

الخطوة الرابعة

كيف تمنع نفسك من رؤية الإدمان ماثلاً أمامك؟

لقد شاهدنا في الفصل الماضي وجود لحظة حاسمة في الإدمان، وهي عندما تخطر فكرة ممارسة السلوك الإدماني في بالك، وقد شاهدنا كيف يمكن إخفاء هذه اللحظة؛ لأنك تستطيع أن تكون خبيراً في إقصائها عن وعيك.

ومن المرجح أيضاً، أنك تستطيع حجب الخطوات اللاحقة وأنت على طريق الإدمان. فلحظة مارجوري الحاسمة حصلت قبل تناولها الحبوب بوقت طويل، عندما كانت تجلس قرب نافذتها يوم الأربعاء، تخطط لحفلة نهاية الأسبوع، وحتى بعد ذلك عندما خطرت على بالها أفكار عابرة، تتعلّق بتناول الحبوب يومي الجمعة والسبت قبل أن تتناولها مساء الأحد، وكلّما خطرت هذه الفكرة على بالها نحتّها جانباً، بل كانت أيّ فكرة من تلك الفكرة فرصة حقيقية لتلاحظ توجّهها نحو الإدمان قبل أن يسيطر عليها. ألم يكن رائعاً لو استطاعت مارجوري ملاحظة وقوفها على الطريق المخصوص بفعالها الإدماني، حتى لو حاولت إنكار ذلك؟ لو وُجِدَت فقط إشارات أو لافتات لتحذّرها!

لقد اتّضح أنّ لكلّ شخص إشارات وعلامات مخصوصة به تؤكّد سيره على طريق الإدمان. وبلا ريب، فإنّ إشارات شخص ما تختلف عن إشارات شخص آخر، ولكن يجب عليك أن تعرف إشاراتك المخصوصة بك. إنّ هذه الإشارات ليست حولك، ولا تتعلّق بموقف يرجّح أن تستخدم فيه المخدّرات، أو القمار، أو تناول

الطعام المفطر، فعلى الرغم من هذا، من المهم أن تلاحظ أنّ هذه المواقف فيها مخاطرة. إنّ نوع الإشارات التي أتحدث عنها ليست حولك، بل في داخلك، إنّها الطرائق التي تتعامل بها مع القلق.

للناس طرائقهم الاعتيادية للتعامل مع القلق، والتوتر، والحزن، والخوف والكآبة، والغضب، والمشاعر الأخرى، وهذه الدفاعات العاطفية سمات دائمة من شخصياتهم، وقد استقرت في وقت مبكر من حياتهم للتعامل مع العواطف. ولمّا كانت هذه الطرائق قد ترسّخت، فإنك إذا لاحظت دفاعاتك العاطفية الخاصة بالتحكّم في المشاعر الصعبة، فيمكن اتّخاذها علامات أو إشارات تحذيرية. وفي حالة مارجوري، فإنّها حاولت عن وعي تام طرد هواجسها المتعلقة بتناول الحبوب من دماغها، ولم تكن هذه هي المرّة الأولى التي تفعل فيها ذلك، بل كان هذا في الواقع أحد أقوى أساليبها في التعامل مع الهواجس، التي اعتقدت أنّها لا يجب أن تخطر على بالها. لقد كانت هذه طريقتها التي تعاملت بها عند شعورها بالانجذاب إلى بعض الرجال الذين اعتقدت أنّهم غير مناسبين لها. فعندما كانت تتخيّل إقامة علاقة غرامية مع أحدهم، كانت تنحّي هذه الهواجس من تفكيرها. ولم يأت هذا بنتائج أفضل من محاولة دفع فكرة تناول الحبوب خارج عقلها أيضاً، ولكن المهم هنا أنّها كانت في الحالات جميعها تستعمل الأساليب نفسها.

لنقل إنّ مارجوري قبل سنوات، أسرت لإحدى صديقاتها أنّ هذا ما تفعله عندما تحاول تجنّب الانجذاب إلى بعض الرجال. وسنورد الآن حديثاً افتراضياً جرى بينهما، حيث جلست المرأتان تواءاً في المقهى، لشرب القهوة.

فران: تبدين شاردة الذهن يا مارجوري!

مارجوري: نعم أنا كذلك، فلديّ يوم حافل بالعمل. حسناً، تبدو هذه القهوة شهية. لقد قابلت ذلك الرجل الذي أخبرتك به، اسمه جاري، ولا أشعر بالارتياح نحوه.

- اعتقدت من طريقة حديثك عنه أنك تستلطفينه.

- لا تقولي هذا يا فران، فأنا لا أريد أن أستلطفه.

- ولمَ لا؟

- إنه ليس مناسباً لي. إننا مختلفان كلياً.

- أعلم، فقد ذكرت ذلك سابقاً، لكن تولّد لديّ انطباع أنك مهتمة به يا مارجوري.

- لا، فأنا لا أريد حتى التفكير فيه.

فران (ترتشف القهوة، ثم تضع الفنجان): القول أسهل من الفعل.

مارجوري تنظر بشرود إلى المقاعد الموجودة حولها في المقهى.

- أتعلمين؟ لعل جاري هو السبب في تشتت انتباهك.

- لا ليس صحيحاً، بل إن هذا اليوم حافل بالأعمال.

- دائماً تقولين ذلك! إنني أهتم بأمرك. فقد يكون جاري موجوداً في ذهنك، لا تنسي ذلك.

- اسمعي يا فران! لقد أقصيته من ذهني. إنه غير موجود في ذهني بتاتاً.

- وكيف فعلت هذا بالتحديد؟

- ما الذي تقصدينه؟

- كيف «تبعدينه عن عقلك»؟ فأنا لم أتمكن يوماً من فعل هذا مع رجل أستلطفه.

