

مشكلة الكفاله Co-Dependency
(التحكم/التواطى فى الإعتماضية)

مشير سمير

الإعتماضية : أن لا يستطيع الشخص أن يتحمل مسئولية نفسه بدون مساعدة الشخص الآخر الذى يعتمد هو عليه .

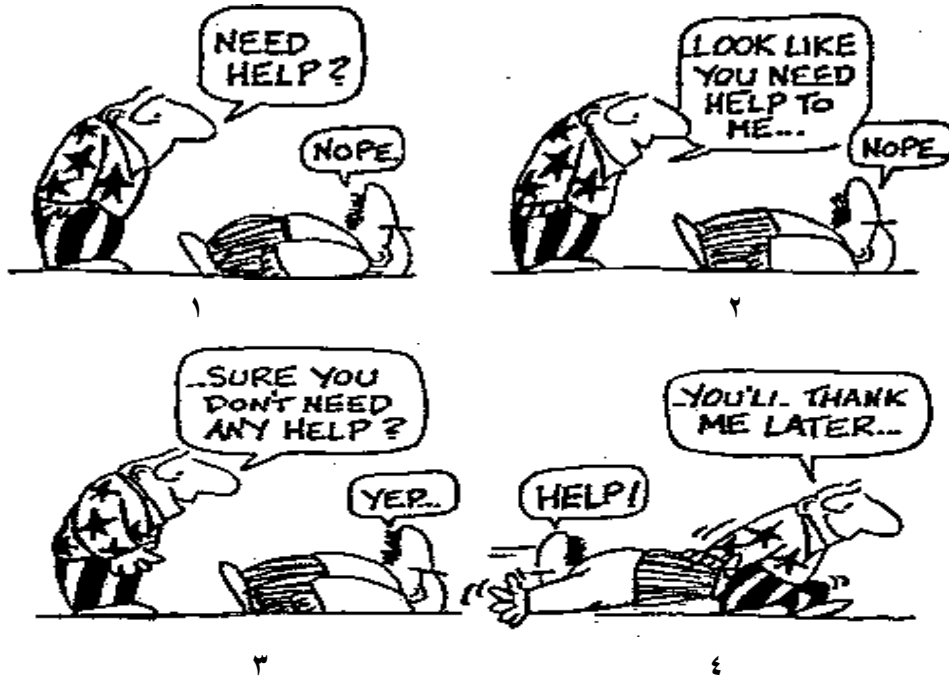
التحكم/التواطى فى الإعتماضية : هو الإسهام فى أن يكون الآخر معتمداً علىّ دائماً فيما يفعله وأن يفعله حسبما أريد أنا لكي ما أشعر بالراحة ، فى الواقع هو التحكم فى الشخص الآخر وفى حياته . ويُسمى ذلك الشخص الذى يصل الى حد التحكم فى الآخرين من خلال إعتمادهم عليه بالكفيل ، حيث أنه يعمل على أن يكفل للآخر مستوى وإسلوب ونوع الحياة التى يريدها هو له

فى الواقع هذا الشخص يعانى من الإستحواذ (الوسواس) بطريقة قهرية ، حيث يُسقط مشاكله/قلقه الداخلى -غير المحلول- خارجياً عن طريق التحكم فى الآخرين . فهو متمرس فى الكبت والإنكار بسبب عدم قدرته على مواجهة مشاعره الحقيقية ومشاكله الماضيه .

يقول الكاتب الأمريكى روبرت سوبى فى كتابه "الكفاله - مشكلة عاجلة" أن الكفاله هى ..
"حالة نفسية سلوكية تنشأ نتيجة للتعرض المتواصل للفرد (أو ممارسته المستمرة) لمجموعة من القواعد المتعسفة و التى من شأنها أن تمنع التعبير الحر عن المشاعر وأن تعيق أيضاً الحوار المفتوح لمشاكل الشخص الداخلية ."

