

من الأهمية أن نفهم كل ما اكتشفناه عن طبيعة الإدمان، إذا كنا نعيش مع شخص ابتلي به. إن النهج المساعد لا يعني بالضرورة أن تتصرّف بصفتك معالِجاً مختصاً مع من تحب. لكنك إذا فهمت الإدمان – والأخطاء والأقويل الكثيرة التي شكّلت معالجتنا له – فستكون في موضع أفضل يؤهّلك للتعامل مع المشكلات التي يُحدثها الإدمان في العلاقات.

أفكار شائعة عن العيش مع شخص يعاني الإدمان، هل هي منطقية؟

لأننا شاهدنا الإدمان من منظور جديد؛ فإننا نستطيع جدّياً إعادة تفحص بعض الفِكر الشائعة حوله.

الحب العنيف

دعونا نبدأ ببعض الملاحظات العامة. لو نُظر إلى الإدمان بأنه نوع من العادات السيئة أو ضعف أخلاقي، فسيكون من المنطقي أن نكون قساة مع الشخص الذي يعاني المشكلة. لذا إذا بدا الناس أحياناً كسالى أو غير قادرين على التركيز، فسيكون من المفيد تنبيههم، أو وضع التحديدات على سلوكهم؛ كي يحسّنوا من تصرفاتهم، وإنّ إحدى طرائق فعل هذا، تكون في تجنّب الشخص أو إهماله؛ كي تكون الرسالة واضحة له أو لها بتغيير تصرفاتهم. ولكن، هل ينطبق هذا التفكير على معالجة الإدمان؟

نعلم أنّ الإدمان ليس عادة سيئة، أو ضعفاً أخلاقياً، أو كسلاً، أو نتيجة لقلّة التركيز. إنّ الإدمان من الناحية النفسية مطابق لبعض السلوكات القهرية، التي لا تكون إدماناً في الواقع، مثل: التنظيف المفرض للمنزل، وممارسة التمارين،

والتسوق القهري، إذ إنه عارضٌ تسوقه العاطفة، وطريقة محدّدة لإدارة المشاعر مثلما وصفت لكم سابقاً. لا أحد يقول: إن بعض أنواع السلوك مثل تنظيف المنزل القهري، يمكن معالجته عن طريق معاملة الشخص الممارس لهذا السلوك بحزم، أو حتى إهماله كي يتوقّف. لماذا يقترح الناس مثل هذه الفِكر للإدمان إذن؟

يكون هذا - بصورة جوهرية - بسبب عدم فهم طبيعة الإدمان النفسية وآليته، لكنّ النظرة التي حكمت على الإدمان بهذه الطريقة والتي شاعت بين الناس منذ القدم، كانت ردّة فعل لآثار المدمنين السيئة على الآخرين. فعندما يتورط الناس في أنشطة قهرية مثل تنظيف المنزل المفرط؛ فإنهم لا يسبّبون الأذى للآخرين من حولهم، ونتيجة لذلك فمن السهل التعامل مع هؤلاء لمشاهدة معاناتهم، والاقتراب منهم لتقديم المساعدة، بدلاً من النفور منهم والنظر إليهم بازدراء، ولكن عندما يكون سلوك الشخص مؤذياً أو مؤلماً لمن هم حوله؛ فيُنظر إليه بصفته أنانياً، ويُنظر إلى سلوكه بأنه لا أخلاقي وبلا تفكير.

عندما تسيطر هذه الفكرة، فمن الصعب المحافظة على نظرة حيادية هادئة تجاه الشخص الذي نتكلّم عنه، أو المشكلة التي يعانيها، وقد بدا أنّه من المنطقي والعاقل أن تعامل الشخص بصفته سيئاً، وأن تكون قاسياً. يوجد ميل آخر - إذا لم تفهم طبيعة الإدمان وشعرت بالإحباط والغضب - وهو أن تعامل المدمن ليس بصفته شخصاً سيئاً فقط بل غيبياً أيضاً: «لقد تحدّثت إليه مراراً وتكراراً، ولكنّه غيبى جداً ليفهم ما يفعل بنفسه وبغيره بسبب عقله البليد».

