

الخطوة الثانية

كيف تفكر في نفسك إذا كنت تعاني الإدمان؟

إذا لاحظت أنك ممّن يعانون الإدمان، فإنّ أول الأمور التي يجب أن تفكر فيها، هي كيف يجعلك هذا الإدمان تشعر تجاه نفسك. ومن المهم التعامل مع هذه القضية الآن؛ كي لا تتعارض مع إصرارك، أو ثقّتك بنفسك عند تحركك تجاه التخلص من الإدمان. فعلى سبيل المثال، قد تشعر بأنك قد أصبحت جزءاً من مجموعة منفصلة ذات سمعة سيئة هي المدمنين، ولكن أغلب الناس يحملون أفكاراً غير صحيحة عن الإدمان، ومن ثمّ أفكاراً غير صحيحة بشأن من يعانونه، فعلى سبيل المثال:

- إذا اعتقد الناس أنّ سبب الإدمان هو التعلّق الجسدي بالمخدرات، فقد يعتقدون بأنك أوجدت إدمانك المخصوص بك. ولو لم تأخذ هذه العقاقير لما كنت مدمناً! وبلا ريب، فإنّ الاستعمال المفرط للمخدرات يعدّ نوعاً واحداً فقط من أبدال الإدمان. وهي ليست مسببة للإدمان، وليست سبباً رئيساً لاستمراره.

- إذا اعتقد الناس أنّ الإدمان مرض دماغي مزمن، فعليهم عندئذٍ أن يعدّوك مختلفاً عنهم كلياً، وعاجزاً دائماً بسبب تلف دماغك، وكم هو محزن ألا يكون لديك دماغ طبيعي مثل غيرك! إذن يوجد مثلما شاهدنا

دليل دامغ على أنه مهما كانت التغييرات التي يتعرّض لها الدماغ على المدى البعيد، فإنّها لا تؤدي إلى الإدمان.

- إذا اعتقد الناس أنّ المدمن ضعيف الإرادة، وغبي، وكسول؛ فسينجّ جانباً، ويُعامل معاملة مختلفة بناءً على هذه النظرة. إنّ التركيب النفسي للمدمن – الذي أملّ أنّه واضح – لا علاقة له بأيّ صورة بالضعف، أو الغباء، أو الكسل. والحقيقة هي أنّك إذا كنت تعاني الإدمان، فإنّك لا تختلف عن أي شخص آخر، وقد تقول: ولكن ليس كل شخص يعاني الإدمان! وهذا صحيح، ولكن هناك إجابة مهمّة عن هذا التساؤل: فالكل يعاني افتراضياً مشكلة عاطفية أو نفسية من نوع ما.

لقد أجريت دراسة قبل سنوات، على أشخاص اختيروا من مناطق جغرافية مختلفة، وقابلتهم لبيان كم هوشائغ أن يكون الشخص طبيعياً (أي لا يعاني أيّ مشكلات عاطفية). وقد كانت النتائج مفاجئة على الرغم من توقّعي ألا تكون كذلك، أظهرت الدراسة أنّه لم يكن أيّ من الأشخاص قيد الدراسة طبيعياً، فكُلّهم تقريباً كانت لديهم مشكلات نفسية مثلما أظهرت الدراسة بطريقة أو بأخرى، ولمّا كان الإدمان عرضاً نفسياً لا أكثر أو أقل – بوصفه واحداً من الطرائق الكثيرة للتعامل مع الحياة العاطفية – فإنّ هذا العارض يضعك بصورة عادلة وصحيحة على طريق البشرية.

إنّ التفسير الواضح لهذا يكمن في أنّ المدمن يستبدل سلوكه الإدماني بعرض نفسي آخر يحقّق الغاية نفسها، مثلما في القصة الآتية⁽¹⁾:

(1) هذه السطور مأخوذة من "Compulsion and Addiction." 1966. Journal of the American Psychoanalytic Association 44: 815 – 35.

