

الحب والإيمان

ستانتون بيلي

آرتشي برودسكي

♦ المؤلف: ستافتون بيلي - آرتشي برودسكي

♦ العنوان: الحب والإدمان

♦ ترجمة: نيفين بشير

♦ الطبعة: الأولى 2024

♦ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي

♦ مستشار النشر: سوسن بشير

♦ المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:

٢٠٢٣ / ٢٩٦١٧

الترقيم الدولي: ISBN

978 - 977-765 - 403 - 6

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.

All rights are reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means without prior permission in writing from the publisher.

Afaq for Publishing & Distribution

17 Mahmoud Basiony St, 6th floor, from Tallat Harb Sq, Cairo – Egypt

Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787

E-mail: afaqbooks@yahoo.com

١٧ شارع محمود بسيوني - الدور السادس - متفرع من ميدان طلعت حرب - القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧ - ٠٠٢٠٢ ٢٥٧٧٩٨٠٣ - موبايل: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧



afaqcairo



afaqcairo



afaqcairopblish

ستانتون بيلي
آرتشي برودسكي
الحب والإدمان

نظرة في العلاقات العاطفية الاعتمادية
لاستكشاف ماهية الحب والإدمان

ترجمة
نيفين بشير

آفاق للنشر والتوزيع

هذه ترجمة كتاب:

Love and Addiction

By Stanton Peele & Archie Brodsky

Copyright © 2014 by Stanton Peele & Archie Brodsky

جميع الحقوق محفوظة

© آفاق للنشر والتوزيع

All rights reserved

© Afaq for Publishing & Distribution 2023

هناك تعاويد

أكثر مما حلم به

السحرة المألوفون لديك.

- جوزيف كونراد، فيكتور

شكر وتقدير

نكتب هذا الكتاب، في عام ٢٠١٥، ونحن ممتنون لفيكي رولاند لتصميمها الخبير وإنتاجها لهذا الإصدار الجديد، وأكثر من ذلك لكونها متقدمة علينا في اقتناعها بأن «الحب والإدمان» يستحق حياة جديدة.

أود أنا وآرتشي أن نشكر بخاصة شخصين كانت مشاركتهم في هذا الكتاب عميقة وطويلة مثل مشاركتنا. ساهمت ماري أرنولد باقتراحات تحريرية دقيقة، وشاركت في حياتنا الداخلية والخارجية، وساعدت في خلق جو يمكننا من خلاله محاولة تحقيق مبادئ هذا الكتاب في الحياة العامة. عملت دونا جيرتلر معنا على كثير من نسخ المخطوطة، وبحثت وسافرت معنا، وشاركتنا جهودنا حلوها ومُرها.

نحن نقدر أيضًا التعليقات المتعاطفة والمفيدة التي أدلى بها عديد من قراء المخطوطة الآخرين: باربرا دوبوا وروث كاري وستانلي ساجوف وجوليا فيلاكوت، بالإضافة إلى قراء الفصول الفردية الذين لا يمكن حصرهم هنا. هناك أيضًا صديقان دعمًا عملنا بحسن ضيافتهما ومساعدتهما العملية ونصائجهما: مايكل جروس وستانلي مورس.

وفر لنا الوقت والمكان والتنسيق مكتبنا الاستشاري؛ «شركة فريد
المحدودة».

أخيرًا، نحن مدينون كثيرًا لناشرنا، تيري تابلينجر، ومحررنا، بوب
بينكرتون. ساعد إيمانهما واستثمارهما في هذا الكتاب في إعطائه
شكلًا، ومكّناه من الوصول إلى من نريد التحدث إليهم. ها هو الكتاب.

- س. ب

محتويات

٧	شكر وتقدير
١٣	مقدمة المؤلفين ٢٠١٥
٢٩	مقدمة المؤلفين، إعادة إصدار ١٩٩١
٤٥	المقدمة
٥٥	١ - حتى يفرقنا الموت
٦٩	٢ - ما الإدمان وما علاقته بالمخدرات؟
١١١	٣ - نظرية عامة عن الإدمان
١٣٧	٤ - «الحب» كإدمان
١٦٩	٥ - العشاق المدمنون معاً
٢٠٩	٦ - النشأة على الإدمان
٢٥٣	٧ - المجتمع المدمن
٣٠٣	٨ - العشاق المدمنون فرادى
٣٤٧	٩ - المجتمع والنمو الشخصي

- ٣٧٧ ١٠ - التحكم في أنفسنا
- ٤١٧ ١١ - من الإدمان إلى الحب
- ٤٤٧ الملحق «أ» - ردود الفعل على المورفين والعلاج الوهمي
- ٤٤٨ ملحق «ب» - العمل المشترك للمواد المختلفة كيميائيًا
- الملحق «ج» -
- ٤٥٠ آثار التوقعات والإطار على تحديد ردود الفعل على الدواء
- الملحق «د» - مقارنة المخاطر الصحية للأدوية الشائعة
- ٤٥٢ مع تلك الناتجة عن الهيروين
- ٤٥٥ الملحق «هـ» - بحوث إل إس دي
- ٤٥٧ الملحق «و» - نماذج الإدمان التشريعية
- ٤٥٩ الملحق «ز» - الآليات النفسية والفسولوجية للإدمان
- ٤٦١ عن المؤلفين
- ٤٦٣ عن المترجم

منذ نحو ١٤ أو ١٥ عامًا، كان عمري ٦٠ عامًا، مجرد طفل بحلم مجنون. منذ ذلك الحين، أخذت كثيرًا من البروزاك، والباكسيل، والويلبوترين، والإيفكسور، والريتالين، والفوكالين. لقد درست أيضًا بعمق الفلسفات والأديان، لكن البهجة استمرت في الانهيار. لكنني أريد أن أخبركم بشيء أعتقد أنه لا يمكن إنكاره بسهولة؛ لا يوجد علاج للحب.

-ليونارد كوهين، مقدمة عن «لا يوجد علاج للحب»، مباشر من لندن

مقدمة المؤلفين ٢٠١٥

كان «الحب والإدمان» كتابًا رائعًا سابقًا لعصره وقت نشره في عام ١٩٧٥. وما زال كذلك.

لا نعني بهذا أن العاملين في مجال الإدمان والجمهور قد رفضوا الأفكار التي قدمناها في كتاب يُعرف الآن بأنه كلاسيكي. على العكس من ذلك، تلعب كل فكرة رئيسية في كتاب «الحب والإدمان» الآن دورًا رئيسيًا في تصنيف الإدمان وتشخيصه وعلاجه، على الرغم من أن هذه الأفكار كانت خارجة عن الحد في عام ١٩٧٥، وبالفعل استغرق كثير منها عقودًا أطول ليتم دمجها.

لا يزال كتاب الحب والإدمان لديه القدرة على إحداث الصدمة والتأثير. إليكم رد فعل الباحث في مجال الإدمان رودي ييتس عند إعادة قراءة الكتاب بعد ٣٥ عامًا من صدوره:

«هذا الكتاب قرأته بمجرد نشره. إحدى الصديقات أوصت به ولم تكن مخطئة. ينظر بيلي وبرودسكي إلى الإدمان على أنه سلوك طبيعي خرج عن نطاق السيطرة ويقارنونه بالعلاقات البشرية المختلة. أعتقد أنه ربما كان أول كتاب قرأته على الإطلاق لحل الإدمان بطريقة منطقية لي وعكس ما عرفته من عملي. بعد سنوات، أجريت دراسة

تبحث في المدمنين المتعافين الذين تعرضوا للإيذاء الجنسي في طفولتهم. كان أحد الباحثين المشاركين معالجًا نفسيًا وقال لي إن العلاقة التي وصفوها مع المخدر أو المخدرات التي اختاروها بدت تمامًا مثل علاقتهم مع الجاني. تذكرت بيلي وبرودسكي وسحبت الكتاب من على الرف. لا يزال الكتاب يُقرأ تمامًا باعتباره فهمًا لسلوك الإدمان بعد كل هذه السنوات».

الأمر الأكثر ثباتًا في تعليق بيتس هو ملاحظته أن كتاب الحب والإدمان حدد العلاقة بين التجربة الإنسانية المعتادة وشدة الإدمان. يقول كتاب «الحب والإدمان» إن الإدمان ليس تجربة خارجة عن المؤلف لَوْحِظَتْ فقط بين أولئك المصنفين على أنهم مدمنون (بمعنى مدمني الهيروين في الشوارع). إنها تجربة إنسانية مشتركة مألوفة للجميع، شيء نعرفه جميعًا، حتى عندما تصل في بعض الأحيان إلى أبعاد مهددة للحياة في أقصى درجاتها. هذا الإدراك الجوهري يعني أن الإدمان ليس مجالًا منفصلًا لعلم النفس أو الطب النفسي أو الطب، وأن المدمنين ليسوا فرعًا منفصلًا من البشرية.

كل تطور في هذا المجال منذ عام ١٩٧٥ قادنا أكثر تجاه هذا الإدراك. في الواقع، في عام ٢٠٠٧، كان على جابور ماتي أن يلتقط فكرة القواسم المشتركة بين تجربة المدمنين والأشخاص العاديين في كتابه «في عالم الأشباح الجائعة». ومع ذلك، شعر ماتي بأنه مضطر إلى تخيّل وصلات دماغية وهمية لكن رائجة لتفسير أوجه التشابه هذه.

تتضمن أفكارنا التي طرحناها من أجل «توسيع حدود الممكن» في عام ١٩٧٥ ما يلي:

- لا يقتصر الإدمان على المخدرات (اقرأ عن الهيروين). ينطبق الإدمان على المخدرات الأخرى، بما في ذلك التدخين (النيكوتين)، والكوكايين، والماريجوانا، وكذلك على الكحول - وكلها تعتبر الآن من المواد المسببة للإدمان، وكما قلنا إنها يمكن أن تكون في «الحب والإدمان».

- أن الإدمان ليس نتيجة التركيب الكيميائي أو تأثيرات أي مادة معينة. إذا كان من الممكن أن يحدث الإدمان مع مثل هذه المخدرات المتنوعة على نطاق واسع، مما يؤثر على أجزاء مختلفة من الجهاز العصبي بطرائق مختلفة تمامًا، فكيف يمكن أن يُعزى الإدمان إلى أي تفاعل كيميائي حيوي معين كما كتبنا في عام ١٩٧٥، «إذا كان الإدمان معروفًا الآن بأنه ليس في الأساس مسألة كيمياء الأدوية أو كيمياء الجسم، وبالتالي إذا كان علينا توسيع مفهومنا للأشياء التي تخلق التبعية لتشمل نطاقًا أوسع من المخدرات، فلماذا نتوقف عند المخدرات؟ لماذا لا ننظر إلى النطاق الكامل للأشياء والأنشطة وحتى الأشخاص الذين يمكن أن ندمنهم؟ في الواقع، يجب علينا القيام بذلك إذا أردنا أن يصبح الإدمان مفهومًا قابلاً للتطبيق مرة أخرى».

- لأسباب تاريخية وثقافية، نبالغ بمنهجية في الآثار السلبية للعقاقير غير المشروعة، وخاصة المخدرات. نحن نبالغ في كيفية مهاجمة المخدرات لأجسامنا بطريقة مباشرة وموثوقة، وتسببها في

الإدمان، وشدة الانسحاب التي تنتج عنها. هذا التصعيد في تأثيرات المخدرات المتصورة -من الماريجوانا إلى الخوف من الكوكايين وكل نوع هيروين/ مسكن للألم (على سبيل المثال، الأوكسي كودنتين)- هو طريقتنا لوضع المخدرات في فئة تجريبية منفصلة، في حين أنها في الحقيقة لا تختلف كمياً عن غيرها من الارتباطات الإنسانية، وخاصة في قدرتها على إحداث الإدمان. كما رأينا في عام ١٩٧٥، وهو الآن معترف به على نطاق واسع، أن من المستحيل إظهار أن «الاعتماد الجسدي» هو سمة خاصة للهيروين أو المخدرات.

- لا يمكن تعريف الإدمان من الناحية الكيميائية الحيوية، بل بالأحرى يجب أن يتضمن التجربة الإنسانية. لقد رأينا أن «الناس يسيئون فهم المشكلات البشرية على أنها مشكلات فيزيائية أو كيميائية حيوية»، وهو اتجاه ازداد قوة اليوم، كما أوضح كارل هارت في كتابه «الثنم الباهظ». بدلاً من ذلك، يؤكد «الحب والإدمان» الفكرة الراديكالية والتي لم تصل إلى الإدراك الواعي بعد: «الإدمان ليس تفاعلاً كيميائياً؛ الإدمان تجربة، تنشأ من استجابة الفرد الذاتية الروتينية لشيء له معنى خاص له -شيء، أي شيء، يجده آمناً ومُطمئناً لدرجة أنه لا يستطيع الاستغناء عنه»، حتى وهو يعيش فوضى في بقية حياته.

- أن الإدمان لا يقتصر على المخدرات إطلاقاً. بالطبع، كانت هذه الفكرة هي الأكثر راديكالية المقترحة في «الحب والإدمان»، حيث كنا متقدمين على الطب النفسي الأمريكي بعقود. في عام ٢٠١٣، في الإصدار الحالي من الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي،

المسمى DSM-5، عُرِّف أول نشاط إدماني غير متعلق بالمخدرات (القمار). في الواقع، لا يُشار في هذا الدليل إلى المخدرات نفسها على أنها تسبب الإدمان بل يتم التعامل معها من منظور «اضطرابات تعاطي المخدرات»، سواء كانت خفيفة أو متوسطة أو شديدة. لذا فإن التورط الوحيد الذي يسميه DSM-5 كمسبب للإدمان هو القمار. لا يزال الطب النفسي لم يعترف بأن الجنس والحب والتسوق والأكل والإدمان الإلكتروني وغيرها من مسببات الإدمان المحتملة التي حددناها في «الحب والإدمان»، وبالتالي فهو لا يزال متأخرًا.

- تكمن مصادر الإدمان في تيارات اجتماعية وثقافية عميقة. بينما نوسّع آفاق فهمنا للإدمان، نرى أنه لا يمكن تتبّع مصادر الإدمان لهذا العقار أو ذاك، أو لمشكلة نفسية معينة أو تجربة تعاطٍ أو للفقر. أظهر «الحب والإدمان» أن مشكلة الإدمان متجذرة بعمق في المجتمع الأمريكي.

- لا شيء يسلط الضوء على تعقيدات الإدمان أكثر من الحب، وهو عكس الإدمان. كما نعلن في كتاب «الحب والإدمان»: «الإدمان بين الأشخاص -إدمان الحب- هو أكثر أشكال الإدمان شيوعًا وأقلها شهرة. يساعدنا تسليط الضوء عليه في تحطيم الصورة النمطية لـ«مدمن المخدرات» والوصول إلى فهم أفضل للطريقة التي يؤثر بها الإدمان علينا جميعًا. على الجانب الآخر، فإن نقيض الإدمان هو ارتباط حقيقي بالعالم، ولا يوجد تعبير أقوى عن هذا الارتباط من الحب، أو الاستجابة الحقيقية لشخص آخر».

- تزيد الفكرة البيولوجية للإدمان كمرض من قابلية التعرض للإدمان. وضع كتاب «الحب والإدمان» نموذجًا للتعافي يقوم على التمكين. ورأى أن المفاهيم البيولوجية للإدمان غارقة في «عدم ارتياح مجتمعنا بشأن استقلالية الفرد»، وبالتالي فإن «الأسئلة الخاصة بتمكين الذات والسيطرة على البيئة توفر مفتاح القابلية للإدمان: عندما نفكر في المخدرات على أنها تشل الحركة، هذا لأننا نشك في قوتنا النفسية». استجابة كتاب «الحب والإدمان» لهذه الحقيقة هي تمكين الذات: «هدفنا هو زيادة الوعي الذاتي وتحقيق الذات».

- أن زمالة مدمني الكحول المجهولين والخطوات الاثنتي عشرة ليستا الحل النهائي - بل إنهما بعيدتان عن ذلك - لعلاج الإدمان. وقد أوقعنا الأمريكيين في قبضة الموت في عام ١٩٧٥، ولعقود بعد ذلك. ولا تزالان اللاعبين الرئيسيين في هذا المجال. ولكن بينما نكتب هذا في عام ٢٠١٤، فإن مزيدًا ومزيدًا من الناس ينظرون إلى هذه الزمالة بتمعن لفحص ما تقوله وتفعله بالضبط، وكيف أنهما غير مفيدتين (أو حتى ضارين) لكثيرين.

- تعتبر علاجات الإدمان الأخرى ذات التوجه العملي أكثر فعالية. كان كتاب «الحب والإدمان» بمثابة طليعة الجيش حيث انتقل علاج الإدمان نحو النظر في دوافع الناس، والبيئة الاجتماعية، وغيرها من المجالات التي قد يتخذون فيها خطوات علاجية عملية للتغلب على الإدمان. نهج الحس السليم الذي اتخذناه في كتاب «الحب والإدمان» - وهو أن يتغلب الناس على الإدمان إلى الحد الذي يعتقدون أنه يؤذيهم

ويريدون الإقلاع عنه، بالإضافة إلى امتلاك أو اكتساب الموارد الذاتية والاجتماعية للقيام بذلك- هذا هو وبشكل متزايد الطريقة المفضلة للتعامل مع الإدمان.

- الهدف من علاج الإدمان والتعافي منه ليس الامتناع واستبعاد كل شيء آخر. إن شعار زمالة مدمني الكحول المجهولين، وهو أن كل شخص يعاني من مشكلة في الشرب ويأخذ شراباً آخر (بالتأكيد، وفقاً لعدد من مريدي الخطوات الاثنتي عشرة، حتى لو أخذوا أدوية نفسية) يسير في طريق لا مفر منه للموت والدمار هو شعار يتعارض بوضوح مع الحقيقة، كما أنه غير عملي. اليوم، يتبع خبراء سياسة المخدرات ومقدمو العلاج المتطورون مسار الحد من الضرر المقدم في كتاب «الحب والإدمان»؛ الاعتراف بأن الحفاظ على الحياة وتحسينها هما الهدفان الأساسيان للمدمنين، وليس الهدف المثالي المتمثل في عدم الشرب أو التعاطي مرة أخرى.

- التعافي الطبيعي من الإدمان ليس ممكناً فحسب، ولكنه شائع أيضاً. إن فهم الإدمان الذي أوضحناه يسمح، كما تصور عديد من الحالات في كتاب «الحب والإدمان»، بإمكانية الشفاء من دون علاج -الشفاء الذي أحدثته التطورات الطبيعية في حياة الشخص. كان هذا في الواقع ما صُمم كتاب «الحب والإدمان» لمساعدة الناس على القيام به.

بحلول عام ١٩٩١، عندما أعيد إصدار النسخة الورقية من «الحب والإدمان»، يمكننا أن نقول في مقدمة المؤلفين الجديدة (المدرجة هنا) إنه كان هناك تحول كارثي في المواقف الثقافية. لم يعد الناس يهتفون: «الحب يمكن أن يكون إدماناً؟ كم هو سخي!»، بدلاً من ذلك، كان هناك اعتراف شعبي جديد بصفات الحب التي تسبب الإدمان - ولاحقاً أشياء أخرى كثيرة - يقوده كتاب الإدمان الأكثر مبيعاً على الإطلاق (بعد كتاب «مدمنو الكحول المجهولون الكبير»)، لميلودي بيتي عام ١٩٨٧: «لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين».

هنا كانت المشكلة. لقد قصدنا أنه «إذا كان من الممكن أن يدمن الناس أي تجربة استهلاكية، فإن الإدمان ليس ما اعتدنا على التفكير فيه». ولكن، بحزن، لاحظنا أن «المعتقدات التقليدية قد تغلبت على إعادة تفسيرنا للإدمان... كنا نقول إن الناس قادرون على الاختيار، حتى في مواجهة الأحاسيس التي يبدو أنها أقوى من أن يتحملها أي شخص. من خلال تقليص الإدمان إلى حجمه الطبيعي، أشرنا إلى العلاجات العملية التي يمكن للناس من خلالها تغيير حياتهم... بطبيعة الحال، من المفارقات المحزنة لنا أن عملنا ساهم عن غير قصد في تصنيف مزيد من الأمراض التي يعاني منها الناس والتي هم عاجزون أمامها».

كنا نشير إلى تعلق بيتي ببرنامج الاثنتي عشرة خطوة، حيث إذا كان هناك شيء ما يسبب الإدمان، فإن الأمل الوحيد هو التوجه إلى أقرب اجتماع لبرنامج الاثنتي عشرة خطوة، حيث تتعلم الحكمة النموذجية القائلة بأن «الإدمان هو كل شيء أو لا شيء... لا يمكن تجنبه أو التغلب عليه».

الآن نبلغ عام ٢٠١٤ بالعودة إلى البدايات، حيث نشهد علامات على ارتخاء قبضة الاثنتي عشرة خطوة على أفكار أمريكا حول الإدمان. إلى متى يمكن أن يفشل النهج السائد في مساعدة كثير من الأشخاص أو تقليل حدوث الإدمان؟ (لقد أحصينا أن واحدًا فقط من كل مائة مدمن على الكحول ممن يأتون إلى زمالة مدمني الكحول المجهولين يلتزم بالبرنامج وينجح فيه، بينما أصبح من المستحيل تجاهل وفاة وفشل عديد من خريجي مراكز إعادة التأهيل الرائدة ذات الاثنتي عشرة خطوة). ولكن، الآن، مندفعاً مثل سلاح الفرسان يدعم طب الإدمان دفاعات زمالة مدمني الكحول المجهولين. وطب الإدمان هو المجال الذي تقوده الدكتورة نورا فولكو من المعهد الوطني لتعاطي المخدرات. تقول فولكو وزملاؤها من ذوي التفكير المماثل إن الإدمان يتم تحديده من خلال الكيمياء العصبية للأشخاص، والتي «تخطف الدماغ»، بحيث لا يزال المدمنون في نهاية المطاف مجردين من كل الخيارات. حتى مع الإدمان على الطعام والجنس والمقامرة وألعاب الفيديو -أيًا كان- تستمر فولكو وأتباعها في ادعاء أن الأشخاص عالقون الآن بسبب الكيمياء العصبية وأنظمة الدماغ.

لا يوجد نظام دماغي يسبب الإدمان أو مجموعة من المواد الكيميائية العصبية؛ الدماغ معقد للغاية، والإدمان معقد للغاية بحيث لا يمكن التعرف عليه من خلال فحص بسيط للدماغ أو مجرد اختبار طبي. والأهم من أي شيء آخر، أن الغالبية العظمى من المدمنين يتعافون من تلقاء أنفسهم، كما قلنا في كتاب «الحب والإدمان»، (ولاحقًا، في كتاب

ستانتون لعام ١٩٨٥، «معنى الإدمان»، عادةً من دون تلقي العلاج أو الانضمام إلى مجموعة الاثنتي عشرة خطوة. (هل ما زلت تجد صعوبة في تصديق ذلك؟ فقط اسأل مجموعة من أصدقائك عن تاريخهم مع التدخين لبعض الوقت على العشاء - مع الأخذ في الاعتبار أن التدخين يأتي على رأس قائمة أصعب أنواع الإدمان عند الإقلاع عنه).

عند الحديث عن الأفكار الصعبة التي يجب قبولها، ضع في اعتبارك حجتنا في كتاب «الحب والإدمان» بأن المخدرات ليست فريدة أو تسبب الإدمان بشكل خاص. إن حقيقة أنك أو أشخاصًا تعرفهم قد عولجتم بجرعات عالية من المخدرات المصنعة في المستشفى، ثم عدتم إلى المنزل من دون عوائق، هي أحد الأدلة على ذلك، مع أن ثقافتنا لا تؤمن به. في عام ٢٠١٣، كتب عالم الصيدلة التجريبي كارل هارت كتابًا مثيرًا: «الثنم الباهظ: رحلة عالم الأعصاب لاكتشاف الذات التي تتحدى كل ما تعرفه عن الأدوية والمجتمع». قال هارت بالضبط ما قلناه في كتاب «الحب والإدمان»: إن المخدرات لا تتميز بكونها أداة خاصة للإدمان، وإن تأثيرات المخدرات والعقاقير الأخرى (الكوكايين، الميثامفيتامين) مبالغ فيها باستمرار.

كان هذا نصف حجتنا في كتاب «الحب والإدمان». بالعودة إلى DSM-5، الدليل التشخيصي للطب النفسي الأمريكي لعام ٢٠١٣ الذي تجنب مصطلح الإدمان، لأنه كان يخشى أن يكون معنى المصطلح مثيرًا للجدل وغير مؤكد وقابلًا للتغيير بدرجة لا تجعله مفيدًا. هذا تناقض صارخ مع اليقين الذي تحدث به الطب وعلم العقاقير عن الإدمان عندما

كنا نكتب «الحب والإدمان» في السبعينيات. في عام ٢٠١٣، كان علماء الطب والصيدلة الأمريكيون غير متأكدين من ماهية الإدمان، لدرجة أن الفريق الذي أصدر الدليل رفض استخدام المصطلح في إشارة إلى المخدرات. وكان لكتاب «الحب والإدمان» علاقة جيدة بهذا الشك الناشئ.

إلى جانب المبالغة في تقدير الاحتمالية والخطورة المعتادة لعادات تعاطي المخدرات، فشل الأمريكيون -في عام ١٩٧٥ وبعد فترة طويلة- في فهم أن أنواع المشاركات التي قد يقوم بها الأشخاص مع تجارب أخرى قوية غير متعلقة بالمخدرات يمكن أن تؤدي إلى الإدمان تمامًا بنفس الطريقة التي تعمل بها المخدرات. من الواضح، لا أعني أن الحب والجنس والأكل هي أشياء كانت دائمًا مسببة للإدمان -كما افترض الناس خطأً تجاه المخدرات. قصدت أنهم من الممكن أن يجعلوهم مدمنين. هذا يعتمد على كيفية ارتباط الناس بهم بشكل مدمر.

في فصل من الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي بعنوان «الاضطرابات المرتبطة بالمخدرات والإدمان»، ينطبق مصطلح «الإدمان» على ارتباط واحد فقط غير متعلق بالمخدرات. هذا هو القمار -والذي يصفه الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنه إدمان سلوكي. تذكر أن كتاب «الحب والإدمان» يعتبر القمار أحد أنواع الإدمان. ولكن، كما نقول في كتاب «الحب والإدمان»، فإن إدمان الهيروين ليس فئة خاصة في حد ذاته، ولا المقامرة كيأنًا منفصلاً في حد ذاتها.

ولا نستخدم أبداً المصطلح غير الجذاب «الإدمان السلوكي»، والذي يضعف المعنى الكامل للدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي في وصف إدمان المقامرة، كما لو كان الدليل يغمز: «إنه إدمان سلوكي. بالطبع، هذا ليس إدماناً حقيقياً، كما تعلمون، مثل إدمان المخدرات. أمن المعقول أننا لم نُقل إن المخدرات كانت مسببة للإدمان؟ حسناً، أنت تعرف ما نعنيه».

وهل تعتقد أن الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي سيتوقف دائماً عند تصنيف نشاط واحد غير متعلق بالمخدرات على أنه يسبب الإدمان؟ بالطبع لا. في الواقع، كان الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي يتراجع بالفعل عن هذا عندما نُشر في مايو ٢٠١٣: «في حين أن اضطراب المقامرة هو اضطراب الإدمان الوحيد المتضمن في الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي كحالة قابلة للتشخيص، سيدرج اضطراب الألعاب عبر الإنترنت في القسم الثالث من الدليل». القسم الثالث هو الذي يضم الاضطرابات إلى حين يقرر الطب النفسي ما إذا كانت الأبحاث العلمية تبرر استنتاج (في هذه الحالة) أن «الاستخدام المستمر والمتكرر لألعاب الإنترنت، والانشغال بها، يمكن أن يؤدي إلى حالة مرضية من الاعتلال أو المعاناة الشديدين».

هل هناك حقاً أي نقاش حول إن كان بعض الأشخاص -بما في ذلك الأطفال والمراهقون- عالقين في الإباحية على الإنترنت، وألعاب الفيديو المتكررة، والوسائط الإلكترونية بجميع أنواعها، لدرجة أن هذه

المشاركات تقوِّض بشكل خطير مجالات أخرى من حياة الشخص؟ هنا مرة أخرى، قبل عقود من هذا المنحنى، حدد كتاب «الحب والإدمان» مشاهدة التلفزيون على أنها إدمان. وماذا عن التسوق؟ وماذا عن الأكل؟ ماذا عن الجنس والحب كإدمان -المحور الأساسي لكتاب «الحب والإدمان»؟ يتضمن الدليل التشخيصي للجمعية الأمريكية للطب النفسي «اضطراب فرط النشاط الجنسي» -والذي يعتبر لكثير من الناس مجرد مصطلح آخر للإدمان الجنسي.

ألن تراهن على أن الاعتراف بكل هذه المجالات الجديدة من الإدمان سيصبح ممكنًا في السنوات القادمة؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يلحق الطب النفسي الأمريكي، أخيرًا، بكتاب «الحب والإدمان» في غضون نصف قرن أو نحو ذلك من طرحة. أخيرًا، دعني أضيف تعليقًا من قارئ وقور لكتاب «الحب والإدمان» في أمازون:

كتاب المساعدة الذاتية المزعج والاستفزازي والنموذجي. -
إيرل هازل.

لقد حالفني الحظ في العثور على هذا الكتاب غير المطبوع حاليًا في متجر لبيع الكتب والملابس المستعملة في الغرب الأوسط. «الحب والإدمان» لبيلي وبرودسكي هو الأكثر إيجازًا وتنويرًا، وفي ضوء كيف أن المشكلات التي يوثقها في المجتمع الأمريكي قد استفحلت فقط في الخمسة والعشرين عامًا منذ نشره... فهو الأكثر إزعاجًا من بين كتب المساعدة الذاتية التي قرأتها على الإطلاق.

سوف تتعلم مزيدًا عن عالمك -بما في ذلك عالم مؤلفي

كتب المساعدة الذاتية في الوقت الحاضر والذين يعانون من نفس المشكلات التي يحددها- أكثر مما كنت ترغب في معرفته. لأنه يقول ما تعتقد أنك تعرفه بالفعل بطريقة تجعل من المستحيل تجاهله.

يحتاج هذا الكتاب إلى إعادة طبعه وإتاحته لعامة الناس الآن. بعد مرور خمسة وعشرين عامًا، لا تزال تنبؤاته وحسه السليم لا يمكن تجاوزهما.

شكرًا إيرل -لقد اتبعنا نصيحتك من خلال إنتاج كتاب إلكتروني. ونأمل من القراء أيضًا اتباع نصيحة «عميل» آخر:

أفضل كتاب من نوعه، وقد قرأتها جميعًا. يتعارض هذا الكتاب مع كثير مما تعلمناه عن الإدمان (مهما كان نوع السُّم). يقدم عديدًا من الأمثلة لحالات واقعية ورؤى وحلول. إنه مكتوب بذكاء شرس. هذا ليس كتابًا تقرأه في الحمام، مثل كثير من كتب المساعدة الذاتية. هذا كتاب شخص مفكر، مؤلم تمامًا، ولكنه مفيد بنفس القدر. إذا كانت لديك علاقات إدمان غير صحية، يجب عليك قراءة هذا الكتاب.

لقد كتبنا مقدمات جديدة لفصول النسخة الأصلية المنشورة من «الحب والإدمان». بالإضافة إلى ذلك، سلطنا الضوء على بعض المقاطع في الكتاب الأصلي لتعكس صلتها الخاصة بالموضوعات التي تتم مناقشتها حاليًا في مجال الإدمان. خلاف ذلك، لم يتغير شيء في المخطوطة الأصلية.

كتبنا مقدمة عن «الحب والإدمان» (مضمنة هنا) عندما نشرت دار بنجوين نسخة مطبوعة بغلاف ورقي من كتابنا في عام ١٩٩١، بعد ١٦ عامًا من تاريخ النشر الأصلي. كانت هناك حاجة إلى إعادة الإصدار حيث كان كتاب «الحب والإدمان» لا يزال يُباع بسبب انفجار الاهتمام بالموضوع. أصبحت فكرة امتداد الإدمان إلى ما وراء المخدرات شائعة بسبب كتاب ميلودي بيتي الأكثر مبيعًا لعام ١٩٨٧، «لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين»، والذي قدم مصطلح «الانغماس في هموم الآخرين» على الجمهور للتعبير عن إدمان العلاقات الشخصية. التقط باتريك كارنز فكرتنا عن الإدمان الجنسي في كتابه عام ١٩٨٣ الذي يحمل هذا الاسم (والذي أعيدت تسميته «خارج الظل» في عام ١٩٨٥).

كنا سعداء بالمبيعات وبالاهتمام بالموضوع. ومع ذلك، كنا نعتقد في ذلك الوقت ونعتقد الآن أن هذه الكتب قد فشلت في تنبؤ استمرار سوء الفهم الحالي للإدمان. فشلت هذه الأعمال وغيرها من الأعمال المماثلة في إدراك أن الإدمان الذي يحدث في علاقات الحب والجنس، وكذلك الهيروين والكحول، فتح رؤية جديدة تمامًا للإدمان. بدلًا من ذلك، امتصوا ببساطة إدمان الحب والجنس في ثقافة التعافي والاثنتي عشرة خطوة. وبالتالي فقد أطلوا فشلنا في فهم ماهية الإدمان، ولم يساعدونا في التعامل بفعالية مع هذه الأنواع (أو أي نوع) من الإدمان من خلال تصورها على أنها «أمراض».

أيضًا، خبراء الإدمان «الحقيقيون» - مثل أولئك المسؤولين عن كتابة الدليل التشخيصي للطب النفسي DSM-IV المنشور في ١٩٩٤ -

تجاهلوا ببساطة هذه التطورات باعتبارها بدعة شعبية. كما أشرنا أعلاه، استمرت بلادة هؤلاء الخبراء في نشر الدليل التشخيصي للطب النفسي في عام ٢٠١٣، حيث اعترفوا بالقمار القهري كإدمان، وإن كان «إدماناً سلوكياً»، ولكن ليس التورط القهري في المخدرات والجنس والحب إدماناً، مما أضاف مزيداً من الارتباك مع الفشل في فهم طبيعة الإدمان بطرائق تستمر حتى هذه اللحظة بالذات.

- ستانتون بيلي وآرتشي برودسكي

مارس ٢٠١٥

مقدمة المؤلفين،

إعادة إصدار ١٩٩١

عندما ظهر كتاب «الحب والإدمان» في عام ١٩٧٥، كان مزعجاً ومربكاً ومثيراً للغضب وسابقاً لعصره تماماً. بعد عقد ونصف، ما زال الأمر كذلك. قد يبدو هذا بياناً محيراً في ضوء النجاح الذي تمتع به الكتاب في السنوات الأخيرة -السنوات التي شهدت اهتماماً شديداً بالإدمان بجميع أنواعه. أصبحت فكرتنا التي كانت صادمة عن إمكانية إدمان الناس على الحب وتجارب أخرى غير متعلقة بالمخدرات شائعة في البرامج الحوارية التلفزيونية. ألا يعني هذا أنه تم قبول أفكارنا؟ في الواقع، تم قبول نصف هجومنا فقط، النصف الأقل أهمية.

في «الحب والإدمان»، سعينا إلى إظهار أن الشخص يمكن أن يصبح مدمناً ليس فقط على المخدرات أو الكحول أو حتى الطعام، ولكن أيضاً على أي نوع من التجارب التي يجدها مجزية وممتعة بما فيه الكفاية. أكدنا علاقات الحب التبعية، الإدمان الخفي للتيار السائد في أمريكا، لإظهار مدى ضآلة العلاقة حقاً بين الإدمان والتفاعلات الكيميائية الحيوية، وكذلك للسماح للقراء بإلقاء نظرة جديدة على

التبعيات غير الصحية غير المعترف بها في حياتهم الخاصة. على الرغم من أن فكرة أن العلاقات الشخصية والتجارب الإنسانية العادية الأخرى (مثل العمل والتسوق ومشاهدة التلفزيون) يمكن أن تكون إدمانية واجهت بعض المقاومة المبدئية، فقد تم تناولها منذ ذلك الحين بحماس يتجاوز توقعاتنا بكثير.

بحلول الوقت الذي اقترحنا فيه أن الحب يمكن أن يكون إدماناً، تشكلت صورة الناس عن الإدمان من خلال أيديولوجية مدمني الكحول المجهولين المكونة من اثنتي عشرة خطوة، وهي مجموعة من التعاليم المفرطة في الدقة والتي تم تبريرها من قبل وكالة الطب الحديث. تعلم الأمريكيون تسمية الإدمان بـ«المرض». أصبحت رابطة مدمني الكحول المجهولين راسخة لدرجة أن أولئك الذين رأوا أنها هراء شعروا بالحاجة إلى التنصل من فكرة الإدمان نفسها، كما يقولون: «علاقات الحب هذه يمكن أن تكون إدماناً -يا لها من سخافة». في المقابل، نعتقد أن العلاقات يمكن أن تكون إدماناً مثل المخدرات والكحول، وأن أي نوع من الإدمان هو ليس مرضاً.

في المقام الأول، مع تحوُّل السبعينيات إلى الثمانينيات في القرن الماضي، اعتنق عدد أكبر من الناس فكرة «مرض» الإدمان كتفسير بسيط لمجموعة واسعة من العادات الانهزامية أو الضارة بالصحة. وهذه هي الطريقة التي دخل بها مصطلح «إدمان الحب» إلى المفردات الشعبية. بعد عقد من كتاب «الحب والإدمان»، أصبح كتاب «عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي» (١٩٨٦) لروبن نوروود من أكثر الكتب مبيعاً. في هذه

الأثناء، استمر كتاب جانيت وويتز لعام ١٩٨٣ بعنوان «الأطفال البالغون لآباء مدمني الكحول» في اكتساب أهمية، والذي يصف الأشخاص -وخاصة النساء- الذين ترك إدمان الوالدين للكحول آثاره عليهم على الرغم من أنهم أنفسهم لم يكن لديهم مشكلة في الشرب.

لكن نوروود وويتز والآخرين أخذوا فكرتنا في الاتجاه المعاكس. إذا كانت العلاقات الإنسانية حقًا شكلاً من أشكال الإدمان، فإن التعريف النموذجي الوحيد الذي كان لدى هؤلاء الكتّاب للإدمان هو «مرض مستفحل دائم»، والعلاج الوحيد الذي يمكنهم تقديمه هو الخطوات الاثنتا عشرة لزمانة مدمني الكحول المجهولين. وهكذا نمت مجموعات لأزواج مدمني الكحول وغيرهم ممن سُموا بذوي الاعتماد المشترك جنبًا إلى جنب مع النساء اللاتي أحبين أكثر مما ينبغي، ومجموعات الأطفال البالغين لآباء مدمني الكحول.

في حين أن وضع إدمان الحب في هذا السياق أعطاه جاذبية شعبية واسعة، فإن نهج الاثنتي عشرة خطوة لمشكلات العلاقات غير فعال. إنه يثقل كاهل الأشخاص بهوية جديدة مختلة وظيفيًا، وهي هوية زوج أو طفل لمدمن الكحول. بالنسبة إلى أولئك المتورطين في العلاقات الإشكالية، فإن مجموعات الاثنتي عشرة خطوة ونظرية المرض غالبًا ما تعفيان أتباعهما من تعاطي الكحول وإساءة السلوك الأخرى، نظرًا لأنهم يعانون من «مرض» إدمان الكحول. وكما لاحظت مجموعة متزايدة من النساء في هذه المجموعات والمراقبون الآخرون، فإن الجلوس والتفكير في كيفية أن الحياة تترك الشخص ضعيفًا هكذا تمنع

النساء من اتخاذ إجراءات لتحسين حياتهن. على سبيل المثال، كتبت الكاتبة إيلسا شايل عن مجموعات أزواج مدمني الكحول، والنساء اللائي أحبين أكثر مما ينبغي، من الاجتماعات التي حضرتها:

لا أعرف ما إذا كانت هؤلاء النساء مدمنات على الحب حقًا أم لا. لكنني أعلم أنه من غير المرجح أن يتغير أي منهن ولو قليلًا - ناهيك عن تعافيهن - من خلال تجربة وجودهن هنا. ومع ذلك فهن مدمنات على هذه المجموعات، أو فكرة الحاجة إليها؛ هذا يبدو واضحًا بشكل مؤلم.

وأعلنت فيليس هوب في كتابها «مقيد بالحب» (١٩٩٠):

لا تحصل مجموعات الأطفال البالغين لآباء مدمني الكحول على نوع المساعدة التي يحتاجون إليها حقًا، لأن معظم أشكال العلاج تميل إلى تعزيز مشكلاتهم... لقد شعرنا دائمًا بالعجز عن فعل أي شيء حيال ظروف حياتنا؛ في التعافي قيل لنا إن هذا صحيح ولن يتغير. بدلًا من تعليمنا مهارات الاكتفاء الذاتي، التي كنا في أمس الحاجة إليها، دُفعنا للتطلع إلى «قوة أعظم» لرعايتنا.

في الوقت نفسه، أشاع باتريك كارنز فكرة «الإدمان الجنسي» عبر كتابه الذي يحمل هذا الاسم (نُشر عام ١٩٨٣ وأُعيدت تسميته بعنوان «الخروج من الظل» عام ١٩٨٥). يختلف إدمان الجنس عن إدمان الحب بشكل أساسي من حيث إنه يصيب الرجال أكثر من النساء، والذين غالبًا ما ينضمون إلى مجموعات «مدمني الجنس المجهولين». هنا تُطبّق المبادئ المكونة من الاثنتي عشرة خطوة على العجز وفقدان السيطرة والامتناع عن ممارسة الجنس مدى الحياة، بنفس الطريقة التي تعاملت بها حركة الاعتدال مع الكحوليات من خلال منعها (وكما

هاجم المتعصبون الدينيون العادة السرية) كحركة تأديبية مفضوحة. يرتبط كارنز ارتباطاً وثيقاً بصناعة علاج الإدمان، وقد نشرت كومب كير (إحدى المطابع الصناعية الرائدة) كتبه جنباً إلى جنب مع تلك الخاصة بمدمني الكحول وأقارب مدمني الكحول ومدمني الإفراط في تناول الطعام والمقامرين وضحايا سوء المعاملة وما إلى ذلك.

في عام ١٩٨٧، اتخذ إدمان الحب للمجموعة النسائية بشكل أساسي منعطفاً جديداً في تطوره مع النجاح الباهر الذي حققه كتاب ميلودي بيتي «لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين». أصبح مصطلح «الانغماس في هموم الآخرين»، وهو مصطلح يطبق في الأصل على أزواج مدمني الكحول ومدمني المخدرات، توصيفاً مرناً بحيث يمتد ليلائم أي شخص تقريباً. أحد الادعاءات التي غالباً ما يُستشهد بها هو أن ٩٦٪ من السكان يعتمدون على الآخرين - ويقال إن نفس النسبة تأتي من «أسر مختلة وظيفياً». وفقاً لبيتتي، إذا كان لديك أي عادات إدمانية أو أي مشكلات مرتبطة بعلاقاتك مع الناس، «فمن المحتمل أن تكون شخصاً معتمداً على الآخرين أيضاً». هذه الصيغة غير الدقيقة تشمل الجميع كأشخاص محتملين، وبالتالي توسّع سوق الكتب وبرامج العلاج.

تبع بيتي كتابها الأصلي بعدد من الكتب الأخرى، بما في ذلك دليل المنغمسين في هموم الآخرين إلى الخطوات الاثنتي عشرة (١٩٩٠). هي، إلى جانب وويتز ويا ميلودي وشارون ويجشايدر - كروز وآخرين في هذا المجال، جهّزوا في عديد من الكتب وورش

العمل حول هذا الموضوع مدفعيتهم كاملة بنموذج المرض ووجَّهوها إلى المنغمسين في هموم الآخرين والأطفال البالغين لآباء مدمني الكحول. تعتمد كل هذه المتغيرات في الحب وإدمان العلاقات على أساطير الإدمان كمرض. وفقاً للمعتقد التقليدي، فإن الإدمان هو كل شيء أو لا شيء. إما أن تكون مدمناً أو لا، سببه هو قوة طاغية نشأت منذ الصغر (ربما حتى إعاقة وراثية) لا يمكن تجنبها أو التغلب عليها. إذا كنت قد وُلدت في عائلة مدمنة على الكحول (مثل ربع الأمريكيين، كما هو مزعوم) أو إحدى العشائر المختلة وظيفياً والموجودة في كل مكان، فستتميز حياتك بالاعتماد المشترك والإدمان بطرائق لا يمكنك فهمها أو تعديلها بشكل كامل بمفردك.

بمجرد إصابتك بمرض الإدمان، ستصاب به مدى الحياة، ويجب عليك قبوله كشارة تعريف («أنا مدمن على الكحول»؛ «أنا مدمن للجنس والحب»؛ «أنا ابن مدمن على الكحول»). لأن المرض سيتوسع حتماً ويتحكم في حياتك ما لم تمتنع إلى الأبد بالإضافة إلى دخول العلاج الطبي أو مجموعة الدعم الروحي. أخيراً، بمجرد أن يشك شخص ما في أنك لا تقبل هويتك باعتبارك أحد الأشخاص المعتمدين أو طفلاً مدمناً على الكحول، تماماً مثل الشارب الذي يرفض قبول أنه مدمن على الكحول، يحكم عليك على أنك «في حالة إنكار» أولئك الذين يتعافون ويعرفون حياتك الداخلية أفضل مما تعرفها أنت.

طبَّق هذا الوعظ ليس فقط على إدمان الحب وأطفال مدمني الكحول، ولكن على المقامرة وإدمان التسوق والشره المرضي وفقدان

الشهية، وأنواع أخرى من الأكل القهري وارتكاب سوء المعاملة أو المعاناة منه، وطُبّق كذلك على كون الشخص خفيّداً لمدمن على الكحول، وأيضاً على إفراط أي شخص في شيء بعينه. باختصار، تم توسيع فكرة أن الإدمان يمكن أن يظهر في أي مجال من مجالات الحياة لتعني أننا جميعاً مدمنون على شيء ما وأنه يجب علينا الانضمام إلى مجموعة أو الدخول في العلاج. ونظراً لأن الإدمان دائم ولا يمكن تجاوزه، يجب أن تصبح عضوية المجموعة أو العلاج سمة دائمة في حياتنا.

حدث الانحراف في تفسيرنا للإدمان نتيجة الاندفاع، ليتناسب الإدمان المعترف به حديثاً مثل إدمان الحب مع نماذج قديمة من التفكير في الإدمان. أما لنا، فكان الغرض الرئيسي من فتح عالم الإدمان على التورط غير الكيميائي هو تحرير عقول الناس من المعتقدات المقبولة عموماً (ولكن غير الصحيحة) بأن بعض المواد تسبّب الإدمان عالمياً (مثل المخدرات أو، مؤخراً، الكوكايين) أو أن بعض الأفراد وُلدوا ليكونوا مدمنين (على سبيل المثال، مدمنو الكحول).

بدلاً من ذلك، حسب رأينا، إذا كان من الممكن أن يدمن الناس أي تجربة استهلاكية، فإن الإدمان ليس ما اعتدنا على التفكير فيه. إذا كان ما يدمنه الناس هو تجربة (سواء كان سببها مخدرًا ذا تأثير نفسي أو مشاعر مرتبطة بعلاقة حميمة)، وإذا كان بإمكان شخص آخر أن يكون متوقعاً ومريحاً مثل مشروب أو «جرعة من مخدر»، فنحن بحاجة إلى فهم جديد لعملية الإدمان. الإدمان هو تجربة تكتسب معنى وقوة في

ضوء احتياجات الشخص ورغباته ومعتقداته وتوقعاته ومخاوفه. تنشأ الارتباطات القهرية الاعتمادية من التناقض بين عدم الجدوى والقلق اللذين يشعر بهما الناس في بقية حياتهم، والإشباع الفوري الذي يتوقعون الشعور به عندما ينخرطون في شيء ما أو إحساس ما مسبب للإدمان.

كل شخص لديه عادات وتبعيات متفاوتة الخطورة. الإدمانُ هو عادةٌ تخرج عن نطاق السيطرة. مفتاح فهم الإدمان هو إدراك الوظيفة التي يخدمها الإدمان في حياة الفرد. على سبيل المثال، الإدمان ليس من الآثار الجانبية المؤسفة لمسكنات الألم القوية مثل المخدرات. وبدلاً من ذلك، فإن مسكنات الألم القوية تسبب الإدمان لدرجة أنها تزيل الألم بسرعة وفعالية. إنه تخفيف الآلام، ومشاعر القوة أو الطمأنينة، وغيرها من التجارب الإنسانية الأساسية التي يبحث عنها بعض الناس، وكثير من الناس في ظل ظروف معينة، في العقاقير المسببة للإدمان. إن فهم الظروف التي تسمح بالتدخل للسيطرة على حياة الشخص يسمح لنا بمساعدة الشخص في التغلب على الإدمان. في كتاب «الحب والإدمان»، تجاوزنا علم النفس الفردي لننظر إلى تأثير البيئة الاجتماعية - كيف يحدث الإدمان غالباً كنتيجة للبيئة المحرومة والمضطربة؟ إذا اعتقد الناس أن الكحول أو المخدرات أفضل من البدائل المتاحة، فإن هذا العجز الذي يشعرون به يتجلى في إدمان الكحول أو إدمان المخدرات.

ومع ذلك، فقد طغت المعتقدات التقليدية على إعادة تفسيرنا للإدمان. في ظل الأجواء الحالية للقلق الشديد بشأن المخدرات

والإدمان، يكاد يكون من المبالغة توقُّع نهج واقعي وعملي للإدمان لتحقيق تقدم سريع. عندما قدمنا لأول مرة هذه الرؤية الجديدة المنطقية للإدمان، اعتقدنا أنها ستحظى بالترحيب على أنها باعثة على الحرية. كنا نقول إن الناس قادرون على الاختيار، حتى في مواجهة الأحاسيس التي يبدو أنها أقوى من أن يتحملها أي شخص. من خلال تقليص الإدمان إلى حجمه الطبيعي، أشرنا إلى العلاجات العملية التي يمكن للناس من خلالها تغيير حياتهم ليكونوا أكثر إنتاجية. بطبيعة الحال، من المفارقات المحزنة لنا أن عملنا ساهم عن غير قصد في تصنيف مزيد من «الأمراض» التي يقف الناس «عاجزين» أمامها.

كما اتضح لاحقاً، واجه كتاب «الحب والإدمان» القوى الاجتماعية ذاتها التي حددها كمصادر للإدمان -القوى التي تعمل ضد تأكيد الذات من خلال جعل الناس يشعرون بأنهم غير قادرين على التأثير في حياتهم. كان الأمريكيون في ثمانينيات القرن الماضي على استعداد تام للتخلي عن الاستقلالية والاختيار. تأمل، على سبيل المثال، الإحياء الحماسي للحتمية الجينية، الذي يخبرنا بأننا محكوم علينا من خلال جيناتنا بالمرض العقلي، وفرط النشاط، وإدمان الكحول، والوزن الزائد -وحتى المشاهدة المفرطة للتلفزيون، ومرض الحب، والخجل. لقد أدى هذا الجو المحبط إلى إضعاف وتقليل وجهات نظرنا المعارضة لكي تلائم الروح السائدة.

كان ردنا هو تغيير نبرة كتاباتنا. في كتاب «الحب والإدمان»، أعطينا القراء شعوراً بالواقع الداخلي للإدمان، وكيف ينشغل الناس في دائرة

الخوف والتجنب والطمأنينة الزائفة والشعور بالذنب التي يجدون صعوبة متزايدة في تخليص أنفسهم منها. في عام ١٩٩١، لا يزال وصف مشاعر الإدمان بطرائق يمكننا جميعاً أن نتعامل معها أمراً يستحق العناء. ولكن الآن، مع رغبة كثير من الناس في تحديد إدماناتهم العديدة، كان علينا أيضاً أن نُظهر كيف يعتمد الإدمان على الظروف: كيف يختلف باختلاف الزمان والمكان والمزاج؛ كيف يمكن أن يكون مؤقتاً؛ كيف أن مساره المدمر ليس حتمياً بأي حال؛ كيف يمكن للناس أن يختاروا، وكيف يختارون، الإقلاع عن الإدمان، والتحكم فيه، وترك الإدمان وراءهم أو تجاوزه. كل هذه الأفكار مركزية في كتاب «الحب والإدمان»، لكنها تحتاج اليوم إلى إعادة تأكيدها من أجل دحض مفهوم المرض عن الإدمان.

منذ كتاب «الحب والإدمان»، كتب آرثي برودسكي كتاب «إذا كان هذا هو الحب، فلماذا أشعر بعدم الأمان؟» (١٩٨٩)، مع علماء النفس كارل هيندي وكونراد شوارتز، حول مصادر انعدام الأمان الرومانسي في البيئة العائلية للناس وتجارب الحياة المبكرة. ومع ذلك، فقد ركز عملنا في الغالب على الكحول والمخدرات، وهي المجالات التي تكون فيها النقاشات حول العلاج والسياسة العامة أكثر إثارة للجدل. على الرغم من أن تركيزنا قد تحوّل من المخدرات والمهلوسات عام ١٩٧٠ إلى الكحول والكوكايين في عام ١٩٩٠، فقد قدمنا رؤية ثابتة للإدمان في سياق سريري وعلمي وسياسي متغير. في كتاب علة أمريكا (١٩٨٩)، أظهر ستانتون بيلي كيف أن الطابع الاستبدادي والتوسعي للحركة المكونة من الاثنتي عشرة خطوة وصناعة الأدوية المعالجة

للإدمان تفشل بل وتضرّ العديد من الأفراد. حلل الكتاب أيضًا كيف أن الاعتماد على التفسيرات الطبية الزائفة للسلوك البشري قد عزز تآكل القيم والمسؤولية والمجتمع في أمريكا المعاصرة.

بعد ذلك، في كتاب «الحقيقة حول الإدمان والتعافي» (١٩٩١)، كشفنا نحن الاثنان (مع ماري أرنولد) عن أفضل سر في صناعة أدوية علاج الإدمان: إن الناس غالبًا ما يتخلون عن الإدمان من خلال التطور الطبيعي لحياتهم. فكّر فقط في عدد الأشخاص الذين تعرفهم والذين أقلعوا عن السجائر من دون علاج (مع الأخذ في الاعتبار أن خمسة أضعاف النسبة المئوية لمدخني السجائر العادية هي لمدخني الكوكايين). هذه العملية الطبيعية للعلاج الذاتي أكثر شيوعًا، وغالبًا ما تكون أكثر فاعلية من العلاجات الحالية أو مجموعات الدعم. يكمن جوهر تحليلنا في الإدراك البسيط بأن حلول الإدمان، مثل مصادره، يمكن العثور عليها في ظروف حياة الناس والطرائق التي يتعاملون بها معها. يتخلص الناس من إدمانهم عندما يتعلمون كيفية تقدير الارتباطات الجديدة وطرائق قضاء الوقت بعيدًا عن إدمانهم، وعندما يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع متطلبات الحياة اليومية، وعندما يكونون قد أنجزوا ما يكفي بحيث يكون فقدان الأدوار والمسؤوليات الجديدة التي حققوها أمرًا لا يمكن تصوره، وعندما يشعرون بأنهم قادرون على إدارة حياتهم - باختصار، عندما يطوّرون هُوية تمنع سلوكهم القديم المدمر للذات. هذه الملاحظات لها آثار هائلة على العلاج والمساعدة الذاتية، وهي الآثار التي نوضّحها في كتاب «الحقيقة حول الإدمان والتعافي».

مثلما واجهنا اللا عقلانية السائدة حول الإدمان في مجالات العلاج السريري والبحث العلمي والحركات الاجتماعية الشعبية، فإننا نواجهها أيضًا في السياسات العامة. إن فهمنا للمخدرات والإدمان، الذي يعترف بالاختيار والتحكم الشخصيين، يعارض الهستيريا المستخدمة اليوم لتبرير اختبار المخدرات العشوائي، والعلاج القسري لمدمني الكحول والمدمنين المزعومين، والإحالات الإجبارية (مثل السائقين المغمورين) إلى مجموعات متشددة من أتباع الاثنتي عشرة خطوة. وبعبارة أخرى، فإن نموذج المرض ليس نهجًا غير عقابي وغير أخلاقي لتعاطي المخدرات والكحول. على العكس من ذلك، فهو يعاقب السلوك الذي لا يوافق عليه، بما في ذلك ما يقرر أنه إدمان.

الحرب على المخدرات وحركة الإدمان كمرض وجهان لعملة واحدة. في الواقع، إنهما يعملان جنبًا إلى جنب لغزو خصوصية الناس، ومنع ممارسة المسؤولية الفردية والجماعية، وفي نهاية المطاف جعل السكان أطفالًا. ما عليك سوى حضور جلسة استماع تشريعية بشأن برنامج مقترح لتبادل الإبر للحد من انتشار الإيدز، ومعرفة مدى تزامت الموالين لبرنامج الاثنتي عشرة خطوة إلى درجة التعصب في إنكار إجراءات الصحة العامة التي قد تساعد أولئك الذين يرغبون في تجنب الإصابة بمرض حقيقي. إن القول بأن الإدمان «مرض» هو أمر عقيم مثل ادعاء أنه «خطيئة». بدلًا من ذلك، يجب علينا تمكين الناس من مقاومة العادات المدمرة والتغلب عليها، مع تحميلهم المسؤولية عن أفعالهم تجاه الآخرين وتجاه المجتمع، بصرف النظر عن الأدوية التي

يتناولونها. إن السلوك العام، وليس التعاطي الفردي، هو الذي يتعين على المجتمع تنظيمه.

حتمًا، كان هناك رد فعل ضد التذرع العشوائي بـ«الإدمان» لشرح أو تبرير أي شيء يفعله الناس، وخاصة السيئ منه. يُوجّه النقد خطأً، مع ذلك، عندما يؤكد مجددًا، ببساطة، التمييز التقليدي بين الإدمان «الحقيقي» («الفسولوجي») وما يعتبر شكاوى تافهة للمنتحبين من الطبقة الوسطى. على الرغم من أن نفاذ الصبر مع «موضة الإدمان» أمر مفهوم، فإننا نتمسك بالافتراضات الجذرية التي قدمناها في «الحب والإدمان»: (١) أن التعود الفسيولوجي يلعب دورًا صغيرًا بحد أقصى في أي نوع من الإدمان؛ (٢) أن الإدمان لا ينتج عن المادة أو الشيء، ولكن من خلال الطريقة التي يشعر بها الشخص، بحيث يمكن للشخص استخدام أي شيء بطريقة صحية أو غير صحية؛ (٣) أن تجربة الإدمان هي ذاتها بشكل أساسي سواء كان الأمر يتعلق بالمخدرات أم لا؛ (٤) أن أسباب الإدمان ليست غامضة، ولكنها جزء لا يتجزأ من ظروف حياة الشخص. ضد نموذج فيلم «غزو خاطفي الجسد» الذي يصور الإدمان كقوة فضائية، أظهرنا أن الإدمان يركز على التجربة الإنسانية العادية.

في كتاب «عندما يصبح المجتمع مدمنًا» (١٩٨٧)، قدمت آن ويلسون شيف نظرة شاملة لمجتمع فاسد ومدمن، تمامًا كما فعلنا في كتاب «الحب والإدمان». اقترحت شيف، مع ذلك، إنقاذ العالم من خلال برنامج استرداد شامل مكون من اثنتي عشرة خطوة لكل شخص ولكل شيء. إلى أي مدى تبعد نظرة شيف للإدمان عن نظرتنا؟

التعبير عن المدى الذي تبعد فيه نظرة شيف عن نظرتنا، في اعتقادها أن الإدمان «يسيطر علينا، مما يجعلنا نفعل ونفكر في أشياء لا تتفق مع قيمنا الشخصية». هذا ببساطة يعزز بعبع الإدمان الذي حاولنا القضاء عليه في كتاب «الحب والإدمان». نؤكد بدلاً من ذلك أن الإدمان هو انعكاس لقيم الفرد - وكذلك المجتمع والثقافة.

خارج نطاق هذه المناقشات وأنشطتنا الحالية، يواصل كتاب «الحب والإدمان» مسيرته. نحن ممتنون لكثير من الأشخاص الذين وجدوا قيمة في كتاب «الحب والإدمان» واستخدموه لمساعدة أنفسهم والآخرين، وللناشر (المكتبة الأمريكية الجديدة، جزء من بنجوين أمريكا) الذي تقابل إيمانه بالكتاب بفعاليته في إبقائه في المكتبات، ولأولئك الذين يتابعوننا في مجال الإدمان الذين لديهم اللياقة للاعتراف بمساهمتنا. مع مرور الوقت، تُثبت القيمة الدائمة للحب والإدمان من خلال الاستشهادات المنتظمة في الأجيال الجديدة من الكتب حول هذا الموضوع - بما في ذلك، وجنباً إلى جنب مع كتاب نوروود «عندما تحب النساء أكثر مما ينبغي»، وكتاب هوارد هالبرن «كيف تكسر إدمانك لشخص ما؟» (١٩٨٢)، وكتاب ساندراس سيمبسون ليسورد «المرأة القهرية» (١٩٨٧)، وكتاب بريندا شيفر «هل هو حب أم إدمان؟» (١٩٨٧). كانت نزاهة نوروود في الاعتراف بمساهمتنا السابقة بمثابة دفعة كبيرة لكتاب «الحب والإدمان»، والذي بدأ في الازدهار حين ركب موجة أفضل الكتب مبيعاً في منتصف الثمانينيات.

في الوقت نفسه، نستمتع بنوبات النسيان المعتادة من قِبل مؤلفي الكتب الشعبية الذين يتبنون أفكارنا بطرائق ربما لا يدركونها، كما فعلت سوزان فوروارد في كتابها عام ١٩٩١، «حب استحواذي». من الواضح أن قائمة القراءة الخاصة بفوروارد تحتوي على قانون للتقدم، بما في ذلك أي شيء منشور قبل عام ١٩٧٨. وبالمثل، فإن ميلودي بيتي في كتابها «لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين» أدرجت خصائص عن «الحب» مقابل «الإدمان»، والتي تتشابه كثيرًا مع الفصل الرابع من كتاب «الحب والإدمان». عندما طلبنا تصحيح هذا الخطأ، رفض ناشر بيتي لمدة عام ونصف، متذرعًا بأن سبب ذلك هو خلافنا مع بيتي في مقال في مجلة تايم. من وجهة النظر هذه، من الضروري الاستشهاد بأولئك الذين يتواءمون مع عمل المرء، بصرف النظر عن كمية المواد التي يستعيرها المرء من أي شخص آخر! أخيرًا، بعد تدخل اتحاد الكتّاب الوطنيين، وافق الناشر على تضمين كتابنا كمرجع لكتابها.

على الطرف الآخر من استخفاف الكتّاب المشهورين الذين استفادوا من عملنا من دون اعتراف، كان مقال إيلين رابنج عن نورود وبيتى وشيف و«الحب والإدمان» في مجلة ذا نيشن في ٥ مارس ١٩٩٠. كان مقال رابنج واحدًا من عديد من الانتقادات النسوية لحركة التعافي والاعتماد المشترك على أنهما غير سياسيين وغير قادرين على التمكين. وفقًا لكتّاب مثل كارول تافريس، وويندي كامينر، وهاريت ليرنر، فإن فكرة الاعتماد المشترك كمرض توفّر منفذًا آمنًا لاستياء النساء الذي يمكن التعبير عنه بخلاف ذلك في المطالب بالسلطة السياسية

والاقتصادية. أوضحت رابنج هذه النقطة من خلال مقارنة كتاب «الحب والإدمان» بالكتب الأخرى التي كتبت عنها من قبل. ووصفت كتابنا بأنه «مقلق ومُنوّر»، وأشارت إلى أنه «يربط العلاقات التي تسبب الإدمان بالسياق الاجتماعي الأكبر». نعتقد أن هذه الصفات إلزامية في كتاب يحلل الإدمان كظاهرة اجتماعية ونفسية معقدة. بعد أكثر من عقد من الكتب الجديدة عن إدمان الحب، صنف مقال رابنج كتابنا «الأكثر إثارة للاهتمام» والأفضل حول هذا الموضوع. برر مقالها الأمل الذي كان لدينا في كتاب «الحب والإدمان» عندما نُشر لأول مرة.

ستانتون بيل

آرتشي برودسكي

أكتوبر ١٩٩١

المقدمة

كتاب «الحب والإدمان» كتاب ورقي سُوقَ له على نطاق واسع -وهو النوع الذي كان يُباع عند طاولة الحساب في متاجر البقالة. لهذا السبب، كُتِبَت هذه المقدمة الموجزة عنه لتغطية عديد من القواعد. يؤسس الكتاب أولاً لأن العلاقات الشخصية الوثيقة يمكن أن تسبب الإدمان، وأن هذا النوع من الارتباط هو عكس علاقة الحب تماماً. سمح لنا هذا بتعريف الحب والإدمان كواحد من عديد من أنواع الإدمان المحتملة، مع تحديد الحب الحقيقي على أنه عكس التجربة المقيدة لإدمان الحب. تنتقل المقدمة إلى تحليل معنى الإدمان -كيف أن توسيع نطاق الإدمان ليشمل أكثر من المخدرات لا يمكن أن يتوقف ببساطة عند تحديد مزيد من العقاقير المسببة للإدمان، ولكن يجب أن يشمل نطاقاً أوسع من الارتباطات. ليكون قادراً على القيام بذلك، أنشأ كتاب «الحب والإدمان» تعريفاً جديداً للإدمان، تعريفاً غير مدفوع كيميائياً، كما كانت الحال دائماً، بشكل خاطئ. هذه هي أكبر مساهمة لكتاب «الحب والإدمان»، ولا يزال يتعين فهمها وتقديرها تماماً، حيث نستمر في الصعود إلى زقاق مسدود تلو الآخر في محاولة لسبر أغوار الإدمان. أخيراً، توضح المقدمة أن الإدمان ليس نوعاً خاصاً من الأمراض، أو

تفاعلاً كيميائياً غريباً، ولكنه بالأحرى تجربة مركزية ندركها جميعاً وقد تترسخ في أي مجال من مجالات الحياة. هذا لا يعني أننا جميعاً مدمنون، أو أنه من المجدي التفكير في أنفسنا بهذه الطريقة. هذا يعني أنه لا يتعين علينا الذهاب بعيداً لفهم المعنى الأساسي للإدمان - فنحن جميعاً نعرف ماهيته.

«الحب» و«الإدمان»: يبدو التجاور غريباً. ومع ذلك، لا ينبغي أن يكون ذلك، لأن الإدمان له علاقة بالحب كما هي الحال مع المخدرات. كثير منا مدمنون، لكننا فقط لا نعرف ذلك. نلجأ بعضنا إلى بعض من منطلق نفس الاحتياجات التي تدفع البعض للشرب والبعض الآخر للهيروين. وهذا النوع من الإدمان مدمر للذات مثل -وهو أكثر شيوعاً من- تلك الأنواع الأخرى.

من الناحية النظرية، لا علاقة للحب بالإدمان على الإطلاق. فهما نقيضان. لا شيء يمكن اختزاله من الحب الحقيقي - المتعارف عليه بأنه التزام بالنمو المتبادل والوفاء - سوى التبعية اليائسة المتمركزة حول نفسها، والتي نسميها في حالة المخدرات بالإدمان. لكن في الحقيقة، نميل إلى خلط الاثنين بعضهما ببعض. غالباً ما نقول «حب» عندما نعني حقاً الإدمان، ونتصرف على أنه كذلك؛ علاقة تبعية عقيمة متأصلة، مع شخص آخر يصبح أساس حاجتنا إلى الأمان. هذه التبعية الشخصية ليست مثل الإدمان، وليست شيئاً مشابهاً للإدمان؛ إنها إدمان في حد ذاته. مثله مثل إدمان المخدرات.

هذا الكتاب في بعض النواحي كتاب شخصي. بدأت في كتابته عندما لاحظت العواقب المدمرة، النفسية والأخلاقية، لعديد من علاقات الحب. استنتجت أن هذه العلاقات لا ترقى لفكرة العاشق المبجلة عن الحب، أو مفهومي الشخصي عنه. مع اتساع نطاق الكتاب، طورت الموضوع كلما أمكن ذلك في شكل دراسات نفسية قصيرة. هذه روايات خيالية، لم تكن مستوحاة من الملاحظة السريرية بقدر ما كانت مستوحاة من التجربة العادية. على الرغم من كونها خيالية، فإن الشخصيات في هذه الروايات مألوفة لنا جميعًا. بصفتها صورًا مركبة لأنماط السلوك التي تلاحظ بشكل شائع، فإنها لا تمثل أفرادًا حقيقيين، ولكنها بدلًا من ذلك صور لأشخاص محاصرين في علاقات إدمان، وأشخاص نضجوا بدرجة كافية ليحبوا من موقع قوة وليس احتياجًا.

تصور هذه القصص تجربة الشباب في أمريكا ما بعد الحرب العالمية الثانية. وتدور حول عزلة الحياة العائلية في مرحلة الطفولة -جنبًا إلى جنب مع الهوس السائد في عصرنا للعثور على أصدقاء وصديقات وأزواج وزوجات- مما جعلنا نعتمد على أشخاص آخرين. هذا هو مصير التيار الرئيسي للأمريكيين. صحيح أن الفقر قد يكون سببًا للإدمان، ولكن في شباب الطبقة الوسطى نرى أن الراحة المادية أيضًا قد تساهم في الإدمان. يمكن أن يكون الإدمان أمرًا لا مفر منه، عندما يُحرَم الشخص من وسائل حل مشكلاته. يمكن أن ينبع أيضًا من الحماية من الواقع التي توفرها البيئة الداعمة بشكل مفرط. في هذا الصدد، ليس من قبيل المصادفة أن عديدًا من القصص في هذه الصفحات تدور حول

الأشخاص المتميزين نسبياً الذين تأخر نضجهم بسبب سنوات طويلة من الدراسة. مثل أي شيء آخر، هذا كتاب عن النضج والتعقل.

في عالم اليوم غير المؤكّد، هناك عديد من الأشخاص الذين يمكنهم التماهي مع تجربة الحب المستهتر أو اليأس. وهناك عديد من الأشخاص الذين يمكنهم التماهي مع تجارب غير هادفة والشك الذاتي والخوف والهروب. قد يجد بعض هؤلاء القراء أن هذا المفهوم الموسع للإدمان يمنحهم طريقة ملموسة لتفسير تجاربهم. بهذا المعنى أيضاً، فإن «الحب والإدمان» هو كتاب شخصي، حيث يحدد كل فرد بدقة أهميته بالنسبة إليه.

هذا كتاب عن الإدمان يركز على العلاقات الشخصية. والغرض الرئيسي منه هو استكشاف ماهية الإدمان نفسياً واجتماعياً وثقافياً. يقوم بذلك بطريقتين، أولاً: من خلال إظهار ما يحدث بالفعل عندما يصبح الشخص معتمداً (أو يقاوم الاعتماد) على عقار ما. ثانياً: من خلال إظهار كيف يمكن أن تحدث نفس العملية في مجالات أخرى من حياتنا اليومية، وخاصة في علاقاتنا مع أكثر المقربين لنا.

الجزء الأول من هذا الاستكشاف واضح ومباشر نسبياً، حيث أنجز كثير منه بالفعل. أظهر باحثو المخدرات مثل إيسيدور تشين، وتشارلز وينيك، ونورمان زينبرج، بطريقة مقنعة، أن المخدرات ليست هي سبب الإدمان بل الأشخاص أنفسهم. لا ينتج عن الهيروين والمورفين دائماً الأعراض «الجسدية» التي نربطها بالإدمان، في حين أن هذه الأعراض يمكن أن تحدث وتحدث بالفعل مع عقاقير أخرى مثل السجائر

والقهوة، اعتمادًا على الخلفية الثقافية للمستخدم وتوقعاته واحتياجاته العاطفية ومزاجه. بمجرد مراجعة هذا البحث، فإن كل ما تبقى هو تفسير عملية الإدمان لإبراز علاقتها بالحب والعلاقات الإنسانية الأخرى.

لأنه إذا كان من المعروف الآن أن الإدمان ليس في الأساس مسألة كيمياء دوائية أو كيمياء جسم، وإذا كان علينا أن نوسّع مفهومنا للأشياء التي تخلق التبعية لتشمل نطاقًا أوسع من المخدرات، فلماذا نتوقف عند المخدرات؟ لماذا لا ننظر إلى النطاق الكامل للأشياء والأنشطة وحتى الأشخاص الذين يمكننا أن نصبح مدمنين عليهم؟ في الواقع، يجب علينا القيام بذلك إذا أردنا أن يصبح الإدمان مفهومًا قابلاً للتطبيق مرة أخرى. في الوقت الحاضر، يُهمل الإدمان كمفهوم علمي بسبب كم البيانات المتناقضة حول المخدرات وتأثيراتها. نظرًا لأن الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات لا يدمنون في كثير من الأحيان، فقد بدأ العلماء يعتقدون أن الإدمان غير موجود. مع ذلك، وبشكل عرضي، نجد الكلمة تُستخدم في عدد متزايد من السياقات - «مدمن على العمل»، «مدمن على القمار» - لأنها تصف شيئًا حقيقيًا يحدث للناس. الإدمان موجود بالفعل، وهو مشكلة كبيرة في علم النفس البشري. سيساعد فهم الإدمان في الإجابة عن السؤال عن سبب عودتنا المتكررة إلى الأشياء التي فعلناها من قبل - مسألة العادة. يمكن اعتبار الإدمان عادة مَرَضِيَّة، يحدث مع ضرورات الإنسان، مثل الطعام والحب، وكذلك مع الأشياء التي يمكن للناس الاستغناء عنها، مثل الهيروين والنيكوتين.

بعبارة أخرى، الإدمان ليس شيئاً غامضاً، شيئاً لا تعبر عنه تجربتنا العادية. إنه نمو خبيث، مظهر متطرف وغير صحي للميول البشرية الطبيعية. يمكننا التعرف على أمثلة الإدمان في أنفسنا حتى عندما لا نصنف أنفسنا بالكامل، أو حتى بشكل أساسي، كمدمنين. هذا هو السبب في أن فكرة الإدمان يمكن أن تكون أداة مهمة في فهمنا لذاتنا. ولكن لكي تتحقق قيمتها، يجب إعادة تعريفها. يجب أن يكون هناك تغيير جذري في طريقة تفكيرنا في الإدمان.

إذا أردنا إعادة صياغة مفهوم الإدمان، فعلينا أن نبدأ حيث يُطبَّق المفهوم بشكل شائع وتقليدي -أي بالمخدرات. هذا نوع مختلف تمامًا من الكتب، على سبيل المثال، «اعترافات مدمن العمل» لواين أوتس، والذي يقبل النظرية التقليدية عن إدمان المخدرات ويمضي في رسم تشبيه غير رسمي وشبه فكاهي لأنماط العمل القهرية. مثل هذا الكتاب مفيد، إن لم يكن لسبب آخر غير أنه يُظهر أن الناس بدأوا في استخدام فكرة الإدمان لشرح المجالات المتنوعة من تجاربهم. لكن أوتس لا يفحص الآثار المترتبة على التشبيه الذي يقدمه. ما نريد القيام به هنا ليس تطبيق المفهوم الراهن للإدمان على علاقات الحب، ولكن لتغيير المفهوم ككل. هذا يعني البدء بإظهار كيف تعمل المخدرات حقاً. إذا سعينا إلى إثبات أن الإدمان حقيقي تمامًا عندما يتعلق الأمر بشخص كما هي الحال عندما يتعلق الأمر بالمخدرات، يجب علينا أولاً مواجهة الصور النمطية القديمة لـ«الإدمان الجسدي» و«إدمان المخدرات» المتأصلة بعمق في تفكيرنا.

كعالم نفس اجتماعي يتعامل بشكل أساسي مع العلاقات الإنسانية، أصبحت مهتمًا بالمخدرات لأول مرة عندما بدأت أرى كيف يسيء الناس فهم المشكلات الإنسانية على أنها مشكلات جسدية أو كيميائية حيوية. سرعان ما أصبح واضحًا لي أن مواقفنا من المخدرات تكشف عن أنفسنا كثيرًا. فهذا مجال يكشف بوضوح عن عدم ارتياح مجتمعنا بشأن الاستقلال الذاتي الفردي. الخوف من السيطرة الخارجية على عقول الناس وأرواحهم هو في صميم مخاوفنا. هذا الخوف موجود في جميع البلدان الغربية حيث يُنظر إلى تعاطي المخدرات على أنه مشكلة اجتماعية. لكن أمريكا أظهرت استجابة أكثر تطرفًا تجاه المخدرات، وخاصة المواد الأفيونية، أكثر من أي بلد آخر في العالم، وذلك على وجه التحديد لأنها تشعر بأخطر صراع حول استحالة العيش وفق نموذج تقليدي للمبادرة الشخصية.

ما نعتقد أن المخدرات تفعله يؤثر على ما يمكننا فعله، ومن خلال دراسة المخدرات نتعلم عن مواقفنا تجاه أنفسنا. توفر الأسئلة المتعلقة بالسيطرة على الذات والسيطرة على البيئة مفتاح القابلية للإدمان؛ عندما نفكر في المخدرات على أنها لا تقاوم، فذلك لأننا نشك في قوتنا النفسية. إن التاريخ الاجتماعي الأمريكي لردود الفعل المتنامية على العقاقير المذهبة للعقل، حتى العقاقير مثل الماريجوانا وإل إس دي التي لا تعتبر «إدمانًا»، يخبرنا كثيرًا عن كيفية رؤيتنا لقوتنا كأفراد وكمجتمع. إنه يخبرنا، بعبارة أخرى، عن استعدادنا لتسليم أنفسنا للإدمان - للمخدرات، وللأشخاص، ولأي شيء على حد سواء.

إدمان العلاقات الشخصية - إدمان الحب - هو أكثر أشكال الإدمان شيوعاً، ولكن أقلها شهرة. إن تسليط الضوء عليه يساعدنا على كسر الصورة النمطية عن «مدمن المخدرات» والتوصل إلى فهم أفضل للطريقة التي يؤثر بها الإدمان علينا جميعاً. على الجانب الآخر، فإن نقيض الإدمان هو الارتباط الحقيقي بالعالم، ولا يوجد تعبير أقوى عن هذه العلاقة من الحب، أو الاستجابة الحقيقية لشخص آخر. إن مسألة الحب ضد الإدمان هي مسألة قريبة جداً من حياتنا، وبالتالي يمكننا أن نفعل شيئاً حيالها كأفراد.

البيئة الأكثر أهمية لنا هي بيئة الإنسان. لهذا السبب، عندما ندمن، نميل إلى إدمان الأشخاص. وبالمثل، فإن أفضل أمل في التخلص من الإدمان هو تعلم طرائق أفضل للتعامل مع الأشخاص. هذا لا ينطبق فقط على العلاقات الرومانسية ولكن أيضاً على الروابط العائلية والصدقات. لعائلتنا تأثير هائل على قدرتنا الإدمانية أو غير الإدمانية، لأنها تعلمنا إما الثقة بالنفس أو العجز أو الاكتفاء الذاتي أو التبعية. خارج الأسرة، يأخذ كثير من بيئتنا الاجتماعية الحديثة شكل المنظمات، مثل المدارس. يمكن لخبراتنا مع مثل هذه المؤسسات أن تغرس بداخلنا شكوكاً جديدة حول قدرتنا على إدارة حياتنا، ناهيك عن التفاعل بشكل خلاق مع بقية العالم. وفي الواقع، قد تمنعنا من تطوير هذه القدرة على أكمل وجه. هنا ينشأ الدافع نحو الهروب والتبعية. لذلك، فإن أحد أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها لحماية أنفسنا من الإدمان هو فهم كيفية تأثير بيئتنا الاجتماعية علينا، وتطوير القوة الداخلية، لنصبح شيئاً إلى جانب كوننا كائنات مجتمعية.

الإدمان ليس تفاعلاً كيميائياً. الإدمان هو تجربة -تلك التي تنشأ من استجابة الفرد الروتينية لشيء له معنى خاص لديه- شيء، أي شيء، يجده آمناً ومطمئناً لدرجة أنه لا يمكنه الاستغناء عنه. إذا أردنا أن نتقبل الإدمان، فعلينا التوقف عن إلقاء اللوم على المخدرات والبدء في النظر إلى الناس، وإلى أنفسنا، وإلى ما يجعلنا معتمدين. سنجد أننا نتعلم عادات التبعية من نشأتنا في ثقافة تعلم الإحساس بعدم الكفاءة الشخصية، والاعتماد على المشاعر الخارجية، والانشغال بما هو جارح وسلبى بدلاً مما هو مبهج وإيجابي.

الإدمان ليس شذوذاً في مجتمعنا. إنه ليس انحرافاً عن القاعدة. هذا هو المعيار نفسه. التبعية التي هي إدمان هي صورة طبق الأصل عن مزيد من التبعيات الأساسية التي نتعلمها في المنزل والمدرسة. إن بحث المدمن عن حل خارجي سطحي للحياة (سواء عن طريق المخدرات أو ما يسمى بـ«الحب») ينبع مباشرة من العلاقات السطحية الخارجية التي نقودها بعضنا مع بعض، مع عقولنا وأجسادنا، مع الجسد المادي، مع العالم المادي، وأيضاً مع التعلم والعمل واللعب. هؤلاء الشباب الذين يبنذون فجأة التقاليد ويبحثون عن العزاء في المخدرات، أو في جماعة دينية، لا يعبرون إلا عن ميول كانت دائماً حاضرة بأشكال مقبولة في حياتهم المنزلية والمدرسية.

إن الإشراف الأبوي المفرط، والمعايير المصطنعة للتعلم، والموقف التبجيلي تجاه المؤسسات القائمة، مثل الطب المنظم -جنباً إلى جنب مع التأثيرات الثقافية الأخرى- كلها أمور تجعلنا بلا مرسى في

تجربتنا اليومية المباشرة. ما الذي يمكن فعله لمكافحة هذا الانجراف الإدماني الواسع الانتشار؟ يمكننا أن نبدأ بجمع أدوات التحليل الذاتي، ووضع معايير لتقييم مساهماتنا الشخصية، وطرح الأسئلة التي قد لا تخطر ببالنا في العادة. السؤال عما إذا كان نوع معين من «الحب» يمكن أن يكون في الواقع إدمانًا، يمكن أن يكون الخطوة الأولى نحو إعادة فحص الحياة وإعادة هيكلتها.

يتطور هذا الكتاب إلى الخارج من الأصغر إلى الأكبر: من تأثيرات المخدرات إلى صورة المدمن كشخص، ثم إلى العلاقات بين شخصين، ثم إلى الأسباب الاجتماعية للإدمان، وأخيرًا إلى احتمالات التنمية الذاتية والتغيير المجتمعي. هدفنا هو زيادة الوعي الذاتي وتحقيق الذات. الإدمان بطبيعته أسهل في التشخيص من العلاج. نظرًا لأن الاعتماد على حلول بسيطة وشاملة للحياة هو المشكلة التي نتعامل معها، فإن أي لجوء إلى برنامج مشابه لعلاجها سيكون بمثابة استبدال إدمان بآخر، وهو أمر يفعل المدمنون طوال الوقت. وبما أن المشكلة تنبع من الافتقار إلى الأسس الآمنة في الحياة - من ندرة الخبرة الحياتية والرضا وتحقيق الذات - فإن أي حل حقيقي سيكون بالضرورة حلًا معقدًا. مثل هذا الحل سوف يستلزم بالتأكيد تطوير القدرات الداخلية - المصالح، والمتعة، والكفاءات - لمواجهة الرغبة في الهروب ومحو الذات. إنه يعني الرغبة في شيء ما، وامتلاكه، لتقديمه لشخص آخر. لأن الحب أصبح ممكنًا من خلال تكامل وجود شخصين يجتمعان للمشاركة، ليس من خلال الاعتماد السلبي ولكن بدافع اليقين والقوة.

«أحتاج إلى حبك من أجل البقاء
 من دونه أنا بالكاد أحيأ...
 ... لقد نسيت كل كبريائي
 لم أستطع تركك يا فتاة حتى وإن حاولت
 قبل أن أحب شخصاً آخر
 أفضل أن أكون وحدي
 حبيتي، يجب أن أحصل عليك حبيتي»
 - وليام جاريت، «يجب أن أحصل عليك»

حتى يفرقنا الموت

يوضح هذا الفصل أوجه التشابه الجوهرية في علاقة إدمان الحب وإدمان المخدرات، بما في ذلك ظهور الانسحاب كنتيجة «حقيقية» للانفصال -وهي الفكرة التي بدت للناس في ذلك الوقت (ولكثيرين حتى الآن) غير معقولة للغاية. بالإضافة إلى الإشارة إلى هذه الحقيقة

الأساسية، قد يبدو أن الاقتران القوي الموصوف هنا أصبح شيئاً من الماضي -مع ثقافة الارتباط الجنسي العرضي والرجال الغيريين، لم نعد نشهد أنواع الانغماس المتبادل الكامل الذي تم تصويره. لكنها موجودة وقوية كما كانت دائماً، وإن كانت في طبقة اجتماعية محددة -الطبقة المتوسطة العليا المتعلمة- وتشمل، أكثر من أي وقت مضى، أطفال الأسرة باعتبارهم جوهر الشبكة المعزولة، كما هو مُفصّل في الفصل السادس.

لكن يجب أن نلاحظ أنه في الفصل الثامن، حيث نتناول الإدمان الجنسي (على عكس إدمان الحب)، ندرك أنه نوع مختلف من الإدمان بين الأشخاص -النسخة «السريعة» منه (مثل الكوكايين أو الميثامفيتامين)، وقد اكتسب مزيداً من الاهتمام في العقود الأخيرة، على عكس إدمان الحب والذي يعتبر «كالمهدئات» (كما في المخدرات والمسكنات أو الحبوب المنومة)، وليكن، تظل ديناميكيات كلا النوعين من العلاقات كما هي موصوفة في كتاب «الحب والإدمان».

منذ عدة سنوات بدأت أفكر أن ما يسميه الناس الحب يمكن أن يكون أحياناً إدماناً. كانت طريقتي لفهم بعض الملاحظات حول المخدرات وعن الناس. كان هذا في أواخر الستينيات، في ذروة نشاط المخدرات، عندما بُثت تقارير على نطاق واسع عن المنشطات والمهلوسات (جنباً إلى جنب مع استخدام الماريجوانا والهروين). في ذلك الوقت، بدأت الصحف والمجلات في طباعة جداول الأدوية لتوعية الجمهور بآثار

هذه الأدوية. أذهلني في قراءة هذه الجداول شيئان، أولاً: كم المفاهيم الخاطئة التي كانت لديّ أنا والأشخاص الذين أعرفهم عن المخدرات، وثانياً: كم المعتقدات الخاطئة التي تحتوي عليها الجداول نفسها. الافتراضات التي كنت أفترضها أنا والآخرين حول قوة العقاقير ذات التأثير النفسي لا تبدو مبررة بأي دليل قائم. بالنسبة إليّ، كان هذا يشير إلى منطقة كبيرة غير محددة حيث يمكن لدوافع وأساليب الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات أن يكون لها تأثير. كما أشار أيضاً إلى المخاوف الأساسية واللاعقلانية في مجتمعنا بشأن المخدرات وتأثيرها.

في نفس الوقت تقريباً، على الرغم من أن الأسباب منفصلة، كنت أتطلع إلى النظر بشكل أكثر نقداً في مفهوم الحب الرومانسي الذي نشأت معه. في المجتمع المفتوح اليوم، يمكن ملاحظة عديد من أنواع العلاقات بين الرجل والمرأة بسهولة في الحياة، وفي الصور المتحركة، وفي الروايات، وفي كلمات الأغاني. ما رأيته في هذه السياقات كان مقلقاً في كثير من الأحيان. كانت العلاقات التي يفترض أنها تنطوي على فكرة معينة للنمو معاً تستند في الغالب إلى الأمان والراحة في قضاء أكبر قدر ممكن من الوقت مع شخص متسق تماماً مع احتياجات الآخر. في تلك الحالات، يبدو أن حب شخص آخر يؤدي في الواقع إلى تقليص نطاق حياة المرء. ما جعل هذه العلاقات بارزة لي هو الشعور بأن هناك شيئاً أساسياً في طبيعتها جعلها على هذا النحو. يمكنني التفكير في كلمة واحدة فقط لوصفها: الإدمان. فالأشخاص المعنيون

ربطوا أنفسهم بشخص اعتبروه شيئاً؛ كانت حاجتهم إلى هذا الشيء، «حبهم»، في الحقيقة اعتماداً عليه.

في البداية كانت هذه الفكرة مجرد فكرة رمزية لديّ. لم أحاول تطبيقها بجدية حتى قرأت سرداً للحياة اليومية لثلاثة متزوجين. وبطريقة هزلية، تشير الرواية إلى أن الكاتب كان يفكر على غرار ما كنت أفكر فيه:

إنه لأمر مدهش كيف يؤثر الزواج على استخدام الناس للهاتف. أولاً، هناك مايك وبيتي. كلما اتصلتُ بمايك، حتى فيما يتعلق بالعمل، يجب أن أتحمّل فترات صمت طويلة، ومد المحادثة إلى ضعف الوقت الذي قد يكون ضرورياً بينما يبلغ بيتي بما قلته له للتو. ومع ذلك، فهذا شكل حميد من أشكال التدخل. فبيتي تعتبر نفسها صديقة لي أيضاً، وقد يُقال عنها بشكل معقول إنها تعبر عن اهتمامها بمصلحتي عندما تقفز لأعلى ولأسفل أمام الهاتف وهي تصرخ: «ماذا يقول؟». والشيء الذي أتحدث بخصوصه يصبح مصدرًا للعذاب عندما أحاول التحدث إلى هيرمان. نعلم جميعاً أن زوجة هيرمان نادراً ما تسمح له بالذهاب إلى لعبة كرة السلة، وعندما تسمح له بالذهاب، تذهب معه وتجعله يحجز مقاعد بعيداً عن أصدقائه. لكن في الآونة الأخيرة، لم يعد بإمكانه حتى إجراء محادثة هاتفية من دون كتم صوت جهاز الاستقبال في كل مرة تقول أنت فيها شيئاً ويكرر هو الرسالة حرفياً لزوجته، حتى تتمكن من إخباره بما سيقوله.

تمتلك جانيت أيضاً أسلوبها الخاص في التواصل عبر الهاتف. في المناسبات النادرة التي تغيب فيها أرنولد لأكثر من ساعة أو

ساعتين في المساء، ستتصل بي وتواصل محادثة طويلة بلا هدف لتجنب الاضطرار إلى العثور على شيء تفعله بمفردها. (في كثير من الأحيان، في ياسها من العثور على بديل، سوف تشمل -وهي حركة سيئة، لأنها تجعل الثلاث ساعات من دون أرنولد تبدو وكأنها ست ساعات). ولكن عندما يعود أرنولد، حتى لو كنا نتحدث فقط لفترة قصيرة، أو أننا في منتصف موضوع مهم، سوف تصرخ جانباً باسمه بمجرد أن تسمع المفتاح في الباب وتغلق الهاتف قبل أن أتمكن حتى من أن أقول وداعاً.

ويستمر في وصف عادات الدراسة لاثنين من هؤلاء الأزواج:

توصل جانباً وأرنولد إلى طريقة للعمل وقت الدراسة تتناقض بشكل لافت في صرامتها المُحكّمة مع نهج مايك وبيتي الأوّلي لحل المشكلة نفسها. كما ترى، من المعروف أن مايك لا يقاوم التشبث جيداً. ومع ذلك، لا يشعر بيتي بأي مسؤولية لتجنب إزعاجه في أثناء دراسته لامتحانات نهاية العام الدراسي. إنها عاجزة تماماً عن قضاء الوقت في شقتهم من دون التحدث معه لدرجة أنها تستمر في إلهائه، وهذا يجعله غاضباً منها. هذا الجو الكوميدي بعيد جداً عن كفاءة وضع جانباً وأرنولد الشبيه بخط الإنتاج. لدى هذين الاثنين مجموعة من القواعد التي بموجبها عندما يكون لدى أحدهما امتحانات في وقت لا يكون لدى الآخر أي شيء مُلح مماثل، يتم تعليق كل الحياة الطبيعية (العمل، المعارف، حرية الحركة) للشريك الثاني، الذي يجب عليه، في جميع الأوقات عندما يكون الأول يدرس بالفعل، أن يكون الثاني: (أ) في الشقة، (ب) مستيقظاً، (ج) في نفس الغرفة مع الأول، على الرغم من الصمت، حتى يكون متاحاً لتلبية أدنى طلب يطلبه منه.

يا إلهي! ما خطب كل هؤلاء؟ أليس لديهم أي فكرة عن شخصين يأكلان وينامان ويستمتعان ويفعلان أشياء جديرة بالاهتمام معًا مع الحفاظ على الأقل على بعض الدراسات والاهتمامات المنفصلة ليقوما بها في أماكن منفصلة؟ أو على الأقل في أثناء إجراء محادثات هاتفية راقية بشكل منفصل؟

ما يأتي في لهجة الكاتب الغاضبة هو الشعور بالضياع - رؤية الهويات الفردية مشوهة، وتقييد المواقف الفردية، من خلال الضغط الشديد للبحث عن الأمان في شخص آخر. إنه نمط عالمي، يُعبر عنه في مجموعة متنوعة من الأساليب الشخصية. كان رد فعلي في النهاية هو التفكير في مدى ملءة هذا النمط لنموذج الإدمان. كتوضيح، لقد جمعت حالة مركبة تنقل جوهر العلاقات مثل العلاقات الثلاث التي وُصفت. نظرًا لأن هذا من المفترض أن يكون مثالًا تخطيطيًا صريحًا للإدمان، فقد حرصت على إبقائه خاليًا من التفاصيل المشتتة والدوافع المعقدة. لا يوجد فيه أي من صراع الحب الفوضوي والألفة الكوميديّة مثل تلك الموجودة بين مايك وبيتي، ولا شيء من الإكراه الذي تقوم به زوجة هيرمان، ولا شيء من نظام جانيت وأرنولد العجيب. علاقة بروس وفيكي سلسة ومتناغمة، وشروطها مقبولة للطرفين.

أنانية مزدوجة

فيكي وبروس فردان منفصلان جسديًا فقط؛ يكافحان باستمرار للتغلب على انفصال جلدتهما الذي هو العائق الوحيد أمام اتحادهما الكامل. تشرح خلفياتهما بعضًا من القصة. نشأ كلاهما، مرتاحًا

ومحميًا، في إحدى ضواحي لوس أنجلوس. منذ سن مبكرة كانا يفكران في الحياة المهنية والوجود المنزلي. رفض بروس، الذي تخرج في المدرسة الثانوية قبل عام من فيكي، منحة دراسية إلى إحدى الجامعات المرموقة والتي كان يحلم دائماً بالالتحاق بها. بدلاً من ذلك، غير راغب في ترك فيكي، ذهب إلى جامعة في منطقة لوس أنجلوس. تبعته فيكي هناك بعد عام. لم تكن تريد أن تتعد كثيراً عن والديها، وفي الواقع كانت تعيش في المنزل وليس في الحرم الجامعي، تمامًا كما فعل بروس في العام السابق حتى يكون بالقرب منها. قام الزوجان برحلة مدتها ساعة من وإلى الكلية كل يوم معًا، واستمر أحدهما في رؤية الآخر بأريحية في محيط حيهم القديم ومنازل والديهما. كان الأمر كما لو أنهما ينتظران الوقت، ينتظران ببساطة أن يصلا إلى عمر يمكنهما فيه الزواج من دون إثارة القلق. بطبيعة الحال، فإن افتقارهما إلى الخبرة مع الآخرين في الكلية لم يمنحهما فرصة لاكتساب انطباع دقيق للغاية عن أنفسهما كما يراهما الآخرون. وكانت النتيجة أنهما لم يطورا صفات البالغين التي ربما تجعلهما جذابين للأشخاص الذين لم يعرفوهما بالفعل ويحبوهما.

وكانت النتيجة أن أصبح فيكي وبروس شخصين مترددين في ترك أمان علاقة المدرسة الثانوية، ربما بسبب الرغبة الفطرية، إلى جانب الخوف من إحباط بعضهما بعضًا، وعدم العثور على أي شيء أفضل لنفسيهما، وبالتالي انضم أحدهما إلى الآخر «حتى يفرقهما الموت». في غضون ذلك، فقدت فرصة العيش بعيدًا عن المنزل، وهي تجربة كان

آبأؤهما من الطبقة المتوسطة العليا قد يدعمونها عن طيب خاطر. كان الثمن الذي استخلصه أحدهما من الآخر مقابل التضحيات التي ينطوي عليها الحفاظ على العلاقة هو الطمأنينة المستمرة لصحبة بعضهما بعضًا. بعد أن أنفقا كثيرًا من نفسيهما لمجرد البقاء معًا، شعر كلاهما أن العلاقة مدينة لهما بكثير. ولتبرير هذا الالتزام، ضحَّما قيمة بعضهما بعضًا بشكل مطرد إلى الحد الذي لا يبدو فيه أي شيء آخر له أهمية لهما.

سرعان ما تخليا عن أي مصالح مستقلة لديهما. تجاهلت فيكي فكرة الانضمام إلى نادي الدراما الجامعية لأنه كان سيضيع كثيرًا من وقتها الذي يمكن أن تقضيه مع بروس. لم يريا كثيرًا من أصدقائهما القدامى، الذين ذهب معظمهم إلى الكلية. كما أنهما لم يكونا صداقات جديدة في الجامعة، باستثناء عدد قليل من الأصدقاء في الفصل. تحدثا عن الدورات والمعلمين مع هؤلاء الأشخاص، وذهبا إلى حفلات معهم من وقت لآخر، ولكن نظرًا لقلّة وقت فراغهما في الحرم الجامعي، لم تمثل هذه العلاقات الخارجية أي شيء لهما. أصبح الزوجان متشبهين ببعضهما أكثر فأكثر، ويلجأ بعضهما إلى بعض للحصول على مزيد ومزيد مما يريدانه، وقطعا تدريجيًا جميع الصلات مع بقية العالم باستثناء الجامعة وآبائهما.

تزوج فيكي وبروس عند تخرجهما في الجامعة. قررا معًا الانتقال إلى سان فرانسيسكو للتجهيز للدراسات العليا. كان من المقرر أن يذهب بروس إلى كلية الحقوق، بينما خططت فيكي للحصول على

درجة الدكتوراه في التاريخ بعد أن أكملت سنتها الأخيرة في كلية ما في المنطقة. لا يعني ذلك أنها كانت تنوي أن تكون مؤرخة. وجدت محاضرات التاريخ مملة، والأسوأ من ذلك، مُرهقة للغاية. كانت مقيدة وغير مُلهمة من المناهج الدراسية خلال سنوات دراستها الجامعية، فقد شقت طريقها بمساعدة المنشطات والمهدئات. قد يتساءل المرء لماذا لم تثور ضد هذا العذاب وتخرج من الحلقة الأكاديمية المفرغة، لكن ليس من المستغرب للشخص قليل التشكيك في أمن منزل عائلته وزواجه أن يبحث عن شيء هادف أكثر من استمراره في النشاط الأكاديمي الذي لا معنى له. في الواقع، هي لم تجد بديلاً لنفسها عندما كان زوجها في كلية الحقوق.

كان فيكي وبروس قلقين بشأن الابتعاد بعيداً عن عائلتهما. لكنهما استمتعا بزيارات منتظمة في عطلة نهاية الأسبوع من والديهما. وكثيراً ما أعادا هذه الزيارات، وقسما وقتهما بعناية بين العائلتين، بالإضافة إلى جمعهما معاً في لقاءات مشتركة. وكانا بالكاد وصلاً إلى سان فرانسيسكو حين بدأ في وضع خطط مفصلة لعودتهما النهائية إلى لوس أنجلوس، حيث سيشتريان منزلاً بالقرب من العائلتين بمجرد أن يحصل بروس على أجره كمحامٍ، وبمجرد حلول نهاية فترتهما «البوهيمية» في سان فرانسيسكو.

في هذه المرحلة، استقرا على نوع الحياة الزوجية الموصوف في الرواية في بداية هذا الفصل. أعطى الزواج علاقتهما، والتي تميزت بتسهيلات من الوالدين ومباركتهم منذ البداية، وسائل الراحة الإضافية

للحياة المنزلية. من حين لآخر كانا يشجعان نفسيهما لحضور محاضرة مسائية أو حدث ثقافي جامعي آخر. على أي حال، لم يكن تغلغلها في سان فرانسيسكو أعمق من ذلك بكثير. مع وجود عدد قليل من الأصدقاء، كانت حياتهما الاجتماعية محدودة وسطحية كما كانت في الكلية، وعلى الرغم من تبنيهما لوجهات نظر متداولة، لم يكونا بالتأكيد جزءاً من مشهد الساحل الغربي الجديد.

وهكذا اندمجت ذاتان ناقصتا النمو في ما أطلق عليه د. هـ. لورانس اسم أنانية مزدوجة: اتحاد شخصين معاً، ليس بسبب الحب أو الفهم المتزايد بعضهما لبعض، ولكن بسبب التشابك المفرط والحرمان الذاتي المتبادل. مع كل خطوة في زيادة الاعتماد المتبادل بينهما، قطع بروس وفيكي عددًا أكثر من الروابط التي كانت تربطهما مع أشخاص آخرين، وأشياء وأنشطة أخرى. ومع اختفاء هؤلاء، تمسك بعضهما ببعض بشكل محموم لتعزيز نفسيهما في مواجهة البيئة الغريبة بشكل متزايد.

يمكننا جزئيًا تتبع نشأة هذه العلاقات الشخصية المسببة للإدمان في تربية فيكي وبروس. لم يفصل أيُّ منهما عن اعتماده الطفولي على والديه. لقد تعاملوا مع كل تجربة خارج الأسرة على أنها خارجية إلى حد ما لنفسيهما. على الرغم من أنهما كانا طالبين ناجحين، وتقبل كلاهما مطالب المدرسة المضنية، لم يكن لعملهما المدرسي أي معنى يُذكر لهما، وتحدثا عن ذلك بسخرية. ولم يكونا قادرين على تكوين علاقات خارج الأسرة، إلا مع بعضهما بعضًا. كان الأمر كما لو أن هذه الرحلة

المنعزلة استنزفت كل طاقتها التي ربما كانا ليستخدامها في معرفة الآخرين.

كان آباؤهما كرماء وسراعاً للغاية في تعديل البيئة وفقاً لاحتياجات بروس وفيكي، لدرجة أنهم لم يدركوا مدى الحد من تجربة أطفالهم. عندما انخرطت فيكي مع بروس، سلّم والداها، وبمباركة والديه، منزلهما على الشاطئ إلى العاشقين الصغار، واستأجرا مكاناً أصغر على بحيرة أروهيد. مما مكن الزوجين من الذهاب إلى منزل الشاطئ والبقاء معاً من دون تدخل. ولو أنه، بالطبع، كان تدخلاً كاملاً، لأنه لم يُسمح قط للشباب بتكوين إرادة فردية. لم يكن لدى فيكي أي سبب للخروج إلى العالم عندما كان والداها ملبين لكل احتياجاتها، ومقربين جداً لسحرها وذكائها، بحيث لم تكن تتمنى العثور على معاملة أفضل في أي مكان آخر. بالانتقال مباشرة من منزل والديها إلى منزل زوجها، لم تختبر هذه المرأة قط العيش بمفردها، معتمدة على قدراتها العاطفية الخاصة، وربما لن تفعل ذلك أبداً. بهذه الطريقة، طبق والدا فيكي وبروس كل مرحلة من مراحل نمو أطفالهم باستثناء المرحلة الأخيرة، الاستقلال - ليس فقط الانفصال الصحي عن المنزل، ولكن الاستقلال النفسي الحقيقي؛ شيء يحمله الشخص معه طوال الوقت. هذا النوع من الاكتمال الذاتي هو الذي يغرس الكمال الذي يفترضه كل اتحاد حقيقي لشخصين أو أكثر.

مثيل إدمان الأفيون

كيف تشبه هذه القصة النمط الأكثر شيوعاً للإدمان الذي نراه عند متعاطي المخدرات المعتادين؟ إظهار عمق التشابه هو ما يدور حوله هذا الكتاب. فالمدمن هو الشخص الذي لا يتعلم أبداً السيطرة على عالمه، وبالتالي يسعى إلى الاستقرار والطمأنينة من خلال نشاط اعتيادي متكرر. يُعزّز هذا النشاط بطريقتين، أولاً: من خلال الإحساس بالراحة والرفاهية اللتين يسببهما المخدر أو غيره من الأشياء التي تسبب الإدمان، ثانياً: تدحدر اهتمامات المدمن الأخرى وقدراته، والتدهور العام في وضعه الحياتي وهو منشغل بالإدمان. مع قلة البدائل، يزداد الإدمان، حتى يصبح كل شيء. يتطور المدمن الحقيقي ليصبح لديه هوس أحادي، سواء أكان موضوع الإدمان مخدرًا أم عاشقًا. الطفولة المعزولة لفيكى وبروس قد حرمتها من الثقة بالنفس والحماس الجيد اللذين بُنى عليهما الحياة الكاملة. ونتيجة لذلك، ارتبط بعضهما ببعض كعادة يومية، وأصبحت هذه العادة سبب وجودهما.

من المهم ملاحظة الحلقة المفرغة هنا. إن افتقار المدمن إلى التوجيه أو الهدف يخلق الحاجة إلى هروب اعتيادي في المقام الأول، ويتفاقم بدوره من خلال المشاركة الحصرية في الإدمان والتخلي عن جوهر الحياة الطبيعية. تعمل المخدرات عن طريق التخلص من الشعور بالضيق الشخصي للمدمن لإعطائه إحساساً مصطنعاً بالاكتمال الذاتي الذي يزيل الدافع الصغير الذي لديه للقيام بمهام معقدة أو صعبة. وبالمثل، خلص فيكى وبروس في الأساس إلى حالة من الضجر، من

دون اهتمامات موسعة بما يكفي، لتستأثر بهما. بمجرد العثور بعضهما على بعض، أصبحا أقل تحفيزاً لكسب الأصدقاء أو القيام بالعمل إلا بطريقة سطحية. يمكن أن يزداد اعتمادهما، مثل مدمني المخدرات، مع تراجع الاهتمامات الأخرى.

السمة الرئيسية الوحيدة لدورة الإدمان التي لا توضحها حالة فيكي وبروس مباشرة هي الانسحاب -رد فعل المدمن الغاضب على انقطاع إمداداته. نظم فيكي وبروس بيئتهما تمامًا بعضهما حول بعض بحيث لم يكن هناك أدنى تهديد بالانفصال. ومع بعض التضحيات قاوم الزوجان حتى الانفصال المؤقت، كما حدث عندما استسلم بروس لكلية لم تعجبه من أجل البقاء مع خطيبته. غالبًا ما يعاني العشاق من أعراض الانسحاب عند حدوث الانفصال. مع فيكي وبروس، كان شغف البقاء معًا في جزء كبير منه خوفًا وتجنبًا للانسحاب. يشبه فيكي وبروس المدمن الأفينيوني الميسور الموقر والقادر على ضمان أنه لن يضطر أبدًا إلى الشعور بألم الانسحاب.

الإدمان على شخص ما هو مجرد امتداد للجانب الاجتماعي لكل أنواع الإدمان. الأشخاص الذين يتشاركون في الإدمان يشكّلون عالمًا خاصًا لأنفسهم. على سبيل المثال، تميل مجموعة من المدمنين على نفس المخدر إلى إعطاء تجربتهم تفسيرًا جماعيًا غير مفهوم لمن هم خارج المجموعة. إنهم لا يهتمون بهذا التناقض لأن موافقة أعضاء المجموعة الآخرين هي فقط التي تهمهم. وينطبق الشيء نفسه على فيكي وبروس، مع طقوس أسرتهما ومنازلهما، واهتمامهما الحصري

بإرضاء بعضهما بعضاً، وتقديرهما المبالغ فيه لنفسيهما. في الواقع، إن العلاقة الرومانسية التي تسبب الإدمان مثل علاقة فيكي وبروس هي أصغر مجموعة ممكنة وأكثرها عزلة.

