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 سأوضّح في نهاية هذا الفصل. والآن، لِنلقِ نظرة –بعموم أكبر– إلى العلاقات بين البالغين.

الإدمان في علاقات البالغين

عندما يعيش الناس معاً، فإنهم يؤثّرون في بعضهم بطرائق واضحة وغير واضحة. ومع مرور الزمن، وفي أيّ علاقة، فإنّ كلا الطرفين يتغيّران، وأحياناً يكون هذا رائعاً. فعندما يتحاب اثنان فإنّهما تدريجيّاً 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 هدّامة 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 ومسيطرة من العجز تنبع من داخله، ونعرف كذلك

أنّ أنواعاً معيّنة من الظروف والأحداث ستثير جراحاً قديمة داخله، تقوده بدورها إلى مشاعر العجز، ومن ثمّ إلى الحلول الإدمانية. إنّنا نفهم أنّ تناوله الكحول نوع من الإجبار الذي تفرضه عليه هذه الآلية الداخلية، وأن لا علاقة لها بالضرورة باهتمامه وحبه لمن حوله. ونعلم بالتأكيد أنّه عندما تمر الحالة؛ فقد يملؤه الخجل لعدم قدرته على السيطرة على سلوكه، وسيشعر بالذنب لأنّه تسبّب بإيذاء الذين أحبهم، إضافة إلى شعور باليأس؛ لعدم معرفته سبب تكراره سلوكه الإدماني.

لكنّ تناوله الكحول لا يبدو بهذه الطريقة لدى زوجته وعائلته، بل إنّهم يرونه دليلاً على أنّه لا يهتم بهم، وغير مسؤول تجاههم، وفي النهاية غير موثوق عندهم، فلو كان يحبهم فعلاً، لكان قد توقّف. تزداد هذه النظرة وتتعمّق حين يكون الذين يعيشون مع مدمن قد بذلوا قصارى جهدهم، وكانوا صبورين ومهتمين مع مرور الوقت. لقد تحمّلوا كثيراً، ولكن يبدو أنّ هذا ليس بذي أهمية. إنّ المدمن يكرّر سلوكه مراراً وتكراراً، ولمّا كان صبر الآخرين لا يمكن أن يستمر إلى الأبد، فإنّهم يكوّنون القناعة الكاملة بأنّ هذا الشخص الذي يعيشون معه غير محب وغير محبوب.

ومثل حال الشخص المدمن نفسه، فإنّهم يصبحون أسرى يأسهم وغضبهم الذاتي. وسأطلعكم أدناه على قصة اثنين ممّن دمّر الإدمان علاقتهما، وبعد هذا سنرى كيف أنّ فهم طبيعة الإدمان، مثلما ناقشنا في هذا الكتاب، يمكن أن يساعدهما كثيراً.

عائلة برايانت

تزوج بيتر وفيليس برايانت وهما يبلغان من العمر ستة وعشرين وخمسة وعشرين عاماً على الترتيب. لقد تقابلا في الجامعة، وعندما التحق بيتر بكلية

العلوم البيئية في المدينة، تقدّمت فيليس إلى الجامعة نفسها في السنة اللاحقة في مجال تخصّصها (الأدب الإنجليزي) كي يظلّا معاً، وحين تزوجا بعدها بسنتين، قال أصدقاؤهما: إنّه تطابقٌ خلقه الله تعالى بينهما؛ فقد تشاركا في اهتمامات كثيرة كأنّهما كانا يعرفان أنّهما سيكونان لبعضهما، وكانا متحابّين بوضوح.

بدأ بيتر بتناول الكحول في الكلية، ولم تكن مشكلة كبيرة، فقد استطاع تحقيق درجات جيّدة، ولم يشرب حتّى الثمالة في الحفلات بما يحرجه، وحافظ على علاقات جيّدة، ولم يتعارض شربه مع علاقته بفيليس أو علاقتهما المتنامية. وعندما لاحظت أنّه يشرب، وسألته عن هذا مرّة أو مرّتين، لم يلتفت إلى أسئلتها، ولأن تناوله الخمر لم يكن يسبّب أيّ مشكلات فقد تجاهلت الأمر؛ لاعتقادها أنّ هذه مسألة تتعلّق بكونه في الجامعة، وأنّه سيتجاوزها مستقبلاً، وفي كلية الدراسات العليا، استمر بيتر في الشرب بصورة لا تختلف عن أيام الجامعة، ولقد كان محظوظاً، لأنّ تخصّصه كان في مجال اهتمامه. لذا فإنّ محاضراته – بغض النظر عن صعوبتها – لم تكن عبئاً عليه، ما مكّنه من الاستمرار في دراسة الماجستير، وقد تبعته فيليس في الدراسة في العام اللاحق. استطاع بيتر الحصول على فرصة لدراسة تلوّث الجو، وعمل في قرية ريفية صغيرة، فلقد كانت وظيفة في مجال تخصّصه، واعتقد أنّها وظيفة مهمة، لكنّ حلمه كان دراسة النظام البيئي بصورة أوسع. لقد كانت المرّة الأولى التي يفعل فيها شيء من دون شغف. والآن، فإنّ انتقال الاثنين إلى الريف كان تكيّفاً آخر، ولما كانا يعشقان حياة المدينة ومغرياتها، فلم تكن فيليس قادرة على إيجاد الوظيفة المناسبة في القرية الجديدة، فعملت في وظيفة أخرى بصفتها مساعدة إدارية. بدأ تناول بيتر المشروب يزداد بعد مرور ستة أشهر على وصولهما إلى القرية الجديدة، فقد أصبح يتناول زجاجة الجِعَة الواحدة تلو الأخرى قبل العشاء، وفي أثناء الوجبة وأحياناً بعدها، وعندما تحدّثت فيليس معه بشأن هذا، أخبرها بأنه يشعر بتعب في