آيمي

تلقت آيمي أوامر بالانصياع، على الرغم من أنها لم تكن في الجيش، لكن هذا ما تبدو عليه الحياة مع زوجها ويليام. لقد كان دائم الانشغال بأهداف وخطط أكثر أهمية مما يخص آيمي. لذا قرّرت أن تسانده، وقد عدّ الزوجان أولويات آيمي تكمن في الأمومة تجاه أبنائها الثلاثة، وإعداد الطعام والتنظيف والتسوّق، وكل ما يخص حياتهما الشخصية، وهي أقلّ شأناً من متطلبات ويليام وخططه. وكان يوجد شيء أو شيئان تحب آيمي القيام بهما لنفسها، ولكنهما كانا بالتأكيد في أدنى سلم الأولويات. وقد كانت آيمي تشرب الكحول، وكان هذا سبباً في مشكلاتهما الزوجية سنوات طويلة. كانت نظرة ويليام إلى المسألة هي أنّ زوجته تفتقر إلى الإرادة للسيطرة على نفسها. لماذا لا تقوم ببساطة، بما يجب عليها القيام به وحسب؟ ولماذا لا تنجز العمل من دون الحاجة إلى تناول الكحول؟ لكنّ هذا كله كان فوق قدرته على استيعاب ما يجري! فويليام يحب آيمي ويهتم بها، لكنه لا يهتم بشربها. فقد قرّر منذ مدة طويلة أنّ هذا ناجم عن ضعف فيها.

وفي هذا اليوم تحديداً، كان الأمر الرئيس لآيمي هو إرسال رسالة لويليام بالبريد: «يجب إرسالها بحلول الظهيرة»، هذا ما قاله. كان من الطبيعي لآيمي أن تطيع الأوامر يومياً ما دامت ستلجأ إلى أحد مخابئها السرية في المنزل حيث تخفي زجاجة نبيذ، فقد كان احتساء النبيذ هو الحل لشعورها العارم بالعجز لاتباعها أوامر زوجها. لكن اتضح أنّ اليوم كان مختلفاً! فقد تناولت الرسالة وخرجت من الغرفة، ولم يكن لديها أي تفكير في القيام بثورة غضب، بل كانت تفكر في كيفية تنظيم وقتها بالذهاب إلى مكتب البريد والقيام بكل شيء آخر. دخلت المطبخ، ونظرت في الثلاجة لترى ما تحتاج إلى شرائه، وبعد هذا تفقّدت طفلتها الصغيرة لتتأكد أنّها تلهو بسعادة. حسناً ستأخذ الرسالة الآن، وتصحّب الطفلة (ما زالوا يسمونها طفلة)، ثم ستعود في الوقت المناسب لإنجاز ما تبقى في قائمتها.

لقد كانت على وشك إخبار صغيرتها بخروجها الآن عندما لاحظت أنّ الرسالة ليست في يدها! فاستدارت دورة كاملة تبحث في غرفة الطفلة، إنها ليست هناك. وعادت أدراجها إلى المطبخ، فلم تجدها على الطاولة، ولا على المنضدة! فعادت حيث سلّمها ويليّام الرسالة، وكان قد غادر حينئذٍ ولكن لا يوجد أثر للرسالة، لقد أضاعها! وهنا أدركت أنّ ضياع الرسالة تركها في حالة اختلطت فيها المشاعر. فمن ناحية، كانت هذه مشكلة؛ لأنّ الرسالة يجب أن تُرسل في الموعد المحدد، وهذه مسؤوليتها بحسب الأوامر. ومن ناحية أخرى، كان لديها شعور بالرضا الداخلي لضياع الرسالة. توقّفت هناك لحظة، ثم قالت لنفسها: «حسناً، لا يمكنني فعل شيء بهذا الشأن»، وعادت إلى المطبخ لكتابة لائحة التسوّق، ثم وضعتها في محفظتها، وكانت على وشك إحضار ابنتها عندما أبصرت المغلف المفقود بجانب المِحمصة. قالت بصوت مرتفع، وقد قطّبت جبينها ناظرة إلى المغلف: «آه! كيف نسيت أن أبحث هنا؟» فأخذت الرسالة وذهبت إلى غرفة الطفلة، وقالت: «سنذهب إلى المتجر».

أمسكت بيد ابنتها وغادرتا، عبرت المطبخ إلى الباب الخلفي، وأغلقت الباب خلفها من الخارج. نظرت، وهي في الطريق إلى السيارة، إلى دفتر ملاحظاتها للتأكد من وجود لائحة الأغراض فكانت موجودة، ولكن الرسالة اختفت مرّة أخرى! توقّفت، وقالت لابنتها باستهجان: «ما هذا؟ عليّ العودة إلى البيت لحظة». ألقت آيمي نظرة داخل المطبخ وفي غرفة ابنتها، لكن الرسالة اختفت، فقد أضاعها مرّة أخرى. هزّت كتفيها، وغادرت مع ابنتها للتسوق. لم تحتسِ آيمي الكحول في ذلك اليوم!

