

الخطوة الخامسة

فهم ما يدور في اللحظة الحاسمة في الإدمان

لقد رأينا أنه من غير المنطقي أن نقضي الوقت بحثاً في آثار الإدمان، أو في تضييع الجهد والطاقة في التركيز على سلوك الإدمان نفسه. إنَّ اللحظة الحاسمة مثلما عرفنا، تكون في مرحلة مبكرة من الفعل الإدماني، وحتى قبل إقبالك على الإدمان بكثير، وقد عرفنا أيضاً أنه ليس من السهل إيجاد هذه اللحظة الحاسمة، وأنك - بصورة دفاعية - قد تخفيها حتى عن نفسك، على الرغم من أنَّ العوامل التي تسبب الإدمان تكمن في تلك اللحظة الحاسمة.

إن كان إدراك ما يدور هناك سهلاً، فهذا يعني أنه يمكن فهم إدمانك، ثم السيطرة عليه. لقد كان في كل قصة ذكرناها مشاعر قوية في تلك اللحظات الحرجة، على الرغم من اختلاف القضايا بين الأشخاص. لنلقِ نظرة إلى شخص آخر؛ لنرى هل يمكننا استعمال قصته من أجل فهم أفضل لما يدور في تلك اللحظات الحاسمة؟

دانيال

لقد كانت طفولة دانيال من النوع الذي يرغب الناس في عمل أفلام لها تصلح للأعمار كافة، فوالده كان طبيباً ماهراً، ووالدته ربة منزل تحرص على رعاية منزلها على خير وجه، وأما أخوه آرثر الذي يكبره بعامين ونصف العام، فقد كان

أنيقاً ورياضياً، وشاباً مشهوراً بين أصدقائه الكثيرين. في حين كان دانيال، شاباً هادئاً، ومطيعاً، وذكياً، وجيداً في المدرسة، وفي طريقه ليصبح طبيباً مثل والده.

إن مشاهدة هذه العائلة المثالية من الخارج يجعلنا نستهن سبب إدمان دانيال الكحول فيما بعد، ومن ثم يخسر صحته، وزواجه، وقدرته على مزاوله مهنته! أمّا داخل جدران منزله، فقد كان دانيال غير سعيد بتاتاً، فوالدته تضربه لعدم المحافظة على نظافة نفسه وثيابه في أثناء اللعب خارج المنزل، وأخوه يصارعه بعنف كي يلهو، على الرغم من دموع دانيال واحتجاجاته على ما يدور، أمّا والده فكان يستمتع بمشاهدة المصارعة، ويعدّها تطوّر نمو طبيعي لدى الأولاد، متجاهلاً مناقشة دانيال.

عندما كبر دانيال، بقي هادئاً ومطيعاً، ولم يكن أمامه خيار آخر، فأخوه الأكبر يلبي حاجاته بالسيطرة عليه وضربه أكثر كلما حاول إثبات نفسه، ووالده كان يعدّه ضعيفاً كلما اشتكى إليه، ووالدته اعتادت معاملته بوصفه طفلاً أنيقاً ومطيعاً، مثلما طمحت لأول ابن لها أن يكون، قبل أن تسحقه رغبة والده في أن يراه ذكراً قوياً؛ فلقد كانت رغبة الوالد في رؤية آرثر مسيطراً وقوياً هي التي جعلته يغفل عن معاناة دانيال بين يدي آرثر. كان دانيال يبلغ من العمر أربعين عاماً، ويعمل طبيباً في قسم الطوارئ، عندما واجه مشكلة مع مقال كان قد استأجره ليعيد بناء المرأب الخشبي القديم الذي كان على وشك السقوط، حيث بدأ هذا المقال في بنائه، ولكنه غادر ولماً يكمل عمله، علماً بأنّ دانيال قد دفع له مقدماً المبلغ كاملاً تقريباً.