العمل لم يكن يعانيه أيام الجامعة أو في كلية الدراسات العليا، وقال: إنّه يحتاج إلى بعض الراحة في نهاية اليوم. وعلى الرغم من أنّها كانت قلقة بشأن شربه، فإنها تفهّمت هذا، لقد كان محبطاً في عمله فور التحاقه به، وكانت تعلم بأنّه يتمنّى لو كان عمله أكثر تحدّياً، فقبل انتقالهما، كان يتحدّث مغموراً بالأمل عن عمله، مقارناً إياه بمشروع الدراسات العليا في مجال تخصّص فرعي، لكنّه اكتشف أنّ عمله ممل ومثقل بالتكرار والرتابة، لذا كانت ترى أنّ تناوله الكحول كان ناتجاً من توتّر العمل؛ فعملت جهدها لمساندته في هذه المرحلة الانتقالية، فإذا احتاج إلى أن يشرب، فليشرب إذن!

وبمرور الوقت، ازداد تناوله الكحول سوءاً، فأصبح يحتسي كمّيات كبيرة خلال العشاء، وفي أيام أخرى كان يأكل بسرعة، ثمّ يجلس على أريكته ويشرب حتّى آخر الليل. عندما حاولت فيليس التحدّث بشأن هذا كان يزداد توتّراً، فكلّما ضغطت عليه، اتهمها بأنّها تعقّد مشكلته أكثر.

لماذا لم تستطع فيليس أن تدعه وشأنه؟ هل استطاعت أن ترى أنّه غير سعيد؟ لقد كان الشرب هو الطريقة الوحيدة ليتجاوز يومه، هذا ما كان يقوله في نفسه، قبل أن يستدير ليتابع التلفاز ويشرب مزيداً من الخمر. لقد آذى هذا فيليس، واستمر إصرارها على أن يتحدّث إليها، وكانت تصرخ: «ماذا تقصد بأنّ هذه هي الطريقة الوحيدة لتتجاوز فيها يومك؟» إنّ لك زوجة! تستطيع التحدّث إليها إذا كان لديك مشكلة». لكنّها كلّما حاولت إخراجه من عزلته كان ينسحب أكثر، فتوقّف عن العودة إلى المنزل بعد العمل مباشرة، وعندما كان يعود إلى المنزل يكون ثملاً، وهنا أصبحت مضطربة بين تأرجحها في محاولاتها، مرّة بمحاولة التخفيف عنه ومرّة بالصراخ عليه، وحين تكون في قمّة غضبها وإحباطها، تخبره بأنه قد تغيّر، وأنه ليس الرجل الذي تزوجته.

لم يكن بيتر ثملاً طوال الوقت، فقد كان يشعر بالأسف ويعتذر أحياناً، وقد وعدها أن يمتنع عن تناول الكحول، وأخبرها بأنه يحبّها، وأنّها تعني كثيراً له، ولقد أخبرها بأنه يشعر بسوء كبير بسبب الطريقة التي يعاملها بها، وأنّه يعني ذلك من كل قلبه، ولقد مرّت لحظات كان يعود فيها بيتر القديم الذي أحبته. وذات يوم ثُقب أحد إطارات سيارتها، ما جعلها تقف على قارعة الطريق في أثناء عاصفة ثلجية، فاتصلت ببيتر الذي سارع بالوصول إليها في وقت قياسي على الرغم من سوء الأحوال الجوية، حيث بدّل الإطار وقاد أمامها إلى المنزل بهدوء بسبب عدم وضوح الرؤية، وأصرّ على أن تبقى خلفه تحسّباً لسقوط أغصان شجرة، أو وجود سيارات عالقة في الطريق. وهنا كانت فيليس أكثر من شاكرة له، وعدّت ذلك بداية جديدة، لكنّه سرعان ما شرب ثانية، ما جعل آمالها بامتناعه عن الشرب مع مرور الزمن تصبح أضعف فأضعف. لقد ساءت الأمور بينهما كثيراً، عندما بدأ يكذب بشأن تناوله الكحول؛ فكلّما جاء متأخراً، كان يتسلّل خُلسة إلى الفراش من دون أن يوقظها. وفي الصباح، كان ينكر أنّه تناول المشروب، مدّعياً أنّه عاد متأخراً بسبب العمل، ولكن سُرعان ما كانت تجد الزجاجات المخبأة في المنزل.

الآن، انتقل بيتر من تناول الجعة إلى تناول (الفودكا)، وقد وجدت فيليس الزجاجات المخبأة في خزانته في درج الجوارب، وفي المرأب خلف وعاء الطلاء.