ما الذي حدث هنا؟ فأيمي تمتثل عادة لمطالب زوجها، وتحتسِ الكحول بعد ذلك لتعكس شعورها بالعجز أمام استمرارها بالرضوخ لمطالبه. لكنّها هذه المرّة،

من دون وعي منها، وجدت طريقة أخرى للتعامل مع مطالبه: بفقدان الرسالة لن تتمكن من إرسالها، وهذه طريقة جديدة لإثبات نفسها.

إنّ الأفعال اللاإرادية مثل فقدان أيّ رسالة شيء شائع يومياً؛ أفعال تطفو على السطح لتسمح لمشاعر الشخص العميقة بالظهور. وعندما تكون كلمات غير مقصودة بدلاً من السلوك الطبيعي؛ فإنّها تسمّى زلات لسان أو زلات فرويد⁽¹⁾. إنّ زلة أيّ السلوكية بفقدان الرسالة كانت على هذا النحو تماماً. لقد كانت عرضاً نفسياً عبّر عن مشاعرها الدفينة، فهي في حالة وعيها لم تكن لتسمح لنفسها بمقاومة أوامر زوجها، لكنّها فعلت هذا عبر عرض النسيان، وهي لم تشرب في ذلك اليوم؛ لأنّ فقدان رسالة ويليام أدّى الوظيفة نفسها. وهنا تكون قد أظهرت عرضاً نفسياً جديداً بديلاً لإدمانها، وهذا ما كان ليحصل لولا أنّ حالات الإدمان في الحقيقة هي نفسها أعراض نفسية، وهي آليات للدماغ يمكن لأيّ كان أن يتعرّض لها.

أسباب أخرى تجعلك غير مختلف عن الآخرين لأنك مدمن

• إن الدافع وراء الإدمان طبيعي، فالأفعال الإدمانية قد تمارس بطريقة تظهر المدمن بأنه شخص غير طبيعي. ولكن تذكر أنّ الدافع إلى الإدمان طبيعي جداً، فالمسألة هنا هي أنّ الناس لا يستطيعون مشاهدة الشعور القوي في تلك اللحظات. ومن ثمّ، فإنّ المحرّك وراء ردّة فعلك لا تبدو منطقية في نظرهم. ومن اللافت للنظر أنّك لو احتُجزت معهم في الداخل (وهو المثال التقليدي في مواقف العجز)،

(1) الاسم العلمي لهذا السلوك غير الواعي هو: بارابراكسيس (parapraxis).

فإنكم جميعاً ستضربون الصخر بشدّة بالطريقة نفسها، محاولين الخروج من هناك.

- أنواع الإدمان جميعها حالات قهرية (وسواس قهري)، ولعلك لاحظت في أثناء حديثي أنني وصفته أنه قهري. وبعض حالات الإدمان يصاحب اسمها هذا الوصف، مثل (المقاومة القهرية)، و(القهريات)، بوصفه دلالة على أفراد هذه المجموعة، وهي جميعها مطابقة لأنواع الإدمان. إن هذه جميعها سلوكيات مدفوعة بقوة ومتكررة، ويصعب إيقافها حتى لو رغبت في ذلك. وعلى الرغم من هذا، فإن هذه (القهريات) لا تعاني أبداً انعدام الكرامة، وهو الشيء الذي يثقل كاهل المدمنين الآخرين. إن شعورك القهري بالرغبة في ترتيب الأوراق على مكتبك بطريقة متوازية، أو شعورك بأنك مرغم على نفض وسائدك بقوة كل ليلة، أو قراءة الكتاب كله حتى الصفحة الأخيرة منه، ليس سبباً لتصنيفك مختلفاً عن أقرانك وجيرانك. إن حالات الوسواس القهري شائعة جداً، وهي في الحقيقة تعدّ من المسلّمات، أو تعدّ مصدراً مقبولاً للمُزاح والسخرية. إن ما ذكرنا مشابه للإدمان، وهي سلوكيات بديلة يحول أمر ما دون ممارستها. ولنأخذ المثال الآتي: فالرجل الذي كان غاضباً من والده طوال حياته، ولكنّه لم يسمح لنفسه بالتعبير عن هذا الغضب، يشعر بالرغبة القوية في إصدار تعليقات عن رئيسه في العمل من دون علم لديه عن السبب الذي يقوده بصورة متكررة إلى مثل هذا الفعل الذي قد يدمر حياته. إن وسواسه القهري هنا هو العوامل نفسها في حالة الإدمان، فهو يشعر بالعجز لإثبات نفسه أمام أبيه، فيستبدل انتقاء رئيسه بمشاعر عجزه (أو أي شخص يكون في دور البديل لوالده). ولو استبدل هذا الرجل حفنة من الحبوب المهدئة بتعليقاته القاسية

