نحنُ الأكثر حظًّا

الكتاب: **نحنُ الأكثر حظًّا**
المؤلف: **لورا ماكووين**
ترجمة: **منير عليمي**
التصنيف: **تطوير ذات**
الناشر: **دار ملهمون للنشر والتوزيع**
الطبعة الأولى: **يناير** 2021
التصنيف العمري: E

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-25-955-8
الطباعة: مطابع Ömür Matbaa -تركيا +902124227600
تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقًا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

جميع حقوق الطبع و إعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

darmolhimon
www.darmolhimon.com
0097143460891
Darmolhimon | UAE, Dubai, Silicon Oasis | Park Avenue Building, Office 405

لورا ماكووين

نحنُ الأكثر حظًّا

مقدّمة

في ليلة زفافِ أخي، ليلة الثّالث من جويلية عام ٢٠١٣، تركتُ ابنتي البالغة من العمر أربع سنوات، وحيدة في غرفتي في الفندق لأنّني كنتُ في حالة سكرٍ شديدة. لم يكن لهذا الأمرِ أن يكونَ أمرًا مفاجئًا، ولكنّهُ بدا كذلكَ بالنّسبة إليّ وإلى عائلتي وإلى أصدقائي الذي اكتشفوا الأمرَ لاحقًا. قصّتي مع الكحولِ عمرها عشرون سنة، بدت أحيانًا علاقة مريبة ولكن في أغلب الأحيان – باستثناء السّنتين الماضيتين، إذا ما تناولتَ الأمر عن قربٍ وتأمّلت الأمر– بدت الأشياء تسيرُ في مسارها الطّبيعي. كنتُ أشتغلُ مديرة لوكالة تجارة دوليّة وكانَ عمري حينها ثلاثون سنة، كما كنتُ عدّاءة ماراثونية ومعلّمة يوغا وأمًّا أيضًا. استأجرت منزلاً جميلًا في بلدة ساحرة غنية شمال بوسطن، حيثُ كان يحيطُ بي الكثير من الأصدقاء رفقة أفراد العائلة الذين أحبوني وأرادوني حولهم. ورغم أنّ زواجي قد انهار مؤخرًا، إلا أنني كنت أفعل كل شيء على ما يرام.

باستثناء شيء واحد، وهوَ أنّني الوحيدة التي لم تكن على ما يرام.

في تلكَ اللّيلة، اصطدم العالمان اللذان كنت أحاولُ جاهدةً أن أفصلهما عن بعضهما: حياتي الداخلية، المليئة بالأسرار والأغاني الصّاخبة، وليالي السّكرِ المجنونة، المليئة بالنبيذ ودواء الزولبيدم، ومحاولاتي في سحق القلق والإرهاق، إضافة إلى الخوف المتزايد من نفسي. أمّا حياتي الخارجية، فهي المكان الذي أستضيفُ فيه حفلات

العشاء وأجلبُ ابنتي إلى حصص اللّعب، والحياة التي أحصلُ فيها على وظائف أفضل وترقيات أكثرَ، حيثُ أرتدي ملابس جيدة، وأركض بانتظام ستة أميال حول بوسطن بعد وجبة الغداء.

ليلتها استيقظت في غرفة في فندقٍ وأدركت أنّ تلكَ الغرفة، لم تكن غرفتي، وأنّ الجسدَ الذي كانَ بجواري لم يكن جسدَ رضيعتي الذي تنبعثُ منهُ روائحُ عذبة، بل كانَ جسدًا لرجل غريب. كانَ ضيف حفل الزّفاف، أذكرُ أنّهُ كانَ رجلًا مثيرًا. لقد كانَ الأمرُ مستحيلًا. رغم كلّ المشاكل التي جلبها لي الشرب، فإنّني لم أكن أعتقد حقًا أنه يمكنني أن أرثَ الغريزة التي انتابت أمّي، ذلكَ الجهاز الذي يحملني إليها دائما في كلّ الحالات، سواء في الظلام أو في حالة فقداني للوعي.

في صبيحة اليوم الموالي، أخبرني أخي بما حدثَ في سيّارته ونحنُ في سيّارته البورش في كولورادو. جفلتُ حينها وبكيتُ طويلًا حتّى اختنقتُ من البكاء، ثم قال بلطف ولكن بكلمات لا تخلو من حزم، هي نفسها الكلماتُ التي كنتُ أخافُ سماعها: «لاورا. أنتِ لستِ من الأشخاص الذين يستطيعون الشّرب. الآخرون يستطيعون، أمّا أنتِ فلا. أنتِ لا تستطيعين الشّرب».

كنتُ أعلمُ أنّهُ على حق. في مكان ما في داخلي – ربّما منذُ كنتُ في الثّامنة عشر من عمري– كنتُ أعلمُ أنَّ هذه المحادثة مسألة جوهريّة. ومع ذلك، فقد تمكنت من إقناع نفسي بأن ذلك لا يمكن أن يحدث، ليس لي، ولا لشخص مثلي. خلال الأيام والأسابيع والأشهر القادمة، صرتُ أتوسّلُ للحصول على شيءٍ آخر. أي شيء، أعطني أي شيء آخر.

أعلم أنك ربما تفكر في ذلك عندما انقلب الأمرُ رأسًا على عقب، أليس كذلك؟ تركت ابنتي في غرفة فندق ملعون، وكان يمكنُ أن يتمّ اختطافها، أو يتم أخذها مني، أو أي عدد من السيناريوهات المروعة الأخرى التي كان من الممكن أن تحدث. أعتقدُ أنك تنظرُ إلى الأمرُ على أنّهُ «الحضيض» الذي لطالما سمعت عنه، وبعد ذلك استسلمت، ووضعت لنفسي برنامجًا يتألّفُ من ١٢ خطوة، وبنيت على مضض ولكن بامتنان حياة جديدة بصبرٍ وبلا كحول.

أليسَ كذلك؟

نعم، اعتقدت أنّ الأمرَ سيكون كذلك، أو على الأقل اعتقدت أنه يجب أن يكون كذلك بالتأكيد. في تلك الليلة التي وضعت فيها دبوسًا في فلّينِ زجاجتي وطعنتُ إحساسي بالتّردّد، لم تكن النهاية. من بعض النواحي، كانت هذه هي البداية فقط.

في العام الموالي، اكتشفت حقيقة الجحيم على الأرض.

لم أستطع - لم أستطع - لم أستطع - أن أكون في حالةِ صحوٍ لأكثر من عام آخر. وفي ذلك الوقت، كنت أحترق وأؤولُ إلى رمادٍ مرارًا وتكرارًا.

حطّمتُ سيّارتي، وأفقتُ مع عددٍ كبيرٍ من الغرباء. لقد وضعتُ ابنتي في خطر. إلى الآن، وأنا فاشلة في تحقيق تكامل مع ذاتي، ولم أثق البتّة في قدرتي على العودة. في الواقع، كل الصفات التي خدمتني جيدًا قبل تلكَ الحادثة - مثل قوة إرادتي، وسحري، وتفاؤلي، وتصميمي - لم تستطع أن تساعدني على تجاوز الأمر مطلقًا. لم أكن أعرف كيفَ سيكون مصيري.

ومع ذلك، في ذلك الوقت، بدأت أيضًا في تذوق حياة خالية من خنق الشرب وعواقبه. في النهاية، نجحت في أول عطلة نهاية أسبوع، في أن أظلّ في حالة صحو وأنقذت الأشهر التسعة من حملي واستمرّ الأمرُ خمسة عشر عامًا. وعشتُ عيد الشكر الأول وعيد الميلاد وليلة رأس السّنة في حالة صحو لأوّل مرّة. ذهبت إلى حفلة شواء في الرابع من تموز (يوليو) وأنا في حالةِ صحو وقضّيت الأربع وعشرين ساعة من عيد ميلادي السادس والثلاثين دون نبيذ. بدأت في مقابلة بعض الأشخاص المنقطعين عن شربِ الكحول وشعرت بالرّاحة في الصباح دون مخلفات أو ندم.

ظللتُ هناكَ أيامًا وأنا أقاومُ. ثمَّ بدأت بالفعلِ في قتلِ تلك العادة، إلى درجةُ أنّهُ قد تمّت ترقيتي إلى منصب نائب الرئيس. أمضيتُ مراحلَ كثيرة من حياتي بلا كحول. رغم أنّ الأمر قد بدا لي كما لو أنّني أسيرُ في خيطٍ مستقيم لا يعتريهُ حدثٌ، وعلى الرغم من رغبتي في الصّراخ نتيجة الاختناق والظّلم المسلّط عليَّ، وهو نفسهُ الشّعور الذي دفعني مرارًا إلى تمزيق بشرتي، إلّا أنني بدأت في التّعرف رويدًا رويدًا على تضاريس هذا المشهد الجديد.

بدأت فكرة الانقطاع عن الكحول تغنّي لي بلسان أجنبي ولكن بلسانٍ يعتريهِ الحنين، وبدا صوتهُ شبيهًا بلغة كنتُ أعرفها قبل أن تتلاشى من ذاكرتي مع تعاقب السّنين. كما ترى، كنت أبحثُ على الدّيمومةِ. منذ أن كنت صغيرةً، كنت متعطّشة للحصول على إجابات أعمق. من كنّا؟ ماذا كنا نفعل هنا؟ ماذا كنا نريد حقا؟ ما هو الله؟ كانت مصادر دراستي الأولى هي الكتب – أي شيء يمكنني الحصول

عليه – والموسيقى، والتّنصت على محادثات الكبار عندما لم يكن مسموحًا لي بالجلوس والاستماع. في الثلاثين من عمري، كنت أقرأ كلّ كتاب روحي أو كتاب في التّنمية الذاتية يقعُ بينَ يدي، وبمجرد اختراع أجهزة الآيباد، كان لدي دائمًا مدرسون مثل بيما غودرون وواين داير وكارولين ميس وميريان ويليامبسون يهمسون في أذني بدرسوهم. عندما بدأت أعاني من حالة الصّحو التي أنا عليها، نما حبُّ الاعتراف في داخلي. كل ما استوعبته على مر السنين – كالتعاليم الروحية، وأسئلة الوجود والمعاناة والمعنى – لم تعد أفكارًا يمكنني استكشافها بشكل سلبي؛ كان عليّ أن أختبرهم مقابل تجربتي الخاصة. كان عليّ أن أعيش بالفعل كي أجيب عليها.

منذ صغري، شعرت بهذا الوجود الكامن في داخلي. اعتدت أن أسميه «طاقة كبيرة». لقد شجعتني على القراءة والرّسم وصياغة الأشياء وإنشاء كل ما أستطيعُ فعلهُ. جعلتني أبكي بشكل عفوي عندما سمعت أحدهم يغني من روحه. عندما أستمع إلى الموسيقى الحية؛ أو عندما أرى رياضيًا أو راقصًا أو أي شخص يؤدي دوره على أحسنِ وجه.

في وقت لاحق، في العشرينيات والثلاثينيات من عمري، عندما شعرت بضخّ الطاقة الكبيرة في صدري ووجدت نفسي بصحبة الصديق المناسب، كنت أسأل، «هل شعرت يومًا ما... لا أعرف... لديك شيء كبير حقا بداخلك؟ شيء يريد أن يولد؟» أومأ عدد قليل من الأصدقاء، وسألوني عما اعتقدت أنه شيء مهم. مرة أو مرتين اعترفت، «أعتقد أنها الكتابة. أريد أن أكتب». ولكن عادة ما كان ذلك يبدو سخيفًا للغاية، لذلك كنت أتجاهل الأمر وأترك السؤال يتلاشى وينتهي مرّة أخرى.

عندما بدأت في الانقطاع عن شربِ الكحول، انفجرت الطاقة الكبيرة مثل موجة من مدّ وجزر. كان الأمر كما لو أن كلّ شيء كنت أحبطه بالكحول قد تحطم وأضحى أمامي، وبدأت في الكتابة كما لو كنت ممسوسةً. كان عقلي يدور باستمرار ويفيضُ بالأفكار. لم يكن لدي أي فكرة عن كيفية قول الحقيقة في حياتي الآنية، لذلك بدأت في البداية بكتابة بعضٍ من تلكَ الحقيقة على شاشة الهاتفِ. أنشأت حسابًا جديدًا على الإنستغرام يسمى**clear_ eyes_full_hearts** وبدأت في نشر أجزاء صغيرة من تجربتي. بالنسبة إلى محبّي الكلمات والصور، كان الأمر مثاليًا – يمكنني نشر اقتباساتي المفضلة والصور وتغريداتي لوصف ما كان يحدث معي حقًا. قمت بإزالة الغبار من مدوّنتي وبدأت الكتابة هناك أيضًا. لأول مرة في حياتي، في السابعة والثلاثين من عمري، بدأت أقول الحقيقة.

لقد ساعدني الأمر في التّواصل مع أشخاص آخرين عاشوا تجربتي نفسها. لقد وجدت أنّه حتى في تجربتي المحدودة مع الانقطاع عن شرب الكحول، كان لديّ شيء لأقدمه، كما لو كان هناك جزء مني يعرف هذا المكان الذي كنت أتوجّه إليه بالفعل، حيثُ كنتُ أقطنُ في ما مضى. كان لديّ شعور بأن الصّحو شبيه بحُكم بالإعدام، أو شبيهًا بأسوأ تحوّل في القدر، قد يحمل بعض الأسرار التي كنت أتوق لسماعها طوال حياتي. هذا الشعور سيأتي ويذهب. بقدر ما شعرت بالغضب أحيانًا، كنت أغرقُ أغلب الوقت في شعور بالوحدة والغضب والحزن. لقد كتبت عن ذلك أيضًا. لقد كتبت عن كل شيء.

في صباح أحد الأيام، عندما اكتملت الجلسةُ الخمريّة، خرجت من محطة قطار أنفاق مشبعة بالبخار في بوسطن وأنا في طريقي إلى العمل. كنت أتجوّل بشكل رهيب مرّة أخرى، وأرتجفُ، وتفوح منّي رائحة العرق، وأفيضُ بمشاعر الغضب من نفسي، ولكن، أكثرَ من كانَ يؤلمني حينها، سؤالٌ يختلجُ في رئتي. تساءلت: أين أصدقائي، ولماذا لا نتحدث عن هذه المشكلة؟

لم أقصد أين مدمنو الكحول الذين يجلسون في الغرف الهادئة ويتحدثون عن إدمان الكحول؟ لقد حضرت مئات الاجتماعات ووجدت مساعدة لا تقدر بثمن وراحة هناك. لم أقصد أين المذكرات التي توثق القصص المحطّمة عن الإدمان والتعافي في نهاية المطاف؟ لقد قرأت كل تلك الكتب مرتين.

أقصدُ، لماذا لا نتحدث – ككيانٍ واحد – عن هذه المسألة بصوت عالٍ؟ لماذا – إذا كنا نريد حقًا أن يشعرَ الناس بالخجل، وأن يغيّر المجتمع سوء فهمه وتصوّراته عن الإدمان. هل ما زلنا نصر على عدم الكشف عن هويتنا والتحدث بنبرة خجولة مؤسفة؟ لم أسلّم تمامًا بأن الأشخاص الوحيدين الذين واجهوا مشاكل في الشرب هم الأشخاص المؤهلين للمشاركة في اجتماع يتألّفُ من ١٢ خطوة، ولم أسلّم بأن كل «عيوب الشخصية» الأعمق كانت فريدة بالنسبة إلي باعتبارها «مدمنةً على الكحول». لقد فعل الشرب شيئًا مختلفًا بالنسبة إلي مقارنة ببعض الأشخاص، نعم، لكن كلّ شخص أعرفه كان يركض ويهرب من نفسه ومن حياته بطريقة ما.

كان هناك شيء كبير خاطئ. كان شيئًا أكبر من الكحول والإدمان.

كان هناك اختباء وإنكار في كلّ مكان.

لماذا حاولنا جاهدين ألّا نرى هذا؟ لماذا كنا خائفين جدا من قول الحقيقة؟

كان ٢٨ سبتمبر ٢٠١٤ آخر يوم لي. لم أكن أعلم أنه سيكون في ذلك الوقت. في الواقع، الوعد الوحيد الذي قطعته على نفسي في ذلك الصباح هو أنني لن أقدم أيّ وعود أخرى لنفسي.

وأنا أكتب هذا اليوم، أجدُ أنّهُ قد مرّ الآن ما يقرب من خمس سنوات، وفي ذلك الوقت قمت بصب كل ما لدي للإجابة على هذه الأسئلة. هذا الكتاب هو ما أملكهُ من إجابات، لي ولكم ولنا جميعًا.

ربما لم تكن مدمنًا على شرب الكحولِ أو تناول الحبوب أو محاولة فقدان الوعي ليلة بعد ليلة. ربما يكون الشيء الذي تفضله هو مطاردة الحب، أو الجنس، أو أن تكون مثاليًا، أو إبقاء جسمك صغيرًا جدًا. ربما لا تملكُ شيئًا، لكنك ما زلت تشعر بالموت في داخلكَ وهناك صوت يطاردك – يجدك كل صباح بعد استيقاظك. يهمسُ لكَ قبل أن تتذكر نفسك، اسمعني، قل لي نعم.

لقد فعلت ذلك أخيرًا وقلت نعم. هذا الكتاب هو القصّة التي تروي ماذا حدث وكيفَ حدثَ. أنا أحكي لكم القصة التي أشاركها معكم في الصفحات التالية لأنني آمل أن تقولوا نعم أيضًا. لنفسك. إلى الصّوت الخفيّ في داخلكم. إلى عالمي الرّعب والسحر اللذان يتبعانكم. الأمر يستحق ذلك. يمكنني أن أعدك، لكنني لن أفعل. بدلاً من ذلك، أخبرني كيف تنظرُ إلى نفسكَ؟

ماهي قصّتي؟

هل تعلم لماذا هذا الكوب مفيد؟

لأنها فارغٌ.

بروس لي

كان ذلك في سبتمبر ٢٠١٤، حينَ كنت أجلس وحيدة في سيارتي. كان الوقت متأخرًا من ليلة السبت وكان الجوّ شديد البرودة، إلى درجة أنني تمكنت من رؤية أنفاسي التي كانت تكوّنُ سحبًا صغيرة في الهواء بمفعولِ الرّطوبة. أغمضت عيني وركّزت على التّنفس في الداخل والخارج. في الداخل والخارج. مرّة بعد أخرى.

من داخل سيارتي، شاهدت أخي يخرج من المطعم قبلَ أن يقفَ تحت أضواء الشّوارع ناظرًا حولهُ، ومغمّسًا يده في جيبه مفتّشًا عن هاتفه. أطفأت السيارة وقفزت منها.

– جو، صرخت عبر موقف السّيارات.

لم يستطع رؤيتي، لكنه سمع صوتي، وعندما فعل ذلك، تغيّرت ملامحهُ من حالةِ القلق إلى الغضب. اللّعنة. نفختُ بقوّة ومضيتُ نحوه وأنا أمسحُ عيني.

– لقد كنّا نبحثُ عنك، لاورا. قالَ ذلكَ عندما بلغتُ الرّصيف.

كنّا نقيم حفلة مفاجئة بمناسبة عيد ميلاد والدتنا الستين. سافر جو وزوجته، جيني، في اليوم السابق، مع عدد قليل من أقرب أصدقاء أمّي وأفراد عائلتي. تمّ جمع أكثر من خمسين شخصًا داخل

مطعم إيطالي قديم على عكس ذلك الذي كنّا نمتلكه في كولورادو عندما كنّا نتسلّقُ درجات العمر. كان الجميع بالداخل يشربون ويأكلون ويرقصون. في حوالي الساعة التاسعة صباحًا، بمجرد أن بدأت الحفلة، تسلّلت إلى سيارتي كي أتنفّسَ أو أبكي أو أفعلَ أيّ شيء آخر. ولكنّني في الواقعُ، كنتُ في سيّارتي كي أحاول التخلص من قبضة القلق التي كانت تسحقني منذ أن استيقظت مخمورة في ذلك الصباح.

قلت معتذرة: «أنا هنا. أريدُ أن أتنفس».

كنتُ بالكاد أستطيع النّظرَ إليه. كنت أعلم أنه كان قلقًا لأنني ذهبت للشرب. أردت أن أقول له ألا يقلق. كنت أبلغ من العمر سبعة وثلاثين عامًا. كما أنّ أخته الكبرى أمٌّ! وشخص يدير ميزانيّة تقدّرُ بمليون دولار! كما تشرفُ على فريق كامل من العاملين! لكنّني لم أستطع قول أي شيء من ذلك، لأنه بالأمس فقط، بعد دقائق من اصطحابهم في المطار، كنت قد سجنتهم برفقة ابنتي ألما، بينما كنت أذهب لأداء المهمات التي بدت شبيهةً بتجوّلي حول المدينة وأنا أشرب فودكا الكرز الرخيصة والنبيذ الأبيض الدافئ الذي كان في حقيبتي طوال فترة الظهيرة، كما حاولتُ بشكل مثير للضحك إخفاء حقيقة أنني استعرتُ غضبًا عندما التقينا في ذلكَ المكان. كأنه لم يكن أخي، وكأنه لن يتعرّف علي بمجرد النظر إلي.