في البداية، أنكر بيتر معرفته بها، وكيف وصلت إلى هناك، وقال لاحقاً: إنّها زجاجات قديمة، وإنّه كفّ عن تناول المشروب قبل أسابيع، وإنّها زجاجات نسيها في المنزل منذ ذلك الوقت. وعندما أقسم لها: إنّ هذه كانت آخر زجاجات لديه ووجدت مزيداً منها بعد أسبوع، استنفدت كامل صبرها، وطردته خارج المنزل، حيث انتقل إلى العيش في غرفة في نُزُل صغير.

كان الزوجان منفصلين عندما تحدّثت فيليس إليّ عن زواجهما، واصفة مشوار شرب بيتر الطويل الشاق، والمشاجرات التي خاضاها، والوعود التي أخلفها، ومحاولات إصلاح الأمور بينهما، وخيبات الأمل المتكرّرة.

وبعد كل هذا، قالت: إنّ أسوأ ما مرّت به – وهو الأمر الذي لم تستطع فهمه أو التعايش معه – كان كذبه؛ فهو لم يكذب فقط، بل كذب في وجهها مباشرة وبصورة متكرّرة وهو بكامل وعيه. قالت: «لو أنّ المسألة توقّفت على تناول الكحول لاحتملت هذا. لقد تزوجته ليكون معي طوال الحياة، وهذا يعني أن أبقى معه مهما كانت المشكلات التي يواجهها، لكنّ الكذب كان شيئاً مختلفاً؛ فالزواج لا يمكن أن يستمر مع وجود عدم الثقة»، وأضافت: «لقد كنت أحاول أن أبرّر كذبه نتيجة الشرب، لكنّه كان يكذب وهو في أحسن حالاته عندما لم يكن لديه شيء يشربه، فعندما وجدت زجاجات (الفودكا)، كان متزناً كليّاً حين أخبرني بأنها زجاجات قديمة». وهنا طأطأتْ رأسها: «أستطيع أن أتفهّم إدمان الكحول، فقد سمعت وقرأت ما يكفي عنه؛ لأعلم بأنّه لا يسهل الامتناع عنه بسهولة، ولكن ما لا أستطيع فهمه هو الكذب، وكيف يكذب شخص على آخر يحبه بهذه الطريقة. أعرف جيّداً أنّني لا أستطيع العيش مع شخص لا أثق به». لقد أحب بيتر وفيليس بعضهما، ولم يتلاش ذلك الحب بصورة كاملة بسبب انفصالهما.

هل يمكن لطريق زواجهما الكارثي أن يتغيّر، حتّى مع استمرار بيتر في تناول الكحول؟

لم تكمن المشكلة الأساسية لدى فيليس في تناول بيتر الكحول، بل كانت في أنّه يكذب بهذا الخصوص. إنّ هذه الحالة تظهر عادة عندما يكون أحد الطرفين مدمناً ويكذب بشأن إدمانه، ما يسبّب مشكلة حقيقية من عدم الثقة. وبالنظر إلى الأمور بهذه الطريقة، فإنّ السؤال عن احتمال إنقاذ علاقتهما أصبح سؤالاً عن احتمال عمل شيء عن فقدان الثقة هذا.

إنّ أكاذيب بيتر المستمرّة قد أنكرت الحقائق وشوّهتها، لكن معناها كان سامّاً عند فيليس، فهي تعني أنّه لم يعد يعاملها بصفتها شريكته الموثوقة ورفيقة حياته. لقد كان معناها أنّه يراها غريبة عليه، بصفتها شخصاً يخفي عنه أسراره الداخلية والحميمة، لقد كانت تعني أنّه لم يعد يفكّر فيها زوجة له، وكانت تعني أيضاً أنّه كان مؤهّلاً للتلاعب بها، ما زاد الطين بِلَّة. لقد بدا أنه لم يفقد صلته معها فقط، بل إنّه يستصغرها أيضاً. لقد فسّرت سلوك زوجها إشارة على أنّه لم يعد يحبها أو يحترمها. لكن، ما حقيقة ما كان يدور داخله؟ ماذا كان دافعه الحقيقي للطريقة التي يتصرّف بها؟ عندما ازداد تناول بيتر المشروب، كان يتجاوب مع القضايا القديمة في أعماقه، التي حفّزتها وظيفته الأولى. لقد أحب غالبية عمله في الجامعة، وأبلى بلاءً حسناً بسبب هذا.

في الجامعة، شعر أنّ المواد التي تُعطى من خارج تخصّصه غير مناسبة، وأنّها مفروضة عليه، وبعيدة عن تخصّصه، ومن ثمّ فهي مهينة. إنّ أكثر مرّة تناول فيها المشروب في الجامعة، كانت ذات علاقة بهذه المواد، وكلّما أنهى هذه المتطلبات تناقص تناوله المشروب، وكانت المشكلات التي سبّبها تناوله المشروب لا تذكر، عندما التحق بكلية الدراسات العليا.

