

## الخطوة السادسة

### الإستراتيجيات قصيرة الأمد للتعامل مع الإدمان

لقد شاهدنا كيف يعمل الإدمان، وعرفنا أنّك إذا استطعت تحديد اللحظة الحاسمة عندما يبدأ المحرّك وراء إدمانك، فستكون في موقع جيد لتفعل شيئاً حياله، قبل أن يصبح ذلك الشعور مهيمناً. وقد رأينا كيف يمكن تحديد تلك اللحظة، وتعرّفنا أيضاً كيف تستطيع إخفاءها عن نفسك.

نعلم أنّ اللحظة الحاسمة هي الإحساس بالعجز وقلة الحيلة؛ لأنك محتجز داخل مصيدة. والآن - في الخطوة السادسة - فإننا سنتفحص الإستراتيجيات للتخلص من هذه المصيدة المؤدّية إلى العجز.

نبدأ بالنظر إلى مثال نعرفه أصلاً من الخطوتين رقم (3) و(4): قصة مارجوري. لقد أخذت مارجوري أقراصها بعد أن انتهت من حفلة نهاية الأسبوع التي لم تكن ترغب في إقامتها. وقد علمنا بأنّ اللحظة الحاسمة على طريق سلوكها الإدماني لم تكن في اليوم الذي تناولت فيه الحبوب، بل كان في اليوم السابق عندما جلست في المطبخ تخطّط للتسوّق من أجل الحفلة القادمة، حيث خطر على بالها أول ملامح فكرة تناول الحبوب بعد انتهاء كل هذا. وقد شاهدنا أيضاً أنّها كانت تحتفظ بدفاع يبعدها عن مشاهدة اللحظة الحاسمة: فعندما كانت تواجهها فِكر سيئة كانت تطردها من ذهنها فوراً.

ولم تكن مضطرة بفعلها هذا إلى الشعور بعدم الارتياح في تلك اللحظة، ولكن الثمن هو أنها غير مدركة لما تفكر فيه أو تشعر به. ومن ثم، فإنها لم تدرك لحظتها المهمة، وفقدت فرصتها لإيقاف مسيرها على طريق الإدمان.

لو أدركت أهمية تلك اللحظة، لتمكنت من تحديد ما يمكن عمله تجاه شعورها بالعجز، بدلاً من تناولها العقاقير. والحقيقة هي وجود لائحة طويلة من الأفعال التي كانت تشعرها بعجز أقل ممّا شعرت به؛ فقد كان باستطاعتها أن تطلب إلى ضيوفها إحضار الطعام المتوافر لديهم، أو أن يتولى إدارة الحفلة شخص آخر غيرها ذلك الأسبوع، أو أن ترتب لإقامة ضيوفها في مكان آخر غير منزلها في أثناء زيارتهم، أو أن يجعلوا زيارتهم قصيرة، أو حتى إلغاء الحفلة أصلاً، أو أن تقرّر ألا تؤدي دور نصف المضيف ونصف الخادم في نهاية الأسبوع.

ولكن لم يخطر على بالها أيّ من هذه الاحتمالات. فما أن خطرت فكرة تناول الحبوب على بالها تجاهلتها فوراً. ولكن لنقل هنا: إنها تعلّمت أنّ دفع الفكر خارج الذهن هو أحد الأساليب الدفاعية الرئيسية لديها مثلما قلنا سابقاً في الخطوة الرابعة. ولو اعترفت لنفسها أنّها كانت تفكر في تناول الحبوب لكانت في موضع يسمح لها بسؤال نفسها عن واقعها المرير، ولاحظت فوراً أنّها تشعر بالعجز وعدم القدرة. وبالتأكيد وفي تلك النقطة، فإنها كانت ستدرك فوراً أنّها تشعر بالعجز: لقد كانت حفلة نهاية الأسبوع هي ما تخطّط له في تلك اللحظة، وفي هذه النقطة في تفكيرها ستكون أكثر تحرراً في المنزل، وبالنظر إلى أنّها أدركت أنّ التزامها المنزلي هو السبب وراء شعورها بالعجز، فإنّ كثيراً من الخيارات والحلول لهذه المشكلة ستكون أوضح لها. وخلاصة القول: إنّ الحلول الممكنة لإحضار الضيوف طعامهم، أو تقليص مدّة نهاية الأسبوع كانت واضحة جداً إذا أدركت جوهر المشكلة.

ولكن ما الذي يجعل إيجاد الحلول للمواقف التي تحفز إلى الإدمان عملية سهلة جداً؟ تكمن الإجابة في طبيعة الإدمان؛ فعندما يشعر الناس بأنهم عاجزون أمام التصرف ضد شعورهم بالعجز - ويكون السبب غالباً؛ لأن هذا يجعلهم يشعرون بالذنب والتوتر - فإنهم يلجؤون إلى الفعل البديل، وهو السلوك الإدماني هنا. لذا، في أثناء بحثك عن أبدال في مواجهة إدمانك، فإن ما تقوم به فعلاً هو عدم فعل ذلك البديل.

---

إن الحلول لمصايد العجز التي تقود بدورها إلى الإدمان، إنما هي الأفعال المباشرة التي ترد على الذهن بصورة تلقائية، إذا لم يوجد عامل عاطفي يحول بينك وبين التصرف المباشر.

---

لكّك قد تسأل: ما مدى سهولة هذا الأمر؟ والحقيقة أنه ليس أمراً سهلاً، فالتعامل مع سلوكيات بديلة مباشرة في اللحظة التي تشعر فيها بغلبة الأمور عليك مع شعور بالعجز يعدّ صعباً، ولكنه بالدرجة نفسها مهم أيضاً. وأخيراً، فإن دماغك يسعى إلى سلوك بديل (الإدمان نفسه) في هذه اللحظة الحاسمة؛ لأنه لا يرى أبداً أخرى، أو لا يريد أن يرى تلك الأبدال. ففي حالة مارجوري، فإن مشكلة حياتها بمعرفة مشاعرها والتعبير عنها منعها من التفكير مباشرة بطرائق تتخلص بها من إقامة حفلة للأقارب. لذا كان من الصعب عليها عكس البديل وإعادة النظر في إجراء مباشر للتعامل مع هذه المصيدة المخصصة بها. ولكن، ما الحلول للتخلص من مصيدة العجز التي وقعت فيها؟

يوجد مساران من هنا مثلما قلت في الخطوة الخامسة، فعلى المدى البعيد، يستطيع شخص مثل مارجوري أن يجد مسببات أعمق للشعور بأنه مضطر إلى خدمة الآخرين، والخوف من عمل أمور تخص الشخص نفسه. فلو استطاعت عمل

هذا فقط، لضمانت جيداً البقاء بعيدة عن إدمانها في المستقبل. (سأعود إلى هذا في الفصل الآتي).

ولكن هناك إستراتيجية أخرى قصيرة المدى، تسمح لك بالسيطرة على إدمانك بالطريقة التي وصفت توّاً، من دون الحاجة إلى حل المسائل كلّها ذات العلاقة. فلو أنّ مارجوري كانت قد تفحصت الخطوات التي وصفتها هنا بصورة كافية - تعرّف اللحظة الحاسمة، وإدراك مصدر مشاعرها بالعجز في تلك اللحظة، ومشاهدة الفرص البديلة المتوافرة أمامها - لحسّنت فرصها بتجنّب أسلوبها القديم في الحل، وهو تعاطي الحبوب. فعلى الأمد القصير، لم يكن عليها معالجة المشاعر المعقّدة التي تخفي وراءها الشعور بالعجز في مواقف مثل هذه، وكل ما احتاجت إليه هو التعامل مع هذا الموقف الوحيد فقط في هذه اللحظات، وهو هدف سهل تحقيقه جدّاً.