لقد ردّ المقال أخيراً على أحد اتصالات دانيال بعد مكالمات هاتفية عدّة، وأجابته: إنه لا يستطيع إنهاء العمل في المرأب قبل ثلاثة أسابيع؛ لأنه مشغول في عمل جديد في تلك الأثناء. وهنا احتج دانيال بصورة ضعيفة، وأخبره بأنّ هذا

تصرف غير لائق! حيث أعطاه المبلغ كاملاً بناءً على طلبه قبل البدء بالمشروع، وأنّ عليه أن يفي بالالتزام، وشكاً إليه حالة الفوضى التي يعيشها بسبب المخلفات ومواد البناء بجوار المنزل، وأنّ عليه أن يضع السيارة في المرأب ليحميها من عوامل الجو، لكنّ المقاول أجابه بأنّه لا يستطيع فعل شيء حيال هذا قبل ثلاثة أسابيع. وكان على دانيال أن ينتظر! لقد مر أسبوعان تقريباً منذ آخر مشروب تناوله دانيال، ولكن بعد هذا الحوار عاد إلى الشرب في غضون نصف ساعة أو مسافة الطريق والعودة من الخمارة.

لقد كانت المكالمة الهاتفية هي فعلاً اللحظة الحاسمة في حالة شرب دانيال، على الرغم من أنّ بعضهم قد يقول: «إنّ الضغط قد تراكم منذ بدايات محاولاته الاتصال بالمقاول». لقد كان دانيال مدركاً هذا بنفسه بصورة كاملة، ولكن ما الذي كان يجري في تلك اللحظة؟ لو سألته لقال لك: إنّه كان يشعر بالإحباط، وهذا صحيح حقاً، ولكن لنقل: إنك صديقه، وإنك مارست الضغط عليه أكثر في تلك اللحظة، فالمحادثة المفترضة قد تكون على النحو الآتي:

- أستطيع أن أرى لِمَ أنت محبط، ولكن ما الذي يحبطك حقاً؟
- دانيال: كنت أخطئ لاستلام المرأب جاهزاً، والآن عليّ الانتظار ثلاثة أسابيع أخرى في ظل هذه الفوضى في الممر، وسيارتي متوقفة في الشارع.
- أعتقد أنّ هذا بسبب طريقة تعامل المقاول معك.
- نعم، بالتأكيد.
- إذن، فالسبب ليس المرأب فقط، بل هو الموقف كاملاً.
- نعم.
- أسألك: ما أهمية ما يمثله الجزء المتعلّق بالمرأب أمام ما حصل؟
- ما قصدك؟ إنّ المرأب هو المشكلة.

- حسناً، لو افترضنا أنّ الجو كان مائلاً، وأنّ المقاول كان يعتذر يومياً بسبب الحالة الجوية، فهل ستكون محبطاً مثلما أنت عليه الآن؟
- لن أكون مسروراً بالتأخير، ولكن أعتقد أنّ إجابتي هي لا إذا كان التأخر بسبب المطر. لا، لن يسبب ذلك لي القدر نفسه من الانزعاج.
- لماذا؟
- لأنّ المطر ليس ذنب أحد، ولا أستطيع أن أغضب بسببه بشدّة.
- إذن، فيما يخص الجزء المتعلق بالمرأب، فلا يبدو أنّه هو المشكلة؛ لأنّك تبدو لي منزعجاً من المقاول أكثر.
- إذا وضعت الأمور بهذه الطريقة فأعتقد أنّ هذا هو السبب، ولكن ما الفرق الذي يحدثه هذا؟
- أعتقد أنّك شربت الكحول؛ لأنّك شعرت بالإحباط.
- نعم على ما يبدو بوضوح.
- حسناً، هذا ما يجعل المسألة مهمّة، فأنت لم تشرب لأنّ المرأب لم يُنجز، بل تناولت الكحول بسبب طريقة معاملة المقاول لك.
- حسناً ومن يهتم لهذا؟
- إن استطعنا استبعاد الجزء المتعلق بالمرأب؛ لاستطعنا بذل مزيد من التركيز على المحرّك الحقيقي وراء شربك.
- ولكنني بالفعل أعرف ذلك، إنّه يخدعني، لقد أخذ النقود وذهب إلى العمل في ورشة أخرى. لو وُضِعَ أي شخص في موقعي هذا لأصيب بالإحباط.
- بلا ريب، ولكنك كنت محبطاً جداً بصورة غير طبيعية، فقد كنت تمتنع عن الشرب لكنك سرعان ما غادرت إلى الخمّارة، ولو كان المشروب في متناول يدك لشربت فوراً بعد انتهاء المكالمة.

