدم الكشف عن ذلك، يجب عليه أن يصمت. ومن يعرف أن لزميلة له علاقة خارج نطاق الزوجية يجب عليه أن يصمت. ومن يرى زميلاً مع سيدة ليست زوجته في جو حميمي في أحد المحال يجب أن يصمت. لا يجوز لأحد أن يتحفز بالأسلوب الذي يراه ليكون حامياً للحقيقة، ولا يجوز لأحد أن ينصّب نفسه قاضياً يحكم شؤون شخص آخر، حتى لو كان سلوكه يتعارض مع تصوراته الخاصة للقيم الأخلاقية.

ولا يستثنى من هذه القاعدة إلا عندما يتعلق الأمر بخرق القانون والآداب العامة. فالاعتداء الجنسي، وأعمال العنف والأفعال الجرمية والسلوك المدمر للذات وللآخرين. كل ذلك يتطلب ممن يعرف عنه أن يتحمل المسؤولية وأن يتدخل بالحذر والمراعاة المطلوبين.

أما في الحالات الأخرى كافة فلا يجوز للمشاركين في معرفة سر، أن يميطوا اللثام عنه. فاحترام أسرار الآخرين أمر حتمي لا رادّ له. فعندما يصبح المشارك في معرفة سر غير راغب أو قادر على إبداء هذا الاحترام، عليه أن يختبر بدقة، فيما إذا كان يريد الكشف عن سر لا يخصه بدافع نظرته الذاتية للعدالة أو بدافع التظاهر بأهميته أو بدافع الانتقام. لم تقدّر والدة «انزو» هذا الجانب الذي يمكن حتى الآن أن يثير اضطراب من أصبح الآن في سن الثانية والستين من العمر:

مثال: كنت في نحو السادسة من عمري عندما وقعت هذه الحادثة: عثرت والدتي أثناء تنظيف المنزل على علبة من البسكويت المحشو تحت سرير الزوجية. لم يساورها أي شك بأن هذه العلبة هدية والدي لها بعيد ميلادها. قبيل حلول هذه المناسبة وبدلاً من نسيان انكشاف هذا السر، وعدم تفويت الفرصة على الزوج بمتعة تقديم الهدية، بدأت والدتي بتناول ما في العلبة يوماً بعد يوم ثم قامت بإغلاقها بعناية وأعادتها إلى المكان الذي كانت مخبأة فيه. ومن دون أن يدري بما حدث قدم لها والدي في يوم ميلادها تلك الهدية التي كانت قيّمة جداً آنذاك. فقد كانت هذه الحلويات في ألمانية ما بعد الحرب العالمية الثانية نوعاً من الرفاهية. قامت والدتي بفتح العلبة وهي تتصنع الفضول لمعرفة ما فيها، ثم تظاهرت بالذهول عندما رأت العلبة فارغة. أما والدي فقد صار يتقلب بين الخجل والغضب لأنه عدّ أن بائع العلبة قد خدعه. لكن والدتي سرعان ما شرحت له الأمر. فامتقع لونه. ما زلت أتذكر ذلك. فارتعبت على نحو عنيف لأنني حسبت للحظة بأنه سوف يقوم بقتل والدتي في الحال، لكنه سيطر على نفسه وقابل عبارات التبرير التي أتت بها بصمت. لقد قرأت عليه والدتي عظة بكل المعاني: عبر علبة البسكويت استطاع أن يرى بأنه لا يستطيع أن يكتم عنها شيئاً. وشعرت هي بالإهانة لأدائها عملها كربة بيت؛ إذ يبدو بأنه لم يضع في حسبانه بأنها تقوم بتنظيف تحت السرير. فكان ذلك بمنزلة عبرة له. ولا داعي للقول إن هذه الحادثة لم تقوِّ العلاقة بين والدي ووالدتي.

يبدو من هذه الحالة بوضوح بأن الصمت المفعم بالمراعاة هو نوع من الرياء الاجتماعي. فعندما نكتشف أسرار الآخرين، الكبيرة منها

والصغيرة، بصراحة زائدة عن الحد، وعندما نضع إصبعنا على نقاط ضعفهم، ولا نستطيع أن نغض الطرف أو السمع بكل وقار، عند ذلك يحدث انهيار التوافق الاجتماعي.

فكما نريد أن يحترم الآخرون مجالاتنا الخاصة ويراعونها، يجب علينا نحن أيضاً أن نقبل بعدم الدخول إلى عوالم الآخرين مراعاة للوحة غير مكتوبة تقول «ممنوع الدخول»، وإذا ما حصل ذلك مصادفة ودون قصد، عندها يجب علينا الصمت من أجل المراعاة.

أما النتائج المترتبة على عدم مراعاة مثل هذه اللوحات على المدى الطويل فيتناولها برنارد ماك لافرتي في قصته بعنوان «الأسرار»:

مثال: جاء ابن الأخ الأكبر إلى البيت لوداع عمته الكبرى ماري التي تستلقي على فراش الموت. وبينما هو قرب سريرها وردت في ذهنه حادثة وقعت عندما كان ما يزال صغيراً. وتساءل تحت وقع عذاب الضمير فيما إذا كانت قد غفرت له ذلك. كانت العمة ماري تعطيه دائماً طوابع بريدية وتدعه يحل مادتها اللاصقة عن البطاقات البريدية بواسطة بخار الماء. كان يتطلع إلى المناظر التي على هذه البطاقات، أما النصوص المكتوبة عليها فقلما أثارت اهتمامه. لكن ذات يوم استرعى انتباهه اسم كان يظهر دائماً على هذه البطاقات وهو الأخ بينيغنوس. فسأل عمته بفضول عمن يكن هذا الشخص. فكان رد فعلها رافضاً وملتوياً. يبدو أن صاحب الاسم كان صديقاً لها. بالإضافة إلى البطاقات كانت هناك أيضاً حزمة من الرسائل. وعندما تحوّل إليها بفضول، نهرته العمة ماري بحدة قائلة: «ارفع يدك عنها!»