أما وظيفة بيتر الجديدة فكانت مختلفة، فسرعان ما استوعب متطلّباتها، ووجد أنّها تكرارية، وأنّ عليه أن يفعل الشيء نفسه يوميّاً، ما تركه محبطاً مثلما فعلت فيه المواد البعيدة عن التخصّص في الجامعة. لقد أحيت فيه الإحساس باستغلاله والتقليل من قيمته، إضافة إلى ذلك، فهذا العمل لا نهاية له. إنّ شعور القيد القديم قد عاد وتزايد. وعليه فقد تزايد إقباله على المشروب، ولم يكن لأي من هذا علاقة بفيليس على الإطلاق. لقد تأذّت مباشرة من سلوكه، لكنّ مسبّباته وهدفه كان يتعلّق به وليس بها، وقد تفهّمت بدورها هذا، وقالت إنّه ما دام يشرب

فتلك مشكلته، وإنّها مستعدة لتكون هناك لتساعده على التغلّب على مشكلته مهما كانت العلاقة بينهما، لكنّ الكذب قضية مختلفة تماماً، فتلك لا تبدو مشكلته، بل تبدو مباشرة عن علاقته بها، وما تعنيه له. هل كانت محقة؟ إنّ الإجابة عن هذا السؤال تكمن في السبب الذي يجعل بيتر يكذب.

الشعور بالخجل

على الرغم من أنّ بيتر لم يفهم إدمانه أو كيفية عمله داخليّاً، فإنه لم يكن أعمى. فقد كان مدركاً لما يدور من حوله، وكان يشعر بالخجل منه. لقد كان يدرك أنّه يسبّب الأذى لزوجته، وقد شعر بالسوء حيال ذلك، ولقد أثبت لنفسه مراراً أنّه لا يستطيع التحكّم في إدمانه، فارتأى أنّ الطريقة الفضلى لحماية زوجته هي بإخفائه عنها، فالذي لا تعلمه لا يمكن أن يؤذيها. لاحقاً عندما اكتشفت الزوجة الحقيقة، انتابه الندم، ووعدها بالامتناع عن ذلك، وكان يعني ما يقول، وهو وعد كان عليه ألّا يقطعه لها.

بقوله إنّه سيمتنع عن شرب الكحول، كان يفترض خطأً مثل غيره ممّن يعتقدون أنّ الإدمان عادة سيئة، أو شيء تستطيع إصلاحه إذا بذلت ما يكفي من الجهد. ولمّا كان غير قادر على المحافظة على وعوده، فإنّ ذنبه وخجله قد ازدادا.

كان كذبه في حدّ ذاته مصدراً للعار والخجل، ليس لأنّه يشعر بالسوء حياله فقط، بل لأنّ فيليس أوضحت أيضاً وجهة نظرها بأنّها تكره ذلك، وأنّه يسبّب غضبها، وفي هذه المِصْيدة التي يعيشها بيتر لم يوجد إلّا حل واحد، وكان عليه أن يقوم بعمل أفضل مخفياً حقيقة كذبه، فكلّما كذب أكثر شعر بالحاجة إلى مزيد من الكذب. إنّ شعوره بالخجل قاده إلى مزيد من الشرب، وكذلك شعوره بتعرّضه للاستغلال والإهانة من الآخرين لشعورهم بأنّهم أفضل منه وأعلى شأناً.

لكن شعور الخجل من الشرب، ومن عدم تمكّنه من التوقّف، ومن الكذب، كانت مصادر أخرى لشعوره بالإهانة، ولقد نشأت لديه هذه الحلقة المفرغة من الشرب، والكذب، والشعور بالخجل، واستمرّت في الحدوث تلقائيّاً.

إنّ تفسير فيليس لكذب بيتر بصفته إشارة إلى عدم اهتمامه بها وحبه لها لم يكن صحيحاً، وهذا يوجّه سؤالاً آخر، فقد لاحظت مبكّراً أنّها لم تتقبّل كذبه أكثر من تناوله المشروب، وقد أخبرته بهذا: «لو أخبرتني فقط بأنك تشرب، أو أنّك تفكر في الشرب؛ لاستطعت مساعدتك، إنّني أريد أن نتعامل مع هذا كلانا، فاجعلني جزءاً من هذا، واعلم أنّني سأكون أقل سخطاً وغضباً، لو أخبرتني بأنك تحتاج إلى تناول المشروب بدلاً من الكذب علي».

إذا لم يكن بيتر –في حقيقته– يكذب في علاقته وشعوره تجاه فيليس، إذن لماذا لم يستجب لاستغاثاتها اليائسة؟ ألم يدرك أهمية أن يكون صادقاً حتّى ولو كان يشرب في نظرها؟ لقد بدا أنّه إلى حدّ ما شعر بالضعف أمام مناشدة زوجته للأسباب التي ذكرتها سابقاً، فقد سمعها وحاول أن يتغيّر، ولكن عندما لم يستطع التوقّف عن الشرب؛ فإنّ ذنبه وخجله طغيا على نصيحتها ليكون صادقاً. بعدئذٍ، فإنّ تبريره الواهي سيطر عليه: إنّه يستطيع أن يجنّبها ونفسه الألم الناتج من الفشل لعدم تمكّنه من الامتناع عن المشروب، وفشله في إيقاف كذبه المستمر، لو أنّه استطاع فقط أن يخفي عنها الحقيقة.

ولكن هناك عامل آخر أيضاً، كانت فيليس صادقة مخلصة عندما قالت إنّها ستكون أقل غضباً لو أنّه أخبرها، وعلى الرغم من هذا فقد كان من المستحيل ألّا تغضب وتشعر بخيبة الأمل حينئذ. كان بيتر مدركاً تماماً لهذا وحسّاساً تجاهه، فبسبب خجله لم يستطع أن يتحمّل ولو جزءاً صغيراً من انتقاداتها له، فهو

سيسمعها تؤكّد كل سلوك سيّئ له ومشاعره المروّعة تجاه نفسه، ما يقوده إلى تجنّبها في المرّات القادمة.

