

أوراق عمل الاعتمادية العاطفية د/ عماد رشاد عثمان

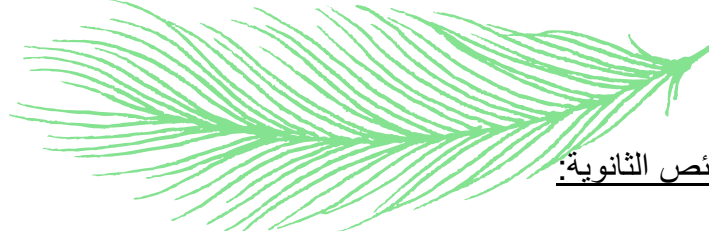
ما هي الاعتمادية العاطفية / المتواطئة: (مقتبس من كتاب ممتلىء بالفراغ) هي نمط اضطراب يتمثل في حالة شعورية وسلوكية ومعرفية داخل علاقة حين يقوم أحد الطرفين بشكل لا واع (بتدعيم/ تمكين) مرض الطرف الثاني، أو إيمانه، أو اضطرابه النفسي، أو عدم نضجه الوجداني، أو تنصله من المسؤولية أو تصالحه مع الفشل وعدم الإنجاز. وقد وضع لها النفساني تيمن سيرماك Timmen Cermak الخصائص التالية:

1- خصائص أساسية:

- تحمل مسؤولية القيام على احتياجات الآخرين وتلبية رغباتهم ولو على حساب الاعتراف باحتياجات الذات.
- تميع الحدود النفسية الصحية والانصهار التام في العلاقة لدرجة أن يتم ابتلاع الذات وذوبانها في الآخر.
- القلق فيما يتعلق بالحميمية، وخوف الهجر، وفوبيا الوحدة، والفرع من الانفصال.
- امتهان "التقدير الذاتي" كمحاولة للتحكم في العلاقات، بمعنى تقديم التنازلات المتتالية والرضا بما لا يمكن قبوله في العادة كمحاولة لاستبقاء العلاقة وتوهمًا بقدرة الحب والعطاء على التغيير.

2- بالإضافة إلى ثلاث أو أكثر من الخصائص الإضافية التالية:

- التعويل المفرط على الإنكار والتبرير. ولسان الحال: (سيتغير مع الوقت، الأمر ليس بهذا السوء)
- الكبت الشعوري (غير قادر على التعرف على مشاعره والتعبير عنها بحرية) مع توهمه غير ذلك، (وأحيانًا تنتابه نوبات تعبيرية انفعالية جارفة).
- الاكتئاب أو القلق.
- استخدامات إيمانية أخرى (كمشاهدة المسلسلات بشكل مفرط، أو نهم الطعام، أو نوبات الشراء والإنفاق ... وغيرها)
- قد يكون متعرضًا في العلاقة للعنف البدني أو الإساءة الجنسية.
- قد يكون مصابًا بأمراض نفسجسمانية (كالقولون العصبي، أو أوجاع الجسد، أو الصداع وغيرها) وذلك بسبب الأمية الشعورية وكبت الانفعالات فتتحول تلك الطاقات الانفعالية لتعبر عن نفسها في صورة أعراض جسدية.
- قد بقي في علاقة مسيئة حالية أو سابقة لمدة لا تقل عن عامين ربما دون أن يطلب مساعدة متخصصة.



3- وهناك بعض الخصائص الثانوية:

- الاعتماد على شخص آخر من أجل الشعور بالقيمة، أو الاستقرار، أو الهوية الذاتية، أو الحصول على الموافقة.
- البعد عن الصراعات والميل إلى المسالمة (المهادنة).

مع وجود نوبات من الاعتمادية العكسية أو ما نسميها "فرط الاستقلالية" (لا آخذ شيئاً من أحد ولا أريد مساعدة أحد)

- عدم القدرة على التفاوض المادي أو طلب زيادة في الراتب أو إجراء الاتفاقات في الأمور المالية.
- "التعامل مع المال وكأنه عورة لا يجوز التحدث عنها" وتبرير ذلك وكأنه نوع من الرقي أو الزهد.
- التعاطفية المفرطة حد التقمص الشعوري للآخرين.

وهكذا نجد ذلك النمط المرضي المنتشر لدى (مرافق المدمن) ينبئنا أن وجوده بهذا الموضع من الوجود لم يكن مصادفة، وإنما لاستعداد نفسي أصيل فيه يجعله أكثر عرضة لمثل تلك العلاقات. وهذا النمط (شبه-إدماني)، يمكننا أن نراه مجازاً نوعاً من إدمان الأشخاص، أو إدمان لتلك الدراما العلائقية المتأصلة في العلاقة مع مدمن!

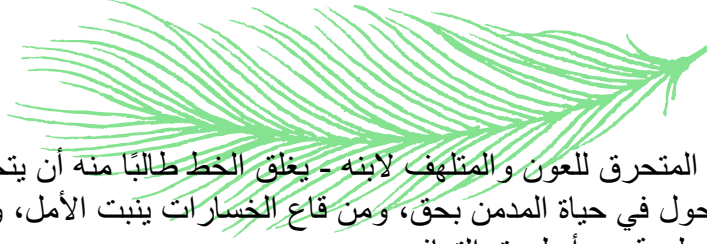
النزوع الإنقاذي القهري:

- وبالنسبة للمصابين بتلك الاعتمادية المتواطئة فإنما يحملون تلك النزعة الإنقاذية والرغبة في المساعدة التي تختلط لديهم دوماً فتجعلهم يقومون بتمكين المرض من أحبائهم بدلاً من مساعدتهم دون أن يكونوا على وعي بذلك. وهو ما يدفعنا لتبديد هذا الوهم بأن تجري مقارنة تفصيلية بين المساعدة الحقيقية Helping وبين التمكين المرضي Enabling:

ونعني بالتمكين: مساعدة معطوبة تؤدي إلى تمكين المدمن من إدمانه وتمكين المرض منه، عبر رفع المسؤولية عنه، وإزاحة العواقب وتهوين الخسائر بشكل يعمق إنكاره ويقوي تورطه، والممكن (غالباً ما تكون الزوجة، أو الأم للمدمن، أو الزوج، أو الأب للمدمنة) يفعل ذلك غالباً بدافع من المحبة أو الرغبة في المساعدة، ولكنه بدلاً من هذا الإنقاذ الموهوم يساهم في دفع المدمن نحو مزيد من الغرق.

- هناك فيلم درامي جميل مبنٍ على قصة حقيقية لعلاقة مدمن ووالده، وعلاقة كل منهما بالإدمان، اسمه الفتى الجميل¹ beautiful boy، في هذا الفيلم ومع بداية علاقة الفتى مع الإدمان كان الوالد يسعى لاهناً إلى إنقاذه من براثن الإدمان، وفي محاولاته المستميتة لإنقاذه كان الفتى يتورط أكثر وأكثر لاستشعاره أن هناك شبكة أمان تلمم ما يسقط منه، وترفع عنه خسائره، وتتحمل عنه مسؤوليات ولزوميات أفعاله. حتى حدث التحول الدرامي بانضمام الأب والأم لزمالات التوعية التي جعلتهما يفهمان الفارق بين المساعدة والتمكين وأن خير ما يمكنهما فعله للفتى هو إفلاته وترك تشبثهما المرضي الذي يغرقه أكثر. وفي مشهدٍ ملهم يتصل الفتى بوالده وقد تورط بحدث شديد الوطأة جراء إدمانه، يرحوه مساعدته وإنقاذه، فإذ

¹ تتبني أحداث الفيلم على مذكرات كتبها الأب (ديفيد شيف) بعنوان (الفتى الجميل: رحلة أب مع إدمان ابنه) والابن (نيك شيف) بعنوان (قرصة: أن: أن تكبر في أحضان الميتامفيتامينات).



