

إدمان الحب

هل يمكن أن يتحول الحب إلى إدمان؟ .. بمعنى أن يستغرق الإنسان تماما ليلا ونهارا ولا يستطيع الصكاك منه أو السيطرة عليه. ويبع في سبيله كيانه وكرامته وحتى إنسانيته؟ .. هل تتحول كلمة الحب الجميلة الرقيقة الراقية إلى قيد حديدي أو إلى زنزانة ضيقة يغلظها على نفسه الشخص (رجلا أو امرأة) ثم يرمي المفتاح بعيدا في مكان لا يصل إليه بعد ذلك؟. قد تكون عزيزي القارئ أو عزيزتي القارئة أحد ضحايا إدمان الحب دون أن تدري. وقد تذكر أو تذكرين أنكما في قصة الحب بينما أنت أو أنت في قاع العبودية العاطفية».



د. محمد المهدي

رئيس قسم الطب النفسي
جامعة الأزهر - فرع دمياط

والاستعداد للتضحية بأي شيء وكل شيء في سبيله. وهنا يصبح الشخص في حالة ارتباط أعمى بمحبوبه ولا يستطيع التفكير بمنطقية أو بموضوعية في حالته، ويسقط على محبوبه كل أوهامه وتخيالاته، ويعتقد أنه الشخص الوحيد في الكون القادر على أن يمنحه السعادة وأن الدنيا بدونها لا تساوي شيئا. وإذا أراد أحد أن يبنه ذلك الحب العاشق المقيم الولهان لخطورة حالته فإنه لا يستطيع تقبل أو إدراك ذلك فهو في حالة إنكار لذيق لكل عواقب هذا الحب الجارف وفي حالة تبرير لكل أخطاء المحبوب وعلى استعداد للدفاع عنه ومناصرته بحق أو بغير حق. وهنا نصل إلى ما يسمى بـ«الحب الإدماني» أو «الحب الأعمى»، وهذا ما ينتج عنه كل السلوكيات المضطربة والمعاناة.

وربما يقول قائل: أليست هذه الأشياء موجودة في الحب عموما؟ .. وأنها ليست مقصورة على إدمان الحب؟ .. أليس كل الحب أعمى؟ .. وهل يوجد حب منطقي عقلاني؟ .. أليس الحب عموما نشاط وجداني لا يخضع للمنطق أو الحسابات؟ .. كل هذه

١٩٧٦ م نشأت مجموعات مدمني الحب والجنس المجهولين (Sex and love addicts anonymous) على غرار مجموعات المدمنين المجهولين في عالم المخدرات، وهذه المجموعات تستخدم ما يسمى بالخطوات الاثنتي عشرة في رحلة التعافي من الإدمان وتقوم على فكرة المساعدة الذاتية من المدمنين السابقين الذين تعافوا من الإدمان.

كيف يحدث إدمان الحب؟

يوجد لدى الإنسان غريزة فطرية مدعومة بتركيبات هرمونية تدفعه للانجذاب نحو الجنس الآخر، وهذا أمر شائع بين الناس جميعا وهدفه هو بقاء النوع واستمراره. الشيء المختلف هنا في إدمان الحب أنه يحدث تمام شديد للمشاعر في وقت قصير وبشكل غير منطقي (وأحيانا منطقي من ناحية الحب فقط)، ويتبع ذلك إدراك المحبوب كشيء مثالي جدا ولا يوجد له نظير، وهذا يجعله في منزلة مقدسة تدفع المحب إلى التورط في عبادة محبوبه (أو ما يشبه العبادة)، والعبادة هنا بمعنى الإخلاص المطلق والتفرغ الكامل والولاء الكلي للمحبيب وعدم القدرة على رؤية سواه

فعلى الرغم من أن الحب الناضج يمثل قمة الحرية والاختيار للإنسان حيث يتوجه بكل كيانه إلى حبيبته الذي اختاره بنفسه ولم يفرضه عليه أحد، ويظل يحبه رغم أي ظروف يتعرض لها، ولا يملك أحد أن يوقف هذه المشاعر أو يحولها غير الشخص ذاته، إلا أن إدمان الحب غير ذلك تماما إذ يتحول الحب إلى قوة قهرية تدل صاحبها وتلغي إرادته وخياراته المنطقية وتجعله يتصرف بشكل مدمر لذاته دون أن يدري.

