

## التعلق المرضي: احذروا! من الارتباط السلبي

2018-01-21 مروة الاسدي

خيوط رفيع يفصل بين الإهتمام والتعلق المرضي، كثيراً ما نبرر أفعالنا وتصرفاتنا المبالغ فيها تجاه الآخرين؛ بحجة أنها نابعة من إهتمامنا بهم، بالرغم من كون الأمر تطوراً إلى أن أصبحوا عائق في حياتنا، وكأننا نعيش لهم، نتغاضى عن أهدافنا وأحلامنا ونكرس حياتنا لهم، لنصطدم بالحقيقة المرّة؛ وهى أننا لا ننجز أي شيء حقيقي، كل ما نفعله هو البقاء معهم، نقيدهم ونضيق أيماننا في الاشياء، في التعلق المرضي بأشخاص لهم حياتهم المستقلة.

الجميع بحاجة إلى الحب والشعور بأنه موجود في هذه الحياة، ولكن أحياناً ينقلب هذا الشعور الجميل إلى كارثة حينما تكون العلاقة غير متكافئة أو نتعلق بأشخاص وأشياء يسببون المتاعب في حياتنا، ولكننا لا نستطيع اتخاذ قرار التخلي عنهم! حدد علماء النفس هذا النوع من التعلق بـ التعلق المرضي .

ولكي تحدد علاقتك إن كانت تعلقاً مرضياً أم لا، اسأل نفسك هل تشعر بأن علاقتك غير سوية وتسبب لك المتاعب؟ هل تريد معرفة أسباب التعلق المرضي ومظاهره وكيف تتخلص منه لتنجو بنفسك من المتاعب؟!.

تابعنا.. ما هو التعلق الطبيعي؟ يعرف الأخصائيون النفسيون التعلق الطبيعي أو السوي أنه دافع الحب الأساسي، فهو سياق محدد نتيجة عملية اجتماعية تختص أشخاص في محيط العائلة والأصدقاء دون غيرهم، مثل تعلق الأم بطفلها، وهذا التعلق يكون طبيعياً نتيجة للدور الاجتماعي الذي تلعبه الأم وتعلق الأخ بأخته نتيجة للدور الاجتماعي والحب والحماية المتبادلة. مراحل تعلق الأشخاص في الحياة تبدأ أول مراحل التعلق في الحياة منذ بداية ولادة الطفل، وهي تعلق الطفل بأمه لأنه يكون ملتصق بها في هذه الفترة ولا يرى غيرها في عملية الغذاء والاهتمام بنظافته الشخصية، في هذه المرحلة قد يتعلق الطفل بأشخاص يمثلون له بدائل للأم مثل الخالة والجدّة.

يكبر الطفل قليلاً فيبدأ في التعلق بأبيه والذي يمثل له دور الحماية. يخرج الطفل من الأسرة للمدرسة فيتعلق بمدرسيه وزملائه. ثم يكبر ويصل إلى مرحلة المراهقة فيقارن بينه وبين زملائه ويحاول أن يتعلق بالأشخاص دون تحديد هدف أو وعي لهذه العلاقة، في بعض الحالات تتحول هذه العلاقات إلى التعلق المرضي. اقرأ أيضاً: الصدمة النفسية وعلاقتها بالاكئاب ما هو التعلق المرضي؟ التعلق المرضي codependency هو حالة عاطفية تحدث لبعض الأشخاص وهي مرتبطة بالحياة اليومية ونمط تصرفنا مع الأشخاص وسلوكيتنا، مثل التعلق بأحد الأصدقاء بشدة أو التعلق بأحد الأشخاص في الجانب العاطفي والحب، ويكون التعلق في هذه الحالة علاقة قهرية لا تميزها روابط مشتركة وتكون خاضعة لظروف نفسية حدثت لفترة من الوقت، هذه العلاقة قد ينتج عنها عدم تقدير الذات، والكثير من التصرفات التي تسبب الضغوط النفسية للطرف الآخر.

