

القوة الخفية للأنأ الأعلى:

هل نلوم الأنأ على ما لا تفعله؟

كثيرًا ما نتحدث عن الأنأ وكأنها المتهم الأول في معاناتنا النفسية. نقول إن الأنأ تقارن نفسها بالآخرين، وتبحث عن الاعتراف، وتخشى الفشل، وتتمسك بصورة معينة عن نفسها. ولهذا أصبحت فكرة «التخلص من الأنأ» أو «تجاوزها» شائعة في كثير من الخطابات النفسية والروحية. لكن ماذا لو كنا نوجه جزءًا من نقدنا إلى المكان الخطأ؟ ماذا لو لم تكن كل تلك الأصوات القاسية التي نسمعها في داخلنا صوت الأنأ؟



الأنأ ليست وحدها في الداخل

في النموذج البنيوي الذي قدمه سيغموند فرويد للنفس البشرية، ميّز بين ثلاثة مكونات رئيسية: الهو، والأنأ، والأنأ الأعلى. يمثل الهو الدوافع والرغبات والحاجات الأساسية. أما الأنأ فتحاول التعامل مع الواقع واتخاذ القرارات والموازنة بين الرغبات الداخلية والظروف الخارجية. ثم يأتي الأنأ الأعلى، الذي تتمثل فيه القواعد والمحظورات والمثل والمعايير الأخلاقية التي استوعبها الإنسان خلال نموه وعلاقته بالأسرة والمجتمع والثقافة. وهنا تظهر نقطة مهمة:

ربما ليست الأنأ هي التي تعذب الإنسان دائمًا، بل قد تكون هي نفسها واقعة تحت ضغط مستمر.

الصوت الذي يقول: يجب أن تكون أفضل.

ينجح الإنسان، ثم يسمع في داخله:

كان يجب أن تنجح أكثر.

يرتكب خطأ بسيطًا، فيقول:

كيف فعلت ذلك؟ لا ينبغي لك أن تخطئ.

ينظر إلى الآخرين ويشعر:

لقد سبقوني. كان يجب أن أكون في مكان أفضل الآن.

هذه الأفكار لا تصف الواقع فقط، بل تضع أمامه معيارًا لما ينبغي أن يكون.

فالأنا الأعلى لا يكتفي بالسؤال:

ماذا أنا الآن؟

بل يضع إلى جانبه سؤالاً آخر:

ماذا ينبغي أن أكون؟

وبين هاتين الصورتين تبدأ المعاناة.

وجود المعايير ليس سيئاً في ذاته. نحن نحتاج إلى القيم والضمير والقدرة على مراجعة أفعالنا.

لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول المعيار الداخلي من دليل يساعد الإنسان إلى قاضٍ لا يتوقف عن إصدار الأحكام.

عندها لا يقول الإنسان:

لقد أخطأت.

بل:

أنا فاشل.

ولا يقول:

هناك شيء أريد تطويره في نفسي.

بل:

أنا لست جيداً بما يكفي.

هل كل مقارنة هي من الأنا الأعلى؟

من المهم ألا نبسط المسألة.

ليست كل مقارنة بالآخرين ناتجة عن الأنا الأعلى، وليست كل رغبة في النجاح أو الاعتراف تعبيراً عنه.

فالإنسان يقارن نفسه بالآخرين لأسباب نفسية واجتماعية متعددة.

لكن عندما تتحول المقارنة إلى محاكمة داخلية، ويصبح الفشل دليلاً على انعدام القيمة، ويشعر الإنسان بالذنب أو العار لأنه لم يصل إلى صورة مثالية عن نفسه، فإننا نقترّب أكثر من الديناميكية المرتبطة بالأنا الأعلى.

صوت من الماضي

هنا يصبح من المفيد أن نسأل:

من الذي يتكلم في داخلي الآن؟

من أين جاء هذا الصوت؟

ربما نظن أن الصوت الداخلي هو نحن، لكن كثيراً من جملة لم تبدأ معنا:

«يجب أن تكون الأول.»