لكن هذا الموقف أيقظ فضوله. ففي الفرصة التالية التي أتيحت له لم يستطع أن يقاوم الإغراء؛ إذ أخرج حزمة الرسائل من درج مكتب عمته وبدأ بقراءة رسالة. كان الحديث فيها يدور حول الحب والحرب. قرأ الرسائل واحدة بعد الأخرى بتلهف زائد. كانت مشبعة بعبارات مثل «حبيبتي» «يا أحب الناس» «أحبك» وفجأة تناهى إلى سمعه وقع أقدام عمته قادمة باتجاهه فحاول أم يدس الرسائل بسرعة في درج المكتب دون أن يوفّق في ذلك. أدركت العمة فوراً فعلته فغضبت وصفعته وطردته من الغرفة.

وقبل أن يغيب عن ناظريها سمعها تصفه بعبارة «أيها الوغد» وتتوعده بأنها لن تغفر له هذه الفعلة مدى الحياة.

لقد تجاوز ابن الأخ بفضوله هذا حدوداً غير مرئية. فقد تغلغل إلى مجال حيوي يخص عمته ممنوع على الآخرين الولوج إليه. وحتى آخر لحظة لم تغفر له حشريته وإلحاحه.

ومن يكشف عن سر دون موافقة المعني به فإنه بذلك يعتدي، بأسلوب غير مسموح به، على مجاله الخاص ويخرق ثقته بأبشع صورة. أما الاضطرابات التي يصاب بها الشخص نتيجة ذلك فتعبر عنها حالة الطيار شارلز ليندبرغ التي يدور الموضوع فيها عن أشياء عديدة منها الرسائل. فقد كتب ليندبرغ إلى حبيبته الألمانية لسنوات طويلة وأم أطفاله الثلاثة غير الشرعيين. وهذه الرسائل، كما ذكر الصحفي رودولف شروك في كتاب له عن هذه الحادثة، عثرت عليها ابنته أستريد وسرقتها من والدتها. وعندما علمت والدتها بذلك غضبت غضباً شديداً وقالت: «لا أريد بأي وجه من الوجوه أن تقع الرسائل في أيدٍ لا علاقة لها

بها ومن ثمّ تأخذ طريقها للنشر، إنها ملكي الشخصي، إنها جزء من حياتي وحبي».

ليس من الضروري أن تكون فقط الأسرار المكتشفة أو المسموعة مصادفة وتخص آخرين جديرة بالحفاظ عليها. بل أيضاً وإلى درجة عالية تلك الأخبار التي تروى في جو من الثقة. وهكذا لا نجد إجابة من قبل خبير علم الأخلاق راينر ارلينغن على السؤال الآتي لإحدى السيدات من مدينة ميونخ الألمانية:

«أعز صديقاتي تخون صديقها. هذا ما قالته لي في طي من الكتمان الشديد. والآن ينتابني نوع من الانفصام المريع عندما أرى شريك حياتها. هل ينبغي عليّ أن ألمّح له بشيء أو أن أخبره بكل وضوح عن خيانة صديقته؟ بذلك أكون قد قمت بخيانة دور الصديقة العزيزة (وعندها سأخسر صديقتي بالطبع) لكن في الوقت نفسه يصبح بوسعي ألا أخجل من النظر إلى عينيّ صديقها. أم هل يجب عليّ أن أسكت كما تتوقع صديقتي مني».

نعم ثم نعم: يجب عليها أن تطبق شفتيها. كما يكتب راينر ارلينغن وكان أكثر من صريح في إجابته: «إنك تصلحين لسجن القضايا الأخلاقية إذا ما أقدمت على إطلاع الصديق على القضية؛ لأن الأمر هنا يتعلق بالثقة التي توجب الإخلال بها عقاباً. فالصديقة -كما يقول آرلينغن- تخضع، كما الطبيب والمحامي والمعالج وعالم النفس وكثير من الحرف، لواجب الصمت. فإذا ما اؤتمن أعضاء هذه المجموعات الحرفية على سر فعليهم كتمانه والحفاظ عليه. وإن لم يتقيدوا بواجب الصمت، فإن

القانون ينظر إلى ذلك على أنه «خرق لحرمة الأسرار الخاصة» وينتقم لهذه الفعلة بعقوبة سجن تصل حتى السنة أو بعقوبة مالية. على الصديقة إذاً ألا تثرثر بما تعرفه. لا حق لها بشرح الأمر للشخص المخدوع فقط لمجرد تحسّن شعورها. «الصداقة لا تخدم مجرد المتعة الشخصية، إنها قيمة أخلاقية بحد ذاتها ولذلك فهي ملزمة أيضاً» كما يقول آرلينغن في مرافعته من أجل الحفاظ على السر.