بالوالد - رغم قلبه الدامي المتحرق للعون والمتلهف لابنه - يعلق الخط طالباً منه أن يتحمل مسؤوليته عن أفعاله، وهنا فقط يبدأ التحول في حياة المدمن بحق، ومن قاع الخسارات ينبت الأمل، ومن عمق الخيبة تنبثق إرادة مغايرة للإرادة المعطوبة ويبدأ طريق التعافي.
وتلك قصة تتكرر كل يوم لمن كتبت لهم الأقدار وعياً باعثاً على الشفاء، فانسلوا من ربة الإنقاذية المقبلة التي تورطهم وتدمر أحياءهم من حيث أرادوا أن يستنقذوهم.

وهكذا الحال في حالة الأزواج والزوجات، وكأننا صرنا نستمد هويتنا من دور المنقذ لذلك الحبيب أو الحبيبة الذي يلتهمه الإدمان، وكان تلك الدراما اليومية مع خسائره وانتكاساته وتقلباته تمنحنا المعنى، ودفقات الانفعال.

إنها تلك الاعتمادية، الاعتمادية على مرضه من أجل المعنى، ومن أجل هويتنا، وتعريفنا لأنفسنا من خلال "المنقذ" و"الداعم" و"المنتظر الأمل". إنه ذلك التواطؤ الخفي الذي لا نعيه، والذي يجعلنا نتساءل: "إذا توقف الشريك عن مرضه وانتكاساته، فما الذي سيبقى منه؟ وما الذي سيبقى منا؟"
ما الذي سيبقى من امرأة باتت تعرف نفسها كأصايرة، تسعى لمحو عثرات ابنها، فتتردد بين أقسام الشرطة تدفع كفالات وأتعاب المحاماة؟ تهون عليها المثوبة المرتقبة من الصبر ودور الأم الرؤوم المتماسكة رغم صعوبات الأقدار!

وما الذي سيبقى من زوج بات يعرف نفسه من خلال نموذج المعطاء الصابر المتقبل لامرأة تنتقل بين نوبات تحطيم هستيرية وأنفعال مفرط الغضب على أطفالها، وبين نوبات نهم مفرطة حتى يصيبها الإعياء وثلة من الأمراض المزمنة، وهو يحمل أطفاله، حاملاً كسرات الزجاج بعد نوباتها، وفي قراره يشعر بأن لوجوده معنى، ولموقعه من الحياة قيمة! ويداعبه دور المنقذ والبطل!
وما الذي سيبقى من زوجة أخرى بعدما تكوّم زوجها مغشياً عليه بسبب جرعات الشراب بالأمس، فتتصل بعمله بالصباح تتعلل بمرض (وهمي) لابنتهما وانشغاله بإيصالها للطوارئ، لعلها تحصل له على إجازة عارضة جديدة، فتبدع في إنشاء قصة تلو قصة لترفع عنه عواقب خياراته.
وكان كلاً منا؛ المدمن ورفيقه، بسبيل ما يدعم بقاء الإدمان ليلعب دوراً في دينامية العلاقة وحرارتها، ودينامية تعريف الذات لدى كل من الطرفين!

لذا فإن جزءاً واسعاً من التعافي يتضمن تلك الأسرة برمتها، سواء لتضميد جراحها من لطمات الإدمان النشط، أو لمداواة أمراض الشريك الاعتمادية نفسه والتي تدعم عودة المدمن إلى السقوط من حيث لا يدري.

الأسئلة المحرّجة:

تبقى الأسئلة التي علينا أن نسألها لأنفسنا دوماً حين يكون أحد أحببتنا مصاباً بالإدمان أو الاضطراب أو التنصل من المسؤولية، وتدعونا "اعتماديتنا" لمساعدته وتداعينا بشكل خفي لذة الإنقاذية ودور البطولة الزائفة التي نلعبها باسم الإيثار والدعم والقبول والتضحية، دعنا نسميها (الأسئلة المحرّجة)، والكاشفة لخواء مقعد البذل الوهمي، فلنحفظها، ونضعها أمام أعيننا في كل موقف تدعونا ذواتنا المعطوبة بجراحها أن نقفز في لجة الجنون كي ننفذ شخصاً ما قفز فيها طواعية، وكلانا لا يتقن السباحة:
- هل أنا بموقفي هذا أدمع الشخص بحق أم أدمع المرض؟



- هل ما أساعده فيه هو ما لا يقدر عليه ولا استطاعة له حialeه؟ أم أمر يجب عليه، ولكنه يتهرب من مسؤوليته عنه؟

- هل ما أساعده فيه سلوك إيجابي أم تنصل من التزاماته وفرار من قيامه بعبء تحمل عواقب أفعاله؟

- ترى هل أضيع عليه فرصة المساعدة الحقيقية، عبر تمبيع القاع، وإزاحة الخسائر، ورفع الضرر عنه، فيبقى في طور الطفل المشاغب، يحيا في فردوس وهمي بلا عاقبة ولا نتائج!

- هل العلاقة بيننا بحق هي علاقة بين بالغين يسمح كل منهما للآخر بمشاهدة مآلات الأمور أم هي علاقة بين طفل مدلل وأم مفسدة تزيح عنه وطأة الواقع وسنن الكون وقواعد الوجود فتغمسه في الوهم أكثر وتفصله عن الحقيقة وتسلمه بنفسها لمنتهى التدمير؟

فأحياناً تتما المساعدة الحقيقية في موقف صارم نتخذه منه، يمنحه هزة إفاقة حقيقية، وبعض المساعدة في الإفلات والابتعاد وتركه ليصل إلى (القاع) فيشهد بنفسه لزوم فعله، وربما حينها يكون له الفرصة في البحث عن مساعدة حقيقية مختصة.

وإننا لنرى أن تلك الخطوة، والتي يراها البعض نوعاً من التخلي عن الأمانة، ويسوقها الجنون في معرض إيهاًنا أنها نوع من الأناية، أو أنها تخالف التزامنا تجاه أحببنا سواء كانوا أولادنا أو أزواجنا. ولكن الحقيقة أنها خير مساعدة يمكننا أن نقدمها لهم، بأن نفتح لهم كواليس الحقيقة التي طالما تعاملوا عنها، وتعامينا معهم، واتفقنا على هذا الوهم المشترك. فترجهم صفعاتها وتهزهم زلزلتها، فتمنحهم الفرصة لإعادة مساءلة الوضع الراهن.

إننا عبر هذا الإفلات والتخلي نمنحهم الأمل في العودة، بعدما ضيعنا عليهم تلك الفرصة طويلاً بحماقات الإنقاذ!

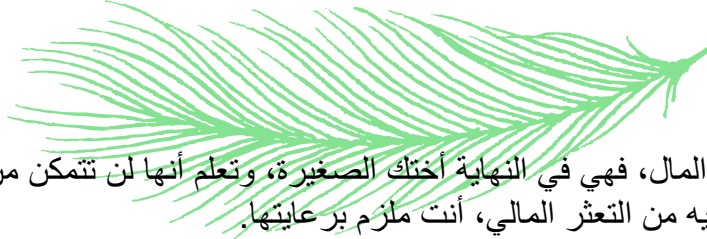
بل إن حقيقة التعافي من المرض (كمدمنين مرافقين) هو أن يؤهلنا للامتناع عن (إدمان الإنقاذ) ونتوقف عن تعاطي (لذة تقديم المساعدة القهرية) فنوقف الحلقة المفرغة بيننا والتي تقوم كترية تخصيص لمزيد من الإدمان، وتدجين للجنون أكثر وأكثر.