إنّ الذنب والخجل يعدّان سبباً قويّاً للكذب في أيّ علاقة. إنّ الكذب الذي تسبّبه هذه العوامل، لا يعني أنّ الشخص لم يعد يحب شريك حياته ويحترمه.

الكذب جزءٌ من الإدمان

يوجد سبب رئيس آخر للجوء بيتر إلى الكذب له علاقة بطبيعة الإدمان نفسه. نعلم أنّ الإدمان يسوقه محرّك ودافع قوي لمواجهة العجز المهيمن على الشخص، ونعلم أيضاً أنّ العوامل التي تعدّ جزءاً من الجهد المبذول لعكس العجز يحرّكها المحرّك القوّي نفسه، الذي يسبّب الفعل الإدماني في النهاية. على سبيل المثال، لو أنّ شخصاً حاول منع بيتر الدخول إلى متجر الكحول، في أثناء توجّهه إليه لتناول مشروب، فإنّه سيغضب ويقاتل كي يتمكّن من الوصول؛ لأنّ دافع الوصول إلى المتجر بقوّة دافع الشرب تماماً، ولو أنّ أحدهم هدّده بكشف مخبأ زجاجات المشروب، لكان قد فعل المثل وحاول منعه.

إنّ الموقف نفسه ينطبق على الكذب، فعندما يحمي الكذب الإدمان، فإنّه يكون مدفوعاً بقدر الإدمان نفسه، وهذا سبب استمراره على الرغم من آثاره في الآخرين، وحتّى في من نحب منهم.

إنّ للعواقب الكارثية لهذا آثار جانبية مزعجة، مثلما ذكرنا في المثال الذي طرحته مبكّراً في هذا الكتاب، عن الشخص الذي يكسر معصمه محاولاً الخروج من تحت الحطام الذي انحشر فيه. إنّ ذلك الشخص ليس مدمّراً ذاته فحسب، بل لقد سيطرت عليه الحاجة إلى القتال؛ كي يتخلّص من العجز المهيمن عليه.

إذن، هذا سبب آخر لنقول: إنّ تفسير فيليس لكذب بيتر بأنه إشارة إلى عدم حبها وعدم احترامها كالسابق كان غير صحيح. لقد كانت إساءة التفسير مأساوية وحزينة لديها؛ لأنّها تعرّضت لأذى أقل نتيجة تناوله المشروب، لعلمها تحديداً بأنّ هذا الشيء قهري ونابع من داخله. لو أنّها استطاعت فقط أن ترى أنّ هذا الكذب كان مطابقاً للشرب، وغير منفصل عنه بصفته جزءاً من الإدمان، لما شعرت بذلك الكم من الأذى.

الأفعال التي تشكّل جزءاً من الفعل الإدماني، تقودها القوّة المحرّكة نفسها مثل الإدمان تماماً. إنّ الأكاذيب مثال شائع على هذه الحالة، فهي عندما تكون مرتبطة بالإدمان مباشرة، فإنّها لا تكون إشارات إلى عدم استحقاق الثقة أكثر من الإدمان نفسه.

كيف نعلم ما إذا كان الكذب أحد أوجه الإدمان؟

قد يبدو صعباً على الأزواج وأفراد العائلة أن يفهموا ما إذا كان عليهم أن يعدّوا سلوكاً دفاعيّاً هدّاماً كالكذب المستمر، عارضاً من أعراض الإدمان أم لا. وبالنظر إلى سلوك الأزواج المتقاربين المتحابّين، توجد طريقة سهلة لاختبار ذلك. إنّ قصة عائلة برايانت مثال جيد على ذلك، فعندما علقت فيليس في العاصفة الثلجية سارع بيتر لإنقاذها فوراً، ولم يتوانَ عن فعل ذلك، وقد وضع سلامتها قبل سلامته، ليس فقط بأن جاءها في هذه الظروف الصعبة، بل بقيادته السيارة أمامها أيضاً؛ تحسّباً لأي عائق قد يعترض الطريق كي يتأذى هو بدلاً منها، لكنّ هذا الأثر لم يدم عندها؛ لأنّه استمر في الشرب والكذب بعدها.

هذا الأمر كان مهمّاً؛ لأنّ ما فعله وهو خارج نطاق إدمانه، أظهر أنّ حبّه وإخلاصه لها وموثوقيته بصفته زوجاً، ما زالت حيّة فيه، لكنّ فيليس استبعدت

هذا الدليل؛ لأنّه لا ينسجم مع أفعاله الأخرى التي كانت غير موثوقة، ناسية أنّ تلك الأفعال كلها كانت مرتبطة بإدمانه.