أما الجروح العميقة التي يمكن أن تُنكأ عندما يقوم شخص مقرّب بفضح سر اؤتمن عليه، فتبدو لنا من تقرير السيدة «هيلده» التي عاشت عدة مرات مرارة قيام صديقاتها بإفشاء سر ميلها الجنسي الشاذ دون موافقة منها:

مثال: كان عمري 35 عاماً وأعيش منذ 15 عاماً شذوذاً جنسياً بشكل معلن. طبعاً احتاج الأمر إلى مدة طويلة (نحو خمس سنوات) حتى استطعت أن أقف على واقع أمري، أي حقيقة أنني شاذة جنسياً. فكشفت أمري لبعض الأصدقاء، فقاطعني بعضهم بعد ذلك وارتدوا عني. لكنني أخفيت سري عن أهلي وإخوتي ومعارفي وأصدقائي الجدد، لأسباب منها الخوف من أن يرتدوا عني أيضاً. وكذلك أيضاً في مكان عملي -فقد أنهيت دورة تدريبية كموظفة في الشرطة- كان عليّ أن أخفي ميولي الجنسية.

وعبر حادث سيارة، كنت أنا المتسببة به، تغير كل شيء دفعة واحدة. كنت قد شربت الكحول برفقة شريكتي التي كانت قد أفرطت في تناول المشروب وهي زميلة، وهناك صدمت سيارة متوقفة من الخلف وهربت. وفي اليوم الآتي قامت شريكتي بإخبار الشرطة ورؤسائي في العمل عن

الحادث دون علمي. ولم يتوقف الأمر عند البوح عن حادث السير، بل أطلعتهم أيضاً بأننا، هي وأنا، كنا نمارس دور العاشقين. فلا أجد بداً عقب ذلك من إطلاع أهلي على هذا الأمر. بسبب هذه الجنحة الصغيرة المتعلقة بقضية السير ثم تسريحي من العمل نهائياً وأصبحت مضطرة للعودة إلى أهلي الذين كانوا في غاية الخيبة. تحطمت علاقة الثقة بيني وبين أهلي الذين شعروا بأنني كذبت عليهم وخدعتهم. لكن كذبتي كانت بدافع حماية نفسي. كان من المفروض أن أختار بنفسي الوقت الذي أكشف فيه عن سري. لقد شعرت بأن شريكتي السابقة قد خانتني شر خيانة. وبعد عام على هذه الحادثة تعرَّفت امرأة. وانتقلنا لنسكن معاً عندما كنت في سن الثالثة والعشرين وحصلت لتوّي على عمل جديد كموظفة في العدلية. في أحد الأيام -وكنت متفرغة لمدة أربعة أو خمسة أشهر في شؤون العاملين ولم أفصح عن نفسي- وضعتني صديقتي أمام نظر الزملاء في وضع فاضح ومشين. حيث قبلتني من فمي. مرة أخرى انهار العالم بالنسبة لي؛ لأنه لم تتح لي الفرصة مرة أخرى للبوح بحقيقتي أمام الزملاء في الوقت الذي أختاره وأجده مناسباً.

مرة أخرى أتعرض فيها للخيانة. بدأ الزملاء في مكان العمل يتناولون فيما بينهم موضوع شذوذي الجنسي ضد إرادة مني. وبالرغم من أن أحداً لم يتحدث إليّ على نحو مباشر حول ذلك، لكن بدأ يتضح لي شيئاً فشيئاً بأن الأمر لم يعد سراً يُخفى، بل أصبح سراً شائعاً عند الكثير من الزملاء والزميلات وكانت له جاذبيته. لم تكن لدي آنذاك رغبة بإعلان ذلك على الملأ، فقد خفت من التمييز في المعاملة أو حتى من التسريح من العمل.

الصدق أم الكذب؟ إن حياة كثير من النساء الشاذات جنسياً مطبوعة بطابع التوازن الدائم واتخاذ القرار حول هذه المسائل. أتمنى لنفسي ولكل من هنّ على شاكلتي حياة يستطيع فيها كل امرئ أن يقرر بنفسه متى ولمن يمكنه أن يفشي سرّه.

يتضح من هذا المثال أن من يطلع على سر يتعلق بشخص آخر يتحمل مسؤولية كبيرة. وليس كل إنسان جدير بحمل هذه المسؤولية. ولذلك مطلوب من كل من يطلع شخصاً آخر على سر أن يختبر بدقة فيما إذا كان هذا الشخص المرشح لحمل السر مؤهلاً فعلاً لحمل هذه المسؤولية. ومهما كانت الرغبة في التخلص من عبء حمل السر عبر إشراك أحد في الإطلاع عليه كبيرة، فإن الضرر الذي يمكن أن يترتب على ذلك يكون في بعض الأحيان أكبر. وقد سبق أن حذر فريدريش نيتشه قائلاً: «قليلون هم الذين لن يفشوا أسرار أصدقائهم إذا ما وجدوا في ذلك مادة للتسلية» ومن هنا فإن الوحدة حصيلة نتاج آخر لا محيد عنه للسر. فمن يريد أن يحتفظ بشيء لنفسه، أو يضطر إلى ذلك، فعليه أيضاً أم يكون مستعداً على تحمل العزلة المقترنة بذلك.

لكن هذه العزلة قد تصبح لا تطاق إذا ما كان الشيء الذي يجب على المرء الاحتفاظ به لنفسه مفروضاً عليه فرضاً. إنه في هذه الحالة ليس السر الخاص به، وكذلك ليس بالسر الذي يمكن للمرء أن ينظر إليه من مسافة أمان ويحافظ عليه. فالأسرار المفروضة هي عملية توازن صعبة بين واجب الحفاظ على أسرار الآخرين، والحق في تقرير المصير.