وبالتأكيد، فمن السهل التعاطف مع ردود الفعل هذه، فالعيش مع شخص مدمن يسبّب الإحباط، والغضب، والكآبة، والقلق. لكنّ هذه الأسس ليست جيدة للتعامل مع من تحب بناءً عليها، أو مع المشكلات التي يعانيها، وتكمن الخطوة الأولى في التعامل مع شخص يعاني الإدمان، في أن تفهم أنت طبيعة عمل الإدمان،

فهذا يساعد كثيراً على تجنبّ تحمّل مزيد من الألم، بسبب الخطأ في فهم ما يعنيه الإدمان لعلاقتك، ومن هنا تستطيع إدراك ما يدور بينكما. وعندما تقترب من علاقتكما باهتمام وتفهم، يوجد شيء آخر حسّاس يجب أن تضعه نصب عينيك، فمن الأهمّية أن تعني بنفسك من أجل سلامتك أولاً، ومن أجل شريكك ثانياً. هذا مختلف قليلاً عن كونك قاسياً مع صديقك. إليكم المثال الآتي:

أيان وأنا

يعيش أيان وأنا مع طفليهما - جيسي عمره تسعة أعوام، وكاتلين عمرها سبعة أشهر - في منزل وسط البلد، كانت أنا قد بدأت احتساء المشروب بكثرة خلال السنة الماضية، مباشرة بعد ولادة ابنتها. وعندما التحق ابنها بالروضة قبل ولادة كاتلين، كان الوالدان يعملان ليل نهار، وعندما التحق جيسي بالمدرسة كان باستطاعة أنا العودة إلى عملها بصفتها مديرة لفرع أحد البنوك، لكنّ ولادة كاتلين كان معناها أن تبقى في المنزل ثانية. لقد كانت العائلة في عُسرة مائيّة بسبب فقدان دخل أنا من البنك، إضافة إلى مصاريف المولودة الجديدة. كانت المشكلة الأكبر من هذا كلّه أنّ أنا تحب عملها، وقد تخلّت عنه والندم يأكلها عند ولادة جيسي، حيث لم يكن من خيار آخر أمامها لتقوم به، ولما كان أيان قادراً على توفير مزيد من النقود أكثر منها، كان لا بد من تأجيل وظيفتها هي، وها هي الأزمة تتكرّر بولادة كاتلين. وعلى الرغم من أن الوالدين قد أحبا المولودة الجديدة، فإن هذه الولادة غير مخطط لها في ذلك التوقيت، أمّا أنا فقد كان القادم الجديد حملاً ثقيلاً ساحقاً. وعندما كانت كاتلين بعمر شهرين، بدأت أنا الشرب، وكانت عندما تشرب تصبح حادّة الطباع، غائبة الذهن، وكانت تلقي نظرة إلى الطفلة فقط لتتأكد من إطعامها وتغيير حفاظاتها، وتشعر بالسرور عندما تضع الطفلة في السرير مع بعض الألعاب، في حين تسترخي

على الأريكة، تحتسي المشروب، وتشاهد التلفاز. علم أيان أنها كانت تشرب حال عودته إلى المنزل، وقد خاب أمله لهذا، لكنّه كان يحمل الإحباط وخيبة الأمل نفسها التي يشاهدها في عيني ابنه جيسي، الذي كان ملازماً طوال الوقت لوالدته يراقبها. وبعد مرور شهور عدّة، أخبر أيان زوجته أنّ سلوكها هذا لا بدّ من إيقافه، ولامها على قلة اهتمامها بالطفلة وبالأذى الذي تسببه لجيسي. كانت تعتذر بصدق وهي بوعيتها دون شرب، وحاولت أن تعوّض الأمور مع ابنها عن طريق تمضية مزيد من الوقت معه، وإعداد الوجبات التي يحبّها، ومساعدته على واجباته المدرسية، وكانت تعتني بكاترين عندما تكون متّزنة بعيداً عن المشروب. لكنّ الأمر استمر، وكان أيان قد أخبر زوجته بأنها إذا استمرت في ذلك، فسيُحضر جليسة أطفال للجلوس مع أبنائه في أثناء وجوده في العمل، ما أشعرها بالإهانة والغضب بسبب هذه الفكرة.

لقد تفهّم أيان شعور زوجته وأحزنه هذا كثيراً، وكان ذلك سبباً في تأخير إخبارها بهذا الخيار البديل قبل الآن، ولكن في هذه المرحلة، فإنّ الخيارات جميعها قد استُنفدت، وعليه فعل هذا لمصلحة العائلة كلّها. لقد أوضح لزوجته أنّه لا خيار أمامهما للاستمرار في العيش معاً ما دامت الأمور على ما هي عليه من سوء، وكان سيخبرها بأن ترحل لتسكن عند والدتها في حين يتدبّر هو والجليسة أمور العائلة، فلا بدّ من أن تنهي آنا معاقرتها الكحول الآن، وهنا شعرت بأنّها محشورة في زاوية، فقد شعرت بأنّها غير قادرة على إنهاء الشرب، مثلما أنّها لا تستطيع خسارة عائلتها بسبب شربها في المنزل. الآن، وكلّما شربت فإنّها تترك الطفلة مع الحاضنة التي أحضرها زوجها؛ لتحتسي الكحول في مطعم مجاور.