لقد وُجِد دليل آخر على إخلاص بيتر وتفانيه، فكان يخبرها عن حبّه لها غالباً، وأنّه سيتوقّف عن الشرب لأجلها لأنّه يعلم مقدار إزعاجه هذا، لكنّ هذه اللحظات جميعها دُفنت تحت الكذب المتواصل والوعود التي أخلفها، وكان طبيعيّاً بالنسبة إليها ألّا تتذكّر المرّات التي قال فيها أموراً كان يعنيها. وبرفضها كل تصريحاته عن الحب، وضعت نفسها في موقف لا تستطيع احتماله، حيث أصبحت مقتنعة بأنّها فقدت زوجها، وأنّه لم يعد الرجل الذي تزوجته. لقد اجتمع إدمانه وعدم إخلاصه وانسحابه، إضافة إلى تفسيرها الخطأ لمعنى هذا كلّه، ما جعلها لا ترى حقيقة مشاعر بيتر في أعماقه.

يكمن الاختبار البسيط لمن يعيش مع شخص يعاني الإدمان، في توجيه السؤال الآتي: كيف يتصرّف في المجالات غير المرتبطة بالإدمان؟ إن كان من تحب مهتمّاً وصادقاً بطرائق مستقلة عن سلوكه الإدماني، فإن هذا أفضل دليل ومؤشر إلى مشاعره الحقيقية تجاهك.

كيف تصلح العلاقة؟

إنّ لفيليس – من دون الحاجة إلى قول ذلك – الحق لتغضب وتشعر بالحزن، بل وقد يصل الأمر إلى انفصالها عن بيتر. فمن الصحي عاطفيّاً لها أن تحمي نفسها بأيّ طريقة تراها مناسبة، لكنّها تستحق أيضاً أن يكون لديها فهم أعمق لما كان يدور بينهما؛ لمصلحتها الشخصية ولمصلحة زواجهما، ولكن كان من الأحرى بها أن ترى أنّ مشاعرها كانت مبنية على فهم غير صحيح لأفعاله، وهو غير صحيح بصورة سبّبت لها آلاماً إضافية، ولو أنّها لاحظت أنّ شربه وكذبه كانا

جزأين لمشكلته نفسها، لما شعرت بأنّها لم تعد محبوبة، وفاقدة لاحترامه لها، ووحيدة. لقد كان باستطاعتها أن ترى ذلك، على الرغم من أنّ سلوك بيتر كان قد تغير، فهو في الحقيقة ما يزال الشخص نفسه الذي تزوجته.

لو أنّها أدركت هذا، لكان لدى الزوجين الفرصة لتهدئة الأمور، ولكان باستطاعتهما أن يستغلا تلك اللحظات عندما كان يتصرف مثل بيتر القديم، مستغلّين تلك اللحظات بصفتها مؤشّراً إلى أنّهما ما زالا يمتلكان شيئاً مشتركاً، ولو أنّهما تحدثا إلى بعضهما، لكانا في وضع مناسب ليتخطّيا إدمان بيتر، وينظرا إلى المشكلة الكامنة وراء إدمانه، ويدركا ما كان يحدث معه، وما يحدث بينهما.

لقد ساءت الأمور مع بيتر بعد تسلّمه الوظيفة التي أيقظت فيه مشاعر قديمة لا تطاق بأنّه محاصر، وكان تقديم الاستقالة أمراً مستبعداً؛ لأنّها كانت وظيفته الأولى بعد الجامعة، وهو بأيّ حال يحتاج إليها لإعالة العائلة. ولكن، لو كانا قد تحدثا عن الطريقة التي تؤثر فيها هذه الوظيفة فيهما وفي زواجهما، لاستطاعا أن يقرّرا أنّه من الأفضل له أن يستقيل منها، ربّما لن يعمل مدّة من الزمن، لكنّ زواجهما لن يتأثّر، وربما كان زواجهما سيخرج من هذا المأزق بصورة أقوى؛ كونهما تعاونا معاً لحل هذه المشكلة.

لو حصل هذا، لكان بيتر عندما يشعر بأنّه محاصر ثانية، سيشعر بخجل أقل لإخبار فيليس عن مشاعره ودوافعه إلى الشرب، ولكانت أكثر مقدرة على التعامل مع هذا من دون أن تشعر بأنّها مهجورة ومهملة من زوجها.

عائلة بيكرز

كان سكوت ودانييل بيكرز قد أمضيا خمسة أعوام من الزواج المضطرب. لقد قامر سكوت بكل شيء ادّخراه – بل وأكثر من ذلك – خلال سنوات زواجهما.

لقد أنقذه أنسباؤه – والدا زوجته – مرّتين؛ فأصبح مديناً لهما بخمسة وعشرين ألف دولار، وتراكمت عليه الديون في ثلاث بطاقات اعتماد، ليصل المبلغ إلى خمسة وعشرين ألف دولار أخرى، حتّى إنه لو توقّف عن المقامرة فوراً وإلى الأبد، فسيحتاج إلى أعوام طويلة لسداد ديونه، وبصورة نستطيع تفهّمها، كانت زوجته غاضبة منه طوال الوقت تقريباً، إذ كانت غاضبة لتدميره أمورهم المالية، وغاضبة لكذبه فيما يتعلّق بلعبه القمار، وغاضبة للسرّية التامّة التي يتصرّف بها؛ فهو يحاول أن يتصل بوكيل الرهانات سرّاً، مخفياً حقيقة أنّه يتابع رهاناته الرياضية على التلفاز، ومخفياً حساباته البنكية الجديدة التي فتحها خلسة. وكان يوجد أمر آخر يسبّب لها الغضب والحزن إضافة إلى هذه الأمور، فقد شعرت مع مرور الزمن بأنّها قد تغيّرت، وأنّها لا تحب ما أصبحت عليه.