معاناة التعلق المرضي الذين يعانون من التعلق المرضي يجدون صعوبات في تقدير الذات، ويلجأ هؤلاء الأفراد إلى أشخاص يحتاجون رعايتهم أو يمنحونهم الثقة اللازمة لهم، فهؤلاء الأشخاص يريدون الشعور بحاجة الآخرين لهم وبرغبتهم في تقدير الذات، وقد يلجأ البعض منهم إلى شرب الكحول أو إدمان المخدرات كنوع من التعلق بشيء ما. اقرأ أيضاً: أنواع الإدمان وكيف يعالج الشخص المدمن أعراض التعلق المرضي أعراض التعلق المرضي ليست متشابهة وبعضها يكون مختلفاً، فبعض الناس يتعلقون بالآخرين بشكل يشعرهم أنهم الأفضل وليسوا محتاجين لهم، وبعض الأشخاص يبدو عليهم الضعف أمام الآخرين.

## التعلق عائق نفسي!

يفهم الأفراد أن التعلق شيء جيد وضروري في الحياة، والطبيعي أن نحب الآخرين أو من يعز علينا من أهل أو أبناء أو أصدقاء، وأن نتواصل معهم، لكن هناك فرق بين الحب والشعور بالتواصل مع الآخرين، وبين العيش في مضمار التعلق.

التعلق حالة تأسرك وتصنع حاجزاً نفسياً وهمياً؛ أنك لا تستطيع أن تعيش في الحياة من دون أفراد معينين، وهو ما يعني أنك أصبحت تشعر بأنك لا تستطيع أن تعمل شيئاً أو تتصرف بأمور تخص

حياتك من دون وجود هؤلاء المقربين منك، هنا نطلق عليه «التعلق المرضي».

الطبيعة البشرية منذ الأزل لها حاجات أساسية، كما وضحتها العالم ماسلو في مثلث الحاجات الأساسية للفرد، من حاجات فسيولوجية، حاجات الشعور بالأمان، حاجات الحب والتواصل، حاجات تقدير الذات، حاجات تحقق الذات، هذه الحاجات ضرورية لكل فرد، تشبع لديه هذه الحاجات عن طريق ما يطلبه الجسد من أكل وشرب وجنس وعملية الإخراج، لا يستطيع العيش من دون ذلك، بل هو ضروري؛ للحفاظ على الجسد المادي، وهناك حاجة أساسية، وهي الشعور بالأمان والاستقرار النفسي والمعنوي والمادي، والحاجة إلى الحب والتواصل وبناء علاقات اجتماعية من خلال أسرته وجماعته ومجتمعه يشعره بالانتماء. افتقاد ذلك سيتسبب بشعوره بالوحدة والغربة، وهناك الحاجة إلى تقدير الذات واحترامها التي تخلق التوازن المطلوب بين داخل الذات والخارج والتعامل معه بتوازن، من دون الشعور بالنقص أو الفوقية، وتحقيق الذات من خلال إنجازاتها وتوازنها النفسي والعمل والسعي والتطور، كل ما ذكره «ماسلو» يعتبر شيئاً ضرورياً في حياة أي فرد.