لم يفلح إنذار أيان الأخير في مساعدتها على إيقاف الشرب ما لم تتوقّف هي وحدها. وبقدر غيابها وبعدها عن طفلتها وابنها عندما كانت تشرب في المنزل،

فإنها الآن أبعد بكثير من ذلك. لقد كان هذا محزنًا للجميع، ولكنه لم يكن أكثر حزنًا من كم الدمار الذي يسببه شربها الكحول أمام عيون أطفالها. كان أيان قد اتخذ الفعل المناسب، فهو لم يقصد أن يكون قاسياً مع زوجته، لكنه كان يقصد أن يحمي نفسه والأطفال منها، وكان يحاول حماية آنا نفسها، إذ كان من الأفضل لها بكثير أن ترى أطفالها وهي في حالة اتزان، بدلاً من إيجاد مشاهد في المنزل، من شأنها أن تدمر نفسها في عيون الأطفال، وتضيف التوتر إلى العائلة كاملة.

يعد فرض الحدود رد فعل منطقيًا في المواقف الخطرة، ومنها المؤذية عاطفياً. ولا بد من يحفز ذلك حاجتك إلى حماية نفسك وعائلتك، وليس عن طريق الزجر أو فرض العقوبة على الشخص الذي يعاني الإدمان. إن كونك قاسياً، أو تتبع أسلوب العقاب لا شأن له في معالجة الإدمان، بل المسألة الأكثر منطقية، أنك تحاول بذلك حماية نفسك وعائلتك.

التمكين

تكمّن فكرة التمكين في أنه إذا ساعدت شخصاً مدمناً على تجنب الآثار السيئة لسلوكه أو سلوكها، فإنك بذلك تمكّن - تشجّع - على الإدمان. إليكم مثلاً شائعاً:

جون مدمن على الكحول، ويشرب أحياناً حتى يغلبه النوم إلى أكثر من صباح اليوم اللاحق، وكانت وظيفته على المحكّ لو علم رئيسه أن هذا هو سبب تغيبه عن العمل في بعض الأيام، لذا كانت زوجته إيلين تتصل بمكان عمله تخبرهم بأنه مريض، ولقد أخبرتها صديقتها بأن تتوقّف عن فعل هذا؛ لأنها بذلك تمكّن إدمانه على الكحول عن طريق منع عواقبه؛ وفي هذه الحالة كانت العواقب فقدان الوظيفة.

هل كانت صديقة إيلين على صواب؟ للتفكير في هذا؛ علينا أن نعرف شيئاً واحداً: إن التمكين وبصورة أساسية على عكس طريقة الحب القاسي.

الحب القاسي مبني على فكرة أن الإدمان يمكن أن يتحسن عن طريق معاملة المدمن بشيء من القسوة، وهذا ليس منطقيًا؛ لأنه إن استطاعت العواقب السلبية إيقاف الإدمان، فلن يوجد أي إدمان. إن المحرّك وراء الإدمان بكل بساطة لا يتأثر بالعواقب السلبية مثلما نعرف.

إن فعل النقيض لحالة الحب القاسي (المساعدة على تجنّب العواقب السيئة) لا يجدي نفعاً كذلك للسبب نفسه، فالمحرّك وراء الإدمان لن يتأثر بغياب العواقب المؤذية. إن اتصال إيلين لتعتذر عن غياب زوجها بحجة المرض، لم يقدم أي مساعدة تجاه إدمانه. ولكن، ماذا عليها أن تفعل إذن؟

إن فهم السلوك الأكثر منطقية للشريك المدمن أو عائلته، ليس مسألة يسهل الحكم عليها ببساطة، فعلى سبيل المثال، الابتعاد الجزئي أحياناً من حياة المدمن تكون منطقية، ليس بصفته عقوبة، بل لأنها طريقة للتواصل عن خطورة الموقف. من المفيد أحياناً أن تخبر العائلة الشخص المدمن بأنهم لن يروه أو يتكلموا معه، ما دام مصراً على سلوكه. وعندما ينجح ذلك جيّداً، يكون الحد الذي وُضع قد سُمع بطريقة مختلفة أكثر منه بصفته كلمات. إن الناس يتجاوبون عادة مع الأفعال أكثر من الأقوال، وليس ذلك لأن الأفعال لا تؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها فقط، بل أيضاً لأن الكلمات قد أهملت وحدّ منها. إن اتّخاذ فعل من دون الاكتفاء بالقول، قد يروّع الشخص من منظور مختلف عن نفسه. مرّة أخرى، هذا لا شأن له بكونك قاسياً، أو أنك تحاول أن تعاقب أحدهم. إنها عملية وضع حدّ بعد طول تفكير، وهي ضرورية عندما تعجز الكلمات عن إيصال الرسالة المطلوبة.

