

الخطوة الرابعة

إنّ الهدف الأساس في الخطوة الرابعة، هو تعرّف النمط الدفاعي لمريضك، الذي قد يجعله غير قادر على رؤية اللحظة الحاسمة على الطريق نحو فعله الإدماني.

ليس من السهل للدفاعات والنمط الدفاعي أن تتبدل بسهولة؛ لأنّها جزء من شخصية الفرد - طريقته أو طريقته للتعامل مع المشاعر المخيفة والمؤلمة التي تحمل التحديّ - التي تطوّرت خلال حياته. ولأنّك تركّز على الإدمان، فيكفي في هذه المرحلة أن تساعد مريضك على مشاهدة الطرائق التي تمنعه من تعرّف القضايا والمشاعر، التي تسرّع في الدافع الإدماني.

قد يكون المعالج مفيداً جداً هنا، ولما كان الأفراد بصورة اعتيادية غير قادرين على مشاهدة دفاعاتهم الخاصة، ولأنهم يستعملون الدفاعات والأنماط الدفاعية نفسها طوال حياتهم مثلما يفعلون بإدمانهم، فإن هناك مزيداً من الفرص لإظهار هذه الآليات وهي تعمل في مجالات أخرى من حياة الشخص.

إنّ مشاهدة الدفاعات نفسها في كل مكان مثل الذهان والوسواس لتجنّب المشاعر، تصبح غامضة ومضطربة، وتبعدنا عن معرفة الأمور المحيطة، وتوجّه فِكر الشخص ومشاعره إلى العالم الخارجي، بحيث لا يضطر إلى استبطانها بأنّها فِكر شخصية، أو يصبح موجّهاً للقيام بفعل ببساطة، بدلاً من تحمّل المشاعر غير السارة، وهذا كلّه سيساعد الناس على ملاحظة دفاعاتهم عندما تحدث، وهم في طريقهم إلى سلوكهم الإدماني.

تستطيع ملاحظة الآلية العاطفية التي يستعملونها في حياتهم، ومساعدتهم على تقدير أهمية إدمانهم، وهي أيضاً ليست أكثر من أعراض نفسية للتعامل مع

المشاعر. وسيتمكنون من التوصل إلى فهم الطرائق الأخرى للتعامل مع عواطفهم؛ كي يفهموا إدمانهم. إنَّ من شأن هذا الفهم والإدراك أن يجعلهم يشعرون بعجز وإحباط أقل تجاه إدمانهم وأنفسهم.

الخطوة الخامسة

بتحديدك اللحظة الحاسمة في الخطوة الثالثة، سينتقل التركيز في الخطوة الخامسة إلى مشاعر العجز التي تعجّل هذه اللحظة. إنَّ التأقلم الناجح مع مشاعر العجز، مهارة يستطيع الناس تطويرها بالخبرة، وبمساعدة معالج مختص. فعندما تسلط الضوء على الملابسات في حياة مريضك التي تؤدي إلى زيادة في مشاعر العجز المهيمنة، فإنَّ المريض سيطوّر القدرة على توقّع هذه المناسبات بنفسه، وسيتعلم فعلاً أنَّ الشعور بالحصار هو في الواقع أمر شائع. وأنَّ معرفة العلاقة بين لحظات الشعور بالحصار والأفعال الإدمانية التي تتبعها، تعني أنَّ المريض سيكون قادراً على توقّع المواقف شديدة الخطورة، والظروف المستقبلية التي من المرجح أنَّها ستحفّز المشاعر بالعجز، ومن ثمَّ ينبع عنها المحرّك للإدمان. ولأنَّ هذه المهارة مهمّة بصورة واضحة، فإنَّ المرضى يصبحون قادرين على تعرّف أنواع التجارب التي من شأنها أن تثير مشاعر العجز، وأفعالها الإدمانية التابعة.

إنَّ تعرّف الظروف التي من شأنها تحفيز مشاعر العجز أمر دقيق، لأنَّه كالسهم المضاء والموجّه مباشرة إلى القضايا العاطفية المركزية للشخص. ومثلما نعرف، فإنَّ العوامل التي تقود الشخص إلى الشعور بالعجز المهيمن عليه، هي نفسها دائماً تلك التي تقود مشكلاته العاطفية في حياته. لقد شاهدنا أمثلة كثيرة - خلال قراءتنا هذا الكتاب - لقضايا كامنة، تنتج الشعور القهري بتكرار السلوك الإدماني. وبمساعده على تعرّف هذه العوامل العاطفية التي تشعره