- أنا متأكد أنني كنت لأفعل هذا.
- إليك أمر آخر، هل تذكر عندما أخبرتني الشهر الماضي بانتظارك في صف طويل للدخول إلى المطعم؟ لقد كنت محبطاً حينئذٍ عندما تجاوز أحد الواقفين مكانه ووقف أمامك، ولكنك لم تشرب.
- لقد كان شيئاً مختلفاً، ولا تنسَ أيضاً أنني شكوت إلى المسؤول، وجلست إلى المنضدة فوراً.
- ما الذي كان مختلفاً؟
- كان باستطاعتي عمل شيء بذلك الخصوص عندئذٍ، في حين أشعر هنا بالعجز حيث أخذ المقاول نقودي مسبقاً.
- بالضبط، الفارق هنا هو أنك عالق، وأعتقد أن هذا الشعور يضع الإحباط على مستوى مختلف.

دانيال (بعد هنيهة صمت): قد تكون على صواب، (صمت مرة أخرى) لعل الشعور بأنني عالق هو الذي أدّى بي إلى الشرب.

ما كان يجري في لحظة إدمان دانيال الحاسمة، لم يكن مشكلة حياة حقيقية تتعلّق بمراب لم يكتمل بناؤه بعد، بل كان يتعلّق بمشاعر تحرّكت في داخله، وهي: المحادثة التي دارت مع المقاول. وإضافة إلى هذا، فالمسألة لم تكن تتعلّق بكونه تعرض للخداع فقط، بل بسبب شعوره بأنه في ورطة، وليس لديه حيلة للتخلّص من ذلك، على خلاف ما جرى في المطعم. ولم يكن من الصعب علينا أن ندرك أن ردّة فعله الضعيفة على ما فعله المقاول كانت انعكاساً لحياته السابقة، فقد كان عليه أن يعتاد على أن يهزم جسدياً من قبل أخيه، ونفسيّاً من قبل والديه، وكان الحل حينئذٍ يكمن في أن يكون مطيعاً بوصفه طفلاً، وهو الشيء الذي استمر باتباعه لاحقاً بوصفه بالغاً وديعاً.

عندما استغله المقاتل، عاد دانيال عاطفياً إلى الموقف القديم في طفولته، وكانت تلك هي المصيدة. والآن، فإنه يرى الوضع الجديد مصيدة أخرى. كان جوابه عن مصايد حياته المحبطة هو الإدمان، ولعله كان عاجزاً عن التعامل مع المقاتل، لكنه كان يستطيع فعل شيء. لقد استطاع أن يشرب، وهو بهذا يتحمّل مسؤولية حياته العاطفية، ويستطيع أن يغيّر الحالة التي يشعر بها عن طريق القيام بعمل ينسى من خلاله، ويشعر بتحسّن أكبر، وكل هذا بسيطرته المطلقة. فلا يستطيع الآن: مقاتل، أو أب، أو أخ، أو أم، سحقه وجعله ولدًا طيباً وديعاً.

إنّ الذي كان يجري في لحظة دانيال الحاسمة هو شعوره بالعجز، وبالتأكيد فإنّ معرفة تفاصيل هذا - أي ما يجعله فرداً يشعر بالعجز - سيكون ضرورياً له للسيطرة على إدمانه. (سنلقي نظرة إلى ذلك لاحقاً في هذا الكتاب) ولكن الآن، فإنّ النقطة الأساسية هي:

إنّ الشعور الذي ينتاب المدمن هو العجز وقلة الحيلة. ويبدو ذلك كأنك محتجز في المصيدة، ولا تستطيع فعل شيء بخصوصها.

لنلقِ نظرة إلى مثال آخر:

ماثيو

من الصعب إيجاد شخص يشبه دانيال في مثالنا السابق أكثر من ماثيو جالافر. ومع أنه كان وديعاً، فقد كان صورة للسلطة؛ لقد كان محامياً، ومسؤولاً عن أحد الأقسام في شركة توظّف مئات المحامين في مكاتب فرعية في خمس ولايات. وعندما كان يدخل غرفة أحدهم، كان يتوقع أن يُعامل بصفته شخصاً مهماً

مثلما كان يعلم بأنه كذلك. وفعلاً كانت تلك هي طريقة معاملته بين المحامين والمساعدين في الشركة.