- أخبر نفسي بالأ تفكّر في ذلك؛ إنها السيطرة على النفس.

فران (تضحك): تخبرين نفسك ألا تفكّر في ذلك؟ وهل يجدي هذا نفعاً؟

- نعم، بالتأكيد.

- لا أدري، لا أظن هذا ينجح.

- (تفكر مارجوري برهة): حسناً، إنَّ هذا ينجح لي (لحظة صمت) على أيِّ حال.

- صحيح! وبهذا تبقيين شاردة الذهن؛ لأنَّ هذا لم يفارق ذهنك حقيقة. هزت مارجوري كتفيها قائلة: ربّما!

ماذا لو أخذت مارجوري تعليقات صديقتها على محمل الجد؟ ماذا لو أبدت بعض الاهتمام بطريقة إبعادها فِكراً كانت مهمّة في نظرها، وتفعل هذا فقط لأنّها تشعر أنّها غير مريحة لها؟ لعلّها لاحظت أيضاً أن طرد هذه الفِكر لم يفلح جيداً. وفي الواقع، عندما كانت تقول: إنَّ لديها يوماً حافلاً بالعمل، فقد كان هذا صحيحاً. لقد شُغلت في التفكير في اليوم! وهذا أمر مرهق، ومشتت للانتباه.

لولا حظت مارجوري ميلها إلى التعامل مع الفِكر غير المريحة عن طريق محاولة طردها من ذهنها، لفكرت كيف ستختلف الأمور عمّا كانت عليه عندما تناولت الحبوب في نهاية ذلك الأسبوع. ففي أسبوع زيارة العائلة، عندما خطرت فكرة تناول الحبوب على بالها، وبذلت في الوقت نفسه جهداً لمحاولة استبعاد تلك الفكرة، كان من الممكن أن تتوقّف مدة قصيرة، وتردّد في نفسها مثلاً: «إنّني أقوم بهذا مرّة أخرى! إنّني أحاول حجب أفكارى، أعلم ما يعنيه هذا، يجب أن أركّز على هذه الفكرة التي أحاول طردها من دماغي، إنّها ليست فكرة عابرة لأهمّلتها ببساطة. بل مهمّة جدّاً، وإذا لم أفكر فيها فقد أنجح في دفنها، لكنّها ستبقى هناك، وستعاود الظهور مرّة أخرى من جديد»، فبدلاً من عدم ملاحظتها للحظة الحاسمة في طريقها لتناول الحبوب، فإنّها كانت ستلاحظها على حقيقتها.

تختلف الأساليب الدفاعية لدى الناس، فهم يملكون طرائق مختلفة في إيجاد ما يسمّى (البقع العمياء). لننظر الآن في قضية أخرى شاهدناها في الفصل الأخير، وهي قضية ستيفن الذي جعل الأمور تبدو عقلانية بذهابه إلى المتجر في السوق التجارية، مقنعاً نفسه أنه يريد شراء أشياء موجودة هناك، لكنّه في حقيقة الأمر اختار هذا المتجر؛ لأنّه يقود إلى الخمّارة. لم يستطع ستيفن ملاحظة اللحظة الحاسمة على طريقة إدمانه؛ لأنّه كان يدفنها بخدعه العقلانية، وكان يلجأ إلى العقلانية عندما يشعر بانقياده خلف أمر يشك فيه. لقد كان معجباً بصورة كبيرة بكرة القدم، وكان يتابع مباريات الكلية أيام السبت، ومباريات اتّحاد كرة القدم الأمريكي أيام الأحد، وكان هذا أحد العوامل الكثيرة التي أدت إلى طلاقه قبل ستّ سنوات. وخلال سني زواجه، كان يجد نفسه منقسماً بين حاجته إلى التوافق مع زوجته، ومشاهدة مبارياته المفضّلة، وكان يتوجّه إلى غرفته، ويقلّب المحطّات التفاضلية قائلاً لزوجته في كل مرّة: «أريد معرفة النتيجة فقط!» وعلى الرغم من خبرته الطويلة بسلوكه الخاص، كان يقنع نفسه بصورة متكرّرة أنّ هذا صحيح، وأنّه يريد معرفة نتيجة المباريات فقط. لكنّ زوجته لم تكن تتخضع بأسلوب (جعل الأمور عقلانية)، وكانت تقول له: «إنك تذهب هناك لتشاهد المباراة»، وكان يجيب بلا تردد: «لا، كل ما أريد معرفته هو كيفية سير المباراة». وبعد هذا بدقائق كانت زوجته تنادي: «ألم تحصل على النتيجة بعد؟» ويتردّد ستيفن هنا قائلاً: «حسناً، لا، لكنّ المباراة أوشكت على منتصفها، وأريد أن أرى ماذا سيحصل قبل انتصافها، لم يبق سوى خمس دقائق». هنا، وعلى الرغم من أنّ زوجته لا تعرف شيئاً عن عالم المباريات، لكنّها كانت تدرك أنّ هذه الدقائق الخمس قد تمتد إلى عشر، أو أكثر. وهي تعلم أيضاً أنّ ستيفن يعلم هذا، لكن الحديث معه لا يحقّق نتيجة الآن.

لقد كانت قدرة ستيفن على تبرير الأمور لزوجته بخصوص ما يدفعه إلى القيام بما يقوم به، سمة أساسية ملازمة لزواجهما، وكان هذا سبباً رئيساً لطلب

الطلاق في نهاية الأمر. ولكن ماذا لو تعلّم مزيداً عن طريقة عمل دماغه؟ وماذا لو استغرق وقتاً كافياً في التفكير في طرائق تكيفه في المواقف المختلفة، مثل متابعة المباريات التي تبث على شاشة التلفاز؟ ربما سيخاطب نفسه قائلاً: «أعلم أنني أستطيع أن أحدث نفسي للقيام بما أشعر به، ولكن المشكلة تكمن في أنني ذكي، وأستطيع أن أصطنع أسباباً مقنعة لفعل الأشياء. ولكن دعونا نواجه الحقيقة التي لا ريب فيها، وهي أنّ هذه الأسباب تعدّ هراءً، وما هي إلاّ أعذار لأفعل ما فعلت».

