

اضطراب الادمان على الحب (الاسباب- الانحرافات السلوكية - العلاج النفسي)



ليزماري بالدونادو- باحة في الجينوم البشري والأمراض النفسية جامعة ميامي الأمريكية
ترجمة : علي عبد الرحيم صالح- العراق، جامعة القادسية.

ali_psycho5@yahoo.com

مقدمة نظرية

ينظر عادة إلى الحب كخبرة إيجابية في العلاقات الانسانية. ولكن، هل ان حب شخص ما بدرجة مفرطة قد يكون شيئاً سيئاً؟ انه بالنسبة لأولئك الذين يعيشون مع إيمان الحب، سيكون نعم، إذ غالباً ما يعاني الناس المدمنين على الحب من سلوكيات قهرية مرضية (1) فالوقوع في الحب ليس فعلاً سحرياً كما يعتقد بعض الناس، لأنه عملية فسيولوجية تتضمن تفاعل مجموعة من الهرمونات والناقلات العصبية، وغيرها من المواد الكيميائية الجسدية (2) كذلك ان الوقوع في الحب عملية معقدة تمر بمراحل عديدة، التي تبدأ عادة بشعور الافراد بالموودة تجاه من يحبونه، والانجذاب اليه بصورة دائمة، ومن ثم التعلق به بصورة مثالية (3) وإذا بقي الافراد وتفاعلوا مع حبيبهم، فان حبهم في نهاية المطاف سينضج وينمو نفسياً، ليتبادلون الحب كحبيين او زوجين يساهمان معا في بناء علاقة بناءة.

أن الحب الرومانسي romantic love كما تظهره بعض الدراسات هو إيمان طبيعي يتطور لدى الثدييات كآلية للبقاء على قيد الحياة. إلا ان ارتباط الحب ببعض الافراد برغبة وشغف شديد، قد يؤدي إلى ظهور السلوكيات السلبية (1). وهذا ما يتسم به المدمنين على الحب، إذ انهم لا يتجاوزون المراحل الاولى في الوقوع بالحب، ولا ينضج حبهم بشكل كافي، مما يجعلهم متركزين حول موضوع حبهم، الذي سيكون اساساً للوقوع بالاضطراب والادمان عليه (1)

وبهذا الصدد تشير الدراسات الى ان مشاعر الوقوع في الحب تنتج عن التمثل الانفعالي emotional intoxication الذي يؤدي الى زيادة الامان، إذ ان هذه المشاعر من الغبطة والتمثل يمكن ان تظهر بكل بساطة من تفكير العاشق (التفكير بالمحبوب، وتذكر صورته، واحاديثه، ونظراته وإيجابياته بصورة مفرطة)، الذي يؤدي بدوره الى ولع الفرد بمحبوبه، وجعله المركز الوحيد الذي يدور حوله (1).

وبطبيعتهم يميل المدمنون على الحب الى الانجذاب نحو الشركاء الذين يتسمون بتجنب الحب (افراد يتجنبون الوقوع بالحب نتيجة شعورهم بالخوف من معاناة الألم ومواجهة الخسائر الناتجة عن الحب) ، ومن المثير ان كلاهما (المدمن والمتجنب) يتجنبون الهجر او التحكم فيهم، وبهذا الصدد يتميز المتجنب للحب بانه غير ناضج انفعالياً، ويخاف من ان يصبح منقاداً او سجيناً لدى شريكه المدمن على الحب (5).

إذن نجد ان المدمن والمتجنب يميلون الى الدخول في علاقات مع افراد يفتقرون الى الحدود الانفعالية او لديهم صعوبة في التفكير بأنفسهم، وعندما يرتبط المدمن على الحب مع شخص متجنب للحب فان علاقتهم يمكن ان تسبب مشاعر العجز واليأس والفوضى والاعتماد على الاخرين (الانقياد لهم) (5).