وعلى الرغم من نجاحه الباهر، فقد كان مدمناً على (الكوكايين)، وقد اعتقد أن تعاطيه (الكوكايين) يساعده على عمله ويشعره بالطاقة، ويجعله يحتاج إلى نوم أقل - في الأقل حتى ينهار - وتكون فكره أيضاً أكثر ذكاءً من المعتاد. إن استعماله لـ (الكوكايين)، قاده إلى الخروج بأفكار ذكية ولمّاحة تأتي دائماً عندما يكون منتشياً بدرجة عالية، أمّا في اليوم اللاحق فتحتاج فكره إلى التنظيم والمراجعة. لقد تداخل المخدر مع نوم ماثيو، ما جعله حاد الطبع، وتداخل أيضاً مع قدرته على التركيز. وعلى الرغم من أنه لم يقدم أفضل ما لديه لكنّه ذكي في عمله، ولم يؤثّر المخدر في قدرته على إدارة شؤون المؤسسة.

وعلى مر السنين، أدرك أنّ المخدرات أصبحت مشكلة، حيث لم يستطع التوقّف عن تعاطيها بصورة كاملة، على الرغم من أنه قلل من تعاطيها بصورة جوهرية، ما سرّه كثيراً. لكنّ هذا كله تغيّر بصورة كاملة في الليلة التي أسرف فيها في تعاطي (الكوكايين) مرّة أخرى طوال الليل؛ ليفسد مقابلة مهمّة مع أحد أهم عملاء المؤسسة. نتيجة لذلك، لم يدخن (الكوكايين) طوال الليل منذ سنوات طويلة مضت.

وفي الليلة السابقة لذاك الحدث، كان أحد زملائه المستجدين قد استشاره بخصوص مسألة شائكة تتعلّق بأحد العملاء - ولم يكن هذا العميل في مستوى أهمية العميل الذي سيخسره ماثيو في اليوم اللاحق - لكنّ ذلك كان أمراً مهمّاً للشركة. عندما دخل زميل ماثيو، بدا له أنّ قضيته تتعلّق بالعلاقات البشرية أكثر ممّا تتعلّق بالقانون، وهنا أوضح الزميل أنّ المدير التنفيذي والمدير العام للشركة التي تمثّلها مؤسسة ماثيو كانا غاضبين بسبب بقاء استجابة المؤسسة لمطالبهم،

وأن المدير التنفيذي طالب برفع ملف دعوى ضد أحد منافسي العميل، لكنّ المؤسسة لم تفعل هذا، وأوضح الزميل هنا أيضاً أنّ هذا كان مقصوداً؛ لأنّ محامي الشركة عدّوا القضية خاسرة أصلاً، وأضاف أنّهم قد حاولوا ما في وسعهم منعه من ملاحقة الخصم قضائياً. إنّ رفع قضايا وإهمالها بسبب تفاهتها، كان عملاً ليس في مصلحة العميل ولا مؤسسة المحاماة، لكنّ المدير التنفيذي كان قد أهمل نصيحة المؤسسة، ونفذ صبره معها. وفي ذلك اليوم، بلغت الأمور أوجها، فقد هدّد العميل بترك الشركة لبحث عن شركة عملاقة تتفدّ مطالبه، وبأنّه سيأخذ معه كثيراً من القضايا الأخرى، ما دفع الزميل إلى أن يهرول مسرعاً إلى مكتب ماثيو، الذي طمأنه وأخبره بأن يبلغ العميل موعد مقابلة في اليوم القادم، وأن يخبره بأنّ ماثيو شخصياً سيكون هناك لتهدئة الأوضاع، فأطاع الزميل ما أمره به وخرج، لكنّ الزميل عاد في وقت لاحق من ذلك اليوم ليقول: إنّّه قد نفذ ما طلبه ماثيو لكنّ العميل انفجر غاضباً، وقال: «هذا يعني مزيداً من التأجيل!» وعلى الرغم من محاولات شريك ماثيو تهدئته، لكنّ العميل غضب أكثر فأكثر، وانتهت المكالمة بالمدير التنفيذي يبلغه «أنت مطرود، وسيكون وكلائي الجدد على اتصال معكم بشأن سجلات الشركة التي أرسلتها لكم..» وأغلق الخط.