طوال اليوم، كانت المشاهد الضبابية من اللّيل تعذبني: أحاول إعادة ألما إلى منزلي حتّى أحضرَ المفاجئة التي أعددناها لأمّي في المطعم مع وصول جووجيني؛ جو يقودنا إلى المطعم في

سيارتي بينما أجلس في الخلف مع ألما مثل طفل؛ وصلنا إلى المطعم وكانت الفرحة تملأ ملامح أمّي عند رؤيتهم، وسرعانَ ما اختفت تلكَ الملامح عندما استدارت نحوي ولاحظت أنني لم أكن في حالة صحو؛ كانت أمّي تتبعني إلى حمّام المطعم، حيث ظللت أحاول أن أسترقَ رشفات من النبيذ من زجاجة معدّة لحفظ المياه في حقيبتي؛ لاحقًا، عاد أخي إلى المنزل، وأخذني إلى الفراش. ألما، ألما المسكينة، التي تعيشُ معي كلّ هذا العذاب. لقد كانت رقصة أعرفها جيدًا: المشاهد المهينة التي علقت بي ليلتها قبل إعادة عرضها بشكل متكرر. كتلة الرّعب المتورمة تنبض في حلقي. الذعر. العار المر. وفوق كل شيء، قلبي المرهق والمكسور.

لم أصدق أنني فعلت ذلك مرّة أخرى. لم أكن حتى أتوقع حدوث ذلك.

قال جو في وقت سابق من ذلك الصباح، وهو يحتسي قهوته، بينما كانَ جالسًا في غرفة الجلوس: «اعتقدت أنك بخير». لقد كان بيانًا وسؤالًا في آن. عاش على بعد ألفي ميل. تحدثنا بانتظام إلى حد ما، ولكن مثل أي شخص آخر، كان يعرف فقط ما اخترت أن أخبره به. لم أخبر أحداً بالحقيقة الكاملة: أنّني رغم قضائي أيامًا أكثرَ بلا كحول في العام الماضي، إلّا أنّني ما زلت أجد نفسي أشرب الكثير، كما كنتُ أشعرُ في أغلبِ الوقت، أنّني وحيدة؛ وأنّني كرهت كلّ شيء عن الشرب بحلول ذلك الوقت، ولكنّني ما زلت لا أعرف كيف أتخلّصُ من هذا الكابوس الذي لا معنى له. لم يعد هناك سبب وجيه أو منطق لما يحدث؛ كنت مذعورة، كنت غاضبةً، وكنت وحيدة إلى درجة أنّ أسناني تؤلمني أحيانًا.

حدثَ ذلكَ في حفل زفافه في الصيف قبل أن أترك ألما بمفردها في غرفة الفندق. كان هو الذي اضطر للردِّ على مكالمة هاتفية نيابة عنّي في صباح اليوم التالي. وكان هو الذي جلس معي في اليوم الموالي وأخبرني بلطف، ولكن بعبارات لا لبس فيها، أن العرض قد انتهى.

انقضى عام كامل، وها نحن مرّة أخرى.

وقفنا في مواجهة بعضنا البعض أمام المطعم، صامتين لدقيقة كاملة.

قال أخيرًا: «نعم، حسنًا، ابنتك بالداخل تبحث عنك. هناك حفلة مستمرة، كما تعلمين».

لاحظت بعد ذلك أنه كان منزعجًا جدًا، وقرأت ذلكَ في ملامحه ومن خلال وضعيّة وقوفه، ومن كل الأشياء التي لم يقلها: الأمرُ تافهٌ جدًّا. تغلّبي على نفسك وعودي إلى حفلة أمّي. أنا قلق عليكِ وأكرهُ هذا القلق. من فضلك كوني بخير. أنا خائف؛ أنا غاضب؛ أحبّك.

«أنا آسفة، جو. أنا هنا». حدّقتُ أمامه عبر النافذة وأنا أنظرُ إلى الحفلة. ارتدت الأضواء المنبعثة من مصابيح الشارع من برك الدموع في عيني، مما أدى إلى ضبابية الرؤية. مسحتُ دموعي ونظرت إليه.

قال: «أنا آسف، هذا أمرٌ مرهقٌ يا أختي». كنت أعلم أنه كان يعني ذلك.

هززت رأسي. لم أستطع تحمل حنوّهِ علي.

«إنه أمرٌ صعب، وأنا...» أوقفت نفسي. أردت أن أقول إنني آسفةٌ. آسفة لأنّني دمرت كلَّ شيء مرّة أخرى عن طريق الشُّرب يوم الجمعة وشوّهتُ ما كان من المفترض أن يكون عطلة نهاية أسبوع رائعة لأمي، وأفسدتُ الأمرَ علينا جميعًا. آسفة لأنني كنت على ما يرام في بعض الأحيان، ولكن في أوقات أخرى، لم أكن كذلك. آسفة لأنه كان عليه أن يقلق بشأن أخته الكبرى. آسفة فقط. لكنه يعرف بالفعل كل ذلك. إن قول أشياء كهذهِ ليسَ إلّا محاولة أنانية لإفراغ بعض من الكراهية التي أكنّها لذاتي.

سقطت بعض الدّموعِ على الأرض.

أخيرًا، نظرت إليه صارخة: «أكره هذا الشّيء. لكنّهُ أمرٌ يخصّني».

شعرت بثقل هذه الكلمات وهي تسري بيننا. لم أقل هذا من قبل، ولا يخلو من متابعة المحاذير والتفسيرات والأعذار والتماسات التعاطف. «أعلم أنه أمرٌ يخصّني».

هز رأسه. «هذا صحيح، لورا. إنه أمرٌ يخصّكِ».

أجبته «نعم». على الجانب الآخر من النافذة، كان الناس يتدافعون ضائعين في الحفلة. انفجرَت موجاتٌ من الضحك في الفناء الخلفي حيث كان الناس يرقصون. رصدتنا أمي ولوحت لنا بالعودةِ.

كنت أعلم أن الشّرب سيطولُ قبل ليلة عيد ميلاد والدتنا الستين ويستمرَّ لوقتٍ طويل، حتى لو رفضت السماح لهذه الحقيقة بالوصول إلى وعيي والسّيطرة عليه. كنت أعرف ذلك في الكلية عندما قال أحد أصدقائي، أثناء إعادة سرد قصة من حفلة مجنونة حيثُ

كنّا في الليلة السابقة، مازحًا أنني ربما لن أتذكر، لأنني كنت دائمًا مخمورةً جدًا إلى درجة أنّ ذاكرتي تبخّرت نهائيًّا وشعرت كما لو أنّني أزحفُ في حفرة وأحتضرُ.

كنت أعرف ذلك في العشرينيات من عمري، وأنا أعيش في بوسطن، عندما كانت صديقاتي يمزحن باستمرار حول من ستعتني بي، قبل أن نخرج إلى السّهر الحانات.

عرفت ذلك من خلال إلحاحي على شرب الشمبانيا قبل زفافي، وعرفت ذلك لاحقًا، بعد أن علمت أنا وزوجي أنني حامل. كنتُ أشربُ كأسًا عابرًا هنا وهناك طوال فترة حملي، وأحيانًا أدفع الحد الأقصى من كأس إلى كأس ونصف، ولكن بصرف النظر عن النبيذ الذي لا يرتاحُ لهُ جسدي، أدركت مدى اعتمادي عليه من أجلِ تخفيف تجربتي.

كانت فكرة أن يكون لدي كوب واحد فقط أمر غير مرضٍ بالنسبة إلي. كانت تؤلمني فكرة أن تكونَ لديّ حدودٌ في الشّرب.

في أغلب فترة الحمل، كنت أمضي يومي على أكمل وجه وفجأة تصيبني رغبة شديدة في الوصول إلى كوبٍ من النبيذ، إذ كنتُ أراهُ وسيلة لتخفيف الضّغط. لقد ولّدَ عدم القدرة على الشرب ذعرًا مفاجئًا. قبل حملي، كان من الممكن تحديد سياق الشرب الخاص بي على الأقل. كنت أستمتع وأخرج بعد العمل، أتسكع مع الفتيات، «أسترخي» ولكن الآن بما أنني لم أستطع تناول مشروب في أي وقت أريده، كان من المثير للقلق عدد المرات التي أردت الشّرب فيها.

كانت هذه هي المرة الأولى التي يخدش فيها الشرب وعيي، ربما تحول إلى شيء لم أحبه فحسب، بل أحتاجه أيضًا. إن لم يكن جسديًا، فمن المؤكد أنه عاطفي.

لست متأكدة ما إذا كنت بحاجة إلى شيء كهذا.

ربما تفرغ من مشروبك عندما لا ينظر إليك أحد، مثلما كنت أفعل. ربما تكون مثل صديقي برنت وتأكل ماكدونالدز بيج ماك وبيتزا جبنة دومينوز الكاملة في سيارتك في طريق العودة إلى المنزل من العمل، قبل العشاء. ربما لا يمكنك ترك رجل يضربك بشكل منتظم، على الرغم من أنه عندما أغمي عليك الأسبوع الماضي، أقسمت أن هذه كانت المرة الأخيرة. ربما تكون الشخص الذي يقطع جسدك بشفرات حلاقة منذ أن كنت في السادسة عشرة من عمرك، لأن الألم يحتاج إلى مكان يذهب إليه.

ربما يكون الشيء أقل شدّة أو مقبولًا اجتماعيًا، مثل البقاء في المكتب بعد وقت نوم أطفالك في معظم الليالي لأن العمل هو المكان الوحيد الذي تشعر فيه بالسيطرة، أو ربما تتصارع مع الكمال المعطل. ربما تكون هذه هي الكراهية الشديدة التي تشعر بها تجاه كل امرأة تدفع بعربة أطفال منذ أن اكتشفت أنّها لم تستطع الحمل في الربيع الماضي، أو ربما تستمر في محاولة فك عقدة الغضب في صدرك التي لا تغادر أبدًا.

لا أعرف ما هو الشيء الذي يخصّك، لكن الكحول أمرٌ يخصّني.

وإليكم الشيء الذي يجب أن نعرفه عن الأشياء الخاصة بنا إذا كنّا سننجو منها: نعتقد أنه يمكننا دفنها، ولكنَّ الحقيقة، هي أنّهم هم الذين يدفنوننا. سوف يدفنوننا دائمًا، في النهاية.

بحلول الوقت الذي وقفت فيه في موقف السيارات مع جو، كنت أحاول أن أكون في حالةِ صحو لمدة عام. وفي الواقع، المحاولة كلمة سخية لأنها كانت صحيحة في بعض الأحيان فقط. في معظم الأوقات كنت أتظاهر فقط برغبة في شيء لا أريده. في تلك المرحلة، كان الصّحو بالنسبة إلي يعني التوقف عن الشرب. هذه هي الطريقة التي يفكر بها معظم الناس: الامتناع عن الكحول أو المخدرات. لكنها في الواقع لها سياق أوسع بكثير. أحدُ تعريفات الصّحو هو أن تكون متيقّظًا. بهذه الطريقة، يعني الصّحو تحرير نفسك من أي سلوك أو علاقة أو طريقة تفكير تستعبدك وتمنعك من الوجودِ في الحياة.

في حصصِ العلاج، كنت أقول، «مرحبًا، أنا لاورا، وأنا مدمنة على الكحول»، وفي العديد من اللحظات قلت، «انتهيت» و«أنا أستسلم». كنت أعني كل عبارة في ذلك الوقت – بقدر ما يمكنك أن تعني شيئًا لا تعرف كيفَ توصلهُ. لكن في أعماقي كنت لا أزال متمسكة بهذه الخيوط الأخيرة من خطتي. كنت ما زلت أتمنّى العثورَ على بابٍ ثالث: خيار آخر بجانب الباب الأول (الشرب) والباب الثاني (الصّحو). أنا ببساطة لا أستطيع استيعابَ وجودِ باب ثالث سخيف.

ولكن هناك، عندما وقفت في موقف السّيارات مع أخي، حدث شيء جديد. شيء لم أختبره من قبل. كانَ ينتابني شيء من الاستسلام. كنتُ أشعرُ أنّني تخلّيتُ عنّي وعن أشياء كثيرة. من

يعرف لماذا حدث ذلك. ربما كان نتيجة للعدد السحري للمحاولات التي فشلت معي أو ربّما كانت النظرة على وجه أخي: مزيج من الألم والخوف والغضب. لكن عندما أنظر إلى الوراء، أعتقد أنّ السّبب كان متمثّلًا في القلق أكثر من أي شيء آخر – القلق الذي يكسر الفك، ويسحق الروح بعدَ انقضاء ليلة من الشرب والعربدة.

لفترة طويلة، اعتقدت أن الكحول قد ساعدتني في تخفيف القلق، تلكَ هي الفكرة المسلّمة، أليس كذلك؟ لكن في فترة، أدركت أنّ تلكَ المعادلة قد انقلبت إلى الضّد معي: كان شرب الكحول بالنّسبة إلي، شبيهًا بصبّ البنزين على توتّري. ربما شعرت ببعض الراحة لبعض الوقت، ولكن بعد ذلك – وقع الانفجار – كنت أحوّمُ في مكاني. وبعد ذلك، أضحى كلّ صباح أسوأ من سابقِه.

في ذلك الصباح، خاضت ألما مباراة كرة قدم. أراد جو وجيني المجيء، وكانت الخطة لأمي وزوجها، ديريك، مقابلتنا في الميدان. سيكون والد ألما هناك أيضًا. بالكاد كنت قادرةً على المضي قدمًا في مهمة ارتداء ملابسي، ومساعدتها على ارتداء زيها الرسمي على جسدها البالغ من العمر خمس سنوات. لقد تحملت المئات من البشر، إن لم يكن الآلاف، في ذلكَ الصباح السيئ، إلى درجة أنّني شعرتُ بأنّ الأمر قد يقضي علي في أيّة لحظة. اعتقدت أنّني لن أقوى على قضاء يوم كهذا مرّة أخرى إلى درجة أنّني صرتُ أفضّل فكرة الموت على فكرة كهذه.

هذا ما يمكنني رؤيته الآن، لكن كل ما عرفته في تلك اللحظة هو الوقوف أمام المطعم مع أخي: هذا الشيء كان ملكي. مسؤوليتي.

قبل تلك الليلة كنت أحاول أن أتحمل حالة الصّحو التي كانت شبيه بفيروز الأنفلونزا أو شتاء طويل آخر في بوسطن. كنتُ أعتقدُ لا شعوريًا أنّ هذا الشّعور سيتلاشى في النهاية، وسأعود إلى طبيعتي. أفترض أن تلك الليلة كانت المرة الأولى التي أدركت فيها أن تلكَ الفترة التي أمرُّ بها أمر طبيعي. لقد كانت تلكَ حياتي.

تمنّيتُ أن أقول إنّ تلكَ الفترة كانت نهاية المعاناة. ولكنّها لم تكن كذلك. بل كانت نهاية نوع معين من القتال.

في الكوميديا الإلهية، وصف دانتي المطهر بأنه المكان الذي تطهر فيه الروح من كل الشوائب. يُعرف بأنه مكان يشعر فيهما المرءُ بأنّ المعاناة والبؤس أمران حادّان ولكنهما مؤقتان. كان هذا بالنسبة إلي هو ما شعرت به وأنا أضع قدمًا في أرض جديدة وغريبة بلا كحول. أرضٌ يائسة تتحكّمُ في حياتي القديمة. هذا ما أشعر بهِ وما أعتقد أنّهُ النّقطة المشتركة بيننا جميعًا، عندما نكون قد قررنا امتلاك نصف الشيء الخاص بنا. عندما يكون لدينا نصف مستسلم فقط، نصف ملتزم فقط بأن نصبح مختلفين.

نحن نعيش في المطهّر وهوَ عبارةٌ عن ألم حاد.

في ذهني، بينما كنت أقف هناك تلك الليلة، في انتظار أن يقول جو شيئًا – أي شيء – لإيقاف الألم، فكرت في **Wile E.Coyote**. فكّرت في تلك اللحظة عندما ضرب الزلزال وانقسمت الأرض إلى قسمين وكان ذلك الذئب المسكين يمسك، بعيون واسعة ومذعورة، على جانبي الأرض. تُصبح الفجوة أكبر وأكبر ويبدأ جسده في التمدد مثل شريط مطّاطي حتى يصبح في النهاية غير قادر على تشكيل ولو

مجرّدَ قبضة. ثم، عندما لا يستطيع الصمود أكثر من ذلك، يطفو معلقًا في الهواء، ولا يتمسك بأي شيء على الإطلاق، قبل أن يهبط في الوادي، ويتحطم. تصاعد عمود دخان متأخر.

في الوادي، تحطم. تصاعد عمود دخان. فكرت كيف سيكون أي شيء أفضل من هذا المشهد. هذا المطهّر. هذا التّمني الذي لا يطاق لجانب أو لآخر. هذا الامتداد غير المستدام. هبوطي الذي لا مفر منه. كنت سأضطر إلى اختيار جانب مّا.

الأمر نفسه ينطبق علينا جميعًا عندما يتعلق الأمر بأشيائنا. علينا أن نختار جانبًا. إذا أردنا الخروج من المطهر، فعلينا أن نقرر ما إذا كنا سنعود إلى حياة الإنكار والسرية والاختباء والاستيلاء على الشيء الذي لا نعرف كيف نعيش بدونه، أو إذا كنا سنأخذ طعنة في فعل شيء لم نفعله من قبل.

إذا كنت تعرف شيئًا، فهذه أخبار جيدة، على الرغم من أنني أعلم أنها لا تشعر بهذه الطريقة. هذا لا يعني أنه عادل. هذا لا يعني أنّ الاستغناء عن العمل والتحرك سيكون سهلاً. هذا لا يعني أن لديك أي فكرة عما يجب فعله بعد ذلك – أنا بالتأكيد لم أفعل أيّ شيء. هذا يعني فقط أنك لم تعد مستعدًا أو قادرًا على القتال للحفاظ عليه في حياتك.

في تلك الليلة، عدت إلى الحفلة لأقضي فترة صغيرة من الوقت وآخذ ابنتي الصغيرة المتعبة وأقول لهم وداعًا. لم أكن أعرف ما الذي كان من المفترض أن أفعله بعد ذلك.

مـع نـوم ألمـا فـي المقعـد الخلفـي، فتحـت النافـذة للسـماح للهـواء السـاحلي الدافـئ بمـلء السـيارة بينمـا كنـت أدنـدنُ أغنيـة My Morning Jacket بعنـوان "الـدب". تسـرّبت كلمـات الأغانـي مـرارا وذابت في داخلي: «لقد اقترب الوقت / حان الوقت للتقدم / أي شيء قتل شـرارك».

انس إلى الأبد

إذا كان الخوف هو قلة التنفس،
والإيمان قوة إيجابية،
أريد أن أتنفس في مستقبل غير مؤكد.
لورين إي أوكس/ البحث عن شجرة الكناري

في صبيحة يوم الاثنين بعد عطلة نهاية الأسبوع التي قضّيتها في حفلة عيد ميلاد والدتي، استيقظت من نومي مع الرابعة وقلبي يضرب القفص الصدري بقوّة. استغرق الأمر لحظة لأستجمع قواي. لقد مررت بمراجعة ذهنية قمت بها آلاف المرات في وقتٍ سابقٍ، رغم أنّها لم تتم وأنا في حالة صحو.

إنه صباح الاثنين. أنا في سريري؛ ألما بجانبي؛ ذهبت إلى الفراش وأنا خالية من أثرِ الكحولِ. لم يحدث شيء سيء بالأمس. جو وجيني نائمان في غرفة ألما.

استقر قلبي للحظة.

سارَ ذهني خلال جدول أعمال الأيام القادمة: استعدّت ألما لمرحلة ما قبل المدرسة، وننزل جو وجيني في مطار لوجان في طريقي إلى العمل، ثم تجهزّتُ لاجتماعٍ في العمل.

كنت أركض في وقت لاحق بعدً ظهر ذلك اليوم. وصلت ولمست عيني اللتين كانتا متورمتين من البكاء وكان جسدي كله منتفخًا ومختنقًا.