---

ليس عليك بالضرورة في أثناء البحث عن أبدال لسلوك الإدماني أن تجد البديل الأمثل، وكل ما عليك فعله هو التوصل إلى فعل يعالج المأزق مباشرة، بدلاً من ممارسة فعل إدماني ما.

---

ربما لم يكن بمقدور مارجوري إلغاء الحفلة؛ لأنّ هذا سيجعلها قلقة جدّاً، على الرغم من أنّ هذا هو فعلاً ما رغبت في عمله حقيقة، ولعلّها لم تتمكن من تقصير مدة إقامة الضيوف أيضاً، لكنّها لو قلّصت خطتها - مدركة أنّها لا بدّ من أن تفعل شيئاً للتعامل مع عجزها - لكان هذا فعلاً كافياً لمنعها من تناول الحبوب. إنّ سبب نجاح هذا هو أنّ (مصيصة الشعور بالعجز) في قلب الإدمان يمكن إنهاؤه تقريباً، باتخاذ أي فعل يمنح بعض الشعور بالقوّة، ومن ثمّ يقلّل الضغط المسبّب لتكرار أي سلوك إدماني.

لنلقِ الآن نظرة إلى أنواع مختلفة لمواقف محفزة إلى الإدمان، وكيفية التعامل معها باستعمال الإستراتيجيات قصيرة الأمد.

## إريك

يبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً، ويصف نفسه بأنّه (مدمن كحول منضبط)، وقد عني بذلك أنّه على الرغم من تناوله الكحول، فإنّ لديه زوجة وعائلة وأصدقاء، ووظيفة ثابتة في مؤسسة صغيرة للمحاماة، وهو ينعم بصحة جيّدة أيضاً. لقد كان يتناول جرعات قليلة من الكحول لا يتأثر خلالها بآثار الشرب، ما جعل من السهل عليه أن يحدّ من آثار تناول المشروب. غير أنّ هذا في حدّ ذاته كان مشكلة، فعلى الرغم من حبّ زوجته له فإن التوتّر بينهما أخذ يتصاعد تدريجياً باستمرار تناوله المشروب عبر السنوات. وهنا برزت مشكلة أخرى كبيرة، حيث حُبس مرتين لقيادته السيارة متأثراً بالكحول. وعليه سُحبت منه الرخصة، ما سبّب له إحراجاً - على الصعيدين الشخصي والمهني -، إضافة إلى التوتّر الذي أُضيف إلى حياته الزوجية. ولم تهتز نظرة إريك إلى عملية تناوله للكحول بطريقة معتدلة، إلّا عندما حُبس في المرّة الثانية، حيث كان قد انحرف بسيارته عن الطريق، وكادت تنقلب رأساً على عقب عندما سقطت العجلات في خندق قرب الرصيف. عندئذ أدرك أنّه كان من الممكن أن يقتل نفسه أو أي شخص آخر، وهنا بدأ بالتفكير جدياً في التوقّف عن الشرب نهائياً.

لقد اعتقد إريك أنّ هذا لن يكون صعباً جداً؛ لأنّه استطاع أن يخفّف من كمية المشروب الذي يتناوله مرّات كثيرة، وكان يعتقد أنّ الشرب أمر يمارسه كي يسترخي قليلاً في حالات التوتّر والإجهاد. الآن، إذا كان هذا هو السبب الذي يشرب لأجله، فإنّ مسألة إقلاعه عن المشروب ستكون سهلة جداً، فكل ما عليه فعله هو أن يجد طريقة أخرى للاسترخاء. لم يدرك مطلقاً أنّ تناوله المشروب

كان متعلقاً بمسائل أعمق، كان يعتمد عليها بوصفها حلاً مؤقتاً لمواقف شعر فيها بالعجز بصورة لا تطاق. ومن ثمّ، عندما وجد نفسه يتناول المشروب من جديد بعدما قرّر تركه نهائياً، بدأ يشعر بالقلق والارتباك.

بدأ هذا في إحدى الأمسيات، بعد اجتماع عمل متأخر في الشركة، كان قد حضره بوجود خمسة عشر زميلاً له في العمل، لمناقشة خطط الشركة المستقبلية، ولقد أرادوا اتخاذ قرار بالانتقال إلى موقع أكبر، أو شراء مبنى صغير يعملون فيه، وفي الوقت نفسه، فإنّ نمو الشركة هنا يعني طرح تساؤلات عن طرائق إضافة شركاء جدد، وقضايا مالية ترافق هذه الخطوة. لقد كان النقاش حاداً، حيث اعتقد بعض الأعضاء ضرورة إبقاء الشركة على ما هي عليه، في حين رأى آخرون ضرورة التوسّع الذي ترافق معه إجراءات تتعلّق بطريقة إدارة الشركة. جلس إريك صامتاً خلال الاجتماع، ولم يكن ذلك عائداً إلى عدم وجود فكرٍ لديه، أو أنه غير مبالٍ، إذ كان قد تحدث إلى بعض زملائه الذين وافقوه على ضرورة التوسّع، وكان قوياً كأى شخص آخر حضر الاجتماع، لكنّه كان يمتنع عن التحدّث كلّما أوشك أن يقول شيئاً؛ لأنّه كان يخشى أن يبدو غيبياً إذا عرض فكرة ما – التي كان هو نفسه يشك فيها داخلياً – بل كان يخشى أن يصدّه أحد الموجودين ممّن هم أقدم منه، أو يعارضه وينبذ فكره، لقد كان يتردّد كلّما همّ بالحديث حتّى تنتهي اللحظة المناسبة للفكرة.

انتهى الاجتماع أخيراً، ولم يتوصّل المجتمعون إلى حلول، كان الشركاء يتحدّثون على صورة مجموعات هنا وهناك عن مسائل مختلفة بشأن هذه القضية، سواء كانوا متفقين أو متعارضين في الرأي. وهنا، نظر إريك في أرجاء المكان، ولم يشعر بأنّه يرغب في الانضمام إلى أي من هذه المجموعات، فارتدى معطفه، وغادر وحيداً. وعندما وصل إلى المنزل، كان أبناؤه وزوجته قد تناولوا الطعام، ولم

يكن هو جائعاً، فأخبر زوجته بأن يومه كان شاقاً، وأنه يحتاج إلى بعض السكينة، فدخل إلى غرفة مكتبه الصغير، وتناول زجاجة نبيذ من الدرج، وبدأ يشرب.

سعى إريك بعد هذه الحادثة إلى الحصول على المساعدة، وهذا ما جعلني أتعرف إليه، فعندما تحدّثنا عن إدمانه وحياته، أدرك العوامل العاطفية الكامنة وراء رغبته في الشرب، وكيف أنّ الشرب كان طريقة ليتعامل مع هذه العوامل. لقد عرفنا أنّه كان قلقاً في المواقف التنافسية طوال حياته، وكان انسحابه في آخر اجتماع له في الشركة صورة نموذجية له، ولم تكن القضية أنّه غير واثق بنفسه لدرجة كبيرة، فقد كان يدرك أنّه يستطيع حل المسألة موضوع المناقشة، وكان إقناعه لنفسه بأنّه غير متأكد بشأن ما يقول - ليس إلاّ دفاعاً - سبباً أعطاه لنفسه ليبرر عدم حديثه. وفي سبّر أعماقه، فإنّ خوفه من تحدّي الآخرين كان شيئاً يعيش معه، ولا سيّما الأشخاص الذين يكونون على شاكلة الأب والأم ممّن هم أكبر منه سنّاً، وأعلى منصباً بين أعضاء الشركة. فماذا لو أنّه عارضهم، وكانت ردّة فعلهم عنيفة؟ فعندما كان صغيراً كانت مثل ردّة الفعل هذه ترعبه دائماً. وفي الحقيقة أنّه عندما كان يفكر في أثناء الاجتماع أنّ أحد أولئك قد يصدّه ويقاطعه، فإنّه - من دون قصد - كان يفكر في الأمور مثلما يفكر فيها الطفل الصغير.

