5 صديقات نافعات

ما هي الصداقة؟ نعتقد جميعنا أن الصداقة هي علاقة إنسانية تنبني على الثقة والمحبة والتشارك من دون أي منفعة. ماذا لو اكتشفت العكس؟ نعم، يبدو أن وراء كل نوع من أنواع الأصدقاء فائدة ما. فما وجه المنفعة في علاقاتك مع أصدقائك أو صديقاتك؟ ترى.. من هم هؤلاء الأشخاص الخارجون على المألوف، الذين يملكون حاسة سادسة تجعلهم يشعرون بك من دون أن تتكلمي، والقادرون على التضحية بوقتهم وسعادتهم لأجلك؟ إنهم بكل بساطة الأصدقاء. أصدقاء كما هم أو كما نتمناهم أن يكونوا. لأننا نميل دائماً عند الحديث عن الصدقة إلى استعمال مصطلحات وتعبيرات حالمة ورومانسية، ونستعمل أجمل النعوت لوصف أصدقائنا. لماذا؟ الجواب: لأن الأصدقاء لا غنى عنهم في حياتنا. منذ الطفولة، يشكل لنا الأصدقاء أول مصدر للحب والمودة خارج إطار العائلة. الأصدقاء هم من يشعرونك بأن هناك من يستمع إليك، وبأنك إنسانة عادية مثلك مثل الآخرين، وأن أفكارك ومشاعرك يمكن أن تجد آذاناً مصغية من الآخرين. وقد اجتمع بعض المحللين النفسيين واتفقوا على أن هناك على الأقل خمسة أنواع من الصديقات، تتصف كل واحدة منهن بصفة مميزة، على الرغم من أن هذه الصفات كلها يمكن أن تجتمع في شخص واحد، فمن هم هؤلاء الصديقات؟ - الصديقة التكافلية: "صوفيا هي أكثر من صديقة بالنسبة إليّ، إنها بمثابة أختي وتوأم روحي. أحياناً نفكر نحن الاثنتين في الأفكار نفسها في الوقت نفسه، ما يجعلني أفكر.. لا بد أننا مرتبطتان حتى على مستوى اللاوعي. لا أعلم إذا ما كان زواجي سيدوم مدى الحياة، لكن ما أعلمه أنني أنا وصوفيا سنبقى صديقتين

إلى الأبد، وهذه حقيقة". تقول مها، 31 سنة، وتضيف: "في علاقتنا مع أي صديقة أو صديق، وبعيداً عن متاهات الحب والغرام، فإن كل إنسان يبحث عن ملجأ يهرب إليه من العزلة الوجودية التي يعيشها". من هنا فإن الصديقة التكافلية هي ليست أنت تماماً وليست شخصاً أخرى منك، إنها بمثابة مرآة ترين من خلالها نفسك، إنها تلك الصديقة التي تجمعك بها روابط ترينها قوية وأيضاً غير مفهومة. "في علاقة الصداقة التكافلية يبحث المرء عن الإحساس بالأمان، إنها صداقة حصرية، فأنت تختزلين العالم كله في علاقتك بصديقتك". يقول الأخصائي النفسي باتريك إستراد. وبالتأكيد، فإن العالم يبدو أكثر أماناً وأقل خطورة إذا كنت تواجهينه ومعك شخص آخر ولست وحدك. لكن ليس كل الناس في حاجة إلى هذا النوع من الصداقة التي تصبح أحياناً صداقة "غرامية" وخانقة مثل علاقة الحب، البعض يفضل الهدوء وعلاقة أقل عاطفية وأكثر صلابة وأطول مدة. - الصديقة الموثوق بها: "أجمل شيء مع الأصدقاء هو أنهم يحبونك على الرغم من عيوبك، ما يعني أن في إمكانك وأنت مع أصدقائك أن تتصرفي على سجيتك، في حين أنك إذا كنت مع أفراد عائلتك فإنك تمثلين دور الابنة المطيعة أو الزوجة المحبة أو.." تقو نورا، 36 سنة. تعطيك هذه الصديقة الإمكانية الثمينة بأن تتحدثي من دون أن تتعرضي للتوبيخ، وبأن تبيني شخصيتك الحقيقية دون رتوش أو أدوات التجميل، بكل ما تحمليه من شكوك أو مخاوف. "الصديقة الموثوق بها هي تلك التي يمكنك أن تظهري أمامها "عارية" من دون أن تخجلي من عيوبك". تقول المعالجة النفسية مارتا ماراندولا، وتضيف: "يمكنك أن تقبلي من صديقتك أن توجه لك كلاماً مثل "هذا الفستان ليس جميلاً عليك" أو "عليك أن تنفصلي عن هذا الرجل" أو.. فمن الأصدقاء نتقبل ملاحظات لا يمكن أن نتقبلها من غيرهم. من جهة أخرى، يمكن لصديقتك أن تكون محاورة موثوقاً بها، تتحدثين معها وتطلبين رأيها وأنت تعرفين أنها لن تسيء تأويل كلامك. هذا إضافة إلى أن الرهان في علاقتك مع صديقتك هذه أقل أهمية منه في علاقتك مع زوجك أو مع عائلتك، فصديقتك تعطيك رأياً بنوع من الحيادية ومن دون رغبة في أن تؤثر في قراراتك كما قد تفعل عائلتك أو زوجك. ولا تنسي أن الصديقة الموثوق بها هي تلك التي لا تصدر الأحكام عليك ولا تستعمل معك لغة المجاملة، بل هي تلك التي يمكن أن تجرحك صراحتها معك. - الصديقة التقليدية: الصديقة التقليدية هي غالباً صديقتك منذ أيام الطفولة، وعندما تجلسين معها تطفو أشرطة طويلة من الذكريات على السطح، فتشعرين بأنك تعودين طفلة من جديد. "عندما تحتفظين بأصدقاء الطفولة فهذا يعني أنك تحتفظين بمكانة مقربة من والديك، تحتفظين بأشياء من الماضي، من بيت الأهل. إنها طريقة تقولين بها: "أبي، أمي، لقد كنتما والدين جيدين بالنسبة إليّ" ذلك أنه نادراً ما يحتفظ شخص عاش طفولة بائسة وكئيبة بأي أصدقاء من تلك الحقبة" كما يقول الأخصائي باتريك إستراد. الصديقة التقليدية هي أيضاً تلك التي تدفعك علاقتك بها إلى مساءلة القيم