لو خطرت هذه المحادثة على بال ستيفن، لكان في وضع أفضل بكثير لاتّخاذ قراره بشأن الذهاب إلى المجمع التجاري. وبالنظر إلى معرفته أنّه يتعاطى الكحول، كان بمقدوره أن يتوقّع أنّه سيجد تبريراً عقلياً لتناوله المشروب ذلك اليوم. وربما كان مثل مارجوري، مستعداً لملاحظة اللحظة الحاسمة في طريقه إلى الإدمان؛ لأنّ هذه اللحظة كانت ستضمّن أسلوبه الدفاعي المعتاد.

إليك هذين المثالين، حيث تكون معرفتك بأسلوبك الدفاعي، وتبريرك لما تقوم به عاملاً مساعداً على السيطرة على إدمانك في اللحظة الحاسمة.

كيفن

يفخر كيفن لويس بقدرته على التفكير في الأمور، وكلّما صارت الأمور صعبة زاد اعتماده على تفكيره. كان ستيفن يعدّ نفسه سلحفاة، فكّلما أحدق به خطر ما كان يخبئ رأسه، ويفكر ملياً في حل لهذا الموقف، واثقاً من قدرته على حلّ الأمور. لقد أدهش هذا الأسلوب الهادئ في معالجة الأمور كلّ من حوله، لقد كان حقيقة من النوع الذي ترغب في رفقته عندما يدب الرعب في نفوس من حولك.

لقد كان عليه بوصفه مدير قسم في الشركة أن يحل المشكلات، لكنّه كان بطيئاً في التوصل إلى الحلول. لقد مر وقت كان الشعور فيه بشيء من الخوف

مفيداً، لكنّه بدا غير مبالٍ بما يقوله من حوله فيما يتعلّق بنفاد الوقت واقتراب الخطر.

لقد كان ذا تفكير جيّد، ويرغب في الحصول على الهدوء والسلام لإنجاز الأمور، وكان لديه الدافع إلى العمل بجهد للتعامل مع المشكلات التي تطرأ في العمل؛ لأنّه يشعر بالثقة والارتياح عندما يعالجها. لقد كان هذا جزءاً كبيراً من احترامه لنفسه.

ولكن ذلك يعني أيضاً، أنّه في كل مرّة يواجه فيها معضلة، كانت تعدّ تهديداً لثقتّه واحترامه لنفسه إذا فشل في معالجتها. وقد كان هذا سبباً جوهرياً لبطئه في معالجة الأمور، نظراً إلى كونه يراجع الأمور أكثر من مرّة ليضمن دقّة تقديره لها قبل عرضها على الآخرين، وعندما كان صبر من حوله يبدأ بالنفاد، كان يتجاهل ذلك؛ لأنّ حل المشكلة بصورة صحيحة كان الأهم في نظره، من دون مبالاة بالوقت. لقد كان غير اجتماعي، فعلى الرغم من محبة الناس له، لم يقل أحد: إنّّه كان قريباً منه. لقد كانت لديه القدرة على المزاح بأريحية مع زملائه عندما لا يكون متوتراً، حيث كانت السلحفاة تخرج رأسها، ولكن نظراً إلى شكوكه الكثيرة في ذاته، لم يكن يسمح باقتراب الآخرين منه كثيراً.

إن الخطر الذي كان يشعر أنّه يهدد ثقته بنفسه بشأن حل الأمور بالطريقة الصحيحة مثال على إحساسه الكامن بالشعور بالضعف. لذا فإنّه يكون متوتراً غالباً. أما في أعماقه، فقد كان كيفن ضعيفاً غير قادر على بسط سيطرته الكاملة، ومن ثم فقد فكّر في نفسه بصفته سلحفاة، ليس لأنّه يستطيع سحب رأسه وتخبيثه عند مواجهة أيّ معضلة، بل لأنّه كان يعتقد أيضاً أنّه في حاجة إلى قوقعة يختبئ فيها؛ نظراً إلى التهديد شبه الدائم في عالمه. لقد كان أيضاً مقامراً قهرياً، فقد

قامر بطريقة إدارة ما تبقى من حياته. لقد قامر بصورة أساسية على سباقات الخيول، حيث اجتهد لمعرفة كل ما يجب معرفته عن كل حصان في هذه السباقات.

لقد كان يعرف طريقة جريها في المضمار الصعب والظروف الجوية الزلقة، ويعرف أيها أفضل لسباق المسافات القصيرة، وأيها يصلح للمسافات الطويلة، وكان خبيراً بالفرسان أيضاً، وبكل شيء من دون التجوال في المراعي، وفحص كل حيوان على حدة.

ويا للأسف، وعلى الرغم من معرفة كيفن هذه، فإنه كان يخسر النقود غالباً في الميدان لسببين واقعيين هما: أولاً، هذا حدث رياضي لا يمكن التنبؤ بنتائجه بثقة، ولولا ذلك لما حدث السباق أصلاً. ثانياً، أنه كان يراهن على احتمالات الأفضلية العامة.

قد تخسر دائماً كل شيء تراهن عليه، وإن فزت فإنك ستفوز برهان بسيط، وعندما لا تسير الأمور على نحو ما خطّطت لها، فإن فرص خسارتك كبيرة في أغلب الرهانات.