الحقيقة هي أنّني بقيتُ على ما يرامُ ونجحت في البقاء على تلكَ الحالة خلال بقية عطلة نهاية الأسبوع. الجميع – أخي، جيني، أمي، ديريك – قد عرضوا تعبيراتهم الخاصة عن الحب والرحمة بعد حلقة يوم الجمعة، واتفقنا بصمت على المضي قدمًا.

ولكن ها أنا، مستلقية على سريري في صباح يوم ثالث آخر، أحاول مرة أخرى درء سلسلة الأفكار الرهيبة واسترجاع الذكريات من يوم الجمعة والتي ظلت تضرب نفسي. أشياءُ من قبيل ترك ألما والكذب بشأن ما كنت أفعله. أحاول التظاهر وكأنني لم أكن في حالة سكر.

كيف وصلنا إلى هنا مرة أخرى؟ لن تفعل هذا أبدًا، أليس كذلك؟ أنت لا تستحقين أن تكوني أماً. أنت لا تستحقّين الأمومة.

لقد كان أكثر من مجرد قلق ونقد ذاتيٍّ يزعجني. شعرت بالفراغ أيضًا. كما لو أن أحدهم دمرني. أخرجني مثل قرع الهالوين.

لقد كنت هنا عدة مرات. مرات عدة.

تدحرجت للتّحقّق من هاتفي. لا رسائل. لا مكالمات. حدّقتُ تحتَ الوهج مصباح، ونظرتُ في الصورة على منضدة بجانب سريري. ألقى الضوء الخافت أشعّتهُ على وجه ألما البالغ من العمر أربعة أشهر في إطار الصورة – كانت صلعاء، وقد نبتَ القليل من الزغب الذي يطل من مؤخرة رأسها. كانت تحمل نفس جلد البورسلين وعيناها الزرقاوان الصادمتان الآن. وقفت ممسكةً بها، وأحدّق في شمس كولورادو، وبدوتُ هادئة، رغم أنني لم أكن كذلك. زوجي، والدها، كانَ قد التقط الصورة.

لقد انفصلنا منذ أكثر من عامين ولكن ما زال يتعين علينا تقديم أوراق الطلاق. كان لدي الدافع للاتصال به. سيكون من المريح سماع صوته، ليخبرني أنني سأكون بخير وأنّ كل شيء سيكون على ما يرام.

لكننا لم نعد هؤلاء الأشخاص الذي نعرفُ بعضنا بعضًا ويعرفُ كلانا حقيقة الآخر. لم أستطع الاتصال به في هذه الساعة، ولم تكن وظيفته أن يخبرني بذلك.

فتحتُ هاتفي بطريقةٍ غريزيّة لإرسالِ بعض الرسائل النصية: إلى صديقي هولي، إلى الرجل الذي كنت أواعده وأوقفه، لإيقاظ الأشخاص الذين سيقولون الأشياء الصحيحة. أردت أن أبدأ في بناء القضية لنفسي مرة أخرى، لأعلن عزمي الجديد، وأعلن مكاني مرة أخرى: اليوم الثالث. لكنني لم أستطع. لقد فعلت ذلك مرات عديدة.

إلى الأبد

إلى الأبد

كانت تلكَ الفكرة صعبةً للغاية

فكرة أن أتوقّف عن الشّربِ نهائيًّا

الكلمات، كلمات الرومي، تتبادر إلى الذهن - كما حدث في العام الماضي. الكلمات مكتوبة على قصاصات من ورق مدسوسة في محفظتي، وحقيبة الظهر، والمعاطف المختلفة، وأدراج المكتب، والمجلات. لقد همستُ لنفسي بتلكَ الكلمات عدة مرات في الصباح بعد الشرب، أو أثناء ركوب القطار إلى العمل. كنت أضغط على

الكلمات في راحة يدي بينما تتدفق الدموع الهادئة على وجهي. كنت أقرأها وأنا أفرشُ أسناني، أنظر إلى المرآة، أسأل نفسي، لماذا، يا حبيبتي؟ لماذا يحدثُ هذا مرة أخرى؟ متى يكون هذا الأمر كافيا؟

كنت أقوم بتدوير تلك الكلمات في رأسي عندما كنت مستلقية في المستشفى الشتاء الماضي، بعد أن أوقفتُ سيارتي للتو، وكنت أنا والآلات ودمي لا يزالُ يغلي مع الخمر.

لقد استخدمت الكلمات كصلاة، أو وعد، أو تعويذة، أو رغبة أكبر من أي أمنية أخرى كنت قد ألقيتها: أن أجدها بداخلي، أن يحبّني الله أو شيء ما، أو شخص ما بينما كنت أحاول، للسماح لي بالعودة. كنتُ أهمسُ لنفسي وأنا مستلقية على سريري:

تعال، تعال، أيا من تكون.

هائم، عابد، عاشق للرحيل.

لا يهم.

إن بلدنا ليس قافلة اليأس.

تعال، حتى لو نقلت نذورك ألف مرة.

تعال، مرة أخرى، تعال، تعال.

كلمات الرومي. الرومي، الذي عرف، منذ زمن بعيد.

لقد نقضت عهدي ألف مرة على الأقل. لقد وجدت أفكاري تتداخل في مسارات مألوفة: وضع الخطط وحل المشكلات والقتال لبناء أرضية صلبة.

سأذهب إلى اجتماع كل يوم، مهما حدث، رغم أنني أكرهُ تلكَ الاجتماعات.

أتّصل بالمموّل كل يوم.

سأعيد تشغيل تطبيق الانقطاع عن الكحولِ في هاتفي وأقرر عدم تغييره مرة أخرى مهما حدث.

سألغي جميع رحلات عملي.

سألغي أي خطط.

سأتحمّل الأمر.

افعل أكثر.

افعل القليل.

أصلحه.

لكن العجلات لن تتحرك. لم أستطع الوصول إلى هناك. كنت متعبة جدا. ركزت على أنفاسي بدلاً من ذلك. مع كل نفس، كنتُ أرغب في إبطاء نبضات قلبي. قبضت على يد ألما برفق، وهمست في هدوء، بدعاءٍ يتألّفُ من ثلاث كلمات:

أرجوك، دعني أنام

من أكثر الأمور غير المنطقية التي تتعلّقُ بالصّحو، بالنسبة إلي، مقدار الجهد الذي يتطلبه الأمر وكيف أنه لا يتطلب أي جهد على الإطلاق. ما مدى سهولة المحاولة بجدية أكبر وكيف يستحيلُ حقًا عدم المحاولة. وكيف، عندما يتم قول وفعل كل شيء، فإن «إلى الأبد» الذي نحن في أمس الحاجة إلى تحقيقه يكون ممكنًا فقط من خلال الاستسلام الهادئ في الوقت الحالي.

استيقظت مرة أخرى على جو واقفًا عند باب منزلي، وهو يحتسي القهوة. «علينا الذهاب يا أختي».

نظرت إلى الساعة. السابعة والنصف. «اللّعنة».

أسرعتُ في تجهيز نفسي وألما، ولمدة دقيقة تمكنت من نسيان كل تلكَ الدراما. ولكن بعد ذلك، بينما كنت أحفر في خزانة ملابسي من أجل العثورِ على زوج من الأحذية، تدحرج شيء من كيس من القماش الخشن على أرضية الخزانة، مما أحدث صوتًا أجوفَ. قفز قلبي إلى حلقي، وسارعت لأضع الزجاجة في الكيس تحت بعض الملابس. زجاجة نبيذ فارغة. النبيذ الأبيض الرخيص.

غمرت المياه مرة أخرى: لقد خبأتها هناك يوم الجمعة، معتقدة أنها ستوفر لي مخبأ آمنًا لوقت لاحق، حيث لم أستطع الشرب أمام جووجيني؛ كان النبيذ الذي كنت أضعه في زجاجة الماء في حقيبتي عندما ذهبنا إلى المطعم. عدت إلى الوراء عندما كنت ما زلتُ أنا وجيك سويًا ولكننا اقتربنا من النهاية، وكنت أرمي زجاجات صغيرة من النبيذ من نافذة سيارتي عندما توقفت في المنزل بعد العمل. غالبًا ما أشتريهم في رحلة العودة للمنزل وأشرب واحدًا أو اثنين أو في بعض الأحيان كل أربعة من المجموعة الأربعة قبل أن أصل إلى المنزل. إذا لم أتخلص منهم في مكان آخر أثناء الركوب، كنت سأقذفهم في الأدغال المجاورة للممر بينما كنت أقف، وشعرت بقليل من التشويق والتحدي والقوة في السرية – تبجح زائف من الكحول. أكثر من مرة، انتزع واحدة من الأدغال، وسألني من أين أتيت بهذا الشّيء، فتجاهلت ذلك.

لا أدري، أنا لا أشرب هذه القذارة.

إنه لأمر غريب كيف يمكنني التّخلّي عن سلوكي، كما لو

كنت أعتقد في الواقع أنني لست من كان يفعل تلك الأشياء. لجزء من الثانية، عندما سقطت الزجاجة في الخزانة، كان لدي نفس ردة الفعل الغاضبة. من الذي وضع ذلك هناك بحق الجحيم؟ لم أتمكن من ربط الشخص الذي أخفى الكحول في الخزائن بما كنت أتخيله.

تخيّلتُ نفسي ألتقطها وأضربها بالحائط وأعوي. سيكون ذلك شعورًا جيدًا. هذا من شأنه أن يمثل بدقة شعوري تجاه هذا الشيء الذي كسر روحي. بالطبع، لم أفعل. لقد قمت بتدوين ملاحظة عقلية لرميها بعيدًا عندما وصلت إلى المنزل في تلك الليلة.

صعدنا جميعًا إلى السيارة معًا. أولاً، تركنا ألما في الحضانة، ثم في طريقنا إلى المدينة مع جووجيني، قمت بتشغيل بودكاست **WTF** لمارك مارون. كنت أستمع إلى الكثير من **WTF** في العام الماضي. مارون نفسه منقطعٌ عن شرب الكحول ويقابل الممثلين الكوميديين والموسيقيين والمخرج أو الممثلين العرضيين في هوليوود – وكثير منهم منقطعٌ عن شرب الكحول أيضًا. لم يكن التعافي أبدًا هو النقطة الرئيسية للمحادثة، ولكن في ذلك الوقت على وجه الخصوص، كان من المريح سماع ذكرها هنا وهناك، أو قصة ما كان عليه الضيف – لأنني سمعتهم على الجانب الآخر، حيث أصبح الشعور بالصّحو الآن مجرد جزء من قصتهم الكبرى، وليس الشيء المحدد والمستهلك بالكامل بالنسبة إلي. في الغالب، كان من الجيد سماعهم يضحكون، وكنت في أمس الحاجة إلى الضحك.

كانت المحادثة مع داكس مضحكة بشكل خاص. كنت قد استمعت إليها عدة مرات بحلول ذلك الوقت، لكنني اخترتها في ذلك

الصباح لأنهم أمضوا وقتًا مناسبًا في الحديث عن معركة داكس مع الشرب. أردت أن يسمع جو وجيني النكات. كانت طريقتي في الاعتراف بما حدث دون التحدث عنه مباشرة، والاعتذار مرة أخرى، والقول، انظر، هذا ما حدث. وهو بخير. أنا أحاول. سأحصل على هذا.

بعد أن أوصلتهم إلى المطار، توجهت إلى موقف سيارات محطة القطار حيث كنت أركب كل يوم للذهاب إلى العمل. لقد بدأت في النزول على الدرج نحو القطار ولكني لم أستطع الصّعود. كنت منزعجة جدا. كنت أعاني ممّا حدث ليلة الجمعة، أحاول الظهور في ثوبٍ أقوى. كنت آمل أن أتمكن من إثبات لجو وجيني وكل شخص آخرٍ في عطلة نهاية الأسبوع تلك أنني بخير، ولم أدرك إلا الآن – بعد أن رحلوا – مدى صعوبة تحمل ذلك. فبدلاً من النزول على الدرج، استدرت واتبعت الدرجات إلى أعلى المرآب. لم أذهب إلى هناك من قبل. لكنني خرجت على مستوى السطح وأخذتُ أنفاسًا عميقة من الهواء وأنا متعجبة بمنظر ٣٦٠ درجة للمدينة.

أخرجت هاتفي واتصلت بجيك.

التقيت أنا وجيك في أواخر العشرينات من عمري في حفلة يوم الذكرى في منزل الأصدقاء المشتركين في كيب كود. كان يومًا ضبابيًا وباردًا بشكل غير معهود، وكنت أنا وصديقي هيذر محتشدين داخل غرفة المعيشة مع مفكات براغي عندما رأيته يقذف كرة قدم بالخارج مع مجموعة من الرجال. ضربت هيذر بمرفقها لأجعلها تنظر من النافذة وأومأت نحوه، «هذا. أريد هذا الشيء».

قضينا ذلك النهار والليل في الشرب والتحدث والمغازلة، وبحلول الوقت الذي تمشينا فيه في وقت متأخر من الليل إلى الشاطئ، كنت قد انتهيت بالفعل. سألته ضاحكة وأنا جالسةٌ على الرمال: «ماذا أفعل بك؟».

لقد صرنا عاشقين وكانت تلكَ أوّل علاقة حقيقية لي منذ المدرسة الثانوية، وهكذا، في بعض النواحي، كانت الأولى على الإطلاق. كان يصغرني بعامين، لكنه كان أكثر نضجًا. طويل القامة وداكن اللون ورياضي، ثالث عائلة مكونة من أربعة أشقاء. كانَ أكثر ثقة من أي شخص آخر أعرفه. أصبحنا أصدقاء مع بعضنا بعضًا، ثم أصبح أصدقاؤنا أصدقاء، وكان الوقت بيننا سهلاً للغاية وممتعًا ومليئًا بنوع من الاحتمالات المتفجرة التي تحيط بك وتوصلك إلى حياة مختلفة.

عندما التقينا في شهر مايو، كان مستعدًا بالفعل للذهاب إلى كلية الحقوق في الخريف. واصلت العمل طوال الصيف وأنا أعلم بذلك، ولكن عندما جاء سبتمبر، كنت أتراجع.

عندما غادرنا المدرسة، كان السؤال يتمحورُ حولَ ما إذا كنا سنبقى معًا أم لا. لم يعرف أي منا كيف سيكون الشعور بالانفصال أو ما ستطلبه السنة الأولى من كلية الحقوق. بعد ثلاثة أسابيع في الحرم الجامعي، عاد إلى بوسطن لقضاء عطلة نهاية الأسبوع. كنت مريضة بالأعصاب، أتساءل كيف سنكون، على أمل أنه افتقدني بما يكفي لمحو كل شك. التقيت به في الشارع أمام منزلي يوم الجمعة، وعندما نزل من سيارته ونظر إلي، عرفت من خلال تعابيره أنه اشتاق

إلي. في العام التالي، انتقل إلى مدرسة في بوسطن، وانتقلنا للعيش معًا. بعد عام، تزوجنا، وفي العام التالي، حملت بألما. لم نكن نسعى إلى ذلك، لكننا لم نمنع وقوع الأمر أيضًا.

كان شربي مفاجأة لكلينا. بينما كنا نشرب معًا ونقضي وقتًا ممتعًا مع أصدقائنا، كان هناك تيار خفي أكثر قتامة بداخلي. لقد تحول من طلب التفضل إليّ بالتباطؤ في الأيام السابقة عندما أصبحت الليالي السيئة أكثر تواتراً، إلى الصراخ الصريح في وجهي إلى التوقف عندما أصبح من الواضح مدى الضرر الذي يلحق بي وبعلاقتنا.

عندما شربت قليلاً، كنت أرغب في وضع خطط لمستقبلنا؛ عندما شربت كثيرًا، تشاجرت وأخبرته أنني أريد الطلاق. في بعض الأحيان، كنت قاسيةً وفوضويّةً ومتقلّبةً. في حالات أخرى، كنتُ كما أنا. لا أحد منا يعرف أي واحد يصدق. في السنوات السبع التي كنا فيها معًا، مررنا بأكثر مما يفعله معظم الناس في الخمسين. ضائقة مالية، حركات متعددة عبر البلاد، مآسي عائلية، موت، مرض عقلي، بطالة، تغييرات وظيفية، صرنا نتوقُ إلى أن نكوّنَ أسرة تليقُ بنا. من المستحيل الإشارة إلى شيء واحد على أنه السبب الرئيسي لسقوطنا، ولكن من العدل أن نقول إن الشرب زاد الطين بلة.

ومع ذلك، في نهاية كل شيء، لم يكن أي منا يعرف حقًا مقدار المشاكل التي كنت أعاني منها.

عندما رنَّ الهاتف، فكرتُ في ما سأقوله عندما ردّ جيك. لم أكن متأكدةً. أنا فقط في أمسّ الحاجة إلى سماع صوت ثابت. بحلول

ذلك الوقت، بعد ما يقرب من عامين من الانفصال، تم تخفيف حدة العلاقة بيننا قليلاً بمرور الوقت. لم أتمكن من إخباره بما حدث يوم الجمعة. لم يكن يعرف أنني ما زلت أعاني، كما كانَ من حقه أن يقلق كثيرًا، من أجل ألما. رنَّ الهاتفُ مرّتين، ثم ثلاث، ثم أربع؛ ثم أجاب.

بمجرد أن سمعت صوته، احترق الجزء الخلفي من جفني بالدّمع، وتكوّنت برك مالحة كبيرة من الدّموع.

التقيتهُ أثناء التّسوّق نهاية الأسبوع: تبادلتُ معهُ قصصًا صغيرة عن ألما، أشياء جديدة كانت قد قالتها أو فعلتها. الأشياء التي سيهتم بها فقط. أدركَ أنني أبكي فسألني إذا كنت بخير. قلت إنني كنت أعاني من وقت عصيب، فقد كانت عطلة نهاية أسبوع طويلة. على الرغم من كل الفوضى التي بيننا، في ذلك الوقت كنّا لا نزال نجري أوّل مكالمة لبعضنا البعض عندما حدث شيء ما، على الرغم من أننا لم نكن نشارك الكثير من تفاصيل حياتنا الشخصية. كان لا يزال يعرفني أكثر من أي شخص آخر، وربما كان هذا هو ما كنت أحتاجه في ذلك الصباح: فقط ليعلمَ ما يحدث، وكيفَ كنتُ أعيشُ تحتَ سطوة ذلكَ القرف.

عندما أغلقنا الخط، جلست هناك لفترة أطول قليلاً، أنظر عبر المدينة.

في القطار، حملت حقيبتي في حضني وأغمضت عيني. كنت شبيهةً بفتاة ترتدي زيّ الكبار.

نزلت المزيد من الدموع على خدي، ولم أكلف نفسي عناء محاولة إيقافها. أعطتني المرأة التي بجانبي كلينكس من حقيبتها.

بارك الله في الناس الذين يحملون كلينكس في حقائبهم. عندما جلست هناك أبكي، تذكرت شيئًا من سنوات مضت، قبل ولادة ألما، قبل أي شيء من هذا. لقد كانت نهاية يوم طويل من تدريبي الأول لمعلمي اليوجا، وقد اجتمعنا جميعًا في دائرة، لطرح الأسئلة، ومناقشتها في ذلك اليوم. رفع أحد الطلاب يده وقال، بشكل واقعي، «أخشى أنني لا أستطيع التوقف عن الشرب».

ساد الصمت الغرفة. توجّهت كلّ الأنظار ناحية معلمنا دايفيد.

دون أن يفوت أي لحظة، ابتسم ونظر إليه قائلا: «بالطبع يمكنك ذلك. هل تشرب الآن؟».

«لا»

«والآن؟».

ابتسم، وقال في هدوءٍ«لا».

«وماذا عن الآن؟».

ابتسمنا حينها.

«لا».

هذه هي الطريقة التي يتم بها أي شيء. لحظة، ثم التي تليها، ثم التي تليها. هكذا يُكتب هذا الكتاب: أكتب هذه الكلمة، ثم هذه الكلمة، ثم هذه. الكلمات تبني الجمل. الجمل تبني فقرة. الكتاب مستحيل، لكن الكلمة ثم الكلمة الأخرى ليست كذلك. كانت الحياةُ بلا كحولٍ مستحيلة، لكن تلكَ اللّحظة، لم تكن لحظة صحوٍ. كنت أقاومُ، وكنتُ أقاوم، وكنت أقاوم مرة أخرى.

في تلك الرحلة بالقطار، فعلت شيئًا جديدًا: توقفت عن وعد نفسي بأنني لن أشرب مرة أخرى. أنا لم أدلِ بأي تصريحات كبيرة. لم أفصح عن نواياي لأي شخص. لم أرسل رسائل نصية. جلست هناك. لقد استمعت إلى صوت مات بيرنينغر الباريتون يرنُّ في أذني بينما كان القطار يتجه نحو المدينة.

