

الخطوة السابعة

كيف تتعامل مع الإدمان على المدى البعيد؟

نعلم بأنّ التجارب العاطفية تستطيع أن تصعّد حدّة مشاعرك بالعجز الذي لا يطاق، وأنّ الإدمان يعمل عمل مثير عارض لعكس هذا الشعور. لقد ناقشنا الإستراتيجيات قصيرة المدى في إيجاد طرائق مباشرة للتعامل مع مشاعر العجز عندما تحدث. ولكن دعونا ننظر الآن في سؤال أساسي أكثر، هو: هل يمكن أن نحدّ من مشاعر العجز غير المحتملة الكامنة خلف السلوك بالعجز أو نستأصلها؛ كي نحول بينها وبين هيمنتها على سلوكنا؟ لقد شاهدنا في الخطوة السادسة كيف أنّه يمكن الحدّ من مشاعر العجز في اللحظة الحاسمة، عن طريق تخمين وقت حدوثها، فهذه دلالات وتلميحات للمشكلات قبل الحدث المهيمن النهائي (الانفصال أو خسارة وظيفة... إلخ)، التي تساعدك بدورها على توقع ما هو آتٍ.

والآن، سنشاهد كيف أنّ معرفة الجذور المسيّبة للعجز، تسمح لك بالتنبؤ قدماً في المستقبل عندما تكون في قمة هرم المخاطرة فيما يتعلّق بإدمانك، ولمسافة بعيدة مقدماً، وحتىّ قبل أن توجد أيّ دلالات مسبقة للحدث. فإذا استطعت أن تفهم نفسك جيداً بهذه الطريقة، فإنّ الفرصة تكون سانحة لك لإنهاء إدمانك إلى الأبد. وإذا جمعت الخبرة والتقنيات التي سبق أن ناقشناها، آخذاً في الحسبان ما يجري في اللحظة الحاسمة عندما تضع قضية إدمانك تجاهك؛ فإنك ستلاحظ هدفاً واحداً هذه اللحظات.

ستكتشف أنك خائف بصورة متكررة من أن يهجرك الآخرون، أو ينتقصوا من قدرك، أو تعامل بصفتك شخصاً ضعيفاً أو غير مسموع الرأي، أو أنك قلق من النجاح، أو من مواقف معينة تذكرك بصددمات الماضي، أو بأي شيء شخصي يخصك. وسيكون الإشكال الرئيس في حياتك تحسّساً عاطفياً يخصك، يظهر مراراً وتكراراً مسبباً مشاعر بالعجز (ما أسميناه مصيدة العجز). وعندما تعتاد هذا الموضوع، ستمكّن من إيجاد الحل لهذه الأمور مقدماً في مرحلة مبكرة، وهذا يكون مبكراً جداً قبل أنواع التوقّع التي تحدّثنا عنها في الخطوة السادسة، وستتمكّن من تخطي خطورة المرور بمحفّزات الإدمان نهائياً.

لنعد إلى ماري مرّة أخرى من الفصل الماضي للتعليق على هذه النقطة. قد تتذكّر أنّها شعرت بعدم استطاعتها العثور على شخص يحبّها، وقد احتفظت بهذه القناعة مدّة طويلة منذ طفولتها، وحتى قبل أن تقابل خطيبها، أو قبل أن يرتكب خطأ نسيانه يوم عيد ميلادها، لكنّ ماري لم تلاحظ التجذّر العميق لهذه المشاعر، ولم تعرّفها بوصفها نقطة تحسّس مركزية في حياتها. ولكنّها لو فعلت ذلك، فهل سيحدث هذا فارقاً؟ عندما نسي تشاد عيد ميلادها لم تكن ردّة فعلها مدمرة؛ لأنّها ستري ولو جزئياً، أنّ ردّة الفعل هذه كانت لاعتقادها أنّها غير محبوبة. إنّها بوعيا لهذا الاعتقاد العميق، كان باستطاعتها أن تتنبأ بصورة مبكرة أنّها ستختبر في النهاية خيبة أمل في هذه العلاقة، وكانت ستعرف أنّه حين يجيء ذلك الوقت فإنّها ستختبره بوصفه دليلاً آخر على كونها غير محبوبة، ومن ثمّ فستشعر أنّها مقيدة بصورة يملؤها العجز. إنّ إدراكها لهذا أيضاً سيجعلها قادرة على التنبؤ بالحافز الذي دفعها إلى الشرب مقدماً بوقت طويل.

بمعرفة نفسها بهذا القدر، كانت ستري أحداثاً أقل أهمية على طريق مسارها الإدماني أدت إلى الانفصال الأخير بصفتها تحذيرات واضحة. لذا، فإنّ

صراعها مع تشاد خلال سنوات ما قبل الانفصال، كان سيَجلب عليها الضعف القديم الكامن في عقلها، وكانت ستري أنّ تلك التفاصيل الخارجية لكل شجار لم تكن هي التي تسبب هذا الإحباط، بل شعورها أيضاً طوال حياتها بأنّها غير محبوبة. وبمعرفتها أنّها عانت الإدمان، فستدرك أنّه كان من المهم لها أن تتبّه للإشارات التي تظهر ذلك الضعف القديم في مشاعرها.