إيلينا تعاني سراً على هذا النحو. إنها عشيقة رجل متزوج، لا يريد أيضاً، بعد ثماني سنوات مضت على علاقة خارج نطاق الزوجية، أن ينفصل عن زوجته. ولا يريد أيضاً على الإطلاق أن يفتضح أمر علاقته الغرامية مع إيلينا. فهو غير قادر على ذلك نتيجة وضعه المهني. وفي الوقت نفسه لا يريد الانفصال عن زوجته وأسرته. ولا تملك إيلينا سوى خيار أن تحافظ على سرها معه، أو ألا تبالي بشيء وتتخلى عن الحبيب. كتبت رداً على إعلاننا «البحث عن الأسرار» رسالة طويلة تشرح فيها الضغوط التي تواجهها. وإليكم مقطعاً مما كتبته:

مثال: عندما قرأت إعلانكم أصبت باضطراب. تولد لديّ الانطباع بأنني أنا المعنية على نحو مباشر. فاعترت جسدي موجة من الراحة. أخيراً، أخيراً بإمكاني أن أروي لأحد ما أنوء بحمله وحيدة على مدى سنوات طويلة. فأنا منذ نحو ثماني سنوات عشيقة رجل متزوج. لقد قال لي منذ البداية: إنه لن يقدم يوماً على التخلي عن زوجته. إذاً كنت على علم بوضعي. بالرغم من ذلك كنت أمني نفسي بالطبع بقوة حبي. . . لكن دون جدوى. مرت السنوات الأولى على خير. واقتنعت بأنني كنت أجد حريتي فوق كل شيء وأن أصدقائي سيعوضونني عن الشريك المفقود. وهكذا. . . لكن يجب الآن أن أعترف: فالمعاناة في ازدياد. أشعر بالوحدة وأخاف من الشيخوخة. أنا الآن في منتصف الخمسينيات من عمري وأتساءل فيما إذا كنت أرغب ببلوغ سن الشيخوخة وأنا على هذه الحال.

أحياناً، وخاصة ليلاً، عندما لا أستطيع النوم، تأتيني الأشباح، فأرى نفسي عجوزاً ومريضة ووحيدة في دار للعجزة. طبعاً أعلم بأن هناك

قدراً من رثاء النفس في هذه اللعبة. لكن الخوف موجود وهو حقيقي. والأمر السيّئ أيضاً أنني لا يمكنني أن أخبر أحداً من وضعي، ولا حتى صديقاتي؛ لأن عشيقي رجل له شهرته في المدينة. أحياناً أشعر بالرغبة بالاتصال بزوجته والبوح لها بكل شيء. ولكن واجبي بالصمت تجاهه يجعلني أقلع عن ذلك. وماذا ينالني من هذا التصرف؟ سوى أن أفقده! أعلم أن المخرج الوحيد المتبقي أمامي هو إنهاء هذه العلاقة. ولكن قول ذلك أسهل من فعله. ثماني سنوات! تنشأ أثناءها رابطة، ليس من السهل قطعها.

يبدو من مثال إلينا أن التعامل مع السر ليس سهلاً على الإطلاق. كما يتضح أيضاً شيء آخر مختلف: فالسر المفروض على شخص آخر لا يمكن أن يكون «جيداً». طبعاً يمكن أن يسوق المرء حجة أن إيلينا هي التي اختارت لنفسها وضع العشيقة. وكانت تعلم بأن العشيق متزوج، وكانت موافقة على هذا الوضع السري.

لكن في خضم تماهيها في الحب لم يكن واضحاً لديها ما الذي كانت قد أقدمت عليه. لم تكن مضطرة لكتمان علاقتها بالرجل، بل فعلت ذلك إكراماً له. فقد أجبرت على حمل هذا السر. إنه إذاً ليس سرها بقدر ما هو سره. لكن من يُجبر على قبول سر غريب عنه والحفاظ عليه، عليه أيضاً قبول حقيقة أن سراً غريباً سوف يتحكم بحياته. أما حقه بتقرير مصيره فيصبح عند ذلك خاضعاً لحق تقرير مصير الشخص الآخر. ولكن ذلك لن يستقيم مع مرور الزمن، كما يعلم كل من مر بعلاقة ظلت سراً على المدى الطويل، فقط لأن الآخر أراد ذلك.

البوح أم الصمت - نمط من أنماط اتخاذ القرار:

عندما يصعب إيجاد إجابة عن السؤال «البوح أم الصمت؟» ربما نجد في النمط الآتي من أنماط اتخاذ القرار عاملاً مساعداً. هذا ما توصلت إليه المختصة في علم النفس السيدة أنيتا. ي. كيلي عبر أربع خطوات إلى عملية اتخاذ القرار:

الخطوة الأولى: في بداية عملية اتخاذ القرار يجب أن يتضح فيما إذا كان الشخص الذي يُعتقد بأن من المفروض أن يباح له بالسر، له الحق أصلاً بهذه المعرفة. وهل الإفضاء إليه بالسر مسألة مهمة بالنسبة للعلاقة؟.

فالمعلومات التي لا أهمية كبيرة لها على العلاقة يجب عدم الإدلاء بها. منها مثلاً المعلومات المتعلقة بالماضي الخاص بالشخص غير المهمة فعلاً للعلاقة الحالية. فهل يسأل رجل صديقته على سبيل المثال «مع كم رجل ذهبت إلى الفراش قبلي؟» إذ لا يحق له أن ينتظر إجابة صريحة. فالصديقة التي يطرح عليها مثل هذا السؤال يمكنها أن تقرر فيما إذا كانت ستعطي إجابة، أو بأي تفاصيل ستكون هذه الإجابة، إنها ليست مضطرة لقول الحقيقة. أصلاً يجب على الحبيبين ألا يفرحوا كثيراً بالتفاصيل المتعلقة بماضيهما. كما تحذر المختصة في العلاج النفسي ايفان امبر - بلاك.

