

انکار واقعیت تا کجا؟

مقدمه

انکار، یکی از مکانیزم‌ها و سازوکارهای دفاعی روان است و فرد با استفاده از آن، بخش‌هایی از واقعیت را که به نوعی غیرقابل تحمل، نامقبول و اضطراب‌زاست، به طور ناخودآگاه منکر می‌شود.

انکار برای فرد درگیر با مواد، نه آگاهانه است و نه عمدی و البته این انکار با انکار آگاهانه متفاوت است. انکار کردن چیزی که در واقع اتفاق افتاده، دروغگویی محسوب می‌شود، اگرچه بخشی از رفتارهای افراد درگیر با مواد، توأم با دروغگویی است. انکار در این جریان، با دروغگویی متفاوت است. یک دروغ‌گو می‌داند که دروغ می‌گوید، فرد دچار انکار، خالصانه فکر می‌کند که حقیقت را می‌گوید. در واقع همانگونه که سیستم ایمنی بدن ما خارج از هشیاری و اختیار ما هنگام اطلاع از وجود عفونت، هشیار می‌شود و مغز استخوان با اقدام به ساختن ده‌ها هزار گلبول سفید به نبرد با عفونت می‌پردازد، سیستم دفاعی روان انسان نیز بدون اختیار و دستور ما وارد عمل می‌شود، تا فرد را در مقابل آگاهی‌های غیرقابل تحمل، غیرقابل قبول، اضطراب‌زا و ترسناک محافظت کند. مکانیزم‌های دفاعی روانی انواع مختلفی دارند که یکی از متداول‌ترین آنها در مورد افراد درگیر با مواد مخدر، مکانیزم دفاعی انکار است.

فرد درگیر با مواد، خود را متقاعد می‌کند که هیچ مشکلی وجود ندارد و مصرف مواد مسئله‌ای ایجاد نکرده و نمی‌کند. یکی از مشکلات مشترک افراد درگیر با مواد مخدر این است که در هریک از مراحل مصرف، سوء مصرف، وابستگی و اعتیاد وجود مشکل را نفی می‌کنند و با عمیق‌تر شدن مسئله، و بالا رفتن اضطراب و افسردگی، به طور ناخودآگاه درگیر مکانیزم انکار می‌شوند. و البته همین انکار فرد را در یک دنیای تخیلی و غیرواقعی فرو می‌برد که با **تحریف واقعیت و عمیق‌تر شدن اعتیاد**، رهایی از ماده مصرفی را مشکل‌تر می‌کند.

انکار در مسئله سوءمصرف و اعتیاد شامل مراحل است که متأسفانه به همان انکار ختم می‌شود، در اینجا با این مراحل آشنا می‌شویم:

۱. **اجتناب:** در این مرحله، فرد می‌داند که مشکلی دربارهٔ ماده خاصی دارد، ولی تصور می‌کند اگر به این موضوع فکر نکند و درباره‌اش حرفی نزند همه چیز خوب پیش خواهد رفت. در این مرحله فرد اجازه نمی‌دهد هیچ کس از مشککش آگاه شود. بنابراین به مصرف می‌پردازد و اگر کسی در این باره چیزی از او بپرسد، به سرعت بحث را عوض می‌کند، به موضوعاتی کاملاً متفاوت می‌پردازد و حتی ممکن است به بهانه‌های مختلف جنجال به راه بیاندازد و موضوع را برای مدتی به کناری براند.

۲. **انکار مطلق.** در این مرحله فرد به خودش می‌گوید «برای من اتفاق نمی‌افتد، من هیچ مشکلی ندارم.»

اگر دیگران با او وارد گفتگوی جدی در مورد مسئله‌اش شوند، به صراحت پنهان‌کاری می‌کند و مصرف هر نوع ماده‌ای را انکار می‌کند. برای مثال، می‌گوید هیچ مشکلی تا کنون در محیط کار یا ارتباطاتشان ایجاد نشده و از هر فرد دیگری سالم‌تر است. او در واقع در درون خود طالب کمک است، اما از بیان آن هراس دارد.

