رد فعل شريكتي على داء القلق لدي جعلني أغرم بها أكثر!

القصة الرسمية هي أنه تم تشخيصي وعلاجي من اضطراب القلق العام عندما كنت في أوائل العشرينات من عمري. في تلك الفترة تقريبًا ، كدت أن أتعرض للإغماء كنتيجة لنوبة ذعر في غرفة النوم الخاصة بصديقتي. كنت مقتنعاً بأنني أصاب بنوبة قلبية أو جنون أو تطور سرطان دماغي أو مزيج من الثلاثة. أخرجتني إلى المنزل ، وأخذني والداي إلى طبيب العائلة أول شيء في الصباح ، وتم وضعي على الفور على الدواء. انا تحسنت. على الرغم من أن نوبة الهلع كانت لحظة فاصلة ، تلك التي دفعتني إلى طلب المساعدة المهنية ، إلا أنها في الواقع كانت الأحدث في سلسلة طويلة من الأحداث المثيرة للقلق التي تمتد إلى طفولتي المبكرة.

ما أتذكره بوضوح أكثر من قلقي عندما كنت صغيراً هو الخوف من أن والديّ سيتخلين عني بشكل غيرٍ عقلاني. لقد بدأ ذلك عندما كنت في السابعة من عمري ، وكنت خائفاً . لم أترك والدي يتركني في أي مكان – المدرسة ، الرياضة ، النوم. اعتقدت انهم سيتركونني في ذلك المكان ولن يعودوا ابدا. استمر هذا الخوف خاصة في سن المراهقة. تم استبداله في نهاية المطاف بمخاوف أكثر إبداعًا ولكن غير منطقية ، مثل السرطان والأمراض (على الرغم من أنني لم أكن خارج البلاد) ، وأمراض القلب.

في كل ذلك ، دخلت في أكثر من علاقة مع فتيات ، لكنني خفت من الاتصال الجنسي ، ونوبات الذعر ، وغيرها من مظاهر القلق. حاول شركائي أن يتعاطفوا ، لكنهم لم يستطيعوا. كان من الممكن أن ترى الصبر ينفد منهم. وأنا لا أستطيع إلقاء اللوم عليهن. التواجد معي ، في بعض الأحيان ، كان محبط بشكل لا يصدق. لقد كان تمرينًا في عدم الجدوى – ولم يكن بوسعهم فعل شيء. شعرت في كثير من الأحيان وكأنهم يظنون أنني ضعيف. اعتقدت في بعض الأحيان أنهم قد يكونوا على حق.

ثم قابلت خطيبي. لم تشخص حالة القلق لدي سريرياً ، لكنها فهمتها.

منذ اللحظة التي بدأنا فيها المواعدة ، خرجت خطيبتي من طريقها لتجعلني أشعر أنني بحالة طبيعية. لم يكن هناك أي استياء ، ولم

يكن هناك أي إحباط (على الأقل ليس أي شيء ينبع من قلقي) ولم تخبرني أبداً أن أتجاوزه. من المؤكد أنها فوجئت قليلاً بضراوة نوبات الذعر ، ونعم ، تكافح في بعض الأحيان لفهم الطرق الغريبة التي يمكن أن يظهرها قلقي ، لكنها لا تجعلني أشعر بأن قلقي هو خطئي.

بعد أن أمر بيوم سيئ أو أسبوع سيئ ، غالباً ما تقول لي: "هذا ما هو عليه. سوف نكتشف حلاً ، سنعمل من خلاله معاً. "إنها تعطيني مساحة عندما أحتاج إليها ، لكنها تريحني عندما يكون ذلك أفضل علاج في الوقت الحالي. في كثير من الأحيان ، تعرف ما أحتاج قبل أن أفعل. تتأكد من أنني أتناول دوائي ، وتوجهني بلطف بعيداً عن المثيرات. الأهم من ذلك كله ، أنها تتأكد من أنني أعلم ان قلق ليس ما يعرّف عني او يحدد من أنا.

لم تتلقى خطيبتي أي تدريب خاص ، وليس لديها أشخاص آخرين في حياتها يعانون من القلق. ما يجعلها مختلفة هي أنها تتعمق في كل شيء ، وهي لا تعالج الاضطرابات النفسية بشكل مختلف عن الأمراض الجسدية. ترى خلل نفسي مثل أي مرض مزمن آخر: شيء خارج عن سيطرتي ، وليس شيء أحضرته بنفسي. تتعاطف مع حالتي ، لكنها لا تشفق علي. إنها تشجع على الرعاية الذاتية ، لكنها لا تعتقد أن هذه الأمور في رأسي. إنها تعترف بأنني مريض ، ولكنها لا تتعامل معي كأنني متضرر.

ربما لأنني كنت صغيراً ، أو ربما لأننا كنا صغاراً ، ولكن العلاقات الجدية التي قضيتها قبل أن ألتقي بخطيبتي بدت دائماً تحت الحراسة. نحن شراكة ، والهدف منها هو جعل كل الأمور تعمل. وعندما تلتزم بجعلها تعمل ، فأنت ببساطة تأخذ الأمور كما هي وكما هي آتية. بالنسبة لخطيبتي ، فإن قلقي هو أحد تلك الأشياء. إنه جزء مني ، وهذه حقيقة. إنها تفعل ما بوسعها للمساعدة في التخفيف من حدته ، لكنها لا تحاول تغييره أو حله. ونتيجة لذلك ، فإنها لا تستاء من حقيقة أنها لا تستطيع ذلك.

يمكن أن أكون قد اردت ان التزم معها بشكل كامل كنتيجة لعدم وصفها لي بالقلق. أو ربما لانها لم توصم قلقي – وهو أمر لم تشهده من قبل – لأني التزمت بذلك تماماً. على أي حال ، فإن وجود شريك يرفض تعريفي من خلال قلقي جعلني متأكد من أنها التي أريد الزواج بها.

إنها تحبني كلني ، وقبلتني كلني. إنها تحبني من أجلي ولا استطيع الانتظار لقضاء بقية حياتي معها.