«لا كما تزعم المراجع العامة المتعلقة بمعالجة شؤون العلاقات الاجتماعية، فإن إفشاء السر بحد ذاته لا يؤدي إلى مزيد من الإلفة. بل العكس، فإن الإكراه على إفشاء أمور تتعلق بالحياة الخاصة، قبل أن

يكون المرء مستعداً لها، من شأنه أن يعمق الهوة. فعندما يتسقط أحد الشريكين الأخبار بفضول، بدلاً من الانتظار حتى يبادر الآخر من تلقاء نفسه بالكشف عنها، يتسرب الشك منذ البداية إلى العلاقة بينهما».

لكن أيضاً حتى لو لم يتسقط الآخر هذه الأخبار. يجب على المرء التمعن جيداً قبل أن يقدم من تلقاء نفسه على البوح بأشياء لا تهم الشريك. فالصراحة الطوعية الزائدة عن الحد، خاصة في بداية علاقة، يمكن أن تتحول إلى «بوميرانغ»* Bumerang خطير. كما يظهر من الحالتين الآتيتين:

مثال: 1- اعترفت امرأة لصديقها الجديد أنه كانت لها علاقات سحاقية أثناء فترة الدراسة، ولكن هذه العلاقات لم تكن أكثر من تجربة. فشكرها على صراحتها وفرح لأنها شاركته في الاطلاع على هذا السر. لكن بعد سنوات من العيش المشترك عندما فقدت -نتيجة الجهد المضني في مجال العمل- رغبتها الجنسية تجاهه. اتهمها بأنها سحاقية.

2- قبيل زواجها كان لدى الخطيبة رغبة قوية أن تحكي للرجل الذي سيكون زوجها في المستقبل عن عملية إجهاض أقدمت عليها في سن اليفاعة. وهي تعتقد بأن هذه المعلومة مهمّة جداً من أجل الحياة الزوجية القادمة. إذاً حكت له عن كل شيء وبالتفصيل، حتى عن عذاباتها وشعورها بالذنب. كان رد فعله أول الأمر متفهماً. لكن بعد أسبوعين فك الخطبة وطلب منها أن تغادر المنزل المشترك. فأصيبت بصدمة وأدمنت عدة أشهر على تناول المهدئات.

* آلة بدائية يستخدمها السكان الأصليون في أسترالية في الصيد، يقذفها المرء في الفضاء عمودياً أو أفقياً ثم ترتد إليه من تلقاء نفسها (المترجم).

فهل كانت مسألة الإجهاض معلومة مهمّة تخدم الحياة الزوجية؟ وهل يحق للزوج المستقبلي أن يحصل عليها؟ هل كان يتوقع فعلاً أن تبوح له خطيبته بكل تفاصيل ماضيها؟ لو أنها طرحت هذه الأسئلة على نفسها لكانت ربما توصلت إلى نتيجة بأن الإجهاض، ولو أنه حدث مهم بالنسبة لها، إلا أنه ليس من الضروري أن يطّلع عليه زوجها المقبل.

الخطوة الثانية: عندما يتم التأكيد في الخطوة الأولى بأن من حق الآخر مبدئياً أن يطّلع على السر، إلا أنه في هذه الحالة يجب التأكد بكل دقة فيما إذا كان الآخر أيضاً جديراً بما فيه الكفاية بالثقة. هل هو/ هي كتوم/ كتومة وليس مقدراً للأمور؟ وكيف سيكون رد فعله/ فعلها، رافضاً، معاقباً أم متفهماً؟ هل باستطاعته/ باستطاعتها التوصل إلى وجهة نظر جديدة؟ هل هو/ هي الشريك المناسب للحوار؟ إن اتخاذ القرار بهذه الأمور صعب أيضاً؛ لأنه من الصعب أن يعرف المرء بالضبط كيف سيكون رد فعل الآخر؛ إذ لا يمكنه أن يعتمد إلا على ما هو متوافر لديه حتى الآن من خبرات. كيف كان تصرف الآخر، الذي سوف نبوح له بسر، في الماضي؟ وكيف يتعامل الشخص، الذي سوف تأتمنه على سر، بأسرار الناس الآخرين؟ هل يراه الآخرون جديراً بالثقة؟ ما هو موقفه من موضوع الأسرار؟ وما هي القيم التي يؤمن بها؟

فمن يريد الحديث عن عملية إجهاض عليه ألا يضع ثقته في شخص كاثوليكي متعصب لكاثوليكيته. وهناك إمكانية أخرى لاقتفاء أثر من تتحدث إليه كنوع من النفخ في «بالون اختبار». يمكن مثلاً لرجل يخون زوجته أن يحكي أول الأمر لزوجته قائلاً: «تصوري أن س من الناس على

علاقة مع ص» ثم ينتظر رد فعلها وذلك قبل الاعتراف بعلاقته هو خارج نطاق الزوجية. أو أن يُسأل طفل، قام بسرقة شيء، والدته، ما الذي يمكن أن يحدث لطفل سرق علكة من أحد المتاجر. عندما يكون أيضاً رد الفعل على سؤال افتراضي أو قصة، مختلفاً عنه كما في قصة واقعية، يمكن عبر ذلك قراءة اتجاه أو ميل معين. وإذا ما خلص المرء بعد عملية اختبار مطولة إلى نتيجة: أن هناك خطر أن يستنكر الآخر السر، ويبوح به، أو حتى ينهي العلاقة. فمن الأفضل للمرء أن يحتفظ بالسر لنفسه، أو يأتمن عليه شخصاً آخر.