لكن لا يكفي أن نعطي وصفاً لشيئين متشابهين. من أجل إظهار لماذا وكيف يكون التشابه حقيقياً، علينا أن نواجه السؤال حول ماهية الإدمان وكيف يعمل - سواء مع المخدرات أو مع أي نوع آخر. ثم سنرى أن بعض العلاقات الشخصية يمكن أن يطلق عليها حقاً إدماناً.

فضَّل بروير ما يمكن تسميته بالنظرية الفسيولوجية:
 فقد كان يعتقد أن العمليات التي لا يمكن أن تجد نتيجة
 طبيعية كانت مثل التي نشأت خلال حالات عقلية غير
 عادية. فتح هذا سؤالاً إضافياً حول أصل هذه الحالات
 المتغيرة. من ناحية أخرى، كنت أميل إلى الشك في
 وجود تفاعل بين القوات وعمل النيّات والغايات كما
 يلاحظ في الحياة العادية.

- سيجموند فرويد، سيرة ذاتية

ما الإدمان وما علاقته بالمخدرات؟

من أجل إقناع القراء بأن «الحب» يمكن أن يكون حقاً إدماناً، كان علينا
 أولاً أن نُظهر أن إدمان المخدرات -إدمان الهيروين- ليس كما يعتقدون؛
 فمعظم المستخدمين لا يصبحون مدمنين، والانسحاب هو نتيجة متغيرة
 وغالباً ما تكون خفيفة عند الإقلاع، وإدمان السجائر -على غير المتوقع-
 شديد مثل إدمان المخدرات. كل هذه المعلومات المتعلقة بالمخدرات

كانت معروفة عندما كتبنا «الحب والإدمان» -في الواقع، تجربة فيتنام، التي استشهدنا بها، تتكرر في كل كتاب تقريباً يفصح المفاهيم التقليدية للإدمان حتى يومنا هذا (بما في ذلك كتب ستانتون نفسه).

وسَّع ستانتون قائمة الأدلة على أن إدمان المخدرات كجزء من مجال واسع في كتاب «معنى الإدمان» -وهو عمل أكثر تقنية حيث ظلت هذه المعلومات وثيقة الصلة بالموضوع ورغم ذلك واجهت مقاومة شرسة. لكن الهيروين ما زال موجوداً، فهو لم يختفِ حتى الآن، في الوقت الذي تحدث معظم حالات الوفاة المزعومة «بالجرعات الزائدة»^(١) من مسكنات الألم التي تُصرف بوصفة طبية، مثل الأوكسيكودونين! حضر ستانتون محاضرة ألقاها كارل هارت، مؤلف كتاب «الثنى الباهظ: رحلة عالم الأعصاب لاكتشاف الذات»، الذي يتحدث كل ما تعرفه عن المخدرات والمجتمع، والذي يجمع بين قصة نشأته في المدينة الداخلية ونتائج أبحاثه التي تفيد بأن تأثيرات المخدرات ليست بالقدر المفترض أن تكون عليه، ولا يمكن أن تكون مسؤولة عن المشكلات الاجتماعية التي شهدناها فيما يتعلق بتعاطي المخدرات. استجاب الجمهور المتعاطف بحرارة وقال مراراً: «نتمنى أن تصل رسالتك إلى جميع المسؤولين الحكوميين، وليس لنا فقط». ومع ذلك، عندما قال هارت: «انسحاب الهيروين معتدل عامةً، مثل حالة الأنفلونزا» (كما هو

(١) يتطلب استخدام مصطلح «جرعة زائدة» دائماً هامشاً سفلياً، نظراً لأن (كما أشرنا في الملحق «د») ما يسمى بالجرعة الزائدة يرجع دائماً إلى تقوية تأثيرات الكحول و/ أو تعاطي المخدرات الأخرى جنباً إلى جنب مع الهيروين أو مخدر آخر.

مذكور هنا)، ارتد الجمهور المتعاطف كما لو كان يلوح بشعبان كوبرا أمام أعينهم وبدأ على الفور في التساؤل والتشكيك في أقواله.

لا يتعامل هارت مع الإدمان بحد ذاته. على خلاف ذلك، في هذا الفصل نستعرض تاريخ الإدمان، والتاريخ والمشهد الاجتماعي للمخدرات، والطرائق التي خلق بها كل هذه التوقعات والسلوكيات التي تشكّل أساس المفهوم السائد للإدمان. وبدلاً من ذلك، نقترح إطاراً واحداً للإدمان يدمج أنواع تأثيرات المخدرات، وتوقعات المستخدمين، والمعاني الثقافية المرتبطة بالعقابر المختلفة -إنها التجربة متعددة الطبقات التي يصبح الناس مدمنين عليها.

عندما نتحدث عن علاقات حب مسببة للإدمان، فإننا لا نستخدم المصطلح بأي معنى مجازي. لم تكن علاقة فيكي مع بروس مثل الإدمان؛ بل كانت إدماناً. إذا كانت لدينا مشكلة في استيعاب هذا، فلأننا تعلمنا أن نصدق أن الإدمان يحدث فقط مع المخدرات. من أجل معرفة سبب عدم صحة ذلك -لنرى كيف يمكن أن يكون «الحب» إدماناً أيضاً- علينا أن نلقي نظرة جديدة على ماهية الإدمان، وما علاقته بالمخدرات.

إن القول بأن أشخاصاً مثل فيكي وبروس مدمنون حقاً بعضهم على بعض، يعني القول إن الإدمان على المخدرات شيء مختلف عما يعتبره معظم الناس. وبالتالي، يجب علينا إعادة تفسير العملية التي يصبح من خلالها الشخص معتمداً على مخدر ما، حتى تتمكن

من تتبع التجربة النفسية الداخلية لإدمان المخدرات، أو أي إدمان. هذه التجربة الشخصية هي مفتاح المعنى الحقيقي للإدمان. يُعتقد تقليدياً أن الإدمان يحدث تلقائياً عندما يأخذ شخص ما جرعات كبيرة ومتكررة بما فيه الكفاية من بعض الأدوية، وخاصة المواد الأفيونية. أظهرت الأبحاث الحديثة التي نستشهد بها في هذا الفصل أن هذا الافتراض خاطئ. يستجيب الناس للأدوية القوية، حتى الجرعات المنتظمة منها، بطرائق مختلفة. في الوقت نفسه، يستجيب الناس لمجموعة متنوعة من الأدوية المختلفة، بالإضافة إلى تجارب لا علاقة لها بالمخدرات، بأنماط سلوكية متشابهة. يتم تحديد استجابة الأشخاص لمخدر معين من خلال شخصياتهم وخلفياتهم الثقافية وتوقعاتهم ومشاعرهم حول المخدر. بمعنى آخر، تكمن مصادر الإدمان في الشخص نفسه وليس في المخدر.

في حين أن الإدمان مرتبط بشكل طفيف بأي مخدر بعينه، فإنه لا يزال من المفيد فحص ردود أفعال الناس تجاه المخدرات التي يُعتقد أنها تسبب الإدمان عموماً. نظراً لأن هذه المخدرات ذات تأثير نفسي -أي يمكنها تغيير وعي الناس ومشاعرهم- فهي تتمتع بجاذبية قوية للأفراد الذين يبحثون بشدة عن الهروب والطمأنينة. المخدرات ليست الوحيدة التي تخدم هذه الوظيفة للأشخاص المعرضين للإدمان. من خلال رؤية خصائص بعض المخدرات، مثل الهيروين، التي تجذب المدمن إلى التكرار وفي النهاية الانخراط الكامل معها، يمكننا تحديد التجارب الأخرى، مثل علاقات الحب، التي يحتمل أن يكون لها نفس التأثير. يمكن بعد ذلك استخدام ديناميكيات إدمان المخدرات كنموذج لفهم مسببات الإدمان الأخرى.

سنرى أن الإدمان يعد مشكلة رئيسية في أمريكا، أكثر من أي مكان آخر في العالم. إنه ينبع من السمات الخاصة بثقافة هذا البلد وتاريخه، وبدرجة أقل بالمجتمع الغربي ككل. في السؤال: لماذا وجد الأمريكيون أنه من الضروري الإيمان بعلاقة خاطئة بين الإدمان والمواد الأفيونية، نكتشف نقطة ضعف رئيسية في الثقافة الأمريكية تعكس ضعف الشخص المدمن نفسه. هذا الضعف قريب من أساس الأهمية الحقيقية والكبيرة جدًا للإدمان في عصرنا هذا - سواء إدمان المخدرات أو غيرها. تأمل في نظرتنا إلى مدمن المخدرات. لقد علمنا المكتب الفيدرالي للمخدرات، والقصص الخيالية مثل فيلم «الرجل ذو الذراع الحديدية»، أن تنخيل «متعاطي المخدرات» على أنه مجرم ومريض نفسي، مدّمر بعنف لنفسه وللآخرين، لأن عاداته تقوده بلا هوادة نحو الموت. في الواقع، معظم المدمنين ليسوا هكذا على الإطلاق. عندما ننظر إلى المدمن من منظور إنساني، عندما نحاول معرفة ما يجري بداخله، نرى بشكل أوضح لماذا يتصرف كما يفعل - بالمخدر أو من دونه. نرى شيئًا مثل هذه الصورة لريك، مدمن غير منتظم، من شهادة قدمها صديق له:

لقد ساعدت ريك، الذي خرج الآن من فترة الاختبار والمراقبة، على الانتقال من منزل والديه أمس. لم يكن لديّ مانع من العمل، حيث إن ريك رجل لطيف وقد عرض المساعدة في وضع مشمع جديد في أرضية مطبخي. لذا شرعت في غسل الجدران، والكنس بالمكنسة الكهربائية، وكنس الأرضيات، وما إلى ذلك، برحابة صدر. ولكن سرعان ما تحولت هذه إلى مشاعر اكتئاب وعجز بسبب عدم قدرة ريك على فعل أي شيء بطريقة متكاملة وفعالة، وبسبب رؤيتي

له، في سن الثانية والثلاثين، وهو ينتقل داخل المنزل وخارجه. لقد كان تنفيذًا لجميع أوجه القصور والمشكلات التي نراها من حولنا، وكان محبطًا للغاية.

أدركت أن النضال من أجل الحياة لا ينتهي أبدًا، وأن ريك قد بدده بشدة. وهو يعرف ذلك. كيف يمكن أن يفشل في إدراك ذلك عندما يخبره والده بأنه لا يتحلى بالرجولة بعد وأن والدته لا تريد السماح لنا بأخذ المكينة الكهربائية لتنظيف شقته الجديدة؟ جادل ريك: «ماذا تعتقدين أنني سأفعل -أرهنها أو شيء من هذا القبيل؟»، هذا ربما كان احتمالًا قائمًا في السابق، لكنه لم يكن هكذا هذه المرة. كان ريك يتعرق في الصباح البارد، ويشكو من مسكن الألم اللعين، في حين أنه ربما كان بحاجة إلى التعاطي إن عاجلاً أو آجلاً، وكان والده يلاحظ ويعرف ويقول إنه لا يستطيع أن يتحمل قليلاً من العمل -إنه لا يتحلى بالرجولة بعد.

لقد بدأت مباشرة في التنظيف -قال ريك إنه سيستغرق نصف ساعة عمل تقريبًا- لأنه تأخر ساعة في اصطحابي ولأنني أردت التخلص منه حتى أبتعد عنه وعن ذلك المكان. ولكن بعد ذلك تلقى مكالمة هانفية وخرج قائلاً إنه سيعود بعد قليل. عندما عاد ذهب إلى المرحاض -للتعاطي على الأرجح. واصلت التنظيف؛ خرج واكتشف أنه لا توجد لديه أكياس القمامة التي يحتاج إليها لحزم الأمتعة وخرج مرة أخرى. بحلول الوقت الذي عاد فيه، كنت قد فعلت كل ما بوسعي، وأخيرًا شرع في حزم أمتعته ورمي الأشياء غير الضرورية، حتى يمكنني مواصلة مساعدتي له.

بدأنا في تحميل شاحنة والد ريك، ولكن كان توقيتاً سيئاً، لأن والده قد عاد لتوّه. طوال الوقت الذي حملنا فيه الأشياء ووضعناها في الشاحنة، كان يشتكي من حاجته إليها بنفسه. سابقاً، بينما كان هو وريك ينقلان مكتباً ثقيلاً للغاية، بدأ في الحديث عنه وعن كل الأشياء التي حملناها وكيف أنهم كان يجب أن يظلوا في المكان الذي ينتمون إليه في المقام الأول، وليس أن يُنقلوا إلى الخارج. يخطو ريك إلى العالم، ليحب، ليعمل، فقط ليتراجع؛ يُدفع أو يُسحب إلى الداخل، والعودة مرة أخرى إلى المخدرات، أو السجن، أو الأم أو الأب - كل الأشياء التي حدّت بأمانٍ من عالمه.

ليس من المحتمل أن يموت ريك بسبب عاداته، أو أن يُقتل من أجلها. إنه من غير المحتمل أن يتعفن جسده وأن يتحول إلى شخص منحط موبوء بالأمراض. ومع ذلك، يمكننا أن نرى أنه يعاني من ضعف شديد، ولكن ليس بسبب المخدرات في المقام الأول. ما الذي يصنع مدمن الهيروين؟ تكمن الإجابة في تلك الجوانب من تاريخ الشخص والبيئة الاجتماعية التي تجعله في حاجة إلى مساعدة خارجية من أجل التأقلم مع العالم. ينبع إدمان ريك من ضعفه وعدم كفاءته وافتقاره إلى الكمال الشخصي. يعكس الهيروين جميع تبعياته الأخرى ويعززها، حتى عندما يستخدمه لسيانها. ريك مدمن، وسيكون مدمناً سواء كان معتمداً على المخدرات أو الحب أو أي من الأشياء الأخرى التي يلجأ إليها الناس بشكل متكرر تحت ضغط الحياة غير المكتملة. إن اختيار عقار دون آخر - أو المخدرات عموماً - له علاقة في المقام الأول بالخلفية العرقية والاجتماعية ودوائر المعارف. المدمن، سواء على

الهيروين أو غيره، ليس مدمناً على مادة كيميائية، بل على الإحساس، الركيزة، التجربة التي تبني حياته. ما يجعل هذه التجربة تصبح إدماناً هو أنها تجعل الأمر أكثر فأكثر صعوبة على الشخص للتعامل مع احتياجاته الحقيقية، مما يجعل إحساسه بالعافية يعتمد بشكل متزايد على مصدر خارجي واحد للدعم.

الإدمان والمخدرات

لم يتمكن أحد من إظهار كيف ولماذا يحدث «الاعتماد الجسدي» عندما يتعاطى الناس المخدرات (أي المواد الأفيونية: الأفيون والهيروين والمورفين) بانتظام. في الآونة الأخيرة، أصبح من الواضح أنه لا توجد طريقة لقياس الاعتماد الجسدي. في الواقع، لا يحدث شيء مثل هذا مع عدد مذهل من مستخدمي المخدرات. نحن نعلم الآن أنه لا توجد علاقة شاملة أو حصرية بين الإدمان والمواد الأفيونية (شاملة: بمعنى أن الإدمان هو نتيجة حتمية لاستخدام الأفيون. حصرية: بمعنى أن الإدمان يحدث فقط مع المواد الأفيونية على عكس الأدوية الأخرى). يدعم هذا الاستنتاج مجموعة واسعة من الأدلة التي سنراجعها باختصار هنا. تم توفير ملحق لأولئك الذين يرغبون في استكشاف مزيد من الأساس العلمي للنتائج حول العقاقير التي كُشف عنها في هذا الفصل. قد يرغب القارئ أيضاً في الرجوع إلى بعض الكتب الحديثة الممتازة مثل كتاب إريك جودي «المخدرات والمجتمع الأمريكي»، وكتاب نورمان زينبرج وجون روبرتسون «المخدرات والشعب»، وكتاب هنري لينارد

«الغموض وسوء استخدام المخدرات». تعكس هذه الكتب الإجماع بين المراقبين المطلعين على أن تأثيرات المخدرات مرتبطة بالأشخاص الذين يتعاطونها والأماكن التي يتم التعاطي فيها. كما خلص نورمان زينبرج وديفيد لويس قبل عقد من الزمان بعد دراسة متعمقة لـ ٢٠٠ من مستخدمي المخدرات، فإن «معظم مشكلات تعاطي المخدرات لا تندرج ضمن التعريف الكلاسيكي للإدمان... [أي الرغبة، والاحتمال، والانسحاب]. في الواقع، فإن نطاق الحالات التي لا تتناسب مع الصورة النمطية لمدمن المخدرات واسع للغاية...».

في المقام الأول، ما بالضبط أعراض الانسحاب التي نسمع عنها كثيرًا؟ تذكر الأعراض الأكثر شيوعًا لضيق الانسحاب الحاد في حالة الأنفلونزا -التنفس السريع، وفقدان الشهية، والحمى، والتعرق، والقشعريرة، والتهاب الأنف، والغثيان، والقيء، والإسهال، وتشنجات البطن، والأرق مع الخمول. وهذا يعني أن الانسحاب ليس متلازمة فريدة ومحددة يمكن تمييزها بدقة عن عديد من حالات عدم الراحة الجسدية أو التوهان. عندما يختل التوازن الداخلي للجسم، سواء من خلال انسحاب عقار أو نوبة مرض، يمكن أن يُظهر علامات الألم البدني والنفسي. في الواقع، أكثر أعراض الانسحاب حدة، والتي نعرف عنها فقط من تصريحات المدمنين أنفسهم، ليست كيميائية على الإطلاق. إنه شعور مؤلم بفقدان الصحة، إحساس بالنقص الرهيب داخل النفس. هذا هو الاضطراب الشخصي الكبير الذي ينتج عن فقدان حاجز مريح ضد الواقع، حيث يأتي التأثير الحقيقي بإدمان المخدرات.

الاحتمال، العلامة الرئيسية الأخرى المميزة للإدمان، هي ميل الشخص إلى التكيف مع عقار ما، بحيث تكون هناك حاجة إلى جرعة أكبر لإنتاج نفس التأثير الذي نتج في البداية عن جرعة أصغر. ومع ذلك، هناك حدود لهذه العملية؛ سرعان ما يصل القرود في المختبر والمدمنون على حد سواء إلى الحد الأقصى حيث يستقر مستوى استخدامهم. مثل الانسحاب، فإن الاحتمال هو شيء نعرفه من خلال مراقبة سلوك الناس والاستماع إلى ما يخبروننا به. يُظهر الناس الاحتمال مع جميع الأدوية، ويختلف الأفراد اختلافاً كبيراً في الاحتمال الذي يُظهرونه تجاه عقار معين. يُكشف عن مقدار الاختلاف الذي يمكن أن يحدث في تأثيرات الانسحاب والاحتمال الناجم عن استخدام المواد الأفيونية والعقاقير الأخرى، من خلال الدراسات والملاحظات التالية لمجموعات مختلفة من المستخدمين:

١. قدامى المحاربين في فيتنام ومرضى المستشفيات: بعد أن أصبح معروفاً أن ربع الجنود الأمريكيين في فيتنام كانوا يتعاطون الهيروين، كان هناك قلق منتشر من أن المحاربين القدامى العائدين قد يتسببون في انتشار وباء الإدمان في الولايات المتحدة. لم يحدث أي شيء من هذا القبيل. أوضح جيروم جافي، الطبيب الذي ترأس برنامج الحكومة لإعادة التأهيل للمحاربين المدمنين على المخدرات، سبب ذلك في مقال في مجلة علم النفس اليوم بعنوان «فيما يتعلق بالهيروين، الأسوأ قد انتهى». وجد د. جافي أن معظم الجنود الأمريكيين استخدموا الهيروين كرد فعل على الظروف التي لا تُطاق التي واجهوها في فيتنام.

وبينما كانوا يستعدون للعودة إلى أمريكا، حيث سيكونون قادرين على استئناف حياتهم الطبيعية، انسحبوا من العقار بقليل من الصعوبة ولم يُظهروا أي اهتمام آخر به على ما يبدو. قال الدكتور ريتشارد س. ويلبر، مساعد وزير الدفاع للصحة والبيئة آنذاك، إن هذا الاستنتاج لتجربة الهيروين في فيتنام قد أذهله، ودفعه إلى مراجعة المفاهيم حول الإدمان التي تعلمها في كلية الطب، حيث «تم تعليمه أن أي شخص جرب الهيروين أصبح مدمن مخدرات بشكل فوري وكامل ودائم».

وبالمثل، غالبًا ما يتلقى مرضى المستشفيات المورفين لتخفيف الآلام من دون أن يصبحوا مدمنين. أجرى نورمان زينبرج مقابلات مع ١٠٠ مريض تلقوا مادة أفيونية بانتظام (بجرعات أعلى من التي قد يتعاطاها أي شخص آخر بالخارج) لمدة عشرة أيام أو أكثر. ذكر شخص واحد فقط أنه شعر برغبة في مزيد من الحقن بمجرد توقف الألم.

٢. المستخدمون المعتدلون: مرضى المستشفيات والمحاربون القدامى في فيتنام هم مستخدمون عرضيون أو مؤقتون للمواد الأفيونية. هناك أيضًا أشخاص يتناولون جرعات منتظمة من العقاقير القوية كجزء من روتين حياتهم الطبيعية، لا يعانون من الاحتمال أو التدهور الجسدي أو العقلي. يُطلق على هؤلاء الأفراد «المستخدمين المعتدلين». يعتبر الاستخدام المعتدل ظاهرة معترفًا بها على نطاق واسع مع الكحول، ولكن هناك أيضًا مستخدمون معتدلون للمواد الأفيونية. كثير منهم أشخاص بارزون وناجحون ولديهم ما يلزم للحفاظ على عاداتهم وإبقائها سرية. أحد الأمثلة قدمته كليفورد

ألبوت ودبليو إي ديكسون، وهما سلطانان بريطانيان بارزتان معنيتان
بالمخدرات في مطلع القرن:

أخذ مريض أحدنا حبة أفيون كل صباح وكل مساء خلال
الخمس عشرة عامًا الماضية من مسيرة طويلة وشاقة ومتميزة. رجل
ذو قوة شخصية كبيرة، ومهتم بأمور ذات ثقل وله أهمية وطنية،
وذو شخصية حديدية، استمر في هذه العادة، كونها... تجعله يقوي
مداولاته وارتباطاته^(٢).

الأطباء مستخدمو المخدرات هم المجموعة الوحيدة المعروفة
من متعاطي المخدرات المعتادين. تاريخيًا، يمكننا الاستشهاد بعدادات
الكوكايين لدى السير آرثر كونان دويل والاستخدام اليومي للجراح
المتميز وليام هالستيد للمورفين. اليوم، تقديرات عدد الأطباء الذين
يتناولون المواد الأفيونية تصل إلى قرابة واحد من كل مائة. إن الظروف
ذاتها التي تدفع عديدًا من الأطباء إلى استخدام المخدرات -سهولة
وصولهم إلى عقاقير مثل المورفين أو المخدر الاصطناعي ديميرول-
تجعل من الصعب اكتشاف هؤلاء المستخدمين، خاصة عندما يظلون
مسيطرين على عاداتهم وأنفسهم. تشارلز وينيك، طبيب نيويورك
ومسؤول الصحة العامة الذي حقق في عديد من جوانب استخدام
المواد الأفيونية، درس الأطباء من مستخدمي المخدرات الذين كُشف
عنهم، لكنهم لم يكونوا عاجزين بوضوح، سواء في أعينهم أو في أعين

(٢) (اقتبس من قبل أوبري لويس في هانا شتاينبرج، محرر، الأساس العلمي للاعتماد على
المخدرات).

الآخرين. سلّم اثنان فقط من أصل ثمانية وتسعين طبيباً استجوبهم وينيك نفسيهما لأنهما وجدا أنهما بحاجة إلى جرعات متزايدة من المخدر. عامةً، كان الأطباء الذين درسهم وينيك أكثر نجاحًا من المعتاد. يلاحظ وينيك أن «معظمهم كانوا أعضاء مفيدون وفعالين في مجتمعهم»، واستمروا في ذلك في أثناء تعاطيهم المخدرات.

ليس فقط الأشخاص من الطبقة الوسطى والمتخصصون هم من يمكنهم استخدام المخدرات من دون مواجهة المصير الذي يفترض أنه ينتظر المدمنين. وجد كل من دونالد لوريا (في نيوارك) وإيرفينج لوكوف وزملائه (في بروكلين) دليلًا على استخدام الهيروين المعتدل في الطبقة الدنيا. تُظهر دراساتهم أن مستخدمي الهيروين في مجتمعات الأقليات هذه أكثر عددًا، وأفضل حالًا من الناحية المادية، وأفضل تعليمًا مما كان يُفترض سابقًا. في كثير من الحالات، في الواقع، يكون أداء مستخدمي الهيروين اقتصاديًا أفضل من متوسط أداء المقيمين في هذه الأحياء.

٣. تعاطي المخدرات الطقوسي: في كتاب «الطريق إلى هـ»، حقق أيزيدور تشين وزملاؤه بالتحقيق في مجموعة متنوعة من أنماط استخدام الهيروين في أحياء الأقليات في نيويورك. إلى جانب المستخدمين المنتظمين المعتادين، وجدوا بعض المراهقين الذين كانوا يتناولون الدواء بشكل غير منتظم ومن دون انسحاب، وآخرين كانوا معتمدين على المخدرات حتى عندما كانوا يحصلون على الدواء بجرعات أضعف من أن يكون لها أي تأثير جسدي. وهذا النوع الأخير من المدمنين قد لوحظ أنهم يمرون بالانسحاب. يعتقد تشين

أن أشخاصًا مثل هؤلاء لا يعتمدون على العقار نفسه، بل يعتمدون على طقوس الحصول عليه وتعاطيه. وهكذا فإن الغالبية العظمى من المدمنين الذين قابلهم جون بول وزملاؤه رفضوا فكرة إضفاء الشرعية على الهيروين، لأن ذلك من شأنه أن يقضي على الطقوس السرية وغير المشروعة لتعاطيهم المخدرات.

٤. التغلب على الإدمان: من خلال الاطلاع على قوائم المدمنين في المكتب الفيدرالي للمخدرات، ومقارنة الأسماء التي ظهرت في القوائم كل خمس سنوات، اكتشف تشارلز ونيك أن مدمني الشوارع عادة ما يتخلصون من اعتمادهم على الهيروين مع الوقت. في دراسته، بعنوان «التغلب على إدمان المخدرات»، أظهر ونيك أن ربع المدمنين المعروفين يصبحون غير نشطين بحلول سن ٢٦، وثلاثة أرباع بحلول ٣٦. وخلص من هذه النتائج إلى أن إدمان الهيروين هو إلى حد كبير عادة المراهقين، التي يتغلب عليها معظم الناس في مرحلة ما من مراحل البلوغ.

٥. ردود الفعل على دواء المورفين الوهمي: الدواء الوهمي مادة محايدة (مثل الماء المحلى) تُعطى للمريض تحت ستار دواء فعال. نظرًا لأن الأشخاص يمكن أن يُظهروا ردود فعل معتدلة أو غير موجودة عمليًا تجاه المورفين، فليس من المستغرب أنهم قد يعانون أيضًا من تأثيرات المورفين عندما يتخيلون ببساطة أنهم يتلقون الدواء. في دراسة تقليدية لتأثير الدواء الوهمي، وجد لويس لازانيا وزملاؤه أن ٣٠ إلى ٤٠٪ من مجموعة مرضى ما بعد الجراحة لا يمكنهم التمييز بين المورفين والعلاج الوهمي الذي قيل لهم إنه المورفين. بالنسبة إليهم،

خفف الدواء الوهمي من الألم مثله مثل المورفين. كان المورفين نفسه يعمل بنسبة ٦٠ إلى ٨٠٪ فقط من الوقت، لذلك على الرغم من أنه كان أكثر فاعلية إلى حد ما من الدواء الوهمي كمسكن للألم، فإنه أيضًا لم يكن معصومًا من الخطأ (انظر الملحق «أ»).

٦. الإدمان ينتقل من عقار إلى آخر: إذا كان من الممكن محاكاة عمل دواء قوي عن طريق حقن الماء المحلي، فعلينا بالتأكيد أن نتوقع أن يتمكن الناس من استبدال عقار بآخر عندما تكون تأثيرات الأدوية متشابهة. على سبيل المثال، يعتبر علماء الصيدلة أنه يمكن استبدال عقاقير أخرى بكل من عقاقير الباربيتورات المهدئة والكحول. أي أن الشخص المدمن على أي منهما يمكنه قمع أعراض الانسحاب الناتجة عن عدم الحصول على عقار واحد عن طريق تناول الآخر. يعمل كلا هذين العقارين أيضًا كبدايل للمواد الأفيونية. الأدلة التاريخية، التي قدمها لورانس كولب وهاريس إيسبل في كتاب مختارات بعنوان «مشكلات إدمان المخدرات»، تبين أن حقيقة أن المواد الثلاث هي مشبطات تجعلها قابلة للتبادل تقريبًا لأغراض الإدمان (انظر الملحق «ب»). عندما يكون هناك نقص في الهيروين المتاح، يلجأ المدمنون عادة إلى الباربيتورات، كما فعلوا في الحرب العالمية الثانية عندما قُطعت القنوات العادية لاستيراد الهيروين. وكثير من الأمريكيين الذين أصبحوا مدمنين على الأفيون في القرن التاسع عشر كانوا يشربون بكثرة قبل وصول الأفيون إلى هذا البلد. من بين مدمني الهيروين الذين أجرى جون أودونيل دراسة مسحية عنهم في كنتاكي، كان أولئك الذين لم

يعودوا قادرين على الحصول على المخدرات ويميلون بشدة إلى أن يصبحوا مدمنين على الكحول. لوحظ أن هذا التحول إلى إدمان الكحول من قبل متعاطي المخدرات شائع في عديد من الأماكن الأخرى.

٧. إدمان المخدرات اليومية: لا يحدث الإدمان فقط مع الأدوية المثبطة القوية مثل الهيروين والكحول والباربيتورات، ولكن مع المهدئات الخفيفة ومسكنات الآلام مثل المهدئات والأسبرين. يظهر أيضًا مع المنشطات شائعة الاستخدام مثل السجائر (النيكوتين) والقهوة والشاي والكولا (الكافيين). تخيل شخصًا يبدأ في تدخين بضع سجائر في اليوم ويعمل على عادة ثابتة يومية تتكون من علبة واحدة أو علبتين أو ثلاث علب؛ أو شارب القهوة المعتاد الذي يحتاج في نهاية المطاف إلى خمسة أكواب في الصباح للبدء وعدة أكواب أخرى خلال اليوم ليشعر بأنه طبيعي. فكّر في مدى الانزعاج الذي يشعر به مثل هذا الشخص عندما لا يكون هناك سجائر أو قهوة في المنزل، وإلى أي مدى سيذهب للحصول على بعض منها. إذا لم يستطع المدخن المزمّن الحصول على سيجارة، أو حاول الإقلاع عن التدخين، فقد تظهر عليه الأعراض الكاملة للانسحاب - يرتجف بعصبية، ويصبح غير مرتاح، ومهتاجًا، ومضطربًا بشكل لا يمكن السيطرة عليه، وما إلى ذلك.

في تقرير اتحاد المستهلكين، عن المخدرات المشروعة وغير المشروعة، ذكر إدوارد بريشر أنه لا يوجد فرق جوهري بين عادات الهيروين والنيكوتين. يستشهد بألمانيا التي كانت محرومة من السجائر في فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية، حيث كان المواطنون الشريفون

يتسولون ويسرقون ويعملون في الدعارة ويتاجرون بالسلع الثمينة - كل ذلك من أجل الحصول على التبغ. قريباً من الوطن، خصص جوزيف ألسوب سلسلة من الأعمدة في الصحف للمشكلة التي يواجهها عديد من المدخنين السابقين في التركيز على عملهم بعد التخلي عن عاداتهم - وهي صعوبة كان يتعين على برامج علاج الهيروين تقليدياً التعامل معها عند المدمنين. كتب ألسوب أن أول هذه المقالات «جلب عشرات من رسائل القراء تقول في الواقع، الحمد لله، لقد كتبت عن عدم القدرة على العمل. لقد أخبرنا الأطباء مراراً وتكراراً، ولم يصدقوا ذلك».

الاختلافات الاجتماعية والثقافية في آثار المخدرات

إذا كان بإمكان عديد من المخدرات أن تسبب الإدمان، وإذا لم يكن الجميع مدمناً على أي عقار معين، لا يمكن أن تكون هناك آلية فسيولوجية واحدة تفسر الإدمان. هناك شيء آخر يجب أن يفسر تنوع ردود الفعل لدى الناس عند إدخال مواد كيميائية مختلفة إلى أجسامهم. تتأثر العلامات التي تؤخذ كمؤشرات للإدمان والانسحاب والاحتمال بمجموعة من المتغيرات الظرفية والشخصية. تعتمد الطريقة التي يستجيب بها الأشخاص للدواء على الطريقة التي ينظرون بها إلى العقار - أي ما يتوقعونه منه - وهو ما يسمى «النزعة»، وعلى التأثيرات التي يشعرون بها من محيطهم، والتي تشكّل البيئة المحيطة بهم. تشكل النزعة والبيئة المحيطة بدورها من خلال الأبعاد الأساسية للثقافة والبنية الاجتماعية.

أثبتت تجربة العلاج الوهمي للازانيا أن ردود أفعال الناس تجاه عقار ما تُحدّد بما يعتقدونه عن العقار وما يفعله العقار في الواقع.

أجرى ستانلي شاتشر وجيروم سينجر دراسة مهمة أظهرت كيف أن توقعات الناس تعمل جنباً إلى جنب مع ضغوط البيئة الاجتماعية. في تلك الدراسة، استجاب الأفراد الذين أُعطوا حقنة من الأدرينالين للدواء بطرائق مختلفة تمامًا، اعتماداً على ما إذا كانوا يتوقعون سابقاً تأثيرات المنشط، وعلى الحالة المزاجية التي من خلالها لاحظوا كيف تصرف من قبلهم شخص آخر في نفس الموقف. عندما لم يكونوا متأكدين مما يحصلون عليه في الحقنة، نظروا ليروا كيف يتصرف الشخص الآخر من أجل معرفة كيف يجب أن يشعروا (انظر الملحق «ج»). على نطاق أوسع، هذه هي الطريقة التي تُعرّف بها المخدرات على أنها مسببة أو غير مسببة للإدمان. يشكّل الناس استجاباتهم لعقار معين بالطريقة التي يرون بها استجابة الأشخاص الآخرين، إما في فتّهم الاجتماعية أو في المجتمع ككل.

تقدّم دراسة هوارد بيكر (في كتابه «الدخلاء») عن مدخني الماريجوانا المبتدئين، وانضمامهم إلى مجموعات من المدخين ذوي الخبرة، مثلاً صارخاً على هذا التعلم الاجتماعي. يجب تعليم المبتدئ أولاً أن الشعور ببعض الأحاسيس يعني أنه مُنتشٍ، ومن ثم فإن هذه الأحاسيس ممتعة. وبالمثل، كانت مجموعات الأشخاص الذين أخذوا عقار إل إس دي معاً في الستينيات تُعرف غالباً باسم القبائل. كانت لهذه المجموعات تجارب مختلفة على نطاق واسع مع العقار، وسرعان ما تعلم الأشخاص الذين انضموا إلى قبيلة ما تجربة أي شيء واجهته بقية المجموعة خلال الرحلة. في حالة الهيروين، أفاد نورمان زينبرج

في مقاله في مجلة نيويورك تايمز في ديسمبر ١٩٧١، «المجندون وسيجارة الأفيون في فيتنام»، أن كل وحدة من وحدات الجيش طورت أعراض الانسحاب الخاصة بها. تميل الأعراض إلى أن تكون موحدة داخل الوحدة، ولكنها تختلف اختلافاً كبيراً بين الوحدات. في كتاب «المخدرات والشعب»، لاحظ زينبرج وجون روبرتسون أيضاً أن الانسحاب كان دائماً أكثر اعتدالاً في مركز دايتوب فيلديج لعلاج الإدمان مما كان عليه، بالنسبة إلى نفس المدمنين، في السجن. كان الاختلاف هو أن الجو الاجتماعي في دايتوب لم يسمح بظهور أعراض الانسحاب الحادة، لأنه لا يمكن استخدامها كذريعة لعدم قيام الشخص بعمله.

تُعلم مجتمعات بأكملها أيضاً دروساً محددة حول المخدرات بما يتماشى مع مواقفهم تجاهها. تاريخياً، لم تكن العقاقير التي اعتبرت ثقافات الأخرى خطيرة في كثير من الأحيان، هي نفس العقاقير التي نعتبرها خطيرة في ثقافتنا. في كتابه «روح القرد»، على سبيل المثال، يصف يوجين ماريز الآثار المدمرة لتبغنا العادي الذي ندخنه على قبائل البوشمن والهُوتتوت في جنوب إفريقيا في القرن التاسع عشر، الذين كانوا مستخدمين مألوفين ومعتدلين للداجا (الماريجوانا). الأفيون، الذي تُنَوِّل كمسكن للألم منذ القدم، لم يكن يعد مخدراً ذا خطر خاص قبل أواخر القرن التاسع عشر، وعندها فقط، وفقاً لجلن سونديكر، بدأ تطبيق مصطلح «الإدمان» بمعناه الحالي على هذا العقار وحده. في السابق، جُمعت الآثار الجانبية السلبية للأفيون مع الآثار الجانبية للقهوة والتبغ والكحول، والتي، وفقاً للبيانات التي جمعها ريتشارد بلوم في

كتابه «المجتمع والمخدرات»، كانت غالباً موضع قلق أكبر. حظرت الصين تدخين التبغ قبل قرن من حظر الأفيون في عام ١٧٢٩. جعلت بلاد فارس وروسيا وأجزاء من ألمانيا وتركيا في وقت ما من إنتاج التبغ أو استخدامه جريمة كبرى. حُظرت القهوة في العالم العربي عام ١٣٠٠ تقريباً وفي ألمانيا في القرن السادس عشر.

تأمل في الوصف التالي للإدمان على المخدرات: «المريض يرتجف ويفقد السيطرة على نفسه. إنه عرضة لنوبات من الهياج والاكتئاب. لديه مظهر قذر... كما هي الحال مع مواد أخرى، جرعة متجددة من السم تعطي راحة مؤقتة، ولكن على حساب البؤس في المستقبل». العقار المعني هو القهوة (الكافيين)، كما رأها عالما الصيدلة البريطانيان في مطلع القرن، ألبوت وديكسون. إليكم وجهة نظرهما حول الشاي: «بعد ساعة أو ساعتين من وجبة الإفطار التي يُتناول فيها الشاي... يأس خطير... قد يستولي على من يعاني، فيصبح الكلام جهداً كبيراً... بمثل هذا البؤس، قد تفسد أفضل سنوات الحياة».

ما يبدو خطيراً ولا يمكن السيطرة عليه في وقت ما أو في مكان ما يصبح أمراً طبيعياً ومريحاً للتعامل معه في محيط آخر. على الرغم من أن التبغ قد ثبت أنه ضار بالصحة بمختلف الطرائق، وتشير التحريات الحديثة إلى أن القهوة قد تكون ضارة بنفس القدر، فإن الأمريكيين لا يرتابون بشكل كبير بأيٍّ من المادتين (انظر الملحق «د»). دفعتنا السهولة التي نشعر بها في التعامل مع العقارين إلى التقليل من فاعليتهما الكيميائية أو تجاهلها. إن إحساسنا بالأمان النفسي مع التبغ والقهوة

ينبع، بدوره، من حقيقة أن العقاقير المنعشة والمنشطة تتناسب بشكل وثيق مع روح الثقافة الأمريكية والغربية الأخرى.

إن رد فعل الثقافة تجاه عقار ما مشروط بصورتها عنه. إذا عُدَّ العقار غامضًا ولا يمكن السيطرة عليه، أو إذا كان يمثل الهروب والسيان، فسيُساء استخدامه على نطاق واسع. يحدث هذا عادة عندما يُدخَل عقار جديد إلى ثقافة ما على نطاق واسع. وحيث يمكن للناس أن يتقبلوا العقار بسهولة، فلن ينتج عن استخدامه تدهور شخصي دراماتيكي واختلال اجتماعي. هذه هي الحال عادة في ثقافة ما عندما يكون الدواء مدمجًا جيدًا في الحياة. على سبيل المثال، أظهرت الدراسات التي أجراها جورجيو لولي وريتشارد جيسور أن الإيطاليين، الذين لديهم خبرة طويلة وثابتة مع الخمر، لا يفكرون في أن الكحول يمتلك نفس القدرة الفعالة على المواساة التي ينسبها إليه الأمريكيون. ونتيجة لذلك، أظهر الإيطاليون نسبة أقل من إدمان الكحول، ولا ترتبط سمات الشخصية المرتبطة بإدمان الكحول بين الأمريكيين بأنماط الشرب بين الإيطاليين.

استنادًا إلى تحليل ريتشارد بلوم للكحول، يمكننا تطوير مجموعة من المعايير لمعرفة ما إذا كانت ثقافة معينة ستستخدم مخدرًا ما بشكل إدماني أو غير إدماني. إذا استُهلِكَ المخدر بالارتباط مع أنماط السلوك الموصوفة والعادات واللوائح الاجتماعية التقليدية، فمن غير المحتمل أن يسبب مشكلات كبيرة. من ناحية أخرى، إذا تم استخدام المخدر أو التحكم فيه من دون مراعاة للمؤسسات والممارسات الثقافية القائمة،

وكان مرتبطاً إما بالقمع السياسي أو بالتمرد، فستوجد أنماط الاستخدام المفرط أو المنفر. يقارن بلوم الهنود الأمريكيين، الذين تطور لديهم إدمان الكحول المزمن في أعقاب إشاعة الرجل الأبيض الفوضى في ثقافتهم، مع ثلاث قرى ريفية يونانية حيث دُمج الشرب بشكل كامل في طريقة الحياة التقليدية، بحيث لا يُتخيل إدمان الكحول كمشكلة اجتماعية.

وتنطبق نفس العلاقات على المواد الأفيونية. في الهند، حيث يُزرع الأفيون منذ زمن طويل ويُستخدم في الطب الشعبي، لم تكن هناك مشكلة الأفيون على الإطلاق. لكن في الصين، حيث استورد العقار التجار العرب والبريطانيون، وكان استخدامه مرتبطاً بالاستغلال الاستعماري، فقد خرج استخدامه عن السيطرة. ولكن حتى في الصين لم يكن الأفيون قوة تخريرية كما هي الحال في أمريكا. جلب الأفيون إلى أمريكا العمال الصينيون في خمسينيات القرن التاسع عشر، وانتشر الأفيون بسرعة هنا، أولاً في شكل حقن المورفين للجنود الجرحى في الحرب الأهلية، ثم لاحقاً في الأدوية المسجلة. ومع ذلك، وفقاً لروايات إيسبل وسونديكر، فإن الأطباء والصيادلة لم يعتبروا إدمان الأفيون مشكلة مختلفة عن الاعتماد على المخدرات الأخرى حتى العقدين من الزمن اللذين بين عامي ١٨٩٠ و ١٩٠٩، عندما زاد استيراد الأفيون بشكل كبير. خلال هذه الفترة أُنتج الهيروين الأكثر تركيزاً من المورفين. منذ ذلك الحين، نما الإدمان على المخدرات في أمريكا إلى نسب غير مسبقة، على الرغم من -أو ربما يرجع ذلك جزئياً إلى- محاولتنا الحازمة لحظر المواد الأفيونية.

الإدمان والمواد الأفيونية والمخدرات الأخرى في أمريكا

الإيمان بالإدمان يشجع على التعرض للإدمان. يقول ألفريد ليندسميث في كتابه «الإدمان والمواد الأفيونية» إن الإدمان يحدث بشكل أكثر انتظامًا نتيجة لاستخدام الهيروين أكثر مما كانت عليه الحال في القرن التاسع عشر، لأن الناس، كما يقول، «يعرفون» ما يمكن توقعه من العقار. في هذه الحالة، هذه المعرفة الجديدة التي نمتلكها هي أمر خطير. إن مفهوم إمكانية إدمان الشخص على المخدرات، وخاصة الهيروين، وُضع في أذهان الناس من خلال تأكيد المجتمع هذه الفكرة. من خلال إقناع الناس بوجود شيء مثل الإدمان الفسيولوجي، وأن هناك مخدرات يمكنها السيطرة على عقل الفرد وجسده، فإن المجتمع يسهّل على الناس التخلي عن أنفسهم لقوة المخدرات. بعبارة أخرى، فإن المفهوم الأمريكي لإدمان المخدرات ليس مجرد تفسير خاطئ للحقائق، بل هو يحد ذاته جزء من المشكلة - جزء من حقيقة الإدمان. تتجاوز آثاره الاعتماد على المخدرات في حد ذاته إلى مسألة الكفاءة الشخصية وقدرة المرء على التحكم في مصيره في عالم مربك ومعقد من الناحية التكنولوجية والتنظيمية. لذلك من المهم أن نسأل لماذا يؤمن الأمريكيون بالإدمان بشدة، ويخشونه كثيرًا، ويربطونه خطأً بفئة واحدة من المخدرات. ما خصائص الثقافة الأمريكية التي تفسر سوء التفاهم الهائل واللاعقلانية؟

في مقالته بعنوان «عن وجود الشياطين»، حاول بلوم شرح الحساسية الأمريكية المفرطة للمخدرات، والتي وصفها بهذه الطريقة:

لقد أسند الجمهور إلى العقاقير التي تغيّر العقل صفات لا ترتبط مباشرة بآثار تلك العقاقير المرئية أو الأكثر احتمالية. لقد رُقُوا إلى مرتبة القوة التي تُعدّ قادرة على إغواء الأشخاص وامتلاكهم وإفسادهم وتدميرهم من دون النظر إلى السلوك أو الحالة السابقة لهؤلاء الأشخاص -وهي قوة لا هuada فيها.

تتمثل أطروحة بلوم في أن الأمريكيين مهددون خاصةً بالخصائص ذات التأثير النفسي للمخدرات بسبب التراث البيوريتاني الفريد من انعدام الأمن والخوف، بما في ذلك الخوف الخاص من مس الأرواح الذي كان واضحًا في محاكمات ساحرات سالم. هذا التفسير هو بداية جيدة لفهم المشكلة، لكنه ينهار في نهاية المطاف. من ناحية، كان الإيمان بالسحر موجودًا أيضًا في جميع أنحاء أوروبا. من ناحية أخرى، لا يمكن القول إن الأمريكيين، مقارنة بشعوب البلدان الأخرى، لديهم إحساس قوي للغاية بعجزهم أمام القوى الخارجية. على العكس من ذلك، آمنت أمريكا تقليديًا بالقوة الداخلية واستقلالية الفرد أكثر من معظم الثقافات، وذلك بسبب جذورها البروتستانتية والفرص المفتوحة التي تتيحها للاستكشاف والمبادرة. في الواقع، يجب أن نبدأ بنموذج الفردية المثالي لأمريكا إذا أردنا أن نفهم لماذا أصبحت المخدرات قضية حساسة في هذا البلد.

لقد واجهت أمريكا صراعًا محيرًا حول عدم قدرتها على العيش وفقًا للمبدأ البيوريتاني للرؤية الداخلية والروح الريادية التي تشكّل جزءًا من روح شعبها. (حلّ هذا الصراع من زوايا مختلفة في أعمال

مثل كتاب «القديسون المرثيون» لإدموند مورجان، وكتاب «الحشد الوحيد» لديفيد ريزمان، وكتاب «المجتمع المنجز» لديفيد ماكلياند). حيث إنهم جعلوا من اكتمال الفرد وتوجهه الذاتي مُثلاً عُلّياً، فقد تضرر الأمريكيون خاصةً من تطور ظروف الحياة الحديثة التي اعتدّت على تلك المُثُل. وشملت هذه التطورات إضفاء الطابع المؤسسي على العمل في الصناعات الكبرى والبيروقراطيات بدلاً من الزراعة والحرف اليدوية والمشاريع الصغيرة؛ تنظيم التعليم من خلال نظام التعليم العام؛ واختفاء الأراضي الحرة التي يمكن للفرد النزوح إليها. وصلت هذه العمليات الثلاث إلى ذروتها في النصف الأخير من القرن التاسع عشر، عندما أُدخل الأفيون إلى أمريكا. على سبيل المثال، أرّخ فريدريك جاكسون تورنر إغلاق الحدود -والتغيرات الاجتماعية العميقة التي أرفقها بهذا الحدث- في عام ١٨٩٠، بداية فترة النمو السريع في استيراد الأفيون.

هذا التحول الجذري للمجتمع الأمريكي، مع عدم تحديده لإمكانات الجهد والمبادرة الفردية، ترك الأمريكيين غير قادرين على التحكم في مصائرهم بقدر ما شعروا أنه ينبغي عليهم ذلك، وذلك تماشياً مع معتقداتهم. جذبت المواد الأفيونية الأمريكيين لأنها تعمل على تقليل الوعي بالعيوب والعجز الشخصي. ولكن في الوقت نفسه، ولأنها تساهم في هذا العجز من خلال جعل التأقلم بشكل فعال أكثر صعوبة على الشخص، فقد جاءت المواد الأفيونية لترمز إلى مشاعر فقدان السيطرة التي ظهرت أيضاً في هذا العصر. في هذه المرحلة من

التاريخ الأمريكي ظهر مفهوم الإدمان بمعناه المعاصر. فيما مضى، كانت الكلمة مجرد فكرة عن العادة السيئة، رذيلة من نوع ما. بدأت المخدرات الآن تثير الإعجاب السحري في أذهان الناس، وتُولي قوة أبعد ما تكون عن ذي قبل.

وهكذا، من خلال إدخال الهيروين والمواد الأفيونية الأخرى إلى الولايات المتحدة في هذا الوقت، أصبحت جزءًا من صراع أكبر داخل المجتمع. باعتبارها شكلاً آخر من أشكال السيطرة التي تقع خارج نطاق الفرد، فقد أثارت الخوف والدفاعية لدى الأشخاص الذين يعانون بالفعل من هذه المشكلات. كما أنها أثارت حفيظة المؤسسات البيروقراطية التي نشأت جنباً إلى جنب مع المواد الأفيونية في أمريكا -المؤسسات التي مارست نوعاً من التأثير النفسي المشابه لتأثير المخدرات، وبالتالي كانت الأدوية تتنافس معها بشكل أساسي. لقد ولّد هذا الجوّ الجهود المنظمة والرسمية القوية التي بُذلت لمكافحة استخدام المواد الأفيونية. ولأن المواد الأفيونية أصبحت بؤرة لقلق أمريكا، فقد وفّرت وسيلة لتوجيه الانتباه بعيداً عن الواقع الأعمق للإدمان. الإدمان هو رد فعل معقد وواسع النطاق في المجتمع لتضييق العقل الفردي وقهره. لقد كان التغيير التكنولوجي والاجتماعي الذي خلقه ظاهرة عالمية. من خلال مجموعة من العوامل، بما في ذلك الحوادث التاريخية والمتغيرات الأخرى التي لا يمكن لدراسة واحدة أن تأخذها بعين الاعتبار، رُبِطت هذه العملية النفسية بقوة وبشكل خاص بفئة واحدة من العقاقير في أمريكا. وما زال هذا الارتباط التعسفي قائماً حتى يومنا هذا.

بسبب مفاهيمهما الخاطئة ورغبتهما في إثبات نفسيهما كمحكمين نهائيين بشأن العقاقير المناسبة للاستهلاك المنتظم من قبل الأمريكيين، أطلقت منظمتان -المكتب الفيدرالي للمخدرات والجمعية الطبية الأمريكية- حملة دعائية ضد المواد الأفيونية ومستخداميها، بتضخيم حجم المشكلة وخطورتها في ذلك الوقت. كانت كلتا هاتين المؤسستين عازمة على تعزيز سلطتها الخاصة على المخدرات والمسائل المتعلقة بها في المجتمع، ووسع مكتب مكافحة المخدرات نشاطه ليجمع ضرائب الأدوية داخل وزارة الخزانة، والجمعية الطبية الأمريكية سعت جاهدة لتعزيز مكانتها كهيئة تصديق للأطباء، وموافقة على الممارسات الطبية. معاً، كان لهما تأثير قوي على السياسة الأمريكية والمواقف تجاه المخدرات في أوائل القرن العشرين.

روى لورانس كولب، في كتاب ليفينجستون «مشكلات إدمان المخدرات»، وجون كلاوسن، في كتاب «المشكلات الاجتماعية المعاصرة» لميرتون ونيسبت، النتائج المدمرة لهذه السياسة، وهي العواقب التي لا تزال قائمة حتى اليوم. أعطت المحكمة العليا تفسيراً مانعاً ومثيراً للجدل لقانون هاريسون لعام ١٩١٤، والذي كان ينص في الأصل فقط على فرض الضرائب وتسجيل الأشخاص الذين يتعاملون مع المخدرات. كان هذا القرار جزءاً من تحوّل حاسم في الرأي العام أُخرج بموجبه تنظيم تعاطي المخدرات من أيدي المدمن الفرد وطبيبه وسُلم إلى الحكومة. في الواقع، كان التأثير الرئيسي لهذه الخطوة هو جعل العالم السفلي الإجرامي الوكالة المسؤولة إلى حد كبير عن انتشار

المخدرات وعادات المخدرات في الولايات المتحدة. في إنجلترا، حيث احتفظ المجتمع الطبي بالسيطرة على توزيع المواد الأفيونية وإمداد المدمنين، كان الإدمان ظاهرة معتدلة، حيث ظل عدد المدمنين ثابتاً عند بضعة آلاف. كان الإدمان هناك أيضاً غير مرتبط إلى حد كبير بالجريمة، ويعيش معظم المدمنين من الطبقة المتوسطة حياة مستقرة.

كان أحد الآثار المهمة للحرب الرسمية ضد المخدرات التي نُفذت في أمريكا هو إبعاد المواد الأفيونية عن المجتمع العريق ونقلها إلى الطبقة الدنيا. الصورة التي أنشئت عن مدمن الهيروين باعتباره مجرماً منحطاً غير خاضع للسيطرة، جعلت من الصعب على أفراد الطبقة الوسطى التورط في المخدرات. نظراً لأن مستخدم الهيروين أصبح منبوذاً اجتماعياً، فقد أثر الاشمئزاز العام على مفهومه عن نفسه وعاداته. قبل عام ١٩١٤، كان متلقو الأفيون من الأمريكيين العاديين؛ المدمنون الآن يتركزون في مجموعات الأقليات المختلفة، وخاصة السود. في غضون ذلك، قدّم المجتمع للطبقة الوسطى أنواعاً مختلفة من الإدمان -بعضها يمثل ارتباطات اجتماعية ومؤسسية، والبعض الآخر يتألف فقط من الاعتماد على عقاقير مختلفة. على سبيل المثال، خلقت متلازمة «ربة المنزل الضجيرة» عديداً من مستخدمي المواد الأفيونية في القرن التاسع عشر من النساء اللواتي لم يعد لديهن دور حيوي يلعبه في المنزل أو في المشاريع العائلية المستقلة. اليوم، هؤلاء النسوة يشربن أو يتناولن المهدئات. لا شيء يدل على مشكلة الإدمان المعقدة أكثر من البحث الحزين عن مسكن لا يسبب الإدمان. منذ ظهور المورفين،

رحبنا بالحقن تحت الجلد، والهروين، والباربتيورات، والديميرول، والميثادون، ومختلف المهدئات باعتبارها توفر فرصة للهروب من الألم من دون التسبب في إدماننا. ولكن كلما كان العقار أكثر فاعلية، زاد وضوح إدمانه.

إن استمرار قابليتنا للإدمان واضح أيضًا في مواقفنا المتضاربة وغير العقلانية تجاه المخدرات الشائعة الأخرى. يُنظر إلى الكحول، وهو مثل الأفيون دواء مشبّط مع تأثيرات مهدئة، على نحو متناقض في هذا البلد، على الرغم من أن الألفة الطويلة قد حالت دون حدوث ردود فعل شديدة مثل التي أثارها الأفيون. طوال الفترة من ١٨٥٠ إلى ١٩٣٣، جرت محاولات متكررة لحظر الكحول على المستوى المحلي ومستوى الولاية والمستوى القومي. اليوم، يعد إدمان الكحول مشكلة المخدرات الأكبر حجمًا لدينا. في شرحهم لأسباب إساءة استخدام الكحول، اكتشف ديفيد ماكليلاند وزملاؤه في كتابهم «الرجل الذي يشرب»، أن الشرب الثقيل غير المنضبط يحدث في الثقافات التي تقدّر بشكل صريح إثبات الذات بينما تقمع في نفس الوقت التعبير عنه. هذا الصراع، الذي يخففه الكحول من خلال تقديم وهم القوة لمستخدميه، هو بالضبط الصراع الذي سيطر على أمريكا خلال الفترة التي نما فيها استخدام المواد الأفيونية وحظرها، وعندما واجه مجتمعنا صعوبة في تقرير مصير الكحول.

من الأمثلة الإرشادية الأخرى الماريجوانا. حينما كان هذا المخدر جديدًا ومهددًا ومرتبّطًا بالأقليات المنحرفة، عُرّف على أنه «مسبب للإدمان» وصُنّف على أنه مادة مخدرة. قبلت هذا التعريف ليس فقط

السلطات، ولكن أولئك الذين استخدموا العقار، كما هي الحال في هارلم في الأربعينيات من القرن الماضي، والمشار إليه في السيرة الذاتية لمالكوم إكس. لكن في السنوات الأخيرة، اكتشف البيض من الطبقة المتوسطة أن الماريجوانا تجربة آمنة نسبيًا. على الرغم من أننا ما زلنا نتلقى تقارير متفرقة ومثيرة للقلق حول جانب أو آخر من الجوانب الضارة للماريجوانا، فإن أعضاء المجتمع الموقرين يطالبون الآن بإلغاء تجريم المخدر. نحن على وشك الانتهاء من عملية القبول الثقافي للماريجوانا. أصبح الطلاب والمتخصصون الشباب، الذين يعيش عديد منهم حياة رصينة للغاية، مرتاحين له، بينما لا يزالون على يقين من أن الأشخاص الذين يتناولون الهيروين يصبحون مدمنين. إنهم لا يدركون أنهم يشتركون في التنميط الثقافي الذي يزيل حاليًا الماريجوانا من خزنة «المخدرات» المغلقة ويضعها على رف مفتوح جنبًا إلى جنب مع الكحول والمهدئات والنيكوتين والكافيين.

أثار عقار إل إس دي النفور الشديد الذي لا تثيره سوى المخدرات القوية مثل الهيروين، وهو عقار مهلوس أقوى من الماريجوانا، على الرغم من أنه لم يعتبر مسببًا للإدمان. قبل أن يصبح ذا شعبية ومثيرًا للجدل في الستينيات، استخدم عقار إل إس دي في البحث الطبي كوسيلة تجريبية لإحداث الذهان المؤقت. في عام ١٩٦٠، بينما كان العقار لا يزال معروفًا فقط لعدد قليل من الأطباء وعلماء النفس، أجرى سيدني كوهين استطلاعًا لهؤلاء الباحثين حول حدوث مضاعفات خطيرة من استخدام عقار إل إس دي بين المتطوعين التجريبيين والمرضى

النفسيين. كان معدل حدوث مثل هذه المضاعفات (محاولات الانتحار ورددود الفعل الذهانية المطولة) ضئيلاً. من دون معرفة عامة سابقة، بدا أن تأثيرات عقار إل إس دي على المدى الطويل كانت بسيطة، مثل تلك الناتجة عن استخدام أي عقار نفساني آخر.

مع ذلك، منذ ذلك الحين، فإن الدعاية والشائعات المضادة لعقار إل إس دي اللتين نشرهما الناس داخل الثقافة الفرعية لتعاطي المخدرات وحولها جعلتا من المستحيل على المراقبين والمستخدمين المحتملين تقييم خصائص العقار بموضوعية. حتى المستخدمون لم يعد بإمكانهم إعطاؤنا صورة غير منحازة لما كانت عليه رحلاتهم، نظراً لأن تجاربهم مع عقار إل إس دي تحكمها التصورات السابقة لمجموعتهم، بالإضافة إلى مجموعة ثقافية أكبر تُعرّف العقار على أنه خطير وغير متوقع. الآن بعد أن تعلم الناس الخوف من الأسوأ، أصبحوا مستعدين للذعر عندما تأخذ الرحلة منعطفاً سيئاً. أضيف بُعد جديد تماماً إلى رحلة عقار إل إس دي من خلال تطور وجهات النظر الثقافية حوله.

عندما بدأت العواقب النفسية لاستخدام عقار إل إس دي تبدو أكثر تهديداً، أصبح غالبية الناس -حتى بين أولئك الذين يعتبرون أنفسهم في الطليعة الثقافية- مترددين في تعريض أنفسهم للكشف عن الذات الذي تنطوي عليه رحلة عقار إل إس دي. هذا أمر مفهوم، لكن الطريقة التي اختاروها كانت عن طريق تقديس تقرير خاطئ تماماً عن تأثيرات استخدام عقار إل إس دي. ذكرت الدراسة، التي نشرها ميمون كوهين وآخرون في مجلة العلوم في عام ١٩٦٧، أن عقار إل إس دي تسبب

في زيادة معدل تكسر الكروموسومات البشرية، وبالتالي زاد من شبح الطفرات الجينية والعيوب الخلقية. استحوذت الصحف على هذه الاكتشافات، وكان للخوف الناتج تأثير كبير في مشهد المخدرات. في الواقع، على الرغم من ذلك، بدأ تنفيذ الدراسة بمجرد نشرها تقريباً، وفقدت مصداقيتها في النهاية. أظهرت مراجعة لبحوث عقار إل إس دي، بواسطة نورمان ديشوتسكي وآخرين، والتي نُشرت في مجلة العلوم بعد أربع سنوات، أن نتائج كوهين كانت نتاجاً لظروف المختبر، وخلصت إلى أنه لا يوجد سبب للخوف من عقار إل إس دي على الأسس التي طُرحت في الأصل -أو على الأقل لم يكن هناك سبب للخوف من العقار أكثر من الأسبرين والكافيين، الذي تسبب في تكسر الكروموسومات بنفس المعدل تقريباً في ظل نفس الظروف (انظر الملحق «ه»).

من غير المحتمل أن يؤدي الخوف من الكروموسومات إلى حث عديد من مستخدمي الأسبرين أو القهوة أو الكوكاكولا على التخلي عن تلك العقاقير. لكن المستخدمين والمستخدمين المحتملين لعقار إل إس دي نفروا منه. حتى يومنا هذا، يبرر عديد من الأشخاص الذين يرفضون أي علاقة بعقار إل إس دي موقفهم من خلال الاستشهاد بهذا البحث الذي أُبطل الآن. يمكن أن يحدث هذا، حتى بين الشباب المتمرسين في تعاطي المخدرات، لأن عقار إل إس دي لا يتناسب مع نهج البحث عن الراحة في المخدرات. الأشخاص الذين لم يرغبوا في الاعتراف بأن هذا هو سبب تجنبهم المخدر حصلوا على تبرير مناسب،

من خلال التقارير الانتقائية التي نشرتها الصحف، والتقارير التي لا تعكس مجموعة المعرفة العلمية حول عقار إل إس دي. رفض هؤلاء الأشخاص الرحلات النفسية التجريبية (التي كان امتيازاً لهم أن يقوموا بها)، ووجدوا أنه من الضروري الدفاع عن ترددهم بشهادات زائفة.

تُظهر مثل هذه الحالات الأخيرة من الخوف واللاعقلانية، فيما يتعلق بالعقائير ذات التأثير النفساني، أن الإدمان لا يزال موجوداً إلى حد كبير معنا كمجتمع: الإدمان، بمعنى عدم اليقين في قوتنا وسلطتنا، إلى جانب الحاجة إلى إيجاد كبش فداء لشكوكنا. وبينما يُشَتَّ انتباهنا عن أسئلة حول ما يمكن أن تفعله المخدرات لنا، فإن سوء فهمنا لطبيعة الإدمان وأسبابه يجعل من الممكن أن يتسلل الإدمان إلى حيث لا نتوقع أن نجده - في أماكن آمنة ومبجلة مثل علاقات الحب لدينا.

مفهوم جديد للإدمان

في الوقت الحاضر، يعتبر الارتباك العام حول المخدرات وتأثيراتها انعكاساً للارتباك نفسه الذي يشعر به العلماء. يرتبك العلماء عندما يواجهون مجموعة واسعة من ردود الفعل التي يمكن أن يشعر بها الناس تجاه نفس العقائير، ومجموعة واسعة من المواد التي يمكن أن تؤدي إلى الإدمان لدى بعض الناس. عُبر عن هذا الارتباك في الأساس العلمي للاعتماد على المخدرات، وهو تقرير عن ندوة بريطانية للسلطات الرائدة في العالم في مجال المخدرات. كما هو متوقع، تخلى المشاركون عن محاولة الحديث عن الإدمان ككل، ووجهوا أنفسهم بدلاً من ذلك إلى الظاهرة الأوسع المتمثلة في «الاعتماد على المخدرات». بعد

المناقشات، لخص الرئيس، البروفيسور «و. د. م. باتون»، من قسم علم الأدوية في أكسفورد، النتائج الرئيسية التي تم التوصل إليها. أولاً، لم يعد الإدمان على المخدرات معادلاً لـ «متلازمة الانسحاب الكلاسيكية». بدلاً منها، «تغير مسار القضية الجوهرية المتعلقة بالاعتماد على المخدرات ويبدو أنها تكمن الآن في طبيعة المكافأة الأولية التي يوفرها المخدر». وهذا يعني أن العلماء بدأوا يفكرون في الاعتماد على المخدرات من حيث الفوائد التي يحصل عليها المستخدمون المعتادون من المخدر - فهو يُشعرهم بالرضا، أو يساعدهم على نسيان مشكلاتهم وألمهم. إلى جانب هذا التغيير في التركيز، فقد ظهر تركيز أقل خصوصية على المواد الأفيونية كمخدرات، وأيضاً اعتراف أكبر بأهمية العوامل الثقافية في الاعتماد على المخدرات.

هذه كلها خطوات بناءً نحو تعريف أكثر مرونة للإدمان يركز على الناس. لكنهم يكشفون أيضاً أنه بالتخلي عن الفكرة القديمة لإدمان المخدرات، تُرك العلماء مع مجموعة من الحقائق غير المنظمة حول المخدرات المختلفة والطرائق المتنوعة لتعاطيها. في محاولة مضللة لفهرسة هذه الحقائق في شيء يشبه الطريقة القديمة المألوفة، استبدل علماء الصيدلة ببساطة بمصطلح «الاعتماد الجسدي»، مصطلح «الاعتماد النفسي» في تصنيفاتهم للأدوية. مع اكتشاف عديد من العقاقير الجديدة أو ترويجها في السنوات الأخيرة، كانت هناك حاجة إلى مفهوم جديد لشرح هذا التنوع. يمكن تطبيق مفهوم الاعتماد النفسي على عقاقير أكثر من الإدمان، لأنه كان تعريفاً أقل تحديداً من الإدمان.

إذا ذهبنا إلى جدول الأدوية الذي أعده ديل كامبيرون تحت رعاية منظمة الصحة العالمية، لا يوجد عقار مؤثر نفسانيًا شائعًا لا ينتج عنه اعتماد نفسي.

مثل هذا التأكيد هو تفنيد لتصنيف الأدوية. لكي يكون للمفهوم العلمي أي قيمة، يجب أن يميز بين بعض الأشياء وغيرها. مع التحول إلى فئة الاعتماد النفسي، فقد علماء الصيدلة أي معنى كان يمكن أن يكون للمفهوم السابق (الاعتماد الجسدي)، نظرًا لأن العقاقير، عند النظر إليها بمفردها، يمكن أن تؤدي فقط إلى اعتماد من أصل كيميائي. وإذا كان الاعتماد لا ينبع من أي خصائص محددة للعقاقير نفسها، فلماذا تُحدّد الأدوية كأشياء تؤدي إلى التبعية على الإطلاق؟ على حد تعبير إريك جود، فإن القول بأن مخدرًا مثل الماريجوانا يخلق اعتمادًا نفسيًا هو مجرد قول إن بعض الأشخاص لديهم سبب لفعل شيء لا توافق أنت عليه وبانتظام. حيث أخطأ الخبراء، بالطبع، في فهم نشأة الاعتماد على أنه سمة من سمات المخدرات، بينما هو في الواقع سمة من سمات الناس. هناك شيء اسمه الإدمان؛ نحن فقط لا نعرف أين نبحت عنه.

نحن بحاجة إلى مفهوم جديد للإدمان لنفهم الحقائق المرصودة التي تركت في مأزق غير عملي بسبب انهيار المفهوم القديم. في اعترافهم بأن تعاطي المخدرات له أسباب كثيرة ويتخذ أشكالًا عديدة، وصل خبراء المخدرات إلى تلك النقطة الحرجة في تاريخ العلم حيث فقدت فكرة قديمة مصداقيتها، ولكن لا توجد فكرة جديدة لتحل محلها بعد. على

عكس هؤلاء الخبراء -على عكس حتى جود وزينبرج، المحققين الأكثر استنارة في هذا المجال- أعتقد أننا لسنا مضطرين إلى أن نتوقف ونقر بأن تأثير المخدرات يمكن أن يختلف بلا حدود تقريباً. بدلاً من ذلك، يمكننا أن نفهم أن بعض أنواع تعاطي المخدرات هو اعتماد، وأن هناك اعتماداً مطابقاً لأنواع أخرى عديدة. للقيام بذلك، نحتاج إلى مفهوم للإدمان يؤكد الطريقة التي يفسر بها الناس تجربتهم وينظمونها. كما يقول باتون، علينا أن نبدأ باحتياجات الناس، ثم نسأل كيف تتناسب المخدرات مع تلك الاحتياجات. ما الفوائد النفسية التي يبحث عنها المستخدم المعتاد في مخدر ما؟ (انظر الملحق «و») ماذا تقول حقيقة حاجته إلى هذا النوع من الإشباع عنه؟ وما عواقب حصوله عليه؟ أخيراً، ماذا يخبرنا هذا عن احتمالات إدمان أشياء أخرى غير المخدرات؟

أولاً: المخدرات لها آثار حقيقية. على الرغم من أن هذه التأثيرات يمكن تقليدها أو إخفاؤها من خلال الأدوية الوهمية وطقوس تعاطي المخدرات والوسائل الأخرى للتلاعب بتوقعات الناس، فإن هناك في النهاية تأثيرات محددة للمخدرات والتي تختلف من مخدر لآخر. ستكون هناك أوقات يكون فيها تأثير مخدر معين هو المطلوب. على سبيل المثال، في توضيح أن تدخين السجائر هو إدمان حقيقي للمخدرات (وليس إدماناً لنشاط التدخين)، يستشهد إدوارد بريتشر بدراسات حيث لوحظ أن الناس ينفثون بشدة السجائر التي تحتوي على تركيز أقل من النيكوتين. وبالمثل، نظرًا لأن مجرد اسم الهيروين يكفي لإثارة ردود فعل قوية لدى الأفراد الذين يخضعون فقط للعلاج الوهمي

أو طقوس الحقن، يجب أن يكون هناك شيء ما عن الهيروين يلهم ردود الفعل المسببة للإدمان بدرجات متفاوتة، والتي يتعين على أعداد كبيرة من الناس القيام بها. من الواضح أن التأثيرات الحقيقية للهيروين -أو النيكوتين- تنتج حالة من الوجود مرغوبة من الشخص. في الوقت نفسه، يرمز المخدر أيضًا إلى هذه الحالة حتى عندما يكون هناك تأثير مباشر ضئيل له، كما وجد تشين بين مدمني نيويورك. في حالة الوجود هذه، مهما كانت، يكمن مفتاح فهم الإدمان.

تعمل المخدرات والباربيتورات والكحول على قمع وعي المتعاطي بالأشياء التي يريد نسيانها. من حيث تأثيرها الكيميائي، فإن الأدوية الثلاثة جميعها من المثبطات. على سبيل المثال، تمنع الاستجابة وقابلية التأثير بالمحفزات الخارجية. الهيروين على وجه الخصوص يفصل الشخص عن الشعور بالألم، ويقلل من الشعور بعدم الراحة الجسدية والعاطفية. يعاني مستخدم الهيروين مما يسمى «الإشباع التام للغرائز»؛ تُقمع شهيته ودوافعه الجنسية، وبالمثل تختفي دوافعه للنجاح -أو الشعور بالذنب بسبب الفشل. وهكذا، فإن المواد الأفيونية تزيل الذكريات والمخاوف بشأن الأمور التي لم تُحل، وتختزل الحياة إلى سعي واحد. إن ابتهاج الهيروين أو المورفين ليس من النوع الذي يُنتج في حد ذاته النشوة لمعظم الناس. بدلاً من ذلك، فإن المواد الأفيونية مرغوبة لأنها تجلب الراحة من الأحاسيس والمشاعر الأخرى التي يجدها المدمن غير سارة.

إن تبدل الإحساس، والشعور بالهدوء وبأن كل شيء على ما يرام، هما تجربة قوية لبعض الناس، وقد تكون قلة منا محصنة تمامًا ضد جاذبيتها. أولئك الذين يعتمدون كليًا على مثل هذه التجربة يفعلون ذلك لأنها تمنح حياتهم بنيانًا وتؤمّنهم، على الأقل بشكل شخصي، ضد ضغوط ما هو جديد ومتطلب. هذا ما هم مدمنون عليه. بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأن الهيروين يقلل من الأداء العقلي والجسدي، فإنه يقلل من قدرة المستخدم المعتادة على التكيف مع عالمه. بعبارة أخرى، بينما هو متورط في المخدرات ويشعر بالراحة من مشكلاته، فهو أقل قدرة على التعامل مع هذه المشكلات، وبالتالي يصبح أقل استعدادًا لمواجهتها مما كان عليه من قبل. لذلك، بطبيعة الحال، عندما يُحرّم من الأحاسيس التي يوفرها المخدر، يشعر بالتهديد والارتباك من الداخل، مما يؤدي إلى تفاقم ردود أفعاله تجاه الأعراض الجسدية التي ينتجها الانقطاع عن المخدرات بشكل دائم. هذا هو الحد الأقصى من الانسحاب الذي يلاحظ في بعض الأحيان بين مدمني الهيروين.

المهلوسات، مثل البَيُوت وإل إس دي، لا تسبب الإدمان عمومًا. ومع ذلك، فمن الممكن أن تصبح الصورة الذاتية للفرد قائمة على مفاهيم الإدراك الخاص والتجربة المكثفة التي يشجعها الاستخدام المنتظم لمسببات الهلوسة. في هذه الحالة العرضية، سيعتمد الشخص على المادة المهلوسة لكي تُشعره بأن لديه مكانًا آمنًا في العالم، وسيسعى للحصول على المخدرات بانتظام، وسيعرض لصدمة نفسية عندما يُحرّم منها.

يمكن استخدام الماريجوانا، باعتبارها مهلوسًا خفيفًا ومهدئًا، بشكل إدماني، على الرغم من أن هذا الاستخدام أقل شيوعًا الآن بعد أن أصبح المخدر مقبولًا عامةً. ولكن مع المنشطات -النيكوتين، والكافيين، والأمفيتامينات، والكوكايين- نجد إدمانًا واسع النطاق في مجتمعنا، والمفاجأة أنها هي الحال أيضًا مع المسكنات. ومن المفارقات، أن إثارة الجهاز العصبي، بواسطة عقار منه، تعمل على حماية المستخدم المعتاد من التأثيرات العاطفية للأحداث الخارجية. وهكذا يخفي متعاطي المنشط التوتر الذي يسببه له التعامل مع بيئته، ويفرض بدلًا منه ثباتًا طاعيًا في الإحساس. في دراسة بعنوان «التدخين المزمن والعاطفة»، وجد بول نيسبيت أنه في حين أن مدخني السجائر أكثر قلقًا من غير المدخنين، فإنهم يشعرون بمزيد من الهدوء عند التدخين. مع الارتفاع المستمر لمعدل ضربات القلب وضغط الدم والتجاذب القلبي ومستوى السكر في الدم، فإنهم معتادون على التغيرات في التحفيز الخارجي. هنا، كما هي الحال مع المثبطات (ولكن ليس المهلوسات)، فإن التشابه المصطنع هو المفتاح لتجربة الإدمان.

العمل الأساسي للمنبهات هو إعطاء الشخص الوهم بأنه نشط من خلال تحرير الطاقة المخزنة للاستخدام الفوري. نظرًا لأن هذه الطاقة لا تُستبدل، فإن متلقي المنشطات المزمن يعيش على طاقة مستعارة. مثل متعاطي الهيروين، فهو لا يفعل شيئًا لبناء موارده الأساسية. إن حالته الجسدية أو العاطفية الحقيقية مخفية عنه من خلال التعزيزات الاصطناعية التي يحصل عليها من المخدرات. إذا انسحب من المخدر، فإنه يختبر

فجأة حالته الفعلية، والتي أصبحت الآن مستنفدة للغاية، ويشعر بالدمار. مرة أخرى، كما هي الحال مع الهيروين، فإن الإدمان ليس من الآثار الجانبية المنفصلة، ولكنه ينبع من التأثير الجوهري للمخدر.

يتخيل الناس أن الهيروين يهدئ، وهو أيضًا مسبب للإدمان؛ وأن النيكوتين أو الكافيين ينشط، كما أنه يجعلك تعود للحصول على مزيد. هذا المفهوم الخاطئ، الذي يفصل بين ما هو في الواقع وجهان لعملة واحدة، يكمن وراء البحث غير المثمر عن مسكن للألم لا يسبب الإدمان. إن الإدمان ليس عملية كيميائية غامضة؛ إنه النتيجة المنطقية للطريقة التي يشعر بها الشخص بسبب المخدر. عندما نفهم هذا، يمكننا أن نرى أن العملية طبيعية (وإن كانت غير صحية) (انظر الملحق «ز»). يسعى الشخص مرارًا وتكرارًا إلى دفعات اصطناعية من إحساس ما، سواء كان ذلك إحساسًا بالنعاس أو الحيوية، لا يتم توفيره من خلال التوازن العضوي لحياته ككل. تعزله هذه الدفعات عن حقيقة أن العالم الذي يدركه من الناحية النفسية أصبح أبعد وأبعد من الحالة الفعلية لجسده أو حياته ككل. عندما يتم إيقاف الجرعات، يدرك المدمن بشكل مؤلم التناقض، والذي يجب عليه الآن التغلب عليه من دون حماية. هذا إدمان، سواء كان إدمانًا مصدقًا عليه اجتماعيًا أو إدمانًا تتفاقم عواقبه بسبب الرفض الاجتماعي.

إدراك أن للمنشطات والمثبطات آثارًا لاحقة تدمر الأحاسيس المباشرة التي تقدمها هو نقطة البداية لنظرية شاملة عن التحفيز، اقترحها عالما النفس ريتشارد سولومون وجون كوربيت. يفسر نهجهما إدمان

المخدرات على أنه مجرد واحد من مجموعة من ردود الفعل البشرية الأساسية. وفقاً لسولومون وكوربيت، فإن معظم الأحاسيس يتبعها تأثير لاحق معاكس. إذا كان الإحساس الأصلي مزعجاً، فإن التأثير اللاحق يكون لطيفاً، كما هي الحال في الراحة التي يشعر بها المرء عندما يخف الألم. مع التعرض المتكرر، تزداد حدة التأثير اللاحق، حتى يصبح سائداً تقريباً من البداية، ليعادل حتى التأثير الفوري للمحفز. على سبيل المثال، في أول قفزة له يكون لاعب القفز بالمظلة المبتدئ في حالة من الرعب. عندما ينتهي، يكون مذهولاً أكثر منه مرتاحاً. ومع ذلك، عندما يتدرب على القفز، يقوم باستعداداته بحذر شديد، بحيث إنه لم يعد يراه كنوع من الألم. بعد القفز، تغمره البهجة. هذه هي الطريقة التي يتغلب بها الأثر الإيجابي على التحفيز السلبي الأولي.

باستخدام هذا النموذج، أظهر سولومون وكوربيت تشابهاً أساسياً بين إدمان المواد الأفيونية والحب. في كلتا الحالتين، يسعى الشخص مراراً وتكراراً إلى نوع من التحفيز يكون ممتعاً للغاية. ولكن مع مرور الوقت، يجد أنه يحتاج إليه أكثر حتى مع استمتاعه به بدرجة أقل. يحصل مدمن الهيروين على ابتهاج أقل فأقل من المخدر، ومع ذلك يجب عليه العودة إليه لمواجهة الألم المُلح الناجم عن غيابه. قد لا يبقى الحبيب أو الحبيبة متحمسين جداً بعضهما لبعض، ولكنهما يعتمدان أكثر فأكثر على الراحة التي يُولِّدها الوجود المستمر لأحدهما من أجل الآخر، إلى جانب قلة قدرتهما على التعامل مع الانفصال. هنا يتغلب التأثير السلبي اللاحق على التحفيز الإيجابي الأولي.

نظرية «عملية الخصم» لسولومون وكوربيت هي وصف مبتكر لأن الإدمان ليس رد فعل خاصًا لعقار ما، ولكنه نوع أولي وشامل من التحفيز. ومع ذلك، فإن النظرية لا تفسر حقًا سيكولوجية الإدمان. في تجربتها، لا تستكشف النظرية العوامل الثقافية والشخصية - متى وأين ولماذا- في الإدمان. ما الذي يفسر الاختلافات في الوعي البشري التي تمكّن بعض الناس من التصرف على أساس مجموعة أكبر وأكثر تنوعًا من الدوافع، في حين أن آخرين تُحدّد حياتهم بأكملها من خلال التأثيرات الميكانيكية لعملية الخصم؟ بعد كل شيء، لا يغمس الجميع في تجربة كانت إيجابية في السابق لكنها فشلت فيما بعد. وبالتالي، فإن هذا النموذج لا يتعامل مع ما يميز بعض متعاطي المخدرات عن غيرهم من متعاطي المخدرات، وبعض العشاق عن عشاق آخرين، لكنه يفرّق بين المدمن والشخص غير المدمن. لا يترك مجالًا، على سبيل المثال، لعلاقة الحب التي تتصدى للملل من خلال إدخال التحدي والنمو باستمرار في العلاقة. هذه العوامل الأخيرة تصنع الفارق بين التجارب غير الإدمانية وتلك التي تعتبر كذلك. لتحديد هذه الاختلافات الجوهرية في الالتزامات الإنسانية، يجب علينا النظر في طبيعة شخصية المدمن وموقفه.

أكره ضعفه أكثر مما أحب عدم جدواه اللذيذ. أكرهه وأكره نفسي المتضررة به طوال مدة تفكيري فيه. أكرهه كما كنت سأكره عادة المخدرات المزعجة. له نفس التأثير ولكنه أكثر خبثاً من المخدرات، وأكثر فساداً. بما أن الشعور بالخوف يجعل المرء خائفاً، فإن الشعور بمزيد من الخوف يجعل المرء مرتاعاً.

- ماري ماكلين، أنا، ماري ماكلين: يوميات إنسانية

نظرية عامة عن الإدمان

يوضح هذا الفصل نموذجاً عاماً للإدمان -نموذجاً يعمل جيداً اليوم كما كان عند كتابته، ويمكن مناقشته غداً في كل وكالة إدمان ومؤسسة بحثية رائدة. لإنتاجه، كان علينا توخي الحذر. عندما يكون من الواضح أن الإدمان ليس سمة من سمات المخدرات، فهناك ميل طبيعي جداً إلى التركيز على شخصيات المدمنين كمصدر للإدمان -كما فعل المنشقون الرائدون في نظرية الإدمان، مثل لورانس كولب وإيزيدور تشين. لكن كما

أدرك آخرون -مثل نورمان زينبيرج وتشارلز وينيك- فإن الإدمان عادة ما يكون محددًا ذاتيًا. لذلك، فهو ليس سمة دائمة للفرد (لا شيء يوضح الفشل، والإخفاق، والنتائج العكسية للنماذج البيولوجية للإدمان، مثل هذه الحقيقة المؤكدة). غالبًا ما يقتصر الإدمان على الظروف المتعلقة بالصدمات، مثل حرب فيتنام، لذا فإن البيئة الثقافية للفرد والوضع الشخصي يلعبان دورًا حاسمًا أيضًا. فكرة التجربة الإدمانية هي أفضل طريقة لدمج الخيوط المختلفة التي ترتبط بالإدمان، لأسباب ليس أقلها أن طريقة التفكير هذه ترفع الإدمان إلى المستوى المناسب للتحليل، وبعيدًا عن البيولوجية والجينية، والاحتمية في علم الأعصاب، فإن كل تلك الأشياء هي التي قادتنا إلى مختلف الطرق المسدودة، والتي سعيها وما زلنا نسعى وراءها في محاولة فهمنا للإدمان. (يجعل ستانتون هذا النموذج التجريبي واضحًا في كتاب «معنى الإدمان»).

ثم نوضح الطرق التي تتشابه بها هذه الخيوط لخلق إدمان الفرد، وكيف ولماذا تنمو هذه التجربة وتحافظ على نفسها، مع الأخذ في الاعتبار أن هذه العلاقة موجودة في زمان ومكان ومرحلة ما في حياة الفرد، والتي يتخطاها كثير (الأغلبية) منهم في النهاية. يوفر الإدمان مكافآت للفرد خاصة بتجربته، ولكن ليس هذا النوع من المكافآت التي يدّعيها علماء نظرية الإدمان العصبي. المدمن يستجيب بشكل مفرط لهذه المكافآت بسبب هويته ومكانه في العالم. والسبب الرئيسي الذي يجعل المكافآت التي تسبب الإدمان مهيمنة للغاية هو قلة الخيارات التي يراها المدمن لنفسه، وهي ندرة يعززها الإدمان ويفرضها عليه.

أحد التعقيبات المحزنة على مجال الإدمان هو أن أكثر رعاياه البارزين والمدافعين الأقوياء له هم أولئك الذين لا يتبعون المسار الطبيعي «للنضج». إنها تجربتهم غير الطبيعية، التي استُحدث جزء كبير منها، كما يوضح هذا الفصل، من خلال اعتقادهم أن إدمانهم هو مرض بيولوجي فطري، حيث يعمم منظرو الإدمان العصبي الصورة التي لديهم لضحايا ميؤوس منهم ذوي أدمغة مختطفة. إذا كنت تعتقد ذلك، فلدينا إدمان للبيع.

ملاحظة واحدة أخيرة. أُعيدت طباعة ماري ماكلين الرائعة، المقتبسة في الجزء العلوي من هذا الفصل، والتي كانت من أوائل رواد الحالة العقلية الحديثة، بعد مرور عدة عقود.

مع وضع نموذجنا الجديد للإدمان في الاعتبار، لم نعد بحاجة إلى التفكير في الإدمان حصريًا من حيث المخدرات. نحن مهتمون بالسؤال الأكبر حول سبب سعي بعض الأشخاص إلى كبت تجربتهم من خلال علاقة مريحة، ولكنها مصنعة مُستنفدة للذات مع شيء خارج عنهم. اختيار الشيء، في حد ذاته، لا علاقة له بعملية الاعتماد الشاملة هذه. أي شيء يستخدمه الناس لصرف وعيهم يمكن أن يُساء استخدامه بشكل إدماني.

كنقطة انطلاق لتحليلنا، مع ذلك، فإن تعاطي المخدرات يمثل توضيحًا مناسبًا للأسباب النفسية للإدمان وكيفية حدوثه. نظرًا لأن الناس عادة ما يفكرون في الاعتماد على المخدرات كإدمان، فمن

يصبح مدمناً؟ ولماذا يتم فهمه بشكل أفضل في هذا السياق؟ لقد توصل علماء النفس إلى بعض الإجابات المقبولة لهذه الأسئلة. ولكن بمجرد أن نأخذ في الاعتبار عملهم وآثاره على تكوين نظرية عامة للإدمان، يجب علينا تجاوز المخدرات. من الضروري تجاوز التعريف المرتبط بالثقافة والمرتبطة بالطبقة والذي مكّننا من استبعاد الإدمان باعتباره مشكلة شخص آخر. من خلال تعريف جديد، يمكننا النظر مباشرة إلى إدماننا الشخصي.

خصائص شخصية المدمنين

كان الباحث الأول الذي أبدى اهتماماً جاداً بشخصيات المدمنين هو لورانس كولب، الذي جمعت دراساته عن مدمني الأفيون في دائرة الصحة العامة الأمريكية في عشرينيات القرن الماضي في مجلد بعنوان «إدمان المخدرات: مشكلة طبية». واكتشف أن المشكلات النفسية للمدمنين كانت موجودة قبل الإدمان، وخلص إلى أن «الشخص العُصابي والشخص السيكوباتي يتلقيان من المخدرات إحساساً ممتعاً بالراحة من حقائق الحياة، التي لا يحصل عليها الأشخاص العاديون لأن الحياة ليست عبئاً عليهم بخاصة». في ذلك الوقت، قدم عمل كولب ملاحظة منطقية وسط الهستيريا حول التدهور الشخصي الذي من المفترض أن تسببه المواد الأفيونية نفسها. ولكن منذ ذلك الحين، انتُقد نهج كولب باعتباره سلبياً للغاية تجاه متعاطي المخدرات، ويتجاهل مجموعة من الدوافع التي تسهم في التعاطي. إذا كان متعاطو المخدرات في حد ذاتهم هم مصدر اهتمامنا، فإن انتقاد كولب جدير

بالاهتمام، لأننا نعلم الآن أن هناك أنواعًا عديدة من متعاطي المخدرات إلى جانب أولئك الذين لديهم «شخصيات إدمانية». ولكن رؤية كولب تظل سليمة من حيث تحديدّها للتوجه الشخصي الذي غالبًا ما يكشف عن نفسه في تعاطي المخدرات المدمر للذات، وكذلك في عديد من الأشياء غير الصحية الأخرى التي يقوم بها الناس.

زادت دراسات الشخصية اللاحقة لمتعاطي المخدرات من توضيح اكتشافات كولب. في دراستهم لردود الفعل تجاه العلاج الوهمي للمورفين بين مرضى المستشفى، وجد لازانيا وزملاؤه أن المرضى الذين قبلوا الدواء الوهمي كمسكن للألم، مقارنة مع أولئك الذين لم يفعلوا ذلك، كانوا أكثر عرضة للرضا عن آثار المورفين نفسه. يبدو أن بعض الأشخاص، بالإضافة إلى كونهم أكثر قابلية للإيحاء بشأن الحقن غير الضار، هم أكثر عرضة للتأثيرات الفعلية لمسكن قوي مثل المورفين. ما الخصائص التي تميز هذه الفئة من الناس؟ من المقابلات واختبارات رورشاخ، ظهرت بعض التعميمات حول الأشخاص الذين أظهروا رد فعل تجاه الدواء الوهمي. لقد اعتبروا جميعًا الرعاية في المستشفى «رائعة»، وكانوا أكثر تعاونًا مع الموظفين، وكانوا أكثر نشاطًا من حيث ارتياد الكنيسة، واستخدموا العقاقير المنزلية التقليدية أكثر من الأشخاص الذين لم يُظهروا رد فعل. كانوا أكثر قلقًا وتقلبًا للمزاج، وكان لديهم سيطرة أقل على التعبير عن احتياجاتهم الغريزية، وكانوا أكثر اعتمادًا على التحفيز الخارجي من تفكيرهم الخاص، وهي سمات تنم عن نضج أقل من أولئك الذين لم يُظهروا ردود فعل.

تعطي هذه السمات صورة مميزة للأشخاص الذين يستجيبون بشدة للمخدرات (أو الدواء الوهمي) في المستشفيات على أنهم يتمتعون بالمرونة وحسن الظن بالناس وعدم الثقة بأنفسهم، وهم مستعدون للاعتقاد بأن الدواء الذي يقدمه لهم الطبيب يجب أن يكون مفيداً. هل يمكننا أن نقارن بين هؤلاء الناس ومدمني الشوارع؟ يقدم تشارلز وينيك التفسير التالي لحقيقة أن عديداً من المدمنين يدمنون المخدرات في سن المراهقة، فقط لكي «ينضجوا» ويتخلصوا منها عندما يصبحون أكبر سناً وأكثر استقراراً:

... بدأ [المدمنون] في تناول الهيروين في أواخر سن المراهقة أو أوائل العشرينات من العمر كطريقة للتعامل مع تحديات مرحلة البلوغ المبكرة ومشكلاتها... إن استخدام المخدرات قد يجعل المتعاطي يتهرب أو يخفي أو يؤجل التعبير عن هذه الاحتياجات وهذه القرارات [أي الجنس، والعدوان، والمهنة، والاستقلال المالي، ودعم الآخرين]... على مستوى أقل وعياً، ربما كان يتوقع أن يصبح معتمداً على السجون وموارد المجتمع الأخرى... وبذلك، إن إدمان المخدرات في بداية مرحلة البلوغ يُمكن المدمن من تجنب اتخاذ قرارات كثيرة...

هنا مرة أخرى، نرى أن نقص الثقة بالنفس واحتياجات الاعتماد المتعلقة بها تحدد نمط الإدمان. عندما يصل المدمن إلى بعض الحلول لمشكلاته (سواء عن طريق القبول الدائم لبعض الأدوار الاجتماعية المعتمدة الأخرى، أو عن طريق جمع الموارد العاطفية أخيراً لبلوغ النضج)، يتوقف إدمانه على الهيروين. لم يعد له وظيفة في حياته. مشدداً على أهمية المعتقدات الجبرية في عملية الإدمان، يستنتج وينيك

أن المدمنين الذين يفشلون في التغلب على الإدمان هم أولئك «الذين يقررون أنهم» مدمنون، ولا يبدلون أي جهد للتخلي عن الإدمان، ويستسلمون لما يعتبرونه حتمياً».

في صورتهم عن الوجود اليومي لمستخدم الهيروين في الشوارع في كتاب «الطريق إلى هـ»، يؤكد تشين وزملاؤه حاجة المدمن إلى التعويض عن افتقاره إلى متنفسات أكثر إشباعاً. كما قال تشين في مقال لاحق:

منذ أيامه الأولى تقريباً، تم تعليم المدمن وتدريبه بشكل منهجي على عدم الكفاءة. لذلك، على عكس الآخرين، لم يستطع أن يجد مهنة، أو مساراً وظيفياً، أو نشاطاً هادفاً ومستداماً يمكنه، إذا جاز القول، أن يغلف حياته. ومع ذلك، فإن الإدمان يقدم إجابة حتى عن مشكلة الفراغ هذه. تشكّل حياة المدمن مهنة -النضال، وجمع الأموال، وضمان الاتصال والحفاظ على الإمدادات، والتغلب على الشرطة، وأداء طقوس تحضير المخدرات وتعاطيها- وهي مهنة يمكن للمدمن أن يبني حولها حياة كاملة إلى حد معقول بالنسبة إليه.

على الرغم من أن تشين لا يقول ذلك تماماً بهذه المصطلحات، فإن الطريقة البديلة للحياة هي ما يدمنه مستخدم الشارع.

لاستكشاف سبب احتياج المدمن إلى مثل هذه الحياة البديلة، يصف مؤلفو كتاب «الطريق إلى هـ» النظرة الضيقة للمدمن وموقفه الدفاعي تجاه العالم. المدمنون متشائمون من الحياة وينشغلون بأوجهها السلبية والخطيرة. في محيط الأقليات التي درسها تشين،

يكونون منفصلين عاطفياً عن الناس، ولا يمكنهم رؤية الآخرين إلا كأشياء يمكن استغلالها. إنهم يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم ولا يتم تحفيزهم تجاه الأنشطة الإيجابية إلا عندما يدفعهم شخص في موقع سلطة. إنهم سلبيون حتى لو كانوا متلاعبين، والحاجة التي يشعرون بها بقوة هي الحاجة إلى إشباع متوقع. تتوافق النتائج التي توصل إليها تشين مع نتائج لازانيا ووينيك. يظهران معاً أن الشخص المعرض لإدمان المخدرات لم يحل صراعات الطفولة حول الاستقلالية والاعتماد من أجل تطوير شخصية ناضجة.

لفهم ما الذي يجعل شخصاً ما مدمناً، ضع في اعتبارك المستخدمين المعتدلين، الأشخاص الذين لا يصبحون مدمنين على الرغم من أنهم يتناولون نفس المخدرات القوية. ساعد الأطباء الذين درسهم ووينيك في الحفاظ على استخدامهم للمخدرات تحت السيطرة من خلال السهولة النسبية التي يمكنهم بها الحصول على العقاقير. ومع ذلك، فإن العامل الأكثر أهمية هو هدف حياتهم - الأنشطة والأهداف التي يخضع لها تعاطي المخدرات. إن ما يمكن معظم الأطباء الذين يتعاطون المخدرات من مقاومة هيمنة المخدر هو ببساطة حقيقة أنه يجب عليهم تنظيم تناولهم للعقار بما يتماشى مع تأثيره على أداء واجباتهم.

حتى بين الأشخاص الذين لا يتمتعون بالمكانة الاجتماعية للأطباء، فإن المبدأ الكامن وراء الاستخدام المعتدل هو نفسه. اكتشف نورمان زينبرج وريتشارد جاكوبسون عديداً من مستخدمي الهيروين والمخدرات الأخرى المعتدلين بين الشباب في مجموعة متنوعة من الأماكن. يقترح كل

من زينبرج وجاكوبسون أن مدى وتنوع العلاقات الاجتماعية للشخص أمر حاسم في تحديد ما إذا كان الشخص سيصبح متعاطياً للمخدرات معتدلاً أم قهرياً. إذا كان الشخص على دراية بآخرين لا يتعاطون العقار المعني، فمن غير المرجح أن ينغمس تماماً في هذا العقار. أفاد هؤلاء المحققون أيضاً أن الاستخدام المعتدل يعتمد على ما إذا كان لدى المستخدم روتين محدد يحدد متى سيتعاطى الدواء، بحيث لا توجد سوى بعض المواقف التي يعتبرها مناسبة والبعض الآخر -مثل العمل أو المدرسة- حيث سيتعين عليه استبعادها. مرة أخرى، يتميز المستخدم المعتدل عن المدمن بطريقة تناسب المخدرات مع السياق العام لحياته.

بالنظر إلى الأبحاث الموجودة عن المستخدمين المعتدلين جنباً إلى جنب مع الأبحاث عن المدمنين، يمكننا أن نستنتج أن الإدمان هو نمط من تعاطي المخدرات يحدث في الأشخاص الذين ليس لديهم ما يربطهم بالحياة. يفتقر هؤلاء الأشخاص إلى الوجهة الرئيسية، وإيجاد قليل من الأشياء التي يمكن أن تسليهم أو تحفزهم، وبالتالي فليس لديهم ما يتنافس مع آثار المخدرات لامتلاك حياتهم. لكن بالنسبة إلى الآخرين، فإن تأثير المخدر، على الرغم من أنه قد يكون كبيراً، فإنه ليس ساحقاً. لديهم علاقات ورغبات مُشبعة تمنع الخضوع الكامل لشيء يؤدي إلى القيد والموت. قد يحتاج المستخدم العرضي إلى الراحة أو قد يستخدم المخدر فقط للحصول على تأثيرات إيجابية محددة. لكنه يقدّر أنشطته وصدقاته وإمكاناته أكثر من اللازم للتضحية بها، للإقضاء والتكرار المعروفين بالإدمان.

لوحظ بالفعل عدم وجود إدمان على المخدرات لدى الأشخاص الذين تعرضوا للمخدرات في ظل ظروف خاصة، مثل مرضى المستشفيات والمجندين في فيتنام. يستخدم هؤلاء الأشخاص مادة أفيونية من أجل العزاء أو الراحة من نوع من البؤس المؤقت. في الظروف العادية، لا يجدون الحياة مزعجة بما يكفي لطمس وعيهم. كأشخاص لديهم مجموعة طبيعية من الدوافع، لديهم خيارات أخرى -بمجرد إبعادهم عن الموقف المؤلم- والتي هي أكثر جاذبية من اللاوعي. فيكادون لا يشعرون بالأعراض الكاملة للانسحاب أو الرغبة في تعاطي المخدرات.

في كتابه «الإدمان والمواد الأفيونية»، لاحظ ألفريد ليندسميث أنه حتى عندما يعاني المرضى من درجة معينة من آلام الانسحاب من المورفين، فإنهم قادرون على حماية أنفسهم من الرغبة الشديدة في تناوله عن طريق التفكير في أنفسهم على أنهم أشخاص عاديون يعانون من مشكلة مؤقتة، وليس كمدمنين. مثلما يمكن أن تتأثر الثقافة بالاعتقاد السائد بوجود الإدمان، فإن الفرد الذي يرى نفسه على أنه مدمن سوف يشعر بسهولة أكبر بالآثار التي تسبب إدمان المخدرات. على عكس مدمن الشوارع، الذي ربما يحقر الآخرين أسلوب حياته، يفترض مريضى المستشفيات والمجندون بطبيعة الحال أنهم أقوى من المخدرات. هذا الاعتقاد يمكنهم، في الواقع، من مقاومة الإدمان. اعكس هذا، وستجد لديك توجهاً لشخص عرضة للإدمان: فهو يعتقد أن العقار أقوى منه. في كلتا الحالتين، يعكس تقدير الأشخاص لسلطة المخدر عليهم تقييمهم

لنقاط القوة والضعف الأساسية لديهم. وهكذا يعتقد المدمن أنه يمكن أن تطفئ عليه تجربة ما لكنه في نفس الوقت مدفوع للسعي وراءها.

من المدمن إذن؟ يمكننا أن نقول إنه شخص يفتقر إلى الرغبة أو الثقة بقدرته على التعامل مع الحياة باستقلالية. نظرته إلى الحياة ليست نظرة إيجابية تتوقع فرصًا للمتعة وتحقيق الذات، ولكنها نظرة سلبية تخشى العالم، وتخشى الناس على أنهم تهديدات لشخصه. عندما يواجه هذا الشخص مطالب أو مشكلات ما، فإنه يلتمس الدعم من مصدر خارجي، ولأنه يشعر أنه أقوى منه، يعتقد أنه يمكنه حمايته. إن المدمن ليس شخصًا متمرّدًا حقًا. بل هو شخص خائف. إنه حريص على الاعتماد على المخدرات (أو العقاقير)، وعلى الأشخاص، وعلى المؤسسات (مثل السجون والمستشفيات). في تسليم نفسه لهذه القوى الأكبر، فهو عاجز دائمًا. وجد ريتشارد بلوم أن متعاطي المخدرات قد تم تدريبهم في المنزل، كأطفال، على قبول واستغلال الدور المرضي. هذا الاستعداد للخضوع هو المفتاح الرئيسي للإدمان. يشكك المدمن في كفاءته، ويتراجع عن التحدي، ويرحب بالسيطرة من خارج نفسه باعتبارها الحالة المثالية التي ينبغي أن تسير عليها الأمور.

نهج اجتماعي نفسي للإدمان

انطلاقًا من هذا التركيز على التجربة الشخصية الذاتية، يمكننا الآن محاولة تعريف الإدمان. التعريف الذي كنا نتجه نحوه هو تعريف نفسي اجتماعي من حيث إنه يركز على الحالات العاطفية للفرد وعلاقته بمحيطه. والتي بدورها يجب فهمها من حيث التأثير الذي

أحدثته المؤسسات الاجتماعية على نظرة الشخص. بدلاً من العمل مع المطلقات البيولوجية أو حتى النفسية، يحاول النهج الاجتماعي النفسي أن يستفيد من تجربة الناس من خلال سؤالهم عن ماهية الناس، وما في تفكيرهم وشعورهم ويكمن وراء سلوكهم، وكيف أصبحوا على ما هم عليه، وما الضغوط التي يواجهونها في بيئتهم حالياً.

في ظل هذا، إذن، يوجد الإدمان عندما يكون ارتباط الشخص بإحساس أو شيء ما أو شخص آخر يقلل من تقديره وقدرته على التعامل مع أشياء أخرى في بيئته، أو في نفسه، حتى يصبح معتمداً بشكل متزايد على تلك التجربة كمصدر وحيد لإشباعه. سيكون الشخص ميالاً إلى الإدمان إلى الحد الذي لا يستطيع فيه إقامة علاقة ذات مغزى مع بيئته ككل، وبالتالي لا يمكنه تطوير حياة متقنة بالكامل. في هذه الحالة، سيكون عرضة للاستحواذ الطائش لشيء خارجي عن نفسه، وتزداد قابليته لهذا الاستحواذ مع كل تعرض جديد للشيء الذي يسبب الإدمان.

يبدأ تحليلنا للإدمان برأي المدمن المتدني عن نفسه وافتقاره إلى الارتباط الحقيقي بالحياة، ويفحص كيف يتطور هذا الشعور بالضييق إلى دوامة راسخة، والتي هي أساس علم نفس الإدمان. الشخص الذي يصبح مدمناً لم يتعلم إنجاز الأشياء التي يمكن أن يعتبرها ذات شأن، أو حتى مجرد الاستمتاع بالحياة. عندما يشعر بأنه غير قادر على الارتباط بنشاط يجد له معنى، فإنه يتجنب بطبيعة الحال أي فرص للقيام بذلك. عدم احترام الذات يسبب هذا التشاؤم. اعتقاد المدمن بأنه

لا يستطيع الوقوف بمفرده، وأنه يجب أن يحصل على دعم خارجي من أجل البقاء، هو نتيجة أيضًا لتدني احترام الذات لديه. وهكذا تتخذ حياته شكل سلسلة من التبعيات، سواء أكانت معتمدة (مثل الأسرة أو المدرسة أو العمل) أو مرفوضة (مثل المخدرات أو السجون أو المؤسسات العقلية).

إن حالته غير سارة. إنه قلق في وجه عالم يخشاه، ومشاعره كراهية تجاه نفسه أيضًا. يتوق المدمن إلى الهروب من وعي مقيت لحياته، ومع عدم وجود هدف دائم من رغبته في غياب وعيه، فهو يرحب بالنسيان. يجد ذلك في أي تجربة يمكن أن تمحو مؤقتًا وعيه المؤلم لنفسه ووضعه. تقوم المواد الأفيونية وغيرها من العقاقير المثبطة القوية الأخرى بهذه الوظيفة مباشرة، عن طريق إحداث إحساس مهدئ شامل. تأثيرها المسكن للألم، والشعور الذي تخلقه بأن المستخدم لا يحتاج إلى فعل أي شيء آخر لتصحيح مسار حياته، يجعل المواد الأفيونية من مسببات الإدمان البارزة. يقتبس تشين عن المدمن الذي أصبح مستخدمًا منتظمًا بعد تلقيه أول جرعة من الهيروين: «لقد شعرت بالنعاس حقًا. ذهبت لأستلقي على السرير... اعتقدت أن هذا يناسبني! ولم يفتني أي يوم منذ ذلك الحين، حتى الآن». أي تجربة يمكن أن يفقد فيها الشخص نفسه - إذا كان هذا ما يرغب فيه - يمكن أن تؤدي نفس وظيفة الإدمان.