لقد تعثرت إلى الأبد. من خلال فكرة أنّ حياتي كلها أمامي دون كوب من النبيذ الأحمر الحريري الذي عليّ أن أشربهُ مع صديقاتي، أو علبة بيرة على سطح السفينة، أو هتافات الساعة السعيدة مع زملائي في العمل مرة أخرى. الأعياد، أعياد الميلاد، الصيف، الخريف، الشتاء، الربيع. ماذا لو تزوجت مرة أخرى؟ هل سافرت أخيرًا إلى بلد النبيذ أو عدت إلى أيرلندا أو إلى نيويورك فقط؟ ماذا لو واعدت شخصًا يحب الويسكي الجيد أو البيرة؛ ماذا عن عشاء لهُ علاقةٌ بالعمل؟ بالتأكيد، يمكنني أن أجتاز هذا الأسبوع، أو التالي، وربما أطول من ذلك... لكن إلى الأبد؟ ماذا يعني ذلك حتى؟

بعد أول حصّة علاج، حضرت امرأة، وأمسكت يدي بين يديها، وأخبرتني بعينين متوهّجتين، «لن تضطري إلى الشرب مرة أخرى!» فكرت، هل من المفترض أن يجعلني ذلك أشعر بتحسن؟ لأنه يجعلني أريد الموت. لم أكن أريد أن أشرب مرّة أخرى. أردت أن أشرب بشكل طبيعي ومقبول، كما كانَ ذلكَ في السّابق. كنت أفترض أن هناك خطأ ما معي، لأنني لم أشعر بالارتياح لكلماتها. لكن لم يكن هناك شيء خطأ معي ولم أصل إلى تلك الدرجة بعد الآن.

ما زلت لم أبلغ القطار في ذلك الصّباح. لذلك توقفت عن التظاهر بأنني كذلك. توقفت عن التظاهر لفترة.

لم ألتزم إلى الأبد، ولا حتّى ليوم الغد.

اليوم فقط. لن أشرب في هذه اللحظة أو التالية أو التي تليها. تذكرت شيئًا آخر قاله لي صديق منقطع عن شرب الكحول: «إذا أردت أن تشربي غدًا، يمكنك ذلك. يمكننا أن نقرر ذلك غدًا. اليوم، لا تفعلي شيئًا. هذا كل شيء».

لا أتذكر كيف سار باقي ذلك اليوم، لكنني أعلم أنني لم أشرب. والآن، بعد ما يقرب من خمس سنوات، ما زلت لم أفعل شيئًا. هذا ليس صحيحًا لأنني قلت، لن أشرب مرة أخرى. هذا صحيح - جزئيًا على الأقل - لأنني قلت، لن أشرب النّبيذ الآن، مهما كان الأمر، وفعلت أخيرًا كل ما هو ضروري لأتمكن من قول نفس الشيء في اللحظة التالية، والتالية، والتالية. ليس لأنني كنت ملتزمةً على الدّوام، بل لأنني أدركت أخيرًا أن المستقبل مبني على مجموعة من الأشياء، وكان هذا هو الحال.

بين الحين والآخر عندما أشارك هذا الجزء من قصتي، سيقول لي شخص ما، مع الكثير من العداء، «أوه، إذن أنت تقولين إنه يجب علينا فقط ترك ما يحدث وعدم محاولة تشكيل حياتنا؟». جوابي هو لا. هذا ليس ما أقوله. ما أقوله هو أنّ أي شخص يعرف ألم المطهر يعرف أنه لا يوجد شيء اسمه المستقبل عندما يكون «الآن» في حلقك. أنا أقول، بالنسبة إلي، إنّ غطرسة الفكرة القائلة بأنّني لن أشرب مرة أخرى... هي نفس الغطرسة التي أخبرتني، إنه مشروب

واحد فقط... أقول إنه يمكنك الغرق «إلى الأبد» بينما يمكنك الغرق «الآن».

يقول إيكهارت تول في كتابه «قوة الآن»: «قد تحتوي رحلتك الخارجية على مليون خطوة؛ أمّا رحلتك الداخلية فتحتوي على واحدة فقط: وهي الخطوة التي تخطوها الآن». لقد وجدت أن هذا الأمر صحيح ومفيد إذا ما ربطتهُ بفعل شيء كنت متأكدة من أنه مستحيل بالنسبة إلي في وقت ما، لكنّني أفعل ذلك الآن مرارًا وتكرارًا.

يوما بعد يوم. ساعة بساعة. لحظة بلحظة.

الشيء المفصلي في حياتي هو الكحول. لكنني لا أشربه.

لدي أصدقاء يقولون إنهم اتخذوا القرار، وكان هذا هو قرارهم المفصلي، لكنّ هذا لم ينفعني. أبدًا، إلى الأبد، دائمًا: هذه الكلمات لم تكن منطقية بالنسبة إلي على الإطلاق. لقد تسببوا في زراعة المزيد من اليأس في قلبي.

اليوم، في هذه اللحظة، الآن: هذه الكلمات يمكنني أن أطبّقها. أتاحت لي هذه الكلمات مساحة حضور كلّ شيء آخر مثل الحزن والإحباط والغضب والغيرة.

لم ينفعني قرار مقاطعة الكحول. لقد شككت في ذلك طوال ذلكَ الوقت اللعين. كيف عرفت بأن الحياة بدون كحول ستكون أفضل؟ كيف عرفت ماذا يعني ذلك بالنسبة إلي؟ لم أفعل شيئًا. كان الإذن باستجواب كل شيء يبدو صادقًا – وبالنسبة إلى شخص مثلي، الذي كان يتظاهر بالعديد من الأشياء التي لم يكن يتذكرها، كان هذا الإذن ضروريًا.

لمدة دقيقة، تخيل حياة يمكنك أن تقول فيها الحقيقة عما يعنيه التخلي عن الشيء الخاص بك. تخيل الاعتراف بمدى الشعور بالظلم، أنّ هذا يأتي بسهولة جدًا لأي شخص آخر وأنه يدمرك مرارًا وتكرارًا. تخيل أنك تستعرُ من الألم الذي سببه لك، ومرة أخرى، عليك أن تتخلى عن الشيء الوحيد الذي يبدو أنه ينقلك إلى جهةٍ مّا. تخيل أن تكون صادقًا بشأن كل ذلك.

ثم تخيل، بعد كل الضربات، أن تتركها لمدة دقيقة واحدة.

أن تتركها كما هي.

تخيل الشّعورَ بالراحة.

سأتحدّث عن كيفية إعداد نفسك للنجاح في قراراتك الآن في الصفحات القادمة، أعدك. لكن من الأهمية بمكان أن أمنحك الإذن أولاً لنسيان الأمر إلى الأبد، لأنه في ذلك اليوم، كان التخلي إلى الأبد يعني كل شيء بالنسبة إلي.

أفكر كثيرًا في كلمات ديفيد: «بالطبع يمكنك ذلك. هل تشربينَ الآن؟»

لقد حملتني هذه الكلمات إلى أكثر من مجرد فكرة تتمحورُ حولَ الانقطاع عن الكحول. لقد حملتني عبرَ تغييرات هائلة في الحياة ومنها الانتقال إلى مهنة جديدة، حيثُ صعدت إلى خشبة المسرح للمرّة الأولى لمشاركة قصتي مع غرفة مليئة بالغرباء، لتعويض الناس، وعبر الكثير من الليالي التي لا أنام فيها مع ابنتي. عندما ألقيت التأبين في جنازة جدتي وشعر جسدي بالبرد الشديد فأضحى يرتجفُ بينما كنتُ أفكّرُ في كلمات ديفيد. عندما اضطررت للانفصال عن شخص

كنت أهتم به كثيرًا، فكرت في كلمات ديفيد. عندما بدأت في تقشير طبقات الحزن حول زواجي المحطم ووجدت نفسي في وضعية جنونية على أرضية غرفة نومي، فكرت في كلمات ديفيد.

بغض النظر عما تسأله لنفسك...

هل يمكنني التخلي عن حبيبي السابق؟

هل يمكنني التوقف عن الإساءة لنفسي؟

هل يمكنني التوقف عن تعاطي المخدرات؟

...بالتأكيد تستطيع. هل تفعلها الآن؟

انس إلى الأبد. إنه غير موجود على أي حال. كما قال إيكهارت تول، «ليس من غير المألوف أن يقضي الناس حياتهم بأكملها في انتظار العثور على بداية لهذه الحياة»، وهذا هو بالضبط ما تفعله الآن عندما تبتلع جميع التّوقعات إلى الأبد. لا يوجد شيء في المستقبل حتى الآن. لكن كل شيء ممكن الآن. بما في ذلك الشيء الذي تعتقد أنه لا يمكنك فعله.

توقّف عن ركوب القطار

المشكلة مع الوضع الطبيعي هي أنه يزداد سوءًا دائمًا.

بروس كروكبيرن "مشكلة العادي"

كان الجو حارا في شهر أكتوبر. بعد قطعِ أول ميلين من الجري، كان الكثير من العرق يتدفق من جسدي لدرجة أن جواربي كانت مبللة. ركضت عبرَ الأرقام الموجودة في رأسي، وحسبتُ ما تعلّمته في تمارين الرّكض: خذ درجة الحرارة الخارجية الحالية، وأضف عشرين درجة، وهذا ما ستشعر به بمجرد أن تتحرك. كانت الجوّ رطبًا مثل الجحيم، لذا كنت أركضُ كما لو أنّني في حساء من تسعين درجة.

والأسوأ من ذلك، كنت أسرعُ كلّما تملّكني الذّعر.

لقد مرّ شهر على حفلة عيد ميلاد أمي، منذ أن تحدثت إلى أخي خارج المطعم، وما زلت لم أشرب أي مشروب. لقد حققت علامة الثلاثين يومًا من الانقطاع عن شربِ الكحول، ثلاثون يومًا كاملة من الوعي المتتالي – للمرة الأولى منذ أن بدأت المحاولة قبل أكثر من عام. مشيت إلى الشاطئ واستخدمت أصابعي لكتابة «٣٠» على الرّمال، والتقطت صورة لها ونشرتها على الإنستغرام. ظننت أنني ربما سأشعر بعظيم ما أنجزته، أو القليل من الطّمأنينة، لكنني شعرت بأنني منهكة وهشّة أكثر من أي وقت مضى.

كان عملاً يوميًّا طويلاً. بدا أن الكثير من الناس في حالة صحوٍ: تتملّكهم الثقة، تشعّ الفرحةُ من أرواحهم، مع طاقة تحترق في داخلهم. في معظم الأيام، كان كلّ ما يمكنني فعله هو نقل جسدي من وإلى مكتبي في بوسطن، وإبقاء طفلتي على قيد الحياة، وعدم الشرب. كنت أتساءلُ في كل مكان: دقيقة واحدة، سأشعر بالدّفء مع قليل من الأمل والتفاؤل، وفي اليوم التالي، سأبكي علانية في القطار وأنا في طريقي إلى العمل. كان عدم القدرة على التنبؤ يعصفُ بمزاجي وطاقتي المهزومة للغاية، مثلما يحدث في تلك الأحلام حيث تتم مطاردتك ولا يمكنك الركض؛ حيث كنت على وشك الطيران، ولكن ليس بما يكفي لمنع الأشرار من الاستيلاء عليك.

بعد فوات الأوان، كانت حياتي مجنونة آنذاك. كان ينبغي أن تكون مرهقةً، حتى بدون المهمة الشنيعة التي سيكون هدفها التّغلب على الإدمان.

حصلت على وظيفة كبيرة في وكالة تسويق مهمّة تقعُ وسط مدينة بوسطن، حيث كنت أدير فريقًا مكوّنًا ستة موظّفين وملايين الدّولارات لعملائي. كنت أسافر لمدة ساعة إلى المدينة يوميًّا وأسافر كلّ أسبوعين تقريبًا لحضور اجتماعات مع العملاء. أذهبُ أحيانًا فقط إلى نيويورك ولكن غالبًا إلى كاليفورنيا أو هونج كونج. تشاركنا أنا وجيك في مهمّة رعاية ألما، لذلك عندما تكونُ برفقتي، كنت أدير شؤونَ المنزل وحياة يومية مع طفل يبلغ من العمر خمس سنوات. كنتُ أتصرّفُ كوالد وحيد: أقومُ بشراء الطعام، شراء الملابس، الاحتفاظ بورق التواليت في المنزل، الغسيل، الاستحمام وإطعامها وتسليتها

ودفع فاتورة الكهرباء (وجميع الأشياء الأخرى) والنوم والاستيقاظ والتنظيم وتسليمها من وإلى الحضانة ومواعيد اللعب والأنشطة في عطلات نهاية الأسبوع.

في بعض الأحيان، يبدو حمامنا شبيهًا ببورتابوتتي في اليوم الأخير من مهرجان الموسيقى حيثُ تتراكم أكياس القمامة بالقرب من الباب أو يومض ضوء زيت سيارتي بغضب، فأدرك أنني كنت أنتظر جيك بالفعل للعناية بهذه الأشياء.

كنت أيضًا أعيشُ كابوسًا ماليًا، لذلك كانت الأمور تنقطع دائمًا، فواتير هاتفي والكهرباء وبطاقات الائتمان الخاصة بي. كنت كما لو أنّني أقفُ على قدمي وأتشبّثُ بقشة.

كنت أستخدم الكحول لتثبيت الأشياء لفترة طويلة، وعلى الرغم من أنها جعلت كل شيء أسوأ بكثير، إلا أنها فتحت لي الباب لبعض الوهم المؤقت الذي سمحَ لي بالهروب والسيطرة على بعض الأشياء. لبضع ساعات كل ليلة، لم يكن علي أن أرى أو أشعر بهذه الفوضى وحدّتها.

بدون الشرب، كان يجب على الحياة أن تصبح سهلة. الجميع يعتقد أنّ الأمر سيكون أسهل. لكن بالنسبة إلي، وإلى كلّ شخص أعرفه تقريبًا، كان الأمر شبيهًا بهذه الصّورة:

في بعض الأيام الأولى للشّهر الأوّل، كانَ الوقتُ يأسرني إلى أن أصل المكتب في الصباح. كان مجرد تجهيز نفسي وألما وإطعامها وتغذيتها وإيصالها إلى المدرسة - ثم القيام بالتنقل بالسيارة / القطار / المشي لمدة ساعة إلى العمل - يأخذُ منّي يومًا كاملاً. في

الليل، كنت أتواصل عبر الرسائل النصية أو أتصل بالمموّل، لأن هذا ما قيل لي أن أفعله. غالبًا ما أشتكي من أنني فشلت في القيام بأي شيء مثمر في ذلك اليوم.

في أيّام أكتوبر، كنت أعود من العمل إلى المنزل في وقتٍ مبكر، وأعطيَ نفسي وقتًا كي أركض قبل أن أعود بالقطار إلى بوسطن. كان هذا القرار يدور في رأسي منذ أن ظهرت دعوة في موقع الفايسبوك في صندوق الوارد الخاص بي قبل أسبوعين. كانت حفلة الوداع التي أقامها مديري السابق – كان ينتقل إلى كاليفورنيا – وكانت مجموعة من زملائي القدامى في العمل يتجمّعونَ في حانة وسط المدينة.

كنت أرغب في الذهاب، أو على الأقل جزء كبير مني أراد الذهاب. كانت ألما مع والدها تقضي عطلة نهاية الأسبوع، وهو ما جعلني أشعر دائمًا أنني يجب أن أستفيد من الحرية. على الرغم من ذلك، كان استيائي الذي ما زال موجودا في الأفق أكبر في ذهني ومن حقيقة أن «الخروج والشرب» كانا أفضل وسيلة للعثور على فرص جديدة: لقاء الناس، وخاصة الرجال والارتباط والاستمتاع. لطالما أحببت تلك اللحظة الأولى من «الهتافات». تلكَ اللّحظة التي يبدأ فيها الجميعُ بالاحتفال والتعاطف والغوص في الخطر والغموض ونسيان أسبوع شاقٍّ من العمل.

وبقدر ما كنت أشعر بالتعب الشديد، فإن كل دعوة إلى شيء اجتماعي كانت تثير كل تلك الأفكار الرومانسية. لذلك عندما ظهرت الدعوة على فايسبوك وشاهدت الردود تتدفق قلتُ في نفسي: "نعم!"

"لا أستطيع الانتظار!". جنبًا إلى جنب مع بعض النكات الداخلية من مكتبنا والمضايقات اللطيفة لرئيسي، غمر عقلي بالدوبامين من تلك التجربة المتوقعة. وبعد ذلك، بدأت ممارسةَ الجمباز العقلي.

لم أعد أشرب.

لا أستطيع أن أشرب بعد الآن.

ماذا إذا...؟

لا يزال بإمكاني الذهاب؛

سيكون الأمرُ ممتعًا!

لا، سيكون الأمر مروعًا.

سأقرر غدا.

من في المجموعة يعرف أنني لا أشرب الكحول؟

هل سيكونون هناك؟

ماذا لو شربت ثم بدأت في الصّحو مرة أخرى بعد ذلك؟

ما هو أسوأ ما سيحدث إذا شربت؟

لن أذهب.

سأذهب ولن أشرب.

سأقرر غدا.

سأذهب وأشرب قليلا ثم أغادر.

اللعنة عليه

أنا فقط ذاهبة.

لا! لا أستطيع الذهاب.

سأقرر غدا.

سأطلب من شخص لا يشربُ الكحول أن يذهب معي حتى يكون لدي صديق في حالة صحو مثلما يقترح عليّ النّاس فعلهُ باستمرار.

اللعنة على ذلك؛

سيكون ذلك مروعًا.

في ماذا سيفكرون؟

ماذا سأفتقد؟

ماذا أفعل إذا لم أذهب؟

هل سأنتهي بالنوم مع شخصٍ معيّنٍ إذا فعلت ذلك؟

سأقرر غدا.

يا إلهي

كان هذا النقاش يعمل كخلفية في ذهني لمدة أسبوعين كاملين. احتفظت بهذا الأمر لنفسي، على الرغم من التحذيرات من أشخاص آخرين منقطعين عن شرب الكحول لمناقشة خطط مثل هذه مع صديق قبل اتخاذ قرار. أنت تمزح؟ كنت أعرف بالفعل ما سيقولونه.

لم أكن أعترف لنفسي أنني أريد أن أشرب أو أنوي الشرب وكنتُ واعية بذلكَ. سيكون ذلك غير معقول بالنظر إلى... حسنًا... لكن في ذلك الوقت، ما زلت لا أستطيع أن أتخيل نفسي أذهب إلى هذا الحدث وأستمتع به ولو للحظة واحدة دون أن أشرب. أثبت التاريخ أنني لن أفعل ذلك. ومع ذلك، فإن قول "لا" ومحاسبتي لنفسي كان فعلا ظالمًا للغاية. أردت أن أكون قادرة على القيام بهذا النوع من الأشياء. للحصول على حياة. لأشعر أنني جزء من العالم.

بينما كنت أسحب جسدي المتعرق المحموم على طول الطريق، اشتدت الأصوات. مع ارتفاع حرارة جسدي، ازداد الصراع، ببطء في البداية ثم بنسق أسرع وأسرع حتى وصلت الكلمات إلى نقطة الغليان التي اضطررت إلى التّوقف في منتصف الطريق. لقد توقفت. استنزفت كل الطاقة من جسدي – إحساس مألوف غير مريح. وهناك كنت أقف ميتةً على الرصيف، ألهث باحثةً عن الهواء.

لقد كنت هنا من قبل، آخر مرة تدربت فيها على ماراثون بوسطن، كانت عام ٢٠٠٨.

كنت متزوجة في ذلك الوقت وكنتُ قد سجّلتُ بمفعولِ النّزوة. كما سبق لي أن شاركتُ بهِ، تحديدًا قبل ست سنوات، وذات يوم شعرت بموجة من الإثارة حول القيام بذلك مرة أخرى، لذلك التزمت. تذكرت ذهني أيضًا، كيف منعني التدريب الطويل في أيام السبت من الشرب في ليالي الجمعة. منذ المدرسة الثانوية، أصبح الجري وسيلة لتعويض الفوضى الداخلية.

في ذلك الوقت، ولدت الفوضى نتيجة لتردّدي المربك والمفاجئ حول زواجي، ومن التّعاطي الجنوني للكحولِ، وأشياء أخرى لم أتمكن من تسميتها بل أشعر بها فقط. لقد قمت حرفيًا بتشغيل الأشياء وإحراقها خلفي، وأثبتت أنني قويّة وقادرة. في جولات التدريب عن بعد في عطلة نهاية الأسبوع – اثني عشر، ستة عشر، ثمانية عشر ميلاً – كنت أترك جيك في المنزل وأذهب لتّأمل لساعات بمفردي. وبينما كنت أركض، كانت أفكاري تسحبني حتمًا إلى الهاوية، كما لو كنتُ في مصعدٍ يهوي فجأة. بعد ذلك، تمامًا مثل الآن، كنت أتوقف عن الموت في مساراتي وألهث بحثًا عن الهواء في منتصف الرصيف.