الخطوة الثالثة: هل هناك خطر أن يقوم الآخر بمعرفة السر من تلقاء نفسه؟ أو: هل كاد الشخص نفسه أن يفشي سره؟ هل أمسك صديق صديقه بالجرم المشهود ويريد أن يفشي سره؟ عندما يكشف أحد سراً وكانت له علاقة قوية مع الشخص الذي يدور حوله السر، عند ذلك يجب الأخذ بالحسبان أن السر لا بد سينكشف. في هذه الحالة يُنصح باتباع إستراتيجية الاستباق؛ إذ من الأفضل أن يكشف المرء سره بنفسه قبل أن يجد نفسه وجهاً لوجه مع سره المفضوح.

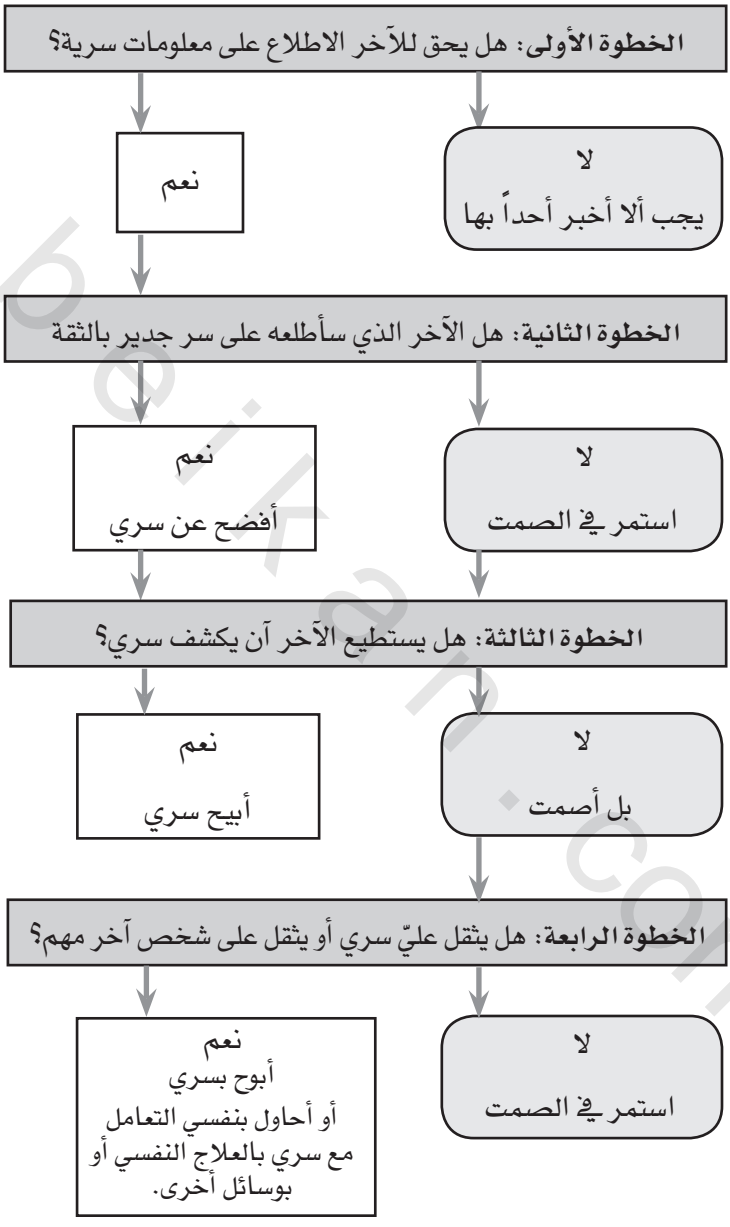
عندما لا يعلم السر إلا حامله فلا خطر من الكشف عنه من قبل شخص آخر. وعندما تنتفي ضغوط المعاناة وتوصل المرء منذ الخطوة الأولى إلى قراره بأنه لا يحق للآخرين بالاطلاع على الحقيقة، يمكنه في هذه الحالة الاستمرار في الصمت.

الخطوة الرابعة: في حال وجود خطر أن يكتشف الشريك السر، يجب مع ذلك التأكد فيما إذا السر يشكل عبئاً ثقيلاً على حامله أو على

العلاقة. هل يعيش المرء بخوف دائم من انكشاف سره؟ هل يعاني آلاماً نفسيةً - جسدية مثل الصداع أو مشكلات هضمية؟ هل أصبح غير قادر على النظر في المرآة نتيجة الشعور بالذنب؟ هل لديه شعور بأن الآخر يتعذّب لأنه يلحظ بأن شيئاً ما ليس على ما يرام؟ وعندما يكون تأثير السر على حامله وعلى الجو المحيط به مدمراً، فإن استمرار تحمل أعبائه يكون سلوكاً غير مسؤول.