التعلق لا يعتبر من الحاجات، بل عائق في حياة الفرد، ولنأخذ مثلاً على ذلك الفرد -كما ذكرنا- لا يستطيع العيش من دون تواصل فعال مع بيئته أو أصدقائه، وهذا ضروري وطبيعي، لكننا نشاهد بأن هناك من يقيد نفسه أو يتعلق بصديق معين؛ لدرجة أنه يرغب في الجلوس معه 24 ساعة، أو أن يصل عدد الاتصالات أو الرسائل ما يفوق الخيال، أو يبدأ بالسؤال الدائم أين كنت ومع من كنت؟ هذا التعلق المبالغ فيه سيؤدي أولاً صاحبه بأنه أسر نفسه في شخص واحد، وأهمل الآخرين من دون قصد، وأصبح يشاهد الحياة فقط من منظور واحد، لا يهنأ ولا يسعد إلا بمشاهدة هذا الصديق أو الرفيق، والحياة رحبة وأكبر بأن يحصر نفسه بزواية واحدة، والأهم من ذلك أن هذا لا يعتبر حياً أو تواملاً، بل يدخل فيه اعتبارات أخرى ربما شعور هذا الفرد بالغربة الروحية أو النفسية الداخلية فيحاول من دون أن يدرك أن يستمدّها من الآخرين، تكون طبيعية إذا كان في الأساس يتمتع بالتوازن النفسي الداخلي، وقد أشبع هذا الجانب منذ الصغر، لكن عندما يفتقر إليه منذ زمن ولا يدرك ذلك فيعيش الشعور بالحاجة والتعلق المرضي بالآخرين، لدرجة تصل إلى السيطرة والملكية من دون أن يشعر. ويحس الطرف الآخر أو الصديق بالاختناق والقيود، فلا يستطيع أن يعيش حياته بحريته، وهو ما يجبره في الأخير على الابتعاد أو الهرب من هذه العلاقة، ينطبق ذلك أيضاً على علاقات الزوجية، أو العلاقات مع الأبناء، نعم نحتاج إلى التواصل معهم وخلق روح

العلاقات الضرورية الإنسانية لسد الحاجة الغريزية للإنسان، لكن من دون المبالغة لدرجة التعلق المرضي، هناك سيدات لا تستطيع أن تعمل شيئاً في غياب الزوج ليس لعدم قدرتها، بل لشعورها بالوحدة وعدم القدرة على الاستقلالية، على رغم أن الحياة أوسع وأشمل، إذ يوجد أيضاً في حياتها أبناء وإخوتها وأهلها، أو صديقتها وقبل ذلك نفسها هذا لا يمنع أن تفتقده. وهذا شيء طبيعي، لكن عندما يصل إلى درجة أن يكون عائقاً في قيامها بأدوارها الأخرى يصبح عائقاً نفسياً مدمراً، وأيضاً شعور الزوج بالاختناق والسجن مما يجبره على الابتعاد والتنفس بعيداً، فتصبح عملية العلاقة الزوجية هنا طاردة لا جاذبة، وتتحول الحاجة الطبيعية إلى تعلق مرضي، ونقيس على ذلك التعلق بالأبناء، يظهر عند تزويجهم شيئاً طبيعياً أن نفتقدهم، لكن غير الطبيعي الاستمرار في التحكم في حياتهم أو محاولة معرفة كل صغيرة وكبيرة في حياتهم الخاصة والجديدة، بل يعتبر تدخلاً وتطفلاً، ويغيب عنا أنهم أصبحوا مستقلين وناضجين ولم يعودوا يحتاجون إلينا كالسابق، وهذا للأسف ما نشاهده في بعض الآباء أو الأمهات الذين لم يدركوا ذلك بعد، وهو ما يؤدي إلى الطلاق وتدمير حياة أبنائنا بسبب جهلنا وتعلقنا المخيف بحياتهم.

ضرورة الوعي بإشباع الحاجات الأساسية من تواصل وحب وعطاء متبادل، لكن بطريقة متوازنة وواقعية لا تقيد الآخرين ولا تقيدنا.

## التعلق المرضي بالمال

الارتباط بالمال. يكاد يصبح هذا التعلق مرضاً كاملاً في العالم الغربي، لكن من الضروري أن تفهم أنني لا أقترح هنا أن نكره المالك لأنني أؤمن بشدة بأن الحصول على المال هو من المنافع الهامة في الحياة، وليس لدي شيء سلبي لأقوله عن المال. إن المال شيء رائع، والعمل من أجله جزء لا يتجزأ من الحياة في العصور الحديثة. إن ما أكتب عنه هنا هو الارتباط بالمال بالشكل الذي يجعله العامل المتحكم والمسيطر في حياتك.

