

# لماذا زوجي غاضب جدا؟ كل هذا (يعود إلى الخزي (الجزء الأول

: تقول إيلا هتشتنسون أخصائية علاج إدمان الجنس

حسبما أذكر خلال سبع سنوات تقريباً من علاج زوجات مدمني الإباحية أستطيع أن أذكر واحدة فقط قالت أن زوجها ليس لديه مشاكل حقيقة مع الغضب .

النساء يروون قصصاً عن أزواجهن بأنهم يسبون، ويقذفون أشياء كانوا يحاولون معا ترتيبها بغرفة الضيوف، يثقبون الجدران، يغضبون في الطريق وأيضا يتشاجرون معهم أمام أطفالهم لأشياء تافهة .

## العلاقة بين إدمان الإباحية والغضب

قبل كل شيء معظم مدمني الإباحية كانوا نوعاً من الإساءة في طفولتهم (جنسية، لفظية، عاطفية، إهمال.....الخ) وهذه الإساءة لم تتم معالجتها .

في مجتمعنا الغضب هو العاطفة الوحيدة التي يستطيع الرجال التعبير عنها بدون خوف من أن يبدوا ضعفاء. لذلك الألم الذي يشعرون به بسبب الإساءة أو الصدمة في طفولتهم يعبرون عنها بالغضب. وإذا نظرنا إلى صميم معتقدات مدمني الإباحية نرى مبررات أكثر لغضبهم. ويعتقد مدمن الجنس أنه شخص لا قيمة له وغير محبوب. فهو تعلم منذ صغره أنه لا يستطيع الاعتماد على أحد سوى نفسه. إلا في حالة وجود والدين حنونين (غالبا أمه) التي تعلم منذ صغره أنه غير قادر على الاعتناء بنفسه منذ أن كانت تفعل كل شيء لأجله مما يعزز هذه المشاعر (شعوره بأنه بلا قيمة). وهذا النوع يعبر عن مشاعره السلبية بغضب يوجه عادة بشكل مباشر نحو الزوجة أو الأطفال أو حتى الأشياء التي يحبها

## كيف يؤثر الانعزال على غضب مدمن الإباحية

السبب الأكبر لغضب مدمن الإباحية هو الحياة المزدوجة التي عاشها لفترة طويلة. مدمنو الإباحية ممثلون بالأسرار التي تسبب الشعور

بالعار وهذه الأسرار كالورم تنمو بداخلهم حتى تؤثر على كل جزء في حياتهم. كثيرا ما أشرح مفهوم الانعزالية، كيف يكون الرجال أفضل بكثير من النساء في الاحتفاظ بأجزاء من حياتهم في حيز مستقل وهذا يجعل من الأسهل ممارسة الإباحية بدون التفكير بزواجهم أو أي عواقب الأخرى. هناك شيء يدعى التنافر الإدراكي. يحدث ذلك أساسا عندما يعيش الفرد بطريقة تناقض معتقداته وقيمه

وهذا الشخص عليه أن يغير معتقداته وقيمه أو أن يغير سلوكياته. ومن جانب آخر تجده يعيش بحالة مستمرة من النزاع والشعور بالذنب والارتباك والقلق، أرى هؤلاء المدمنين يحاولون بيأس حل هذه المشكلة إما بطريقتهم الخاصة ربما بالتقليل من مشاهد الإباحية أو بالسعي لجعل إدمانهم طبيعيا أو منطقيا

:هذه بعض التعليقات مثال على ذلك

كل الناس ينظرون للمحرمات وليس أنا فقط. :  
زوجتي بدينة ولا تستطيع إثارتي لذلك أمارس الزنا مع نساء أخريات.  
أحتاج لإنفاق النقود على الزانيات لأن زوجتي لا تمارس الجنس معي بشكل كاف.  
على الأقل ما فعله ليس سيئا مثل الآخرين.  
هذا النوع من التفكير غير مفيد والتنافر الإدراكي (التناقض بين سلوك وقيم الشخص) لا يختفي بل يظهر على شكل طيش و مزاج سيء كهيجان وغضب