في ذلك الوقت، سارت الأفكار على النحو التالي:

أنا لا أحب زوجي.

أنا محاصرة.

أنا أحب زوجي.

أنا محاصرة.

أنا أكره نفسي.

كيف يمكنني أن أفعلَ ذلكَ؟

تخيل لو قام شخص ما بملء جسمك بالإسمنت، فأضحى ثقيلًا وكثيفًا. كما لو أنهم أفرغوك من كل ما هو طريّ وبشري واستبدلوا جميع أعضائك وأنسجتك بشيء آخر. شيء سميك وصلب. في بعض الأحيان، كنت أركض مع مجموعة من العدّائين وسرعانَ ما أظلُّ منحنية، ويداي على ركبتي وأنا أصرخُ بشيء من حسن النية، مثل «لقد نجحت!».

كنتُ أحاول أن أجبر نفسي على البكاء حتى أتمكن من التحرك مرة أخرى. ذات مرة، صرخت بطريقةٍ وحشيّة «اللعنة عليك!» وأنا أنظرُ إلى الأرض، فانفجرت عاصفة من الهواء الأبيض حول وجهي بسبب البرودة الشديدة في الخارج.

من كنت أصرخ في وجههِ «اللعنة عليك؟» ربّما كنتُ أصرخُ في وجهي.

في النهاية، كنت أتقدم دائمًا للأمام مرة أخرى: قدم واحدة، ثم أخرى، ثم أخرى، أشغّل الموسيقى، وأرغب في الاستمرار.

كنت دائمًا فخورةً بنفسي لرغبتي في استنهاض عزيمتي في جانب الشارع ومواصلة التدرّب. تلكَ طريقة للرّفع من عزيمتي كي أكون «قوية» مثلما تعلمت ذلكَ عندما كنت طفلةً. الآن، بالنظر إلى الخلف، أتساءل عمّا إذا كان فعل «الانضباط» هذا هو في الغالب مجرد عمل من أعمال العدوان على الذات. أتساءل عما إذا كان ما كنت أحتاجه، أكثر من أن أحمل نفسي وأواصل الركض، هو الاعتراف بأنني بحاجة إلى التوقف. أتساءل عما إذا كان كلّ ما أحتاجه هو طلب المساعدة. أتساءل عما إذا كان هذا هو ما يحتاجه الكثير منا عندما نعتقد أننا بحاجة إلى تجميع التّعب الذي في داخلنا كي نتركه ينهار بعدَ ذلك.

اليوم، بينما كنت أجري في ذلك المسار المألوف حول الخليج، لم أتوقف للصراخ في وجهِ الأرض. لقد توقفت كي أصرخَ في وجهِ السماء. وبدلاً من الصراخ «اللعنة عليك»، نظرت إلى أعلى وصرخت، «توقفي! قفي! فقط توقفي أيتها اللّعينة!».

أنا لم أستطع التّحمّل بعد الآن. امتد الجدل الداخلي إلى درجة أنّ حرارتي ارتفعت. قرصتُ عيني المغمضتين. شعرت بنبضات قلبي في أذني.

ظننت أنها اللعنة. أنا راحلة.

أنت تعرف الشعور الذي يتملّكُ قلبكَ حين تفعل شيئًا تعرف أنه لا يجب عليك فعله؟ أنت تعلم أن النتيجة لن تكون جيدة. لكنك فقدت الرغبة في الاهتمام بالأمر. يندفع الأدرينالين إلى الداخل، ويقوم جسمك بتنفيذ الخطوات التالية من تلقاء نفسه.

انتهيت من الجري، واغتسلت، واخترت الثياب التي سوفَ أرتديها، واستعدت لقضاء أمسية في الخارج. وضعتُ مساحيق التّجميل، وجفّفتُ شعري، ورتّبتُ كل شيء. في هذه الأثناء، كان عقلي يتسارعُ. تحققت من محتويات حقيبتي قبل مغادرتي، وكانت تلك هي المرة الأولى التي ألاحظ فيها ارتعاش يدي. إنّهُ أمرٌ مرهق.

ركبت سيارتي، وفي طريقي إلى محطة القطار، توقفت عند محل لبيع الخمور. اشتريت زجاجة من النبيذ الأحمر، من النّوع سهل الفتح، حتى أتمكن من فتحها في القطار. وضعها الكاشير في كيس ورقي بني ثمّ وضعتها في حقيبتي. عندما وصلت إلى المحطة، كان قطاري ينطلق.

كنت بحاجة إلى شيء ما لأسكبَ الخمر، ولهذا أمسكتُ بكوب ستاربكس المستخدم من وحدة التّحكم الخاصة بي وألقيت القهوة القديمة على الأسفلت.

جئت إلى القطار.

جلست بمفردي وضغطت جبهتي المتعرقة على النافذة. رفعت ركبتي على ظهر المقعد الذي أمامي وأرحتهما هناك. أغمضت عينيّ للحظة بينما كانت ومضات الشمس تومض عبر أوراق الخريف وعبر جفني، مما خلق عاصفة من اللون الأحمر والذهبي. تنفست. أزحتُ الغطاء عن الزجاجة.

عندما يتعلق الأمر بتغيير حياتك، فهناك لحظات صغيرة من التحدي مثل هذه. اللحظات التي كانت تمر برشاقة دون أي ضجة ولكن الآن تخدشك لأنك تعرف الكثير. إذا كنت سأشرب الآن، فسيكون

ذلك عن قصد. كان هناك وقت كنت سأفتح فيه تلك الزجاجة دون تردد ولا ندم. لا أحد هنا، هل أنت متأكّدة؟ كلام فارغ. لن يحدث شيءٌ بعد الآن. الآن، كنت هنا على متن هذا القطار على الرغم من علمي أنني لا أريد الذهاب إلى حيث كان يأخذني، وكنت أعرف الكثير لأبقى فيه. لم أكن أعرف كيف أنزل.

المطهر

فكرت في هولي. فكرت في جميع الأشخاص في الذين شجعوني على إرسال رسائل نصية إليهم إذا شعرت بالحاجة إلى الشرب. لم أتبع هذه النصيحة من قبل؛ كنت دائمًا أتخذ قراري لبدء الشرب مرة أخرى في عزلة ذهنيّة. لم أكن أريد إرسال رسائل نصية إلى أي منهم، ولكن لسبب ما، كنت على استعداد لإرسال رسالة نصية إلى هولي. نص واحد. إذا لم تجب على الفور، كنت سأسكب النّبيذ في الكوب.

مرحبا. أنا على متن القطار، أنا أفقد السّيطرة على نفسي. ما هي فكرة التأمل التي قلت إنها ستساعدني؟

انتظرت. ظهرت الفقاعة الصغيرة. القرف. كانت تكتب مرة أخرى.

انتظري. قالت لا تتحركي.

ثم...

هذه هي.

أرسلت رابطًا.

اقرئيها ثم أرسلي لي رسالة نصية

كرهت التأمل. ارتجفت وخدشتُ نفسي وحاولتُ أن أشتّتَ انتباهي وأبتعدَ عن الضوضاء، وأشغلَ ذهني بفكرة مهمة. أعلم أن هذا من المفترض أن يكون أمرًا طبيعيًا، لكنه يشكّلُ مصدرَ عذاب لي الآن.

وضعت سماعاتي وقمت بتشغيل الرّابط. وجهني صوت المرأة إلى أن آخذ أنفاسًا محدّدة، ثم حبستُ أنفاسي في الأعلى، ثم تنفّستُ وكرّرتُ الأمرَ ثانية. استمعتُ إلى نصائحها. جلست ويدي على الأرض. ارتعش جفناي وواصلت الأمر. كانت اثنتي عشرة دقيقة. لم أفتح عيني ولو لمرة واحدة. فعلت ما قيل لي أن أفعله، وكرهت كلّ ثانية من ذلك.

طوال فترة التأمل، كنت أمسك بزجاجة النبيذ بين ساقي.

عندما انتهى التأمل، راسلتها مرّة أخرى.

أنا أفعل ذلك مرة أخرى.

أعدت الغطاء على الزجاجة، ووضعتها في حقيبتي، وبدأت التأمل مرة أخرى. سمعت بشكل غامض قائد القطار يعلن التوقف. شعرت أن القطار بطيء. واصلت الركوب والاستماع والتنفس حسب التعليمات.

فجأة شعرت أنّ كل من حولي يستيقظ. لقد وصلنا إلى بوسطن. أخرجت سماعاتي من أذني، وأمسكت حقيبتي، وانضممت إلى تيار الناس الذين يغادرون القطار. بمجرد أن لمست قدمي رصيف المحطة، عرفت ما يجب عليّ فعله. انطلقت في الجري. طرت عبر المحطة، وأنا أتجول حول حشود الناس والمقاعد. عندما وصلت

إلى الجانب الآخر من المحطة، توقفت متجمّدة بنفس الطريقة التي فعلتها سابقًا أثناء الركض حول الخليج. حدقت في الأَرض، ثم نظرت فوقي كأنني أقول، ماذا؟ سحبت زجاجة النبيذ من حقيبتي، مع كأس ستاربكس.

لقد رفعتهما فوق رأسي وضربتهما في سلة القمامة بجانبي. أحدثت زجاجة النبيذ صوتًا عاليًا وصاخبًا عندما اصطدمت بالحاوية، واستدار بعض المتفرجين. ثم خيّمَ الصمت.

لقد انتهى الأمرُ. كنت ألهث.

نظرت إلى لوحة المغادرة للقطار التالي الذي سيعودُ إلى المنزل: أربع دقائق.

«سيدتي، هل تريدين شيئا؟» بالكاد سمعته في البداية، لكن عندما نظرت إلى أعلى، أدركت أن شخصًا ما كان يتحدث معي.

كان رجلاً يقف خلف كشك بيتزا سبارو. «أوه، أكيد نعم. أعطني شريحة بيبروني. وشريحة جبن». أعطيته نقودًا ومضيتُ حاملة شرائح البيتزا السّاخنة نحو القطار.

لم ألاحظ كل الرسائل غير المقروءة على هاتفي حتى صعدت إلى القطار. كانت هولي.

هل أنت بخير؟

ماذا تفعلين؟

هل ساعدكِ الأمر؟

مرحبا؟؟؟؟

أجبتها.

نعم أيتها اللّعينة. شكرا لك. أنا ذاهبة الي البيت.

غرق جسدي كله في المقعد أثناء رحلتي إلى المنزل. عندما كنت أحملق خارج النافذة، وأنا غارقة في إجهاد ما بعد الأدرينالين، شعرت وكأنني لا أمتلك عظامًا، ولم يبق ثمّة عقل. لم أتناول البيتزا. لم أفعل أي شيء. كنت أسير على حافة الهاوية وبطريقة ما، بأعجوبة، لم أسقط.

دخلت بأمان إلى مكان موقف سيارتي أمام المنزل، دون أن أصاب بأذى، بعد أقل من ساعتين من مغادرتي. في غضون دقيقتين، يمكن أن أكون في السرير في حالة صحو. لن تكون هناك مواجهات غير لائقة، ولا شيء في ذاكرتي أتخلَّص منْهُ ولا ندم. لا توجد رحلات أوبر ضبابية بقيمة خمسين دولارًا إلى المنزل أو الاستيقاظ في مكان آخر. لا تأتي الساعة ٣ صباحًا وقد تملّك الذّعر حلقي. لا كوارث جديدة. شعرت وكأنني قد نجوت من حادث تحطم.

كيف يمكنني الاقتراب مرة أخرى؟

لماذا كانت قوة سحب هذا القطار قوية للغاية؟

بالنسبة إلي، شعرت أن الإجابة على هذه الأسئلة هي الفرق بين الحياة والموت.

«حبيبتي، لقد تم اختطاف عقلك».

كان ذلك صوت هولي على الطرف الآخر من الخط. مر يوم واحد الآن، بعد أربع وعشرين ساعة من وقوع الكارثة، وقد اتصلت لأخبرها بوصولي. عندما رن هاتفي، كنت مستلقية على أرضية غرفة الجلوس وساقاي مسندتان إلى الحائط، وأنا أحدق في السّقف، محاولة تهدئة أعصابي. أضعها على مكبر الصوت ووضعت الهاتف بجوار رأسي.

«هل تعرف أنّك...؟» سألتني عندما لم أجب.

قلت: «نعم، أعرف». أقصدُ أنّني فهمتُ أنّني فقدتُ عقلي.

قالت: «لا، اسمعي.. هل تفهم ما يحدث في دماغك في تلك اللحظات؟».

قلت: «آه، لا أعتقد».

وأوضحت: عندما نتناول دواء أو مشروبًا، فإن نظامنا يفيض على الفور بكمية سخيفة من الدوبامين، من ضعف إلى عشرة أضعاف الكمية الطبيعية، مما يتسبب في اندفاع شديد من المتعة والتركيز، ومما يؤدي بشكل أساسي إلى اختصار نظام المكافأة الطبيعي في الدماغ. هذا شعور جيد حقًا.

ثم حدث شيئان. يرسم الحصين - الجزء من الدماغ المسؤول عن تكوين الذكريات - «مسارات» أو «سجلات» لهذا الشعور السريع بالرضا. لذلك يتذكر الدماغ بشكل أساسي: يمكنني قطع المشاعر الجيدة مباشرة بهذا الشيء الصغير البسيط.

بعد ذلك، تخلقُ اللّوزة الدماغية، المسؤولة عن المشاعر وغرائز البقاء، استجابة مشروطة للمحفز (بالنسبة إلي، المحفّزُ هو الكحول؛ بالنسبة إليك، أيًا كان «الشيء» الخاص بك)، ونتيجة لذلك، ينتج الدماغ كمية أقل من الدوبامين أو حتى في الحالات الشديدة يقضي على مستقبلات الدوبامين في محاولة للحفاظ على التوازن، ممّا يجعل النشاط الذي كان في السابق المسار السريع للمتعة يصبح أقل متعة مع مرور الوقت.

الآن، كرر هذه الدورة عدة آلاف من المرات، وتغيرت مكافأة الدماغ ووظائف التعلم بشكل كبير. تنحسر المتعة الفعلية المرتبطة بالسلوك، ومع ذلك تستمر ذاكرة التأثير المطلوب والحاجة إلى إعادة تكوينه (الرغبة). لم تعد آلية التحفيز العادية تعمل بعقلانية.

قالت: «لقد فقدت عقلك بالفعل».

عندما أغلقنا الخط، قمت ببعض العمليات الحسابية التقريبية. إذا شربت الكحول مائتي يوم في السنة لمدة خمسة عشر عامًا – فهذه ثلاثة آلاف ثورة من هذه العملية القوية. ثلاثة آلاف «درس» يصوغُ عقلي. قطار متوهج يسير على طريق عصبي من الخزي والندم. أعاد الشرب توصيل دماغي وجهّزهُ لمزيد الشّرب. لا عجب أنني شعرت بالجنون.

خذ دقيقة وفكر في عدد المرات التي سلكت فيها طريق ذلكَ «الشيء»، مهما كان. لا عجب أن تصعد إلى القطار.

لا عجب أنني ركبت القطار.

قرأت في مكان ما مؤخرًا أن كلمة إدمان مشتقة من المصطلح اللاتيني «مستعبدٌ» أو «ملزمة بـ»، وهو أمر منطقي تمامًا بالنظر إلى كيفية عملها. لأن عقلي قد اكتسب مثل هذه الأخاديد العميقة للتعلم لدرجة أن دعوة للشرب، مثل دعوة على الفايسبوك لحضور حفلة، على سبيل المثال، قد أدّت إلى تفعيل الدورة بأكملها. عادت جميع الذكريات «الإيجابية» المتعلّقة بالشرب إلى الوراء، وبدأ عقلي في الحركة، وكان هناك: شغف شديد على الرغم من أن متعة الشرب قد ولت منذ فترة طويلة.

كل هذا يعني، على الرغم من أسابيع الاعتدال المتتالية ومئات الأيام في العام السابق، بغض النظر عن قائمة الأميال الطويلة من الأدلة التي تثبت أن الشرب سيؤدي إلى عواقب وخيمة بالنسبة إلي، وعلى الرغم من صمودي في الأيام السابقة، عندما بدأت أتخيل الذهاب إلى الحفلة، قفز عقلي وامتطى قطار الإدمان وبدأ في الصراخ بعيدًا.

أحاول ألا أكون قاسية مع تلك المرأة التي قفزت في القطار. إنها أعجوبة طبية ورائعة أن تقفزَ من القطار وتعود إلى المنزل.

لا أحد يبدأ بشرب أو تعاطي المخدرات (أو القمار أو ممارسة الجنس أو التسوق) بقصد الإدمان. يبدأ معظمنا في الرغبة في الحصول على ما يريده الجميع: الاستمتاع ببعض المرح، والشعور بمزيد من الراحة، والشعور بالراحة. ولكن بعد قدر غير محدد من التّعاطي - يجب أن ترعبنا هذه المرحلة - تغير هذه العملية بشكل كبير من بنية دماغنا بطرق بدائية وعميقة وقد تحملنا نحوَ قطارٍ لن يتوقّف.

في ذلك اليوم، بينما كنت مستلقية على أرضي وأتحدث إلى هولي، انقطعت قطعة صغيرة من اللغز في مكانها. بينما سمعت مرات عديدة أنني مرضت، وأنّ هذا لم يكن خطأي، وأنني لم أختر أن أصبح مدمنةً، ما زلت أظن في أعماقي أنني ضعيفةٌ ومفلسةٌ أخلاقياً. بدت مقولةُ «هذا ليس خطؤك» شبيهًا بتبرير عقلانيّ للضّحيّة.

لقد تشبّثتُ كثيرًا بالحياة، ولكنّني لم أتمكن من التحكم في انزلاقي إلى هاوية الإدمان (وأعتبر نفسي مدمنة على الإطلاق) - ثم

لا أكون قادرةً على التوقف فقط، نظرًا لمدى بشاعة العواقب – ربّما لم أكن أرغب في الاكتفاء، أو ربما كنت مجرد فاسدة ومنحطّة تعيشُ في هاوية مّا. وإذا كان هذا صحيحًا – إذا كنت أحملُ هذا العيبَ المشين، وبغض النظر عن مدى صعوبة محاولتي التوقف عن الشرب، فلن أكون قادرة على فعل ذلك – حسنًا... إذن ما هو الهدف من المحاولة؟

تذكرت حينها شيئًا سمعته في أحد الاجتماعات الأولى التي ذهبت إليها في مسقط رأسي، قبل أكثر من عام. شاركت امرأة أكبر سناً قصة عن ترك أطفالها الصغار وحدهم في المنزل أثناء ذهابها إلى الحانة لمقابلة رجل وعدم عودتها حتى اليوم التالي. لم يكن لديهم وسيلة لإطعام أنفسهم، ولم يكن هناك من يضعهم في الفراش أو يمنعهم من التجوّل في الخارج. لقد كانت قصة كنت تتوقع من شخص مّا أن يرويها، لكنها لم تفعل ذلك – ظل تعبيرها رقيقًا وصادقًا، حتى نبرتها. قالت إن هذا قد سبق وحدث مرات عديدة، وفي كل مرة، كانت تضرب نفسها حتى تنهار، متسائلة كيف يمكنها فعل ذلك لأطفالها عندما تغدقُ في محبّتهم.

قالت، «ما لم أكن أعرفه هو أن الإدمان أقوى من الحب. حتى لا يحدث ذلك».

هذا ما قصدته. كان إكراه الإدمان يحومُ في عالم آخر. وهناك سبب يجعلك تشعر أنه من غير الطبيعي إنكار ذلك. ذلك لأن عقلي كان يعمل كما ينبغي. كان الإدمان سلوكًا مكتسبًا ولد من الدافع البشري الطبيعي للتهدئة والتواصل والحب والشعور بالرضا.

وإذا كان هذا صحيحًا، فقد كان عليّ أن أترك عقلي يتعلم طريقة جديدة.

اضطررت إلى التوقف عن ركوب القطار اللعين.

الاستعارة واضحة جدًا، تكاد تكون مؤلمة. ذاك القطار لن يأخذني إلى أي مكان سوى الجحيم. في تلك الليلة، كان قطارًا حقيقيًا، لكنني كنت استقل القطار مجازيًا منذ أن حاولت الانقطاع عن الكُحولِ لأوّل مرة. وطوال الوقت، كنت أفكر في أنّ المشكلة تكمن في كيف فشلت في إدارة الرحلة، وليس في قرار الركوب في المقام الأول.