إذا عانيت أنت الإدمان فسيكون لديك مثلما لدى ماري، حافظ خاص لتصبح خبيراً في شؤون نفسك، ولا سيّما بجذور شعورك بالعجز، وستعتمد مقدرتك على التحرّر من إدمانك إلى الأبد على هذا.

وفيما يلي مثال آخر:

دونالد

عُرف دونالد بصفته شخصاً فاشلاً، حيث كان أداؤه في المدرسة متواضعاً، ليس لأنّه لم يستطع مجاراة زملائه الطلاب، بل لأنّه لم يكن ينتبه جيّداً ولم يدرس بجدّ، ما جعل والديه ومدرسيه ينظرون إليه بأنه كسول، وهذا ما أخبروه به. وهنا وافق دونالد على نظرته، واستطاع أخيراً أن يجتاز الثانوية ليلتحق بالجامعة، حيث تسارع تعاطيه لـ (الكوكايين) هناك بصورة كبيرة، فترك الدراسة. وقد استمر بتعاطي (الكوكايين) بانتظام بعد الجامعة، ما أدّى إلى فقدانه كثيراً من الوظائف وهو غافل، أو لأنّه لم يكن يلتحق بعمله في اليوم الذي يلي تعاطيه (الكوكايين) حيث يصل إلى ذروة النشوة. وما أثار دهشته أنّه على الرغم من سيرته تلك، فإنّ كثيراً من النساء كنّ مهتمات به، ولكن سرعان ما تخلّين عنه واحدة تلو الأخرى حين عرفن أنّ تناول (الكوكايين) أهمّ منهن في نظره.

لم يحاول دونالد فعلاً الكفّ عن تعاطي (الكوكايين) ، بالدرجة نفسها التي حاول فيها أن يدرس أيام المدرسة، أو أن يلتزم بوظيفة ما، وهو نادراً جداً ما توقّف ليفكّر في حياته، وهذا هو كل ما كان عليه. ولو كان لديه شك في كونه فاشلاً - وهو حقيقة لا يتذكّر أنّه شكّك في هذا أبداً - لاستمرت تجارب حياته في إخباره بأنه كان على صواب، ففشله كان جزءاً منه، شأنه شأن يديه ورجليه، وأي عضو في جسده.

ومع هذا الثبات القاتم لحياته ومستقبله، لم يكفّ عن ملاحظة وجود أمر واحد لم يكن ثابتاً فيها. فالزمن يتحرّك إلى الأمام، وليس ثابتاً، ولم يكن الزمن ذا معنى فيما يتعلق بدونالد خلال المدرسة وأيام الشباب، لكنّه الآن يبلغ من العمر تسعة وعشرين عاماً، وعيد ميلاده القادم على الأبواب. لقد ظهر ما لفت انتباهه بشأن مغادرته سنّ العشرينيات. فإذا وُجد مجال لتغيير حياته المستقبلية، فعليه أن يفعل هذا قبل أن يتقدّم في العمر. لقد أدرك أنّه يكبر، ما جعله ينتبه قليلاً لمسألة تعاطيه (الكوكايين).

كان دونالد في هذه الأثناء يبحث عن وظيفة جديدة، بعد أن طُرد أخيراً من وظيفته السابقة التي كانت تتعلّق بالمبيعات، حيث اعتقد أنّه سيبدأ من هناك. وعليه، بدأ مشوار البحث عن وظيفة بطريقته المفضّلة، وهي البحث في المواقع الإلكترونية بإرسال سيرته الذاتية، والاتصال بشركات التوظيف البديلة التي لجأ إليها سابقاً، والاتصال أيضاً ببعض الذين قد يمهدون له الطريق لمقابلة أولية في الأقل.

تلقى دونالد بعد مرور أسبوعين فرصته الأولى: دعوة إلى مقابلة عبر الهاتف تمهّد بدورها إذا نجحت، إلى مقابلة حقيقية وجهاً لوجه. ولما كان ذكياً وصاحب حجّة ومنطق في الكلام، فقد اجتاز مرحلة المكالمات الهاتفية بنجاح، وهو ما عُرف عنه كونه ينجح دائماً في المقابلات، وهذا ما جعله قادراً على الالتحاق بالوظائف دائماً، على الرغم من تاريخ عمله الوظيفي المليء بالمشكلات. لقد أثار الإعجاب

في المقابلة الهاتفية، واتخذت الترتيبات المطلوبة للمقابلة الحقيقية في الأسبوع القادم. طُلب إليه يوم الثلاثاء الذي تلا ذلك مقابلة ثلاثة أشخاص، أحدهم سيكون مشرفه المباشر إذا قُبل، أمّا الآخران فكانا ذوي مناصب أعلى في الشركة مثلما بدا من لقبيهما.