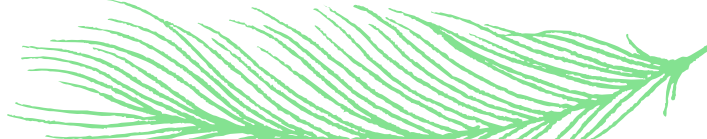
الأوراق العملية:

لكي تتمكن من استحضار المعنى العميق للاعتمادية العاطفية / المتواطنة يمكنك اختيار الإجابة التي تمتلك في المواقف المتخيلة التالية:

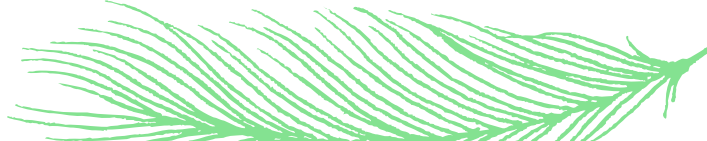
- تخوض علاقة عاطفية حديثة بعد انفصالك مع شخص حديث عهد بالانفصال كذلك، تستمتع بها وتشعر بقدر كبير من التفهم وتتلمس مناطق مشتركة مع شريكك، ولكن بعد أيام مكثفة من التواصل الطويل وجدت شريكك يرسل لك رسالة مفادها أن ابنه الصغير يتعرض للتنمر في المدرسة وأنه سيحتاج أن يغيب لبضعة أيام ليتعامل مع الأمر قبل أن يعاود الاتصال بك:
 - 1 - تتفهم، ولكن بدون طلب منه تقوم بإرسال رسالة تحمل اقتراحات بمعالجين، أو مقالات أو كتب أو فيديوهات عن التعامل مع التنمر للمساعدة.
 - 2 - تتفهم كيف أنه من المؤلم والمسبب للتوتر اكتشاف ذلك، وتجعله يعلم أنك ستكون سعيدًا ومستعدًا لمواصلة تواصلكما متى أمكنه ذلك، وستكون متوفرًا ريثما تهدأ الأمور.
 - 3 - تتعامل بتفهم بالبداية ولكن لا يمكنك اخفاء غضبك تمامًا، فتشعر وكأنك لست أولوية في حياته، فترسل له رسالة مفادها أنه يحتاج للموازنة بين أدواره الوالدية والعاطفية، فإليك أنت أيضًا احتياجات، وغيابه ليس عادلاً.
 - 4 - تشعر بأنه خلال الأيام السابقة من التواصل العميق ربما قد اكتشف شيئًا فيك قد كرهه أو استشعر النفور إزائه، وربما كنت متاحًا أكثر من اللازم خلال الأيام السابقة مما قد جعل هالتك تخفت وانبهاره بك يتبدد وإعجابه يصدأ، وأن ذلك ليس سوى تعطل بالظروف تمهيدًا للانفصال بينكما.
- أخيرًا وبعد مدة طويلة من الإدخار وحرمان نفسك من كثير من المتع وتأجيلها قد تمكنت من إدخار مبلغ للطوارئ، وشعرت بقدر من الأمان يدخل حياتك ممزوجًا بالفخر بذاتك، وبدأ يتبدد الخوف المادي تدريجيًا، وإذ بأختك تهاتفك عن كونها تعاني حاليًا مع موافاة أقساط قروضها وبطاقاتها الائتمانية وأن ذلك ربما يؤدي لمشكلات قانونية وخيمة، وتحتاج اقتراض مبلغ من المال لمساعدتها في ذلك:
 - 1 - تخبرها بأنك تقدر مدى الضغط الذي تمر به حاليًا، وأنك تأمل لو بدأت كذلك تبحث عن علاج لمشكلتها في الانفاق وإدمان الشراء وعدم قدرتها على الإدارة الحكيمة لأموالها. ولكن تمنحها نصف ما أرادت من المال لكي تحتفظ بجزء صغير في مدخراتك للطوارئ.
 - 2 - تخبرها ببساطة (لا)، مشيرًا أنك كنت تخشى عليها من عاداتها في الانفاق، وكم تشعر بالأسف أن وضعت نفسها في تلك المعضلة، متمنيًا أن توفق في تحمل مسؤوليتها عن مواجهة عاقبة خياراتها وتتعلم منها وتمر من أزمته على خير.
 - 3 - تفكر في نفسك "يا ربا، هكذا حظي العثر دومًا، ما الذي كنت أتوقعه حين يكون لدي ما يكفي من المال ليؤمنني" ولكنك تمنحها المال على أي حال، محاولًا التركيز على كيف ستنتفقه، وناصحًا إياها كيف تستخدمه بالشكل الأكثر فاعلية في أزمته وتتابعها عليه.



- 4 - تمنحها المال، فهي في النهاية أختك الصغيرة، وتعلم أنها لن تتمكن من الطلب من والدك فلدنيه ما يكفي من التعثر المالي، أنت ملزم برعايتها.
- يمكنك أن ترى أن الشخص الذي تربطك به علاقة عاطفية ليس على ما يرام، مزاجه متغير، يبدو أن هناك ما يورقه، وحين تسأله عما يزعجه يخبرك بأنه لا يريد الحديث عن الأمر:
- 1 - تترك الأمر، ولا تتحدث فيه معه، ولكنك تصارع داخلياً في محاولة للتوقف عن التفكير في الموضوع وفيما يمكن أن يكون سبب إزعاجه، وتتناسل السيناريوهات في ذهنك في محاولة لتفسير الأمر، والتي لا محالة يكون جزء كبير منها يتعلق بشيء قد فعلته أنت أو شيء يخص علاقتهما.
 - 2 - تخبره أنك تتفهم الأمر، ولكنك كذلك تهتم لأمره، وأنت ستحب أن تتحدثا عما يورقه لاحقاً متى شعر بجاهزيته لذلك.
 - 3 - لا يمكنك منع نفسك، أنت تغضب، ففي النهاية أنتما مرتبطان، ولا يزال ملتزماً معك بعلاقة، لا يمكنه أن يفصلك عنه، هو حقا في المعرفة، أنت لست شيء أنت إنسان وله حقوق في هذه العلاقة، لا يمكن أن يبقى في الضباب ويتم مطالبته بأن يتعامل وكأن ليس ثمة شيء، أي علاقة تلك التي لا تحمل ما يكفي من الإفصاح والشفافية والمشاركة بين طرفيهما.
 - 4 - تفكر مع نفسك أن العلاقة تحتضر، وأنها شارفت على الانتهاء، وأن الفجوة بينكما تزداد، إما من عنده فأنت لم تعد تمثل له الاحتواء، وإما بسبب شعورك السيئ المتزايد نتاجاً لابعاده لك.
- في إحدى نوباته العصبية يبدأ شريكك الزوجي بكيل الانتهارات والألقاب الاحتقارية لابنكما:
- 1 - تتحدث مع شريكك حول قلقك من نوباته العصبية تلك وأنه ربما يحتاج أن يطلب المساعدة، ولكنه يعدك بأنها لن تتكرر فتتوقفان عن الحديث في الموضوع (رغم أنه لم يخبرك كيف يمكنه بالضبط إيقاف تكرارها وما هي خطته في مداواتها).
 - 2 - تخبر شريكك بأنك تعلم أنه ليس بإمكانك دفعه للتغيير، ولكن في ذات الوقت لا يمكنك تحمل العيش في ظل مثل تلك الاساءات اللفظية وأنت في النهاية مسؤولاً بقدره عن ابنكما، ويتضمن ذلك حمايته حتى ولو من الوالد الآخر في لحظات اضطرابه. ثم تسأله إن كان يرغب في خوض العلاج الأسري معك وربما مع ابنكما لاجتناب تكرار حدوث ذلك في المستقبل.
 - 3 - لا تتحدث مع أيهما حيال الموضوع، ولكنك سهواً تلقي بعلبة سجائر الشريك الممتلئة أثناء تنظيف المنزل أو تسقط جائزة مهمة حصل عليها ذات يوم.
 - 4 - تتحدث مع طفلك عن كيف يعاني والده من ضغط كبير هذه الفترة، وتضعان معاً خطة لاجتناب الصبي لوالده في تلك النوبات.



