

المخدرات بالاستعمال المفرط للمخدرات. مثل: ممارسة الرياضة، أو تنظيف المنزل. ويعدّ هذا مؤشراً جيداً على أنّ الآثار المادية للمخدرات بذاتها، ليس لها أيّ علاقة بجذور الإدمان. (وسأتناول هذه النقطة المهمة 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.

ويوجد شيء آخر كان قد نسيه، وهو أنّ فريق كرة (البيسبول) المحلي كان في المدينة، حيث شاهد أمامه خطأً لمصاييح السيارات الخلفية بعضها خلف بعض، فأبطأ السرعة كما لو كان في حالة وقوف تام، محاطاً ببضعة آلاف من مشجعي الفريق المحلي ومعجبيه، وهم متوجّهون إلى مباراة الساعة السابعة.

كان رون صبوراً، لكنه شعر الليلة بالغضب يتنامى في داخله. إنّ الحانة في هذه اللحظات ليست بعيدة عنه كثيراً، ولكنّه وفقاً لهذه السرعة التي تقارب الصفر، يبدو كأنّه في المريخ. أطلق بوق سيارته عندما حاولت سيارة عن يساره الانحراف إلى خط مساره، لكنّ السيارة واصلت المحاولة لاختراق خط المسارات، وهنا أطلق صوت البوق مرّة أخرى باستمرار، وصاح من داخل سيارته وقد استشاط غضباً: «ما الذي تحاول فعله؟ عليك اللعنة!» لقد بدا السائق الآخر غير مبال بما يدور من حوله. وهنا، بدأ بالضرب بشدة على لوحة العدادات وهو يصرخ تجاه السائق الآخر. في هذه اللحظات، بدت الأوردة الدموية في رقبته كأنّها حبال زرقاء اللون بسبب شدّة غضبه، ويبدو أنّ السائق الآخر أدرك ما يدور، فترجع إلى مساره معتذراً إليه بالتحية المألوفة. عندئذٍ، قاوم رون رغبته في أن يعبر بإيماءة سيئة للسائق، واستمر بالتنفّس بتناقل مدّة من الوقت، وقد لاحظ أنّ يديه ترتجفان. إنّ ردّة فعله هنا كانت الغضب، ولكن علام الغضب؟ فقد مرّ باختناقات مرورية أشد من هذه كثيراً، وحاول آخرون أن يأخذوا مسار سيره آلاف المرّات. إنّها المرّة الأولى التي تكون فيها ردّة فعله على هذا النحو! لكنّها هذه المرّة كانت مختلفة؛ لأنّه كان متوجّهاً ليحتسي المشروب، وما من شيء أو شخص في العالم قد يحول بينه وبين مساعاه هذا! لا شيء يمكن أن يقف في طريقه!

لم يكن ما شعر به رون يتعلّق بسائق عابر، بل كان بدافع الغضب القوي لتناول المشروب! لقد تميّزت ردّة فعله بصورة مطلقة بذلك الشعور الذي يقود الناس نحو نشاطهم الإدماني. وفي الواقع، إذا فكّرت في كيفية إظهار الغضب لذاته

وطبيعته، فستلاحظ أنه يبدو بوضوح، كالإدمان. إنَّ الناس في سَوْرَة غضبهم، يغمرهم الغضب ويسيطر عليهم؛ فيتغير تفكيرهم العقلاني، ويفقدون السيطرة على أنفسهم، ولا يهتمون نهائياً بالعواقب المترتبة على أفعالهم.

إنَّ ما يهمهم في حياتهم كثيراً، يصبح ثانوياً عند التعبير عن الغضب. ألا يبدو هذا بنظركم كالإدمان؟ وهذه ليست مصادفة؛ لأنَّها نوع من الغضب الذي يحرك الإدمان، ويبرِّر فقدان السيطرة والعقلانية في السلوك. إنها سطوة الغضب التي تقود الأفراد المدمنين إلى القيام بسلوكات من شأنها تدمير حياتهم وخططهم المستقبلية، إنه الشيء الذي غالباً ما سيندمون على فعله في المستقبل القريب، وهذا ما يدركه كل مدمن.

ومن شأن هذا كله أن يقودنا إلى السؤال الآتي: إذا كان الغضب هو الدافع والمحفِّز إلى الإدمان، فما الذي يعتمد عليه هذا الغضب؟ وللإجابة عن هذا السؤال؛ علينا أن نعود إلى حقيقة أنَّ هدف الإدمان هو القيام بعكس الشعور بالعجز، فالعجز عادة يُنتج شعوراً بالغضب، وفي حالات العجز الشديد، يكون الناتج ثورة غضب عارمة. فكَّر في اللحظات التي شعرت فيها بالعجز والحصار، إنَّها اللحظات التي تستفزُّك عاطفياً، وهو ما ينبغي لها أن تفعل. تلجأ الحيوانات إلى سلوكات عدوانية إذا شعرت بأنَّها محاصرة، وهي غريزة بقاء أساسية. إنَّ الإجابة عن سؤالنا تكمن هنا:

إنَّ الدافع وراء أي سلوك إدماني هو الغضب من حالة الشعور بالعجز، وهذا النوع من الغضب هو الذي يعطي الإدمان هذا الحجم الملحوظ من الحدة، وفقدان القدرة على السيطرة.

