



فهم



والتعافي منها

من أجل حياة أسهل!

ترجمة
محمود أيمن محمود

تأليف
دارلين لانسر



"إنه يتألم من جهة ويؤلم الآخرين من جهة."

لكل علاقة متاعب، وكلنا يجرحه ويحبطه أحب الناس إليه أحياناً؛ فكل إنسان يرغب في أن يكون له من يحبه ويقدره ويرعاه ويُشعره بأنه في أمان، وهذا الاعتماد على أقرب الناس منك يسلط الضوء على احتياجاتك العاطفية وخوفك من أن تُرفض أو تُنتقد أو تُرى على أسوأ نحو.

الاعتمادية المشتركة هي نوع ماطر ذو قوة، يسلبك الفرح وراحة البال ويمنع أن تكون لك علاقات مستدامة مليئة بالحب، ويؤثر على علاقتك بذاتك، ويحد مرونتك وانسيابية علاقتك مع الغير، ويحرمك من تقديم الحب والدعم وتلقيهما، ويسلبك قدرتك على التواصل مع الآخرين، وعلى التوصل إلى الحل الوسط في نزاعاتك معهم، وعلى حل المشاكل التي تعرض لك. فالاعتمادية المشتركة تتمحور حياتها حول شخص آخر، شخص يحبه خاصة، يشغل استجابة أفكاره ومشاعره، تدور حوله أحاديته، لدرجة أنه يزيح مشاعره ويتجاهل احتياجاته، ويسعى للسيطرة على ما ليس في مقدوره.

هذا الكتاب مستفيض ومفصل وجامع لكل ما يخص الاعتمادية المشتركة. يقدم إليك أدوات تستخدمها ليكون لك دور فاعل في تعافيك. وقد أعيد ترتيبه لمتابعة عملية التعافي طبقاً لخبرة القراء، بحيث يبدأ الأمر بتعريف الاعتمادية المشتركة وتحديد أعراضها وأسبابها، ثم الانخراط في عملية التغيير والمداواة دائمة التطور.

"حاولت جعل الكتاب ملائماً لمن لا يعلم عن الاعتمادية شيئاً، ولمن هم في مرحلة التعافي بالفعل، ولمختصي الصحة العقلية الراغبين بمعرفة المزيد. فحاولت تبسيط المفاهيم بحيث يستوعبها غير المتخصص، وإن كانت بعض أفكار الكتاب عميقة وموجهة لمن شاء فهم الأعماق النفسية للاعتمادية المشتركة."



فهرس الكتاب

٣٨	مقدمة
٤١	عن الكتاب
٤٣	افتراضات ساذجة
٤٥	رموز الكتاب
٤٧	إضافات للكتاب
٤٧	ما بعد القراءة

الجزء الأول

بداية التغلب على الاعتمادية المشتركة

الفصل الأول

أضرار الاعتمادية المشتركة

٥٢	ما هي الاعتمادية المشتركة؟
٥٣	ملخص
٥٣	لماذا تؤلمنا العلاقات
٥٦	الشكل الأول: حيرة بشأن الذات
٥٨	مراجعة تاريخية
٥٨	أعمال كارين هورناي المحللة النفسية الفرويدية
٥٩	«التوجهات العصائية» لكارين هورناي
٦٠	الشكل الأول: الإذعان العصابي

٦٠	الشكل الثاني: العدوانية العصابية
٦١	الشكل الثالث: الانسحاب العصابي
٦٣	تأثير العلاج النفسي القائم على نظرية الأنظمة
٦٤	الإدمان وخطوات العلاج الاثنتا عشرة
٦٥	أمور تقنية
٦٦	مجتمع اعتمادي مشترك
٦٧	الجدل حول الاعتمادية المشتركة
٧٠	نطاق الاعتمادية المشتركة
٧٣	الشكل الثاني: نطاق الاعتمادية المشتركة
٧٤	مراحل الاعتمادية المشتركة والتعافي
٧٥	المرحلة المبكرة في الاعتمادية المشتركة والتعافي
٧٥	عملية المرض
٧٦	عملية التعافي
٧٧	الجدول الأول: المرحلة المبكرة في الاعتمادية المشتركة والتعافي
٧٨	المرحلة المتوسطة في الاعتمادية المشتركة والتعافي
٧٨	عملية المرض
٧٩	عملية التعافي
٨١	الجدول الثاني: المرحلة المتوسطة في الاعتمادية المشتركة والتعافي
٨٢	المرحلة المتأخرة في الاعتمادية المشتركة والتعافي

٨٢	عملية المرض
٨٣	عملية التعافي
٨٤	الجدول الثالث: المرحلة المتأخرة من الاعتمادية المشتركة والتعافي
٨٥	التغيرات المتوقعة
٨٥	مراجعة الخطوات الأربع الأساسية
٨٥	السعي لتحقيق أهداف وطموحات أكبر
٨٦	كيف تفكر
٨٨	ما تشعر به
٩٠	تقديرك لذاتك
٩١	كلامك
٩٢	أفعالك

الفصل الثاني

معنى الاعتمادية المشتركة

٩٦	تعريف الاعتمادية المشتركة
١٠٠	جوهر الاعتمادية المشتركة: نفس ضائعة
١٠١	أهي إدمان؟ أم مرض؟
١٠٢	أمور تقنية
١٠٣	أمور تقنية
١٠٣	الإدمان البديل

١٠٥	ملاحظة
١٠٦	الاعتمادية المشتركة في النساء
١٠٨	ما يختلف عن الاعتمادية المشتركة
١٠٩	الاعتمادية المشتركة مختلفة عن تقديم الرعاية
١١١	الاعتمادية المشتركة مختلفة عن فعل الخير
١١٢	الاعتمادية المشتركة مختلفة عن الاتكال المتبادل
١١٢	جسيم العلاقات
١١٣	نعيم العلاقات

الفصل الثالث

أعراض الاعتمادية المشتركة

١١٨	الخزي الخفي
١٢١	الجدول الأول للفصل الثالث: مشاعر الاعتمادية المشتركة الأساسية
١٢٢	انخفاض تقدير الذات
١٢٥	الجدول الثاني: علامات ارتفاع تقدير الذات وانخفاضه
١٢٧	ملاحظة
١٢٧	إرضاء الناس: لا تكن كالكمك المملح
١٢٨	الشعور بالذنب: «لا أكف عن الاعتذار للآخرين»
١٣١	الشكل الأول: النفس المدفونة
١٣٣	السعي نحو الكمال المتفوّت

١٣٥	ما حقوقي وما حدودي؟
١٣٥	الشكل الثاني: الحدود
١٣٥	حدودي
١٣٦	الحدود المادية
١٣٦	الحدود الجسدية والجنسية
١٣٨	الحدود العقلية
١٣٨	الحدود العاطفية
١٣٩	الشكل الثالث: ذاتان سليمتان
١٤١	أنا وأنت شخص واحد: «ما أملكه هو لك أيضًا»
١٤٢	الشكل الرابع: ذاتان متداخلتان
١٤٢	ابتعد عني: «ما أملكه لي وحدي»
١٤٣	الحدود المخترقة والمختلطة
١٤٤	المبالغة في الاعتماد على شخص
١٤٦	الخوف من الرفض
١٤٨	الشكل الخامس: دورة الهجر
١٤٨	«لا أستطيع إخراجك من أفكاري»
١٥١	أنت تميمة حظي
١٥٢	الافتقار إلى الجزم
١٥٣	التعبير عما تشعر به وما تعتقد