إن التخلص من التعلق بجمع المال مسؤولية صعبة، غير أنه أمر ضروري إذا كنت تريد أن تشعر بإحساس حقيقي بالقدرة على الاختيار في حياتك. لقد اكتشفت أن الذين استطاعوا القيام بعمل ما يحبونه وركزوا حياتهم للعيش على هذا النحو استطاعوا الحصول على المبالغ المالية التي يحتاجونها

في حياتهم، ويبدو أنهم كانوا حريصين على أن يظل المال في حالة حركة دائمة، حيث يستخدمونه في خدمة الآخرين بدلاً من أن يجعلوا جمع المال وتكلفة الأشياء هي الموضوعات الأساسية السائدة في حياتهم. إن هؤلاء لا يعانون من مرض طلب المزيد الذي أصبح سائداً في ثقافتنا.

إن التخلي عن حب المال والتعلق به يعني أن تجعل تركيزك على عمل ما تحب وما يجعلك تشعر بأن لك قيمة ومعنى، وأن تدع المال يصل إلى حياتك دون أن يتلفك. إنه يعني إدراك أنك لست حسابك في البنك. فإذا كنت تشعر بأنك لا بد أن تحصل على المال لكي تشعر بالسعادة والنجاح؛ فأنت في هذه الحالة متعلق به. إن حاجتك إلى المزيد تعني أنك لا تشعر الآن بأنك كيان متكامل، وأن هناك شيئاً ما ينقصك، وهذا الشيء هو طلب المزيد من المال. إن هذا الشيء الذي ينقصك سوف يجعل عقلك يركز على الحصول على ما ينقصه بدلاً من أن يكون هنا الآن ويقوم بعمل ما تحب، وبالطبع فإن ما تفكر فيه سوف يزداد وتتسع دائرته.

وحيث إن ما تراه الآن في حياتك هو بالضبط نتيجة لما تؤمن به؛ فإنك ربما تغيير هذه المعتقدات إذا لم تكن في خدمتك عندما يتعلق الأمر بالمال. حاول أن تسأل نفسك: "هل جلب لي المال الرضا الذي أؤمن به؟" إذا كانت الإجابة بالنفي ولا يبدو لك أنك تستطيع تغيير هذه المعتقدات؛ فعندئذ حاول أن تفحص الأشياء التي ترتبط بها هذه المعتقدات.

وإحدى الطرق للقيام بذلك هو التركيز و/ أو التأمل. حاول أن تسأل وتثق في نفسك الداخلية للكشف عن مضمون هذه المعتقدات، فربما لا تكون ارتباطاً بالمال على الإطلاق، وغالباً لن تكون هكذا عندما لا تشعر بالرضا على الرغم من وجود المال لديك. والقياس على ذلك عندما تعتقد أنك تشعر بالجوع، وبعد تناول الطعام لا تزال تشعر بالجوع. إن الاعتقاد بأن الطعام هو الحل يخلق ارتباطاً بالطعام لا يمكن أن يشبع الشعور بالجوع. إن الارتباط بالطعام أو بالمال في مثل هذا الموقف يزيد من حدة المحاولة لإشباع الرغبة في شيء. وعندما تشعر بارتباط مفرط بشيء وتفضل عدم وجود مثل هذا الارتباط لأنه لا يجعلنا نشعر بالرضا؛ فإن هذا إشارة إلى ضرورة إعادة النظر فيما يمثله هذا الارتباط.

في ٥ خطوات: كيف تحرر نفسك من التعلق المرضي؟

الخبر السار هنا؛ هو أنه لازال بإمكاننا إصلاح الموقف، والعودة لحياتنا لذواتنا التي أضعتها فيهم، في 5 خطوات فقط حرر نفسك من لعنة التعلق المرضي.. لكي تتخلص من التعلق المرضي؛ إبدأ صفحة جديدة واطوي الماضي بحلوه ومره، لا يمكن أن تحرر نفسك من تعلقك بشخص ما؛ مادمت تعيش في الماضي، وتذكر نفسك دائماً بكل ما عاشته معه، لا بد من أن تخلق عالم جديد لك بطله الوحيد أنت، لا تتهرب من شخص إلى آخر، اخلق حياة جديدة تغنيك عن العالمين، حياة ممتعة تهوّن عليك فراق من تعلقت بهم، الأمر ليس بهذه الصعوبة التي تتخيلها، كل ما في الموضوع أن تبدأ وتفكر في عالمك الجديد، وتستمتع حقاً وأنت تخطط لحياة جديدة أنت فيها البطل والسند لنفسك.