و قد أطلق لفظ "الكفيل" أساساً على الشخص أو الأشخاص الذين قد تأثرت حياتهم نتيجة لإنخراطهم مع شخص آخر يعنى من الإدمان ، فإن شريك حياة أو طفل الشخص المدمن يبدو وإنه ينشأ لديهم نهج معين غير صحى فى التعامل مع الحياة كرد فعل لسلوك الشخص المدمن .
فعلى سبيل المثال :

* الشخص الكفيل يشعر بأنه مسئول (بطريقة زائده) عن كل من حوله ، عن مشاعرهم وتصرفاتهم و مشاكلهم و سعادتهم ،إخ . لذلك فهو لا يجد أمامه خيار سوى التدخل والتحكم فى حياة الآخرين عن طريق فرض رعايته لمنعهم من الخطأ و تمكينهم من الصواب منتهاكاً بهذا حدودهم و مسئوليتهم الشخصية .



مساعدة الآخرين - سواء يحتاجون المساعدة أم لا

* الشخص الكفيل أيضاً يقرن سعادته بالآخر بطريقة سلبية ، بمعنى أنه لا يشعر بالراحة/الرضا إلا عندما يكون الآخر كاملاً من وجهة نظره . أى يصير إلهاً للآخر .
" لو هي إتغيرت أنا هابقى مبسوط ."
" لو هو بس وافق على إल्ली أنا باقوله كل شىء هيبقى كويس ."
" هو بيعمل كده علشان يضايقتي . " (عندما يفعل الآخر شىء مخالف لما أريده)

وهكذا فإننا نجد أن الكفيل هو شخص قد سمح لسلوك شخص آخر بأن يؤثر فيه حتى صار مُستحود عليه بفكرة التحكم فى سلوك هذا الآخر .
والكفاله هي إعتماضية متناقضة ، فأصحاب هذه المشكلة يبدون كأشخاص يتم الإعتماد عليهم إلا أنهم هم أنفسهم قد صاروا إعتمايين . هم يبدون أقوياء ولكنهم فى واقع الأمر يشعرون بالعجز ، يظهرن مسيطرين ولكنهم فى الحقيقة هم أنفسهم واقعون تحت السيطرة .

وقد ظهر هذا المصطلح للمرة الأولى بطريقة عامة ورسمية فى عام ١٩٧٩ حين بدأ المتخصصون فى الحديث عن هذه المشكلة بطريقة أوسع وأكثر تحديداً . حيث بدأوا يصنفون فئات أكثر من البشر يعانون من هذه المشكلة ؛ كالتالى :

- ١- أطفال بالعون لأباء مدمنين .
- ٢- أناس على علاقة بمن هم مضطربون نفسياً أو عقلياً .

- ٣- أناس على علاقة بمن هم مرضى بأمراض مزمنة .
- ٤- آباء لأطفال ذوى مشاكل سلوكية .
- ٥- أناس على علاقة بأخرون يتميزون بعدم تحمل المسؤولية .
- ٦- أخصائيين نفسيين وممرضات .
- ٧- أخصائيون إجتماعيون .
- ٨- آخرون فى وظائف " معاونة " .

الكفالة هي مشكلة مرضية للأسباب الآتية :

- ١- أنها دائماً رد فعل، لا تعبر عن أفعال أصيلة لصاحبها.
 - ٢- لها تطويرية، تنمو/تزداد مع الوقت.
 - ٣- تقود الشخص نفسه وأيضاً من حوله إلى حالة أسوأ .
 - ٤- أنها كسائر المشاكل السلوكية المدمرة من حيث أنها إعتيادية (تقوم على الإعتياد) .
 - ٥- تكرر نفسها (تنتقل) من شخص إلى آخر (مُعدية).
- * الكفاله أيضاً هي خطية كعبادة الأوثان، إذ أن الكفيل يأخذ بها مكان الله في حياة الشخص الآخر .

إن تحول الإهتمام إلى إستحواذ ...
إن تحولت العناية إلى وصاية ...
إن تحولت رعاية الآخرين إلى إهمال للنفس ...
فإنك تعاني من مشكلة لكفاله أو ...
التواطى فى الإعتمادية

ماذا أفعل عندئذ ؟!

