

## ما أهمية فهم هدف الإدمان؟

• إنَّ قدرة المدمن على تحمُّل الشعور بالعجز ليست أقل من غيره من الناس غير المدمنين، ما دام ذلك الشعور لا ينطوي على القضايا الرئيسية لديهم؛ وهذا ما يفسِّر لماذا لا يعدُّ المدمنون أضعف من غير المدمنين. فإن كنت مدمناً ستدرك هذا جيداً، وستقدر على تحمُّل صور الإحباط اليومية من دون الشعور بالحاجة إلى اللجوء إلى المشروب، أو القمار، أو تناول الطعام. وستتعامل مع الإهانات اليومية كأَي إنسان آخر، من دون العودة إلى الإدمان. إنَّ فهم هذا - وهو أنَّ هدف الإدمان يتضمَّن التحكم في المشاعر العميقة والمهمَّة - يساعدنا على التخلِّي عن الفكرة غير الصحيحة، وهي أنَّ المدمن ضعيف. (سأعود إلى هذه الفكرة في الخطوة الثانية.)

• ليس ضرورياً أن يكون الشخص المدمن متهوراً - وهذه إحدى الخرافات عن الإدمان - بل على العكس من ذلك، فقد أظهر المدمنون قدرة على التحكم في ردَّة الفعل أكثر من غيرهم، حتَّى عندما يسعون إلى الإدمان. ويعدُّ تحكُّم رون في ردَّة فعله قبل خروجه لاحتساء الكحول مثلاً واضحاً على هذا. (سأتطرق إلى هذه النقطة المهمَّة بتوسُّع في الجزء الثاني.)

• يعدُّ التعامل مع مشاعر العجز المفتاح الأساس في معالجة الإدمان، وحيث إنَّ الأشياء التي تحفِّز إلى القيام بنشاط إدماني تكون مرتبطة بشيء مهم جداً في نظرك دائماً؛ فقد ثبت أنه إذا استطعنا فهم هذا المغزى الخفي، فإنَّنا نكون قد اكتشفنا شيئاً مهمّاً عن أنفسنا.

إنّ المثيرات التي تحفّز الإدمان، تشبه تماماً المشكلات العاطفية الأساسية التي واجهتك في حياتك أيضاً. قد يبدو هذا مفاجئاً في البداية، ولا سيّما إذا فكّرت في الإدمان بصفته شيئاً (منفصلاً) عن بقية حياتك. لكن الحقيقة هي أنّ هذا حتميّ الحدوث؛ لأنك شخص واحد بذاتك لا أشخاص كثيرون. إنّ أعراض الإدمان – على نحو ما – تنشأ من مصادر المثيرات التي قد تجعلك مُحبطاً ومتوتّراً، أو تواجه مشكلات في علاقاتك مع الآخرين. ولما كانت حالات الإدمان مرتبطة بحقيقة من أنت، فإنّ فهمها يستحق المحاولة حتّى إلى ما بعد التحكّم في السلوك. وعليه، فإنّ محاولة فهمك المصدر الحقيقي لإدمانك، يمهّد الطريق المثالي لفهم حقيقة ذاتك<sup>(1)</sup>.

- بسبب إدراكنا الأساس العاطفي للمحفّز الإدماني، يصبح من الجليّ لنا أنّ المخدّرات – وأثرها في الدماغ – تؤدّي دوراً ثانوياً في عملية الإدمان نفسها. ولا ريب، فإنّ كثيراً من حالات الإدمان تتضمّن المخدّرات التي تعدّ بدورها مهمّة لغاياته، حيث إنّ تغيير حالتك العاطفية الداخلية بطريقة تكون فيها أنت المسيطر، هو ما تفعله هذه المخدّرات تماماً.

تعدّ المخدّرات، إلى حدّ ما، مثالية بصفتها حلاً (مؤقتاً) للمشاعر الغامرة. وعليه، فإنّ أنواع المخدّرات كلّها تُستعمل على صورة إدمان، (أي إنّها تستعمل بطريقة هروبية مفرطة). لكنّ كثيراً من حالات الإدمان لا تتضمّن المخدّرات بتاتاً، ويستطيع الناس استبدال ممارستهم نشاطاً مفرطاً من نوع آخر خالياً من

(1) يقول سيجموند فرويد: «إنّ الأحلام هي الطريق الملكي إلى اللاوعي؛ لأنّها تعطينا منفذاً مباشراً إلى أماكن في عمق الدماغ، لا يمكن الوصول إليها بطرائق أخرى بسهولة. لقد اكتشفت أنّ العمل على فهم الإدمان هو أيضاً طريق ملكي. إنّ الإدمان مثل بعض الأحلام؛ طريق مختصر لفهم الذات، وهو دلالة إرشادية تقودك مباشرة إلى مشكلاتك الأساسية.»

المخدرات بالاستعمال المفرط للمخدرات. مثل: ممارسة الرياضة، أو تنظيف المنزل. ويعدّ هذا مؤشراً جيّداً على أنّ الآثار المادية للمخدرات بذاتها، ليس لها أيّ علاقة بجذور الإدمان. (وسأتناول هذه النقطة المهمّة في الفصل الآتي.) يعدّ فهم هدف الإدمان جزءاً واحداً فقط من مهمتنا لفهم كيفية عمله، ولا يقلّ الجزء الثاني أهميّة عن هذا الفهم. ونحن نعرف أنّه عندما يتوق الناس إلى ممارسة الإدمان، فإن هذا - ببساطة - ليس قراراً عقلياً، إذ يوجد مقدار هائل من الطاقة خلف أي نشاط إدماني، مثلما يوجد دافع قوي للإدمان. ومن ثمّ، فنحن في حاجة إلى معرفة الدافع وراء الإدمان.

## الدافع وراء الإدمان:

### ما الذي يعطيه ذلك الشعور القوي؟

لنعدّ إلى قصة رون:

لقد مضى الوقت، والساعة الآن السادسة والرّبع، وقد أنهى ملء نماذج المحاسبة والتقرير الأولي لمديره في العمل. نهض رون، وارتدى معطفه، وتوجّه إلى باب مكتبه مفكراً في الحانة وفي مشروبه الأول. وصل المصعد وهبط به إلى الطابق السفلي حيث سيارته، وسرعان ما أخذ يسوق سيارته في غمرة زحمة السير؛ لقد كانت زحمة خانقة.

كان رون دائم التنقل بين المنزل والعمل وبالعكس، فقد كان يقطن في المدينة، ويعمل في الضواحي. لهذا كان يتفادى من زحمة السير الخانقة في بداية اليوم ونهايته غالباً، لكنّه نسي أنّه كلّما غادر متأخراً فإنّه يواجه حركة السير للقادمين إلى المدينة مساءً.