إن إنهاء حالة السرية، أو البوح بالسر، يكون عند ذلك في المكان المناسب. لكن ليس بالضرورة أن يكون السر عبئاً أبدياً. فهناك أشياء سرية يمكن أن يتعايش معها الإنسان ببساطة دون أن يكون في ذلك ضرر على الشخص نفسه أو على غيره. مثل هذه الأسرار لا تتطلب الكشف عنها، بل يمكن في بعض الأحيان أن ترافق الإنسان إلى قبره.

obeikan.com


الخطوة الأولى: هل يحق للآخر الاطلاع على معلومات سرية؟
نعم
لا
يجب ألا أخبر أحداً بها
الخطوة الثانية: هل الآخر الذي سأطلعه على سر جدير بالثقة
نعم
أفضح عن سري
لا
استمر في الصمت
الخطوة الثالثة: هل يستطيع الآخر آن يكشف سري؟
نعم
أبيح سري
لا
بل أصمت
الخطوة الرابعة: هل يثقل عليّ سري أو يثقل على شخص آخر مهم؟
نعم
أبوح بسري
أو أحاول بنفسي التعامل
مع سري بالعلاج النفسي أو
بوسائل أخرى.
لا
استمر في الصمت

obeikan.com

عندما يصمم المرء على البوح، عليه أن يأخذ بحسبانه، كيف وبأي شكل يجب أن يطلع الشريك على السر. سيكون في كل الأحوال صعباً على المتلقي أن يهضم الحقيقة، وسيكون رد فعله هو الشعور بالخيبة وجرح الشعور. لكن يمكن لمن يبوح بالسر أن يقلل من ضرره عندما يكتفي بذكر موضوع السر، دون أن يدخل في التفاصيل.

مثال: يسأل رجل ذو توجه محافظ صديقته الجديدة «مع كم شخص أقمتِ علاقة جنسية قبلي؟» إنها تعرف الإجابة: 60 شخصاً. لكنها تخاف أن يكون من شأن هذا الرقم الكبير أن يجعله يفقد صبره وسماحته. في هذه الحالة تقول: «ليس عندي رقم محدد، لكن أستطيع القول إنني كنت نشيطة عندما كنت أقل سناً». إن التركيز على الموضوع يمكن أن يساعد حامل السر على أن يكون صادقاً، لكن يجب الحيلولة دون التشويه وجرح الشعور المرتبطان غالباً بالكشف عن التفاصيل. وهكذا كان بإمكان الخطيبة في المثال السابق أن تخبر زوجها المستقبلي عن حملها السابق دون أن تشرح له بالتفصيل عن الطريقة التي تخلصت بها من الجنين.

وعندما يقرر شخص البوح بسره لإنسان آخر، يكفي الكشف عن موضوع السر، فالتفاصيل لا تقتصر على إحداث مزيد من الضرر فقط، بل قد يمكن أن تؤدي إلى رفض قاطع لحامل السر وإلى تدمير جوه الخاص وسمعته.

ما العمل إذاً عندما يجد المرء متعة في التحدث عن السر لكنه مقتنع بأن الشخص الذي يبوح له بالسر ليس مؤهلاً لذلك؟ فعندما يخشى المرء

بأن هذا الأخير لن يتحمل السر، وسوف ينهار ويدمر كل شيء، عندها يجب استخدام المكابح قبل أن يفلت زمام الأمور من يده.

في مثل هذه الحالات يمكن للتحدث مع صديقة جيدة، أو مع معالج نفسي، عن هذا السر والمشاعر المتعلقة به، أن يكون أكثر فائدة. فبمساعد شخص آخر محايد يمكن للمرء أن يكتسب وجهات نظر جديدة حول الحالة السرية، ومن الممكن اكتشاف طريقة جديدة للتعامل معها.

وتشير الدراسات العلمية أن وجهات النظر الجديدة غالباً ما تكون أكثر فائدة لحامل السر من أي محادثة متفهمة حول الأمر المحاط بالسرية.

البديل هو اكتساب مفاهيم جديدة:

معظم الناس الذين يفكرون فيما إذا ما كان يجب عليهم البوح بأسرارهم، يأملون من ذلك بالدرجة الأولى الارتياح وتخفيف العبء. وإذا ما كان الأمر يتعلق بسر ثقيل الوطء فإنهم يعتقدون، وحسب شعار «الألم المشترك هو نصف ألم» بأنهم سينجزون ذلك على نحو أفضل. إذا كان السر جميلاً وإيجابياً فإن المعنيين به يريدون أن يتقاسموا فرحتهم مع آخرين. وسواء أكان هذا أم ذاك، فعلى الأغلب سيخيب الأمل في تخفيف العبء. فالبوح بالسر غالباً ما لا يحسّن الحالة الشعورية، بل على العكس. فكثير من حملة الأسرار لا يشعرون عقب الحديث عن أسرارهم بالضرورة بالنقاء والطهارة. فمن يشغل نفسه بسر وهو قاصد يمكنه أحياناً بلوغ أثر إيجابي، فعندما يستطيع اكتساب مفاهيم جديدة عن الحالة يمكن أن يكون البوح مجدياً.

هذا ما تؤكده دراسة للباحثة الأمريكية أنيتا . ي. كيلي. فقد قامت باستبيان شمل 130 مشاركاً مع التوجيه (الإرشاد) الآتي:

«لكل إنسان أسراره أو لديه معلومات شخصية يخفيها عن الآخرين. وهذا يعني أن هناك معلومات متعلقة بنا نريد أن تحافظ على سريتها. فكروا جيداً متى قمتم بإطلاع أحد على سر من أسراركم. اختاروا سراً شخصياً مهماً بالفعل».

كان على المشاركين في الاستبيان أن يقدروا كم كان البوح بسرهم مفيداً لهم. كانت الباحثة تريد أن تعرف بدقة كيف كان شعورهم عندما شاركوا شخصاً آخر بسرهم، أي فيما إذا أسفر ذلك عن آثار تنفيسية. كما تضمن الاستبيان أيضاً إعطاء المشاركين إمكانية وضع إشارة «صح» أو «خطأ» أمام العبارات التالية:

- «استطعت الانطلاق والتخفيف عن نفسي»
- «شعرت بأن التوتر قد خف أو أن المشاعر المحرجة قد زالت»

وأسئلة أخرى كانت تتعلق بمسألة فيما إذا كان الحديث عن السر قد أسفر عن معارف جديدة. هل حقق حملة الأسرار فائدة من البوح بأسرارهم؟ وهنا كان المشاركون في الاستبيان أمام عدة خيارات للإجابة، مثل:

- «أصبحت الدوافع والأسباب أكثر وضوحاً لي».
- «اكتسبت أفكاراً جديدة. تفيدني في التعامل مع المشكلة».

