

الخطوة الأولى

الاعتراف بالعجز

اعترفنا أننا عاجزون أمام..... وحياتنا أصبحت غير قابلة للإدارة

تعرف هذه الخطوة بأنها خطوة التسليم أو الاستسلام. وهي أساس عملية التعافي كلها. فهي خطوة كسر الإنكار والاعتراف بالعجز وعدم القدرة على إدارة الحياة. هذه الخطوة تواجه المشكلة الأساسية عند الإنسان وهي الكبرياء والتمرد. لا يمكن أن نحصل على قوة من الله إلا عندما نتوقف نحن عن لعب دور الله. هذه الخطوة تعني الاعتراف الشجاع بالضعف، هذه هي الخطوة الأولى نحو القوة.

غالباً لا يصل المدمن إلى الاعتراف بهذا العجز إلا بعد أن يختبر خسائر عديدة، وهذا ما يسمى في ثقافة التعافي، الارتطام بالقاع Hitting Bottom. قبل الارتطام بالقاع، يعيش المدمن وهماً أنه مسيطر على نفسه وعلى من حوله وعلى كل أمور حياته، بينما هو في الحقيقة فاقد السيطرة تماماً. وهو في هذه المرحلة لا فائدة من النصيحة أو حث المدمن على بذل المزيد من المجهود، لأن إرادته، في واقع الأمر، معطلة تماماً. كل أنواع النصيحة لن تؤدي إلا إلى المزيد من الشعور بالخزي والعار، الذي يزيد من دائرة السلوك الإدماني. ما يحتاجه المدمن في ذلك الوقت هو التدخل والمواجهة لجعله يتبصر بترتبات السلوك الإدماني. هذا التدخل قد يؤدي به إلى الاعتراف بالعجز وطلب العلاج، عندئذ فقط يبدأ التعافي. الفارق الجوهرى بين المواجهة وبين النصح والتعيير هو أن المواجهة لا تهدف إلى لوم المدمن أو مطالبته بالتغيير، وإنما تهدف إلى أن يرى حقيقة ما هو فيه ويطلب المساعدة.

"من يحب بأن يعترف بالهزيمة الكاملة؟! عملياً لا أحد. بالطبع كل غريزة طبيعية تصرخ بداخلنا ضد فكرة الاعتراف بالعجز الشخصي. في الواقع هو أمر فظيع أن نعترف أن عقولنا قد وقعت تحت سيطرة سلوك مدمر وأن فقط عناية الله هي القادرة أن تنزع عنا هذا القيد الذي قيدنا لهذه الدرجة المخزية. لكننا عندما دخلنا لجماعة المدمنين المجهولين سرعان ما رأينا هذه "المذلة" بنظرة أخرى وتعلمنا أنه فقط من خلال الاعتراف بالهزيمة نتخذ الخطوة الأولى نحو الحرية والقوة. وسرعان ما تحول اعترافنا بالعجز إلى أساس قوي نبني عليه حياة سعيدة ذات هدف واضح. " كتبه شخص مجهول.. في كتاب الخطوات الإثني عشر والتقاليد الإثني عشر

يعلم الشخص الذي ينضم إلى برامج الاثني عشر خطوة أن الخطوات لن تكون مفيدة بالنسبة له إلا إذا وصل للنقطة التي يصبح فيها متألماً بما فيه الكفاية لكي يبدأ الخطوات. (لن تستفيد إلا إذا تألمت وشعرت بالعجز) ولكن يا لحسن حظ الشخص الذي يعاني عندما يأتي للنقطة التي يقول فيها: " يجب أن أشفى. لا أستطيع أن أحتمل الحياة بهذه الصورة أكثر من ذلك." عند هذه النقطة يصير الإنسان مستعداً لمعجزة الاثني عشر خطوة

ج. كيث ميللر " الجوع للشفاءHunger for Healing "

كلمة "عاجزون" بالنسبة لنا تلخص أفكاراً عديدة مترابطة. أولاً: تعني كلمة العجز أن القوة التي نحتاجها لاتخاذ قرارات واختيارات سليمة بالنسبة لسلوكنا الجنسي والعاطفي غير موجودة لدينا. لقد أصبحنا عبيداً للجنس والحب (الذي نختبره في صورة الاعتمادية العاطفية على شخص آخر أو الاحتياج الإدماني للعلاقات الغرامية الرومانسية. كوننا مستعبدين لهذه الأمور يوضح أن هناك شيئاً ما شديد القوة والتسلط في سلوكياتنا الجنسية والعاطفية كان يعطينا نوع من "المتعة" أو المكافأة ظننا دائماً أننا محتاجون إليه . من الخطوة الأولى لمدمني الحب والجنس المجهولين .

