

الخطوة الثالثة

تأخذنا الخطوة الثالثة إلى محور المعالجة الرئيس الأول، وهو توضيح طبيعة اللحظة الحاسمة على طريق الإدمان، وجعل المرضى يدركون حقيقة أنَّ الآلية النفسية لإدمانهم كانت قد بدأت وتهيأت قبل بدء سلوكهم الإدماني بكثير، ما يحوّل فهمهم لإدمانهم بصورة كاملة.

إنَّ هذا التحول حاسم لكل ما يتّبع في المعالجة؛ فهو يمكّن الأفراد من مشاهدة ما هو على وشك الحدوث في حياتهم، ويمنحهم الوقت لفهم العوامل العاطفية التي تنتج إدمانهم، بل إنَّ هذا يمنحهم الوقت للتفكير في الحلول البديلة الأكثر مباشرة، قبل أن يُهيمن عليهم.

قد يشكّل المعالج عوناً كبيراً في تحديد هذه اللحظات الحاسمة، ومن وجهة نظر تقنية، فإنَّ هذا قد يعني مقاطعة المرضى في أثناء سردهم محطات إدمانهم، وإذا كانوا قد تجاهلوا اللحظة الحاسمة، وركّزوا على آثار سلوكهم الإدماني بدلاً من ذلك. لكنَّ التركيز كثيراً على آثار ما بعد السلوك الإدماني يكاد يكون بلا قيمة، وبالتأكيد فإنَّك ربما ترغب في أن تسمع عن آثار الإدمان عندما تكون قد خلّفت مشاعر مهمّة وعميقة كالحزن على بعض القرارات الخائبة، والفرص الضائعة التي نتجت عن الإدمان. لكن ليس من الحكمة أن ننعم النظر في آثار الفعل الإدماني، كونها تميل إلى تشتيت الانتباه عن العمل الحقيقي في المعالجة، وهو البحث في مسببات الإدمان لا في آثاره.