كان هذا لأنّه أحبب نفسه في تلك المواقف التنافسية، حتّى انتهى به الأمر إلى الشعور بالعجز. لقد شعر في المقابلة بأنّ صمته قد أهانه، وأنّ غضبه من هذا العجز المهين القديم قد دفعه إلى ردّة الفعل البديلة المعتادة. فعندما عاد إلى المنزل احتسى المشروب مدة ثلاث ساعات، قبل أن يغط في النوم على مقعده في مكتبه. والآن، لمّا كان قد أدرك طريقة عمل إدمانه، فإنّ لديه الأدوات المتوافرة نفسها التي قرأت عنها حتّى هذه اللحظة، ومثلما اتضح، فإنّ الفرصة لاستعمال هذه الأدوات ستأتي عاجلاً.

كان يوماً صافياً ومناسباً للعب كرة (البيسبول)، لقد اشترى إريك وأصدقائه الثلاثة: جريج وأندي وكيث، بطاقات للمباراة، وانطلقوا إلى حيث ستدور أحداث اللعبة الوطنية في الموعد المقرر، وكانوا قد حجزوا مقاعد مناسبة في الجانب الأيمن من المضمار، وكان إريك من كبار مشجعي هذه اللعبة.

لم يوجد أدنى شك في انتمائه إلى الفريق المحلي، وفي عشقه لمجريات اللعبة. ولما كان لاعب (بيسبول) في فريق المدرسة، فقد تابع المباراة بوعي أكبر من أي مشجع تقليدي، وتابع أيضاً تغيير مواقع اللاعبين بناءً على من كان يرمي الكرة، ومن كان يستعد لرميها، وكذلك بناءً على عملية العد وسير اللعبة بصورة كاملة.

راقب إريك طريقة تعامل الرماة وملتقطي الكرات، وحاول جاهداً أن يعرف أنماط الرمي كلها التي مارسوها، على الرغم من أنه كان سيقولها بصورة أفضل لو ناقشها على شاشة التلفاز. بحلول الشوط السادس، أخذت أمور فريقه تسوء، فكانت النتيجة (9 - 2) لصالح الفريق الآخر، وكان أمل العودة إلى الفوز يعتمد بصورة كبيرة على رماة الفريق الاحتياطيين لإبطاء الخصم؛ كي يتسنى لفريقهم تعديل النتيجة، لكنّ العون المرجو من الرماة - يا للأسف - كان مصدر إحباط للمشجعين، فاثنتان منهم كانا قد أدّيا أداءً سيئاً بعد وابل ضربات من الخصم، وكان رامى كرات الخصم يزداد قوّة بمرور الوقت. وبعد أن أصبح ترتيب فريق إريك في الحضيض في نهاية الشوط السادس، غادر كثير من المشجّعين الملعب.

غريج: ما رأيكم فيما حصل يا شباب؟

آندي (وهو يضحك): لا تبدو الأمور جيدة. هذا هورأيي.

يكتفي كيث بهز رأسه في هذه الأثناء.

غريج: إذن، هل تغادر؟

كيث: نعم، لنخرج من هنا.

آندي: نعم، كفانا ما واجهناه من خيبة أمل في هذا اليوم.

غريج (ملتفتاً إليه): إريك؟

لكن إريك جلس هنيهة، ولم يهتم فعلاً بما حصل لفريقه من خسارة، فقد أراد أن يبقى في الملعب لمتابعة المباراة. لقد جاء ليتابع اللعبة، وكل من حضر يريد أن يغادر الآن! وهو لا يريد أن يشذ عن المجموعة ببقائه، فاكتفى بالتجاهل.

غريج: ماذا؟ ألا تريد أن تغادر معنا؟

كيث: هيا يا إريك، فالعبة قد حُسمت.

أندي: نعم، لقد هُزمتنا يا رجل.

وتردّد إريك مرّة أخرى هنا، وخطرت على باله فكرتان في آن واحد، فقد فكر أولاً: «حسناً، سأغادر معهم»، وتبعته فوراً الفكرة الثانية: «سأناول الكحول عندما أصل إلى المنزل».

وهنا أدرك ما الذي يدور في ذهنه، فهو يفكر في تناول المشروب فقط، وقد كانت هذه هي اللحظة الحاسمة في عملية إدمانه. ولما كان قد فكر في هذا، فقد شعر بأنه مقيد، وقد كان ميله في هذه المواقف إلى تجنّب التناقض، وهذا ما يجب عليه القيام به الآن على الرغم من أنه في حقيقة الأمر يريد مشاهدة المباراة. لا عجب أنه فكر في المشروب، فهذا يتفق مع طريقة فهمه للإدمان: لقد كان يشعر بالعجز (لاحظ أنه في لحظة ما، يكبل نفسه عن طريق تجنّب تناقضه مع أصدقائه)، وباتباعه النمط المعتاد لديه، كان على وشك أن يعكس شعوره بالعجز من خلال سلوك بديل، وهو الشرب. لقد رأى تشابهاً بين هذا وما جرى بعد عودته من اجتماع العمل في الشركة. وعلى الرغم من أن هذا يستغرق وقتاً أطول لوصفه، لكنه خطر على بال إريك خلال ثوانٍ، ولكن ماذا باستطاعتنا أن نفعل؟

غريج: هيا يا إريك، هل ما زلت هنا؟

إريك (محدّقاً به): انتظر لحظة.

وهنا قال في نفسه: «ماذا لو لم أشرب؟ لا بد من أن أقوم بشيء بديل، حسناً، أعتقد أنّ الخيار الآخر هو ألاّ أغادر الملعب، إنّ هذا واضح جداً، أعرف نفسي جيداً وأدرك أنّه من الصعب عليّ أن أخالف من معي، ولكنني أأمل أن أجد حلاً لهذا لاحقاً. أمّا في الوقت الحالي فعليّ أن أتعامل مع هذا الموقف، أو أتناول الشراب، ولا بد من وجود طريقة لتجنّب الشرب وإغضاب الأصدقاء»، وحرك رأسه مقتنعاً بما قال.

إريك: اسمعوا، اذهبوا أنتم، أمّا أنا فسأبقى هنا قليلاً.

آندي: حقاً! هل أنت متيقن؟

إريك: نعم.

غريج (وهو يفادر): حسناً، مثلما تريد.

كيث (وهو يهّم بالخروج عبر الممر): نراك لاحقاً.

آندي: وداعاً، إذا فازوا أخبرنا بذلك لاحقاً.

وهنا لوّح إريك بيديه مودعاً زملاءه، ولم يشرب تلك الليلة، فإيجاده طريقة عملية للخروج من عجزه لم تكن هي المشكلة، لقد لاحظ الفكرة العابرة لتناوله الشراب، وقد دلّ هذا على أنّه كان في لحظة إدمانه الحاسمة، وكان يدرك شعوره بالعجز، وما الذي جعله يشعر بذلك، وعند هذه النقطة كان الحل واضحاً على الرغم من صعوبته؛ لشعوره بالقلق من مواجهة زملائه.

عندما نظر إريك في المسألة ملياً، اكتشف أنّه حدّد خيارين فقط للتعامل مع الموقف، كان قد فكّر فيما يأتي: «أستطيع أن أغادر مع المجموعة مثلما يريدون، أو أن أتحداهم برفض المغادرة». وبرؤية الأمور من هذا المنطلق، فقد جعل الموقف يبدو مثلما كان عليه في مقابلة العمل في الشركة: مواجهة فيها خطورة، مع آخرين قد ينقلبون عليه لاحقاً.