ذهل ماثيو لما سمع، وسأل زميله بحدّة كيف بدأ الحوار: هل كان متفاجئاً جداً؟ هل أعطى العميل فرصة للتعبير عن رأيه؟ هل أخبره بأنّ ماثيو شخصياً سيحضر المقابلة؟ لقد كان زميله محترفاً ومحترماً وملائماً للمهمّة، وهنا أخذ ماثيو يفكر بصوت مرتفع فيما إذا كان من الضروري الاتصال بالعميل، أو إرسال رسالة إليه اليوم ومحاولة إصلاح الأمور. وفي هذه الأثناء، أخبر زميله بأنّ ردّة فعل العميل هذه غير مألوفة في هذه الشركة، وهو شيء لم ير مثله طوال سنوات خبرته في هذه الأمور!

وأخيراً، صرح أنّ العميل كان أحمق، وأخبر زميله بأنه سيتصل به لاحقاً لإصلاح الأمور. وفعلاً اتصل ماثيو بعد ساعة بعد أن هدأت أعصابه قليلاً، لكن الأمور ساءت أكثر من ذي قبل، فقد رفض العميل التحدّث إليه، وترك له رسالة لدى أمينة السّرّ (السكرتيرة) فحواها أنّه إذا رغب في مناقشة ترتيبات نقل سجلّات الشركة إلى شركة المحاماة الجديدة فعليه أن يتحدّث إلى أحد المساعدين وليس إليه.

هذا ما حدث عند إقبال ماثيو على تدخين (الكوكايين) بنهم. إذن، متى كانت اللحظة الحاسمة؟ لا بدّ من أنّها كانت في نقطة ما خلال ذلك اليوم، قبل تعاطيه (الكوكايين) بساعات في ذلك المساء. ففي مقابلاته الأولى مع زميله، عندما علم أنّ العميل كان غاضباً لم يبد عليه الانزعاج إطلاقاً، بل على العكس من ذلك؛ كان هادئاً ويطمئن زميله. ونعلم بالتأكيد من النقاش في الخطوة الرابعة، أنّ هذا قد يكون دفاعاً، فربما كان منزعجاً من الأنباء أكثر ممّا أدرك هو نفسه. وفي تلك الحالة، فإنّ اللحظة الحاسمة قد تكون خلال المقابلة الأولى، وعلينا أن نضع هذا الاحتمال نصب أعيننا؛ كي نعرف أكثر عمّا كان يدور في خَلده وما الذي حفّز فعله الإدماني. وبالتأكيد، فإنّ المقابلة الثانية مع زميله عندما خيّبت الأخبار آماله، وأعطت نصيحته نتائج عكسية، كانت مرشّحة قوية للحظة الحاسمة. لكن ما الذي كان يجري في تلك اللحظة؟ للإجابة عن هذا السؤال علينا أن نعلم ما الذي يجعل الموقف يعدّ مهماً من الناحية العاطفية له، لدرجة إطلاق ردّة فعله الإدمانية.

كان ماثيو قد نشأ في شقّة في مدينة كبيرة، إلى أن انتقلت عائلته إلى منزل في الضواحي عندما كان عمره ستة أعوام. كان والده قد هاجر إلى الولايات المتحدة حيث عاش قصة نجاح أمريكية، وقد جاء إليها وهو لا يملك إلاّ نزرّاً من المال، لكنّه أنشأ متجرّاً للملابس ضمن سلسلة متاجر تباع الملابس، وأدوات الزينة والمواد

التجميلية وغيرها، وقد انتقلت العائلة إلى العيش في منزل بعد افتتاح الوالد متجره الثالث.