ولكم عانى قيس ليلي وعانى جميل بثينة وعانى روميو جولييت وعانى أنطونيو كليوباترا .. كلهم عانوا .. وكلهن عانين .. تلك المعاناة اللذيذة المؤلمة التي تشبه إلى حد كبير معاناة ولذة إدمان العقاقير والمخدرات. ولم يكن أحد ينتبه لتلك الطبيعة الإدمانية في بعض تجارب الحب العنيفة، فكانوا قديما يصفون ذلك النوع من الحب بالجنون وذلك لفرط غرابته ولا منطقيته واندفاعه وتهوره وتجاوزه لكل الحدود المعروفة لدى البشر، إلى أن جاء ساندور رادو (عالم نفس كبير) وأطلق مفهوم إدمان الحب عام ١٩٢٨ م. وفي عام

الحب الناضج يشعر كل إنسان بكيانه

الحب الإدماني لا يتصور أن يعيش دون وجود الطرف الآخر في حياته

عاطفيا يفضل ذلك حتى لا يقوم بمغامرة في التغيير لا يضمن عواقبها.

٥ - يفقد للحميمية الحقيقية العميقة، فهو كما ذكرنا تعلق طفلي لزج وسطحي.

٦ - مراوغ، وسبب مراوغته هنا هو عدم إحساسه بالأمان ومحاولته البقاء بأي ثمن.

٧ - وبما أنه مراوغ ويحاول البقاء بأي ثمن فهو على استعداد للدخول في صفقات مع الطرف الآخر (المحبوب) مقابل الاستمرار في العلاقة، وهنا قد يعرض رشاوى عاطفية أو رشاوى مادية أو رشاوى جنسية أو رشاوى من أي نوع مقابل ضمان ولاء واستمرار الطرف الآخر في العلاقة.

٨ - اعتمادي طفلي، بمعنى أنه لا يتصور أن يعيش دون وجود الطرف الآخر في حياته، فهو كنبات متسلق يحتاج لدعامة يلتف حولها حتى يعيش.

٩ - خضوعي استسلامي، وهذا يجعله تحت إمرة ومشية الطرف الآخر وعلى استعداد أن ينفذ له أي شيء وكل شيء دون مناقشة.

١٠ - دائما يلح في طلب إخلاص المحبوب، ويريد أن يسمع عبارات الإخلاص منه في كل لحظة وأن يرى علامات تؤكد له ذلك الإخلاص، لأن المسألة بالنسبة له حياة أو موت.

أنماط الحب الإدماني:

١ - الافتتان؛ وهو العلاقة الصاخبة الساخنة بلا أي منطق أو عقل تنشأ بين طرفين ليس بينهما أي عوامل توافق منطقية، وهي بالتالي علاقة مضطربة بين طرفين متشاحنين كثيرا ولكنها تستمر بتواطؤ متبادل حيث تحقق احتياجات معينة لأحد الطرفين أو كليهما، وهي أحيانا تعلق بحالة الحب وليس بالمحبوب نفسه، أو تعلق بنموذج مثالي يسقطه المحب على المحبوب بينما يكون المحبوب بعيدا في واقعه تماما عن ذلك النموذج المتوهم.

٢ - حب التملك؛ حيث يصبح المحبوب ملكية خاصة للمحب لا يسمح للغير بالاقتراب منه حتى ولو لم يوجد تعلق عاطفي. وهنا تشتد الرغبة في الدفاع عن المحبوب ضد أي شخص يحاول الاقتراب منه.

إلحاح الطرف الأول وتوسلاته، وربما يحاول في مثل هذه الظروف استغلاله واستنزافه أو ابتزازه عاطفيا، وهذه العلاقة تسمى «الاعتماد المتواطئ» (Codependency). وهذه العلاقة «محب إدماني» وطرف آخر «متجنب للحب» تجعلهما أقرب ما يكون إلى نموذج الرقصة السامة (Toxic dance)، حيث يتبادلان القرب والبعد بلا نهاية وبلا التقاء.

خصائص الحب الإدماني:

١ - يستغرق الشخص بالكامل، بمعنى أنه يبتلعه تماما ولا يترك منه شيئا. فهو حالة من التفرغ الكامل والمطلق للمحبوب وتلبية كل مطالبه واحتياجاته مقابل استمرار تلك العلاقة.