تكمُن الحقيقة في أنه لم يكن جاهزاً بعد للتعامل مع مواجهة واضحة من هذا النوع. لعلّه فكّر في أنه سيكون جاهزاً لمثل هذه المواجهة يوماً ما، ولكن اتضح أنّه ليس من الضروري أن تكون هذه القضية المركزية قد حلّت في دماغه بعد، فلقد وجد طريقاً خارج عجزه، عن طريق إدراك أن هذا لا يجب أن يكون إحدى مواجهاته التي يخشاها، فبدلاً من الانصياع إلى الآخرين أو معاداتهم، كان عليه أن يفكّر في الموقف بوصفه قراراً سلمياً: فليفعلا ما يريدون وهو سيفعل ما يريد. وبدلاً من قوله: «لا، لن أذهب»، كان باستطاعته أن يقول: «اذهبوا، أمّا أنا فساأبقى هنا قليلاً». لقد كان حلّ إريك جيّداً، ولكن الأمر يستحق التوقّف عنده قليلاً؛ لنذكر أنّه لم يواجه فعلاً المشاعر كلّها التي نجمت عن هذا الموقف.

ماذا لو كان يشعر براحة أكبر في أثناء مواجهة أصدقائه؟ كان سيقول عندئذٍ: «أنتم تعرفون محبّتي (البيسبول)، وقد تهيّأت للمجيء اليوم لمشاهدة المباراة كاملة ولن أغادر الآن، لذا ابقوا في الأقل حتّى الشوط التاسع». يمكن أن تكون هذه طريقة مباشرة بصورة أكثر ليعبّر عن نفسه. (وفي النهاية بعد أن عملت مع إريك لفهم المزيد عن التناقض الذي يلازمه، فإنّه كان قادراً على فعل هذا.)

لكن النقطة الرئيسة هنا، هي أنّه بإدراكه بسهولة بأنّه في اللحظة الحاسمة - حتّى من دون حل القضايا الرئيسة - أصبح قادراً على إيجاد الحلول الناجعة لمشكلته، وتخليص نفسه من الشعور بالعجز ليحول بينها وبين ممارسة أي نشاط إدماني.

## كمبرلي

لم تستطع كمبرلي باول الامتناع عن تناول الطعام، إذ كانت تأكل بصورة قهرية في آخر عشرة أعوام، من عمرها البالغ خمسة وأربعين عاماً. وعلى الرغم

من أنها توقفت منذ ذلك الحين عن المشروب، لكنّها أخبرت صديقتها بأنّها لم تستطع الامتناع عن الطعام لسبب مقنع. فعندما كانت مراهقة، جرّبت المخدرات وأنواع الكحول الموجودة كلّها، وكانت توقفت لاحقاً في العشرينيّات من عمرها عن تناول الحبوب، واستمرت في الشرب بصورة كبيرة. وقد توجّهت في منتصف الثلاثين من عمرها لدوافع مختلفة، إلى الإقلاع عن الشرب، لتناول الطعام بشراهة بدلاً من احتساء الكحول. وعندما أقلعت عن الشرب هناها الأصدقاء وأفراد العائلة، واعتقدوا أنّها حلّت مشكلاتها. وقد اكتشف الأهل والأصدقاء عبر السنوات والشهور الآتية لزيادة حجم جسمها أكثر فأكثر، أنّهم كانوا مخطئين.

لقد امتنعت كمبرلي عن تعاطي الحبوب والكحول، ولكن مثلما أوضحت لصديقتها، فإنّ هذا كان يعني أنّ لديها سبباً وجيهاً لتناول الطعام: فهو الشيء الوحيد المتبقّي لها!

كانت كمبرلي في حاجة إلى بعض الإدمان بغض النظر عن صورته، بوصفها الطفلة الثالثة بين خمسة أطفال، وقد ولد أول ثلاثة منهم بمن فيهم كمبرلي خلال خمسة أعوام، والطفل الأكبر والذي يليه وهما بنت وولد كانا هما المفضّلين لدى الأهل بحسب رأيها، وبعد ولادتها بخمسة أعوام، وُلدت أختها الصغيرة متبوعة بأخيها الأصغر، عندما كان عمرها سبعة أعوام.

ومن وجهة نظر كمبرلي، فإنّ الطفلين الأخيرين شكّلا المجموعة المفضّلة الثانية للأهل، حيث كانا محبوبين بشدّة، وكذلك الحال فيما يتعلق بأختها وأخيها الآخرين. فشعرت كمبرلي أنّ الأبناء جميعاً ذوو مكانة في العائلة باستثناءها، فالأولى كانت الكبرى، والأخ كان الولد الأول في العائلة. لذا فقد كانا طفلين رائعين. وعلى الرغم من أنّ كمبرلي كانت لها طفولة أيضاً، لكنّها لم تكن شيئاً مثلما يبدو، ولعلّ هذا كان بسبب توالي الولادة لثلاثة أطفال، حيث فقدت الطفولة رونقها في

العائلة مع ولادة كمبرلي، ولعلّ الأهل كانوا في وضع أكثر راحة في السابق قبل قدومها. وأياً كان السبب، فقد شعرت أنّها غريبة بينهم للأبد، وكلّما ظهر هذا الشعور في حياتها كانت معرّضة لممارسة الإدمان. ولتوضيح الأمور بصورة أدق، كان عليها أن تفعل شيئاً كلّما بدا عليها ذلك الشعور، وقد وجدت فعلاً قائمة أبدال، وهي سلسلة أمور كوّنت عبر السنوات تاريخها الإدماني.

كانت كمبرلي حرفية، تهوى الخزف والصلصال، حيث تعلمت كيف تستعمل الصلصال قبل بضعة شهور في مركز تدريبي للكبار، واكتشفت أنّها تحب الإبداع، وتشعر بالفخر عندما تكمل صنع إناء أو زهرية، وتمسكهما بيديها وتضعهما على الرّفّ.

لم تكن تمتلك أدوات مخصوصة بها. لذا كان عليها أن تقدّم طلباً لاستعمال الفرن وإحدى عجالات التصنيع الخاصة بالمدرسة الثانوية المحلية، حيث حضرت دروس تصنيع الخزف. وبالنظر إلى وجودها غالباً هناك، فقد اهتمت بالملاحظات التي كانت تقرؤها على لوحة المنشورات عن الاجتماعات الشهرية لأصحاب الحرفة المحليين، وهو الشيء الذي لم تحضره مطلقاً؛ لخوفها ألا يكون عملها بمستوى ما تراه من إتقان مهرة هذه الحرفة. ولكن بعد تصنيعها هذا الإناء الأنيق، قرّرت بجرأة حضور هذا الاجتماع الذي سيكون مساء الخميس القادم، وقد وثّقت ذلك في مفكرتها.