١٥٦	استكشاف الذات
١٥٦	رد فعل
١٥٨	استكشاف الذات
١٥٩	الإساءة اللفظية
١٦٢	السيطرة والرعاية السلبية
١٦٤	نظام جنوني
١٦٤	الشكل السادس: علاقة مساواة
١٦٦	السيطرة عن طريق التلاعب
١٦٨	السيطرة عن طريق التودد
١٦٨	تقديم الرعاية الصحي
١٦٩	حين تعجز عن منع نفسك
١٧٠	أرجوحة الاعتمادية المشتركة
١٧١	الشكل السابع: أرجوحة الاعتمادية المشتركة
١٧٢	التمكين
١٧٤	الإنكار
١٧٥	المشاعر الأليمة
١٧٦	القلق النابع من الخوف والخزي
١٧٨	الغضب والاستياء
١٨١	اليأس والاكتئاب

الأعراض الجسمية ١٨٣

الفصل الرابع

عبور النهر إلى ضفة التعافي

الغرض من الإنكار ١٨٦

صور الإنكار ١٨٧

أنواع الإنكار ١٨٨

النوع الأول: إنكار سلوك شخص آخر ١٨٩

التعرف على إدمان المخدرات ١٩١

استكشاف الذات ١٩٤

النوع الثاني: إنكار الفرد اعتماديته المشتركة ١٩٥

النوع الثالث: «لا تسألني بم أشعر» ١٩٨

النوع الرابع: «لا أهمية لاحتياجاتي» ٢٠٢

التعافي ينمي الوعي الذاتي ٢٠٥

الفصل الخامس

وبعد، هل أنت مصاب بالاعتمادية المشتركة؟

طرق قياس الاعتمادية المشتركة ٢٠٨

الجدول الأول: تقييم الاعتمادية المشتركة ٢١٠

هل تظهر عليك أنماط الاعتمادية المشتركة؟ ٢١٦

أنماط الإنكار: ٢١٦

- ٢١٧ أنماط انخفاض التقدير الذاتي:
- ٢١٨ أنماط الانقياد للآخرين:
- ٢١٨ أنماط التحكم:
- ٢٢٠ أنماط التجنب:
- ٢٢١ هل طالك تأثير الإدمان؟
- ٢٢١ هل نشأت مع مدمن للخمر؟ إذاً مجموعة Al-Anon تناسبك!

الجزء الثاني

خطوات حاسمة نحو التعافي ومداواة نفسك

الفصل السادس

بدء رحلة التعافي

- ٢٢٨ هذا تعافيك أنت
- ٢٢٩ التعافي يتطلب التغيير
- ٢٣١ ليكون التزامك من أجل نفسك
- ٢٣٢ طريق التعافي ليس مباشرًا
- ٢٣٢ طلب المساعدة والدعم
- ٢٣٣ الدعم شرط لازم
- ٢٣٥ حضور اجتماعات مجموعات الدعم
- ٢٣٧ طلب العلاج النفسي
- ٢٣٩ تحذير!

- ٢٤٠ اصبر على نفسك
- ٢٤١ هل الإيمان بالرب لازم؟
- ٢٤٢ الحديث عن رحلة تعافيك مع الآخرين
- ٢٤٣ تحذير!

الفصل السابع

كيف أصبحت اعتمادياً مشتركاً؟

- ٢٤٦ هل كان لك من أحبك على حقيقتك؟ نظرة نفسية ديناميكية
- ٢٤٧ التعاطف الواجب
- ٢٤٨ نتيجة القصور في عملية العكس
- ٢٥١ غالب الناس مثلك
- ٢٥٢ كيف نحكم على الأسرة بأنها صحية أو غير صحية؟ نظرية النظم الأسرية
- ٢٥٣ الأسر الصحية
- ٢٥٤ النظام المفتوح
- ٢٥٥ المساواة الكاملة
- ٢٥٦ الكل مسموع
- ٢٥٦ القواعد ثابتة وحصيفة
- ٢٥٧ استكشاف الذات
- ٢٥٨ حل المشاكل

٢٥٨	علاقة الوالدين علاقة حب
٢٥٩	الأسر غير الصحية
٢٦٠	معًا ضد العالم
٢٦٠	الإنكار
٢٦١	استكشاف الذات
٢٦٢	استكشاف الذات
٢٦٤	الشكل الأول: شجرة عائلتك
٢٦٥	استكشاف الذات
٢٦٥	مشاكل الحدود
٢٦٦	الحدود الفردية
٢٦٧	استكشاف الذات
٢٦٧	حدود الفوارق بين الأجيال
٢٦٩	استكشاف الذات
٢٦٩	<u>التواصل غير الصحي: اللوم والإخزاء</u>
٢٧١	استكشاف الذات
٢٧٣	القواعد المتصلبة
٢٧٤	استكشاف الذات
٢٧٥	القواعد الاعتبارية غير الثابتة
٢٧٦	الوضع متقلب دومًا

٢٧٧	العجز عن حل المشكلات
٢٧٧	الإساءة
٢٧٨	الإهمال
٢٧٩	الإساءة الجسدية
٢٨٠	الإساءة الجنسية
٢٨١	الإساءة العاطفية
٢٨٢	الإساءة الروحية
٢٨٢	إدمان المخدرات
٢٨٣	الفوضى ودورة الإنكار
٢٨٥	دور الوالد غير المدمن
٢٨٦	دور الأبناء
٢٨٩	استكشاف الذات

الفصل الثامن

مداواة الجراح وتحرير النفس

٢٩٢	الطفل الجريح
٢٩٣	طبيعة هذا الطفل
٢٩٤	سمات هذا الطفل
٢٩٥	استكشاف الذات
٢٩٦	تحذير!

٢٩٧	كيف تصادق هذا الطفل
٢٩٧	التواصل مع الطفل
٢٩٧	استكشاف الذات
٢٩٩	الانطباعات الأولى
٣٠٠	كن والدًا لطفلك الداخلي
٣٠٠	عليك برعاية هذا الطفل
٣٠١	استكشاف الذات
٣٠٢	اكتشاف الذات
٣٠٢	احم طفلك الداخلي
٣٠٣	استكشاف الذات
٣٠٥	مداواة الحزن
٣٠٧	الحزن حدادًا على ما فقدت: اشعر حتى تتعافي
٣١٠	الطفولة التي فاتتك
٣١٢	استكشاف الذات
٣١٢	وجوه الحزن
٣١٤	استكشاف الذات
٣١٦	استكشاف الذات
٣١٧	التقبل والتجاوز
٣١٨	المواجهات

٣١٩	استكشاف الذات
٣٢٠	ملاحظة
٣٢١	مداواة الصدمات النفسية
٣٢١	أنواع الصدمات النفسية
٣٢٣	أعراض الصدمات النفسية
٣٢٦	طلب العلاج