ومع ذلك، هناك تكلفة متناقضة يتم استخلاصها كرسوم لهذا التخلي عن الوعي. في الابتعاد عن عالمه إلى الشيء الذي يسبب الإدمان، والذي يقدره بشكل متزايد لآثاره الآمنة والمتوقعة، يتوقف المدمن عن

التكيف مع هذا العالم. عندما يصبح أكثر ارتباطاً بالمخدرات أو أي تجربة إدمان أخرى، يصبح تدريجياً أقل قدرة على التعامل مع الخوف والشكوك التي دفعته إليها في المقام الأول. إنه يدرك ذلك، ولجوءه إلى الهروب والسُّكر لا يؤدي إلا إلى تفاقم شكه الذاتي. عندما يفعل شخص ما شيئاً كرد فعل على خوفه الذي لا يحترمه (مثل السُّكر أو الإفراط في الأكل)، فإن اشمئزازه من نفسه يزيد من خوفه. نتيجة لذلك، حيث يواجه الآن أيضاً موقفاً موضوعياً أكثر كآبة، فهو بحاجة أكثر إلى الطمأنينة التي توفرها له تجربة الإدمان. هذه هي حلقة الإدمان. في نهاية المطاف، يعتمد المدمن كلياً على إدمانه لإرضائه في الحياة، ولا شيء آخر يمكن أن يثير اهتمامه. فقد الأمل في تدبير أمور حياته؛ وأصبح النسيان هو الهدف الوحيد الذي يستطيع السعي وراءه بكل إخلاص.

تحدث أعراض الانسحاب لأن الشخص لا يمكن حرمانه من مصدره الوحيد للطمأنينة في العالم -عالم أصبح ينفر منه بشكل متزايد من دون صدمة كبيرة. المشكلات التي واجهها في الأصل تتضخم الآن، وقد اعتاد هو على تهدئة وعيه المستمر. في هذه المرحلة، الأهم من ذلك كله أنه بخوفه من إعادة التعرض للعالم، سيفعل كل ما في وسعه للحفاظ على حالته المحصنة. هنا تكتمل عملية الإدمان. مرة أخرى ظهر تدني احترام المدمن لذاته. لقد جعله يشعر بالعجز ليس فقط أمام بقية العالم، ولكن أيضاً أمام الشيء الذي يسبب الإدمان، حتى إنه يعتقد الآن أنه لا يمكنه العيش من دونه أو تحرير نفسه من قبضته. إنها نهاية طبيعية لشخص تدرب على أن يكون عاجزاً طوال حياته.

ومن المثير للاهتمام، أن الحجة المستخدمة ضد التفسيرات النفسية للإدمان يمكن أن تساعدنا في الواقع على فهم سيكولوجية الإدمان. غالبًا ما يُزعم أنه نظرًا لإدمان الحيوانات على المورفين في المختبرات، ولأن الرضع يولدون مدمنين على المخدرات عندما تتناول أمهاتهم الهيروين بانتظام في أثناء الحمل، فلا يوجد احتمال أن تلعب العوامل النفسية دورًا في هذه العملية. ولكن حقيقة أن الرضع والحيوانات ليس لديهم اهتمامات دقيقة، أو الحياة الكاملة التي يمتلكها الإنسان البالغ من الناحية النظرية، تجعلهم عرضة بشكل موحد للإدمان. عندما نفكر في الظروف التي في ظلها يصبح الأطفال والحيوانات مدمنين، يمكننا أن نقدر وضع المدمن بشكل أفضل. بصرف النظر عن دوافعهم البسيطة نسبيًا، فإن القرود المحبوسين في قفص صغير مع جهاز حقن مربوط على ظهورهم محرومون من مجموعة متنوعة من التحفيزات التي توفرها بيئتهم الطبيعية. كل ما يمكنهم فعله هو الضغط على الرافعة لأخذ جرعة من المخدر. من الواضح أن الرضيع أيضًا غير قادر على اختبار التعقيد الكامل للحياة. ومع ذلك، فإن هذه العوامل المقيدة جسديًا أو بيولوجيًا لا تختلف عن القيود النفسية التي يعيشها المدمن. ثم، أيضًا، يُفصل الرضيع «المدمن» عند الولادة عن كل من الرحم وعن الإحساس - الإحساس بالهيروين في مجرى الدم - الذي يربطه بالرحم والذي في حد ذاته يحاكي راحة الرحم. فتتفاقم صدمة الولادة الطبيعية، ويحجم الرضيع عن تعرضه القاسي للعالم. هذا الشعور الطفولي بالحرمان من الإحساس الضروري بالأمان هو مرة أخرى أمر له أوجه تشابه مذهلة لدى المدمن البالغ.

معايير الإدمان وعدم الإدمان

مثلما يمكن أن يكون الشخص متعاطياً قهرياً أو معتدلاً للمخدرات، فهناك طرائق إدمانية وغير إدمانية لفعل أي شيء. عندما يكون الشخص عرضة للإدمان بقوة، فإن كل ما يفعله يمكن أن يتوافق مع النمط النفسي للإدمان. ما لم يتعامل مع نقاط ضعفه، فستكون مشاركاته العاطفية الرئيسية إدماناً، وستكون حياته من سلسلة من الإدمانات. يركز مقطع من كتاب «التشويه العصبي للعملية الإبداعية» للكاتب لورانس كوبي بشكل كبير على الطريقة التي تحدد بها الشخصية جودة أي نوع من المشاعر أو النشاط:

لا يوجد شيء واحد يمكن للإنسان أن يفعله أو يشعر به أو يفكر فيه لا يمكن أن يكون إما صحيحاً أو مَرَضِيّاً، سواء أكان أكلًا أو نومًا أو شربًا أو قتلاً أو قتلًا أو كرهًا أو حبًا أو حزنًا أو ابتهاجًا أو عملاً أو لعبًا أو رسمًا أو اختراعًا... مقياس الصحة هو المرونة، وحرية التعلم من خلال التجربة، وحرية التغيير مع تغير الظروف الداخلية والخارجية... حرية الاستجابة بشكل مناسب لمحفز الشواب والعقاب، وخاصة حرية التوقف عند الشبع.

إذا لم يستطع الإنسان التوقف عند الشبع، إذا كان لا يمكن أن يشبع فهو مدمن. الخوف ومشاعر النقص تدفع المدمن إلى السعي وراء ثبات التحفيز والإعداد بدلاً من المجازفة بأخطار التجربة الجديدة أو غير المتوقعة. الأمن النفسي هو ما يريده فوق كل شيء. يبحث عنه خارج نفسه، حتى يجد أن تجربة الإدمان يمكن التنبؤ بها تمامًا. في

هذه المرحلة، يكون الشيع مستحيلًا لأنه يشتهي تشابه الإحساس. مع استمرار الإدمان، يصبح التجديد والتغيير شيئين لا يستطيع تحملهما.

ما الأبعاد النفسية الرئيسية للإدمان، وللحرية والنضج اللذين هما نقيضا الإدمان؟ النظرية الرئيسية في علم النفس هي نظرية حافز الإنجاز، كما لخصها جون أتكينسون في كتابه «مقدمة إلى التحفيز». يشير الحافز للإنجاز إلى رغبة الشخص الإيجابية في متابعة مهمة ما، وإلى الرضا الذي يحصل عليه من إكمالها بنجاح. يتعارض مع حافز الإنجاز ما يسمى «الخوف من الفشل»، وهي نظرة تجعل الشخص يتفاعل مع التحديات بالخوف بدلًا من التوقع الإيجابي. يحدث هذا لأن الشخص لا يرى الوضع الجديد على أنه فرصة للاستكشاف أو الرضا أو الإنجاز. بالنسبة إليه، فإنه يبرز فقط التهديد بالعار من خلال الفشل الذي يعتقد أنه محتمل. الشخص الذي لديه خوف كبير من الفشل يتجنب الأشياء الجديدة، وهو متحفظ، ويسعى إلى تقليص الحياة إلى الرتابة والطقوس الآمنة.

التمييز الأساسي الذي ينطوي عليه هنا -وفي الإدمان- هو التمييز بين الرغبة في النمو والتجربة والرغبة في الركود والبقاء من دون مساس. يقتبس جوزيف كوهين عن المدمن الذي يقول: «أفضل انتشاء... هو الموت». عندما يُنظر إلى الحياة على أنها عبء مليء بالصراعات غير السارة والعقيمة، فإن الإدمان هو وسيلة للاستسلام. الفرق بين ألا تكون مدمنًا وأن تكون مدمنًا هو الفرق بين رؤية العالم كساحة لك ورؤية العالم كسجن لك. تشير هذه التوجهات المتناقضة إلى معيار لتقييم ما

إذا كانت مادة أو نشاط ما يسبب إدماناً لشخص معين. إذا كان ما ينخرط فيه الشخص يعزز قدرته على العيش -إذا كان يمكنه من العمل بشكل أكثر فاعلية، والحب بشكل أكثر جمالاً، وتقدير الأشياء من حوله أكثر، وأخيراً، إذا سمح له بالنمو والتغيير والتوسع - إذن فهو لا يسبب الإدمان. من ناحية أخرى، إذا كان ينقصه -إذا كان يجعله أقل جاذبية، وأقل قدرة، وأقل حساسية، وإذا كان يحد منه، يخنقه، ويؤذيه - فهو إذن إدماني.

لا تعني هذه المعايير أن الاستغراق في شيء ما هو بالضرورة إدمان لأنه يستحوذ على الشخص بكثافة. عندما يتمكن شخص ما من الانخراط حقاً في شيء ما، بدلاً من البحث عن سماته السطحية الأكثر عمومية، فهو ليس مدمناً. يتسم الإدمان بشدة الاحتياج، والذي يحفز الشخص فقط على تعريض نفسه مراراً وتكراراً لأقسى جوانب الإحساس، وفي المقام الأول آثاره المذهبة للعقل. مدمنو الهيروين هم الأكثر ارتباطاً بالعناصر الطقسية في استخدامهم للمخدرات، مثل فعل حقن الهيروين والعلاقات النمطية والاضطراب الذي يصاحب الحصول عليه، ناهيك عن التأثير العازل والمتوقع للمخدرات.

عندما يستمتع شخص ما بتجربة ما أو أنها تبث النشاط والحيوية في نفسه، فإنه يرغب في متابعتها أكثر، وإتقانها أكثر، وفهمها بشكل أفضل. على الصعيد الآخر، يرغب المدمن في البقاء مع روتين محدد بوضوح. من الواضح أن هذا لا يجب أن يكون صحيحاً لمدمني الهيروين وحدهم. عندما يعمل رجل أو امرأة فقط من أجل طمأنة نفسيهما لمجرد

علمهما أنهما يعملان، بدلاً من الرغبة الإيجابية في القيام بشيء ما، فإن انخراطهما في العمل يكون قهريًا، وهو ما يسمى بمتلازمة «مدمني العمل». مثل هؤلاء الأشخاص لا يبالون أن يكون نتاج أعمالهم أو ما يصاحبه من نتائج وظروف بلا جدوى أو حتى ضارًا. وبنفس الطريقة، فإن حياة مدمن الهيروين تشمل الانضباط والتحدي اللذين ينطوي عليهما الحصول على المخدرات. لكنه لا يستطيع الاستمرار في تبجيل هذه الجهود في مواجهة حكم المجتمع بأنها غير بناءة، والأسوأ من ذلك أنها معيبة. من الصعب على المدمن أن يشعر بأنه فعل شيئًا ذا قيمة دائمة عندما يعمل بجهد لينتشي أربع مرات في اليوم.

من هذا المنظور، في حين أننا قد نميل إلى الإشارة إلى الفنان أو العالم المتفاني على أنه مدمن على عمله، فإن الوصف غير مناسب. قد تكون هناك عناصر من الإدمان في الشخص الذي يلقي بنفسه في عمل إبداعي منفرد عندما يتم ذلك بسبب عدم قدرته على تكوين علاقات طبيعية مع الناس، ولكن الإنجازات العظيمة تتطلب غالبًا تضيق نطاق التركيز. ما يميز هذا التركيز عن الإدمان هو أن الفنان أو العالم لا يهرب من الحداثة وعدم اليقين إلى حالة مُتَوَقَّعة ومريحة. يستقبل من نشاطه متعة الخلق والاكتشاف، وهي متعة تتأخر أحيانًا لفترة طويلة. ينتقل إلى مشكلات جديدة، ويصقل مهاراته، ويواجه المقاومة والإحباط، ويتحدى نفسه دائمًا. والقيام بخلاف ذلك يعني نهاية مسيرته الإنتاجية. ومهما يكن عدم اكتماله الشخصي، فإن انخراطه في عمله لا يتنقص من سلامته وقدرته على العيش، وبالتالي لا يجعله يرغب في

الهروب من نفسه. إنه على اتصال بواقع صعب ومتطلب، وإنجازاته منفتحة على حكم أولئك الذين ينتمون إلى نفس المجال، والذين سيقرون مكانه في تاريخ تخصصه. أخيرًا، يمكن تقييم عمله من خلال الفوائد أو الملذات التي يجلبها للإنسانية ككل.

العمل، والتواصل الاجتماعي، والأكل، والشرب، والصلاة؛ يمكن تقييم أي جزء عادي من حياة الشخص من حيث كيفية إسهامه في جودة تجربته أو الانتعاش منها. أو، إذا نظرنا إليها من الناحية الأخرى، فإن طبيعة المشاعر العامة للشخص حيال الحياة ستحدد طبيعة أي من ارتباطاته المعتادة. كما لاحظ ماركس، فإن محاولة فصل التزام واحد عن بقية حياة الفرد هي التي تسمح بالإدمان:

من الحماسة أن نصدق... أن المرء يمكن أن يُرضي شغفًا منفصلاً عن أي شغف آخر من دون إرضاء نفسه؛ الفرد بأكمله. إذا اتخذت هذا الشغف شخصية مجردة ومنفصلة، وإذا واجهته كقوة دخيلة... فالنتيجة هي أن هذا الفرد لا يحقق سوى تطور معوق من جانب واحد^(٣).

يمكن تطبيق مثل هذه المقاييس على أي شيء أو أي فعل؛ هذا هو السبب في أن عديدًا من التورطات إلى جانب تعاطي المخدرات تستوفي معايير الإدمان. من ناحية أخرى، فإن المخدرات لا تسبب الإدمان عندما تعمل على تحقيق غرض أكبر في الحياة، حتى لو كان الغرض هو زيادة الوعي الذاتي، أو توسيع الوعي، أو مجرد الاستمتاع بالذات.

(٣) مقتبس من إريك فروم، «مفهوم الإنسان عند ماركس».

إن القدرة على اشتقاق متعة إيجابية من شيء ما، والقيام بشيء ما لأنه يجلب السعادة للذات، هما في الواقع معيار أساسي لعدم الإدمان. قد يبدو استنتاجاً مفروغاً منه أن الناس يتعاطون المخدرات من أجل الاستمتاع، لكن هذا لا ينطبق على المدمنين. المدمن لا يجد الهيروين ممتعاً في حد ذاته. بدلاً من ذلك، يستخدمه للقضاء على جوانب أخرى من بيئته التي يخشاها. قد يكون مدمن السجائر أو المدمن على الكحول قد استمتع بتدخين أو شراب، ولكن بحلول الوقت الذي يصبح فيه مدمنًا، يكون مدفوعًا لاستخدام هذه المادة لمجرد الحفاظ على نفسه في مستوى معيشة محتمل. هذه هي عملية الاحتمال التي يعتمد من خلالها المدمن على الشيء الذي يسبب الإدمان كشيء ضروري لبقائه النفسي. ما كان يمكن أن يكون دافعاً إيجابياً اتضح أنه دافع سلبي. إنها مسألة حاجة وليست رغبة.

هناك علامة أخرى ذات صلة بالإدمان، وهي أن الرغبة الحصرية لشيء ما مصحوبة بفقدان التمييز تجاه الشيء الذي يرضي الرغبة. في المراحل الأولى من علاقة المدمن بمادة ما، قد يرغب في صفة معينة في التجربة التي تقدمها له. إنه يأمل في رد فعل معين، وإذالم يكن وشيكًا، فهو غير راضٍ. لكن بعد نقطة معينة، لا يستطيع المدمن التمييز بين النسخة الجيدة أو السيئة من تلك التجربة. كل ما يهتم به هو أنه يريد ما يحصل عليها. المدمن الكحولي لا يهتم بمذاق الخمور المتاحة؛ وبالمثل، فمن يأكل قهريًا لا يهتم بما يأكله عندما يكون هناك طعام حوله. الفرق بين مدمن الهيروين والمستخدم المعتدل هو القدرة على التمييز بين ظروف

تعاطي المخدرات. وجد زينبرج وجاكوبسون أن متعاطي المخدرات المعتدل يدرس عددًا من الاعتبارات البرجمائية -مقدار تكلفة الدواء، ومدى جودة العرض، وما إذا كانت الشركة المجمعمة جذابة، وما الذي قد يفعله أيضًا بوقته قبل أن يطلق العنان لنفسه في أي فرصة محتملة. مثل هذه الاختيارات ليست مفتوحة أمام المدمن.

بما أن المدمن يتوق إلى التكرار فقط للتجربة الأساسية، فهو غير مدرك للتغيرات في بيئته -حتى في الإحساس بالإدمان نفسه- ما دام أن هناك محفزات رئيسية معينة موجودة دائمًا. يمكن ملاحظة هذه الظاهرة لدى أولئك الذين يستخدمون الهيروين أو الإل إس دي أو الماريجوانا أو الأمفيتامين أو الكوكايين. في حين أن المستخدمين الخفاف أو غير المنتظمين أو المبتدئين يعتمدون بشكل كبير على الإشارات الظرفية لتهيئة الحالة المزاجية للاستمتاع برحلاتهم، يتجاهل المستخدم الثقيل أو المدمن هذه المتغيرات تمامًا تقريبًا. هذا، وجميع معاييرنا، تنطبق على المدمنين في مجالات أخرى من الحياة، بما في ذلك مدمنو الحب.

الجماعات والعالم الخاص

الإدمان، لأنه يتجنب الواقع، يتلخص في استبدال المعايير المقبولة علنًا بالمعيار الخاص للمعنى والقيمة. من الطبيعي تعزيز هذه النظرة المنفردة إلى العالم من خلال مشاركتها مع الآخرين؛ في الواقع، غالبًا ما يتم تعلمه من الآخرين في المقام الأول. يعد فهم العملية التي تتحد بها الجماعات حول أنشطة وأنظمة عقائدية حصرية وموسوسة خطوة مهمة في استكشاف كيف يمكن للجماعات، بما في ذلك الأزواج، أن تكون

إدماناً. من خلال النظر في الطرائق التي تبني بها جماعات المدمنين عوالمهم الخاصة، فإننا نكتسب رؤية أساسية في الجوانب الاجتماعية للإدمان، وما يتبع ذلك مباشرة -الإدمان الاجتماعي.

لاحظ هوارد بيكر جماعات من مستخدمي الماريجوانا في الخمسينيات من القرن الماضي تُبين للأعضاء الجدد كيفية تدخين الماريجوانا وكيفية تفسير أثرها. ما كانوا يرشدونهم إليه أيضاً هو كيف يكونون جزءاً من الجماعة. كان المبتدئون يدرّسون التجربة التي جعلت الجماعة مميزة عن الماريجوانا، ولماذا كانت هذه التجربة المميزة ممتعة، وبالتالي جيدة. انخرطت الجماعة في عملية تعريف نفسها وخلق مجموعة داخلية من القيم منفصلة عن تلك الخاصة بالعالم بأسره. بهذه الطريقة، تتشكل المجتمعات المصغرة من قبل أشخاص يتشاركون في مجموعة من القيم المتعلقة بشيء مشترك بينهم، لكن بقية الناس لا يقبلونه عموماً. يمكن أن يكون هذا الشيء هو استخدام مخدر معين، أو معتقد ديني أو سياسي متعصب، أو السعي وراء المعرفة الخفية. يحدث الشيء نفسه عندما يصبح فرع من فروع المعرفة مجرداً لدرجة أن أهميته للبشرية تضيع في تبادل الأسرار بين الخبراء. ليست هناك رغبة في التأثير على مسار الأحداث خارج إطار الجماعة، باستثناء جذب أتباع جدد إليها. يحدث هذا بانتظام مع أنظمة عقلية قائمة بذاتها مثل الشطرنج، والبريدج، وسباق الخيل. الأنشطة مثل البريدج هي إدمان لكثير من الناس لأن فيها عناصر الطقوس الجماعية واللغة الخاصة، والتي هي أسس الإدمان الجماعي، قوية للغاية.

لفهم هذه العوالم المنفصلة، فكّر في جماعة منظمة حول تورط أعضائها في المخدرات، مثل الهيروين، أو الماريجوانا، عندما كان نشاطاً مرفوضاً ومنحرفاً. يتفق الأعضاء على أنه من الصواب استخدام المخدر، بسبب الطريقة التي يشعر بها المرء وبسبب صعوبة أو قماء المشاركة كلياً في العالم العادي، أي كون الشخص «مستقيماً». في ثقافة الهيب الفرعية لمتعاطي المخدرات، يشكّل هذا السلوك أيديولوجية واعية للسمو على العالم المستقيم. مثل هذه الجماعات، مثل محبي موسيقى الجاز الذين كتب عنهم نورمان ميلر في «الزنجي الأبيض»، أو المدمنين الجانحين الذين درسهم تشين، يشعرون بالازدراء والخوف تجاه التيار الرئيسي للمجتمع. عندما يصبح شخص ما جزءاً من تلك الجماعة، ويقبل قيمها المميزة ويرتبط حصرياً بالأشخاص الموجودين فيها، يصبح «من الجماعة» - جزءاً من تلك الثقافة الفرعية - وينقطع بنفسه عن هم خارجها.

يحتاج المدمنون إلى تطوير مجتمعاتهم الخاصة لأنهم، بعد أن كرسوا أنفسهم بالكامل لإدمانهم المشترك، يجب عليهم اللجوء بعضهم إلى بعض للحصول على الموافقة على السلوك الذي يحتقره المجتمع الأكبر. دائماً ما يكون هؤلاء الأفراد خائفين ومغترين بسبب المعايير الأوسع نطاقاً، ويمكن الآن قبولهم من حيث معايير الجماعة الداخلية التي يجدونها أسهل في الوفاء بها. في الوقت نفسه، يزداد اغترابهم، بحيث يصبحون أكثر انعداماً للأمان في مواجهة قيم العالم الخارجي. عندما يتعرضون لهذه المواقف، فإنهم يرفضونها لأنها لا

تناسبهم، ويعودون إلى وجودهم المحاط بولاء راسخ. وهكذا، مع الجماعة وكذلك مع المخدرات، يمر المدمن بدوامة من الاعتماد المتزايد.

إن سلوك الأشخاص الذين هم تحت تأثير مخدر ما يمكن تفسيره فقط لأولئك الذين هم في حالة مماثلة. حتى من وجهة نظرهم، فإن سلوكهم لا يكون منطقيًا إلا عندما يكونون في مثل هذه الحالة. بعد أن يكون الشخص في حالة سكر، قد يقول: «لا أستطيع أن أصدق أنني فعلت كل ذلك». لكي يكون قادرًا على قبول سلوكه، أو أن ينسى أنه بدا أحمق للغاية، فإنه يشعر أنه يجب عليه العودة إلى الثمالة. هذا الانقطاع بين الواقع العادي وواقع المدمن يجعل كل منهما ينفي الآخر. المشاركة في أحدهما يعني رفض الآخر. وبالتالي، عندما يترك شخص ما عالمًا خاصًا، فمن المرجح أن يكون الانفصال حادًا، كما هي الحال عندما يقسم مدمن الكحول على عدم الشرب أو رؤية أصدقائه القدامى الذين يشربون الكحول مرة أخرى، أو عندما يتحول المتطرفون السياسيون أو الدينيون إلى معارضين عنيفين للأيديولوجيات التي كانوا يدعمونها ذات مرة.

بالنظر إلى هذا التوتر بين العالم الخاص وما يكمن في الخارج، فإن المهمة التي تؤديها الجماعة لأعضائها هي تحقيق قبول الذات من خلال الحفاظ على وجهة نظر مشوهة ولكنها مشتركة. الأشخاص الآخرون الذين يشاركون أيضًا في الرؤية الخاصة للجماعة، أو في تعاطي المخدر الذي تفضله، يمكنهم فهم وجهة نظر المدمن حيث لا يستطيع الغرباء

ذلك. فشخص آخر مخمور لا ينتقد سلوك السكارى. الشخص الذي يتوسل أو يسرق المال للحصول على الهيروين ليس من المرجح أن ينتقد شخصاً منهمكاً في ذلك. مثل هذه التجمعات من المدمنين لا تقوم على مشاعر وتقدير إنساني حقيقي؛ أعضاء المجموعة الآخرون في حد ذاتهم ليسوا محل اهتمام المدمن. بدلاً من ذلك، فإن إدمانه هو مصدر خوفه، وأولئك الأشخاص الآخرون الذين يمكنهم تحمله وحتى مساعدته على متابعته هم مجرد عناصر مساعدة لانشغاله الوحيد في الحياة.

نفس الذريعة في تكوين العلاقات موجودة مع الشخص المدمن على الحبيب. إنه يوجد في الانتفاع بشخص آخر لدعم الشعور بالذات المحاصر والحصول على القبول عندما يبدو بقية العالم مخيفاً وممنوعاً. يتغاضى العشاق بكل سرور حيث يصبح سلوكهم منعزلاً وهم في طريقهم لإنشاء عالمهم المنفصل، حتى يحين الوقت الذي قد يضطرون فيه إلى العودة إلى الواقع. لكن هناك جانباً واحداً تكون فيه عزلة العشاق المدمنين عن العالم أكثر وضوحاً من عزلة جماعات المدمنين الأخرى المنفردة. في حين أن متعاطي المخدرات والأيدولوجيين يدعم بعضهم بعضاً في الحفاظ على بعض المعتقدات أو السلوك، فإن العلاقة هي القيمة الوحيدة التي يركز عليها المجتمع الخاص بمدمن العلاقات الشخصية. في حين أن المخدرات هي الفكرة الرئيسية لجماعات مدمني الهيروين، فإن العلاقة هي الفكرة الرئيسية لجماعة العشاق. الجماعة نفسها هي موضوع إدمان الأعضاء. وبالتالي فإن علاقة الحب المدمن هي الأشد على الإطلاق. أنت «من الجماعة» مع شخص واحد فقط في كل مرة -أو مع شخص واحد إلى الأبد.

«لم أر قط ميلاً واعدًا أكثر من ذلك. لقد كان غافلاً تماماً عن الآخرين، وكان منشغلاً بها تماماً. في كل مرة التقيا، كان الأمر أكثر حسماً وإثارة. في حفله الخاص، أساء إلى اثنين أو ثلاث فتيات، من خلال عدم مطالبتهن بالرقص، وتحدثت معه بذكاء، من دون أن أتلقى إجابة. هل يمكن أن تكون هناك أعراض أدق؟ أليست الفظاظة هي جوهر الحب؟».

-جين أوستن، كبرياء وهوى

«الحب» كإدمان

بعد أن وضعنا تعريفاً للإدمان والتجارب الإدمانية، نرى كيف يمكن لعلاقات «الحب» أن تتناسب مع هذا التعريف. من العلامات الواضحة على ذلك الأشخاص الذين يقفزون من المخدرات أو الكحول إلى الحبيب والعكس صحيح، فضلاً عن تجربة الانسحاب من الحب. انسحاب الحب، كما هو موصوف في هذا الفصل، لا يزال يضرب على وتر حساس لدى الناس، كما رأينا في مقال ستانتون الشهير بمدونة علم النفس اليوم: «من

أصعب سبعة أنواع من الإدمان، الحب هو أسوأها!»، نضع أيضًا المعايير التي تميز إدمان الحب عن الحب. يركز هذا التمييز الأساسي على السؤال، «هل أريد أن يكون حبي سعيدًا أكثر مما أريده أن يكون معي؟»، وهو معيار خُصص للنقاش من قِبَل آرون بن زيف، أستاذ الفلسفة والرئيس السابق لجامعة حيفا، في مقال بمدونة علم النفس اليوم في ٢٠١٢.

ساعدنا في القيام بهذه الرحلة إلى الحب والإدمان «فلاسفة» من جيرمين جرير إلى إريك فروم، بالإضافة إلى قصص الحب والكراهية مثل العلاقة الغرامية الشهيرة بين ف. سكوت. فيتزجيرالد وشيلا جراهام والأعمال الأدبية العظيمة مثل «نساء عاشقات» لـ«د. هـ. لورانس». أخيرًا، كما نستشهد بالباحث الإسكتلندي المعروف في مجال الإدمان، رودى بيتس، في مقدمة المؤلفين، فإن الطبيعة الأساسية للإدمان واضحة في أسوأ العلاقات وأكثرها أذى. كتب بيتس في عام ٢٠١٢: «بعد سنوات [من القراءة الأولى للحب والإدمان]، أجريت دراسة تبحث في المدمنين المتعافين الذين تعرضوا للإيذاء الجنسي في طفولتهم. لاحظ أحد الباحثين... أن العلاقة التي وصفوها مع العقار (أو العقاقير) الذي اختاروه تبدو تمامًا مثل علاقتهم مع الجاني».

هناك مقاومة مفهومة لفكرة أن العلاقة الإنسانية يمكن أن تكون معادلة نفسيًا لإدمان المخدرات. ومع ذلك، فمن المُبرَّر البحث عن الإدمان بين العشاق عندما يجد علماء النفس جذور إدمان المخدرات في مصادر للإدمان بخلاف الاعتماد على المخدرات.

يعرف الجميع تقريباً أشخاصاً يستبدلون أنواعاً أخرى من الهروب بالعلاقات الرومانسية، بما في ذلك حالات الهروب إلى المخدرات، على الأقل حتى تأتي العلاقة التالية. بعد العلاقة الغرامية أو قبلها مباشرة، ينغمس هؤلاء الأفراد بعمق في الطب النفسي والدين والكحول والماريجوانا وما شابه. مثلما يتحول بعض المدمنين بين الإدمان على الأفيون والكحول والباربيتورات، نجد آخرين يتعاطون المخدرات بالتبادل مع أنظمة المعتقدات الدينية المتكاملة أو المشاركات الاجتماعية. تأمل في هذه الشهادة التي أدلى بها عضو في جماعة دينية متعصبة: «كنت أتعاطى إل إس دي وأتجرع النبيذ. ظننت أن هذا هو الحل. لكنه لم يرضيني، مثله مثل أي شيء آخر. ذهبت إلى طبيب نفسي... لم يرضني شيئاً حتى جئت إلى يسوع». ربما كان ليضيف «كنت أقضي وقتي مع النساء»، بما أن باقي المتحولين هم عشاق مرفوضين والذين كانوا في حقبة سابقة لينضموا إلى جماعة دينية أو ليلتحقوا بدير.

أعرف رجلاً بدأ يشرب بكثرة بعد أن تركته صديقته المقربة. كتب عن ردود أفعاله وقت الانفصال:

منذ أن غادرت ليندا، أستلقي في السرير بشكل أساسي. أنا أضعف من أن أتحرك، ولديّ قشعريرة طوال الوقت... كنت أبكي كثيراً... أحاول تهدئة نفسي بشرب السكوتش الذي تركته أختي هنا... أشعر بشعور فظيع، بالخواء الشديد كأن نفسي الحقيقية لم تعد موجودة بعد الآن.

لم يستطع النوم، وأحياناً تسارعت ضربات قلبه بشكل مخيف عندما لم يكن يفعل شيئاً. هذه هي أعراض الانسحاب الحاد. نحن نعلم أنها يمكن أن تحدث -ربما في كثير من الأحيان في مجموعات معينة وفي أعمار معينة- عندما يُحرم المرء ممن يحب. تغني موسيقى البوب الشعبية ترانيم لهذه التجربة كعلامة مميزة للحب الحقيقي: «عندما فقدت حبيبي، كدت أفقد عقلي... منذ أن تركني حبيبي، انتهت حياتي كلها». ماذا يوجد في الحب ينتج عنه الانسحاب لدى أناس عرفناهم جميعاً، وربما حتى في أنفسنا؟ هل يمكننا أن نتخيل نوعاً من الحب لا يتسبب في مثل هذا الدمار في أعقابهِ؟ دعونا نلقي نظرة فاحصة على كيف يمكن أن يكون «الحب» إدماناً، وكيف يختلف الحب الإدماني عن الحب الحقيقي.

في دراسة بعنوان «الوقوع في الحب والتنويم المغناطيسي»، أشار فرويد إلى أوجه تشابه مهمة بين الحب وعملية نفسية أخرى جبرية؛ التنويم المغناطيسي. وفقاً لفرويد، يمكن نقل حب الذات لدى الشخص من نفسه إلى من يحب. عندما يحدث هذا، يكتسب الشخص الآخر أكثر فأكثر «امتلاك حب الذات الكامل للأنثى، وبالتالي فإن تضحيتها بذاتها تأتي كنتيجة طبيعية. الشخص المحبوب، إذا جاز التعبير، يستنفد الأنثى». التطور النهائي لهذا النوع من الحب هو الحالة التي تكون فيها الأنثى التابعة للمحب «مجهدة، ومستسلمة للمحبوب، واستعاضت بالمحب ليصبح أهم عنصر فيها». يمضي فرويد ليقول:

من الواضح أنه ليس هناك سوى خطوة صغيرة بين الوقوع في الحب والتنويم المغناطيسي. إن الجوانب التي يتفق عليها الاثنان

واضحة. هناك نفس الخضوع المتواضع، نفس الامتثال، نفس عدم الانتقاد، تجاه المنوم المغناطيسي كما تجاه الشخص المحبوب. هناك نفس التقليل من مبادرة الشخص نفسه... المنوم المغناطيسي [كنموذج لشخص آخر محبوب] يصبح هو الشخص المعني الوحيد، ولا يتم إيلاء أي اهتمام لأي شخص غيره.

الحب وسيلة مثالية للإدمان لأنه يمكن أن يطالب بوعي الشخص حصريًا. إذا كان يجب أن يكون هناك شيء ما مطمئنًا ومستهلكًا، ليكون بمثابة إدمان، فإن العلاقة الجنسية أو علاقة الحب مناسبة تمامًا للمهمة. إذا كان لا بد أيضًا من أن تكون نمطية ويمكن التنبؤ بها ومعزولة، ففي هذه النواحي أيضًا، يمكن تصميم علاقة الحب بشكل مثالي مع الغرض من الإدمان. يمكن لأي شخص غير راضٍ عن نفسه أو عن وضعه أن يكتشف في مثل هذه العلاقة البديل الأكثر شمولًا للرضا عن الذات والجهد المطلوب لتحقيقه.

عندما يذهب شخص إلى شخص آخر بهدف ملء فراغ في نفسه، تصبح العلاقة بسرعة محور حياته أو حياتها. إنه يوفر له العزاء الذي يتناقض بشدة مع ما يجده في أي مكان آخر، لذلك يعود إليه أكثر فأكثر، حتى يحتاج إليه ليجتاز كل يوم من حياته المجهدة وغير السارة. عندما يكون التعرض المستمر لشيء ما ضروريًا من أجل جعل الحياة محتملة، فقد نشأ الإدمان، مهما كانت الزخارف رومانسية. يخلق الخطر الدائم للانسحاب رغبة دائمة.

من مدمن العلاقات الشخصية؟

بما أن الشخص الذي يدمن على الحبيب لديه في الأساس نفس مشاعر النقص مثل مدمن المخدرات، فلماذا يختار مثل هذا الشخص شخصاً آخر، بدلاً من المخدرات، ليدمنه؟ من الخصائص التي تميز مجموعتي المدمنين طبقتهم الاجتماعية. عُثر على استخدام المواد الأفيونية في المقام الأول في الأشخاص ذوي المناصب الاجتماعية والاقتصادية الدنيا، وخاصة الأقليات العرقية. عادة ما يتخذ البيض من الطبقة الدنيا الكحول مهرباً لهم. من ناحية أخرى، فإن الأمريكيين من الطبقة الوسطى، على الرغم من أنهم ليسوا عرضة للإدمان على الكحول وعلى الرغم من أنهم بالتأكيد غير مهتمين بالهيروين، فإنهم ليسوا أقل عرضة للإدمان؛ هم فقط يعبرون عنه بشكل مختلف.

كقاعدة عامة، يلعب البشر الآخرون دوراً في نمط حياة شخص من الطبقة المتوسطة لا يفعلونه لشخص من الطبقة الدنيا. وجد لي رينوتر، الذي أبلغ عن مثل هذه الاختلافات الطبقة الاجتماعية في كتابه «شكل العائلة»، أن العلاقات الجنسية في الطبقة الدنيا تميل إلى عدم إشراك قدر كبير من مشاركة الحياة. لتأخذ حالة متطرفة، فإن تحليل تشين لمدمني الهيروين في مدينة نيويورك يُظهر أنهم لا يثقون بالناس. المخدرات هي الأشياء الوحيدة في حياتهم التي يشعرون أنه يمكنهم الاعتماد عليها. حتى مدمنو الأفيون من الطبقة المتوسطة في إنجلترا الذين درسهم إدوين شور في دراسة إدمان المخدرات في بريطانيا وأمريكا، ينفرون عمومًا من الآخرين. وربما يكون تفسير انتشار تعاطي المخدرات

بين الشباب المتسربين من الدراسة في الطبقة الوسطى هو أن الطبيعة التخريبية لعاداتهم المعيشية تتركهم في علاقات مجزأة ومؤقتة فقط. ولكن على الرغم من أن عدم القدرة على تكوين روابط شخصية قوية يميز مدمني المخدرات والكحول بصرف النظر عن طبقتهم الاجتماعية، فإن الشبكات الاجتماعية الضعيفة وغير المستقرة أكثر شيوعًا بين الفئات المحرومة سواء اقتصاديًا أو غيره. ومن ثم، فإن الأفراد في هذه الأطر يتعرضون في كثير من الأحيان لإدمان الهيروين وإدمان الكحول المُضني بينما يخدم الأشخاص (العشاق بشكل أساسي) نفس الغرض لمن هم أفضل حالًا. في كلتا الحالتين، فإن الجمع بين التبعية والتلاعب الذي لاحظته تشين في مدمني الهيروين يكمن وراء استغلالية المدمن. غير متأكد من هويته، يرى المدمن الآخريين على أنهم أدوات تخدم احتياجاته. لكن بالنسبة إلى مدمني المخدرات، فإن استخدام الناس ليس سوى وسيلة لتحقيق غايات أخرى؛ أما لمدمني الطبقة الوسطى، فإن امتلاك الناس هو الغاية.

يوضح رينووتر هذه الاختلافات في مقال بعنوان «دراسة الاختلافات الشخصية بين المراهقين من الطبقة الوسطى والدنيا». حيث يصرح بأن «الفرد من الطبقة الدنيا... يكون أقل اعتمادًا على الناس، وأكثر توجهًا نحو تلك المسرات التي يمكن تحقيقها من دون تعاون معقد مع البشر الآخرين». بين أطفال الطبقة الوسطى في الدراسة، ظهر نمط مميز يشرح كيف يمكن أن يكون الناس هم نوع المخدر وراء إدمان الطبقة الوسطى. أظهر ثلثا أطفال الطبقة المتوسطة (مقارنة بخمس الأطفال

فقط من أسر الطبقة الدنيا) دليلاً على «نمط التبعية الاجتماعية». يمكن تعريف هذا الأخير على أنه الحاجة إلى التشبث بشخص واحد من أجل الحب والدعم. قد لا يكون هذا الشخص حقيقياً حتى، ولكنه مجرد تصور لشخص ما.

عندما يكون الناس مرتاحين اقتصادياً ولكنهم ما زالوا يشعرون بنقص كبير في حياتهم، فإن تطلعاتهم لا بد أن تكون وجودية أكثر منها مادية. أي أن هذه التطلعات مرتبطة بمفهومهم الأساسي ومشاعرهم تجاه أنفسهم. يصف د. هـ. لورانس حالة كهذه في روايته «نساء عاشقات». الشخصية هي جيرالد كريتش، الابن الثري لقطب من أقطاب الصناعة. عندما يموت والده، يبدأ عالم جيرالد في التساقط من حوله، ويختبر الكارثة الروحية التي أدت به إلى علاقة يأس مع جودرون برانجوين.

لكن مع استمرار القتال، وكل ما كان عليه استمر في الهلاك، أصبحت الحياة قذيفة مجوفة في كل مكان من حوله، تهدر وتضرب مثل صوت البحر، ضجيج شارك فيه خارجياً، وداخل هذه القوقعة المجوفة كان كل الظلام والخواء المخيف للموت، كان يعلم أنه سيضطر إلى إيجاد تعزيزات، وإلا فإنه سينهار إلى الداخل على الفراغ المظلم العظيم الذي يدور وسط روحه. حافظت إرادته على حياته الخارجية، وعقله الخارجي، وكيانه الخارجي، في حالة تعاقب وثبات. لكن الضغط كان عظيماً جداً... شعر أكثر فأكثر وكأنه فقاعة مليئة بالظلام يوماً بعد يوم...

إن الحالة العاطفية التي يصورها لورانس تشبه إلى حد كبير ما يسميه «ر. د. لينج» «العزلة الفصامية»، حيث يكون الفرد منفصلاً عن

تجربته أو تجربتها بحيث لا يستطيع أن يشعر بها ككائن متكامل. لا يشعر الشخص المصاب بالفصام بأنه الشخص الذي يعيش حياته، أو أنه الشخصية التي تحتل جلده. في كتاب «الشخصية المجزأة»، يقترح لينج أن العزلة الفصامية ليست فقط شكلاً معاصراً شائعاً من الجنون، ولكنه أيضاً سمة سائدة للحياة في المجتمع الحديث. «القلق الأنطولوجي» -عدم اليقين بشأن وجودنا ذاته- الذي يتحدث عنه لينج هو ما يجعل البعض منا يسعى بشكل قهري إلى إقامة علاقات مع الآخرين.

جيرالد كريش هو مثال خيالي لشخص يفتقر إلى جوهر راقٍ، وشعور واثق بنفسه. يجب على الشخص الذي يشعر بالفراغ الداخلي أن يسعى لملئه. في العلاقات، لا يمكن القيام بذلك إلا من خلال استيعاب وجود شخص آخر داخل نفسك، أو بالسماح لشخص آخر باستيعابك. في كثير من الأحيان، يغمر شخصان بعضهما بعضاً في نفس الوقت. والنتيجة هي إدمان كامل، حيث يجذب كل شريك الآخر إلى الخلف عند أي علامة على فك الروابط التي تجمعهما معاً.

ف. سكوت فيتزجيرالد وشيلا جراهام

لكي نُظهر بشكل ملموس ما يعنيه أن تكون مدمناً على الحبيب، يمكننا أن نأخذ مثلاً مشهوراً وهو علاقة الحب بين ف. سكوت فيتزجيرالد وشيلا جراهام. في الفترة التي أعقبت الانهيار العاطفي الأخير لزوجته زيلدا، شعر فيتزجيرالد أن أمل حياته لم يتحقق إلى حد كبير، وأنه قد استنفد طاقته الروحية والعاطفية. لقد حاول طوال حياته تحقيق شعور راسخ بمكانته في العالم لكنه فشل. كان يطمح إلى

مكانة اجتماعية لم يكن يمتلكها من قبل، ومكانة مالية لم يتمكن من أن يكتسبها قط، ومكانة أدبية غالبًا ما كانت موضع تساؤل في حياته. في كتابه «الجانب البعيد من الفردوس»، يوضح آرثر ميزنر أن كل الأشياء بدت وكأنها تتآمر لإنكار السلام والأمن النفسيين لفيتزجيرالد، الذي كتب عن نفسه، «عمومًا، كنت أعرف أنني في الأساس أفتقر إلى الأساسيات. في الأزمة الأخيرة، كنت أعلم أنه ليس لدي شجاعة حقيقية أو مثابرة أو احترام لذاتي».

بعد نجاحه الأولي ككاتب، دخل فيتزجيرالد وزيلدا في دوامة هبوط لم تهدأ سوى بضع مرات قبل وفاته في عام ١٩٤٠. خلال هذه الفترة واجه صعوبة في الحفاظ على عمله، عمله الذي قاطعه هو وزيلدا كثيرًا بسبب الشرب والتنقل، وسعيهما المكلف عامة وراء المتعة. في أعقاب مثل هذه الفترات من الاستهتار، كان يصاب فيتزجيرالد بالندم. لتهدئة هذا الشعور بالذنب والوعي بالفشل، كان غالبًا ما يشرع في نوبة أخرى من الشرب والاستهتار. بحلول نهاية العشرينيات، بدأ الفراغ الثائر لوجوده يحصد خسائر فادحة. عانت زيلدا من انهيار أدى في النهاية إلى الحبس في مصحة عقلية. بدأ فيتزجيرالد نفسه يعاني من الانهيارات الجسدية والعقلية وعديد من نوبات الإفراط في تناول الكحول. أصبحت موارده المالية، التي كان منشغلًا بها دائمًا، مشكلة أكبر. عندما تمكن أخيرًا من إكمال روايته الأخيرة، «رقيق هو الليل»، لم تُستقبل جيدًا عند نشرها في عام ١٩٣٤. كانت الفترة التي أعقبت اهتزاز ثقته بنفسه أكثر إيلامًا من أي وقت مضى، وقد زادت خلالها

مأساه الشخصية بشكل لا يطاق. وصل إدمانه على الكحول إلى حدود لا يمكن السيطرة عليها.

في عام ١٩٣٧، انتقل فيتزجيرالد إلى هوليوود لكتابة سيناريوهات الأفلام، تاركًا وليس هاجرًا لزيلدا في مصحة في ولاية كارولينا الشمالية. في يوليو من ذلك العام، التقى بشيلا جراهام، كاتبة عمود سينمائي. أصبحت الدعامة الأساسية لبقية حياته القصيرة، وساعدته على البقاء متزنًا في أغلب الأحيان والبقاء راضيًا نسبيًا في أثناء قيامه بمهمة جديرة بالثقة ككاتب سيناريو، وفي أثناء عمله على كتابة رواية. على الرغم من أنها كانت خلاصًا لروح معذبة، فإن علاقتهما، كما هو موصوف في كتاب شيلا جراهام «الحبيب الكافر»، تصور الشكل المشوه والمدمن الذي يمكن أن تتخذه الحميمة الإنسانية عندما تلتف حول حياة مشوهة.

في المقام الأول، لم يتخلَّ فيتزجيرالد تمامًا عن المساعدة الكيميائية في غياب شربه. تروي شيلا جراهام أنه «... كان يمشي مرة أخرى على نظام الكوكاكولا والقهوة الخاص به»، وأنه اعتمد على «الحبوب المنومة، ولإيقاظه في الصباح، اعتمد على البنزیدرين». لكن المنشط الرئيسي والمهدئ كان حُبّه. على الرغم من أنه كان مرتبطًا بشكل كبير بزيلدا (كأحد أخطاء ديك دايفر، الشخصية التي تجسد سقوطه، فقد ذكر فيتزجيرالد «التشبث اليأس بامرأة واحدة»)، فقد كان الآن -حيث انطفأ حماسه الأصلي للحياة تمامًا- مستنزفًا لحياته كلها من أجل امرأة واحدة وطالبها بنفس التضحيات. كتبت جراهام:

بحلول أوائل عام ١٩٣٨ كنا منعزلين إلى حد كبير في هوليوود. حضرت بعض الأحداث المسائية أو الحفلات في المجال. حتى أكون مع سكوت [وما زلت أكتب عمودي الصحفي]، غطي جونا رودي هذه المناسبات لي مقابل أجر أسبوعي. نادرًا ما خرجنا: كان كافيًا لنا أن نكون معًا، وعندما لم نكن معًا لم تكد تمر ساعة واحدة حتى يعلمني سكوت بوجوده. كان يتصل بي خمس وست مرات خلال اليوم.

ذات مرة، عندما أرادت القيام برحلة إلى نيويورك، احتج فيتزجيرالد: «لكن من الأشخاص الذين ترينهم...؟ هم ليسوا حقيقيين. لقد كنت هناك. لقد تخليت عن كل ذلك. ما الذي يمكنك الحصول عليه من هؤلاء الناس؟ ما الذي يمكنك الحصول عليه من نيويورك؟». «أوه...» لم أجد الكلمات. «تعجبني نيويورك. فهي تثير حماسي».

«شيلّا، ما كنت تبحثين عنه، وجدته. أنت تبحثين عن الحب حتى يفهمك أحد. أنت معي. أحبك وأفهمك. ليست هناك حاجة للذهاب إلى نيويورك».

علاوة على ذلك، عندما كانت صديقتها المقربة قادمة من نيويورك إلى هوليوود، أصر فيتزجيرالد على الذهاب بعيدًا في عطلة نهاية الأسبوع التي كان من المقرر أن تصل صديقتها فيها، وأن تنتقل الصديقة إلى شقتها الخاصة على الفور. حتى إنه ذهب إلى حد اختيار شقة لها ودفع العربون. عندما وصلت الصديقة إلى منزل شيلّا، وجدت ملاحظة اعتذار ومفتاح. تعلق جراهام: «هذا ما جعلني سكوت أفعله لأفضل

صديقاتي. كان يغار منها. كان من الواضح أنه غير سعيد للغاية، ولم أستطع رفضه». ربما كانت الطريقة الأكثر تطرفاً هي الطريقة التي رد بها فيتزجيرالد وحبيته على الزيارة المرتقبة لرئيسها، جون ويلر:

مع اقتراب يوم وصول ويلر، ازداد تجهم سكوت أكثر فأكثر. لن يطمئن. وكما حدث عدة مرات من قبل عندما وجدت نفسي في مأزق، جاء الإلهام. في الليلة التي سبقت وصول ويلر، ذهبت إلى مستشفى جود ساماريتان لإجراء عملية جراحية بسيطة، وهو أمر قال طبيبي إنه يمكن إجراؤه «في أي وقت، لا تسرع في ذلك». لقد اخترت هذا الوقت حتى أكون مريضة جداً بحيث لا أستطيع رؤية جون ويلر. أخذني سكوت إلى المستشفى مطمئناً أخيراً.

بينما وجدت تعلق فيتزجيرالد غريباً في بعض الأحيان، لم تجده جراهام قميئاً. واعتبرت هاتين القصتين الأخيرتين مثالين على «حنان سكوت الذي لا ينقطع». تميز موقفها الخاص بشعورها بأن «حياتي بدأت عندما جاء». تروي رغبتها في أن يحتويها حبيبها:

نظرت إلى وجهه، بحثت فيه، محاولة أن أحل لغزه، وعجائبه بالنسبة إليّ، وقلت، بورع تقريباً: «لو كان بإمكانني فقط أن أمشي في عينيك وأغلق الجفن من ورائي، وأترك العالم كله بالخارج». ضمني إليه وتشبث به...

كانت العلاقة إدماناً. عزل سكوت فيتزجيرالد وشيلا جراهام نفسيهما عن العالم الخارجي من خلال إهمال عملهما والتخلي عن جميع علاقاتهما الشخصية الأخرى في هوليوود. بدا أن كلاهما يشعر أن كل تجربة كانت ذات قيمة أو مسموحاً بها فقط إذا تمت من خلال الآخر.

وقد عبرت جراهام عن الاعتقاد الكامن وراء هذا الشعور -والعلاقة برمتها- عندما قالت إن «حياتي بدأت عندما جاء». إذا كانت هناك حاجة إلى المشاركة في كل جانب من جوانب حياة الآخر، فإن شكلها النهائي هو التحكم الكامل أو الاعتماد على الآخر، بحيث لا يوجد شخص منهما من دون وجود الآخر هناك. هذا هو التشابه الأساسي لإدمان المخدرات، حيث يشعر الشخص أنه يعيش فقط عندما يكون تحت تأثير المخدر. المقولة النهائية للرغبة في أن يستهلكها الحب موجودة في المقطع الأخير المقتبس من جراهام، حيث أرادت الزحف إلى عقل سكوت، وفقدان وعيها في وعيه، وتشكيل كيان بشري واحد من بين كائنين غير مكتملين.

طالب فيتزجيرالد في تفاعلاتهما بمعظم الامتيازات. احتفظ بحقه في العودة إلى الشرق لزيارة زيلدا، وأن تزوره ابنته، في نفس الوقت الذي ينكر حق شيلا في هذه الأمور. كما أصر عامةً على الحفاظ على جدول أعماله (حينما أراد) بينما كان يعطل جدول أعمالها. كانت هيمنة فيتزجيرالد الشخصية سمة من سمات العلاقة حتى عندما كان يساعد حبيبته، كما هي الحال عندما علمها التاريخ والأدب. مثل هذه الهيمنة الذكورية، رغم أنها بالكاد تشكّل القلب الوحيد الذي يمكن أن تتخذه علاقة الإدمان، ليست نادرة في مثل هذه العلاقات. لكن لا ينبغي تفسير ذلك على أنه مؤشر على أن أحد الشريكين أكثر سيطرة على نفسه أو على الموقف من الآخر. كانت حاجة فيتزجيرالد إلى جراهام قوية تمامًا مثل حاجتها إليه. ضع في اعتبارك وصف إريك فروم، في كتابه «فن الحب»، للحاجة المتبادلة ضمن علاقة غير متكافئة:

الشخص السادي يعتمد على الشخص الخاضع كما يعتمد الأخير على الأول؛ لا يستطيع أحدهما العيش من دون الآخر. الفرق هو فقط أن الشخص السادي يأمر، ويستغل، ويؤذي، ويهين، وأن الشخص الماسوشي يخضع، ويُستغل، ويتأذى، ويُذل. هناك فرق كبير بالمعنى الواقعي؛ بمعنى عاطفي أعمق، الفرق ليس كبيراً مثل الذي يشتركان فيه: اندماج بلا تكامل.

تتجلى حدة احتياج فيتزجيرالد من خلال سلوكه عندما انفصلت جراهام عنه أخيراً خلال إحدى نوبات الشرب. في النهاية نجح في استعادتها من خلال تعهده بالتخلي عن الشرب، لكنه حاول في البداية بعدد من الحيل غير المجدية التي كشفت بوضوح عن يأسه. على سبيل المثال، اتصل بها طوال الليل وهددها بالقتل. وكان أكثر أفعاله بُغضاً هو إرسال برقية إلى رئيسها بقصد تدمير حياتها المهنية «شيلاً جراهام ممنوعة اليوم من قبل كل استوديو... أقترح أن تعيدها إلى إنجلترا حيث تنتمي. هل تعرف أن اسمها الحقيقي هو ليلي شيل؟». كانت جراهام متزعزعة بشأن أصولها، وقد كشفت اسمها الحقيقي لفيتزجيرالد وحده من بين كل الأشخاص الذين عرفتهم في هوليوود.

لا توجد طريقة لاستبعاد الحقد الذي يقف وراء هذا الهجوم على معيشتها وهويتها الشخصية. ربما كان فيتزجيرالد مخموراً بجنون، لكن سلوكه يعكس عداوة لا يمكن توجيهها إلا تجاه شخص يكرهه. هل يمكن أن تكون هذه هي الطريقة التي شعر بها تجاه المرأة التي كان مخلصاً لها تماماً قبل أيام قليلة؟ كانت العملية على الجانب الآخر، في أفكار شيلاً جراهام، هي نفسها:

لم أكن آسفة لمأزق سكوت... دع سكوت يعاني. كلما فكرت في الأمر، أصبحت أكثر غضبًا. سأعلمه الدرس. أخذت الطبعات الأولى التي أعطاني إياها من كتبه - كل منها بها إهداء - ومزقتها عمدًا من الغلاف إلى الغلاف... لا أريد أن أرى اسمه مرة أخرى، لا أريد أن أسمع اسمه مرة أخرى، لا أريد أن أتذكره. لقد كرهت هذا الرجل. لقد خانني.

بطبيعة الحال، كان لديها سبب وجيه للتصرف بهذه الطريقة، وربما كان موقفها نوبة غضب مؤقتة. ومع ذلك، فإنه لا يزال يمثل انسلاخًا تامًا عن الشخص الذي شعرت معه سابقًا بأنهما كيان واحد.

قبل كل شيء، تؤكد ردود الفعل العاطفية المتطرفة بشكل قاطع أن العلاقة كانت إدمانًا. طوال الوقت، كانت تصرفات العشاق بعضهما تجاه بعض تملئها عليهم احتياجاتهم الخاصة. لذلك، عندما انقطع اتصالهما - حتى مؤقتًا - لم يكن لديهما أي ركيعة يستندان إليها. كان كل منهما غير قادر على احترام، أو حتى تصور، الآخر وفقًا لشروطه الخاصة، على أنه يستمر في عيش حياته أو حياتها. كان من المستحيل أن يهتم أي منهما برفاهية الآخر؛ إذا لم يكن الحبيب موجودًا لتلبية احتياجات الآخر، فعندئذٍ لم يعد موجودًا. بالإضافة إلى ذلك، عند النظر إليه بمعزل عن العلاقة، فإن السلوك الغريب الذي شارك فيه الاثنان معًا يصير بشعًا الآن. كان مدمنو الحب هؤلاء مثل الشخص الذي لا يستطيع أن يتعاطى بشكل معتدل المخدرات التي كان مدمنًا عليها. المدمن، عندما يتوقف، يجب أن يتوقف نهائيًا. نظرًا لأن الإدمان مطلوب فقط للتجربة الكاملة التي يوفرها، لا يمكن قبوله عاطفيًا إلا في هذا النطاق.

لا يمكن للمدمن السابق أن يتخيل الارتباط بما كان سالفًا مادة مسببة للإدمان بأقل من الانغماس التام.

إريك فروم: مفهوم إيجابي للحب

الحب هو نقيض إدمان الأشخاص. تقوم علاقة الحب على الرغبة في النمو والتوسع من خلال عيش الشخص لحياته، والرغبة في أن يفعل الشريك الشيء نفسه. يتم الترحيب بأي شيء يساهم بإيجابية في تجربة الشخص المحبوب، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أنه يثري الشخص المحبوب لمصلحته، وجزئيًا لأنه يجعله رقيقًا أكثر تشويقًا في الحياة. إذا كان الشخص مكتملاً ذاتيًا، يمكنه حتى قبول الخبرات التي تؤدي إلى ابتعاد الحبيب عنه، إذا كان هذا هو الاتجاه الذي يجب أن يأخذه الحبيب لتحقيق ذاته. إذا كان شخصان يأملان في تحقيق كامل إمكاناتهما كبشر - معًا وبعيدًا بعضهما عن بعض - فإنهما يخلقان علاقة حميمة تتضمن، إلى جانب الثقة والمشاركة، الأمل، والاستقلال، والانفتاح، والمغامرة، والحب.

عندما نتحدث عن الرغبة في الحميمة التي تحترم تكامل الشخص المحبوب، فإننا نفكر بشكل طبيعي في كتاب إريك فروم الكلاسيكي «فن الحب». يتمثل موضوع فروم في أنه لا يمكن للرجل أو للمرأة تحقيق الحب إلا عندما يدركا نفسيهما إلى الحد الذي يمكن أيًا منهما من الوقوف كشخص كامل وآمن. يقول فروم إن «الحب الناضج هو اتحاد بشرط الحفاظ على تكامل الفرد، وفرديته». إنه يتطلب «حالة من الشدة، واليقظة، والحيوية المعززة، والتي يمكن أن تكون فقط نتيجة

لتوجه منتج وفعال في عديد من مجالات الحياة الأخرى». هذا يسمح لنا، كمحبين، أن نُظهر «اهتمامًا نشطًا بحياة من نحب ونموهم».

ما لم نصل إلى هذه الحالة، و«ما لم نؤمن بمثابرتنا، فإن شعورنا بالهوية مهدد ونصبح معتمدين على الأشخاص الآخرين الذين يصبح تأييدهم بعد ذلك أساس شعورنا بالهوية». في هذه الحالة، نحن في خطر اختبار الاتحاد بلا تكامل. مثل هذا الاتحاد هو «التزام كامل في جميع مناحي الحياة»، ولكنه التزم يفتقر إلى عنصر أساسي، وهو أخذ بقية العالم بالاعتبار:

إذا كان شخص ما يحب شخصًا واحدًا آخر ولا يبالي ببقية رفاقه، فإن حبه ليس حبًّا بل ارتباط تكافلي أو أنانية مفرطة.

تكشف هذه التعليقات، وكثير غير ذلك مما كتبه فروم، عن وعي حاد باحتمالية الإدمان الكامنة في «السعي الشديد» الذي يشعر به المرء «للاندماج المتبادل»^(٤). يلاحظ فروم أن شخصين منجذبين عاطفيًا بعضهما لبعض «يأخذان لوعة الافتتان، هذا «الشغف» الذي يشعران به بعضهما تجاه بعض، كدليل على شدة حبهما، في حين أنه قد ثبت فقط درجة وحدتهما السابقة».

فروم ناقد اجتماعي يريد تنبيه قرائه إلى التأثير الضار الذي يمكن أن

(٤) في الواقع، إحدى الطرائق التي يرى بها فروم الإنسان يحاول التغلب على شعوره بالانفصال هي من خلال حالات العريضة، بما في ذلك المخدرات. في ثقافة مثل ثقافتنا حيث يُرفض هذا السلوك، «بينما يحاول [متعاطو المخدرات] الهروب من الانفصال عن طريق اللجوء إلى الكحول أو المخدرات، فإنهم يشعرون بأنهم أكثر انفصالًا بعد انتهاء تجربة العريضة، وبالتالي هم مدفوعون للرجوع إليها بوتيرة متزايدة وشدة متفاقمة».

يحدثه المجتمع، ولا سيما المجتمع الرأسمالي الحديث، على الفرد وعلى العلاقات الشخصية. وهكذا يؤكد المادية في سلوك البحث عن الذات تجاه الآخرين، وخاصة العشاق، أي الميل إلى اعتبار الشركاء الاجتماعيين سلعة ما. الأشخاص الذين يُظهرون هذا التوجه «يقعون في الحب عندما يشعرون أنهم عثروا على أفضل شيء متاح في السوق، مع مراعاة حدود قيم التبادل الخاصة بهم». يشعر فروم أن أي شخص من هذا القبيل عاجز بشكل خطير عن ممارسة أمور الحب، لأن «الشخصية التسويقية مستعدة للعطاء، ولكن فقط في مقابل التلقي؛ فبالنسبة إليه العطاء من دون أن يأخذ شيئاً في المقابل هو كأنه يُخدع». إن البحث عن عشاق بهذه الطريقة يشبه «شراء العقارات، [حيث] تلعب الإمكانات الخفية التي يمكن الكشف عنها دوراً كبيراً في هذه الصفقة». لذلك يؤكد فروم أن الاحترام المتأصل في كل حب يتطلب من المحب أن يفكر، «أريد أن ينمو الشخص المحبوب ويتفتح لمصلحته، وبطرائقه الخاصة، وليس لغرض خدمتي».

وكما يصير فروم بإنصاف، فإن حب الغير يشجع على نمو الشخص المحبوب. لكن علينا أن نسأل أيضاً عما إذا كان ذلك يسمح بموقف غير نقدي تجاه الحبيب والذي يذكّرنا بالرومانسية الطائشة التي ينتقدها فروم. يرى فروم أن أي تقييم لما يمكن أن يسهم به الآخر في التعامل الناجح مع الحياة هو اعتبار غير شرعي في الحب. ما يضلله، وكثيرين غيره، هو عادة تصور الحب حصرياً من منظور علاقة المحبين بعضهم ببعض -وكان هذا يمكن فصله عن سياقات حياتهم الفردية. هذا في الواقع منظور رومانسي، وداخله لا يمكن النظر إلى الأحكام على قيمة الآخرين إلا على أنها تخدم

مصالح ذاتية. ومع ذلك، فإن ترتيبًا مختلفًا للحكم يُضمّن من خلال رفض فروم للاعتماد المتبادل العقيم الذي يُرضي نفسه فحسب. لأنه إذا لم تكن ستستخدم شخصًا آخر كبديل غير إنساني لنفسك، أو امتدادًا له (تمامًا مثل أي شيء آخر يسبّب الإدمان)، فأنت تريد أن تسأل ما إذا كان هذا الشخص نفسه ناضجًا وقويًا. الأشخاص الناضجون، المهتمون بجودة حياتهم، ينخرطون بشكل طبيعي في التقييم المستمر لعلاقاتهم، واختبار البدائل والتشكيك في التزاماتهم. الشخص المستقل والمنفتح الذي يستكشف الحياة بجدية سوف يفكر غريزيًا (إن لم يكن بوعي) فيما إذا كان لدى الشخص الآخر أي شيء جوهري يضيفه إلى وجوده.

تشير جيرمين جرير إلى نقطة مماثلة في كتابها «الأنثى المخصصة». على الرغم من مشاركتها لفروم في كرهه للمعايير التجارية والسطحية لتقييم الرفقاء المحتملين، فإنها تقبل الحاجة إلى بعض الوسائل الخارجية لإقرار صلاحية العلاقة: «تُظهر المرأة قيمتها الخاصة لأخواتها من خلال اختيار رجل ناجح وجذاب. ربما يكون جزءًا من عملية الانتقاء الطبيعي، التي تعمل في بداية لعبة المغازلة، وأناية صحية في ذلك، إذا لم تكن المعايير التي تنطوي عليها مثل هذه الأحكام فقط مبتذلة وتجارية، وتافهة للغاية».

معايير الحب مقابل الإدمان

في مفهوم فروم للتكامل في الحب وتركيز جرير على تحقيق الذات وعزة النفس، لدينا عناصر المفهوم الإيجابي للحب. من خلال مقارنة

هذا النموذج بنموذج الحب الإدماني، يمكننا تطوير معايير محددة لتقييم طبيعة علاقاتنا. هذه المعايير تنبع من مقاييسنا العامة للتمييز بين نهج الإدماني وغير الإدماني في الحياة. وهي النقاط التي تعبر فيها العلاقة إما عن الصحة والوعد بالازدهار، أو تميل نحو الإدمان:

١. هل لكل عاشق إيمان راسخ بقيمته الخاصة؟
٢. هل العشاق تحسنهم العلاقة؟ إلى حد ما خارج العلاقة، هل هم أفراد أفضل أو أقوى أو أكثر جاذبية أو أكثر إنجازاً أو أكثر حساسية؟ هل يقدرّون العلاقة لهذا السبب بالذات؟
٣. هل يحتفظ العشاق بمصالح جادة خارج العلاقة، بما في ذلك علاقات شخصية أخرى ذات مغزى؟
٤. هل العلاقة مندمجة في مجمل حياة العاشقين، بدلاً من الانفصال عنها؟
٥. هل العشاق يتعدى كونهم ملكاً بعضهم لبعض أو يغارون من نمو وتوسع مصالح بعضهم؟
٦. هل العشاق هم أيضاً أصدقاء؟ هل سيسعى كل منهم إلى الآخر إذا توقف عن كونه شريكاً أساسياً؟

تمثل هذه المقاييس نموذجاً مثاليًا، وبالتالي لا يمكن تحقيقها بالكامل حتى من خلال العلاقات الأكثر صحة. ولكن بالنظر إلى أن كل علاقة لا بد أن تحتوي على بعض عناصر الإدمان، لا يزال بإمكاننا تحديد ما الذي يجعل المرء مدمناً بشكل أساسي. يحدث هذا، كما هي

الحال في إدمان المخدرات، عندما يؤدي التورط العارم في شيء واحد إلى فصل الشخص عن الحياة، وعزله من أجل التجربة، وإضعافه، وجعله أقل انفتاحًا وحرية وإيجابية في التعامل مع العالم.

لا يجب أن يكون الإدمان بين الأشخاص علاقة فردية. قد يشكّل المدمن علاقات متتالية أو متزامنة، إما لأنه لا يسمح لنفسه أبدًا بالمشاركة بجدية، أو لأنه لا يستطيع العثور على شريك يتقبله تمامًا. ومع ذلك، في جميع الحالات، يكون جوهر الإدمان هو الإحساس المتضائل بالذات. يستخدم المدمن العلاقات ليحمي ذاته الداخلية من بيئة مخيفة. في هذه العملية، تتوقف الذات الضعيفة بالفعل عن التطور، وتنكمش حياة المدمن بشكل أكبر.

استخدم د. هـ. لورانس مصطلح «أنانية مزدوجة» لوصف الصلة المتضخمة وشبه الدائمة بين حبيبين. مثل أي شكل من أشكال الإدمان، فإن الأنانية المزدوجة تتضمن الأشخاص الذين لم يتلقوا من الحياة اكتمالًا للذات، والذي يمكّنهم من الوصول إلى خبرة متكاملة تجاه أنفسهم. والنتيجة هي أنهم ينجذبون إلى شيء - الحبيب - يمكنه تأمين ذواتهم الصغيرة أو المجزأة. لكنهم يقعون في شرك هذا الحبيب، لأنه في حين أنه يعززهم، فهو يمنعهم من التوسع إلى الخارج لمقابلة أشخاص آخرين أو الذهاب إلى مناسبات اجتماعية تصادفهم. مع تفاقم قصورهم وتعتهم، يجب أن يتكئ كل منهم بشكل أكبر على الآخر. وهكذا يجذب بعضهم بعضًا في علاقة متزايدة الانطواء، معزولة، وتتميز بالحماية المتبادلة.

نظرًا لأن الشركاء في علاقة إدمانية يكونون مدفوعين باحتياجاتهم الخاصة للأمان أكثر من تقديرهم للصفات الشخصية بعضهم لبعض، فإن أكثر ما يريد بعضهم من بعض هو ضمان الولاء. وبالتالي، فمن المرجح أن يطالبوا بقبول أنفسهم من دون منازع كما هم، بما في ذلك عيوبهم وخصائصهم. في المقابل، هم على استعداد لتحمل جميع المزاوغات المتشابهة في بنية بعضهم بعضًا، وبإذعان. في الواقع، لتبرير مشاركتهم الكاملة، قد يحدد العشاق خصائص بعضهم بعضًا كمعاييرهم للجاذبية. وبهذه الطريقة، يُنشئون عالمًا خاصًا لا يستطيع الآخرون الدخول إليه ولا يريدون الدخول إليه.

هؤلاء العشاق، بالطبع، يطلب بعضهم من بعض التغيير بطرائق معينة. لكن التعديلات المتوقعة أو المطلوبة هي بالكامل تجاه بعضهم بعضًا، ولا تنطوي على تحسين القدرة على التعامل مع الأشخاص الآخرين أو البيئة المحيطة. على العكس من ذلك، فإن التغييرات التي يطلبها أحد الشركاء من الآخر لتلبية احتياجاته بشكل أفضل تكون دائمًا تقريبًا ضارة بالارتقاء العام للطرف الآخر كفرد. لا يهتم العشاق بما إذا كان التعديل «الداخلي» أمرًا منهكًا عامةً. في الواقع، يتم الترحيب بقدرة أقل على التعامل مع أي شيء أو أي شخص آخر كضمان أقوى للإخلاص في العلاقة. هذا هو السبب في أن الغيرة والتملك جزآن لا يتجزآن من الحب الإدماني. لهذا السبب يأمل المدمن فعلاً في ألا تلتقي حبيبته بأناس جدد أو أن تستمتع بالعالم، لأن هذا يوحي بوجود روابط واهتمامات تنافسية تجعلها أقل اعتمادًا عليه. كما يوضح التحليل الاستقصائي لجيرمين جرير:

إن السمة المميزة للحب الأناني، حتى عندما يتنكر على أنه حب الغير، هي الإجابة السلبية عن السؤال «هل أريد أن يكون حبيبي سعيداً أكثر مما أريده أن يكون معي؟»، بمجرد أن نجد أنفسنا نعمل على أن نكون لا غنى عنا، ونُرسخ نمطاً من الضعف لدى أحبائنا، يجب أن نعرف أن حبنا قد اتخذ شكل الأنانية المباحة اجتماعياً. كل زوجة تكدح لتحافظ على جمال نفسها، لطهي وجبات زوجها المفضلة، لبناء كبريائها وثقتها بنفسها على حساب إحساسه بالواقع، لتكون أقرب صديق له، وبشكل فعال، صديقه الوحيد، لتشجيعه على رفض إجماع رأي الآخرين وإيجاد الطمأنينة فقط بين ذراعيها، هو ربط رفيقها بها بأطواق من الصلب تخنقهما معاً. في كل مرة تجعل المرأة نفسها تضحك على نكات زوجها التي كثيراً ما تُقال فإنها تخونه. الرجل الذي ينظر إلى امرأته ويقول: «ماذا أفعل من دونك؟» قد تم تدميره بالفعل. لقد اكتمل انتصار امرأته، لكنه باهظ الثمن. لقد ضحى كلاهما بكثير مما جعلهما محبوبين في البداية لتعزيز تكافل الاعتماد المتبادل لدرجة أنهما بالكاد يشكّلان إنساناً واحداً.

ومن المفارقات، في المرحلة التي رفضوا فيها بقية العالم -عندما كانوا في أمس الحاجة بعضهم إلى بعض- أصبح العشاق أقل انتقاداً ووعياً بعضهم لبعض كأفراد استثنائيين. إن وجود الشريك فقط، يعتبر نقطة يقين ضرورية تماماً في عالم محير وخطير. في ظل هذه الظروف، لا يعتبر قبول شخص آخر اعترافاً بتكامل الشخص نفسه. عندما تكون الحاجة شديدة جداً، لا يوجد مكان في أذهان العشاق لمفهوم الكرامة، سواء كرامتهم أو كرامة الشخص الآخر. إن افتقارهم إلى الشعور

بأنفسهم يجعلهم يرغبون في أن يستحوذ أحدهم على الآخر، كما أن افتقارهم إلى التطوير الذاتي والقدرة على التعبير عن أنفسهم بشكل فردي يجعل من الممكن لهم الانغماس في ذلك.

ثم، أيضًا، إن عدم اهتمام العشاق المطلق بعضهم ببعض يكذب المفهوم الرومانسي للحب المدمن كنوع من العاطفة الشديدة. القوة التي نراها هي اليأس، وليس الرغبة في معرفة بعضهم بعضًا بشكل أفضل. في العلاقات الصحية، يترافق الارتباط المتزايد بشخص آخر مع التقدير المتزايد لذلك الشخص؛ من بين هذه العلاقات علاقات الحب الملهمة حيث يجد شخصان باستمرار جوانب جديدة في بعضهما بعضًا للإعجاب والأنس بها. ما يظهر في حب الإدمان ليس شدة العاطفة، بل ضحالتها. لا يوجد خطر عاطفي في هذا النوع من العلاقة، أو على الأقل يحاول المدمن القضاء على هذا الخطر قدر الإمكان. ولأنه شديد الضعف، فإن ما يسعى إليه المدمن بمثابة هو الحصانة الكاملة. لا يعطي نفسه إلا مقابل الوعد بالأمان.

من هذا المنظور، يصبح الحب من النظرة الأولى مفهومًا بمعنى أن الإدمان على الهيروين في الحقنة الأولى مفهوم. وصف مدمن في كتاب «الطريق إلى هـ» لأول حقنة له من الهيروين يمكن أن ينطبق جيدًا على تجربة العاشق المدمن: «شعرت أنني أردت دائمًا أن أشعر بنفس الطريقة التي شعرت بها حينها». اكتشف كلا المدمنين شيئًا مطمئنًا يأملان في ألا يتغير أبدًا. من اضطراب عوالمهم الداخلية، يتعرفون على الإحساس الوحيد الذي واجهوه والذي يشعرون أنه يمكن أن يجلب لهم السكون ويتشبثون به.

يرى العشاق المدمنون بعضهم بعضًا أكثر فأكثر من أجل الحفاظ على هذه الحالة الآمنة. يسكن بعضهم إلى بعض، ويطلبون تفاعلات أكثر تواترًا، حتى يجدوا أنفسهم معًا باستمرار، غير قادرين على تحمل فواصل كبيرة. عندما يكونون منفصلين، يشتاق بعضهم إلى بعض. نما الشخصان معًا لدرجة أن، كما في مثالنا عن فيكي وبروس في الفصل الأول، أيًا منهما لا يشعر بأنه شخص كامل عندما يكون بمفرده. هذه هي بداية الاحتمال في العلاقة. لقد تلاشت الإثارة التي جمعت العاشقين في الأصل، ومع ذلك أصبح العشاق أقل قدرة من ذي قبل على انتقاد ارتباطهم. حتى لو تدهورت الصلة بينهم إلى صراع مستمر، فلا يمكنهم الانفصال.

كما هي الحال مع الهيروين والنشوة التي لا تُعوّض، أو السجائر التي تُدخّن بإفراط معتاد، فإن الشيء المنشود في البداية من أجل المتعة يُتَشَبَّث به بعد أن يتوقف عن توفير المتعة. الآن يُتَمَسَّك به بإحكام أكثر لأسباب سلبية وليست إيجابية. يجب أن يكون الحبيب موجودًا من أجل تلبية حاجة عميقة ومؤلمة، وإلا فإن المدمن يبدأ في الشعور بألم الانسحاب. يعتمد أمنه العاطفي على هذا الشخص الآخر الذي نَظَّمَ حياته من حوله، لدرجة أن حرمانه من الحبيب سيكون بمثابة صدمة مطلقة لنظام وجوده. إذا دُمِّرَ العالم الذي بناه مع الحبيب، فإنه يحاول يائسًا إيجاد شريك آخر لإعادة توازنه الاصطناعي. لأنه كما هي الحال مع الهيروين وغيره من أنواع الإدمان، من المؤلم للمحبين المدمنين أن يعودوا إلى العالم الأوسع الذي فقدوا الاتصال به. يقولون: «كان الأمر

كما لو كنت ضائعاً في عالم الأحلام»، «اعتقدت أن كل ما فعلناه كان رائعاً للغاية، والآن أرى أنه كان سقيماً جداً».

يُكشف عن الأسس التي تسبب الإدمان في مثل هذه العلاقة عندما تنتهي بانفصال مفاجئ وشامل وانتقامي. نظراً لأن العلاقة كانت نقطة الاتصال الأساسية الوحيدة للشخص مع الحياة، فإن انزياحها يجعله بالضرورة في حالة من العذاب المشوش. ولأن التورط كان شاملاً، يجب أن تكون نهايته عنيفة. وبالتالي، فمن الممكن لشخصين كانا أكثر الأصدقاء حميمية أن يستديرا فجأة ويكره أحدهما الآخر، لأن أحدهما كان يفكر في نفسه أكثر من الآخر طوال الوقت. الاستغلال الذي كان يحدث طوال العلاقة يصبح ببساطة أكثر وضوحاً عند حدوث الانفصال؛ ثم ينسحب العاشقان السابقان عاطفياً، ربما لدرجة محاولة إيذاء بعضهما بعضاً. تكون هذه الخيانات أكثر وضوحاً عندما ينفصل الحبيب عن علاقة راسخة لصالح شريك جديد يلبي احتياجاته بشكل أفضل. فقط عندما يكون «الحب» أداة تخدم الذات، يمكن لحادث خارجي أن يدمر المشاعر التي يفترض أنها لدى شخصين تجاه بعضهما. إن أدوات اقتران المدمن العشوائية والتي تبدو بريئة أكثر تقلباً وأكثر تدميراً من تلك التي يشكّلها الأشخاص الذين يحتفظون بسلوك فاحص تجاه حياتهم وعلاقاتهم.

عندما يكون هناك استعداد لفحص دوافع الفرد وسلوكه تجاه الآخرين، يمكن التعامل مع فكرة الإدمان ليس كتشخيص خطير، ولكن كوسيلة لزيادة الوعي ببعض المخاطر الشائعة جداً في العلاقات. من

خلال إثبات نقيض الإدمان، يمكننا تحديد نموذج مثالي يمكن من خلاله مقاومة الميول نحو قمع الذات وقمع الآخرين والتي قد تظهر في الحب. تمامًا كما هو مهم كبح جماح العناصر المسببة للإدمان الموجودة في مكان ما في كل اتصال بشري كي لا تصبح إدمانًا كاملاً، فمن المهم على الأقل توسيع القدرة الإيجابية للسعي وراء الحياة والتي توجد أيضًا في أي علاقة.

علاقة المحبة، كما يوضح إريك فروم، تستند إلى الكمال النفسي والأمان للأفراد الذين يلجأون إليها. من منطلق إخلاصهم، يسعى العشاق إلى تحقيق نمو مستمر غير مزعج لبعضهم وللعلاقة. وفي خلال ذلك يحترمون ذاتهم بما كانوا وما زالوا عليه، والحياة التي شكّلوها، يحاولون الحفاظ على اهتماماتهم وميولهم السابقة. حيثما أمكن، يريدون دمج هذه الأشياء في العلاقة، من أجل توسيع العالم الذي يشاركونه. كما أنهم يحتفظون بالوقت -والشعور- لمواصلة تلك الأنشطة أو الصداقات التي سيكون من المستحيل أو غير المؤاتي تقديمها لبعضهم البعض.

نظرًا لأنهم أفراد مؤهلون جيدًا قبل نشأة العلاقة، فإن نهجهم تجاه تلك العلاقة ليس أهوج. قد ينجذبون بشغف ويريدون كثيرًا أن يصبحوا أصدقاء أفضل، لكنهم يدركون أيضًا أن هناك مراحل حيث الضغط وشدة الوطأة تكون مُضرة بما يرغبون فيه. إنهم يقبلون الحاجة إلى الخصوصية ووجهات النظر والأذواق المختلفة، ويدركون أن فرض التزامات أو تصريحات معينة أمر غير حكيم ويؤدي إلى هزيمة

الذات في نهاية المطاف، ويقدرّون أن الأمر يستغرق وقتاً حتى يتعرف شخصان على بعضهما ويكتشفان مدى توافقهما وعمقه. يمكنهما الآن أن ينقلا إلى علاقتهما معاً نفس المشاعر الطيبة التي لديهما عن نفسيهما كشخصين كاملين وآمنين ومعقولين.

ما يجعل هذه العلاقة مُرضية لهما، وما يقنعهما بأنها حب، هو رؤيتهما أن ما يجمعهما معاً يعد مجزياً بخاصة وسط الخيارات التي لدى كل منهما. وبدلاً من جعل العلاقة جافة أو بلا عاطفة، فإن هذا المنظور يمكّنهما من العطاء من دون تحفُّظ كشخصين ناضجين يعرفان سبب حبهما وتضحياتهما، ولماذا يمكنهما إثارة هذه المشاعر في شخص آخر. حقيقة أنهما يمارسان التمييز توضح أن اختيار بعضهما لبعض قد تم على كلا الجانبين بدافع من شيء آخر غير اليأس، وبالتالي لا يمكن أن تغلبه نزعة عرضية ما. لا يوجد سبب يدعوهما للشك في أن شعوره بعضهما تجاه بعض صادق، وراسخ، ومُعمّر، وبالتالي ليس هناك أي تردد في استكشاف الحياة داخل العلاقة وخارجها.

الدافع وراء هذا الاستكشاف هو غريزة حياة الأفراد المعنيين: لقد كانوا أشخاصاً يزدهرون قبل أن يلتقوا، ودخلوا في اتحادهم كخيار إيجابي للازدهار المستمر، ولكن هذه المرة جنباً إلى جنب - وإن لم يكن حصرياً- مع شخص آخر. يتعامل العشاق مع العلاقة نفسها على أنها فرصة للنمو. إنهم يريدون أن يفهموا مزيداً عنها وعن أنفسهم وعن بعضهم بعضاً. لهذا السبب، تصبح علاقة الحب بالضرورة أعمق، من خلال التجربة التي يشاركونها العشاق، ومن رغبتهم المستمرة في

الكشف عن جوانب جديدة من علاقتهم وفهم جوانبها القديمة بشكل أفضل. يريد كل من العشاق أن يصبح شخصًا مُحسِّنًا ويريد الآخر أن يصبح شخصًا أفضل، سواء بدافع الحب لذلك الشخص أو الرغبة في رؤية أفضل الأشياء تحدث له أو لها، ومن منطلق معرفة أن هذا الأمر سيجعله -ويجعل نفسه- شخصًا أكثر تحفيزًا وإنجازًا وسعادة ليجبه ويوجد معه.

لكي تتحقق هذه الأشياء، يجب أن تكون علاقة الحب علاقة مجدية. يجب على العشاق أن يدعم بعضهم بعضًا في نقاط ضعفهم ونقاط قوتهم، ولكن مع توجه مختلف إزاء كل منهم. تُفهم نقاط الضعف على أنها شيء غير مرغوب فيه يصعب تغييره. ونقاط القوة هي موضع ترحيب وإعجاب وانتفاع ونمو. في كلتا الحالتين، هناك اهتمام رقيق، وتقدير فردي بعضهم لبعض، وسعي جاهد من كل منهم لإبراز أفضل ما في الآخر. من ناحية أخرى، القيام بذلك قد يتطلب تذكيرًا لطيفًا ولكن مستمرًا من ناحية، أو التشجيع والتهنئة. لكن الهدف من كل منهم هو نفسه: دعم الشريك ليصبح إلى حد معقول أفضل إنسان قادر على أن يكونه.

في حين أنه من المستحيل المبالغة في تقدير دور الرعاية والطمأنينة في الحب، فمن الصحيح أيضًا أن الحب نفسه يتطلب ومرهق في بعض الأحيان. المسألة بين الإدمان والحب هي ما إذا كانت المطالب ستُقدَّر سابقًا وتخدم الذات على الفور، أم أنها ستكون في خدمة إحساس أكبر بالتقدم الفردي والمتبادل. يمكن أن يكون الإرهاق الذي ينتج في بعض

الأحيان من الاتصال المكثف بين شخصين إما بسبب الاشمزاز من الذات واليأس من الإدمان، أو نفاد الصبر والاستياء من رؤية التحديات تمر من دون مواجهة. المشاعر الإنسانية تنطوي بالضرورة على مخاطر. قد ينبع الخطر من احتمال عرقلة ارتباط مشدد بشكل كارثي، من خلال تجربة جديدة غير متوقعة، أو من احتمال أن شخصين لا يسمحان لحياتهما بتعريفها بالكامل سوف يتطوران في اتجاهات مختلفة. يوجد هذا الخطر دائماً في الحب؛ إنكاره هو إنكار للحب. ولكن عندما يكون الأشخاص المعنيون صادقين ومكتفين ذاتياً، وحيثما كانوا في حالة حب، فإن الفراق -الذي يتم مع أي ألم أو ندم- لن يكون نهاية لهم كأفراد أو كأصدقاء محبين.

من الصعب تحقيق هذا الشعور بالثقة الوجودية بالذات وبالعلاقات المرء، وقد يحدث في حالات نادرة جداً. تعمل مجموعة كبيرة من القوى الاجتماعية ضده، ونتيجة لذلك، من الأسهل للأسف العثور على أمثلة للإدمان بدلاً من تحقيق الذات في الحب.

«أنت لا تستهويني، لكنني أحبك
يبدو أنني أفكر بك دائماً
على الرغم من أنك تعاملني معاملة سيئة
أحبك بجنون
لقد تحصلت عليّ بالفعل»
-سمو كي روينسون، «لقد تحصلت عليّ بالفعل»

العشاق المدمنون معاً

يوضح هذا الفصل الطريقة التي يلتقي بها العشاق المدمنون، وينمو بعضهم مع بعض (أو يندفع بعضهم إلى بعض) لأسباب متنوعة، وإما أن يظلوا معاً أو لا. إنه وصف سريري لروابط العلاقات الوثيقة -العلاقات التي يمكن أن تسمى «الحب»، لكنها في الحقيقة ارتباطات ميكانيكية للغاية. إنه يستكشف ما يدفع الناس إلى الإدمان. بعض هذه العوامل خاصة بالشخص؛ بعضها عادات ثقافية عامة. أي أن العلاقات الإدمانية الحقيقية «متجذرة في ألم وجودي أعمق من أي حسابات تتعلق بالجنس

أو المال»، أو الحاجة إلى الوصول إلى مكانة اجتماعية. إحدى الطرائق التي نرى بها ذلك هي عندما تصبح هذه العلاقات مسيئة أو مؤلمة للغاية، ومع ذلك يبقى الناس فيها. في الواقع، كما رأينا في الفصل الثاني، فإن الإدمان مبني على التورط (فكر في المخدرات والكحول والمقامرة) الذي يكون مؤدياً، وأحياناً يكون ضاراً بوحشية، ومع ذلك لا يزال الناس يتشبثون به.

في نفس الوقت، فإن الميل نحو العلاقات الإدمانية يتم تعلمه من خلال الممارسات الاجتماعية العرفية؛ أي الطريقة التي يُنظَّم بها المجتمع في أمريكا. قبل أن تنتقل إلى كيفية تعلم هذه الدوافع المسببة للإدمان، نحتاج أولاً إلى التساؤل عما إذا كانت هذه الصورة لا تزال صحيحة لما يقرب من نصف قرن -وجيلين (جيل إكس وجيل الألفية)- ما بعد جيل طفرة المواليد. الجواب المختصر هو «نعم إلى حد كبير». من المرجح أن يشعر الناس اليوم بالحاجة إلى إلزام أنفسهم بعلاقة قد لا تناسبهم، على الرغم من أن هناك بلا شك حرية جنسية أكبر الآن. عندما عرضت صحيفة نيويورك تايمز قصة عن ثقافة الارتباط بالكلية، ألّفت مايا سالافيتز مقالاً في مجلة تايم هيلث لاند عن أبحاث علماء الاجتماع الذين درسوا السلوك الجنسي لطلاب الجامعات في الأعوام ١٩٨٨-١٩٩٦ و ٢٠٠٢-٢٠١٠ (الموافق لجيل إكس وجيل الألفية). لم تختلف المجموعتان في عدد شركائهما الجنسيين. لذلك مهما كانت الضغوط تجاه العلاقة الجنسية الحميمة التي يشعر بها الشباب، فهي ثابتة أكثر من كونها متغيرة. نعتقد أن نفس الأنماط الشخصية والجنسية قد

ميزت آباء جيل إكس وجيل الألفية، وهم جيل طفرة المواليد الذين نشأوا في أمريكا قبل عام ١٩٨٨ والذين ظهرتوا في هذا الكتاب.

في الدراسة التي استشهدت بها سالافيتز، كان هناك انخفاض طفيف في عدد طلاب الجامعات الذين قالوا إن لديهم «زوجة أو شريكاً جنسياً منتظماً». لكن هذا الرقم في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين كان لا يزال ٧٧٪ من الطلاب! (كانت النسبة ٨٥٪ في الجيل السابق). لذا لا ينبغي أن نتوقع حدوث تغيير كبير جداً في الاتجاه السائد بين الأمريكيين - أي الأمريكيين الذين يذهبون إلى الكلية - لممارسة الضغط للارتباط، أيًا كان ما يستتبعه ذلك بالنسبة إليهم. بعبارة أخرى، تظل القصص الواردة في هذا الفصل صحيحة. من ناحية أخرى، أصبح وصف الفروق الطبقة الاجتماعية في الفصل الرابع من كتاب «الحب والإدمان» أكثر واقعية، حيث يسعى أفراد الطبقة الوسطى إلى الطمأنينة في العلاقات المستقرة، بينما لا يمكن للطبقة العاملة وللأمريكيين الآخرين الاعتماد على مثل هذه الروابط المستقرة. هذه الصورة، كما وصفها لي رين ووتر، ومن قبلنا، كانت كالتالي:

«الشخص من الطبقة الدنيا... أقل اعتماداً على الناس، وأكثر توجهاً نحو تلك المتعة الذي يمكن تحقيقها من دون تعاون معقد مع أشخاص آخرين». بين أبناء الطبقة الوسطى في الدراسة، ظهر نمط مميز يشرح كيف يمكن أن يكون الأشخاص مخدرات لإدمان الطبقة المتوسطة. أظهر ثلثا أبناء الطبقة المتوسطة (مقارنة بخمس الأبناء فقط من أسر الطبقة الدنيا) دليلاً على «نمط التبعية الاجتماعية». يمكن تعريف هذا الأخير على أنه الحاجة إلى التشبث بشخص واحد من

أجل الحب والدعم. قد لا يكون هذا الشخص حتى حقيقياً، ولكنه مجرد تصور لشخص ما».

تُقَدِّم صورتان مختلفتان لأمريكا اليوم وبقوة في كتاب «تفكُّك» لتشارلز موراي -والذي شرحه ديفيد بروكس، كاتب العمود في صحيفة نيويورك تايمز بالتفصيل.

ليس فقط الدخل والتعليم هما ما يفرِّقان بين الأمريكيين. وهي اختلافات لم تكن كبيرة في الستينيات والسبعينيات كما هي اليوم. ما يفرِّق بين الصورتين المختلفتين لأمريكا بشكل أكبر اليوم هو الطريقة التي يعيش ويحب بها أهلها. النخبة من الطبقة المتوسطة إلى العليا، المتعلمة جامعياً، تشكِّل عائلات مستقرة ذات معدلات طلاق منخفضة، عائلات معدة للبقاء معاً ودفع أطفالها للأمام بنفس الطريقة التي نشأ بها الأبوان. أما هؤلاء الموجودون في الأوساط المحرومة (أو الأقل حظاً) لا يتمتعون بهذا الاستقرار، بل يشكّلون ارتباطات أسرع «تأثيراً» وأقل استقراراً. ووفقاً لبروكس، فإن المجموعة المتميزة «عادت إلى القيم والممارسات التقليدية لخمسينيات القرن الماضي. لديهم معدلات طلاق منخفضة، وأخلاقيات عمل شاقة وقواعد صارمة لرعاية أطفالهم. أعضاء القبيلة الدنيا يعملون بجد ويحلمون بأحلام كبيرة، لكنهم بعيدون أكثر عن الأعراف البرجوازية التقليدية. يعيشون في أحياء ما بعد الحداثة غير المنظمة والتي يصعب فيها أن تكون منضبطاً ذاتياً ومنتجاً». ما يقرب من نصف أطفالهم، على سبيل المثال، يولدون خارج إطار الزواج.

وهكذا، يستمر كتاب «الحب والإدمان» في سرد قصة الأسرة الأمريكية النووية وما تولّده من الناس وأنواع الحب والعائلات:

تصور هذه القصص تجربة الشباب في أمريكا ما بعد الحرب العالمية الثانية. إنهم يدورون حول حياتنا العائلية المتوقعة في مرحلة الطفولة -جنبًا إلى جنب مع الهوس السائد في عصرنا للعثور على أصدقاء وصديقات، وأزواج وزوجات- والتي تجعلنا معتادين على الاعتماد على أشخاص آخرين. هذا هو مصير التيار الرئيسي من الأمريكيين. صحيح أن الفقر قد يكون سببًا للإدمان، ولكن في شباب الطبقة المتوسطة نرى أن الراحة المادية أيضًا قد تساهم في الإدمان. يمكن أن يكون الإدمان أمرًا لا مفر منه، عندما يُحرم الشخص من وسائل حل مشكلاته. يمكن أن ينبع أيضًا من الحماية من الواقع الذي توفره البيئة الداعمة بشكل مفرط. في هذا الصدد، ليس من قبيل المصادفة أن عديدًا من القصص في هذه الصفحات تدور حول الأشخاص المتميزين نسبيًا الذين تأخر نضجهم بسبب سنوات طويلة من الدراسة. مثل أي شيء آخر، هذا كتاب عن النضج.

في عالم اليوم غير المؤكّد، هناك عديد من الأشخاص الذين يمكنهم التماهي مع تجربة الحب المستهتر أو اليائس. وهناك عديد من الأشخاص الذين يمكنهم التماهي مع تجارب غير هادفة والشك الذاتي والخوف والهروب من الواقع. قد يجد بعض هؤلاء القراء أن هذا المفهوم الموسع للإدمان يمنحهم طريقة ملموسة لتفسير تجاربهم. بهذا المعنى أيضًا، فإن «الحب والإدمان» هو كتاب شخصي، حيث يحدد كل فرد بدقة أهميته بالنسبة إليه.

هذا صحيح اليوم - أكثر صحة - مما كان عليه عندما كُتب «الحب والإدمان».

إن الدراسات النفسية التالية، مثل تلك الخاصة بفيكي وبروس في الفصل الأول، هي بطريقة ما غير اعتيادية بالنسبة إلى كتاب من هذا النوع. نعتقد أن الدراسة النفسية تصوّر بعض الشذوذ الواضح. هذا ليس صحيحًا بالنسبة إلى الدراسات النفسية المعروضة هنا. الناس مثل أولئك الذين تم تصويرهم في هذه الروايات لا يفكرون في أنفسهم، ولا يُنظر إليهم عمومًا على أنها حالات مَرَضِيَّة. على العكس من ذلك، يُعتبروا أعضاء أصحاء ومساهمين في المجتمع. في الواقع، تُطرح بعض شخصياتنا كأصحاب مهن بارعين للغاية. تتراوح مواقفهم تجاه حياتهم الخاصة من الرضا عن النفس إلى عدم الرضا المحتمل، من الجهل التام إلى المعرفة الذاتية المؤكدة. يعيش هؤلاء الأفراد حياة يراها معظمهم مقبولة، لكنهم يستطيعون تحقيق أنفسهم على مستوى مختلف تمامًا لولا حقيقة أنهم مدمنون.

إن الإدمان ليس دائمًا افتراضًا يشمل الكل أو العدم. على الرغم من وجود اختلافات في الشخصية تقلب توازن الفرد نحو توجه إدماني أو غير إدماني، فإننا جميعًا عرضة للإدمان بدرجة أكبر أو أقل. إن العادة والتكرار هما جزآن ضروريان من أي حياة، ولا أحد منا خالٍ تمامًا من الدافع للانسحاب إلى مكان آمن. عندما يخرج هذا الدافع عن السيطرة ويسيطر على وجودنا، فهو إدمان - ويجب على كل واحد منا على

حدة أن يقرر متى يصل إلى هذه النقطة. استحدثت الشخصيات في هذا الكتاب لتوضيح نمط موجود بشكل شائع حولنا. في هذا الصدد، فإن استخدام الأفراد «العاديين» نسبياً كدراسات حالة فرضية يمكن أن يساعدنا في فهم الدقة والأبعاد العمومية للإدمان. إذا أمكن للسخط الشخصي الشديد والعجز أن يكونا موجودين لدى الأشخاص الذين يتوافقون مع تعريف المجتمع للحياة الطبيعية، فإن المجتمع يقبل، بل ويؤيد، نوعاً من العجز الروحي.

يوضح الاتحاد الرزين للزوجين النموذجيين، فيكي وبروس، ما تهدف إليه العلاقة الإدمانية بشكل مثالي، أي أن تكون بمنأى عن الزمان والمكان. ماذا يحدث لهذين الزوجين بعد عشرة أو عشرين أو ثلاثين عاماً؟ هل يمكن لعلاقة غير سليمة أن تدوم إلى أجل غير مسمى؟ مع فيكي وبروس، من المحتمل أنهما قادران على الاستمرار في شعورهما بأن زواجهما ناجح، ما داما استمرا في عزل نفسيهما عن العالم. هذه العزلة ليست جسدية بقدر ما تأتي من طريقة النظر إلى التفاعلات مع جميع الأشخاص الآخرين على أنها خارجية ومتكلفة. من خلال التعامل الجاد بعضهم مع بعض وعائلاتهم فقط، لا يواجه هؤلاء الأزواج التوترات التي قد تنشأ من التعرض لبيئة أكثر مرونة.

تعتبر القصص التالية أكثر تعقيداً وتقليدية. فيها تتعارض احتياجات الإدمان مع الدوافع الشخصية الأخرى ومع القوى الثقافية التي تُعرض استقرار العلاقات الهشة للخطر. تُظهر هذه الحالات أن طبيعة العلاقة الإدمانية تنكشف بوضوح أكثر عندما تكون العلاقة تحت ضغط. كما

توضح أيضاً سبب عدم وجود شيء مثل الإدمان من جانب واحد، وكيف يمكن للاحتياجات المختلفة والمتكاملة، جنباً إلى جنب مع بعض الضغوط الاجتماعية، أن تجمع الشركاء غير المتطابقين معاً بصورة مؤقتة.

زواج تحت الهجوم

مثل فيكي وبروس، كان جيل وآلان في الأصل مدفوعين لتشكيل أنانية مزدوجة. ولكن لأنهما اختارا الحفاظ على الاتصال مع بقية العالم، فقد فشلا في عزل نفسيهما بشكل فعال كما فعل فيكي وبروس. تقدم قصتهما مثالا على ما يحدث للزواج الذي يسبب الإدمان عندما يلعب المناخ الثقافي المتغير على نقاط ضعفه.

كان آلان وجيل طالبين معاً في جامعة ولاية أوهايو. في الوقت الذي التقيا فيه، كان في السنة الثانية وكانت هي في سنتها الأولى. قطع الشابان طرقاً مختلفة تماماً في طريقيهما للقاء في الكلية. قُتل والد جيل في حادث سيارة عندما كانت في الخامسة من عمرها. لكن لحسن الحظ، أخذ عم وعممة كانا مقربين من عائلتها على الفور جيل (وشقيقها البالغ من العمر ثماني سنوات) إلى منزلهما في أكرون. كان والد جيل الجديدان لطيفين ومهتمين بها، كما كانا مع أطفالهما - ولدان وبنت أصغر من جيل بسنة ونصف. لكن الأسرة الجديدة كانت لها أيضاً جوانبها المقلقة. كان عم جيل مهندساً كيميائياً وله مستقبل واعد في شركة كبيرة لتصنيع المطاط، إلى أن ادعى الاستيلاء على اختراع له من دون اعتراف، ووقع في مشكلات مع أرباب عمله. ترك هذا المنصب

في النهاية وذهب للعمل بمفرده في أثناء متابعة التقاضي للحصول على رد اعتبار. بعد ذلك، قضى بعض السنوات الجيدة من الناحية المالية وبعض السنوات السيئة. ربما لأنه لم يؤمن مكانه في المجتمع قط، كانت زوجته قلقة خصوصاً من أن جميع أطفالها يتصرفون بشكل صحيح، وأن يُقبلوا اجتماعياً.

لقد أتى آلان من منزل تقليدي أكثر وقاراً، حيث كان يديره بإحكام الأب الذي كان قد التحق بكلية الطب، لكنه أُجبر على ترك الدراسة وأصبح مدرساً للعلوم بدلاً من ذلك. الآن هو مدير مدرسة، تأكد من أن ولديه من الطلاب المتفوقين. بينما كان آلان لا يزال في المدرسة الثانوية، كان عليه أن يتعامل مع صورة الأخ الأكبر الذي كان مشهوراً ورائعاً وحقق نجاحاً شخصياً ومهنيًا معترفًا به بالفعل. لكن آلان، أيضًا، كان يتمتع بقدر كبير من الموهبة الطبيعية، وفي ولاية أوهايو انجذب إلى الدورات العلمية التي أظهرت كفاءته التقنية في أفضل حالاتها. ومع ذلك، كان هناك جانب آخر في ذهنه، وهو الجانب الذي يسخر من الأشياء ويقوده إلى الارتباط بأشخاص شككوا في المظاهر الخارجية والنفاق. أصبح واحدًا من مجموعة الأصدقاء الذكور الذين انتقدوا القواعد والأشكال الاجتماعية غير المعلنة التي تحكم الحياة لمعظم الطلاب في ولاية أوهايو. كان هو وأصدقاؤه يطيلون شعرهم أطول قليلًا من المتوسط، ويفخرون بأنفسهم لقراءتهم على نطاق أوسع، وبطرائق أخرى انفصلوا عن زملائهم في الفصل.

لكن عندما وجد آلان جيل، لم يُظهر اهتمامًا يُذكر بمواصلة علاقته بهؤلاء الرجال. في وقت من الأوقات، أصبح أقرب أصدقائه غير ضروري له. على حد تعبيره، لم يعد «بحاجة» إلى أن يكون معهم الآن بعد أن أصبح في حالة حب مع جيل. في الواقع، كان دور المرشد لهذه المرأة الشابة جذابًا بشكل كبير للرجل الذي شعر أنه لم يُمنح حقه من قبل رجال آخرين. قبل أصدقاء آلان القدامى في بعض النواحي انفصاله عنهم، لأنهم أيضًا يؤمنون بالمثالية لعلاقة مشاركة وثيقة مع امرأة -علاقة تعني ترك عديد من الأشياء الأخرى وراءهم. لكنهم، من نواحٍ أخرى، استاءوا من التغيير الذي طرأ على آلان. على سبيل المثال، اعتبر زملاؤه في السكن أن جلبيه جيل إلى المهجع في بعض الأوقات عندما كانوا يحاولون الدراسة أناني وغير مُراعٍ. في يوم من الأيام جاء أحد زملائه في الفصل إلى غرفته للحصول على بعض المساعدة لإجراء اختبار في اليوم التالي. بدلًا من ذلك، أُجبر على الانتظار لمدة ساعة (غادر بعدها) في حين كان آلان يتحدث عبر الهاتف مع جيل في محاولة لتهدئتها بشأن واقعة مؤلمة في أحد فصولها.

حدثت عديد من الأشياء المزعجة لجيل في الكلية. بدفء وعاطفة من والديها البديلين، خرجت من فترة المراهقة فتاة سعيدة ظاهريًا ومتكيفة جيدًا، مع انعدام الأمن الذي يبدو أنه ليس خارج النطاق الطبيعي لشخص في سنها. ومع ذلك، على الرغم من جاذبيتها ونشاطها، فقد كانت أيضًا متقلبة ومزاجية، ولا تزال تعتمد على المكالمات المنتظمة من خالتها للشعور بالأمان. في الوقت نفسه، أرادت إجابات أعمق للحياة

مما يمكن أن تقدمه خالتها ومجتمع أكرون. بعد أن عانت من الفاجعة في وقت مبكر وبعد أن تعاطفت مع موقف عمها المنشق، شعرت كما لو أن القدر قد اختصها بعمق التجربة التي تعدت معظم معارفها. رغم أنها لم تكن طالبة جيدة بشكل خاص في المدرسة الثانوية، فقد كتبت قصائد وأرادت أن تفهم نفسها وحياتها بشكل أفضل. لكنها لم يكن لديها قوالب فكرية لتصب فيها أفكارها وملاحظاتها. قدمها لها آلان خلال المحادثات الطويلة التي أجروها في أثناء تجولهما في الحرم الجامعي في المساء.

مع اقتراب جيل من آلان في تلك السنة الأولى بعيداً عن المنزل، أخذت المكالمات الهاتفية لخالتها تأخذ طابعاً جديداً. بدت وكأنها تطمئن على جيل. على وجه الخصوص، اعتادت على الاتصال في الصباح الباكر يومي السبت والأحد، كما لو كانت تتأكد من أن جيل لم تنم بعيداً عن غرفتها. بالإضافة إلى ذلك، بدأت العمة في استنفاد وقت جيل على الهاتف لإلقاء قصائد شعر في ابنة عمها، التي كانت قائدة فريق المشجعين ومتألقة اجتماعياً في المدرسة الثانوية، وتواعد صبيّاً مختلفاً كل ليلة جمعة وسبت. لطالما كانت ابنة عمها قادرة بشكل أفضل على أداء الدور الذي كانت تراه والدتها مناسباً للفتيات. الآن، مع وجود علاقة حميمة لجيل مع رجل، بدا أن الصّدع كان يتطور داخل الأسرة. كان الشخص الذي طالما بحثت جيل عن الحب والدعم العاطفي منه يرفضها.

وبدلاً من تفاني عمتها، نظرت جيل أكثر فأكثر نحو آلان للحصول على الإرشاد. أعطاهما آلان نصيحته حول كيفية التفكير وكيفية العيش.

شجعها وأعطاهها ثقة بنفسها، لكن المعنى الضمني كان أن ما قدمه يمكن أن يسلبه. في المقابل، دعا آلان جيل إلى الوقوف معه في صراعات الأنا المختلفة التي كانت جزءاً طبيعياً من الحياة الجامعية بين الرجال، حتى أولئك الذين انتقدوا المجتمع الجامعي وظلوا على هامشه. في حين أن آلان نفسه لم يكن عدوانياً، فإن تحديات الآخرين أثارت فيه خصوصية دفعته إلى التراجع إلى حياته الخاصة. كان يُفضّل عموماً الحياة المنزوية، والعمل برضا على دراسته حتى وقت متأخر من الليل، وكانت جيل هي كل ما شعر أنه بحاجة إليه لتحقيق ذاته. وما دام كان يحظى باحترام جيل وولائها، وقبولها الذي لا جدال فيه، لُنُسَخه عن الأحداث اليومية التي شارك فيها، فإنه لم يعد يسعى إلى مزيد.