كانت القاعة مضاءة، حيث أصبح الجو في الخارج قاتماً ذلك المساء، ولم تعرف كمبرلي أحداً تقريباً من بين عشرات الأشخاص الموجودين. ولحسن حظها، كان الاجتماع يبدأ بالحديث عن أي عضو جديد في المجموعة، وكانت هي القادم الجديد هذه المرّة، فبدأ الحديث رجل في مثل سنّها قدّم نفسه بوصفه مدرّساً للسيراميك في قسم الفنون في الجامعة المحلية، وبعد انتهائه من تقديم

نفسه، تحوّل النقاش إلى سؤال تقني، هو: ما مزايا الدهان على الفخار المطبوخ، مقارنة بوضعه على الفخار الأخضر قبل شيه في الفرن؟ وهنا شعرت كمبرلي، بأنها تأتية، فهذه الحرفة تعني لها فقط وضع الطين على عجلة، وتشكيل آنية منها وشيها وتلميعها. وعلى الرغم من هذا، فقد جلست واستمعت إلى ما يقال، أمله أن ينتقل الحديث إلى مرحلة تتعلّق بما تعرف، مثل كيفية منع الأواني من السقوط عن العجلة، وإمكان إعادة استعمال العجين بعد أن يتبعثر خارج العجلة على الجدران وعلى الشخص الجالس أمامها. وانتقل الحديث فعلاً في النهاية، ولكن إلى موضوع آخر أكثر غموضاً لديها! وبعد مرور عشر دقائق أخرى، جلس قائد المجموعة بجوار إحدى العجلات وعرض تعليقاً موجزاً، وطلب إلى الموجودين أن يحضر كل واحد شيئاً من الطين، ويجلس قرب عجلة تصنيع، ويحاول تقليده فيما يفعل.

لم تتوقع كمبرلي أن تكون هذه حصّة صافية، لكنّها كانت مسرورة لتعمل بيديها، وبدأت فعلاً بمحاولة تقليد ما فعل المدرب، وهو يتجوّل بين الأفراد متحدثاً إلى كل واحد منهم، وعندما وصل إليها، كان لديها كثير من الأسئلة، وكان المدرب صبوراً، وبعدئذٍ انتقل إلى غيرها معترفاً؛ فيجب عليه أن يتحدّث إلى باقي أفراد المجموعة. لقد ظهرت قلّة الخبرة في عملها، على الرغم من أنّ غالبية الموجودين كانوا مبتدئين أيضاً، وهنا أشارت إلى المدرب أن يأتي إليها مرّة أخرى، وقد جاء فعلاً، فأمطرته بوابل من الأسئلة مرّة أخرى. وكان صبوراً ومتفهماً هذه المرّة أيضاً، ثمّ غادر بعد هنيهة. وفي المرّة الثالثة، رفعت يدها لتلفت انتباهه حيث كان يتحدّث إلى عضو مشارك آخر، فرفع إصبعه قائلاً: «لحظة!»، ثمّ جاء فعلاً بعد هنيهة، وقد أمسى الوقت، فذكر لها أمرين لتتنبه لهما في عملها، وهما الأمران اللذان رأت كمبرلي أنّهما يتعلّقان بالأساسيات أكثر ممّا يتعلّقان بالأمور التقنية الأخرى. وعندما رجعت إلى المنزل، بدأت بتناول الطعام بنهم، حيث شعرت شعوراً مروّعاً كالمعتاد في اليوم اللاحق.

لقد علمت أنّها أكلت بنهم لأنّ الاجتماع كان مخيباً للأمال، فقد شعرت بأنّها لم تكن عنصراً فاعلاً، وأنّها صُنِّفت شخصاً ثانوياً بينهم، وقد شعرت أيضاً بأنّها كانت شخصاً غريباً بين الآخرين مرّة أخرى، وأنّ إدراكها محنتها في الاجتماع لم يكن كافياً لمنعها من تناول الطعام لاحقاً.

وبعد هذه الحادثة، سنحت لها - مثل إريك في المثال السابق - فرصة لتتعلم الخطوات التي ذكرناها، لكنها على عكسه، قرّرت ألا تنتظر حتّى يبرز ظرف ما ليختبرها ويختبر فهمها الجديد لإدمانها، فخرجت واخترعتة عن قصد. بعد مرور شهرين، كانت كمبرلي تسجّل ملحوظة عن موعد الاجتماع القادم للمجموعة مدوّناً على لوحة الإعلانات في المدرسة، فهي لا تزال مهتمة بالحضور، وستكون مستعدّة جيّداً هذه المرّة.

لم يكن ذلك لأنّ مهاراتها قد تطوّرت وتحسّنت، إذ إنّ أحسن أعمالها ينهار حال وضعه على الرف، وعندما كانت تسير لتشاهد أعمالها، وجدت ورقة عليها قطع فخار متناثرة، وورقة كتّبت عليها العبارة الآتية: «نأسف، لقد تحطّمت عندما وضعناها في الفرن، وعليك أن تتحدّثي إلى أحدنا لنكتشف أين يكمن الخطأ في عملك». إذن، لم تكن مهاراتها قد تحسّنت لتجعلها جاهزة هذه المرّة، لكنّ الأمر هو أنّها اكتشفت كيف أنّ مشاعرها قد قادتها إلى تناول الطعام بشراهة بعد الاجتماع الأول.

عندما استعادت ما حدث في الاجتماع الأول، لاحظت أنّها بدأت تفكّر في الطعام، في حين أنّها كانت لا تزال في الاجتماع، ولكنّها لم تدرك أنّ هذه كانت اللحظة الحاسمة. لذا وعلى الرغم من أنّها كانت محبّطة، فهي لم تتوقّف للنظر إلى أي إجراء مباشر في تلك النقطة لتتعامل مع مشاعرها.

وحيث فكرت لاحقاً في الاجتماع، اكتشفت أنها لم تكن خارج المجموعة من الناحية الفنية فقط، بل كانت المشكلة الرئيسية هي أنه عندما بدأ الاجتماع كانت موضوعات المناقشة تفوق قدراتها، فاستبدّ بها هنا شعور مُفعم بالعجز، وهو الشعور بالدونية وعدم الأهمية، وقد أصابها اليأس. وحين تحرّكت المجموعة للعمل، اكتشفت أنها تحاول قضاء وقت أطول مع المدرب، وتحاول أيضاً لفت انتباهه أكثر ممّا يحتمله الموقف. لقد خرج المدرب قبل أن تنهي أسئلتها جميعها؛ لأنها كانت تسأل كثيراً، وليس لأنّ أسئلتها أقل أهمية. لقد وضعت كمبرلي نفسها من دون قصد، في الموقف الذي تخاف منه. كانت أسئلتها تهدف إلى جعل المدرب يعاملها بالأهمية نفسها مثلما يعامل أي عضو في المجموعة، وكانت تهدف أيضاً إلى أن تتعلّم بسرعة في وقت قصير لتدرك المستوى الفني لباقي أفراد المجموعة، فلقد كانت طريقة لمساعدتها على الشعور بانتمائها إلى المجموعة، لكن النتائج انعكست عليها سلباً.

وصلت كمبرلي قبل موعد الاجتماع اللاحق بقليل، وأرادت أن تحظى بفرصة التحدّث إلى أحد الأعضاء قبل بدء الجلسة، وتلك كانت طريقة لتعامل مع شعورها بأنها منبوذة. وعندما اكتمل عدد المشاركين استعداداً لبدء النقاش، انتظرت دورها لتقدّم نفسها. ولما حان دورها، ألقت خطبة قصيرة كانت قد أعدتها سابقاً، قائلة: «مرحباً، أنا كمبرلي، التحقت بالبرنامج قبل شهرين، وأنا حديثة عهد بهذه الحرفة، حيث بدأت العمل بالصلصال قبل ستة أشهر، وأمل أن أتمكّن من الانضمام إلى هذه المجموعة بانتظام؛ لأتعلّم مزيداً عن العمل، ولأتمكّن أيضاً من التعرّف إلى أناس جدد مهتمين بتصنيع الخزف. وقد لا يكون لديّ كثير لأسهم في نقاشكم هذا، لكنني أمل ألا يوجد بأس في حضوري». وهنا جاء الرّد فوراً: «أجل، تستطيعين المجيء! فجميعنا بدأنا بالطريقة نفسها». «أهلاً بك! صدّقيني، إنك لن تتأخري عن الآخرين كثيراً، فأنا لديّ ملايين التساؤلات عن عملي». «نحن

مسرورون أنك بيننا». وبعد هذا انقسمت المجموعة لتمارس التطبيق العملي على تقنية ما، ووجدت كمبرلي نفسها تعاني مرّة أخرى. وعندما جاء إليها المدرّب هذه المرّة، قالت: «حسناً، هذه فوضى. أساءل إن كان باستطاعتي عمل نموذج آخر منها»، وهنا ابتسم المدرّب، واقترح أن تنفذ جزءاً واحداً ممّا طلب إنجازَه.