لقد كانت خسائر كيفن أكثر من غيره لأن رهانه كان قهرياً، أي إنه كان مرغماً من الداخل على الرهان الدائم، ما يتعارض مع حكمه العام على الأمور. لقد كان يراهن على أكثر ممّا يستطيع أن يتحمّل من خسارة، وكان يزداد يأساً كلما راهن أكثر، ولكنه يستمر بعد كل خسارة. ومن هنا، فقد حاول التوقف عن هذا كلّه ونجح فعلاً مدّة ما، فهو لم يذهب إلى مضمار السباق، وامتنع عن قراءة أخبار الرهانات ونتائجها في الصحف، وشعر بتحسّن في حياته؛ لأنه لم يعد يخسر مزيداً من النقود. ولكن سرعان ما حدث أمران: أولهما، وجود مشكلة كبيرة في العمل؛ حيث أراد رئيسه إجراء تغيير في هيكلة المؤسسة تتضمّن تخلي كيفن عن

مكتبه في القسم ليُدمج في قسم آخر، من دون الإشارة إلى من سيتأسس القسم الجديد. وكان عليه ونظيره من القسم الآخر العمل معاً خلال مدّة الاندماج هذه، وكان على كل واحد منهما العمل على تقليص عدد موظفي قسمه القديم؛ للإبقاء على فريق عمل يتمتع بالمهارات المطلوبة. لقد أحب حل المشكلات عندما كان يفعل ذلك بطريقته الخاصة وبنفسه، لكنّ العمل مع شخص آخر ذي سلطة مماثلة وفريق تابع له، وجدول أعمال مخصوص بالقسم الجديد بعد الاندماج، جعله يتألم كثيراً.

إنّ هذا الوضع الجديد لن يمكّن كيفن من اتّباع أسلوبه الخاص في حل المشكلات، حيث يعدّ ذلك مهماً جداً له، فهو يعني أنّه المسيطر والقادر على تولي زمام الأمور، والمؤهل لحل أيّ معضلة. لقد انسحب كيفن هذه المرّة أكثر من ذي قبل، فجلس في مكتبه يفكّر في كيفية إيجاد طريقة للخروج من هذا المأزق الجديد. لم توجد طريقة لعلاج هذا، فطبيعة المشكلة تتطلّب التنسيق المشترك والتوصّل إلى اتفاق، وكان كلّما عمل على ذلك، أصبح أكثر رغبة في إيجاد حل لهذا؛ لقد كانت السلحفاة داخل القوقعة بصورة كاملة هذه المرّة! لم يسبق أن حاول إشراك آخرين معه في حل أيّ معضلة، فقد كان يتولى المسألة وحده دائماً، واعتقد أنّ هذه طريقة معقولة للتعامل مع الحياة.

لو علم كيفن أنّ انسحابه هذا كان نمطاً دفاعياً لمعالجة توتره، أكثر منه أسلوبياً لحل مشكلة في العمل، لكان عليه أن يتوقّف قليلاً بعد أن يلاحظ هذا، ويفكّر فيه بصورة كافية، وأنّه يتعرّض لقدرة كبير من التوتر. لقد كان يعلم أنّ توتره يتعلّق بعملية الدمج وليس بأيّ شيء آخر، لكن وفقاً لدرجة انسحابه هذه، كان عليه أن يلاحظ وجود شيء آخر غير المشكلات المتعلقة بعملية الدمج. وكان عليه أن

يكتشف أنّ ما يضايقه يتعدّى عملية الدمج نفسها، ولو توّصل إلى معرفة نفسه بطريقة أفضل، لأدرك أنّ المشكلة في العمل قد مثلت تحدياً لحاجته إلى السيطرة.

وربما كان قد تذكر أنّ هذه القضية ذات تاريخ طويل في حياته، فلو كان واعياً لأسلوبه الدفاعي لكان قادراً على الخروج منه، ومعرفة ما يزعجه حقاً. أجل، وجب لأسلوبه الدفاعي أن يكون إشارة له، أكثر من كونه حصاراً لمعرفة سبب شعوره بالتهديد، لكنّه لم يفكر في أسلوبه الدفاعي. لذا لم يكن مهيباً للمشكلة التي طرأت فجأة، لقد كانت هذه هي مقامرته.

كان كيفن يكابد مشكلات عمله، عندما قرأ خبراً يتعلّق بسباق الخيول في الصفحة الرياضية في صحيفته، ولم يكن الخبر قائمة بنتائج السباقات التي كان يتجنّب قراءتها، بل كان مقالة عن السباق القادم والجائزة المالية الكبيرة. لقد لاحظ المقالة في اللحظة التي همّ فيها بإنهاء القراءة. وقد رآها الآن، ولم يكن باستطاعته تجاهل الخبر هذا، فماذا عليه أن يفعل بهذا الخصوص؟ لقد أخذ يعالج المشكلة عقلياً؛ لأنّ هذا سباق ضخم، وهو ذو دراية بالخيول المشاركة كلّها، وشعر أنّه يعرف كلّ شاردة وواردة عن هذا السباق، وكلّ ما يتطلّب الفوز به، وكان هناك زوجان من الخيول المفضّلة لديه، وقد اتفق كثير من المشاهدين على أنّ لديهما فرصة للفوز، ما جعل توقّع أيّهما سيفوز أمراً صعباً جداً، لكن هذا كان في صالح كيفن، فهو يعلم أكثر من الآخرين بصاحب الأفضلية للفوز بفضل خبرته الواسعة، فقد درس ظروف المضمار في السنوات الماضية – وهو نادراً ما فعل ذلك – وراجع سجلات الخيل المشاركة وسلالاتها، وسجلات كلّ فارس لهذا الموسم. لقد تعمّق أيضاً في جوانب هذا السباق كلّها باستغراق تام.