٢ - وسواسي، إلحاحي، لزج، لا يترك أي فرصة للاختيار الحر، ولا يعطي فسحة للتفكير أو المراجعة أو التصحيح.

٣ - مجهض، بمعنى أنه دائما يصل إلى حالة من الفشل والتعاسة وخيبة الأمل، لأن الطرف الآخر لا يحقق توقعاته العاطفية الاعتمادية أبدا.

٤ - يتحاشى المغامرة أو التغيير، فهو في حالة عدم أمان وخوف دائمين، ولذلك يخشى أي محاولات للتغيير لأن التغيير يكون مهددا بانتهاء العلاقة أو فشلها، وهذا أمر غير محتمل على الإطلاق. وقد تكون الأوضاع العاطفية القائمة متعبة أو مضطربة ولكن الشخص المدمن

هي حالة من الاحتياج الكامن والمتوحش، الذي يخرج في مرحلة ما من مراحل العمر ليتوجه نحو شخص ما ويعتمد عليه في العناية به وحمايته وحل مشكلاته.

وبما أن الأمر يتعلق بتركيبة نفسية مبكرة لذلك قد تفشل كل المحاولات لتنبيه المتورط في حالة إدمان الحب أو تغيير وجهته إذ يكون مدفوعا بقوة داخلية هائلة لا يستطيع التحكم فيها بالوسائل العادية.

طبيعة الحب الإدماني:

والحب الإدماني قد يبدو دراميا صاخبا ساخنا، ولكنه في الحقيقة سطحي جدا، وملء بالمشاعر المتناقضة ومشحون بالمعاناة والألم وتدهور أحوال الطرفين. وفي الحب الإدماني قد لا نجد أي علامات توافق نفسي أو اجتماعي أو روحي بين الطرفين، بل على العكس نجد عوامل اختلاف شديدة وتناقضات هائلة بينهما مما يؤدي إلى نزاعات دائمة، ومع هذا يظل الطرف المتورط في الحب متعلقا بشدة بالطرف الآخر.

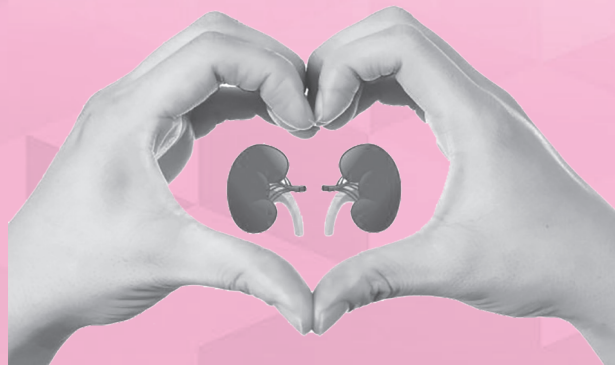
والمحب بشكل إدماني غالبا ما يتورط في الحب مع شخص غير متاح له طول الوقت أو معظم الوقت، أو أن ذلك الشخص الآخر يتجنب هذا الحب أو يحاول الهرب من قيوده الخائقة، وهذا يؤدي إلى نمط علاقة غير صحية تتسم بالاعتمادية ومحاولات الاقتراب من أحد الأطراف بينما الطرف الآخر يحاول الابتعاد ثم يعود مرة أخرى تحت

تساؤلات منطقية مهمة، فالحب فعلا - حتى في حالاته - المتوازنة به بعض من هذه الأشياء، ولكنه في حالة كونه ناضجا ومتوازنا يحفظ للطرفين حرياتهما ويحافظ على نموها ورفقيهما النفسي والاجتماعي والروحي ويرعى تقدر كل منهما بحيث لا يذوب أحدهما في الآخر ذوبانا يلبسه، ويحافظ على علاقات أخرى مهمة كالعلاقة بالله والعلاقة بالأهل والأصدقاء والعلاقة بالعمل.. إلخ. وفي الحب الناضج يشعر كل إنسان بكيانه ويقترب ويبعد من محبوبه بشكل تناوبي لا يلغي معالم أي منهما. أما في إدمان الحب فتوجد علامة هامة وفارقة وهي أن الشخص الواقع فيه لا يشعر بالقيمة أو بمعنى الحياة إلا في وجود حبيبته، فهو بدونها لا شيء، وفي حالة غيابها ينهار تماما ولا يستطيع أن يكمل حياته كأى مدمن لا يستطيع مواصلة الحياة دون تعاطي المخدر الذي اعتاده وأدمنه.