بعد الاجتماع، غادرت وهي تودّع المشاركين جميعهم، وتخبرهم بأنها مسرورة جداً؛ لأنّها ستقابلهم الشهر القادم. لم يظهر شيء مميّز في طريقة تصرف كمبرلي في الاجتماع هذه المرّة، حيث تصرّفت بأسلوب ودود ومنفتح مثلما تفعل عادة، وهي الطريقة التي تتبعها في التصرّف عندما لا تنغى أو تهيمن عليها مشاعر القلق العاطفية في حياتها.

عندما أدركت طريقة عمل إدمانها مثلما هي الحال مع الآخرين الذين شاهدناهم، كان من السهل عليها إيجاد الحلول لما يبدو مصيدة مستحيلة كانت تقودها بيأس نحو نشاطها الإدماني. وحقاً كان من الأفضل لها لو لم تعان مشاعر عدم الاهتمام بها، وفقدان قيمتها في الحياة طوال حياتها، ولقد تابعت العلاج النفسي فعلياً وعالجت ما ألمّ بها. ولكنّها – مثل إريك في المثال السابق – كانت قادرة على السيطرة على إدمانها حتّى قبل إنجاز هذا.

## كيفية إيجاد حلول قصيرة الأمد

بسماعك مثل هذه القصص، قد تتساءل ما إذا كان قيامك بفعل مباشر عند الشعور بالعجز، عملاً يسهل القيام به! في الواقع، إنّ هذه الحلول واضحة جداً عند مشاهدتك المشكلة. ولكن، هل تستطيع دفع نفسك للقيام بها؟ تعتمد سيطرتك على إدمانك على إمكان إيجاد حل لمشكلة مصيدة العجز التي تُحتجز داخلها، وذلك ما فعله إريك عندما تكلم بصوت مرتفع عن رغبته في البقاء إلى

نهاية المباراة، فهو ما زال غير صريح كلياً مع أصدقائه إزاء شعوره، لكن ما فعله كان كافياً ليخلصه من الشعور بالعجز، ويحول بينه وبين تناول المشروب. إليك بعض الإستراتيجيات العامّة للحصول على حلول كافية بصورة جيّدة:

- **غادر فوراً.** إنّ أحد الخيارات المتوافرة في مواقف كثيرة هو أن تغادر؛ أي أن ترحل بعيداً. ومن الطبيعي ألاّ تنجح هذه الطريقة دائماً، حيث إنّ الابتعاد عن الورطة قد يسبّب مزيداً من الشعور بالعجز، لكنّه قد يكون وسيلة جيدة وسهلة للتعامل مع مصيدة عجزك أحياناً. ففي قصة كمبرلي، وعندما شعرت بأنّها مقيّدة خلال الاجتماع الأول، كان باستطاعتها أن تغادر بسهولة، ولن يساعدها ذلك حقّاً مثلما ساعدها ما فعلته في الاجتماع الثاني، عندما تقدّمت وتحدّثت عمّا تشعر به، لكنّها لو غادرت فستمنح نفسها حرية قد تمنعها من تناول الطعام، فالشعور بالحرية يعدّ ترياقاً للشعور بالعجز.

- **افعل ما يحلو لك.** إنّ موقف المغادرة، قد يعني حرمانك الحصول على شيء تحبه. ومن هنا، فإنّ عمل ما تحب أن تعمله هو طريقة جيدة لعكس المشاعر، كونك مجبراً على فعل الأمور التي لا تريد فعلها. فلو تذكّرنا مارجوري وحفلتها، فقد كانت تخدم الناس جميعاً طوال حياتها. ولمّا فعلت هذا بكثرة، فقد تعاطت المخدّرات غالباً. وعلى المدى البعيد، فإنّ أفضل شيء لها، كان في معالجة حاجتها المفترطة إلى خدمة الناس. ولكن في الوقت الحاضر، فقد كان تحسين مشاعرها المزمّنة بعدم القدرة ممكناً فقط، بأن تعمل ما يحلو لها لنفسها. لقد أحبّت التقاط الصور، ولكنّها كانت تفعل ذلك نادراً؛ لأنّها شُغلت طوال حياتها بالاهتمام بالآخرين، وكان عدم اهتمامها بهوايتها مصدراً

لاستمرار تفاقم الأوضاع سوءاً، وأسهم في استمرار حاجتها إلى تناول الحبوب، ولو أنها أدركت طريقة عمل حياتها العاطفية وأهميتها؛ لهيأ لها ذلك فرصة القيام بما ترغب فيه من سلوكيات أو أنشطة، وكان تخصيص بعض الوقت لممارسة هواية التصوير ممكناً. ولكن هذا لم يكن ليحل المشكلات بصورة كاملة، بل ربما كان طريقة بسيطة لخفض التوتر في حياتها الذي قادها إلى الإدمان، ولم يكن أيضاً ليتهاكها تفعل ما لم تكن قادرة على فعله بعد.

لقد كان باستطاعتها تقليص فرص تناولها للعقاقير - حتى قبل أن تتعلم آلية عمل إدمانها جيداً، والقضايا الكامنة وراءه، وكيف يظهر المحفز، ولماذا - عن طريق إيجاد فرص لفعل ما تحب فعله في ظروف أقل توتراً من الناحية العاطفية.

- لم يفِ الأوان بعد. إنَّ الطريقة الأخرى للتصرف مباشرة وبصورة أكبر عندما لا تكون مستعداً لمعالجة عجزك بالكامل، هي بالتصرف بعد انتهاء الأمور، ستوجد فرصة لتقول أو تفعل شيئاً كنت تتمنى قوله أو فعله ساعة الحدث غالباً. فلو أن كمبرلي توقفت بعد مغادرة الاجتماع الأول وشعورها بالإحباط، لتلاحظ أنها تمضي باتجاه إدمانها، فربما كتبت رسالة خطية أو رسالة إلكترونية للمشرف على نادي الخزف موضحة ما قالته في الاجتماع الثاني. إنَّ عملها هذا قد يكون متأخراً، ولكن ليس بقدر عودتها إلى الاجتماع في المرة القادمة. لا يوجد خطأ في تفحص مشاعرك الخاصة بالعجز، ومعالجتها بعد انتهاء الحدث، فلا يوجد أحد يراقب حياتك مستصحباً ساعة توقيت. ففي قصة إريك، كان باستطاعته بعد جلوسه صامتاً خلال الاجتماع في الشركة، أن يكتب آراءه في القضايا التي نوقشت، أو يرسلها إلى الأشخاص

المناسبين في الشركة، أو يعدّها على صورة مذكرة لمناقشتها في يوم ما. وبصورة أسهل فإنه من الصعب فعل هذه الأمور بعد الحدث؛ لأنك تكون أقرب ما تكون من إدمانك، وتمر بوقت عصيب من القهرية بخصوصه. ولكن من المستحسن أن تأخذ هذا الأسلوب في الحسبان بوصفه وسيلة للتراجع. وقد ترغب في تجربة هذه الأدوات في المواقف الأكثر أماناً في بداية الأمر، وتتيح لنفسك فرصة كافية، مع الأخذ في الحسبان أنه لا يطلب إليك التوصل إلى أفضل الحلول الممكنة، بل يعدّ أي حلّ كافياً.