- ١- لا بد أن ندرك وجود المشكلة لديك . إسأل نفسك : "هل أنا أفعل ذلك فى علاقتى؟"
- ٢- إعترف بذلك وتقبل حقيقة أنك تفعله .
- ٣- لا بد وأن تلزم نفسك بالتغيير وتخضع نفسك له .
- ٤- حل نفسك (تحرر) من هذا النوع من العلاقات . إكسر الدائرة المتواصلة (دع الآخر يقوم بواجبه/مسئوليته بنفسه ، لا تمكنه أو تمنعه أو تحميه) .
- ٥- تواصل مع مشاعرك الشخصية .
- ٦- ضع حدوداً صحية لعلاقاتك .
لا تستخدم الحدود فى المناورة ، فالهدف الأسلسي للحدود هنا هو أن تساعد نفسك .
الحدود يجب أن تكون م م م م (منطقية ، محددة ، معقولة ، مُلزمة) .
إن لم تستطع فإطلب مساعدة شخص متخصص، ففى بعض الأحيان يعيقنا الخوف من الهجر والترك عن أن نضع حدوداً صحية لأنفسنا .

واجب تطبيقي

حقوق الطبع والإستخدام محفوظة لمكتب المشورة

- ١- سجل مذكراتك لتفرغ ذكرياتك .
- ٢- إبحث عن أشخاص في مذكراتك (سواء في الماضي أو في الحاضر) أثروا في تصرفاتك بطريقة متكررة .
- ٣- ما هو النمط/النهج المتكرر الذي فرض نفسه عليك قهرياً بسبب تصرفات الماضي المتكررة .
- ٤- خذ موقف نحو إنهاء هذا المنوال الذي فرض نفسه علي حياتك رغم صعوبة ذلك ، فعند توقف أمواج الإعتياد المتكرر عادة تشعر بفراغ الإنحسار وهو الشئ المؤلم عندما يتحتم عليك أن تتعلم التعامل مع العالم الطبيعي وكأنك وُلدت من جديد. ولكن هذا هو الشفاء بعينه .
- ٥- إعمل قائمة بهذه الأنماط القهرية التي كنت تمارسها في علاقاتك ، ثم سجل أمام كل نمط من هذه الأنماط المقابل الإيجابي له والذي يجب عليك أن تمارسه .

كلمة خاصة للمشير المعرض لمشكلة الكفاله :

- * أنت لست الله في حياه طالب المشورة .
- * الله يستطيع أن يعمل في حياة طالب المشورة كما يعمل في حياتك أنت ايضاً .
- * الله فقط هو الذى له حق التحكم في حياة أى شخص .
- * الله فقط هو المقياس لحياة أى شخص .
- * إن مسؤوليتك كمشير تقف عند حدود مسئولية المستشير .

"عندما أشعر بأنى مسئول عن الآخرين ، فإنى أحاول أن أصلح وأن أحمى وأن أنقذ مشاعرهم، بل وأن أحملها نيابة عنهم محاولاً التحكم بها .. ولكن دون الإستماع إليهم !
لذا فإنى أشعر بالتعب .. أشعر بالخوف والقلق .. أشعر بالمسئولية الصارمة . إذ أنى منشغل بظروفهم .. وبتفاصيل حياتهم، منشغل بتصرفاتهم .. فى مشكلاتهم . إنى منشغل بإيجاد الحلول والأجوبة المناسبة لهم . إنى مهتم بأن يكونوا دائماً فى الوضع الصحيح .
فى الواقع أنا مناور ومستغل، فأنا أتوقع أن يعيش الآخريين حسب توقعى لهم. "

"عندما أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين، فإنى أقدم لهم العطف والتشجيع .. المصارحة والتعزيد، أشعر بهم .. أستمع إليهم . لذا فإنى أشعر بالراحة والثقة، أشعر بالوعى والحرية .. لأنى منشغل بهم ، منشغل بمشاعرهم وبعلاقتي الشخصية بهم .
إنى أومن أنى لو شاركت فقط بما عندى ، فهذا كافٍ جداً . فأنا مجرد مرشد ومعاون ، وتوقعى أن يكون الآخر مسئولاً عن نفسه وعن أفعاله . فأنا أستطيع أن أطلق الآخرين وأن أثق بهم . "

مأخوذة من "والشمس أيضا تشرق" - ACOA بورتلاند ، أوريجون ١٩٣٣/٨/٢٤

السمات المميزة لأصحاب مشكلة الكفاله

١ - لوصاية (فرض الرعاية)

الشخص الكفيل قد ..