كانت الساعات التي قضاها كيفن في عمل هذا مساوية تقريباً لساعات التي كان يتعامل فيها مع مشكلة الدمج في الشركة، ولم يلحظ خطورة انسحابه الكبير إلى حالة حل المشكلات، عندما واجه احتمال فقدان قسمه، والتشارك في السيطرة على مستقبله مع شخص آخر. ولم يلحظ أيضاً خطورة رغبته الشديدة في حل المشكلات بخصوص نتائج السباق. لو كان قد أدرك هذا على نحو ما حدث في السابق – وهو تكراره أسلوبه الدفاعي المعتاد عندما يواجه حالة من التوتر – للاحظ أنه ركز كثيراً على السباق بوصفه إشارة على حقيقة مشكلته، وربما كان سيلاحظ أيضاً أنه يتعامل مع قدر كبير من التوتر، وهو التوتر نفسه نتيجة الأمور التي كانت تزعجه حتى قبل رؤية المقالة في الصحيفة.

إن كثيراً من السباقات يصعب التنبؤ مسبقاً بنتائجها، ولم توجد أيّ فرصة لذلك في هذا السباق، وما يحدث هنا هو أن كيفن كان يغذي السير نحو طريق إدمانه.

ومن الواضح هنا، أنه كان مهووساً بمعرفة نتائج سباقاته، وأنه أصبح على طريق إدمانه. حدثت اللحظة الحاسمة لفعلة الإدماني، عندما لاحظ المقالة في الصحيفة وأخذ يفكر فيما سيفعل. وكان باستطاعته أن يكتشف ذلك، لكن أسلوب دفاعاته منعه من رؤية اللحظة الحاسمة على حقيقتها. فبدلاً من التفكير والقول: «سأراهن على هذا السباق»، كان يعدّ الرهان تحدياً يجب عليه حله. وكانت هناك عوامل تجعل هذا السباق مميزاً، لكنه شيء من النوع الذي يستطيع معالجته مثلما اعتقد. لقد تجاهل كيفن المشاعر التي كانت تقوده، بإيجاد معضلة ذهنية يستطيع حلّها، ومنعه أسلوبه الدفاعي من ملاحظة أنه ينساق على الرغم منه وراء إدمانه.

كارين

كانت كارين مهووسة بتناول الطعام، وقد ازداد وزنها بصورة كبيرة نتيجة ذلك، وهو الشيء الذي كرهته جداً. لقد بدا أنها كانت تعيش مع هوسها ووزنها الزائد لأكثر من عشرين عاماً، وقد جرّبت الحمية مئات المرّات، وقرأت كل فكرة جديدة عن هذا في المجلّات التي تشتريها نهاية كل شهر - على افتراض أنها تحمل فكراً جديدة-. لقد انضمت إلى مجموعات معالجة تسمى (مجموعات الدعم)، واشترت برامج طعام، وجرّبت حبوب الحمية المختلفة (المضمونة للتخلص من الوزن الزائد). وقد خسرت مثلما خسر كثيرون بعض الوزن غير مرّة، لكنّها سرعان ما كانت تعود إلى سابق عهدها. لقد وقعت في حلقة محبطة ومضلّة، فعلى الرغم من محاولاتها المتكرّرة، كانت تشك في مقدرتها على السيطرة على تناولها المفرط للطعام. ولو شاهدتها في مطعم، لتساءلت عن سبب وزنها الزائد، فهي في أغلب الأوقات تتناول بعض السلطة ومشروباً غازياً للحمية فقط، لكنّ الوضع في المنزل كان على النقيض من ذلك تماماً!

فعلى الرغم من أنّ كارين قد حاولت أقصى ما في وسعها، لكنّها لم تستطع التخلص من نهمها للطعام، حيث كانت تتناول في الجلسة الواحدة وجبة مثلجات كبيرة، أو كمية كبيرة من زبدة الفستق، أو عبوة كبيرة من البسكويت. أمّا شرائح البطاطا والكعك، فقد كانت أشياء اعتيادية تتناولها دائماً، وفيما يخص ما تبقى من الطعام من اليوم السابق، فإنّه كان ينفذ بحلول الصباح، فضلاً على ما كانت تتناوله قبل النوم بلحظات وهي في السرير، وهو وعاء كبير من المعكرونة متبوعاً بالمثلجات.

لم تكن تأكل دائماً بنهم وشراسة، ولا سيّما إذا عانت جسدياً وعاطفياً بعد قيامها بذلك، ولكن في أعماقها لا تحمل دائماً الدافع القوي تجاه إدمانها، بصورة

أكبر من أولئك المدمنين على الكحول الذين يشربون يوميّاً. لذا فإنّها كانت تمر بأيام جيّدة وأخرى عصيبة، بناءً على ما يدور في خلدّها. ولمّا كانت غير مدركة تماماً لتلك العوامل الأعمق في ذهنها، فإنّها كانت تتناول الطعام بعشوائية، وبصورة مشوّشة لعدم وضوح الأمور لديها.

كانت متزوجة، وتعمل معلّمة بديلة، وكان زوجها لاري محاسباً في شركة محاسبة متوسطة الحجم، وكان لديهما طفل عمره عام ونصف العام، اسمه (سام). لقد دار كثير من الحوار والجدل عن وضع سام في برنامج عناية نهارى؛ كي تتمكّن من العودة إلى دوامها الجزئي في المدرسة، وكانت هذه مشكلة حقيقية، حيث كان السبب وراء عملها الحصول على مزيد من النقود. إنّ عودة كارين إلى المدرسة ستكون مكلفة، وستعني أيضاً أجراً زائداً لتوفير الرعاية للطفل لقد كان هذا ممكناً فقط لأنّ لديهما أصدقاء مقرّبين للعناية بالطفل في أثناء استدعائها لإعطاء الدروس، ولم يكن متوقّعا أن يعتنوا بالطفل يوميّاً. لقد كان الوصول إلى مبتغى كارين، وهو الحصول على مزيد من المال، كالفوز في واد سحيق.