كان الزوجان متحابّين منذ أيام الدراسة، وقد تزوّجا مباشرة بعد التخرّج، وعاشا حقيقة أنّ المتضادات ينجذب بعضها إلى بعض؛ كان سكوت مزاجيّاً ومحبطاً دائماً، في حين كانت هي هادئة ومتفائلة، وكانت ابتسامتها حاضرة دائماً وكلامها مدروساً، ولقد أنارت دانييل حياة سكوت، فعندما وافقت على الزواج منه، شعر بأنّه الرجل الأكثر حظّاً في العالم.

أمّا الآن، وبعد مرور خمسة أعوام، فقد تغيّرت، وفقدت ابتسامتها، وأصبح وجهها متجهّماً، وصوتها عالياً، وأصبحت ناقدة ولاذعة في كلامها، مثلما أصبحت متشكّكة وهجومية. لقد كرهت الحال التي آلت إليها، وكان سكوت يتعجّب ممّا حدث للمرأة التي كانت تحب الحياة كثيراً.

كانا يعلمان أنّ القمار هو السبب الكامن وراء كل ذلك، لكنّ هذا لم يكن تفسيراً كافياً لديها، فقد كانت ترى نفسها فاشلة، فقد اعتقدت أنّ الناس يبذلون قصارى جهدهم في الحياة، ولكل شخص عيوب، والكلّ يستحق

التعاطف. كانت تعلم أنّ لزوجها مشكلاته الذاتية منذ اللحظة الأولى التي قابلته فيها، وقد تحمّلت بصبر كبير مزاجيته وإحباطه؛ لأنّها عدّتها عيوباً سطحية تخفي وراءها رجلاً عظيماً. ولكن مع هذا، يبدو أنّها فقدت تعاطفها معه، وشغفها به، فهي لم تعتقد أنّ شخصيته قد تتغيّر بهذه الصورة، وفي زمن قليل مهما كان ما قد يفعله، ولم تستطع أن تفكّر سوى في أنّ العيب فيها، وممّا زاد الوضع سوءاً، أنّها أصيبت بالإحباط، إضافة إلى غضبها الدائم.

إنّ حالة عائلة بيكرز هذه، مثال آخر على كيفية إفساد الإدمان العلاقات بين الناس، فبينما كانت فيليس محبطة؛ لأنّها اعتقدت أنّ زوجها لا يحبها، فقد عانت دانييل شعور الزوجة السيّئة بسبب غضبها وانتقاداتها المتكرّرة لزوجها. لقد صدّقت زوجها عندما كان يخبرها أحياناً بأنّ سلبيتها تزيد الأمر سوءاً بإدمانه القمار، وهذا التبادل للاتّهامات هو أحد نتاجات الإدمان الجانبية المدمّرة للعلاقات.

تعدّ هذه الاتهامات نتاج عدم فهم طبيعة الإدمان واستيعابها جيداً. لقد كان على دانييل وسكوت أن يدركا حقيقة أساسية، هي:

لمّا كان الإدمان مشكلة داخلية تنبع من مصدر في عمق الشخص المدمن نفسه، فلا يمكن لها أن تكون نتيجة لسلوك الشريك.

إنّ لوم سكوت زوجته دانييل قد نشأ عن خجله من القمار، فلو فهم طبيعة الإدمان بصورة أفضل، لما شعر بذلك الكم من الخجل لممارسته، ولما احتاج إلى إلقاء اللوم عليها، ولو أنّها فهمت كيفية عمل الإدمان، لكانت أقل عرضة لنتائج تقبّل هذا اللوم.

وإضافة إلى تحمّلها مسؤولية قماره، فقد لامت نفسها على نوعية الشخص الذي أصبحت عليه. كيف يمكن لشخص طيب القلب أن يصبح غاضباً بشدة؟ نعلم أنّ الإدمان يحرّكه الغضب، ولا سيّما الغضب في حالة العجز الطاغي؛ فعندما كان سكوت يقامر، فإنّه كان يعبّر عن غضبه بفعل بديل لإدمانه، وكانت حاجته إلى ممارسته الإدمان مسألة نابعة من داخله تماماً، ولم يكن لها آثار داخلية بالتأكيد، وهنا شعرت دانييل بالقوة المطلقة للغضب من إدمان سكوت، من خلال الآثار الهدّامة المتعدّدة على حياتها. وفي الواقع، فإنّ قوّة الغضب بسبب مقامرته، جعلتها تفقد الأمل بمقدرتها على فعل أي شيء بشأن إدمانه، وكلّما استمرت جهودها بالفشل زاد إحباطها وغضبها، فقد حاولت كثيراً أن تفعل شيئاً له، لكنّها كانت تشعر بالعجز لفعل أي شيء. وفي النهاية، وعلى الرغم من أنّ سكوت كان يتعامل مع مصيدته الداخلية، فإنها أصبحت محتجزة في تلك المصيدة، وعندما كانت تواجه العجز الكلي، فإنّ الغضب هو ردّة فعلها.

عندما يعاني شريكك الإدمان، وتعجز عن المساعدة، فمن السهل جدّاً أن تشعر بأنّك مقيّد. إنّ الغضبَ الذي ستشعر به ردُّ فعل طبيعي في ظل هذه الظروف، ولا يعزى إلى أي تغيّر في شخصيتك أنت.

