

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

بالعجز، فستكون في موقع لاستكشاف القضايا الأعمق ومعالجتها، مقلّصاً بذلك شعوره بالعجز، ومن ثمّ مقلّصاً حاجته إلى القيام بردّ فعل إدماني. ولكن تبقى مسألة التوقيت مع هذا كله؛ فإلى أي مدى يجب عليك أن تمضي قدماً في استكشاف هذه القضايا الكامنة وراء السلوك الآن، في المقابل مع استكشاف ذلك بعد مدّة متقدّمة في العلاج؟ سأعود إلى هذا السؤال لاحقاً في هذا الفصل. أمّا الآن فإنّ النقطة الرئيسة هي:

---

لما كان الإدمان جزءاً من سيكولوجية الشخص الشاملة – عارض ينتج بسبب القضايا نفسها التي تسبّب المشكلات للشخص بصورة عامّة – فمن الأهمية دمج معالجة الإدمان مع نظرة أشمل للمشهد النفسي للمريض. إنّ فهم الإدمان يساعد على فهم كل مجالات المشكلات، ومن ثمّ يساعد على فهم الإدمان.

---

## الخطوة السادسة

تركّز الخطوة السادسة على مزيد من الطرائق المباشرة، لعكس الشعور بالعجز بديلاً للفعل الإدماني، وهذه الطريقة في العلاج هي نفسها عند شخص يتعامل مع إدمانه بنفسه. فإذا شخّصت أنت ومريضك طبيعة مَصيدة عجزه وسببه، فإنكما معاً تستطيعان إيجاد الحلول الجزئية الجيدة؛ لتحديد شعوره بأنّه عاجز وغير قادر. وقد تبدو هذه الحلول واضحة لك ولمريضك أيضاً، وهنا تكون وجهة نظر المعالج ذا قيمة عن طريق الإشارة إلى الوظائف التي يخدمها الإدمان، فتساعد المريض على رؤية الأبدال العملية للسلوك الإدماني، وهي أفعال يقوم بها كي تعالج معضلته الداخلية بصورة أكثر مباشرة من الإدمان. وعندما يطوّر الأفراد