لقد أرادت دائماً أن تكون معلّمة، وبعد أن تخصصت في التاريخ الأمريكي وأحبّت تخصصها أدركت تماماً أن تعليم الطلاب هو ما تريد أن تفعله في حياتها، وكان تدريسها في تلك المرحلة يتطلّب منها الحصول على درجة علمية، على الرغم من أنّ التعليم الجزئي في المدارس الابتدائية يعدّ جيداً، فهي في الأقل تدرّس الآن، لكن هذا لم يكن حلمها. لقد كان كلا الزوجين يدرك هذه المعضلة حتّى قبل زواجهما، وقد اعتقدا أنّهما عالجا الأمور، فقد كان لدى كلّ منهما خطط للوظيفة، وقد خطّطا أيضاً لإنجاب طفل. وقد كانت هذه الفكرة - وهو بقاء كارين في المنزل مع الطفل عاماً أو عامين، ثم العودة إلى مزاولة التدريس - قابلة للتطبيق، فلقد بدا هذا منطقياً في هذه المرحلة؛ لأنّهما تصوّرا أنّ لاري سيجني نقوداً أكثر ممّا

يحصل عليه في الواقع. وبعد حالة الركود الاقتصادي في البلاد، كان ما يجنيه أقل بكثير، ولم يزد بعد ذلك نهائياً، بل إنه كان محظوظاً لاحتفاظه بوظيفة محترمة بعد كل هذا! عندما حدث ذلك، تبخّرت أحلام كارين بشأن مهنتها، وكانت لها أسبابها هنا للإصابة بالإحباط والقلق، حيث كانت تتناول الطعام عندما تغمرها تلك المشاعر خلال حياتها، ولكنّها عموماً، لم تكن تأكل بشراهة إلا إذا توجّهت وحدّقت إلى داخل الثلاجة، أو إلى الرفوف حيث الحلوى.

عاشت كارين صراعاً داخلياً حول خيار تناول الطعام أو عدمه، وكانت تحظى ببعض السيطرة أحياناً، لكنّها في الأغلب لم تستطع منع نفسها من القيام بذلك، لأنّ مجرد رؤيتها الطعام يعني أنّ الأمور قد حسمت، وأنّها ستتناول كل شيء مثلما في أنواع الإدمان الأخرى. لكن التوقّف في تلك اللحظات كان شبه مستحيل لها بسبب نمط دفاعها، فهي لم تكن فقط غير مدركة بأنّها تستعمل دفاعاً، بل كان دفاعها أيضاً يتعارض مع طريقتها في التفكير.

فيما يأتي مثال على ذلك: عندما توجّهت إلى الطبيبّة قبل شهرين للفحص الاعتيادي، طلبت إليها الطبيبّة إجراء بعض التحاليل المخبرية قبل زيارتها؛ لتتمكن من إلقاء نظرة عليها عندما تأتي إلى العيادة، وعندما عادت إلى المنزل بعد زيارة الطبيبّة، سألتها زوجها عن سير الأمور، فأجابت:

- لا أعلم، أعتقد أنّ الأمور جيّدة.
- ما الذي تقصدينه بقولك «أعتقد»؟
- إنّها تقول إنّ لدي شيئاً يتعلّق بالسكّر وما شابه.
- ماذا، السكّر؟
- نعم، شيء ما في نتائج تحاليل المختبر، لعله لا شيء.
- أيّ نتائج؟ هيّا كارين ما الذي تخفينه عني؟

- لا شيء حقاً، إنّ نتيجة الفحص غير طبيعية، وأعتقد أنّ الطبيبة ستعيده مرّة أخرى.
- أيّ نتيجة؟ وما قصدك بقولك «ستعيده مرّة أخرى»؟ هل ستجري الفحص مرّة أخرى؟
- نعم، فهي تريدني أن أعود إلى إجراء فحص آخر، وأنا صائمة عن الطعام تلك الليلة.
- إذن، ستعيدينه مرّة أخرى، هل هو فحص مستوى السكّر في الدم؟
- نعم.
- وماذا قالت أيضاً؟
- لا أعرف، لكنّها كانت تتحدث عن المستويات في الدم، وعما كان يعدّ مشكلة، وما قد يصبح مشكلة، لا أستطيع تفسير كلّ ما قالت.
- لكن، هل فهمت ما قالت؟ أعني عندما أخبرتك.
- حسناً، ربما، ليس فعلاً.
- لاري (وقد اغتاض أخيراً): ولكن لماذا لم تطلبي إليها تفسير الأمور بصورة أوضح؟
- لم أهتمّ بذلك حقيقة، فهي ستعيد الفحوص، وتقرّر ماذا ستفعل بناءً على ذلك.
- إنّ ردّة فعل كارين على فحص الدم غير الطبيعي بدت كأنّها غير مهتمة. وفعلاً فإنّها لم تكن ممّن يتخوفون بخصوص تلك الأمور الطبية، لكنها في هذه المرّة، كانت قلقة. إنّ والدتها وخالتها تعانيان مرض السكّري، وهي تعاني وزناً مفرطاً، وكانت قلقة من نتائج فحص الدم عندما كانت حاملاً، وكم كان سرورها عظيماً عندما كانت الأمور ضمن المعايير المقبولة لامرأة حامل.