- أنت شخص مطلق، وقابلت منذ أسبوعين (شريك أحلامك) ولكن المشكلة أنه يسكن في مدينة بعيدة، وستضطر لخوض تجربة قضائية وصراع طويل مع طليقتك من أجل نقل أطفالك لتلك المدينة كما أن والداك يريدان قضاء الوقت مع أحفادهما:
 - 1 - لا تنتقل، ولكن تتزوجه وتترك أطفالك مع والديك أيام العطلات وتساfer لقضاء الوقت مع شريكك في زواج بعيد الأسفار، مضطراً للاستدانة لتحمل كلفة السفر كنوع من الاعتناء بالذات.
 - 2 - أنت تعلم أنه ليس من المناسب أن تسبب الاضطراب لحياة أطفالك من أجل شخص قد قابلته لتوك. ربما تستمر في مواعده والتعرف عليه أكثر وإذا اتضح أنه شخص مناسب وبمرور ما يقرب من عام يمكنك إعادة تقييم الوضع حينها.
 - 3 - تبقى في موضعك وتترك تلك العلاقة مخبراً أطفالك عن مدى محبتك لهم بدلالة ما بذلته من أجلك وما ضحيت به من سعادتك لئلا تسبب لهم أي أذى.
 - 4 - أنت مقتنع أنك إن لم تسافر معه سيجد شخصاً غيرك يقضي معه وقتاً أطول ويمثل له فرصة أفضل بدون صخب مشكلاتك والتزاماتك، فهو شخص مثالي ولن يصعب عليه الحصول على شخص مناسب أكثر، ولأن أطفالك يحتاجون علاقة مثالية مع رمز والدي مناسب، ولن تجد خيراً منه، لذا تترك أطفالك مع ذويك وتنتقل للعيش معه آملاً أنه مع الوقت تتمكن من إنجاح العلاقة بالقدر الذي يساعدكما في الوصول لحل.
- وأخيراً قد وجدت ما يكفي من الشجاعة للخروج من علاقة مؤذية، ولكنه يرسل لك رسالة يطلب مقابلتك لأمر هام:
 - 1 - تعيد مراسلته محاولاً إخفاء توترك وتحددان موعداً بالغد، ولكنك قبلها تقوم بالكتابة لكي تعيد تذكير نفسك بطبيعة العلاقة وتتعامل مع الصراع الداخلي لديك، ومع تقدمك في الكتابة تتذكر كيف كانت تلك العلاقة معيقة لنموك فنقرر إعادة مراسلته لاغياً للقاء.
 - 2 - تخبره عبر رسالة بسيطة وقصيرة أنك تتمنى أن يكون بخير، ولكنك لم تعد ترغب في أي تواصل بينكما من أي نوع.
 - 3 - تتجاهل الرسالة شاعراً بالظفر في كل مرة تتذكر أنك أخيراً صرت المنتصر صاحب اليد العليا.
 - 4 - تفكر أن أي إنسان يستحق فرصة ليستمتع الآخر لما يود قوله، ربما كان يود الاعتذار والاعتراف بما فعله، لذا تقابله وقد تأكد حدسك فإذ به يحدثك عن تغييره أخيراً من أجلك، وتشعر بقدر من الإثارة حين يخبرك برغبته في أن تعودا سوياً، وتفكر في كيفية إقناع عائلتك وأصدقائك بذلك.
- قد مررت بيوم عصيب، فقد تشاجرت هاتفياً مع والدتك، وحصلت على تقييم ربح سنوي مجحف بالعمل، وتورطت في أزمة مرورية خانقة لساعتين أثناء عودتك للبيت، ولما عدت وجدت أن موعد استحقاق قسط دين بمبلغ مالي كبير قد حان ولم تكن مستعداً له:



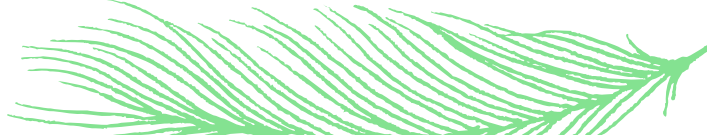
- 1 - تشعر بالأسى على نفسك لبعض الوقت، وتنفس عن ذلك ربما ببعض الطعام أو مشاهدة التلفاز أو الإبحار بلا هدف على السوشيال ميديا وذلك لوقت طويل، ثم تتمالك نفسك وتحصل على دش دافئ وتذهب لفراشك مبكرًا متمنيًا أن تشعر شعورًا أفضل بالصباح.
- 2 - تتذكر أن التجارب السيئة تحدث، وأنها جزء من نسيج الحياة، وبينما قد تراكمت واحتشدت اليوم إلا أنه قد حظيت كذلك ببعض الأيام الجيدة في الأونة الأخيرة. فتأخذ قطتك وتقرر التمشية بالخارج قليلًا واستنشاق بعض الهواء كعادتك، وتحظى بوجبة متوازنة، وتنخرط في طقوسك الصحية المعتادة.
- 3 - تستحوذ عليك فكرة (كيف خذلتك أمك كعادتها) وتقرر أن ترسل لها رسالة طويلة تعبر فيها عن غضبك.
- 4 - تمضي الليل تجتر التفكير حول حياتك، وكيف أصبح كل شيء يتهاوى لأنك فاشل وتقوم باختيارات حمقاء.

- صديقك المفضل دائمًا ما يقوم بإلغاء خططكما معًا، وقد لا تجده في الجوار حين الحاجة، وصديق ثالث يشير لهذا الأمر (من المؤكد أن مثل ذلك يؤلمك).

- 1 - تتفق معه، إن الأمر مؤلم ولكنك لا تعرف بالضبط كيف تتحدث في ذلك مع صديقك المفضل.
- 2 - تشكو صديقك الثاني على اهتمامه ودعمه، فقد كان الأمر يزعجك بالفعل، مؤكدًا بحسم أنك سوف تناقش الأمر مع صديقك المفضل، وهو ما تفعله بالفعل.
- 3 - وحين تناقشه مع الصديق تجعله يعلم بوضوح ما هي احتياجاتك، ثم تتجاوز الأمر منتبهًا لسلوك صديقك فيما بعد إزاء احترام تلك الاحتياجات من إغفالها قبل تقرير خطوتك التالية.
- 4 - تخبر الصديق المشترك، لا بأس لا يشغلني الأمر كثيرًا، وفي ذهنك تلك المواقف التي تحدثت فيها بشكل سيء عن صديقك المفضل مع مديرك.
- 4 - تخبر صديقكما المشترك أن ذلك ليس صحيحًا تمامًا، فالأصدقاء يتحملون، والصديق المفضل دائم الانشغال ولديه الكثير يجري في حياته ويحمل الكثير من الأعباء، بل من كرمه أنه يتمكن من اختلاس الوقت ليمضيه معي.

التقييم:

إذا كانت إجاباتنا معظمها تتركز في (1) فإن نموذج الاعتمادية العاطفية لدينا منخفض، ليس شديدًا، وربما كنا نسلك طريق الوعي والتعافي منذ فترة وبدلنا مجهودًا كبيرًا في تشايفينا، ولكن رغم ذلك لا يزال هناك أمامنا مزيد من الخطوات لنخطوها ومسافات لنقطعها حتى تمام التحرر، كمعرفة احتياجاتك وتوكيد ذاتك، وترسيم حدودك، وترك الآخرين يتحملون مسؤولياتهم عن حياتهم.



إذا كانت إجاباتنا معظمها (٢) فمبارك علينا، فقد صرنا نسكن في مساحة الاستقلال الصحي والاعتمادية المتبادلة، ومن ثم قد صرنا ننطلق من موقع أقل إيلاًماً وخوفاً في علاقاتنا مما سبق، ربما سيفيدنا العمل على هذه التأمّلات للتأكيد وترسيخ النموذج الناضج الذي تبنيه وبصورة الفكرة وقراءة موقفنا الوجودي الحالي.