كان اعتماد آلان المفرط على جيل مسألة معقدة. على الرغم من أن ميله نحو العزلة يمكن وصفه بأنه دفاعي، لم يحجب تماماً جاذبيته الشخصية الكبيرة وقدراته الفكرية. لم يكن استخدام عقله مقصوراً على العمل المدرسي، وعندما كان مع الناس كان لديه كثير ليقدمه. كان ذكياً وبصيراً على حد سواء، كان شخصاً من الممتع الوجود حوله. من جانبه، كان يستمتع بصحبة الأشخاص الجادين والمتميزين أكثر من زملائه العلماء الرجعيين ذوي التوجه التقني. ومع ذلك، فإن أسلوب الحياة المقيد والقصور الذاتي الذي جعله مستعداً جداً للانغلاق مع شخص واحد يعكس قدرًا عميقاً. كان متشائماً بشأن قدرته على توجيه حياته أو التأثير على عالمه. لقد تغلب هذا القصور الذاتي بشكل مميز على جانبه النشط، وأدى إلى العناية التي بذلها لبناء عدد من الأدوات في

حياته لضمان راحته. كانت صديقة حميمة مولعة به هي واحدة أخرى من هذه الأدوات.

إجمالاً، لم تكن هذه العلاقة مختلفة كثيراً عن الارتباطات الأخرى التي شكّلها طلاب الجامعات الذين تيقظوا مؤخراً على إمكانيات مشاركة الحياة التي يوفرها الابتعاد عن المنزل. الرجل الذي يمكن أن يحمي امرأته والمرأة التي تقف إلى جانب زوجها في أي نزاع هما نموذجان حاضران دائماً في ثقافتنا. لكن آلان وجيل صاغا علاقة دائمة مما كان رابطاً غير واضح للغاية، حيث أنشأ علاقة فقط تقريباً من أجل التخفيف من حالة انعدام أمنهما.

في أحد الأيام، بعد عطلة نهاية الأسبوع في المنزل، عادت جيل إلى الجامعة وهي في حالة اكتئاب شديد. لقد أُجبرت على تحمل محاضرة نقدية واحدة تلو الأخرى، وبلغت ذروتها في محادثة سرية أخبرتها فيها ابنة عمها كيف كان سلوكها يجعل عمّتها غير سعيدة. عندما جلست مع آلان، ناقشت كيف يمكنهما التحايل على لوائح السكن التي تمنعهما من قضاء الوقت معاً كما يريدان، بدأت جيل تتساءل عما إذا كان الأمر يستحق كل هذا العناء. ثم قدم آلان اقتراحاً مبالغاً: «لماذا لا نتزوج فحسب، ونتوقف عن التسلسل؟». بالنسبة إلى جيل، بدا فجأة الحل البديهي. يمكنها ترك وضع أسرتها غير المرتب وراءها والانضمام إلى الشاب الذي تحبه. إلى جانب كونها على دراية بالنواحي التي تهمها، كان آلان لطيفاً، ورأت فيه فرصة لإدراك كل الأشياء التي أرادتھا ولكن لم تستطع الحصول عليها بنفسها. لقد أعجبت خاصة بإنجازات آلان

الفكرية وارتباطه بمجموعة من الطلاب المتفردين ذوي التفكير النقدي. على الرغم من أنها شعرت بالرهبة من هذه المجموعة، كانت تحسدهم على رؤيتهم الواضحة والمؤكدة للأمور. هذا لا يعني أنها توقعت مزايا معينة من الزواج بآلان. لقد مضت بالفعل في الزواج بحماس وأمل حقيقيين، بدلاً من انتهازية محسوبة. لكنها لم تتعامل قط مع افتقارها إلى التعريف الشخصي، ودخلت أيضاً في الزواج عندما كانت طفلة، بحثاً عن طريقة للحفاظ على دورها الطفولي. من جانبه، كان آلان سعيداً بوجود زوجة جذابة تبقيه في صحبة، وتقاسمه وجهة نظره في الحياة. لم يسبق له التعلق بشدة بشخص آخر، كان سيفعل كل ما هو ضروري لضمان استمرار هذه العلاقة.

بحلول الوقت الذي تزوجا فيه، في الصيف بعد السنة الأولى لجيل، كان الاثنان على علاقة سلسة لمدة عام تقريباً. وهكذا، قبل أصدقاؤهما ومعارفهما هذه الخطوة بسهولة كخطوة معقولة. حتى الطلاب الأكثر تمرداً في هذا الوقت والمكان كانوا يفضلون التعلق الدائم بشخص واحد فقط، نظراً لذلك، لم يكن هناك سبب للتشكيك في هذا الارتباط، حتى لو بدا سابقاً لأوانه. كانت قصة مختلفة مع العائلات. كان والدا آلان متشككين في هذه المرأة الشابة التي أرادت الاستفادة من خلفية ابنهما ومستقبله الواعد، بينما احتجّت عمه جيل بشدة على أنها كطالبة يجب أن يكون لها تجارب أكثر ويجب ألا تتزوج إلا عندما تكون في وضع يسمح لها بالاختيار من بين عديد من الرجال. لم تتأثر الخالة بسجل آلان الأكاديمي عندما علمت أن أمامه سنوات من الدراسة قبل

أن يتمكن من إعالة زوجته. ولكن مع إصرار آلان وجيل على نياتهما، تقبل أباهما تدريجياً حقيقة أنهما كانا جادّين أحدهما بشأن الآخر. أخيراً، التقت العائلتان واتفقتا على أنه ما دام أن الشابين سيكونان منخرطين بعمق بعضهما مع بعض على أي حال، فقد يُعترف بعلاقتهما الحميمة ويحضران إلى العائلة. لذلك تزوج آلان وجيل في حين لم يتخرج آلان بعد من الكلية، وبالكاد التحقت جيل بها. لم يكن لدى أي منهما أصدقاء أو صديقات جادون، ولم تواعد جيل ولم تقبل فتى آخر منذ ما قبل عيد ميلادها الثامن عشر.

نظرًا لأن الزوجين يقبعان في شقة بعيدة عن الحرم الجامعي الرئيسي، كانا يقابلان أحياناً أصدقاءهما القدامى، لكنهما يقضيان وقتها معاً بشكل أساسي. لم يعودا مضطرين للتواصل بشكل مكثف كما حدث عندما سعيًا بشدة للحصول على الطمأنينة بعضهما من بعض في مواجهة التهديدات الخارجية. وبدلاً من ذلك، استقرا في حياة منزلية هادئة -تتماشى إلى حد كبير مع الأجواء الرصينة التي سادت في حرم أوهايو الجامعي. لكن كل شيء انتهى عندما ذهب آلان إلى كلية الدراسات العليا في العام التالي. بعد أن استشعر أن النطاق المحدود لدورات العلوم التي درسها لا يعكس ميوله واهتماماته الخاصة، قرر آلان دراسة العلوم البيئية. كان يأمل بهذه الطريقة في تحويل قدراته إلى البحث التطبيقي الذي كان أكثر فائدة وتحفيزاً.

كما ابتعد آلان عن العمل العلمي المجرد، رفض أيضاً خيار البقاء في ولاية أوهايو. بدلاً من ذلك، اختار الذهاب إلى الساحل الغربي، إلى

جامعة أوريغون، حيث كان هناك وعي جيد بالقضايا البيئية وتفويض واضح للقيام بشيء حيالها. رحبت جيل أيضًا بهذه الفرصة لدخول عالم جديد ومثير. شعرت أنه على عكس ولاية أوهايو، فإن مجتمع يوجين سيكون مجتمعًا فكريًا حقيقيًا. كانت جيل شخصًا نابضًا بالحياة -على كل حال، لم يكن اختيار الوقوف إلى جانب آلان ضد عائلتها شيئًا يفعلُه شخص خجول وخاضع تمامًا- وكان جانبها وجانب آلان الحيوي وحب الاستطلاع هو ما دفعهما نحو بيئة أكثر انسيابية. بيد أنه في اغتنام هذه الفرصة للنمو كفردين، فقد وضعَا نفسيهما عن غير قصد في بيئة من شأنها أن تكون مدمرة لحياتهما معًا.

عندما وصلت جيل إلى يوجين، وجدت عالمًا أكثر حيوية مما كانت تتخيله. كانت قد دخلت لتوها سنتها الأولى في الكلية، وشرعت في برنامج أنشأته الجامعة مؤخرًا. كان يطلق عليه «التنمية البشرية»، وهو يعتمد على مجموعة من العلوم الاجتماعية والنفسية والبيولوجية لفهم السلوك البشري. كان عديد من زملائها الطلاب في البرنامج يسعون، مثلها، إلى أن يصبحوا أشخاصًا أكثر رضا عن طريق التغلب على مشكلاتهم السابقة، وبالتالي أظهرت الدورات التدريبية تركيزًا على الحركات النفسية المعاصرة مثل البدائية والجشطالت وعلاجات رايش. انجذبت جيل إلى مجموعة من أنصار رايش، وفي تعاليمهم وممارساتهم وجدت طريقة لإطلاق ما شعرت أنه شخصيتها الحقيقية. عندما انجذبت إلى هذه الاستكشافات، حاولت جيل إحضار آلان معها. لكنه كان مترددًا في اتباعها. ربما لم يكن معتادًا على رؤية جيل

تأخذ زمام المبادرة. على أي حال، كانت حياته في ولاية أوريجون مختلفة تمامًا عن حياتها. كطالب دراسات عليا جاد، كان منشغلًا بالبحث المنفرد، الذي يجريه وحده أو بالاشتراك مع عدد قليل من الزملاء. كان آلان سعيدًا بنقل الخصوصية والاحتواء الذاتي لحياته في الغرب الأوسط إلى هذه البيئة الجديدة، باحثًا في محيطه فقط عن بعض الإلهاء البسيط في شكل مراقبة تحركات الساحل الغربي الثقافية والمختلفة التي تحدث من حوله. لم تكن جيل راضية عن المشاركة غير المباشرة. في البداية كانت تتطلع إلى آلان للاستمرار في توفير الاستقرار والكفاءة اللذين اعتمدت عليهما للحصول على الأشياء التي تريدها، وبدأت الآن تراه على أنه غير ذي صلة باحتياجاتها. لطالما كانت تعتبره شخصًا أكثر خبرة منها، لكنها الآن ترى أنه يعيش في عالم محدود. بعد فترة، عندما كانت تعود إلى المنزل من الحرم الجامعي كل مساء لتجد آلان منغمسًا في بحثه، كان استياؤها يشتعل. شعرت أنها تعيش على هامش الحياة.

أما آلان، فإن عدم اكتراثه المتزايد بمطالب جيل المستمرة ربما كان مؤشرًا على خيبة أمله. من المؤكد أنه كان متشككًا بشأن اهتمامات جيل الجديدة، على الرغم من أنه لم يكشف لأي شخص عما شعر به بالفعل. بدا وكأنه يستمر في حياته القديمة كرد فعل لا إرادي أكثر من كونه رغبة قائمة، لأنه كان يخشى عواقب الانفصال أكثر من كونه لا يزال يحصل على الرضا من العلاقة التي كان عليها من قبل. مثلما احتاجت جيل إليه أقل الآن لأن لديها مجموعتها الخاصة من أقرانها المثقفين، ربما

كان بحاجة إليها أقل أيضًا، الآن بعد أن أصبح مطمئنًا لكونه بعيدًا عن أصدقائه الجامعيين الذين كان متورطًا عاطفيًا معهم بطريقة غير مريحة. ولأن العلاقات الشخصية في كلية الدراسات العليا كانت أقل تعقيدًا بكثير، فقد شعر بحاجة أقل إلى الدعم المستمر من امرأة ما زالت تطلب منه كثيرًا.

ومع ذلك، لم يكن آلان ليفعل شيئًا بمفرده. لقد حاول فقط الحفاظ على الأمور كما هي، كما حدث عندما رفض اقتراح جيل بالانتقال إلى جماعة من أتباع علاج الرايش الذين دُعيت للانضمام إليهم. كلما أدار ظهره لها هكذا، شعرت أنها على وشك القيام بشيء نهائي. ثم، مع إعلان صاحب، ظهرت ابنة عمها الشابة في لوس أنجلوس. في تحول جذري، جاءت ابنة العم لتعيش حياة الساحل الغربي إلى أقصى درجة، وأصبحت أحد أتباع معلم قوي يستخدم تعاليمه الروحية كغطاء لإشباعه الجنسي. عندما سمعت جيل عن هذا، كان لديها رد فعل مريب من الحسد والإحباط، من أن شخصًا تركته وراءها سرق منها الأضواء بطريقة غريبة. وكانت هذه القشة الأخيرة.

في صباح أحد الأيام، بينما كان آلان في المختبر، أخذت جيل جهاز التسجيل الخاص بهما وتحدثت عن شعورها بالاختناق، ورغبتها في التوسع أكثر، وعزمها على بدء حياة جديدة بمفردها. بضع دقائق من محادثة مسجلة، غادرت بعدها شقتهمما للأبد، وانتهت حياتهما معًا. عاد آلان إلى المنزل، قرأ ملاحظة توجهه إلى تشغيل المسجل، ووجد هناك أن حياته محطمة. تحول جبهما إلى استياء - استياء جيل كطفلة قُمعت

إمكاناتها لحياة مستقلة، واستياء آلان الناتج عن تعرضه للخيانة من قبل طفلة جاحدة. لقد رفضت ما كان عليه، واستاء مما كانت ستصبح عليه. من الناحية النظرية، كان بإمكانهما محاولة الاقتراب بعضهما من بعض بطريقة جديدة تمامًا، مع تقدير أحدهما للآخر كفردين مستقلين. في الواقع، لم يكن لديهما ما يكفي من القواسم المشتركة لجعل هذا الجهد يستحق العناء. كما يحدث في كثير من الأحيان في الإدمان، كان اختيار الشركاء عرضياً تقريباً.

هذه الأشياء واضحة للغاية عند النظر إلى الوراء. ولكن في ذلك الوقت، صُدم معارف آلان وجيل القدامى من الكلية بفعل الانهيار المفاجئ والشامل. حتى ذلك الحين، كان الجميع مجبرين على تصور العلاقة وفقاً لشروطها المعلنة. وإلا كيف كان من الممكن فهم تضحيات الشريكين الهائلة بصداقات ومصالح أخرى - الماضي، والحاضر، والمستقبل - إلا بافتراض وجود حب كبير بينهما؟ ومع ذلك، عندما انسحبت جيل من الارتباط، تم ذلك على نحو متسرع ومن جانب واحد، ردّاً على سلسلة من عمليات فك الارتباط الأحادية الأصغر من جانب آلان. لم يحاول أي منهما جاهداً حل الأمور مع الآخر. هل يمكن أن يكون هذا حباً؟ يجب أن تدفعنا الخاتمة غير المتوقعة، كما فعلت معهما، إلى إعادة تقييم العلاقة بأكملها منذ بدايتها، وأن نرى أن ما أطلق عليه الجميع الحب كان أشبه بالإدمان. كان التقارب بين الزوجين تشكياً مصطنعاً، استناداً إلى توفر أحدهما للآخر في وقت تشاركاً فيه احتياجاً من نوع خاص. بمجرد أن تغيرت احتياجاتهما، أو وجدا طرائق

أفضل لتلبية احتياجاتهما، أدركا أنه ليس لدى أحدهما أي فائدة إضافية للآخر. علاقتهما لا يمكن أن تسمح لنمو أيٍّ من العاشقين. وكلاهما كان على استعداد للنمو.

بعد الاضطراب الأولي الناجم عن انفصالهما، ألقى جيل وآلان نفسيهما في ثقافة الساحل الغربي التي كانت تنتظرهما خارج زواجهما. اليوم، بالكاد يمكنهما تخيل نفسيهما ليكونا نفس الشخصين اللذين تزوجا من قبل. لقد وضعا نفسيهما في كثير من الخبرة، وكلاهما يؤرخ نموهما في حياة «حقيقية» منذ انفصال أحدهما عن الآخر للذهاب إلى العالم باستقلالية. لقد ذهبا الآن، إلى حد كبير، في اتجاهات مختلفة. تشعر جيل أن تقليدها لفكر آلان وأصدقائه الجامعيين كان مضللاً، خاصةً لأنها ترى الآن نهجهم «العقلاني» خاطئاً، وهو في حد ذاته نتاج مشكلات الطبقة الوسطى. ولكن بعد فترة وجيزة نسبياً من انغماسها في علاج الرايش، قررت أن الجماعة التي انضمت إليها ليست مناسبة لها. علاوة على ذلك، كانت تشتبه في أن تورطها الكامل في حياة الساحل الغربي كان سطحيًا ولم يسمح لها حقًا بالتعامل مع صراعاتها النفسية. نتيجة لذلك، عادت إلى أكرون وإلى أسلوب حياة لا يُخضع طبيعتها شديدة الحساسية لمثل هذه الضغوط. واصلت دراستها للرايش في محاولة لفرز دوافعها ورغباتها، وتحرير مزيد مما لا تزال تعتبره طاقتها المكبوتة. اختارت أن تفعل ذلك من خلال العيش بالقرب من عمتها وعمها، وبتدبير أوضاع أسرتهما من خلال استخدام أدواتها النفسية الجديدة.

والمثير للدهشة أن آلان هو من جعل الساحل الغربي موطنًا له. في وقت الفسخ المفاجئ للزواج، واجه موقفًا بدا أكثر كآبة من وضع جيل. بالانتقال على الفور إلى جماعة أتباع علاج الرايش، كان لدى جيل موارد عاطفية جاهزة للاستفادة منها، بينما لم يكن لدى آلان أي شيء مشابه يمكن الاعتماد عليه، مع عدم وجود أي شخص يشعر بأنه قريب منه في يوجين. ربما كان من حسن حظه على المدى الطويل أنه وجد نفسه في حالة يأس شديد. بعد ستة أشهر بائسة لم يفعل فيها شيئًا سوى الذهاب إلى المختبر كل يوم، بدأ في الانخراط في أنشطة الحرم الجامعي والأنشطة المجتمعية. من بين أمور أخرى، انضم إلى جماعة مكرسة للعمل في القضايا البيئية، حيث يمكنه أن يستفيد من تدريبه الأكاديمي بطرائق ملموسة. لقد جعلته مشاركته في هذه المجموعة على اتصال وثيق بعدد من الأشخاص، وجلبت له عديدًا من الصداقات الجيدة وعلاقات العمل. وقد أدى ذلك أيضًا إلى تقليل اهتمامه بعمله الأكاديمي، وقد بدأ الآن يشك فيما إذا كانت مهنة أكاديمية تحمل كثيرًا من المعاني له بعد الآن. من ناحية أخرى، لم يكن راغبًا في التقدم لوظيفة كان من الممكن أن يحصل عليها بسهولة في مكتب حكومي أنشئ للحفاظ على موارد ولاية أوريغون الطبيعية وجمالها. يبدو أنه غير متأكد مما يريد أن يفعله على الصعيد المهني.

سُمح الآن لكل من آلان وجيل بمتابعة المسارات التي بدا أن حياتهما كانت ستسلكها. جعلت نزعة جيل الداخلية ونزعة آلان الخارجية منهما فردين أكثر اكتمالًا، مما أدى إلى حد ما إلى تصحيح

اختلا لانهما السابقة. بهذا المعنى، فقد كسرا الحواجز التي بنتها علاقتهما حولهما. ومع ذلك، لا ينتقد أي منهما نفسه بشأن زواجهما، والذي يبدو أنهما يعتبرانه مجرد تجربة أخرى ساهمت في جعلهما على ما هما عليه اليوم. يشعران أنه بالنظر إلى ما كانا عليه عندما التقيا، كان عليهما الدخول في هذه العلاقة؛ ونظرًا لما أصبحا عليه لاحقًا، كان عليهما الخروج منها. في حين أنه من الصحي على الأرجح لهما أن يتبنيا هذا الموقف - سيكون من الحماقة بالتأكيد أن ينقلا نفسيهما بالذنب في هذا الوقت، ربما لا يزال آلان وجيل غير مستعدين لمواجهة ما هو في نفسيهما وأربكهما للغاية حينما شعرا أنهما يشكّلان علاقة حب دائمة.

لم يعثر أي منهما حتى الآن على علاقة واحدة مستقرة مع شخص آخر، والتي يقول كلاهما إنهما يريدانها، على الرغم من أنهما يعرفان الآن كثيرًا عن هويتهما عندما يدخلان في مشاركة مع شخص ما. لقد ابتعدت جيل تمامًا عن التشابكات الخطيرة طويلة الأمد. وسعى آلان إلى تحقيق علاقات أكثر صدقًا ونضجًا مع النساء، لكنه أيضًا لم يتمكن من العثور على ما يريد في هذه العلاقات، وانجرفت شؤونهم إلى عدم الاهتمام أو خيبة الأمل من جانبه أو من جانب المرأة. مع كل من آلان وجيل، فإن إدراك في أي فشل زواجهما لم يكن بالقدر الذي يسمح لهما بفهم فيم يخطئان عندما يدخلان في علاقة جديدة. ربما لم يتعرفا بشكل كافٍ على حالات عدم الأمان لديهما. ربما أخطأ في فهم أهدافهما، وبينما يعتقدان أنهما يريدان حبيبًا دائمًا آخر، يجب

عليهما حقًا التفكير في الرضا الشخصي من نواح أبسط. أخيرًا، نظرًا لأن أيًا منهما لم يجد اهتمامًا أساسيًا على الصعيد المهني، حيث وجَّهها هذا التفكير لاهتمامات أكثر شخصية، فإن حياتهما تُظهر الافتقار العام إلى الاتجاه الذي قد يجعل القرارات الشخصية الآمنة شبه مستحيلة لهما.

يبدو أن آلان وجيل لم يتغلبا على تأهيل مرحلة الطفولة والذي تركهما سلبيين عندما يتعلق الأمر بإعطاء حياتهما زخمًا أكبر. ليس من قبيل المصادفة أن آلان لا يزال طالبًا وهو يقترب من الثلاثين، وأن أعمق الروابط العاطفية لجيل لا تزال داخل أسرتها. من الواضح أن الثقافة التي وُلدا فيها أُنشئت أفرادًا لا يستطيعون التصرف بشكل فعال خارج هيكل الأسرة والمدرسة. هذا هو السبب في أنهما لجأ إلى الدواء الشافي الإدماغي في المقام الأول. كما تصور آلان وجيل، فإن ما مر به في زواجهما وفي السنوات التي تلت ذلك هو نوع من إعادة التنظيم المطلوب من كثير من الناس، لأنهما لم يكونا مستعدين بشكل كافٍ للمتطلبات الجديدة التي فرضها المجتمع عليهما.

بعد زواج جيل وآلان، وافقت عمة جيل على العلاقة بل وحتى دعمتها. كم فجعته، إذن، عندما اعترفت جيل بالهجران بعد عدة أسابيع من الواقعة! العمة الآن لا توافق على استسلام جيل بهذه السرعة. أصرت قائلة: «لا أفهم سبب عدم قدرة شخصين بالغين على الجلوس والعمل على حل هذه الأشياء». «لم تكن الأمور دائمًا سهلة بيني وبين أبيك». بالنسبة إلى جيل وآلان، لم يكن هذا منطقيًا، لأنهما

يريدان من الحياة أكثر من تأمين شراكة مؤقتة. إذا كان من الممكن تعلم أي شيء من هذه القصة، فهو أن «الوقوع في الحب» وتولي أدوار الكبار المصطنعة للزوجين، كبديل للنمو الشخصي، يسهل القيام به، ولكن يصعب الإفلات منه.

زوجان متطابقان بغرابة

كارل وشيلي، زوجان في أواخر العشرينيات من العمر، دخلا أيضًا في علاقة إدمانية انهارت تحت الضغط. لكن قصتهما لها نكهة مختلفة عن قصة آلان وجيل. لم يكن هناك زواج مثالي، ولا توجيه من الوالدين؛ استمرت العلاقة في مسارها داخل العالم المعقد والوحشي أحيانًا للمهنيين الشباب غير المتزوجين. تحتوي هذه الحالة أيضًا على شائبة إضافية، حيث يبدو أن أحد الشريكين مدمن بينما الآخر لم يكن مدمنًا. إنها في الواقع حالة تفاعل فيها أسلوبان شخصيان متناقضان ومتعارضان لإنتاج تبعية متبادلة قوية بشكل مدهش.

لقد حصلنا على لمحة عن هذه العلاقة في قصة رواها زوجان آخران حول رحلة قاما بها مع كارل وشيلي وشخص خامس. «كان الثلج يتساقط بين هنا ومونتريال، لذلك أخذنا سيارتنا الجيب، التي تحتوي على مقعدين في الأمام ومقعد في الخلف. يمكنك ضغط ثلاثة أشخاص في ذلك المقعد الخلفي، لكن هذا غير مريح للغاية. كنا الوحيدين القادرين على قيادة السيارة الجيب، لذلك عملنا على الجلوس على هذا النحو: عندما كان أحدهما لا يقود السيارة، جلس في الخلف. وتناوب الركاب الثلاثة الآخرون على الجلوس بجانب السائق حيث يمكنهم التمدد

قليلاً. هذا باستثناء شيلي. كانت تتخلى دائماً عن دورها في المقدمة حتى تتمكن من البقاء مع كارل في الخلف. لقد فعلت ذلك ذهاباً وإياباً طوال الرحلة التي تبلغ ٨٠٠ ميل، على الرغم من أن كارل استغل كل فرصة للجلوس في المقدمة، ولم تقل له أي شيء بشأن ذلك».

من كانا هذين الزوجين ولماذا تصرفا بهذه الطريقة؟ كان كارل طبيباً شاباً أتى إلى نيويورك ليتدرب. عندما وصل، اتصل بجميع النساء اللواتي يعرفهن حول نيويورك، كما كانت عاداته عند الوصول إلى أي مكان جديد. من بين هؤلاء النساء كانت شيلي، التي التقى بها كارل لفترة وجيزة في زيارة سابقة للمدينة. لم يشعر بجاذبية خاصة تجاهها، ولكن عندما لم يحضر بعض معارفه الآخرين، رتب لرؤية شيلي مرة أخرى. كانت تعيش خارج المدينة في منزل شبه ريفي مع عدة نساء أخريات. قضى كارل وقتاً ممتعاً هناك، لذلك استمر في الالتقاء بشيلي، إما عن طريق القيادة إلى منزلها أو جعلها تستقل القطار إلى المدينة.

رحب كارل كثيراً بفترات الاسترخاء هذه. كمتدرب، كان منغمساً في العمل بالمستشفى لعدة أيام -وحتى أسابيع- في كل مرة. بعد هذا الجهد، وجد أنه لا يقاوم القيادة إلى مكان شيلي والاسترخاء. لقد استمتع بالريف، ومنزل شيلي، والوجبات التي تعدها له، ومتعة الجنس معها والصحة التي قدمتها. على الرغم من أن كارل اعتبر نفسه متقلباً إلى حد ما، فإنه في الفترة منذ قدومه إلى نيويورك، واجه صعوبة في مقابلة نساء أخريات، نظراً لمتطلبات جدول الزمني. لذلك كان من الطبيعي أن ينغمس في هذه العلاقة بعمق. في هذه الأثناء، تمكنت شيلي

من رؤية كارل كلما كان حرًا، لأن وظيفتها كفنانة تجارية سمحت لها بتحديد ساعات عملها الخاصة. يمكن أن يعتمد كارل على سعادتها دائمًا برؤيته، ويمكنه وضع خطط معها في أي لحظة. لا يبدو أن لديها كثيرًا من الأشخاص الآخرين تحت تصرفها. من المؤكد أنها لم تكن مهتمة جدًا بالنساء الأخريات اللواتي عاشت معهن؛ في الواقع، عادة ما تشتكي منهن لكارل في أثناء زيارته، وحافظت على مسافة بينها وبينهن في أثناء وجوده هناك.

إذا كان كارل قد فكر في الأمر، فربما تفاجأ بإمكانية اقترابه التام من أحد المهنيين المعروفين في عمر شيلي. لكن خلفية شيلي كانت غير عادية لامرأة في مركزها. بدأت عروسًا صغيرة، وسرعان ما أصبحت أمًا ثم أرملة، كل ذلك قبل أن تبلغ الخامسة والعشرين. في تلك السن عانت من انهيار. بعد أن أخذ والداها طفلها، بدأت شيلي في بناء مستقبل مهني. من الناحية الاجتماعية، سعت مرارًا وتكرارًا إلى البحث عن رجال يمكن أن تشبث بهم. كان أحد هذه الارتباطات قد انتهى للتو عندما قابلت كارل.

بعد فترة، أصبح كارل غير مرتاح بشأن كمية الوقت الذي يقضيه مع شيلي، وماذا عن خطته العظيمة للتعرف على نساء نيويورك. لقد أعد شيلي للتواصل القليل الذي توقعه من خلال إخبارها بأنه لا يشعر بأنه يستطيع قضاء كثير من الوقت في الحضور لرؤيتها، وبأنه، على أي حال، كان غير مرتاح إلى حد ما في الأجواء المتوترة التي أوجدتها رفيقاتها في المنزل. في زيارته التالية، لاحظ كارل أن شيلي

قد حزمت كل متعلقاتها في صناديق. وعندما سألها عن هذا الأمر، اكتشف أنها فسرت تعليقاته على أنها طلب منها لأن تنتقل إلى شقته. صُدم كارل، لكنه لم يرَ أي طريقة سهلة للخروج من مأزقه. علاوة على ذلك، فكر في أنه قد يكون من الممتع أن تكون لديه رفيقة في المدينة، وشخص يوفر له وسائل الراحة المحلية. لذلك أخذ شيلي وأغراضها معه بإخلاص.

كما قال كارل لكل شخص يعرفه -ولكن في المقام الأول له هو نفسه: لم يكن من المفترض أن يكون هذا ترتيباً دائماً. لقد حاول تبرير هذا الادعاء من خلال معاملة شيلي بعدم اهتمام متزايد. لكنه لم يتخذ خطوة لإنهاء الأمور. عندما اكتمل تدريبه وصار طبيباً مقيماً، أصبحت ساعات عمله شبه طبيعية، بحيث لم يعد لديه قيود خارجية يلقي بالوم عليها في محنته. مهما كانت أهدافه بعيدة المدى، لم يستطع أن يجبر نفسه على اتخاذ إجراء يكون تأثيره المباشر هو حرمانه من شيء مريح. وبدلاً من ذلك، بدأ في تكوين علاقات سرية، خاصة مع النساء اللاتي كان يعرفهن في أماكن أخرى ممن توقفن عند نيويورك. أسىء استخدام تلك العلاقات، مع ذلك، من خلال ميل كارل إلى قضاء وقته مع النساء في الشكوى من شيلي. نظراً للإزعاج الذي كان على المرأة أن تمر به للاتصال بكارل -سواء كانت تتصل عندما كانت شيلي بعيدة، أو تتظاهر بأنها ابنة عمه- لم تكن الأمور أكثر من مجرد مغامرات سخيفة. كانت شيلي متشككة من خداع كارل عبر الهاتف ولياليه المتأخرة في المستشفى، وفي بعض الأحيان كانت تغضب للغاية. لم تستطع حشد تهديد حقيقي للخروج من

هذا الموقف المهين، على أي حال، لأن استيائها كان بسبب أنها كيلةً وصراحةً أرادت مزيدًا من كارل، وليس أقل.

في كل مرة حاول فيها كارل توضيح موقفه لشيلى، كانت تصر على أنه لا يمكن أن يشعر كما قال، وأن موقفه غير المهم كان مجرد ادعاء. هو، من خلال عدم اتخاذ أي إجراء، ومن خلال (في الواقع) الاعتراف بحالة العلاقة عندما كذب بشأن علاقاته الغرامية، جعل ردها يبدو معقولاً. كانت العلاقة الموجودة في ذهن كارل مختلفة تمامًا عن تلك الموجودة في ذهن شيلى. أعرب كلا الشريكين عن رغباتهما بعبارات لا لبس فيها، وسمح كلاهما لنفسيهما بالاعتقاد بأن موافقة الطرف الآخر تعني ضمناً قبول هذه الشروط، أو على الأقل الأمل في القبول النهائي. لم يكن أيٌّ منهما مهتمًا بما يشعر به الآخر بالفعل؛ كانا موجودين أحدهما للآخر بشكل أساسي كشيئين يتم التلاعب بهما (أو تخيلهما) للعب الدور المطلوب.

لم يخدم الجدل المتكرر بين الاثنين أي غرض، لأنه لم تُجرى أي تغييرات في السلوك من أي جانب. وقد كشفت ملاحظة لشيلى خلال إحدى هذه المواجهات إدمانها بكل وضوح. قالت: «إذا تركتني الآن، فما الغرض من كل هذا؟»، لقد كانت تقدر وقتها معاً ليس من أجل الملذات التي جلبها إليها، وليس لأي مساهمة غير ملموسة قدمها لتجربتها، ولكن فقط بقدر ما كان يضمن استمرار حضور حبسها. في هذا الصدد، كانت تمامًا مثل مدمنة الهيروين مهووسة بالتأكد من أن جرعتها التالية ستكون متاحة عندما تريدها. السؤال الذي يجب أن

نظره هو هل -أو كيف- كان كارل مختلفًا حقًا.

بعد عامين، أدرك كارل أنه لن يكون قادرًا على مغادرة شيلى إلا بمغادرة نيويورك (لكن من دون أن يدرك ما يعنيه ذلك عن نفسه)، قرر كارل إكمال إقامته في مكان آخر، وبالتحديد في نيويورك، فيرجينيا. أخبر أصدقاءه أنه بالذهاب إلى الجنوب سيكون قادرًا على الابتعاد عن شيلى. لكن شيلى -التي تؤكد ذاتها بطريقة لم يسبق لكارل رؤيتها من قبل- أزعجت أحد عملائها الذين لديهم مكاتب في واشنطن العاصمة حتى حصلت أخيرًا على وظيفة هناك. توجه الزوجان جنوبًا معًا. كانت شيلى قد اتخذت الترتيبات اللازمة للانتقال للعيش مع صديقة لها في واشنطن، ولكن ما دام بقي كارل هناك قبل المتابعة إلى فيرجينيا، بقيت معه في غرفته بالفندق.

عندما غادر كارل أخيرًا، كان أول رد فعل لشيلى هو الانهيار. ثم بدأت تبدو عاقلة ومعقولة في رسائلها ومكالماتها الهاتفية معه، وملطفة لأي مخاوف قد تكون لديه بشأنها. تحدثت عن حبيب جديد كانت تراه في واشنطن -ليس لإثارة غيرة كارل، ولكن لطمأنته بأنها لن تكون مزعجة له بعد الآن. في النهاية دعاها إلى فيرجينيا للزيارة، وهو فعل ندم عليه منذ لحظة وصولها -قبل الميعاد بيوم. كانت الزيارة مليئة بالتوترات وسوء الفهم المتعمد حول طبيعة العلاقة. كانت شيلى لا تزال تطلب كثيرًا من كارل أكثر مما كان مستعدًا لتقديمه. أما حبيب شيلى الجديد، فمن الواضح أنه لم يظهر بعد بشكل بارز في خططها.

كيف يمكننا فهم هذا الوضع؟ كانت شيلي مدمنة بالمعنى الكلاسيكي. على الرغم من أنها كانت امرأة حساسة ومتفوقة، لا يبدو أنها تستمد أي رضا حقيقي من عملها. لم تُكوّن صداقات بسهولة ولم تستمتع برفقة كثير من الناس. مهما كانت الفرص الجديدة التي أتاحت لها كشخص ناضج، فإن زواجها المبكر استمر في تحديد نمط حياتها. مثل زوجها وأحبائها السابقين، عمل كارل كرمز لليقين، حيث ربط كل شيء بعضه مع بعض من أجلها. من خلال استعدادها للتضحية بجميع الارتباطات والالتزامات المحتملة الأخرى من أجل الحفاظ على -أو استحداث- هذه البؤرة المؤكدة لوجودها، فقد أصبحت أكثر حاجة إلى سند لكي تعيش. أصبح كارل العالم الوحيد لشيلي، العالم الذي كان على الأقل يتمتع بواقع سطحي مباشر بينما كانا يعيشان معاً، ولكنه أصبح واهياً بشكل متزايد.

كان إدمان كارل أكثر إثارة للحيرة، لأنه كان جريئاً ظاهرياً ولطيفاً ويبدو أنه شخص واثق بنفسه. كان لديه شعور قوي بالامتيازات التي يتمتع بها الشاب المهني، وبالحياة المستقلة التي كانت متاحة له. لكنه لم يستطع السيطرة على نفسه أو تنظيم حياته بأي معنى أكبر. عند إدخال أي مشاعر شخصية معقدة في مخططه للأشياء، مما يتطلب منه تحديد ميوله الأساسية، لم يكن لديه أي فكرة عن كيفية الرد. أصبح سلبياً وأظهر ميلاً مَرَضِيّاً تقريباً للتردد. غير متأكد من ماهية العلاقات الحميمة، اتخذ نهجاً منفرداً تجاه حياته وتجاه الآخرين. لم يستطع أن يعطي ارتباطاته أساساً متيناً، فالمرأة فقط هي التي كانت مستعدة، ولو بشكل سيئ، للتشبث به بصرف النظر عما يمكن أن يشكّل علاقة دائمة معه.

تصرفات كارل، في الواقع، لم تكن منطقية أكثر من تصرفات شيلي. قلة قليلة من الرجال، الذين شعروا كما قال إنه شعر، كانوا سيواصلون لعب لعبتها لفترة طويلة. كان بإمكانه أن يقدم نفسه على أنه رجل أناني يستخدم شيلي كوسيلة راحة، في نفس الوقت الذي حافظ فيه على العلاقة لفترة طويلة بعد أن أصبحت ثقيلة عليه. أو يمكنه أن يأخذ الاتجاه المعاكس ويقول إنه لم يستطيع إيداء شيلي بإنهاء العلاقة، بينما كان يؤذيها أكثر من خلال السماح لها بالتهرب من الواقع، وبالتالي لا تكتشف ما إذا كان بإمكانها الغرق أم السباحة بمفردها.

مع كل خبرته، كان كارل على غير هدى. يمكن للمرأة التي تراعي احتياجاته السطحية أن تجعله يشعر كما لو كان يتم الاعتناء به بطرائق أعمق - وهو شيء يرغب فيه ولكنه غير قادر على تحقيقه بصدق. نظرًا لأنه كان بعيدًا عن فهم المشاعر الحقيقية سواء داخل نفسه أو في الآخرين، فقد كان بإمكانه فقط تكوين علاقة طويلة الأمد مع شخص مثل شيلي التي منحت المودة بصرف النظر عما إذا كانت متبادلة أم لا. وهكذا كان في حاجة إليها بقدر ما احتاجت إليه. عندما تصبح للرغبة في الأمان العاطفي الأولوية فوق كل شيء آخر، لأي سبب كان، يبدأ الإدمان. والشخص الذي يُرضى باستمرار احتياجات المدمن يُظهر عمومًا بعض الضعف أو الشك الموائم. كارل، أيضًا، كان مدمنًا. بعد شهر من زيارة شيلي التي أزعجته بشدة، جاء إلى واشنطن لقضاء عطلة عيد الميلاد معها، بدلًا من ملء وقته بعدد من الدعوات لزيارة أجزاء أخرى من البلاد، ومهما كان رأيه في هذه المرأة، لم يستطع الاستغناء عنها.

من المناسب أن تكون شيلي، التي كانت المحرك الرئيسي في تأسيس علاقة من استسلام كارل الكامل، هي أيضًا التي أنهتها، في نوبة إحباط أخيرة. حتى مع استمرار زياراتها لكارل، بدأ حبسها الجديد يأخذ قدرًا حقيقيًا. أوقفت شيلي تقدم العلاقة مؤقتًا بينما طلبت بطريقة غير مباشرة من كارل اتخاذ قرار لحسم الموقف، على أمل أن يؤكد التزامه. في غضون ذلك، انتظر كارل بارتياح واضح على نحو متزايد حتى يُسَوَّى هذا العامل الخارجي الأمور. غير قادرة على تحريك كارل من خلال هذا الجهد الأخير، اندفعت شيلي خارجًا في عطلة نهاية أسبوع ما، ولكن ليس قبل تفريغ غضبها طويل الأمد في هجوم جسدي عليه. لقد نقلت الآن عبء اعتمادها على علاقة جديدة، تمامًا كما فعلت عندما قابلت كارل لأول مرة. أما كارل، فإن الوجود في واشنطن من دون البحث عن شيلي هو عنده مثل كونه مدمنًا على الكحول أصلح مؤخرًا ويجفل كل مرة يمر فيها على حانة.

ملحوظة عن الإدمان من جانب واحد

يجب أن تجعلنا حالة كارل نفكر مليًا في تصنيفها على أنها علاقة إدمانية «أحادية الجانب» تستمر لأي فترة زمنية. يطلب المدمن كثيرًا من الشريك بحيث لا يلبي هذه المطالب إلا الشخص الذي يسعى في الأساس للحصول على نفس الطمأنينة التي يريدها المدمن. يجب أن يكون لدى الشريك سبب قوي لإرضاء المدمن أو تحمله، ويجب أن يتجاوز هذا السبب مجرد قبول الذنب الذي ينشره حوله المدمن.

هناك إدمان من جانب واحد. نظرًا لأن جميع أنواع الإدمان بين

الأشخاص تنطوي على أوهام، فإن الإدمان من جانب واحد يعتمد على الخيال الصريح. نعلم جميعاً حالات يقع فيها شخص ما في الحب، على أساس معرفة قصيرة وبعض الإشارات التي يُساء فهمها، ويتخيل أن الشعور متبادل. ثم يعيد الحبيب المفتون بناء عالمه الداخلي لإعداد دور قيادي لهذا الشخص الجديد، الذي في الواقع ليس جزءاً من حياته أكثر من كونه شخصية في الحلم. في أغلب الأحيان، يكون الهدف من هذا الانتباه مرتباً وغير مرتاح لمعرفة المكان الذي يحتله في الحياة العاطفية للمحب. تتفكك مثل هذه التخييلات عندما يُطلب من الشخص المحبوب تمثيل الدور الذي تخيله المحب، وعادةً ما تكون خيبة أمل المدمن شديدة الانحدار.

ومع ذلك، هناك حالات تستمر فيها العلاقة الخيالية لفترة من الوقت في الواقع، حيث يكون أحد الشركاء مدمناً ويبالغ في تقدير التزام الطرف الآخر بشكل خطير. أما الشريك غير المدمن، فقد تكون هناك دوافع تجعله مؤقتاً يوافق على أشياء لا يريدتها في نهاية المطاف في العلاقة. ربما يكون هذا الشخص قد وُضع في موقف مرهق أو غير ودي -على سبيل المثال من خلال العمل في بيئة غير سارة أو القدوم للعيش في مدينة غريبة. قد يحتاج الشخص بعد ذلك إلى علاقة غرامية لا تمثل حقاً الطريقة التي يتعامل بها مع الحياة في ظروف أكثر هدوءاً أو أكثر ملاءمة. لكن هذا، بحكم التعريف، لن يكون تريباً دائماً. وإلا فإن الشخص سيترك تعاسة مؤقتة تخلق تبعية طويلة الأمد، وسيسمح للدوافع السلبية بتحديد المسار الأساسي لحياته؛ باختصار، سيكون

مدمنًا. هناك أيضًا حالات خاصة للإدمان من جانب واحد حيث يتلاعب الشريك غير المدمن عن قصد بالحبيب المدمن من أجل الوصول إلى غاية محددة، مثل المال أو الجنس أو مخرج من وضع أسري غير سار. في حين أن هذه قد لا تكون طريقة جذابة للتعامل مع العلاقات، فإنها ليست بحد ذاتها إدمانًا.

يمكن أن يكون الإدمان الجزئي المؤقت مرحلة بناءً، وإن كانت مكلفة، في تطور الشخص. خذ على سبيل المثال جوان التي استفادت من أن تكون جزءًا من الإدمان. عندما حصلت جوان على درجة الماجستير في إدارة الأعمال، واجهت بخوف شديد صدمة العثور على أول منصب مسؤول لها كشخص بالغ. كانت إما تذهب إلى المدرسة أو تعمل في وظائف متواضعة ومتدنية المستوى لمعظم سنواتها الثماني والعشرين. بطريقة ما، مع مرور عامها الأخير في الكلية، لم تتمكن من التسجيل لإجراء مقابلات مع الشركات الكبيرة التي أتت إلى مدرستها لتوظيفها. ادعت أنها لا تريد العمل في شركة غير شخصية هادفة للربح، لكنها أيضًا لم تتخذ أي خطوات بمفردها للعثور على وظيفة في نوع مختلف من الأعمال، أو مع مؤسسات في القطاع العام أو الفنون.

كان من تعقيد الخيارات التي تواجهها جوان علاقتها بسيث، الذي كانت تعيش معه لأكثر من عام في أثناء التحاقها بكلية إدارة الأعمال. أرادت جوان بشدة الانتقال إلى الساحل الغربي، بينما كان سيث ملتزمًا بالبقاء في بوسطن، حيث كان في رأي جوان غارقًا فيها. كانت هذه العلاقة هي الأطول والأكثر إرضاءً لجوان مع رجل ما، في نفس الوقت

الذي كانت فيه عاصفة ومزعجة لها في كثير من الأحيان. تقدم سيث، الذي كان متمكناً للغاية، بطلبات من جوان كانت في الغالب غير عقلانية أو تخدم مصلحته الخاصة. لم يكن شريراً، لكنه كان مثابراً، وحصل إلى حد ما على ما يريد من جوان من خلال التصرف بطريقة متأذية أو عابسة أو بمجرد القيام بأشياء لها. لكنه كان مخلصاً للعلاقة، على الأقل، ما دام كان من الممكن أن تكون في بوسطن، وكان صادقاً في حبه وتفانيه لجوان.

كان هذا مهماً لجوان. لم يكن والدها قادراً على إظهار العاطفة، وبالتالي لم تتعلم قط أنها يمكن أن تلهم رجلاً ما للولاء العاطفي. عندما بدأت في بناء علاقات جديدة مع رجال خارج منزلها، وجدت أن رغباتها في هذا النوع من الإشباع كانت قوية جداً ودمرت علاقاتها. كان سيث أول رجل رد بالمثل على حاجتها العاطفية بكل عمقها، وأحبته من أجل ذلك. لكنها في الوقت نفسه، رأت القيود المفروضة على مثل هذا الارتباط والتكاليف التي كان يفرضها عليها هي وسيث. لقد أرادت الخروج للعالم بمفردها كصاحبة مهنة مكتفية ذاتياً، وأرادت أن تفعل ذلك في الجزء من البلد الذي تستمتع بالعيش فيه كثيراً. علاقتها مع سيث لن تسمح لها بالقيام بذلك.

وبينما كانت تتأرجح حول هذه الاعتبارات، فإن تقاعسها عن العمل هو الذي حسم الأمر. لم تحصل على وظيفة في الساحل الغربي أو في أي مكان آخر، ولذا واصلت العيش مع سيث، وأخذت دروساً في الفنون، ورأت الأصدقاء، وملأت وقتها عمومًا بالمساعي المقبولة

المتاحة لها في المدينة. لكن مع تحول الصيف الذي تلا تخرجها إلى الشتاء، وتفكيرها في استمرار أسلوب الحياة هذا إلى أجل غير مسمى، بدأ الإشباع الذي قدمه لها يتضاءل. هذه المرة، شرعت بشكل منظم في العثور على وظيفة تؤدي نوع العمل الذي تريده في منظمة تحترمها، وفي منطقة أرادت العيش فيها. كانت لا تزال غير متأكدة مما ستختاره بالفعل عندما يحين الوقت، لكنها مع ذلك حرصت على توفير بعض الخيارات لنفسها. من جانبه، انتظر سيث فرصته، ولم يتدخل أو يشتكي، بل استمر في إشباع احتياجات جوان، وشعر سرًا بأنها لن تكون قادرة على تركه.

في مارس، أبلغ متحف أوكلاند جوان أن وظيفة مدير الأعمال هي وظيفتها. كانت جوان متحمسة. لأول مرة، أظهر العالم الحقيقي أنه يحترمها ويريدها أن تصبح جزءًا منه، حدث هذا في وقت كانت تشعر فيه أيضًا بالرضا تجاه القيمة التي تتمتع بها في علاقتها - كما لو أن مودة سيث الدائمة قد أثرت عليها أخيرًا وأشعرتها بأنها شخص محبوب. ومع ذلك، فإن مصدر هذه المشاعر الطيبة، سيث، كان يشير بشكل أكثر وضوحًا إلى مدى قوة احتياجاته الخاصة، وكيف لا يمكن تلبيةها بترك جوان له أو بتركه لوظيفته الآمنة لكي يتبعها إلى كاليفورنيا. كان المأزق مؤلمًا. لم يكن سيث يساعد في مناقشات جوان، حيث ظل منعزلًا، قائلاً ببساطة إنه إذا كانت تحبه، فلن يكون هناك أي شك في الاختيار الذي يتعين عليها اتخاذها. أخيرًا، قررت جوان تولي المنصب.

تركت سيث في ذلك الصيف، بعد عامين من مشاركة حياتها معه، وشعرت بمزيد من الحرية والشجاعة أكثر مما شعرت به في أي وقت

مضى. هي أيضًا غادرت حزينه. كان سيث قد أعطاهما شيئاً كانت تريده دائماً ولم تكن تمتلكه من قبل. ولكن جاءت معه أعباء عاطفية أخرى لم تستطع جوان قبولها بحسن نية. لقد خلقت رعاية سيث جزءاً من الأساس النفسي لقدرتها على تركه، وأزعجتها المفارقة بشدة. لكنها كانت أيضًا إنسانة يجب عليها أن تنمو، وبتوقير حقيقي لما كان لديهما معاً، تركت سيث. على مدى العامين المقبلين، تبادلوا الزيارات كحبيبين وصديقين. أصبحت هذه الزيارات أقل تواتراً، وفي النهاية عثر سيث على رفيقة أخرى وأخبر جوان بأنه سيتزوج هذه المرأة. شعرت جوان بالارتياح. على الرغم من أنها احتفظت بمشاعرها الدافئة تجاه سيث، فقد كانت أيضًا شديدة التناقض تجاهه بسبب الطريقة التي كانت تتعامل بها حوله في الماضي. ومع ذلك، لم تستطع إخباره بهذا ما دام ذلك سيؤذيها. يمكنها الآن تهنئته على زواجه القادم، وتأكيد التزامها به بإخلاص كصديقة مدى الحياة، وتتحول أخيراً إلى مواجهة بقية حياتها بشكل كامل وبكل شغف.

كان لدى جوان ميول إدمانية، لكنها لم تكن مدمنة. في حين أن علاقتها مع سيث ربما كانت إدماناً حقيقياً لبعض الوقت، فقد ضحت بها من أجل تصور أشمل عما هو جيد لحياتها العاطفية، وربما أيضًا، لسيث. في أثناء القيام بذلك، كان على جوان أن تواجه جوانب حقيقية جداً من نفسها - كانت مشاعرها عميقة في كلا الاتجاهين. هذا هو السبب في أن ما فعلته لا يمكن وصفه بأنه نفعية، على الرغم من أنها اكتسبت شيئاً من العلاقة مما جعلها تتركها وراءها. إن صدق مشاعرها

تجاه هذا الترابط، والذي مكنها من القفز إلى أسلوب حياة مثير متنامٍ، جعل من الممكن أيضًا تصور أنها يمكن أن تكون مدمنة. كان الأمر مجرد أنها جاءت لتبني حياتها على مشاعر الفرح والثقة والحب لنفسها بدلًا من مشاعر الشفقة والذنب والخوف وعدم الاحترام التي كانت داخلها أيضًا.

لا يعتمد الإدمان على النفعية المحسوبة، بل إنه متجذر في ألم وجودي أعمق من أي حسابات حول الجنس أو المال، أو الحاجة إلى تعويض عدم جاذبية المرء أو وضعه الاجتماعي المنخفض. ومع ذلك، فإن الفقر ونقص فرص العمل أو بيئة المنزل السيئة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالإدمان. إذا تأثرت حياة الشخص بشدة بهذه الأشياء، يمكنها المساهمة في الشعور العام باليأس الذي يؤدي إلى الإدمان. وبالتالي، فإن التبعية القائمة على ظروف واقعية سيئة يمكن أن تتحول إلى إدمان، بحيث لا جدوى من محاولة التفريق بينهما. في بعض الأحيان، على الرغم من ذلك، يمكننا التمييز بينهما في الأسباب المتباينة التي يمكن أن يجتمع بها شخصان.

على سبيل المثال، عاشت بيا في ظل نظام وحشي غير سار في منزل والديها، حيث ظلت عالقة بسبب افتقارها إلى المهارات والتعليم، إلى جانب رؤيتها المحدودة للطرق المفتوحة لها. بسبب عدم رغبتها أو خوفها من تقديم التوضيحات التي ينطوي عليها الخروج بمفردها، التقت بيا بصاحب مطعم ثري ولاحظت أنه يفتقر إلى شيء يمكنها تقديمه له. على الرغم من كل إنجازاته، لم يأخذ ميل نفسه على محمل الجد كرجل. من خلال الاستجابة له بشكل كامل أكثر مما كان يأمل، فازت

بيا يطلب يدها للزواج، الذي رَحِّبَتْ به رغم أنها وجدت ميل من الطراز القديم وليس جذابًا بشكل خاص. بضربة واحدة، ابتعدت عن والديها وحصلت على موافقتهم. وفر زواجها ما كانت تريده دائمًا؛ درجة من الراحة وحرية قضاء وقتها كما تشاء. اختارت بيا فقط ما شعرت أنه الأفضل من مجموعة محدودة من الخيارات في الحياة، وإذا تركت ميل يومًا ما، فمن المحتمل أن تكون هذه أيضًا خطوة برجماتية للغاية.

يعتمد ميل على العلاقة بشكل أساسي أكثر من بيا. وبالتالي، فهو أكثر إدمانًا حقًا. من المحتمل أن تكون العلاقة متقلبة، حيث يمكن لأي من الطرفين أن ينشق إذا وجد طريقة أفضل لتلبية احتياجاته. ولكن على الرغم من أن ميل يدرك بقدر ما طبيعة بيا الجشعة، فإن الأمر سيستغرق منه وقتًا أطول منها حتى ينهي العلاقة، لأن حاجته ليست نتيجة ظرف خارجي. إن افتقار بيا إلى الصدق في العلاقة هو شيء ليست مستعدة للاعتراف به بشكل كامل لنفسها، ناهيك لميل. هذا ليس حبًا من جانبها، ولكنه ليس إدمانًا أيضًا. بالنسبة إلى بيا، فهي تفهم العلاقة بشكل أفضل من ميل، ولا يصل حلها الوسط مع الحياة إلى روحها.

على الرغم من كل اختلافاتهم، فإن القاسم المشترك بين الأزواج في هذا الفصل هو أنهم كانوا مدفوعين إلى علاقات إدمانية من قبل العائلة وعوامل أخرى في خبراتهم السابقة. هذه العوامل هي نقاط رئيسية في قصص جميع الأفراد المعنيين. إذا أردنا أن نفهم لماذا يصبحون هم وغيرهم مدمنين، يجب أن نتنقل، إذن، إلى أنماط الأسرة والتأثيرات الثقافية واسعة المدى التي تسود في مجتمع مدمن.

الطريقة التي أغلقوا بها أبوابهم، هؤلاء المتزوجون، وأغلقوا أنفسهم في تحالفهم الحصري بعضهم مع بعض، حتى في الحب، أثارت اشمئزازه. لقد كان مجتمعاً كاملاً من الأزواج سيئي الظن المعزولين في منازل خاصة أو غرف خاصة، دائماً في أزواج، ولم يعد هناك حياة أخرى، ولا مزيد من العلاقات المباشرة، ولا توجد علاقة نزيهة معترف بها: مشاهد من الأزواج، المنفصلة، المنشقة، كيانات لا معنى لها من الأزواج.

- د. هـ. لورانس، نساء عاشقات

النشأة على الإدمان

يحلل هذا الفصل، بناءً على الفصل السابق، الطبيعة المسببة للإدمان في المجتمع الحديث؛ أي ما يغذي إدماننا في حياتنا اليومية. يبدأ بتحليل الأسرة النووية، وهي قضية ناقشناها في الفصل الخامس في تقييم إلى أي مدى لا تزال حالات إدمان الحب التي وصفناها شائعة. في

هذا الفصل، ننتبه إلى أنه (بكتابتنا بعيدة النظر في السبعينيات، وبالنظر إلى مقالة ٢٠١٣ التي استشهدنا بها في المقدمة الجديدة للفصل السابق والتي توضح أن جيل الألفية وجيل إكس يشبهان أسلافهما من حيث ميولهما تجاه «الارتباط» الجنسي مقابل العلاقات الملترزمة):

حتى بين الشباب الذين يُفترض أن أسلوبهم الثقافي الجديد يتنصل من المفهوم القديم المتكلف عن المواعدة، يبدو أن معظمهم يستمر في نفس الطريقة القديمة. صحيح أن الأزواج الشباب يمارسون الجنس بسهولة أكبر مما فعل أسلافهم. لكن لا ينبغي أن نتوقع أن تُنسى مثل هذه المعتقدات الثقافية الراسخة بعمق مثل المغزى المرتبط بالزواج -والجنس- في عقد من الزمان... غالبًا ما يختلف الآباء والأبناء قليلًا في مواقفهم تجاه الجنس... الأشخاص الذين بلغوا بعد الثورة الجنسية التي يُفترض أنها حولت الحياة الجامعية يخضعون لضغوط الارتباط مثل أولئك الذين جاءوا قبلهم.

ولكن هناك ما هو أكثر بكثير من القابلية للإدمان -بما في ذلك الإدمان على الحب- من الميل إلى الارتباط من أجل الحياة الاجتماعية. هذه هي الاتجاهات التي تم تحليلها في هذا الفصل والفصل التالي وكيف تظهر نفسها في عالم اليوم.

الطفل الاتكالي: كُرس الفصل السادس في الأساس للطبيعة المنتجة للاستسلام والاتكال الخاصة بتربية الأطفال والطفولة في العصر الحديث. لكن الأمور قد ساءت، أسوأ بكثير. بينما يمكننا الإشارة إلى مدى ضالة الوقت المستقل الذي حظي به الأطفال -مقارنة بالغزوات بمفردهم أو مع الأصدقاء على الدراجات في الغابة أو الذهاب معًا إلى

وسط المدينة، وهي الأنشطة التي استمتع بها الأطفال في فترة ما بعد الحرب مباشرة- تبدو الستينيات والسبعينيات الآن كأوقات سعيدة من حقبة ماضية. في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، لا يمكن للأطفال المغامرة بالخروج من منازلهم بمفردهم -في أكثر الضواحي ازدهارًا وأمانًا- حتى يبلغوا سن المراهقة، خوفًا من التعرض للدهس أو الاختطاف! لقد ولت فكرة مساهمة الطفل في الأسرة، حتى الأعمال المنزلية المتواضعة التي كان من المتوقع أن يؤديها جيل طفرة المواليد. لقد أنشأنا جيلًا من الأطفال يكون مكانهم بالكامل في المجتمع ثانويًا، جيلًا خفيًا، منغمسًا في نفسه، وغالبًا ما يشعر بالوحدة الشديدة.

الطفل الإلكتروني: على الرغم من أننا نناقش مشاهدة التلفزيون والإدمان مطولاً (في الفصل السابع)، فإننا ببساطة لا نستطيع أن نتخيل -لا أحد يستطيع- الدرجة التي أصبح عندها أطفال اليوم، والمراهقون، والشباب؛ في الواقع، نحن جميعًا مقيدون بالملحقات الإلكترونية للعمل، ومواكبة الأحداث، والترفيه عن أنفسنا، والاتصال بالعالم. منذ فترة طويلة تم تجاوز الواقع المرير للأفراد المنعزلين اجتماعيًا مثلما حدث في فيلم «برتقالة آليّة». حتى كُتِّبَ الخيال العلمي لم يكن بإمكانهم تخمين مدى تداخل الأجهزة الإلكترونية بيننا وبين الناس، والخبرات، وبيئات العالم الذي نعيش فيه. ومن المحتمل أن نتطور إلى جنس جديد، بنظام عقلي وحسي أعلى -خارجي- تقدمه لنا آبل ومثيلاتها من الشركات. هذه التغييرات لا مفر منها -نحن لا نريد الهروب منها. على كل حال، فهي تجعل حياتنا أسهل وأكثر إنتاجية

من أي وقت مضى (تمامًا كما نتج هذا الكتاب ككتاب إلكتروني).
في الوقت نفسه، فإن الآثار اللاحقة لهذا التطور الإنساني -أو غير
الإنساني- تتجاوز فهمنا الحالي.

الانجراف الثقافي: إن قابليتنا للإدمان تنبع جزئيًا من «فقدان البنية
الاجتماعية المستقرة والمعتقدات الدينية التي طالما قدمت إطارًا لحياة
الأفراد. معظم الناس ليسوا، وربما لم يكونوا قط مجهزين للعيش بشكل
مريح في فراغ وجودي، حيث يجب عليهم إنشاء قيمهم ومعانيهم
الخاصة... إذا كان الإدمان مظهرًا من مظاهر الحاجة إلى بنية خارجية،
فمن المعقول أنه جلي في الوقت الراهن. تحديث: بينما نسمع أنباء
منتظمة عن أشخاص يعودون إلى القيم التقليدية، أو الدين، أو عصابة
اجتماعية متماسكة بشدة، يبدو أن هذا المذهب في الاتجاه المعاكس
لا رجعة فيه، على الأقل حتى حدوث مدينة فاسدة في المستقبل، حيث
ربما نعود إلى طاعة الكنيسة والدولة والمجتمع والأسرة مثلما حدث
في العصور الوسطى -لكن لا أحد يتطلع إلى ما يتطلبه الأمر للوصول
بنا إلى هناك.

التعليم الذي يؤدي إلى الإدمان: أحد الثوابت منذ وقت كتابة
«الحب والإدمان» وحتى الآن هو الانشغال بفشل أمريكا في التعليم
-عدم قدرة الطلاب على معالجة ما تعلموه بفعالية. هل تذكر
سبوتنيك، والصيحات المطالبة بالإصلاح التعليمي الذي أحدثته؟ نحن
نواجه نفس المشكلات تمامًا كما واجهناها آنذاك. تتمثل في انخفاض
مستوى جودة مدارس النخبة الثانوية في أمريكا مقارنة بالمدارس

السائدة في البلدان الأخرى، والفجوة المتزايدة دائماً في الولايات المتحدة بين الأغنياء والفقراء، والطبقة العليا والطبقة الوسطى والطبقة العاملة والسود. وصفنا في الفصل السابق تأثير هذه الفجوة على الاستقرار الاجتماعي والزوجي لأفراد الطبقة العاملة وعائلاتهما. فيما يتعلق بالتعليم، على الرغم من أن هذه المشكلات تحفز المنتجات التجارية إلى ما لا نهاية (من المدارس المستقلة إلى بيبي أينشتاين)، فإن كل هذه الابتكارات تفشل لأن إخفاقاتنا التعليمية متأصلة في ثقافتنا، كما يوضح هذا الفصل. مبادرة المعايير الأساسية المشتركة التي تمت الموافقة عليها من قبل معظم الولايات، وكذلك من قبل الرئيس أوباما وقادة الشركات، ألزمت الطلاب بأن يكونوا قادرين على التفكير بفاعلية عن طريق استخدام مفاهيم القراءة وأساسيات الرياضيات. عندما وصلت الموجة الأولى من نتائج الاختبارات السلبية، انسحبت عدة ولايات ومناطق تعليمية بشكل غير رسمي من المبادرة.

طب [الإدمان] والطب النفسي: يصف الفصل السابع اعتمادنا على الطب، والطب النفسي: «الآثار الإدمانية لاعتمادنا على الطب موجودة بشكل لافت للنظر في طفرة علم النفس والطب النفسي... الشكل السائد للضعف النفسي الذي تعاملنا معه في هذا الكتاب هو عدم وجود شعور أكيد بالتحكم الشخصي». كما هي الحال مع تطورنا الإلكتروني، لم نكن نتخيل إلى أي مدى ذهب الطب - وخاصة التخصص الجديد، طب الإدمان - لتعزيز انفصالنا عن أنفسنا بطريقة تشجع على الإدمان. كُتب «الحب والإدمان» لإظهار مدى شيوع تجربة الإدمان، ومدى

تكرارها، وكيف أنها موجودة إلى حد ما في عديد من الأنشطة في حياتنا كلها. يعمل طب الإدمان بالعكس، من الخارج إلى الداخل. يخبرنا أن إدمان المخدرات قوي لا يمكن السيطرة عليه (إنه «يستولي» على أدمغتنا)، والآن بعد أن اكتشف طب الإدمان أن المقامرة وعددًا متزايدًا من الارتباطات هي في الحقيقة إدمان، نجد أنها تعمل بالطريقة نفسها التي يدعي أطباء الإدمان أن المخدرات تعمل بها حين تصنع منا ضحايا مستسلمين لدوافعنا الخاصة. وبهذه الطريقة، فإن جوهر الإدمان أصبح أكثر وضوحًا اليوم أكثر من أي وقت مضى -الذات غير الواثقة المتعطشة التي تحول نفسها إلى قوة خارجية، أكبر من نفسها- وينشر من أشاروا إلى أنفسهم على أنهم معالجون «المرض» الذي يدعون أنهم يعالجونه.

ولذا، فإننا نختم بحذر -وأسف- بأن القوى التي ظهرت في السبعينيات وما قبلها، والتي دفعتنا نحو خلل إدماني معروضة أمامنا بالكامل. لقد أصبح كفاً من أجل المجتمع -ولكل فرد بداخله- لتجنب الإدمان. وهكذا، في هذا والفصل التالي، نعيد فحص مصادر الإدمان والترياق الواضح له.

عندما يكون من الطبيعي عزل أنفسنا عن التجربة، يجب أن نبحث عنها بهمة إذا أردنا العثور عليها. الآن، كما هي الحال دائماً، فإن أفضل علاج للإدمان هو البهجة والكفاءة -البهجة مثل القدرة على الاستمتاع بالناس والأشياء والأنشطة المتاحة لنا؛ الكفاءة باعتبارها القدرة على إتقان النواحي المتصلة ببيئتنا والثقة بأن أفعالنا تحدث فرقاً لأنفسنا

وللآخرين. يتطلب كل من البهجة والكفاءة ارتباطاً بالحياة على أرض الواقع.

دعونا نلقي نظرة فاحصة على آلان وجيل، اللذين غامرا بسنوات عديدة من حياتهما في علاقة لم تتجاوز وعيهما الخارجي. لقد رأينا كيف اهتز هذا الزواج في الصميم، وسرعان ما تفكك. لكن لماذا حدث الارتباط في المقام الأول؟ كان آلان وجيل شخصين جذابين وقادرين جسدياً وعقلياً. لماذا، إذن، شعرا بأنهما مضطران للالتزام بتهور بهذا الزواج المعتل؟

شكّل آلان وجيل علاقة بين الأب وابنته، بحيث يمكن أن يلعبا في زواجهما دور الذكر الحازم والأنثى المعشوقة، وهما الدوران اللذان حُرِّما منهما داخل عائلتيهما. لكن مثل هذه التحليلات النفسية النموذجية محدودة. مما لا شك فيه أن جيل سترجع حالة عدم الأمان التي تعاني منها إلى الصدمة التي خلفها موت والديها، ووضعها غير المستقر داخل الأسرة حيث -على الرغم من استقبالها بأذرع مفتوحة- كانت ابنة عمها تعرف دائماً أفضل الطرائق للحصول على موافقة عمتها. ومع ذلك، فإن ابنة العم نفسها، مع كل مزايا حب والديها الحقيقي واستمرارية التنشئة، لم تتزود بأي إشراف ذاتي للأجواء الاجتماعية المتغيرة التي دخلتها عندما غادرت المنزل. لقد أدى عدم استقرارها المفرط إلى فضح عملية بحث عن الأمان كانت أكثر جموحاً مما هي عند جيل.

يبدو أن صدمات الطفولة، مثل الوفاة والطلاق، ليست السبب

الوحيد أو الرئيسي للإدمان. لا يصبح الأطفال من البيوت المحطمة مدمنين بالضرورة، ومن دون شك كما يُظهر آلان، يمكن للأطفال أن يواجهوا صعوبات شديدة عندما لا تختل بيوتهم بسبب الموت أو الطلاق. واجه آلان ضغطاً عاطفياً كبيراً بسبب أنه كان من المفترض أن يفي بمعايير والده ويعادل إنجازات أخيه. ويبدو أن حالات عدم الأمان هذه لم تكن أصل مشكلاته. فشقيقه، مثل ابنة عم جيل، لم يكسب في نهاية المطاف سوى قليل من مرتبته المفضلة في العائلة. كان الأخ مؤدياً بارزاً في كل شيء حتى تخرجه مع مرتبة الشرف في كلية الحقوق، لكن وضعه تردى ودخل في مرحلة البلوغ وهو يشعر بالتذبذب والتشاؤم مثل آلان. لم يمارس المحاماة قط، لكنه عاد إلى الكلية لدراسة الفيزياء بطريقة متقطعة. في الواقع، اتضح أنه يحسد آلان على قدراته الفكرية. بعد زواجه بامرأة جميلة ودمثة الخلق حصل على الطلاق وهو في الثلاثين من عمره وبدأ يشرب الخمر بكثرة. هو أيضاً أثبت أنه عرضة للإدمان.

على العكس تماماً، إن أوجه التشابه بين جيل وابنة عمها، وبين آلان وأخيه، هي أكثر لفتاً للانتباه من الاختلافات، وهذه التوافقات تعبر عن أنماط أسريتهما. يعكس عدم استقرار الفتاتين المكانة الاجتماعية المبهمة للعائلة ولباقة العمة المهيبة. إن انهزامية الأخوين، جنباً إلى جنب مع مسيرتهما الإجبارية نحو الإنجازات الأكاديمية وغيرها، تتماشيان مع السلوك المتمزمت، بيد أنه مثير للسخرية، والذي نشأ في ظله. تشير هذه الحالات وغيرها من الأمثلة بقوة إلى أن الظروف

الخاصة، مثل تزامم الأشقاء، والمعاملة التفاضلية من قِبل الوالدين، والبيوت المحطمة، ليست مؤثرة للغاية في تشكيل تلك الجوانب من شخصيات الأطفال ذات الصلة بالإدمان. الأهم من ذلك هو الثوابت -التصرفات والمعتقدات والتوجهات التي تنتقل إلى جميع الأطفال داخل الأسرة الواحدة.

علاوة على ذلك، فإن التصرفات التي تخلق الإدمان لا تقتصر عادة على العائلات المستقلة، ولكنها تنبع في جزء كبير منها من المزاج الثقافي والميول الثقافية الأوسع. في المنزل الذي أنتج أطفالاً مستقرين مثل آلان وشقيقه، والمنزل الذي أنتج أطفالاً غير مستقرين مثل جيل وابنة عمها، يمكننا تمييز العناصر المشتركة للشك في النفس والقلق والاستياء المتأجج من قِبل الوالدين. باءت مهن الآباء في كلتا الحالتين بالفشل طوال حياتهم العملية بسبب ظروف خارجة عن إرادتهم. لم يكن أمام الأمهات خيار سوى أن تكونا ربّات منزل، على الرغم من قدراتهن الشخصية المُعتبرة -في حالة والدّة آلان، الذكاء الذي نقلته إلى ولديها؛ وفي حالة عمّة جيل، الشعور بالمسؤولية والقوة التي مكنتها من تكوين أسرة كبيرة متماسكة.

ربما بسبب هذا التضيق الإجباري للتطلعات والمواهب الأكبر، كان هؤلاء الآباء والأمهات أشخاصاً متوترين أصروا على السيطرة الصارمة على منازلهم، بما لا يسمح لأطفالهم بالتعبير عن آرائهم. إذا ماطل آلان وشقيقه إلى أجل غير مسمى بشأن كل حركة كبيرة كانت أو صغيرة، فقد فعلاً ذلك تحت وطأة إصرار والديهما على أن يكون كل

شيء في المنزل في مكانه في جميع الأوقات. عم جيل عندما علمها القيادة، كان يحضرها بتعالٍ، وكان يسيطر على السيارة عند رؤية أحد المشاة يعبر الطريق في أي مكان عند المفترق الذي أمامها. كانت تعليماته الأخيرة لها بعد أن حصلت على رخصة القيادة بطريقة ما، هي ألا تقود السيارة وحدها لأكثر من عشرة أميال. والأسوأ من ذلك كله، أن تلك الرعاية المصحوبة بالمضايقات استمرت بعد العمر الذي كان ينبغي أن يكون فيه آلان وجيل قد شكلا بعض الأحكام المستقلة. من وجهة نظر آبائهما، يبدو أنهما لم يتوقفا قط عن كونهما طفلين.

ونتيجة لذلك، لم يتطورا قط إلى شخصين مؤهلين تمامًا - ولا حتى شخصين لديهما نفس الكفاءة، على سبيل المثال، التي كانت لدى آبائهما في ظل انهيارهما. كان هذا ينطبق بخاصة على جيل، التي بدت دائمًا في حالة من الانزعاج. ربما لم يكن توترها والتماسها الطمأنينة اللفظية تعبيرًا عن الحاجة إلى الحب بقدر ما كان تعبيرًا عن العجز وانعدام الثقة بالنفس. بالنظر إلى أنها تزوجت في وقت لم تكن فيه قد أكدت هويتها الشخصية، فهناك مغزى في كونها فوجئت لاحقًا عندما وجدها الآخرون جذابة وسعوا إليها. لقد تم تعليمها بشكل منهجي في المنزل للتقليل من قدراتها الذاتية. في يوجين، بدأت جيل في التفكير في نفسها بشكل مختلف، ولكن بحلول ذلك الوقت، كان زواجها، وربما شخصيتها الأساسية، قد تشكل بالفعل.

لقد تأثر آلان بشدة أيضًا من توجس والديه. على الرغم من أنه كان ماهرًا ميكانيكيًا، فقد تردد دائمًا لأسابيع قبل معالجة جهاز منزلي معطل.

بعد ذلك، في أثناء عمله عليه، كان يتأرجح بين الادعاء بأن الإصلاح كان على وشك الانتهاء، وبين القسم إنه سيكون مستحيلًا. تحت غطاء الثقة بالنفس الذي أظهره لجيل كان هناك ضغط عميق من الارتباك والتقلب. نفس الروح ميزت حياة الزوجين معًا بعد زواجهما. بينما حافظ آلان على النظام من خلال تقييد نطاق أنشطتهما، كان التردد الذي اقترب من الهستيريا يهدد دائمًا بالاندلاع. خلال العامين اللذين قادا خلالهما السيارة القديمة لوالد آلان، أقسما في أسبوع ما إن والده كان أحق للتخلي عن مثل هذه السيارة الجيدة، كان هذا في الأسبوع الذي تلا قربها من الانهيار. في حياتهما الشخصية بدوا متحمسين بنفس القدر للإعلان عن استقرار أمورهما، وغير متأكدين بنفس القدر من أنه كان هناك ما يبرر قيامهما بذلك.

في حفل زفافهما، أشار القس مرارًا وتكرارًا إلى العروس والعريس على أنهما «طفلان». وبدا أنه يوجّه ملاحظاته إلى آبائهما، الذين أعطوه التعليمات وقاموا بجميع ترتيبات الزفاف. هل رتب الآباء بالفعل حفل الزفاف بمعنى أكبر؟ في البداية، عارض كلا الجانبين الزواج، على وجه التحديد لأن جيل وآلان كانا صغيرين جدًا وعديمي الخبرة. لكن معارضتهم اتخذت شكل اختبار قوة شعور الشابين تجاه بعضهما بعضًا من خلال معرفة ما إذا كانا سيستمران في خططهما في مواجهة العقبات. لم تكن عمّة جيل تريد أن تقيم ابنة أخيها علاقة حميمة مع رجل ما لم يكن هو الرجل الذي أخرجها من المنزل إلى الأبد. لم تكن الصداقات والتجارب المتنوعة مع الرجال أهدافًا تقدّرهما العمّة، وبالتالي لم تتسامح معها في حياة جيل.

والبيئة الاجتماعية لجيل وآلان لم تشجعهما عامةً. جاء الزواج من إذعان الزوجين للنظرة السائدة حول الزواج، وهي نظرة عززها الآباء والأقران والظروف. بالنسبة إلى جيل وآلان، كان الزواج هو الحالة المناسبة الوحيدة للشخص البالغ -البديل الوحيد للظروف التي لا تطاق من العزلة الشخصية للسيطرة الأبوية، وكان أيضًا الطريقة الأكثر حسماً لتعزيز الأنا وإكمال هوية الفرد. كان آلان مدفوعاً إلى الزواج بسبب العزلة التي شوهت علاقاته مع الرجال الآخرين، وجعلت الصداقة الحقيقية غير ممكنة، وخلق الرغبة في وجود شكل من أشكال التقارب البشري. كان على جيل، التي لم يكن لديها سبل للنشاط المستقل مفتوحة لها، أن تلتصق بشخص آخر لتصل إلى المكانة الفكرية التي تسعى إليها. في اقترابها من آلان، كانت قادرة على الاستفادة من النماذج التقليدية للسلوك الأنثوي -مما أبرز ضعفها، وربما تحت رحمته، لتكسب وده. عندما عرضت عليه هذا الدور الرجولي الأمر في حياتها، ناشدت من دون قصد أوجه القصور لديه.

لن يكون الإدمان بين الأشخاص «طبيعياً» إلى هذا الحد إذا لم تعززه طبيعة الحياة الأسرية والحياة في المجتمع. تربية آلان وجيل تركتهما، حيث تركت عديداً من الشباب مثلهما، مع نقص في التكامل الذاتي وانعدام القدرة على التعامل مع بيئتهما. علاوة على ذلك، لم يمنحهما ذلك فرصة لتقوية نفسيهما من خلال العلاقات الودية والمحبة مع البشر الآخرين. عندما نظرا حولهما بحثاً عن الراحة من وحدتهما القمعية والشك، رأيا أن المجتمع قد وفر لهما هروباً واحداً، صحته وشرعيته

مؤكدتان بكل الطرق -عن طريق علاقة حب حصرية تؤدي إلى الزواج. لقد استغرق الأمر سنوات من خداع الذات وسنوات إضافية من الألم قبل أن يتعلما مواجهة مواقفهما بطرائق أكثر إلحاحًا.

على خلفية جيل مدمن

كما توضح حالة آلان وجيل، فإن العائلات والأوضاع الاجتماعية التي نشأنا فيها لها علاقة كبيرة بما إذا كنا سنصبح مدمنين على العلاقات الشخصية أم لا. العملية تعمل بطريقتين. إذا نشأنا من دون الشعور بالثقة بالنفس والاكتفاء الذاتي، فنحن عرضة للإدمان بأي شكل. والإفراط في التركيز على العلاقات الوثيقة مع عدد قليل من الأفراد، جنبًا إلى جنب مع عدم توفر سبل أخرى للتواصل مع الأشخاص والأشياء، يتسبب في أن يكون الحب والزواج والعائلة هي الأشياء الأكثر احتمالًا لإدماننا.

تأمل نوع الأسرة التي أنتجت آلان وجيل وكذلك معظم العشاق المدمنين الآخرين الذين سُردت قصصهم في هذا الكتاب -الأسرة الأمريكية من الطبقة المتوسطة في منتصف القرن العشرين وفترة ما بعد الحرب العالمية الثانية. تتكون هذه العائلة عادة من أبوين ومن طفل إلى ثلاثة أطفال، منفصلين عن أشخاص آخرين بما في ذلك الأقارب المقربون. لقد نمت عزلة الأسرة النووية حيثما ترك العصر الصناعي بصماته، لكنها لم تكن من قبل بهذا القدر من التطرف كما حدث في أمريكا في منتصف القرن العشرين. مهما كانت الأسباب (الشراء، فلسفة الاستقلالية الشخصية، مساحة كبيرة للتنقل فيها)، كان التواصل المستمر بين العائلات المستقلة في أمريكا أقل من أي مكان آخر. توجد

في البلدان الأوروبية أشكال اجتماعية راسخة لجمع الناس معًا، مثل المقهى والحانة، لكن الأسرة الأمريكية العادية كانت تتطلع إلى العالم وبشكل متزايد من خلال موقعها المتميز في منزلها وسيارتها.

بعد الحرب العالمية الثانية، اتخذ التنقل التقليدي في أمريكا شكلًا جديدًا. بدأت الشركات على الصعيد الوطني في نقل الموظفين حسب الكفاءة. قد يكون الطفل صداقات في المدرسة وفي الحي فقط ليخسرهم جميعًا مرة واحدة عندما يُنقل الأب. الأشخاص الوحيدون الذين لم يتركهم الطفل وراءه هم والداه أو إخوته أو أخواته. نشأ طفل هذه الحقبة في عالم مختلف تمامًا عن العالم الذي كان والداه يعرفانه عندما كانا صغيرين. كان الفارق الأكبر له هو أن الأسرة الممتدة لم يكن لها مكان في حياته. كان من المعتاد أن تكون الأسرة أكثر من مجرد الآباء والأطفال. قد يكون هناك أيضًا أجداد وخالات وأعمام وأبناء عم من حولهم.

كانت الأسرة الممتدة والمجتمع الذي كانت جزءًا منه شيئًا مفيدًا للغاية في فترة سابقة. لم يكن على المرء أن يواجه نفس الأشخاص القلائل طوال الوقت، بحيث إذا كان هناك موقف انفعالي يحتاج إلى معالجة خاصة، يمكن للطفل أو حتى الشخص البالغ أن يتجه إلى شخص ما في محيط الأسرة أو الحي من أجل الحب، والعزاء، والحكمة الخاصة التي نتجت عن تجربة ذلك الشخص. حين ينشأ الطفل وسط تعارض بين عدد من الشخصيات المختلفة جدًا - ربما يكون بعضها غير عادي أو غريبًا - يحصل الطفل على صورة أكثر تقريبًا عن الطبيعة البشرية، وبالتالي تكون لديه الفرصة لمعرفة أن طباع والديه الفردية لا

يمكن تعميمها على السلوك الإنساني كله. غالبًا ما كان الطفل بعيدًا عن أنظار والديه، إما تحت إشراف العمّة، على سبيل المثال، أو يُترك للتعامل الحر مع إخوته وأخواته وأبناء عمومته وأصدقائه من جميع الأعمار. ولكن في بيئة الأسرة النووية الحديثة، خضع الطفل لمراقبة والديه المستمرة. مما لا شك فيه أن هذا الاهتمام التدخلي منع عديدًا من الأطفال من تعلم حل المشكلات وإنجاز الأمور بأنفسهم. وبدلًا من هذه القدرات، مُنحوا شعورًا بأنهم في مركز عالم شخص آخر -وهي تجربة كانوا على الأغلب سيبحثون عنها مرة أخرى.

في منتصف القرن العشرين، كان الآباء والأمهات هم الشخصيات الوحيدة ذات الأهمية للطفل. من، إذن، هؤلاء الأشخاص، وما الظروف الماضية والحالية التي كانوا يتفاعلون معها في أثناء تربية أطفالهم؟ بادئ ذي بدء، كانا شخصين يتفاعل بعضهما مع بعض بشكل مكثف للغاية، ولكن ليس دائمًا بشكل سلمي أو بناءً. في كثير من الأحيان، مع الضغوط الاجتماعية التي كانوا يتعرضون لها، لم يكن لديهم رفاهية البحث عن رفيق مناسب. الآن فقط لم يكن لديهم أسرة ممتدة لدعمهم، حيث عملت تقليديًا على تخفيف الضغط عن الزواج، خاصة في البداية. اقترن الزوج والزوجة في بعض الحالات بمحض الصدفة، ووجدوا نفسيهما وحيدين في العالم، وقد يكون ذلك مخيفًا. سواء كان الزوج يدير مشروعًا تجاريًا صغيرًا بمساعدة زوجته، أو ما إذا كان قد عاد إلى المنزل بعد يوم من الاتصالات غير الشخصية الباردة في وظيفة خارجية، كان عليهما أن يجد أحدهما في الآخر كل الدفء والدعم الذي كانا سيحصلان عليه.

لم يكن من المحتمل أن يكون هذا الرجل والمرأة منغمسين في التفاصيل الدقيقة للعلاقات الشخصية؛ كان لديهما أشياء أكثر إلحاحًا للقلق بشأنها. وبالتالي، فقد حملا معهما عديدًا من المشكلات العاطفية التي لم تُحل، وغير المعترف بها، إلى الزواج وتربية الأطفال. ومع ذلك، كان من الأهمية بمكان أن يكونا قادرين على الاعتماد على الدعم العاطفي والأخلاقي والعملية الأساسي بعضهما من بعض، حتى لو بدأ بعادات وتفضيلات مختلفة تمامًا. لذا فقد وضعوا نفسيهما في قلب فريق متناغم. فمن ناحية، ضحيا بكثير مما اعتبراه عزيزًا من أجل الزواج أو الأطفال. من ناحية أخرى، أطلقا رغباتهما المكبوتة والتي لم يتخليا عنها عن طريق انتقاد أحدهما الآخر عندما وضعتهما حياتهما اليومية تحت كثير من الضغط.

وقد ساهمت الظروف التاريخية أيضًا في عدم ارتياح هؤلاء الناس (بعضهم كان ضعيفًا بخاصة كمهاجرين أو أبناء مهاجرين). لقد شعروا جميعًا، كشباب أو أطفال، بآثار الكساد، سواء على الصعيد المادي أو النفسي. علمهم الكساد أن مهما فعلوا، لا يمكنهم تحديد مستقبلهم الاقتصادي. سيكونون دائمًا تحت رحمة سوق مجرد من الشعور الشخصي كما أنه يبدو خبيثًا. حتى لو لم يُهددوا مباشرة بالبقاء من دون طعام أو مأوى، فلن يتمكنوا مرة أخرى من الشعور بالأمان فيما يتعلق بوضعهم الاقتصادي. عندما يتأمل المرء حال مدرس المدرسة الذي سمعته ذات مرة يصف كيف تأهل لمنصبه في ثلاثينيات القرن الماضي، يمكن للمرء أن يقدّر الضغط الواقع على الناس لأن خططهم المهنية اختلت تمامًا. كان هذا الرجل من بين ٣٠٠ متقدم يتنافسون

على خمس وظائف في امتحان على مستوى المدينة. قال: «لقد درست بجد لأسابيع، وحصلت على المركز السابع. بعد ذلك فتحوا وظيفتين آخرين، ودخلت أنا». كان هذا هو مدى صعوبة الكفاح من أجل الالتحاق بالتدريس في المدارس العامة في ذلك الوقت، ونجاحه في هذا الامتحان وضعه في مكان مكث فيه بقية حياته العملية.

في أعقاب الكساد، جاءت اضطرابات الحرب العالمية الثانية، وفي أعقاب الحرب جاء نمو متسارع في التكنولوجيا، وخاصة التكنولوجيا المنزلية. لقد وجد الناس بالفعل عملهم مقيداً ببيئة مؤسسية. إما عملوا في مؤسسة كبيرة، وإما كانوا يديرون عملاً، فعادة ما يكون ذلك على هيئة متجر بيع بالتجزئة، يتمتع بمكان معين في السوق وإمكانية محدودة للنمو. أبعد من ذلك، تغيرت حياتهم المنزلية بسبب العصر الميكانيكي الذي نما أسرع من أي فرد غير مؤهل يمكن أن يواكبه. وبقدر ما كانت السيارة أساسية في أمريكا، يشير جيمس فلين في كتاب «أمريكا تعتمد السيارة» إلى أن معظم الناس -خاصة في المدن- لم يكونوا قادرين على إصلاح سياراتهم الخاصة. عندما ظهرت الغسالة والتلفزيون وجميع الأدوات المنزلية في حلبة ما بعد الحرب، اعتاد الناس بالفعل على الاعتماد على الآلات التي لم يفهموا طريقة عملها. وبالتالي فقد اعتادوا على استدعاء فنيين خبراء للإصلاحات الميكانيكية.

كان هذا الاعتماد على سلطة الخبراء حاضراً حتى في شيء شخصي مثل تربية الأطفال. استشير أطباء الأطفال والكُتبيات بدلاً من الأجداد الذين لم يعودوا موجودين في المنزل. قد تكون حمى الطفل

مخيفة للأمم عندما لا تكون والدتها هناك لتقول: «لا بأس، هذا مجرد
توعك بسيط. دعيه يأخذ مجراه». وبسبب افتقار الأم إلى صوت الخبرة
هذا، فإنها ستلجأ بطبيعة الحال إلى طبيب أو كتاب. علامة على انهيار
الأسرة الممتدة وانتصار المظهر التكنولوجي كانت الشعبية غير العادية
لكتاب دكتور سبوك «رعاية الأطفال والرضع»، والتي ظهرت مباشرة
بعد الحرب العالمية الثانية. في حين أن الدكتور سبوك كان مستشارًا
سديدًا ودقيقًا إلى حد ما (كان من الممكن أن تكون الأمور أسوأ
بكثير)، فإن الفراغ الذي كان يملأه يشير إلى أن موارد الأسرة الخاصة
لم تعد كافية للمطالب المفروضة عليها. في حقبة متأخرة قليلًا، كانت
الزيارات المنتظمة لطبيب الأطفال ضرورية للحصول على المعلومات
والطمأنينة التي اعتادت الجدات على توفيرها.

كان هذا الجيل الجديد من الآباء يعبر عن عدم ارتياحه للعالم الذي
بدا إلى الأبد بعيدًا عن سيطرته. من هذا الشعور جاء الخوف الواسع غير
الملموس الذي اتسم به عصرنا -جزع، أو، بعبارة فرانكلين روزفلت،
«ذعر مفرط، غير مبرر، لا يوصف». نظرًا لأن الناس لم يعرفوا ما الذي
يخشونه، لم يتمكنوا من فعل أي شيء ملموس لتهدئة مخاوفهم. بمجرد
فحص الغاز للتأكد من أنه قد تم إيقاف تشغيله، لم يتبقَّ لهم أي شيء
فعال للقيام به. لكنهم ما زالوا قلقين، ولتهدئة هذا الشعور، انزعجوا بلا
حدود بشأن الأمور التي ليس لديهم سيطرة عليها، أو التي قاموا فيها
بفعل كل شيء ممكن. هل تسرب الغاز؟ هل تركنا الجهاز الكهربائي
قيد التشغيل؟ هل ستعمل السيارة هذا الصباح؟ ولأبنائهم: هل تذكرت

أن تحضر معك كل ما تحتاج إليه؟ لا تركض حول المبنى في الليل!

وجد تشين أن مدمني الهيروين المراهقين علّمهم آباؤهم ليشعروا بقلق مفرط من مخاطر الحياة. ومع ذلك، غالبًا ما كان الآباء في التيار الرئيسي للمجتمع يتواصلون مع نفس النوع من القلق، سواء من خلال الطريقة التي تعاملوا بها مع المشكلات المنزلية اليومية، أو من خلال مواعظهم المباشرة. ما الذي سمح للوالدين بنقل مخاوفهم بكل حرية؟ لسبب واحد، في تعاملهم مع أطفالهم، كان رد فعلهم لا إراديًا، مدفوعًا بمستلزماتها العاطفية؛ لم يستطيعوا منع أنفسهم. في الوقت نفسه، اهتموا حقًا بأطفالهم وأرادوا إعدادهم لمخاطر الحياة حسبما رأوها. أخيرًا، أعطاهم الطفل فرصتهم الوحيدة لفرض سيطرتهم في عالم فوضوي. كان الطفل والمنزل هما الشخص والمكان الوحيدان اللذان اعتقدوا أنهم يجب أن يكونوا مسؤولين عنهما. في الواقع، إن الإحباطات التي شعروا بها في أماكن أخرى لم تؤدّ إلا إلى عدم عقلانيتهم في الداخل، حيث يمكنهم التعبير عن مخاوفهم ومطالبهم بغياب ضبط النفس الذي لم يكن مسموحًا لهم به في أي مكان آخر.

كانت رؤيتهم للعالم، والتي حصل عليها الأطفال من عائلاتهم، ممثلة في أن الراحة والأمان اللذين يمكن العثور عليهما في الأسرة النووية يتناقضان بحدّة مع الاضطرابات الكامنة خارجها. استُبدل بالروح المتفائلة والواقعة التي كانت سائدة في العصر الصناعي المبكر، موقف شبه بدائي ومؤمن بالخرافات تجاه القوة التكنولوجية والبيروقراطية. كان من الضروري استرضاء مثل هذه القوى حتى لا تؤذيكم. في دوامة

الشك وانعدام الثقة هذه، كان يُنظر إلى الأسرة على أنها حامي الحمى، تفرض الولاء الصارم وتعطي في المقابل ملاذًا آمنًا. مع استعداد معظم الأشخاص خارج العائلة لخداعك، كان من الضروري دعم أفراد العائلة في أي نزاع محتمل. كان يجب حماية أسرار العائلة، لأنه في حالة تسرب أي علامة ضعف أو عدم استقرار، يمكن استخدام المعلومات ضدك. كان لا بد من اختزال الموارد سواء المادية أو المعنوية.

أما الأطفال، على الأقل في سنواتهم الأولى، فإن إغلاق المنزل قد حد بشدة من فهمهم للأشياء بمفردهم. كان عليهم أن يقبلوا ما قاله وفعله آبائهم على أنه الشيء الصائب، لأن هذا كان كل ما رأوه، وكل ما سمعوه، وكل ما عرفوه. نتج هذا جزئيًا عن إحجام الوالدين عن السماح لهم بالذهاب بعيدًا عن الأنظار لاستكشاف العالم بأنفسهم، لأنهم قد لا يكونون دائمًا آمنين، أو قد يكبرون ويتغيرون بشكل غير متوقع. بمعنى آخر، فإن حالة الشك، التي كانت مربكة للغاية للوالدين، قد تصيبهم عن طريق أطفالهم، وحينها سيكون أمرًا لا يطاق. ولمنع ذلك، غالبًا ما يوجّه الوالدان حياة الطفل بدقة، من دون إدراك خطر ترك حكم الطفل الشخصي يموت قبل ولادته.

والد مهموم

تخيل السيناريو التالي، الذي يجمع بين عدد من عناصر تربية الأطفال التي حللناها. كانت أليس أمينة كتب في مكتب كبير بوسط المدينة في أوائل الستينيات. كل يوم، تمامًا في الساعة ٣:٣٠ بعد الظهر، كان هناك اتصال هاتفي لها. كان من ابنها البالغ من العمر عشر

سنوات، يخبرها أنه عاد إلى المنزل من المدرسة في موعده. كانت تقوم ببعض التحقيقات السريعة: «هل تحدثت إلى المعلم؟»، «هل بدأت واجبك المدرسي؟»، «هل اشترت الحليب؟»، وتعطيه التعليمات: «الجو مظلم جدًا للخروج للعب»، «والدة بيل مشغولة، لذا لا تترك بيل»، «ابق بعيدًا عن المدفأة...»، رغم توبيخها للطفل لأخذه كثيرًا من وقتها، لم تزل أليس تحاول التعامل مع كل حالة طارئة قد يمر بها في الساعتين المتبقيتين قبل عودتها إلى المنزل. أما إذا لم يتصل، فإنها تنحّي عملها جانبًا وتتصل بجنون بكل أفراد الحي لتعقبه. كانت نبرة صوتها على الهاتف مجهدة عمومًا، وكثيرًا ما كانت تنقل شعورها بالذعر إلى ابنها الذي يباشر في البكاء من الخوف في أثناء حديثهما. أو قد يبكي لأن قيود أليس بدت طاغية، في حين أنه أراد أن يفعل شيئًا آخر. في تلك الحالات، تخفض أليس صوتها إلى ما يقرب من صمت ناري، تهمس عاليًا قائلة: «لا تبك. قلت لك لا تبك. أنت تثير ضجة. سأُنهي المكالمات الآن، وسأعود إلى المنزل مبكرًا. سأُتحدث إليك حينها».

في كثير من الأحيان، يتصل الصبي مرة أخرى للاعتذار، وفي أحيان أخرى يتكرر المشهد بأكمله. أو قد يتصل طوال فترة ما بعد الظهر لأنه كان وحيدًا، أو لأنه أراد مزيدًا من النصائح التفصيلية من والدته حول كيفية التعامل مع مشكلة ما في المنزل. خوفًا من أن الطفل كان «شديد التوتر»، أخذته أليس إلى إخصائي نفسي. في بعض الأحيان كانت تبلغ زملاءها في العمل بما قررته هي والإخصائي النفسي بشأنه: «إنه فقط شديد الاتكال. أحاول حمله على القيام بالأشياء بمفرده، لكنه ببساطة

لن يفعل ذلك». كما أعربت أليس عن إحباطها لأن إنجاب طفل لإعالتها أجبرها على العمل في وظيفة أقل بكثير من قدراتها، على الرغم من أنها كانت تعاني من مشكلات في العمل لأن انتباهها كان يتجه إلى ابنها في كثير من الأحيان.

في تربية طفل بمفردها، واجهت أليس موقفًا صعبًا، موقفًا لا يجعله المجتمع أكثر سهولة. لكن استجابتها الهستيرية نابعة من مشكلاتها الخاصة في التأقلم. على الرغم من أنها أرادت حقًا ما هو أفضل لطفلها، فإن ما قدمته له في الغالب كان شكوكها وقلقها. لم تضع أي رادع للتعبير عن مشاعرها العصبية، فقد صاغت حياته بما يتماشى مع مخاوفها. كانت حمايتها الزائدة، والتضحية بالنفس، والاستياء؛ ردود فعل على أوجه العجز والإحباط التي شعرت بها، ولا علاقة لها بما يحتاج الطفل إليه. لم يكن لحياتهما معًا أي تنظيم آخر سوى اضطرابها العصبي.

كانت اللا عقلانية وهزيمة الذات الكامنة في هذا النظام المغلق واضحتين كل يوم في منزل أليس. من أجل الحصول على بعض الهدوء والاسترخاء بعد يوم عمل شاق، كانت أليس تضع الصبي في الفراش مبكرًا بشكل غير معتاد، مما يعني أنه كان يستيقظ مبكرًا لإزعاجها في الصباح. أخبرته «مليون مرة» أن يلعب في غرفته والباب مغلق قبل أن تنهض، لكنه بدا غير قادرٍ على اتباع هذه التعليمات البسيطة. بدلًا من ذلك، كان يترك الباب مفتوحًا بلا مبالاة، وبمجرد أن تستيقظ أليس على صوته وحركاته، كانت تندفع إلى غرفته. ومع ذلك، كانت قليلة التحكم في نفسها للغاية لدرجة أنها بدلًا من إخباره مباشرة أنه غير مراعى، كانت

تخنقه بإشرافها التدخلي. على الرغم من أنها أعلنت أنها لا تريد أن يزعجها، بمجرد أن تواجه حقيقة وجود ابنها، كانت تقع فوراً تحت تأثير غريزة الأمومة لديها.

أما الصبي، فقد بدا أنه غير قادر على تعلم المنطق البسيط لتسلسل الأسباب والنتائج، والذي كان سيخبره بكيفية تجنب هذا الانتقاد المزعج والمستمر. وقد تكون والدته جعلته بالفعل يعتمد بشدة على توجيهاتها غير المجدية لدرجة أنه فضّل سماعها على اللعب بمفرده. استند اعتماد أليس الشخصي إلى حاجتها للتعويض عن الحالة غير المطورة لبقية أوجه حياتها. لقد استخدمت ابنها لتبرير سبب عدم قيامها بأشياء مناسبة لها طالما أرادت القيام بها، مثل أخذ دورات ليلية في الرسم، أو الأهم من ذلك، العثور على وظيفة أو طريقة حياة أفضل. في المقابل، علمته التبعية، طوال حياته على الأرجح.

تعتمد إمكانية أن يكبر طفل مثل طفل أليس ليكون غير مدمن، على ما إذا كانت تجاربه اللاحقة يمكن أن تتجاوز ارتبائه العقلي والروحي، وتمنحه مخزوناً حقيقياً من المعرفة والقوة. لكن نمط التبعية الذي تم تأسيسه في الطفل سوف يتطلب كثيراً من الخبرة الإضافية والبناءة لتحطيمه. لأن الطريقة النمطية للتفاعل مع الأحداث التي تعلمها لديها طريقة لتعزيز نفسها. تماماً كما يصنع الآباء صورة للعالم لطفل بحيث تتطابق مع ما يروونه، لكي يحافظ الطفل على تلك الصورة حية في ذهنه. السؤال هو إلى أي مدى يمكن أن تتدخل رؤية مختلفة عن الرؤية التي لديه. للحصول على إجابة عامة على الأقل، سنتتبع ما يحدث عندما

يخرج الأطفال من المنزل، ويذهبون إلى المدرسة، ويلتقون بالأصدقاء والعشاق، ويصبحون بالغين.

المنزل والمدرسة والعالم الخارجي

عرض فيلم «أحباء وغرباء آخرون» وصفًا مبالغًا فيه لزوجين إيطاليين أمريكيين في منتصف العمر. «من منا سعيد؟»، كان هذا ردهم كلما عبّر أطفالهم البالغون عن استيائهم. بالنسبة إلى أولياء الأمور مثل هؤلاء، كانت الحياة عملاً صعباً ومضطرباً، وليست إقراراً بهيجاً. إنهم لم يسعوا إلى المغامرة بأنفسهم، ولم يشجعوا أطفالهم على الاندفاع بلا خوف إلى العالم. وبدلاً من ذلك، حثوا الأطفال على المضي قدماً بشغف، ولكن بحذر، على طول الطرق المعمول بها للتقدم في الحياة. كان يجب تحقيق النجاح بطريقة منظمة وحذرة، من خلال التقدم في المدرسة والمنظمات الأخرى، وتوثيق الصلات، وعدم الإساءة لمن يصدر حكماً على تقدم المرء. قيمة المال كانت مقدرة، ولكن ليس كوسيلة للتأثير على المجتمع أو لتسهيل المغامرات الشخصية. لا، لقد تم السعي لتحقيق المال في المقام الأول من أجل الأمن، باعتباره أقوى وسيلة حماية ضد عالم خطير.

ربما كان أكبر درس تعلمه الأطفال من والديهم هو تجنب المخاطرة كلما أمكن، وكان لهذا عواقب مهمة على الطريقة التي تطور بها هؤلاء الأطفال، حيث إن الرغبة في اتخاذ المخاطر في الحساب ضرورية للشخص ليكون لديه الدافع النفسي لتحقيق أهدافه. ووفقاً لنظرية ديفيد ماكيلاند وجون أتكينسون حول حافز الإنجاز، فإن الشخص ذا

التحصيل العالي يستمد الإشباع من خلال تحقيقه لهدف واقعي، هدف صعب ولكنه ممكن تحقيقه. بالانتقال إلى مهام أصعب تدريجيًا، فإنه يقبل درجة من عدم اليقين في كل مستوى جديد من الصعوبة. لكن الشخص الذي يكبت الخوف من فشل حاجته إلى الإنجاز سيحاول بدلاً من ذلك القيام بعمل مستحيل، وذلك لجعل الفشل الذي يتوقعه أقل بُغْضًا، أو سيتمسك بشيء مؤكد، حتى لا يكون لديه أدنى فرصة لفشل.

كانت أمريكا تقليديًا هي ما يسميه ماكلياند «مجتمعًا منجزًا». ومع ذلك، فقد أتاح القرن العشرون مساحة أقل للاستقلال والتحدي الذي يزدهر فيه أصحاب الإنجازات العالية. بحلول الوقت الذي ظهرت فيه قصص هوراشيو ألجر، كانت رسالتها الملهمة قد عفا عليها الزمن بالفعل. لقد انخفض حافز الإنجاز منذ مطلع القرن، وكان الدافع لتجنب الفشل في ازدياد. وثَّق مواقف الوالدين التي رافقت هذه التطورات دانيال ميلر وجاي سوانسون في كتاب «الوالد الأمريكي المتغير». بدلاً من تعليم أطفالهم الإنجاز وإبداع شيء ما، أخبرهم الآباء في فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية أن «ينسجموا»، وليس أن «يشيروا المشكلات». لم يكن هذا التعايش مع الآخرين مرتبطًا بمشاعر حميدة تجاههم بقدر ما يرتبط بالاغتراب وانعدام الثقة.

بالطبع، مع تقدم الأطفال في السن، أمضوا وقتًا أطول بعيدًا عن المنزل. لكن في كثير من الأحيان كانوا يتفاعلون مع تجاربهم في البيئات الجديدة - المدرسة، على وجه التحديد - بالحدز الذي تلقوه في المنزل. كما لاحظ جولدز هنري في كتابه «الثقافة ضد الإنسان»، كان الأطفال مهيين لاعتبار زملائهم في الفصل كمنافسين لا ينبغي

إعطاؤهم كثيرًا من المساعدة خشية حصولهم على الأفضل. كما تعلموا احترامًا مبالغًا فيه للسلطة، والتي يرمز إليها المعلم. حكم المرء نفسه لا يهم مقابل «ما قاله المعلم». يُظهر الفيلم الوثائقي المدرسة الثانوية أبا يتشاور مع معلمة ابنته في حضور الطفلة. يتحدث عنها كما لو أنها لم تكن هناك، مفترضًا بالطبع أنها مخطئة وبحاجة إلى تصحيح، وأن المعلمة تعرف كيف ينبغي عليها التصرف.

إذا نشأ تعارض بين احترام السلطة واحترام الطفل لذاته، فإن السلطة عادة ما تكون منتصرة، بصرف النظر عن مدى وضوح الظلم الذي تعرض له الطفل. ضع في اعتبارك التوصيات التي يقدمها هايم جينوت في كتابه «التربية المثالية للأبناء»، وهو أحد أشهر أعمال علم نفس الطفل في أمريكا، للتعامل مع انزعاج صبي في العاشرة من العمر بسبب مشكلة في المدرسة:

عاد هارولد البالغ من العمر عشر سنوات إلى المنزل وهو حاد الطباع ومتذمر.

هارولد: يا لها من حياة بائسة! وصفتني المعلمة بالكاذب، فقط لأنني أخبرتها أنني نسيت الواجب المنزلي. وصرخت. يا إلهي، صرخت عاليًا! قالت إنها ستكتب لك ملاحظة.

الأم: كان يومك عصيبًا للغاية.

هارولد: بكل ما في الكلمة من معنى.

الأم: لا بد أنه كان أمرًا محرجًا للغاية أن تتم مناداتك بالكاذب أمام الفصل بأكمله.

هارولد: كان كذلك بالتأكيد.

الأم: أراهن أنك في داخلك تمنيت لها أشياء سيئة!

هارولد: نعم! لكن كيف عرفت؟

الأم: هذا ما نفعله عادة عندما يؤذينا شخص ما.

هارولد: هذا يبعث على الارتياح.

هنا يوصي جينوت الأم بنفس العبارات المتداولة التي يقدمها لها للتعامل مع مشكلة أقل أهمية (على سبيل المثال، عندما يبقى المطر على الطفل داخل المنزل)، حيث قد تخدم بعض الغرض عن طريق السماح للطفل بالتنفيس عن مشاعره. لكن في هذه القصة، إما أن هارولد قد اتهم ظلمًا، أو، حتى لو لم يقل الحقيقة، فقد تعرض للإذلال العلني الذي يتجاوز بكثير ما تستحقه جريمته. يبدو أن غضب هارولد يجب أن يكون مدعومًا بطريقة ما من قبل والدته، وأن كليهما يجب أن يتخذ خطوات للتأكد من أنه سيُعامل بشكل أكثر عدالة وإنسانية في المستقبل. وبدلاً من ذلك، تحمله والدته بلطف على الفحص الذاتي الذي سيمكّنه من نزع فتيل مرارته وقبول العلاج الذي أدى إلى استفزازه.