كانت تخفي منذ طفولتها شعوراً عميقاً بالخوف من أن تمرض وتموت بسبب السكري، فتعاملت مع هذا الشعور في سن مبكرة بتناول الطعام. ومن ثم، سببت هذه المسألة الطبية لها القلق، ولم تتمكن من النوم في تلك الليلة بسبب مخاوفها. لكن ما الذي يعنيه عدم اهتمامها بما قالتها الطبيبة فيما بعد؟ ولماذا كانت ترتبك وتربك من حولها عندما تتحدث عن هذا الأمر؟ إن كونها مرتبكة (ومربكة)، كان أسلوباً دفاعياً رئيساً طوّرتَه للتعامل مع حالة القلق والتوتر التي تعيشها. فعندما تكون مرتبكة ومشوشة الذهن حول مسألة ما لا تفهمها جيداً، أو حتى لا تستطيع التفكير فيها بصورة واضحة؛ فإنّها كانت لا تحاول معرفة هذه الأمور. وهذا أسلوب ممتاز في حد ذاته، فإنّ لم تستطع فهم الفكر التي تجعلك مشوشاً ومرتبكاً وحزيناً، فلست مضطراً إلى الشعور بالتوتر والحزن.

ومما لا شك فيه، أنّ لهذا النمط الدفاعي مساوئه، حيث كانت تمنع نفسها من معرفة الأمور، التي كان من الضروري لها أن تعرفها. وعلى الرغم من أنّ الشعور بالارتباك يسبب الإزعاج للآخرين مثلما في المثال السابق، لكنّ كارين كانت غافلة في الغالب عمّا تسببه من إحباط للآخرين، ليس لأنّها لا تهتم بهم، بل لأنّها لم تكن تدرك أنّها كانت تقوم بأي شيء، إذ كان من الصعب عليها متابعة الأمور مثلما تقول لنفسها. ومن ثمّ، فإنّ نمطها الدفاعي هنا تناقض واصطدم مع قدرتها على تحديد اللحظة الحاسمة على طريق إدمانها في وقت مبكر. ولأنّها لم تتمكن من النوم، فقد نهضت من فراشها، وجلست بالقرب من منضدة المطبخ ملتزمة صندوقاً من ألواح الشوكولاته. الآن، وبعد مرور أشهر عدّة على فحوص المختبر وتحاليل الدم، قرّر الزوجان أنّه سيكون من المفيد جداً أن تتحدّث إلى أحد المدرّسين في كلية الدراسات العليا التي كانت مهتمة بها، لعلّ هذا يمنحها الشعور بالتقدّم، وفرصة القبول في الكلية.

حدّدت موعداً لمقابلة هارولد كامبل، وهو أستاذ بارز في قسم التاريخ، وقد حصلت المقابلة فعلاً في مكتبه صبيحة اليوم اللاحق.

- كارين: لقد ابتعدت عن الميدان خمسة أعوام، ولكنني في شوق جارف إلى العودة، وأمل أن أتمكّن من التدريس في إحدى الكليات.
ردّ كامبل: إنّ خمسة أعوام مدّة طويلة.

- نعم، لقد تزوجتُ ورزقتُ طفلاً عمره الآن عام ونصف العام، وأعتقد أنّ هذا هو الوقت المناسب لي للعودة إلى المدرسة.

- نعم، أرى ذلك. إنّ جلّ طلابنا يلتحقون ببرنامجنا مباشرة من الكلية، ما يوجد نوعاً من الاستمرارية الضرورية التي يتطلّبها لدراسة مجال معيّن، وكلّما احتفظ الطالب بشيء أكثر من خلفيته في التاريخ العام، كان جاهزاً أكثر للمضي في دراسة مجال متخصص في كلية الدراسات العليا.

- حسناً يبدو ذلك منطقيّاً، فأنا لم أنقطع، وقد مارست التعليم بصفتي معلمة بديلة.

- أين مارست ذلك؟

- في مدرستنا الابتدائية، لقد تنقلت بين المستويات كافة؛ من التمهيدي حتّى الصف السادس.

- آه، اعتقدت أنّك كنت تقصدين التاريخ! إذن، فإنّك كنت تعلّمين الأطفال الصغار؟

- نعم، ولكنني أعتقد أنّ هذا حافظ على مهاراتي في التدريس، فأنا أحبّ أن أدرّس.

كامبل (بعد لحظة صمت): إذن، فتدريس التاريخ هو هدفك الأساس.

- نعم، أردت أن أكون مدرّسة في كلية التاريخ، من أول محاضرة استمعت إليها في الكلية.

- ألسنت مهتمة بالبحث العلمي؟

كارين (يبدو عليها الذهول): لا ليس بالتحديد.

- حسناً، نحاول مثلما تعلمين توظيف الأشخاص الذين سيسهمون في تقدّم هذا المجال، فإذا أردت أن تصبحي مدرّسة تاريخ في الكلية، فعليك أن تنشري بحثاً أكاديمية. ولتحقيق ذلك، لا بدّ لك من إجراء البحوث اللازمة، فلقد وجدت أنّ أفضل طلبتنا هم من يستمرون في طريق البحث العلمي.

- أعتقد أنّ أول اهتماماتي هو التدريس، ألا يمكن أن تتكّروا في قبول شخص في برنامج الدراسات العليا لديه مثل هذا الاهتمام؟

- نحن نتوقّع من طلبتنا جميعاً أن تكون لديهم القدرة على التدريس. بصراحة، نحن نبحث عن أكثر من هذا.

- لقد اعتقدت... حسناً، شكراً لك على منحي بعضاً من وقتك للتحدّث إليّ اليوم.

- شكراً على مجيئك لمقابلتي.