كنت أستقل القطار بعدة طرق:

- الذهاب إلى المطاعم حيث كنت أشرب
- الرد بـ «نعم» أو «ربما» على أي لقاء أو حفلة ذكّرتني بحياتي في الشرب بدلاً من الرفض فورًا
- الذهاب إلى الحفلات
- الاستماع إلى موسيقى معينة (كما تعلم، مثل الموسيقى التي أحببتها أنت وحبيبك السابق معًا)
- الحصول على تطبيقات المواعدة وعدم الإشارة إلى أنني كنت صاحيةً
- تنزيل تطبيقات المواعدة
- الذهاب في مواعيد مع رجال لا يعرفون أنني كنت صاحية
- الذهاب في مواعيد محدّدة
- آخذ القطار إلى المنزل من العمل، الأمر الذي تطلب مني المرور عبر بار محطة القطار حيث جلست أشرب مئات المرات
- القيادة في طريقي القديم إلى المنزل من العمل، والذي

أخذني عبر متجر الخمور حيث كنت أتوقف وأحضر النبيذ في النصف الثاني من القيادة

• أتبادلُ الرسائل النصية مع الرجال الذين كنت أشرب معهم

• الرسائل النصية لمعظم الرجال

• السفر للعمل وحضور الأوقات السعيدة والعشاء

• السفر للعمل (أو لأي شيء) دون خطة جادة للمساءلة أمام الناس الصّاحين

• أسافر بدون الأشخاص الذين كنت أسافر معهم وأنا أعلم أنني كنت متيقظةً

• أفعل أي شيء دون أن يعرف الناس الذين كنت معهم بأنني انقطعت عن شرب الكحول

• متابعة الأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي الذين ينشرون بانتظام عن الشرب

• عدم وضع خطط محددة ومبنية على مقاطعة الكحول في ليالي الجمعة والسبت

• عدم تسجيل مواعيد مع الناس المنقطعين عن شرب الكحول كل يوم

• اصطحاب ابنتي لتناول العشاء في المطاعم حيث يتم تقديم الكحول

• أمشي في مناطق بوسطن حيث كنت أعيش في العشرينات من عمري

ربما كنت تقرأ هذا وتفكر، اللّعنة، هل كان عليك إنهاء حياتك كلها؟ هل يجب أن أغلق حياتي كلها؟

والحقيقة هي: نعم. نعم لقد فعلت ذلكَ. اضطررت إلى إيقافُ كل شيء مرتبط بالشّرب. للحظات، كان على أن أفعل ذلك حتى أتمكّنَ من صنع مسارات جديدة. (حسنًا، أعلم أنك تريد جدولًا زمنيًا - كلنا نريد جدولًا زمنيًا. الأمر مختلف بالنسبة إلى الجميع، ولكن من الآمن أن نقول إن الأمر سيستغرق وقتًا أطول مما تريد. بالنسبة إلي، استغرق الأمر عامين).

ما إذا كنت تريد أن تفعل الشيء نفسه أم لا، عليك أن تقرر، لكنني سأخبرك بهذا: في كل مرة أقول فيها لا لـ "ركوب القطار" - مهما كان شكل ذلك في الوقت الحالي - قمت بإنشاء مساحة جديدة. في بعض الأحيان كانت تلك المساحة جزءًا من المليمتر، بالكاد يمكن إدراكها. في بعض الأحيان كانت ضخمة، بحجم المحيطات. وجدت الوحدة في المساحات. الفراغ. الخوف. الالتباس. الحزن. اعتقدت في كثير من الأحيان أنه لا يوجد حد للفضاء. كنت قلقة من أن أعاقب، وكثيرًا ما اعتقدت أنني أستحق ذلك.

لكن في النهاية، بعد انتهاء الليل أو عطلة نهاية الأسبوع أو مرور ساعة من الانزعاج الحاد، أدركت أن... حسنًا، لقد مرت ببساطة.

لقد مر.

وفي أعقاب المرور، في الفضاء الجديد، وجدت دفعة من القوة. قليلا من النزاهة، قدرًا ضئيلًا من الإيمان بإمكاني تغييره. ربما لم يكن عليّ أن أخاف من نفسي طوال الوقت بعد الآن. يمكنني اتخاذ خيارات جيدة. كنت أقوم ببناء شيء ما، وكان جديدًا ووردي

اللون ويتطلب الجدية والحماية من حياة المولود الجديد. مهما تطلب الأمر لإبقاء الطفل على قيد الحياة، إذا جاز التعبير – هذا ما فعلته.

إنه عملي وعميق في نفس الوقت: تتوقف عن ركوب القطار قبل وقت طويل من دخوله المحطة. أنت تقوم بالاختيارات التي لديك القدرة على القيام بها في الوقت الحالي بحيث لا تضطر إلى محاولة محاربة تلك الخيارات التي تتجاوز طاقتك. قرّرتُ البقاء في الفضاء الفارغ – مقفرًا – طالما أن الأمر يتطلب تحويل هذا الشيء الوردي الصغير إلى شيء أقوى وقابل للحياة، مع القوة والثّقل.

وسوف ستتحول حياتك حتمًا إلى شيء قابلٍ للحياة وأكثر ثراءً. هذه الرحلة، في واقع الأمر، لن تكون ممتعة على الإطلاق.

أعثر عن منزلٍ، حيثُ تُروى الحقيقة

اعتقدتُ أنني كنت وحدي الذي عانى.

ذهبت إلى سطحِ المنزل،

ووجدتُ كلّ بيت يحترق.

فريد الدين مسعود

كان اجتماع مدمني الكحول الأول الذي حضرته في الظهيرة، يقعُ على مسافة قصيرة من مكتبي في الحي المالي في بوسطن، في غرفة مغبرة بالطابق الثالث من مبنى يواجه منتزه بوستن. لقد بحثت عن اجتماع مدمني الكحول في موقع ماساتشوستس على الويب، لذلك عرفت أنه اجتماع يهتمُّ بالمرأة، على الرغم من أنني لم يكن لدي أي فكرة عما يعنيه ذلك. قالت كايسي، وهي صديقة قديمة عزيزة من الكلية والتي عاودت الظهور عندما كنت حاملاً بألما، أنه ينبغي أن يكون أول لقاء جيد للمحاولة. «لا تتخذ قرارك حتى تذهب إلى ما لا يقل عن عشرة اجتماعات مختلفة، رغم ذلك، حسنًا؟».

كان الجو حارًا ورطبًا في ذلك اليوم لدرجة أن ثوبي البنفسجي كان عالقًا في فخذي بعد مسيرة خمس دقائق. كانت هناك امرأة واحدة فقط عندما وصلت. كانت غرفة صغيرة ولكنها مليئة بالضوء الطبيعي تصطف على جانبيها أرفف كتب مدمجة على الجدران ونوافذ تواجه المتنزه. كانت رائحتها تشبه رائحة الكنيسة الموجودة في الطابق السفلي وكذلك كتب المكتبة. كانت تقوم بإعداد

طاولة مستديرة صغيرة من خلال ترتيب الكراسي القابلة للطي حولها ووضع كتاب لكل شخص. مشيت نحو الطاولة كما لو كنت أعرف ما أفعله وأمسكت بمقعد.

تدفقت بضع نساء أكثر إلى الداخل ببطء. وبدا أنهن جميعهن يعرفن بعضهن البعض: تبادلنَ التحية أو أومأن لبعضهن البعض وعانقن بعضهنّ. مع الظّهيرة بدأنا العمل. تابعت ما يحدثُ بتركيز شديد بينما كانت ثمّة امرأة تقرأ خطابًا وتقدّمُ نفسها كرئيسة للاجتماع، فأطلقت إعلانات، وقرأت من بضع أوراق مغلفة مختلفة، ثم طلبت من الجميع تقديم أنفسهم. في المجموع، لم يكن هناك أكثر من ثماني نساء، معظمهن أكبر مني سنًا بكثير، بما في ذلك امرأة كانت متيقظة لمدة خمسة وثلاثين عامًا مستحيلة، تقريبًا طالما كنت على قيد الحياة.

حاولت أن أبقى متيقّظة لكني لم أستطع التوقف عن التفكير في أن هذه قد لا تكون حياتي.

لقد حاولت كتابة هذا الفصل أربع مرات على الأقل الآن. لقد رميت أكثر من عشرة آلاف كلمة في محاولة لفهم الأمر بشكل صحيح. محاولة تغطية موضوع يبدو أكبر من أن يتم تغطيته في فصل واحد – أو ربما حتى كتاب واحد. لأن الأمر لا يتعلق بمكافحة الإدمان. يتعلق الأمر بشفائي بالكامل. مكافحة الإدمان هو مهمّتي الآن لأن زواجي كان بالنسبة إلى قلبي طريقة استكشاف للصيرورة، ولكنّهُ لم يكن وجهتي النهائية. مكان دفعت إليه، ووقعتُ فيه، وفحصته، واحتضنته، وقبلته، ورفضته، وتوقعت كل ما عندي من قيود، وأشياء كبيرة وجميلة أيضًا.

كان أول ميناء لي أستقرُّ فيهِ بعدما تحطّمت سفينة حياتي، مما يعني أنه سيكون دائمًا لا يقدر بثمن. لست متأكّدة من وجود أي شيء خارج حطام السفينة. أعطتني حصص مكافحة الإدمان مساحة للنمو، رغمَ أنّني لم أحضر أغلبها، لأنها أعطتني خطًّا أساسيًا أتّبعهُ - منزل يمكنني التأكد منه - حتى عندما أتجول. كما كتب فرويد في رسالة إلى خطيبته، «ما مدى جرأة المرء عندما يكون متأكدًا من أنه محبوب». نعم، ربما كان هذا هو أكثر ما أعطتني إياه مكافحة الإدمان: مكانًا لأكون جريئًا، مكانًا للضغط عليه.

بينما أكتب، أستمر في التساؤل عن دافعي. أخبرني الكثير من الناس ألا أتطرق إلى موضوع مكافحة الإدمان لأنه يمكن أن يكون مستقطبًا، ولكن هذا هو بالضبط سبب التطرق إليه.

كما هو الحال في السياسة والدين، فإن المعتقدات السائدة حولَ مكافحة الإدمان محفوفة بالمخاطر. هناك من يعيشون ويموتون من خلال البرنامج ولا يمكنهم سماع أي نقد بشكل موضوعي. وهناك أشخاص على الطرف الآخر، يعتقدون أن البرنامج مجرّد عبادة. لم يكن أي من هذه المنظورات مفيدًا أو صحيحًا؛ الواقع دائمًا أكثر دقة.

سمعت ذات مرة طبيبًا نفسيًا إكلينيكيًا يتحدث عن فلسفته حول مضادات الاكتئاب. قال: «إذا أتى شخص ما إليّ وكان مصابًا بالاكتئاب، فمن الأفضل دائمًا إقناعه بمضادات الاكتئاب. لماذا؟ لأنه إذا مات، لا يمكنني مساعدته». على المستوى الأساسي، يمكن أن تكون حصص مكافحة الإدمان هي نقطة الاتصال الأولى لشخص ما في حالة يرثى لها كما كنت. وعلى الرغم من كل إخفاقاتها وعيوبها،

هناك الكثير من حصص العلاج التي أنقذت النّاس. لقد ساعدوني في قضاء أوّل ثلاثين يومًا من الانقطاع عن الكحول؛ ثم لاحقًا، في السنة الثالثة من الانقطاع عن الكحول، أنقذني اتباع الخطوات مرة أخرى. و- طوال الوقت- لم أفعل شيئًا. ما زلت لم أفعل شيئًا. لا بأس في أن تكون الأمور معقدة. هذا ما أريدك أن تسمعه، ربما أكثر من أي شيء آخر.

كانت كيسي الصديق الوحيد الذي تحدثت إليه عن شربي الكحول على مر السنين. كنا رفيقتين في السكن الجامعي في ولاية كولورادو. لقد بدأت سنتي الأولى هناك بعد أن قمت بجولة في أوروبا كعارضة أزياء قبل بدء الدراسة. حصل كلانا على بطاقات هوية مزورة وأدركنا سريعًا أننا شربنا بنفس الطريقة.

كل شخص تقريبًا يشرب بقوة في الكلية، لكن المتعاطين الناشئين الذين يشربون الخمر لديهم شعور بالحيوية تجاه بعضهم البعض: فنحن نشرب بقصد لا يدركه سوى شخص على نفس الدرجة من التردد.

بعد الكلية، تواصلنا هنا وهناك عبر البريد الإلكتروني والرسائل النصية، لكننا في الغالب لم نتواصل معهم. في عام ٢٠٠٨، أعدنا الاتصال على الفايسبوك وسرعان ما بدأنا الدردشة عبر الميسنجر: كنت متزوجة حديثًا، وأعيش في جنوب بوسطن، وحامل. هيز: كانت تعيش في جورجيا، ولديها هي وصديقها ابنة تبلغ من العمر عامين، وكانت منقطعة عن شرب الكحول لمدة عام تقريبًا.

كان لدي مليون سؤال، بطبيعة الحال. أجابت عليهم بلا تردد أو ادعاء. كانت هناك معركة فوضوية بينها وبين صديقها تحولت إلى اعتقال وإقامة قصيرة في السجن ثم إعادة تأهيل. أخبرتني أنها لم تكن قادرة على رؤية ابنتها أثناء وجودها في السجن وإعادة التأهيل. لقد استسلمت. ذهبت إلى منظمة معالجة الإدمان، وحصلت على ممول، واجتازت الخطوات ولم تنظر إلى الوراء. كانت ممتنة.

لم يفاجأ أي منا بأن الأمور سارت على هذا النحو.

أثار فضولي اهتماما بقصة كايسي، كما حدث مع كل قصص الإدمان. كان رف كتبي دليلاً على ذلك: تم تكديس المذكرات هناك مثل مجموعة دعم صغيرة خاصة – آن لاموت، ماري كار، كارولين كناب، ستيفن كينج، بيت هاميل. إذا سُئلت، كنت سأقول إنني أحببت أي قصة فداء، وكان ذلك سيكون صحيحًا – لكن في تلك الأصوات والقصص أدركت شيئًا محددًا عن نفسي. أردت أن أعرف كل التفاصيل الصغيرة عن حياتهم الداخلية، وعثراتهم، وكم شربوا، ومتى ولماذا وما يكلفهم ذلك.

القاسم المشترك في كل هذه القصص، وفي قصة كيسي، وفي قصة والدي – الذي توقف عن الشرب لمدة عشر سنوات عندما كنت في الخامسة عشرة – وفي كل قصة قصصية عن إشكالية الشرب (وصفت دائمًا بإدمان الكحول في جميع المجالات) التي كنت أعرفها من خلال الاجتماعات التي حضرتها في منظمة مدمنو الكحول المجهولون. إذا كان هذا هو الشيء الذي تفضله، فهذا هو المكان الذي ذهبت إليه. لقد كانت نتيجة مفروضة.

كان هذا هو المسار المتكرر، كما فهمته وكما يتم تمثيله غالبًا في الثقافة: القاع، الاستسلام، معالجة الإدمان، الخطوات، الامتنان. بدا الأمر لطيفًا، لكن... لا أعرف. بدا تافهًا وبسيطًا جدّا.

منذ بداية إعادة الاتصال، أسقطت كيسي بعض التلميحات. «دورك»، كانت تقول بغمزة في النص. لقد ألمحت لها فقط عن حالة شربي – عادة بعد ليلة سيئة للغاية عندما كانت دفاعاتي معطلة وكنت خائفة. لكنها لم تكن بحاجة لي لملء التفاصيل التي تشغلها. لقد عاشت كل القصص أيضًا.

عندما كنت أنام في طريقي عبر القطار الذي توقف في الصباح بعد ليلة مروعة، وعدت إلى المنزل في الساعة الواحدة والنصف بعد الظهر لزوج غاضب للغاية وقلق، سمعت كيسي بالأمر. عندما توقفت عن العمل في حفلة العطلة التي أقامتها شركتي واضطر رئيسي إلى دخول غرفتي بالفندق والتحدث إلي لاحقًا مع الرئيس التنفيذي، سمعت كيسي عن ذلك. عندما كنت في حالة سكر مع ألما في السيارة واستيقظت مرعوبة، سمعت كيسي بالأمر. عندما انتهى بي الأمر بتعاطي المخدرات مع الغرباء والاستيقاظ في أماكن لم أتعرف عليها، دون أن أتذكر أنني ذهبت إلى هناك، بلغَ كيسي. وبعد ولادة ألما عندما كنت منزعجة من القلق الشديد لدرجة أنني لم أعد أستطيع تناول الطعام ولكني وجدت نفسي أشرب الخمر كل ليلة على الرغم من أن الأمر جعلني أسوأ، سمعت كيسي عن ذلك.

في كل مرة، كانت كيسي تعرض بلطف ولكن بحزم ما تعلمته: إنّ وضعي لن يتحسن من تلقاء نفسه؛ لقد كان ذلكَ مرضًا

روحيًا، وليس مجرد مرض عقلي وجسدي؛ لم يكن عليّ أن أعيش بهذه الطريقة؛ وأن الحياة بلا كحول ستكون أفضل من أي شيء أتخيله. بعد كل مستوى منخفض جديد، كانت تسألني إذا كان ذلك كافياً. كنت أقولها أحيانًا، لكن فقط لأنني علمت أنها كانت الإجابة الصحيحة، وليس لأنها كانت الحقيقة.

«فقط اذهبي إلى الاجتماع، يا فتاة. جربي الأمر».

لقد استمعت بالأمر، لكنني لم أفكر مطلقًا في أنني سأدخل بالفعل اجتماعًا. لا أعرف كيف أشرح ذلك بخلاف القول إنني لا أستطيع تخيل حقيقة حيثُ يتعين علي في الواقع تحديد النية للتوقف عن شرب الكحول. حتى عندما بدأت لياليّ تتطابق مع الليالي التي قرأت عنها في الكتب. حتى عندما حصلت على وثيقة الهوية الوحيدة. حتى عندما كافحت لوضع الماسكارا في الصباح لأن يدي اهتزت بشدة. حتى عندما بدأت ألاحظ مسحة من اللون الأصفر خلف الشعيرات الدموية الحمراء الغاضبة في عيني، فهذا مؤشر على تلف الكبد.

ستشارك كيسي تجاربها الخاصة. كانت تستمع إلى أفكاري وتجيب على الأسئلة التي طرحتها بالفعل عشرات المرات: «ما هو شعورك بالضبط؟ كيف تشعرين الآن؟ هل الانقطاع عن تعاطي الكحول أفضل بالفعل؟ لماذا؟».

أخيرًا، في صباح اليوم التالي لحفل زفاف أخي، قالت كيسي: «أعتقد أن هذا يكفي لطفلة منهارة مثلك. أليس كذلك؟».

وفعلت. بالطبع فعلت.

لكنني ما زلت غير قادرة على الالتفاف حول المشي لحضور اجتماع.

أخبرت نفسي أنني سأجد واحدة عندما أعود إلى المنزل من حفل الزفاف واستقرت قليلاً. لكن في الأيام القليلة الماضية، بدأت في التخلص من السموم – وهو شيء لم أتوقعه. لم يكن لدي أي فكرة عن أنني كنت أشرب ما يكفي لتجربة مثل هذا الانسحاب القوي، أو أن أسوأ الأعراض لم تأت بعد ساعات من آخر مشروب ولكن بعد أيام. في لحظة رعب ربما أصبت فيها بالفعل بنوع من الأنفلونزا القاتلة (نظرًا لأن هذه الأحاسيس لا يمكن أن تحدث بسبب أربعة أيام بدون كحول)، بحثت في غوغل عن "الانسحاب من تعاطي الكحول" وأنا على أرضية حمامي في منتصف الليل.

تسارعت ضربات القلب، الحمى، التعرق الشديد، الهلوسة، الارتباك، القيء، الرعشة الشديدة، النوبات. باستثناء النوبات، كان كل شيء على ما يرام. لم يكن لدي الأنفلونزا. كنت أخوض عملية علمت لاحقًا أنها قد تكون قاتلة.

لقد استغرقت كل أوقية من قوة حياتي المتبقية فقط للبقاء على قيد الحياة في تلك الأيام القليلة، وما زلت غير متأكدة من كيف فعلت ذلك دون انهيار ذهاني. لم أكن أنام على الإطلاق، لكنني جررت نفسي إلى العمل وبالكاد تمكنت من العمل.

قلت لنفسي إنّ حضور اجتماع مكافحة الإدمان ليسَ ضروريًّا.

