



القائمة الطويلة (قائمة الغسيل) (14 سمة للطفل البالغ)

1) يبدو أننا نشترك في هذه الصفات بسبب النشأة في منزل مُدمِن للكحول أو مُختلّ وظيفياً بطريقةٍ أُخرى.

- 1) أَصَبَحْنَا مُنْعَزِلِينَ وَخَائِفِينَ مِنَ النَّاسِ وَمِنْ رُمُوزِ السُّلْطَةِ.
- 2) أَصَبَحْنَا بَاحِثِينَ عَنِ الْقَبُولِ وَفَقَدْنَا هَوِيَّتَنَا فِي أَثْنَاءِ فِعْلِ ذَلِكَ.
- 3) أَصَبَحْنَا نَخَافُ مِنَ الْأَشْخَاصِ الْغَاضِبِينَ وَمِنْ أَيِّ نَقْدٍ شَخْصِيٍّ.
- 4) أَصَبَحْنَا إِذَا مَدْمِنِينَ لِلْكُحُولِ، أَوْ تَزَوَّجْنَا هُمْ، أَوْ كِلَيْهِمَا، أَوْ وَجَدْنَا شَخْصِيَّةً قَهْرِيَّةً أُخْرَى مِثْلَ مَدْمِنِي الْعَمَلِ لِلتَّلِيَّةِ أَحْتِيَاجَاتِنَا الْمَرْصِيَّةَ لِلهَجْرِ.
- 5) عَشْنَا حَيَاتِنَا مِنْ مُنْطَوَّرِ الضَّحَايَا وَنُجِذِبُ مِنْ خِلَالِ ذَلِكَ الضَّعْفَ فِي عِلَاقَاتِ الْحُبِّ وَالصَّدَاقَةِ.
- 6) لَدَيْنَا شَعُورٌ مُبَالِغٌ فِيهِ بِالمَسْئُولِيَّةِ وَأَصْبَحَ مِنَ الْأَسْهَلِ عَلَيْنَا الْاهْتِمَامَ بِالْآخِرِينَ بَدَلًا مِنَ الْاهْتِمَامِ بِأَنْفُسِنَا مِمَّا يُمْكِنُنَا مِنْ عَدَمِ النَّظَرِ عَنِ قُرْبٍ إِلَى أَخْطَائِنَا وَغَيْرِهَا.
- 7) شَعُرْنَا بِالذَّنْبِ كُلَّمَا نَاصَرْنَا أَنْفُسَنَا بَدَلًا مِنَ الْخُضُوعِ لِلْآخِرِينَ.
- 8) أَصَبَحْنَا مَدْمِنِينَ لِلْإِثَارَةِ.
- 9) حَاطْنَا بَيْنَ الْحُبِّ وَالشَّفَقَةِ وَكُنَّا نَمِيلُ إِلَى «حُبِّ» الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يُمْكِنُنَا «الشَّفَقَةُ» عَلَيْهِمْ وَ«إِنْقَاذَهُمْ».
- 10) «كَبْتُنَا» مَشَاعِرِنَا النَّاتِجَةِ مِنْ طُفُولَتِنَا الصَّادِمَةِ وَفَقَدْنَا الْقُدْرَةَ عَلَى الشُّعُورِ أَوْ التَّعْبِيرِ عَنِ مَشَاعِرِنَا لِأَنَّهَا تَوْلَمُ كَثِيرًا (الإنكار).
- 11) حَكَمْنَا عَلَى أَنْفُسِنَا بِقَسْوَةٍ وَكَانَ لَدَيْنَا شُعُورٌ ضَعِيفٌ لِلغَايَةِ بِتَقْدِيرِ الذَّاتِ.
- 12) كُنَّا شَخْصِيَّاتٍ اعْتِمَادِيَّةٍ تَرْتَعِبُ مِنَ الْهَجْرِ وَنَفْعَلُ أَيَّ شَيْءٍ لِاحْتِفَازِ بَعْلَاقَةٍ مَا حَتَّى لَا نَشْعُرُ بِمَشَاعِرِ الْهَجْرِ الْمُؤَلِّمَةِ الَّتِي تَلْقِينَاهَا مِنَ الْعَيْشِ مَعَ أَشْخَاصٍ مَرَضَى لَمْ يَكُونُوا مُتَوَاجِدِينَ عَاطِفِيًّا مِنْ أَجْلِنَا مَطْلَقًا.
- 13) يُعْتَبَرُ إِدْمَانُ الْكُحُولِ مَرَضًا عَائِلِيًّا، وَقَدْ أَصَبَحْنَا أَشْبَاهَ مَدْمِنِي الْكُحُولِ وَكُنْتُنَا خَصَائِصَ هَذَا الْمَرَضِ رَغْمَ أَنَّ لَمْ تَتَعَاطَ الْمَشْرُوبِ.
- 14) أَشْبَاهَ مَدْمِنِي الْكُحُولِ يُقَوْمُونَ بِرَدِّ الْفِعْلِ وَلَيْسَ الْفِعْلُ.

توني أ.، 1978