لم يشعر والد ماثيو مطلقاً بالفخر بنفسه لأنه لم يتخرج في المرحلة الثانوية، وقد عدّ نفسه «رجلاً غير مثقف»، وهذا لن يقال أبداً بحق أبنائه مثلما أقسم لنفسه. لقد انطبق ذلك أولاً على ماثيو، وبعد ذلك بثلاثة أعوام على أخته كاثلين. لقد اهتم والدا ماثيو بنجاح أبنائهما، لكنّ هذا كان يعني شيئاً أعمق عند والده، وقد ظهر فيما بعد، عندما أصرّ الأب على أن يكون الأطفال مبدعين في دراستهم من الصفوف الأولى. وعندما شعر أنّ ماثيو لم يكن في مستوى التحدي في المدرسة مثلما يجب، أحضر له معلّمين إلى المنزل، وقال له آلاف المرّات كلّما مر به وبالمعلم: «اجتهد واعمل عليها حتّى تهماها بالطريقة الصحيحة». لقد عبّرت نصيحة والده عن أحلامه فيما يخص ابنه، وكذلك عن أسلوبه في الاجتهاد في العمل، ما ساعده على جمع ثروة هائلة من تجارة الملابس. وبعد ذلك، عندما كبر ماثيو بدرجة كافية ليتدرّج في الاختبارات المدرسية في الصفوف المختلفة، عرف أنّ الحصول على درجة 96 يتطلّب تبريراً للسؤال الذي لم يجب عنه. لقد خرج من هذا كلّه بمشاعر مكثّفة عن الإبداع في المدرسة، ولكن كانت رسالة والده تحمل أكثر من ذلك، وقد سمعها فعرف أنّ إنجاز الأمور بالطريقة الصحيحة في نظر والده يعني أكثر من تعلّم الأشياء. فإنجاز الأمور بالطريقة الصحيحة كان له علاقة باحترام الذات، وهو الشيء الذي كافح الوالد طوال عمره من أجله. وكان حريّاً بالوالد في ظل عائلة محبّة للعلم، وأطفال متفانين في الدراسة، ونجاحه في العمل، أن يشعر شعوراً رائعاً، لكنّه لم يشعر بذلك لأسباب تتعلق بماضيه الخاص؛ فبعد أن كبر وذهب إلى الولايات المتحدة، تركّز انعدام ثقته بنفسه على أمر واحد في بلده الجديد؛ افتقاره إلى التعليم، ما قلّل من احترامه ذاته.

لقد تحوّل شكّه في نفسه لاحقاً إلى عزم وتصميم، وهو أنّ أولاده لا بدّ من أن يتعلموا أن يكونوا الأوائل في صفوفهم. فماتيو لم يذهب فقط إلى الكلية، بل أتبع ذلك بالتحاقه في جامعة راقية للقانون، حيث ترقّى ليصبح بعدئذ رئيساً لقسم في الشركة، وقد فعل هذا كلّ من خلال اتباع أخلاقيات العمل بجد وحزم مثل والده. وعندما يترافق هذا مع ذكائه الخارق، فيعني أنّه سيكون على صواب في مجال عمله دائماً.

ولكن - مثلما قد تتخيّل - هناك جانب سلبي لكل هذا، فكونك على صواب دائماً ليس مشكلة، بل تكمن المشكلة في أنّك لا بدّ من أن تكون دائماً على صواب؛ لأنّ احترام الذات هنا على المحك. هذا يعني أنّه إذا كان مخطئاً جداً، فإنّه سيشعر بالخجل والعار. كانت قابليته للشعور بالخجل هي الشعور الذي عاش معه طوال حياته، ولكن كان ما يثير السخرية أنّ الوالد وهو يحاول ألا يشعر أبناؤه بأيّ شك في أنفسهم من خلال حرصهم على أن يفعلوا كل شيء بالطريقة الصحيحة، قد أدّى إلى المشكلة نفسها لديهم. لقد رسّخ الوالد الاعتقاد الذي عاناه كثيراً، وهو أنّه من المهم جداً القيام بالأمر بالطريقة الصحيحة، أو أنّك لا تساوي كثيراً في الحياة. أصبحت ردّة فعل ماتيو ذات معنى كونه على خطأ مع عميله الآن. ومثلما هو معروف عادة مع حالات الإدمان (والأعراض النفسية عموماً)، فليس المهم ما يوجد على السطح، بل المعنى الشخصي الكامن وراءه. إنّ اللحظة الحاسمة في إدمانه كانت في المقابلة الثانية مع زميله في العمل عند مواجهته بخطئه، ففي المقابلة الأولى، اعتقد أنّه عالج المشكلة، فهو ما زال الشخص الذي يحمل الإجابات الصحيحة كلّها، لكنّه في المقابلة الثانية لم يجد بدّاً من الاعتراف بأنّه مخطئٌ بطريقة تعدّ مهمّة عنده، وسيعلمها كل من يتعامل معه.