**ماذا يحدث عندما تتعافى من الإدمان؟!**

عندما يبدأ المدمن بالتعافي وعادة يكون السبب لأن أمره كُشف، فالعار الذي يشعر به كل يوم يتجه به نحو الأسوأ قبل أن يبدأ بالتعافي وبالتالي يزداد الغضب. سمعت العديد من المدمنين يقولون أن أيام تعافيتهم الأولى كانت الأسوأ وأن أفضل أيامهم كانت فيما بعد وذلك لأن الأسرار بدأت تخرج والعبء بدأ يرتفع عن كاهلهم. لكن الآن عليهم أن يتعاملوا مع آثار سلوكهم الإدماني، عليهم أن يتحملوا عواقب إدمانهم المنطقية، فقدان عمل، فضيحة... عليهم أن يتعاملوا مع ضرورة تقبل الأمور التي قاموا بها. ولكن فوق كل هذا، مدمن الإباحية الممتزوج عليه أن يواجه الأذى الذي سببه لزوجته والعار الآن تضاعف مئات المرات. وهو إن كان محظوظا بما يكفي أن تسانده زوجته، فهي من الممكن أن تمر بتقلبات مزاجية عديدة لا يستطيع هو مسيرتها. فقد تبكي خلال

دقيقة وفي الأخرى قد تصرخ بوجهه كيف استطاع أن يدمر حياتها .  
والأبحاث التي ستقوم بها تقوده للجنون هي تتعلم ما الذي عليه  
فعله ليتعافى.

فهي تحاول يائسة تجنب أن تُجرح مرة أخرى. ولكن بالنسبة له هو  
يشعر أنها تحاول التركيز بجزئيات صغيرة في حياته .  
قد تأخذه لاستشاري نفسي. ربما تطلب ٢٠ كتابا لعلاج الإدمان وإن لم  
يقرأها تتهمه بأنه غير مهتم بها ولا بتعافيه. ربما تطلب منه  
.حضور اجتماعات ال١٢خطوة لعلاج الإدمان

وبينما هو في البداية يشعر بالأسى كيف جرح المرأة التي أحب، قد  
يبدأ سريعا برؤيتها عدوه الأول. وكل هذه الأفعال لا تساعد مدمن  
الإباحية فإنه قد لا يزال يحتفظ بانطباعات مغلوبة تجاه المرأة  
كنتيجة لأشياء حدثت في الطفولة.

بالإضافة إلى أن إدمانه للإباحية وسلوكياته الإدمانية الأخرى قد  
سببت قلة احترام للمرأة. لذلك عندما تبدأ زوجته بالتعبير عن  
احتياجاتها وخاصة ما يتصوره هو غضبا أو هجوماً عليه فتحفز  
لديه عواطف مختلفة فقد يقاوم التعاون معها أو حتى دعمها مما  
.يبدو مدهشا أو صادما للبعض

## فهم الإدمان والعواطف

هذا يحدث عندما يأتي الكثير من الأزواج لمقابلتي بينما يحاول  
المدمن تحمل مسؤولية هذه الأحداث وكيفية جرحه لزوجته هو أيضا  
يريدنا أن تفهم أنه لا يتعمد أذيتها وعليها أن تفهم ذلك .  
وقد عرف قاموس "وبستر" الإدمان بأنه حاجة لا تقاوم واعتياد على  
صياغة عادة أو سلوك يتميز بأنه يسبب أعراضا فيسيولوجية واضحة  
عند تركه.

إذا الإدمان هو في الحقيقة حاجة فكيف تستطيع إبعاده عنه. ومن  
ناحية أخرى هي تتعامل مع عدد لا محدود من العواطف.

وبينما هي تعتمد على الكتب التي تقرأها وعلى ما يقوله لها  
الاستشاري النفسي بأن سلوك زوجها كان خارجا عن إرادته وأن شكل  
حياته السري لم يكن يريده ، لكنها كانت تصدق فقط حقيقة أن  
زوجها كان يخونها باستمرار سواء من خلال مشاهدة الإباحية أو من  
خلال الدردشات الجنسية عبر الإنترنت أو حتى لقاءات مع نساء  
أخريات .

حتى وان كان إدمان الجنس هو شيء نحن غير قادرين على إيقافه

بدون مساعدة هذا لا يغير شيئاً من الأذى النفسي الذي تعانیه  
الزوجة بسبب خيانات زوجها العديدة

### تجربة الزوج بعد اكتشاف زوجته لإدمانه

دعونا نلقي نظرة على المدمن المتزوج المتعافى حديثاً .  
إن آلية مواجهته صعوبات الحياة قد أبعثت (لقد كان يتهرب منها  
بمشاهدة الإباحية) لذلك الآن لا يستطيع التوجه للإباحية في أوقاته  
الصعبة. زوجته تتصرف بجنون تنتقل من الغضب إلى البكاء وتخرج  
بعد ذلك لدقائق. وقت فراغه الآن أصبح يمضيه بالذهاب لاجتماعات  
التعافي ١٢ خطوة للتعافي. والعلاج وقراءة كتب عن إدمان الإباحية  
وسماع دروس أصرت زوجته عليه ليسمعها ... الخ  
وهو لم ينام سوى ثلاث ساعات، فزوجته أبقته مستيقظاً طوال الليل  
مصرّة على التحدث معه على الرغم أن لديه عملاً في الصباح.  
رغم أن كثير من الخبراء قالوا إن قلة النوم شيء غير جيد  
للتعافي يرى المدمن أن زوجته تحاول أن تهيمن على كل نشاطاته  
يقول "روب ويس" المدير الطبي لمعهد الصحة الجنسية في  
كاليفورنيا:

"المشكلة أن المدمنين اعتادوا أن يعيشوا بعالم هم يتحكمون به.  
ولكن بالخضوع للعلاج والذهاب للاجتماعات والبوح بأسرارهم ... الخ  
هم في الواقع أعطوا زمام التحكم لزوجاتهم

### تجربة الزوجة بعد اكتشاف إدمان زوجها

دعونا ننظر للمرأة التي اكتشفت مؤخراً إدمان زوجها:  
حياتها المعهودة قلبت رأساً على عقب. كل شيء آمنت به كحقيقة  
أصبح الآن مجرد زيف. زواجها الذي خططت له لأشهر، الرحلات العائلية  
والعشاء الرومانسي، الأوقات التي أمضتها تحتضنه على الأريكة وهم  
يشاهدون الأفلام والنكت واللحظات الحميمة مع زوجها كل ذلك تشعر  
وكأنه مجرد زيف.

تتساءل عن كل شيء. هل كان يمثل علي، عندما كنا بشهر العسل من  
كانت أو ما الذي كان يفكر به حقاً عندما يكون معي، هل حقاً كان  
يعني ما يقول عندما أخبرني أنه لن يفرقنا إلا الموت؟ وتتساءل لو  
كانت أجمل وكانت أفضل زوجه ولبت له كل متطلباته الزوجية هل  
سيبقى يفعل هذه الأشياء؟

هي الآن لا تعيش فقط ذكريات الماضي لسلوك زوجها الإباحي بل تعيش  
أيضاً خوفاً مستمراً من عودة زوجها لذلك الطريق مجدداً

أظهر بحث بأن تقريباً ٦٩.٩٪ من الزوجات أو الأزواج واجهوا  
"أعراض ما بعد الصدمة"

وقد صرحتا الطبيبتان "بربرا ستيفن" و "ماشا مينز" في كتابهما  
"زوجك المدمن للجنس":

"إذا أحسستِ أن العلاقة التي تربطك بشريكك حطمت وانتهكت فليدرك  
(صدمة عاطفية). عندما يحدث ذلك، كل الدفء، الأمان، المرح  
والراحة التي صنعتها علاقتكم ببعض لن تستمر طويلاً وتصبح العلاقة  
الآن مصدراً للخطر لأنك اكتشفت أن أغلب الأشياء التي آمنت بها  
بخصوص من تحبه كانت كذبة"

أيضاً، يقولان: "الشركاء يعانون مشاعر هائلة من الرعب، القلق،  
اليأس وفقدان الأمل في التعايش مع موقفهم المؤلم. مشاعر مشابهة  
لمشاعر أناس نجو من اعتداءات عنيفة أو عانوا من صدمات نفسية. لا  
شيء يؤهل الشخص لمثل تلك المفاجأة في الحياة، لا طفولة مستقرة،  
لا تعليم جيد، ولا حتى تدريب كاف ولا حتى اتساع تجارب الحياة  
تستطيع إعداد الشريك المجروح لمواجهة الألم الشديد عندما يكتشف  
".إدمان الزوج

والآن لدينا شخصين متألّمين، لا أحد منهما لديه ما يلزم لتلبية  
احتياجات الآخر. في حين أن المدمن يواجه قدراً كبيراً من  
المعاناة، في هذا الموقف ذاته شريكه هو الطرف المتضرر. بينما  
عالم المدمن قد قلب رأساً على عقب، زوجته تعاني من الفوضى  
والاضطراب التي سببها سلوكه.

يصرح "دوريت ريشينتال" ويقول

" مدمن الجنس يحتاج أن يكون جاهزاً لعملية التعافي ويحتاج لدعم  
وتوجيه من قبل الطبيب المعالج خلال هذه العملية\هنا نهاية الجزء  
الأول من هذه المقالة، لمن يرغب بقراءة الجزء الثاني بعنوان )  
لماذا زوجي غاضب جداً؟ كل ذلك يرجع إلى الشعور بالعار (الجزء  
الثاني) ( اضغط هنا من فضلك

المصدر

---

اسم المترجم بدر السوري  
اسم المراجع أحمد محمد يونس