الفصل التاسع

مرحبًا بذاتك الحقيقية

٣٣٠	بناء نظام توجيه داخلي
٣٣١	الخلوة
٣٣٢	بناء الوعي الذاتي
٣٣٣	كتابة المذكرات يوميًا
٣٣٣	استكشاف الذات
٣٣٤	الوعي بالذات
٣٣٤	استكشاف الذات
٣٣٦	استكشاف الذات
٣٣٧	الجدول الأول: أن تتعرف على نفسك
٣٣٧	استكشاف الذات
٣٣٨	أنصت لجسدك

٣٣٩	استكشاف الذات
٣٤٠	التعرف على نفسك
٣٤٠	معرفة ما تشعر به
٣٤١	بناء حصيلة لغوية للتعبير عن المشاعر
٣٤٣	الجدول الثاني: المشاعر الشائعة
٣٤٤	تكريم مشاعرك
٣٤٥	استكشاف الذات
٣٤٦	فتح المجال لمشاعرك
٣٤٧	استكشاف الذات
٣٤٨	الشكل الأول: دورة الاحتياجات والمشاعر
٣٤٨	معرفة ما تحتاج إليه
٣٤٩	معرفة ما تريد
٣٥١	الجدول الثالث: فئات الاحتياجات
٣٥٢	استكشاف الذات
٣٥٣	استكشاف الذات
٣٥٤	الجدول الرابع: قائمة رغبات أو واجبات
٣٥٥	الوثوق في نفسك
٣٥٥	استكشاف الذات
٣٥٧	معرفة قيمك

٣٥٧	استكشاف الذات
٣٥٨	استكشاف الذات
٣٥٨	استكشاف الذات
٣٥٩	أن تكون على ذاتك الأصلية
٣٦٠	تنبيه!

الفصل العاشر

بناء تقدير الذات وحب الذات

٣٦٢	الثلاثي المستبد: الناقد والدافع والكمالي
٣٦٣	إعادة تعليم الناقد
٣٦٣	استكشاف الذات
٣٦٥	تحذير!
٣٦٦	تهدة الدافع الساعي لاستعبادك
٣٦٧	استكشاف الذات
٣٦٧	استكشاف الذات
٣٦٩	قبول النواقص ما دام الكمال محالاً
٣٧٠	استكشاف الذات
٣٧٠	أن ترضى عن ذاتك
٣٧١	لا مزيد من اللوم والأعذار
٣٧٤	استكشاف الذات

٣٧٤	اتخاذ الفعل
٣٧٦	استكشاف الذات
٣٧٦	تحقيق الأصالة
٣٧٧	استكشاف الذات
٣٧٨	استكشاف الذات
٣٧٩	التحدث الإيجابي إلى الذات
٣٧٩	اعترف بنفسك
٣٨٠	استكشاف الذات
٣٨٠	تحذير!
٣٨١	مواردك الشمينة
٣٨٢	استكشاف الذات
٣٨٢	لا تخلف عهدك لنفسك
٣٨٣	التعاطف مع الذات وحب الذات
٣٨٤	قبول الذات
٣٨٥	مسامحة الذات
٣٨٥	استكشاف الذات
٣٨٦	حب الذات
٣٨٧	تدرّب على الشفقة
٣٨٨	ملاحظة

السكينة	٣٨٩
استكشاف الذات	٣٨٩
تدرّب على حب الذات	٣٩٠
استكشاف الذات	٣٩٠

الفصل الحادي عشر

العثور على السرور

الرابط بين العقل والجسد	٣٩٤
استكشاف الذات	٣٩٥
أمور تقنية	٣٩٥
الجدول الأول: آثار الجهاز العصبي الذاتي	٣٩٧
اراع جسدك	٣٩٧
ملاحظة	٣٩٨
استكشاف الذات	٣٩٩
جسدك بحاجة إلى الحركة	٤٠٠
أبهج حواسك	٤٠٢
استكشاف الذات	٤٠٥
العب وامرح	٤٠٦
استكشاف الذات	٤٠٦
الترفيه والترويح	٤٠٦

٤٠٧	استكشاف الذات
٤٠٨	ملاحظة
٤٠٩	استكشاف الذات
٤٠٩	الهويات والإبداع
٤١٠	استكشاف الذات
٤١٢	هذئ روعك وارفع معنوياتك
٤١٣	التأمل يسرّع التعافي
٤١٤	أنواع التأمل
٤١٥	استكشاف الذات
٤١٥	مراقبة التنفس
٤١٦	ملاحظة الأحاسيس الجسدية
٤١٦	ملاحظة الأفكار
٤١٧	ملاحظة
٤١٨	النظر إلى شيء من الأشياء
٤١٩	التحرك مع التأمل
٤٢٠	الشعار
٤٢٠	التدبر
٤٢١	خطوط عريضة
٤٢١	ملاحظة

- ٤٢٢ لبّ احتياجاتك الاجتماعية
- ٤٢٣ ملاحظة

الجزء الثالث

مداواة علاقاتك بالآخرين

الفصل الثاني عشر

بين تجاوز العلاقات وغياب التعلق

- ٤٣٠ الفرق بين المبالغة في التدخل وغياب التعلق
- ٤٣١ هل أنت مبالغ في التدخل؟
- ٤٣٢ ما معنى غياب التعلق؟
- ٤٣٤ التراجع خطوة من أجل التجاوز
- ٤٣٤ بالتجاوز تتعلم الحب
- ٤٣٥ بالتجاوز تشعر بالقوة والحرية والطمأنينة
- ٤٣٥ بالتجاوز ستفرغ لنفسك وقتًا
- بالتجاوز ستتعلم أنت والطرف الآخر الاستقلال وتحمل مسؤولية الذات
- ٤٣٦

- ٤٣٦ المسؤولية الذاتية
- ٤٣٨ استكشاف الذات
- ٤٣٩ المبالغة في المساعدة
- ٤٤٠ الشكل الأول: أنا أعلم الأصلح لك

- ٤٤٢ الخوف يغذي التحكم
- ٤٤٣ ماذا تفعل إن طُلب منك العون؟
- ٤٤٤ استكشاف الذات
- ٤٤٤ اكتب فقرات تجيب بها الأسئلة التالية:
- ٤٤٥ ما توقعاتك؟
- ٤٤٧ هل توقعاتك في حدود المعقول؟
- ٤٤٨ هل تعيش في الواقع أم في الخيال؟
- ٤٤٨ والتوقعات غير المعقولة؟
- ٤٤٩ هل تتوقع من الآخرين أن يعرفوا الغيب؟
- ٤٥٠ ملاحظة
- ٤٥١ التوقعات المتعلقة بالإدمان
- ٤٥٢ التعرض للتحفيز والاستجابة له
- ٤٥٨ الشكل الثاني: الخيار لك فلا تشارك في اللعبة
- ٤٥٨ استكشاف الذات
- ٤٥٩ القلق والهوس
- ٤٦٠ ملاحظة
- ٤٦٠ تقبُّل الواقع
- ٤٦٠ التقبل غير الموافقة
- ٤٦٢ تقبل إدمان الغير