تحت تركيز جينوت الحديث على التعبير عن المشاعر والحل السلمي للنزاع، فإن تأييده الكامن للخضوع وقمع النفس يشير إلى موقف سائد لبعض الوقت الآن. لماذا كان الأمر كذلك؟ لماذا أراد الآباء أن يخضع أبنائهم للسلطة المؤسسية؟ علينا أن نتذكر الطابع الخاص شبه السحري الذي اتخذه المدرسة لآباء عصر الكساد. بالنسبة إليهم، كانت رؤية أطفالهم متعلمين بشكل صحيح وسيلة

للتعويض عن محدوديتهم وفرصهم الضائعة. إذا لم تتح لهم الفرصة قَطَّ للذهاب إلى أبعد من ذلك من الناحية التعليمية، فمن المهم جدًا ألا يعاني أطفالهم من نفس العوائق. واصل الآباء في وقت لاحق هذا التراث من احترام قدسية المدرسة، وكان المعلمون ومسؤولو المدرسة شخصيات قوية تحمل مفتاحًا لشيء يقدره الآباء بشدة لدرجة أنهم لا يستطيعون أن يكونوا محايدين بشأنه. كان هناك آباء عاشوا في خوف دائم من أن أطفالهم الطيعين المتمين إلى الطبقة الوسطى «سوف يتركون المدرسة» أو لا يلتحقون بالجامعة.

وهكذا انتهى الأمر بمعظم الآباء إلى تقويض موقفهم. على الرغم من أنهم أرادوا حقًا أن يقوم أطفالهم بعمل جيد، فإن القلق الذي أعربوا عنه زاد من الصعوبات المطروحة وأضر في الواقع بقدرة الأطفال على الأداء. مع العمل المدرسي كما هي الحال مع أي شيء آخر، كان من المألوف أن يتبنى الآباء نبذة اتهام تقلل من احترام الطفل لنفسه واكتفائه الذاتي. لم يرغبوا في تعجيز أطفالهم. لقد كانوا يعبرون بشكل طبيعي عن شعورهم الشخصي بأن الحياة لم تكن مزحة، وأنه كان عليك العمل بجد وليس تضييع الوقت. جاء ازدراؤهم لأطفالهم من شعورهم بأن الأطفال كانوا مغرورين جدًا لأنهم لم يأخذوا ضرباتهم بعد، ولم يُهانوا من قبل العالم الذي كان الآباء يعلمون بوجوده في الخارج.

لقد سمعنا جميعًا الآباء والأمهات يتناقشون مع أطفالهم حول الواجبات المنزلية:

فريد، هل انتهيت من مقالاتك الإنجليزية؟

حسنًا، لقد أبليت بلاءً حسنًا من دون العمل لفترة طويلة في آخر مرة. أعمل بشكل أفضل نوعًا ما...

لا بأس! أنت فقط تعتقد أنك أبليت بشكل أفضل في الورقة الأخيرة. أنت لم تستردها بعلامة المعلم، أليس كذلك؟ لن أسمح لك بالذهاب إلى مباراة كرة القدم حتى تقوم بها. لن تنجح أبدًا في اجتياز اختباراتك ولن تُقبل في الجامعة بهذا المعدل.

لكن أبي، أخبرت أصدقائي أنني قادم بعد ظهر اليوم.

انسَ هذا. ما الأهم، هذه الورقة أم لعبة؟

لكن لديّ متسعًا من الوقت للقيام بذلك.

ستفعل ذلك الآن وتذهب إلى اللعبة عند الانتهاء.

يُلحق والد فريد الضرر بنزاهة ابنه وثقته بنفسه، سواء من خلال التدخل في التزاماته تجاه الآخرين، أو من خلال إبعاده عن خطوته الطبيعية لإنجاز العمل. بالإضافة إلى ذلك، قيل لفريد إنه لا يمكنك أبدًا التأكد من جودة ما تفعله حتى يعتمد على شخص في السلطة. بتدريبٍ مثل هذا، لن يكون قادرًا على تقييم متطلبات المهمة بهدوء فيما يتعلق ببراعته وسرعة إيقاعه. بدلًا من ذلك، سوف ينظر إلى شخص آخر للحصول على التوجيه من البداية إلى النهاية. قد يكون لدى والد فريد أسباب وجيهة لكونه سريع الانفعال للغاية. ما هو غير منطقي لنا قد يكون منطقيًا تمامًا من حيث خلفيته. لكن هذا لا يفيد فريد. مشكلته هي التفريق بين الأوامر غير المعقولة واحتياجاته الحقيقية، وتطوير نظرة لنفسه لا تتأثر بقدرة والده على تعطيل أنشطته. نرى أن فريد على الأقل يقاوم. في مكان

ما داخل نفسه، هو يتفهم الوضع. إذا تمكن من زيادة هذا الجانب من نفسه في أثناء نموه، فقد يطور استراتيجية معقولة للتكيف.

الحرمان من البلوغ

نفس الأنظمة الأبوية والمؤسسية شكّلت حياة فريد ومعاصريه عندما بلغوا سن المراهقة. لقد بلغوا الآن من العمر ما يكفي لتطوير الاهتمامات وبدء الأنشطة خارج المنزل، وتم تحذيرهم من القيام بأي شيء قد يجلب العار لأنفسهم أو لعائلاتهم. إذا جربوا شيئاً غريباً جداً، فإنهم يواجهون توبيخاً من والديهم إلى جانب السخرية من جانب الأصدقاء وزملاء الدراسة الذين تدربوا على نفس المنوال.

حتى مع الأطفال المراهقين، ظل عديد من الآباء يواجهون صعوبة في التخلي عن عواطفهم، لدرجة أنهم عاملوهم كأطفال حتى بعد فترة طويلة من عدم ملائمة هذه المعاملة لهم. هذا ما يعتبره جينوت، في كتابه «التربية المثالية للأبناء»، طريقة معقولة لمخاطبة صبي في سن المراهقة:

يجب أن تميز استجابتنا بين التسامح والعقوبة، بين القبول والموافقة. نحن نتحمل كثيراً، لكن لا نعاقب إلا قليلاً...

قال أحد الآباء، منزعجاً من شعر ابنه الطويل: «أنا آسف، يا بُني. إنه شعرك، لكنه يقلب معدتي. أستطيع أن أتحمّله بعد الإفطار، لكن ليس قبله. لذا، من فضلك تناول وجبة الإفطار في غرفتك الخاصة».

كان هذا الرد مفيداً. أظهر الأب احترامه لمشاعره. ترك الابن حرّاً لمواصلة تمرده المزعج ولكن غير المؤذي...

من المشكوك فيه ما إذا كان الرجل الذي يتحدث إلى شخص آخر بشكل غير محترم يحترم حقاً مشاعره الخاصة. ما هو مؤكد أن أسلوبه هنا مهين لمراهق ما زال يكتشف أسلوبه وهويته. ماذا يفعل الشاب نفسه؟ في سنه، قد يكون قادراً على رفض أحكام والده باعتبارها متحيزة. لو كان في مكانهم، قد يمكنه الرجوع إلى تجربته الخاصة من أجل تقييم نفسه وأفعاله. ومع ذلك، فإن أحد الأسباب التي تجعل من الصعب عليه الحفاظ على اتجاهاته في أثناء تعرضه للهجوم الأبوي، هو أن المظهر الشامل لجميع السلطات التي تم تعليمها لا يختفي بعد الطفولة أو المراهقة. كطالب جامعي، سيجد أنه من المستحيل التحدث إلى الأساتذة بشكل طبيعي وعلى قدم المساواة. يُظهر جميع الأمريكيين تقريباً اليوم بالمثل احتراماً كبيراً تجاه كبار المسؤولين الحكوميين ورجال الأعمال. يُرمز إلى هذا التوسع في السلطة من خلال تطور الشرطة من سلسلة الأفلام الصامتة، شرطة كيستون العاجزة بشكل مثير للسخرية عام ١٩١٠، إلى شبخ اليوم المخيف من السيارات عالية الطاقة والمصابيح الكاشفة والذخيرة. أما فيما يتعلق بعدم الاحترام المنسوب إلى الطلاب المتظاهرين في الستينيات، فقد أسرني عدد من القادة الراديكاليين في ذلك الوقت بأنهم شعروا بعدم الارتياح للوقوف في وجه مسؤولي الكلية. في الواقع، كان الاستخدام المتبحر لكلمة «قذر» والشتائم المهينة الأخرى عند التحدث مباشرة إلى الحكومة ومسؤولي الجامعات نادراً جداً، لا سيما عند مقارنته بالمضايقات التي تعتبر طبيعية و«داخل نطاق النظام» في التجمعات السياسية في القرن التاسع عشر. من الغريب

أن ما وُصف على أنه نمو في تجاهل السلطة المعتمدة، كان في الحقيقة مجرد رد فعل ضعيف ضد العبودية النفسية الحديثة نسبياً.

إن ما يثير الرهبة لدى من يشغلون مناصب رسمية هو الشك في قدراتهم الذاتية. يمكن أن يتطور الشباب الذين كَيَّفهم قلق آبائهم العصبي بإحدى طريقتين. فبعضهم غير قادرين على فصل ما هو ضروري عما هو غير ذي صلة، ويتجاهلون تحذيرات والديهم تماماً ويصبحون متهورين ولا يُعتمد عليهم، وغير قادرين على تحمل فكرة بذل الجهد لإنجاز أي شيء. يقبل المراهقون الآخرون التحذيرات ويعتمدون عليها بدلاً من تقييم المواقف بأنفسهم. عندما يكفون عن سماع معارضات آبائهم مباشرة، فإنهم يعيدون خلقها في عقولهم. إن تعايشهم هو مسألة يقظة دائمة، حيث يمكن دائماً أن يحدث خطأ ما من دون سابق إنذار. الوالدان جزء منهم إلى الأبد، ويعيشان بداخلهم. عندما يطلب الآباء من المراهق أن يتصل دائماً إذا كان سيتأخر في العودة إلى المنزل، فإنهم يقيدونه معنوياً حتى بعد أن أصبح مستقلاً جسدياً. مع حضور فكرة تدمير الوالدين القلقين في ذهنه، لا يمكنه التفكير في فقدان إحساسه بالوقت في المساء، أو الخوض في علاقة غرامية، أو الذهاب في رحلة جنونية إلى نيويورك. عندما تلتقي شفتاه بشفتي امرأة، يغلب عليه الشعور بأنه يجب إجراء مكالمة هاتفية. تتعامل مع الحياة بتركيز كثيب، ولا تسلك أي طرق مختصرة أو منعطفات ذات مناظر طبيعية خلابة.

يُترك الشخص البالغ الذي أنتجه هذا التدريب مع نهج مشوه لاتخاذ القرارات. يتكون كثير من سلوكه من مخاوف تقليدية أو أفعال

موجهة نحو درء بعض النتائج المخيفة التي لا تتحقق أبداً. يعمل مثل هذا السلوك المضطرب على تقليل القلق، على الأقل مؤقتاً. ولأن كل ما يخشاه الشخص لا يحدث في الواقع، فإنه يشعر بطريقة ما أن ردود أفعاله القهرية قد ساعدته. وهكذا يستمر في ردود أفعاله، مهما كانت غير منطقية. وعلى نفس القدر من اللا عقلانية، لا يفكر إلا في العواقب السلبية التي يمكن أن تأتي من خطة مقترحة، مثل تغيير الوظائف أو محاولة معرفة شخص ما. نظرياً، قد يأخذ المرء في الاعتبار احتمالية وجود نتيجة إيجابية أو سلبية، ثم يسأل نفسه إلى أي مدى يرغب في النتيجة الإيجابية أو يرغب في تجنب السلبية. وهذا من شأنه أن ينتج قراراً متوازناً. ولكن عندما يتعلق الأمر بالمبادرة والمخاطرة، فمن الشائع جداً أن يأخذ الشخص في الاعتبار المخاطر المحتملة فقط، بصرف النظر عن مدى استبعادها أو عدم جدواها. «لماذا المجازفة؟» هي العقيدة التي تعلمها. لذلك يعيش طوال حياته فاقداً للخبرات التي يمكن أن يحصل عليها بسهولة لنفسه، والتي غالباً ما يسعد بها عندما تُدفع إليه، كما هي الحال عندما يفقد وظيفته ويضطر إلى البحث عن وظيفة جديدة أفضل من سابقتها.

خذ، على سبيل المثال، قصة نات، وهو طالب سابق يوضح كيف تندمج ردود الفعل غير المسؤولة وردود الفعل المفرطة في المسؤولية تجاه إزعاج الوالدين وسلبيتهم. لقد فهم نات والده تماماً، وهو رجل منظم بشكل قمعي، كان حريصاً على إعداد نفسه في أقرب وقت ممكن بوظيفة ومنزل وزوجة، وحتى سيارة يمكنه الاحتفاظ بها مدى الحياة.

عندما انسحب نات من الكلية، قال شيئاً مؤثراً للغاية حول رد فعل والده. قال: «والدي قلق للغاية بشأن ما سيحدث لي، لأنه غير متأكد مما سأفعله بعد ذلك. ما كان يريد والدي دائماً هو أن أسرع وأذهب إلى المدرسة، وأحصل على وظيفة، وأتزوج - وأموت». عندما سمعت هذه القصة، أدهشتني الحقيقة فيما قاله نات. تماماً كما كافح الأب لإزالة كل التردد من حياته، فإن هذا الرجل قيّم تجربة ابنه فقط بقدر ما كانت تساعد في استقرار الابن، وبالتالي القضاء على أي شك محتمل للأب.

لقد كان تقييماً مفاجئاً للأب، لكن ما الذي أشار إليه لنات؟ هل منحتة رؤيته الثاقبة عن والده سيطرة أفضل على حياته الخاصة؟ على الرغم من أن نات، كما يوحى التعليق الذي اقتبسته، كان موهوباً للغاية لفظياً، لم يستقر قط على مهنة. لطالما وجد فرصة غير كافية لأذواقه، ظناً منه أنها مضحكة بسبب عيوبها وقلة معانيها. نظراً لأن كل المهن التي فكر فيها - والأشخاص الذين شغلوها - كانت معيبة بطريقة ما، فقد رفض نات تماماً فرصة الوفاء بالعمل. لقد قام ببضع محاولات فاشلة لإثبات وجوده بعيداً عن المنزل، لكن عدم رغبته في وضع نفسه على المحك، سواء مع الناس أو في نوع ما من العمل، أعاده دائماً إلى مسقط رأسه والاعتماد على والديه. بحلول الوقت الذي وصل فيه إلى أواخر العشرينيات من عمره، لم يكن لديه أي شيء يلجأ إليه سوى نسخة غير منظمة من حياة والده القلقة والملجومة.

انسجام من أجل الزواج

لذا فإننا ندخل في مرحلة البلوغ - غالبًا ما نكون قلقين، وحذرين من المخاطرة، ولا نثق بالآخرين إلى حد ما، ومتحيزين من قوى خارجة عن إرادتنا، ومكبوحين بقيود خارجية وداخلية. سواء إلى حد كبير أو أقل قوة، فقد تُركنا في وضع ضعيف نفسيًا، وهو وضع لا يختلف نوعه عن موقف المدمن. أين يمكن أن نجد الراحة؟ الجواب، لكثيرين، هو الزواج.

لماذا كان الزواج دواءً سحريًا لأجيال ما بعد الحرب في أمريكا؟ علمتهم تجارب طفولتهم أن الأسرة فقط هي التي تمكنهم من الشعور بالراحة والتعبير عن رأيهم في محيطهم. عندما عطل آباؤهم خططهم مع الأصدقاء من خلال الإصرار على أنهم يدعمون التزامات الأسرة، والتي أحيانًا ما تكون زائفة، فقد تعلموا أن الصداقة تأتي في المرتبة الثانية بعد التزام أكثر ضرورة وهو الأسرة. تأثرت فرصهم في تكوين صداقات قوية أكثر عندما علمهم آباؤهم أنه لا ينبغي الاعتماد على الأشخاص خارج المنزل. عندما يتعود الشخص على الشك في «الغرباء» ونياتهم تجاهه، فعندئذ فقط من خلال طقس الزواج المعتمد، مع أحكامه القانونية لتقاسم الممتلكات وأحكامه العرفية لمشاركة الأسرار، يمكن للفرد أن يخفف من حذره إلى حد الثقة بشخص آخر.

كانت الأسرة النووية التي نشأ فيها شباب اليوم مؤسسة مقيدة، تهدف إلى المصلحة الذاتية. لاحظ الأطفال أن الأزواج يقضون كل وقت فراغهم معًا، وأنهم يذهبون إلى كل مكان ككيان واحد. أن يكون

للزوج أو الزوجة صداقات وأنشطة مستقلة بعيدًا عن المنزل، من شأنه أن يدعو إلى الشك في أن الزواج كان في مأزق. وهكذا شعر الأطفال بالحدود المرسومة بوضوح حول عائلاتهم، اقتصاديًا، وعاطفيًا، وجنسيًا؛ أي أنه في كل شيء يتعلق بالعائلة.

في كل مكان من حولهم، تعلم الأطفال السلوك السائد حول أولوية التجربة الاجتماعية على التجربة الشخصية. ما رأوه هو أن الأشخاص نادرًا ما يكونون مرتاحين عندما يكونون وحدهم، لكنهم يبحثون دائمًا عن شخص آخر للقيام بأشياء معه. حتى الأشخاص المهمتمون بالموسيقى أو الرياضة أو الأفلام عادةً لا يجدون هذه الاهتمامات مثيرة جدًا للاهتمام، بحيث تستحق المتابعة بمفردهم. وبدلاً من ذلك، فإن بالهم منشغل بالاعتبارات الاجتماعية المعنية: مع من سيذهبون؟ ومن سيلتقون هناك؟ وكيف سيكون رد فعل الآخرين؟ ومع ذلك، فإن هذه التجارب الاجتماعية المتفشية، لا تُستخدم لإثراء الحياة العاطفية لأي شخص. تُفحص هذه التجارب من خلال فلتر التضامن العائلي والحماية الذاتية. تُستبعد الاتصالات الجديدة -الصداقات المحتملة- التي تتطلب مجهودًا كبيرًا، والعلاقات المتبقية غالبًا ما تكون عارضة وقابلة للاستبدال. لا يمكن توجيه الاحتياجات الأعمق للتقارب الإنساني إلا في اتجاه واحد فقط.

يتدرب الشباب منذ سن مبكرة على البحث عن شخص واحد مميز لمشاركة حياتهم معه، ويوجه الشباب الجزء الأكبر من طاقتهم العاطفية نحو العثور على هذا الشريك. المدرسة الثانوية والحياة الجامعية تعززان

فقط هذا الهدف وتؤكد التصنيفات المصطنعة التي يتفاعل الناس على أساسها. مع الأصدقاء من نفس النوع، وكذلك أولئك الذين من الجنس الآخر، الذين لا يُنظر إليهم كشركاء مؤهلين (غالبًا لأنهم مرتبطون بالفعل بشخص آخر)، فإن الأمور تسير بشكل سطحي وليس أكثر. الصداقات التي تتشكل على طول الطريق إلى الزواج هي بمثابة تدابير مؤقتة، تنشأ من الراحة والضرورة. يمكن للصبي أو الفتاة دائمًا إلغاء الخطط التي وُضعت سابقًا مع صديق لقبول موعد في اللحظة الأخيرة مع شخص من الجنس الآخر. وبعد العثور على شريك، إما أن تختفي الصداقات أو تصبح أكثر سطحية ومحدودية مما كانت عليه. بمجرد أن يستقر الشخص، قد لا يكون بمفرده مرة أخرى مع شخص كان يعتبره في السابق صديقًا مقربًا. لذلك في مجتمع يهتم بشكل مفرط بالعلاقات الاجتماعية، يصعب الحصول على صداقة حقيقية.

ولكن إذا لم يكن الناس جادين بما فيه الكفاية بشأن هؤلاء الأفراد غير المتاحين للتزاوج، فإنهم منشغلون تمامًا بأولئك الذين هم شركاء مؤهلون. عندما ينظر الصبي إلى الفتاة، أو تنظر الفتاة إلى الصبي، فهما لا يريان شخصًا استثنائيًا، بل يريان شخصًا قد يملأ دور زوج أو زوجة محتملة. يُعبّر عن هذا التجريد من الإنسانية في العادات الاجتماعية التي تفصل بين الرجال والنساء باستثناء حالات المواعدة المنظمة، والتي تمنع الاختلاط الطبيعي والصلات الذي قد تنشأ بين شخص وآخر، من خلال التجربة الحقيقية. غير قادر على الانخراط بعمق مع أشخاص من نفس النوع، لا يمكن للمرء أن يتعرف حقًا على أشخاص من الجنس

الآخر. بدلاً من ذلك، يرى المرء الجنس الآخر على أنه شيء مجرد، كشيء ضروري لاستكمال وجوده. في تلك النظرة للأشخاص على أنهم أشياء، تكمن جذور الإدمان.

تظهر بعض الآثار المترتبة على هذا التصنيف الصارم للأشخاص إلى عاشقين محتملين و«آخرين»، في حالة امرأتين عاملتين كانتا تعيشان معاً. بعد التخطيط لبعض الوقت للقيام برحلة طويلة إلى أوروبا، حصلتا أخيراً على وقت إجازة كافٍ للقيام بذلك. وفجأة، قبل أسبوعين من الموعد المقرر للمغادرة، التقت إحدهما برجل، وفي غضون أيام وجدت نفسها مخطوبة. وبسرعة صادمة لزميلتها في السكن وصديقتها لسنوات عديدة، أصدرت إعلانات يومية عن قطع العلاقات القديمة ووضع خطط جديدة لربط حياتها بالرجل الذي قابلته للتو. كانت أولى الخسائر لعملية التنظيف هذه هي الرحلة مع رفيقتها في السكن، التي اضطرت بعد ذلك إلى تعديل خطط إجازتها بإخطار عاجل. الأمر اللافت للنظر في هذا الموقف هو أن المرأة التي غيّرت خططها فجأة لم تتوقف للحظة لأخذ مشاعر صديقتها بعين الاعتبار. يمكن للمرء أن يتخيل طرائق مختلفة للتعامل مع تعقيدات هذا الوضع الدقيق، لكن المجتمع أعطى لهذه المرأة معياراً واضحاً: الرجال يأتون أولاً.

يصف المجتمع الزواج كعلاج لانعدام الأمان. يقولون: «سيكون الشخص على ما يرام، بمجرد أن يجد شخصاً يستقر معه». أظهرت الدراسات التي أجراها فلويد مارتينسون ونيفيت سانفورد أن الأشخاص الذين يتزوجون مبكراً لا يميلون إلى إظهار «ارتقاء الأنا» الكامل. لكن

مزيدًا ومزيدًا من الناس يتزوجون مبكرًا، ومزيدًا ومزيدًا من هذه الزيجات تنتهي بالطلاق، لأن عبء تلبية مجموعة كاملة من الاحتياجات العاطفية لشخصين أكبر من أن تتحمله عديد من الزيجات. ومع ذلك، بما أن الناس يتزوجون في وقت مبكر وهم أكثر عرضة للزواج من جديد، فإن الأمريكيين يقضون وقتًا أطول في حياتهم متزوجين الآن أكثر من أي وقت مضى. في كتاب «الزواج والطلاق: دراسة اجتماعية واقتصادية»، شرح هيو كارتر وبول جليك هذا التناقض الظاهري:

الزواج، كطريقة حياة، يحظى بشعبية غير عادية في الولايات المتحدة، ويبدو أنه ينمو أكثر... إن الزواج مقبول تمامًا كوضع طبيعي ومعتمد للنضج والبلوغ لدرجة أنه يبدو من المحتمل أن عددًا كبيرًا من الأفراد غير المؤهلين للزواج أو غير المتوافقين مع شركائهم المحتملين سوف يتزوجون رغم ذلك، لأنه «الشيء الذي يجب القيام به». نتيجة لذلك، سينفصل كثير منهم لفترة من الوقت، وسيصبح بعض هؤلاء المنفصلين في النهاية مطلقيين.

وحتى بين الشباب الذين يُفترض أن أسلوبهم الثقافي الجديد يتبرأ من المفهوم المتكلف القديم للمواعدة، يبدو أن معظمهم يستمر بالطريقة القديمة نفسها. صحيح أن الأزواج الشباب يمارسون الجنس بسهولة أكبر مما فعل أسلافهم. لكن لا ينبغي لنا أن نتوقع أن تُنسى المعتقدات الثقافية الراسخة بعمق مثل الأهمية المرتبطة بالزواج - والمضاجعة - خلال عقد واحد من الزمان. وجد الباحثون باستمرار أن نموذج المضاجعة في الحرم الجامعي يميل إلى أن كونه مخلصًا لشريك واحد، وغالبًا ما يرتبط بالنموذج المثالي للزواج في نهاية

المطاف. لاحظ عالم النفس بيرنيس نيوجارتن أن الآباء والأطفال غالبًا ما يختلفون قليلًا في مواقفهم تجاه المضاجعة: يبدو أن الشباب يعانون من نفس الهواجس والشعور بالذنب مثلما شعر آبائهم، بينما يمكن للوالدين قبول أن يعيش طفلهما مع شخص ما لأن هذا عادة ما يبشر بالزواج. حتى في المدرسة الثانوية والمدرسة الإعدادية، يمكن العثور على نشاط جنسي فائق في سن أصغر، هذا بالاشتراك مع المواقف المتعارف عليها تجاه المضاجعة، كما هو موضح في كتاب روبرت سورنسن، «تقرير سورنسن: جنس المراهقين في أمريكا المعاصرة».

لذا، ومن المفارقات، أنه بينما تحدث مزيد من المضاجعة، يبدو أن العلاقات غالبًا ما تكون أكثر رسوخًا وحصراً من أي وقت مضى. نظرًا لأن المضاجعة لا تزال تُبرر عادةً من خلال تأكيد الشخص لنفسه أن الحبيب هو شخص مميز، فإن الضغوط تجاه انغلاق الشخص على نفسه قبل الألوان تتزايد في الواقع. في جو يشعر فيه الناس بضرورة ممارسة الجنس، هناك خطر دائم من أن يتحول الشخص غير الرسمي إلى شيء يتجاوز بكثير ما هو منطقي للأشخاص المعنيين، وذلك ببساطة حتى يتمكنوا من تبرير سلوكهم، بشكل أساسي لأنفسهم. يمكن لمحفز الجنس أن يحوّل موعدًا غراميًا أول إلى علاقة حصرية ودائمة.

كان من المعتاد، على الأقل، أن يتمكن الناس من المواعدة بحرية من دون إرفاق مثل هذه التبعات الثقيلة تلقائيًا. استمع أحد الضيوف في حفل زفاف تم مؤخرًا إلى والدة العروس وهي تتذكر بفيض أيام مواعدها هي. قالت: «لم يسمح لي والداي بالخروج مع هاري، إلا إذا

خرجت أيضًا مع شخص جديد في نفس الأسبوع». «لذلك كنت أخرج دائمًا مرتين في الأسبوع، وقد استمتعت بوقتي كثيرًا قبل أن أتزوج هاري في النهاية». نظر الضيف إلى العروس، التي، على عكس والدتها، كانت تعيش مع صديقتها لسنوات قبل أن يتزوجا في سن الحادية والعشرين. وعلى عكس والدتها أيضًا، فهي لم تواعد رجلًا آخر طوال ذلك الوقت. كان للابنة مظهر باهت مقارنة بالمرأة الأكبر سنًا. لم يؤدِّ تقرير المصير الأكبر الذي تمتعت به الابنة إلى حياة اجتماعية أكثر حرية واتساعًا. من خلال إرفاق نفس المعنى الجاد للمضاجعة الذي كان لدى والدتها، لم يكن لديها حوافز خارجية لمنعها من أن تُقيّد بهذه الجدية في أقرب وقت ممكن. كما أنها لم تكن تتمتع بالهمة لاستبدال الطاقة المولدة ذاتيًا بالقيود الخارجية، وكانت الحياة التي عاشتها حقًا محافظة بشكل غير عادي.

الأشخاص الذين بلغوا سن الرشد بعد الثورة الجنسية، التي يُفترض أنها غيّرت الحياة الجامعية، ليسوا أقل عرضة لضغوط الاقتران من أولئك الذين جاءوا قبلهم. كثير منهم، في الواقع، ينجرفون إلى التزامات جادة في مراحل من حياتهم أقل نضجًا من ذي قبل. أفكر في الرجل والمرأة اللذين خُصّصت لهما غرف مجاورة في عتبر مختلط داخل المجمع الجامعي، واللذين انتقلا للعيش مع بعضهما خلال عامهما الأول، ولم يواعدا أي شخص آخر في الكلية، وتزوجا عندما كانا في آخر سنة لهما في الجامعة، وتم الطلاق بعد عام ونصف من التخرج. بشكل أكثر شيوعًا، يجد طالب ما صديقًا أو صديقة له خارج السكن على الفور،

حتى يتجنب التحدي المتمثل في التعرف على مجموعة واسعة من الأشخاص من كلا الجنسين، واختيار بعضهم ليكونوا قرييين منه. ما زالت تعمل عبارة «لديَّ صديقة بالفعل» كما فعلت من قبل على إعفاء أي شخص من التفاعل بجدية مع أي شخص آخر.

ذات مرة ذهبت إلى مأدبة غداء أقامها أحد أصدقائي لمجموعة من طلاب الجامعات في ندوته الصيفية الخاصة. تحدثت إلى امرأتين جذابتين حول كيفية تأقلمهما مع الحياة في الحرم الجامعي. قالتا ذلك لا شعوريًا: «كلتانا تعيش مع عاشق التقت به في أول يوم لها هنا». تساءلت عن كيفية أن الناس يمكن أن يكونوا لا مبالين أو غير شخصيين بما يكفي فيما يتعلق بالعلاقات الحميمة كي يختاروا أي شريك متاح أمامهم في يوم ما، ومع ذلك لا يزالون متوترين بقدر يجعلهم يرتبطون حصريًا بهذا الشريك. إن أساس تفكير هؤلاء النساء كان حتمًا معتمدًا على نموذج لآبائهن، وهم يحصنون أنفسهم مع رفيق -والذي عادة ما يتم اختياره بدافع الضرورة، وأحيانًا بدافع النزوة، ونادرًا ما يكون ذلك بدافع حسن التقدير والمشاعر. إن التغييرات في الأعراف، كما خطر لي لاحقًا، لا تؤدي بالضرورة إلى تغييرات في الوعي. أحدثت الثورة الجنسية درجة من التكيف في السلوك، لكن لم يكن من المتوقع أن تطلق العنان لأرواح جيل بأكمله.

علامات من أجل المستقبل

الآن وقد أصبح كثير من الشباب المدمنين متزوجين، ماذا سيحدث للأطفال الذين يُربونهم؟ في المقام الأول، يجب أن نلاحظ أن عائلة

«ما بعد الحرب العالمية الثانية» المفترضة والموصوفة في هذا الفصل لا تزال موجودة، بما أنه لا يوجد خط فاصل بين الجيل والآخر. في الواقع، إن بقاء الفرضيات الاستبدادية حول تربية الأطفال المتمثلة في آراء مرشد معاصر يتمتع بشعبية كبيرة، مثل حايم جينوت، يُظهر أن عديداً من ممارسات الماضي تمتد إلى الحاضر. كانت عائلة منتصف القرن العشرين هي التي أنتجت المدمنين المعروضة سيرهم المرضية هنا. الآن، في ظل تسميات أكثر استساغة وبطريقة أكثر سهولة، تُنقل عديد من المواقف نفسها تجاه المعيشة والارتباط.

صحيح أنه منذ الأربعينيات والخمسينيات كان هناك بعض التطور في الأبوة. يُظهر عديد من الآباء الصغار اضطرابات عصبية جليلة بعدد أقل مما كان من عشر إلى ثلاثين عاماً مضت، ويضعون تركيزاً كبيراً على العلاقات السلمية المتناغمة داخل الأسرة. في ظل ثراء أكبر ومستويات تعليمية أعلى، يولي شباب اليوم مزيداً من الاهتمام لعلاقاتهم عموماً، وكآباء وأمّهات، لرغبات أطفالهم. ومع ذلك، هناك نمط مستمر من الإدمان لدى الشباب، وهو نمط يجب أن يجعلنا حذرين في إسناد أهمية كبيرة حتى إلى التغييرات حسنة النية والأكثر جاذبية في الأسلوب. في حالة آلان وجيل، والعروس الشابة التي عزلت نفسها عن التجربة في وقت أبكر بكثير من والدتها، وفي اندفاع الطلاب لترسيخ أنفسهم بأمان مع عشاق لهم في الحرم الجامعي، نرى دليلاً على أن الناس لا يزالون يُقْبِلُ بعضهم على بعض بسبب إدمانهم على الشعور بالأمان. كان والدا فيكي مُتفهمين ومُراعين بالطريقة التي يطمح إليها عديد من الأزواج

الشباب، ولكن أيضًا بطريقة أخدمت دافع ابنتهما لأن تصبح شخصية كاملة في حد ذاتها. وبالمثل، فإن الآباء الجدد الذين يخافون اليوم مثل آبائهم، على الرغم من كونهم أكثر اعتدالًا، لا يزالون ينقلون خوفهم إلى أطفالهم، هذا الخوف الذي سيصبح مرة أخرى مصدرًا للإدمان. إنهم يفعلون ذلك لأن الميول الإدمانية حيكت بعمق شديد في نسيج مجتمعتنا.

حتى الأشكال الاجتماعية الجديدة تمامًا التي تسعى إلى معالجة الانعزال التام للحياة الأسرية التقليدية لا تعمل دائمًا على تحرير الروح الفردية. مع التجمعات المحلية أو مع الأفراد الذين يعيشون معًا على أساس شبه دائم، يمكن أن تكون الحماية الذاتية هي الهدف بسهولة كما يمكن أن تكون مع الأسرة النووية أو الارتباط الجنسي. إن رفقاء السكن من نفس النوع قد يستبعدون الآخرين من مجتمعهم الصغير، وقد يتكثرون على بعضهم بسبب انعدام الأمان والحاجة إلى الدعم المتبادل. يمكن للوحدات الكبيرة من الأشخاص، التي تُصنف أحيانًا صراحةً كعائلة، أن تتيح لأفرادها حياة خالية من الرغبات الجنسية من خلال استبعاد العلاقات المكثفة بين أي فرد من أفراد الأسرة، وأي شخص من خارجها. التقى رجل غاب عن الأنظار لبعض الوقت بصديق قديم، ودعاه إلى المنزل الذي يعيش فيه الآن مع عدد من المسيحيين المتدينين الآخرين. عندما سُئل عن المدة التي يخطط فيها للبقاء مع هذه المجموعة، أجاب بصراحة تامة: «حتى أتزوج بشخص مثلنا. في الوقت الحالي، هذه هي البيئة الأكثر أمانًا التي يمكنني العثور عليها».

«أعد الزهور على الحائط
 هذا لا يزعجني على الإطلاق
 أَلعب لعبة سوليتير حتى الفجر
 مع ورق لعب من إحدى وخمسين ورقة
 أدخن السجائر وأشهد برنامج القبطان كانجارو
 الآن لا تخبرني
 ليس لديَّ ما أفعله»

- لويس ديوييت، «الزهور على الحائط»

المجتمع المدمر

كان كتاب «الحب والإدمان» دقيقاً بشكل ملحوظ في التنبؤ
 بالاتجاهات الرئيسية للإدمان في المجتمع الأمريكي - وهذا مذهل. في
 هذا الفصل، دعنا نلاحظ خمسة منها:

إدمان السجائر والكافيين: لا يُذكر كثيرًا اليوم أن تقرير الجراح
 العام لعام ١٩٦٤ عن التبغ بعنوان «التدخين والصحة»، كان يحتوي

على فصل عن النيكوتين والإدمان. وذكر أن السجائر ليست إدمانية، لكنها تشكّل عادة فحسب. كان هذا بسبب الاعتقاد بأن المدمنين هم من المجرمين المعادين للمجتمع الذين يستخدمون المخدرات غير المشروعة ليذهبوا عقلهم أو يقتلوا أحاسيسهم. لكننا رأينا بوضوح في كتاب «الحب والإدمان» أن التدخين (بالإضافة إلى القهوة) يسبّب الإدمان، حتى لو كان (وما زال) يُستخدم لتوفير التحفيز ليوم العمل (لم يتم اكتشاف / إعادة اكتشاف إدمان الكافيين بعد). لاحظنا أن الإدمان «على شكل النيكوتين والكافيين مقبول عَرَضِيًّا، بحيث لا يكون لدى الناس أي فكرة عما تورطوا به».

الإدمان الإلكتروني: نحدد ونناقش ظاهرة الإدمان على مشاهدة التلفزيون. يتضمن الإصدار الأخير من الدليل التشخيصي للطب النفسي (DSM-5) إدمانًا سلوكيًا واحدًا، وهو المقامرة، في حين أنه يفكر في إدراج «الألعاب الإلكترونية» في المستقبل. لكن التقارير عن الإدمان على أجهزة الآيفون والآيباد والألعاب الإلكترونية وما إلى ذلك منتشرة في كل مكان، ويبدو أن الخوف من الاعتراف بشيء متأصل بالكامل في حياتنا يعوق الطب النفسي عن التعرف على هذه الأنواع من الإدمان (نفس الشيء، بالطبع، كان صحيحًا مع التلفزيون). ومع ذلك، فإن تعريفنا للإدمان هنا يجعل هذا الاعتراف أمرًا لا مفر منه: «يحدث الإدمان مع التجارب الآمنة والمتوقعة والمتكررة بما يكفي لتكون بمثابة مصدر حماية لوعي الفرد، مما يتيح له فرصة دائمة للهروب والطمأنينة». نفسي اضطراب نقص الانتباه واضطراب فرط الحركة / أديرال:

الخوف من الأدوية العشوائية المنتشرة على نطاق واسع للأطفال والمراهقين (واحد من كل خمسة فتيان تقريباً) لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه («مزيد من تشخيصات فرط النشاط التي تسبب القلق») هو إنذار آخر جديد للصحة العامة الأمريكية. كانت إحدى النتائج الخاصة للاندماج الهائل للأمفيتامين والعقاقير المنشطة الأخرى لعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هو القلق حيال الإدمان (هناك شاب انتحر بعد سنوات من الاستخدام المكثف لدواء أديرال «غرق في سلسلة من الوصفات الطبية»). هذه الفاجعة هي واحدة من الحالات التي تنبأ بها كتاب «الحب والإدمان» بوضوح بما كان يسمى وقتها بفرط النشاط، حيث سلطنا الضوء على «استخدام عقار ريتالين [مثل عقار أديرال المنبه] وعقاقير تعديل السلوك الأخرى لعلاج الأطفال المفرطي الحركة [مفرطي النشاط]، في بعض الحالات أنظمة مدرسية بأكملها ممتلئة بها».

ارتفاع معدلات الاكتئاب: لاحظنا أن الاكتئاب كان يتصاعد في أوائل السبعينيات، بينما زعمت المجلات ذات الشعبية أننا على وشك الكشف عن السبب البيولوجي له من أجل علاجه. أعلن مقال نُشر في مجلة نيوزويك عام ١٩٧٣: «ليس هناك شك في أن الاكتئاب، وهو الاضطراب النفسي الأشهر في الولايات المتحدة منذ فترة طويلة، أصبح وباءً فعلياً الآن». حسنًا، استعد للصدمة، لقد بدأ بالفعل في منتصف السبعينيات تشخيص الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وتسارع مع إصدار النسخة الثالثة من

الدليل التشخيصي للطب النفسي الأمريكي DSM-III عام ١٩٨٠. كان هذا هو سبب التكهّنات بأن هناك إفراطاً في استخدام هذه التشخيصات، وأنها غالباً ما تكون غير صحيحة. من ناحية أخرى، يشير ستانتون إلى أن الأمريكيين قد يصبحون بالفعل أقل صحة من الناحية النفسية. على أي حال، تميز عصرنا الطبي الحديث بانفجار في وصفات الأدوية النفسية (لا سيما مضادات الاكتئاب ومضادات الذهان)، خاصة للأطفال والمراهقين، مع عدم ظهور نهاية لهذا التوسع في الأفق. (انظر المقالة بعنوان «وفرة من مضادات الاكتئاب»: ١ من كل ٤ نساء أمريكيات في الأربعينيات والخمسينيات من العمر تتعاطى الآن مضادات الاكتئاب). هذا التوسع أمر لا مفر منه لأننا، كما يجادل كتاب «الحب والإدمان»، نحن نتسبب فيه.

إدمان الأدوية: نظراً لأننا نواجه الآن تفشيًا من الإدمان على مسكنات الألم التي تُصرف بوصفة طبية («يموت عدد أكبر من النساء بسبب الجرعات الزائدة من الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية أكثر من السرطان»)، فإن كتاب «الحب والإدمان» مرة أخرى يتمتع ببصيرة ملحوظة: «جزئياً نتيجة لتشجيع الطب على تعاطي المخدرات، يرى الناس الآن العقاقير ذات التأثير النفسي - وحالات الوعي المتغيرة التي يجلبونها - كجزء طبيعي من الحياة... مهما كان ما يدّعي المجتمع أنه يشعر به تجاه العقاقير المثبطة، فقد كان هناك توسع كبير في الاستخدام غير المشروع والإدماني لها». المرحلة المحرّجة في تاريخ الأدوية التي نفُضِّل عموماً عدم تذكرها هي حين أُعلن على نطاق واسع عن

المهدئات ومسكنات الألم من خلال «مواقع الترويج التي توحى بأن الأحداث اليومية العادية، مثل حفلات الزفاف وزيارات الأقارب ومقابلات العمل، لا يمكن مجابعتها إلا بمساعدة مخدر ما». لقد أصبح اعتمادنا على مثل هذه الأدوية منتشرًا بشكل روتيني بحيث لم يعد يُنظر إليه على أنه يستحق الاهتمام - باستثناء حالات الإدمان والوفيات التي تنتج عنه.

الهدف من إعادة استكشاف كتاب «الحب والإدمان» هو إظهار كيف أن تحليله، وطريقته في رؤية التفاعلات بين المجتمع، والخبرة، والخلل العقلي، قد ثبت أنها صحيحة، حتى في الطب (الآن في شكل علم الأعصاب والكيمياء العصبية) يستمر في البحث عن علاجات بيولوجية يدّعي أنها يومًا ما أخيرًا ستعالج وبصفة نهائية، أمراضنا النفسية، وكذلك إدماننا. كما كتب طبيب أعصاب رائد في سبعينيات القرن الماضي عن اكتشاف المجموعة الأولى من المواد الكيميائية العصبية، الإندورفينات:

حتى الآن، تجنب الباحثون بعناية المبالغة في وصفهم للإندورفينات. لكن من الصعب استبعاد علامات التعجب عندما نتحدث عن حجر فيلسوف حقيقي - مجموعة من المواد التي تبشر بتخفيف، أو حتى القضاء على فزاعات الطب العتيقة مثل فزاعة الألم، وإدمان المخدرات، ومن بين الأمراض العقلية الأخرى، الفصام.

كان هذا قبل تفاخرنا الصيدلي العملاق - خاصة مع مسكنات الألم - والمنحنى المتطابق في تشخيص الأمراض العقلية الذي تتبعه

كتاب «الحب والإدمان». هل من الممكن أن يكون الطب النفسي الأمريكي سيء في حكمه؟ وهل سيتعين علينا الاستمرار في نفس المسار الخاطئ لمدة ٥٠ عامًا أخرى، وبنفس النتائج؟ ولكن، كما هي الحال مع الاحتباس الحراري، هل ستمكن من عكسه؟

كان رجل له ابتتان في سن المراهقة مأسورًا ومذعورًا بقصة باتريشيا هيرست. جال في الأنحاء يسأل كل شخص ممكن: «ما الخطأ الذي حدث لتلك الفتاة؟»، تسببت مفارقة باتريشيا هيرست في إزعاج عديد من الآباء الذين يقلقون من أن أطفالهم قد ينقلبون عليهم في يوم من الأيام لسبب غير مفهوم. لكن الغموض الذي يحيط بهذه الشابة ليس منيعةً. باستخدام الحقائق والانطباعات التي جمعها آندي بورت وجون باسكال من صحيفة نيوزداي (في سلسلة واسعة الانتشار نُشرت في مايو ١٩٧٤)، يمكننا أن ننظر إلى التأثيرات التأسيسية عليها وما فعلته عندما تم الإمساك بها.

نشأت في جو من «الحماية المفرطة الخانقة»، تم إرسال باتي هيرست إلى سلسلة من مدارس البنات الكاثوليكية الصارمة. كانت القواعد التي تعلمتها هناك دخيلة تمامًا بالنسبة إليها، لذا لم يكن لديها معايير مؤكدة للحكم. لم تكن تتمتع بالخبرة الكافية لتعرف كيف كان شعورها الحقيقي تجاه الأشياء عمومًا. في بعض الأحيان بدت وكأنها تدرك هذا النقص فيها، كما حدث عندما تولت وظيفة كتابية «لكي تشعر بالتغيير». ومع ذلك، لم يكن لهذه المبادرات كثير من الفوائد،

واستمرت في تنظيم حياتها حول الأشياء ذات المغزى بالنسبة إليها.

وكان من بين هؤلاء المعلم الشاب، ستيفن ويد، الذي التقت به في مدرستها عندما كانت في السادسة عشرة من عمرها. أصبح ويد على الفور العامل الوحيد الذي وضعته باتي في الحسبان في كل قرار رئيسي اتخذته. في سن السابعة عشرة، التحقت بكلية صغيرة في المدينة التي عاش فيها ويد، وبعد عام تبعته إلى بيركلي. حين كانت في عامها الأخير في المدرسة الثانوية، ولا تزال مسؤولة أمام أولياء الأمور والمعلمين عن الطريقة التي تقضي بها وقتها، كانت «مشاركة شغوفة في عديد من الأنشطة خارج المدرسة». ولكن في العام التالي في كلية مينلو، حيث كانت بمفردها، «تجنب الحياة الاجتماعية للكلية تقريباً بالكامل. مع تقسيم معظم وقتها بين العمل الجامعي وويد، أقامت باتي صداقات قليلة في مينلو».

بمجرد وصولها إلى بيركلي، رسمت هي وويد دائرة حول نفسيهما. يتذكر أحد الأصدقاء: «كانت باتي امتداداً لستيف وستيف امتداداً لباتي»، مضيفاً أنه رأى أحدهما من دون الآخر مرة واحدة فقط في غضون عامين. حتى وقت اختطاف باتي على يد جيش التحرير التكافلي، كانت هي وستيف يعيشان حياة ممتعة وهادئة، ولا يزالان يعتمدان إلى حد كبير مالياً على عائلة هيرست، وكانا منشغلين بزواجهما القادم. كانت باتي نفسها طالبة جامعية مشتتة الفكر بلا ميول سياسية، ولا اهتمامات أو فلسفة مقنعة، ولا غرض واضح للبقاء في الكلية. كان تحولها، أو «غسيل دماغها» من قبل جيش التحرير التكافلي، مجرد استبدال هيكل

خارجي بآخر، تمامًا كما كان تحوُّلها من الأسرة والمدرسة إلى مشاركة فكرية رومانسية مع ويد.

مثل المجموعات الصغيرة الأخرى المعادية للمجتمع، كان جيش التحرير التكافلي عالمًا في حد ذاته. إن حقيقة كونهم هاربين من القانون تحمي أعضاء المجموعة من الاتصال بأي شخص قد يتحدى معتقداتهم. ومن المثير للاهتمام أن أحد أشرطة باتي المسجلة يكشف أن علاقة حب مع رجل في جيش التحرير التكافلي كان حافزًا لقبولها أيديولوجية الجماعة. كما هي الحال دائمًا، تم تشكيلها من خلال بيئتها المباشرة، سواء اختارتها في البداية لنفسها أم لا. هذا هو الجواب عن سؤال ذلك الأب القلق. جَهَّز باتريشيا هيرست لجيش التحرير التكافلي كل الجماعات والمؤسسات والادعاءات التي قبلتها من قبل. التشابه الضمني بين نوعي الانتساب شيء لا يفهمه الأب الحائر ولا يريد مواجهته.

الانجراف الثقافي

إلى جانب كل أنواع الخوف المرضي التي تنقلها الأسرة إلى نسلها، وبعيدًا عن أي حدث تاريخي خاص يؤثر على جيل أو آخر، هناك عجز يمسنًا جميعًا في المجتمع الغربي الحديث، وخاصة في أمريكا. إنه شعور خفي بالانجراف، وهو افتراضنا أن عديدًا من الأشياء الحاسمة خارجة عن سيطرتنا. ويرجع ذلك جزئيًا، كما لاحظ آخرون، إلى فقدان البنيان الاجتماعي المستقر والمعتقدات الدينية التي وفرت تقليديًا إطارًا لحياة الأفراد. معظم الناس ليسوا، وربما لم يكونوا قط،

مجهزين للعيش بشكل مريح في فراغ وجودي حيث يجب عليهم خلق قيمهم ومعانيهم الخاصة. لطالما وجد الناس أنه من الأسهل بناء الأنا من خلال اليقين الأكبر - الإله، والوطن، والمكانة الاجتماعية، والعائلة. ومع ذلك، في يومنا هذا، لا نُزَوَّد بنسخ عملية من هذه الثوابت عند الولادة. علينا البحث عن يقين مؤقت نتعلق به. إذا كان الإدمان هو مظهر من مظاهر الحاجة إلى بنية خارجية، فمن المفهوم أنه بادٍ جدًا للعيان في الوقت الحاضر.

ومع ذلك، فإن قابليتنا للإدمان ليست مجرد مسألة التخلي عن المعتقدات التي لم يعد بإمكاننا أخذها على محمل الجد، والأنظمة الاجتماعية التي لم نعد مستعدين للنضال من أجلها. شيء آخر، شيء نفيس لا لبس فيه، فقد في الانتقال إلى العصر الحديث. كان هذا تأكيدًا داخليًا على الذات جاء من التواصل مع الحياة اليومية. مهما كانت قدرتنا على الإدمان عبر العصور، فقد كنا في يوم من الأيام أقرب بكثير إلى مسألة وجودنا. كانت علامات الطبيعة وأنماطها واضحة نسيًا للمزارع أو الحطاب أو الصياد. حتى الآلات يمكن تشكيلها بسرعة لكي تتلاءم مع مفاهيم الناس حول كيفية الحصول على الأشياء التي يريدونها. كانت فائدة الآلات الزراعية الأولى واضحة في الحال لأولئك الذين اعتمدوها. وبالتالي كان تأثير تلك الآلات حقيقيًا لهؤلاء الناس. شعر المزارع بالراحة عند استخدام جرار أو شاحنة، والتعامل مع خصائصها وإجراء إصلاحات عليها.

سواء كان الناس يعيشون في المزارع أو في البلدات والقرى، فإن الحاجة العامة للعمل الجاد ردتهم إلى أرض الواقع ومنعت تذبذب

أوضاعهم من أن يحتاجهم. ربما كان من الأسهل أيضًا فهم الواقع المؤسسي: طرق الله كانت غامضة، لكن كان من السهل الوصول إلى قس القرية. الآن نجد أنفسنا غير مهيين للتعامل مع عديد من الأشياء التي تشكّل بيئتنا ومجتمعنا. بعد فصلنا عن الواقع المادي عن طريق تقنية مجردة، لا يمكننا التعامل مع آليات التقنية نفسها، والتي هي بالنسبة إلينا حقيقية وحاضرة مثل الطبيعة. وفوق كل هذا، هناك نظامنا الهائل من المؤسسات، بدءًا من الأشكال البسيطة للترابط التي مارسها البشر دائمًا، إلى المنظمات والديمقراطيات العملاقة، مثل جنرال موتورز، والحكومة الأمريكية، ونظام المدارس العالمي.

حتى مع تنامي تعقيد التكنولوجيا، احتفظ من يعيشون في الضاحية والمنتمون إلى الطبقة العاملة ببعض الصلات والفهم للآليات التي تعتمد عليها حياتهم. إن الفرد الميسور ماديًا سواء في الضاحية أو في المدينة -المنتمي إلى الطبقة الوسطى- ينظر إلى هذه الأشياء بنفور سحري خفي، كأنها أعداء لم تظهر قوتهم الفوضوية بعد، وبالتالي فهو لديه الأفضلية في قدرته على التعامل مع المؤسسات. من خلال التعليم والألفة اليومية، يعرف بشكل أفضل كيفية إنجاز الأشياء في بيئة مؤسسية. إنه أقل تجنبًا من الطبقة العاملة للاتصال المباشر مع عديد من البيروقراطيات والمنظمات التي يصادفها. ومع ذلك، قد لا يكون هذا سوى اختلاف في الدرجة، فبالنسبة إلى عديد من الأفراد الذين يقضون حياتهم كلها داخل مؤسسات كبيرة هم مترددون في التحايل على البيئة التنظيمية، مثل أولئك الذين لا علاقة لهم بها كثيرًا.

حتى عندما نرى أنفسنا قادرين على السيطرة بشكل فعال على هذا الجزء من عالمنا، فهناك قيود خطيرة لما سنحاول فعله. في كتاب «المحاكمة» لكافكا، يُقبض على بطل الرواية ويخضع للإجراءات القضائية. على الرغم من أنه لا يعلم أي جريمة ارتكبتها، يقبل صحة الإجراءات ويُذلل كل جهوده للحصول على المشورة من مستشارين قانونيين غامضين والتأثير على البيروقراطيين الصغار. بطريقة ما، كما في الكابوس، لا يستطيع الوصول إلى السؤال الأساسي: ما الجريمة؟ ولماذا يُقدّم للمحاكمة بسببها؟ وبالمثل، غالبًا ما يقتصر تلاعبنا بالمؤسسات على الحيل التي يمكننا من خلالها الحصول على المنافع لأنفسنا: تكوين علاقات، والحصول على وظائف جيدة، وتلقي الخدمات البيروقراطية، والتغلب على القانون لصالحنا. موقفنا من المؤسسات هو موقف سلبي، حيث إننا لا نحاول أن يكون لنا أي تأثير على المؤسسة نفسها. يُنظر إلى قواعدها وإجراءاتها وأهدافها على أنها راسخة تمامًا.

وبسبب عدم قدرتنا على الدفاع عن أنفسنا ضد التأثير المهيمن للمؤسسات في حياتنا، نشعر بإحساس جذري بالعجز. نجد صعوبة في تصور أنفسنا كمحركين رئيسيين في أي شيء. نحن لا نعرف أو نعتقد أنه لا يمكننا معرفة كيفية القيام بأي شيء أصلي، سواء كان ذلك يعني بناء أشياء مادية أو تشكيل المنظمات التي هي جزء كبير من حياتنا. لا يمكننا أن نجد في أي مكان قريب منا نماذج مبادرات للنشاط والإبداع. نتيجة لذلك، يتخيل قليل منا أنه يمكننا كتابة الكتب أو الأغاني، أو صناعة الأفلام، أو بدء الأعمال التجارية، أو تصميم السيارات، أو بناء

المنازل. أما الخبراء -وهم أناس من عالم منفصل- يصنعون الصروح والفن والآلات لبقيتنا، ونشعر أنه من العبث والسخف أن نأمل في المشاركة في هذه المساعي.

عندما تحدث ماركس عن ابتعاد الجنس البشري عن العمل الخلاق، كان يؤكد سمة واحدة لما نما إلى انفصال واسع النطاق عن التجربة الأساسية. اليوم، نحن محظوظون إذا تمكنا من العثور على عمل يمكن بأي شكل أن يشبهنا؛ نادرًا ما يمكننا إطلاق مشاريعنا الحرة. ضمن عملية «مواكبة العصر»، امتد اغترابنا عن الطبيعة حتى إلى أجسادنا، بحيث إن قليلًا منا لديه فكرة عن كيفية التخطيط لنظامنا الغذائي وممارسة الرياضة للحفاظ على صحتنا. في أوقات سابقة، كانت الخبرة، والتجربة المأساوية في بعض الأحيان، مفروضتين علينا. في غياب قدرتنا على التفاعل مع الظروف آنيًا، نفقد إحساسنا بواقع عالمنا. لكن الخسارة ليست هدفًا ضروريًا ولا رجعة فيه للتكنولوجيا. من الممكن التعامل ببراعة مع هذا العصر الذي، على كل حال، منحنا أيضًا فرصًا غير مسبقة للمتعة والإنتاجية.

عندما يكون من الطبيعي عزل أنفسنا عن التجربة، يجب أن نبحث عنها بشكل فعال إذا أردنا العثور عليها. الآن كما هي الحال دائمًا، إن أفضل علاج للإدمان هو البهجة والكفاءة -البهجة متمثلة في القدرة على الاستمتاع مع الناس وبالأشياء والأنشطة المتاحة لنا؛ والكفاءة باعتبارها القدرة على إتقان الأجزاء ذات الصلة من بيئتنا، والثقة بأن أفعالنا تُحدث فرقًا لأنفسنا وللآخرين. يتطلب كل من البهجة والكفاءة

ارتباطاً بالواقع. عندما ينقص الشعور بالارتكاز الحقيقي في الحياة، فإن مشاعر الشك الذاتي تندفع لخلق رغبة في الهروب من أنفسنا. من هنا يبدأ البحث عن حلول خارج أنفسنا - حلول إدمانية. يمكن العثور على مصادر الإدمان في مشاركاتنا المؤسسية، وغيرها من الارتباطات الزائفة. إنهم يعملون لاستبدال الروابط الجسدية والعاطفية التي تركزها وراءنا. في نفس الوقت الذي وضعوا فيه نمطاً من الاغتراب والتبعية بالنسبة إلينا لتبعه إلى مكان آخر، فإنهم يشكّلون بؤراً لاعتمادنا، وبالتالي فهم أنفسهم بمثابة إدمان. إجمالاً، كل هذا يشكّل صورة للمجتمع المدمن.

التعليم الذي يؤدي الي الإدمان

كونها تجربة شبه تأسيسية مثل التنشئة الأسرية، فإن المدرسة أيضاً مشوهة بشدة بسبب احتياجات الأمان والهوية الاجتماعية الخارجة عن تجربة التعليم. مثلما نرى في كثير من الرجال والنساء ليس الشخص نفسه، ولكن الزوج أو الزوجة المحتملين، أو حتى الحبيب أو المنافس، لذلك غالباً ما نفكر في المدرسة ليس من حيث ما نتعلمه هناك، ولكن من حيث الطمأنينة التي تأتي من الانتماء إلى مؤسسة والحصول على موافقتها.

في الوقت الحاضر، نحن متأقلمون جداً مع وجود المدرسة في رؤيتنا للأشياء، لدرجة أننا نميل إلى المساواة بين التعليم والالتحاق بالمدرسة. لكن الالتحاق بالمدرسة ليس هو الطريقة الوحيدة لإعداد الناس لحياة البالغين في المجتمع. في الواقع، يعد الشكل الحالي للتعليم من الطراز الحديث نوعاً ما. عبر التاريخ، تعلم الناس ببساطة

ما يتعين عليهم القيام به في الموقع حيث يتم العمل بالفعل. في أواخر القرن التاسع عشر، كان هذا النوع من نظام المتدربين هو الشكل السائد للتعليم، حتى في المجالات المتخصصة، مثل الهندسة المعمارية والطب والهندسة. منذ ذلك الحين، أصبح مزيد ومزيد من الأشخاص يقضون وقتاً أطول في المدرسة.

تشكّل المدرسة وجهات نظر الأشخاص الذين يندرجون فيها، حتى لو كانت تخدم منظور المجتمع الذي تتلقى منه تفويضها. عندما قال إيفان إيليتش في كتابه «مجتمع بلا مدارس» إن المدرسة والمؤسسات الرائدة الأخرى «تسبب إدماناً اجتماعياً أو نفسياً»، فهو يعني أنهم يتغذون على انعدام الأمان الذي يخلقونه في الأساس. تولّد المدرسة عدم الأمان من خلال ترك الناس غير واثقين بماهية التجربة الحقيقية. يجب على الطلاب توجيه انتباههم إلى المتطلبات المؤسسية للمدرسة، وليس إلى معنى وفائدة المادة التي تُدرّس. فهي تعتمد على الشهادة الرسمية للصلاحيّة داخل النظام بدلاً من الكفاءة المعتمدة في التعامل مع المشكلات الفعلية. لا يُطلب من الناس إظهار ما يمكنهم فعله، ولكن فقط ما فعلوه في البيئة الاصطناعية للمدرسة.

على عكس الممارسين الذين درّسوا للمتدربين، غالباً ما يكون لمعلمي المدارس خبرة قليلة أو معدومة في موادهم الدراسية. نادراً ما يكون مدرسو اللغة الإنجليزية كُتّاباً محترفين، ونادراً ما يكون معلمو الدراسات الحكومية والسياسية قد شغلوا مناصب حكومية أو إدارية أخرى، ونادراً ما يبدأ أو يدير مدرسو إدارة الأعمال أعمالهم الخاصة.

بدلاً من ذلك، هؤلاء الأشخاص أنفسهم هم نتاج طبقة تلو الأخرى من التعليم، ولذا فهم ببساطة يواصلون النظام الذي تعلموه جيداً.

تُفقد نزاهة التعلم عندما تفصل المدرسة الناس عن موارد المجتمع والبيئة، وتؤدي إلى غرس قسري للمعرفة. تُضخ جميع المكافآت والدوافع من الخارج، بدلاً من أن تنبثق مباشرةً من عملية التعلم. حتى إذا كان هناك شيء مثير للاهتمام في حد ذاته لشخص ما، فإن دراسته في إطار منهج صارم وعلى أساس موافقة المعلم وتقييمه ستقضي بسرعة على رغبة الشخص في استكشاف المادة بمفرده. أظهرت دراسة أجراها مارك ليبير وزملاؤه أنه إذا قام الأطفال الصغار ببعض النشاط في الأصل بسبب ميلهم الخالص نحوه، ثم تم وجَّههم المعلم وكافأهم لأداء نفس النشاط، فسيتوقفون عن الأداء عندما يختفي المعلم والبنية الخارجية والتقدير الذي يقدمانه. هل من المفاجئ إذن أنه عندما يخرج الطالب من تحت عقوبات المدرسة، فإنه عادة لا يُظهر أي رغبة في متابعة المواد التي درسها في هذا السياق؟ أو إن قلة من البالغين يقومون بأي قراءة منهجية بغرض تعلم شيء ما؟

يعرف الأطفال فقط أنه من المفترض أن يتعلموا لأن المدرسة وأولياء الأمور والآخرين يقولون إن عليهم ذلك. قد لا يهتم آباؤهم بما إذا كانوا قد قرأوا كتاباً خارج المدرسة، أو توصلوا إلى فكرة أصلية، أو فكروا في الأمور بأنفسهم. الدرجات والشهادات هي الدلائل الوحيدة على الأداء التي يمكن للآباء وأصحاب العمل المحتملين -وبالتالي الطلاب- التعرف عليها. إن أهمية هذه التصنيفات تؤكدها المدرسة وأعضاء هيئة

التدريس فيها، والذين يهتمون بتبرير غايتهم. تخلق هذه الضغوط قلقاً غير متناسب بشأن الدرجات التي يحصلها الطلاب. القلق والتشكيك في النفس هما نتاج عرضي طبيعي لنظام يُنظر فيه إلى النجاح على أنه أمر حاسم للفرد، ومع ذلك يشعر الفرد أنه شيء خارج عن إرادته. في حالة عدم وجود مكافآت حقيقية أو مكافآت نابعة من الطالب نفسه، يعود أمر الحكم على قدرات الطالب إلى شخص أكبر سنّاً؛ أي المعلم.

في كتابه «كيف يفشل الأطفال؟»، يصف جون هولت مثلاً شائعاً لما نطلق عليه في مكان آخر «الخوف من الفشل»، وهو استعداد الطفل للحصول على الإجابات الصحيحة (إجابات يوافق عليها المعلم)، بصرف النظر عن كيفية الوصول إليها. يتطلع الطفل إلى المعلم للحصول على تلميحات حول ما سيقوله، بدلاً من التفكير في إجابة مناسبة أو إجابة تعكس فهمه أو فهمها للمسألة. نظرًا لأن هذا لا يسمح للعمليات الفكرية الحقيقية بالتطور، فإن التمرين يكون هدرًا تامًا، باستثناء تأكيد عادة الاعتماد على السلطة وما يقابلها من عدم ثقة الفرد بتفكيره. في الواقع، بالكاد يمكن للمرء أن يصوغ أفكارًا على الإطلاق. مع مرور السنين، يجبر هذا الاعتماد الفرد على الاعتراف بأهمية الخبرة. علاوة على ذلك، فإن المشاركة في المدرسة تحدد الأنماط التقديرية التي ستستخدمها علاقاته مع السلطات والمؤسسات الأخرى. وفقًا لإيليتش، «بمجرد أن نتعلم الحاجة إلى المدرسة، تميل جميع أنشطتنا إلى اتخاذ شكل علاقات العملاء مع المؤسسات المتخصصة الأخرى».

بينما نمضي قدمًا في المدرسة، ونواجه مدرسين جددًا كل عام،

يجب أن تكون عقولنا مرنة بما يكفي لتستوعب جميع أنماط التفكير المختلفة التي نواجهها. ونتيجة لذلك، فإننا لا نطوّر عادات التفكير التي تولّد معايير فكرية داخلية، والتي تجعل من الممكن تقييم المواقف نقدياً. بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى جامعة جيدة بعد مسيرتي الناجحة في المدرسة الثانوية، لم أستطع أن أرى، عندما واجهت محاضراً سيئاً، أن عرضه التقديمي كان مبلبلاً أو معيوباً. وبدلاً من ذلك، كنت أتساءل بقلق عن مشكلتي بحيث إنني لم أستطع متابعة ما شرحه. إلى جانب النظر إلى سنوات الدراسة المكتملة والدرجات والأوسمة الممنوحة كمؤشرات حول ما إذا كان شخص آخر يستحق الاستماع إليه، فإننا نعتمد على التحقق الخارجي مما إذا كان تفكيرنا صحيحاً أم لا.

هذه النزعة إلى نسب النقص إلى الذات، وليس إلى الظروف، هي عامل أساسي في التسبب في فشل ٤٠٪ من الطلاب في الجامعات الأمريكية في التخرج. علاوة على ذلك، فهي تمنع عديداً من مرشحي الدكتوراه الذين لديهم القدرة بوضوح على إكمال درجاتهم من القيام بذلك. الطلاب الذين يتركون المدرسة ليسوا الأكثر تمرداً، لكنهم من بين أكثر الطلاب جدية بشأن مطالب المدرسة (وبالتالي أكثرهم تعرضاً للتعذيب). البقية - أولئك الذين يتأقلمون بشكل أفضل مع الأعصاب المحطمة، ووضعهم المتدني في التسلسل الهرمي للمدرسة، وبرنامج من الأعمال الروتينية بدلاً من العمل الصادق - يتحملون الوضع في كثير من الحالات، بمساعدة عقاقير عالم الطلاب، من الديكسديرين للماريجوانا.

يعتبر الشخص الآن محروماً إذا لم يلتحق بالجامعة. في مواجهة الأعباء الاقتصادية بحجمها المتزايد، عملت الكليات والجامعات عامةً على توسيع معدلات الالتحاق مع خفض الجودة. انخفض حجم العمل المطلوب من الطلاب والمعايير المطبقة على هذا العمل بحدة في السنوات الأخيرة. وما يتبقى في كثير من الحالات هو مجرد مظهر من مظاهر التعليم، حيث إن تهاون أعضاء هيئة التدريس يجعل من الصعب على الطلاب التعلم، في حين أن معظم الطلاب يجدون الراحة في قلة الانتباه وغياب المطالب. بالنسبة إلى عديد من هؤلاء الأشخاص، تعتبر الكلية استمراراً للطفولة؛ إنهم سعداء بإطالة أمد اعتمادهم الوقائي على مؤسسة لا تتطلب منهم شيئاً ملموساً. لسوء الحظ، نظراً لأن الطلاب يجب أن يتخطوا الكلية للتخصص الذي يصنفهم على أنهم بارعون في شيء ما، فإن تعليم العلوم الإنسانية لا يعالج عدم النضج وقلة المعرفة والمهارات التي قادت الطلاب إليها في المقام الأول.

وبالتالي، فإن الأشخاص الذين يخرجون من هذا النظام التعليمي لا ينتهي بهم الأمر على الأرجح إلى فعل شيء جديد أو مستقل أو التفكير به أكثر من أولئك الذين لم يتلقوا مثل هذه المزايا التعليمية. معظمهم مستعدون لملء المناصب المؤسسية الضيقة التي أعدها المجتمع لهم. في الواقع، يختار عدد كبير من أفضل الطلاب الالتحاق بالمدارس العليا أو المدارس المهنية للحصول على شهادة إضافية. وهذا يضمن لهم تدفقاً مستمراً من التعزيز الإيجابي لما يفعلونه بشكل أفضل: الجلوس في الفصول الدراسية، وتدوين الملاحظات، وحفظ المعلومات، واتباع التعليمات.

طوال الستينيات، كان من الإلزامي تقريباً أن يحصل الطالب المتمرس على درجة أكاديمية أو مهنية، مع تقدير لدرجة الدكتوراه والمهنة الأكاديمية بخاصة. الشخص الذي يريد التوقف عن الذهاب إلى المدرسة بعد حصوله على درجة البكالوريوس سيواجه تحذيرات مثل: «ألا تريد أن تتعلم مزيد؟»، لم يتمحور الجدل الذي نشأ بين العائلات والأصدقاء بالكامل حول العواقب الاقتصادية العملية للحصول أو عدم الحصول على درجة علمية، بدلاً من ذلك، بدا أن هناك قلقاً انفعالياً أساسياً - «انعدام الأمان الوجودي» للينج - حول كيف يمكن للمرء تعريف نفسه من دون الحصول على درجة علمية متقدمة. كان التعبير عن هذا القلق علامة على عمق الإدمان على التعليم الرسمي.

بحلول عام ١٩٧٠، أدى تحول اقتصادي غير مواتٍ وانتهاء تأجيلات التجنيد للخريجين، إلى إنهاء هذه الحركة الجماهيرية للحصول على الدكتوراه. وبدلاً من المهنة الأكاديمية، أصبح الطلاب والجامعات نفسها أكثر اهتماماً بالمقررات الدراسية العملية التي من شأنها أن تُمكن الناس من الحصول على وظائف عند تخرجهم. هذا الاتجاه الجديد، المشجع في حد ذاته، حافظ على الازدهار الأكاديمي في مظهر جديد. المجالات الوظيفية «العملية» المفضلة الآن هي أيضاً المجالات التي يُعتقد أنها تتطلب سنوات من الدراسات العليا. وتشمل برامج الطب والقانون والعمارة والتجارة والعمل المجتمعي والإرشاد النفسي. مع ظهور عديد من المهنيين المعتمدين، لدينا عدد كبير من الأشخاص المدربين تدريباً عالياً في وظائف لا تتطلب كثيراً، أو على

الأقل في الوظائف التي لم تتطلب قَطَّ قدرًا كبيرًا من التعليم كما هو مطلوب الآن. إلى جانب تدريس الأكاديميين الحاصلين على درجة الدكتوراه في المدرسة الثانوية، لدينا كوادِر حصلوا في السابق على درجات البكالوريوس (وكانوا بحاجة فقط إلى الفطرة السليمة)، ولكنهم الآن يحصلون على شهادات في القانون أو إدارة الأعمال أو العمل المجتمعي. قد يكون المستشار أو الممرض النفسي قد طوّر مهارة كبيرة في التعامل مع الناس، لكن عديدًا من المراقبين سيسألون فقط عما إذا كان قد تلقى «تدريبًا إكلينيكيًا» كافيًا. إن الشخص المتعلم ذاتيًا أو الذي يتمتع بمهارات طبيعية الآن ليس لديه أي مكان يذهب إليه تقريبًا.

من خلال فصلنا عن بيئتنا وتعليمنا الخنوع والشعور بالقصور، تقوِّض المدرسة دفاعاتنا الطبيعية ضد الإدمان. في الطريقة التي نشبت بها بالعائلة، يُترك عديد منا متشبثين بالمدرسة باعتبارها العالم الوحيد الذي نشعر فيه بالراحة. وقد يعالج إيليتش هذه الحالة من خلال إعادة إنشاء الصلة بين التعليم وعالم العمل واللعب. سيتعلم الناس بشكل أكثر فعالية إذا تعلموا من دوافعهم الشخصية والاقتصادية المباشرة، وإذا كان لعملية التعلم تأثير مباشر على حياتهم.

خضعت الأنظمة المدرسية إلى فترة من الفحص الذاتي لبعض الوقت. تضمنت سلسلة من الإصلاحات «إتاحة» الفصول الدراسية -أي السماح للأطفال بقدر أكبر من الحرية لمعرفة ما يحبون القيام به داخل المدرسة ومتابعته بمفردهم. في وقت لاحق، أدى اكتشاف أن المهارات الأساسية مثل القراءة كانت في تدهور شديد في بعض

المدارس إلى تقليص مثل هذه الإصلاحات لصالح نهج منضبط للمهارات الثلاث. كانت هذه الحركات المتباينة تندفع في كل مكان حول السؤال من دون التمكن من مواجهته مباشرة. إن القضية الحقيقية هي ما إذا كان يمكن للأطفال أن يربطوا بين ما يتعلمونه أو يتعرضون له، وبين حياتهم الخاصة والعالم الخارجي. إذا لم تعكس المدرسة هذا العالم وهذه الحاجة بطريقة مقنعة، فلن تكون هناك طريقة أكثر نجاحًا من طريقة أخرى في جذب انتباه الطفل وقدراته.

وحيثما ظهرت فرص عملية لعرض الطلاب والمعلمين على حدٍّ سواء للعالم الخارجي ومسؤولياته، كان كل من المعلمين والطلاب سعداء بالنتائج. هناك برنامج فيدرالي ممول، يتيح للمتسربين من المدارس الثانوية المحرومين الحصول على وظائف، في أثناء تقديم التقارير إلى المدرسة للحصول على إرشادات، وعدد قليل من الدورات التدريبية المطلوبة، نجح نجاحًا ساحقًا لدرجة أن حتى الطلاب غير المؤهلين قدّموا فيه. تعيد بعض المدارس الثانوية ترتيب جداول فصولها الدراسية بحيث يمكن لأي طالب مهتم المشاركة في برامج تدريبية في الموقع. ما يتبقى هو أن التغييرات المستقبلية في التعليم تعكس هذا الوعي المتزايد بأن عدم الواقعية المؤسسية ضارة لنا جميعًا. لا يمكن القيام بذلك إلا بجعل التجربة الحقيقية الموضوع الأساسي الذي يُنظَّم التعليم حوله.

الطب والطب النفسي

إن موقفنا من الطب هو المثال الأبرز على اعتماد المجتمع المضلل على الخبرة الخارجية. يؤثر التخلي عن توجيهنا لقدراتنا الجسدية على قوتنا النفسية وثقتنا بأنفسنا مباشرة. يحدث هذا نتيجة سوء فهم لطبيعة الطب. لا يعد تنظيم وظائف الجسم تقنية محكمة، ولكنه شيء أكثر غموضاً. ضع في اعتبارك، على سبيل المثال، تأثير الدواء الوهمي، حيث يبدو أن مادة من دون خصائص كيميائية أو طبية فعالة تخفف الأمراض الجسدية. يُشفى الناس من كل شيء، من الشكاوى البسيطة إلى الإعاقات الكبيرة، عن طريق العلاجات (على سبيل المثال: الحمامات الساخنة، الشفاء الإيماني) التي يبدو أنها ليس لها تأثير مباشر على الجسم. نحن نميل إلى النظر إلى هذه المعجزات على أنها خدع من أزمئة فائئة، عندما لم يكن الطب متقدماً جداً، أو من ثقافات أو عقول بدائية، والتي يمكن لأي شيء تضليلها. ولكن حتى الطب الحديث يعتمد على الإيمان بالعملية الطبية والطبيب. يوضح جيروم فرانك في كتابه «الإقناع والشفاء» أنه، في جميع الثقافات، يُنظر إلى مجموعة من الأشخاص على أنهم يمتلكون القدرة على شفاء المرضى. بسبب الثقة الممنوحة لهم، غالباً ما يكون هؤلاء الأطباء قادرين على أداء وظيفتهم بنجاح.

نحن نفكر اليوم في العلوم الطبية على أنها وصلت إلى حالة متقدمة بشكل ملموس، ولكن هناك عديداً وعديداً من مجالات الصحة والمرض - بدءاً من الزكام العادي إلى السرطان - لا يمكن لمعرفة

الطبية أن تتحكم بها على الإطلاق. هناك مثال صارخ للارتباك في الطب يتعلق بعملية استئصال اللوزتين التي يخضع لها معظم الأطفال، والتي يشعر عديد من الجراحين الآن أنها بدعة طبية. كدليل على ماهية التشخيص الغامض لالتهاب اللوزتين، ومدى عدم وضوح ضرورة أو قيمة العلاج، ضع في اعتبارك الدراسة التالية التي أجرتها جمعية صحة الطفل الأمريكية. أرّخ هاري باكوين حالات ١٠٠٠ طفل أُرسِلوا إلى الأطباء لفحص اللوزتين. من بين هؤلاء الـ ١٠٠٠، تلقى ٦١١ تشخيصًا إيجابيًا، مما يشير إلى وجوب إجراء عملية جراحية لهم. ثم فحص الـ ٣٨٩ الآخرين أطباء مختلفون، أوصوا باستئصال اللوزتين لـ ١٧٤ منهم. تكررت العملية مع الـ ٢١٥ طفلًا المتبقين - شخّصهم الآن على أنهم يتمتعون بصحة جيدة طبيان لكل منهم - وُجد أن ٩٩ طفلًا يحتاجون إلى العملية. أخيرًا، عاينت مجموعة رابعة من الأطباء بقية الأطفال، وحددت ما يقرب من نصفهم للخضوع لعملية جراحية. بصرف النظر عن عدد المرات التي تم فيها تأكيد سلامة الطفل من قبل، فإن كل فحص جديد يحمل معه فرصة بنسبة ٥٠-٥٠ للإعلان عن حاجته إلى استئصال اللوزتين.

ليس من السهل تحديد متى توجد مشكلة طبية وما الذي يجب فعله حيالها، كما أوضح إليوت فريديسون في كتابه «مهنة الطب». يوضح د. لورانس ب. ويليامز، مؤلف كتاب «كيف تتجنب الجراحة غير الضرورية؟»، أن عديدًا من العمليات التي تُجرى في الولايات المتحدة غير ضرورية. في الواقع، ثبت أن بعضها ضار بشكل مؤكد. يتأثر

تشخيص وعلاج معظم الأمراض بشدة بالتوجهات الثقافية والطبية، والاختلافات الفردية بين الأطباء والمرضى، والحظ. ومع ذلك، أصبح الشخص العادي أكثر ثقة بالعصمة الطبية والمعرفة الكلية.

والأسوأ من ذلك هو أن هذه الهالة من المعرفة الكاملة قد تغلغلت أبعد وأعمق في حياة الناس في الآونة الأخيرة. عدّد إيرفينج كينيث زولا، في كتابه «الطب كمؤسسة للرقابة الاجتماعية»، كثيرًا من المجالات الجديدة للصحة والمرض التي وسّعت المؤسسة الطبية نطاقها. ترشد السلطات الطبية الآن الأشخاص -من المدرسة الابتدائية فصاعدًا- حول مقدار النوم الذي يجب أن يحصلوا عليه، ونوع التمارين التي يجب القيام بها، وكيفية التعامل مع فترات الحيض أو الزكام، وما إلى ذلك. لا يُقيّدوا بحقيقة، على سبيل المثال، أن الجدل حول ما إذا كان يجب على الأشخاص المصابين بالفيروسات الراححة، أو أن نطاق الاحتياجات الفردية للنوم، والتمارين الرياضية، والنظام الغذائي، وتعديلات الدورة الشهرية، كبير جدًا بحيث يتحدى وصفة طبية.

من الواضح، فيما يتعلق بمسائل الصحة اليومية، أن أفضل نهج هو تطوير شعور جيد بما يحتاج إليه الجسم، بالنظر إلى التركيب الجسدي والتاريخ والتفضيلات الشخصية. هذه حقًا هي الطريقة الوحيدة لتكون قادرًا على التعامل مع تغير الكائن البشري. يعني الحفاظ على الصحة أن يعرف المرء في داخل نفسه ما يتطلبه من أجل التعامل مع البيئة ومتطلبات المعيشة. عندما تُلغى فكرة ملائمة السلوك، يقع الشخص في عادات غير صحية وتجاوزات وأوجه قصور. في مقال في مجلة

العلوم بعنوان «السمنة والأكل»، أظهر ستانلي شاتشتر أن البدناء، وهم جزء متزايد من سكان أمريكا، يجدون صعوبة في معرفة متى يكونون جائعين، وبالتالي متى يجب أن يأكلوا. بدلاً من ذلك، يتفاعلون مع الإشارات الخارجية، مثل الوقت من اليوم ومكان الطاولة، لإخبارهم كيف يتصرفون. إن الإفراط في تناول الطعام، والتدخين بكثرة، والإفراط في شرب الخمر، والفشل في ممارسة الرياضة؛ كلها مرتبطة بوحدة أو أخرى من الممارسات الفتاكة من الناحية الطبية -هي الأشياء التي يجب أن يرغب الأطباء في التعامل معها من أجل حماية صحة مرضاهم. ومع ذلك، فإن النصائح أو العلاج الطبي البسيط بعيد كل البعد عن أن يكون مفيداً في حل هذه المشكلات، التي تنشأ من تكوين الشخصية وأنماط الحياة.

إن ممارسة الطب في الولايات المتحدة تجعل من الصعب علينا أن نكون على اتصال مع أجسادنا، لأنها تصوّر الرعاية الصحية المناسبة كإرشادات بدلاً من كونها عملية طبيعية. بدلاً من فهم قوى الطبيعة الشافية والشعور بقدرتنا على التعامل مع المخالفات الجسدية الطفيفة، يجعلنا الطب نفكر في أنه وحده الذي لديه الإجابات. وبالتالي فإننا نفرط في استخدام الأطباء بشكل صارخ وتتنازل لهم عن كثير من السلطة على أنفسنا. سنكون أفضل حالاً إذا عرفنا كيف نعتني بصحتنا، وإذا تعاوناً مع أطبائنا في التشخيص والعلاج، كما يوصي الدكتور ستانلي ساجوف. إذا دققنا فيما يُقال لنا، وقارناه بما نشعر نحن به، فسنكون أقل عرضة للمعاناة من العمليات غير الضرورية، والتشخيصات غير الصحيحة،

والعلاجات الخاطئة. من وجهة نظر الإدمان، إذا كان الانفصال عن أي نوع من التجارب المباشرة ضارًا، فإن الانفصال عن إيقاعات أجسادنا يكون مضاعفًا. مثل هذا الموقف يؤثر على كل ما نقوم به.

إن الآثار الإدمانية المترتبة على اعتمادنا على الطب حاضرة بشكل لافت للنظر في طفرة الطب النفسي وعلم النفس. أصبح الحصول على نوع من الإرشاد النفسي مقبولا لدرجة أن عديدًا من الأمريكيين العاديين يفعلون ذلك الآن. بين بعض المجموعات، مثل المهنيين الشباب غير المتزوجين في مدينة نيويورك، هذه هي القاعدة في الواقع. لا شك أن هذا يأتي جزئيًا من زيادة وعي الناس بعدم رضاهم ومن رغبتهم في تداركه. ومع ذلك، نظرًا لأنه العار أزيل من «المرض» النفسي من خلال وصفه بأنه داء، فقد تكون انطباع خاطئ بأن هناك خللاً معروفًا من أصل فسيولوجي أو نفسي يؤدي إلى مشكلات نفسية. ويعتقد أن هذا الخلل يمكن علاجه بدقة وبجودة رفيعة من خلال تطبيق مبادئ الطب النفسي. هناك قليل من الأسس لهذه المعتقدات، أو للاعتقاد بأن الطب النفسي هو أداة فعالة خصوصًا لمساعدة الناس على اكتساب الرضا والاستقرار النفسي.

في دراسة مبتكرة أوضحت عدم كفاية العملية برمتها لتشخيص الصحة النفسية أو المرض النفسي، تمكن ديفيد روزينهان وزملاؤه في جامعة ستانفورد من إدخال عدد من الأفراد الأصحاء والمدرّبين نفسيًا إلى مستشفيات الأمراض العقلية. وبمجرد وصولهم إلى هناك، وجدوا على نحو متماثل أنه من الصعب الخروج، بصرف النظر عن

الطريقة التي تصرفوا بها أو ما قالوه. ومع ذلك، يمكن للمرضى في هذه المستشفيات عادة أن يدركوا حقيقة المتسللين من خلال أسئلتهم حتى قبل أن يكشف الآخرون عن أنفسهم. في وقت سابق، في كتابه «المصحات»، ذكر إيرفينج جوفمان أن الأطباء وغيرهم من الموظفين في المؤسسات العقلية يتوقعون من المرضى أن يتصرفوا كما لو كانوا مجانين، وشجعوهم من دون وعي على القيام بذلك عن طريق البحث عن الأعراض الإكلينيكية ومكافأتهما. وبهذه الطريقة، عزز الأطباء أدوارهم في المؤسسة من خلال التأكد من أن المرضى يتناسبون مع أدوارهم. يُحافظ على مثل هذه الأدوار لدرجة استبعاد العلاقات القائمة على المساواة بين الأفراد، على الرغم من أن هذه قد تبدو مفيدة للمرضى. أثبتت ممرضة كنت أعرفها في مستشفى للأمراض العقلية في الغرب الأوسط عن تكوين صداقة مع مريضة من خلال تلميحات حول «صحتها العقلية»، وأبلغ عن سلوكها غير المهني.

في كتابه «أسطورة المرض العقلي»، يهاجم توماس ساس، وهو طبيب نفسي، المفاهيم الخاطئة التي تنبع عامةً من الإفراط في إضفاء الشرعية على الطب النفسي وتشخيصه وعلاجه. يرى ساس أن الاعتقاد المتزايد في واقعية وخصوصية المرض النفسي هو نتيجة ارتباط الطب النفسي بالطب البدني، على الرغم من أن، كما رأينا، التشخيص والعلاج معصومان عن الخطأ هناك أيضًا. حيث حاول باحثون، مثل ألبرت باندورا وإتش جيه آيزنك، تقييم نتائج العلاج النفسي، ولم يجدوا سببًا للاعتقاد بأن مثل هذا العلاج أكثر فعالية من مجرد مرور

الوقت أو الحصول على فرصة للتحدث مع شخص ما. يتفق عديد من الأشخاص الذين يسعدون بالعلاج النفسي على أن فرصة التخلص من أعباء أنفسهم هي الفائدة الرئيسية من علاجهم. من الصعب عليهم أن يكتسبوا آذان أي شخص آخر لدرجة أنهم على استعداد لدفع ثمن مستمع متعاطف.

لماذا يعتقد كثير من الأشخاص الطبيعيين ظاهريًا أنهم بحاجة إلى أطباء نفسيين؟ فُكّر في الرجل الذي، عندما ماتت زوجته بسبب السرطان، لجأ إلى أخته الكبرى للحصول على الدعم العاطفي. وكانت الطريقة الوحيدة التي استطاعت أن تتجاوب بها معه هي أن تقترح عليه أن يرى طبيبًا نفسيًا وأن تقدّم له قرضًا من المال لدفع تكاليف علاجه. على الرغم من أن الأخ والأخت كانا يعتقدان أنهما قريبان، فإنهما لم يتمكنوا من التعامل بعضهما مع بعض في لحظة صعبة من حياة أحدهما. لقد أصبح الطب النفسي ذا شعبية في وقت يصعب فيه تحقيق تواصل إنساني حقيقي. لا يمكن للطب النفسي أبدًا أن يحل محل هذا التواصل بشكل كامل، لأن الحلول الحقيقية الوحيدة لمشكلات الشخص هي تلك التي تصبح جزءًا من بنيان حياته. من بين أمور أخرى، يجب على الشخص أن يكون لديه طرائق اعتيادية للتعبير عن مشاعره للأشخاص القريبين منه.

نظرًا لأن كل فرد فعال تقريبًا لديه بعض المشكلات التي يمكن تسميتها بالعصبية (كما كان لدى أكثر من ٨٠٪ من سكان نيويورك الذين أجرى مقابلة معهم، في «دراسة ميدتاون مانهاتن» الشهيرة، ليو سرول

وزملاؤه)، فإن الجميع مرشح للحصول على مشورة احترافية -إذا اختار هو أو هي ذلك، لكن هذا الاختيار له آثار خطيرة على الشخص الذي يتخذه. في المقام الأول، إن مجرد اعتبار السمة أو الأسلوب الشخصي كمشكلة يجعلها واحدة. ثانيًا، إن العزم على أنك لا تستطيع التعامل مع المشكلة في المسار الطبيعي للحياة يعني التخلي عن مواردك الخاصة، وتحويل نفسك إلى وكيل خارجي لا يعرف قدر ما تعرفه عن حياتك ومشاعرك الخاصة.

الشكل السائد للضعف النفسي الذي نتعامل معه في هذا الكتاب هو غياب الشعور المؤكد بالسيطرة الشخصية. في ضوء ذلك، فإن استشارة خبير نفسي قد تكون في حد ذاتها جزءًا من النمط العصبي، وقد تعززه بالفعل. إنها خطوة مفيدة وضرورية في كثير من الأحيان للاعتراف بنقاط ضعفك ومحاولة التعامل معها. ولكن في الوقت نفسه، من الأهمية بمكان أن يحافظ الشخص السليم على السيطرة على هذه العملية. الأشياء التي يجب القيام بها هي أشياء عليك فعلها بنفسك في الوقت المناسب، سواء ساعدك طبيب نفسي أم لا. إن التشاور مع معالج بالغ الدقة قد يقترح مجالات للفحص الشخصي والتفكير وطرائق لاتباع سبل أكثر فائدة للتعامل مع الحياة. لكن خطر الاعتماد على الطبيب النفسي إلى أجل غير مسمى للحصول على الدعم في التأقلم، والإشباع البديل بدلًا من التعبير الحقيقي عن الذات والرضا، يحتمل وجوده في كل علاقة مع طبيب نفسي. هذا هو السبب في أن الطب النفسي يحظى بشعبية متزايدة في مجتمع مدمن.

غالبًا ما يسعى الناس للحصول على مساعدة نفسية عندما تنتهي العلاقة الغرامية، وعندما يكونون غير قادرين على التكيف مع البيئة الجديدة، وعلى أساس دائم، عندما يكون لديهم حاجة مستمرة إلى الدعم العاطفي. وهذا سلوك تعويضي أكثر منه علاجي، وقد يؤدي إلى اعتماد أكبر، وليس أقل، على المعالج مما كان موجودًا في البداية. بالإضافة إلى ذلك، قد يدفع إطار الطب النفسي المريض إلى التركيز على مخاوفه وأوجه القصور لديه. من خلال تعزيز أنماط التعبير الذاتي والسلبية، يمكن للطب النفسي في الواقع أن يضع الشخص في نمط ثابت من الشكوى والتشكيك الذاتي كبديل عن الفعل. بالطبع، العلاج النفسي مبني على هدف القضاء على أسباب وجوده. ومع ذلك، في كثير من الأحيان، كما هو متوقع لا أكثر، يكون لدى الأشخاص الذين يمارسونه دوافع أكثر تعقيدًا من ذلك: من خلال عدم الأمان أو حاجتهم إلى التبرير الذاتي، قد يشجعون بشكل غير واعي على التبعية.

فقط، متى يجب أن تتوقف العلاقة العلاجية هو سؤال مهم. كانت إحدى النساء تزور طبيبها النفسي بثبات لمدة أحد عشر عامًا، منذ المراهقة المبكرة. يبدو أن احتمالية «العلاج» قد طُرحت جانبًا منذ فترة طويلة. من خلال إنفاق كثير من دخلها لتأمين رفقة معالجها، اعترفت المرأة بحاجتها الكبيرة إليه. غالبًا ما تحدثت عن مغادرة المدينة التي كانت تعيش فيها، لأنه كان لها ارتباطات سيئة بها ولأنها أرادت أن تبدأ من جديد. ثم كانت ترثي حالها لأنها لم تدخر ما يكفي من المال للمغادرة. على أي حال، كما فكرت، فإن الانتقال يعني التوقف عن

علاجها، والذي أحرز تقدماً حتى الآن مع هذا الطبيب النفسي. الخوف من المجهول وعدم الرغبة في التخلي عن مصادر الرعاية المؤكدة - هذه هي مكونات الإدمان.

يجب أن يعني العلاج إطلاق القدرة النفسية، القدرة التي حُظرت أو وُجِّهت خطأً سابقاً، بحيث يمكن أن تعبر عن نفسها بشكل بناءً. عندما يغيّر العلاج، بدلاً من ذلك، مسار القدرة بعيداً عن مشكلات الحياة الواقعية والعلاقات، فإنه يمثل خطر أن يصبح إدماناً. في حين أن المريض يصبح أكثر اعتماداً على استحسان الطبيب النفسي (أو مجرد وجوده) للحصول على الدعم، فقد يضحى بالفرصة، وحتى أي رغبة، في إشباع حاجات أخرى. خذ، على سبيل المثال، المطلقة التي قطعت أمسياتها الاجتماعية مبكراً حتى تحصل على قسط جيد من الراحة من أجل مواعيدها الصباحية مع معالجها. كانت هذه المرأة غير سعيدة من دون صديق أو زوج، ولكن من خلال تخصيص كثير من وقتها وتركيزها لطبيبها النفسي، لم يتبقَّ لها كثير لتكرّسه في علاقات أخرى. ووجد الرجال أن معاملتها لهم مهينة، لذا فقد تفاقمت إحدى المشكلات الرئيسية التي دفعتها إلى زيارة طبيب نفساني بسبب العلاج نفسه. ما بدا مريباً بشأن دور طبيبها النفسي هو استعدادها لقبول كثير من اهتمام مريضته. ذات مرة، عندما أصبحت المرأة غاضبة لأنه حدد موعداً لعميلة أخرى بعد موعدها مباشرة، سألتها الطبيب النفسي عما كشفه رد فعلها عنها. ربما كان قد فكر أيضاً فيما أشار إليه رد فعلها بشأن علاقتهما.

فيليس تشيسلر، في كتابها «النساء والجنون»، ترى مؤسسة الطب

النفسي كشكل من أشكال الرقابة الاجتماعية التي تُطبَّق بقوة خاصة لإبقاء المرأة في مكانها. وتشير إلى أنه في حين أن ٩٠٪ من الأطباء النفسيين هم من الرجال، فإن عدد النساء اللائي يخضعن للعلاج الخاص يفوق عدد الرجال. وفقًا لتشيسلر، فإن العلاج يشبه الزواج من حيث إنه طريقة معتمدة اجتماعيًا للمرأة للحصول على التوجيه من رجل مهيم. فيما يتعلق بالإدمان، يمكن للمرأة أن تطمئن إلى وجود علاقة مستقرة مع الرجل من دون مواجهة المتطلبات العادية لمثل هذه العلاقات. يمكنها التعبير عن شكواها بانتظام، وتتوقع من معالجها أن يستجيب لها دائمًا، ولا يتعين عليها تلبية أي متطلبات بخلاف دفع رسوم العلاج. في حين أن العلاج النفسي لا يشتمل عادة على الاحتواء مثل الزواج أو علاقة الحب، فقد يظل محور حياة الشخص. إنه يتمتع بميزة إضافية تتمثل في كونه متاحًا لشخص غير قادر على أن يقدم لشخص آخر ملاذًا موثوقًا به بقدر ما يسعى إليه منه. أما دور الرجل في هذا الموقف المشحون، فمن السذاجة الاعتقاد بأن معظم المعالجين يخلون بشكل مثالي من التورط الشخصي. إن «الالتزام بالعلاج» الذي يطلبه المعالجون من مرضاهم يتبين، في كثير من الحالات، أنه يعني الإخلاص لهم كرجال.

لتبرير التبعيات النفسية، يمكن للأشخاص اللجوء إلى تفسيرات مبهمّة تضع الفاعلية النفسية بسلام خارج نطاق مسؤولية الفرد. أي يمكنهم إضفاء الشرعية على الصعوبات التي يواجهونها من خلال إرجاعها إلى أسباب متعلقة بتحليل النفسي، أو إلى الخلل الكامن في أجهزتهم العصبية. اعتقدت المرأة التي كانت تزور طبيبها النفسي منذ

فترة المراهقة أنها تعرضت لتلف طفيف في الدماغ في حادث سيارة في طفولتها. أصبح هذا التفكير ركيزة أعاقَت تقدمها نحو التعامل مع مخاوفها الحقيقية. ومع ذلك، فإن تفكيرها لا يعكس سوى المعتقدات المنتشرة التي تحل محل التفسيرات الدينية والغيبية الأخرى للتعاسة والشر. إن عفاريت الطب النفسي هذه سخيفة وبعيدة عن وجداننا مثل أي عفاريت أخرى.

مجلة نيوزويك (٨ يناير ١٩٧٣) لديها قصة غلاف تصف الاكتئاب على أنه بلاء غامض، الآن فقط يتم إرجاعه إلى جذوره الفسيولوجية. وفقاً لمجلة نيوزويك، «ليس هناك شك في أن الاكتئاب، وهو المرض العقلي الرائد في الولايات المتحدة لفترة طويلة، أصبح الآن وباءً فعلياً...»، ولا تذكر المقالة سبب أن «المرض»، إذا كان ينبع بالفعل من أسباب فسيولوجية، سيزداد سوءاً، حيث من المفترض أن تظل هذه الأسباب ثابتة تقريباً مع مرور الوقت. يستمر المقال في طمأنة القراء أن «تشخيص ضحايا الاكتئاب أصبح الآن أكثر إشراقاً من أي وقت مضى. في السنوات القليلة الماضية وحدها، طُرحت مجموعة دوائية جديدة كاملة من العقاقير المضادة للاكتئاب في السوق... إلى جانب الترويج للأدوية الجديدة، كان هناك تحسن مطرد في تقنيات العلاج بالصدمات الكهربائية». يسمح التفكير الكامن وراء هذه المقالة لأولئك الذين يجدون أنفسهم أو أطفالهم في حالة من الاكتئاب والارتباك أن يعيدوا تعاستهم إلى مصدر بعيد ومستتر، وفي نفس الوقت يحمل الوعد بأن الأدوية ستكون قادرة على التخفيف من مشكلاتهم.

إن فسيولوجيا المخ والجهاز العصبي غير مفهومة كثيرًا اليوم، ومعرفتنا بالتأكيد لم تصل إلى النقطة التي يمكننا فيها بناء علاجات واقعية عليها. على حد تعبير عالم النفس العصبي بروس ماسترتون، «يستمّر عمل المخ في مراوغتنا... في القرن الذي شهد شعاعًا في نهاية كل طريق وآخر، يظل هذا الطريق قاتمًا». كانت هناك جهود مهمة لاستكشاف مثل هذه المناطق وربطها بالاضطرابات النفسية (كما لُحِصَت في كتاب «العقل والجنون» لسولومون سنايدر)، ولكن هذه الجهود ما هي إلا خطوات أولية. عندما تكون لدينا معلومات صحيحة ومفيدة فهي عن السوابق والظروف في الحياة التي تنتج مشكلات نفسية واضطرابات عاطفية. لدينا أيضًا فكرة جيدة عن بعض الأنماط التي تكفلها هذه المشكلات، على أمل أن نتدخل حين نتمكن من التعرف عليها.

ما نعرفه الآن يشير إلى اتجاه مختلف تمامًا عما تشير إليه مقال نيوزويك. على سبيل المثال، كشف بحث مارتن سيليجمان حول «العجز المكتسب» عن مؤشرات موثوقة بأن الاكتئاب الحاد ينتج عن شعور الشخص بأن أفعاله غير مهمة، وأنه لا يستطيع التأثير على مسار حياته. تظهر بيانات سيليجمان أن «الحياة من دون إتقان قد تؤدي إلى التعرض للاكتئاب». من خلال تحويل انتباهنا عن اكتشافات مثل هذه والتي يمكن أن تساعدنا، فإن الأساطير الشعبية حول المشكلات النفسية تزيد من سوء محنتنا.

في أثناء المطالبة بإجابات والتي نأمل أن تكون منطقية لمواقفنا، نتوصل إلى حلول ضارة. أحد الأمثلة على ذلك هو استخدام عقار

الريتالين وغيره من عقاقير «تعديل السلوك»، لعلاج الأطفال المصابين بفرط الحركة (فرط النشاط)، وفي بعض الحالات تكون أنظمة مدارس بأكملها مليئة بهم. وقد تم تبرير ذلك، في أحد التفسيرات، بالادعاء بأن الأدوية تزيد من اليقظة. وفي تفسير آخر، صحّحوا بطريقة ما «الحد الأدنى من تلف الدماغ»، على الرغم من أن دينيس كانتويل أفاد بأنه لم يُعثر على أي صلة بين الخلل العضوي وفرط الحركة. في الواقع، فرط النشاط هو شكل من أشكال السلوك الذي له أسباب عديدة، من سوء التكيف مع الظروف المدرسية إلى الملل الصريح. وقد يكون ما يسمى بفرط النشاط مجرد وفرة صحية من الطاقة. من خلال استخدام العقاقير، يُطبَّق حل طبي لمشكلات غير موجودة ومشكلات، على الأقل على مثل هذا النطاق الواسع، يجب أن تكون اجتماعية في الأساس. والمثال الأكثر إنذارًا بالسوء هو الجراحة النفسية، التي تعمل من الافتراض الخاطئ بأن هناك روابط فردية أُنشئت بين أجزاء معينة من المخ وأنواع معينة من السلوك. نظرًا لأن هذا ليس صحيحًا، فإن الجراحة التي تهدف إلى القضاء على السلوك غير المرغوب فيه سيكون لها آثار جانبية، بما في ذلك الانقراض الوشيك للأداء الطبيعي للإنسان.

إن مثل هذه المظاهر المتطرفة للقمع الطبي مثل الجراحة النفسية ووصف الأدوية للأطفال هي، في الواقع، مثيرة للجدل. عامةً، على الرغم من ذلك، فإن كلاً من المواقف غير المتخصصة والمتخصصة تتجه بشكل أكبر نحو تأييد العلاج السريع والحاسم والعنيف للاضطرابات النفسية. وهذا من جانبنا ينطوي على التضحية بأنفسنا

للخبراء والسلطات، الذين نعتقد أنهم سيخبروننا بما نحتاج إليه. ربما
لسنا بعيدين عن اليوم الذي سنكون فيه جميعاً على استعداد لتوظيف
جراحين نفسيين لإصلاح نفسيتنا كلما شعرنا بالحزن أو الحيرة. يبدو
أننا بالفعل نقطع شوطاً طويلاً في هذا الاتجاه في استخدامنا للأدوية.

المخدرات والطب ووسائل الإعلام

لقد أصبح من الشائع الاعتراف بأن من يتعاطون المخدرات، في
ثقافة الشباب، يتبعون ببساطة مثال كبار السن، الذين يعتمدون هم
أنفسهم بشدة على المخدرات، مثل الكحول، والمنشطات والمهدئات
الموصوفة طبيًا، و«العقاقير المنشطة» اليومية مثل القهوة والتبغ. إن
اللجوء الجاهز إلى المخدرات يرمز إلى الأساليب المعتمدة ثقافيًا
للاستجابة للعالم. كما أوضحت دراسة لازانيا للدواء الوهمي، فإن
الأشخاص الذين يؤمنون بقوة الأدوية على أنفسهم هم أيضًا أكثر
عرضة لتلقي التوجيهات من المؤسسات القائمة - على سبيل المثال،
المستشفيات والكنائس.

في كتاب «الغموض وإساءة استخدام العقاقير»، الذي يتعامل مع
العقاقير الموصوفة طبيًا والعقاقير غير المشروعة، يحلل هنري لينارد
وزملاؤه الإفراط في استخدام المواد الموصوفة طبيًا في عصرنا. على
سبيل المثال، وفقًا لكارين دانييل وأن كارتر، في أي فترة زمنية تتراوح
من ٢٤ إلى ٣٦ ساعة، من ٥٠ إلى ٨٠٪ من الأمريكيين البالغين، يتناولون
دواءً طبيًا واحدًا على الأقل. يوضح لينارد أن كلاً من الطبيب والمريض
يتوقعان أن تنتهي أي استشارة بوصفة طبية سواء كانت مفيدة على

الإطلاق أم لا -المريض، حتى يطمئن إلى أن مرضه يُعالج؛ والطبيب، حتى يتمكن من تأكيد كفاءته كممارس طبي. وتماشياً مع هذا، أفاد لينارد وليندا فيديل أن الأطباء أكثر ميلاً لوصف الأدوية للنساء أكثر من الرجال.

علاوة على ذلك، فإن قلة من الأطباء على دراية كاملة بما تفعله الأدوية التي يوصون بها بالفعل، أو الآثار المترتبة على استخدامها للأدوية عامة. قال الدكتور أ. ديل كونسول، الذي عمل مديراً طبياً لشركة أدوية سكويب، أمام لجنة فرعية بمجلس الشيوخ: إن «الممارس الطبي العادي هو أسير صناعة الأدوية»؛ أي أن الأطباء لا يتعلمون عادة عن العقاقير من المصادر الطبية، ولكنهم يميلون بدلاً من ذلك إلى الحصول على معلوماتهم من إعلانات شركات الأدوية وعروض المبيعات، والتي غالباً ما تضللهم بشأن الأدوية التي أُدخلت حديثاً وآثارها. باعتبارها أكثر منتجات شركات الأدوية ربحية، فإن المهدئات على وجه الخصوص هي هدف جهود مبيعات ودعاية واسعة النطاق. غالبية الإعلانات في مجلات الجمعية الطبية الأمريكية والمجلات الطبية الأخرى (والتي تعتمد على إعلانات الأدوية للحصول على الدعم المالي) مخصصة للمهدئات. في عدد فبراير ١٩٧٢ من مجلة أرشيفات الطب النفسي العام، كمثال عشوائي، هناك تسعة إعلانات متتالية بصفحات كاملة أو صفحتين متتاليتين للمهدئات. رسائلهم مؤثرة للغاية، الرسالة الخاصة بالشورازين، «أنا أفقد السيطرة ما بين الزيارات [إلى الطبيب النفسي]».

يرتبط الإدمان كتجربة مرتبطة بالمخدرات ارتباطاً بارزاً بالعقاقير المشبطة، مثل الكحول والهيروين. ومع ذلك، على الرغم من التنبيه

المتزايد للسلطات الطبية والحكومية المختلفة بشأن إمكانية الإدمان من المسكنات الموصوفة طبيًا، بما في ذلك المهدئات وكذلك الباربيتورات، فإن هذه الأدوية منتشرة في مجتمعنا، ويضعها هناك الأطباء وشركات الأدوية. من بين الأدوية الخمسين التي يتكرر وصفها في الولايات المتحدة، والمدرجة في الكتيب الجديد للأدوية التي يصفها ريتشارد بوراك، ما يلي: فاليوم وسيكونال ولبريوم واكونيل وميلتاون وثورازين ودوريدن وفيونيرال وبيوتيسول ونمبيتال وفيونباريتال، وجميعها من الباربيتورات أو المهدئات أو المسكنات.

كيف تكون مهنة الطب قادرة على المشاركة بسهولة في تخدير المجتمع؟ وبعيدًا عن كونه مدينًا لصناعة الأدوية وبالتالي فهو شديد الاهتمام بها، فإن الطب في حد ذاته هو مؤسسة راسخة، تتمتع بمواقف سياسية واقتصادية واجتماعية يجب أن تتمسك بها. في شدة معارضتها للهيروين والماريجوانا ورغم كونها بطيئة بشكل مبالغ في لعنتها للتبغ، فإن الجمعية الطبية الأمريكية والهيئات ذات الصلة تدافع عن الوضع الراهن والعادات الراسخة والطبقات الاجتماعية المفضلة. كما أنهم ليسوا أكثر موضوعية في تقييم الأدلة حول العقاقير التي يوزعونها. الدواء الموصوف هو أساس اعتداد مهنة الطب بذاتها. وهذا شيء لن يسمحوا لأنفسهم بأن يُستجوبوا بشأنه.