بالإضافة إلى ذلك سئل المشاركون فيما إذا اختلف تقديرهم للسر بعد البوح به عما كان قبله. وما الذي تغير عبر البوح به؟

النتيجة: من اكتسب مفهوماً جديداً أصبحت نظرته إلى سره أكثر إيجابية وشعر بتحسن وضعه.

أما أولئك الذين تحدثوا عن آثار تنفيسية أصبحت نظرتهم إلى سرهم أكثر سلبية. إذاً ليس من الضروري أن يكون التأثير إيجابياً عندما يبوح شخص بسره لشخص آخر. فالارتياح والتخفيف المباشر من العبء ستعقبه على المدى الطويل مشاعر سلبية.

وفي دراسة ثانية كان هناك تغيير طفيف على هذه المقاربة:

فقد طلب من المشاركين في الاستبيان أن يتذكروا أحد أسرارهم لم يبوحوا به لأحد، أو لم يطلع عليه إلا عدد قليل جداً من الناس. وكان مطلوباً منهم أن يكتبوا هذا السر والمشاهد المرتبطة به دون التطرق إلى التفاصيل. ثم انقسم المشاركون إلى ثلاث مجموعات وكل مجموعة تلقت إرشادات مختلفة عن الأخرى.

- طُلب من أعضاء المجموعة الأولى التركيز على رؤية مدلول في سرهم. عليهم محاولة تطوير منظور جديد على السر وتغيير أفكارهم عنه.
- وطُلب من المجموعة الثانية معالجة قضية المشاعر المرتبطة بالسر. كان على أعضاء هذه المجموعة تسجيل مشاعرهم دون تقويم لها. وقيل لهم «الهدف هو تخفيف المتاعب عن القلب».
- أما المجموعة الثالثة فقد قامت بدور المراقب. حيث كُلف أفرادها بالكتابة عن حدث مفرح وقع في اليوم السابق.

بعد ذلك سُئل المشاركون مرة أخرى عن مشاعرهم المتعلقة بالسر. مرة أخرى استفاد المشاركون من إمكانية اكتساب مفاهيم (وجهات نظر) جديدة، فوجدوا في ذلك عاملاً مساعداً في التوصل إلى أفكار جديدة، وبالتالي كتابة هذه الأفكار. أما الأشخاص الذين طُلب إليهم التركيز على مشاعرهم فقط فلم يشيروا إلى أي تغيرات إيجابية.

أما النتيجة التي يمكن استخلاصها من هذه الدراسات فلها أهمية خاصة لجميع حملة الأسرار الذين يرون فيها عبئاً، ويفضلون أن يبوحوا بها لشخص آخر، فإذا ما كانوا يأملون تحقيق الارتياح عبر ذلك، فعليهم بالحذر؛ لأن الأثر الذي يخلفه هذا البوح -إن كان ثمة أثر- فسيكون على الأغلب: قصير المدى.

وإذا ما كانوا يريدون اكتساب مفاهيم جديدة، وتطوير منظور جديد، عندها يكون الاهتمام الهادف والواقعي بالموضوع عاملاً مساعداً. أما مسألة عدم ضرورة إطلاع شخص آخر على السر فتصفه دراسة أخرى؛ إذ يكفي الانشغال بالسر كتابة، من أجل إمكانية التعامل معه على نحو أفضل.

وهذا ما تؤيده العديد من الدراسات التي أجراها عالم النفس الأمريكي جيمس بينيبكر. فقد طلب من المشاركين في تجربته كتابة أسرارهم. لكن المادة المكتوبة لم يتم تقويمها في أغلب الحالات. بالرغم من ذلك ظهرت آثار إيجابية. ففي الكتابة والصياغة تم إيجاد عبارات حول ما كان مدفوناً نتيجة الصمت، وضعت المشاعر المرتبطة بذلك في صيغة ما وجعلت المادة صالحة للتحليل العقلاني؛ ولأن ذلك الذي كان يدور مدة طويلة في الذهن

قد تُرجم كتابة إلى كلمات، أصبح الآن بالإمكان فهمه بأسلوب جديد. فجأة أصبحت هناك مفاهيم جديدة جعلت تناول السر ممكناً من وجهة نظر أخرى.

هل على المرء أن يبوح بسر أو يختزنه في نفسه مدى الحياة؟

إن الإجابة عن هذا السؤال ليست سهلة، فما من سر يشبه الآخر، ففي حالة الأسرار الهدامة والقاتمة، والتي تبقى على مدى أجيال، وخاصة ضمن الأسر، ولها تأثير ضار، فالأمر واضح: يجب أن توضع على الطاولة. لكن الصعوبة تكمن هنا بتحديد ما هو السر الهدام فعلاً. ومن المهم أن يختبر حملة الأسرار الدافع وبدقة: (لماذا يجب أن أبوح بالسر في هذا الوقت بالذات؟) ويفكروا بعناية فيما إذا كان صدقهم مرغوباً بالأصل، وماذا يمكن أن يحدثه هذا الصدق على حياة الآخرين.

obeikan.com