٤٦٣	أدوات تعين على التجاوز
٤٦٣	ركز على ذاتك
٤٦٣	شعارات التذكير
٤٦٥	لم ولا ولن
٤٦٥	الدعاء
٤٦٦	التأمل واليقظة
٤٦٦	الوقت المستقطع
٤٦٧	كتابة اليوميات
٤٦٧	عكس المعتاد
٤٦٨	تصرف كأنما
٤٦٩	غير مسمى العلاقة
٤٦٩	دع التفكير واترك لحواسك زمامك فتقودك
٤٧٠	الأمر ليس شخصيًا
٤٧٠	تخيّل
٤٧١	جهّز خطة بديلة
٤٧١	اعلم أن المقاومة حتمية
٤٧١	مقاومة ذاتك لك
٤٧٢	مقاومة الآخرين لك

الفصل الثالث عشر

التعبير عن الذات

٤٧٦	التواصل الفعال
٤٧٨	عناصر الجزم الستة
٤٧٩	المطابقة
٤٨٠	الكياسة
٤٨٠	الإيجاز
٤٨١	الوضوح
٤٨٢	الوعي والإنصات
٤٨٣	ملاحظة
٤٨٣	تحمل المسؤولية
٤٨٣	التعبير عن المشاعر
٤٨٤	تحذير!
٤٨٥	التعبير عما تريد وما تحتاج إليه
٤٨٦	ملاحظة
٤٨٦	تحديد موقفك
٤٨٨	حذار من الفخاخ
٤٩٢	نصائح للتواصل
٤٩٢	ملاحظة
٤٩٣	وضع الحدود

أهمية الحدود الشخصية	٤٩٤
مشاعرك	٤٩٥
تقدير الذات	٤٩٦
ملاحظة	٤٩٦
الحدود والعواقب	٤٩٦
استكشاف الذات	٤٩٧
١- صف ما يضايقك بالتحديد، وحاول أن تتوصل إلى ما يزعجك فيه إلى هذه الدرجة ولماذا.	٤٩٨
٢- بم تشعر؟	٤٩٨
٣- ما الذي يجب أن يتغير؟	٤٩٨
٤- بم ستشعر تجاه الشخص الآخر وعلاقتك به؟	٤٩٨
٥- ما حدك الأقصى؟	٤٩٩
وضع العواقب	٤٩٩
اتخاذ إجراء	٥٠٠
الجدول الأول: واجبات وضع الحدود ونواهيها	٥٠٢
مواجهة الإساءة	٥٠٢
استكشاف الذات	٥٠٣
ملاحظة	٥٠٥
تحذير!	٥٠٧

٥٠٨	التعرف على العنف المنزلي
٥١١	التوقع الطبيعي
٥١٢	التعامل مع النزاع
٥١٢	لكل نزاع طرفان
٥١٣	ملاحظة
٥١٣	قواعد التعامل
٥١٣	ملاحظة

الفصل الرابع عشر

علاقاتك بأسرتك وأصدقائك وعلاقاتك الغرامية

٥١٦	غير رقصتك
٥١٧	المتوقع
٥١٨	التكيف مع مدمني الخمر أو المخدرات
٥١٩	ملاحظة
٥٢٠	ما بعد الإقلاع عن الإدمان
٥٢٢	التعامل مع أفراد الأسرة
٥٢٣	الزيارات العائلية
٥٢٤	ملاحظة
٥٢٥	حقائق ينبغي ألا تنساها
٥٢٦	التعامل مع الأصدقاء

٥٢٨	الخوف من الاعتماد على الآخرين
٥٢٩	المواعدة
٥٣٠	أنواع العلاقات
٥٣٢	الشكل الأول: أنواع العلاقات
٥٣٣	التعرف على طرف العلاقة الآخر
٥٣٥	الحب
٥٣٨	ملاحظة
٥٣٩	الاعتمادية المشتركة والجنس
٥٤٠	التقدير الذاتي الجنسي
٥٤١	ملاحظة
٥٤١	الحدود
٥٤٢	الرغبة المتبادلة
٥٤٢	القبول
٥٤٣	بدء علاقة جنسية
٥٤٣	استكشاف الذات
٥٤٤	ملاحظة
٥٤٥	تحذير!
٥٤٥	الإدمان

الفصل الخامس عشر

كيف تجعل علاقاتك ناجحة

- ٥٥٠ وَصفة للعلاقات الصحية
- ٥٥١ الذات السليمة
- ٥٥٢ الوجود الشخصي والعلاقات
- ٥٥٣ الرغبة في الاقتراب أو الانفصال
- ٥٥٦ المكوّنات اللازمة
- ٥٥٦ ملاحظة
- ٥٥٨ الجدول الأول: وَصفة نجاح العلاقة
- ٥٥٩ العلاقات التي تدوم
- ٥٦٠ تطوير الذات وتنمية التقدير الذاتي
- ٥٦١ خلق مساحة آمنة
- ٥٦٢ الواقعية
- ٥٦٢ التواصل الجازم
- ٥٦٣ تقبُّل اختلافات الآخر
- ٥٦٤ التعاون على اتخاذ القرارات وحل المشكلات
- ٥٦٥ أن يقضيا الوقت مترافقين ومتفرقين
- ٥٦٥ العطاء والتعاون
- ٥٦٦ تكافؤ القيم والاحتياجات
- ٥٦٧ استكشاف الذات

٥٦٧	اتحاد الرؤية
٥٦٨	المحافظة على الصداقات
٥٦٨	استكشاف الذات
٥٦٩	بين الحميمية والاستقلال
٥٧٠	الشكل الأول: درجات تطور الذات في العلاقات
٥٧٠	الدرجة الخامسة: غياب الذات
٥٧١	الدرجة الرابعة: تقرب وتباعد
٥٧٢	الدرجة الثالثة: تمزيق فخيطة
٥٧٤	الدرجة الثانية: احتواء النقيضين
٥٧٥	الدرجة الأولى: التناغم
٥٧٦	الحميمية
٥٧٦	الحميمية الزائفة
٥٧٨	الأصالة والانفتاح
٥٨٠	ملاحظة
٥٨١	استكشاف الذات
٥٨٢	التكيف على الوحدة
٥٨٣	تحذير!
٥٨٥	استكشاف الذات

الجزء الرابع

المضي قدمًا مع الحفاظ على التعافي

الفصل السادس عشر

اتبع ما يسعدك

٥٩٢	ألف كتاب حياتك
٥٩٢	موضع التحكم الداخلي
٥٩٤	توكيد الذات
٥٩٦	تحذير!
٥٩٨	تغلب على ترددك في اتخاذ القرارات
٦٠٠	تحذير!
٦٠٢	ملاحظة
٦٠٢	أظهر مواطن شغفك
٦٠٣	الحلم والعمل والشغف
٦٠٤	استكشاف الذات
٦٠٦	استكشاف الذات
٦٠٧	استكشاف الذات
٦٠٨	لم يفت الأوان
٦١٠	حدد أهدافك
٦١١	تعرف على مهاراتك ومواهبك
٦١٢	استكشاف الذات

٦١٣	طوّر رؤيتك
٦١٣	استكشاف الذات
٦١٥	الجدول الأول: أهدافي
٦١٦	اجمع المعلومات
٦١٧	ابدأ بخطوات صغيرة