لم يكن هذا قراراً خاصّاً، بل كان نصيحة لمرؤوس، إنّ العار الذي شعر به ماتيو كان مكشوفاً أمام كل من يعرفونه. وكانت ردّة فعله الأيالي بهذه المسؤولية

المعيبة، حيث استجوب زميله إذا كان قد تعامل مع العميل بالطريقة غير الصحيحة. وأثار قضية بالقول: إنَّ من غير الطبيعي لهذا العميل أن يتصرّف على هذا النحو، ما يعني أنّ الخلل في العميل، ولا يوجد ما يستدعي أن يفقد ماثيو احترامه بين الموظفين. وأخيراً، حاول إلقاء اللوم بصورة كاملة على العميل بقوله: «إنّه أحمق».

ساعدت هذه المناورات على تأجيل مشكلة ماثيو فقط، فبعد ساعة - عندما حاول أن يتّصل شخصياً بالعميل ولم ينجح في ذلك - شعر بأنّه مقيد أمام شعوره بالعجز المترافق مع الخجل الذي ناضل لأجله طوال حياته. لذا فإنّه لن يسكت ولن يفعل شيئاً. إنّ لجوءه الجنوني المتكرّر لـ (الكوكايين) طوال الليل، قد عبّر عن غضبه في حالة العجز التي يشعر بها، التي كانت مريعة عنده.

إن قصة حياة ماثيو والمواقف التي شعر فيها بأنّه منهزم، كانت مختلفة جداً عن دانيال وحياته، فكلاهما مختلف عن الآخر، وما يجمعهما هو شعورهما بالعجز، وهو الذي يسيطر عليهما في اللحظات الحاسمة على طريق إدمانهما، وهذه المعرفة تزوّدنا بأداة أخرى لإيجاد اللحظة الحاسمة وتعرّفها على طريق الإدمان.

إذا تعلّمت كيف ستشعر وتحس بصفتك محتجزاً في مصيدة، فإنّ ذلك الشعور بالعجز وفقدان الأمل يمنحك الفرصة لتتوقّف وتنعم النظر فيما يدور في حياتك وذهنك، قبل أن تتجه نحو ممارسة فعلك الإدماني. فما دمت قد استطعت تعرّف مشاعر العجز، فإنّ لديك الفرصة لإدراك إدمانك في وقت مبكر، حتّى لو لم تكن مدركاً أنّك تتعرّض للضغوط، أو كنت غير مدرك كلياً للقضايا العاطفية الأساسية التي تسبّب لك المشكلات في حياتك. في تلك النقطة، تستطيع التفكير في موقفك إذا كان موقفاً من الماضي قادم نحو الإدمان، وإذا استطعت عمل هذا فإنّك ستقلب الموقف على إدمانك، وذلك باستغلالك العاطفة المركزية للسلوك الإدماني - الشعور بالعجز والاحتجاز - بصفته حليفاً لك.

إنَّك بهذا تحوّلها إلى صفارة إنذار تذكرك أنّ اللحظة الحاسمة على طريق إدمانك قد وصلت. وأنَّك إذا التقت تلك اللحظة، فستدرك أيضاً أنّ نشاطك الإدماني قد اقترب جداً.

توجد نقطة أخرى مفيدة في ملاحظة شعورك بالعجز، هي أنّ كل إنسان مختلف عن الآخر، وكل ما عليك معرفته هو القضايا الأساسية التي تقودك إلى الشعور بعجز لا يُطاق. إنّ ملاحظة نوع الأشياء التي تقودك بصورة عارمة إلى الشعور بالعجز، هي كالحصول على سهم عملاق موجّه إلى القضايا المركزية وراء إدمانك التي ستبقى دائماً هي القضايا نفسها التي تتجم عنها المشكلات في حياتك.

سنعود لنلقي نظرة إلى تلك المسائل عندما نصل إلى الخطوة الأخيرة من خطوات التخلّص من الإدمان (الخطوة السابعة). لكن لنرّ أولاً، ماذا يمكنك أن تعمل في المدى القصير، عندما يكون الإدمان قد سيطر عليك؟