ثم مر أسبوعان، وبدأ رعب ما حدث في كولورادو يتلاشى. على الرغم من أنني لم أبدأ في الشرب مرة أخرى بعد، إلا أنني شعرت

بنفسي أستمتع بهذه الإمكانية خلسة مع مرور الأيام، كان بإمكاني أن أشعر بأفكاري حول الشرب من منزلق أبيض وأسود للغاية «لا توجد طريقة سخيفة».

لذلك، خرجت من مكتبي أثناء الغداء في ذلك اليوم في بوسطن، مرتدية ثيابًا ملتصقة بالفخذين، للانضمام إلى النساء المتجمعات حول طاولة صغيرة، وتبادل القصص.

أردت بشدة أن أسمع شيئًا عن نفسي في كل من أسهم هؤلاء النساء، لكنني لم أستطع ذلك. شعرت بأنني صغيرة جدًا، وذكية جدًا وجميلة جدًا ومعقدة جدًا.

ظل الجزء مني الذي كان يعرف أنه كان من المفترض أن أكون متواضعًا يذكرني بأن أكون ممتنّة، لا أن أحكم، لا لأفترض، لا أكره أن هذا قد يكون واقعي الجديد. لكن في الداخل كنت أحتضر. اعتقدت أنه مستحيل، حتى عندما ابتسمت وأومأت برأسك وقلت، «شكرًا لك».

«شكرًا» عندما قدموا لي المناديل بعد مشاركتها.

«شكرًا» لأنهم ضغطوا على أرقام هواتفهم في راحتي يدي بعد الاجتماع.

شعرت بالقليل من الراحة بعد أن ذهبت. بينما بدا المستقبل الذي يتضمن حضورًا منتظمًا غريبًا مثل أي شيء آخر، على الأقل لم يعد مجهولًا بالكامل بعد الآن. كان من الصعب حقًا الوصول إلى هناك، لكنني فعلت ذلك. جلست هناك وقلت كلمات مستحيلة. يمكنني أن أخبر كيسي أنني ذهبت. كنت أعرف إلى أين أذهب الأسبوع المقبل.

أتمنى أن أقول إنني لم أتطرق إلى الكحول مرة أخرى بعد ذلك الاجتماع، لكن الحال لم يكن كذلك. خلال الشهرين التاليين، واصلت الحضور هناك، وجربت أيضًا بعض الاجتماعات الأخرى. في بعض الأحيان، ساعدني الذهاب إلى الاجتماع بشكل كبير، مثل التخلص من الصداع النصفي المسبب للعمى، لكن في أوقات أخرى شعرت باليأس والغضب أكثر.

في البداية، ذهبت بمفردي، وعادة ما كنت أتأخر وأركض خارج الباب فور انتهاء الاجتماع. أكثر من مرة، ذهبت مباشرة إلى المنزل بعد ذلك وصرفت زجاجتين من النبيذ الذي يزرع نشوة في الروح، فعادة ما كنت أختار شيئًا مفيدًا. رأيت وجوه أشخاص آخرين كانوا يفعلون نفس الشيء. لقد جمعت أجزاء صغيرة من التجارب الجديدة – سواء رحبت بها أم لا وسرعان ما بدأت في التمسك بها.

لأشهر، أبقيت كل شيء مقسمًا. كان الصّحو نشاطًا يقف في الخلفية حيث كنت أعمل وأنا أحاول أن أستمرّ في حياتي بنسقٍ طبيعي كما لو لم يتغير شيء. باستثناء الأشخاص الذين استثمروا في رصدي – جيك، أمي، أخي، زوجان من الأصدقاء – لم أتحدث إلى أي شخص آخر حول هذا الموضوع. لم أتفاعل مع الناس في الاجتماعات. لقد انتقيت كلمات الناس عند مشاركتها من حين لآخر، وعدت نفسي بأنني سأبقى بعد ذلك وأحاول التحدث إلى شخص ما، لكن في كل مرة، كنت أشعر بالفزع والخروج من الباب.

في نهاية المطاف، بعد أن شربت وأنا في طريقي إلى رحلة عمل إلى لندن، تلقيت توبيخًا من رئيسي، ورأيتُ أنه من الأفضل أن

أحفر أكثر قليلاً. لذلك ذهبت إلى اجتماع جديد - وهو أكبر اجتماع في بوسطن - ووعدت نفسي بأنني لن أغادر دون التحدث إلى امرأة، أو أي امرأة، وأطلب منها أن تكون ممولتي.

في تلك الليلة، تمامًا مثل كل مرة تجاوزت فيها نفسي وتوقفت عن الانتقائية بشأن كيفية تلقي المساعدة، تغير شيء ما. في ذلك الاجتماع، قابلت أليسون، التي وافقت على أن تكون الممول المؤقت وأصبحت في النهاية الممول الحقيقي. عرّفتني على طاقم كامل من الناس ونظّمت لي أفضل الاجتماعات.

كانت البداية.

أهم شيء حدث في تلك السنة الأولى من الذهاب إلى الاجتماعات كان هذا: لقد سمعت الناس يقولون الحقيقة. قبل أن أدخل الاجتماع الأول، لم يكن ثمّة أحد - ولا حتى زوجي السابق، الذي عاش معي لمدة ثماني سنوات يعرف مقدار ما كنت أشربهُ. وفي الحقيقة، منذ أن بدأت في الشرب قبل عشرين عامًا، كنت أخزن بشكل خاص الشعور بالعار الذي شعرت به حيال ذلك، ومدى اعتمادي عليه، وكم استهلكتني أفكار الشرب أو عدم الشرب. حتى أنني لم أعترف بهذه الأشياء.

لقد خلقت عالمًا داخليًا منفصلاً تمامًا لا يتناسب مع شخصيتي، وهذا التناقض جعلني أشعر بالوحدة الرهيبة، حتى عندما كنت محاطةً بالناس.

كنت أحمل مليونَ سرّ ثقيل وكنت مقتنعةً أنني سأفعل ذلك دائمًا. كما اتضح، لم تكن تلك الأسرار ملكي فقط.

في الاجتماعات، رأيت نفسي في عشرات الوجوه المختلفة: كل البيوت مشتعلة، على حد تعبير النقوش من بداية الفصل. لا يوجد شيء مثل هذا المرهم لروح مكسورة مثل هذه لتعلم أنك لست وحدك.

وهكذا، حتى لو لم أتفق مع أي شيء آخر، وجدت آخرين يعيشون في نفس الجحيم مثلي. سمعت أن الناس يصفون حياتي الداخلية عندما يشاركون حياتهم. وحتى عندما رفضت أساليبهم، فإن صدقهم وحده ينفث الهواء النقي في الأجزاء المظلمة الملتوية مني التي كانت معقودة لفترة طويلة.

على مدار عام تقريبًا، على الرغم من نفسي، نمت لأعرف دائرة كبيرة جدًا من الأشخاص الصّاحين، معظمهم أعضاء في منظمة مكافحة الإدمان وقليل منهم لم يكونوا أعضاء، مثل هولي. أصبح بعضهم أصدقاء مقربين، وكان البعض الآخر من معارفه، وكان الكثير منهم مجرد وجوه مألوفة. لكن على العموم، كنت معروفة بأنني شخص يحاول أن يكون يقظاً. كانت هناك هوية جديدة تتشكل، وكان أساسها – على عكس كل الآخرين الذين بنيتهم ودمرتهم بمرور الوقت – متجذرًا في أكثر فضاء صفاء وصدق في حياتي.

على الرغم من أنني لم أرغب أبدًا في الذهاب، بدأت في تلقي دعوة لأشياء واقعية. حفلات عشاء، قهوة، رحلات تزلج. ظل الناس يقولون، «تعالي واستمتعي معنا»، وحتى لو لم أذهب أو حتى أرغب في ذلك، كان من الجيد حقًا أن يُسأل.

عندما استيقظت لأعترف بأنني كنت غاضبة من كل شيء، ومتوتّرة بطريقة لعينة، وحزينةً، أومأوا برؤوسهم. لم يكن علي أن

أشرح شيئًا. قالوا لي أن أتصل في أي وقت والتقطوا هواتفهم عندما اتّصلت ولم يسألوا لماذا كنت أتصل. ابتسموا عندما حضرت اجتماعًا بعد غيابٍ لأسابيع ولم يقولوا «أين كنت؟» ولكن بدلاً من ذلك قالوا: «إنه لمن الجيد رؤيتك».

تحدثت آن لاموت عن كيف أنها كانت في مرحلة ما من عملية التعافي، طورت علاقات مع الكثير من الأشخاص الذين استثمروا في انقطاعها عن شرب الكحول إلى درجة أنها لم تعد قادرة على الاختفاء بعد الآن. إذا خرجت عن الرادار لأكثر من يوم أو نحو ذلك، فستتلقى مكالمات، أو سيظهر الناس في منزلها. أطلقت عليهم اسم «المقاطعون». في النهاية قمت بتكوين طاقم من المقاطعين بنفسي. أبقوا علامات تبويب على لورا. أرسلوا نصوصا واتصلوا. استمروا في دعوتي إلى تناول بعض الأشياء. لم يسمحوا لي بالاختفاء، حتى عندما حاولت. لقد جعلوني مسؤولةً، الأمر الذي علمت في النهاية أنه أمر حكيم وضروري وليس إهانة لسيادتي التي كنت أعتقدها.

كنت محتجزة. لم يكن الأمر يتعلق بعقيدة أو منهجية، بل كان يتعلق بإيجاد مساحة يمكن رؤيتي فيها، إذا أردت وسُمح لي بذلك.

أعتقد أنني أوضحت ذلك، لكن لم يكن كل شيء محبوبًا. دفعني الكثير من الناس في اجتماع منظمة مدمنو الكُحولِ إلى الجنون. غالبًا ما أجد نفسي أضغط راحتي على عيني أثناء الاجتماع، وأرغب في التوقف عن الكلام. خرجت من الاجتماعات لأنني لم أستطع الاستماع إلى الهراء الذي كانوا يتبادلونهُ. أردت أن ألكم الناس في وجههم لكونهم عقائديين أو محبطين أو مرهقين. كان بعض الرجال

مخيفين. كانت بعض النساء تافهات (وزاحفات). في بعض الأحيان بدا الأمر وكأنه من أسوأ مراحل المدرسة الثانوية، وكلها غير آمنة ومحفوفة بالمخاطر. كرهت فكرة أن أكون صاحية لمدة عشرين عامًا وأن أذهب إلى الاجتماعات، وأسمع نفس القصص - أحكي نفس القصص وأكرّرُ نفس الأفكار، وإذا لم أذهب إلى الاجتماعات، فسأقع في إدمان الشرب مرة أخرى. لم أصدّق أن كل مشاكلي كانت صادرة عن حقيقة أنني كنت مدمنة على الكحول - لقد وجدت ذلك سخيفًا. لم أصف نفسي حتى بمدمنة على الكحول خارج الاجتماعات، وليس لأن لدي أوهام حول ما إذا كان الشرب يمثل مشكلة بالنسبة إلي أم لا ولكن لأنني وجدت أنه - وما زلت أجده - عقابيًا. وبينما لم يكن الشيء الإلهي عائقاً بالنسبة إلي، كما هو الحال بالنسبة إلى كثيرين، فقد واجهت صعوبة في التوفيق بين الإصرار على فكرة أن هذا كان مرضًا وأن هذا هو المرض الوحيد الذي كان الله وحده قادرًا على علاجه. هل حقا؟

في كثير من الأحيان، عندما أردت أن أناقش طريقتي في الخروج من حالة الصّحو، رميت الطفل بماء الاستحمام وأخبرت نفسي أن الأمر برمته كان غبيًا. أخبرت نفسي أنني لست في حاجة إليها، وأنني سأفعلها بمفردي وعلى طريقتي. قررت أن كل هؤلاء الناس كانوا أغبياء فتراجعت. حتمًا، سينتهي بي الأمر بالشرب مرة أخرى. وفي النهاية، كنت سأعود إلى اجتماع أو أرسل رسالة نصية / أتصل بشخص من الاجتماع لأنني لم أكن أعرف ماذا أفعل أيضًا.

مرة أخرى، للأفضل أو للأسوأ، لم يكن لدي أي مكان آخر أذهب إليه.

في العام الذي أعقب اجتماعي الأول، كنت أشرب كميات أقل بكثير، باستثناء أنني عندما شربت، كان الجو أكثر قتامة، وخوفًا، وأكثر سرية. أوقفتُ سيارتي. فقدت الوعي وأنا أقودُ سيّارتي في منتصف الليل. لم أكن أعرف أبدًا ما الذي سيحدث بعد الآن بمجرد أن بدأت. كنت أعرف أنه إذا اكتشف والد ألما أنني أشرب مثل هذا، فقد خاطرت بفقدان الوصاية عليها. كانت وظيفتي في خطر أيضًا.

حدث شيء آخر مع مرور الوقت. رأيت الأشخاص الذين التقيت بهم عندما كنا جددًا يحصلون على رقائق ستة أشهر وتسعة أشهر وسنة واحدة. رأيت الناس يتحسنون، أو على الأقل يتوقفون عن الشرب، وكلاهما أظهر لي أنه من الممكن تحقيق ذلك وصفعني كي أنهض. بعد عام، ما زلت لم أجمع ثلاثين يومًا متتالية لم أشرب فيها. كانت أعذاري جيدة جدًا وحقيقية ومبررة. ومع ذلك، كنت أعلم أن معظم مقاومتي كانت حجة ضد أن أكون صاحية ولستُ ضدّ منظمة مدمنو الكحول.

خلال هذا الوقت، غالبًا ما كنت أفكر في عبارة قالتها لي صديقي بروك عندما كانت تمر بالطلاق. كان لزوجها علاقة غرامية استمرت سنوات، وعندما كانا ينفصلان، استمر في انتقاء تفاصيل معينة من تاريخهما، مثل كيف أمضيا عيد الميلاد قبل عشر سنوات – التي بدت غير ذات صلة بها نظرًا للصورة الأكبر. قالت: «يبدو الأمر كما لو كان يتجادل حول الأثاث عندما يحترق المنزل».

خطر ببالي في وقت ما أنّ مناقشة الإدمان على الحشيش يشبه إلى حد ما الجدال حول الأثاث بينما كان المنزل يحترق. لقد

أدركت أنه بعد أن كنت في الواقع متيقظة لبعض الوقت، ربما لمدة عام أو عامين، يمكنني أن أنتقد الأشياء حينها وأقرر البقاء أو الذهاب. حتى ذلك الحين، كانت الحقيقة كما يلي: لقد وفرت لي الاجتماعات مكانًا آمنًا لأكون فيه، وكان الناس هناك هم المجتمع الصاحي الوحيد الذي أملكه، وكانوا على استعداد لاحتضاني خلال هذه العملية، وكان عليّ أن أعترف بأنّ السّير في هذا الطريق قد تكون له فائدة تعليمية.

لذلك، بدأت في إيلاء اهتمام أقل لما شعرت به تجاه منظمة مكافحة الإدمان والمزيد من الاهتمام بالحقائق: هل ما زلت أشرب الخمر أم لا؟ أخذت بعض الاقتراحات: التماس أحد الرعاة أو إرسال الرسائل النصية أو الاتصال بأشخاص أصحّاء كل يوم، والذهاب إلى المزيد من الاجتماعات. وبمرور الوقت، نمت لتصبح شيئًا مثل علاقة طويلة الأمد عندما تصل إلى ذلك المكان حيث يتفوق التزامك بالشيء - الاحترام والتقدير للكل الأكبر - على الصعود والهبوط الذي لا مفر منه. بدأت الفوائد تفوق التكاليف بشكل كبير.

على وجه التحديد، وجدت جلستين أعجبتني، وتمسكت بهما. كان أحدهما اجتماعًا في وقت الظهيرة في بوسطن وكان معظمه من الرجال. آخر لقاء حدثَ ليلة السّبت وكان يضمّ مدمنين مبتدئين من مسقط رأسي. سمحت للناس بالتعرف علي، وبدأت في التعرف عليهم. اعتدت رؤية وجوههم وأتطلع إلى سماع أخبار حياتهم. انضممت بطريقتي الخاصة. وأدركت أن هويتي مع المجتمع لا يجب أن تأتي على حساب فرديّتي.

من المحتمل أنّ أكثر الحكمة استخدامًا في مجتمع مدمني الكحول، لكنني ألتزم بها – وليس فقط فيما يتعلق بمجتمع مدمني الكحول ولكن كما ينطبق على كل الحياة: «خذ ما يصلح، واترك الباقي».

كان هناك الكثير من الحكمة والجمال الذي يمكن اكتسابه من تلك التجمعات، وعندما ركزت فقط على من وما هو مفيد، أو على الأقل لم أكن مضطرّة لأخذ الدّروس بشكل شخصي وجدية. يمكنني رفض كل ما أريده ما دمت صاحية.

في تموز (يوليو) ٢٠١٤، بعد عام كامل من ذهابي إلى منظمة علاج مدمني الكحول، ذهبت إلى حفلة بلا كحول في بوسطن مع ألما وكنتُ أحملُ زجاجة فودكا في السيارة. كنت أشرب الكثير في ذلك اليوم، ولا يمكنني شرح قراري بالذهاب إلى تلك الحفلة مع ابنتي أكثر مما يمكنني شرح أي قرارات أخرى اتخذتها أثناء الشرب.

كان الأمر صادما، لكن الأمر لم يستغرق وقتًا طويلاً حتى اكتشفني الناس. وعندما فعلوا ذلك، كان كل ما حدث هو التالي: قام عدد قليل من الأشخاص بإخراجي، وأخذوا ابنتي، واختاروا شخصًا لقيادة السيارة، وأخذونا إلى المنزل. قادت السّيارة امرأة التقيت بها مرّة أو مرتين فقط لمدة خمس وأربعين دقيقة شمال المدينة إلى منزلي دون أن تنطق بكلمة واحدة، ثم عادت بالسيارة ٤٥ دقيقة.

لقد أوصلتنا للتو إلى المنزل بأمان. لا توجد أسئلة. النهاية.

لقد استغرق الأمر مني بعض الوقت حتى أعترف بما حدث عندما رأيت أشخاصًا من الحفلة، ولم يكن لدى البعض الجرأة

للتحدث معهم مرة أخرى. ما زلت أشعر بوقعِ هذه الكلمات في كامل أنحاء جسدي: حرارة العار، والرغبة في تغطية وجهي، قلبي الغارق في صدري. أعلم أنني لست بحاجة إلى الشعور بهذه الطريقة بعد الآن، لكن صدقني عندما أخبرك أنه ليس من الشائع أن يظهر الناس وهم في حالة سكر في حفل مدمنو الكحول. كانت ابنتي معي ورغمَ ذلكَ قدت السيارة.

لقد أوصلوني إلى المنزل. لقد أحبوني. لقد أحبوها.

لقد مرت خمس سنوات، وما زلت أشعر بالارتباك كلّما تذكّرتُ تلك الليلة. لقد كانت واحدة من تلك الأشياء التي اعتقدت أنني سأدفنها في صندوق ولن أكتب عنها أبدًا. لكني أخبركم بهذا، كي أعبر عن أي نوع من النقد يدفعني إلى الكتابة عن هؤلاء الأشخاص أو عن هذا البرنامج، سيكون هناك دائمًا تلك الليلة، وفي أوقات أخرى أيضًا، التي كنت أشعرُ فيها بحنان دونَ حاجة إلى طرح سؤال.

إذا كان هناك أي شيء يتطلبه الشفاء، فهو كذلك. ابحث عن هؤلاء الأشخاص، حيثما كانوا.

ويمكنني أن أخبرك أن الأمر حدث بهذه الطريقة ليس لأن هؤلاء الناس قديسون ولكن لأنهم تعلموا الخدمة في تلك الاجتماعات وفي ذلك البرنامج. ربما كان معظمهم ينقلون ما تم فعله من أجلهم، حتى لو لم يرغبوا في ذلك. هذا ما يتم تدريسه. ولأنهم فعلوا ذلك، أنقذوني أنا وابنتي. ولأنهم فعلوا ذلك، فقد فعلت الشيء نفسه في السنوات التي تلت ذلك.

لذا، تحت أي طائل سأحضر اجتماع منظمة مدمنو الكحول ليلتها، وكل اللحظات الأخرى التي حملتها، بشكل مستحيل، قدّمت درسًا لن أفقده أبدًا وسيساهم في بناء حياتي من جديد وتحقيق الطّمأنينة المرجوة إلى الأبد: ضع نفسك في منزل حيث تقال الحقيقة. لا يهمني إذا كان في غرف منظمة مدمنو الكحول أو في مكان آخر. ما أعرفه هو أن مثل هذا المكان موجود بالنسبة إليك – سواء كانت غرفة مليئة بالناس أو في قلب إنسان آخر فقط للبدء. ابحث عن هذا المكان. اخرج إلى السطح. شاهد كل الحرائق الأخرى. وابق هناك. ابق، حتى يتم نقلك إلى شاطئ حياة مختلفة، حتى تصبح منزلاً خاصًا بك.