الفصل السابع عشر

ممن تطلب العلاج

٦٢٢	مجموعات الدعم واجتماعات الخطوات الاثنتي عشرة
٦٢٢	اجتماعات الخطوات الاثنتي عشرة
٦٢٢	كيفية العثور على اجتماع
٦٢٦	انتصار مزدوج
٦٢٦	الرعاية في برامج الخطوات
٦٢٧	مجموعات دعم أخرى
٦٢٨	العلاج النفسي
٦٣٢	ملاحظة
٦٣٣	العلاج الفردي
٦٣٤	علاج الأزواج
٦٣٥	كتب مقترحة
٦٣٦	أرقام الطوارئ

الفصل الثامن عشر

خوض الخطوات الاثنتي عشرة

- الخطوة الأولى: الاعتراف بالضعف ٦٤٠
- مواجهة الضعف ٦٤٢
- استكشاف الذات ٦٤٣
- حين تشعر أنك مجنون ٦٤٣
- تحذير! ٦٤٤
- الخطوة الثانية: العثور على الأمل ٦٤٥
- استكشاف الذات ٦٤٥
- الخطوة الثالثة: التخلي ٦٤٦
- ملاحظة ٦٤٨
- ملاحظة ٦٥٠
- استكشاف الذات ٦٥٠
- الخطوة الرابعة: النظر في الذات ٦٥١
- ملاحظة ٦٥٣
- الجدول الأول: مثال على الجرد رباعي الأعمدة ٦٥٥
- استكشاف الذات ٦٥٨
- الخطوة الخامسة: مشاركة الخزي ٦٥٨
- الخطوة السادسة: قبول الذات ٦٦٠

٦٦٢	ملاحظة
٦٦٣	الخطوة السابعة: التواضع
٦٦٤	الخطوة الثامنة: تحديد من أذيت
٦٦٥	الخطوة التاسعة: تعويض من أذيت
٦٦٦	استكشاف الذات
٦٦٩	الخطوة العاشرة: تطهير الصحيفة يوميًا
٦٧٠	استكشاف الذات
٦٧١	الخطوة الحادية عشرة: البقاء على مقربة من القوة العليا
٦٧٤	استكشاف الذات
٦٧٤	الخطوة الثانية عشرة: تطبيق هذه المبادئ
٦٧٧	استكشاف الذات

الفصل التاسع عشر

الحفاظ على التعافي

٦٨٠	التعافي رحلة تدوم مدى الحياة
٦٨٢	ما سبب كون التقدم دوريًا
٦٨٤	علامات رجوع الاعتمادية المشتركة
٦٨٦	التعرض للمحفزات
٦٨٩	توابع وعواقب
٦٩٠	التحول من إدمان لآخر

- ٦٩٠ استكشاف الذات
- ٦٩١ العلاقات الجديدة
- ٦٩٣ الاعتمادية المشتركة في المجموعات
- ٦٩٧ استكشاف الذات
- ٦٩٩ التعامل مع الزلات
- ٧٠٠ ما أنت إلا بشر!
- ٧٠١ تحمل المسؤولية
- ٧٠٢ استكشاف الذات
- ٧٠٣ هل أهملت العناية بذاتك؟
- ٧٠٤ استكشاف الذات

الجزء الخامس

عشرة

الفصل العشرون

عشرة طرق لتحب ذاتك

- ٧٠٨ ليكن لك ممارسة روحية
- ٧٠٩ ليكن لك داعمون
- ٧١٠ لبّ احتياجاتك
- ٧١٢ استمتع
- ٧١٣ احم نفسك

٧١٣		اقبل نفسك
٧١٤		ملاحظة
٧١٤		رفقاً بنفسك
٧١٥		شجع نفسك
٧١٦		عبر عن نفسك
٧١٦		اتبع ما أنت شغوف به
٧١٧		ملاحظة

الفصل الحادي والعشرون

عشرة تذكيرات يومية

٧٢٠		ركّز على نفسك
٧٢١		ملاحظة
٧٢١		واصل التخلي
٧٢٢		صلاة السكينة خير تذكير:
٧٢٣		ثق بخبراتك
٧٢٣		تطوير الاعتماد على الذات عملية تدريجية، إليك مراحلها:
٧٢٤		احترم مشاعرك
٧٢٥		كن على طبيعتك
٧٢٦		لا تستجب برد الفعل
٧٢٦		لا تعجل

٧٢٧	لا تقلق
٧٢٧	ملاحظة
٧٢٨	لا تنشد الكمال
٧٢٩	لا تنعزل
٧٣٠	نبذة عن الكاتبة
٧٣٢	إهداء
٧٣٣	شكر وتقدير

عينه للقراءة

مقدمة

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب لتعلم إن كنت اعتمادياً مشتركاً أم لا، فاعلم أنك لست وحدك. يعتقد البعض أن غالبية الشعب الأمريكي اعتماديون مشتركون. وقد بدأ استخدام لفظ الاعتمادية المشتركة (Codependency) في سبعينيات القرن الماضي، غير أن المفهوم الحديث للكلمة يشمل أكثر مما كان معتقداً في البداية.

يمكن للأشخاص أن يكونوا اعتماديين مشتركين، أو يتصرفوا على نحو اعتمادى مشترك، على اختلاف ضروبهم وأنواع شخصياتهم. وتختلف الاعتمادية المشتركة في درجتها وشدها من شخص لآخر. كما أن بعض الاعتماديين المشتركين ليسوا تعساء، وبعضهم يعيش في ألم أو في يأس خافت.

إليك أمثلة عن أشخاص يحتمل أن يكونوا اعتماديين مشتركين:

- ماني وفاي المتقدمان في السن في زواج سعيد منذ أعوام عديدة. فاي تنادي زوجها «بابا» وهو يناديها «أمي». وهو كثيراً ما يصحح لها أفعالها فتلقى هذا بإذعان. هما متفقان على كل شيء تقريباً، ومتفقان على أن لِماني الأولوية عامة. حتى إنك إذا سألت فاي عن رأيها في شيء فإنها تستشهد بكلام زوجها.

- سيد وأينا يعيشان معاً من سنين طويلة، لكن علاقتهما ينقصها الشغف والحميمية. سيد في علاقة آثمة مع ميرا، ولم يعد واثقاً من رغبته

في الزواج بأينا التي يدّعي أنها مفتقرة إلى ما تملكه ميراث من جموح وانطلاق. يشعر سيد أنه محاصر ولا يستطيع الالتزام لأي منهما، ويخشى هجر أينا كما يخشى التقرب منها.

- شون يفرط في الأكل بشكل قهري، فيما تتذمر زوجته سونيا باستمرار وتحاول التحكم بمقدار ما يأكل.

- ميليسا مخرجة أفلام ناجحة ينجذب إليها الرجال، وقد خاضت عدة علاقات قصيرة مكثفة كلها انتهت إما بخمود نيران الشغف، وإما بشعورها بأنها بدأت تفقد استقلالها.

- باد من كبار المديرين التنفيذيين في شركة كبرى، ويعمل تحت إشرافه أكثر من مائة موظف. يعده زملاؤه في العمل رجلاً قوياً حازماً، لكنه في بيته يذعن لمطالب زوجته ويتجنب الحميمية، ولا يستطيع الإفضاء بمشاعره ولا التعبير عن احتياجاته.