- * يظن ويشعر بأنه مسئولاً عن الناس الآخرين ، عن مشاعرهم وأفكارهم وتصرفاتهم وإختياراتهم و رغباتهم احتياجاتهم بل حتى عن صحتهم العامة وربما أقدارهم .
- * يشعر بالشفقة والقلق والذنب حين يواجه الآخرون المشاكل .
- * يشعر بالميل - غالباً بالإضطرار- لمساعدة الآخرون فى حل مشاكلهم ، مثل أن يقدم النصائح الغير مطلوبة والإقتراحات السريعة والمتولية رغبة منه فى إصلاح الموقف .
- * يشعر بالغضب حين لا تجدى معونته .
- * يخمن إحتياجات الآخرين .
- * يتعجب أن الآخرون لا يحاكون أفعاله .
- * يجد نفسه يوافق على ما يجب أن يرفضه ، يقوم بما لا يود حقيقة القيام به ، يعمل بطريقة زائدة ويفعل للآخرين ما يستطيعون هم أن يفعلونه لأنفسهم .
- * لايدرى بما يريد أو يحتاجه ، وأن كان فهو يخبر نفسه بأن ما يريده وما يحتاجه هو أمر غير هام .
- * يحاول أن يرضى الآخرين بدلاً من نفسه .
- * يجد أنه من الأسهل عليه أن يشعر وأن يعبر عن الغضب تجاه الظلم الذى يعانى منه الآخرون أكثر من الظلم الذى يعانى منه هو نفسه .
- * يشعر بالأمان فقط حينما يعطى .
- * يشعر بالذنب وعدم الأمان حين يعطيه شخص آخر .
- * يشعر بالأسى على حياته التى أنفقها للآخرين دون مقابل .
- * يجد نفسه منجذباً إلى المحتاجين لعطائه .
- * يجد المحتاجين منجذبين إليه بدورهم .
- * يشعر بالضجر والملل و الفراغ إن لم يكن لديه مشكلة أو أزمة يحلها أو شخص محتاج ليقوم بمساعدته .
- * يتخلى عن نظامه المعتاد لكى يجيب على إحتياج شخص آخر أو ليؤدى له شيئاً ما .
- * يلزم نفسه بطريقة زائدة/فوق معتادة .
- * يشعر بالعجلة والضغط .
- * يلوم الآخرين على حالة الكفاله والإشتراك فى الإعتمادية التى هو بها .
- * يقول أن الآخرين هم السبب فى مشكلة الكفاله .
- * يعتقد أن الآخرين هم سبب مشاكله .
- * يشعر بالغضب إذ يشعر بأنه ضحية يستخدمونه الآخرون دون أى تقدير لمجهوداته .
- * يجد الآخرون يفقدون صبرهم ويصيرون غاضبين معه لأجل كل هذه السمات السابقة .

٢- انخفاض الشعور بالقيمة

الشخص الكفيل غالباً ما ...