ينطبق المنطق نفسه على التمكين، فإذا اعتقدنا أن جون لن يتمكن من رؤية خطورة إدمانه بوضوح أكثر، نتيجة اتصال إيلين بعمله، فربما نشجعها على إيقاف اتصالاتها بالعمل لأجله، وهذه التجربة لن تستغرق وقتاً طويلاً.

إن جون وهو تحت المراقبة الآن في العمل، إما أن يُدفع إلى منظور جديد أو لا. فإذا تغيّرت آفاقه، فقد يستطيع أن يغيّر سلوكه بما يكفي للاحتفاظ بوظيفته، وعلى الرغم من أن هذا لا يعني أنه قد شُفي من إدمانه، فقد يتمكن من تغيير نمط شربه بما يكفي للالتحاق بعمله صباحاً، من دون أن ينقص كمية شربه على الإطلاق، ولو أن إيلين توقّفت عن الاتصال بالعمل لأجله، ولم يتغيّر مع هذا، فعليها حينئذ أن تتخذ بعض القرارات الصعبة. ستعتمد خياراتها على النتائج الأفضل التي قد تجنيها من كل خيار لها ولعائلتها. وفي الأحوال جميعها، فإن هذه الخيارات لا يجب أن تعتمد على قاعدة توقّفها عن الاتصال؛ لأنّ فعل هذا سيمكّنه من الاستمرار في الشرب.

فعلى سبيل المثال، ماذا لو استمرت إيلين في الاتصال بالعمل لأجل جون بحجة مرضه، ونتيجة لذلك تمكّن من الاحتفاظ بوظيفته، ومن ثمّ بدخل العائلة؟ قد يكون ذلك هو الخيار الأفضل حالياً، في حين تبقى حقيقة أن التغطية على جون أو عدمها قد لا يكون لهما علاقة بإدمانه، ولكن في الأقل، بهذه الطريقة ستُحمى العائلة مادياً في الوقت الحالي. ومن شأن هذا أيضاً أن يوفّر بعض الوقت لها لتفكّر في خيارات أخرى عن العيش معه، أو وضع صور أخرى من التحديدات، وأخيراً منح جون وقتاً لتلقّي المساعدة على التعافي من إدمانه.

قد تتباين هذه الخيارات: من تشجيعه على قراءة هذا الكتاب، إلى استشارة المختصّين والترتيب لتلقّي المعالجة المستمرة، واستكشاف معالجة المرضى

داخل المراكز المختصّة. وقد تتواصل إيلين مع مختص لاستشارته بشأن وضعها، وهو شيء يساعد كثيراً في هذه المواقف.

خلاصة الأمر، إنّ أي قرار عن التمكين لا يجب أن يكون صارماً، ولأنّ الناس مختلفون، فالعلاقات بينهم والمواقف التي يجدون أنفسهم فيها مختلفة أيضاً. وهنا يجب التفكير في كل ظرف وفقاً لحيثياته، وهذا صحيح تحديداً في حالة الأطفال والمراهقين مثلما سأوضح في نهاية هذا الفصل. والآن، لنلق نظرة - بعموم أكبر - إلى العلاقات بين البالغين.

الإدمان في علاقات البالغين

عندما يعيش الناس معاً، فإنهم يؤثرون في بعضهم بطرائق واضحة وغير واضحة. ومع مرور الزمن، وفي أيّ علاقة، فإن كلا الطرفين يتغيّران، وأحياناً يكون هذا رائعاً. فعندما يتحاب اثنان فإنهما تدريجياً يصبحان أكثر تحسّساً تجاه أعمق الأمنيات والمخاوف للشخص الآخر، ما يسمح لهما بتزويد بعضهما بحياة رائعة ذات معنى، ومن ثمّ يتحرّران قدر الإمكان من كل ألم غير ضروري. لكنّ هذه التغييرات المتبادلة نفسها، تحدث عندما يكون لأحد أو لكلا طرفي العلاقة مشكلات وأعراض عاطفية، مثل أنواع الإدمان التي يجب على الشخص الآخر أن يتكيّف معها.

إنّ المشكلة الأساسية - الإدمان في هذه الحالة - تقود إلى صعاب أخرى قد تكون هدامة أكثر من الإدمان نفسه. إنّ الأضرار الأكثر شيوعاً التي تلحق بالعلاقة من جرّاء السلوك الإدماني نفسه، هي فقدان الحب والثقة واحترام الذات لكلا الطرفين. لنفترض أنّ زوجاً يعاني تعاطي الكحول، فنحن نعرف أنّ شربه الكحول هو ردّة فعل لمشاعر عارمة ومسيطرّة من العجز تتبع من داخله، ونعرف كذلك