## كيف تجد حلولاً قصيرة الأمد في مواقف معقدة جداً

يعدّ اتخاذ بعض الإجراءات المباشرة في ظل بعض الظروف صعباً؛ لأنّ سلوكك محدّد بعوامل خارجية، أو لأنّ خوفك من العواقب كبير جداً لاتخاذ هذه الإجراءات، لتحارب مشاعرك بالعجز. وعندما يحدث هذا، فإنّ ما تحتاج إليه قليلاً من المخيِّلة، وتحمل مشاعر الحزن والقلق لإيجاد أبدالٍ في اللحظة الحاسمة، حيث إنّ الحلول السهلة والمباشرة قد لا تكون متوافرة.

وإليك المثل الآتي:

**جل**

كان جلّ مدمن (هيروين)، ويوشك أن يفقد علاقته بخطيبته؛ لأنّها – بعد أن أشرف على الموت مرّتين – لم تعد تحتمل العيش مع فكرة فقدته بسبب جرعة زائدة. لقد كانت تعني له كثيراً. لذا فإنّه كان أمام خسارة كبيرة من النوع العاطفي المأساوي، الذي كان السبب أصلاً في مرحلة مبكرة في حياته لإقباله على الإدمان،

وعندما بدأت خطيبته بالتلميح بأنها ترغب في الانفصال عنه، كان الحافز إلى تناول (الهيروين) مسيطراً عليه عندئذٍ.

ولكن، ما الحلول قصيرة الأمد التي كانت متوافرة لجل؟ ماذا يمكنه أن يفعل ليعالج هذا الشعور الكبير بالعجز لفقدانه من يحب، على ألا يعود إلى ذلك الحل القديم لمشكلته؟ لقد علم أن الكلام لن يجدي نفعاً مع خطيبته لتغيّر رأيها في تلك المرحلة، حتى لو وعدها بعدم التعاطي مرّة أخرى، ولو كان صادقاً في وعده كذلك. إنه لا يستطيع التفكير في وجود بديل لها في حياته، ولكن هل من شيء في الحياة قد يبعده عن إدمانه؟ يوجد دائماً شيء ما يمكن فعله؛ لمنع المضي في طريق الإدمان. ولكن إيجاد الحل في الحالات الصعبة مثل هذه الحالة، يتطلب التوقّف طويلاً، والتفكير المتعمّق للوصول إلى ذلك.

يواجه جل هنا خسارة ستكون صعبة على أيّ كان، وعليه أن يقضي مدّة حزيناً، بصفتها ردّة فعل طبيعية للخسارة. ولكن كان هذا صعباً عليه أيضاً؛ لأنّه من دون مَنْ حوله، كان له تاريخ وتجارب متعدّدة مبكّرة في فقدان من يحب. بسبب هذه الخسارات المتكرّرة في مرحلة مبكّرة في حياته، فقد لجأ إلى التعامل مع حزنه بتجربة أيّ طريقة لتجنّب تلك المشاعر، فحياته كانت في الواقع صراعاً مع الأحزان، ما أدّى في النهاية إلى تعاطيه (الهيروين). والطريقة الوحيدة الآن للابتعاد عن تعاطيه هي التركيز على التعامل مع حزنه.

قد تبدو تلك نقطة واضحة يسهل التعامل معها، لكنها في الحقيقة ليست كذلك؛ لأنّه لم يكن يركّز على كيفية التعامل مع حزنه، بل كان يركّز على مشكلة فقدان خطيبته، وهذان شيّان مختلفان حقّاً.

## ركز على مشاعرك، لا على الواقع الخارجي

كان فقدان جِلٍ خطيبته، يتعلّق بجانب من جوانب الواقع الخارجي الذي لا يملك السيطرة عليه في هذه المرحلة. لقد كان عاجزاً حقيقة الأمر إزاء ذلك، ولكنه يستطيع عمل الكثير تجاه حزنه؛ لأنه شعور داخلة. ولا يستطيع أحد أن يحل مكان خطيبته بسهولة، ولكن يوجد أناس آخرون لمساعدته على تحمّل معاناته، فبعض من يواجهون خسائر حقيقية يجدون راحة كبيرة في التحدّث إلى أحد رجال الدين، أو إلى شخص حكيم ذي خبرة في الحياة، وبعضهم الآخر يعتمد بصورة أساسية على العائلة والأصدقاء للتحدّث إليهم، أو العيش معهم خلال الأوقات الصعبة.

إنّ التخطيط لعمل أحد هذه الأشياء قد يساعد جِلٍ؛ حيث إنّ وضع الخطة في حدّ ذاته يعدّ شعوراً يمنح القوة بدلاً من العجز. فلوركّز على التعامل مع حزنه بدلاً من تركيزه على مسألة خسارة خطيبته، لاستطاع أن يطور طريقة أمثل للتعامل مع خسارته.

كان جِلٍ يعاني فقدان شخص يهتم بأمره. ولكن في الوقت نفسه، كان لديه آخرون عليه أن يهتم بشأنهم، وهم بدورهم يهتمون بشأنه أيضاً. مثلما نعرف جميعاً، فبعد مرور وقت كافٍ عقب الخسارة؛ فإننا نمضي قدماً في حياتنا وفيها الأفرح والسعادة.

إنّ النواح والرتاء ليسا مثل شعور الاحتجاز داخل كهف مع أنّهما قد يبدوان كذلك أحياناً، وهو شعور مريع لكنّه ليس دائماً. ولو فكّر في التعامل مع حزنه بصفته مشكلته الأساسية بدلاً من التركيز على فقدان خطيبته، لابتعد عن تجربة الشعور بالعجز، الذي يقوده دائماً إلى الإدمان.

إنَّ فقدان شخص عزيز محبوب ليس هو الخسارة الوحيدة الخارجة عن سيطرة الشخص، فالمواقف التي قد تؤدي إلى نشاط إدماني قد تكون فقدان وظيفة، أو مهنة، أو فرصة مهمّة ما، أو قد تكون الانتقال من مكان تحبه، أو إصابة بالغة، أو أيّ خيبة أمل تحمل معنى لك. ويصعب في هذه المواقف جميعها إيجاد طريقة عملية لعكس المشكلة فيها، فأنت عاجز حقيقة تجاه الواقع. وفي هذه الحالات جميعها، فإنَّ الطريقة ستكون نفسها: استغلّ وقتك، وفكّر في مشاعرك أكثر من التفكير في واقعك الخارجي.

بعد تركيزك على مشاعرك أحد صور ملاحظة نفسك. وعندما تفعل هذا (تخيّل أنّك تطفو مسافة عشر أقدام فوق جسمك وتتنظر إلى الأسفل)، فإنّك قد تشعر بأنّك لم تعد محتجزاً في المصيدة، وهذا يمنحك وقتاً لإيجاد طريقة أكثر مباشرة للتعامل مع الموقف، عند تعزيزك بالقوة في هذه الأثناء.

وإليكم الآن مثلاً مختلفاً نوعاً ما:

## ماري

كانت ماري تبلغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً، وهي مخطوبة منذ عامين، وعلى الرغم من اختلافها مع خطيبها تشاد بين الفينة والأخرى؛ فقد كانت أطول مدّة استمرت فيها مع الشخص نفسه. لقد بدت العلاقة كأنّها ستدوم إلى الأبد، حتّى حان عيد ميلادها الذي كان قد نسيه، مع أنّها استمرت في التحدّث عنه طوال الشهر الماضي، بل إنها أشارت إلى ما يمكن أن يكون هدية جميلة من رجل كانت مقرّبة منه مدّة عامين، فكيف له نسيان ذلك؟ لقد قاست ماري من تناولها الكحول، وكانت ردّة فعلها أن احتست المشروب يومين متتاليين غابت فيهما عن العمل، وعندما توقّفت عن الشرب، استدعت تشاد وأخبرته: إنّ علاقتهما قد انتهت.