- * يكون منحدرًا من أسرة مضطربة غير سوية وتميل للكبت .
- * ينكر أن عائلته مضطربة وغير سوية وتميل للكبت .
- * يلوم نفسه في كل شيء .
- * يرصد لنفسه الأخطاء في كل شيء ، حتى في طريقة تفكيره ومشاعره وسلوكه وتصرفاته .
- * يشعر بالسخط والغضب ويميل إلى الدفاع والشعور بالبر الذاتي حين يلوم الآخرون أصحاب مشكلة الكفالة أو ينتقد أحد أفعالهم المعتادة .
- * يرفض المدح أو المجاملة .
- * يشعر بالإحباط لعدم تلقيه أى مديح أو مجاملة (يشعر بأنه قد حُرِم مما يستحقه) .
- * يشعر بأنه مختلف عن باقى العالم من حوله .
- * يعتقد بأنه إنسان غير جيد بدرجة كافية .
- * يشعر بالذنب تجاه ما ينفقه على نفسه من وقت أو مال فى أمور ترفيحية أو غير ضرورية .
- * يخاف الرفض .
- * يأخذ الأمور بطريقة شخصية .
- * ما يكون قد تعرض لإيذاء جسدي أو جنسى أو عاطفى من قبل أو على الأقل للترك والإهمال .
- * يشعر بمشاعر الضحية .
- * يخبر نفسه بأنه لا يستطيع عمل أى شيء بطريقة صحيحة .
- * يخشى الوقوع فى الخطأ .
- * يتوقع أن يفعل كل شيء بطريقة مثالية .
- * يجد نفسه مُلزمًا بأمر كثيرة .
- * يشعر بكثير من الذنب .
- * يشعر بالخجل من نفسه .
- * يعتقد أن حياته لا تستحق العيش .
- * يحاول أن يساعد الآخرين بأن يحيوا حياته بدلاً من أن يساعد نفسه على ذلك .
- * يحصل على إحساس زائف بالقيمة من وراء مساعدته للآخرين .
- * يمتلئ بشعور قوى بالفشل والإحراج وعدم القيمة بسبب فشل الآخرين فى مشاكلهم .
- * تتوقف رغبته فى الأفضل عند حد التمنى فقط .
- * يعتقد أنه لن يحصل على ما هو أفضل .
- * يعتقد أنه لا يستحق السعادة أو حتى ما هو أفضل .
- * يتمنى لو أن الآخرين يحبونه أو حتى يعجبون به .
- * يعتقد أن الآخرين لا يستطيعون أن يحبونه أو حتى يعجبون به .
- * يحاول أن يثبت كم هو نافع للآخرين .
- * يستقر على إحساسه بأن الآخرين يحتاجون إليه .

٣- الكبت

- بعض الأشخاص أصحاب مشكلة الكفاله ...
- * يدفعون أفكارهم ومشاعرهم بعيداً عن وعيهم بسبب الخوف والذنب .
 - * يخشون أن يكونوا على طبيعتهم/حقيقتهم .
 - * يبدون الصلابة والسيطرة .

٤- الإستحواذ

- الشخص الكفيل يميل إلى أن ...
- * يشعر بالقلق الشديد تجاه الآخرين وتجاه مشاكلهم .
 - * يقلق على أبسط الأشياء .
 - * يفكر ويتحدث دائماً عن الآخرين .
 - * يفقد نومه بسبب مشاكل الآخرين وتصرفاتهم .
 - * لا يجد أبداً إجابات على ما يدور بداخله .
 - * يضبط الآخرين يقعون في الخطاء .
 - * يركز كل طاقته على الآخرين وعلي مشاكلهم .
 - * يتسأل لماذا يشعر دائماً بالإجهاد وفقدان الطاقة .
 - * يتعجب لماذا لا يستطيع أن يتم ما عليه من مهام .

٥- السيطرة

- بعض الأشخاص أصحاب مشكلة الكفاله ...
- * قد عاشوا في ظروف غير متزنة ومع أناس غير مُنضبطين مما سبب لهم الحزن وخيبة الأمل.
 - * يخشون أن يتركوا الآخرين ليكونوا على طبيعتهم أو أن يتركوا الأمور تسير على مجراها الطبيعي .
 - * لا يرون ولا يتعاملون مع خوفهم من فقدان السيطرة على الأمور .
 - * يعتقدون أنهم أفضل من يعرفون كيف تسير الأمور وكيف يجب أن يتصرف الآخرون .
 - * يحاولون أن يتحكموا في الناس وفي الأحداث سواء من خلال المناورة أو التهديد أو الإكراه أو التسلط ، أو حتى من خلال الشعور بالذنب واليأس وإسداء النصيح .
 - * في نهاية المطاف تقشل جهودهم ويثيرون غضب الآخرين .
 - * يُحبطون كثيراً ويمتلئون بالغضب .
 - * يشعرون بأنهم واقعون تحت سيطرة الناس والأحداث .