الموجّهة إلى رئيسه، لأصبح هذا إدماناً وليس وسواساً قهرياً. وقد يتساءل بعض الناس: لماذا لم يروا هذا بوضوح من قبل؟ إنّ المفهوم غير الصحيح المتعلّق بالعقاقير والمخدّرات وتأثيرها الجسدي الذي يَرى أنّها تُؤدّي دوراً مهماً في الإدمان، جعل من الصعب رؤية قواعد الإدمان النفسية. وإضافة إلى ذلك، فقد أضفت غموضاً على الصلة بين الإدمان وأنواع الوسواس القهري الأخرى المبنية على أسس نفسية.

- إن إدمانك لا يعني بالضرورة أنّك مريض أكثر ممّن حولك. يا للأسف يميل الناس إلى الحكم على طبيعة أي عرض، ليس بناءً على ما في عقل الشخص نفسه، بل بناءً على العواقب في هذا العالم. ولمّا كانت أنواع الإدمان تسبّب خسائر فظيعة للناس الذين يعانونها، وكذلك الحال لمن حولهم، فإنّه ينظر إليها بصفاتها مشكلات عاطفية خطيرة. ولكن لا يوجد أي علاقة جيّدة بين خطورة المشكلة العاطفية وخطورة التبعات المترتّبة عليها، حيث يعاني بعض الناس المشكلات والأعراض التي تبقى مخفية عن الأنظار تماماً. إنّ كونك مصاباً بالإدمان حتّى لو كان في مرحلة خطيرة متطوّرة، لا يعني أنّك مريض أكثر من الآخرين.

- لا تختلف معالجة الإدمان عن معالجة أيّ آثار وأعراض نفسية أخرى. إذا كان الإدمان لا يعني أنّك مختلف عن الآخرين، فهو يعني أنّك يجب أن تُعامل معاملة أي شخص آخر. ولكن اعتقد بعض المعالجين المختصين على مدار السنوات، أنّ المدمن لا يجب أن يعالج بطرائق المعالجة النفسية؛ لأنّه مريض جدّاً، وتلك هي المأساة، فكونك مدمناً يعني أنّك تستطيع فهم نفسك كالآخرين تماماً. ومن الخرافات الدارجة عن هذا أيضاً، أنّ المدمن يجب أن يُعامل بمعزل عن أيّ قضايا عاطفية تواجهه.

هل تستطيع تصوّر الذهاب إلى معالج للتخلّص من الوسواس القهري المتعلّق بكثرة غسل يديك، ويقال لك: «من دواعي سروري أن أعالجك، ولكن علينا أن نعالج مشكلة غسيل يديك أولاً»، ومثال آخر على هذا هو أن يخبرك أحد المختصين قائلاً: «سأعالجك، ولكن عليك في الوقت نفسه أن ترى شخصاً يتعامل معك على الرغم من إدمانك!» إنّ مثل هذه النظرة القديمة مبنية على فكرة أنّ حالات الإدمان مختلفة عن المشكلات الأخرى، التي يجب عدم التحدّث عنها أو مناقشتها، أو حتّى البحث فيها مثل غيرها من الأعراض، لكنّ العكس هو الصحيح.

وإذا كانت حالات الإدمان تعدّ جهوداً للتعامل مع أهم المشكلات العاطفية في حياتك، فمن الصعب جداً فهمها إذا لم تفهم نفسك بأنّك شخص مدمن. وبالمثل، فمن المفيد جداً هنا أن تستكشف العوامل العاطفية التي تمهّد للسلوك الإدماني، إذ إنّ فهم هذه العوامل يزوّدنا بطرائق مختصرة «طريق ملكي»؛ لفهم أنفسنا.