لقد تأذت ماري في أعماقها، فمن وجهة نظرها أثبت تشاد أنه لم يكن الرجل المناسب لها، وأن نسيانه عيد ميلادها كان هو الأمر الحاسم، فقد أظهر أنانيته، ولم يستطع أن يكون شريكاً مهتماً وموثوقاً، وما زاد الطين بلّة هو أنّ تشاد لم يكن خطيبها الأول الذي تنفصل عنه لخيبة أملها فيه. والآن، فهي تتساءل أكثر من أي وقت مضى: هل يمكنها الحصول على شخص يحبها؟ وهذا أمر سبّب لها القلق والإحباط مدّة طويلة، وهو مأزق يبدو ألا مهرب منه. والآن مثلما كان في الماضي، فإنّ تناولها الكحول كان يعود إلى مثل هذه المشاعر، وكان ردّ فعل استبدالياً يهدف إلى عكس مشاعر العجز المهيمنة، التي شعرت بها كثيراً. ونظراً إلى إدمانها الشرب، فقد استجابت بسرعة (انطلاقاً من إحساسها بالعجز والغضب) بإخبارها تشاد برغبتها في عدم رؤيته بتاتاً.

كانت ماري تتعامل - مثل حالة جل - مع حدث حقيقي؛ وهو نسيان تشاد عيد ميلادها، وهو الحدث الذي لا يمكن إلغاؤه عن طريق أيّ ردّة فعل مباشرة منها. وكانت في هذه اللحظة الحاسمة محبطة تماماً، ولكنها كانت تستطيع أن تسأل نفسها: ما الذي يجعل هذا الحدث محبطاً جداً؟ إنّ لها تاريخاً في العلاقات المخيّبة للأمال، التي جعلت هذه الحادثة أكثر أهمية، فقد كانت تأمل أن يكون هذا الرجل الحظن الدافئ الذي ستأوي إليه. أمّا في الواقع، فقد رأت في نسيانه مؤشراً إلى أنّها لن تجد أحداً يستطيع أن يحبها. وكان هذا التفسير الشخصي لخطأ تشاد هو الذي حفّزها إلى الإدمان، وليس خطأه ذاته. ولو توقّفت قليلاً وفكّرت بعيداً عنه، لاستطاعت أن تدرك معنى نسيانه لها.

ومن دون تخليها عنه، كان باستطاعتها أن تضع نصب عينيها، حساسيتها المفرطة تجاه الجروح العاطفية المشابهة لهذا، وأن تنظر إلى علاقتها معاً، ما كان سيجعلها تتذكّر كيف أنّ تشاد لم ينس أموراً كثيرة مهمّة تتعلق بها، ولعلّه في

أوقات مضت كان أكثر اهتماماً وحباً ممّا توقعت هي، ومن شأن هذا كله أن يجعلها تعيد النظر في مشاعرها الآن، أو أن تقرّر أنه الشخص الذي كانت تخشاه لقلة حساسيته. وفي هذه الحالة، فإنّها ستتحى باللوم عليه لا على نفسها. لقد كانت عملية قطع العلاقة هي أكثر ردّ فعل معقول لها. وكانت ماري في كلتا الحالتين ترى أنّها قد تعجلت من تجربتها مع تشاد في الحكم بأن لا أحد سيحبها، وهو هاجسها القديم. وبملاحظة ماري أنّها قد اصطنعت هذه القفزة الذهنية، فإنّ هذا سينذرنا بأن تتراجع قليلاً، وتفكّر في ماهية منبع تلك المشاعر المهيمنة، ما يساعدها على الهرب من عجزها، فتستبعد إمكان لجوئها إلى الشرب.

### أهمية التوقع

إنّ الحالات المذكورة - وفيها الخسائر غير المسترّدة - هي حالات قاسية؛ لعدم وجود أفعال واضحة يمكنها معالجة الخسائر أو إغائها. فلم يكن بوسع جلّ على سبيل المثال، عمل أي شيء لاسترداد خطيبته. ومن المهم جداً في هذه المواقف أن نلاحظ متى قد تظهر. وعندما تصبح مدركاً للدفاعات التي تستخدمها، والأمور التي تؤدّي إلى العجز، يصبح باستطاعتك التفكير في مواقف وأحداث قد تنهي هذا، وما قد تكون ردّة فعلك له. إنّ تأمل هذه الأحداث أسهل كثيراً عندما ترى وجود تلميحات ودلالات تنذر بقدمها نحوك.

إنّ جلّ وخطيبته على سبيل المثال، كانا يتشاجران منذ زمن بسبب تعاطيه الهيروين وأمور أخرى. ومن المستحيل أنّ جلّ كان أعمى كلياً بسبب انفصال. ولو أنّه لاحظ تحسّسه القوي والمتعمّق لقضية هجره - حيث إنّ هذا النوع من الخسارة كان مهيمناً عليه، وكان مرتبطاً بإدمانه - لاستطاع أن يتأمل الحافز إلى إدمانه (الهيروين). إنّ هذا التأمّل بعد ذاته كان سيزوّده بنوع من الحماية ضدّ رغبته القهرية بتعاطي المخدر. أيضاً، أدركت ماري أنّ مشاعرها بأن تكون غير محبوبة

وغير محبة، كانت مهيمنة عليها. وبتسيخ هذا في دماغها - ومعرفتها لمعاناتها تعاطي الكحول - كان باستطاعتها أن تفكر قدماً في احتمال الانفصال عن تشاد، على تناولها للمشروب. فلو أنها جلست وفكرت قليلاً كيف سيبدو شعور الانفصال، وتعرفته بصفته حدثاً من تلك الأحداث التي تستدعي إدمانها، فإنها ستكون أبعد عن فكرة إقدامها على تناول الخمر.

---

لما كان من المفيد جداً ملاحظة اللحظة الحاسمة - وهي اللحظة المبكرة التي تبدأ عندها التفكير في ممارسة فعلك الإدماني - فإنك تستطيع مساعدة نفسك، عن طريق تخيل تلك اللحظة. ويمكن فعل ذلك عن طريق تأملك الظروف التي قد تحدث فيها.

---

لقد شاهدنا أن معظم الناس في هذا الفصل، لديهم حساسية عاطفية تصبح مسيطرة في ظروف ذات علاقة بذلك، وأن ملاحظة كيف أن هذا التحسس يقود إلى الإدمان، تسمح لهؤلاء الأشخاص بإيجاد حلول عملية قصيرة الأمد، أو تطوير منظور يتعلمون من خلاله لماذا كانت مشاعرهم قوية، ولا سيما في تلك اللحظات. وهذه الإستراتيجيات قصيرة الأمد - مثل إبعاد نفسك عن مواقف تعلم مسبقاً أنها تولد الشعور بالعجز، والقيام بأمور لنفسك «بعد الحدث» تعكس مشاعر العجز، مركزاً على المشاعر التي تنشأ من أحداث بدلاً من الأحداث نفسها، وتوقع وتخيل مواقف محتملة قد تبدو مهيمنة - ستساعدك على التحرر من عجزك. نستطيع الآن أن نخطو خطوة أخيرة، فإذا أدركت الجذور الكامنة خلف عجزك؛ فإنك تستطيع استئصال هذا العجز من منبعه. لذا ستخلص من إدمانك إلى الأبد إذا تخلصت من مشاعر العجز المهيمنة عند مواجهة مواقف محفزة إليها. لنر كيف سنفعل هذا في الخطوة السابعة.