٦- الإنكار

الشخص الكفيل يميل إلى أن ...

- * يتجاهل وجود المشاكل فى حياته الشخصية أو على الأقل يتظاهر بعدم وجودها .
- * يتظاهر بأن الظروف ليست بالسوء التى هى عليه .
- * يخبر نفسه بأن الأمور سوف تتحسن فيما بعد .
- * يظل مشغولاً حتى لا يضطر إلى التفكير فى أموره الشخصية .
- * يصاب بالتشويش .
- * يصاب بالملل والإكتئاب .
- * يذهب إلى الطبيب ليحصل على المهدئات .
- * يقع فى إدمان العمل .
- * ينفق المال بطريقة قهرية .
- * يأكل بطريقة غير متزنة .
- * يتظاهر بأنه حتى هذه الأشياء لا تحدث له .
- * يراقب المشاكل وهى تزداد سوءاً .
- * يصدق الأكاذيب .
- * يكذب على نفسه .
- * يتسأل لماذا يشعر بأنه سوف يجن .

٧- الإعتماضية

بعض الأشخاص أصحاب مشكلة الكفاله ...

- * لايشعرون بالسعادة أو الرضى أو السلام داخل أنفسهم .
- * يبحثون عن السعادة خارجياً .
- * يشبثون بأى شخص أو أى شئ يظنون أنه قد يمنحهم السعادة .
- * يشعرون بالتهديد خوفاً من أو يفقدوا الشخص أو الشئ الذين يظنون أنه يمنحهم السعادة .
- * لم يشعروا بالحب أو بالقبول من والديهم .
- * لا يحبون أنفسهم .
- * يعتقدون أن الآخرين لا يحبونهم أو لا يستطيعون ذلك .
- * يطلبون الحب والقبول بشدة .
- * عادة يطلبون الحب من أناس غير قادرين عليه .
- * يعتقدون أن الآخرين لا يقفون بجنبهم ابداً .
- * يشعرون دائماً باحتياجهم للآخرين .
- * يحاولون أن يثبتوا أنهم جيدون بطريقة كافيته لأن يكونوا محبوبين .
- * لا يعطون أنفسهم الفرصة لكي يروا إذا ما كان الآخرون ملائمون لهم ام لا .
- * يقلقون بشأن حصولهم على محبة الآخرين أو إعجابهم .
- * لا يأخذون الوقت ليكتشفوا إذا ما كانوا يحبون الآخرين ام لا .
- * يجعلون حياتهم تتمركز حول الآخرين .
- * ينظرون الى علاقاتهم على انها المصدر الوحيد لإمدادهم بالمشاعر الطيبة .

- * يفقدون الاهتمام بأنفسهم وبحيئتهم الخاصة حينما يحبون .
- * يخشون أن يتركهم الآخرين .
- * لا يعتقدون أنه يمكنهم الإعتناء بأنفسهم .
- * يستمرون في علاقاتهم الفاشلة دون أي محاولة للإصلاح أو التغيير .
- * يتحملون الإساءة لكي لا يفقدوا محبة الآخرين .
- * يشعرون بأنهم مُجبرين علي الإستمرار في علاقاتهم .
- * يتركون علاقاتهم السيئة ليدخلون في علاقات جديدة لا تختلف كثيراً .
- * يتسألون إن كان يمكنهم أبداً أن يجدوا الحب .

٨- تواصل فقير / سيئ

أصحاب مشكلة الكفلة عادة ...