كنتيجة جزئية لتشجيع الطب المنظم على تعاطي المخدرات، يرى الناس الآن العقاقير ذات التأثير النفسي - وحالات الوعي المتغيرة التي يجلبونها - كجزء طبيعي من الحياة في المجتمع. كل من إدمان

المنشطات والمثبطات موجود على نطاق واسع في أمريكا. الإدمان الأول، في شكل النيكوتين والكافيين، يُقبل عرضياً لدرجة أنه ليس لدى الناس أي فكرة عما تورطوا به؛ والإدمان الثاني، على شكل هيروين وحتى الباربيتورات، مرهوب ومرفوض. ومع ذلك، يدعي المجتمع أن لديه فكرة تجاه مختلف أنواع المثبطات، فقد كان هناك توسع كبير في استخدامها غير المشروع والترفيهي. أصبح المهدئ كواليد (ميثاكوالون) أكثر الأدوية شعبية في الحرم الجامعي، ليحل محل النوع الأجرأ وهو الأمفيتامينات والمهلوسات. بلا ريب، إن العقار المثبط الذي كان تقليدياً اختياراً معظم الطلاب وكبار السن هو الكحول. إن ارتفاع معدل تعاطي الكحول بين الشباب، حتى أولئك الذين هم في المدرسة الثانوية، مذهل حقاً. يتضمن تقرير عام ١٩٧٤، الصادر عن المعهد الوطني لتعاطي الكحول وإدمان الكحول، اكتشافاً مفاده أن واحداً من كل سبعة طلاب ذكور، في السنة النهائية من المدرسة الثانوية، يشمل مرة واحدة في الأسبوع على الأقل.

الوسيلة الرئيسية لنشر هذا الاعتماد على المخدرات، والموقف الإدماني عمومًا، هي الإعلانات ووسائل الإعلام. يتوجه صانعو المهدئات مباشرة إلى الجمهور من خلال مواقع إعلانية تشير إلى أن الأحداث البشرية العادية، مثل حفلات الزفاف وزيارات الأقارب ومقابلات العمل، لا يمكن مواجهتها إلا بمساعدة بعض الأدوية المخدرة. مع تعميم انتشار العقاقير وتجاربها، ظهرت أيضًا إعلانات مهيجة للنفس تسعى إلى إقناع المستهلكين بأنه يمكنهم الوصول إلى

«قمة الإثارة» من شراء سيارة دودج، أو الشعور بـ«قمة الحيوية» في نفخة سيجارة. تُعد هذه الإعلانات جزءًا من فئة من المناشدات التي تبدأ من منطلق أن الحياة الطبيعية للأشخاص غير مثيرة، وأن عملية الشراء أو سلسلة من عمليات الشراء ضرورية لإنقاذهم من الشعور بالضيق. غالبًا ما تكون إعلانات السيارات والملابس والسجائر من هذا النوع، حيث تصوّر صاحب المنتج على أنه شخص مختلف تمامًا عما كان عليه في السابق (أو كما نعرّف أنفسنا)؛ يصبح المشتري واثقًا بنفسه، وآسرًا للجنس الآخر، وقادرًا على التفوق على العالم الصغير الذي يكون جزءًا منه بانتظام. الرموز هنا تشير بوضوح إلى الإدمان، ويقصد المعلنون ذلك؛ لا يوجد دافع أقوى أو ضمان أكثر تأكيدًا من هذا لشراء شيء ما.

تؤكد مثل هذه الإعلانات أوجه القصور لدى الشخص الذي لا يستخدم أو يمتلك منتجًا معينًا. إنه يركز على حالات عدم الأمان التي نعاني منها جميعًا إلى حد ما. تُستغل النواحي الحرجة، مثل رغبة الفرد في أن يقبله الآخرون، عن طريق تصوير الكوارث الاجتماعية الناتجة عن الملابس أو المنازل غير النظيفة أو قشرة الرأس أو رائحة الفم الكريهة. يُذكر الناس بانتظام بأنهم لا يستطيعون أن يأخذوا جاذبيتهم كأمر مسلم به، وأنهم يجب أن يكونوا دائمًا على أهبة الاستعداد ضد تلك النواقص البشرية التي قد تُنفّر الآخرين. تؤثر هذه الإعلانات علينا جميعًا، كما تظهر مبيعات أغسال الفم ذات الرائحة الحلوة ولكن غير المجدية، ومزيلات العرق الضارة. يمكن أن تصل التأثيرات إلى أبعاد مرضية مع بعض الذين هم أكثر يأسًا بشأن هوياتهم الاجتماعية. ظن

أصدقاء أحد الرجال لسنوات أنه يعاني من مشكلة في الحلق، لأنه كان يرش فمه دورياً حتى في أثناء حديثه مع الناس. علموا أخيراً أنه كان يستخدم معطراً للنفس، وأن هذه كانت طريقته للتخفيف من قلقه بشأن الانطباع الذي كان يتركه.

بالنسبة إلى الشخص الذي يشعر بالنقص، فإن الإعلانات تولّد الدافع للبحث في بعض المهدئات أو مستحضرات البشرة، أو في ملابسه أو في سيارة ما، عن قيمة إضافية له كفرد. يصبح امتلاك أو استخدام المنتج أمراً مجزياً، لأنه يقلل من مخاوف الشخص ويعزز صورته عن نفسه بشكل مصطنع. يمكن أن يكون فعل الشراء مطمئناً كطريقة مؤقتة للتخفيف من حدة المشاعر المزعجة تجاه الذات. هذا الرجل نفسه، عندما يصاب بالاكتئاب، يندفع لشراء بعض مستحضرات الجمال والصحة، أو ربما شيء أكثر أهمية. على هذا المنوال، كان يعتقد بطريقة ما أنه يتعامل مع إخفاقاته الشخصية، بينما في الواقع - بالمعنى الحقيقي للإدمان - كان يسبّب لنفسه مزيداً من الصعوبات من خلال الدخول في الديون وإقناع الناس بأنه غريب نوعاً ما. سلوكه مشابه لسلوك المرأة التي تشتري ثوباً وهي في شدة الحزن. هذه العادة، أيضاً، بمثابة إدمان. يمكن أن تصل إلى هذه النسب بحيث إن هناك نساء يشترين الملابس يوماً بعد يوم فقط لإعادة معظم مشترياتهن، حتى يتمكنّ من مواصلة نوبات التسوق الدائم.

بالنسبة إلى الأطفال الذين يكبرون اليوم، فإن تأثيرات وسائل الإعلام أكثر حدة من أي وقت مضى. فمن خلال البرامج التلفزيونية الموجهة

إلهم على وجه التحديد، يحاصر الأطفال من خلال الإعلانات المتطفلة من اللحظة التي يمكنهم فهمها فيها. يوصي الرياضيون البارزون والشخصيات التلفزيونية وشخصيات الرسوم المتحركة بأقراص الفيديو لجعلهم أقوياء وأصحاء، كما يوصون باللعب، وغيرها من المنتجات التي تجعلهم موضع حسد من الأطفال الآخرين. وبين هذه الإعلانات، تؤكد مسلسلات الرسوم المتحركة نفسها الاعتماد على الشخصيات البطولية والحلول السحرية للمعضلات التي تواجهها الشخصيات المفضلة لدى الأطفال. على الرغم من التأثير الإدماني لهذا وتحجيم نشاط الطفولة الطبيعي الذي يأتي من تخدير الأطفال لأنفسهم أمام أجهزة التلفزيون، يجد الآباء صعوبة في مقاومة الحل الذي يهدد الأطفال - مما يترك المنزل هادئًا وخاليًا من الفوضى. يلقي البعض باللوم على هذا الشكل السلبي من الترفيه الذي اعتاد الشباب عليه، مثل لينارد، بسبب النمو المتزامن لتعاطي المخدرات بين الشباب.

التلفزيون، الذي يجلب نماذج من السلوك الإدماني إلى منازلنا، يؤثر بشدة على وعي الأطفال والبالغين على حد سواء. بعض الأفراد، المنزعجين من الدور الذي لعبه التلفزيون في حياتهم، قد تم تحريكهم لطرد الوحش، من خلال النتائج المثيرة والمخيفة أيضًا التي وصفها كولمان مكارثي في مقال في مجلة نيوزويك، «طرد الغريب من المنزل». وجد أنه اضطر إلى إعادة تنظيم منزله والتعرف من جديد على طباع زوجته وأولاده. اكتشف أفراد الأسرة أشياء جديدة بعضهم عن بعض، وبدأوا في الحديث عن جوانب مهمة من حياتهم الأسرية كانوا قد تجاهلوها.

جاء جزء من صدمتهم من إدراكهم أن التلفزيون يمكن أن يكون إدماناً حقاً. من يمكنه الشك في أنه عند مشاهدة طفل مبهور بأي شيء يُعرض أمامه على الشاشة، أن نمط السلوك القهري قد نشأ؟ يكشف البالغون أيضاً عن اعتمادهم عندما يعودون إلى المنزل مع كم من الطاقة والحافز يكفي فقط لتشغيل أجهزة التلفزيون الخاصة بهم. إنهم بحاجة إلى التلفزيون لتمضية الوقت، ولتعزيز علاقاتهم مع من حولهم، ولإخفاء فراغ حياتهم. لاحظت الصحف اكتشاف جمعية علم النفس العقلاني، في ميونخ بألمانيا، أن مشاهدي التلفزيون المعتادين الذين يُحرمون من هذه الهواية المفضلة يمكن أن يتعرضوا لأعراض الانسحاب التي تنطوي على ارتباك في مجالات رئيسية من الحياة الشخصية. لا يمكنهم التعامل مع عائلاتهم، ويفقدون الاهتمام بالجنس، وما إلى ذلك؛ إنه خبر مضحك، له تداعيات ليست مضحكة للغاية.

إدمانات أخرى

هل يمكننا أن نعتبر بشكل مشروع هواية مثل مشاهدة التلفزيون إدماناً؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما الذي يجعلها إدماناً؟ يحدث الإدمان بتجربة آمنة وقابلة للتنبؤ ومتكررة بما يكفي لتكون بمثابة حصن لوعي الشخص، مما يتيح له فرصة دائمة للهروب والطمأنينة. بمجرد الانغماس في مثل هذه التجربة، يفقد الشخص الوصول إلى الأشخاص والأشياء والمساعي الأخرى، وبالتالي يحتاج أكثر إلى النشاط أو العلاقة التي تسبب الإدمان. في مرحلة الإدمان، حيث يؤدي الانسحاب من النشاط إلى تفكيك نسيج حياة الشخص بأكملها، لا يرى أي خيار

سوى الانخراط الكامل والشامل في الشيء الذي يسيطر عليه الآن. كل هذا يحدث مع الشخص الذي يركز اهتمامه على التلفزيون إلى حد التخلي عن أي محاولة جادة للتعامل مع أهل بيته. يعد التلفزيون مثلاً رئيسياً على الطريقة التي لا يتسامح بها المجتمع مع الإدمان فحسب، بل يوفره لنا ويحثنا عليه أيضاً.

إنه لأمر مشجع أن يبدأ الناس في تصنيف مجموعة من الارتباطات الإدمانية في ثقافتنا على حقيقتها. في «هل أنت شخصية إدمانية؟»، يلفت الدكتور لورنس ج. هاتير الانتباه إلى عدد من أنواع الإدمان، بما في ذلك التسوق والجنس وكذلك المخدرات المنزلية والكحول. يصنف هاتير وآخرون أيضاً الإدمان على الإفراط في تناول الطعام، والمقاومة القهرية، والإفراط في العمل. نظراً لأن هذه التبعيات وغيرها تشكّل معاً المجتمع المدمن، فمن المفيد النظر إلى بعض الأمثلة من أجل فحص عملها ووظيفتها: من يشارك فيها، وكيف يتأثر الأشخاص الآخرون، وما التأثير العام لديهم.

إنها علامة على الإدمان عندما يصر الناس على السلوك الذي يضر برحائهم، ورخاء الأشياء التي تهمهم، وأخيراً برخاء الآخرين. يعد الاحتفاظ بالحيوانات الأليفة في المدن الأمريكية مشكلة، كما أشار استطلاع للرأي في مجلة نيشنز سيتيز، حيث ذكر ٦٠٪ من رؤساء البلديات الذين أجابوا: «مشكلات السيطرة على الكلاب والحيوانات الأليفة الأخرى» كمصدر لشكاوى المواطنين المتكررة. هذه الشكاوى (كما هي موثقة من قبل آلان بيك) تنبع من الأعداد المتزايدة من عضات الكلاب، والقبح والخطر

الناتج عن فضلاتها، وضجيج نباح أو أنين الحيوانات الكبيرة المحبوسة في الأبنية والشقق. ومع ذلك، يزداد عدد الحيوانات الأليفة يوميًا فيما تصنفه جمعية الرفق بالحيوان الأمريكية على أنه انفجار سكاني وبائي، ويعتقدون أن الأمريكيين يكادون لا يستجيبون للأمر برمته.

لماذا يرتبط الناس بشدة بحيواناتهم الأليفة؟ ولماذا يتم إحضار عديد من الحيوانات الكبيرة إلى بيئة من الشوارع المزدهمة والشقق الصغيرة التي لا تناسبها كليًا؟ الإجابة هي أن الحيوانات الأليفة مناسبة تمامًا لتكون هدفًا للبحث عن اليقين العاطفي. قليل من الأشياء تكون متسقة ويمكن التنبؤ بها مثل سلوك حيوان أليف. يحاول عديد من محبي الحيوانات الأليفة التقليل من التمييز بين حب الحيوان وحب الإنسان (بمساعدة إعلانات أغذية الحيوانات الأليفة التي تجسد الحيوانات، والتي تجعل عدم تدليلها يبدو قاسيًا). في الواقع، يفضل بعض الناس صحبة الحيوانات. وصف أحد الرجال كلبه بأنه «الشيء الوحيد الذي يهتم بي حقًا؛ من سيأس إذا مت، من سيحبنى بصرف النظر عما حدث لي في العالم، أو مهما كنت لئيماً تجاهه». لاستنباط هذا النوع من الإخلاص، من الضروري فقط إطعام الكلب والربت عليه أحيانًا. حتى عندما يتعب الشخص من الحيوان أو يمل منه ويتجاهله، فإنه سيستمر في تركيز حياته حول صاحبه. من الملائم أنه في عصرنا الذي يتسم بالانتشار الواسع للارتباطات العاطفية، حيث يشيع الخلط بين الإيمان والحب، يمكن للناس وصف العلاقة مع حيوان ما على أنها حب.

عندما يجد الناس أن الأخذ والعطاء الخاصين بالتفاعل البشري

العادي هما أكثر من اللازم، فإن امتلاك حيوان أليف قد يكون التدبير العاطفي الوحيد الذي يمكنهم فهمه. تظهر الحيوانات الأليفة بشكل طبيعي حيث يصعب تكوين العلاقات الإنسانية، كما هي الحال بين كبار السن والمنعزلين، أو حيث تكون العلاقات عابرة وغير مؤكدة، كما هي الحال في ثقافة شباب الهيب. على الرغم من ذلك، يمكن للحيوان الأليف أن يصرف انتباه الشخص عن الاحتياجات العاطفية الأخرى ويقلل من احتمالية إشباعها. اشترت طالبة جامعية، واجهت صعوبة في الحفاظ على علاقاتها مع الناس، كلبًا كبيرًا للمنزل الذي كانت تعيش فيه مع ثلاث نساء أخريات. سرعان ما أدى وجود الحيوان إلى نفور رفيقاتها في المنزل، والاهتمام المستمر الذي أولته له -بما في ذلك المشي لمسافات طويلة والمحادثات من جانب واحد- جعل زيارة الناس لها غير سارة. في العام التالي أخذت شقة لنفسها. عندما أتى الناس من حين لآخر، وجدوا أن محادثاتهم مع المرأة تتخللها تعليقاتها عن الكلب وإليه، وعناقها المتكرر ومداعبتها له.

قد تفسر القدرة على التنبؤ بسلوك الكلاب أيضًا سبب شهرة الكلاب في منازل الطبقة المتوسطة، أحيانًا كنماذج أو حتى بدائل للأطفال. في أحد المنازل حيث كان الوالدان قلقين للغاية بشأن مكان أطفالهما وأفعالهم، حصلوا على كلب ظل مربوطًا دائمًا بسياج خارج المنزل. لقد مرّناه بسلسلة (حسب ما يقتضيه القانون)، وأخذاه بين الحين والآخر إلى الحديقة. ولكن حتى هناك، لم يشعرا بالحرية في تركه مطلوقًا خوفًا من أنه «قد يضيع في مطاردة أرنب». على الرغم من أن هؤلاء الأشخاص كانوا

يتصرفون وفقاً للوائح العامة والاعتبارات الاجتماعية للآخرين، فإنهم يجعلون المرء يتساءل حول دوافعهم لامتلاك حيوان أليف. يمكن أن يكون اهتمام المرء بالحيوان متقطعاً وأنائياً، والأساس الجوهرى لحكم الفرد عما يحتاج إليه الحيوان الأليف قد يتلون حسب ما يناسب الشخص نفسه. بينما يزعم الآباء أن امتلاك حيوان يعلم الطفل مراعاة الكائنات الحية الأخرى، يبدو أن هذا نوع غريب من العلاقة لكي يُستخدم في تجسيد تعقيد التبادل الإنسانى. في العائلات التي ينكر فيها الآباء بانتظام حريات أطفالهم التي تجعل الوالدين متوترين، يتعلم الأطفال بدورهم تشكيل أو قمع دوافع حيواناتهم الأليفة - من أجل ممارسة الرياضة أو الجنس أو التحفيز - لتناسب رغباتهم وجداولهم الزمنية. التفاعل الشائع الذي يمكننا ملاحظته بين السيد وحيوانه الأليف في الشوارع هو توبيخ لبعض أعمال العصيان. يُعد الاستخدام الإدماني للحيوانات الأليفة شكلاً من أشكال القسوة على الحيوانات التي لا يُعترف بها غالباً على أنها كذلك.

يعتمد مدى إدمان الحيوانات الأليفة على درجة هيمنتها على حياة الناس. هناك عديد من الأسر التي يُنظر فيها إلى الكلب على أنه كائن محبوب، ويتم التحكم فيه بحيث يتناسب مع الأنماط القائمة للأسرة، وفي نفس الوقت يُسمح له بالتأثير على السياسات العائلية المهمة. ويخ أحد الرجال كلبه وعاقبه باستمرار، لكنه رفض عرض عمل مرغوب فيه في إنجلترا لأنه سيعني عزل الحيوان لمدة ستة أشهر. هنا ظهرت الهيمنة والتضحية بالنفس اللتان كثيراً ما تجتمعان في الإدمان على العلاقات الشخصية في ما نعتقد أنه علاقة غير مهمة.

الشباب، الذين يشاركون بشدة في إدمان الحيوانات الأليفة - وإدمان العشاق - لديهم أيضًا نسخة شبابية من إدمان الدين. لقد ذكرنا من قبل شخصًا مسيحيًا متطرفًا ساوى بين الإيمان بيسوع والشرب والعقاقير المهلوسة والطب النفسي (على الرغم من أنه ادعى أنه وجد أكثر فاعلية من أيٍّ منها لمقاصده). إن متعاطي المخدرات السابقين هم، في الواقع، أعضاء بارزون في الجماعات الدينية المتطرفة والسلطوية في كثير من الأحيان، والتي نشأت حول ثقافة الشباب. يلخص مقال في مجلة المجتمع بقلم روبرت آدمز وروبرت فوكس، بعنوان «يسوع في الوريد»، بعض العناصر المسببة للإدمان في رحلة الإيمان - المتمثلة في إنكار الماضي والمستقبل، والتحرر من القلق والجهد، والتهرب من النضج الجنسي وأيديولوجيا الجماعة التي لا جدال فيها. إن الالتزام التام بطائفة دينية ينفي كل ما قام به الشخص وفعله وعاناه وتعلمه، ويعيد بناء تفكيره أو تفكيرها وفقًا للخطوط الصارمة للإيمان العقائدي. تفرض النظام قيود الجماعة، ويوجد التأكيد والتكامل في الإيمان بآله قدير، ويصبح عبء تحقيق الثقة بالنفس المقلق شيئًا من الماضي.

يبدو أن تحرير الشباب من مثل هذا التلقين يتطلب هجومًا شموليًا بنفس القدر على مشاعرهم. بهذه الطريقة، وظّف بعض الآباء تيد باتريك لاختطاف أطفالهم (غالبًا ما يكونون بالغين قانونيًا) من المجتمعات الدينية وإخضاعهم لجلسات «إلغاء البرمجة» الماراثونية الصادمة. بمجرد أن يدركوا أن ما حوّل إيمانهم إليه هو في الواقع تحريف للمسيحية، يسعى عديد من الشباب على الفور للانضمام إلى

مجموعة إلغاء البرمجة لإنقاذ الآخرين. يتصلون من روح الجماعة التي كرسوا لها حياتهم كلها مؤخرًا، ويشعرون برد الفعل السلبي الشديد الذي يتبع دائمًا الإدمان.

ما الذي يجعل الآباء يائسين لدرجة أنهم سيلجأون إلى شفاعة الغرباء القسرية لاستعادة بعض التأثير على أطفالهم الكبار؟ ماذا يتوقعون من تيد باتريك؟ قالت عنه إحدى الأمهات: «هو مخلصي». قالت بخيبة أمل عندما اكتشفت أن باتريك كان إنسانًا عاديًا: «اعتقدت أنه سيكون عملاقًا - شخصًا استثنائيًا كان لا بد أن يوجد لدينا»، من خلال دعوة شخص خارجي لحل المشكلة، يسارع الآباء إلى إلقاء اللوم على التهديد الخارجي لقادة الطوائف التخريبية على الخطأ الذي حدث في المقام الأول. في الواقع، تظهر ردود أفعالهم نفس الارتباك الذي دفع أطفالهم إلى فقدان توازنهم. قال أحد الآباء: «أنا متأكد من أن الأمر سيستغرق عامين لإعادة بناء ما دمره هؤلاء الأطفال في غضون أسبوع». ولكن أي استقرار حقيقي وأي أساس في الحياة هذا الذي يمكن أن تتمتع به ابنة هذا الرجل - أو ابنة راندولف هيرست - إذا تمكن «هؤلاء الأطفال» من تدميرها في غضون أسبوع؟ وكيف نعيد بناءها؛ بإرسالها مرة أخرى إلى المدرسة والكنيسة، حيث نشأ في الأساس إحساسها بعدم الثقة بنفسها؟ يبدو أن الآباء المتورطين في عمليات الاختطاف يريدون فقط لأطفالهم أن يعودوا إلى الحياة الطبيعية المادية، التذبذب والتبعية المقنعة المقبولة، التي أظهروها قبل تحولهم الديني. هذا يعيدنا، دورة كاملة، إلى المدرسة والأسرة. من خلال إتاحة قبول الأطفال لانتماءاتهم التي

تنكر الذات طوال حياتهم، قادهم الآباء والمجتمع إلى التورط الفظيع في المخدرات والدين الذي يحتقره كثير من البالغين. لكن لا ينبغي أن يتفاجأوا، فالرابط بين هذين النوعين من الهيمنة مباشر وغير قابل للجدل.

الحب والزواج، المنزل والمدرسة، الطب وعلم النفس، المخدرات والدين؛ كل هذه الأشياء، بالتتابع أو التزامن، يمكن أن تكون إدماناً للشخص الذي يجب أن يستخدمها بهذه الطريقة. من ناحية أخرى، لا يجب أن يكون أيٌّ منها إدماناً، لأن أي شيء نقوم به يمكن أن يكون إدماناً؛ المفتاح هو كيف ولماذا نفعل ذلك. ولكن مع وجود نمط ثقافي شامل من الإدمان يغلف عديداً من أنشطتنا، فإننا دائماً ما نبحث عن الدرجة التالية، والحبيب التالي، والزيارة التالية إلى الطبيب النفسي، والجرعة التالية. لقد تعلمنا - في كثير من الحالات من قبل المؤسسات نفسها - أننا بحاجة إلى المدرسة، والزواج، والعمل الثابت، والأدوية. ما نحتاج إليه حقاً هو أن نكون معتدّين بأنفسنا، وأن نتحمل مسؤولية صحتنا وتعليمنا وتطورنا العاطفي. نحن بحاجة إلى أن نكون واثقين بقدرتنا على التعامل مع الأشخاص والأشياء اللذين يشكّلان بيئتنا، والتعلم منهما والاستمتاع بهما. ولأن هذا الكمال يصعب علينا تحقيقه، فإن الإدمان ليس، كما نحب أن نعتقد، انحرافاً عن طريقة حياتنا. الإدمان هو أسلوب حياتنا.

كانت دائماً ضعيفة ومرهفة الحس، ووُجدت دائماً
 ثغرة سرية في درعها. لم تكن تعرف نفسها ما هي.
 لقد كانت الافتقار إلى الذات القوية، فلم يكن لديها
 اكتفاء طبيعي. داخلها فراغ رهيب، وخواء، ونقص في
 الوجود. وأرادت من يسد النقص ويغلقه إلى الأبد.

- د. د. هـ. لورانس، نساء عاشقات

يجب دائماً اعتبار الرجل قطعة مكسورة من امرأة،
 والجنس هو الندبة المؤلمة التي لا تزال ناجمة عن
 التمزق. يجب أن يتحد الرجل مع المرأة لكي يكون له
 أي مكان حقيقي أو كمال.

- د. د. هـ. لورانس، نساء عاشقات

العشاق المدمنون فرادى

يركّز الفصلان الأول والخامس على الأمثلة الاعتيادية لإدمان
 الحب؛ أي على العشاق الملتزمين بعضهم ببعض بطرائق متطرفة
 وخائفة ومدمرة للطرفين. يتعامل الفصل الثامن مع صورة معكوسة

لإدمان العلاقات الشخصية: «الأشخاص الذين لديهم عديد من العشاق، في وقت واحد أو على التوالي، قد يكونون مدمنين تمامًا مثل أولئك الذين يرتبطون ارتباطاً وثيقاً بشخص واحد». أحد أسباب توسيع فكرة إدمان الحب والإدمان الجنسي هو أن نسختهما الأكثر وضوحاً -الاعتماد على التعلق- كانت أكثر وضوحاً في النساء (بحيث يمكن لنموذج الإدمان لدينا أن يعطينا نظرة ثاقبة عن دور المرأة في المجتمع). ومع ذلك، كما نلاحظ، «يُظهر الرجال والنساء ميولاً للإدمان بنفس الدرجة تقريباً».

في بعض الأحيان يفعل الرجال ذلك بطريقة مماثلة وثابتة -هناك كثير من الرجال، كما نُظهر، الذين يخضعون للانسحاب من الحب ولا يمكنهم البقاء من دون الشخص الذي يحبونه (والذي يحدث اليوم للعشاق من الجنسين). ولكن من المتفق عليه عمومًا أن الذكور أكثر عرضة للتنوع من خلال البحث عن عديد من العشاق كحماية من الوحدة واليأس والفراغ. وهذا الفصل يدور حول العشاق المدمنين -رجالاً ونساء- الذين ليست لديهم علاقة راسخة. حيث يكون إدمان الحب مثل المخدر، فإن «العلاقات» العرضية لها مثل تأثير المنبهات (الميثامفيتامينات). كانت آن واحدة من هؤلاء الأشخاص الذين وجدوا أن العلاقات المتعددة كانت «صاخبة في اندفاعها الأول، ثم ذوت إلى إفاقة ذابلة ومرهقة».

نناقش هذه القضايا على النحو التالي:

ظهرت اتصالات جنسية متعددة (على الأقل كظاهرة مفتوحة ومنتشرة) في الآونة الأخيرة نسبياً داخل الطبقة الوسطى. إنها مشتقة من أنماط في الطبقة الدنيا وفي الطبقات الأكثر امتيازاً، حيث تحدث بشكل متكرر في العلاقات المؤقتة المتقدمة. دخل هذا النمط غير المستقر من الاقتران إلى المجتمع السائد عبر ثقافة الشباب... في عالم فوضوي، يمنح عديد من الأفراد سلسلة من الدعائم المؤقتة، لكن رغبة الطبقة الوسطى الكامنة في اتصال دائم تظل قوية.

لا يزال هذا صحيحاً، حيث نرى عديداً من مدمني الجنس المعروفين في نهاية المطاف يستقرون. يبدو أن كثيرين -حتى في ثقافة العلاقات العرضية- يبحثون حقاً «في الحبيب [عن] معنى جديد في الحياة» فقط ليكتشفوا أن هذه الأمور «اتضح دائماً أنها بلا معنى».

بالنسبة إلى جاي، دراسة الحالة الأخرى في هذا الفصل، فإن هذا يعني سلسلة من العلاقات التي ستستمر «ثلاثة أشهر، وستة أشهر، وحتى سنة». ولكن، مثل آن، استقر بالفعل، وشكّل عائلة ناجحة، وعاش نسبياً في سعادة دائمة بعد ذلك. ومع ذلك، على الرغم من الرغبة المستمرة في الاقتران بشكل دائم، فقد أصبح العيش بلا مؤنس أمراً شائعاً، كما هي الحال للأزواج الذين ليس لديهم أطفال. العلاقات الحميمة في مجتمعنا في حالة تغير مستمر. يجب أن يبحث الناس عن إجاباتهم الخاصة -وأحياناً يغيرون رأيهم.

عندما ندخل في علاقات حب، فإننا نفعل ذلك كرجال أو نساء، وهذه الهويات الجنسية، مثل الأدوار الاجتماعية الأخرى، تؤثر على شكل ارتباطنا بطرائق رئيسية. يُظهر الرجال والنساء ميولاً إدمانية بنفس الدرجات تقريباً. ومع ذلك، فإن الأشكال المختلفة التي يمكن أن يتخذها الإدمان عند الرجال والنساء تستحق الاستكشاف، لأنها تسلط الضوء على بعض المشكلات الخاصة التي تسهم في الإدمان. على وجه الخصوص، يمكن أن يمنحنا نموذج الإدمان نظرة ثاقبة لدور المرأة في المجتمع، في نفس الوقت الذي يمكن أن يمنحنا فيه تحليل هذا الدور نظرة ثاقبة للإدمان.

نظراً لأن دراسات الحالة في هذا الفصل تهدف إلى إظهار جانب أو آخر من الرابطة بين الذكور والإناث، فهي دراسات عن أفراد وليست عن أزواج. إنها توضّح الطريقة التي يتعامل بها الشخص، كفرد، أو يفشل في التعامل مع العلاقات الرومانسية. قد يكون الأشخاص الذين لديهم عديد من العشاق، في وقت واحد أو على التوالي، مدمنين مثل أولئك الذين يرتبطون ارتباطاً وثيقاً بشخص واحد. تُظهر القصص التالية، بالتالي، ما يفعله مدمن العلاقات الشخصية عندما لا يشارك في علاقة حصرية من الإدمان المتبادل.

المرأة: عبء النقص

إن الحركة النسائية، التي تدرك أن الأدوار التقليدية للمرأة تحرم المرأة من تجربة الكمال النفسي، قد شددت على مدى أهمية أن تكون المرأة قادرة على النجاح بمفردها. بقول هذا، نتحدث النسويات عن

الإدمان. يعمل المجتمع على إقناع المرأة بقصورها. يتم ذلك بشكل أساسي من خلال تنظيم الناس على هيئة أزواج، والتي من خلالها تنبثق الهوية الأساسية للمرأة، من علاقتها برجل. على الرغم من أننا تلقينا جميعاً رسالة مفادها أننا لا نستطيع أن ننجح بمفردنا -أنه يتعين علينا الانضمام إلى شخص ما أو أي شيء آخر للصمود- فإن النساء يتحملن العبء الثقيل المتمثل في الاعتقاد الثقافي بأن الشخص لا يمكن أن يعيش بنجاح خارج بنیان الزواج والأسرة. هذا هو السبب في أن الوضع التقليدي للمرأة في المجتمع يمكن أن يكون بمثابة رمز لحالة الإدمان المعتمدة اجتماعياً، والسبب وراء الأهمية الكبيرة لمفهوم الإدمان في تقدير الضغوط النفسية على المرأة.

إن افتراض المجتمع بأن النساء غير قادرات على تكوين وجود اقتصادي مستقل، ينعكس في الافتراض الموازي بأنهن غير قادرات حتى على تكوين وجود منزلي مستقل. أصبح من غير المعتاد الآن أن تعيش المرأة مع والديها حتى زواجها. ولكن بدلاً من هذا الانتقال المباشر من ابنة إلى زوجة، فإن السكن الجامعي أو الشقة المشتركة قد توفر فقط نقطة عبور بين هذين الدورين المقبولين للمرأة. في المهاجع أو ترتيبات السكن المماثلة، يمكن للوالدين ممارسة سيطرة كبيرة على بناتهم، اللائي لا يزال «المنزل» يعني لهن منزل آبائهن. كدليل على أن معظم النساء لا يُعتبرن بالغات قادرات على العيش بمفردهن، ضع في اعتبارك أنه عندما تفقد المرأة الحماية الفعالة لشريكها، يُتوقع منها تقليدياً أن تراجع إلى بنیان وقائي آخر. عندما يضطر شاب متزوج ليس

لديه أطفال إلى الذهاب بعيداً في رحلة عمل طويلة أو في جولة في الخدمة العسكرية، غالباً ما تعود زوجته إلى عائلتها لاستئناف مكانتها السابقة كابنة تابعة. إنه لأمر مثير للسخرية أن تعود مطلقة شابة للعيش مع والديها وتقبل بوداعة توجيههما المتجدد لحياتها الشخصية.

كنت أعرف طالبة دراسات عليا في السابعة والعشرين من عمرها، انتقلت للعيش مع والدي زوجها بعد وفاته المبكرة من ورم في المخ. لقد فعلت ذلك حتى يتمكنوا جميعاً من مشاركة حزنهم وتعويد أنفسهم معاً على خسارتهم الفادحة لفترة من الوقت. حتى في ظل هذه الظروف، حيث لم يكن الشخصان المعنيان هما والداها، سمحت لهما بتوجيهها كما يفعل الوالدان عادة في حالة الفتاة المراهقة. لقد تدخلوا في حياتها الاجتماعية، مثلما أصروا على أن الرجال الذين واعدتهم لا يأخذونها إلى أماكن معينة أو يبقونها خارج المنزل لوقت متأخر. لا أحد من المسؤولين، بما في ذلك المرأة نفسها، يمكن أن يتصور على ما يبدو أنها تعيش مع أهل زوجها كشخص بالغ مستقل.

النظر في الآثار المترتبة على ذلك هو البدء في إدراك ماهية الإدمان. إن حرمان المرأة من الاستقلال المادي وحرية الحركة هو، في الأساس، إنكار للاستقلال العاطفي، والذي ينبع منه الإدمان سواء في المرأة أو الرجل. وبالتالي، فإن التدابير التي يُرَوَّج لها لتحقيق استقلالية المرأة -فرص اقتصادية أكبر، وسيطرة أكبر على أجسادهن، وقبول شرعية الحياة الفردية- لها صلاحية إنسانية أوسع مما يتطلبه تطبيقها على النساء فقط.

يرمز الدور المحدد للمرأة إلى قدر المدمن لأنه مبني على عدم

الكفاية. يُتوقع من المرأة أن تكون إناءً فارغاً غير محدد الشكل، يشكّله أي شخص، أو أيّاً كان من يأتي لملئه. من المرجح أن يصبح أي نشاط يتم القيام به بسبب هذا النقص في الاكتمال الشخصي إدماًناً. تقليدياً، وُجّهت النساء إلى عدد قليل من الارتباطات الأساسية - الزواج، والأسرة، والمنزل. تشكّل هذه العلاقات الشخصية مجال النشاط المخصص للمرأة. ليس من المستغرب أن تُعرّف المرأة نفسها من خلال مثل هذه العلاقات وتعتمد عليها إلى درجة الإدمان، في ظل افتقارها إلى متنفسات أخرى.

اليوم، عندما لا يمكن التنبؤ بسيرة حياة المرأة، قد تجد نفسها مجهزة بشكل أفضل من خلال تربيته للعيش بحسم وفعالية. قد يوفر لها عالمنا الاجتماعي الأكثر تفكّكاً عدداً أكبر وأكثر تنوعاً من الارتباطات التي تسبّب الإدمان. آن هي تصوير لما يمكن أن تكون عليه حياة المرأة في ظل هذه الظروف. قادمة من خلفية رصينة جداً، وجدت حياتها تتخذ بعض المنعطفات غير التقليدية. ولكن كان هناك اتساق أساسي في طبيعة مشاركتها العديدة.

نشأت آن في ضاحية عصرية في مدينة جنوبية. لم تجد حياتها مثيرة للغاية حتى المرحلة التي تخرجت فيها في المدرسة الثانوية، باستثناء بطولة السباحة الحكومية التي فازت بها. كانت تجاربها الرئيسية مع الناس داخل الأسرة، ولم تكن ذات أهمية. كان والدها قليل الكلام ومتحكماً، وكانت والدتها طفولية قليلاً وتميل إلى الحديث عن الأحداث التافهة في المجتمع. تحدثت عن كيف ستستمتع آن كثيراً في

الكلية، كما فعلت هي نفسها. على الرغم من كونها لطيفة ومتعاطفة، لم يكن لديها قط أي شيء مهم كي تقوله لابنتها.

في المنزل وفي المدرسة، لم تُمنح آن أي وعي بإمكاناتها الكاملة. لم يلاحظها أحد بشكل خاص، ولا يبدو أنها كانت موضع تقدير في أي مكان باستثناء وجهها الجميل وبراعتها الرياضية. ألقى والدها ووالدتها عليها الكلام فقط، ولم يكن من المنتظر أي ردود فعل فردية أو ذاتية، لذلك ضمرت قدرتها على تعريف نفسها أو التعبير عنها في مرحلة البراءة. في أثناء السباحة، سلمت نفسها إلى مدرب ونظام متقشف يتلخص في العودة المبكرة إلى المنزل، والحمية الغذائية، والتدريبات. من خلال كل هذا، لم تتلقَ قط الحب والاتصال والعاطفة التي كانت تعرف أنها يجب أن تكون موجودة في مكان ما، والتي كانت تتوق إليها، لكنها لم تشعر أنها تستحق الحصول عليها.

بعد المدرسة الثانوية، انتقلت آن إلى كلية الفنون الليبرالية الصغيرة للسيدات لمدة عامين في ولاية كونيتيكت. سمع والداها أنها كانت مدرسة جميلة، مع فريق سباحة جيد، واعتقدا أنه سيكون من المفيد لها أن تعيش لفترة في منطقة أخرى من البلاد. لم تجد آن شيئاً مختلفاً بشكل كبير حول هذه التجربة الجديدة، باستثناء أنها اضطرت للقلق بشأن الاختبارات والدرجات. لم تكن المدرسة الإعدادية قد أعتها جيداً حتى لهذه المطالب الأكاديمية المعتدلة. سرعان ما وجدت نفسها في حالة قلق دائم، وبدأت في تناول الطعام قهرياً وتدخين السجائر -وكلاهما سيئ جداً للسباحة.

الوزن الذي اكتسبته أضر أيضًا بحياتها الاجتماعية، التي كانت بالفعل غير راضية عنها بشكل غير ملفوظ لكنه ملحوظ. تبلور استياؤها المغمور في رغبتها في علاقة رومانسية، ولكن كان من الصعب العثور عليها لأن المدرسة كانت تقع على بُعد نحو خمسين ميلًا من أقرب كلية للرجال أو أقرب مدينة كبيرة. حُمِلت النساء دوريًا في حافلات واقتِدْنَ إلى أيٍّ من الجامعات والكليات المحيطة من أجل حفلة ما. ومع ذلك، لم يحدث كثير، حيث اضطررن إلى العودة في منتصف الليل تقريبًا. على ما يبدو، لم يكن أي من الرجال الذين قَبَلْتهم آن خارج القاعة يهتمون بالقيادة لمسافة مائة ميل ذهابًا وإيابًا لرد زيارتها.

كان الافتراض العام في هذه الكلية الصغيرة هو أن النساء لا يستطعن الاعتناء بأنفسهن. كان وجودهن مقيدًا برقصات في وجود مُرافق، وقواعد ضد الزوار الذكور في غرف النوم، وعلى الجانب الأكاديمي، سجلات الحضور، والمحاضرات، والقراءات المُدرجة سابقًا. تفاقم عدم ثقة آن بضبط نفسها -أو ربما مجرد عدم إلمامها بتطبيقها. من المفترض أنها كانت شخصًا ناضجًا، لكن لم تكن لديها أدنى فكرة عن كيفية تنظيم وقتها أو اهتماماتها أو مشاعرها. لم تكن تتمتع بخبرة كبيرة من أي نوع. كان حبها بمثابة افتتاح من بعيد. الأهل والقواعد والمسافة أبقوا الرجال بعيدًا عنها. لم تقضِ قط وقتًا بمفردها في تحقيق ذاتها. كان منزل والديها يحتوي على مكتبة جيدة التجهيز، لكنها كانت لوالدها. لم تتق كتابًا عن أي موضوع أرادت أن تعرف مزيدًا عنه، باستثناء الوقت

الذي حاولت فيه اكتشاف الجنس كفتاة. كانت معزولة عن كل شيء. لا شيء اتصل بها مباشرة من دون تدخل وحماية من الآخرين.

مع اقتراب العامين من نهايتهما، تقدمت آن، بناءً على طلب والديها، إلى عديد من كليات النساء الشرقية المرموقة. على الرغم من ذلك، كانت سعيدة سرًا عندما لم تتمكن من الدخول إلى أيٍّ منها، وذهبت بدلاً من ذلك إلى جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس. شعرت بطريقة أو بأخرى أنها تريد الزواج إلى مكان بعيد.

كانت مشوشة عندما بدأت الكلية في لوس أنجلوس. تعيش في عبر للنوم، ولم تفعل أي شيء باستثناء حضور الدروس في الصباح، والذهاب إلى تمارين السباحة في فترة ما بعد الظهر، والدراسة في المساء. النساء اللواتي بقين في عطلة نهاية الأسبوع، وأردن الذهاب إلى السينما معها، لم يكنَّ عادة الأكثر جاذبية، ولأنها كانت جميلة لم تشعر أن بأنها تنتمي إليهن. كانت معظم النساء الأكثر إثارة للاهتمام من فصولها الدراسية في مجموعات نسائية، لكن لم يُطلب منها الانضمام إلى أيٍّ منها. لم تختلف أفكارها عن الحياة الاجتماعية عن تلك التي تبنتها الجماعات النسائية والمتمثلة في المواعدة الروتينية والذهاب إلى الحفلات.

في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس كما في الكلية الإعدادية، لم تقترب آن قط من الحصول على تجربة تعليمية متكاملة. يبدو أنه لا توجد صلة بين ما سمعته في الفصل أو الواجبات التي قرأتها وكيف تعيش حياتها، تمامًا كما لم يكن لكتب والدها أي معنى بالنسبة إليها

عندما كانت طفلة. في كلتا الكليتين اللتين التحقت بهما، كان الجو الاجتماعي السائد في ذلك الوقت يصف أي امرأة مهمة جدًا بدراساتها بأنها غريبة، لذلك لم تقرأ أي قراءة جادة إلا عندما اضطرت إلى ذلك. كما أن محادثاتها مع الأصدقاء في أوقات الفراغ لم تتعلق قط بالمواضيع التي درستها في الكلية - فقد أُحيلت هذه المحادثات إلى مواضيع أخرى، معظمها عن الرجال. لم يكن هناك مكان للاستكشاف الذاتي أو الفكري عندما كانت تتفاعل مع الرجال. في الواقع، نادرًا ما حاولت أن فهم أي شيء عن بيئتها من خلال التفكير فيه والتحدث عنه. لم يشجعها والداها على القيام بذلك، ولم تتعلم أمرًا مختلفًا من أي شيء آخر.

في هذه البيئة الجامعية، أصبحت آن مبرمجة للتوجه إلى العلاقات الشخصية من أجل العزاء والخلاص. في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، وجدت أخيرًا وسيلة فعالة لعرض نفسها على الرجال - من خلال الحفلات الأخوية، حيث تعلمت أنه بعد تناول قليل من المشروبات يمكن أن تتصرف من دون رادع، وأن تصبح جزءًا من الأحداث. لقد تعرفت على الشرب الاجتماعي المعتدل في كليتها الإعدادية. الآن، مع ذلك، كان من المتوقع أن تتخلى عن نفسها بشكل كامل لروح الحدث.

لذلك وفي حفلة أخوية بعد شهر تقريبًا من وصولها إلى جامعة كاليفورنيا، كانت أول تجربة جنسية لها. بدا أحد الرجال مهتمًا بها بشكل خاص. بعد أن رقص معها لفترة، أخذها إلى غرفته. جلسا

على سريريه وبدأ في التقبيل، ثم جعلها تستلقي ونزع ملابسها. في ذلك الوقت لم يكن من المناسب تقديم أي اعتراضات، وأظهرت آن إذعاناً جعل الرجل يعبر عن دهشته من أنها كانت عذراء. دعاها لقضاء عطلة نهاية الأسبوع معه. هرعت بفرح إلى مسكنها لتسجيل خروجها، وأمضت ثلاثة أيام وليالٍ مع الرجل، ثم لم تسمع شيئاً عنه بعد ذلك.

لم تكن آن تعرف كيف تتصرف، لكنها افترضت أنها كانت مفتقرة إلى شيء ما ورُفضت بسبب ذلك. عقدت العزم على التصرف بكفاءة أكثر، وشحذت نفسها للحفلة التالية. وبذلك بدأت فترة طقوس جديدة في حياتها عندما ذهبت إلى حفلات ذات نِيات جنسية مبهمه، واستخدمت انتشاءها كوسيلة للدخول في علاقة غرامية مع أي رجل مقبول يقترب منها. خلال هذه المرحلة من تطورها، أصبحت تستمتع بالجنس وترغب فيه في حد ذاته. لكنها أيضاً أرادت بشدة أن تجد قبولاً من رجل ما. كلما بذل رجل بعض الجهد لرؤيتها مرة أخرى، أصبحت مقتنعة بأنها وجدت حبيباً، شخصاً يمكنها تكوين ارتباط عميق معه.

كان لا بد أن تشعر بخيبة أمل وتتألم عدة مرات، لكنها لم تكن تعرف أي بديل. لذلك تحملت طريقة الحياة هذه لبقية العام الدراسي، ووجدت فيها بعض الإرضاء الواهي من حين لآخر. بعد صيف أجوف منعزل بشكل خاص في المنزل، عادت إلى لوس أنجلوس مستشعرة أنه يجب عليها تجربة شيء آخر. في العام السابق كانت قد وافقت على العيش في شقة مع امرأتين أخريين. بدأت معهما تدخن الماريجوانا، ليس فقط كعنصر أساسي في حياتها الاجتماعية، ولكن كوسيلة لإحياء

الأمسيات التي تقضيها في الشقة. زاد وقت فراغها عندما غادرت فريق السباحة. على الرغم من أنها كانت لا تزال تعترف بمطالب واجباتها المدرسية، فقد أصبحت متراخية تجاهها أيضًا، مما أدى إلى شعورها بالتوتر الذي غالبًا ما جعلها ترغب في تجنب محاضراتها.

في هذا الوقت بدأت آن ترى رجلًا بانتظام، وهو طالب سابق ترك الدراسة وكان يعيش الآن على أموال من قروض ووظائف غريبة. على الرغم من أنه كان أنانيًا وغير حساس تجاه آن كما كان عشاق الأخوية تجاهها، فإنه على الأقل سعى إلى نوع من المتعة المستمرة معها. ومع ذلك، كان هناك شيء مفقود، شيء أرادته ولم تحصل عليه. وقد يكون بدلًا من ذلك، أنها اتبعت مثال صديقها هذا وبدأت في تناول الأمفيتامينات. على الرغم من أن آن لم تنهَ تمامًا كما يفعل عديد من مستخدمي هذه الأنواع من المنبهات، فقد كانت تتعاطى بانتظام، وكانت متشبة باستمرار. كانت تتعاطى في الصباح عندما تنهض، ثم تحاول حضور الفصول الدراسية، لكن جرعات الدواء التي كانت تتعاطاها تعارضت مع تركيزها. بعد فترة وجيزة، على الرغم من أنها كانت لا تزال مسجلة رسميًا، فقد تركت الدراسة على ما يبدو. كانت تتعاطى في الليل أيضًا، بعد أن تجوب أنحاء المدينة طوال اليوم، لذلك استقرت على عادة التعاطي مرتين في اليوم. بحلول الصيف، قررت أنه لا يمكنها العودة إلى المنزل. قاومت طلبات والديها، ثم مطالبتهما بعودتها، حتى توقفا أخيرًا عن إرسال الأموال لها، وفي منتصف الصيف عادت إلى الشرق مع مخزون من الميثامفيتامين. بمجرد أن عادت إلى

المنزل، رأى والداهما اختلافًا جذريًا فيها. عندما وصل سجلها الدراسي بعد فترة وجيزة من دون أي شيء سوى الفشل والفصول غير المكتملة، اعترفت آن بعادتها في تعاطي المخدرات.

بعد عدم تصديقهم الصادم في البداية، شرعت الأسرة في إعادة ابنتهم إلى الوضع الصحيح. كانوا يأملون، بما أن آن كانت بعيدة عن ذلك الحشد وذلك الرجل، أن كل شيء يمكن أن يعود إلى ما كان عليه من قبل. بناءً على توصية من أحد الأصدقاء، أرسلوا طفلتهم الضالة إلى طبيب نفسي، والذي أشرف على انسحابها من المخدر خلال فترة إقامة قصيرة في دار استراحة محلية. سرعان ما بدا كل شيء على ما يرام، لكن آن لم تشعر بالراحة. كانت تشعر بالملل والقمع. صحيح أنها كانت الآن تمتنع عن تعاطي المخدرات، لكن ذلك كان في الأساس بسبب قيود وضعها. بعد فترة، قررت أنها سئمت المشهد بأكمله وغادرت في الحافلة صباح أحد الأيام بينما كان والداهما في الخارج.

لم توفر العودة إلى لوس أنجلوس العون الذي أرادته أيضًا. فشل حبيبها في استيعاب حاجتها المتزايدة للدعم العاطفي. شعرت بالحرمان والعزلة، حيث لم تعد عائلتها وراءها ولم يعد هناك شيء أمامها. في مواجهة رفض والدها تمويل محاولة أخرى لإكمال سنتها الدراسية الأخيرة، كان عليها الاعتماد على نفسها للحصول على الدعم المادي لأول مرة في حياتها. تقدمت بطلب للحصول على وظيفة في جامعة كاليفورنيا وذهبت للعمل كعاملة على الآلة الكاتبة في قسم الفنون الجميلة. لقد جعلتها وظيفتها في حد أدنى من التواصل مع

الواقع، لكنها لم تقدم لها شيئاً إيجابياً. تماماً مثلما كانت الحال وهي في المدرسة، لم تكن مشكلتها أنها لا تستطيع اتباع القواعد، فكل ما كان يمكنها فعله هو اتباع القواعد.

لقد أمضيت السنة في الأيام المملة بشكل مؤلم وفي الليالي وعطلات نهاية الأسبوع المنسية. لقد تخلت عن حببيها في العام السابق وعادت إلى مخطط متعدد العلاقات. كان لحبها مثل تأثير المخدر، مهتاج في الاندفاع الأول، ثم يخمد، ويصبح واهناً. طالما اعتقدت أنها وجدت في عاشق ما معنى جديداً في الحياة؛ لكنه دائماً ما اتضح أنه بلا معنى. كانت تجاوزاتها مع المخدرات والجنس هي محاولات لمحاكاة مشاعر حقيقية واكتمال وجودها. حين تكون في حالة انتشاء، كانت تصدق أنها كانت تحظى بالاهتمام والاعتبار اللذين طالما أرادتتهما. حتى الآن كانت قد شاركت في عدد كبير من المؤسسات والأنشطة -المنزل، والسباحة، والمدرسة، والمشروبات الكحولية، والجنس، والمخدرات، والطب النفسي، والعمل المكتبي- ومع ذلك كانت علاقتها معهم جميعاً خارجية وسلبية. كانت الأشياء تحدث لأن. ولم تساهم هي بأي شيء من شخصيتها أو روحها.

جسد هذا الفراغ سعيها المكثف، ولكن غير المنتظم، إلى ممارسة الجنس. تعكس رغبة آن في أن يكون لها عشاق الحاجة الأساسية للتقارب الإنساني. ولكن نظراً لأنها لم تستطع صياغة المواقف الجنسية التي شاركت فيها بشكل فعال، فقد فشلت تماماً في جهودها لترجمة علاقاتها الغرامية إلى شيء آخر غير اللقاءات الانتهازية، المنفرة،

والعابرة عمومًا. على الرغم من أنها كانت شخصًا حسيًا وقد استمتعت حقًا بالإفراج الجسدي من خلال ممارسة الحب، لم تحاول أن تجعل هذه الملذات جزءًا منتظمًا من حياتها. حقيقة أنها مارست الجنس كثيرًا في بعض الأحيان ولم تمارسه إطلاقًا تقريبًا في أحيان أخرى تشير إلى أن الجنس كان مجرد شيء آخر جاء إليها عن طريق المصادفة، أو بقرار من شخص آخر. في نشاطها الجنسي، حيث كان لديها ميل محتمل لتنظيم جزء من حياتها حول مصلحة إيجابية، شكّلت بدلًا من ذلك إدمانًا آخر، لأن حياتها كلها كانت، في النهاية، سلسلة من الاستجابات السلبية. لذلك ليس من المستغرب أنها ضحّت بالإثارة الجنسية عن طيب خاطر عندما رأت فرصة لشيء كانت تتوق إليه أكثر - السلام والرضا.

مر عام منذ أن بدأت العمل كعاملة على الآلة الكاتبة. أحيانًا كان طالب دراسات عليا في فن الشرق الأدنى يتوقف عند مكتبها للتحدث معها. في يوم من الأيام طلب الخروج معها. قبلت، على الرغم من أنها لم تفكر فيه قط بطريقة رومانسية لأنه بدا متكلفًا وأكاديميًا، ولأنها كانت معتادة على مواعدة رجال من حشد المخدرات الذين قضت وقت فراغها معهم.

العلاقة المستقرة التي نتجت كانت مختلفة عن الآخرين. كانت أقل إثارة وأكثر اطمئنانًا. كان ديفيد يتعاطى المخدرات بشكل عرضي فقط، وكان يمارس الحب بنفس القدر من الاعتدال. ومع ذلك، كان متفهمًا وموثوقًا به. كان يأتي عندما يقول إنه سيأتي، ولم يطلب منها المال، وأبدى اهتمامًا إيجابيًا بما تقوم به. أراد بصدق مشاركة حياته معها.

أعرب ديفيد لأن عن مشاعره الخاصة بالعزلة داخل الجامعة والمدينة، إلى جانب عدم يقينه بشأن حياته المهنية. وجدت آن هذا مفاجئاً، لأنه بدا نموذجاً للتقدم المصمم نحو الهدف. وهو طالب شرف في كليته الجامعية، جاء إلى جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس ليكون مساعد مدرس في أحد أفضل أقسام الفنون الجميلة في البلاد. ومع ذلك، فإن هذه العزيمة الواضحة لم تعكس شعور ديفيد حقاً، وتقاسم الشابان إحساساً مؤلماً بالاغتراب الذي جذب أحدهما إلى الآخر.

بعد فترة وجيزة من بدء العيش معاً، خلص ديفيد إلى أنه لا يستطيع الاستمرار في دراسة فن الشرق الأدنى، وأنه لم يعجبه ما كان يفعله بما يكفي لتحمل مصاعب كتابة رسالة علمية. قرر العودة إلى منزل عائلته، وهو مزرعة ألبن متوسطة الحجم بالقرب من إيثاكا، نيويورك. لم تمنع آن. في الماضي، كانت تتصور الحياة الريفية إلى حد ما على أنها هروب من متاعب المدينة، وكل ما كان يقرره ديفيد بشأن حياته المهنية بدا جيداً بما فيه الكفاية بالنسبة إليها. لذلك انتقلا إلى الشرق، وتزوجا، وفي النهاية، بالمال الذي ورثته آن من جدتها، تمكنا من شراء أرض بالقرب من مزرعة العائلة. ومن المفارقات، بالنظر إلى المسافة التي قطعتها، انتهى الأمر بأن تصبح آن ما أعدها له والداه في الأساس وهو أن تكون ربة منزل، على الرغم من أن المشروع التعاوني لحياة المزرعة هو بلا شك أكثر جاذبية لها من دور ربة منزل في ضاحية ما. إنها تتولى العناية بمنزل صغير حيث تطبخ وتنظف وتخطط وتقرأ أحياناً، بينما يرعى زوجها الأبقار، ويقوم بالأعمال اليومية للمزرعة. إيثاكا بعيدة

بما فيه الكفاية، وبهاؤها يكفي لإغراء آن وديفيد فلا يذهبان إلى البلدة إلا في حالات نادرة فقط. ليس لديهما أصدقاء حقيقيون في المنطقة، وفقط عدد قليل من المعارف. تُقضى الأمسيات على العشاء المتأخر والمطول ثم الشاي، يليه عمومًا مشاهدة بسيطة للتلفزيون ووقت مبكر للنوم. بينما تخلت آن عن الأمفيتامينات منذ فترة طويلة، غالبًا ما تُخفّف وطأة الوقت الماريجوانا والنيذ.

تعتبر علاقة آن مع ديفيد مكانًا للراحة، ربما طوال الوقت. من الواضح أنه مفضل للغاية على ما كان يحدث من قبل، بحيث يبدو أن أي تعليق نقدي لا مبرر له ولئيم. يمثل الزواج سلام آن مع الحياة، وحلاً إنسانياً لا يمكن الاستهانة به. لكنه سلام هش. هي نفسها تشعر بانعدام الأمن، وحاجتها إلى الحماية من العالم الخارجي، كما تذكّرت من خلال التوتر الذي شعرت به بسبب اهتمام ديفيد بامرأة ما في مزرعة مجاورة. ما مقدار الضغط الذي يمكن لرباطهما أن يتحمّله؟ لا يمكنهما تحمل تكلفة معرفة ذلك. وُلدت علاقتهما من رحم حاجتهما المتبادلة، ولم تثبت قط سبب وجودها بشكل كامل، ويجب دائمًا ممارسة أقصى درجات الحذر في التعامل معها.

العمل من أجل الاكتفاء

وجدت آن، التي لم تكن قادرة قط على ضبط ردود أفعالها التي تسبب الإدمان، أنه كان عليها أن تقبل بنسخة مستساغة إلى حد معقول من دور المرأة التقليدي. تتزايد أعداد النساء المهمات بشق طريقهن للخروج من مثل هذه الأدوار، أو، حيثما أمكن ذلك، تجنبها تمامًا. القيام بذلك يعني

حتمًا أن تتصالح مع الإدمان. ماذا لو ألزمت نفسك بالفعل بمهن وأنشطة النساء النمطية؟ من أين تبدأ إذا أردت الخروج من هذا المأزق؟ الشخص الذي خرج منه -مع الرعاية، وبعض القدرة الأولية، وكثير من الرغبة- هو ماري، مطلقة في أوائل الثلاثينيات من عمرها. كانت أسرة ماري مرتاحة من الناحية الاقتصادية (كان والدها يمتلك سوبر ماركت مستقلًا)، ولكن لم يكن لديه مزايا المنصب والتعليم. لم تكبر ماري على أن تكون أي شيء آخر غير ما كانت عليه والدتها ووالدة والدتها من قبلها.

كان من المتوقع إذن أن تتزوج ماري في سن التاسعة عشرة من بوب، الذي كان متمركزًا في قاعدة بحرية في مسقط رأسها. انتقلا بعد ذلك إلى ولاية بوب الأصلية في الغرب الأوسط. كرست ماري نفسها للزواج والمنزل والأسرة لمدة اثني عشر عامًا، وأنجبت طفلين على طول الطريق. ثم وقع بوب في حب سكرتيرته، فتاة أخرى تبلغ من العمر ١٩ عامًا، وترك المنزل. كانت ماري بائسة، لأنها شعرت أنه لا بد أنها كانت مسؤولة عن الانفصال. كثيرًا ما أخبرها زوجها أنها كانت متطلبة للغاية عندما حاولت طرح الأسئلة عليه والتحدث معه بعد عودته من العمل، بينما كان كل ما يريده هو الاسترخاء مع بعض المشروبات.

جسدت هذه المعضلة المشكلة الكبرى التي واجهتها ماري في زواجها، وفي تعاملاتها اللاحقة مع الرجال. كانت شخصًا انفعاليًا، مليئًا بالطاقة العاطفية والفكرية، أُجبرت بسبب خياراتها المحدودة على توجيه كل هذه الطاقة إلى علاقاتها مع زوجها وطفليها. كانت شخصًا متوسعًا للغاية بالنسبة إلى الحدود التي كانت محصورة فيها، فقد طلبت

من زوجها مطالب غير واقعية، نظرًا لما كان (مثل معظم الرجال في محيطه الاجتماعي) على استعداد لقبوله. لم تكن شخصيتها ستقودها بالضرورة إلى الإدمان في ظل ظروف أخرى، ولكن من دون الأدوات اللازمة لإرضاء نفسها بأي طريقة أخرى، كانت تعتمد عاطفيًا على زواجها أكثر مما يمكن أن يقدمه لها هذا الزواج.

ومع ذلك، على الرغم من حاجتها الحقيقية للالتزام تجاه الرجل، وافتقارها إلى نماذج للحياة بخلاف تلك التي تمثلها علاقتها مع بوب، فقد تغلبت ماري على محنتها، وذلك أساسًا لأنها كانت عملية بما يكفي لتعرف أن عليها أن تفعل ذلك. باستخدام النفقة التي حصلت عليها من زوجها، ذهبت إلى كلية المجتمع المحلي بهدف صنع مهنة لنفسها. سرعان ما استقرت على التمريض باعتباره هدفًا مُرضيًا ويمكن تحقيقه، على الرغم من أنها سوف تتساءل فيما بعد عما إذا كان هذا حتى سيأخذها بعيدًا بقدر ما تريد.

كانت تجربتها المدرسية مرهقة، لكنها مفيدة للغاية. على الرغم من أنها لم تتعلم من قبل في هذا النوع من البيئة الأكاديمية، فقد تكيفت جيدًا وسرعان ما بدأت بالتفكير فيما وراء مهام اليوم التالي. لأول مرة كانت تحصل على بعض وجهات النظر حول الدور المحدود الذي كلفها به الآخرون في الحياة. لقد فكرت في الأشخاص والطرائق التي يتصرفون بها، وحول الآثار السياسية للتفاعلات التنظيمية التي شاركت فيها، وكيف يمكنها كممرضة مساعدة الآخرين.

عندما تخرجت، ذهبت ماري للعمل في مستشفى حضري كبير في

مجتمع الأقليات السود. لقد قررت أن هذا هو المكان الذي ستكون فيه أكثر فائدة، وحيث يمكنها التعلم أكثر. في الواقع، كانت تتعلم كثيرًا، ما جعلها متوترة للغاية. على كل حال، كانت هذه أول وظيفة تشغلها على الإطلاق. لكنها برعت في عملها. نشيطة ومشركة، جذبت انتباه الأطباء، الذين ناقشوا حالاتهم معها ومن ثم قدموا لها معرفة إضافية قيمة.

نتجت مساهمتها الرئيسية في المستشفى عن تواصلها مع طاقم العمليات تحت مسؤوليتها. وبعد أن رأت أن العمليات استأن منها لأنهن استأن من جميع الممرضات، شرعت في الفوز بثقتهم. انخرطت معهن في مهام رعاية المرضى الوضعية، وطلبت وجهات نظرهن حول ما كان يحدث في الطابق، وأكلت معهن وعرفتهن على الأطباء الذين قابلوهن في الكافتيريا. في النهاية، وجدت أن العمليات تطوعن لمساعدتها والبقاء لوقت متأخر عند ظهور حالات الطوارئ. حتى إنهن بدأن في حضور اجتماعات الوردية (حيث تُطلع الوردية المنتهية الموظفين الواردين على حالة كل مريض في الطابق)، وهو ما كُنَّ قد تجنبته حتى ذلك الحين.

ما فعلته ماري هو إحياء الذكاء والحساسية اللذين طالما كانا مخبأين لديها لكونها مجرد عتاد لذكر ما. وبصفتها والدة، فقد أحرزت تقدمًا كبيرًا أيضًا. عندما كانت مقيمة بالمنزل مع طفليها، كانت توجّه في كثير من الأحيان قدرًا هائلًا من الاهتمام لأنشطتهما. وكانت النتيجة ابنة رفضت أن تفعل أي شيء لنفسها وابتغا يعارض كل أنواع الرقابة خوفًا من القمع. عندما طبّقت ماري طاقاتها على نطاق أوسع وأكثر إنتاجية،

فقدت كثيرًا من دافعها للسيطرة والإشراف في المنزل. كان طفلاها أول من لاحظا هذا التغيير، لأنهما شرعا أخيرًا في استكشاف العالم بمفردهما. لا يزالان يلجآن إليها للحصول على الدعم والإرشاد، وهو ما توفر الوقت لتقديمه، لكن هذه التفاعلات الآن تمليها احتياجاتهما وليس احتياجاتها.

لم تؤدِّ محاولات ماري لتوسيع نموها ليشمل حياتها الاجتماعية إلى إنتاج صورة سعيدة على نحو متماثل. في أعقاب انفصالها مباشرة، كانت تريد رجلًا بشدة، لكنها لم تكن في وضع نفسي أو عملي جيد للعثور على هذا الشخص. لسبب واحد، كانت تخشى استخدام مواعدها ضدها في إجراءات الطلاق. في النهاية توصلت إلى تسوية قانونية (في الواقع، فقد زوجها وظيفته بمجرد أن بدأت العمل، وتوقفت نفقتها على أي حال)، وبدأت في رؤية بعض الرجال من الحي الذي تعيش فيه، وعادة ما يكونون مطلّقين في منتصف العمر ولديهم أطفال. مع ذلك، تلقت مرارًا وتكرارًا من هؤلاء الرجال نفس الرسالة المقلقة التي أرسلها لها زوجها: «أنتِ تريدين كثيرًا؛ ألا يمكنكِ أن تخففي الضغط أحيانًا؟».

صحيح أن ماري كانت شخصًا مُلِحًا ومتطلبًا، لكنها أصبحت أقل إلحاحًا وتطلبًا، لأنها تكيفت مع استقلاليتها وركزت طاقتها خارج نفسها. بعد التساؤل لبعض الوقت عما إذا كانت تطلب كثيرًا، أو ما إذا كان الرجال يريدون كثيرًا من التضحيات منها، أصبحت أقل اهتمامًا بالمسألة برمتها. كامرأة كاثوليكية، كانت قد دُفعت إلى علاقاتها الغرامية

الأولى بعد عام من انفصالها، بسبب حاجتها إلى الإشباع الجنسي، رغم أنها شعرت بالخوف والذنب. في نهاية المطاف، أصبحت أكثر هدوءًا، واحتاجت إلى قدر أقل من الجنس، لكنها وجدت في نفس الوقت أنها يمكن أن تحصل عليه من دون الشعور بالذنب، وأن تستمد المتعة مما هو أقل وطأة من العلاقات الحميمة للغاية التي شعرت دائمًا أنها تتطلبها.

مع نمو وعيها، بدأت ماري في رؤية نمط في الرجال الذين كانوا متاحين لها. كانوا جميعًا يتوقعون منها أن تكون أمًا لأطفالهم، وطالبوا بالولاء والتفاني (خاصةً جنسيًا)، بينما كانوا مترددين في الوعد بذلك بأنفسهم، وأرادوا أن تلبي هي احتياجاتهم بدلًا من التعبير عن احتياجاتها الخاصة. ووجدوا أن آراءها المتغيرة حول الجنس والعرق والسياسة مثقلة. في تجاوز تعريفها الأصلي كزوجة، وضعت ماري نفسها خارج البيئة الاجتماعية التي كانت تعيش فيها طوال حياتها. كانت من النازحين! الآن، إلى جانب بناء هيكل حياة جديد، كان عليها تحديد أرضية جديدة للبناء عليها.

أدى هذا الإدراك إلى فترة من الارتباك والتردد التي خرجت منها لتوها. لقد منحها تدريبها المهني ومشاركتها الفرصة والثقة للتواصل مع الرجال، إلى جانب أولئك الذين يقدمون الراحة والألفة لخلفية مماثلة لخلفتها. جعلها تعريفها الذاتي الأفضل أقل قلقًا بشأن وجود رجال على الإطلاق. ومن ثم فهي تجد، إلى حد ما لدهشتها، أنها تستطيع اختيار شركاء أكثر بشروطها الخاصة - أين ومتى وإذا ما أرادتهم. لا

تزال ترغب في العثور على رجل واحد يمكنها اعتباره شريكاً مدى الحياة، لكنها الآن تريد شخصاً يقدر -ويمكنه أن يضاهي- فكرها المستقل وإسهاماتها كشخص. إنها مستعدة للسماح بإرادتها والتدفق الطبيعي لحياتها، بدلاً من المزيج المमित من اليأس والمصادفة، بتحديد احتمالات مثل هذا التدخل.

كانت ماري ستُحبس إلى الأبد في متلازمة إدمانية لولا تفكك زواجها، وتحرر الدافع القوي للحفاظ على الذات. لسنوات كان زواجها النقطة المحورية لوجودها. لقد ضحت بنفسها من أجل الحفاظ على هذا الوضع بأي ثمن. فقط تطورها بعد ذلك أظهر لها أنها ليست مدمنة. عندما أُجبرت على التصرف بشكل مستقل، كانت قادرة على ذلك، وكان هذا هو الإثبات وأيضاً حقيقة ازدهارها غير الإدماني. ومع ذلك، غالباً ما كانت تميل إلى الارتداد إلى علاقة أخرى، وكانت تتوق دائماً إلى رجل يكملها. عندما لم تجد أحداً وفقاً لشروطها الخاصة فيما يتعلق باحترام الذات المتجلي، كانت دائماً تستعيد رباطة جأشها. هذا، في نظر العالم الخارجي، عرّفها على أنها شخص قوي. عندما اندهش أصدقاءها غير السعداء، سواء كانوا متزوجين أو غير متزوجين، من صمود ماري، شعرت وكأنها منافقة، غير أن كل ما كان يمكنها فعله هو الابتسام.

الرجل: الذات المؤقتة

يحوّل المجتمع الرجال أيضاً إلى صور مشوهة لأنفسهم، ليكون هذا التشويه مكماً لما تختبره النساء. يُجبر الرجال على أن يكونوا

منيعين وقساة بشكل غير إنساني بنفس الطريقة التي تُجبر بها النساء على أن يكنَّ طفوليات وضعيفات، ولا يتمتع الرجال أكثر من النساء بفرصة تطوير أنفسهم كأفراد مكتملين. في الوقت نفسه، يواجه الرجال بالضبط نفس الاعتداءات على نزاهتهم وثقتهم بأنفسهم التي تتعرض لها النساء. بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعية على الرجل للزواج، والعثور على وظيفة ثابتة، و«الاستقرار» -وغرس الشعور بالضعف والتبعية من خلال لقاءات مع الآباء والمعلمين والأطباء وأرباب العمل والخبراء والمؤسسات عامة- الرجال يواجهون الإلزام المحدد بأن يُظهروا دائماً وجهًا قويًا للعالم. الجهد المبذول للحفاظ على هذا التوازن الصعب يخلق أسلوب الإدمان السائد لدى الذكور.

إنه لا امتياز للمرأة أن تعبر عن شكوكها وتقر بارتباطاتها العاطفية. عند الرجال، غالبًا ما تظهر نفس الاحتياجات، ولكن أقل علانية. يعيش عديد من الرجال في عالم يتطلب كثيرًا منهم عاطفيًا، ولا يمنحهم سوى قليل في المقابل. من المتوقع أن يطور الرجل صورة ذاتية إيجابية للغاية -«الأنا الذكورية»- وأن يبرز إيمانه بنفسه للعالم الخارجي. إذا كان غير متأكد من صحة صورته الذاتية، فمن المؤكد أنه سيجد ذكورًا آخرين على استعداد لتحديها. في العمل، يتلقى قليلًا من الرعاية من الرجال والنساء الذين تدربوا على نفس العزلة التنافسية التي يشعر أنه يجب أن يُظهرها. لذا فإن الأعباء المتضاربة التي يتحملها الرجل لحاجته الذكورية إلى تعزيز صورته الذاتية، وحاجته الإنسانية إلى مشاركة عدم ثقته بنفسه، تقع على عاتق زوجته أو حبيبته.

يرمز جاي إلى نوع الرجل الذي يريد بشدة تجربة حب كاملة لحل التناقضات في نفسيته وعلاج عدم ارتياحه لنفسه. فشل بحث جاي بسبب اتساع احتياجاته العاطفية وتعقيدها، والتي لم تستطع امرأة واحدة إشباعها حقًا. ونتيجة لذلك، ارتد مرة أخرى إلى الاستخدام الصارخ للمرأة من أجل الإرضاء الذاتي، والذي جعله يبدو لكثيرين على أنه دون جوان. على الرغم من ذلك، كان النموذج المثالي للارتباط الذي كان يدور في ذهنه شيئًا مختلفًا تمامًا عن الشؤون العابرة والمتمحورة حول الجنس التي غالبًا ما دخل فيها.

نشأ جاي، مرتاحًا ظاهريًا وقانعًا، في إحدى ضواحي شيكاغو. كان والده محاميًا بارزًا في مجال الشركات، وكانت والدته شخصًا سلبياً عاجزاً. كان عدم المساواة في المكانة بين والديه مصدرًا لعدم استقرار كبير في الأسرة وداخل جاي نفسه. عندما كان جاي طفلاً، لم يكن والده يقضي وقتًا كافيًا في المنزل لمنح ابنه كثيرًا من الإرشاد الإيجابي. بالإضافة إلى ذلك، عندما كان حاضراً، حاول جعل جاي يرقى إلى مستوى معايير غير واقعية للأداء الناجح. لقد فعل ذلك عن طريق التقليل من شأن نجاحات جاي والتلميح إلى أن كل ما فعله لم يكن كافيًا. ومع ذلك، لم يتعلم جاي قط أن يتجه إلى مكان آخر، أو إلى داخل نفسه، بحثًا عن الرضا.

من ناحية أخرى، كانت والدته تغدق عليه الاحترام الذي افتقرت إليه هي نفسها. لقد لبّت جميع احتياجات جاي من التقدير بقدر استطاعتها بالموارد الشخصية القليلة التي كانت تمتلكها. على الرغم

من أنها كانت عشوائية في مدحها وإعجابها، فإن موقعها التافه في المنزل جعل هذه الأمور بلا معنى عملياً. لقد علّمت جاي أنه في غياب ما اعتبره إنجازاً حقيقياً واعترافاً بمكانته، يمكنه الاعتماد على تعاطف المرأة.

مع أب لا يستجيب لأفضل أداء ممكن، وأم تغدق بعواطفها عليه بصرف النظر عما فعله، سرعان ما تعلم جاي ألا يكلف نفسه عناء التحسن في المدرسة. في الواقع، مع عدم وجود نماذج للنشاط الهادف أمامه (باستثناء والده، الذي بدت أهدافه بعيدة جداً بالنسبة إلى جاي)، لم يكن هناك شيء يستحق السعي الصادق والدؤوب. وبدلاً من ذلك، نَمَى شخصية جذابة، وخاصة قدرته اللفظية السريعة، كوسيلة لإقناع الناس وكسب المودة لتعويض الحب الذي يحتاج إليه بشدة. ومع ذلك، كان ذكياً بما يكفي ليحقق أداءً جيداً أكاديمياً ما دامت المدرسة كانت محور حياته.

بعيداً في الكلية، سعى جاي بلا كلل إلى إقامة علاقات وثيقة مع النساء. حتى في سنته الأولى هناك، عندما اقتصر معظم زملائه في الفصل على المواعدة في عطلة نهاية الأسبوع، كان جاي معروفاً بوجود صديقة له. كان الخطاب الرئيسي لعلاقات جاي هو الإخلاص. شعوراً بأنه يستحق الاهتمام النابع من القلب، لكنه غير مطمئن بشأن ما إذا كان يمكنه كسبه، لم يترك جاي الأمر للصدفة. لقد قدّم مطالب صريحة ومفصلة، وغالباً ما تكون وقحة، للرعاية والاهتمام اللذين يريدتهما من صديقاته. كان ينجو بفعلته حين كان لا يزال يواعد فتيات المدرسة

الثانوية. ولكن لم يعد الأمر سهلاً كما كان في زمن والده للعثور على امرأة متعلمة تُلزم نفسها من دون تفكير لرجل فرض نفسه عليها، حتى لو كان جذاباً مثل جاي.

عندما كان جاي على وشك التخرج، توفي والده فجأة. بدت العائلة وكأنها تتفكك، كما لو أن الجميع قد تماسكوا بسبب ارتباطهم برأس المنزل فقط. ذهب شقيق جاي إلى أوروبا. باعت والدته منزل العائلة وانتقلت للعيش في فلوريدا. في هذه الأثناء، كان جاي يتطلع إلى العودة إلى شيكاغو في الخريف والانضمام إلى صديقة جديدة كان قد التقى بها خلال عطلة الربيع، والتي كانت ستلتحق الآن بجامعة شيكاغو. كان قد تقدم بطلب التحاق بكلية الحقوق في الجامعة وذلك ليكون بالقرب منها، وليكون كذلك في وضع يسمح له باستغلال علاقات والده في العالم القانوني. لكن بحلول الوقت الذي وصل فيه، تركته صديقه. لقد أعلمته بفظاظة في منتصف مكالمته هاتفية كان يوبخها فيها لإهمالها (وهو عمل يرمز إلى علاقة بالكاد يمكن أن تجدها ممتعة)، وبذلك دُمر آخر اتصال عاطفي لجاي في شيكاغو. وجد نفسه وحيداً وغير محبوب -وعلى وشك أن يبدأ رحلة غير جذابة من خلال كلية الحقوق.

لماذا كان هناك؟ لسبب واحد، لأنه فضّل الاستمرار في عيش حياة الطالب، مما يمكنه من تكريس كثير من اهتمامه للنساء. من ناحية أخرى، لأنه كان يتوقع أن يكون قادراً على الالتحاق بمهنة قانون الشركات على خطى والده. في حين أنه كان يفتقر إلى الاهتمامات الخاصة التي ربما تقوده في المجال الأكاديمي، فإن كلية الحقوق ستمنحه الفرصة لممارسة

قدراته اللفظية والعقلية الكبيرة. بالنسبة إلى الأصدقاء المثقفين الذين شاركهم جاي أسلوبه الذكي في المحادثة، بدت مهنة القانون برجوازية ومنتشرة للغاية، مهنة لم تعبر عن ميول حقيقية صادقة من القلب. ومع ذلك، لم يكشف جاي نفسه عن مثل هذه الميول، وبالنسبة إلى أصدقاء الصبا التقليديين الوصوليين الذين لا تزال معظم حياته تدور حولهم، بدا القانون مناسباً مثل أي شيء آخر. بأخذ كل هذا في الاعتبار، لم يفكر جاي كثيراً في الأمر بطريقة أو بأخرى. اختياره المهني غير المدروس عكس السطحية والافتقار إلى التكامل اللذين ميّزا حياته.

كانت المشكلة الرئيسية التي واجهها عند وصوله إلى الجامعة أكثر إلحاحاً. تحطمت روحه في أعقاب رفضه على يد الفتاة التي أحبها. مع حرمانه حتى من قليل من الدعم العاطفي، لم يعد لدى جاي أي طاقة للعمل. قام بزيارات غير مجدية إلى شقة صديقه السابقة لاستعادة تعاطفها، وملاً وقت زملائه في الفصل بقصص اليأس. تحدث عن ترك المدرسة للالتحاق بالجيش أو عن الانتحار. لكنه اجتاز المحنة. ولأنه ذكي، وأنيق، ومنفتح، فقد جمع مجموعة جديدة من الأصدقاء الذين وقفوا إلى جانبه في بؤسه. درس قليلاً جداً خلال أول فصلين دراسيين، وتمكن من اجتياز امتحاناته، بل وبأداء جيد -بقليل من المساعدة من أصدقائه. على الرغم من تشبته كان لا يزال قادراً على التلاعب بالبيئة الأكاديمية.

إن دورة الحب نفسها سوف تكرر نفسها عدة مرات في السنوات القليلة المقبلة. سيرمي جاي نفسه في علاقة كاملة، وستستمر لمدة

ثلاثة أشهر، وستة أشهر، وسنة. عندها ستشعر المرأة بالتعب والغضب، ويتشبث جاي بشدة بمشاعر مندثرة، ومرة أخرى يمتحن صبر أصدقائه وهم يعتنون به. في كل مرة تتركه امرأة، كان يشتكي أنه لن يجد من يحبه مرة أخرى. ومع ذلك، فقد تعلم تدريجيًا أن يتكيف بشكل أكثر واقعية مع مصيره. نظرًا لأنه لم يستطع الحصول على الحب الكامل الذي سعى إليه، فقد بحث عن النساء اللواتي سيقين معه لفترة من الوقت. لذلك بدأ، بانتهازية، في قبول سلوى العلاقات العابرة. لكن هذه الأخيرة لم تلَبَّ احتياجاته بالكامل، وكان لا يزال هناك جزء منه استقبل كل علاقة جديدة على أمل ألا يضطر أبدًا للبحث عن أخرى.

ما الخطأ الذي حدث في هذه العلاقات؟ كان جاي متورطًا مع عديد من النساء المختلفات في ظل مجموعة واسعة من الظروف، وحدث الانفصال في عديد من الحالات للأسباب المتنوعة المعتادة. بدت الحياة الاجتماعية لجاي فوضوية بسبب هوسها. ولكن بالنظر إلى الوراء، من الممكن تمييز نمط متكرر من الخيبة وهزيمة الذات في علاقاته العاطفية، وهو نمط نابع من الطريقة التي ينظر بها إلى النساء فيما يتعلق به هو نفسه.

مع إرث تدني احترام الذات الذي تركه له والده، على الرغم من ذكائه وكفاءته المعترف بها، كان جاي غير متأكد مما إذا كان الناس يحبونه، وبالتالي ما إذا كان لديه أي سبب حقيقي لوجوده. لذلك سعى للحصول على الطمأنينة أينما وجدها. بالنسبة إليه، الصديق، ذكرًا كان أو أنثى، كان شخصًا يستمتع ويدعم مواقفه وشكواه. لكنه شعر من

النساء فقط أنه يستطيع المطالبة بالولاء الكامل الذي كان يتوق إليه. كان الجنس رمزاً لعشقهم، وكان مزاح جاي المستمر مع أصدقائه مليئاً بالإيحاءات التنافسية والجنسية: «هل تعتقد أنني سأنجح في إغواء تلك الفتاة ذات الثدي الكبير؟». في الواقع، نقل حديث جاي عن الجنس حاجته العميقة للقبول، وكان مستعداً للوقوع في الحب بأدنى ذريعة. نظراً لعدم وجود أي اهتمامات جامحة أخرى، فقد أعطى المرأة مكاناً غير متناسب في حياته. لاحظت امرأة متزوجة حاولت ترتيب مواعيد له مع صديقاتها، «يتحدث جاي عن النساء وكأنهن مختلفات عن الناس».

تأتي النساء دائماً في المرتبة الأولى بالنسبة إلى جاي. عندما لم تكن لديه صديقة، كان يتهاذى في حزن مجتازاً أحداث حياته. التحفيز الفكري، الاهتمامات الفاترة، الأوقات الطيبة مع الأصدقاء؛ هذه الأشياء كلها ثانوية. لم يكن تعاسته بعيداً عن السطح، وكان سرعان ما يعبر عن شوقه. كان هذا عندما أدلى بأكبر الحجب لأصدقائه، لكنه أخبرهم طوال الوقت أنه يريد شيئاً أكثر مما يستطيعون تقديمه، وأنه كان يمضي وقته معهم على الرغم منه.

عندما التقى جاي بامرأة مؤهلة، لم يكن قادراً على أن يكون موضوعياً بشأنها كشخص، حيث كان لديه كثير من الأمل يحيط بها. على الرغم من عدم شعوره بالأمان بشأن الرفض، فقد كان يندفع إلى الأمام مباشرة، كاشفاً تماماً عن نفسه بينما يخبر أصدقاءه عن الصيد الفائق الذي لديه على الخط. رجل لامع وذكي، كان جاي يتبع نهجه المعتاد في محاولة لجعل جاذبيته لا تقاوم. مع قدرته على طرح نفسه،

كان لا يقاوم تقريباً، بيد أنه غالباً ما كان يبالغ في الأمر في ظل هذه الحالة المفرطة. ولفترة من الوقت عُرف عنه أنه يروي قصة حياته بأكملها خلال أمسيته الأولى مع المرأة. هذا النهج غير المقيد أدى إلى نفور النساء اللاتي يحترمن أنفسهن. بالنسبة إلى مثل هذه المرأة، بدا أن هناك شيئاً حقيراً عن رجل كان لحياته قليل جدّاً من المعنى، بحيث يمكنها على الفور أن تصبح محور تركيزها الأساسي.

ضد مصلحة جاي، كانت النساء اللاتي قبلنه في كثير من الأحيان سلبيات، وتسهل قيادتهن (على الأقل لبعض الوقت)، وغير واثقات بأنفسهن ورغباتهن. في البداية، كانت هذه الصفات مناسبة تماماً لمطالب جاي المتكررة، والتي أظهرت نفسها بمجرد أن وطّد علاقته مع امرأة. بعيداً تماماً عن كونه شخصاً يبدّل الشركاء بانتظام، كان جاي شخصاً جاداً حاول أن يطوق كل علاقة باهتمام شديد. كان يوضح كل ما كان يفكر فيه ويشعر به وكل ما كان يعتقد أنه يحدث في العلاقة. للأسف، مع ذلك، كانت طلباته وانتقاداته كلها موجهة نحو جعل صديقته أكثر استجابة له وحده. لقد اتخذ نبرة مزعجة وفرض نظرة انتقادية على ما كان ينبغي أن يكون تجربة عفوية. ما كان يسعى إليه هو السيطرة الكاملة على المرأة - جسدياً، وعقلياً، وعاطفياً. كان هناك شيء غير مناسب على الدوام بشأن طريقة جاي، مما يدل على رغبة ملحة في تجريد الإنسان من إنسانيته، والتي تجاوزت مجرد الانشغال بالجنس.

النساء اللواتي استجبن لهذه المطالب، في بعض الحالات، هن من كانت لديهن خيارات أخرى أقل متاحة لهن، لأنهن أقل فتنة للرجال،

أو ثقتهم أقل في جاذبيتهم. لهذا السبب، وبالنظر إلى طبيعة رغبته التي تركز على مصلحته الخاصة، سرعان ما سئم منهم جاي. في الوقت نفسه، في ما يبدو مفارقة، احتقر جاي هؤلاء النساء لاستجابتهن له. تنص نظرية توازن فريتز هايدر على أنه من الأسهل أن تحب الأشخاص الذين يقدرون نفس الأشياء التي تقدروها، والعكس صحيح. بهذه الطريقة تكون نظرتك إلى العالم متوازنة. نظرًا لأن جاي لم يكن يحترم نفسه بما يكفي، فقد أُجبر على التشهير بأولئك الذين قدروه وقبلوا طلباته باعتبارها شرعية. كان يؤلمه أن يدرك أنه عندما اكتسب حب المرأة، توقف عن اعتبارها مصدرًا مهمًا للتقدير والدعم (تمامًا كما فعل مع والدته). وحين لم يعد متحمسًا للمرأة، أصبح كثير الشكوى منها.

وهكذا، فإن المرأة التي انخرطت مع جاي على أمل الاقتراب منه وجدت نفسها في خضم ضغوط لا يمكن حلها. العاشقات اللاتي ظلن مرغوبًا فيهن هن أولئك اللاتي امتنعن عنه عاطفيًا بينما قبلن اهتمامه، عادةً لأنهن هن أنفسهن كُنَّ أنانيات. في كثير من الأحيان يمكن أن يكنَّ متحفظات بسبب كونهن جذابات جسديًا، وهذا أيضًا يزيد من اجتذاب جاي لهن. مع هؤلاء النساء، بدأ جاي حملات متواصلة لاختراق مكنهن النفسي الجذاب - الغزو النهائي الذي استعصى عليه دائمًا. وجدت المرأة التي أصبحت أحد هواجس جاي نفسها معزولة بشكل متزايد عن بقية العالم. كانا يقضيان كثيرًا من الوقت بمفردهما، وبعضه مع أصدقائه، ولكن نادرًا ما يقضيان أي وقت مع أصدقائها. إن تمحور العلاقة حول اهتمامات جاي وعالم جاي، وفي الأغلب عالمه الخاص،

ينبع من الأولوية التي أعطاها لقيمه واحتياجاته الخاصة. بوعي أو بغير وعي، اختار النساء اللاتي كنَّ، لسبب ما، منفتحات مؤقتاً أو دائماً على هذه الهيمنة.

كان لا بد من وجود نقطة انهيار. أصبح أسلوب جاي المتسلط والسلطوي في نهاية المطاف غير محتمل لكل من النساء الناضجات وذوات الخبرة، والنساء الأصغر سنّاً اللاتي قدّرن الحرية والعفوية. عادة ما يكون الامتثال الخارجي الذي كان يفرضه على الفتيات اللاتي وقع في جبهن في أغلب الأحيان ممكناً بسبب ترددهن الطفولي، وهذا بدوره أدى إلى علاقات متقلبة. أكثر من مرة خدم جاي عن غير قصد كشخصية الأب، لتتجاهله الفتاة عندما تجد صديقاً جديداً. حدث هذا، على سبيل المثال، مع طالبة جامعية كان يراها لمدة عام تقريباً، وتركته في النهاية من أجل «طفل مثلي، يمكنني الاستمتاع معه». عندما تكتسب مثل هذه المرأة القوة الكافية لإنهاء العلاقة، فهذا عادةً ما يكون مفاجئاً وغير قابل للنقض، على الرغم من أن جاي كان يطيل العذاب من خلال مناشدتها للحصول على فرصة أخرى. وجدت المرأة المشوش تفكيرها أن معذبها السابق يتمسك بها بإحكام شديد. عندما ظهر شعور جاي بالقصور مرة أخرى مع انهيار العلاقة، كانت لديه حاجة أكبر لجذب اهتمام تلك المرأة أو غيرها. كمدمن، كان عليه أن يبحث عن مزيد مما كان يدمره.

ومع ذلك، بمرور الوقت، سيستعيد رباطة جأشه، وستعود درجة من التوازن إلى حياته، حيث كان يحشد الطمأنينة من دائرة الأصدقاء الذكور

والإناث الذين احتفظ بهم احتياطياً لمثل هذه الفترات. في الواقع، خلف ابتهاله المحيط والمرهق من أجل الحصول على فتيات بشدي كبير ومن دون حمالات الصدر، كان جاي شخصاً يتمتع بدوافع جيدة. كان ولاؤه تجاه أصدقائه، إذا طغت عليه أحياناً دوافع أقوى، حقيقياً. مع صديقاته من النساء، كان يتحدث أيضاً عن كونهن «أصدقاء مدى الحياة»، وبينما كان في أغلب الأوقات لديه قليل من القواسم المشتركة مع عديد من النساء اللاتي ارتبط بهن، فقد كان يبقى على تواصل مع حبيبته السابقات متى أمكن. في بعض الأحيان، سعى إلى تجديد العلاقات الجنسية مع هؤلاء النساء، لكن صداقاته معهن كانت تتم في كثير من الأحيان على مستوى بسيط من العاطفة والشفقة غير المجدية.

كان جاي صاحب مبادئ، لكن حسه الأخلاقي كان يتعرض دائماً للخطر بسبب السلبية والتمركز حول الذات. مع تقدمه في السن، بدأ بطريقة منهجية في تعزيز صفات كان يمتلكها دائماً في شكل غير متطور: الانفتاح على البيئة، والقدرة على التواصل بحماس مع الناس، والحس بما يتجه إليه العالم. بحلول الوقت الذي كان فيه في كلية الحقوق، كانت توجهاته الجمالية والسياسية قد تطورت في اتجاه مختلف تماماً عن اتجاه معظم زملائه في الفصل. كان يتجاوب بصدق مع الاهتمامات الأخلاقية لجيله. غالباً ما تركه هذا على خلاف مع حياته المهنية المختارة، ولو أنه مع قصوره وانشغاله الذاتي، لم يكن مستعداً للتصرف بناءً على وعيه المتغير.

لم يكن هناك مكان لجاي في الهيكل التنظيمي الصارم لقانون

الشركات، كما تعلم لأول مرة خلال الإجازات الصيفية عندما كان يعمل في شركة والده القديمة. بسبب أمور مثل لحيته وربطة العنق المفكوكة، أُشير إليه بسخرية باسم «المحامي الهيبى»، وخرج من الشركة مع انحسار ذكرى والده في الماضي. كان عليه الآن أن يجد وظيفة بدوام كامل بعد تخرجه. لأول مرة ترك ليفعل شيئاً مهماً من دون أي مساعدة.

فاجأ نفسه بالحصول على وظيفة في شركة محاماة بارزة أخرى. لكن الذهاب إلى العمل كمحامي شركات يمثل تغييراً كبيراً في حياة جاي. كباحث عن اللذة، لم يتكيف جاي بسعادة مع الأيام التي عمل فيها لعشر ساعات كساع. في البداية، أدى ضغط روتينه الجديد والقيود التي فرضها على حياته الاجتماعية إلى زيادة حاجته إلى صديقة مخلصه. في الوقت نفسه، فإن إجباره على رؤية نفسه شخصاً بالغاً مسؤولاً، أدى إلى كبح ميله إلى التفكك تحت الضغط العاطفي. ومع اعتماد زملائه وعملائه عليه في الإنتاج يوميًا، لم يعد بإمكانه تحمل الانغماس في الانهيارات المسرحية أمام جمهور من الأصدقاء المتعاطفين. في هذه الأثناء، اضطر إلى تقييم الغرض مما كان يفعله، لسبب بسيط، وهو أنه كان مزعجاً ويتطلب التزاماً كبيراً من جاي. لقد استاء من منصبه باعتباره أدنى مرتبة في التسلسل الهرمي للشركة. ومع ذلك، لم يكن متحمساً للقيام بالأشياء التي سيتعين عليه القيام بها إذا أراد أن يرتقي، وكانت لديه شكوك حقيقية حول معنى قانون الشركات وقيمتها.

أخيراً، استقال من الشركة وتولى منصباً في الحكومة حيث يمكنه

المشاركة في التخطيط الاجتماعي جنباً إلى جنب مع أشخاص أقصر نظراً من زملائه السابقين. من خلال هذه الوظيفة، دمج دوافعه اليسارية المعتدلة في أسلوب حياة مستقر. وبذلك يكون قد تحرر من قالب والده وسليبيه المهنية السابقة. الأهم من ذلك، أنه يستمتع بعمله. أصبح من الأسهل عليه مقاومة الإدمان الآن لأن حياته اليومية لم تعد مصدرًا لعدم الرضا.

كان تطور جاي بعيداً عن إدمانه المفرط هو عملية نمو طبيعية -أو نضج- أكثر من كونه مسعى علاجياً متعمداً. لعدة سنوات، كان ينمّي اهتماماً مستقلاً بالكتب والأفلام والقدرة على الاستمتاع بهذه الأشياء من كل قلبه. لقد سعى بنشاط إلى تكوين صداقات جديدة من دون أن يتوقع أن تتدفق منها المصالح الجنسية. عندما أصبح أكثر راحة مع نفسه، بدأ يختبر ويستمتع بفترات أطول وأطول من احتواء الذات حتى نشأت فرصة لعلاقة معقولة. بعد فترة، مكّنه هذا السعي من الاقتراب من النساء بجنون أقل من قبل، واتخذت مبادراته عنصراً جديداً وجذاباً من ضبط النفس والعفوية.

على هذا الأساس، وبعد المرور بعدد من العلاقات غير المهمة كما سلف، شكّل ارتباطاً مستقراً استمر لمدة عامين. في تناقض مباشر مع الانطباع الأولي وغير الواقعي الذي طالما قدّمه جاي للنساء، لم يجد نانسي في البداية ساحرة أو لا تقاوم. كانت علاقتهما ودية وعابرة واستمر في نفس الوقت مع علاقات أخرى من كلا الجانبين. لكن بطريقة ما صمدت أكثر من العلاقات الأخرى، وخلال ستة أشهر كانا يعيشان معاً. تطورت العلاقة باحترام، ونما الشعور المتبادل بين العاشقين بشكل طبيعي بدلاً من تضخيمه في البداية ثم تركه ينكمش.

نانسي هي أول امرأة يعيش معها جاي. من الصعب الاستدلال على علاقته معها، إذ تختلف ميولهما، لكن يبدو أنها تناسبهما. نانسي أكثر تعبيراً من الناحية العاطفية من جاي، وهي أكثر نشاطاً وانفتاحاً إلى حد كبير. إنها ناضجة بما يكفي لتكون جادة بشأن تعاملاتها الشخصية، وربما تكون هذه هي السمة الأساسية التي تشترك فيها مع جاي. واثقة بقدرتها على جذب الناس، سواء كانوا عشاقاً أو أصدقاء، فلديها مجموعة راسخة من الرفاق الذين لا يقلون أهمية عن أصدقاء جاي في حياة الثنائي. عندما تريد الخروج والقيام بشيء ما، فإنها لا تعتمد على جاي في ترتيب الأمور. إنها تخطط مع أصدقائها وتترك جاي في المنزل لمشاهدة التلفزيون إذا كان هذا هو اختياره. إنهما يتشاجران، لأن نانسي منزعة من نفس الأشياء التي أزعجت النساء الأخريات في جاي، لكن أسلوب الأخذ والعطاء الصعب يوضح أنها منخرطة تماماً معه، وهو يقدر ذلك. لقد جعلته نانسي أكثر دفئاً من الناحية الإنسانية وأكثر أماناً، على الرغم من أنه لم يتضح بعد مدى عمق تغيره. عندما تسافر بمفردها لرؤية أصدقاء في أجزاء أخرى من البلاد، لا يزال بإمكانه أن يصبح مزاجياً ويبرز لمحات من سلوكه القديم.

عامة، تميز نمو جاي بزيادة ضبط النفس، ولكن ربما أيضاً بنزعة القدرية الراسخة. من الواضح أن المعرفة الذاتية التي اكتسبها لم تكن تمنحه نطاقاً أوسع وقوة أكبر في العالم. وبدلاً من ذلك، خفف من مطالبه في الحياة، واكتسبت شخصيته وعاداته بعض السمات التقليدية للتقدم في السن. إنه أقل انفتاحاً وأقل ضعفاً مع أصدقائه الآن. إدراكاً منه أنه لا يمكن لأي علاقة أن تمنحه كل ما يحتاج إليه، فقد مارس هوايات

تملاً الوقت لا تشارك فيها نانسي، مثل لعب الورق. لقد أصبحت هذه، بدلاً من معاناته الوجودية، وسائله للتفاعل مع الأصدقاء. إنه شخص لطيفاً وكريماً أكثر من ذي قبل، ولكنه أيضاً شخص أقل إثارة، لأن ما جعله مثيراً كان في جزء كبير منه تعبيراً عن عدم نضجه. إن النموذج غير الإدماني للإثارة مع النضج هو شيء ربما لم يكن جاي مؤهلاً له.

الدون جوان: الذكر أو الأنثى

كما هي الحال مع الأمثلة التوضيحية لأن وجاي، يمكن لأي شخص أن يجلب ميلاً إدمائياً لعدد من العلاقات المتتالية أو المتزامنة. من هذه الأمثلة، على الرغم من ذلك، قد نستنتج أن هذه ليست حالة طبيعية لمدمن العلاقات الشخصية. انتهى المطاف بآن وجاي، على أي حال، في علاقات مستقرة تقليدياً، وتشير قصصهما إلى أن هذا هو ما كانا يبحثان عنه طوال الوقت.

ظهرت العلاقات الجنسية المتعددة (على الأقل كظاهرة مفتوحة ومنتشرة) مؤخراً نسبياً داخل الطبقة الوسطى. إنها مشتقة من أنماط في الطبقة الدنيا وفي الطبقات الأكثر امتيازاً، حيث تحدث العلاقات العابرة والعاطفية بشكل متكرر. دخل هذا النمط المتقلب من الاقتران إلى المجتمع السائد عبر ثقافة الشباب، إلى جانب المخدرات وسلوكيات الهيبيز. في عالم فوضوي، يمنح عديداً من الأفراد سلسلة من الدعائم المؤقتة، فإن رغبة الطبقة الوسطى الكامنة في وجود علاقة دائمة تظل قوية. عندما ينجح هذا البحث، كما توضح كل من آن وجاي، يميل أساس الاتصال إلى أن يكون شيئاً آخر غير الانجذاب الجنسي.

على الرغم من أن هذا كان مشتركًا بين آن وجاي، فإنهما بدوا وكأنهما عاشقان يلعبان أدوارًا مختلفة. جاي كان يوقع النساء في شركه، في حين أن آن كانت سلبية، مدفوعة بالقدر والظروف. يبدو هذا الاختلاف أكثر وضوحًا من كونه حقيقيًا، حيث كان جاي يتعرض للاستغلال حتى في أثناء استغلاله للآخرين - وهي حالة ليست نادرة للمدمن. غالبًا ما تلعب النساء دورًا مثل دور جاي. كان لدى سيبيل، مثل جاي، سلسلة من العشاق بينما كانت غير قادرة على إدارة نفسها. تُظهر حالتها أن المرأة ليست دائمًا الشريك السلبي في الإدمان وأن «الدون جوان» المدمن ليس دائمًا رجلًا. كانت سيبيل أكثر تلاعبًا كرد فعل على يأسها أكثر من آن، بل وأكثر من جاي. ومع ذلك، فقد اختلفت عن كليهما في كونها منفصلة جدًا عن حاجتها إلى الحب، لدرجة أنها نظرت إلى الرجال نظرة من يريد أكثر بقليل من السلوان الذي يملأ الوقت، وهو أكثر مكونات الإدمان انتشارًا.

وُلدت سيبيل في منطقة ريفية غرب إنجلترا، ودرست الحفاظ على التراث التاريخي في جامعة مرموقة. لقد أتت إلى لندن متدربة في مشروع إعادة التطوير الحضري. قبل أن تقرر قبول هذا المنصب بشكل قاطع، أبطت مشرفها منتظرًا لعدة أشهر. امتد هذا التردد ذاته، المحير في شخص له مثل قدرتها، إلى حياتها الشخصية الجنونية أيضًا. لا تقضي أبدًا أي وقت فراغ بمفردها، كانت سيبيل تخرج كل ليلة، سواء في موعد مع رجل أو للعب التنس أو الكرة الطائرة مع الأصدقاء. كانت لديها مجموعة متنوعة غير متطابقة من الأصدقاء الحميمين الذين لم يكونوا عمومًا بمثل ذكائها، والذين شعروا في كثير من الأحيان بأنهم

أقل شأنًا منها. من جانبها، أعربت سيبيل علانية عن عدم احترامها لهم، لكنها استمرت في رؤيتهم رغم ذلك. لم تتطور ملاحظاتها الجارحة حول هؤلاء الرجال إلى وعي أكبر بالنمط الذي افترضته حياتها. قالت عن علاقاتها: «أنا فقط تركت هذه الأشياء تحدث».

الرجال الذين أصبحوا أصدقاء سيبيل الحميمين هم أولئك الذين كانوا على استعداد لتحمل معاملتها لهم لفترة طويلة بما فيه الكفاية. لقد جعلت نفسها متاحة للجميع مع تجنب الالتزامات تجاه أيٍّ منهم. معظم هؤلاء الرجال بالطبع تقربوا إليها جنسيًا، وقبلتهم سيبيل من دون شك. الشخص الوحيد الذي قالت إنها لم «تقم بعلاقة كاملة معه»، على ما يبدو لأنه لم يطلب منها، كان شابًا هادئًا وذكياً، ومن الغريب أن أصدقاءها اعتقدوا أنه الارتباط الرومانسي الخاص وطويل الأمد في حياتها. عندما سُئلت عما إذا كانت تشعر بأنها قريبة بخاصة من أيٍّ من أحبائها، بدت وكأنها لم تفهم السؤال. كل واحد منهم كان بمثابة جرعة مسائية لها.

في حياتها الاجتماعية وفي أي مكان آخر، لم تستطع سيبيل ترتيب أمورها. اجتمعت سلبيتها وتردها معًا من أجل استمراريتها، كشاهدة على وجودها. وبينما كانت تُظهر ومضات من البصيرة، كانت طريقة حديثها لا مبالية، وأصبحت محادثتها ممتعة فقط عندما اتخذت شكل التلاعب الضحل بالكلمات. لم تعطِ هي أو الأشخاص الذين ارتبطت بهم أهمية كبيرة للأشياء التي قالتها، والتي غالبًا ما كانت عقيمة أو غير متسقة. خلال فترة الاضطرابات العمالية في صناعة البناء، أجرت صحيفة محلية مقابلات مع بعض المهنيين الشباب في الحكومة والصناعة،

بما في ذلك سبيل، الذين كان يُعتقد أنهم يعملون على سد الفجوة الأيديولوجية بين عمال البناء والمصالح التجارية. بعد تأييد موقف النقابة من جميع القضايا، أضعفت سبيل موقفها تمامًا بقولها إنها سعيدة لأن الإدارة كانت لها اليد العليا. «إنه لأمر جيد بالتأكيد أنهم لا يتركونهم يسيرون على نهجهم بالكامل»، قالت ذلك. «أين سنكون إذن؟».

لم تكن سبيل قد بدأت في حل صراع القيم بين خلفيتها العائلية التقليدية وحشد الشباب المنطلقين الذين رافقتهم في لندن. وبسبب تركيبة المعتقدات والآراء التي التقطتها من حين إلى آخر، لم تكن تعرف أيها حقاً ينبع منها. كشخص نشط جنسياً، تحولت فجأة إلى العفة كلما جاءت والدتها، الأصولية الصارمة، في زيارة مطولة. ومع ذلك، لم تكن هذه تضحية حقيقية لسبيل، حيث لم يبد أنها تقدّر الجنس بطبيعته (وجد الأصدقاء أسلوبها لا جنسياً بالفطرة)، كما أن وجود والدتها وفّر التوازن الذي، عندما تُركت على حريتها، كانت تسعى للحصول عليه من العشاق. علاوة على ذلك، أعربت حتى عن موافقتها على قيود والدتها ضد ممارسة الجنس قبل الزواج. في دوامة وجودها الطائش والمشتت، كانت تتوق داخلياً إلى القمع.

مراعية بشكل مربب لعائلتها، وضحلة لسبب غير مفهوم مع زملائها، وجدت سبيل نفسها في دور فكري كانت لديها القدرة المطلوبة له، ولكن ليس لديها أدنى رغبة فيه. كان الأمر كما لو أن عملية زرع دماغ جزئية قد أُجريت على فتاة ريفية، مما أعطاهم معرفة مخطط المدينة ورُقيّه، ولكن ليس الاهتمامات أو العادات المصاحبة. كانت

سيبيل تتوق إلى القيام بشيء مختلف، لكنها لم تستطع حشد العزم اللازم للابتعاد عن حياتها المهنية ما دام كان بإمكانها البقاء في دور التابع، حيث تُترك القرارات الرئيسية لشخص آخر.

كلما جلست سيبيل بهدوء بمفردها، كما كانت عندما حاولت القراءة، سرعان ما توترت. أصبحت الطاقة التي ولّدتها في حياتها الاجتماعية المتواصلة قوةً معطلةً لا تُطاق عندما انقلبت على كيانها الضعيف. لذلك كانت «تجتمع» مع أحدهم. هذا فقط جعلها بعيدة عن عملها ونفسها، وتسبب لها في مزيد من القلق. سعت إلى مزيد من الهروب في الاتجاه الوحيد الذي تعرفه -إساءة استخدام الناس. عند انتهاء فترة تدريبها، تزوجت صديقها الحميم الوحيد الذي لم تكن لها علاقة جنسية معه. مع هذا الدعم، تخلت عن حياتها المهنية مع الاستمرار في حياتها الشبيهة بجولة المؤانسة الاجتماعية. لم يكن أحد قريباً منها بما فيه الكفاية -ولا حتى هي نفسها- ليتمكن من تحديد ما إذا كانت تصوّر زواجها على أنه تعبير عن الحب.