لم تتغيّر شخصية دانييل أكثر ممّا تتغيّر فيه شخصيات أولئك الناس المحتجزين تحت الحطام، الذين ذكرناهم سابقاً في هذا الكتاب، الذين وجدوا أنفسهم محتجزين؛ فصرخوا وضربوا الصخور بيأس.

كيف تصلح العلاقة؟

لقد كان باستطاعة دانيل وسكوت تجنّب تصعيد اللوم والإحباط؛ بفهم أعمق لآليـة الإدمان في العلاقات. لقد احتاجت إلى أن تكون أوضـح فـي اعتقادها أنّه لا دور لها في قماره، ما يسـاعدها على التحرّر من الشعور بالذنب، ولو أنّها كانت أقل شـعوراً بالذنب، لكانت أقل اسـتياءً منه، ولكانت مساندة له، ولكانت دائرة الغضب بينهما قد تلاشـت. كان مفيداً لها أن تفهم أنّ إحباطها وغضـبها ردّا فعل لا يمكن تجنّبهمـا تجاه سـلوكه. لقد احتاج سـكوت إلى أن يحمي إدمانـه، عن طريق تجنّب أي شـيء تفعلـه دانييل (لاعتراضـ) إدمانه وتحدّيه، فلقد كانـت في موقف عاجز وصـعب. وبملاحظتها لهذا، كان باسـتطاعتها أن تكون أقل انتقاداً لنفسـها، لأنّها كانت غاضـبة، وكان هذا سيسـاعدها على الحصـول على طاقة عاطفية إضـافية للتعامل مع مشكلتهما.

أمّـا زوجهـا، فقـد كان عليـه أن يفهـم حجم الغضـب الذي يسـبّبه سـلوكه لزوجتـه، ولكن من الصـعب عليه أن يعترف بذلك؛ بسـبب خجلـه، ولأنّه اعتقد أنّ هذه ردود فعل على الفوضـى المالية التي سبّبها للعائلة، فإنّه لم يدرك أنّ المشكلة المالية كانت سـبباً واحـداً فقط من أمور عدّة سـبّبت إحباط دانييل. أمّا السـبب الآخـر فكان الشـعور القوي بالعجز الذي كان يفرضـه عليها، بعـدم تجاوبه مع أي شـيء تفعله لتتدخّل في مشـكلته. وبتركيز سـكوت على الأمور المالية العملية، كان منفصـلاً عن مشاعر دانييل، فلو رأى مقدار العجز الذي جعلها تشعر به لكان أكثر تعاطفاً. وأخيراً، فربما كان سـلوكه خاضـعاً لحاجته إلى تكـرار الإدمان، ولكنه ما زال الشـخص نفسـه، وما زال يحبها كثيراً. وبمزيد من فهـم حجم الإحباط الذي كان يسبّبه سلوكه له، كان باستطاعة الزوجين أن يقتربا من بعضهما بصورة أكبر.

وبالتأكيد، فإنّ الحل النهائي لهذه المشكلة يتوقّف على سيطرته على إدمانه، لذا نأمل أن يتّبع الخطوات الملخّصة في هذا الكتاب، وإن استدعت الضرورة أن يستشير شخصاً متخصّصاً.

حالات الإدمان بين المراهقين

يكون السؤال عن كيفية التعامل مع فرد يعاني الإدمان في العائلة معقّداً، ولا سيّما إذا كان ذلك الفرد مراهقاً – يبلغ من العمر أقل من عشرين عاماً – على الرغم من أنّ بعض الشباب يظلّون عاطفيين في سن المراهقة إلى أكثر من عشرين عاماً. إليكم الآن هذه الحالة التي تظهر صورة عامّة:

جين

كان والدا جين في أضعف حالات ذكائهما عندما يتعلّق الأمر بالتعامل مع سلوك ابنتهما المراهقة المأساوي. كانت جين قد غادرت المنزل، وعاشت في مدينة أخرى من دون وظيفة، وكانت تتّصل بالمنزل عندما تتوافر لها بعض النقود التي كان الوالدان يرسلانها لها غالباً، كونها أخبرتهما بصدق: إنّها ستكون مشرّدة دون مزيد من الدعم المالي، لكنّهما كانا يعلمان أنّها تستعمل كثيراً من ذلك المال إن لم يكن كلّه؛ لشراء مزيد من المخدّرات، ومثلما ذكرت في المثال السابق في هذا الفصل، فإنّ والديها تلقّيا النصح من الأصدقاء وبعض المستشارين، في أنّهما إن استمرّا بإرسال النقود، فإنّهما يساعدانها على تعاطي المخدّرات. وقد قال أحدهم إنّه سيكون ذنبهما إن ماتت بسبب جرعة مفرطة من المخدّرات، كونهما يزوّدانها بالنقود لتشتريها. فما الذي يجب عليهما فعله؟ مثلما هي الحال دائماً، فإنّ قراراً مثل هذا يجب أن يتّخذ بتروٍّ وتأنٍّ، اعتماداً على موقف الفرد. فمن الخطأ بمكان أن نتّبع أيّ قاعدة عامّة كالحاجة إلى التعامل بقسوة، أو عدم التمكين.