إذا كانت إجاباتنا معظمها (٣) فنحن لا نزال نرسف في قيد الاعتمادية العاطفية وأعراضها، وبالأخص من خلال نموذج (العدوانية السلبية)، ولأننا تعاني من صعوبة في بيان واضح لاحتياجاتنا، فإننا نقوم باستخدام بعض الألاعيب اللاواعية والطرق الملتوية الخفية لإيلاًم الآخرين (عن قصد أو دون قصد) وعبر إيلاًمهم يعلمون أننا أيضاً قد تألمنا ويتذوقون من ذات كأس ألمنا. وإن كانوا أحياناً لا يدرون عن ألمنا لأننا لم نتحدث عنه بشكل واضح.

سيفيدنا العمل على هذه التأمّلات، ومراجعة ملاحظتنا عن الدورة.

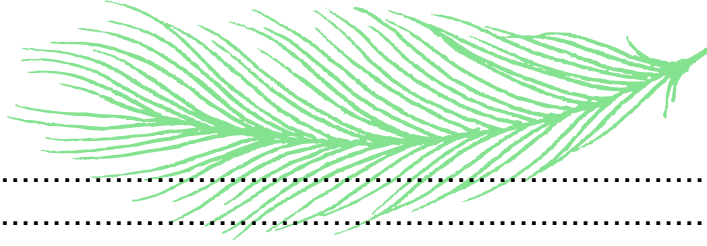
ولكننا نحتاج أن نعلم أن لدينا كامل الحق في الاحتياج وحمل احتياجاتنا وبيانها، وأنه ربما رغم ذلك لا يكون لدى الآخرين القدرة على تلبيةها. وأنه يمكننا أن نكون جازمين في توكيد ذاتنا والتعبير عن احتياجاتنا، وفي نفس الوقت متصالحين بما يكفي مع رفض الآخر.

إذا كانت إجاباتنا معظمها (٤) فنحن كذلك لا زلنا نرسف في الاعتمادية العاطفية، ننطلق في علاقاتنا من موقف أننا (لسنا جيدين بما يكفي) وأنا (أقل من الآخرين) فنبدل الجهد في محاولة التعويض عما ندركه من نقائصنا عبر جعل أنفسنا نافعين ومفيدين ومتحمّلين، عبر العطاء والقبول والتحمل والرعاية. ولأن كل إنسان يحمل عتاداً محدوداً من الطاقات والموارد (الوقت والمال والطاقة والمشاعر..) فلا محالة قد يصيبنا الاستنزاف والانهاك والاحترق في علاقاتنا، وحينها نبدأ في الشعور بالاستياء، ونبدأ في رؤية أنفسنا كضحايا وتتعالى نبرة الارتباب في أفكارنا. قد تكون بعض أفكارنا تلك صحيحة، فسلوكياتنا قد مكنت الآخرين من استغلالنا أحياناً، وبعضها ينبع فقط من شعورنا بنفاد الطاقة وغياب التقدير الموازي لبذلنا.

استعادة الذاتية:

وتذكر أننا نبحث عن تأكيد الذاتية؛ والذاتية هي أن تكون ذلك الفرد الذي أنت عليه، متقبلاً ذاتك ككيان منفصل عن الآخرين. وأن الذاتية الواثقة تتصرف وفقاً لذلك، أما الذاتية المرتعشة فتتحدث عن الأمر أكثر من تصرفها حياله. (محملة بارتياكات الغاضب) ولكي تتمكن من تنمية شعور آمن بالذاتية selfhood ستحتاج للعمل على (هويتك)، وإن كان الأمر خارج نطاق عملنا في هذه الدورة تفصيلاً، وسنفرد لها دورة مستقلة، إلا أننا سنتطرق قليلاً لما يهمنا من أبعاد الشعور المتسق بالهوية.

وضوح الهدف:



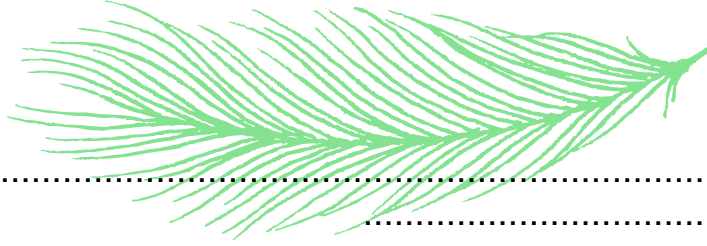
إننا أحياناً حتى وإن كنا نرغب في أمر إيجابي، إلا أننا قد نخشى التغيير، فالمألوف وإن كان مؤلماً قد نفضله على مجهول وإن كان يحمل الحرية، قد نخشى أن الآخرين لن يقبلوننا إن كشفنا عن رغباتنا وحقيقة أنفسنا. نحاول الآن التعرف على ثلاثة أمور تخشاها في عملية التغيير.

١

٢

٣

والآن تخيل شخصاً يقبلك قبولاً واسعاً، ما هي النصيحة التي يمكن أن يقدمها لك للتغلب على المعوقات والمخاوف التي ذكرتها في السؤالين السابقين؟



.....
..... ٢
.....
.....
.....
..... ٣
.....

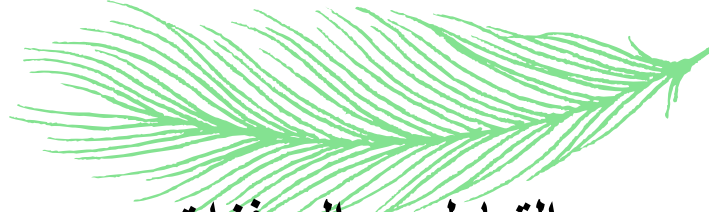
٣ خطوات نحو الهدف الثالث:

..... ١
.....
.....
.....
..... ٢
.....
.....
..... ٣
.....

والآن عليك باستكشاف اجراء صغير يمكنك تنفيذه خلال هذا الأسبوع يخطو بك نحو الخطة الثلاثية لكل هدف من الثلاثة:

(استكمالاً للمثال: البحث عن معالج مناسب وحجز موعد – البحث على مواقع التواصل عن مجموعة تطوعية من الشباب الذين يشاركونني نفس الاهتمامات)

..... ١
.....
.....
..... ٢
.....
.....
..... ٣
.....



التعامل مع المحفزات

المحفزات triggers هي المواقف التي يمكنها أن تثير المشاعر غير المريحة وربما غير المحتملة والتي تدفعني للسلوكيات المضطربة، وعلى رأس هذه المشاعر يكون القلق. فكل شيء يجعلك تشعر بالانزعاج مما يؤدي بك في العادة لسلوك يؤذيك أو يؤذي من حولك هو من المحفزات.

وأفضل طرق التعامل مع المحفزات هي تقنية تسمى التعرض ومنع الاستجابة. (فاجتتاب الأمور المسببة للقلق قد يريحك في البداية ولكنه بشكل خفي يصنع تعزيزًا لحالة من الانسحاب تؤدي في النهاية لتفاقم حالة القلق وامتدادها لترتبط بمثيرات أخرى).

- ولكن من الضرورة هنا أن نفهم الفارق بين (الاعتراف بالعجز واحترام المحدودية) الذي يستوجب عدم التعرض للكيوهات المثيرة للانتكاس، وبين (فهم المحفزات) واستخدام تقنية التعرض ومنع الاستجابة.. فكيف نجمع بين الفكرتين؟ الإجابة تكمن في القلق.

فكيوهات الانتكاس التي تؤدي بنا للانزلاق في الإدمان أو السلوك القهري هي روابط شرطية من (اشخاص، وأماكن وأشياء) ارتبطت بعملية هروب وتسكين وتخدير لمشاعرنا وغياب عن حقيقتنا، وتلك الكيوهات تحفز حالة من اللهفة والشوق والتوق لمادة أو سلوك أو شخص، وتلك الأمور نعاملها بعدم التعرض.