- توماس أب عزب مقرب جداً من ابنه البالغ الذي يسكن معه، وهو يعدّ ابنه أعز أصحابه ولا يرفض له طلباً. مر على طلاق توماس عدة أعوام، غير أنه لم يجد «المرأة المناسبة» بعد.

- والتر ناجح في عمله، لكنه يشرب حتى الثمالة في بيته كل ليلة. وفي الليالي التي يخرج فيها تظل زوجته مستيقظة تنتظره في قلق، فإذا عاد وبّخته أشد توبيخ، ثم اتصلت بعمله صباح اليوم التالي لتعتذر عن حضوره بداعي المرض.

- كوني مهددة من زوجها العنيف ميخائيل، تعيش معه في ذل لكنها تحبه. يضربها ثم يعتذر ويتودد إليها، فتغفر له وتصدق وعده بأنه لن يضربها بعدها أبدًا.

ينجذب الاعتمادي المشترك لمن يشبهه، بالتالي تقل احتمالية خوضه لعلاقة صحية. الأمر الإيجابي أن أعراض الاعتمادية المشتركة يمكن تغييرها، وإن كان الأمر يتطلب التزامًا واجتهادًا ودعمًا من الغير. لكن حتى بعد حدوث التغيير يمكن أن تتسلل الأعراض عائدة وتؤثر على أفكار الشخص وسلوكه دون أن يلاحظها.

ليست الاعتمادية المشتركة داءً يتعافى منه المرء نهائيًا، لكن هذا لا ينفي أن صاحبها يمكن أن يتمكن يومًا ما من الاستمتاع بحياته وعلاقته بنفسه والآخرين. إذا قررت بدء رحلة التعافي فلتعلم أنها رحلة شائقة تملأ صاحبها بالقوة، وتفتح له بابًا ليرى الحياة بعين جديدة ويحيها بأسلوب جديد.

أمل أن تقرر مشاركتي في هذه الرحلة الباهرة.

عن الكتاب

لا تحسب أن كل اعتمادي مشترك لا بد أن يكون في علاقة بشخص مدمن. هذا الكتاب موجه إليك فيما يخص علاقتك بحبيبيك، سواء كان مدمناً أو لا. إذا كنت تتعافى من إدمانك لمادة أو سلوك، كالخمر والطعام وتخزين الأغراض والتسوق والعمل والجنس والمقامرة (والقائمة تطول)، وصرت مستعداً لمعالجة مشاكلك المتعلقة بالاعتمادية المشتركة؛ فهذا الكتاب أنسب منطلق. لكن اعلم أن الكتاب لا يركز على التعافي من الإدمان، بل على علاقاتك بالآخرين. (لاحظ أنني إذا استخدمت كلمة مدمن فلا أقصر على مدمني المخدرات، بل أعني كل إدمان. في بعض الأحيان أخص مدمني الخمر بالذكر).

رغم أن هذا الكتاب يسير في خط مستقيم وأفكار مقسمة (أي أن كل جملة أو فقرة تناقش فكرة واحدة)، إلا أن البشر موجودون في الزمكان من خلال أربعة أبعاد، فالاعتمادية المشتركة شيء مجسم يؤثر على سائر جوانب حياتك، لا هي أحادية البعد ولا ثلاثية الأبعاد، بل إن كل سماتها متأثرة ببعضها. في هذا الكتاب أقسمها لأجزاء لأناقش أوجهها، لكن الخبرة الواقعية مختلفة عن هذا. على سبيل المثال، إجابتك لسؤال واحد بالنفي أو الإيجاب متأثرة بتقديرك لذاتك وقيمك وحدودك الشخصية ومشاعرك ومستوى التفاعلية عندك، كل هذا في وقت واحد. فضلاً عن مؤثرات الماضي والحاضر التي لعلك لا تعيها أو تنكرها،

لكنها هي أيضًا تؤثر على سائر كلامك وأفعالك. حتى إذا وعينا المتغيرات كلها، يظل من المحال وصف العملية وصفًا مفهومًا في بضع جمل.

هذا الكتاب مستفيض ومفصّل وجامع لكل ما يخص الاعتمادية المشتركة. يقدم إليك أدوات تستخدمها ليكون لك دور فاعل في تعافيك. وقد أعدت ترتيبه في هذه الطبعة الثانية لمتابعة عملية التعافي طبقًا لخبرة القراء، بحيث يبدأ الأمر بتعريف الاعتمادية المشتركة وتحديد أعراضها وأسبابها، ثم الانخراط في عملية التغيير والمداواة دائمة التطور. رغم هذا، لا مانع أن تنتقل عشوائيًا بين صفحات الكتاب أو تقرأه بأي ترتيب شئت. ستجد في بعض المواضع إشارات لفصول أخرى متصلة بمحل النقاش. وستجد أني أضفت فصلًا جديدًا يشرح عملية خوض الخطوات الاثنتي عشرة التي تمثل وسيلة مهمة من وسائل التعافي. كما أضفت جزءًا بعنوان «عشرة» غير الذي في الكتاب للمختصين خاصة، متاح على الشبكة لمساعدتهم على تجنب سلوكيات الاعتمادية المشتركة.

من أجزاء الكتاب المهمة تمارين اسكتشاف الذات. إذا كنت مختصًا فلا مانع أن تستخدمها مع عملائك. وإذا بدا لك أيها القارئ أن تتجاوز التمارين فاعلم أنك تضيع على نفسك مزية هائلة أضفتها لمساعدتك على تحقيق التغيير. مما أنصح به أن تقرأ الكتاب كله ثم ترجع لأداء التمارين على راحتك. إذا شعرت أن تمرينًا معينًا يفيدك فلا ضير أن تواصل استخدامه لشهور بل لأعوام، وغالب الظن أن هذا يساعدك على

التعرف إلى نفسك أكثر. بعض التمارين مكتوبة لتكرر، ولسوف يتجدد نفعها كلما كررتها كما هو حال أي تمرين.

ليعلم القارئ الذي يتعرف على الاعتمادية المشتركة لأول مرة أنه غالباً لن يقدر على تطبيق بعض نصائح الفصول المتأخرة. هذا طبيعي فلا تقنط. وإن بدأت التعافي أولاً ثم شرعت تقرأ الكتاب خلال رحلتك، فقد تراه بنظرة مغايرة وتحصد من صفحاته وعياً جديداً ووجهات نظر مختلفة.

ولأن الإنكار يكمن في منطقة لا يعيها صاحبها، فإن من الوارد ألا تشعر بأن الكتاب ينطبق عليك إلا إذا قرأت آراء الآخرين عنه، لذا أدرجت عدة أمثلة عن مجموعة من العملاء والأشخاص الذين أعرفهم، وأنا منهم. أي تشابه بين شخصيات الكتاب وأشخاص حقيقيين هو محض صدفة، فقد تعمدت تغيير الحقائق والتفاصيل المعينة. كل أسماء الكتاب مختلفة ومكتوبة بالخط العريض.

افتراضات ساذجة

لست على علم بمستوى معرفة كل قارئ بالاعتمادية المشتركة، لذا حاولت جعل الكتاب ملائماً لمن لا يعلم عنها شيئاً، ولمن هم في مرحلة التعافي بالفعل، ولمختصي الصحة العقلية الراغبين بمعرفة المزيد. حاولت تبسيط المفاهيم بحيث يستوعبها غير المتخصص، وإن كانت بعض أفكار الكتاب عميقة وموجهة لمن شاء فهم الأعماق

النفسية للاعتمادية المشتركة. الخلاصة أن بعض محتوى الكتاب ليس للمبتدئين.