عندما غادرت كارين المكتب شعرت بالارتباك، ما الذي قاله البروفسور

كامبل هناك؟ لقد بدا مهتماً بالبحث، ولكنّه قال أيضاً أنّه يتوقّع من طلابه أن يُدرّسوا! لقد ابتعدت كارين عن المدرسة خمسة أعوام، ولكن ما تأثير ذلك؟

لقد قال: إنّهُ تفهّم هذا، أليس كذلك؟ هل اعتقد أنّ وظيفتها بوصفها معلمة

بديلة كان شيئاً جيّداً أم لا؟ هرّت رأسها، فقد كان من الصعب إدراك ما دار في المقابلة. عادت إلى المنزل في حين كان لاري يعتني بالطفل، وعليه أن يتوجه إلى

عمله الآن. سألتها عن سير الأمور، فهزت كتفيها وقالت: «أعتقد أنّ الأمور جرت على خير ما يرام». انطلق مسرعاً ليدرك دوامه، وقال: «سنتحدث في هذا لاحقاً».

شعر سام بالنعاس، فوضعت في السرير، وكان عليها غسل بعض الملابس، وشراء بعض الحفظات من المتجر، وكان الوقت حينئذٍ وقت الغداء تقريباً. نظرت كارين في الثلاجة لعلها تتناول شطيرة فقط. وكان هناك وعاء ممّا تبقى من وجبة الأمس مليء بالأرز والدجاج، يكفي لوجبة العشاء في هذه الليلة. نظرت إلى الوعاء، وقالت: «عليّ أن أتأوله الآن»، أخرجته من الثلاجة ووضعت في الفرن الكهربائي (الميكروويف)، وبعد ساعة تقريباً كانت قد أكلت كل ما فيه، وتناولت بعده عبوة شوكلاته كاملة، وبعد ذلك بقليل شعرت بالندم، وقالت: «يا إلهي، لمّ فعلت هذا؟ لا يوجد أي سبب لأفعل هذا».

نستطيع أن نرى هنا أنّ ما فعلته كارين من تناول الطعام بنهم، كان بسبب مقابلتها البروفسور كاميل، فقد شعرت أنّها قد هُوِّجمت ولم تُقدَّر، وفقدت الأمل في أيّ فرصة للالتحاق بالكلية. لقد ارتفعت حالة التوتر لديها بعد المقابلة إلى حدّ لم تصل إليه من قبل، ولعل هذا كان إشارة لها بأنّها على المحكّ في موضع اختبار بشأن تكرار سلوكها الإدماني، لكنها لم تلاحظ هذا يا للأسف! لقد اختلطت مشاعرها قبل المقابلة بمشاعرها بعدها، حتّى إنّها لم تكن متأكدة من وجود مشكلة، ولم تكن مستعدة لفعلها الإدماني الذي تلا هذا كله بسرعة.

إنّ حالة كارين تشبه الحالات التي شاهدناها كلّها، لقد لاحظت أنّها عندما تكون مرتبكة؛ فإنّها تتعامل بتلك الطريقة مع مشاعرها المُحَبَّطَة، وكان باستطاعتها أن توقف دفاعاتها، وترى الأمور على حقيقتها. فإذا كانت مرتبكة حينئذٍ، فلا بد من أنّها كانت مُحَبَّطَة أكثر ممّا تعرف. وبملاحظة هذا، فإنّ الفرصة كانت متاحة لديها لتجلس وتفكر فيما يحبطها كثيراً، حتّى لو لم تستطع البقاء مع مشاعرها

المخيفة والمرعبة، لقد كان باستطاعتها في الأقل ملاحظة أنّ هذا المستوى من الارتباك يعني وجود المشكلات، وملاحظة أنّها كانت في مستوى عالي المخاطرة للأكل بنهم، وأن تتخذ ما يحول دون ذلك قبل أن يسيطر عليها.

تعدّ معرفتك الأساليب الدفاعية التي تستعملها عندما تواجهك مشكلة أو موقف غير مريح، عاملاً مساعداً على تعرّف اللحظة الحاسمة في إدمانك. فلو عدت بذاكرتك إلى الوراء، للاحظت على الأرجح اللحظات الرئيسية هناك. هل تحاول طرد الفكر من دماغك مثل مارجوري؟ هل تحاول أن تقسو على المشكلات أكثر من النظر فيها مثل برايان؟ هل تحاول جعل مشكلاتك عقلانية وإعطاءها تبريراً مثل ستيفن؟ هل تحوّل المشاعر إلى مشكلات ذهنية في حاجة إلى حلول مثل كيفن؟ هل تصبح مشوشاً في تفكيرك عندما تصاب بالإحباط مثل كارين؟ يوجد عدد لا يحصى من طرائق التعامل مع المواقف غير المريحة. وعندما تقرأ عن أشخاص مختلفين في هذا الكتاب، حاول أن تلاحظ طبيعة الأساليب الدفاعية التي يتخذونها، فهذا يعدّ تدريباً جيداً لتعرف أسلوبك الدفاعي المخصوص بك، وتكشف أيضاً عن إدمانك في مرحلة مبكرة، فمعرفتك طريقة عملك العاطفية جيّد لحياتك عموماً.

ستكتشف أنّ رؤيتك دفاعاتك على حقيقتها يشبه باب الغرفة، حيث يوجد في الداخل قضايا عاطفية مخفية خلف دفاعاتك التي تعدّ هي الأهم في حياتك. ولسنا بحاجة إلى القول هنا: إنّه إذا كان لديك إدمان، فإنّ هذه القضايا العاطفية المخفية هي السبب في إدمانك، وسنلقي نظرة إلى هذه القضايا في الفصلين القادمين. بعد أن ألقينا نظرة إلى الطرائق التي تخفي بوساطتها اللحظة الحاسمة في إدمانك، لنعد إلى تلك اللحظة ونلق نظرة عن كثب عمّا يدور هناك.