أما المحفزات المقصودة هنا فهي روابط شرطية مرتبطة بصدماتنا وحياتنا وأماننا القديمة، حين تحضر تسبب لنا القلق، فنهرع نحو سلوك تسكيني (يرتبط بمحفزات جديدة)، وتلك المحفزات الصدمية المسببة للقلق، لا يكمن الحل فيها في الاجتناب، بل التعرض التدريجي ومنع الاستجابة القديمة بتعلم طرق مواكبة جديدة.

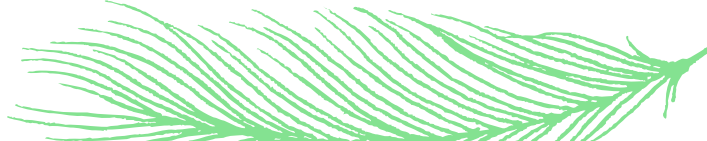
الخلاصة:

- محفزات صدمية أولية ==> تثير مشاعر القلق والخزي ==> علاجها تقنية التعرض ومنع الاستجابة
- محفزات ثانوية ترتبط بسلوكيات تسكينية "ممتعة" ==> تثير اللهفة والتوق ==> علاجها التسليم والاتساق مع المحدودية وعدم التعرض.

والآن دعنا نحاول التعرف على المحفزات الأولية والثانوية لاعتماديتك العاطفية للتدريب على التفريق بينهما.

تقول إحدى الزميلات:

"طلب مني مديري إعداد وتقديم عرض للموظفين يخص أداء الشركة خلال العام الماضي، أصابني الخوف من ألا يكون العرض على المستوى المطلوب، وأفز عني التفكير في العيون التي ستعلق بي أثناء التقديم.



وفي طريقي للمنزل وعقلي مشحون بتلك السيناريوهات المرعبة مررت بجوار المخبز المحبب لي ورغم كوني في السيارة إلا أن رائحة الحلوى الطازجة قد تسللت نحو أنفي فحملتني بعيداً عن استغراقي في مخاوفي، فركنت سيارتي وذهبت للمخبز وإذ بي أعود لبيتي وأنا أحمل أكوام من الحلوى أمضيت معها ليلتي بكاملها"

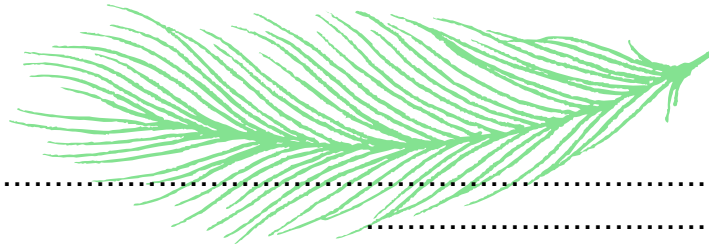
في هذا المثال يمكننا التعرف على المحفزات الأولية:

- طلب من مصدر سلطة لعمل معين == يثير مشاعر الدونية وعدم الكفاءة والخوف من العقوبة
- تخيل الظهور أمام مجموعة == يثير رهاب وقلق الأداء وخوف النقد (هنا سنتفعا تقنية التعرض ومنع الاستجابة)

والمحفزات الثانوية:

- المرور جوار المخبز
 - شم رائحة الحلوى
- يثيران مشاعر التوق واللهفة وهنا سنتفعا تقنية التسليم وعدم التعرض.

محفزات أولية (ترتبط بالقلق والخزي)	محفزات ثانوية ترتبط بسلوك تسكين وهروب (إدماي)



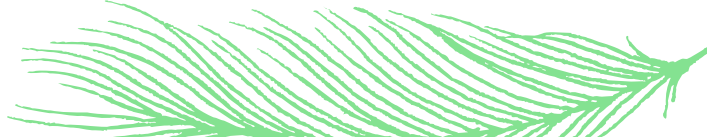
.....
..... ٢
.....
.....
.....
..... ٣
.....

المحفز الثاني

..... ١
.....
.....
.....
..... ٢
.....
.....
..... ٣
.....

المحفز الثالث

..... ١
.....
.....
.....
..... ٢
.....
.....
..... ٣
.....



- تأمل الآن حيال ما الذي سيحدث إن قمت بتنفيذ كل خطوة منها، وما مقدار القلق المرتبط بها على مقياس من ١ - ١٠ حيث ١٠ هو أشد قلق شعرت به في حياتك، رتبها تصاعديًا حسب مقدار القلق المرتبط بها.

الاجراء الأول:

.....
.....
.....

نتائج المتخيلة:

.....
.....
.....

نسبة القلق:

الاجراء الثانى:

.....
.....
.....

نتائج المتخيلة:

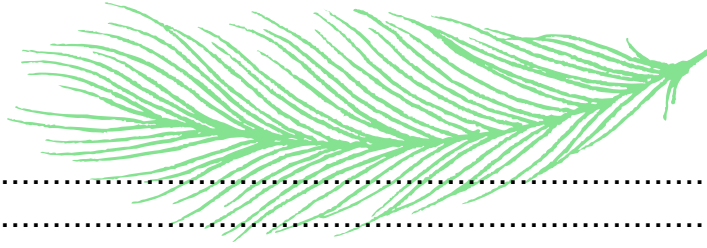
.....
.....
.....

نسبة القلق:

الاجراء الثالث:

.....
.....
.....

نتائج المتخيلة:



نسبة القلق:

- ابدأ بتخيل عمل تلك الإجراءات تصاعدياً (مستعياً بتمارين التنفس، واليقظة، والتجذر في اللحظة)
- ابدأ في تنفيذها، ثم اكتب ما الذي حدث بالفعل، وقارنها بالنتائج المتخيلة في ذهنك.

تجربة الاجراء الأول.. التاريخ

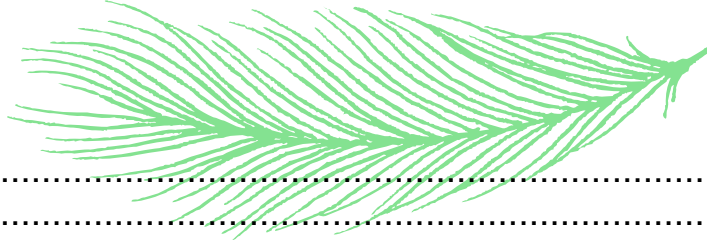
نتائجها

تجربة الاجراء الثاني .. التاريخ

نتائجها

تجربة الاجراء الثالث.. التاريخ

نتائجها

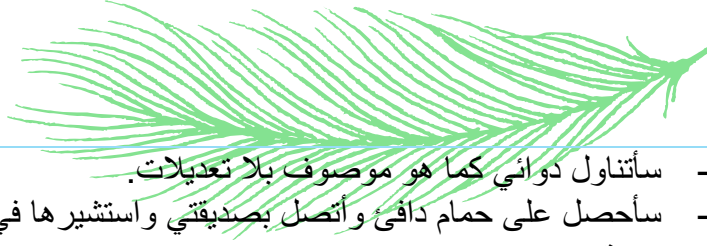


خطة التعرض ومنع الاستجابة الخاصة بي:

- 1- استكشاف المحفز.
- 2- تأمل طرق المواقبة المرضية القديمة.
- 3- المعتقدات والأفكار المرتبطة بطرق المواقبة المرضية.
- 4- التوصل لمعتقدات وتبني أفكار إيجابية.
- 5- استكشاف طرق مواقبة جديدة.
- 6- تخيل المحفز، والأفكار البديلة، والانطلاق من طرق المواقبة الصحية.