وهذا الغضب الشديد في حالات الإدمان، هو في الحقيقة أمر طبيعي جداً، وأنا أشبّهه أحياناً بالحالة التي يجد فيها الإنسان نفسه مُحاصراً تحت ركام منزل منهار. فعندما تجد نفسك محتجزاً في مكان ضيق ومعتم، فستلتزم الصمت في البداية، ولكن سُرعان ما ستبدأ بالقرع على الجدران محاولاً التسلّق للخروج. وقد تتسبب في أثناء هذا كله بجرح يديك، أو كسر معصمك في محاولاتك اليائسة للنجاة، وهذا كله لن يغير شيئاً من حقيقة أنّ الغضب الطبيعي هو القوة المسيطرة الآن في هذه اللحظات.

إنّ الخرافة التي يتناقلها الناس عن تدمير الشخص المدمن نفسه ذاتياً، هي شيء غير واقعي ولا منطقي؛ لأنّ هذه الفكرة تنظر إلى نتائج الإدمان وما يترتب عليه، ولا تبحث في أسبابه. فمحاولة خروجك من تحت ركام المنزل، وجرح يدك، أو كسر معصمك، لا شأن له بكونك مدمناً أم لا، بخلاف أي شخص آخر! فالسبب وراء النتائج السيئة التي يخلفها الإدمان لا يكمن في الطاقة العاطفية التي تحركه، بل لأنّ هذه القوة المحرّكة تنشأ في المواقف المهيمنة التي يشعر بها الشخص الذي يعاني الإدمان، وليس في الظروف الواقعية كالاحتجاز تحت الركام مثلاً.

كيف يتّخذ الإدمان أشكاله المحددة التي نعرفها؟ عندما شعر رون بأنّه عالق بالالتزام الوظيفي، أراد أن يقوم بعكس إحساس قديم بالعجز قد سيطر عليه في ذلك الموقف. ولكن ما علاقة الكحول بهذا كله؟ وما شأن تناول مخدّرات أخرى، أو تناول الطعام بشراهة، أو استعمال الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)، أو إنفاق النقود، أو حتّى ممارسة الرياضة بهدف الإدمان ودافعه؟ ما الذي يجعل الإدمان يتّخذ هذه الصور؟

لنعد إلى رون للتفكير في هذا. عندما كان يجلس على مقعده حائراً غاضباً في العاشرة مساءً، كان يعلم بوجود متطلّبات يجب عليه القيام بها، وأنّ من

المستحيل التهرّب منها، وكان لا بدّ له من القيام بشيء ما! إنه احتساء الخمر. فلو كان مدمن قمار؛ لتوجّه إلى أقرب متنزّه، أو اشترى بطاقات يانصيب. والمقصود هنا أنّه عندما لا يوجد شيء مباشر للقيام به تجاه العجز المسيطر في مواقف معيّنة؛ فإنّ البحث عن بديل لتغطية هذا العجز هو الخيار الوحيد. إنّ هذا ما يجعل الإدمان يبدو على ما هو عليه.

إنّ أنواع الإدمان جميعها، ما هي إلاّ أبدال تأخذ مكان ردود فعل مباشرة للشعور بالعجز في مواقف معيّنة.

وفي الحقيقة أنّنا نستخدم هذه الأبدال بوصفها أسماء لأنواع الإدمان نفسها. فأنت باستبدالك شرب الخمر مضطراً إلى ذلك، يجعلنا نقول: إنّك مدمن كحول، واستبدالك القمار يخبرنا بأنّك مدمن قمار، وكذلك الأمر فيما يتعلق بالتناول المفرط للطعام أيضاً، وهلمّ جرّاً.

والسؤال المهم هنا: لماذا ينجرّف أشخاص نحو صورة ما من صور الإدمان دون غيره؟ لأنّ ذلك التصرف يكون أحياناً مهماً للشخص وذا معنى. إنّ بعض الأنشطة الجنسية المفرطة قد يكون لها معنى خاص للشخص مثلاً. ولكن، ليس بالضرورة أن يكون لصورة الإدمان معنى للمدمن، مثلما هي الحال في أغلب حالات الإدمان. وفي حالة إدمان الكحول، فإنّ هذا البديل يكون مشتركاً بين كثير من الناس الذين لا يربطهم رابط معيّن ببعضهم. إنّ تركيز هؤلاء على الكحول، قد يكون له علاقة بالتعاطي الشائع للكحول في المجتمع، وقد يكون نوعاً من تقليد أشخاص ذوي مكانة يتعاطون الكحول أيضاً للهروب من تعاستهم.