استخدم كل من آن وجاي وسيبيل الأشخاص عشوائياً كأدوات للإدمان، لكنهم جميعاً استقروا في النهاية مع شخص واحد. فعلت سيبيل ذلك من خلال نفس التمرکز الذاتي غير المنضبط الذي دفعها إلى الاستفادة من الرجال بطرائق أخرى. كانت آن تبحث عن شيء عاطفي أكيد، وانتهى بها الأمر في علاقة تشبه تلك التي هربت منها ماري، على الأقل من حيث التوقعات والاحتياجات المتشابهة التي جلبتها المرأتان إلى زواجهما. حاول جاي تكوين وعي متزايد بسخطه وفشله في أنماط

سلوكية متغيرة. بالنسبة إليه، من المحتمل أن يؤدي التعرف على الذات ومساعدة الآخرين إلى التخلص النهائي من الإدمان. أكثر من أي شخص آخر، يبدو أن ماري، التي انتهى تورطها في الإدمان مع طلاقها، تسير على طريق أكيد نحو الحرية النفسية. ربما يكون هذا لأن إدمانها حُدد اجتماعيًا وليس نتيجة شخصيتها الإدمانية.

بالنسبة إلى كل هؤلاء الناس، كانت قضايا النجاة قريبة جدًا من السطح. مع وجود كثير على المحك، كيف يمكن للنمو أن يتحقق؟ هل يجب المخاطرة بأخطار التغيير عندما يكون وجود الشخص قيد البحث؟ وكيف يمكن، في مثل هذه المنطقة الحساسة والمحفوفة بالمخاطر، أن يتم التغيير بشكل بناء؟

أين كان الأمل في جعل المنطق وإرادة الله يسودان
 بين الناس الذين كانوا يتبعون منهجًا أطلقوا عليه اسم
 المنطق وإرادة الله، وارتبطوا به ارتباطًا وثيقًا، بحيث
 إنهم لم يكن لديهم القدرة على النظر إلى أبعد منه؟
 - ماثيو أرنولد، الثقافة والفوضى

المجتمع والنمو الشخصي

كان كتاب «الحب والإدمان» رائدًا في النهج السلوكي المعرفي
 للإدمان. عند التشكيك في التبعيات التي فرضتها زمالة مدمني الكحول
 المجهولين وبرامج العلاج التقليدية، فإنه يحدد مزيجًا من التحفيز
 والعزم والمهارات، وما يمكن أن يسمى الآن علاج اليقظة الذهنية
 للتغلب على الإدمان. كتاب «الحب والإدمان» واضح أيضًا في القول إن
 الناس «قادرون على النضج - وإنهم ليسوا مدمنين بعد الآن - وبالتالي
 ليسوا مقيدين بأي أوصاف سابقة لأنفسهم» - مثل هوياتهم الإدمانية،
 وفقًا لزمالة مدمني الكحول المجهولين وخطواتها الاثنتي عشرة
 والإدمان الدائم للناس. كما أنه يسلم (في الفصول التالية) بقدرة الناس

على ترك الإدمان. فُصِّلَت هذه الأفكار في كتب المساعدة الذاتية/ العلاج الخاصة بالإدمان، الحقيقة حول الإدمان والتعافي والأدوات السبع للتغلب على الإدمان.

يأخذ «الحب والإدمان» أيضًا نظرة واسعة، حيث يرى أن الإدمان ينبع من جذور المجتمع ذاتها. فصل ستانتون لاحقًا هذا التحليل الثقافي في كتابه «مرض أمريكا». يستعين كتاب «الحب والإدمان» بنقطة انطلاق أدبية لإضفاء الطابع الدرامي على هذه العلاقة بين المجتمع وذواتنا الداخلية، ألا وهي كتاب د. هـ. لورانس «نساء عاشقات»، عن قصة شقيقتين، أورشولا وجودرون برانجوين، وعلاقتيهما الحميمة مع رجلين، روبرت بيركين وجيرالد كريش.

تؤدي العلاقة المدمرة بين جودرون وجيرالد في النهاية إلى موت جيرالد، حيث تتخذ جودرون حبيبًا آخر. على النقيض من ذلك، تستمر أورشولا وبيركين في المحاولة الوجودية لخلق ذوات حقيقية تعيش في عالم اصطناعي رأى لورانس أنه غالبًا ما يكون منفصلًا عن الطبيعة، عن الألم، عن الحميمة، عن الحب: «ما يميز بيركين وأورشولا عن جيرالد وجودرون هو قدرتهما على التفكير في نفسيهما وتأثير بعضهما على بعض... تشكك بيركين وأورشولا في نفسيهما، بالتوازن مع احترام الذات، هو الصورة المتناقضة للإدمان، وصورة للخروج من الإدمان». بالمصطلحات المعاصرة - كما هو موضح في كتاب ستانتون مع إلسي تومبسون: «تعافٍ! برنامج تمكيني لمساعدتك على التوقف عن التفكير كمدمن واستعادة حياتك»- وهذا يعني اليقظة والقدرة على فحص

سلوك الفرد وعواقبه، جنباً إلى جنب مع التسامح مع الذات، أو القبول الأساسي لنفسك.

كيف يترجم هذا إلى حب حديث غير إدماني؟ الحميمة أمر بالغ الأهمية للتجربة الإنسانية، كما رأينا في هذا الكتاب. ولكن «النمو معاً» يمكن أن يكون مصطنعاً أيضاً، ويعتمد على الوجود المباشر للشخص الآخر. والرغبة في مساعدة بعضهم بعضاً يمكن أن تغمرها رغبة قوية في التملك، حتى لو كان ذلك يعني تحطيم الحبيب عاطفياً واجتماعياً وعملياً. لذا فإن ما ينقص في الواقع في حالات إدمان مثل أن [في الفصل الثامن] هو ما يبدو أنه فرصة جاهزة لاستكشاف شخص آخر ومعرفته، بشكل وثيق ولكن بالمقارنة مع العالم الأكبر». بالطبع، قد يتقبل الناس هذا الوضع: «أنا مدمن، وأنا راضٍ بأن أكون كذلك». ومع ذلك، لمعظم الناس «الإدمان هو حالة غير مجزية لكي يجد المرء نفسه فيها» - حالة يسعون في النهاية للهروب منها.

وهذا يعني أننا إذا أردنا الحد من الإدمان، فعلينا تغيير المجتمع: «يكن العلاج الحقيقي للإدمان في التغيير الاجتماعي الذي يعيد توجيه مؤسساتنا الرئيسية وتجارب الناس معها». هذا سؤال كبير يثير كثيراً من الجدل وقليلاً من التغيير. إن الدوافع الرئيسية لوجودنا الجماعي - المناخ، والاقتصاد، والاستقطاب السياسي والجمود، وإضفاء الطابع الإلكتروني على حياتنا ووعينا وأطفالنا - خارجة عن سيطرتنا لدرجة تجبر عديداً من الناس على التراجع إلى المنزل والعزلة الإلكترونية. أفضل إجابة هي اغتنام كل فرصة لأطفالنا لاستكشاف العالم بجميع

أبعاده وممارسة الاستقلالية فيه -معًا، للشعور بالبهجة وممارسة الكفاءة.

أما للأفراد، فيوصي كتاب «الحب والإدمان» بتوخي الحذر من الاعتماد على إعادة التأهيل وزمالة مدمني الكحول المجهولين -وهي موضوعات أثبتت أنها مخاوف طويلة الأمد، وليست فقط بالنسبة إلينا. بدلًا من التبعيات الاحتياطية أو البديلة، يوصي الكتاب المدمنين «بتعلم طرائق جديدة للتعامل مع الحياة وللنظر إلى أنفسهم. أما لمدمن المخدرات، فقد يتضمن ذلك أمورًا أولية مثل تعلم مهارة وصقل عادات عمل سليمة، إلى جانب عمليات إعادة توجيه أكثر صعوبة، مثل الرغبة في رؤية نفسه كشخص مساهم». التحرر من الإدمان ينطوي أيضًا على أن تصبح أكثر وعيًا، «لإعطاء الشخص السيطرة على ردود أفعاله القهرية من خلال جعله واعيًا بها». بدمج هذه العناصر، فإن العلاج البناء للإدمان هو مسألة تعديل السلوك والتدريب على المهارات، واليقظة، ووضع أهداف أكبر، ومعالجة «القضايا الوجودية المعنية... ليس فقط الخاصة بالطعام أو المخدرات [إلى آخره]، ولكن الخاصة بنفسه مقارنة بالعالم».

الإدمان هو نمط فردي تصوغه قوى اجتماعية وثقافية. يميل الانجراف الإدماني في المجتمع إلى اكتساح أي شخص لا يبذل جهدًا لفهم مصيره أو التحكم فيه. على العكس من ذلك، فإن الخروج من الإدمان يعني إجراء تغييرات داخل الفرد وعلاقة الفرد بالمجتمع.

برزت هذه المواضيع، مع الأهمية المُلحّة التي تحملها لعصرنا، في كتاب د. هـ. لورانس «نساء عاشقات». لقد فهم لورانس قدرًا كبيرًا عن الإدمان -الاستقرار النفسي المتزعزع لبعض الأفراد، والعوامل التي تؤدي إلى القوة والضعف الداخليين، والجذور الاجتماعية للعزلة الفردية، وأخيرًا العلاقة بين الإدمان والحب. جمع في كتابه «نساء عاشقات» بين نقد السياق الاجتماعي الحديث للإدمان مع رؤية متناقضة للاستقلالية الشخصية والنمو. يظهر الحب بشكل مركزي في تلك الرؤية؛ يُنظر إليه على أنه جزء من طريقة واعية وعفوية في الوقت نفسه للعيش والنمو. أما للورانس، فالحب هو النقيض الروحي للإدمان.

في «نساء عاشقات» تنفجر العلاقات في مسارين متعاكسين، لأن الأشخاص المعنيين يتعاملون مع الحياة بطرائق مختلفة من الناحية الأساسية. يحاول جيرالد وجودرون، باهتمامهما بالمظاهر، أن يصوغا نفسيهما في صورة مناسبة اجتماعيًا. وهما بذلك يقمعان أي دوافع متنافرة يشعران بها، والتي يجب أن تجد تعبيرًا عنها بطرائق غير لائقة أو مدمرة، كما يحدث عندما يعذّب جيرالد وجودرون أرنابًا معًا وينجرحان بسببه. يشعر كل من جيرالد وجودرون بالراحة عند المستويات السطحية للتفاعل الاجتماعي، لكنهما على مستوى ما غير مرتاحين لنفسيهما، وبالتالي يتحاشيان العلاقة العاطفية الحميمة مع الآخرين. جيرالد، على سبيل المثال، بسبب كبتة الذكوري التقليدي، لا يستطيع الرد إلا بشكل دفاعي على عرض بيركين نفسه له في صداقة.

من ناحية أخرى، يعبر بيركين وأورسولا عن نفسيهما بحرية أكبر، ولكن أيضًا بهدف أعمق. في حين أنهما يقومان بأشياء تبدو طائشة بوضوح والتي تزعج أصدقاءهما، فإن تعبيرهما الغريب عن نفسيهما هو جزء من عملية التعرف على نفسيهما، بحيث يحققان في نهاية المطاف الاستقرار والرضا اللذين يستعصيان على جيرالد وجودرون. إنهم أناس جادون يستجيبون بعمق للكائنات الحية والدوافع الحية، كما يُظهرون من خلال إجلالهم لزهرة الصفصاف التي تُدرسها أورسولا عندما يزور بيركين فصلها في وظيفته كمفتش للمدرسة. لا يجمع بيركين وأورسولا نفسيهما، ولا شيء بداخلهما ينمو إلى أبعاد غير صحية، ليصبح اندلاعاً للاحتياجات يقضي على الحياة. نظرًا لأن كل واحد منهما كامل ومستقل في حد ذاته - حيث وصف جودرون أورسولا بحسد بأنها «قوية وواثقة وهي محور عالمها» - فيمكن أن يجتمعا معًا في علاقة لا يشعر أحدهما فيها بالتهديد من كمال الآخر.

هذا الاتزان الوجودي هو ما ينقص جيرالد وجودرون، وكلاهما لا يتمتع بالاكتمال الذاتي. أما لجيرالد، فبعد وفاة والده، كانت الحياة «صخبًا شارك فيه خارجيًا، وداخل هذه القشرة الجوفاء كان كل الظلام وفضاء الموت المخيف». إن شعور جودرون بأنها «خارج الحياة» يجعلها «تعاني من الشعور بإنكارها». تمامًا كما «علم جيرالد أنه سيتعين عليه البحث عن تعزيزات، وإلا فإنه سينهار إلى الداخل»، كذلك، أيضًا، يجب على جودرون «مطالبة الآخر دائمًا بأن يكون على دراية بها، وأن يكون في تواصل معها». لا يمكن لهؤلاء العشاق المدمنين إلا السعي

وراء الكمال، الموت في الحياة، لذلك تتوق جودرون: «أوه، لماذا لم يكن هناك شخص يأخذها بين ذراعيه ويأويها بأمان وسلام إلى الفراش؟».

بينما يريد جيرالد وجودرون إحكام النطاق على حياتهما، وكتمان رغباتهما بشكل دفاعي حتى تنفجر، يسعى بيركين وأورسولا لأن يطلقا العنان لتجربتهما. يتعهد بيركين لأورسولا: «أسلم نفسي إلى المجهول، في المجهيء إليك، فأنا بلا ذخيرة أو دفاعات، عارٍ تمامًا، نحو المجهول». في النهاية، انفصلت أورسولا عن أختها لأنها رأت أن جودرون «أجهزت على الحياة تمامًا، وجعلت الأمور بشعة وختامية على نحو مكروه».

في غضون ذلك، ينفر جيرالد من تقلبات بيركين. يقول لبيركين: «أشعر أن هناك دائمًا ترددًا من جهتك -ربما تكون غير متأكد من نفسك. لكنني لست متأكدًا منك أبدًا. يمكنك الذهاب بعيدًا والتغيير بسهولة كما لو لم يكن لديك روح». بيركين ليس متناقضًا أو غير جدير بالثقة على الإطلاق في صداقته مع جيرالد. «عدم اليقين» الذي يراه جيرالد هو رغبته في التحلي بالمرونة وقبول النقص والحاجة إلى البحث والتغيير. يقول بيركين: «يجب أن تترك محيطك سطحيًا وغير مكتمل، حتى لا يتم احتواؤك أبدًا، ولا يتم تقييدك أبدًا، ولا تتم الهيمنة عليك أبدًا من الخارج».

تبدأ علاقة جيرالد بجودرون عندما يمشي طوال الليل ليأتي إليها. بعد أن فقد والده، يحتاج جيرالد الآن إلى محور آخر لهويته المنهارة:

قال: «جئت، لأنه يجب عليّ». «لماذا تسألين؟». نظرت إليه في شك ودهشة.

قالت: «يجب أن أسأل».

هز رأسه قليلاً.

أجاب بخواء غريب: «لا يوجد جواب».

كان هناك حوله جو فضولي وشبه إلهي يتسم بالبساطة وبصراحة ساذجة. ذكرها بشبح الشاب هيرميس.

«لكن لماذا أتيت إليّ؟» استمرت.

«لأنه، يجب أن يكون الأمر كذلك. إذا لم تكوني في هذا العالم، فعندئذ لا ينبغي أن أكون هناك أيضاً».

جيرالد هنا يمضي حياته كمن يمشي في أثناء النوم، في حكم الإنسان الآلي. لا اتصال ولا صلة بينه وبين جودرون. إنهما فردان مدفوعان، ويتحدثان عن أشياء مختلفة لمجرد أنهما «يجب» أن يعبرا عن دوافع لا يمكنهما فهمها أو السيطرة عليها. علاقتهما علاقة تملكية متبادلة ومدمرة، يحاول كل منهما تعزيز نفسه أو نفسها من خلال وضع الآخر تحت حكم إرادته. في نفس الوقت، يرفض كل طرف هذا الحصار من خلال التوق إلى التحرر من الارتباط، بينما يستاء من أي علامة على الاستقلال في الآخر. في نهاية الرواية، ينقلب الاثنان بوحشية بعضهما على بعض. خلال إجازة في جبال الألب، تتخذ جودرون لنفسها حبياً آخر، فناناً بغيضاً وعدمياً. بعد دفعه إلى القتال معه، يمشي جيرالد مرة أخرى كأنه في غيبوبة - هذه المرة حتى وفاته في الثلج.

على النقيض من السلوك الطائش والقهري جودرون وجيرالد،
يفحص أورشولا وبيركين مشاعرهما وأفعالهما مبدئيًا لاكتشاف ما
يريدانه وما لا يريدانه حقًا لنفسيهما وعلاقتهم. هنا يحاول بيركين
التوفيق بين رغباته المختلفة:

لكن في اليوم التالي شعر بالحزن والتوق. ربما كان يعتقد أنه كان
على خطأ. ربما كان مخطئًا عندما ذهب إليها [أورشولا] بفكرة عما
يريده. هل كانت حقًا مجرد فكرة أم كانت تفسيرًا لشوق عميق؟ إذا
كان الأخير، فكيف كان يتحدث دائمًا عن الإشباع الحسي؟ لم يتفق
الاثنتان جيدًا.

إن ما يميز بيركين وأورشولا عن جيرالد وجودرون هو القدرة على
التفكير في نفسيهما وتأثير كل منهما على الآخر.

في حين أن بيركين وأورشولا غير مقيدتين ومستقلتين، وقادرتين
على الذهاب إلى حيث يشاءان لأنهما يعملان على وضع مجموعة
القيم الخاصة بهما، فإن جيرالد وجودرون محاصران ليس فقط داخل
نفسيهما، ولكن أيضًا في المجتمع. عادة ما يتم تقييدهما وخنقهما
بأدوارهما الاجتماعية، وفي أوقات أخرى يرفضان هذه الأدوار بطريقة
متطرفة وسلبية. في مثل هذه اللحظات «شعر كلاهما بالرغبة الباطنية
في التخلي، والتخلص من كل شيء، والغوص في حالة من عدم ضبط
النفس والوحشية والفجور». جيرالد، كقطب صناعي، يعيش بكل ثقل
الماضي، حيث «إنجلترا الطبقيّة»، وحيث التقاليد والأعراف، تضغط
عليه بشدة. لكن في أثناء وجوده في لندن، يشارك في مشهد مجوني مع

مجموعة من البوهيميين. «لقد كان تقليديًا جدًا في المنزل، لدرجة أنه عندما كان بعيدًا حقًا، وطيّقًا، كما هي الحال الآن، لم يكن يستمتع بأي شيء أكثر من الوحشية التامة».

تذبذبات جودرون أكثر وضوحًا، ففي حين أنها، في دور الفنانة الذي تدّعيه، كثيرًا ما تستخف بالنزعة المادية والتمسك بالتقاليد، فإنها تتقبلها في كثير من الأحيان، خاصة عندما يتعلق الأمر بالطريقة المصطنعة التي تفكر بها في الزواج. عندما أعلنت أنها تبحث عن «فرد جذاب للغاية يتمتع بموارد كافية»، لا يمكنها تصور ما سعى بيركين وأورسولا إليه؛ الزواج كاتحاد روحي. ينكشف فشل جودرون في الوصول إلى توازن مستقر في عدم قدرتها على ممارسة حياة حرة في إطار المجتمع الذي تعيش فيه. «لا يمكن للمرء أن يشعر [بالحرية] أبدًا في إنجلترا»، تقول بحسرة، «السبب بسيط هو أن غطاء الكآبة لا ينزاح أبدًا هناك. من المستحيل تمامًا أن تطلق العنان لنفسك، في إنجلترا، وأنا متأكدة من ذلك». وهكذا هربت أخيرًا مع صديقها الفنان إلى مكان بعيد.

أما لبيركين وأورسولا، فلا تعني الحرية نبذًا شاملًا لكل الأعراف الاجتماعية. إنهما يرغبان في الحرية من أجل تحقيق شيء أكثر واقعية مما يقدمه المجتمع عادة. لقد انفصلا بالفعل عن عائلتهما، وتخليا رمزيًا عن النظام التقليدي بالتخلي عن وظائفهما عندما يتزوجان؛ لكنهما يتزوجان، لأن الزواج هو إحدى المؤسسات الاجتماعية التي يعتقدان أن بإمكانهما تحويلها إلى شيء شخصي، شيء حي. إن علاقة بيركين وأورسولا، على الرغم من عدم تقويتها من علاقات اجتماعية

أخرى، فهي ليست إدمانًا. إنهما دائمًا يُظهران وجهًا اجتماعيًا للعالم، على الرغم من أنهما عادة ما يُرفضان. لا يزالان قلقين للغاية بشأن جيرالد وجودرون، وعندما يموت جيرالد، يقطعان رحلتها وينفذان الأشكال الاجتماعية التي يتطلبها الموقف، بكياسة وشعور بالمسؤولية. يُثبتان حسن نيتهما تجاه التشكيك في مثل هذه الأشكال الاجتماعية. في الصفحة الأخيرة من الرواية، يكرر بيركين لأورسولا إصراره على قيمة الصداقات الذكورية مثل تلك التي كان يريدتها مع جيرالد. إن استجواب بيركين وأورسولا الذاتي والصريح، متوازن باحترام الذات، وهو الصورة المتناقضة للإدمان، وصورة للخروج من الإدمان.

تطبيق الإدمان على أنفسنا

التناقض الصارخ شبه المجرد بين تحقيق الذات وتدميرها الذي يقدمه لورانس في «نساء عاشقات» يوازي بشكل وثيق التمييز بين الإدمان وعدم الإدمان الذي طورناه خلال هذا الكتاب. ولكن عند تطبيق هذه النماذج على أنفسنا من أجل الاستفادة منها عمليًا، يجب أن ندرك أنه لا يوجد أحد منا يطابق أحد طرفي التناسب. كوننا بشرًا، كلنا نقع في مكان ما بينهما. لدينا جميعًا ميول إدمانية أكثر أو أقل في تكويننا، إلى جانب ميول إيجابية تسعى إلى الحياة. السؤال الذي نواجهه هو ما يمكننا القيام به كأفراد لمساعدة أنفسنا في مجتمع اليوم. أول شيء يمكننا القيام به هو تقييم مكاننا بصدق وواقعية. في حين أن درجة ما من الإدمان هي أمر حتمي -وبعض أنواع الإدمان أكثر ضررًا من غيرها- علينا أن ندرك أن شيئًا ما يضيع دائمًا في الإدمان.

في حالة آن، رأينا إدمانًا مفهومًا جدًا لدرجة أنه يكاد يكون معقولاً. على الرغم من أن آن كانت تتمتع بما يسمى «مزايا النسب» - المال والوضع الاجتماعي - فقد حرمتها نشأتها من جميع القوى الجوهرية. لم تُمنح سوى قليل من احترام الذات، ولم تُشجّع على إيجاد المهارات في نفسها والاهتمامات في عالمها، وكانت غافلة عما يمكن أن يكون عليه التواصل الإنساني. إن اكتشافها روحًا أخرى ترافقها يريح نفسها وأي ناظر حساس، وربما يكون هذا كافيًا لترسيخ وجودها وجلب المتعة المستمرة والمتزايدة لها. يتمحور إدمانها حول إنسان آخر، لذلك يجب أن تكون هناك دائمًا فرصة للمشاركة العاطفية، والنمو معًا، ومساعدة بعضهم بعضًا.

لكن من المفارقات أن هذا هو المكان الذي تكون فيه العلاقات الإدمانية أكثر رغبة، وغالبًا بطرائق خادعة للغاية. قد تنبع المشاركة من الشعور بالحاجة الماسة، والتي يمكن أن تختفي في لحظة، وهو شعور يائس للغاية لكي يسمح بفهم أو تقدير حقيقي. يمكن أن يكون الكبر معًا مصطنعًا أيضًا، ويعتمد على الوجود المباشر للشخص الآخر، وليس له معنى خارج هذا السياق. والرغبة في المساعدة يمكن أن تغمرها رغبة أقوى في التملك، حتى لو كان ذلك يعني تخريب أحد الأحباء عاطفيًا واجتماعيًا وعمليًا. لذا فإن ما ينقص بالفعل في إدمان مثل إدمان آن هو ما يبدو أنه الفرصة الجاهزة التي تعرضها لاستكشاف شخص آخر ومعرفته بشكل وثيق، وأيضًا بالمقارنة مع العالم الأكبر. هذه الفرصة الضائعة هي أكبر خسارة من الإدمان على العلاقات الشخصية.

ما يجعل فهم هذه الحقائق صعباً هو أن الأشخاص الذين يشاركون في علاقات إدمانية غالباً ما يكونون أولئك الذين يهتئون أنفسهم على إنجازاتهم الرومانسية، والذين يقاومون فحص الذات أو الاستجواب من قبل الآخرين. في الواقع، يشيرون إلى أن أولئك الذين يفكرون في الحب ويتساءلون عنه لا يمكنهم معرفة ماهيته. في هذا، تدعّمهم ثقافة كاملة، ومراقبون حسنو النية لا يرون أن الاستغلال المدمر للذات وللآخرين يمكن أن يأخذ اسم الحب.

يوضح هذا الدعم الاجتماعي سبب عدم احتمال خروج آن أو رغبتها في الخروج من الإدمان. ولكن إذا تمكنت من استبدال علاقة أكثر جوهرية في الحياة بالإدمان، فمن شبه المؤكد أنها سترحب بالتغيير. في النهاية، يعد الإدمان حالة غير مجزية ليجد المرء نفسه فيها. خاصةً عندما ينفصل الشخص بشكل لا إرادي عن مصدر إدمانه -ولا يستطيع أن يقول أي شيء لاحقاً- فسيكون من الصعب عليه تبرير التجربة لنفسه.

هناك أشخاص يعترفون بالضعف والحرمان والتدمير في العلاقات التي تسبب الإدمان، ولكنهم يسألون بعد ذلك: «إذا كانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن لكثير من الناس التعامل بها مع الحياة، فلم نزعجهم بأفكار حول كونهم أكثر نشاطاً أو اندفاعاً؟». هذه، بالطبع، حجة تصعب الإجابة عنها. ليست لديّ رغبة في فرض قيمي على أي شخص آخر. لكنني أجد أنه من الأسهل قبول الزعم بأن بعض الناس يفضلون الإدمان إذا كان هؤلاء الأشخاص أكثر صدقاً وشفافية في

تفضيلهم. إذا قال أحدهم: «أنا مدمن، وأنا سعيد لكوني مدمناً»، فعندئذ
بينما يتخلى عن كثير، فإنه يعبر عن خياره المميز. معظم الناس لا
يريدون أن يصبحوا مدمنين، وبالأخص لا يريدون أن يعتبروا أنفسهم
مدمنين. عندما يكونون مدمنين، ففي النهاية هم محاصرون في أسلوب
حياة لا يحترمونه هم أنفسهم.

ومع ذلك، فإن معظم المدمنين في هذا الموقف فقط يؤكدون القيمة
التي تضعها ثقافتنا بشكل تجريدي على الاستقلال والنشاط والنمو. لا
يريد الناس أن يقولوا إنهم لا يستطيعون عيش الحياة بشكل كامل،
فهناك الإعجاب الموحد لأولئك المغامرين، والذين يفهمون أنفسهم
بالفعل. هناك بحث عن هذه المؤهلات في أبطال السينما، والفنانين،
والشخصيات الرياضية، والقادة السياسيين. وهناك التساؤل المستمر
الذي يفعله كثير من الناس حول الفرص التي لم تُستغل، والحياة الكاملة
التي لم يعيشوها. معظم الناس لا يمانعون أن يوسّعوا آفاقهم، بطرائق
صغيرة وكبيرة، فقط إذا كانوا يعرفون كيف، ويمكن أن يشعروا بالأمان
الكافي في أنفسهم للشروع في ذلك. لهؤلاء الناس، سيكون التغلب
على الإدمان مثل هدم الجدران التي احتوتهم واحتوت مصائبهم.
عندما قبل الناس في دراسات الحالة في هذا الكتاب صورهم الشخصية
باتزان، فذلك لأنهم شعروا أنهم قادرون على النضج وأظهروا ذلك
-وأنهم لم يعودوا مدمنين- وبالتالي ليسوا ملزمين بأي وصف سابق
لأنفسهم.

مع مرور الوقت، هناك اتجاهان فقط يمكن أن نسلکہما؛ من

المستحيل أن نقف ساكنين. فإما أن نوسّع تصوراتنا، أو معرفتنا، أو خبرتنا، أو نختم أنفسنا ونذبل داخل حدودنا التي نفرضها على أنفسنا. نحن نُبقي أنفسنا منفتحين على الحياة، أو ننغلق على أنفسنا -وهي مجرد طريقة أخرى للموت. بعض الناس، على سبيل المثال، يفعلون ذلك عن طريق النوم المفرط، وهي أقرب محاكاة للموت في الحياة. وكثير من الناس يختارون الموت بطرائق مختلفة طوال حياتهم. هذا هو الانجراف السلبي للإدمان. إذا لم نتمكن من البدء في فهم دوافعنا ورؤية الأنماط التي تتخذها علاقاتنا، فنحن ملزمون باتباع مسار محدد سابقاً قد يكون مدمراً لأنفسنا والآخرين. البديل هو فهم ما يُقدّم وما هو متغير في شخصياتنا ومجتمعنا، والتصرف بناءً على هذا الفهم.

المجتمع والأسرة وتربية الأطفال

يكمن العلاج الحقيقي للإدمان في التغيير الاجتماعي الذي يعيد تشكيل مؤسساتنا الرئيسية وأنواع الخبرة التي يتمتع بها الناس داخلها. إذا أردنا أن نفعل أكثر من تحرير أنفسنا واحداً تلو الآخر -بدءاً من أولئك الذين هم بالفعل أكثر تكاملاً ويعملون ببطء لإدراج الآخرين الأقل ثراءً- إذن فعلينا تغيير مؤسساتنا، وفي نهاية المطاف مجتمعنا. تماماً كما لا يمكننا البدء في فهم الإدمان من دون فهم علاقة الناس بمحيطهم الاجتماعي، لذلك لا يمكننا البدء في علاجه في غياب الوصول الشامل إلى موارد مجتمعنا وسلطته السياسية. إذا كان الإدمان قائماً على الشعور بالعجز، فسيظل معنا حتى نخلق بنية اجتماعية حساسة لرغبات الناس وجهودهم لإحداث تأثير.

الاعتماد المتبادل بين جميع الأفراد والمنظمات يجعل القضاء على الإدمان مرهوناً بالتغيير الاجتماعي الأساسي. لكن هذا الاعتماد نفسه يعني أنه إذا عملنا على التأثير على تلك المؤسسات التي نتعامل معها عادة، يمكننا تقديم مساهمة ستظهر في جميع أنحاء النظام بأكمله. وبصفة خاصة، فإن الأسرة هي المكان الذي يمكن لأي فرد فيه أن يكون قوة فورية للتغيير. عندما نجد طرائق جديدة للتواصل مع آبائنا وشركائنا وأطفالنا -لنقل، من خلال جعل هذه العلاقات أقل حصرية وإلزامية- يكون لدينا تأثير على جميع جوانب بنياننا الاجتماعي. نمنح الصداقات العفيفة فرصة أكبر، ونخفف من توترات الزواج، والأهم من ذلك، نعدّل الطريقة التي يكبر بها الأطفال ويتعلمون كيف يرون العالم. بذلك نقدّم لأبنائنا فرصاً جديدة للحياة والحب.

المجتمع المحلي هو شكل اجتماعي يجسّد محاولة لمجابهة تغيير الحياة الأسرية الحديثة. وقد تبنته مجموعات من الأفراد، بل وحتى دول بأكملها، في محاولة لمواجهة الضغوط المقيّدة للأسرة النووية. نظرًا لأنه يمنح الأفراد تعرضاً أوسع للآخرين في بيئة حميمة، فإن المجتمع المحلي هو بشكل مثالي عودة إلى روح الأسرة الممتدة ومجتمع الحوار. للبالغين، يمكن أن يكون المجتمع المحلي بديلاً عن التنظيم الاعتيادي للمجتمع في مجموعات من شخصين. من خلال تمكين الناس من الحصول على عدد من علاقات الثقة في وقت واحد، فإنه يوفرّ لهم وعداً بحياة عاطفية أكثر ثراءً، ويحررهم من الحاجة إلى العثور على شخص واحد لتلبية جميع الاحتياجات. للأطفال، يمكن

للمجتمع المحلي أن يقدم مجموعة متنوعة من نماذج البالغين - جنبًا إلى جنب مع الأطفال الآخرين من جميع الأعمار للتواصل معهم - حتى لا يكبروا ببساطة وهم يقلدون والديهم، ويتعلمون مجموعة واحدة من ردود الفعل تجاه الحياة. المجتمعات المحلية، بالطبع، سواء كانت منظمة على مبادئ أيديولوجية أم لا، يمكن أن تكون مغلقة تمامًا مثل الزواج. لكن هناك أيضًا عديدًا من الحالات التي تمتد فيها المعاملات المفتوحة التي تمارس داخل المجتمع المحلي إلى علاقات أعضائها بالعالم الخارجي أيضًا.

ما مدى جودة عمل المجتمعات المحلية في الواقع؟ تشير التحقيقات حول التنشئة الجماعية في روسيا من قبل يوري برونفبرنر، وفي إسرائيل بواسطة برونو بتلهاييم، إلى أن الأطفال في هذه الدول بارعون في التواصل مع الآخرين، وفي التصرف باستقلالية لتحقيق أهداف المجموعة. تتحقق نقاط القوة هذه من خلال التركيز في سن مبكرة على التعاون، والمبادرة، والمسؤولية، وتحت إشراف مجموعة الأقران بدلًا من البالغين. ومع ذلك، فقد حُقِّقت على حساب درجة عالية من التوافق الجماعي. ربما في أمريكا والدول الغربية الأخرى، حين تكون المجتمعات المحلية طوعية وليست مؤسسية، سوف تتطور مجموعة متنوعة من الأشكال والقيم المجتمعية. قد تشمل هذه بعضًا منها أكثر قدرة على تشجيع ودعم الانحرافات الفردية، مما هو ممكن في الثقافات الأكثر تجانسًا أو استبدادية.

في الوقت الحالي، لا تكمن المشكلة في أمريكا في التعايش

المفرط، بل في نقيضه، كما يشير يوري برونفنبيرنر في مقالته، «أصول الاغتراب». وجد برونفنبيرنر أن عديدًا من علامات عدم الاستقرار الاجتماعي والاضطرابات النفسية للأسرة - بما في ذلك الطلاق، وهجر الأطفال وإساءة معاملتهم، وإدمان الشباب الصغير للمخدرات، وإدمان الكحول، والجريمة- أصبحت أكثر شيوعًا من أي وقت مضى. استنتاجه هو أن نصيب الطفل الطبيعي هو العزلة عن الاتصال البشري الهادف إلى جانب العمل الهادف. لمواجهة هذا الاتجاه، دعا إلى إجراء إصلاحات في التعليم وبنية الأسرة تشبه مقترحات إيفان إليش للرجوع بأطفال المدارس إلى الواقع الملموس. على سبيل المثال، وجد أن تطوير الإسكان النموذجي يمكن تحسينه إلى حد كبير ليس فقط من خلال إتاحة مساحة للعب الأطفال، ولكن أيضًا تخطيط المناطق السكنية ومناطق اللعب مع إتاحة فرصة للتواصل بين الأطفال من مختلف الأعمار وبين البالغين للعمل والترفيه.

برونفنبيرنر متشائم، بتبرير من الظروف الاجتماعية التي يلاحظها. ومع ذلك، هناك عدد متزايد من الأشخاص الذين يحاولون حل قضايا الاغتراب والعزلة هذه بأنفسهم، مثل الترتيب للعمل المتقطع أو المستقل مع تكريس مزيد من الوقت لحياتهم الشخصية وعائلاتهم. يُنشئ البعض الآخر أسرًا أكثر انفتاحًا - الأسر التي، على الرغم من عدم تنظيمها رسميًا كمجتمعات، ترحب بالزوار وتدعوهم أحيانًا ليكونوا أفرادًا مؤقتين في العائلة.

مع التنقل المهني الذي أصبح شائعًا اليوم، لا يمتلك عديد من

الأشخاص في المهن الأكاديمية وغيرها من المهن منازل دائمة، وليست لديهم فرصة لتكوين علاقات متينة من خلال الاتصالات اليومية مع الأشخاص على مر السنين. هنا تكمن الخسارة، وهو ما يعترف به برونفنبرينر عندما يقول إن الاغتراب الشخصي أصبح أكثر خطورة من أي وقت مضى. ولكن هناك أيضًا مكسبًا، يتمثل في أن عديدًا من الأفراد والأزواج يحافظون بشكل فعال على الصداقات التي يكونونها عبر حواجز المسافة والوقت. وتعوض الزيارات الممتدة التي يقوم بها الأصدقاء عما كان يُعرف بحركة المرور المنتظمة للجيران عبر المنزل. يمكن للأطفال أن يروا أنه حتى في منازلهم المستقرة، يأتي الناس ويذهبون، ويعودون مرة أخرى. من هذه التجارب يمكنهم أن يتعلموا العيش في بيئة مرنة بينما يتعلمون تقييم الصداقة وتوقع استمراريتها. يؤدي تطور دور الجنس أيضًا إلى تغيير جو المنزل. ويرى برونفنبرينر جانبًا سلبيًا لهذا الأمر، حيث إن بعض الأمهات يتجاهلن أطفالهن في بحثهم عن إشباعات أخرى. يحدث هذا عندما تقلد النساء نمطًا ذكوريًا غير مستنير من الاعتداد بالنفس الأعمى. هناك عائلات أخرى يتماشى فيها تعديل دور الأم مع الوعي الشخصي المتضاعف لدى كلا الوالدين، وهنا يمكن أن يكون التأثير على الأطفال إيجابيًا. نظرًا لأن الأب يقضي وقتًا أطول مع الأطفال، وتقدم الأم نفسها كشخص متطور للغاية ويحترم نفسه، يتعرض الأطفال لشخصين بالغين لفترات متساوية من الوقت، ويكون كلا الوالدين قادرًا على تقديم ما لديه بشكل كامل. الأسئلة المتعلقة بالبنية الاجتماعية والعادات التي كنا ندرسها هي

في الأساس أسئلة عن الدرجة التي يتعرض لها الطفل لوالديه وأفراد آخرين مختلفين -أسئلة حول من، وكم، وإلى أي حد. هذه قضايا مهمة، وكذلك طبيعة التفاعلات بين الآباء والأبناء. سواء كانت بيئة الطفل مجتمعية، أو أسرة مفتوحة، أو أسرة نووية غير معدلة، فإن معايير تربية الأطفال التي تسبب الإدمان مقابل تربية الأطفال غير الإدمانية هي نفسها في الأساس. إن فرص تحقيق إنجازات بناءً كبيرة، حتى عندما يكافح الآباء أنفسهم ضمن بيئة تقليدية للتغلب على عقدهم النفسية الإدمانية.

ومع ذلك، يجب أن نكون حريصين على تحديد ما يهم حقاً في إنتاج أطفال غير مدمنين، لأن الناس في هذا المجال مرتبكون للغاية بشأن الدروس التي يمكن استخلاصها من الخبرة. كثير من الناس، على سبيل المثال، ينظرون إلى قصة باتريشيا هيرست ويلقون اللوم على سياسات السكن المتساهلة التي مكّنتها من قضاء الليالي في شقة ستيفن ويد وهي لا تزال طالبة جامعية. بحثاً عن تفسير «عقلاني» لتبنيها لاحقاً لأيدولوجية معادية للمجتمع، استنتجوا أن تعرّضها للماريجوانا وسياسات بيركلي جعلها متطرفة. يبطل هذا التفسير حقيقة أنها عاشت حياة منعزلة وغير سياسية وأنانية في بيركلي. كان من المتوقع حدوث تغييرات جذرية في حياة باتريشيا هيرست لأنها لم تكن لديها فكرة متماسكة عن هويتها وعما تريده. لا يكمن مغزى قصتها في أن التشدد مع الأطفال سوف يحصّنهم بطريقة ما ضد التفكك لاحقاً. إن الناس سيفقدون السيطرة متى تم إبعادهم عن مأوى السيطرة الخارجية، إذا

كان هذا هو ما يعتمدون عليه لتنظيم أنفسهم. البدائل لأطفالنا، إذن، هي أن يقضوا حياتهم كلها ضمن حدود بنیان اجتماعي صارم (الذي لم يعد موجودًا عامةً)، أو أن يتعلموا الانضباط الذاتي وتقرير المصير منذ الصغر. لا يمكن تحقيق هذا التعليم إلا من خلال التعرض للحياة بكل معالمها وصعوباتها.

هذا ليس دليلًا للمستخدم، ولكن يمكننا استنباط بعض الإرشادات الخاصة بتربية الأطفال مما رأينا أنها الأسباب الحقيقية للإدمان. إن الرقابة الصارمة للأطفال، التي تؤكد قيودهم، ولا تحترم وضعهم وقدراتهم، تحرمهم من الوسائل اللازمة لإدارة الذات بشكل فعال. لكن العبث الشخصي ينتج أيضًا مما يسمى بالتساهل -وهو تجنب المواجهة من قبل الوالدين الذي يعكس عدم يقينهم بشأن القيم وخوفهم من فقدان ولاء أطفالهم. عندما لا يكون مصحوبًا بأي مفهوم لمساعدة الأطفال على النمو، فإن هذا التجاهل من قبل الوالدين يخلق أشخاصًا مهملين في مسؤولياتهم تجاه الآخرين لأنهم في الأساس لا يهتمون بأنفسهم. لا يطور الأطفال إحساسًا دقيقًا بقيمة جهودهم أو كلماتهم أو أفكارهم، ومن ثم يتجاهلون كلمات الآخرين وأفعالهم. وبالتالي، فإن معركة التساهل والتوجيه هي مشكلة زائفة للغاية. القضية الحقيقية هي التشجيع الفعال للحياة والنمو.

من الواضح أن النظرة التي يتبناها الناس عن أنفسهم لها علاقة كبيرة بما إذا كان أطفالهم سيصبحون مدمنين. عندما يشارك الآباء في عمل هادف ولديهم بعض الاستثمار في الحياة بخلاف إنجاب الأطفال، فمن

المرجح أن يرفعوا استقلال أطفالهم واعتزازهم وكفاءتهم، بدلاً من تقييد نموهم بالخوف أو الشعور بالذنب أو الإفراط في الإشراف. عندما لا يحتاج الوالدان إلى أن يستكثرا على الطفل هويته، يمكن للطفل أن يطور احتراماً لاستقلاليتيه واستقلالية الآخرين، بدلاً من الدافع الاستغلالي الذي يمثل جزءاً من الإدمان. الآباء غير المدمنين هم أفضل النماذج التي يمكن أن يمتلكها الطفل، لأن الروح المبتهجة (تماماً مثل نقيضها) مُعدية. حتى لو كان لدينا إدمان خاص بنا وغير آمين تجاهه، فلا يزال بإمكاننا إظهار وجوهنا الأكثر إيجابية وفاعلية لأطفالنا، وتعليمهم مُثلاً قد لا نكون قادرين على الارتقاء إليها، بشرط ألا نحاول إنكار التباين أو الخجل منه. في مثل هذه الظروف، قد يكون من المفيد أيضاً أن يكون لدى الأطفال مُثلٌ عليا أخرى إلى جانب والديهم. ومع ذلك، بالنظر إلى مدى جدية الأطفال في أن يحذوا حذو آبائهم ومدى ضالة الأمور الأخرى التي يتعين عليهم الاستمرار فيها في السنوات الأولى، فمن المفيد تقييد التعبير عن المخاوف التي قد تكون طبيعية جداً، ولكنها ليست بناءة سواء كمثال للطفل لتقليده، أو كمرشد لسلوكه.

يتمتع الأطفال بحماسة طبيعية ولديهم غريزة للاستكشاف. إن تربية الأطفال على أن يكونوا غير مدمنين يعني دعم استكشافاتهم ومكافأتها، وبالتالي نقل روح المغامرة إليهم والتي تستمر خلال سنوات البلوغ. وهذا يعني منحهم أكبر قدر ممكن من الاستقلالية في كل الأعمار، من دون التدخل في الاستجابة التي يحصلون عليها من العالم الخارجي -حتى عندما تكون مؤلمة. إنه يعني تشجيعهم على إكمال المشاريع

التي يبدأون بها بأنفسهم والتي تمنحهم إحساسًا بقيمتهم الخاصة. ويعني السماح لهم بمسؤولية مشتركة، بل وكاملة مع مرور الوقت، لإدارة حياتهم الخاصة، وكذلك لإنجاز عمل له قيمة حقيقية في الأسرة أو في أي مكان آخر. وهو يعني الترحيب بدوافع عفوية وتوجهات شخصية جديدة ستأخذها إلى ما وراء مجال مراقبة الوالدين وتأثيرهم. وهذا يعني معاملتهم باحترام يعلمهم احترام أنفسهم والآخرين. وأخيرًا، يعني ذلك إقامة علاقة تبادلية تكون فيها اتصالاتهم جزءًا من تبادل حقيقي. عندما تأخذ على محمل الجد ما تقوله لطفلك وتفعل ما تقوله، وعندما تستمع إليه بجدية وتعطيه فرصة حقيقية للتأثير عليك، تكون لديه فرصة أفضل في أن يصبح شخصًا حقيقيًا. يمكنه الاعتماد على نفسه والآخرين، وهو يعلم أنه يمكن أن يجعل الأشياء تتحقق في العلاقات الإنسانية والشؤون العملية.

التغلب على الإدمان كأفراد

في تنشئة الأطفال وفي التغيير الاجتماعي تكمن آمالنا الأساسية في مستقبل أفضل. لكن السؤال الرئيسي الذي يدور في أذهاننا هو: ماذا يمكننا أن نفعل لأنفسنا؟ ماذا لو نشأنا في منزل تعلمنا فيه أننا بحاجة إلى الآخرين لإكمال أنفسنا؟ ماذا لو كنا نعيش في مجتمع مؤسسي يحرمانا من الشعور بالاكتمال الذاتي بينما يصرف انتباهنا بدائل غير مرضية؟ وماذا لو، نتيجة لذلك، رأينا أننا غير واثقين بأنفسنا بشكل أساسي؟ هل يمكننا أن نفعل شيئًا بشأن إدماننا؟ أعتقد أن معظمنا يستطيع ذلك، رغم أن العملية لن تكون سريعة ولن تكون شاملة.

إذا أردنا تحرير أنفسنا من أنماط الحياة التي تسبب الإدمان، فإن أول شيء يتعين علينا القيام به هو كسر سلسلة التبعية المتبادلة التي تحبسنا في ماضينا. بعبارة أخرى، بمجرد أن نفهم الظروف الاجتماعية والعائلية التي خلقت مشكلاتنا جزئياً، علينا المضي قدماً. إن الانشغال بالضعف الذي اكتسبناه عندما كنا صغاراً ولا نستطيع معه الدفاع عن أنفسنا هو يحد ذاته هروب يمنعنا من التعامل مع حياتنا. خذ بورتنوي كمثال، في رواية «علة بورتنوي» لفيليب روث. يريد بورتنوي منا أن نرى أن والديه قد فرضا عبئاً ثقيلاً عليه من خلال الاستمرار في العيش من خلاله حتى بعد بلوغه سن الرشد. في الوقت نفسه، يعيش في عالم مرعب حيث توجد الأشباح الخاصة بوالديه دائماً في تصوره لحياته، لذلك فهو يعيش من خلالها. قبول والديه دائماً نقطة مرجعية لأفعاله -عذراً، أو عقبة، أو استفزاز- فلا يمكن لبورتنوي التصرف باستقلالية. أن تعيش من خلال شخص آخر هو إدمان. إن إلقاء اللوم على آبائنا أو المجتمع بسبب إخفاقاتنا هو الرجوع إلى نفس التوجه السلبي، الإيمان بالسيطرة الخارجية، التي تخلق الإدمان. قبول المسؤولية الشخصية هو الخطوة الأولى نحو التحرر من الإدمان.

لدينا أسباب جيدة لتتبع نزعة الإدمان لدى عديد من شباب اليوم إلى بيئتهم المنزلية وتربيتهم. ولكن ليس من المنطقي تحويل اللوم عن مشكلاتنا إلى جيل واحد، إلى الأشخاص الذين اضطروا هم أنفسهم إلى الاستجابة لظروف لم يخلقوها، أكثر من إلقاء اللوم على أنفسنا لعدم قدرتنا على الخروج من هذه المشكلات دفعة واحدة. البديل الأكثر إيجابية هو قبول أن كل واحد منا لديه مجموعة من القيود النفسية

والشخصية لحلها؛ هذه القيود هي مجرد شرط للوجود الإنساني. هناك، بالطبع، نموذج مثالي للإدراك الذاتي المستقل الذي نعمل على تحقيقه عندما نحلل تبعياتنا ونعمل على فك العلاقات القمعية. لكن هذا هو الوضع المثالي الذي يمكننا فقط الاقتراب منه، وليس تحقيقه، ولا يفيدنا إلقاء اللوم على الأجيال السابقة لفشلها في تحقيقه.

لا يمكننا الهروب من الماضي، أو من المجتمع الحديث، مهما كان إدماناً. لكن هناك مجالاً في هذا المجتمع لنا لاكتساب درجة من التحكم في حياتنا وطبيعة علاقاتنا. قد نجد أنه من المفيد مراجعة بعض الطرائق التي يتم بها علاج الإدمان عندما يتم التعرف عليها على هذا النحو. وهي لا تشمل إدمان الهيروين فحسب، بل تشمل أيضاً إدمان الكحول والإفراط في الأكل وتدخين السجائر القهري. لقد عانى كثير منا من واحد أو أكثر من هذه التبعيات، ربما بالاقتران مع الإدمان على العلاقات الشخصية. نظراً لأن أنواع الإدمان المختلفة ترتبط ارتباطاً وثيقاً من حيث الأسباب، والأنماط التي تتخذها، والأشخاص الذين يُبتلون بها، يجب أن نكون قادرين على إيجاد بعض النماذج البناءة في علاج الإدمان المعترف به من قبل الناس للتغلب على جميع أنواع الإدمان.

ومع ذلك، يجب أن نكون حريصين على التمييز بين العلاج المجدي وغير المجدي في الإدمان. في ثقافة تكون وجهة نظرها عن الإدمان ضبابية، ليس من المستغرب أن عديداً من علاجات الإدمان تفشل في فهم المشكلة. الخطأ الأكثر شيوعاً هو أن يستبدل برنامج العلاج إدماناً

بآخر، تمامًا كما نفعل نحن أنفسنا عندما نبدأ في التدخين بكثرة لتجنب الإفراط في الأكل، على سبيل المثال، أو بعد فسخ علاقة ما. الأساس المنطقي وراء العلاج بالميثادون، على سبيل المثال، هو إعطاء مدمن الهيروين عقارًا أقل تدميرًا بشكل هامشي (لأنه قانوني أساسًا)، على الرغم من أنه أيضًا يسبب الإدمان. في مقال في مجلة العلوم بعنوان «وهم الميثادون»، يناقش هنري لينارد وزملاؤه الاستخدام العلاجي للميثادون كمثال على الميل الثقافي إلى حل المشكلات الاجتماعية المعقدة بالعقاقير والعلاجات الدوائية. يبدو أن الإدمان يتغلغل بعمق في مجتمعنا لدرجة أنه يكاد يكون من المستحيل وليس من الضروري علاجه تمامًا.

يمكن أن يحدث شيء مشابه لهذا الاستبدال في برامج إعادة تأهيل المخدرات، حتى تلك البرامج البناة بخلاف ذلك، عندما يُسمح للمدمن بالاعتماد على دعم المجموعة لدرجة أنه ينقل إدمانه من المخدرات إليها. وبالتالي، إذا أُجبر على ترك المجموعة، فمن المرجح أن يستأنف تعاطي المخدرات. عادة ما يُلاحظ استبدال الاعتماد الاجتماعي على الإدمان على المخدرات في برنامج مدمني الكحول المجهولين، وهو برنامج إعادة تأهيل ذو طبيعة اجتماعية بوضوح. يكتسب أعضاء مدمني الكحول المجهولين القوة من تلقى تشجيع الآخرين ومن رؤية أنهم يستطيعون لعب دور إيجابي في إطار المجموعة. طالما اعتُبر مدمنو الكحول المجهولون ملاذًا أخيرًا للأشخاص الذين جعلتهم عادة الشرب يائسين، ولا ينبغي الاستهانة بنجاحها في منع عديد من هؤلاء الأشخاص من العودة إلى

الشرب. لكن لا يزال المدمن على الكحول يتحمل المهمة الحاسمة المتمثلة في توسيع أحاسيسه الجديدة بالأهمية وضبط النفس، لتشمل سياقات اجتماعية أخرى إلى جانب مجموعة مدمني الكحول المجهولين. يجب على جميع المدمنين تعلم طرائق جديدة للتعامل مع الحياة ولرؤية أنفسهم. أما لمدمن المخدرات، فقد يتضمن ذلك أموراً شخصية مثل تعلم مهارة واكتساب فرصة عمل معقولة، إلى جانب عمليات إعادة توجيه أكثر تعقيداً مثل رؤية نفسه كشخص مساهم. ولتحقيق هذه الأهداف، تجمع برامج إعادة التأهيل المسؤولية بين العلاج والتدريب على المهارات والأنشطة الجماعية التي تعد المدمن للمشاركة في العالم الواقعي. في دايتوب فيلدج في نيويورك، على سبيل المثال، يُعطى المدمنون مسؤوليات متزايدة داخل المجموعة حتى تزداد كفاءتهم، ويُعاقبون بفقدان الامتيازات عندما يفشلون في المهام الموكلة إليهم. يُستخدم العلاج الجماعي لجعل هذه التجارب ذات مغزى ولمساعدة المدمنين على تحويل كفاءتهم الجديدة إلى جزء دائم من وجودهم. تتطلب أنواع الإدمان الأكثر شيوعاً، مثل التدخين والإفراط في الأكل، حلولاً مماثلة. كثير منا مدمن على الطعام أو السجائر حتى عندما نمتلك مهارات مفيدة ومكاناً في المجتمع. في حين أن هذه التبعيات قد لا تؤدي بشخص ما إلى السجن أو إلى مركز تأهيل بدوام كامل مثل دايتوب فيلدج، فإنه يجب مهاجمتها في نهاية المطاف، ضمن حدود الحياة اليومية العادية، تمامًا مثل إدمان الهيروين.

في الواقع، كانت علاجات الإدمان أكثر نجاحاً في هذه المجالات

تحديدًا. ابتكر ألبرت ستونكارد وهيلدا بروخ، من بين آخرين، برامج لتعديل السلوك لتغيير عادات الأكل لدى مرضى السمنة. تحاول هذه العلاجات إعطاء الشخص السيطرة على ردود أفعاله القهرية من خلال جعله على وعي بها. قد يُطلب من الشخص أن يسجل متى وأين وماذا وكم يأكل وكيف يشعر في ذلك الوقت. بهذه الطريقة، قد يكتشف أنه يأكل أساسًا عندما يكون غاضبًا، أو أنه يأكل أكثر من اللازم في أماكن معينة. يمكنه بعد ذلك التصرف إما لإزالة بعض العلامات من بيئته التي تدفعه إلى تناول الطعام، أو للتساؤل عن ردود فعله التلقائية على تلك العلامات. يتطلب برنامج علاج مشابه للمدخنين من الشخص تقييم المتعة التي يتوقعها عندما يلجأ إلى السجارة. إذا كان التصنيف أقل من مستوى معين (والذي يُرفع كل أسبوع)، فعليه التخلي عن السجارة. يمكن لهذه التقنية أن تبعد الشخص عن السجائر ليس بالضرورة من خلال التنظيم المباشر الذي تستلزمه بقدر ما تجعل الشخص يتساءل عن دوافعه للتدخين عامةً. مسلحًا بإدراكه سبب الانغماس المتكرر في شيء ضار وربما ليس ممتعًا للغاية، يمكن أن يفكر الشخص الذي لديه نهم الطعام أو المدخن القهري في سلوكه ويأمل في تحديد أنماط جديدة لهذا السلوك، بدلًا من توجيهه بسلبية عن طريق المحفزات الخارجية والمشاعر غير المعروفة.

أما العديد من المدمنين، بصرف النظر عن إدمانهم، فإن مثل هذا القرار هو خطوة طويلة نحو التغلب عليه. بصرف النظر عن المذهب السلوكي والآلية التي قد تظهر لنا في هذا البرنامج وبعض برامج التأهيل، فهي ما يقتضيه الأمر في عديد من المواقف. قد يكون الشخص، لأي سبب، قد

تعلم ببساطة ردود فعل غير صحية في مجال ما من مجالات الحياة. أو قد يكون لديه مشكلات أساسية لدرجة أنه لا يستطيع التصرف بشكل مناسب بأبسط الطرائق. في كلتا الحالتين، من الضروري إجراء تغييرات مباشرة في السلوك. هناك أيضًا قضايا وجودية ذات صلة. عندما يكون شخص ما سمينًا أو مدمنًا على الهيروين، فإنه يعبر عن مواقفه، ليس فقط بشأن الطعام أو المخدرات، ولكن عن نفسه وعلاقته بالعالم. وبالتالي، فإن برنامج إعادة التأهيل يتطلب تطوير نظرة ثاقبة إلى كيانه ودوافعه، سواء من خلال العلاج الجماعي، كما هي الحال في داي توب فيلدج، أو من خلال الفحص الذاتي الدقيق، كما في نموذج ستونكارد. يجب تغيير السلوك، وكذلك الوعي الذاتي وإدراك الذات. لا يمكن لأحدهما الماضي قدمًا دون الآخر. لا يمكننا معرفة ما يجب التحكم فيه أو كيفية القيام به من دون أن نكون على دراية عميقة بمشكلاتنا. في الوقت نفسه، فإن رؤية أنفسنا تتغير والتصرف بطريقة أكثر وعيًا باحتياجاتنا بالتأكيد سيؤديان إلى زيادة احترامنا لذاتنا. يتطلب فهم أنفسنا هذا المزيج من التحليل الوجودي والسلوكي. معًا، يقدم لنا المفتاح لتغيير مسار الإدمان.

صُمِّمت عملية تحرير أنفسنا من العلاقات المسببة للإدمان (والإدمان عامة) على غرار العلاجات البَنَاءة لإدمان الطعام والمخدرات، والتي نجحت بالفعل. إنها عملية فحص كل جزء من حياتنا واكتشاف أين وكيف ولماذا ندمن. إنها أيضًا عملية توضيح أهدافنا وبدء السلوك اللازم للوصول إلى تلك الأهداف. عندما ننظر إلى أنفسنا من دون تزيف، يمكننا أن نبدأ في التساؤل عن ماهيتنا وما نحن غير راضين عنه.

في الوقت نفسه، يمكننا أن نتخذ خطواتنا الأولى نحو الوصول إلى ما نريد أن نكونه. بعد المرحلة الأولية من الإدراك، والتي قد تصدمنا، تأتي نقطة يتعين علينا فيها نقل تقييمنا الذاتي إلى دور متجدد في الحياة. من خلال استخدام فهمنا لتغيير الواقع بشكل فعال، يمكننا أن نتعلم كيف ننمي أنفسنا ونتعامل بثقة أكبر - وأقل إدماناً - مع كل ما كان يقيدنا.

أوه، إذا كان هناك شيء واحد يحتاج الرجال إلى تعلمه... فهو أن يجمع كل رجل روحه في أعماق نفسه، وأن يتقيد بها.

- د. هـ. لورانس، الثعبان بلوميد

التحكم في أنفسنا

كيف يمكننا تقييم ما إذا كنا مدمنين، خاصة في علاقات الحب؟
يؤسس كتاب «الحب والإدمان» هذه المعايير للإدمان، وعلى نقيضها،
الحب:

- هل تجعلك العلاقة تشعر بتحسن تجاه نفسك على المدى الطويل؟
- هل هي جزء من حياة بناءة وفعّالة؟
- هل تحسّن صحتك وعلاقاتك بالعالم؟
- هل تعزّز علاقاتك ومشاركاتك الأخرى؟
- هل هي ممتعة؟

هذه المفاتيح لتحديد ما إذا كانت العلاقة صحية أو إدمانية تحدّد أيضاً أهدافاً تسعى إلى تحقيقها في الحب، وفي الحياة، ومكافحة الإدمان من جميع الأنواع.

لا يعتبر الإدمان في الأساس مشكلة مع مخدر أو نشاط معين. «نعلم أن مشكلة الإدمان ليست في الشيء نفسه، ولكن في توجهنا نحو هذا الشيء الذي أصبح اعتماداً». في حالة الحب، أكثر من أي إدمان آخر (باستثناء الطعام)، «لا يمكننا الامتناع تمامًا عن الشيء الذي يسبّب الإدمان». ولكن، على أي حال، «الامتناع عن الشيء لا يعالج الإدمان - يجب أن نهذف إلى أن نصبح حقاً غير مدمنين». ونتيجة لذلك، فإن الغرض من فترة الامتناع هو إعادة اكتشاف توجهنا نحو شيء شكّل اعتماداً، ولكن يمكن - بالتأكيد في حالة الحب - «الاستمتاع به بطريقة بناءة. للقيام بذلك، يجب علينا وبشكل أساسي أن نعيد تشكيل دوافعنا، وأساليبنا في التكيف، ومصادر إشباع رغباتنا». وبهذه الطريقة فقط، «نمتلك علاقات حب صحية بشكل متزايد، بدلاً من استبدال نوع من العلاقة الإدمانية بآخر».

وبالتالي، فإن إدمان الحب هو المثال الأساسي لتقليل الضرر، أو العمل ضمن التبعية لتقليل الضرر الناجم عن العلاقة، بطريقة تدريجية، للوصول إلى طريقة أفضل للارتباط في العلاقة. ومع ذلك، فإن إدمان المخدرات - وحقيقة أن الناس يتخلصون منه مع الوقت، فيما يسمى بـ«النضج» في حالة الهيروين (حسب تشارلز وينيك) - يوضح لنا أيضاً طريقة التغلب على إدمان الحب. إن إقلاع الناس في أغلب الأحيان عن

الإدمان بمفردهم أصبح الآن مؤكّدًا في حالة إدمان الكحول. اكتشفت أكبر دراسة (أكثر من ٤٣٠٠٠ شخص) عن إدمان الكحول -أجراها المعهد الوطني الأمريكي لتعاطي الكحول وإدمانه- أنه «بعد عشرين عامًا من بدء إدمان الكحول، يتعافى نحو ثلاثة أرباع الأفراد تمامًا. أكثر من نصف أولئك الذين تعافوا تمامًا يشربون في مستويات منخفضة الخطورة دون أعراض الاعتماد... ١٣٪ فقط من الأشخاص المدمنين على الكحول يتلقون علاجًا متخصصًا للكحول»، (وهذا يشمل حضور اجتماعات مدمني الكحول المجهولين).

ما أروع نعمة التعافي للناس! ومفتاح عدم الإدمان هو النضج. في حالة الحب، «السمة الأساسية للنضج هي القدرة على التعامل مع الصراع الحتمي بين رغبتنا في التواصل مع الآخرين وانفصالنا الفردي». وإن «اختبار كيانه الآمن، وترابطنا، هو القدرة على أن نكون وحدنا» وأن نستمتع بالعالم بأسره: الشخص الذي يتمتع بحرية الحب والتواصل مع الآخرين هو شخص «لا يخاف من فرديته ومن ينتسب بحرية إلى البيئة المحيطة». وهكذا فإن تجنب الإدمان يعيدنا إلى مفاهيم البهجة والكفاءة. إن مسألة التغلب على الإدمان تتعلق، أكثر من أي شيء آخر، ببناء علاقتنا بالحياة: إنها تلك العلاقة التي «تجعل الإدمان يبدو غير جذاب وغير مجزٍ وغير ذي صلة بحياتنا على الإطلاق». طوّر ستانتون هذه النماذج العلاجية/ المساعدة الذاتية للإقلاع عن الإدمان على مدى عقود من عمله مع الإدمان والمدمنين في كتبه؛ الحقيقة حول الإدمان والتعافي (بالاشتراك مع آرتشي وماري أرنولد) وسبع أدوات للتغلب على الإدمان.

بما أن «التغلب على الإدمان هو مسألة تشجيع على الانخراط الإيجابي»، بقدر ما هي الحال بالنسبة إلى الانسحاب من الإدمان، فإن هذا الفصل يضع خطة لتطوير مثل هذه العلاقات والارتباطات الإيجابية والصحية. ولكنه يتعامل أيضًا مع ميلنا البشري بالكامل إلى التغلب على أنفسنا، والإحباط بسبب ضخامة احتياجاتنا: «لا بد أن يكون الاعتراف بأن هناك جزءًا مهمًا من أنفسنا نود تغييره مؤلمًا، خاصةً وقد تجنبنا هذا الاعتراف لفترة طويلة». لا يمكننا أن ندع هذا الاعتراف بأوجه قصورنا وفشلنا السابق يتغلب علينا. يجب أن نلتزم دائمًا بقيمتنا الأساسية كأشخاص وأن ندرك أن التغيير لا يحدث دفعة واحدة، ولكنه تدريجي ومستمر. بعبارة أخرى، أكبر عائق أمامنا للإقلاع عن الإدمان هو الكمال. هذا ينطبق على كل نوع من أنواع النمو البشري، كما هو موضح في هذا الفصل في حالة ميتش، الرجل الذي نضج ذاتيًا وعمليًا - وفي النهاية، أيضًا في الحب (أبعد مما تؤول إليه قصته في هذا الفصل). ليس هناك أي نقطة في الحياة - في الإدمان أو الحب - تصبح بعدها حالتك ميؤوسًا منها. النمو والحب يحدثان مدى الحياة.

الإدمان على الحب هو الشغل الشاغل لهذا الكتاب، لكن لا يمكننا أن نتعلم كيف نتعامل مع هذا النوع من الإدمان، أو أي نوع من الإدمان، في حد ذاته. نظرًا لأن الإدمان هو استعداد عام، فلا يمكن علاجه من دون إعادة إحياء شخصية وجوهرية. الحب ممكن فقط عندما نتواصل مع شخص آخر من خلال نقاط قوتنا بدلًا من نقاط ضعفنا. إذا وجدنا

أنفسنا في علاقات قائمة على الضعف، لا يمكن إصلاحها من دون علاج أرواحنا أولاً أو في نفس الوقت. يتناول هذا الفصل التطور الذاتي الذي يجب أن يوفر الأساس للتواصل غير الإدماني مع الآخرين، ويضع الأساس لمناقشة النمو داخل العلاقات في الفصل التالي.

ماذا يمكننا أن نفعل إذا أدركنا أننا مدمنون على الأشخاص؟ بما أننا لا نستطيع الامتناع كلياً عن الشيء المسبب للإدمان - في أي حال، فإن الامتناع عن الشيء لا يعالج الإدمان - يجب أن نهذف إلى أن نصبح غير مدمنين حقاً. نحن نعلم أن مشكلة الإدمان لا تكمن في الشيء المسبب للإدمان، بل في توجهنا نحوه. لذا فإن الغرض من فترة الامتناع هو إعادة تعلم توجهنا نحو الشيء الذي شكّل اعتماداً، ولكن يمكن الاستمتاع به بطريقة بناءة. للقيام بذلك، يجب أن نعيد تشكيل دوافعنا بشكل أساسي، وأساليبنا في التكيف، ومصادر إشباع رغباتنا. وهذا وحده سيمكّننا من الحصول على علاقات حب صحية بشكل متزايد، بدلاً من استبدال نوع من العلاقات التي تسبب الإدمان بآخر.

في الفحص الذاتي الذي نأمل أن يقودنا إلى شعور أفضل تجاه أنفسنا والتواصل مع الآخرين برشاد، يمكننا توقع بعض المخاطر. أحدها هو أننا قد نقيّم حياتنا مقابل فكرة ما عن الحب المثالي، ونجد بالضرورة أن تجربتنا ناقصة، نستنتج بحزن أننا لم نعيش بشكل كامل. إن هذا الإيمان بالحب الرومانسي المثالي بالطبع هو الذي يولّد سلوكنا اليائس ويجعلنا عرضة للإدمان. عوضاً عنه، يجب أن نكون قادرين على الشعور بسعادة الحياة ومعرفة هويتنا.

هذا الشعور يجعل الحب ممكنًا، وأيضًا عدم الذعر عندما لا يتوفر الحب على الفور. ما يرغب المدمن في الهروب منه هو إدراك أنه من المستحيل البقاء «سويًا» طوال الوقت. إنه يعتقد أنه لا بد من وجود طريقة ما، إذا تمكن من العثور عليها فقط، لجعل الأشياء في كمال دائم. في الواقع، عندما ندرك أنه سيكون لدينا بعض التوق إلى الحب الذي لم يُلبَّ، وأنه من الطبيعي في بعض الأحيان أن نشعر بعدم تحقيقه، عندئذٍ يمكننا أن نتوصل إلى شخص آخر لديه رغبات وتوقعات واقعية تتشكل من خلالها علاقات مستقرة حقًا. يمكننا هذا التوازن العاطفي من التصرف بانسجام مع اهتماماتنا واحتياجاتنا الأكبر، جنبًا إلى جنب مع اهتمامات الآخرين واحتياجاتهم. عندما نقرأ عن العلاقات الدائمة والحيوية بشكل ملحوظ، مثل العلاقة بين جان بول سارتر وسيمون دي بوفوار، نرى شخصين لا يستطيع أحدهما دائمًا منح الآخر ما يحتاج إليه بشدة في لحظات معينة. وبدلاً من ذلك، فإن اعتمادهما الفردي على الذات يسمح لهما بالحفاظ على ثقة أحدهما بالآخر ومحبة.

إن تركيز انتباهنا في المقام الأول على الحب ليس أفضل طريقة لتحقيقه. لا ينبغي أن يُفهم تشخيص حالة أرواحنا فقط من حيث مدى توافقنا مع أحبائنا أو أزواجنا أو زوجاتنا. ولا يجب أن نهني أنفسنا لمجرد أنه من الواضح أنه ليست لدينا علاقات إدمانية مع أفراد من الجنس الآخر. في تقييم الذات والآخرين، من الطبيعي أن ننظر بشكل نقدي إلى العلاقات بين العشاق التي تبدو كإدمان، إما لأن هذه العلاقات حصرية أو مضطربة. لكن تخيّل أن الإدمان موجود فقط بين

العشاق هو خطأ مثل الاعتقاد بأن المخدرات وحدها هي التي يمكن أن تدمن. يمكن أن يؤدي هذا التخيل إلى حسابات خاطئة خطيرة حول أنواع العلاقات الأخرى لدينا، أو حول قدرتنا الفعلية على التعامل مع الناس أو الحب. نظرًا لأنه يمكن تكوين الإدمان على العمل والدين والأصدقاء والمجموعات الاجتماعية، وكذلك المخدرات والعشاق، فإن عدم وجود عاشق ثابت أو أي اتصال جنسي هادف لا يضمن عدم إدمان المرء. في الواقع، يمكن أن يكون غياب المشاركة العاطفية مع الآخرين علامة على الافتقار إلى الكمال والمخاوف التي تشكّل الإدمان مثل علاقة التشبث.

إذا كان مفهوم الإدمان مفيدًا لنا، لا يمكن استخدامه كسلاح -سواء للدفاع عن النفس أو جلد الذات أو إكراه الآخرين. إذا رأينا أنه وسيلة لهدم الأشخاص الذين نعرفهم، فمن المحتمل أننا نحاول تحويل الانتباه بعيدًا عن أنفسنا، ولا نقدم المساعدة للآخرين. من ناحية أخرى، إذا وجدنا جميعًا في أنفسنا وبسهولة كل الأعراض المدرجة في هذه الصفحات، وقررنا على عجل أنه يجب تغيير كل شيء عنا، فإننا نَظهرُ الذعر والقلق المسببين للإدمان أكثر من كونهما جزءًا من علاجه. ولكن إذا طبقنا بصدق المعرفة التي يمنحنا إياها الإدمان على سلوكنا، واستخدمنا المعنى لفهم سلوك الآخرين، يمكننا أن نبدأ في توجيه أنفسنا وأولئك الذين نهتم بهم تدريجيًا ومن دون توقف لتحقيق الذات.

أمثلة يُحتذى بها

دعونا أولاً نضع لأنفسنا موقفاً مثالياً لعدم الإدمان. كيف يفكر ويتصرف الشخص الخالي من الإدمان؟ الوصف الذي يلي لا يتوافق في مجمله مع أي شخص حقيقي، وبالتأكيد ليس معياراً يجب أن نقارن أنفسنا به حرفياً. لكنه معيار يمكننا العمل من أجله، ما دمنا ملتزمين بالإيمان بأنفسنا ككائنات متغيرة ومتنامية.

مفتاح عدم الإدمان هو النضج. إن اكتشاف وينيك أن إدمان الهيروين غالباً ما يكون امتداداً مصطنعاً للمراهقة، وتجنباً لمسؤولية الكبار، يقدم لنا نظرة ثابتة حول الإدمان بجميع أنواعه. يمكن أن تكون العلاقات الإدمانية أيضاً ملاجئ مؤقتة على طريق وضوح الفكر والهدف من العمل الذي يجب أن يكتسبه الناس مع تقدمهم في السن. يتوقف الإدمان عندما يمتلك الشخص إحساساً غير ملموس بالحرية والسيطرة على الذات - شعوراً بامتلاكه القدرة على تشكيل ظروف حياته بدلاً من أن تشكله هي. من الصعب معرفة متى ولماذا يحدث هذا التغيير لأي شخص معين، لأنه غير مخطط له. يحدث ذلك بشكل أكبر نتيجة للتجربة المتراكمة وتصور الذات المتطور، «النضج الذاتي».

السمة الأساسية للنضج هي القدرة على التعامل مع الصراع الحتمي بين رغبتنا في التواصل مع الآخرين وانفصالنا الفردي. مع هذه القدرة، لم نعد بحاجة إلى البحث عن حياة كاملة قد كَوَّنَهَا الآخرون لنا بالفعل. بدلاً من ذلك، يمكننا التفاعل بشكل آمن من منطلق إحساس راسخ بإنسانيتنا، ومن إدراك أن لا شيء من أنفسنا يختفي حتى لو فشلنا في

علاقة ما. هذا الاستقرار ناتج عن تشكيلنا مجموعة متنوعة من نقاط الاتصال العاطفي مع الحياة. عندما يكون هناك أكثر من شيء واحد نهتم به، أكثر من شخص واحد نشعر من خلاله بالإنجاز والتجدد، لا يمكن تدميرنا - مهما تأذينا - بفقدان شخص واحد.

إن اختبار كيائنا الآمن، وترابطنا، هو القدرة على الاستمتاع بالوحدة. الشخص الذي لا تكون علاقاته قهرية هو الشخص الذي يقدّر صحبة نفسه. من الأسهل أن تشعر بالراحة مع الذات القادرة على خلق ارتباطات مُرضية في الحياة. ثم نرحب بفترات العزلة حيث يمكننا تدريب تلك الذات والتعبير عنها في العالم الواقعي وفي مخيلتنا على حدّ سواء. يمكننا أن نفخر بالاكْتفاء الذاتي الذي، وإن لم يكن كلياً، يمكنه تحمل عديد من الضغوط. يعتبر هذا الاكتفاء الذاتي أيضاً بمثابة حصن لعلاقاتنا.

ضع في اعتبارك كيف يجد بعض الأشخاص أنه من الأسهل الخروج والتحرك بثقة بين الآخرين، عندما يكون لديهم بالفعل علاقة واحدة للبدء منها. أن تكون محبوباً يمنح المرء شعوراً بالثقة، والشعور بعدم ارتباطه بالكامل بنتيجة كل اتصال جديد. قلة اليأس هذه تنقل نفسها بمهارة وثبات للآخرين كخاصية جذابة ومرغوبة، لأن الناس يجدون عموماً أنه من المطمئن أن يتواصلوا مع أولئك الوثاقين بالفعل من قيمتهم الخاصة. ولكن على نفس المنوال، لماذا لا يمكن للشخص الذي يعتبر قبوله ودعمه أمراً حيويّاً للغاية لهذا الشعور بالقيمة أن يكون هو أنت؟ علاقتك بنفسك ومع محيطك، بدلاً من أي تأكيد خارجي

للقيمة، هي المرساة الأكثر أماناً ضد عدم اليقين الدائم والهروب من الواقع. كما أنها أفضل دعامة لتكوين العلاقات التي تكمل حياة الشخص الناضج عاطفياً.

ومع ذلك، فإن قبول الذات، على الرغم من أهميته، ما هو إلا مجرد بداية. يجب أن يتضمن الوصف الكامل للشخص غير المدمن علاقة هذا الشخص ببيئته. هذه العلاقة توازن بين الحساسية للمثيرات والأحداث الخارجية وبين الهوية الذاتية القوية. في كتابه «الحشد الوحيد»، يقارن ديفيد ريسمان بين الشخصية «الموجهة داخلياً» والشخصية «الموجهة نحو الآخر». يحدد الأشخاص الموجهون داخلياً مسارهم عن طريق نظام التوجيه الداخلي، بينما يعتمد الأشخاص الموجهون نحو الآخر على الإشارات الخارجية - خاصة تلك التي يقدمها أشخاص آخرون - لتحديد المسار الذي يجب اتباعه. يعتقد ريسمان أن الشخصية الموجهة نحو الآخر أصبحت سائدة في أمريكا في السنوات الأخيرة. لكن ريزمان يتحدث أيضاً عن نوع مركب يشعر أنه ربما يتطور اليوم - الشخص «المستقل» الذي يتواءم مع المحفزات الخارجية، ولكن ليس بطريقة تفاعلية بحتة. هذا الشخص المستقل قادر على الحصول على معلومات حول الملاءمة والعواقب المحتملة لأي مسار عمل من دون أن يكون مقيداً تماماً بالمواقف الحالية وآراء الآخرين.

يمكننا أن نتخيل الشخص المستقل كامرأة أو رجل كفاء لا يخاف من فرديته ويتصل بالبيئة بحرية، ويستمتع بهذا التفاعل بدلاً من أن يخاف منه. هؤلاء الأشخاص، الذين يعرفون قيمة أنفسهم، يُرحَّبون

بالتعليقات من العالم الخارجي، حتى عندما تكون حرجة، بدلاً من قمعها أو حجبها. إنهم لا يرون هذه المعلومات هجوماً على اعتدادهم بأنفسهم، ولكن مساعدة لهم في أن يصبحوا أشخاصاً أفضل. على سبيل المثال، عندما يرفضه أحد المحبين، يمكن للشخص المستقل أن يفكر بجدية في الملاحظات النقدية للحبيب، ليس لمجرد استعادة رأيه الجيد فيه، ولكن لمعرفة كيفية التعامل بشكل أفضل مع الناس.

حتى الآن، كانت صورتنا عن الشخص غير المدمن صورة مجردة لا تعطينا كثيراً من نكهة السلوك المستقل. رغم كل شيء، في النواحي التي يكون فيها الشخص أكثر ثقة بالنفس، يعبر الشخص السليم عن عفوية وعمق شعور لا يمكن أن تحملهما الفئات التي تم تناولها في الكتاب، رغم أهمية تلك الفئات في صياغة الأفكار. عندما مررت بأكبر مشكلة واجهتها في أداء واجبات مهنية تدور حول أسلوب في العمل مع الناس، لجأت إلى مثال حقيقي للمساعدة. كنت قد بدأت للتو التدريس في كلية هارفارد للأعمال، حيث واجهت متطلبات تدريس مادة غير مألوفة في بيئة جديدة. كان دور المعلم هو الدور غير الإرشادي في توجيه النقاش بين ثمانين طالباً، وفيه أصبحت متوتراً ومتعسراً. لقد ساعدني في هذا الموقف نموذج الأداء الماهر في شخصية لاعب كرة السلة والت فرايزر.

جمع فرايزر، بصفته صانع ألعاب وقوة توجيهية لفريق نيويورك نيكربوكرز، بين التحكم الذاتي مع الانسيابية والحيوية. وبينما كان يتجول في الملعب ويوجه فريقه ويحركه، كان يتفاعل مع كل شيء

أمامه، على ما يبدو من دون أن ينتبه. كان بإمكانه الاستجابة بشكل مناسب لأي مجموعة من الأوضاع، ومع ذلك فقد فعل كل ذلك براحة تامة أظهرت أنه يتحكم تمامًا في نفسه والموقف.

تمثل كرة السلة، جنبًا إلى جنب مع بعض الأنشطة الأخرى التي تتطلب القيام بأداء معين، مثل موسيقى الجاز، مثالًا على مشروع جماعي يجب أن يكون فيه المشاركون على دراية مستمرة بما يفعله الآخرون، بينما يلعب دورًا نشطًا في نفس الوقت. دور الفرد تكيفي وتعاوني من دون أن يكون مُنكرًا لذاته؛ إنه حازم من دون أن يكون فوضويًا. ينقل موسيقي الجاز الرائع أو لاعب كرة السلة انطباعًا واضحًا بأنه مرتاح فيما يفعله بينما يتعامل مع الفوضى الظاهرة من حوله ويصوغها. يأتي تأثيره الواثق من ممارسته لمهاراته أمام المتفرجين المطلعين ومع زملائه الفنانين الذين يقدِّرون أدائه ويتأثرون به. يعرف أنه يستطيع التفوق من حيث قواعد الانضباط؛ إنه يعلم أيضًا أنه يمكنه تجاوز هذه القواعد، وتوسيعها وإعادة تفسيرها لتحقيق شكل شخصي حقيقي للتعبير.

هذا المستوى من إدراك الذات - هذا الامتياز والشدة اللذان يحملان في نفس الوقت سهولة ومرونة في الأسلوب - يُطلق عليه غالبًا اسم «الروح». لسوء الحظ، فإن الروح في عوالم كرة السلة وموسيقى الجاز ليست ضمانًا للكفاءة العامة لشخص ما، لأن الرياضيين والموسيقيين معروفون بأنهم معرضون للإدمان في مجتمعنا: الجنس والمخدرات والمال والإعجاب الجماهيري. لكن جوهر الروح، وهي نقيض الإدمان في وقارها وتحررها من القيود الخارجية، هو شيء له استخدامات لا

حدود لها تقريباً. يمكننا حتى الاستفادة منه في نهجنا لمثل هذه التمارين اليومية الشائعة مثل قيادة السيارة والطهي.

ما يمكن أن يزود القيادة أو الطهي بالروح هو الثقة، بناءً على الخبرة والقدرة، بأننا نستطيع التعامل مع أي شيء قد نواجهه عندما نقوم بهذه المهام. في القيادة، هذا يعني معرفة الطريق والسيارات حتى تكون قادرًا على التأقلم بسهولة أكبر مع حالات الطوارئ أو الظروف غير العادية. في الطهي تكمن الثقة في القدرة على الحياد عن الوصفة عند الرغبة في مذاق مختلف، أو إعداد طبق من مجرد فكرة وبأي مكونات متاحة. تتضمن هذه المهارات وعيًا متزايدًا بعناصر المكان الذي يعمل فيه المرء - أنماط المرور المتغيرة، ومذاق الوجبة في أثناء طبخها. يكون الطباخ أو السائق المتميز هادئًا ومتجاوبًا ومستعدًا للارتجال عندما يرى الحاجة إلى ذلك. وهو مرهف الحس على الرغم من أنه لا يصاب بالقلق عندما تظهر ظروف غريبة أو غير متوقعة. إن النشاط الذي يتم إنجازه بإتقان وذوق يمنح متعة مستمرة في ممارسته.

على الرغم من بساطتهما، تعتبر القيادة والطهي مثليين على أنواع الأنشطة التي يمكن أن تحمل علامتنا الخاصة، لأنها تتم مباشرة وليس تحت إشراف مؤسسي. إذا أُجريت بروح فردية حقًا، يمكنها أن تعطينا إحساسًا بقيمتنا وقوتنا. الخدعة تكمن في مد هذه المشاعر على نطاق أوسع خلال حياتنا.

كيف نعلم أننا مدمنون؟

في الصفات التي لاحظناها -النضج، والترابط، وقبول الذات، والاستقلالية، والروح- لدينا نموذج من عدم الإدمان يمكننا مقارنته بصورة المدمن. لأن الإدمان هو إلى حد ما جزء منا جميعاً، ومع ذلك، فليس من السهل دائماً مقارنة أنفسنا بأحد طرفي التناسب وتحديد المكان الذي نقف فيه. عند النظر إلى ما هو إدماني وما هو غير إدماني، نجد أنه يتعين علينا تناول بعض الأسئلة المعقدة، ووضع بعض المؤهلات والإرشادات التوجيهية المنطقية، والإيمان بأنفسنا بين حين وآخر.

في المقام الأول، لا يمكننا دوماً التمييز بسهولة بين الإدمان والعادة والتي هي ظاهرة منتظمة وشائعة. تحتوي الحياة المنظمة بالضرورة على قدر كبير من النظام والتكرار؛ يذهب معظمنا إلى المنزل كل يوم، إلى نفس المكان ومع نفس الأشخاص. لذا في محاولة لعزل إدماننا، يجب أن نكون حريصين على عدم وضع معايير غير معقولة للتوسع الكلي، لأننا مخلوقات ذات قدرة محدودة. في الوقت نفسه، فإن الحياة غير المدمنة هي التي تختبر حدود قدرتنا على استيعاب المعلومات الجديدة والتكيف مع التغيير، بدلاً من اعتبار هذه الحدود أمراً مفروغاً منه.

هناك أيضاً قضية التبعية الأكثر مركزية. نظراً لأن البشر لا يتمتعون بالاكفاء الذاتي سواء جسدياً أو نفسياً، يجب أن تكون لدينا درجة من النظام والطمأنينة والدعم، خاصة من الناس ومحيطنا الاجتماعي. من الطبيعي أن نشعر بأننا جزء من شيء أكبر منا وأن نسعى لتكوين علاقات.

لكن الاعتراف بالنقص المطلق الذي يصاحب كون المرء فانيًا لا يبطل تصنيف بعض التبعيات على أنها غير صحية. عندما يفرط شخص ما في الأكل إلى الحد الذي يقصر فيه حياته أو يقيددها، فمن الواضح أنه يأكل كثيرًا، على الرغم من أنه يجب على الجميع تناول الطعام. على نفس المنوال، لا يعتمد الأشخاص الأصحاء كليًا على شخص واحد أو شيء واحد إلا في مرحلة الطفولة وفي الأماكن المقيدة مثل السجون. الكبار في البيئات الطبيعية الذين تدور حياتهم حول بؤرة واحدة فقط هم في وضع غير مستقر ومحفوف بالمخاطر. إن السلوك الذي يؤدي إليه هذا، سواء في التشبث بشيء واحد أو في الندم على فقدانه، هو اضطراب خطير في النفس البشرية. الفرق بين وجود نقطة اتصال واحدة بالعالم أو عدة نقاط (في وقت معين) هو اختلاف في الدرجة يرقى إلى اختلاف في النوع.

إذا قبلنا الطابع الجائح والمتطرف للتبعية كمعيار للإدمان، فهل يجب أن نرى شبح الإدمان في كل علامة لتجربة مشددة ما؟ في الواقع، العكس هو الصحيح. المشاعر التي تسبب الإدمان ليست واضحة أو مشددة؛ فهي سلبية، وهدامة، وعشوائية، ومبتذلة. بما أن المدمن يرضى بالصفات الأكثر سطحية في الشيء أو الشخص - قدرته على ملء وقته وجذب انتباهه - فإن شغفه لا يغذي أبدًا معنى وشعورًا أعمق. إن الحماس والبهجة في أنشطتنا يمثلان حلًا للإدمان. كما هي الحال مع العالم أو الفنان، عندما نجد أنفسنا مفتونين بشيء ما ونلاحقه بجدية وتفانٍ، فنحن لا نعبر عن الإدمان.

لا يمكن الحكم على التجربة من خلال مقدار الوقت والطاقة اللذين تستغرقهما. معايير تقييم أي ارتباط مشدد للفرد هي في الأساس نفس معايير تقييم علاقة الحب. هل الاهتمام أو الفاعلية يجعلان المرء يشعر بتحسّن تجاه نفسه باستمرار؟ هل يمكن أن تُشيد حولها حياة بناءة، حتى وإن كانت غير عادية؟ هل تحسّن من جسد المرء أو عقله أو قدرته على التواصل مع الناس؟ هل تجعل المرء أكثر إثارة للاهتمام أو فائدة؟ هل ترفع من مستوى الوجود الجمالي أو الروحي للفرد؟ وإن كانت تجعل تحقيق الارتباطات الأخرى أكثر صعوبة، فهل هي قيّمة بما يكفي كي تستحق التضحية؟ وهل هي ممتعة؟

هذه المعايير تكاد تكون غير محكمة، ومن الواضح أنه سيتعين علينا القيام بقدر كبير من التفكير والتوضيح لتطبيقها على وضعنا. لا يمكننا التعرف على الإدمان بتأكيد مطلق أو التخلص منه تمامًا. إن الرغبات الإدمانية هي جزء من حالة الإنسان وكذلك ظروف عصرنا. من الناحية العملية، يمكننا فقط اتخاذ القرار الشخصي بمعاملة شيء ما على أنه إدمان بمقدار ما نرى أنه يؤلمنا، ومدى رغبتنا في التخلص منه. بشكل أكثر فلسفية، يمكننا قبول درجة من الغموض في حياتنا والتخلي عن الحاجة إلى اليقين والحلول المثالية، والتي في حد ذاتها جانب من جوانب الإدمان. حين نقبل أنفسنا بعيوبنا، لكن بتعقل وإصرار على التغيير، نصبح مستعدين لأن نكون كائنات حرة ومنفتحة على العالم.

إطار عام للنضج

لقد تصورنا الموقف المثالي غير المدمن تجاه الحياة، ورأينا أنه لا يمكن تحقيق هذا الموقف تمامًا. ومع ذلك، إذا بدأنا بأهداف وتوقعات واقعية، يمكننا اتخاذ بعض الخطوات لتطوير القوة الشخصية التي يعتبر الإدمان بديلاً سيئاً لها. في البداية، يساعدنا ذلك على التخلي عن الإدمان والاستمرار في مقاومته. في نهاية المطاف، عندما نحافظ على هذه القوة بإحكام، فإنها تجعل الإدمان يبدو غير جذاب وغير مجزٍ وغير ذي صلة بحياتنا على الإطلاق.

في العلاج السلوكي، يُنظر إلى التنمية الذاتية على أنها عملية لزيادة الوعي الشخصي بطرائق تؤدي مباشرة إلى تغييرات في السلوك. والتنمية الذاتية تعني فهم كيفية تفكيرنا في الأشياء، وكيف نستجيب لها، وأين تتناسب مع عوالمنا العاطفية. في الوقت نفسه، يعني ذلك وضع أنفسنا في مواقف وتدريب أنفسنا على التفاعل معها بطرائق جديدة. بينما يشير الوعي المُعدّل إلى المكان الذي نحتاج فيه إلى التغييرات في أنماط حياتنا وما قد يكون طرائق جيدة لإجراء هذه التغييرات، فإن اتخاذ الخطوات بالفعل -وتذوّق طعم المكسب- يعلمنا الدروس الأكثر حيوية واستمرارية.

يستغرق الأمر وقتاً وجهداً وإيماناً للنضج من النزعة الإدمانية. في الحالات التي لاحظتها، فإن الوقت الذي يستغرقه التغيير، وكذلك الدرجة التي يمكن أن يتوقع الشخص أن يتغير عندها بطريقة واقعية، هما نفسيهما تقريباً سواء كان الشخص يستعين بمساعدة العلاج النفسي

أم لا. بالعلاج أو من دونه، المسؤولية النهائية لا تزال مسؤوليتنا. يمكن أن يساعدنا العلاج في التفكير بوضوح في أنفسنا، وبلورة أهدافنا، واستنباط بدائلنا؛ كما يمكن أن يوفر الحوافز في اللحظات المهمة. لكن هذه التعزيزات تكمل فقط برنامج التنمية الذي يجب أن يحدث في المقام الأول في وعينا ومن خلال أفعالنا. أيضًا، فإن خطر تكوين إدمان بديل للمعالج أو البرنامج العلاجي - أي استخدام العلاج كدعم خارجي آخر بدلاً من محفز للتغيير الداخلي - يستدعي درجة من القوة والحذر اللذين قد يكون من الأفضل توجيههما نحو مهاجمة المشكلة مباشرة. سيجد بعض الأشخاص العلاج مفيداً أو ضرورياً، لكن يجب عليهم دائماً المضي قدماً مع الوضع في الاعتبار أنهم عند نقطة ما سيتركون مكتب المعالج للأبد، مصممين على حل الأمور بأنفسهم.

وبنفس الطريقة، بالطبع، لا يمكن لأحد أن يكسب كثيراً من مجرد قراءة هذا الكتاب، باستثناء الحصول على بعض الأفكار الأولية. البديل الوحيد للإدمان هو في الحقيقة نقيض الإدمان؛ المشاركة الوثيقة والفعالة في تقرير مصائرنا. يمكن للكتاب أن يحدد المبادئ العامة ويقدم الشرح، ولكن مهمة ربط هذه المبادئ بمواقفنا الشخصية، من أجل التوصل إلى مسار عمل فردي، هو جزء مما يتعين علينا جميعاً القيام به لأنفسنا. خلاصة الأمر، يتعين على كل منا أن يكتب نهاياته الخاصة.

ما الاقتراحات التي قد تكون مفيدة، إذن، لشخص يحاول تجاوز الإدمان؟ يعمل العلاج السلوكي على فكرة أنه يجب على الشخص

فحص الأسباب والظروف التي تجعله يتجه إلى الشيء المسبب للإدمان، ثم يحاول التخلص من هذا النمط بأي وسيلة متاحة. عند القيام بذلك، سيبدأ الشخص في أن يكون قادرًا على قضاء فترات أطول وأطول من دون الشيء الذي يسبب الإدمان. ماذا سيفعل في هذا الوقت؟ من المأمول أن يجبره الحرمان على تنمية اهتمامات ومهارات جديدة، بشرط أن يركز طاقاته المحررة في هذا الاتجاه. في البداية، قد تشغل هذه الأنشطة الجديدة ببساطة الوقت الذي يستغرقه الإدمان. في نهاية المطاف، من المفترض أن توفر إشباعًا قويًا وإيجابيًا من النوع الذي سيحل محل الميل إلى الإدمان تمامًا.

لذا، بافتراض - كما هي الحال مع معظمنا - أننا لا نواجه إدمانًا كبيرًا يستغرق كل وقتنا، فلنذهب مباشرة إلى الهدف الأعمق المتمثل في القضاء على الميول الإدمانية من خلال التمتع بحياة كاملة ومُرضية. دعونا نوجه جهودنا العلاجية لتحقيق ذلك. يمكننا أن نبدأ بتعلم كيف نكون مرتاحين وقادرين على الاستمتاع بأنفسنا عندما نكون بمفردنا، لأن هذا هو مثال على عدم الإدمان.

أما لمعظمنا، فقد يتطلب الأمر شيئًا مثل برنامج العلاج السلوكي لحملنا على قضاء بعض الوقت بصحبة أنفسنا بشكل بناء، بدلًا من النظر إلى ذلك الوقت بقلق. على سبيل المثال، يمكننا أن نخصص بانتظام بضع ساعات أو أمسية للقيام بشيء بمفردنا كنا نعتزم القيام به أو نعتقد أنه سيكون ممتعًا، ونتطلع إلى هذا ليس كتضحية، ولكن كخيار قمنا به. قد يتمثل النشاط في قراءة كتاب، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو كتابة

رسائل إلى الأصدقاء الذين أهملناهم، أو مشاهدة فيلم أو عرض كنا نريد رؤيته. قد يكون بعض المجهود البدني مثل المشي أو الركض، أو سلسلة من تمارين الإحماء أو اليوجا. في إجراء هذه المواعيد الانفرادية، نتيح لأجسادنا وأرواحنا التعافي من العالم. نحن نرتاح من التفاعلات السريعة التي ضغطت علينا، ربما بطرائق لا ندرکها دائماً، للذهاب في اتجاهات قد لا تمثل رغباتنا الداخلية. من خلال عزلتنا يمكننا اكتشاف ما نُفضّله حقاً، وما هي وتيرة حياتنا الطبيعية. من خلال هذا الاستكشاف الذاتي، يمكن للذات المتكاملة أن تبدأ في اتخاذ شكل يمكننا التعرف عليه على أنه الذات التي نحن عليها أو نرغب في أن نكونها.

أما لبعض الناس، فإن القضايا المصيرية لعدم الإدمان تكمن في تعلم كيفية التعامل مع الآخرين، أو مجرد الالتقاء بهم والتعرف عليهم. حتى لو كان هذا هو مصدر قلقنا الرئيسي، فمن المهم أن نبدأ بمجال اهتمام شخصي حيث أسسنا الثقة بقدراتنا وقيمتنا. ومنه يمكننا استنباط تفاعلات اجتماعية بناءة، على سبيل المثال من خلال الانضمام إلى مجموعة غنائية أو مسرحية أو رياضية، أو من خلال المشاركة في تعاونية غذائية أو مجموعة عمل مجتمعية أو حضانة أو مجموعة توعية نسائية. نظراً لأن مثل هذه العلاقات مع الآخرين هي نتيجة طبيعية للتعبير عن الذات، فهي ليست إجبارية، ويمكننا التعامل معها بطريقة أكثر استرخاءً. لا ينبغي البحث عن هذه الاتصالات حصرياً من أجل بعض المنافع المحددة التي نتوق إليها - على سبيل المثال، فرص لقاء أفراد من الجنس الآخر - بقدر ما يقدمونه في طريقة الارتباط الإنساني

بأشخاص متوافقين ومُشوّقين. أيضًا، من الجيد أن نضع في الاعتبار الأهداف النهائية للتوسع الذاتي، بدلًا من مجرد البحث عن مكان اجتماعي يمكننا الهروب إليه. هذا يجعل من الممكن تجنب أنواع عضوية المجموعة التي يمكن أن تأتي مع المخدرات أو لعب البريدج أو أي نشاط يميل إلى استبعاد الغرباء، وجعلنا أقل استعدادًا للقاء أشخاص آخرين في الأماكن التي تناسبهم.

ليست كل الأنشطة الانفرادية مفيدة كسبل للنضج بالطبع. يقضي بعض الأشخاص وقتهم بمفردهم في الشرب أو لعب السوليتير. من ناحية أخرى، يتطلب التجديد الذاتي الانضباط الذي تسعى الوحدة الإدمانية إلى تجنبه. لبناء إحساسنا بالقوة والهدف، علينا أن نفرض على أنفسنا بطريقة منسقة السعي وراء أشياء قد لا تكون دائمًا ممتعة تمامًا، ولكنها تقدم لنا شيئًا جوهريًا عندما نتقنها. لا توجد هوايات لملء الوقت على نفس المستوى العاطفي مثل العلاقات العاطفية وغيرها من الارتباطات القوية، ويتطلب الأمر أكثر من مجرد هواية لعلاج الإدمان. فقط من خلال العمل الجاد في تعلم القيام بشيء جيد، وهو أمر مهم لنا وللآخرين، يمكننا توليد الكفاءة والرزانة اللتين ستُحدثان فرقًا في حياتنا.

إذا كان هناك مفهوم واحد يمثل طبيعة علاقة الناس بعالمهم، فهو فكرة الكفاءة. إن نظرية كل من ماكيلاند وأتكينسون لدوافع الإنجاز، وعمل روبرت وايت في تنمية الذات، يصوران الإنسان على أنه يسعى إلى توسيع نفسه من خلال التمكن من بيئته. يبدأ الطفل في تقدمه إلى

مرحلة البلوغ عن طريق استكشاف محيطه بعفوية لاكتشاف كيفية عمل الأشياء. لكن بحلول الوقت الذي يذهب فيه الشخص إلى المدرسة، يكون هذا الدافع قد تضاعف وقد يُقْمَع بالكامل تقريباً. ومع ذلك، فإن التمتع بالكفاءة في مجال معين والإحساس العام بالكفاءة يقدمان أفضل علاج للتردد والشك اللذين يميزان الإدمان. هذا يعني أنه يتعين علينا غالباً التقاط خيط كان قد تدنى في طفولتنا لتعزيز نضجنا كبالغين.

عندما نعرف أو نفعل شيئاً جيداً، نكتسب صورة عن أنفسنا بأننا قادرون على السيطرة على عالمنا. تمثل عناصر تلك الصورة الذاتية -الثقة، ونقص القلق، والمغامرة- الطريقة التي يجب أن نشعر بها ونتصرف بها في كل جزء من حياتنا. فكلما كانت المهارة أو الكفاءة أكثر مركزية في وجودنا، زادت سهولة توليد المشاعر المصاحبة لها. لهذه الأسباب، فإن متابعة الاهتمامات الأولية أو التغلب على الجمود لدينا من أجل الانغماس في نشاط ما هو في صميم علاج الإدمان.

إذا لم يكن لديك بالفعل اهتمام مثير ترغب في إبرازه، يمكنك أن تبدأ بأي شيء أثار اهتمامك عن بُعد، ولكنك لم تتمكن من التعرف عليه من قبل. يمكن أن يكون الغوص، أو زراعة النباتات، أو بناء امتداد للمنزل، أو إصلاح السيارات أو أجهزة الاستريو، أو دراسة تاريخ الحرب العالمية الثانية، أو أي شيء ذي قيمة ويشير إعجابك لتطلع عليه. من المدهش كيف يمكن أن تكون الخطوة الأولى من هذا النوع مُرضية، وكذلك مدى سرعة رؤيتك لنفسك ورؤية الآخرين لك على أنك على دراية جيدة بموضوع ما. من أول محاولة لعمل شيء ما، أو من بداية

استخدامك لجسدك، أو من تعرضك المبدئي لمجال ما، من خلال قراءة كتاب أو كتابين وطرح بعض الأسئلة، غالبًا ما تجد نفسك على دراية بشيء أو مهارة ما -أو على الأقل أكثر من المتوسط.

يعد الجري أحد الأمثلة على نشاط يحدد الحياة، ويمكن لمعظم الناس تجربته. وجد كينيث كوبر، طبيب سلاح الجو الأمريكي الذي كتب كتاب «أيروبكس»، أنه إلى جانب تحسين أداء القلب والرئتين، كان للجري أيضًا تأثير شافٍ للنفس. وكان من بين رعاياه طيارون لم يعودوا يطيرون، وتدهورت حالتهم النفسية والجسدية نتيجة توقفهم عن العمل. كان كثير منهم يشربون ويدخنون بكثرة، ويعانون من زيادة الوزن، ويبدو أنهم يفتقرون إلى الطاقة بشكل عام. بعد تنفيذ برنامج جري جاد للركض، أحسوا في الغالب بصحة ملحوظة. لقد كانوا يفخرون بأنفسهم، وعززوا من حالتهم البدنية، واكتسبوا نظرة جديدة تمامًا عن كيفية قضاء وقتهم.

ما خصائص الجري كتجربة تحقق مثل هذه الفوائد؟ عندما تبدأ حملة الجري، قد تتوقع بقلق الألم الذي سيصاحب الجهد المبذول؛ قد تخشى احتمال الفشل، أو فرط التمديد. بعد الانتهاء من الجري فعليًا، تشعر بالضيق الشديد بحيث لا تستمتع بما قمت به. ومع ذلك، عندما تستمر لفترة كافية لإتقان النشاط، فإنك تبدأ في التعامل معه بيقظة واثقة وتشعر بالبهجة والانتصار في أعقاب ذلك. علاوة على ذلك، في أثناء الجري فعليًا، لم تعد تفكر في ما تفعله على أنه خطوة مؤلمة تلو الأخرى. بدلًا من ذلك، لديك إحساس بالانسياب والقدرة على قطع

مسافة كما لو كنت في رحلة. بمجرد أن تحصل على لياقتك، تنجذب إلى تكرار التمرين بانتظام بسبب الحافز المعاكس لحافز المدمن - ألا وهو الشعور بالإنجاز والصحة الجيدة الذي يأتي من جهدك.

بالطبع، هناك دائمًا خطر حدوث تطور من جانب واحد، والذي يمكن أن يصبح نوعًا من الإدمان. هناك أيضًا خطر أنه بصفتك عداءً -أو ميكانيكيًا، أو موسيقيًا، أو لاعب شطرنج- فقد تتوقف عن النمو، وقد تصاب بالركود عند مستوى مريح من البراعة. في هذه الحالة، ستكون قناعاتك مختلفة وأقل عاطفية من تلك الناتجة عن إنجاز توسيع قدراتك. وسوف تصل إلى مستوى آخر من الركود الذي هو في نهاية المطاف ليس أقل خطرًا من الموت.

لتجاوز هذه المخاطر، يجب ألا تحد أبدًا مما تأمل في تحقيقه من خلال نشاط ما، ولا يجب أن تحصر جهودك في التقدم الشخصي على النشاط وحده. مع الجري، على سبيل المثال، من المحتمل أن تجد على طول الطريق أنك صرت أقل عرضة للإفراط في تناول الطعام، أو إدمان السجائر والكحول. ربما تجد أيضًا أن لديك مزيدًا من الطاقة وشعورًا أفضل تجاه نفسك. الرابط الأخير الذي يجب القيام به هو إدراك أنه بالطريقة نفسها التي حولت بها مجهودًا غير ممتع إلى إتيقان، يمكنك فعل أي شيء آخر تختاره تقريبًا. إن اليقين الذي تتعامل به مع الجري، والثقة بأنه يمكنك تحقيق شيء كان يعتبر في يوم من الأيام بعيد المنال، هو شعور تعرفه جيدًا بما يكفي لتجلبه إلى بقية حياتك.

شَرَك النضج

إن التغلب على الإدمان يتعلق بتشجيع الانخراط الإيجابي في البيئة الشخصية، بقدر ما يتعلق بالانسحاب من المرفقات الإدمانية. عديد من المشكلات التي تحدث مع عملية منهما تحدث أيضًا مع الأخرى. في كل حالة، هناك صراع عاطفي لقبول الحاجة إلى التغيير، ثم هناك العزم على الانطلاق في مسار جديد، سواء كان ذلك للعيش من دون مخدرات أو من دون عاشق، أو للقيام بمشاريع جديدة أو أنواع جديدة من العلاقات. ويتبع ذلك مراحل من الإحباط مع تقدم المرء، وتجاوز إدراك أن التحسن سيكون بطيئًا في بعض الأحيان وأن التراجع أمر لا مفر منه. أخيرًا، يتطور شعور جديد بالذات، حيث نما المرء بطريقة خفية، إلى أسلوب حياة أكثر صحة ومسؤولية.

الاعتراف بأن هناك جزءًا مهمًا من أنفسنا نود تغييره، خاصة عندما نتجنب هذا الاعتراف لفترة طويلة، لا بد أن يكون مؤلمًا. حتى لو كنا غير راضين عن أنفسنا، فإن عزل بعض أنماط السلوك أو الأفكار لأنها تسبب استياءنا هو صدمة لمفهومنا الذاتي. إذا استحوذت علينا هذه الصدمة، فإن تصميمنا على التغيير لن يدوم طويلًا، فالألم ببساطة لا يُحتمل. لهذا السبب المهم للغاية، يجب أن تكون عملية تطوير الذات تدريجية. يجب أن تحمل معها أكبر قدر ممكن من الاحترام المناسب لما نحن عليه بالفعل، ويجب أن تظل بعيدة عن الاشمئزاز أو الخزي.

