المُشكِلة
(مُقتبسةٌ من القائمة الطويلة «قائمة الغسيل»)

وجد كثيرون مِنَّا أنَّ لدينا العديد من السِّمات المُشتركة نتيجة نشأتنا في منزلٍ مُدمنٍ للكحول أو مُختلٍّ وظيفيًّا. أصبحنا نشعُر بالعُزلة وعدم الارتياح مع الآخرين، وخصوصًا رموز السُّلطة. ولحماية أنفسنا، أصبحنا نسعى لإرضاء الآخرين، رغم أنَّنا فقدنا هويَّاتنا في أثناء هذه العملية. ومع ذلك، فإنَّنا نَعتبِر خطأً أنَّ أيَّ نقدٍ شخصيٍّ يُعَدُّ تهديدًا لنا. أصبحنا إمَّا مُدمنين للكحول (أو مارسنا سلوكًا إدمانيًّا آخر) أو تزوَّجنا مُدمنين للكحول، أو فعلنا الشيئين معًا. وإذا تعذَّر ذلك، وجدنا شخصيَّاتٍ قهْريَّةً أُخرى، مثل مُدمني العمل، لتلبية حاجتنا المَرَضِيَّة للهجر.

عِشنا الحياة من منظور الضحايا. وبسبب أنَّنا طوَّرنا شعورًا مُبالغًا فيه بالمسؤولية، فَضَّلْنا الاهتمام بالآخرين بدلًا من الاهتمام بأنفسنا. شعرنا بالذنب إذا ناصرنا أنفسنا بدلًا من الخضوع للآخرين. وبالتالي، أصبحنا نقوم بِرَدِّ الفعل، وليس الفعل، ممَّا سمح للآخرين بأخذ زمام المُبادرة. كُنَّا شخصياتٍ اعتماديَّةً، ترتعِب من الهجْر، مُستعدين لفعل أيِّ شيءٍ تقريبًا للاحتفاظ بعلاقةٍ ما حتَّى لا يتمُّ هَجْرنا عاطفيًّا. ومع ذلك، ظللْنا نختار علاقاتٍ غير آمنةٍ لأنَّها تُشبه علاقتنا كأطفالٍ مع والدِين مُدمنين للكحول أو لديهم خللٌ وظيفيٌّ آخر.

هذه الأعراض للمرض العائليِّ المُتمثِّل في إدمان الكحول أو أيِّ خللٍ وظيفيٍّ آخر جعلتنا «ضحايا اعتماديِّين»، وهُم أشخاصٌ يأخذون خصائص المرض من دون أن يتعاطوا الكحول بالضرورة. تعلَّمنا كبْت مشاعرنا كأطفالٍ وأبقيْناها مدفونةً كبالغين. ونتيجةً لهذا النمط المُكتسَب، خَلَطْنا بين الحبِّ والشَّفقة، وكنَّا نميل لمحبَّة الأشخاص الذين ظنَنَّا أنَّنا يُمكننا إنقاذهم. ولزيادة هزيمة الذات، أصبحنا مُدمنين للإثارة في جميع شؤوننا، مُفضِّلين الاضطراب المُستمرَّ على العلاقات التي يُمكن العمل عليها. هذا وصْفٌ، وليس اتِّهامًا.

Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815
©2006 ACA WSO, Inc.
جميع الحقوق محفوظة