- * يلومون .
- * يهددون .
- * يمارسون الإجبار .
- * يتوسلون .
- * يرشون .
- * ينصحون .
- * يقولون ما لايعنون و يعنون ما لايقولون .
- * لايدرون ماذا يقصدون .
- * لا يتعاملون مع أنفسهم بجدية أو يتعاملون مع أنفسهم بجدية زائدة .
- * يظنون ان الآخرين لا يتعاملون معهم بجدية .
- * لا يطلبون ما يريدون بطريقة مباشرة .
- * يجدون صعوبة في شرح مقصدهم .
- * يحاولون أن يقولوا ما يظنون أنه سوف يسعد الآخرين .
- * يحاولون أن يقولوا ما يظنون أنه سوف يثير غضب الآخرين .
- * يحاولون أن يقولوا ما يأملون أنه سوف يجعل الآخرين يفعلون ما يريدونه هم منهم .
- * يتخلصون من كلمة "لا" من قاموسهم الخاص .
- * يتحدثون كثيراً .
- * يتكلمون عن الآخرين .
- * يتجنبون الحديث عن أنفسهم ، عن افكارهم وعن مشاعرهم وعن مشاكلهم .
- * ينسبون الأخطاء الى أنفسهم .
- * لا يعترفون بأنهم مخطئون على الإطلاق .
- * لا يعتقدون ان آرائهم ذات أهمية .
- * يؤجلون التعبير عن آرائهم حتي ان يعرفوا آراء الآخرين أولاً .
- * يكذبون لكي يحمون ويغطون من يحبونهم .
- * يكذبون لكي يحمون أنفسهم .
- * يجدون صعوبة في الدفاع عن حقوقهم .

- * يجدون صعوبة فى التعبير عن مشاعرهم بأمانة وإففتاح وبطريقة ملائمة .
- * يعتقدون أنه ليس لديهم شيئاً جديراً ليقولونه .
- * يبدأون فى الحديث بطريقة ساخرة أو عدائية وبأسلوب يحط من شأنهم .
- * يعتذرون عن مضايقه الآخرين .

٩- حدود ضعيفة للشخصية

أصحاب مشكله الكفاله عادة ...

- * يقولون أنهم لن يتحملوا هذا السلوك من الآخرين .
- * يزداد تحملهم بالتدرج حتى يستطيعوا أن يتحملوا بل ويفعلوا ما قالوا من قبل انهم لن يتحملونه ابداً .
- * يتركوا الآخرين يجرحونهم .
- * يستمرون فى أن يتركوا الآخرين يجرحونهم .
- * يلومون ويتذمرون ويحاولون أن يسيطروا على الأمور بينما هم قابعون بأماكنهم .
- * يغضبون فى نهاية الأمر .
- * يصيرون غير قادرين على الإحتمال فى نهاية الأمر .

١٠- نقص الثقة

أصحاب مشكلة الكفاله ...

- * لا يتقون بأنفسهم .
- * لا يتقون فى قراراتهم .
- * لا يتقون فى الآخرين .
- * يعتقدون ان الله قد تركهم .
- * يفقدون إيمانهم وثقتهم بالله .

١١- الغضب

بعض الأشخاص أصحاب مشكلة الكفاله ...

- * يشعرون بالخوف الشديد والجرح والغضب .
- * يعيشون مع أشخاص يمثلون بالخوف الشديد والجرح والغضب .
- * يخافون من ثورات الغضب التى تتتابهم .
- * يرتاعون من غضب الآخرين .
- * يظنون أن الناس سوف يرحلون عنهم إن هم غضبوا .
- * يعتقدون أن الناس هم السبب فى مشاعر الغضب التى تجتاحهم .
- * يخشون أن يُغضبوا الآخرين .
- * يشعرون أن غضب الآخرين يتحكم بهم .
- * يكتبون مشاعر الغضب لديهم .

- * يكون كثيراً ، يكتنّبون ، يأكلون بشراسة ، يمرضون ، يتصرفون بعدوانية أو بمزاج عنيف ، يأتون بأفعال دنيئة للإنتقام من الآخرين .
- * يعاقبون الآخرين على إثارتهم لغضبهم .
- * يشعرون بالخزي ويضعون الذنب على أنفسهم لإحساسهم بالغضب .
- * يشعرون بتزايد حجم الغضب والحنق والمرارة بداخلهم .
- * يشعرون بالأمان مع الغضب أكثر منه مع المشاعر المجروحة .
- * يتسألون إن كانوا سيتخلصون من غضبهم أبداً يوماً ما .