هناك أسباب لعدم الوقوع فريسة للشعور بعدم الجدوى المطلق عندما نواجه مشكلاتنا الخاصة. كثير وكثير من الناس يعانون من

مشكلات مماثلة. مثلهم، نحن أفراد نؤدي وظائفنا، بصرف النظر عن مدى شدة أوجه القصور لدينا. نحن نأمل فقط في تحسين ما كان على الأقل وجهًا عمليًا إلى حد ما للعالم -أي أن نصبح أشخاصًا أفضل. من المفارقات أنه عندما نتمكن من إقناع أنفسنا بقيمتنا الأساسية، فنحن على أتم الاستعداد للتغيير. عندما نعترف بنقاط ضعفنا، نرى أن إعجاب الآخرين بنا لا يقل عما قبل. نشعر بالارتياح تقريبًا للتعامل مع الأشخاص على أساس جديد وصادق، حيث لم نعد نفكر في عيوبنا على أنها أسرار مظلمة يجب إخفاؤها. في الواقع، يصبح عدم الدفاع والانفتاح جزءًا إيجابيًا من صورتنا الذاتية، لذلك لن نضطر أبدًا إلى الشعور بالذنب مرة أخرى بشأن نقاط ضعفنا أو افتقارنا إلى نقاط القوة التعويضية. هذا لأننا سنكون أكثر قدرة على قياس موقفنا، والاقتراب من الأشخاص الآخرين الذين يمكنهم تزويدنا بالتوجيه النقدي حتى عندما يدعموننا عاطفيًا، وإدراك الحاجة إلى التغيير في إطار حياة مستقرة.

قد يساعدنا أن نثابر إذا تذكرونا أن الإرضاء الفوري الوحيد هو الإدمان. الإدمان يعني أننا نحاول الحصول على شيء أساسي ولكننا نخشى العمل من أجله. من ناحية أخرى، ستكون المساعي الجوهرية في لحظات ما مزعجة أو فوضوية أو محبطة، لكنها تتطور إلى تجارب تتجاوز مجموع أجزائها. وهذا ينطبق على اتباع نظام غذائي والإقلاع عن التدخين بقدر ما ينطبق على اكتساب مهارة واستكمال مشاريع معقدة. في المراحل المبكرة، عندما يكون عجزنا أكثر وضوحًا من نقاط قوتنا، قد يكون من الصعب الاستمرار في العمل من دون قوة إرادة

كبيرة. عندما نلتزم التزامًا راسخًا بخطة ما، فإن الاستغراق في جهودنا يكبت شكوكنا، حتى نصل إلى النقطة التي تُكافأ فيها تلك الجهود بوضوح. حتى هذه النقطة، إلى حد ما، نحن نمتحن إيماننا - الإيمان بقيمة ما نحاول تحقيقه، والإيمان بأنفسنا.

فالشخص البدين، على سبيل المثال، يحافظ على توازنه العاطفي من خلال الإفراط في تناول الطعام، ربما كوسيلة لتقليل القلق، أو كإشارة إلى أن شخصًا ما (حتى إذا كان هو نفسه فقط) يهتم به. على الرغم من أنه يدرك أنه سيكون أكثر سعادة إذا استطاع أن يستبدل بالإفراط في تناول الطعام محاولات بناءة، فإنه لا يستطيع أن يجبر نفسه على القيام بما يعرف أنه الأفضل على المدى الطويل، لأنه غير معتاد على الحصول على تشجيع إيجابي لمبادراته في هذا الاتجاه. هذا هو الدور الذي قد يساعد فيه المعالج، أو برنامج مثل وايت وتشرز من خلال منح المدمن التشجيع، أو حتى المكافآت الملموسة لأنماط السلوك الجديدة. هذه المكافآت الفورية، تتصدى للمشاعر المتأصلة التي عززت الإدمان، وبالتالي تؤذن بمكافآت الحياة الواقعية التي لم يكن المدمن مثابرًا بما يكفي لكسبها بعد. لكن استخدام العكاكات المؤقتة مثل هذه المكافآت الاصطناعية أمر محفوف بالمخاطر، ولا يمكن أن ينجح إلا إذا وُجِّهَت المدمن إلى النقطة التي يمكنه من خلالها البدء في تجربة الفوائد الطبيعية طويلة المدى لسلوكه. قد نرغب في أن يضع المعالج في البداية مثل هذه المكافآت المخصصة لنا. أو يمكننا محاولة إرسائها بأنفسنا.

مع الأسف، لا نخدمنا بيئتنا دائماً جيداً. ليس كل الأشخاص الذين نتعامل معهم بانتظام يمكنهم أن يساعدونا في طموحاتنا لتحسين أنفسنا. في الواقع، قد يكون بعضهم مرتاحاً لنقاط ضعفنا وقد لا يرغبون بالتالي في التخلص منها. تطلق السيدة ماكومبر، من كتاب همنجواي، النار على زوجها عندما لم يعد جباناً. عندما يعتاد أصدقاؤنا أو عشاقنا أو عائلاتنا على رؤيتنا في ضوء يمكن التنبؤ به، فقد لا يريدون منا أن ننجز أي شيء كبير جداً، ربما لأنه قد يكشف عن مشاعرهم بالقصور. في هذه الحالة، قد يعيدون فرض الإشارات التي تعوقنا عن التقدم من داخل أنفسنا. عند وجود مثل هذه العوائق، قد يكون من الضروري الانفصال -جزئياً على الأقل- والبدء مجدداً في بيئة أخرى، أو بين أشخاص مختلفين. وعادة ما ينطوي النضج على مثل هذا الاضطراب. لا يمكن اعتبار تغيير المشهد في حد ذاته علامة محددة على التقدم، ولكن يمكن أن يكون مقدمة لإيجاد طرائق جديدة للقيام بالأشياء.

ومن المفارقات أن هناك عدداً أقل بكثير من الطرائق لاكتساب التعزيز الخارجي عندما نريد تجربة شيء جديد مقارنة بالوقت الذي نرغب فيه ببساطة في علاج الإدمان. ليس لدينا مستشارون محترفون أو مجموعات منظمة نذهب إليها عندما نريد بناء كوخ أو بدء رسالة إخبارية حول موضوع ما نهتم به. يسارع أصدقاؤنا بسهولة أكبر لمساعدتنا عندما نكون مرضى أو مضطربين أكثر من الوقت الذي نحاول فيه الخروج من حدودنا القديمة. لهذا السبب يمرض بعض الناس، أو يشكون كثيراً، أو حتى يحاولون الانتحار، حيث يصعب عليهم جذب

الانتباه من خلال مزيد من الجهود البناءة. في المشاريع التي تستلزم تركيز قدراتنا نحو هدف بعيد، فإن الحاجة إلى تطوير مواردنا الخاصة للحفاظ على التركيز واضحة للغاية منذ البداية. كيف يمكننا الصمود في وجه الشكوك المستمرة حول ما إذا كانت أعمالنا ستؤتي ثمارها؟ في عصر يتغلب على الجميع تقريباً بتعقيداته الأخلاقية والتقنية، يمكن أن يُقال عنا جميعاً من بعض النواحي إننا نفتقر إلى الثقة، ونفتقر إلى الاعتماد بالنفس. لا تصبح القضية كيفية التخلص من أوجه عدم الأمان المختلفة لدينا بقدر ما هي كيفية جعلها أقل قرباً من بؤرة تركيزنا.

الجواب لمعظم الناس هو ببساطة الانخراط في الأشياء، ومعرفة المتطلبات الحقيقية لمهمة ما من خلال التجربة والخطأ، على عكس المعايير المحظورة التي غالباً ما تكون موجودة في أذهاننا. إذا بقينا عند مستوى مجرد من التكهّنات وركزنا على عيوبنا الماضية والحالية، كما تشجّعنا بعض أشكال العلاج النفسي على القيام بذلك، فإننا لا نتخطى العقبات التي نواجهها. قال أحد الإخصائيين النفسيين التربويين المعروفين للطالب الذي رفض وظيفة جيدة بسبب تردده في التوقف عن العلاج: «هل فكرت يوماً في الفوائد العلاجية للحصول على وظيفة؟». المزايا هي أننا نجبر أنفسنا على الانخراط في الواقع، بما في ذلك الواقع الداخلي لقدرتنا على الإنجاز العقلي أو البدني.

عند التعامل مع حرفة أو مشروع خطوة بخطوة، نحاول تحديد اتجاهاتنا بينما نمضي قدماً، مع إدراك أننا سنواجه لحظات انتكاس. لا يقيّم المحترف كل جزء من عمله/ عملها ليقرر ما إذا كان عليه أن يكلف

نفسه عناء المتابعة. هي أو هو يعمل من دون وعي، مع الموقف القائل: «أحاول أن أفعل ما أفعله بشكل جيد، وستأتي النهاية من نفسها بعد فترة». يجب أن يكون لدينا إحساس أكبر بالتقدم، مع إيلاء أهمية مبررة للتحركات الإيجابية، إذا أردنا تحمل الانتكاسات والانزلاقات التي سنواجهها أيضًا. أخبرني نجار شاب أنه كان يعرف أنه محترف عندما بدأ يتفاعل مع الإهمال أو الأخطاء من خلال معرفة كيفية إصلاحها. إن تحقيق تصور مثالي بضربة واحدة أمر يفوق قدرة الإنسان، ولكن من ضمن النطاق الإنساني تحسين جزء من العمل عن طريق التطبيق المتكرر والمتسق.

بالإضافة إلى خبرتنا الخاصة في العمل، يمكن أن يؤدي الحصول على تقييم الآخرين لأدائنا أيضًا إلى تبيد الشكوك الذاتية المبهمة. عندما يعتمد الآخرون علينا لإنجاز شيء ما، فإن قبولهم الأساسي للنتائج، جنبًا إلى جنب مع نقدهم له، يمكن أن يأخذنا شوطًا طويلًا نحو فهم ما هو مهم بالضبط في الوظيفة. عملت فنانة عُيِّنت حديثًا طوال الليل على نص مكتوب بخط اليد لتصميم مجلة. أدركت أن المسافات بين السطور لم تكن مثالية تمامًا، وقدمت عملها في صباح اليوم التالي بخوف شديد. ألقى المحرر الفني نظرة واحدة عليه، وقال: «سيكون ذلك جيدًا»، وأدخله في التخطيط. ما تعلمته الفنانة لم يكن كيفية كتابة مخطوطة، ولكن عند أي نقطة يجب التوقف عن القلق.

بمجرد أن يكون الشخص واثقًا بأنه قادر على فعل ما يخطط للقيام به ويمكنه تلبية توقعات الآخرين، فلن يخشى أخذ الأمور على عاتقه.

سيكون أيضًا على استعداد لتقديم مطالب مثيلة للآخرين ويتوقع تلبية هذه المطالب. سيكون هو/ أو هي شخصًا موثوقًا به، ويمكن الاعتماد عليه للقيام بما يقوله، ويفضله للتعامل مع الأشخاص الذين يتحملون المسؤولية مثله. هذا الإحساس بالمسؤولية هو أقوى أساس على الإطلاق للعلاقات المهنية أو الشخصية.

لنأخذ تأليف كتاب كمثال على مهارة ناضجة تستلزم تبادلًا مع الآخرين. عادة ما تكون المسودة الأولى لعمل معين بعيدة عما يمكن أن يكون مقبولا كمخطوطة نهائية في الأسلوب أو التنظيم أو المحتوى. يدرك الكاتب المتمرس هذا، ولا يصاب بالذعر لأنه يعلم أن الكتاب لا يمكن تأليفه دفعة واحدة. إنه يقدر ما أنجزه، ويدرك أنه أوصله إلى مستوى يمكنه من خلاله اتخاذ الخطوة التالية نحو تحقيق هدفه. إنه يعرف متى يحتاج الكتاب إلى مزيد من العمل، ومتى يكون لديه نص معقول يمكن للآخرين التجاوب معه. المبتدئ الذي يحكم على مسودته الأولى بمعايير الصيغة الثرية التي يراها في الطباعة لن يصل إلى أي مكان. المعيار الذي وضعه مرتفع للغاية ليكون مفيدًا له. ما ينطبق على كتاب واحد ينطبق على مهنة بأكملها - وعلى حياة بأكملها. يمكن للكاتب أن يقوم بأفضل عمل ممكن له في أي فترة من حياته، مهما بدا الأمر صعبًا له. من خلال التدريب على مستوى واحد الآن، قد يكون قادرًا على الأداء بمستوى أعلى لاحقًا. إذا غالى في مهمة معينة من سعيه الخاطيء إلى الكمال - مثل الكاتب في رواية «الطاعون» لكامو والذي يعيد كتابة جملته الافتتاحية باستمرار - فلن يبدأ أبدًا.

إذا كنا نتحدث فقط عن مهنة أو قليل من الخبرة التقنية، فسيبدو الأمر مسيئاً لمحاولة مقارنته بعملية النمو الذاتي الدقيقة. لكن إذا تصورنا أن الكتابة، أو أي شيء آخر، هي شيء يمثل جزءاً عميقاً من كياناتنا، يمكننا حينئذٍ أن نبدأ في رؤية أهمية أكبر في كثير مما تحدثنا عنه -التردد وانعدام الأمن الذي لا مفر منه، وتراكم الجهود، وأهمية أن نكون واقعيين وإنسانيين تجاه أنفسنا وقيمة الاهتمام بالنقد البناء. سواء كانت المشكلة تتعلق بتعلم أن نكون بمفردنا أو التواصل مع الآخرين، يجب علينا فقط أن نقوم بالفعل ونعيشه، ولا نحاول مراقبته على أساس قصير المدى. لا أحد واثق بنفسه عاطفياً أو اجتماعياً منذ البداية، لذا فإن بسط أنفسنا شخصياً لن يكون طبيعياً في البداية أكثر من شد العضلات التي لم تُستخدم لسنوات. علينا أن نغمس ونراقب ما نفعله بقدر الإمكان.

قد يكون النضج مسألة إيجاد شيء جدير بالاهتمام يمكننا القيام به جيداً، ووضع مكانتنا به في العالم. من هذا المنطلق، سواء كان المرء نجاراً يحاول معرفة مزيد عن الأدب، أو كاتباً يحاول بناء شيء ما، يجب أن يصبح من الأسهل عكس الظروف التي جعلتنا ضعفاء في مجال وأقوياء في مجال آخر. هذا صحيح تماماً إذا كنا ماهرين في بعض المهام المهنية ولكننا ضعفاء في التعامل مع الأشخاص، أو العكس. بدءاً من نقاط قوتنا، فإن الأمر يتعلق بالمرونة، والوعي بما نريد، وإدراك أن حياتنا يجب ألا تكون ثابتة وأن التغيير يجب ألا يكون عرضياً. التغلب على الإدمان ليس سهلاً، ولكنه ممتع على المستوى العميق وعلى المدى الطويل. وهو يتفوق على الإدمان، بمجرد أن نكون

في وضع يسمح لنا بالمقارنة. إن مدمني المخدرات والكحول ينتكسون باستمرار، ولكن فقط لأنهم لم ينسحبوا من الإدمان. عندما يتعلق الأمر بالعلاج الحقيقي، فلا أحد ممن نجح في ذلك قد تعرض لإغراء العودة مرة أخرى.

حالة تغيير

لقد جاء ميتش من عائلة يهيمن عليها رجل أعمال ذكي ولكنه غير ناجح، وكان في نفس الوقت مغرورًا ويشفق على حاله. أملى الأب على ابنه كيف يفعل الأشياء وكيف يفكر فيها، وشدد على جوانب الحياة السلبية والانتقادية. والدة ميتش، والتي كانت عاقلة ومجتهدة، تحملت سلوك زوجها المسيء والمتقلب إلى حد لا يصدق. كانت قادرة على التحمل برصانة، لكنها كانت تقليدية للغاية بحيث لا يمكنها مقاومته. والأسوأ من ذلك، أنها نصحت أطفالها بنفس طريقة الخضوع ونكران الذات.

نشأ ميتش غير راغب في تحدي القوى التي سيطرت على عالمه، وبالتحديد والده والظروف الخارجية التي كان والده ينتقدها. وبدلاً من ذلك، عمل على استرضاء هذه القوى من خلال إنشاء روتينه الشخصي والاستسلام عند نشوء أي تعارض مع السلطة. وهكذا، فقط في مجالاته الخاصة - غرفته، وعقله، والعزف على الجيتار الذي بدأه في سن مبكرة - كان قادرًا على أن يكون آمنًا في سيطرته على الأشياء. على الرغم من أنه لم يكن معتدًا بنفسه بالمرّة، فإن عاداته المنظمة في

التفكير وعمله الدقيق جلبا له نجاحًا متواصلًا طوال المدرسة. بسبب استقامته وجديته، تمكن أيضًا من تكوين صداقات قوية في المدرسة الثانوية والكلية. وعلى الرغم من أنه كان ناجحًا في هذه المؤسسات، فقد استاء من مطالبهم - كما استاء من مطالب والده - من دون أن يكون قادرًا على فعل أي شيء حيالها.

عندما تخرج ميتش، رفض بشكل قاطع النهج الذي خطته له الجميع وتوقعوه. اختار عدم الذهاب إلى المدرسة العليا لدراسة الأدب أو الموسيقى. بدلًا من ذلك، لصدمة أصدقائه وهلع أسرته، أعلن أنه سيكرس كل وقته لكتابة وأداء أغانيه الخاصة. بينما كان ميتش قد واصل لعب موسيقاه خلال الكلية، وعرفه الناس على أنه شخص يمكنه الترفيه باستخدام جيتاره، فلم يكن أحد يعتقد أنه موسيقار أو كاتب أغانٍ. من المؤكد أنه لم يقدم أداءً احترافيًا حتى هذا الوقت، ولم يكن لديه اتصالات في عالم الموسيقى.

لكن ميتش كان مصممًا على خطته، على الرغم من أنها بدت غير واقعية للآخرين. بعد خدمته في الجيش، خرج عازمًا على تعزيز استقلاله نهائيًا. بحثًا عن منطقة للاستقرار فيها ومكان للإقامة، قرر الانتقال للعيش مع صديق جامعي كان طالبًا في الهندسة المعمارية في جامعة ييل. هناك، زوّده رفيقه في السكن بشبكة اجتماعية جاهزة. كان زميله في الغرفة هو الشخص الذي حافظ على هذه الاتصالات الاجتماعية بشكل نشط، وعادةً ما كان ميتش يرافقه. في المقابل، كان ميتش بمثابة الصديق الصدوق لرفيقه. امتدت هذه الأدوار إلى تعامل

الرجلين مع النساء. في كثير من الأحيان عندما يخرج زميله في الغرفة وصديقه الحالية معاً كان ميتش يصحبهما كالثهما، وقد يحددان له موعداً مع فتاة، قد لا يكون لديه معها أي قاسم مشترك.

فيما يتعلق بأهدافه المهنية، لم يحقق ميتش كثيراً. استمر في ممارسة الجيتار وحاول بشكل متقطع كتابة الأغاني، على الرغم من أنه لم يكمل كثيراً ولم يكن على استعداد لأداء تلك الأغاني التي أنجزها. كما أنه لم يحاول الحصول على العروض الموسيقية أو الانضمام إلى نقابة الموسيقيين المحليين. فضل أن يحتفظ لنفسه بالموسيقى، وأن يعمل في وظائف غريبة مثل تلك التي كان يشغلها في قسم الموسيقى بمكتبة الجامعة. بهذا الشكل، لم يؤسس علاقة ذات مغزى سواء فيما يتعلق بعمله أو مع امرأة.

بعد بضع سنوات من تلك الحياة، أدرك ميتش أنه سيتعين عليه إيجاد أسلوب حياة أكثر صلابة من ذلك. كان زميله في السكن على وشك الانتقال إلى وظيفة في مدينة أخرى، وكان على ميتش أن يبحث عن مكان جديد للعيش فيه. في هذه المرحلة، اضطر ميتش إلى التفكير. هل أقام صداقات حقيقية خلال إقامته في نيو هافن؟ ليس حقاً. كانت كل الصداقات تدور أساساً حول رفيقه في السكن. ماذا عن علاقته مع رفيق السكن نفسه؟ رأى ميتش أن الأمر لم يكن سليماً في الأساس، حيث إن كلاهما قد دعم الآخر من دون المساعدة في التعامل مع نقاط ضعفه. أخيراً، كان على ميتش أن يتوصل إلى أنه لم يفعل شيئاً لكي يوجه نفسه نحو مهنة موسيقية، وفي سن الخامسة والعشرين لم

يكن أقرب إلى أن يكون إنساناً مكتفياً ذاتياً وموقراً مما كان عليه في الكلية. لم يعد بإمكانه استخدام شبابه لتبرير عدم مشاركته الحقيقية في حياته.

رأى ميتش أنه كان على شفا تغيير جذري أو كارثة. لقد أجبره خوفه من عدم إحراز أي تقدم على العيش في مأوى لا يمكن أن يجلب له أي شيء ذي قيمة دائمة. من خلال العمل على هذا الاكتشاف القاتم، اتصل ميتش بأحد معارفه القدامى في الكلية الذي كان قد عزف معه (وكان يعرف أنه يحب عمله)، والذي أصبح منذ ذلك الحين مديراً لفرق موسيقى الروك والجاز في منطقة دنفر. أخبر الصديق ميتش عن عدد من الفرص واقترح عليه المجيء إلى دنفر لتجربتها. شعر ميتش بالقلق من هذا الرد تماماً كما كان قلقاً من احتمال المكالمات نفسها (التي عانى منها لعدة أيام). كان يعتقد أنه لا يستطيع العزف مع فرق تسجيل حقيقية؛ ما الذي كان يقحم نفسه فيه؟

لكن ميتش ذهب إلى هناك رغم كونه غير متقد الحماسة بسبب عدم وجود بدائل. عندما وصل، وجد فرصاً أقل بكثير مما كان يتوقعها. بعد عديد من المناشدات غير المثمرة لصديقه، حصل ميتش على وظيفة قبل أن يضطر إلى العودة للعيش مع والديه بسبب نقص الأموال. لم يكن يريد التخلي عن الاستقلال الذي منحه إياه امتلاك شقته الخاصة في دنفر، لذلك قبل عرضاً كعازف خلفي مع فرقة موسيقى لاتينية. لقد جاهد لمدة أربعة أشهر طويلة في نوع من الموسيقى لم يشعر بأي صلة داخلية به، وكان يعتقد أنه غير مناسب لعزفه. رغم ذلك بدا أن أعضاء

الفرقة الآخرين قبلوه، وبدأ ميتش يشعر بالراحة فيما كان يفعله. على الأقل توقف عن اعتبار عزفه أمرًا محرّجًا.

كان ميتش مرهقًا للغاية في الصباح فلم يستطع القيام بكثير من الأعمال المستقلة، ولكن ذات يوم التقى بالرجل الذي أحضره في الأصل إلى دنفر، والذي سأله الآن عما إذا كان لديه أي نغمات يمكنه عزفها. فكر ميتش، «بالتأكيد، لم لا؟»، وأجرى تجربة أداء لمالك نادٍ كان يبحث عن فنان يعزف أمام جمهور من الطلاب. حصل ميتش على الوظيفة، وترك منصبه السابق وعمل على ترتيب حياته بشكل فعال. في هذا الوقت فقط، انضم أيضًا إلى نقابة الموسيقيين المحليين. عُيِّن بسرعة أمينًا للصندوق لأن قدراته العقلية كانت أكثر تنظيمًا من زملائه الأعضاء. كانت النقابة متورطة في نزاع داخلي وخارجي حول ما إذا كان يجب دفع أجور الفنانين الشباب عازفي موسيقى الروك بنفس مستوى أجور الفنانين «التقليديين». استفاد عديد من المالكين والمنتجين من هؤلاء الموسيقيين من دون الالتزام بسلم الأجور الذي تحدده النقابة. ألقى ميتش بنفسه في هذا النزاع بسبب دوافع عملية وأيديولوجية.

على وشك أن يصبح عضوًا كامل الحقوق في مجتمع مهني، نظر ميتش إلى الوراء ليجد أن حياته كانت إدمانًا، وإن لم يكن ذلك من جميع النواحي. داخليًا، لم يكن فردًا يائسًا يحتاج إلى التمسك بالناس أو المواد الاصطناعية من أجل البقاء. لقد عاش حياة منظمة، وكان لديه عقل مستفسر، ومرتبطة بأشخاص على مستوى عالٍ عمومًا. لقد استمتع دائمًا بالتجديد والمغامرة، عندما جلبهما الآخرون إليه. لكنه

كان مترددًا في تحمل المسؤوليات الكاملة لشخص بالغ، سواء في عمله أو مع أشخاص آخرين، وخاصة النساء، لأنه لم يكن يعرف كيفية لعب دور فعال في العلاقات. إن خوفه من إثارة الصراع أو الرفض جعله يرسم دائرة حوله وحول نمطه المريح للعيش، والاعتماد على الآخرين لإشباع الرغبات الأساسية التي لم يستطع إشباعها بنفسه. في الواقع، فقط عندما أصبح وضعه الموضوعي غير مقبول، كان قادرًا على القيام بأي شكل من أشكال التغيير.

عندما أُجبر على الانتقال - كما هي الحال مع كثيرين منا في وقت أو آخر - بدأ في العمل بجدية وشرف. رضي بأي عمل أخذه على عاتقه على أنه يستحق القيام به بشكل جيد، وحاول السيطرة على الموقف الذي واجهه، حتى لو كان لا يرقى للمستوى المثالي. ومع ذلك، لم يتورط في هذه المخاوف لدرجة أن يغفل عن أشياء أخرى كان يريد القيام بها، حتى يكون مستعدًا عندما تتاح له فرصة حقيقية. لم يرضخ لوجهات نظر أخرى حول الأسئلة التي كانت مهمة له، مثل الحفاظ على نزاهته الفنية، وإعطاء مواهبه تقييمًا مناسبًا بمجرد إثباتها.

شعر ميتش بتحسن كبير تجاه نفسه. في لقاء مع زميله السابق في السكن وأصدقائه القدامى، أجفل عندما رأى أنماطًا قديمة تعود للظهور، وأصر على معاملته باحترام. بدأ علاقاته مع الأشخاص الذين كان يلتقي بهم الآن في دنفر، بافتراض أنه شخص عقلاني جدير بالاهتمام، شخص يمكن أن يحبه كثير من الناس إذا ظهر لهم على طبيعته. ماذا عن علاقته بالنساء؟ لم يكن ميتش قد أحرز تقدمًا كبيرًا بهذا الصدد. ظلت اتصالاته

مع النساء عابرة ومتقلبة إلى حد ما، لأن أسلوبه الشخصي لا يزال يفتقر إلى العنفوان والمرونة اللذين تتطلبهما العلاقة الحميمة. لكن ميتش رأى نفسه على الأقل شخصًا قادرًا على تنمية سلوكه وتعديله، لذلك على الرغم من أنه لم يكن سعيدًا بوضعه، فهو لم يتشاءم أكثر من اللازم. كان يعتقد أنه الآن لديه شيء ليقدمه للمرأة. ومن خلال العيش بمفرده، حيث لم تعد حياته اليومية يدعمها زميل في السكن، كان على اتصال بأحاسيس الوحدة التي دفعته بشكل طبيعي إلى تبني موقف اجتماعي أكثر نشاطًا.

مع كل مواهبه ونقاط قوته الشخصية، كان ميتش فردًا معرضًا لخطر الانغماس في الانخراط القمعي. ولكن، مع نضجه، بدأ في التمكن من تغيير نفسه. لم يكن ميتش قط مدمنًا سافرًا، ومع ذلك فإن مفهوم الإدمان لديه كثير ليقوله عن حياته. تمثل حالته توضيحًا جيدًا لمدى انتشار الإدمان، ومدى دقة أشكاله وتنوعها، والمدة التي قد يستغرقها الشخص لفعل شيء دائم حياله.

قال بهدوء: «ما أريده هو ارتباط غير مألوف معك».
 «ليس التقاء واختلاطاً؛ أنت محقة تماماً، لكنه توازن،
 وتناغم نقي لكائنين منفردين، كما تتوازن النجوم
 بعضها مع بعض».

- د. د. هـ. لورانس، نساء عاشقات

من الإدمان إلى الحب

يتجسد الحب من التجربة المشتركة -وفي النهاية، بالنسبة إلى
 كثيرين، يشكّل علاقة عاطفية تدوم مدى الحياة. يترجم هذا الفصل
 تحليلنا للإدمان إلى أدوات لتقييم علاقاتك الحميمة وإصلاحها
 وتحسينها. لكن في بعض الأحيان، فإن فحص أنماط التفاعل الراسخة
 منذ فترة طويلة (سواء كانت عدائية صراحةً أو خائفة ببساطة) سيظهر
 لك أن أكثر خيار بناءً هو ترك العلاقة واستكشاف إمكانيات أخرى.
 نقدم أمثلة من الحياة الواقعية، داخل وخارج العلاج، لإظهار كيف
 يمكن للناس في كثير من الأحيان تجاوز الأنماط غير المجدية والمدمرة

في علاقاتهم الحميمة، والتي يمكن أن تنطوي على التزام طويل الأجل أو سلسلة من الارتباطات غير المرضية.

لكي تتمكن من التعامل مع علاقة ما، يجب أن تكون على استعداد لتحليل نفسك وتحليلها. هذه هي الخطوة الأولى. قد يكون من الصعب تحديد دوافعك ودوافع شخص آخر، وتوزيع القوة بينكما، والأنماط التي تفترضها تفاعلاتكما، وأي نوع من الأشخاص أنتم. لكن إذا كنت غير راغب أو غير قادر على بذل الجهد، فلن يكون من الممكن اكتشاف مصادر المشكلات في العلاقة والوسائل التي يمكن من خلالها تحسينها. يتجنب الناس هذه المواجهة الذاتية المزعجة من خلال وصفها بأنها «باردة» أو «غير رومانسية» أو حتى «غير أخلاقية». ومع ذلك، غالبًا ما تكون مثل هذه المواقف موجودة في العلاقات الأكثر استغلالًا ونفاقًا، تلك التي يتغاضى فيها الشركاء عن سلوكهم وربما سلوك بعضهم بعضًا إلى النقطة التي تصبح فيها التوترات غير محتملة، وتنهار العلاقة - أو أحد المشاركين فيها.

يمكن لبعض الناس، بلا شك، أن يكونوا سعداء داخل علاقة ما بينما يظلون غير مدركين أو غير متقدين لآلياتها. في كثير من الأحيان، يغضب الناس ويستاءون من الفرض اللا شعوري لإرادة الآخرين، مما يجعلهم أنانيين ووقحين. ينغلِقون أكثر فأكثر على أنفسهم، وبالكاد يغضبون. تستمر عديد من هذه العلاقات لفترة طويلة، لكنها وعلى نحو متزايد في السنوات الأخيرة، لا تدوم إلى الأبد.

على الرغم من الحاجة إلى الوعي الذاتي النقدي، يجب على المرء أن يحرص على عدم المبالغة في الجانب «النقدي» أو السلبي. من المرجح أن يُظهر فحص الذات والأحباء والأصدقاء نفس القدر من الجودة والسوء. كونك سلبياً للغاية، في نهاية المطاف، هو سمة مميزة للإدمان. حل مسألة الإدمان يكمن في قبول وتأكيد ما هو قوي في العلاقة مع التشكيك في نقاط ضعفها وإصلاحها. كما أن كونك نقدياً لا يعني التآرجح بين النشوة والاشمئزاز - علامة أخرى مميزة للإدمان. أنت تكافح الإدمان بالحفاظ على نظرة هادئة وواقعية لنفسك وعلاقاتك بينما تسعى دائماً إلى جعل نفسك ومن تتعامل معهم أفضل.

وفقاً لذلك، قبل الخوض في تقييم العواطف الإدمانية في العلاقة، أود أن أمدح الصداقة والحب اللذين يأتیان من معرفة الشخص لفترة طويلة. الإدمان هو حالة غير مستقرة من الوجود، وتتميز بالإكراه على إنكار ذاتك وما كنت عليه دوماً لصالح بعض التجارب الجديدة والنشوة. يشترك الحب من النظرة الأولى في كثير من القواسم المشتركة مع الإدمان الفوري للهيروين أو الكحول. هذا لا يعني أن الافتتان الجنسي ليس سبباً جيداً مثل أي سبب آخر للانجذاب إلى شخص ما. شدة الانجذاب شيء جميل. لكن تسميته الخاطئة حباً هي أمر أحمق وخطير. ما يتطلبه الحب إلى جانب العاطفة الفورية هو الوقت، والتجارب والمشاعر المشتركة، وعلاقة طيبة طويلة الأمد بين شخصين.

يجب ألا يتجاهل الزوجان اللذان كانا معاً لبعض الوقت، ولكنهما يجدان مشكلات في العلاقة، الألفة والعلاقة الحميمة اللتين أسسهما

بسبب وهم ما بشيء أفضل. قد يكون من الحكمة بدلاً من ذلك أن يضبطا توقعاتهما، ليصبحا أكثر واقعية في علاقتهما، لتقليص الرغبات التي لا يستطيع أحدهما إشباعها للآخر، والتي ربما لا يستطيع أي شريك آخر إشباعها. من الصعب معرفة شخص ما، والحصول على قبول هذا الشخص وكذلك القبول به. يمكن أن يكون ماضي مليء بالقيام بالأشياء معاً ومساعدة بعضهما بعضاً هو الأساس الأكثر صلابة لعلاقة حب بين شخصين. هناك أيضاً قيود خارجية، مثل الأطفال، والتي قد تملي البقاء على علاقة أو إيجاد حل ما بين الالتزام التام والانفصال التام. عامةً، فإن الاستعداد للحكم القاسي ورفض شخص آخر يمكن أن يكون عائقاً أمام تحقيق الذات في الحب بقدر ما يمكن أن يكون الالتزام المفرط بالاستقرار والنفور من التغيير. في كلتا الحالتين، لا ينبغي للخوف أن يملي النتيجة - لا ينبغي على المرء أن يتشبث بعلاقة بدافع الخوف، ولا ينبغي أن ينهيها بدافع الخوف.

أما لبعض الناس، فوجود ماضي من الارتباط المستقر يمكن أن يكون ذا قيمة خاصة. هناك مدمنون على العلاقات الشخصية ثبت أن دوافعهم تقودهم مراراً وتكراراً إلى ردود فعل غير صحية. مثل جاي، الدون جوان ذي المظهر الخادع، فإن هؤلاء الأفراد أحياناً «يعودون إلى» الحب من خلال العثور على شخص لم ينجذبوا إليه بشكل مفرط في البداية، ولكنهم يستمتعون بقضاء الوقت معه، ويمكنهم التعرف عليه بطريقة تدريجية ومتأنية. بعد فترة من الوقت، قد يكتشف شخصان اجتماعاً بهذه الطريقة أنهما قد طوراً عاطفة واحتراماً لبعضهما لا يمكن استبدالهما بسهولة.

تقييم العلاقات

لقد أدرجنا بالفعل بعض المعايير العامة لتمييز الحب عن الإدمان. لتحويل هذه الأدوات إلى أدوات مفيدة، يجب أن نتعلم صياغة الأسئلة التي تكون ذات مغزى لنا شخصيًا. بعض الأمثلة على ذلك، بدءًا من الأكثر وضوحًا، هي: هل يمكنك تحمُّل أن تكون من دون الشخص الذي تحبه، عندما يكون ضروريًا أو ملائمًا له أو لها أن يكون بعيدًا؟ هل حافظت على الاهتمامات والارتباطات التي كانت لديك قبل أن تقابل حبيبك؟ هل طورت اهتمامات وارتباطات أخرى جديدة؟ وبشكل أكثر تركيزًا: كيف ستشعر تجاه حبيبك إذا مضى إلى حال سبيله؟ هل يمكنك أن تتخيل أنك ما زلت صديقًا لهذا الشخص إذا لم يعد كلاكما مرتبطًا بشكل كامل بالآخر؟ وأخيرًا: هل أنت شخص أفضل، هل حبيبك شخص أفضل نتيجة علاقتكما؟

هذه الأسئلة، مهما كانت الإجابة عليها بالنفي، يجب أن تجعلك تحقق أكثر. إنها تؤدي بشكل طبيعي إلى أسئلة حول المشاعر التي تكمن وراء العلاقة، وبالتالي عنك وعن حبيبك كفردين. ما الذي يحفز كلا منكما؟ ما الذي يجعلك قلقًا بشأن غياب شريكك أو نموه كشخص؟ كيف تبلغ احتياجاتك لشريكك؟ كيف تحصل على التزامه للحدود التي تريد أن تضعها عليه؟ ما رد فعله؟ ما التضحية التي يطلبها في المقابل؟ ستكون الإجابات عن كل هذه الأسئلة في بعض الحالات واضحة نسبيًا، وفي حالات أخرى معقدة للغاية. قد تخشى قضاء الوقت بمفردك لأن لديك قليلًا من الاهتمامات. أو ربما لأنك لست مرتاحًا

مع نفسك. قد تتضمن دوافعك الرغبة في تجنب الملل، أو عدم الأمان بشأن ما إذا كان حبيبك يجدهك مرغوبًا فيك أم لا. قد تشتكي عندما يريد شريكك فعل شيء لا تريده، أو قد تلبي طلبه، ولكن بقصد التخريب. وقد تستسلم إلى نقاط ضعف شريكك ولا عقلانيته من أجل ضمان أنه سيفعل الشيء نفسه من أجلك.

كل هذه رغبات بشرية طبيعية. في حد ذاتها، فهي ليست مؤذية ولا كارثية. ولكن عندما تشير جميعها إلى نفس الاتجاه، وعندما تملي النمط العام لحياتك، وعندما لا تستطيع الاعتراف بها أو التعامل معها، فأنت في خطر السماح لعلاقتك بأن تصبح إدمانًا. البديل هو نوع التحليل الوجودي الذي يجلب هذه الآليات إلى عالم الوعي، وبالتالي يجعلها منطقية. إلى جانب ذلك، كما هي الحال في التغيير الفردي، فإن نوعًا من التحليل السلوكي على نطاق أصغر - يكاد يكون تافهًا - هو خطوة أساسية نحو الهروب من الأنماط الإدمانية في العلاقة.

إذا كانت تفاعلاتك تدرج بشكل حتمي في روتين محدد - إذا كان التصرف الذي يمكن توقعه من جانبك يضمن استجابة محددة سابقًا من شريكك - فلا يمكن إحراز تقدم. العلاقة في طريق مسدود. على سبيل المثال، لنفترض أنه في كل مرة يذهب فيها زوجان إلى حفلة يتجاهل الرجل المرأة لأنه يشعر بأنها مفرطة في الاندفاع. وعندما يعودان إلى المنزل، تتفاعل المرأة بغضب مع سلوكه المهين. من جهته، قد يرد الرجل روح هجومها رافضًا الاعتراف بخطئه ويهاجمها لقصورها. أو قد يكون نادمًا للغاية ويسارع إلى إصلاح الأمور عن طريق الإطراء

والتعلق لها. غالبًا ما ينتهي رد الفعل الأخير بعبارة «أنا أحبك» على كلا الجانبين. لا تتغير أيُّ من هذه الخاتمات سلوك الرجل أو المرأة، ويفعلان نفس الأشياء في المرة التالية. تفاعلاتهما ثابتة. لأنهما لا يستطيعان التغلب على الجمود في العلاقة للتحدث عن الأمور بينهما أو العمل على حل مشكلاتهما إلا عندما يكونان غاضبين (في ذلك الوقت يفعلان ذلك بشكل سطحي أو عدائي)، فإنهما محكوم عليهما بإعادة تمثيل السيناريو كلما حدثت ظروف مماثلة.

أكثر ارتباطًا بالإدمان هو مثال الرجل الذي يعيش مع امرأة أو يواعدها حتى يمرض أو يصبح مقهورًا بسبب العلاقة. ثم يُوقفها، ليجد بعد فترة أنه يشعر بالوحدة والاضطراب من دون المرأة. يعود إليها، فتقبل به، ثم يشرعان في الانفصال التالي. بصرف النظر عن عدد المرات التي تتكرر فيها الدورة، فإنهما لا يغيران معًا طبيعة العلاقة عندما يكونان معًا، إما لجعلها أكثر استدامة، أو لحدها إلى القدر الذي يمكن احتماله. ولا يتوقع الرجل بمفرده المرحلة التالية من استيائه بما يكفي لتهدئة سلوكه سواء عندما يرى المرأة أو عندما يكون وحده. من ناحية أخرى، ترفض مطالبة نفسها أو الرجل بأي دلالات تدل على صلاحيتها هي والعلاقة. وهكذا يستمران، للأسف، حتى نقطة تعسفية حيث يمكن حل الأمور أخيرًا من خلال أحداث خارجية، غالبًا مع صدمة كبيرة لأحدهما أو لكليهما. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الدورة المضطربة هي مجرد نسخة متطرفة من خيبة الأمل المصغرة، والرفض، والتراخي الهش الذي يمارسه الزوجان المتنازعان، والذي يظهر غالبًا في العلاقات المستقرة.

ما هو مطلوب لتعطيل أنماط التفاعل هذه والتي تتميز بكونها متكررة ولا تنتهي هو، أولاً، الوعي بحدوثها، وثانياً، فهم سبب حدوثها ومتى تحدث. هذا، بدوره، ممكن فقط إذا كان هناك التزام بالعلاقة والقدرة على تحمل ما سيكشفه التحليل الذاتي عنها. العمل ضد إمكانية التغيير، حتى في حالة وجود الفهم، هو ميل الأنماط غير الصحية إلى التوطد مع الوقت. هذا هو الجانب السلبي لطول عمر العلاقة. كلما طالت مدة بقاء الشخصين معاً، تأصلت الإشارات التي يعدها كل منهما للآخر، وقلّت المرونة في الاستجابة لهذه الإشارات. يتعلم الناس طرائق قياسية للتعامل مع أي موقف، ويصبح هذا التعلم جزءاً لا يتجزأ من مجاباتهم للعالم. في الحالة الأولى أعلاه، يبحث الرجل عن السلوك الاجتماعي المعتاد لزوجته في الحفلات، ثم ينزعج عندما يراه. والمرأة نفسها تعرف جيداً متى عزل زوجها نفسه عنها، وتبحث عن ملاذ سريع في غضبها.

توقعات الناس من أولئك المقربين قوية وتعمل بطرائق خفية. قد تتوقع المرأة استنكار زوجها، وقد تشعر أنها ليست لديها فرصة لدحض ما يتوقعه، وقد تتصرف كما تفعل دائماً في الحفلات حتى عندما لا توافق هي نفسها على سلوكها. أو قد تعقد العزم على التصرف بشكل مختلف، لكنه هو، بتصوراته الثابتة عنها، قد لا يكون قادراً على رؤية أي شيء سوى بقايا سلوكها القديم الذي لا يمكن القضاء عليه في سهرة واحدة. لذا في المرة التالية، ترفض بذل أي جهد للسير في اتجاه زوجها. بالنسبة إلى هذين الزوجين، قد يُنظر إلى تجمع مثل الذي

أثار معركتهما الأخيرة على أنه استمرار لساحة المعركة، حيث ينطلق كل من الشريكين في المساء بقصد إيجاد دليل مُهين لاستخدامه في الخلاف الوشيك التالي.

إن دورات التفاعل المهلكة والاستنزافية لا يجب أن تكون عدائية بشكل علني مثل هذا. يمكن لشخصين أن يترابطا بطريقة سهلة ومتناغمة والتي لا تزال تفرض عليهما الأدوار التي لن يصدقا عليها ولا يمكن أن يكونا سعيدين تمامًا بها. يجوز للمرأة أن تدعن للرجل على الدوام، مما يسمح له باتخاذ القرارات والسماح لآرائه بأن تسود. عندما يأتي الاختيار، أو عندما يشارك الاثنان في مناقشة مع الآخرين، تراجع المرأة، بشبه ارتياح. الترتيب سلس، لكنه يمنع المرأة من إثبات نفسها ويمنع الرجل من تعلم قبول شريكة مساوية له في الحياة. مع عدم إنصافه، فإن هذا الترتيب يمكن أن يكون متأججًا أيضًا، لأن المرأة قد تلملم شتات نفسها فجأة وتُنهي العلاقة، مثلما فعلت جيل بعد أن انتقلت هي وآلان إلى يوجين.

في الواقع، لمواجهة الجدل السابق للحفاظ على الروابط القديمة، قد يكون الانفصال هو الطريقة الوحيدة لتغيير بعض الناس. قد يكون فقط من خلال الانفصال عن العلاقات القديمة أن يدرك المرء بحرية مفهومًا جديدًا للذات. مع أولئك الذين يحملون تصورًا ما للشخص لم يعودوا موجودين لإرسال علامات تذكّره بما يتوقعونه، وإجباره على الحفاظ على صورتهم عنه حتى في ذهنه، لدى الشخص فرصة أفضل لتجربة هوية جديدة مرغوبة. المعالجون النفسيون، على سبيل المثال،

يدركون الآن أن إرسال المريض مرة أخرى إلى البيئة الأسرية التي تسببت في الأصل في مشكلته قد يكون غير مثمر. في بعض الأحيان، يستغرق الأمر بعض الهروب، كما فعل ميتش، للوصول إلى مكان يمكن أن يصير فيه الشخص ما يشعر به، أو ما يريد أن يكونه.

نظرًا لصعوبة موازنة هذا الاعتبار مقابل المعنى والقيمة الإيجابية المتراكمة في العلاقة، فقد يرغب شخصان في إيجاد حل وسط حيث يمكنهما الاستمرار في الارتباط بعضهما ببعض عند مستوى أقل من الحميمية، إذا كان هذا الحل من ضمن إمكاناتهما العاطفية. قد يحافظان على علاقتهما كصداقة طويلة الأمد، مع الاعتراف بأن لديهما ارتباطات رومانسية أكثر قوة في مكان آخر. من ناحية أخرى، إن الحاجة الملحة لكسر التكهّنات الراسخة غالبًا ما تجعل من المرغوب فيه أن ينفصل الزوجان لفترة من الوقت، منبهاً لأنهما سيعملان على إعادة إحياء العلاقة كفردين جديدين عند عودة بعضهما إلى بعض مرة أخرى. ولكن قد يكون من سابع المستحيلات أن تعود إليك الحماسة القوية من دون عودة الاستياء مرة أخرى.

وبالتالي، فإن الأفراد والأزواج الذين يجدون أنفسهم غارقين في علاقات مقيدة وغير منتجة لديهم مجموعة من الخيارات للتفكير فيها. ومع ذلك، فإن جميع المسارات البناءة تبدأ بإدراك طبيعة أنماط الإدمان في العلاقة. لقد تراوحت الأمثلة في هذا الكتاب بين أساليب الارتباط المتعارضة للغاية وتلك المريحة تمامًا في يقينها وحتميتها. إن غياب الاضطرابات الظاهرة للعيان هو الأكثر شيوعًا للأزواج الراضين مثل

فيكي وبروس، الذين، عندما تتاح لهم أي فرص جديدة، يختبئ بعضهم في بعض مثل طفلين لا ينفصلان. كل هذه الأنماط يمكن تصنيفها على أنها إدمان. لأن التفاعل يمنع الشركاء من توسيع أنفسهم، لأنه يعمل على تقييدهم من خلال آليات منتظمة ومتكررة، ولأن العشاق يقبلون هذه القيود بدافع الحاجة إلى الطمأنينة التي يوفرها ثبات العلاقة، فإن الإدمان قائم. الرغبة في التغيير داخل العلاقة، أو الرغبة في تغيير العلاقة، تعني الوقوف في وجه الإدمان. أن تكون قادرًا على القيام بذلك يعني التغلب على الإدمان.

تصحيح العلاقات

إن ترجمة الوعي إلى أفعال هي مسألة إرادة شخصية. أنت تعرف أشياء معينة عن نفسك - ما لا تحبه، والشخص الذي تفضّل أن تكونه - ويجب عليك إجبار نفسك على التصرف بناءً على هذه المعرفة. ومع ذلك، كما أوضحنا مراجعتنا لعلاجات الإدمان، فإن بعض الأساليب أكثر فعالية من غيرها لتعديل السلوك والمشاعر وتصورات الذات في نهاية المطاف. تطرق هذه الأساليب على حلقات مختلفة في سلسلة السلوك المتكررة التي تشكّل الإدمان.

من خلال فهم سبب شعورك في ظل مجموعة معينة من الظروف، يمكنك البدء في التعامل مع السلوك المرتبط بهذا الشعور. يمكنك أن تبدأ في السيطرة على ما كان في السابق أفعالاً وانفعالات انعكاسية. يمكن للرجل الذي لا يوافق على سلوك زوجته المفرط في الحفلات أن يسأل نفسه: هل ينعكس ذلك بشكل سيئ عليه كرجل؟ هل يذكره

بأشخاص آخرين لا يحترمهم؟ هل هو سلوك يشجعها عليه على انفراد ولكنه لا يمكن أن يقبل عرضه أمام الآخرين؟ يمكنه عزل ما هو غير منطقي في رد فعله، أو على الأقل ما لا يخدم أي غاية جيدة، وإما أن يلغيه أو يجعله أساساً لمزيد من الفحص الذاتي (ربما بمساعدة زوجته). أما الباقي - ما يمكن أن يعتبره مزعجاً له بحق والذي من المحتمل أن يكون تحت سيطرة زوجته، والذي قد يتواصل معها بشأنه بعقلانية - فيجب أن يقدمه إلى زوجته للتعرف على ردود أفعالها في وقت يعلم فيه أنه لا يفعل ذلك بدافع من الغضب أو الاستياء.

الفرق بين إدمان العلاقات الشخصية وذلك الذي له علاقة بالأشياء غير الحية مثل الطعام والمخدرات هو أن هناك منظوراً آخر كاملاً، كائناً واعياً ومرهف العواطف يجب مراعاته. عند التعامل مع دورة تفاعل غير صحية، من الضروري مراعاة الشخص الآخر، من دون التركيز في نفس الوقت على مقدار اللوم الذي يجب أن يتحملة بسبب الأشياء التي لا تحبها في نفسك وفي العلاقة. عندما تتمكن من تحديد دورك في نمط ما، وترغب في التوقف عن لعبه، يجب عليك مناقشته مع رفيقك مع شرح سبب رغبتك في التوقف، من أجل الحصول على مساعدته أو مساعدتها في تنفيذ عزمك. وبالتالي، إذا وجدت المرأة أنها توافق دائماً على رغبة صديقها في أن يكون معها، حتى عندما يكون لديها أشياء أخرى تريد القيام بها أو لديها خطط أخرى، يمكنها أن تبدأ بالتعبير لنفسها عن حالات عدم الأمان التي تسبب لها القلق بشأن رفضها لحبيبها. قد تشرح ذلك للرجل بعدها، وتقول له إنها تعتقد أن الاستسلام لها غير مفيد له

أو لها. من خلال طرح هذا من ناحية التنمية الذاتية، وخاصة تنمية ذاتها، يمكنها تقليل مخاوفه بشأن أن يكون محبوبًا ومحترمًا، خاصةً إذا كان بإمكانها فعل ذلك من دون أن تكون قاسية.

بعد أن تبدأ في مسار جديد -على الأقل عن طريق كسر بعض العادات القديمة- قيّم ردود أفعال حبيبك. قد تجد أنه استجاب للتغيرات بإيجابية مثلك. «لماذا لم نرَ أن هذا كان أفضل طوال الوقت؟». يمكنك أن تقرّ بهذا. عند هذه النقطة، قد يبدأ شريكك في المساهمة باقتراحات للتغيير من تلقاء نفسه. من ناحية أخرى، إذا كان شريكك مستاءً وسلبياً، حتى بعد الجهد المستمر للإقناع وبناء قدوة له، فربما لا يريدك أن تكون الشخص الذي تفضّل أن تكونه. في هذه الحالة، يصبح مشارك أكثر صعوبة، حيث يتعين عليك على الأقل إيلاء بعض الاهتمام لمسألة ما إذا كان بإمكانك الاستمرار في معرفة هذا الشخص على أساس حميم أم لا. من الممكن أن تكون بعض الخطوات التي اتخذتها خاطئة أو متطرفة، وأن حبيبك لديه اقتراحات وانتقادات قيّمة عليك أن تأخذها في الاعتبار. من الممكن أيضًا أن يكون غير مستعد لقبول ما تريد أن تكونه، وفي هذه الحالة هو ببساطة ليس الشخص المناسب لك. في النهاية، يجب أن يكون هذا هو قرارك، وهو امتياز لم يعترف به الرجل في أغنية ستيفي ووندر، «ماري تريد أن تكون امرأة خارقة»، الذي يشعر أنه يعرف المرأة «جيداً»، بينما يتمنى لو كانت تفهمه كما تفهم نفسها. من المحتمل أن يكون غروره مجرد اعتراف بأنه غير مستعد للسماح للمرأة بالسيطرة على مصيرها.

بالطبع، يمكن أن يتم التوصل إلى تصميم على تغيير العلاقة بشكل أكثر تعاونًا، ونأمل أن يتم ذلك. هذا صحيح بخاصة في الحالة التي يكون فيها الزوجان مرتاحين معًا ولكنهما يتوقفان في طريق مسدود في علاقتهما مما يؤدي إلى فصلهما عن الحياة. إذا تمكنا من البدء بتذكر الفرص الأخرى التي كان بإمكانهما استكشافها، بشكل فردي أو مشترك، خاصة تلك التي عُرضت عليهما بشكل فعال، يمكنهما عندئذ التفكير في شعورهما عندما رفضا. هل كانا خائفين أم كسولين؟ هل كان كل منهما متوترًا بشأن ما سيشعر به الآخر، أم أنهما ببساطة حاملان؟ بعد ذلك يمكنهما مناقشة قيمة تبني مثل هذه الفرص، وتوقع أن يقوم كل منهما بذلك بالفعل، والبحث عن فرص لإحياء تعايشهما وتوسيعه. من المثير للاهتمام التفكير فيما يقصده الناس عندما يقولون إنهم لا يرغبون في فعل أي شيء آخر غير الوجود مع شخص واحد. يشير هذا إلى أنهم لا يتصورون الفوائد الكافية في البدائل لجعلها تستحق مجهودهم. جزء كبير من إهمالهم للفرص الأخرى من المرجح أن يكون دفاعيًا، وناجمًا عن خوف ما. من خلال دفع أنفسهم وعشاقهم قليلًا، يمكنهم الشروع في نشاط أو تفاعل من شأنه، بمجرد تجربته، تشجيع مزيد من الاستكشافات بفضل المتعة والتنوع اللذين جلبهما.

من المفيد، إذا كنت تقصد تنفيذ مثل هذا البرنامج لتوسيع الحياة، أن تخصص وقتًا للحديث عما يعنيه ذلك تحديدًا. قد يبدو من المضحك أن تدخل في جدول مواعيدك: «تحدث إلى بوب حول مدى الجمود الذي أصبحنا عليه»، ولكن، بلا شك، هذه هي الطريقة

الوحيدة تقريباً للهروب من الجمود والفتور اللذين يخيمان أحياناً على علاقة ما. لن يحدث أي تغيير ما لم يقصد الأشخاص المعنيون هذا، ولن يُفعل أي شيء ما لم يُكرَّس بعض التخطيط والاهتمام لإتمام الخطوات الفعلية التي يستلزمها هذا التغيير. هذا هو السبب في أنه قد يكون من المفيد تحديد أهداف دقيقة لما تريد تحقيقه وعندما تأمل في رؤية التغيير. إذا لم تتحقق أهدافك، يجب أن تسأل نفسك عما إذا كان قد تم إحراز تقدم كافٍ لتبرير الجهود المستمرة في نفس الاتجاه أو ما إذا كان من الضروري اتخاذ خطوات أكثر صرامة. بالطبع، من الأفضل لك ولشريكك تحديد هذه الأهداف بشكل مشترك، ولكن إذا كان ذلك مستحيلاً، فمن مسؤوليتك تحديدها بنفسك.

إن عملية التعبير هذه -المتمثلة في إجبار الأمور على الظهور- ستمكّنك من الوصول إلى حقيقة بعض القلق والنزاعات في العلاقة التي قد تكون مبالغتها، نظراً لغطاء الألفة الذي طالما كان يغطيها. قد تقول الزوجة: «عزيزي، سأشعر بالغيرة إذا ذهبت إلى منزل صديقك للحديث عن أفكار جديدة لعملك، لأنني أخشى أن ترى مدى ضالة ما يمكنني تقديمه لك في مثل هذه الأمور». سواء كان ردك هو دحض الانطباع الذي أخذته شريكك أو الاعتراف به، ثم حل الموقف، فقد يكون هذا هو الشيء الأكثر قيمة الذي ستفعلانه لنفسيكما. وستكون التغييرات بمثابة الوقود والشعلة لهذه الجهود، مهما كانت هذه التغييرات التي تُجرى بالفعل في الطرق التي تتفاعلان بها صغيرة أو مؤلمة. ستوضح لكما هذه التغييرات أن الإصلاح ممكن وأنه باستطاعتكما تحقيقه،

وستكون بمثابة المكافأة للتحركات نحو الإصلاح الذي قمتم به معاً. إذا تمكنت من الهروب من الروتين الممل أو المزعج، فمن الممكن أن تنفتح كل أنواع الفرص الجديدة. يمكنكما أن تشعرا بتوهج جديد بداخلكما وبقدركما على التعامل بعضكما مع بعض بشكل أكثر إمتاعاً وفاعلية. إذا كان بإمكانكما الخروج من العلاقة للحصول على الأوقات السعيدة والمعاني الجديدة، فستعودان إليها منتعشين وقادرين على العطاء من نفسيكما. أو قد ترغبان في تغيير روتينكما اليومي أو إدخال عنصر جديد في تجربتكما. ذكرت أم لثلاثة أطفال في منتصف العمر ما يلي:

في محاولته لسد «الفجوة بين الأجيال»، أحضر ابننا الأوسط علبة من الماريجوانا إلينا كهدية عيد الميلاد... [في النهاية] تجربتها كما فعل والده وشقيقه وشقيقته... لقد كانت حقاً رائعة. تمكن الجميع من التحدث معاً، حول التفاهات بشكل أساسي، ولم يكن هناك ميل لإخضاع أي شخص. تم تجاهل فرص الشكوى أو التحقيق في انعدام الاجتهاد الأكاديمي الذي كان دائماً جزءاً من المحادثات السابقة مع هذا الصبي، وكان الأب على وجه الخصوص يستمع إلى بعض أفكاره بما يشبه اللطف. هذا وحده جعل التجربة تستحق العناء. كانت العائلة في تلك الليلة أقرب لبعضها من أي وقت مضى. [وحدنا، في وقت لاحق من تلك الليلة] لأول مرة منذ سنوات، تحدث زوجي لمدة ساعة أو أكثر عن العمل والخطط والذكريات والمشكلات والحلول الممكنة... المعجزة هي أنه بدا أيضاً كإنسان وليس فقط آلة عمل تتجاهل الناس، ولا سيما أسرته. لا بد أنني كنت

أبدو له أكثر منطقية أيضًا، لأنه لم يحاول التقليل من اهتماماتي. أعقبت ذلك المعجزة الحقيقية عندما مارسنا الجنس. فبدلاً من أن يكون عملاً روتينياً مملاً، وهو ما أصبح عليه بالفعل، عادةً ما فعلته لأن فعلي له جعلني أتجنبه في الليلة التالية، كان الجنس شيئاً رائعاً^(٥).

من الواضح أن ما حدث لهؤلاء الأشخاص هو أنهم خرجوا من أنماطهم المكتتبة من ارتباط بعضهم ببعض، واكتشفوا مقدار المتعة التي يمكنهم الحصول عليها. ونأمل أن تجعلهم المتعة التي أنتجها هذا يواصلون البحث عن أشياء أكثر نفعاً يقومون بها معاً. أعتقد أن وظيفة الماريجوانا في هذا الاكتشاف كانت غير ذات صلة، على الرغم من ضرورتها. من دونها، لم يكن ليتم نقل العائلة من المسار الذي حددوه لأنفسهم. لا يزال أمامهم كثير ليفعلوه إلى جانب الانتشاء لدمج رؤاهم الجديدة في نهج منتظم لتعامل بعضهم مع بعض. هناك، بالطبع، وسائل أخرى، بخلاف تدخين المخدرات، للناس لبدأوا في كسر القوالب التي صبوا فيها حياتهم. هذه طريقة واحدة، على أي حال. يجب تقييم الاستخدام المستمر لمثل هذه المساعدة من حيث قدرتها على ضخ مساهمات جديدة في الأسرة، وليس كوسيلة سريعة لجلب مشاعر جيدة هناك.

أعتقد أن هناك أيضاً حاجة إلى التفكير في العلاقات بعيداً عن المنزل (كما فعلت المرأة المذكورة أعلاه). كان الشعور بالضيق الذي شعرت به هذه الأسرة له علاقة كبيرة بالمحيط الاجتماعي الأكبر الذي وجدت

(٥) قُدِّم التقرير إلى لجنة التحقيق الحكومية الكندية في الاستخدام غير الطبي للأدوية، ١٩٧١.

فيه. وبنفس الطريقة، كانت معاملة أعضائها بعضهم لبعض مرتبطة بأساليبهم المعتادة في معاملة الآخرين خارج الأسرة. في حالة الزوجين، سيكون من غير الأخلاقي وغير الناجح في النهاية لهما الخروج إلى العالم فقط لغرض تحسين علاقتهما. مثل هذه الاستكشافات، إذا كان لها أي قيمة دائمة، يجب أن تكون تجارب عاطفية حقيقية في حد ذاتها. نقلنا عن ماركس قوله: «من غير المنطقي أن نصدق... يمكن للمرء أن يرضي شغفًا ما منفصلاً عن الآخرين...». كما أنه من غير المنطقي الاعتقاد بأنه يمكنك التعامل مع شخص واحد بقوة بينما تتعامل مع أي شخص آخر بسطحية. هذه هي الرسالة التي يحملها مفهوم الإدمان عن الحب. تقول إنه يجب أن نهدف إلى توسيع نطاق الصدق والألفة والثقة لدينا لتشمل الآخرين إلى جانب شخص واحد فقط. إن القيام بذلك سيقودنا إلى أبعد من ذلك - إلى التفكير في منظومة الزواج الخاصة بأشخاص آخرين، وحب أكثر من شخص واحد في نفس الوقت. لكن هذه الأشياء خارج نطاق هذا الكتاب.

ترك الإدمان وراءك

عندما أصبح عملي في مجال الإدمان في العلاقات الشخصية معروفًا لأول مرة، بدأت أسمع من الناس مخاوفهم ومشكلاتهم في هذا النطاق. في كثير من الأحيان، يخبرني شخص متزوج أو شخص منخرط جدًا في علاقة ما أن أفكاره دفعته إلى التفكير في سلوكه وسلوك رفيقته. نتيجة لهذا التفكير، أخبرني هؤلاء الأشخاص بأنهم كانوا يحاولون توخي الحذر في تجنب مآزق الاعتماد المفرط والعزلة عن الآخرين. في

بعض الأحيان، كان الشخص يقر لي أنه كان جزءاً من إدمان عميق، وكان يحاول التحرر منه. ومع ذلك، في أغلب الأحيان، كانت تصلني رسائل اليأس الهادئ من أشخاص فشلوا في سلسلة من العلاقات كنتيجة لما يرون الآن أنه ميول إدمانية في شخصياتهم. هؤلاء هم الأشخاص الذين كانت طلباتهم للحصول على المساعدة أكثر إلحاحاً. أرد على هؤلاء الأشخاص بمشاعر مختلطة، لأنني لست مفرطاً في التفاؤل بشأن إمكانيات العلاج الخارجي. ومع ذلك، بينما كنت أحذرهم من مخاطر البحث عن إجابات من شخص ما خارج أنفسهم أو خارج حياتهم اليومية، فقد حاولت منحهم بعض وجهات النظر التي يبدو أنها تظهر بانتظام في سياق جهود الأفراد للتغلب على الإدمان الشخصي.

كتب لي رجل في أوماها ما يلي:

لقد سمعت عن عملك بينما كنت أعاني من أعراض الانسحاب من الحب الذي وصفته. أنا رجل مطلق، أبلغ من العمر ٤٣ عاماً، مررت بدورة متكررة من مثل هذه التجارب في علاقات «حبي» للنساء. في كل مرة، كنت أزيد من وعيي بالمشكلة. ومع ذلك، فإن أفكارك حللتها لي.

سؤالي في هذه المرحلة: ماذا أفعل بشأن إدماني؟ يبدو أنني قادر على أن يكون لدي صديقات من النساء، لكن عندما تصبح هذه علاقات حب، فإنني أنتقل إلى نفس النمط القديم للسلوك الذي وصفته. في أنواع أخرى من الإدمان، أفهم أنه مطلوب من المرء الامتناع تماماً عن الاتصال بمحور الإدمان. هل هذا هو المطلوب لمدمني الحب؟

بدأت ردي بتذكير الرجل بأن أي حل لمشكلاته يجب أن يكون تعبيراً عن وعيه. وبالتالي يجب أن تأتي من جهوده في التنمية الذاتية، والتي ربما يمكن لأفكاري أن تساهم في تحقيقها. ثم شرحت له أنه كان مخطئاً في الاعتقاد بأن الامتناع التام يمكن أن يعالج الإدمان. من الواضح أن هذا لن يكون مناسباً بشكل خاص كطريقة لمعالجة الصعوبات في التعامل مع النساء. ولكن سيكون من المفيد له أن يأخذ بعض الوقت بعيداً عن الارتباط العاطفي حتى يعيد التفكير، ويعيد صياغة الطريقة التي يتعامل بها مع النساء. نظرًا لأنه كان بالفعل مدرّكًا تمامًا للمكان الذي كان سلوكه فيه خاطئًا، وكيف كان هو يخطئ باستمرار، فقد طلبت منه استخدام معرفته للتعرف على ردود الفعل الإدمانية وموازنتها عندما يرى نفسه يتصرف بها. أخبرته أن يحاول القيام بذلك بأي طريقة ممكنة، حتى لو بدت أساليبه مصطنعة، مثل مجرد التوقف عندما شعر أنه يطلب طلبًا من امرأة كان يعلم أنه خاطئ، أو بعدم الاتصال بها عندما يشعر بحاجة قوية ولكن غير صحيحة للقيام بذلك.

في ما كتبه إليّ، رأيت إشارات إيجابية محددة، ونقاط انطلاق لتوسيع علاقاته الصحية مع النساء. كتبت له:

تعتبر صداقاتك الأقل حدة مع النساء أساسًا جيدًا لمكافحة الإدمان. إذا حافظت على استمرارها في نفس الوقت الذي تصبح فيه منخرطًا بشكل كبير مع شخص ما، فستجد نفسك مقبلاً بشكل أفضل من قبل الناس والحياة، بحيث تكون أقل ميلًا إلى أن تكون غير عقلاني ومبالغًا في الاهتمام بحبيب. استمر في اللجوء إلى أصدقائك من أجل الصداقة والدفع، واجعل الحبيب جزءًا من هذه العلاقات

الراسخة. ثم يمكنك أن تدع مشاعرك وتفاعلك مع الحبيب ينموان بشكل طبيعي. بالطبع، الأمر نفسه ينطبق على الاهتمامات الأخرى التي لديك بالفعل [كان الرجل مهنيًا ناجحًا]. يجب أن تحتفظ دائمًا في وجهة نظرك بالإحساس بأهمية هذه الاهتمامات لك.

قد تكون قدرتك على التعامل بسهولة مع النساء اللواتي لا تصنفهن على أنهن عاشقات مفيدة بطرائق أخرى أيضًا. بعد فترة من الوقت، يمكن أن تنمو الصداقة لتصبح تجربة عاطفية مُرضية للغاية، خاصة إذا كانت العلاقات الرومانسية السابقة غير سعيدة. على هذا المنوال، فكّر في كيفية تعاملك مع امرأة تعتبرها صديقة قديمة، وحاول أن تتصرف مع حبيبك بنفس الاتزان، بصرف النظر عن رد فعلك العاطفي تجاهها في البداية.

أنهيت رسالتي إلى هذا الرجل بتعبير إضافي عن الثقة بأنه يبدو بالفعل أنه يكتسب سيطرة أفضل على نفسه. قلت إنني آمل أن يفسر توصياتي بطريقة تكون منطقية له، وبالتالي ستصبح مساعدة فعلية له في برنامج التطوير الذاتي الخاص به. كتب لي مرة أخرى ليقول إن أفكاره كانت مفيدة، وتحديد بعض الخطوات التي كان يتخذها بما يتماشى مع تلك الأفكار ومع تفكيره الخاص. أعطاني تحليله لسبب تصرفه على هذا النحو الانطباع بأنه يستطيع استيعاب نصيحتي من نطاقه الشخصي. رسالة أخرى أجبت عنها بمزيد من التشكك جاءت من امرأة تعيش في أتلانتا. كتبت:

شعرت أنني بحاجة إلى الكتابة لك مباشرة. جعلني عملي أعتقد أنك استخدمت «نمط الحب» الخاص بي كجزء من بيانات بحثك.

منذ «حبي» الأول في السادسة عشرة من عمري، لم تكن الأمور على ما يرام. أحببت كثيرًا وبعد سنوات، تزوجت برجل كنت أعرف أنني لا أحبه، لكنه أمطرني بالمودة والأمان اللذين كنت أتوق إليهما. لقد كان زواجًا قصيرًا، وذلك لعدة أسباب. انهار منذ ثلاث سنوات. منذ ذلك الوقت، لم أسمع ذكرًا واحدًا، وحيدًا، يقول تلك الكلمات السحرية الثلاث: «أنا أحبك». لذلك أقع في حب كل من يُظهر في العلاقة أدنى العلامات على أنها طويلة الأجل؛ ثم أخبره عن حبي الأبدي له. عندما يرد قائلًا إن شعوري غير متبادل، أنصرف بطريقة درامية مناسبة. لم أدرك هذه الألعاب إلا مؤخرًا. خلال الأشهر الثمانية الماضية، أدركت أن هناك شيئًا ما على خطأ وبشدة. في عصر تنويري الجديد، علمت أنني لم أحب هؤلاء الرجال على الإطلاق.

سبب كتابتي لهذه الرسالة هو أن عملك قد طمأنني بأنني لست الشخص الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلة. باستخدام نظريتك، يمكنني إعطاء وضعي تعريفًا واضحًا - ماذا أفعل الآن؟ أعيد قراءة مقالاتك يوميًا تقريبًا لتوضيح ما يدور في رأسي، وهذا وحده يخفف من قلقي. ومع ذلك، لا أشعر أن إعطاء هذا الشيء اسمًا سيحل المشكلة. أنا إخصائية رعاية اجتماعية تتقاضى أجرًا منخفضًا، ومتجاوزة حد الإنفاق ولا أستطيع تحمل تكاليف خدمات أحد المحترفين. كما أنني غير مؤهلة للمساعدة السريرية المجانية لأنني في نظرهم أكسب كثيرًا من المال. أطلع بفارغ الصبر إلى قراءة مزيد عن عملك، لكن حتى ذلك الحين، يمكنني استخدام بعض النصائح.

إذا كنت تستطيع فقط مراسلتي مع بعض الاقتراحات لكي أصمد، فسأكون ممتنة. إذا كنت ترغب في الاتصال بي في مساء ما

وسط أيام الأسبوع مع تحويل الدفع لي، أرجوك افعل ذلك. أود فقط أن أسمع منك.

أجبت:

كنت مترددًا إلى حد ما في الرد على رسالتك، لأنه يبدو أنك تطلبين المساعدة التي لا يمكنني تقديمها، ولا أعتقد أنه سيكون من الجيد لي تقديمها إذا كانت متوفرة.

أنا قلق من أنك ما زلت تريد أن يتم إعفاؤك من العبء - من قبل الحبيب، أو من قبلي أو أي شخص آخر - والذي من المستحيل الإعفاء منه. أعتقد أنه يجب أن تكوني على استعداد للحفاظ على وعيك بنفسك، في نفس الوقت الذي تجعلين فيه هذا الوعي أكثر استساعة، من خلال العمل على زيادة إعجابك بنفسك.

في رسالتك، يبدو أنك تقولين إنك تتمنين أن يكون الرجال أكثر استعدادًا لإخبارك بأنهم يحبونك، وأنهم واقعون في حبك بصدق. أعلم أن كون المرء محبوبًا يثلج الصدر، وأن الجميع يبحث عن هذا الشعور بالحب. ولكن إذا كنت في ظل بحثك هذا تُكرين ذاتك، فإنك تفقدين ما قد يجعلك جذابة كشخص.

بنفس الطريقة، أعتقد أنك تبالغين في الاهتمام بإيجاد معالج، أكثر من اهتمامك بإيجاد علاجك الخاص. وهذا، كما أخشى، يشمل تواصلك معي. أرغب في معرفة مزيد عن عملك كإخصائية اجتماعية. كيف تتعاملين مع عملاء الرعاية الاجتماعية المترددين أو القلقين؟ كيف تجعلينهم يفكرون في مشكلاتهم بشكل أفضل ويقررون ما يريدون القيام به وكيفية القيام به؟ كيف تعرفين أنك قمت بعمل جيد؟

هل من الممكن أن تحاولي القيام ببعض هذه الخطوات لنفسك؟ ربما عند التفكير في هذا، ستتمكنين أيضًا من تحسين أساليبك في العمل.

استجابة لطلبك لمساعدتي في مواجهة الصعوبات التي تواجهينها فيما يتعلق بالرجال، أقترح أن تبدئي على نطاق بسيط للغاية. حولي تحليلك لمشكلتك إلى خطوات محددة تودين اتخاذها. لاحقًا، راجعي مدى التزامك بخطتك ومدى نجاحها. تحدثي إلى الأشخاص الذين تعرفينهم عن جهودك. إذا لم يكن لديك أشخاص تجددين هذا ممكنًا معهم، فاجعلي هذه الألفة مع الناس جزءًا مما تحاولين تحقيقه.

كما آمل أن تظهر رسائلي، لست مهتمًا في المقام الأول بكوني معالجًا. ما أريد أن أفعله، على الأقل، هو أن أوضح بصدق الانطباعات التي أجمعها عن الناس مما يخبرونني به عن محاولاتهم أن يكونوا أكثر تكاملًا. أبحث عن النواحي التي يكون فيها فهمهم أو حياتهم قوية بالفعل، وأنصحهم بالبناء على هذه القوة من خلال وضع استراتيجية للتنمية الذاتية. أود أن يخلطوا سخطهم بالتساوي مع حبهم لذاتهم، وذلك لتوفير ثقل لنموهم المستمر كأفراد. وأحاول أن أنأى بنفسني عن تقدمهم بأي طريقة ودية للغاية، لأنه من غير الواقعي لي الدخول في حياتهم بشكل أكبر.

عندما أشارك في تقديم المشورة، كما أفعل مع بعض الأشخاص الذين أعرفهم بالفعل، أعتقد أن مذهبي يجمع بين توصيات كارل روجرز وألبرت إيليس؛ أي أنني أحاول ببساطة مساعدة الناس لصقل أفكارهم حول أهدافهم -نوع الأشخاص الذين يريدون أن يصبحوا عليه، والقيم والأهداف التي يجدونها أكثر أهمية لتحقيقها، وأنواع

العلاقات التي يريدونها حقًا. أعمل معهم لوضع مخطط لتحقيق هذه الأهداف. وهكذا نصل، كما نأمل، إلى بعض الطرائق لفعل تلك الأشياء التي يشعرون أنها ستكون بناءة أكثر لهم. ثم أتركهم وشأنهم لمتابعة مسار العمل الذي اختاروه، باستثناء إعطائهم دفعة عابرة حين أرى أهدافهم تغيب عن نظرهم. إذا كانت إعادة التقييم ضرورية، فعندئذ أقبل تعبيراتهم عن الشك والرغبة في اتجاهات جديدة. لكنني أصر على أن هذه ليست سوى المرحلة الأولية في عملنا معًا، وأن يظهروا حسن نيتهم من خلال اتخاذ الإجراءات اللازمة.

في الواقع، أنا غير مرتاح لكلمة -ومفهوم- «العلاج». أفضّل التعامل مع الأشخاص الذين يقدّمون أنفسهم في ضوء احترام الذات التام، والذين، في نفس الوقت، يريدون تحسين أنفسهم، وربما أنا أيضًا، من خلال علاقتنا. نتيجة لذلك، أنا لست مهتمًا بإصلاح عيوبنا بقدر ما يهمني تحقيق مُثلنا. في بعض الأحيان يكون هذان الهدفان عرضة للتبادل تقريبًا، لكنني أجد أنه من المطمئن والمنعش أكثر بكثير التفكير في السعي إلى الأهداف بدلًا من افتراض أنني قد ضللت طريقي بالفعل. لذلك، أود أن أقدم نموذجًا للطريقة التي يتعامل بها الشخص مع العلاقات. إن لديه جزءًا حقيقيًا وجزءًا خياليًا، لكنني أجده مذهلاً على الرغم من ذلك.

إذا استطعت أن تحب بثبات وطمأنينة، فستكون قادرًا على التواصل مع الناس بطريقة السعي وراء الحياة. يمكنك أن تكون كريمًا ولكن متطلبًا، ويمكنك البحث عن الأشياء التي تريدها من الآخرين

من دون الإفراط في التقدير أو عدم الرغبة في العطاء من ذاتك. بينما تكون منفتحًا لترى كيف تتطور الأشياء، ومتمهلاً في القبول أو الرفض النهائيين، فإنك لا تتخلى عن وعيك النقدي. ببساطة، أنت مستعد ومتشوق لمعرفة الأشخاص الذين سيساعدونك على التوسع، وتشعر بالقدرة على جذب هؤلاء الأشخاص.

في العلاقات الاجتماعية العادية، تكون مرتاحًا، لأنك تعرف قيمتك الخاصة، ولأنك لست يائسًا للعثور على شخص تربط به حياتك. نظرًا لأنك تطبق معايير خاصة بك، فأنت نشط لكن هادئ، وتبحث عن أولئك الذين يبدوون جذابين وتبذل جهدًا للتعرف عليهم. عندما يكون شخص يمكنك التواصل معه غير متاح أو غير مستعد للتجاوب معك، فإنك تشعر بالانزعاج قليلًا فقط، لأن إمكانياتك الشخصية لا تزال في صفك ولم يتم تقليل خياراتك على الإطلاق. حسرتك الوحيدة تكمن في أنك فقدت صداقة محتملة أو معرفة جديدة بشخص ذي قيمة. إذا حدث خطأ ما حتمًا في الموقف، فحاول أن تفهمه وتعلم منه.

من ناحية أخرى، عندما تجد أساسًا لعلاقة ما، فإنك تسعى وراءها بحماس لا ينتقص من اعتبار الشخص الآخر. حماسك ليس افتتانًا متفشيًا وغير مستقر، لأنه يقوم على تقدير الفرد منقطع النظير. أنت لا تقرر على الفور أن هذا الشخص هو ما كنت تحتاج إليه طوال الوقت، لكنك تتعرف عليه بترؤ، مع إدراك أنه لا يزال هناك كثير لاستكشافه إلى أن تصبح العلاقة علاقة حب. عندما تصل العلاقة إلى هذا العمق من الاهتمام، يمكنك التعامل معها بنفس المكانة التي أظهرتها في نشأتها.

إن ثقتك بأن حبيبك حسن النية تجاهك يتيح لك الشعور بأن حبيبك يقدر سعادتك ونموك، كما تشعر أنت نحوه، بصرف النظر عن الإشباع الذي يمنحه له هذا. أنت لا ترى علاقات حبيبك الأخرى مهددة للعلاقة أو معارضة لها. وبالتالي، فأنت على استعداد لقبول نوع النمو الذي قد يقود أحدهما إلى الابتعاد مؤقتًا أو دائمًا عن العلاقة. لأنه إذا ابتعدتما بعضكما عن بعض كعاشقين، فستظلان على الأرجح صديقين، وسيكون لدى العاشق غير المدمن دائمًا العزاء النهائي بأن إمكانياته الخاصة لا يمكن أن تُستنفد أبدًا.

بعد أن أكتب مثل هذا الوصف المتفائل الحالم للسلوك غير الإدماغي، أجد نفسي مضطرًا للعودة إلى التفاصيل الواقعية لكيفية محاولة شخصين تصوّر علاقة معقولة تتسم بالدفع والرعاية، ولكنها لا تعتمد على الإفراط في الاعتماد والخنق. بينما أعتقد أنه من المفيد الحصول على صورة أمام أعيننا عن السلوك المثالي، أعتقد أيضًا أن معظم الناس يحتاجون إلى مساعدات أكثر تحديدًا وتوضيحًا فيما يتعلق بعلاقتهم. أعلم أنني أحتاج إلى هذا. مهما كانت معرفتي بالصعوبات في العلاقات، وعيوب أسلوبِي الخاص، أجد صعوبة كبيرة في الهروب منها. عندما تُظهر هذه المواقف نفسها، فإنني أميل إلى الرد عليها بطرائقي المعتادة، من دون إظهار كل مزايا تفكيري.

لقد عانيت من المشكلات النموذجية للتعلق بالآخرين التي كنت أصفها. لدي الآن علاقة مع امرأة كان لها نصيبها من الإخفاقات الشخصية. أحاول أن أعطي شيئًا من نفسي لهذه العلاقة، وأنا -ربما

كالعادة- متفائل بحذر. المرأة التي ارتبطت بها هي شخص مُراعٍ للآخر. بطبيعتنا، نحن نضع تصورًا لجزء كبير من خبرتنا ونعبر عنها.

لذلك عندما اجتمعنا، كنا واعين بأنفسنا للغاية، على ما أعتقد. كنا متحمسين أيضًا، لكن كثيرًا من تفاعلنا تمحور حول المناقشات في ما أردناه، وما فعلناه في الماضي، وما كنا سنفعله الآن. أحيانًا كان لديّ انطباع بأنني لم أكن مسيطرًا على نفسي كثيرًا؛ أنني كنت سأفعل ما فعلته دائمًا، والذي لم يكن دائمًا ناجحًا إلى هذا الحد. تحدثنا عن ذلك، وحول ما يجب فعله لمنع حدوثه لنا، لأننا كنا خائفين من أن نترك شيئًا رائعًا يضيع من بين أيدينا.

إحدى الطرائق التي أحاول من خلالها كبح جماح دوافعي العقيمة هي وضع بعض القواعد لأستفيد منها عندما أرى أنني أفقد توازني. أحاول التراجع قليلًا- من دون قلق- وأتذكر كيف قررت أنه من الأفضل أن أحسن التصرف في مواقف مثل تلك التي أمر بها. هذه القواعد هي كإطار العمل، الذي من دونه لن أرى أي بنیان، وسأشعر بعدم التوازن، في علاقاتي. فكرت معًا أنا وصديقتي في قواعد العلاقات بين العشاق. لقد توصلنا إلى ما يلي:

لا تجتمعا في كل الأوقات. امنع نفسك من التعبير عن الحاجة الملحة لصحبة شريكك. تعرف على ما يحدث عندما يكون أحدكما بعيدًا عن الآخر، حتى إذا استمر البعد ليوم أو يومين أو أكثر، كما هي الحال عند القيام برحلة بمفردك أو مع أشخاص آخرين.

احتفظ ببعض الخبرات للتأمل الفردي. استقر على ارتباط أو نشاط واحد لن تحيط حببيك علمًا به. ليس شيئًا تريد إخفاءه؛ مجرد

شيء لن تشعر بضرورة كشفه فوراً، كما لو أنه يجب عليك إبقاء حبيبك على علم دائم به.

أمضِ الوقت مع أشخاص آخرين عندما تكون بصحبة حبيبك، لا سيما في الأسابيع الجامحة في بداية الحب. حاول التحدث عن هذه التفاعلات الجماعية بعد ذلك، وما أخبروك به عن نفسك وعن حبيبك وكذلك عن الأشخاص الذين كنت معهم. استفسر وأفصح، لكن حاول ألا تنتقد أو تدقق. لكن عندما يفهم أحدهما الآخر، لن تحتاجا إلى القيام بذلك طوال الوقت.

أدرج الرحلات والغزوات إلى العالم الخارجي مع شريكك كجزء منتظم من تجربتكما معاً. تعد هذه التجارب المشتركة من بين أكثر الطرائق إفادة لقضاء الوقت المشترك، وفي النهاية تشكّل الأساس الأكثر صلابة واستدامة للعلاقة.

تحلّ بالصبر. لا تفرض مشاعرك أو مشاعر شريكك؛ ولا سيما النطق بها. لا تسأل أسئلة تريد فيها إجابات محددة؛ لا تنقيد الحقيقة لتجعل نفسك أو الشخص الآخر يشعر بالتحسن أو أنه محبوب أكثر. لا تأخذ هذه القواعد على محمل الجد. ضع بعض القواعد التي تبدو معقولة لكما. اتبعها وغيّرهما واستبدلها؛ وتحدثا عن الأسباب.

وأخيراً، خذ الأمور ببساطة. لا يمكن لأي علاقة أن تمنحك الحياة أو تأخذها منك. لا داعي للقلق بشأن أي شيء تفعله أو لا تفعله. إذا كنت تعيش وتنمو، فإن التزامك هو تجاه الحياة، والحب يأتي بالروح نفسها - الحب الذي هو رغبة مفرحة لمشاركة كل ما هو أفضل في نفسك والآخرين.

الملحق «أ»

ردود الفعل على المورفين والعلاج الوهمي

في تجربة لازانيا، حُقن المرضى بدواء مسكن للألم كان في بعض الأحيان مورفينًا وأحيانًا كان دواء وهميًا. كانت الأدوية تُدار في ظل ظروف مجهولة الطرفين؛ أي، لم يعرف المرضى ولا الإخصائيون الذين أعطوا الأدوية أيهما كان. واعتمادًا على تسلسل إعطاء العقارين، والذي كان متنوعًا بعدة طرائق، وجد ما بين ٣٠ و ٤٠٪ من المرضى أن الدواء الوهمي كافٍ مثل المورفين. وكان أولئك الذين آمنوا بفعالية الدواء الوهمي أكثر ميلًا إلى حد ما للحصول على التسكين من المورفين نفسه. كان متوسط النسبة المئوية لمرات الحصول على التسكين من المورفين من قبل أولئك الذين لم يستجيبوا قط للدواء الوهمي ٦١٪، أما لأولئك الذين قبلوا الدواء الوهمي مرة واحدة على الأقل، فكان المتوسط ٧٨٪.

ملحق «ب»

العمل المشترك للمواد المختلفة كيميائياً

عند تجميع الباربيتورات والكحول والمواد الأفيونية في فئة واحدة، نبتعد، بالطبع، عن نهج دوائي صارم تجاه العقاقير. وبما أن هذه الأنواع الثلاثة من العقاقير لها بنى كيميائية مختلفة، فإن النموذج الدوائي لا يمكنه تفسير أوجه التشابه الأساسية في رد فعل الناس تجاهها. وبالتالي، حاول عديد من الباحثين ذوي التوجه البيولوجي استبعاد مثل هذه التشابهات. وعلى رأس هؤلاء العلماء أبراهام ويكلر (انظر الملحق «و»)، الذي قد يكون لموقفه دلالات أيديولوجية. إنه متوافق، على سبيل المثال، مع الأهمية التي يعطيها التعود الفسيولوجي في نموذج تدعيم الإدمان الخاص به، ومع الموقف العام المحافظ الذي اتبعه بشأن قضايا مثل الماريجوانا. ومع ذلك، لم يتمكن علماء الصيدلة في أي مكان من إثبات وجود صلة بين التراكيب الكيميائية المحددة للمثبطات الرئيسية، والخصائص الفريدة التي تسبب الإدمان التي يعتقد ويكلر أن كلاً منها يمتلكها. على أي حال، هناك باحثون كيميائيون حيويون آخرون، مثل فيرجينيا ديفيس ومايكل والش، يدعون أنه «بسبب تشابه الأعراض التي تحدث عند الانسحاب من الكحول

أو المواد الأفيونية، يبدو من الممكن أن الإدمان قد يكون متشابهاً وأن الفروق الحقيقية بين العقارين يمكن أن تكون فقط طول المدة والجرعة المطلوبة لتكوين الاعتماد».

بتعميم حجة ديفيس ووالش، فإن الاختلافات في تأثيرات عديد من الأدوية ربما تكون كمية أكثر من كونها كيفية. الماريجوانا، على سبيل المثال، لديها احتمالية ضئيلة للإدمان، وذلك ببساطة لأنها كمهدئ خفيفة للغاية بحيث لا تشغل وعي الفرد بشكل كامل على غرار الهيروين أو الكحول. حتى هذه الفروق الكمية قد لا تكون دائماً جوهرية بالنسبة إلى العقاقير المعنية، ولكنها قد تتأثر بشدة بقوة الجرعات وطرائق الإعطاء التي تُستخدم بشكل مميز مع هذه الأدوية في ثقافة ما. ربما يكون رد فعل قبائل البوشمن والهُوتنتوت عنيفاً تجاه تدخين التبغ لأنهم ابتلعوا الدخان بدلاً من زفيره. قد تُحضّر القهوة والشاي بتركيزات أكثر اعتدالاً في أمريكا الحالية مقارنة بإنجلترا في القرن التاسع عشر. وقد يوفر تدخين السيجارة تسريعاً صغيراً وتدرجياً من النيكوتين، مقارنة بكمية الهيروين التي يحصل عليها المرء من حقن جرعة قوية مباشرة في مجرى الدم. هذه الاختلافات الظرفية ليست ضئيلة، ولا ينبغي الخلط بينها وبين الاختلافات القاطعة بين المواد التي تعمل بشكل مشابه في جوانب مهمة.

الملحق «ج»

آثار التوقعات والإطار

على تحديد ردود الفعل على الدواء

تلقى الأشخاص في دراسة شاتشتر وسينجر حقنة من منشط الإبينفرين (الأدرينالين)، والذي قُدِّم لهم على أنه «فيتامين تجريبي». أخبر نصف المشاركين بما يمكن توقعه من الحقن (أي الاستشارة العامة)؛ أما النصف الآخر فقد أُخفي عنه هذه «الآثار الجانبية» للفيتامين المفترض. ثم تُرك كل مشارك في غرفة مع شخص آخر -وهو عميل يدفع له المختبر ليتصرف بطريقة محددة. نصف الأشخاص في كل مجموعة من المجموعتين الأصليتين تعرضوا، بشكل فردي، إلى عميل تصرف كما لو كان مبتهجًا ويمزح ويرمي الأوراق حوله، ووضَّع نصفهم الآخر مع عميل استهجن التجربة وترك الغرفة في حالة من الغضب. كانت النتيجة أن الأشخاص غير المطلعين -أولئك الذين لم يُخبروا عن رد فعلهم الفسيولوجي للحقن- التقطوا الحالة المزاجية التي حددها العميل، في حين أن الأشخاص المطلعين لم يفعلوا ذلك. هذا يعني أنه إذا تعرض الشخص لتأثير الدواء، لكنه لا يعرف سبب شعوره بهذه

الطريقة، يصبح قابلاً للإيحاء. ساعدت رؤية العميل وهو يتفاعل مع التجربة بطريقة معينة على شرح سبب الإثارة للمشارك نفسه من الناحية الفسيولوجية؛ أي أنه كان غاضباً أو مبتهجاً. من ناحية أخرى، إذا كان المشارك قادراً على ربط حالته الفسيولوجية بالحقنة، فلن يكون بحاجة إلى النظر حوله للحصول على تفسير عاطفي لإثارته. كانت مجموعة أخرى من الأشخاص، الذين ضُللوا بشكل صارخ حول ما يمكن أن تفعله الحقن لهم، أكثر قابلية للإيحاء من الأشخاص غير المطلعين.

للتحقيق في ما يحدث عمومًا عندما يخطئ الناس في تسمية العقار الذي يتناولونه، أو توقع التأثيرات التي هي في الواقع سمة من سمات نوع مختلف من العقاقير، أعطى سيدريك ويلسون وباميلا هابي الخاضعين للتجربة ثلاث فئات من العقاقير: المنشطات، والمثبطات، والمهدئات. أفاد ويلسون وهابي أن الأشخاص قد خمنوا بشكل صحيح الدواء الذي تلقوه، واستجابوا له بقوة. عندما خمنوا خطأً، ثُبُت تأثيرات الدواء جزئياً أو كلياً.

الملحق «د»

مقارنة المخاطر الصحية للأدوية الشائعة

مع تلك الناتجة عن الهيروين

تكمّن المخاطر الصحية الرئيسية للتبغ في نواحي سرطان الرئة وانتفاخ الرئة والتهاب الشعب الهوائية المزمن وأمراض القلب. القهوة، وفقاً لمقال مارجوري بالدوين بعنوان «الكافيين قيد التجربة»، متورطة في أمراض القلب والسكري ونقص السكر في الدم وحموضة المعدة. بالإضافة إلى ذلك، ركزت الأبحاث الحديثة على زيادة حدوث العيوب الخلقية وزيادة المخاطر في أثناء الحمل مع هذه المواد، وكذلك مع الأسبرين. ذكرت دائرة الصحة العامة الأمريكية أن تدخين الأمهات يساهم بشكل كبير في ارتفاع معدل وفيات الأجنة في هذا البلد. وجدت ليسي جارفيك وزملاؤها، في أثناء التحقيق في الضرر الكروموسومي الناتج عن إل إس دي (انظر الملحق «هـ»)، أن مستخدمي الأسبرين لفترة طويلة و«مدمني القهوة أو الكوكاكولا» يتعرضون لمخاطر مماثلة من التلف الوراثي والعيوب الخلقية في نسلهم، والنساء الذين يتناولون الأسبرين يومياً يُظهرون معدلاً أعلى من المعتاد لعدم انتظام الحمل والولادة.

وبينما كان المجتمع الأمريكي بطيئاً في إدراك العواقب الوخيمة لهذه العقاقير المعتادة، فقد بالغ منذ البداية في تضخيم عواقب الهيروين. جنباً إلى جنب مع خرافات الإدمان بعد جرعة واحدة (التي لا يمكن تقديم إلا تفسير نفسي لها) والاحتمال اللا محدود للمخدر، يعتقد أن الهيروين يؤدي إلى تدهور جسدي وموت. لكن تجربة المستخدمين له مدى الحياة في المناخات الاجتماعية المواتية أظهرت أن الهيروين عادة قابلة للاستمرار والحفاظ عليها مثل أي عادة أخرى، ولم تعزل الأبحاث الطبية أي آثار ضارة على الصحة من تعاطي الهيروين وحده. السبب الرئيسي للمرض والوفاة بين مدمني الشوارع هو التلوث من ظروف غير صحية للتعاطي، مثل الإبر غير النظيفة تحت الجلد. يساهم أسلوب حياة المدمن أيضاً من نواحٍ عديدة في ارتفاع معدل تعرضه للوفاة. خلص تشارلز وينيك إلى أن «المواد الأفيونية عادة ما تكون غير ضارة، لكنها تؤخذ في ظروف غير مرضية. ربما يكون سوء التغذية الناجم عن فقدان الشهية هو أخطر مضاعفات إدمان المواد الأفيونية».

إن الخطر الجسدي الذي يُعتقد على نطاق واسع أن الهيروين يمثلُه لمستخدميه هو الموت بسبب الجرعات الزائدة. ولعله سوء الفهم الأكثر إلحاحاً حول العقار، فقد ازدادت «الجرعات الزائدة من الهيروين» بشكل كبير في السنوات الأخيرة، في حين يتقلص متوسط كمية الهيروين بالجرعات المتاحة في الشارع. واستناداً إلى تحقيق أجراه الدكتور ميلتون هيلبيرن، كبير الباحثين الطبيين في مدينة نيويورك، يوضح إدوارد بريشر أن ما يسمى بالوفيات بسبب الجرعات الزائدة لا

يمكن أن ينبجم عن هذا السبب. أفضل تخمين حالي هو أن الوفيات المنسوبة إلى الجرعات الزائدة ترجع في الواقع إلى استخدام الهيروين مع مشبث آخر، مثل الكحول أو الباربيتورات.

المعلومات المقدمة هنا ليس المقصود منها أن تكون حجة لصالح استخدام الهيروين. في الواقع، من الصحيح أن الهيروين يقدم الفرصة الأكيدة والكاملة للقضاء على وعي الإنسان، وهو العنصر الأساسي في الإدمان. إن الفكرة التي يركز عليها هذا الكتاب هي أن الإدمان أسلوب حياة غير صحي من الناحية النفسية من حيث أسبابه وعواقبه، وأن القيم التي يهدف الكتاب إلى تشجيعها تتعارض بشكل مباشر مع تلك الموجودة في حياة مليئة بالمخدر أو مدعومة بشكل مصطنع. تُقدّم بيانات تبرئة الهيروين، جنباً إلى جنب مع الأدلة على الآثار السيئة للسجائر والقهوة، لدعم الافتراض بأن تقدير الثقافة -ثقافتنا- للمخاطر الجسدية والنفسية للعقاقير المختلفة هو تعبير عن إجمالي موقفها تجاه تلك المخدرات. ما يجب التعامل معه هو حاجة مجتمعنا إلى إدانة الهيروين من كل زاوية ممكنة، بصرف النظر عن الحقائق، حتى في حين أن هذا المجتمع شديد التأثر بالهيروين وأشكال الإدمان الأخرى.

الملحق «هـ»

بحوث إل إس دي

استندت دراسة سيدني كوهين إلى دراسة استقصائية لـ ٤٤ باحثاً في عقار إل إس دي، من بينهم من جمعوا بيانات عن ٥٠٠٠ فرد أعطوا إل إس دي أو مخدر المسكاليين في ٢٥٠٠٠ مناسبة. هؤلاء المشتركون، الذين قُسموا إلى متطوعين تجريبيين «طبيعيين» والمرضى الذين يخضعون للعلاج النفسي، أظهروا المعدلات التالية من المضاعفات المرتبطة بالهلوسة: محاولات الانتحار - صفر لكل ١٠٠٠ للأفراد العاديين، ١، ٢ لكل ١٠٠٠ للمرضى النفسيين. ردود الفعل الذهانية التي تستمر لأكثر من ٤٨ ساعة (تقريباً مدة تأثير التعاطي) - أقل من ١ لكل ١٠٠٠ للأشخاص العاديين، أقل من ٢ لكل ١٠٠٠ للمرضى النفسيين.

ركّز تفنيد دراسة ميمون كوهين حول تكسر الكروموسومات الناجم عن تعاطي إل إس دي على حقيقة أن الدراسة استعملت الكريات البيضاء البشرية (خلايا الدم البيضاء) المزروعة صناعياً في أنبوب اختبار (في المختبر)، وليس في الكائن الحي (في الجسم الحي). في ظل هذه الظروف، حيث لا تستطيع الخلايا تخلص نفسها بسهولة من السموم، تتسبب عديد من المواد الكيميائية في زيادة تكسر الكروموسومات.

وتشمل هذه الأسبرين، والبنزين، والكافيين، والمضادات الحيوية، وحتى مزيدًا من المواد غير الضارة، مثل الماء الذي لم يُقطَّر مرتين. أظهرت الدراسات اللاحقة في الجسم الحي لمستخدمي عقار إل إس دي النقي وغير المشروع، إلى جانب مزيد من الدراسات المخبرية مع الضوابط المناسبة، أنه لا يوجد خطر معين مرتبط بعقار إل إس دي. ذكرت جارفيك وزملاؤها أن الكافيين يضعف معدلات الكسر تمامًا كما يفعل إل إس دي، وأن أي مادة تُدخَّل في الجسم في أثناء الحمل بكمية كافية لأن تسبب عيوبًا خلقية.

الملحق «و»

نماذج الإدمان التشريعية

إن إحدى طرائق التفكير الرئيسية في أبحاث الإدمان - نهج التعلم المشروط لأبراهام ويكلر والمجربين على الحيوانات في جامعة ميتشيجان (انظر الملحق «ب») - تهتم صراحةً بالمكافآت والعقوبات النفسية المرتبطة بتعاطي المخدرات. القيد الرئيسي لهذا التنظير والبحث، مع ذلك، هو أنه يعتبر ضائقة الانسحاب أمرًا مفروغًا منه، ويفترض أن تخفيف آلام الانسحاب هو دائمًا التعزيز الأساسي للمدمن لأخذ مادة أفيونية بعد فترة التورط الأولى مع العقار. يُنظر في المكافآت الأخرى (مثل تلك التي توفرها المحفزات البيئية)، ولكن فقط كتدعيم ثانوي مرتبط بالتخفيف من الانسحاب.

ترتبط السمة الميكانيكية لنظريات التشريط بأصولها في مراقبة حيوانات المختبر. يستلزم الوعي البشري تعقيدًا أكبر في الاستجابة للأدوية والانسحاب أكثر مما تستطيع الحيوانات فعله. تستجيب الحيوانات فقط للأدوية بطريقة يمكن التنبؤ بها، والحيوانات فقط (خاصة الحيوانات المحبوسة في قفص) تستجيب بشكل موحد لبداية الانسحاب من خلال تجديد جرعاتها من الدواء. لكي تشرح نظرية التشريط سلوك المدمنين، وكذلك متعاطي المخدرات غير المدمنين، يجب أن تأخذ في الاعتبار مختلف التعزيزات الاجتماعية والشخصية

-إرضاء الذات، القبول الاجتماعي، الأمن، الانسجام الذاتي، التحفيز الحسي، إلخ- التي تحفز البشر لتعاطي المخدرات كما هي الحال في الأنشطة الأخرى.

إدراكًا لقيود الفرضيات القائمة على الحيوانات، اقترح ألفريد ليندسميث تباينًا في نظرية التشريط التي تضيف إليها بُعدًا معرفيًا مهمًا. في كتاب «الإدمان والمواد الأفيونية»، يجادل ليندسميث بأن الإدمان يحدث فقط عندما يفهم المدمن أن التعود الفسيولوجي للمورفين أو الهيروين قد حدث، وأن جرعة أخرى فقط من الدواء ستحميه من الانسحاب. على الرغم من إصرار ليندسميث على أن الإدمان هو ظاهرة إنسانية واعية، فإن نظريته تستند بشكل ضيق إلى الاعتماد الجسدي والانسحاب كدعامتين عامتين مثلتهما مثل نماذج التشريط الأخرى. تفترض النظرية نوعًا واحدًا فقط من الإدراك (أي الوعي بالارتباط بين الانسحاب وتناول المادة الأفيونية)، بأنه يؤثر على العملية النفسية للتشريط، بدلًا من الأخذ في الاعتبار أبعاد الإدراك التي يستطيع البشر الإلمام بها. يلاحظ ليندسميث بشكل هامشي أن مرضى المستشفى الذين يعرفون أنهم تلقوا المورفين، وعلى الرغم من مرورهم بأعراض انسحاب العقار، لا يصبحون مدمنين عادة. هذا لأنهم يعتبرون أنفسهم مرضى وليسوا مدمنين. فشل ليندسميث في استخلاص ما يبدو استنتاجًا معقولًا من هذه الملاحظة: أن الصورة الذاتية هي دائمًا عامل يجب أخذه في الاعتبار في عملية الإدمان.

الملحق «ز»

الآليات النفسية والفسولوجية للإدمان

إن نشر دراسة أجرتها لويس لوني وزملاؤها في مجلة العلوم حول ارتباط جزيئات الأفيون في أدمغة الفئران، والتي تعد جزءاً من سلسلة بحثية مستمرة في هذا المجال، قد أقنع عديداً من الأشخاص بأن تقدماً كبيراً في فهم الإدمان من الناحية الفسيولوجية قد تحقق. ولكن لكل دراسة من هذا النوع تُسلط عليها الأضواء، هناك أيضاً دراسة أخرى مثل تقرير مجلة علم النفس اليوم عن عمل ريتشارد دروبو وهاربانز لال مع الفئران المدمنة على المورفين، والتي تم تشريطها لقبول رنين الجرس (جنباً إلى جنب مع حقن الدواء الوهمي) بدلاً من المورفين. وجد لال ودروبو أن مناهض المورفين، النالوكسون، الذي يُفترض أنه يقاوم تأثيرات المورفين كيميائياً، يثبط تأثيرات المنبهات المشروطة (الجرس) وكذلك تأثيرات المورفين نفسه. من الواضح أن المناهض كان يعمل على مستوى آخر غير المستوى الكيميائي.

يمكن بالطبع ملاحظة التفاعلات الكيميائية في الدماغ كلما أُدخل دواء نفساني. إن وجود مثل هذه التفاعلات، وحقيقة أن جميع العمليات النفسية تأخذ في النهاية شكل عمليات عصبية وكيميائية، لا ينبغي أن تُستخدم لاستجداء الأسئلة التي أثارها مجموعة مذهلة من البحوث، والملاحظات، والتقارير الذاتية التي تشهد تقلب ردود الفعل البشرية على الأدوية.

عن المؤلفين

كان ستانتون بيلي وما زال شخصية بارزة في مجال الإدمان لمدة أربعة عقود منذ نشر كتاب «الحب والإدمان» عام ١٩٧٥. لقد كان رائدًا في فتح المجال أمام فهم تجريبي ثقافي وبيئي للإدمان، وفي الأساليب العلاجية العملية لإدارة الحياة، والحد من الضرر، والمساعدة الذاتية. على طول الطريق، ألّف ستانتون ١٢ كتابًا (منها: «معنى الإدمان»، و«مرض أمريكا»، و«الحقيقة حول الإدمان والتعافي»، و«٧ أدوات للتغلب على الإدمان»، و«مقاومة إدمان طفلك») و ٢٥٠ مقالة متخصصة، وفاز بعدد من الجوائز (منها ما هو من مجلة دراسات الكحول والمخدرات وتحالف سياسة المخدرات - المنظمة الرائدة لإصلاح سياسة المخدرات في أمريكا)، وأنشأ برنامج أسلوب حياة لعلاج الإدمان، والذي لا يزال يُستخدم في جميع أنحاء العالم. أحدث كتاب له: تعافٍ! برنامج تمكيني لمساعدتك على التوقف عن التفكير كمدمن واستعادة حياتك (دا كابو، ٢٠١٤)، كتبه مع إلسي تومبسون، وهو يدمج تقنيات الذهن والتأمل في برنامج شامل للمساعدة الذاتية. يحاضر ستانتون أيضًا عن الإدمان حول العالم ودون كخبير إدمان لموقع:

The Fix (<http://www.thefix.com/tags/stanton-peelee>),
Psychology Today (<http://www.psychologytoday.com/blog/addiction-in-society>), Reason (<http://reason.com/people/stanton-peelee/all>), Rehabs.com (<http://www.rehabs.com/author/stanton-peelee/>), Substance.com (www.substance.com).

com/author/stan-ton-peelee/), and The Huffington Post
حصل (<http://www.huffingtonpost.com/stanton-peelee/>).
على لقب أفضل مدوّن للإدمان من قبل All Treatment وواحد من
الشخصيات العشر الأكثر تأثيرًا في مجال الإدمان من موقع The Fix.

آرتشي برودسكي هو المؤسس المشارك لبرنامج الطب النفسي
والقانون في مركز بيث إسرائيل ديكونيس الطبي، كلية الطب بجامعة
هارفارد. شريك في عمل ستانتون حول الإدمان منذ البداية وحتى الآن،
وهو مؤلف مشارك لكتاب «الحقيقة حول الإدمان والتعافي». كما
شارك في تأليف كتب مثل: «الخيارات الطبية والفرص الطبية»، و«إذا
كان هذا هو الحب، فلماذا أشعر بعدم الأمان؟»، و«الإشراف السريري
في الإرشاد حول تعاطي الكحول والمخدرات»، و«منع انتهاكات
الحدود في الممارسة السريرية»، بالإضافة إلى عديد من المقالات
في المجالات المتخصصة، والتي حازت إحداها جائزة مانفريد س،
جوتماشر من الجمعية الأمريكية للطب النفسي كمساهمة بارزة في
أدب الطب النفسي الجنائي. آرتشي هو عضو مؤسس في اتحاد الكُتّاب
الوطنيين، وكان أول رئيس لجمعية أصدقاء ممرضات التوليد في
ماساتشوستس، وترأس لجنة حقوق الإنسان في مركز ماساتشوستس
للصحة العقلية.

عن المترجمة

نيفين بشير

مترجمة مصرية من مواليد القاهرة. حصلت على بكالوريوس العلوم السياسية من الجامعة الأمريكية بالقاهرة عام ٢٠٠٥، ثم الماجستير في علم الاجتماع والأنثروبولوجيا من نفس الجامعة عام ٢٠١٠. شغلت عدة مناصب في مجالات التعليم وإدارة الأعمال، قبل الخوض في الترجمة.