## وطدّ علاقتك بذاتك

كل شخص مصاب بالتعلق المرضي هو في الأصل غير متصلح مع ذاته، لا يشعر بسلام داخلي تجاهها، لا يندمج معها لا يقدرها، لذلك تجده يهرب منها إلى الآخرين، متلهفاً على كلماتهم ومدحهم اللحظي، ما يساعده على تجاهل ذاته الحقيقية، والإستمرار في الفرار منها أكثر فأكثر.

حسناً؛ أول خطوة لتوطيد علاقتك بذاتك هي المواجهة، ان تواجه ذاتك وتعرف نقاط ضعفك، وتعمل على إصلاحها، ثانياً أن تتعلم كيف تتصلح مع ذاتك وتكف عن جلدتها، أن تسامح نفسك وتغفر لها الأخطاء، أن تحميها من بطش نقدك الجارح، الذي يدفعها للسقوط أعمق وأسرع، كلنا نخطئ وكلنا نتعلم من الأخطاء، هذا هو هدف الحياة الأسمى، أن تتعلم من التجارب التي مررت بها، أن تعيد تشكيل نفسك بنفسك، ولا تنتظر من أحد دعماً أو ثناء.

## فرغ مشاعرك

التعبير عن مشاعرك وتفريغها أول بأول، وسيلة بسيطة لحماية نفسك من الإكتئاب والإحباط وما إلى ذلك، في رحلتك نحو التخلص من التعلق المرضي، فكبت المشاعر يدفعها للتفاهم والتضخم ومن ثم اللامسيطرة عليها، لذلك احرص على أن تتحدث إلى نفسك، أو أن تقوم بتفريغ مشاعرك عن طريق الكتابة مثلا، أو الرسم، أو أي شيء تتقنه، فرغ طاقتك وألمك فيه، هذا سيساعدك على الإنشغال

بذاتك أولاً، وسيحميك من مخاطر الكبت ثانياً.

## اشغل نفسك

الفراغ هو سبب كل الكوارث غالباً، الفراغ هنا سيدفعك نحو من تريد التحرر منه بدون وعي، ستجد نفسك تركض نحوه لتتحدث معه أو تشكو له أمر ما، كما إعتدت أن تفعل دوماً، ولكي لا تقع فريسة الفراغ وتفشل خطتك في التحرر من التعلق المرضي، اشغل وقتك بقدر المستطاع، اجعل هدفك أن تنشغل بشكل يصعب عليك فيه التفكير في هذا الشخص.

## واجه الحياة بدونهم

في البداية ستشعر بأن حياتك توقفت، وانه من المستحيل أن تخطو خطوة واحدة بدونهم، حسناً لا تتهم نفسك بالفشل من قبل أن تبدأ، هذا شعور طبيعي لأنك إعتدت على حياتك بهم ، لكن لاشيء يداوي كالوقت، بمجرد أن يمر يوم والثاني ستخف رغبتك في الهروب إليهم تدريجياً، ستبدأ تعتاد على غيابهم وترى الحياة بمنظور جديد، منظورك أنت وحدك، ستقرر أنت عن نفسك، ستخوض معارك، ستحاول، ستجرب، وستنجح طالما أنك صارم مع نفسك، لا تسمح لحالتك النفسية أن تسيطر على قرارك، ذكّر نفسك دوماً أن الألم في البداية فقط، وبمرور الوقت سيختفي تماماً وتعود الحياة جميلة ومبهجة، فقط كن صارماً مع نفسك ولا تتهاون في قرارك.