

إَبْقَ بَعِيدًا عَنْ أَوَّلِ حَافَّةٍ

من التعبيرات الشائعة في زمالة مدمني الجنس والإباحية SPAA "إذا لم تقترب من الحافة، فلن تضرب"

لدى أعضاء مدمني الكحول المجهولين AA قول مأثور ينطبق تمامًا على الكثيرين منا كمدمني الجنس والإباحية: "إذا بقيت في محل الحلاقة لفترة طويلة ، فستحلق شعرك عاجلاً أم آجلاً." يقول الكثير منا لأنفسهم إنهم يستطيعون التحكم في سلوك "التحفيف". ونقول ونحن نخادع أنفسنا : لا بأس بأن أحتق في ذلك الشخص الجذاب في الشارع، أو أن أستسلم لخيال جنسي واحد في السرير ليلاً، أو أن أشاهد مشهداً جنسياً في فيلم مصنّف للكبار، أو أن أتفحص صورة واحدة على مواقع التواصل الاجتماعي، وهكذا.

ربما نجحنا في إلقاء نظرة واحدة، بين الحين والآخر، لفترة من الوقت. حاولنا أن نقتصر على الحافة العرضية مثل مدمن الكحول الذي يرفض مشروباً ثانياً. لكن الوقت حان دائماً عندما أردنا ذلك المشروب الثاني. ولأن الحافة الأولى لم تحدث ضرراً جسيماً، اعتقدنا أن الثانية لن تضر. وجدنا أنفسنا نقترب من الحافة أكثر فأكثر، متعطشين لنشوة أخرى - نظرة أطول، صورة أكثر إثارة، مقطع فيديو أكثر صراحة، حتى وصلنا إلى نهاية الطريق وكسرنا تعافينا.

كرر بعضنا هذه الدورة، مراراً وتكراراً، على الرغم من الوعود التي قطعناها على أنفسنا وشركائنا بأننا سنتوقف نهائياً هذه المرة. أي شيء يمكن أن يثير رغبتنا في الاقتراب من الحافة : انفصال، فقدان وظيفة، أو حتى بعض الأخبار الرائعة كالحصول على أول موعد غرامي. وقد نقترب من الحافة دون سبب على الإطلاق ! قد تكون الأسباب مختلفة لكن النتيجة كانت دائماً هي نفسها. لم نتمكن من التوقف بعد اقترابنا من الحافة، حتى لو أردنا ذلك.

لحسن الحظ، قادتنا تجربتنا إلى حل بسيط واحد: إذا لم نستسلم ونقترب من الحافة الأولى، فلن نضرب أبداً.

يبدو الأمر بسيطاً جداً، أليس كذلك؟ نهز رؤوسنا الآن عندما نفكر في الجهد الذي أضعناه في محاولة مقاومة "المشروب" الثاني. الحيل العقلية التي قمنا بها لإقناع أنفسنا بأن حافة أخرى لن تضر، والخجل والإحباط عندما ثبت خطأنا - كان كل ذلك مستنزفاً للغاية.

لا تستسلم لتلك الحافة الأولى. الأمر بسيط، لكنه ليس سهلاً. البار موجود في أذهاننا، مفتوح للعمل، جاهز لتقديم صورة جنسية أو خيال لنحتسيه في أي وقت. والإقلاع عن هذا السلوك ليس نزهة أيضاً. بعد كل شيء، اعتمدنا على التحفيز لسنوات لتخدير آلامنا، وتضميد جراحنا، والهروب من الواقع.

خلال مرحلة "الإقلاع" الصعبة، كان علينا مواجهة حياة الرصانة. في بعض الأحيان شعرنا بالشمس فوق رؤوسنا كما لم يحدث من قبل؛ وفي أحيان أخرى، كافحنا للخروج من السرير. تجولنا، ووضعنا أيدينا على رؤوسنا، وصارعنا القلق. ظهرت الضغائن والاستياءات من الماضي. شعر بعضنا أننا لا نستطيع قضاء يوم آخر دون القليل من الراحة التي يجلبها التحفيف. خفنا من أننا قد نفوت شيئاً ما إذا لم نمارس التحفيف، ولم نحصل على تلك النظرة الإضافية. بالطبع، نظرة واحدة فقط.

إنّ، كيف نتجنب التحفيف ؟ أولاً، نتوقف عن محاربته، لأن تجربتنا علمتنا أننا عاجزون تمامًا عن التحفيف كما كنا عاجزين أمام الجنس والإباحية. محاربته لا تجدي نفعاً بالنسبة لنا. بدلاً من ذلك، نعتز بعجزنا عن التحفيف ونطلب من قوتنا العظمى أن تأخذ منا.

نقطع المشكلة من جذورها عن طريق التقاط أدوات البرنامج على الفور عندما نشعر بالرغبة في التحفيف. نصلي إلى قوتنا العظمى، أو نتصل بزميل، أو نحضر اجتماعاً، أو نعمل على خطواتنا، أو نذهب إلى مكان لا يمكننا أن نضرب فيه. في كل مرة نختار فيها إجراءً معاكساً، يصبح من السهل في المرة القادمة تسليم رغبتنا في التحفيف لقوتنا العظمى، إلى أن يصبح ذلك أسلوب حياتنا.

وجدنا أن يوماً واحداً من التعافي عن التحفيف يؤدي إلى يوم آخر. كلما زاد تعافينا عن التحفيف، قلَّ شعورنا بالرغبة في ذلك. وهذا يعني أننا نستطيع الآن التواصل مع أحبائنا واحتضان الواقع. نتسوق من البقالة دون أن نصاب بالتواء في الرقبة من التحديق في المتسوقين الجذابين. ننام دون أن تبقينا الخيالات مستيقظين. نتنفس بحرية أكبر ونفكر بوضوح أكبر ونمنح أنفسنا فرصة لنعيش حياتنا بشكل أفضل.

اصمدوا، ولا تستسلموا للحافة الأولى. لدى الكثير منا الآن شهور وسنوات من التعافي عن التحفيف. نحن جميعاً مندهشون من أن قوتنا العظمى تفعل لنا ما لم نتمكن من فعله لأنفسنا.