الجوع العاطفي:

ومدمن الحب ربما فشل في إقامة علاقة صحية بأحد الوالدين أو كليهما في طفولته المبكرة لذلك تنشأ لديه رغبة محمومة في الارتباط الاعتمادي بأخر للدرجة التي تتسحق فيها إنسانيته، ويفقد القدرة على العلاقة السوية التي تتميز بالأخذ والعطاء وتتميز بالحرية والاختيار.

فقد يكون مدمن الحب قد عانى إهمالا أو نبذا، أو يكون على الناحية الأخرى قد تعود على إشباع اعتمادي زائد من أحد الوالدين وهو يريد أن يستكمل ذلك في علاقة حب جديدة بنفس المواصفات القديمة خاصة لو كان قد فقد (حقيقة أو مجازا) مصدر الحب الأبوي أو الأمومي الزائد. وسواء كان الأصل حرمانا زائدا أو إشباعا زائدا ثم مفقودا فإن النتيجة



يحتاج الحب النرجسي لإثبات تفردّه وتميزه وتفوقه وليستغل الطرف الآخر في تحقيق أهدافه الذاتية الأنانية

٨ - التعرض للابتزاز العاطفي وسوء الاستغلال من الطرف الآخر.
٩ - التورط في العطاء المستنزف للطاقة بهدف الإبقاء على المحبوب وربما التورط في رشوى مادية أو جنسية.
١٠ - الوقوع في أسر التوقعات غير المنطقية من الطرف الآخر ومن العلاقة عموماً.
١١ - الإحباط الدائم وخيبة الأمل والغضب وربما الوصول إلى العنف الموجه نحو الطرف الآخر الذي تسبب في كل ذلك.

مقياس إدمان الحب :

إذا كنت تريد معرفة ما إذا كنت قد تورطت في إدمان الحب أم لا فما عليك إلا أن تجيب على الأسئلة التالية وتعطي نفسك درجة إذا كانت الإجابة بنعم في كل سؤال، وكلما ارتفعت الدرجات كانت شدة إدمان الحب لديك:

١ - تكون في احتياج شديد في مجال العلاقات العاطفية.
٢ - تقع في الحب بسهولة وسرعة شديدين.

٣ - حين تقع في الحب لا تستطيع التوقف عن التخیلات العاطفية، ويشغلك ذلك عن فعل الأشياء المهمة في حياتك، ولا تستطيع مساعدة نفسك.

٤ - حين تكون وحيداً وتبحث عن علاقة فإنك تنزل بمعاييرك إلى مستوى أقل مما تستحق.

٥ - حين تكون في علاقة فإنك تميل لأن تخنق حبيبك.

٦ - دخلت أكثر من مرة في علاقة مع شخص لا يستطيع الإخلاص لك، ومع ذلك يكون لديك الأمل في أنه سيتغير، وتصبّر عليه طويلاً.

٧ - بمجرد أن ترتبط بشخص ما لا تستطيع أن تتركه يذهب.

٨ - حين تتجذب لشخص ما فإنك تتجاهل كل إشارات التحذير التي تبهك بأن هذا الشخص غير مناسب لك.

٩ - حين يتصل الأمر بالحب فإن الانجذاب الأول يكون أهم شيء لديك في اختيار الشريك.

١٠ - حين تقع في الحب فإنك تنفق في أشخاص ليسوا أهلاً للثقة.



وهذا النموذج نراه أكثر في النساء حيث يكون لديها نهم شديد واحتياج ملح للاهتمام بها وتدليلها.
٥ - السلبي الاعتمادي: وهذا النوع من الشخصية يحتاج لأحد بجواره دائماً لكي يلقي بمسئوليته ورعايته عليه طول الوقت ويحتمي به من الظروف.

تداعيات إدمان الحب :

يتعرض مدمن الحب لبعض أو كل ما يلي:

١ - يرى العالم كله في المحبوب ويختزل الكون فيه.

٢ - يفكر في المحبوب بشكل وسواسي إلحاحي يحرمه من التفكير الحر المتنوع والمنطلق.