مثال لخطة تعرض ومنع استجابة:

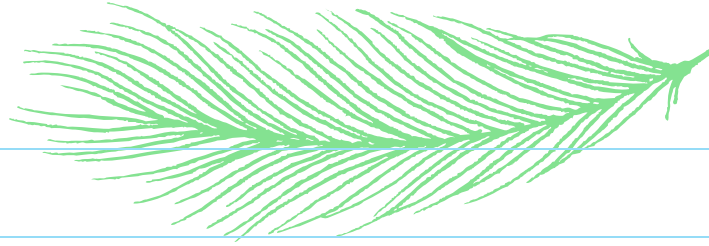
المحفز الأولي	إيجاد دليل على علاقة غير شرعية يخوضها زوجي (رسالة على هاتفه)
طرق المواقبة القديمة / المرضية	<ul style="list-style-type: none"> - ارسل له رسالة سباب غاضبة وهو في عمله لأخبره أنني (قد فاض بي الكيل). - حين يعود أصرخ في وجهه وأبكي وأبين له قدر غدرته مقابلته عطائي. - أبتلع حبتين من زاناكس لتهدئة أعصابي لأتمكن من النوم. - تغزوني أفكار الانتحار. - أنفجر غاضبة في أطفالتي بسبب احتقاني بالمشاعر.
المعتقدات والأفكار المرضية	<ul style="list-style-type: none"> - هو خطأي (لست جيدة بما يكفي) – لقد انشغلت بأبنائي عن الاهتمام بنفسني حتى فترت علاقتنا. - الرجال خائنون، كلهم أوغاد شهوانيون. - كم أنا غبية لأظن أنه من الممكن أن يتغير أو يصير وفيًا لزوجته. - لست مهمة بالنسبة إليه رغم كونه محور حياتي. - الموت يريحني من كل تلك الهموم، فالعالم مكان موحش وقاسي.
المعتقدات والأفكار البديلة	<ul style="list-style-type: none"> - ليس من الخطأ أن أرغب أن يكون شريكي وفيًا لي، بل هو حقني في حصرية العلاقة. - سلوك الآخرين اختيار لهم، ينفك جذريًا عن أخطائي. - من حقني أن يكون لي كما أنا له.
طرق المواقبة الجديدة	<ul style="list-style-type: none"> - أذكر نفسي بأن لدي ما يكفي من الأسباب للعيش. (أكثر من زواجي): عملي، أطفالتي، أملي في المستقبل - سأسمح لنفسني بالبكاء دون أن يشعرني ذلك بأنني ضعيفة ومثيرة للشفقة.



<ul style="list-style-type: none"> - سأتناول دوائي كما هو موصوف بلا تعديلات. - سأحصل على حمام دافئ وأتصل بصديقتي واستشيرها في كيفية التعامل مع الأمر بعد عودته. - سأحجز معها فندقًا لليلة، وهناك سأكتب رسالة لزوجي أخبره فيها بمعرفتي بخيانته وأنني أحتاج وقتًا لأفكر في الأمر، وأن عليه ألا يتواصل معي خلال الأيام القادمة. - سأترك رسالة لسكرتيرة معالجتي مستفسرة عن إمكان الحصول على موعد استثنائي خلال اليومين القادمين. 	
	<p>موعد التنفيذ المقترح</p>

والآن استخدم هذه الخطة مع ٣ من محفزاتك الأولية:

	<p>المحفز الأولي</p>
	<p>طرق المواكبة القديمة / المرضية</p>
	<p>المعتقدات والأفكار المرضية</p>
	<p>المعتقدات والأفكار البديلة</p>
	<p>طرق المواكبة الجديدة</p>
	<p>موعد التنفيذ المقترح</p>
	<p>المحفز الأولي</p>
	<p>طرق المواكبة القديمة / المرضية</p>
	<p>المعتقدات والأفكار المرضية</p>



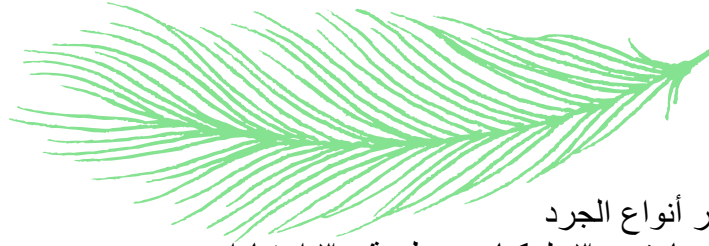
	المعتقدات والأفكار البديلة
	طرق المواكبة الجديدة
	موعد التنفيذ المقترح

	المحفز الأولي
	طرق المواكبة القديمة / المرضية
	المعتقدات والأفكار المرضية
	المعتقدات والأفكار البديلة
	طرق المواكبة الجديدة
	موعد التنفيذ المقترح



□ اكتب كل يوم قائمة بالأمر التي خالف فيها قولك وفعلك حقيقة ما تشعر به وتفكر فيه، وما خالفت فيه منظومة القيم.

اليوم	مواطن الخروج من الأصالة	السبب الشعوري للتزييف



□ جرد يومي: أيسر أنواع الجرد
٣ امتنانات- ٣ مخاوف - ٣ سلوكيات معطوبة - ٣ استياعات

اليوم	امتنانات	مخاوف	استياعات	سلوكيات معطوبة

جرد PCI personal craziness index

"مقتبس من كتاب ممتلئ بالفراغ – بتصرف"
"التطبيق على الإدمان للتيسير وضرب المثال، وستجد مرفق لك طرق تطبيقها على الاعتمادية العاطفية":

هناك مناطق ثلاث في حياة المدمن الساعي نحو الشفاء، يمكننا أن نتصورهم كمدى متصل:

مساحة
التعافي

مساحة
الخطر

مساحة
الانتكاس

- مساحة التعافي:

تتمثل في دائرة واسعة من السلوكيات الصحية والطقوس اليومية التي تحافظ على حالة ذهنية منفتحة ويقظة ومستبشرة نتصل فيها بأنفسنا وبقوةٍ عظمى وبدائرة من الثقات. ونظرًا لعقود طويلة من التخبط في مداواة الإدمان فقد رسخ في عقولنا أن التعافي يتضمن طقوسًا تعتمد على اجتناب المادة الإدمانية فحسب، ولم نتخيل أن البقاء في مساحة التعافي يعني الحفاظ على (توجه نفسي) و(حالة روحية) و(معادلة ذهنية) قد لا تتعلق بشكل مباشر بالإدمان.

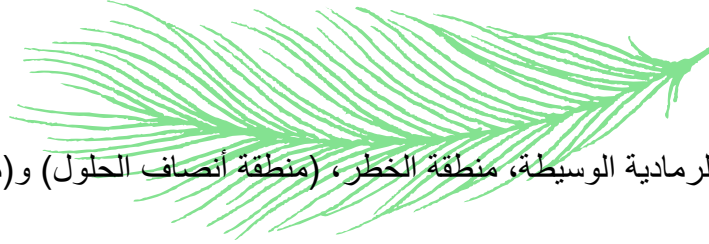
لذا فإن كثيرًا من المتعافين يعلمون تلك الحقيقة؛ أن برنامجهم اليومي ربما لا يتضمن كثير تفكير في الإدمان والمادة والسلوك، قدر تضمنه الكثير من اليقظة والانتباه لرؤية كل موقف كمعضلة أخلاقية، وموقف وجودي يقتضي الأصالة والشفافية والمحافظة على حالتهم الذهنية من أن يعكس صفوها كدر كذبته مثلًا أو إساءة لشخص ما.

وهو ما يحملنا للحديث عن منطقة الخطر، المنطقة العمياء التي لا يلتفت إليها أحد:

- مساحة الخطر:

وهي تلك المنطقة الوسيطة بين التعافي والانتكاس، جُمى الإدمان الذي من دخله وضع نفسه تحت طائلة السقوط.