عينة للقراءة

رموز الكتاب

من مزايا كتب المبتدئين أنها تحتوي على رموز يميّز بها القارئ بين المهم وما يمكن تجاوزه. هاك ملخص رموز الكتاب:

تذكّر

هذه العلامة تحدد المعلومات بالغة الأهمية. بطبيعة الحال كل ما في الكتاب مهم، لكن هذه العلامة تحدد الفقرات التي يجدر بك التمعّن فيها.

ملاحظة

هذه العلامة تشير إلى الاقتراحات القيمة التي يمكن التدرب عليها للتغلب على الاعتمادية المشتركة.

أمور تقنية

هذه تشير إلى المعلومات النفسية التخصصية التي قد لا تهّمك. اقرأها إن أردت تعميق فهمك للاعتمادية المشتركة.

تحذير!

هذه تحذرك من فخاخ الاعتمادية المشتركة وعوائق بدء العلاج.

استكشاف الذات

هذه تبرز تمارين التعافي التي يمكنك ممارستها وحدك.

مثال

وهذه تشير للأمثلة الشارحة لمبدأ أو مفهوم نوقش في الفقرة السابقة
للعلامة.

عينة للقراءة

إضافات للكتاب

بالإضافة إلى ما يحتويه الكتاب المطبوع أو الإلكتروني الذي تقرأه الآن، توجد مواد قيمة مجانية متاحة على الشبكة يمكن لأي أحد الوصول إليها، تجدها على موقع الكتاب:

✓ ملخص فيه إشارات مفيدة يسهل اللجوء إليها بلا إبطاء:

<http://www.dummies.com/cheatsheet/codedependency>

✓ عدة مقالات أخرى تعينك في طريق التعافي:

<http://www.dummies.com/extras/codedependency>

ما بعد القراءة

قدر معرفتك عن الاعتمادية المشتركة هو ما يحدد الموضع الذي يحسن بك أن تبدأ منه القراءة. إن كان هذا أول استكشافك للموضوع فابدأ من الجزء الأول. وإن كنت مستعداً لبدء عملية التعافي فأوصيك أن يكون لك مفكرة تدون فيها ملاحظات وتكتب فيها عن نفسك، كما أوصيك بحل كثير من التمارين التي صممتها لتزيد وعيك وتحسن تعافيك.

ولا تنس أن القراءة ليست إلا بداية، دورها فتح باب عقلك لفهم المشكلة، لكن التغلب على الاعتمادية المشتركة لا يتحقق إلا بالصبر والعمل ودعم الآخرين. فاقراً ما استطعت، وتحدث إلى آخرين يتعافون من الاعتمادية المشتركة، وابحث عمن يدلك في رحلتك، سواء كان راعياً

في برنامج الخطوات الاثنتي عشرة أو مدربًا متخصصًا أو أحد مختصي
الصحة العقلية. إذا أردت معلومات محددة عن الحصول على الدعم
الخارجي فاقرأ الفصلين السادس والسابع عشر.

عينه للقراءة

الجزء الأول

بداية التغلب على الاعتمادية المشتركة

في هذا الجزء:

- سنتعلم تعريف الاعتمادية المشتركة وسماتها.
- ستقيم ذاتك بحيث ترى إن كانت إحدى الأعراض الجوهرية الستة للاعتمادية المشتركة ظاهرة عليك، ومنها الإنكار والخزي وانخفاض تقدير الذات والحدود غير الصحية وأنماط التواصل السلبية.
- ستجيب على أسئلة تساعدك على تقدير مستوى الاعتمادية المشتركة عندك.

الفصل الأول

أضرار الاعتمادية المشتركة

في هذا الفصل:

- سأعرفك على الاعتمادية المشتركة.
- سأعرفك باختصار على تاريخها والجدل المحيط بها.
- سنواجه المشكلة.
- سنفهم مراحل الاعتمادية المشتركة ومراحل التعافي منها.
- سنحدد أهداف التعافي.

* * *

لكل علاقة متاعب، وكلنا يجرحه ويحبطه أحبُّ الناس إليه أحياناً، وكلنا نقلق إذ نرى أحبابنا في عناء. أما المدمنون فهم في هوس بما يدمنون، سواء كان الخمر أو الطعام أو الجنس، يخططون له ويتطلعون إليه، وهذا مثل ما يفعله الاعتماديون المشتركون في علاقاتهم. فالاعتمادى المشترك تتمحور حياته حول شخص آخر، شخص يحبه خاصة، يشغل أفكاره ومشاعره وتدور حوله أحاديثه. ولا تختلف استجابته عن استجابة الأرنب الذي يقفز في فزع، فهو في حالة رد فعل دائمة تجاه ما حوله، يزيح مشاعره ويتجاهل احتياجاته، ويسعى للسيطرة على ما ليس في مقدوره. هكذا يتألم من جهة ويؤلم الآخرين من جهة.

يعرفك هذا الفصل على الاعتمادية المشتركة ويشرح لك ما يعنيه أن يكون الشخص اعتمادياً مشتركاً، كما يدرس الأهداف وعملية التداوي أو التعافي.

ما هي الاعتمادية المشتركة؟

رغم أن مختصي الصحة العقلية يميزون الاعتمادية المشتركة إذا رأوها، فإن تعريفها وتحديد المصايين بها ما زال محل نقاش منذ عقود (خصصت الفصل الثاني كله لشرح ماهية الاعتمادية المشتركة بالتفصيل). لكن يتفق الخبراء على أن أنماط الاعتمادية المشتركة تنتقل من جيل للتالي، وأن التخلص منها ممكن لمن تلقى العون.

ملخص

يُعرض على المعالجين والاستشاريين النفسيين عملاء يعانون من حزمة أعراض مرضية، منها الاكتئاب والقلق والإدمان ومشاكل العلاقات الحميمة، يألمون ويعتقدون في غالب الحالات أن السبب خارج عنهم، سواء كان شريك الحياة أو ابنًا مشاغبا أو وظيفة متعبة.

لكن بعد التدقيق يتضح لهم (ولكثير ممن قرأوا الطبعة الأولى من الكتاب) أن سلوكياتهم وأنماط تفكيرهم تزيد مشكلاتهم، مهما كانت المشاكل الأخرى التي يواجهونها. ما أقصده هو أن لهم أنماطًا غير صحية ذات طابع إدماني قهري، يجعلها مشكلة بذاتها فوق ما لها من عواقب سيئة.

عادة ما يتضح أن الاعتمادية المشتركة هي أساس المشكلة.

لماذا تؤلمنا العلاقات

بالإضافة إلى ما توفره العلاقات من ارتياح وسرور، فهي تستحث سائر آمال الفرد ومخاوفه وأشواقه. فكل إنسان راغب في أن يكون له من يحبه ويقدره ويرعاه ويُشعره بأنه في أمان، وهذا الاعتماد على أقرب الناس منك يسلط الضوء على احتياجاتك العاطفية وخوفك من أن تُرفض أو تُنتقد أو تُرى على أسوأ نحو.