استمرت المقابلة ساعتين، حيث اختبره أحد كبار المقابليين فيما يتعلّق بخبراته السابقة وسبب تركه لها، وقد أثار إصرار هذا الرجل دهشة دونالد، ولكنّه في النهاية شعر أنّه أبلى بلاءً حسناً، وكان واثقاً من هذا حين عاد إلى المنزل مساءً، فحصله على وظيفة لم يكن مشكلة أبداً في حياته.

والآن، مرّت أيام عدّة دون أن تخبره الشركة بشيء، إنّهُ يعرف أنّ لديها مقابلات كثيرة في هذه الأيام، ولا سيّما في مجال سوق العمل الصعب. وبالرغم من هذا فما زال يشعر بخيبة أمل. وعندما انصرف يومئذٍ من المقابلة، اعتقد أنّه سيسمع أخباراً طيبة مباشرة في اليوم اللاحق، مثلما حدث له ذلك غير مرّة سابقاً.

بعد مرور أسبوع، شعر بالقلق، وقرّر أن يتّصل بالشركة لمعرفة سبب التأخّر في استدعائه، وفعلاً استطاع أن يتّصل بالشخص الذي كان قد تحدّث إليه في المرّة الأولى عبر الهاتف، وهو موظف في قسم الموارد البشرية. أخبره دونالد باسمه، وسأله عمّا حصل بشأن طلبه الذي بدا أنّ الموظف لم يعثر عليه في البداية، ثم عبّ قائلاً: «نعم، نأسف أنّنا لم نتّصل بك لاحقاً؛ لأنّ المنصب شاغر قد شُغل، ولم نستطع إخبار الكثيرين ممّن تقدموا، لذا نأسف على ذلك».

أنهى دونالد المكالمة، وكان عدم قبوله هذه المرّة أصعب المرّات التي لم يُقبل فيها سابقاً؛ نظراً إلى أنّه فكّر كثيراً في تغيير نهج حياته، وكان الحصول على هذه الوظيفة هو الخطوة الأولى في طريق التغيير لبداية جديدة. عندما وضع الهاتف فكّر في تعاطي القليل من (الكوكايين) الموجود لديه. لقد عرف أنّ هذا

هو ما يفعله في مثل هذه المناسبات دائماً، على الرغم من أنّ ما قصده بـ (تلك المناسبات) لم يكن واضحاً له، فكل ما يعرفه هو أنّه يشعر في هذه اللحظة مثلما شعر في المرّات كلّها التي تعاطى فيها المخدّرات. فكر بعناية: هل سيتعاطاها مرّة أخرى؟ وماذا عن بدايته الجديدة؟

لقد أصبح دونالد في هذه المرحلة - بالتحديد - محبباً بطريقة اعتدنا مشاهدتها، وبدأ يفكّر في عدم حصوله على الوظيفة، وكيف خذله ذلك. كان بتفكيره هذا في فقدان وظيفته، يتجاهل ما معنى أن يفقد الوظيفة؛ أي المشاعر التي أظهرتها هذه الخسارة في داخله. ومن ثمّ، فإنّه لم يستطع إيجاد طريقة للتعامل مع إحباطه وغضبه وشعوره بالعجز، وهي مشاعر يستطيع التعامل معها باتّخاذ إجراء من نوع معيّن على الرغم من عدم وجود ما يمكنه عمله بشأن فقدانه وظيفته. وبتركيزه على الحدث بدل التركيز على تجربته مع الحدث في حدّ ذاتها، لم يستطع أن يجد طرائق لاحتواء مشاعره، أو طرائق للتعامل معها. إنّ ما حصل لاحقاً لم يكن شيئاً مفاجئاً، فعلى الرغم من محاولاته الجاهدة للامتناع عن تعاطي المخدّر، ومحاولاته المتكرّرة لمقاومة المحفّز حال ظهوره، فإن شعوره بالعجز كان قد تغلّب على هذه المشاعر والفكر كلّها. أخرج دونالد كيس المخدر من مخبئه في أحد أدراج خزانة ملابسه في غرفة النوم، واستلقى يدخّن (الكوكايين). كان تركيزه على الحدث بدلاً من التركيز على مشاعره تجاه الحدث، المشكلة الأخيرة في طريق سيره الخفي تجاه إدمانه. ولأنّه لم يلق بالألّ للمشاعر التي شعر بها طوال حياته، ولم يتفهّم علاقتها بإدمانه؛ فإنّه لم يستطع التنبؤ مسبقاً بحجم المخاطرة التي يخوضها من ممارسة إدمانه إذا خسر الوظيفة، ولم يتوقّع أنّ عدم حصوله على الوظيفة سيكون اللحظة الحاسمة في طريق إدمانه.