ومن المهم أن نلاحظ أن الإدمان على الحب ليس مدرجا من الناحية التقنية ضمن انواع الادمان في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (الطبعة الخامسة DSM-5). ورغم ذلك، فإن هذا الاضطراب العاطفي يميل إلى الوقوع في فئة الاضطرابات القهرية المتمثلة بمجموعة من السلوكيات المختلفة، التي يركز في ضوئها الفرد على القيام بشي معين بصورة الزامية.

ينظر عادة إلى الحب كخبرة إيجابية في العلاقات الانسانية. ولكن، هل ان حب شخص ما بدرجة مفرطة قد يكون شيئاً سيئاً؟

غالباً ما يعاني الناس المدمنين على الحب من سلوكيات قهرية مرضية

ان الوقوع في الحب عملية معقدة تمر بمراحل عديدة، التي تبدأ عادة بشعور الافراد بالموودة تجاه من يحبونه، والانجذاب اليه بصورة دائمة، ومن ثم التعلق به بصورة مثالية

أن الحب الرومانسي romantic love كما تظهره بعض الدراسات هو إيمان طبيعي يتطور لدى الثدييات كآلية للبقاء على قيد الحياة

أسباب الإدمان على الحب

يتضمن الإدمان على الحب مكونات نفسية وجسدية، وترتبط الجوانب الجسمية بالمواد الكيميائية التي تسمى الناقلات العصبية (2)، التي تساعد الدماغ على التواصل مع بقية الجسم. وتنتقل هذه الناقلات العصبية عند ظهور مشاعر الحب ولاسيما الحب الجديد، كما انها تعمل على تحفيز نظام المكافأة في الدماغ 2. الذي ينتج عنه مشاعر المتعة والإثارة، ودفع الفرد للحصول على المزيد من تلك المتعة، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى الإدمان لدى بعض الافراد. 2 وكلما ازداد الإدمان على الحب، فإن المدمن يسعى نحو علاقة أكثر اثارة لتحقيق هذا الشعور بالمتعة. وتشير الدلائل إلى أن الأنماط النفسية للإدمان على الحب تشبه إلى حد بعيد إدمان المخدرات (6)

كذلك يتطور الإدمان على الحب لدى بعض الناس كاستجابة لتجارب طفولتهم الماضية، إذ عندما لا يرتبط الاطفال مع مقدم الرعاية الرئيسي (الاباء) بعلاقة حميمة صحية فانهم يتعرضون لصدمة عاطفية تؤثر على بنائهم الشخصي. 5 في حين ان حصول الفرد على الكثير من الحب والرعاية في طفولته ، يؤدي الى تنمية تقدير الذات لديه، وتعلم حدود العلاقة الطبيعية والصحية مع الاخرين. وبهذا فان من دون هذه الرعاية، قد يتطور لدى الطفل تدني تقدير الذات، والافتقار إلى الثقة، وانعدام الأمن. (5) وبما ان نظام المكافأة في الدماغ يتم تنشيطه عند الوقوع في الحب، فإن الشخص الذي لم يرتبط بمقدم الرعاية بشكل صحي سيشعر بدرجة كبيرة من اللذة عندما يحب في مرحلة المراهقة او الشباب، لذلك سيسعى الشخص المدمن على الحب بشكل قهري الى استعادة حالة الحب الممتعة التي افتقدها سابقا.

العلامات الشائعة والآثار الجانبية للإدمان على الحب

تختلف علامات وأعراض إدمان الحب من فرد الى اخر، وتظهر هذه الفروق في شدة الأعراض والعوامل الشخصية والبيئية التي تسببها. ويظهر الافراد الذين يعانون من إدمان الحب مجموعة من السلوكيات، هي:

- البحث المستمر عن شركاء رومانسيين جدد.
- اظهار المدمن صعوبة في قضاء الوقت لوحده.
- استعمال الجنس للحفاظ على اهتمام شريكه به.
- اختيار شركاء غير مناسبين باستمرار.
- البدء في علاقات مع اشخاص يتسمون بالبرود العاطفي.
- تجنب تكوين العلاقات الرومانسية مع الأصدقاء والاقرباء.
- الجمع بين الجنس والحب.
- شعور المدمن باليأس عندما لا تكون لديه علاقة عاطفية.
- الشعور بالتعاسة في العلاقات الرومانسية.
- الدخول في دوامة مستمرة من العلاقات العاصفة.
- صعوبة ترك العلاقات السيئة.
- العودة إلى الشركاء الباردة عاطفيا أو المسيئين للمدمن. 8,9

ويجب الإشارة الى ان ليس كل من يظهر بعض هذه السلوكيات احيانا لديه مشكلة مع إدمان الحب، إذ ان المفتاح الذي يميز إدمان الحب عن العلاقات الصاعدة والهابطة يتمثل في استمرار وشدة السلوكيات السابقة لدى الفرد. ويمكن القول ان الشخص غير السعيد في كل علاقة، تكون لديه فرصة أكبر للإدمان على الحب، مقارنة بالشخص الذي لديه القليل من العلاقات السعيدة او علاقة واحدة غير سعيدة.

تطوير السلوكيات المنحرفة لدى المدمن على الحب

يكون للإدمان على الحب عواقب نفسية وبدنية شديدة، إذ غالبا ما يطور المدمن أنماط سلوكية غير صحية عندما يتم رفضه او دخوله في علاقة حميمة غير سليمة، ومن السلوكيات التي تظهر لدى المدمنين هنا:

- الانشغال في سلوكيات جنسية محفوفة بالمخاطر من اجل الحفاظ على اهتمام الشريك المتجنب له.
- ألم جسدي ليس له اسباب واضحة.

تشير الدراسات الى ان مشاعر الوقوع في الحب تنتج عن التمثل الانفعالي emotional intoxication الذي يؤدي الى زيادة الادمان

يميل المدمنون على الحب الى الانجذاب نحو الشركاء الذين يتسمون بتجنب الحب

يتميز المتجنب للحب بأنه غير ناضج انفعاليا، ويخاف من ان يصبح منقادا او سجيناً لدى شريكه المدمن على الحب

عندما يرتبط المدمن على الحب مع شخص متجنب للحب فان علاقتهما يمكن ان تسبب مشاعر العجز واليأس والفوضى والاعتماد على الاخرين

أن الإدمان على الحب ليس مدرجا من الناحية التقنية ضمن انواع الادمان في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية

• عادات غير صحية للتعامل مع الألم العاطفي.

• الإدمان على الأشياء الأخرى (مثل الجنس والمخدرات والكحول)(10)

إن من المهم معرفة ان المدمن على الحب عندما يتم تجاهله يشعر بالإحباط والألم وضعف القدرة على التحمل بدرجة اكبر من الفرد العادي، لهذا فانه من المحتمل ان يتناول المخدرات او الكحول كطريقة للهروب من الواقع 11، كذلك قد يصبح المدمن على الحب منشغلا بالجنس بدرجة كبيرة. 12 وذلك نتيجة استعماله للجنس كوسيلة لجذب شريكه الجديد في العلاقة الحميمة، وبما ان هذه المشاركة في النشاط الجنسي قد تنتشط مراكز المتعة في الدماغ، فانها تزيد من فرص تطوير الادمان على الجنس.

يؤثر هذا الحب غير الناضج على العلاقات الأسرية، والصدقات، والعلاقات الرومانسية لدى المدمن على الحب، إذ دائما ما ينتقد افراد الأسرة والأصدقاء والشركاء (الازواج) هذا السلوك الإدماني، وقد يؤدي ذلك رفضهم الى المدمن او الاعتداء عليه (13). لهذا تستمر دورة الإدمان لدى المدمن في ضوء البحث عن علاقة جديدة، التي تليها فترات من الارتفاع والتدهور في مشاعر الحب اثناء ما يخبره المدمن من تدني في تقدير الذات، وقد تظهر لديه سلوكيات مدمرة للذات كوسيلة للتعايش معها، مما يصبح من الضروري كسر هذه الدورة من الادمان.

