الانفصال والتعلّق

مراحل الفقدان والفخّ ديال .....

علم النفس بالدارجة

الجزء الأول: مراحل لي كيدوز منها الواحد فالانفصال

مرحبا بيك. هاد الكتيب هو خلاصة ديال حلقتين من سلسلة "الانفصال والتعلّق"، حطّيتها ليك فقالب مكتوب باش تقدر ترجع ليها فأي وقت، وتقراها وانت مرتاح. هاد الجزء غادي نهضرو فيه على المراحل النفسية لي ممكن يدوز منها أي واحد كيعيش انفصال، وكيفاش تفهمها بلا ما تطيح فلفخاخ ديالها.

١. مرحلة الإنكار

فالبداية، الدماغ ديالك كيرفض يتيق أن العلاقة سالات. كتعاود تخيل أن الموضوع غير مؤقت، وأنه كاينة شي طريقة باش الأمور ترجع لداكشي لي كانت. هاد الإنكار طبيعي، حيت هو دفاع نفسي ضد صدمة الفقدان، ولكن إذا طوّل بزاف كيمنعك من تبدا رحلة التعافي.

٢. مرحلة الغضب

من بعد ما الإنكار ما كيبدا يتفكّك، كيقدر يجي موراه الغضب. كتحس راسك زعفان على الشريك السابق، على راسك، وحتى على الحياة. كيجيك إحساس بالظلم: "علاش أنا؟"، "ما نستاهلش هاد الألم". الغضب هنا ماشي عيب، هو إشارة على أنك كتعيش الجرح بصدق.

٣. مرحلة المساومة والتنازل

هاد المرحلة هي لي كتخدع بزاف ديال الناس. كتلقا راسك مستعد تتنازل على حوايج كانو فالأصل أساسية فحياتك، غير باش ترجع العلاقة.شي بنت كانت ضد العلاقات الجنسية قبل الزواج بحكم القيم الدينية ولا الأخلاقية ديالها، تلقاها فلحظة ضعف توافق غير باش ترجع الشريك. الدماغ هنا كيقول ليك: "إلا تنازلت غير شويّة، غادي يرجع ".

> **التنازل ماشي حل. هو تأجيل لمواجهة الحقيقة، وفنفس الوقت كيغذّي تعلّق مرضي مبني على الخوف من الفقدان، ماشي على الحب.**

والأخطر هو أنه مع الوقت، التنازل كيولّي ولف. الطرف الآخر كيتعوّد عليه، وكيوليه هو العادي ديال العلاقة. وانت كتحس راسك ما بقاش هو، وأن الشخصية ديالك ضعفات.

٤. الغضب-الانتقام: انتقام من راسك ماشي من الآخر

كاينة صيغة أخرى للغضب، صيغة كتلبس ثوب الانتقام، ولكن فالحقيقة هي انتقام من راسك انت.مثلا شي درّي ما كانش عندو مع كثرة ديال العلاقات، فجأة كيتصاحب مع عشرة ديال البنات بحال إلا كيقول لراسو وللعالم: "راه نسيتها". هاد التصرفات كيبانو قوّة، ولكنهم فالعمق علامة على جرح ما زال مفتوح.

٥. مرحلة الاكتئاب والانسحاب

من بعد ما كتأكد أن الرجوع مستحيل، كيجي الفراغ. حزن عميق، انسحاب من الناس، فقدان الحافز، صعوبة فالخدمة، فالنوم، وفالمزاج العام. هاد المرحلة قاسية ولكنها ضرورية: هي اللحظة لي كيعترف فيها الجسد والدماغ بحجم الفقدان الحقيقي.

٦. مرحلة القبول

هنا كترجع التوازن. كتقبل أن العلاقة سالات. فاللول كتكون قاصحة، وكاينة لحظات كيقفز عليك فيها التشويش وذكريات زوينة، وتقدر توهم أن عمرك ما غادي تلقا بحال داك الشخص. ولكن مع الوقت كيخفّ التشويش، كتبدا تشوف جوانب أخرى من حياتك: الخدمة، الهوايات، الأصحاب.

ملاحظة مهمة: هاد المراحل لي ذكرت ليك ماشي خط مستقيم: ممكن ترجع لمرحلة قبل ما تكمّل لي بعدها، وهادشي عادي.

الجملة لي خاصك تكتبها فالأجوندا ديالك

"باش نتعافى، التركيز ديالي خاصو يكون على كيفاش نخرج من ألم الانفصال، ماشي على كيفاش نرجّع العلاقة." هاد الجملة وحدها كتغيّر اتجاه الطاقة ديالك بالكامل.