«ماذا سيقول الناس؟»

«لا يجوز أن تفشل.»

«يجب أن تكون قويًا دائمًا.»

قد يتعلم الإنسان هذه الرسائل من الأسرة والمجتمع والثقافة. ومع مرور الوقت لا يعود بحاجة إلى شخص خارجي يكررها؛ فقد أصبحت في الداخل.

وهنا تكمن قوة الأنا الأعلى:

إنه قد يجعل الإنسان يتعامل مع حكم تعلمه كما لو كان حقيقة عن ذاته.

من الفكرة إلى ملاحظة الفكرة

ماذا يحدث إذا بدأنا نلاحظ هذا الصوت بدل أن نصدقه تلقائيًا؟

هناك فرق بين أن أقول:

أنا لست جيدًا بما يكفي.

وأن أقول:

ألاحظ الآن أن هناك فكرة في داخلي تقول إنني لست جيدًا بما يكفي.

في الجملة الأولى اندمجت مع الفكرة وأصبحت تعريفاً لي.

أما في الثانية فقد ظهرت مسافة بين من يلاحظ وبين ما يتم ملاحظته.

هذه الطريقة لا تنتمي ببساطة إلى نظرية فرويد نفسها، بل نجد ما يشبهها في اتجاهات نفسية حديثة تساعد الإنسان على رؤية أفكاره بوصفها أحداثاً ذهنية، لا حقائق يجب تصديقها دائماً.

والهدف ليس إجبار الصوت الداخلي على الصمت، بل التوقف عن منحه سلطة مطلقة.

لا نحارب الأنا الأعلى

حين نكتشف ضغط الأنا الأعلى قد نقع في فخ جديد ونقول:

يجب أن أتخلص من الأنا الأعلى.

وهكذا يتحول التحرر نفسه إلى «يجب» جديدة.

ليس الهدف الدخول في حرب أخرى داخل النفس. فالضمير والقيم والمبادئ ليست أعداء للإنسان.

المشكلة تبدأ عندما يتحول المعيار الداخلي إلى صوت لا يعرف الرحمة ولا يسمح بالنقص والخطأ والتغير.

لذلك ربما لا نحتاج إلى إسكات الأنا الأعلى، بل إلى التعرف على صوته، وأن نسأل:

هل هذا الحكم واقعي؟

هل هذه قيمة أو من بها فعلاً؟

أم أنها قاعدة قديمة حملتها معي دون أن أتساءل عنها؟

ربما لا تكون الأنا هي العدو

الأنا، بالمعنى النفسي، تقوم بوظيفة ضرورية.

فنحن نحتاج إلى اتخاذ القرارات، والتعامل مع الواقع، وحماية حدودنا والموازنة بين رغباتنا وإمكاناتنا.

ربما لا تحتاج الأنا دائماً إلى أن تختفي.

ربما تحتاج فقط إلى أن تتنفس بعيداً عن ذلك القاضي الداخلي الذي يقول باستمرار:

كن أفضل.

لا تخطئ.

لا تتأخر.

لا تكن كما أنت.

وهنا يظهر فرق عميق بين أن أقول:

أريد أن أتغير لأنني أرى إمكانية للنمو.

وبين:

يجب أن أتغير لأنني لا أستحق القبول كما أنا.

في الحالتين قد يحدث التغيير، لكن المنطلق مختلف.

وربما لهذا السبب لا يكون السؤال الأهم:

كيف أتخلص من الأنا؟

بل:

من الذي يطالبني طوال الوقت بأن أكون شخصاً آخر؟

وحين نبدأ في سماع هذا السؤال،

قد ندرك أن الصوت الذي حكم علينا سنوات طويلة ليس بالضرورة صوت الحقيقة.

إنه صوت داخلنا، لكنه ليس كل ما نحن عليه.

وربما تبدأ الحرية النفسية من هذه المسافة الصغيرة:

أن نسمع الصوت... من دون أن نصبحه.

عدنان عبد الستار & أمل ابراهيم

18.09.2026