علاج الإدمان على الحب

توجد خصائص مشتركة بين علاج الادمان على الحب وعلاج الادمان على المخدرات، ويظهر ذلك باتباع ذات الوسائل العلاجية مع وجود بعض الاختلاف في كيفية القيام بها، ويعد العلاج السلوكي المعرفي احد اهم طرائق العلاج للإدمان على الحب، ويطلق عليه. 14 "العلاج بالتحدث talk therapy، إذ يقوم على مساعد الفرد الذي يعاني من اضطرابات سلوكية وانفعالية على كيفية حل مشكلاته من خلال فهم الأفكار والمعتقدات التي تعزز سلوكيات الادمان لديه، ومن ثم محاولة تغييرها على نحو أكثر إيجابية، وبصورة مفيدة.

ويظهر عمل المعالج في هذا الاسلوب العلاجي على مساعدة المدمن بتحديد أهداف العلاج ووضع خطة منهجية لتغيير سلوكيات المريض أو كيفية تعامله مع رفض الآخرين له، لهذا يركز هذا العلاج على مساعدة المدمنين حول كيفية التعامل مع الرغبة الداخلية الشديدة في حب الآخرين وتجنب المواقف الشديدة الخطورة (15)

وقد تم تطوير هذا النوع من العلاج بالاعتماد على مساعدة الكمبيوتر، إذ يقوم المعالج بتقديم العلاج السلوكي المعرفي عبر الإنترنت أو نظام الاستجابة الصوتي النشط (16 active voice response system). وهذا العلاج ليس بديلا للعلاج السلوكي المعرفي القائم على التفاعل وجها لوجه، ولكنه يمكن أن يساعد المرضى على الاستفادة من العلاج إذا كانوا يعيشون في مناطق بعيدة او يفتقرون إلى وسائل النقل المريحة. ومن مميزات هذا النوع من العلاج انه اقل تكلفة من علاج التحدث التقليدي، وانه اظهر نجاحا كبيرا مع المرضى المصابين بالقلق، كذلك بين هذا النموذج من العلاج أنه يمكن استعماله في علاج اضطرابات أخرى.

ويجب عند علاج هذا النوع من الاضطراب الاعتماد على دعم افراد الاسرة والاصدقاء ، إذ ان العلاج لا يحدث بمعزل عن الآخرين، لهذا يكون للعناصر الخارجية أثرا على عملية إعادة تأهيل المدمن على الحب بنجاح، ويظهر اثر هذه العناصر (افراد الاسرة والاقرباء والاصدقاء) في ضوء اظهار دعمهم المستمر الذي يتم بطرائق عديدة، منها:

• استعمال لغة محببة وخالية من الحكم التعسفي والانتقاد للمدمن.

• مصاحبة المدمن على الحب الى جلسات العلاج النفسي.

• تجنب توجيه الاتهامات.

• تقديم الدعم والتعاطف.

• تجنب اثارة السلوكيات السابقة لدى المدمن او ذكرها امامه.

إن التعافي من الإدمان يمكن أن يؤثر على الرفاهية الجسدية والروحية للفرد. وكلما حصل المدمن على العلاج بصورة مبكرة، كلما كانت النتيجة أفضل. ويجب الانتباه ان اظهار الدعم المستمر للمدمن وتطوير مهاراته في مواجهة الضغوط النفسية يعمل على تحقيق نجاح العلاج النفسي على المدى الطويل، ويزيد من عملية الشفاء، وفرصة تغلب الفرد على موضوع ادمانه (13).

كلما ازداد الإدمان على الحب، فإن المدمن يسعى نحو علاقة أكثر اثارة لتحقيق هذا الشعور بالمتعة.