العائلية الرائجة في عائلتك، وإلى مساءلة والديك. "تجدين دائماً أن والدي هذه الصديقة، نوعاً ما، أفضل من والديك". يقول الأخصائي النفسي دانييل بران. وفي حالة ما كان والداك متوفيين، فإن تلك الصديقة تشكل بالنسبة إليك رابطاً يعيدك إلى مرحلة ماضية من حياتك، المرحلة التي كان والداك فيها لا يزالان على قيد الحياة، هذه الصديقة بالنسبة إليك هي شاهد على عصر أنت في حاجة إليه لكي تستعيدي ذكريات ذلك العصر. - الصديقة التعويضية: يقول الأخصائي النفسي باتريك إستراد: "إذا كنت كبرى إخوانك، أو كنت تهتمين كثيراً بتصريف أمور الأسرة وأنت صغيرة أو تساعدين فيها، فستحتفظين حتى وأنت كبيرة بحبك لممارسة دور القائدة، وستبحثين عن نوعية من الصديقات يكن لك تابعات، ويكن في حاجة إليك ويطعنك ويتبعنك في كل ما تفعلين". الصديقة التعويضية، وهي التي تسمح لك بأن تعيشي من جديدة سيناريوهات أحداث عشتها في الماضي، لكن من دون تلك الغيرة التي غالباً ما تسيطر على علاقات الإخوة والأخوات. الصديقة التعويضية هي أيضاً تلك التي تقدم كل ما كان ينقصك، والتي تساعدك على تطبيب جراح الماضي، وهي تلك التي تساعدك على الشفاء من عقدك العائلية ولكن أيضاً هي تلك التي قد تجعلينها تدفع ثمن معاناتك التي لا دخل لها هي بها. - الصديقة المنفتحة: هذه الصديقة قد تكون صديقة مثقفة، صديقة عندما تجلسين معها يتفتح ذهنك وتشعرين بذكائك يتقد وبالعالم يتشكل من جديد من حولك، وبفضلها تستكشفين أشياء جديدة وقارات جديدة. إنها تلك التي تفتح لك نوافذ العالم على مصاريعها وتقول لك "انظري". قد تكون الأداة في هذا هي قراءتها الكثيرة، أو شبكة أصدقائها أو أسلوب حياتها أو كثرة أسفارها. هذه الصديقة هي امرأة اختارت طريقة حياة مختلفة عن أسلوب حياتك، لكنها تعجبك بأسلوبها هذا الذي يستهويك ويثير فضولك، فهي امرأة حققت أشياء كثيرة حلمت بها لكنك لم تحققيها. إنها تمثل لك الإنسان الذي كنت تتمنين أن تكونيها لو أن ظروف حياتك كانت مختلفة. هي صديقة تجعلك تراجعين نفسك، وعليك أن تسعي إلى أن يبقى اختلافك عن هذه الصديقة مصدر إلهام وإثراء لك وليس مصدر سوء تفاهم بينكما.