تقديم الخطوة الأولى أمام المجموعة

في هذا التقديم نشارك مع المجموعة السلوكيات التي توضح مدى عجزنا وعدم استطاعتنا إدارة حياتنا. إن وجود المجموعة يساعدنا أن نكسر الإنكار ونتغلب على الخوف من الرفض. هؤلاء الناس الآن يعرفون عنا ما نخجل أن نواجه به حتى أنفسنا ومع ذلك يقبلوننا ويحترمونا ونجد معهم الحب والمساندة. هذه خبرة تشفيينا وتطهرنا من الداخل. (من مواد برنامج مدمني الجنس المجهولين)

الخطوة الثانية

لقد آمننا أن هناك قوى أعظم منا قادرة على تعييدنا للصواب

هذه الخطوة تتجاوز الإحساس بالعجز إلى الإحساس بالثقة والرجاء في قوة عظمى. إن كنا قد فقدنا القوة تماماً فهناك قوة عظمى قادرة أن تعوض فقدنا التام للقوة. هذه الخطوة تنتشل المدمن من برائن اليأس والشفقة على النفس إلى الثقة في قوة الله. كل علاقة بالله تبدأ بالاعتراف بالاحتياج ثم تأتي بعد ذلك خطوة الثقة والإيمان .

الإدمان هو عملية من محاولات السيطرة الوهمية على الحياة. المدمن هو شخص يدور تماماً حول نفسه، وفي نفس الوقت، وبطريقة متناقضة، لا يؤمن بنفسه ولا يؤمن بقيمته في الحياة أو لدى الآخرين. وكلها يحاول السيطرة ويفشل، يشعر بمزيد من الخزي والعار والكراهية لنفسه، لكنه يكرر نفس الأمر ويحاول أن يحصل على نتيجة مختلفة، وهذا ما تسميه ثقافة التعافي، الجنون أو عدم الصواب . التمرد والتأله ومحاولات السيطرة المحمومة على النفس والحياة والآخرين هي قلب المشكلة. فإدمان قد تملكته فكرة مجنونة (غير صائبة) أنه يستطيع أن يكون مثل الله، أي أن يكون قادراً على الحياة بنفسه (أي أن يكون له وجود ذاتي (ويكون مسيطراً على نفسه و على كل الكون أي يصبح غير محتاجاً لله كقوة أعظم منه يرشده لمعرفة الخير والشر. لذلك فإن الشفاء من الإدمان، يبدأ بالخروج خارج النفس والإيمان بأن هناك قوة خارجية أعظم، هي التي يجب أن تعمل .

عندما وصلت للخطوة الثانية، كنت بالفعل أؤمن بالله، ولكن مشكلتي كانت أنني أعيش حياة شبه مسعورة شديدة الهياج والتوتر وخصوصاً عندما أشعر بأهمية أمر ما. شعرت أن هناك أمر ما خطأ في حياتي: فانا أعظ وأعلم الناس عن الرحمة والحرية لكنني، على الجانب الآخر، قلق ومضغوط وأشعر بالالتزام والمسئولية بصورة زائدة عن الحد. واكتشفت أنني كنت أعيش في إنكار ولا أرى هذا التناقض العجيب في حياتي. الرئيس في "برنامج الـ 12 خطوة" ساعدوني أن أدرك أن أي شيء أفعله يدمرني أو يدمر علاقاتي بالآخرين أو بالله هو نوع من أنواع الجنون، خصوصاً إذا كنت أستمر في فعله يوماً بعد يوم وشهراً بعد شهر دون توقف .

ج. كيث. ميللر... من كتاب " جوع للشفاء Hunger for Healing "

الخطوة الثالثة

اتخذنا قراراً بتسليم إرادتنا وحياتنا لعناية الله كما فهمناه

المشكلة الأساسية في الإدمان بحسب الخطوات الإثني عشر هي الإرادة الذاتية والرغبة في السيطرة. ولأن المدمن يرى نفسه أنه هو القوة العظمى فإن التسليم يصبح خطوة أساسية في التعافي. لكن هذه الخطوة لا تعني مزيداً من التدين. لأن التدين من الممكن أن يكون، هو الآخر، طريقة من طرق ممارسة السيطرة المبالغ فيها على النفس والآخرين. وهو ما علق عليه مؤسس زمالة مدمني الجنس المجهولين، إذ قال "لقد كنت متديناً ولكن هذا لم ينقذني من إدمان الجنس. لم أستطيع التعافي إلا وسط مدمني الخمر المجهولين".

من الأمور المثيرة للاهتمام التي نراها في مجتمع التعافي، أن كثيرين يأتون إلى هذا المجتمع بإدمانات وجروح وإساءات مختلفة. البعض منهم يأتون بإساءات روحية من خلفيات دينية مختلفة. ومعنى الإساءات الروحية أنها إساءات صدرت من أشخاص حاولوا التسلط عليهم باسم الله، وفرضوا عليهم عقائدهم وممارساتهم الروحية بالقوة، حتى تركوا دور العبادة وتركوا الله، بل واتخذوا منه موقفاً معادياً. وعندما يقدم لهم الله بهذه الصورة البسيطة، التي تقدمها الخطوات، نجدهم يعودون للإيمان وللثقة في اختبار قوة الله تعالى لشفائهم من مرض الإدمان وتحريرهم! حتى أن بعضهم يقول "إني أؤمن بالله كما عرفته من خلال الخطوات الإثني عشر".

المدمنون المجهولون يقولون أن كل ما نحتاج أن نفعله هو أن نؤمن بالله المحب كما يعلن نفسه لنا من خلال ضمير المجموعة.