الجزء الثاني: الفخّ ديال السوشيال ميديا

ليوم غادي ندويو على واحد من أكبر الأخطاء لي كيديروها الناس، وهو لي كيعطّل ليهم الخروج من مرحلة: الملاحقة والتّرصّد فالسوشيال ميديا. بالدارجة، يعني تبقى حاضي الإكس ديالك شنو كيدير، شكون كيكومنطي عندو، فين مشى، ومع شكون.

بحال شي مدمن على المخدّرات

الكاتب غاري وينش فاش وصف هاد السلوك، شبّهو بحالة المدمنين السابقين على المخدّرات أو الكحول: حتى من بعد سنين ديال التعافي، كاينة لحظات فيها التوتر كيشعل من جديد الرغبة فالمادة. ونفس الشي كيوقع مع التعلّق العاطفي: كل ما يجيك توتر ولا حنين، الدماغ كيدوّز ليك القرار التلقائي: "دخل شوف البروفيل ديالو". وكل مرة كتدخل، كتفتح الجرح من جديد، وكتطوّل المرحلة.

كل مرة كتشوف البروفيل ديال الإكس، انت ماشي كتطمئن — انت كتعاود تجرح راسك بيدك.

الخطوة الأولى: حيد المثيرات

بحال كيف كيوصّيو الأطباء النفسانيون المدمنين السابقين بمسح أرقام الديلرز ديال المخدرات من التليفون، نفس الشي خاصك تديرو انت مع الحسابات ديال الإكس. خاصك تحيد المؤثّر، تحيد الشّرارة لي كتشعل التعلّق:

1. حيد الإكس من لائحة الأصدقاء ديالك فكل المنصات (إنستغرام، فيسبوك، تيك توك، سنابشات...).
2. إلا كنت كتعرف راسك ما غاديش تقدر تتحكم فالرغبة، دير بلوك.
3. امسح المحادثات القديمة. الرسائل القديمة هي مثير.

الخطوة الثانية: التصاور المشتركة

التصاور لي كتجمعك مع الإكس كتخدم بحال زناد كيشعل الذكريات فالدماغ. كل مرة كتلقاها قدامك، كترجع لداك العالم العاطفي. الحل لي خدم مع بزاف ديال الناس فالاستشارة هو روتين بسيط مكوّن من ثلاث خطوات:

1. جمع كل التصاور، الفيديوهات، والرسائل المصوّرة لي كتجمعك بالإكس، وحطّهم فـ USB واحد.
2. حيدهم تماماً من التليفون. التليفون كيكون حدّاك نهار كامل، وأي توتر صغير غادي يجرّك ليهم.
3. خبّي الـ USB فبلاصة بعيدة: فصندوق، عند شي صاحب ديالك، فمكان ما تكونش كتشوفو كل يوم.

سؤال خاصك تطرحو على راسك فالأسبوع الأول

فاش يجيك الحنين وتحس برغبة تشوف التصاور، سوّل راسك: "دابا إلا مشيت نقلّب على الـ USB ، شنو الحاجة الإيجابية لي غادي نربح؟" فالأغلب، الجواب غادي يكون: والو. غير إعادة فتح الجرح.

هاد التقنية كتخدم حيت فاش كيجيك الحنين فوسط الخدمة ولا فلّيل، وكتتفكّر أن الـ USB ماشي قدامك، ما عندكش حل، كتنسى الموضوع وكترجع لخدمتك. مرة على مرة، الدماغ كيتعلّم: التوتر ديال الخدمة ماشي معناه نشوف التصاور. هاد الربط الجديد هو لي كيكسّر الحلقة.

الخلاصة: قطع القرب البصري والرقمي من التصاور والحسابات هو لي كيكسّر الحلقة لي كتغذّي التعلّق.

ما تبقاش بوحدك فهاد الرحلة

انضم لسلسلة **"رحلة الإنفصال"**، إيلا بغيتي تكون جزء من مجتمع كنشاركو فيه التجارب ديالنا، كنتعاونو، وكنتعلّمو من بعضياتنا، وفنفس الوقت تستفد من الكورس الكامل على الانفصال والتعلّق، وبمحاوراتي مع أخصائيين نفسيين، وتمارين عملية تطبّقها على راسك — سجّل الدخول عبر الـ QR CODE لي تحت.

صوّر الكود بالتليفون ديالك

Balanced & Productive

@yassine_cherkawi