١٢- مشاكل في الجنس

بعض الأشخاص أصحاب مشكلة الكفاله ...

- * يقومون بدور الأوصياء حتى في غرف النوم .
- * يمارسون الجنس حينما لا يريدونه .
- * يمارسون الجنس في الوقت الذي كانوا يفضلون فيه العناية والحب والإهتمام .
- * يحاولون ممارسة الجنس وقت الغضب أو الشعور بالجرح .
- * يرفضون ممارسة الجنس لغضبهم الشديد من الطرف الآخر .
- * يخشون ان يفقدون تحكمهم في الأمور .
- * يجدون صعوبة في أن يشاركو بإحتياجهم في العلاقة الجنسية .
- * ينسحبون عاطفياً في العلاقة مع الطرف الآخر .
- * يشعرون بردود أفعال جنسية متغيرة (مفاجئة) تجاه الطرف الآخر، ولا يتحدثون عنها .
- * يدفعون أنفسهم لممارسة الجنس بأية طريقة .
- * يسألون أنفسهم لماذا لا يستمتعون بالجنس .
- * يفقدون رغبتهم في الجنس .
- * يخلقون الأسباب للإمتناع عن الجنس .
- * يتمنون لو ان الطرف الآخر قد يموت أو يرحل عنهم ، أو على الأقل يشعر بمشاعرهم .
- * لديهم خيالات شهوانية قوية بخصوص الآخرين .
- * يقيمون علاقات عاطفية خارج الزواج .

١٣- أمور أخرى

الشخص الكفيل عادة ما ...

- * يشعر بالمسئولية الزائدة ، أو يكون غير مسئولاً على الإطلاق .
- * يقوم بدور الشهيد الذي يضحى بسعادته وبسعادة الآخرين ولكن لأجل أسباب لا تستحق .
- * يجد صعوبة في الإقتراب من الآخرين .
- * يجد صعوبة في الشعور بالمرح والتلقائية .
- * يكون لديه رد فعل سلبي عام تجاه أمثاله من أصحاب مشكلة الكفاله، تجاه جرحهم وبكائهم وشعورهم بالعجز .

- * يكون لديه رد فعل عدوانى بطريقة عامة تجاه أمثاله من اصحاب مشكلة الكفاله، تجاه العنف والغضب والتسلط .
- * يمزج بين ردود الفعل السلبية والعدوانية .
- * يتذبذب فى مشاعره وقراراته .
- * يضحك حين يشعر بالرغبة فى البكاء .
- * يظل وفى لأفعاله وعلاقاته القهريه رغم ما يسبب له ذلك من جرح .
- * يشعر بالخزى تجاه مشاكله الشخصية والعائلية .
- * يشعر بالتشوش والتخبط تجاه طبيعة المشكلة .
- * يكذب لكى يحمى ويغضى على وجود المشاكل .
- * لا يطلب المساعدة لأنه يفتع نفسه بأن مشاكله ليست بهذا السوء ، أو أنها غير ذات أهمية .
- * يتعجب لماذا لا تنتهى المشاكل .

١٤- تطور الحالة

فى المراحل المتأخره من مشكلة الكفاله ، فالشخص الكفيل قد ...

- * يشعر بالتبلد واللامبالاه .
- * يشعر بالإكتئاب .
- * يصير إنعزالى ومنسحب .
- * يعانى فقداناً تاماً لنظام حياته اليومى .
- * يسئ إلى أطفاله ويهملهم ، كما يهمل مسئولياته الأخرى أيضاً .
- * يشعر بأنه لا يوجد أمل .
- * يبدأ فى التخطيط للهروب من علاقاته التى يشعر أنه متورط بها .
- * يفكر فى الإنتحار .
- * يصبح عنيفاً .
- * يمرض نفسياً أو عقلياً أو جسملياً بطريقة شديدة .
- * يعنى إضطرابات سلوكية فى الأكل (النهم الزائد أو الإمتناع الشديد) .
- * يصير مدمناً للخمر أو للمخدرات .