إننا نتوهم حين نظن الانتكاسة مجرد لحظة، أو نقطة زمنية تتقلب فيها حياتنا من العقل نحو الجنون، ومن الاتزان نحو الزلل. فإنما تعلمنا تجاربنا أن الانتكاسة لا تأتي فجأة أبدًا، وأنه لا يسقط أحد غالبًا في انتكاسة



حتى يمر على المنطقة الرمادية الوسيطة، منطقة الخطر، (منطقة أوصاف الحلول) و(ميوعة التدابير الاحترازية).
لا يوجد انتكاسات مفاجئة، إنما هي ثغرات في برنامج التعافي تنتسج في الخفاء لتظهر على السطح في لحظة ما نسميها لحظة الانتكاس.
وليست منطقة الخطر الوسيطة تلك تعني فقط التعرض للمادة الإدمانية أو المجازفة بكسر حدود الامتناع وتوهم القوة فقط، بل إنها تمتد لتشمل أمورًا قد تبدو بعيدة ظاهريًا عن السلوك الإدماني، ولكنها في جذورها ترتبط به بشكل وثيق، وإن معرفة حدود هذه المنطقة الخطرة وتضاريسها وأزقتها الزلقة ومنحدراتها المغوية لهي من أهم لبنات بناء التعافي، فكم يسهل علينا أن ندرك المحفزات الصارخة للسلوك الإدماني، ولكن كم يصعب علينا أن نميز تلك المساحات الوسطى المتقنعة بأفئعة (العادي)!
وإن غياب تلك المناطق الخطرة عن وعينا هو ما يجعلنا مسموكين ومتورطين في الإدمان لأزمنة طويلة دون فكاك، وجعل محاولاتنا البائسة للخلاص بلا أدنى جدوى.
(سنذكر أمثلة تطبيقية لهذه المنطقة الخطرة في الصفحات المقبلة ليسهل الفهم والتطبيق).

مساحة الانتكاس:

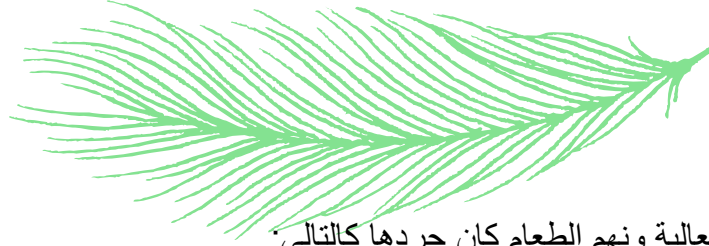
وهي تعني مساحة السقطات الفجة، والزلات الصريحة (وإن اختلفت شدتها، بين الزلة والانتكاسة والارتداد الصريح).

تدريب:

وأول ما نبدأ به مسار التعافي العملي هو رسم خارطة الطريق بوضوح، لذا نطلب منك الآن تفاعلًا لا مفر منه إن أردت لحديثنا فاعلية، وهو أن تبدأ في تدوين المناطق الثلاث في حياتك، فتضع تحت المساحة الأولى (التعافي) من ثلاثة إلى عشرة سلوكيات أو توجهات أو طقوس تجعلك في حالة نفسية وذهنية أكثر تمنعًا على السقوط، وتضع تحت منطقة الخطر من ثلاثة إلى عشرة طقوس، أو سلوكيات أو عيوب أو توجهات تجعلك أكثر عرضة للسقوط في المنطقة المحظورة تمامًا، وفي منطقة الانتكاس تضع تعريفًا واضحًا للانتكاسة والزلة في نظرك.

ثم تضعها في نظام متابعة يومي، تكتب في طرف الصفحة المساحات الثلاث، وتحت كل مساحة مبادئها وطقوسها، وفي نهاية اليوم تقوم بما نسميه (الجرد اليومي) لمتابعة برنامج تعافيك وذلك عبر وضع علامة (صح) أو (خطأ) أمام كل طقس أو سلوك، أو يمكنك استخدام مقياس من 1 إلى 10 أو هناك من يفضلون مقياس مئوي بمعنى من 1% وحتى 100%.

ثم تقوم بتحديث الخطة كل ثلاثة أسابيع (21 يومًا) بحيث تضيف لها مناطق تحدّ جديدة قد كشفت لك، ومواضع خطيرة تبينت، ومواطن قوة ودروعا قد أعانتك وأردت التركيز عليها، وبعض العيوب الشخصية التي تبدت لك في رحلتك.



مثال تطبيقي:

فتاة مصابة بالشهية الانفعالية ونهم الطعام كان جردها كالتالي:

.....	الاثنين	الأحد	السبت		
						مساحة التعافي:
					الوضوح والجرأة في التعبير عن مشاعري	1
					الصلاة والدعاء بشكل صحي متحرر من الذنب والخوف	2
					الكتابة اليومية	3
					القراءة في التعافي	4
					الالتزام بمواعيدي والقيام بمسؤولياتي	5
						مساحة الخطر:
					التركيز مع وزني وهيئتي الجسدية	1
					الهوس بقبول الناس وبموافقتهم	2
					الإبحار بلا نظام على السوشيال ميديا، وإجراء المقارنات بين حياة الآخرين وحياتي.	3
					الاستمرار في علاقة استغلالية ومرهقة تلغي وجودي	4
					فوضى مكتبي وسيارتي وملفات جهاز الكمبيوتر	5
						مساحة الانتكاس
					نوبات النهم الليلية	1
					تناول الأطعمة السريعة	2
					الحمية الغذائية القاسية وغير الصحية	3

مثال 2: مدمن جنس كان جرده كالتالي:

مساحة التعافي والرصانة:

- الأمانة والشفافية مع نفسي وأهلي وأصدقائي.
- ممارسة الرياضة (مع توقعات واقعية وممكنة، بمعدل 15 دقيقة يومياً)
- التأمل، وتمارين التنفس، والاسترخاء العضلي، وتمارين اليقظة الذهنية والحضور في اللحظة.
- المرح، وفعل حب يومي تجاه الذات.



- ترتيب غرفتي، والاعتناء بجسدي: غسل أسناني، وتمشيط شعري، وتهذيب شاربي، والحرص على مواعيد أدويتي.
- النوم مبكرًا.
- كتابة يومياتي، وملء مفكرتي الانفعالية، والتركيز مع مشاعري.
- حضور اجتماع الزمالة.
- المشاركة اليومية مع أحد رفاق التعافي.

مساحة الخطر (المنطقة الوسطى):

- الكذب والمراوغة والتلون.
- تميع الحدود، والسماح للآخرين بأن يرهقوني بالمتطلبات، والامتناع عن الرفض ومحاولة إرضاء الجميع.
- الطعام غير الصحي، والكسل.
- التسويف وتأجيل الالتزامات وتراكم الضغوط.
- النظر بشهوة.
- نوبات الغضب العنيفة.
- الوحدة والعزلة لفترات طويلة.
- الاحتفاظ بأرقام العلاقات القديمة أو الرسائل أو الصور.

مساحة الانتكاس:

- مشاهدة الإباحيات بالشكل المعتاد وإتباعها بمداعبة الذات وغيابي عن علاقتي بزوجتي.
- تحميل وقراءة القصص الجنسية.
- ملاقة عاملات الجنس.

إن علامة (صح) الصغيرة التي نضعها كل مساء على منطقة تعافي، تمنحنا نوع مكافأة خفية، لطيفة، تدفعنا للمزيد، وعلامة (x) التي نضعها على مساحة من مساحات الصحة والشفاء تجعلنا أكثر تركيزًا فيما تلا، فنجد الأمر يلحُّ على أدمغتنا في الصباح التالي لتلافيه.

بالنسبة للاعتمادية العاطفية على وجه الخصوص ستجد نموذجين أحدهما جاهز لمتابعة الاعتمادية العاطفية كاقترح والثاني نموذج فارغ تستعين به وتملأه بمعرفتك بناءً على الزوايا التي تود العمل عليها في الفترة القادمة من تعافيك، وكانت النماذج السابقة المطبقة على الإدمان للتيسير والتمثيل.