٣ - يتوقف لديه النمو الشخصي والاجتماعي والروحي.

٤ - تذوّب هويته في هوية المحبوب وبالتالي يفقد كيانه الإنساني المستقل والمتفرد ويفقد حريته.

٥ - الاعتمادية المطلقة وما يتبعها من انهيار وضياح وتصدع وربما موت في حالة غياب الحبيب أو تخليه أو هجره أو وفاته.

٦ - الخوف من التغيير يؤدي إلى تعطيل ملكاته واهتماماته وقمع رغباته.

٧ - الركود والجمود نظراً لاختزال الحياة وتجنب الحركة والمغامرة.

الشخصيات الأكثر تورطاً في إدمان الحب:

وهذه الشخصيات تتميز بأن تركيبتها النفسية العميقة احتياجاً لمثل تلك العلاقات الإدمانية، وأحياناً تعدد العلاقات بحثاً عن إشباع لا تصل إليه.

١ - دون جوان: وهو شخص ذو وسامة أنثوية رقيقة ولديه بالتالي شك في جدارته الذكورية، ومن هنا يحتاج للعلاقات العاطفية ليثبت بها لنفسه ولغيره أنه على الرغم من وسامته الأنثوية إلا أنه مرغوب من النساء.

٢ - كازانوفا: وهو عكس دون جوان، إذ يبدو قبيحاً خشناً فظاً، وهو لديه مشكلة مع الجنس الآخر منذ طفولته، إذ نظراً لقبح شكله كان مرفوضاً من الأم ومن غالبية النساء، لذلك فهو لديه ثأر مع النساء ويلجأ إلى إيقاعهن في حبائله بما يتميز به من جرأة وإقدام، فيقترب من بعض النماذج النسائية التي تعجبها جرأته وربما وقاحته، وحين تقع في حبه يبدأ في إذلالها وقهرها ويستمتع بالتحكم فيها.

٣ - النرجسي: وهو يحتاج الحب لإثبات تفردّه وتميزه وتفوقه، وليستغل الطرف الآخر في تحقيق أهدافه الذاتية الأنانية.

٤ - الهستيري (أو الهستيرية):

٣ - الحب الاعتمادي: وهو حب يحمل علامات الاحتياج لمصدر أمان ورعاية لطرف يفترق لتلك المعاني بشدة.

٤ - الحب الشبقي (الجنسي): وهنا تكون العلاقة مشحونة بشحنات هائلة من الرغبة الجنسية المحمومة المغلفة بغطاء من الحب، أي أننا هنا أمام حالة من إدمان الجنس مستترة تحت غلالة رقيقة من الحب.

٥ - الحب الوسواسي القهري: حيث تأخذ العلاقة شكلاً إلحاحياً وسواسياً قهرياً لا إرادياً، ويدرك المحب أن تلك العلاقة غير منطقية وربما غير سوية، ولكنه مع ذلك لا يملك دفعها ولا يستطيع التحكم فيها.

٦ - الحب الهوسي (هوس الحب): وقد يحدث أثناء نوبات الهوس (مرض نفسي يتميز بزيادة النشاط بشكل ملحوظ مع ضعف السيطرة والتحكم) ثم ينطفئ مع انطفاء تلك النوبات، وقد يحدث نوع من التعلق الهوسي ببعض الشخصيات الشهيرة في المجتمع ويطاردها المحب في كل مكان بشكل غير معقول.

٧ - حب الاحتياج: كأن يكون لدى الإنسان حالة من الفراغ النفسي أو العاطفي يملؤها بتلك العلاقة العاطفية.

٨ - الحب السادي: وفيه يستمتع المحب بتعذيب الطرف الآخر.

٩ - الحب الماسوشي: وفيه يستمتع المحب بتلقي الإهانات والتعذيب والقهر من المحبوب.

١٠ - حب الاكتمال: وفي هذا النوع نجد أن المحب يشعر بنقص شديد في أحد مكوناته ويسعى إلى تعويض هذا النقص من خلال علاقته بالمحبوب.

١١ - حب الألفة: وفي هذه الحالة نجد أن الطرف المحب قد تعلق بمحبوبه بسبب عوامل الألفة والتعود ليس أكثر، وأنه غير مستعد لتغيير نمط الحياة والعلاقات التي ألفها.