تشير الدلائل إلى أن الأنماط النفسية للإدمان على الحب تشبه إلى حد بعيد إدمان المخدرات

يظهر الأفراد الذين يعانون من إدمان الحب مجموعة من السلوكيات، هي:

- البحث المستمر عن شركاء رومانسيين جدد

يمكن القول ان الشخص غير السعيد في كل علاقة، تكون لديه فرصة أكبر للإدمان على الحب

يكون للإدمان على الحب عواقب نفسية وبدنية شديدة، إذ غالباً ما يطور المدمن أنماط سلوكية غير صحية عندما يتم رفضه او دخوله في علاقة حميمة غير سليمة

إن المدمن على الحب عندما يتم تجاهله يشعر بالإحباط والألم وضعف القدرة على التحمل بدرجة أكبر من الفرد العادي

- .1 Fisher H. E., Xu X., Aron A., Brown L. L. (2016). *Intense, Passionate, Romantic Love: A Natural Addiction? How the Fields That Investigate Romance and Substance Abuse Can Inform Each Other. Frontiers in Psychology*, 7(687), 1-10.
- .2 Fisher H., Aron A., Brown L. L. (2005). *Romantic Love: An fMRI Study of a Neural Mechanism for Mate Choice. The Journal of Comparative Neurology*, 493, 58-62.
- .3 British Broadcasting Corporation. (2014). *The Science of Love*.
- .4 Simon J. (1982). *Love: addiction or road to self-realization, a second look. American Journal of Psychoanalysis*, 42(3), 253-63.
- .5 Carnes P. (2013). *Don't Call It Love: Recovery From Sexual Addiction. New York, NY: Random House Publishing Group*.
- .6 Sussman S., Reynaud M., Aubin H-J. & Leventhal A. M. (2011). *Drug Addiction, Love, and the Higher Power. Evaluation and the Health Professions*, 34(3), 362-370.
- .7 Timmreck, T.C. (1990). *Overcoming the loss of a love: preventing love addiction and promoting positive emotional health. Psychological Reports*, 66(2), 515-28.
- .8 Griffin-Shelley E. (1997). *Sex and Love: Addiction, Treatment, and Recovery. Westport, CT: Greenwood Publishing Group*.
- .9 Sex and Love Addicts Anonymous. (1990). *Characteristics of Sex and Love Addiction*.
- .10 Mental Healthy. (n.d.) *Love Addiction*.
- .11 Peele, S. (2010). *Addiction In Society: Blinded by Biochemistry*.
- .12 Fong, T. W. (2006). *Understanding and Managing Compulsive Sexual Behaviors. Psychiatry (Edgmont)*, 3(11), 51-58.
- .13 National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc. (2015). *Helping a Family Member or Friend*.
- .14 National Institute on Drug Abuse. (2012). *Principles of Effective Treatment*.
- .15 National Institute on Drug Abuse. (2012). *Cognitive-Behavioral Therapy (Alcohol, Marijuana, Cocaine, Methamphetamine, Nicotine)*.
- .16 Craske M. G., Rose R. D., Lang A., Welch S. S., Campbell-Sills L., Sullivan G...Roy-Byrne P. P. (2009). *Computer-assisted delivery of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in primary care settings. Depression Anxiety*, 26(3), 235-242.

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAlyPsyLoveAddiction.pdf>

*** **

العلاج السلوكي المعرفي
أحد أهم طرائق العلاج
للإدمان على الحب

يركز هذا العلاج على
مساعدة المدمنين حول
كيفية التعامل مع الرغبة
الداخلية الشديدة في حب
الأخرين وتجنبه المواقف
الشديدة الخطورة

إن التعافي من الإدمان
يمكن أن يؤثر على الرفاهية
الجسدية والروحية للفرد.
وكلما حصل المدمن على
العلاج بصورة مبكرة، كلما
كانت النتيجة أفضل

إن اظهار الدعم المستمر
للمدمن وتطوير مهاراته في
مواجهة الضغوط النفسية
يعمل على تحقيق نجاح العلاج
النفسي على المدى الطويل

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقياً بعلوم وطب النفس

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

خدمات الإعلان بالمتجر الإلكتروني

www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=39

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

اشتركت في إصدارات الشبكة

www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36