۳. **ناچیزشماری.** در این مرحله فرد به خودش می گوید، مشکل من آنقدرها هم جدی نیست. با وجود بروز برخی مشکلات ناشی از مصرف مواد یا الکل فرد به خودش می گوید مشکل من چندان هم بزرگ نیست، فقط یکبار برایم مسئله ساز شده، و هرگز دوباره اتفاق نخواهد افتاد. مشکل من آنقدر که دیگران می پندارند، بد نیست.
۴. **توجیه / منطقی جلوه دادن.** در این مرحله فرد به خودش می گوید اگر چنین و چنان شود، یا فلان مشکل من حل شود، شاید انگیزه کافی برای کنار گذاشتن این ماده پیدا کنم.
۵. **سرزنش.** در این مرحله فرد به خودش می گوید، اگر در گیر این ماده شده ام تقصیر من نیست، تقصیر دیگری یا دیگران است. مثلاً همسر باعث شد، دوستم اولین بار مشوق من بود، اگر هرکس دیگری هم جای من بود در کنار چنین فردی در گیر این ماجرا می شد. اگر هرکسی چنین شغل یا چنین رئیس یا چنین مشکلاتی در تحصیل داشت، مثل من در گیر مصرف مواد می شد. در این مرحله، گویی فرد با سرزنش دیگران به خود می گوید تا این افراد یا مشکلات هستند من باید به مصرف ادامه دهم.
۶. **مقایسه.** در این مرحله فرد به خودش می گوید، خیلی ها از من بدترند، من که هنوز مشکل جدی ندارم. در این مرحله فرد به جای تمرکز بر خودش، بر وضع دیگران تمرکز می کند و خود را با هرکسی که وضعش بدتر است، مقایسه می کند. ، دائم به مقایسه خود با دیگری می پردازد و به خودش می گوید معتاد کسی است که بسیار بیشتر از من می نوشد و بیشتر از من مواد مصرف می کند. افراد وابسته هرگز مثل من نیستند، چون آنها مشکلات ناشی از مصرفشان بسیار بیشتر از من است.
۷. **پذیرش غیرواقع بینانه.** در این حالت فرد به خودش می گوید اگر مرا رها کنند خودم می توانم مسئله ام را حل کنم. در این مرحله فرد از روی احساسات و هیجان به دنبال کمک فوری می گردد. به عبارت دیگر، تظاهر می کند که در حال دریافت کمک است ولی دیگرانی را که قصد کمک دارند از خود دور می کند.
۸. **به بازی گرفتن دیگران.** در این مرحله فرد به خودش می گوید، من قبول دارم مشکل دارم ، ولی دیگران باید به من بگویند که چه کنم. وقتی سوء مصرف فرد را دچار مشکلات جدی می کند و دست و پایش را می بندد، به گوشه ای می خزد و از دیگران می خواهد که به او کمک کنند، در حالی که از طرفی آنها را پس می زند و می خواهد تنهایش بگذارند و در این تنهایی دوباره به مصرف مواد ادامه می دهد. در واقع به این ترتیب، فرصت کوتاهی به دیگران می دهد تا او را درمان کنند و چون در این زمان کوتاه درمان نمی شود ،دوباره به سرزنش اطرافیان و درمانگران می پردازد و چنانچه گروه حمایت کننده بخواهند مداخله کنند، دوباره آماج خشم او قرار می گیرند و خود علتی برای سوء مصرف مجدد محسوب می شوند.
۹. **پزیدن به سمت سلامت.** فرد در این شرایط به خود می گوید احساس بهتر یعنی درمان شدن. بنابراین تصمیم می گیرد که به سرعت بهبود یابد و به عبارتی خود را به سمت سالم شدن پرتاپ می کند. بدین ترتیب عجزلانه برای مدتی تلاش می کند تا پاک و دور از مواد بماند و همه چیز کمی بهتر می شود. در این حالت به جای اینکه فرد انگیزه ادامه دادن به درمان را پیدا کند ، به این باور می رسد که دیگر درمان شده ام و نیاز نیست کار بیشتری انجام بدهم. بنابراین به خود می گوید ممکن است

قبلاً مشکلاتی در زمینه مصرف مواد داشته‌ام، اما الان خوبم، درمانم کامل شده است و شتابزده درمان را رها می‌کند، درست همانطور که شتابزده به سمت سلامتی خود را پرتاپ کرده بود.

۱۰. **بازتوانی همراه با ترس.** در این حالت فرد به خودش می‌گوید، باید از مواد بترسم، ترسیدن از این مواد کمک می‌کند که به سراغشان نروم. در این مرحله فرد به این باور می‌رسد که هر ماده‌ای برای من خطرناک است و زندگی‌ام را تخریب می‌کند و به عزیزانم آسیب می‌رساند و در نهایت منجر به مرگ خودم می‌شود. آگاهی از این همه پیامدهای منفی ممکن است فرد را دچار هراس کند و به خودش بگوید همه این دلایل برای کنار گذاشتن این ماده کافی است و بدین ترتیب به خوددرمانی ادامه می‌دهد و متأسفانه درمان خاصی را شروع نمی‌کند.

۱۱. **ناامیدی استراتژیک.** در این حالت فرد به خودش می‌گوید هیچ کس و هیچ چیز نمی‌تواند به من کمک کند. او تصور می‌کند همه راه‌ها را رفته و نتیجه نگرفته‌است. انگار هیچ راهی وجود ندارد که او از این اعتیاد رهایی یابد. بدین ترتیب راحت‌تر می‌بیند که تسلیم شود. حتی وقتی دیگران برای کمک به او اعلام آمادگی می‌کنند، آنها را با ناامیدی پس می‌زند و از این تغییر ابراز ناامیدی می‌کند و باور دارد که هیچ‌گاه بهبود نخواهد یافت. در این حالت، او حتی متعجب است که چرا دیگران قصد کمک دارند، در حالی که باید او را به حال خودش بگذارند.

۱۲. **حالت دموکراسی مختل.** در این حالت فرد می‌گوید من حق دارم خودم را نابود کنم و هیچکس حق ندارد جلوی مرا بگیرد. بدین ترتیب به خودش مجوز می‌دهد که به مصرف مواد ادامه دهد حتی اگر به مرگش منتهی شود. او در این مرحله می‌گوید: "بله من به مواد وابستگی دارم، زندگی خودم را نابود می‌کنم، بله به عزیزانم ضربه می‌زنم، سربار جامعه هستم، خوب که چی؟ من حق دارم آنقدر مصرف کنم تا بمیرم. هیچ کس حق ندارد جلوی مرا بگیرد".

پذیرش شرط اول هر نوع تغییر است، انکار واقعیت هرگز کسی را به نتیجه مطلوب نرسانده است، انکار واقعیت تا کجا؟

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. تیر ۹۵)