تذكر

الاعتمادية المشتركة هي نوع معين من أنواع الاعتمادية، نوع ماكر ذو قوة، يسلبك الفرح وراحة البال، ويمنع أن تكون لك علاقات مستدامة مليئة بالحب، ويؤثر على علاقتك بذاتك، ويحدّ مروتك وانسيابية علاقاتك مع الغير، ويحرمك من تقديم الحب والدعم وتلقيهما، ويسلبك قدرتك على التواصل مع الآخرين، وعلى التوصل إلى الحل الوسط في نزاعاتك معهم، وعلى حل المشاكل التي تعرض لك.

كل الأعراض التي سأذكرها في الفصل الثالث لا تكتفي بحرمان الاعتمادي المشترك من مزايا العلاقة، لكنها تخلق أيضًا مشاكل لولاها لما وجدت. على سبيل المثال، يورثك الخزي وانخفاض تقدير الذات شعورًا بالقلق وغياب الأمان، واعتمادًا على قبول الآخرين ورضاهم. كما قد تشعر أنك غير مرتاح لطبيعتك، وتلقى النقد والهجر بحساسية مفرطة (حتى ولو لم يكن للنقد أو الهجر وجود في الحقيقة). من الممكن أن تلجأ إلى التلاعب بالآخرين والتحكم بهم حتى تحافظ على علاقاتك أو تنال إعجاب الناس. وفي بعض الحالات يحتاج الاعتمادي المشترك إلى تلقي الطمأنينة من الآخرين بشكل متكرر، ويخشى التحدث إليهم بصدق وصراحة، مما يحول دون تحقيق التواصل الفعال والحميمية الحقيقية.

تذكر

ثم إن ما نشأ في طفولة الفرد الاعتمادي المشترك من خزي وصدّات يحجب جوهر ذاته فتخفى عليه، بالتالي يخلق لنفسه شخصية جديدة هي انعكاس لأفعال الآخرين ولنقده الذاتي ولتصوره المثالي عن الشخصية الصحيحة التي يجب أن يكون عليها. وحتى يقبله الناس ويقبل نفسه فإنه يخفى حقيقته ويصطنع أخرى، ولعله يغفل عن مدى حدة انتقاده لذاته وخضوعه لما سمّته المحللة النفسية كارين هورناي بـ «الرغبة الطاغية في تحقيق الشخصية الصحيحة». وقد تحسب أن هذا الكلام لا ينطبق عليك، لكن لعله حاصل في الطبقة الكامنة تحت وعيك. فإن وعيك قد يقتصر على الشخصية الظاهرية التي يمثلها الشكل رقم ١ التالي، فلا تعي ما في الدائرتين الداخليتين.



الشكل الأول: حيرة بشأن الذات

الحدود لازمة في كل العلاقات، ولولاها لما كان في الحب أمان. غير أن كثيراً من الاعتماديين المشتركين يرضون سوء المعاملة من الغير، وما هذا إلا لقلّة إحساسهم بقيمة ذواتهم. لا يشعر الاعتمادي المشترك أن من حقه أن يتلقى المجاملات والحب الصادق وأن يضع لمعاملاته حدوداً. وقد يؤدي دوره وأكثر في العمل والعلاقات حتى ينال قبول الآخرين،

نبذة عن الكاتبة

دارلين لانسر معالجة نفسية للأسر والأزواج، حاصلة على رخصة مزاولة قانونية، تخصصت في الاعتمادية المشتركة والعلاقات، وقد قدمت الاستشارة للأفراد والأزواج لمدة ثمانية وعشرين عامًا، كما أنها تقوم بالتدريب النفسي على مستوى عالمي. هي كذلك متحدثة مرموقة في المؤتمرات القومية لمختصي علم النفس وفي وسائل الإعلام.

من كتبها المنشورة: كتاب «Conquering Shame and Codependency: 8 Steps to Freeing the True You» (منشورات هازلدين)، ومن كتبها الإلكترونية المتعددة: كتاب «10 Steps to Self-Esteem — The Ultimate Guide to Stop Self-Criticism» وكتاب «How To Speak Your Mind — Become Assertive and Set Limits» وكتاب «Spiritual Transformation in the Twelve» وكتاب «Steps to Codependency Recovery Daily Reflections». لها مقالات في مجلات متخصصة وعلى مواقع الصحة العقلية، ناهيك عن موقعها الشخصي التالي، حيث يمكن لك الاشتراك في مدونتها الشهرية والحصول على نسخة مجانية من «14 Tips for Letting Go». www.whatiscodependency.com

قبل أن تغدو السيدة لانسر معالجة نفسية عملت محامية ناجحة، ترأست خلالها «لجنة نقابة قانون الإعلام في بيفرلي هيلز» بالمشاركة.

هي حاصلة على درجة الماجستير في علم النفس من جامعة أنتيوك، كما أنها حائزة على درجة الدكتوراة في القانون، والجائزة الأمريكية التشريعية، من كلية الحقوق بجامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس.

هذا ولا تمانع دارلين لانسر الحديث في الفعاليات والمقابلات التخصصية وورش العمل. يمكن الحصول على مزيد من المعلومات من خلال موقعها الإلكتروني، كما يمكن الوصول إليها على يوتيوب، وعلى إكس @darlenelancer ، وعلى فيسبوك. /codependencyrecovery

ويمكنك التواصل معها على الموقع التالي:

info@darlenelancer.com

مكتبة للقراءة

إهداء

أهدي هذا الكتاب لأبنائي الذي نشأوا في بيت
حافل بالسلوكات غير الصحية، وعانوا بسبب جهلي
واعتماديتي المشتركة حتى بدأتُ رحلة التعافي. كم
يسعدني اليوم أن أراهم والدين رائعين كلٌّ في أسرته
الصحية الخاصة به.

عينه للقراءة

شكر وتقدير

أريد أن أشكر أشخاصًا كثيرين كان لهم دور في نموي الشخصي ومعرفتي بالاعتمادية المشتركة من خلال عقود من الخبرة. ما كان هذا الكتاب ليُكتب لولا ما وجدته من دعم في برنامج Al-Anon، منذ عبرت عتبة غرفة الاجتماعات في تردد ودخلت اجتماعًا لأول مرة قبل خمسة وثلاثين عامًا. أرشدني في رحلة التعافي رعاة ومعالجون وغيرهم كثير.

كان من حسن حظي أن درّبني أساتذة متقنون ومشرفون متميزون ألهموني، وأخص بالذكر د. هال ستون ود. جورج أوليفر، كما أفادني كثيرًا تحليل د. كارين هورني نافذ البصيرة، والعمل التأسيسي الذي قام به رواد مجال التعافي: روبن نوروود، ميلودي بيتي، بيا ميلودي، إيرني لارسن.

كما أعبر عن خالص شكري لمن رعيتهن في برنامج Al-Anon، ولأولئك الأفراد والأزواج الذين ائتمنوني على ألامهم ورحلة تعافيتهم، وشرفوني بأن أذنوا لي بأن أشهد رحلة تغيرهم إلى الأحسن.

في النهاية أشكر فريق العمل الرائع في دار «John Wiley & Sons»؛ رئيسة المحررين تريسي بوجير ومحررة كتابي تريسي بار.