ابتعد عن هنا

هناك وقت للمغادرة

حتى في حالة عدم وجود مكان محدد للذهاب إليه.

تينيسي ويليامز، كامينو ريل

أرتمي على السرير وأبحث عن محيطي. لقد فعلت هذا آلاف المرات منذ أن كنت منقطعة عن تناول الكحول - استجابة مدربة من كل الأوقات التي استيقظت فيها في مكان لم أتعرف عليه، مع صداع ساحق وقلق يتدفق من خلالي كما لو كنت مشتعلةً من الداخل، كما لو كنتُ أجمّعُ شظايَا الليل وأعيد تجميعها معًا.

في هذا الصباح، كانَ كل شيء على ما يرام. أنا صاحية في سريري وكل شيء في مكانه.

استلقيتُ على ظهري، فعادت بي الذّاكرة إلى الخلف: في صباح مّا من تلك الأشهر الأولى التي حاولتُ فيها التوقف قبلَ أن يأسرني الفشل. تنام ألما بجواري هذا الصباح، كما كانت في ذلك الوقت، لكن كل شيء آخر أضحى مختلفًا. هذا الصباح المنزل هادئ ودافئ. في ذلك الصباح، كانت الشقة مظلمة وباردة بشكل غريب، حتى في أيام الشتاء. في ذلك الصباح، استطعت أن أشم رائحة النبيذ في أنفي، التي تتسرب من مسامي في كل مكان. لا يزال بإمكاني شم رائحتها الآن، أعتقد أنها ستظل عالقة في ذهني لبقية حياتي.

في ذلك الصباح كان رأسي يملأه الضّجيج والدّوار. جفلت وتركت موجات الألم تتدفق.

مررت بتفاصيل ما حدث.

حسنًا، لقد شربت الليلة الماضية.

حسنا.

حسنا.

حسنا.

أردت ألا أصاب بالذعر، على أمل أن أتمكن من درء نوبات القلق التي غالبًا ما تأتي في الصباح التالي. لقد لمست جسد ألما، وتأكدت من أنها تتنفس. كانَ أمرًا مزعجًا ولكنّه حقيقي. قلت لنفسي إنه لم يحدث أي ضرر، رغم أنني لم أر هاتفي بعد. قلت لنفسي، لا تلتقطيه، فقط تنفسي.

ظللتُ أحاولُ التّحكّم في نفسي.

سأشرب الماء، وأتناول بعض الأدوية، وأعود للنوم. سأحاولُ النّوم قليلا. إنّه يوم السبت.

لا يزال مقدار الرعب الذي يمكننا تحمله في الإدمان النشط مذهلًا بالنسبة إلي. النّظام أو التفكك المطلق الذي يتطلبه المرور عبر هذه اللحظات – مع العلم أنك فعلت ذلك مرة أخرى، وكسرت قلبك ثانية، ولعبت لعبة الروليت الروسية في حياتك. تجسيدك لها بمفردكِ هي الرعب – الجسد المؤلم، والقلب المتسارع، وفي حالتي، دائمًا ما يرمي أحشائي بعنف. إنها مادة الجحيم الحية. لكن الروح: أنا فقط لا أعرف كيف تسير الأمور.

عندما وقفت من أجل النهوض من السرير، أدركت لماذا كانت درجة حرارة الغرفة شديدة البرودة. كانت نافذة غرفتي مفتوحة على مصراعيها، وكان الثلج يتساقط في الخارج ويتناثر على الأرض بجانب العتبة.

دفعت اللوح لأسفل لإغلاق النافذة واندفعت عاصفة من الرياح المريرة من خلال قميصي. سرت نحو المطبخ، حيث اعتقدتُ أنني تركت هاتفي. لكن عندما أشعلتُ المصباح، لهثتُ بقوّة. كانت الجدران البيضاء وألواح الأرضية، والأرضية ملطخة برذاذ أحمر عميق وقيء. كانت هناك شظايا من الزجاج المكسور، ملطخة بالنبيذ الأحمر في كل مكان. كان سروالي الجينز وحذائي المصنوع من جلد الغزال الأسود ملقيًا على الأرض، ومغطى بما كانَ في معدتي. اشتممتُ رائحة كريهة، وتذكرت ما حدث.

كنت قد اشتريت النبيذ وأنا في طريقي إلى المنزل بعد تناول العشاء في بانيرا – زجاجتان من اللون الأحمر الرخيص – بينما كانت ألما تنتظر في السيارة. لقد وعدت نفسي، كما كنت أفعل دائمًا، أنني لن أشربهما معًا. ثم، بالطبع، عندما شربتُ كلاهما، شعرتُ أنني في حاجة إلى المزيد. لذا، مع نوم ألما، ارتديت الجينز والأحذية التي كانت أمامي الآن على الأرض وقدت السيارة للحصول على المزيد. بعد ذلك، كانَ المساء عبارةً عن ضبابٍ كثيف.

بدأت في الاندفاع لاستعادة كل شيء بالترتيب. قمت بالتجول حول الزجاج إلى المطبخ لأخذ المستلزمات: مجرفة وفرشاة، مناشف ورقية. لقد رفعت حذائي والجينز عن الأرض. رميت الحذاء في الخارج. لقد اشتريته للتو ومع ذلكَ خرّبته.

كيف ما زلنا نفعل هذا يا لورا؟ كيف؟ لم أعد فتاة منذ عامين، قبل وثيقة الهوية الوحيدة، قبل زفاف أخي، عندما كان الإنكار لا يزال كثيفًا لدرجة أنه من العدل أن أقول إنني لم أكن حتى أكذب على نفسي بشأن مدى سوء الأمر. كنت أذهب إلى الاجتماعات منذ أكثر من عام؛ كان لدي كل المعرفة. كان لدي كفيل. حتى أنه كان لدي حساب على إنستغرام يتحدث عن فوائد مقاطعة شرب الكحول. ومع ذلك، كنت هنا مرة أخرى.

جاهدت لجمع كل الزجاج لأنه كان مبللاً بالنبيذ، وظلت الفرشاة مبلّلة وتقفُ أمامَ محاولتي، لكنني واصلت المحاولة. كان قلبي لا يزال يدق على صدري مثل سجين مجنون. غيرت التكتيكات ورفعت شظايا الزجاج بكرات من المناشف الورقية، والتقطت القيء والنبيذ الذي لا يزال رطبًا أيضًا. ثلاث أو أربع جولات من هذا، ثم قمت بدفعها كلها في مجرفة.

انتقلت الآن إلى الجدران وألواح الأرضية. قام المُنظف بإزالة بعض البقع ولكنه غالبًا ما كانَ يقوم بتبييض الجدران باللون الأرجواني الرمادي. ظللت أحتج بشدة عندما صوتٌ من الخلف:

«ماما، ماذا تفعلين؟».

كانت هناك ألما، واقفة في الردهة. كانت هناك بجسدها الصغير المنعش وعينيها الزرقاوين وبيجامتها الحلوة ذات اللّون الأزرق والأبيض، تلكَ البنت التي تبلغُ من العمر خمس سنوات.

«أهلا حبيبتي. أنا لا أعرف. أنا لا أعرف ما حدث»، كذبت.

«هل اقتحم أحد المنزل؟».

«لا أعتقد ذلك، حبيبتي. أنا أحاول فقط تنظيفه، يمكنك العودة للنوم».

«أوه لا، ماما. أعتقد أن شخصًا ما يجب أن يأتي!» اقتربت وأمسكت بمنشفة ورقية. «سوف أقدّم يد المساعدة».

هل هي تعلم؟ هل سأجعلها تعتقد أن شخصًا ما اقتحم المنزل؟

لم أستطع العثورَ على تفسير آخر.

«شكرا حبيبتي، هذا لطف منك». أخبرتها أنّني لست بحاجة للمساعدة ولم أوقفها حتّى. كنت أريدها أن تصدق أن هذا لم يحدث بالطريقة التي تتوقّعها، وأنّ الأمرَ لا يكتسي خطورة.

كلانا كنّا تظاهر.

حدقت في يدها الصغيرة ممسكة بمنشفة ورقية مبللة، وفركت دون جدوى على بقعة حمراء لم تفهمها. كان حمراء زيادة عن اللّزوم.

لا يزال منها الكثير.

«سأفعل ذلك، حبيبتي. توقفي»، قلت، ولم أدرك أنني بدوت غاضبةً إلا بعد أن صرختُ. كانت ألما، بالطبع، مرتبكة. عندما رأيت خطأي، تحركت نحوها وحملتها. «أنا آسفة يا حلوتي. سوف أعتني بذلك؛ دعينا نعود إلى الفراش».

انتظرت حتى نامت ألما مرة أخرى قبل أن أخرج لإنهاء المهمة. نظرًا لأن ألواح الأرضية كانت مصقولة، فقد ظهرت معظم البقع. من ناحية أخرى، تم حبر الجدران بشكل دائم. جعل اللون

الرمادي من البقع المبيضة الجدران تبدو متسخة نوعًا ما من بعيد، ولكن عن قرب، لم تعد ثمّة بقع. بقيت البقع هناك حتى خرجت بعد عام ونصف.

بينما جلست على الأرض لتنظيف الجدران، استمعت بقلق لأي صوت يشير إلى أن ألما كانت تستيقظ مرة أخرى. عاد بي عقلي إلى جميع اللّحظات التي أضرّني فيها الشرب. إنها أعمق أخاديد خجلي، الأجزاء التي لا توصف من قصتي.

لقد شربت عندما كنت حاملاً - لا يكفي بالضرورة أن أفكر كثيرًا، لكن الرغبة في شرب المزيد هي التي تطاردني. وكنت أتساءل دائمًا، ربما كان الأمر زائدًا عن حاجتي؟ لقد بحثت في غوغل عن «متلازمة الكحول الجنينية» عدة ليالٍ، محاولة البحث عن دليل على أنها ستكون بخير.

قدت معها مرات لا تحصى وأنا في حالة سكر. ذات مرة، قبل عامين، كنا نغادر حفلة على الشاطئ وكنت أحثها على الصعود إلى المقعد الخلفي. فتحت باب السيارة بسرعة كبيرة جدًا، وأخطأت في تقدير المكانِ الذي هي فيه، وضربتها حافة الباب بزاوية عينها. بكت بشكل هستيري. قلت لنفسي إنه شيء يمكن أن يحدث في أي و قت .

كنت أنام بجانبها، أو تحت نفس السقف، فاقدة للوعي. إذا احتاجتني في منتصف الليل، فمن المحتمل أنني لم أسمعها أو كنت قادرة على الرد بسرعة.

قرأت عليها بعض القصص قبل النوم بينما كنت أرتشف الخمر، وغالبًا ما كنت في حالة سكر.

كنت أستحم أثناء احتساء الخمر، وغالبًا ما كنت في حالة سكر.

شربت خلال أعياد الميلاد والعطلات والمناسبات والحفلات.

اخترت الخروج والاحتفال على الجلوس معها في المنزل.

وبعد ذلك، بالطبع، تمّ حفل زفاف أخي. أنا متأكدة من أنك تريد المزيد من التفاصيل حول هذا، أو أظن أنك تريد ذلك. لقد كتبت المشهد عشرات المرات، وفي كل مرة كانت أشدّ تأثيرًا من السابقة. المهم أنّ ذلكَ حدث. وبعد ذلك، رأيت أخيرًا المعادلة الصارخة والبسيطة:

كدت أفقد ابنتي لأنني كنت أشرب.

لم تكن «تائهة» فحسب، بل كانَ من الممكن أن يلتقطها شخص ما لأنها كانت تتجول في قاعات الفندق وحدها، تبحث عني. كان من الممكن أن تكون مريضة. كان يمكن أن تؤذي نفسها. كان من الممكن أن تموت. كانت تبلغ من العمر أربع سنوات فقط.

حتى ذلك الحين، كان بإمكاني دائمًا إلقاء اللوم على شدة سكرتي وعواقب شربي على عوامل أخرى: عدم تناول ما يكفي من الطعام، أشخاص آخرون، دواء، حدث معيّن، ضغوط حياتيّة، ليلة سيئة. كان بإمكاني التقليل من شأن الأشياء، أو - إذا كنت أنا فقط من أعرف - ببساطة أفرشها تحت البساط. لم تكن هناك «عوامل معقدة» على الرغم من وجود العديد منها. لم تكن ليلة سيئة فقط. كانت تلكَ هي الحقيقة - وكانت كذلك لفترة طويلة- لم أكن أعرف

البتّة ما الذي سيحدث بمجرد أن بدأت الشرب. كل شيء ممكن. وبعد تلك الليلة لم أستطع التظاهر بخلاف ذلك.

بينما كنت أقوم بتنظيف بقعِ النبيذ العالقة على الجدران، تذكرت ما قالته لي امرأة في اجتماع منظمة مدمنو الكحول الأول. لقد تحدثت لأنه كان اجتماعًا على طراز جولة روبن وكان هناك عدد قليل جدًا منا. أخبرتهم عن حفل الزفاف، وعن ألما، وكيف لم أكن أعرف أبدًا ما سيحدث بعد الآن عندما بدأت الشرب، وكيفَ أنّ الأمر قد استمرّ على هذا النحو لفترة طويلة، لكنني كنت خائفةً جدًا من الاعتراف بذلك.

في النهاية، عندما كنا نحزم أمتعتنا، اقتربت مني امرأة في عمري، بوجه أحمر منتفخ، كانت تتراجع عندما كان شعرها لا يزال مبللاً.

قالت: «لدي ابنة أيضًا، وأنا أفهم ما تشعرين به».

أومأت ومن عيني تنبعث مزيد من الدموع.

تابعت قائلة: «أعرف، أعرف»، وهي تلمس ذراعي برفق وتنظر إليّ مباشرة. «إنه الأسوأ على الإطلاق. لكن عليك أن تعرفي، يمكنك الانطلاق من هنا. يمكنك ترك كل ذلك وراءك».

شكرتها وغادرت.

علقت تلك الكلمات في ذهني: انطلقي من هنا.

قذفت هذه الكلمات قدرًا مذهلاً من الراحة في تلك اللحظة الحادة. ما أخذته منه آنذاك هو أنه لم يكن عليّ أن أبقى غارقةً في كراهية الذات، وأنه سيغرقني إذا فعلت ذلك. يمكن أن تكون الأمور

مختلفة، بدءًا من الآن. جعلني جزء من السبب أستمر في الشرب، حتى لو كان ذلك دون وعي، هو أنه بدا من المستحيل تخيل مواجهة كل ذلكَ الحطام.

إن الذوبان في واقع حياتك، خاصةً إذا كنت قد آذيت الكثير من الناس، ودمرت العلاقات، وزججتَ بنفسك في خندق مالي أو وظيفي شنيع – تلكَ حقيقة لكثير من الأشخاص المدمنين وبالتأكيد الحقيقة بالنسبة إليّ – يمكن للأمرِ أن يكونَ مستعصيًا جدًا لتواجهه دفعة واحدة. إنه أمر ساحق عاطفيًا ولوجستيًا. من أين يبدأ المرء؟ هل من الممكن إعادة البناء؟ كيف؟ وكم من الوقت يستغرق؟

حتى إذا أحرزت تقدمًا قويًا في وقت مبكر، فمن السهل جدًا أن تغمر نفسك مرة أخرى، لتقول «اللعنة على كل شيء»، لتكتشف أنه يمكنك البدء مرة أخرى في موعد بعيد المنال، في مستقبلٍ مليء بالأوهام، عندما تكون أقوى لديك المزيد من العزم. حتى لو كنت من النوع الذي يشرب الخمر الذي كان ضرره داخليًا إلى حد كبير – خشخشة القلق الخبيثة، والتفكك البطيء لاتصالك بالناس والأشياء، والندم الذي قد لا تعيشه كما يمكنك – فقد يكون الأمر صعبًا لتظل واقفًا على قدميك.

في ذلك الصباح، حين التقيتُ بألما، فكرت في هذه الكلمات مرة أخرى: يمكنك الانطلاق من هنا.

المعنى: كان هذا فظيعًا. فظيعًا حقا. لكن يمكنني أيضًا الانسحاب. يمكن أن يكون الانسحابُ نقطة انطلاق. لم أشعر بهذه الطريقة مرة أخرى.

في البداية، فهمت ذلك على أنه إذن فقط. اعتقدت أن المرأة كانت تقول، مسموح لك المضي قدمًا من هنا. ليس عليك أن تنظر إلى كل هذا الهراء المروع الآن. كنت بحاجة ماسة لسماع ذلك، لأنني كنت أغرق في تلك اللحظة.

ما توصلت إليه هو أنه من الممكن والضروري بالفعل - خاصة في بداية الانقطاع عن الكحول- أن تتحمل مسؤولية تجربتك دون النظر إلى كل شيء فظيع قمت به على الفور. اعتقدت أنني يجب أن أسقط بسبب كل ما فعلته. وهذا هو السّبب الذي يجعلني أشرب، بمعنى ما، لأنه كان أمرًا لا يطاق.

ما قصدته هو أنني لم أكن مضطرة لمواجهة كل ذلك دفعة واحدة. لا يمكنني ذلك. لا بأس أن أكون هنا وأكتشف ما يدور حولي.

لا أعرف ما الذي يتبادر إلى ذهنك عندما تسمعني أحكي قصة كهذه، لكنني أعلم أن لديك أجزائك التي لا توصف. إذا كنت أبًا أو أمًّا أيضًا، فمن المحتمل أن يكون هذا هو المكان الذي يعيشون فيه. كما يقول صديقي، «هناك نوع خاص من النقد اللاذع محفوظ للأمهات اللائي يصبحن مدمنات». مهما كان الأمر بالنسبة إليك، فأنا أمنحك نفس الإذن الآن: يمكنك الانطلاق من هنا. ليس عليك أن تنظر إلى كل شيء الآن. ربما يكون من السابق لأوانه الحديث عن الأمر. ربما تكون غير جاهز. بالتأكيد هناك وقت.

كلمة أخرى وربما أبسط لهذا هي الصبر. الصبر يعني تفهم أنه لا يمكنك شفاء كل شيء دفعة واحدة. ولكن، إذا بقيت متيقظًا وبذلت قصارى جهدك في كل لحظة، فستصل في النهاية إلى مكان مختلف. الوقت نفسه مصدر علاجٍ.

إن الانطلاق من هنا لا يعني الغفران من أخطائك. إنه وضع الاحتمال بدلاً من اليأس. من المفهوم أنه مع الوقت والعمل، يمكنك وستقوم بجبر الضرر والانتقال إلى مكان تكون فيه بخير. مكانٌ عظيم حتّى. في النهاية كان لدي القدرة على التعامل مع أكوام الدمار، وكذلك أنت، لكن هذا لم يكن ليحدث بعد ذلك، ولا يمكن أن يحدث كل هذا من أجلك اليوم.

ثم هناك الإيمان، الذي ربما يكون أهم مشاعر الجميع هنا. لم أتحدث عن الله بعد، وإذا كانت هاتان الكلمتان - الإيمان والله - تجعلانك تتجاهل أو تنغلقَ، فاستبدلهما بكلمات تشعر بأنها مناسبة لك. إذا كنت لا تستطيع التفكير في أي شيء، فإن التساؤل هو كلمة رائعة: فقط فكر في التعجب.

ما أعنيه بالإيمان هو ببساطة: عندما تدخل إلى مكان غير معروف، مكان لم تطور فيه بعد المهارات اللازمة للعمل - وخاصةً مكان لا تريد أن تكون فيه - عليك الاعتماد على فكرة ما أنه سيحملك ويكون أفضل.

الذي ذهب قبلي. مثل النساء والرجال الذين قرأت كتبهم: ماري كار، وآن لاموت، وكارولين كناب، وستيفن كينج ... بالتأكيد لا يمكن أن يكونوا جميعًا مليئين بالقرف، أليس كذلك؟ كنت أؤمن بذلك.

نفس الشيء بالنسبة للأشخاص في اجتماعات مدمنو الكحول حيث حضرت تلكَ المرأة. كان علي أن أصدق أنهم لم يكونوا أغبياء أو كاذبين أو أقل تعقيدًا مما كنت عليه. كان عليّ أن أصدق أنني إذا ابتعدت عن هنا، فسأهبط في النهاية في مكان أفضل - في مكان ما أردت العيش فيه.

كان عليّ أيضًا أن أصدق أن لدي القدرة على القيام بأشياء لا أستطيع تخيلها في ذهني. في مكان ما بداخلي، كانت هناك حكمة بدائية لا يمكنني فهمها أو الوصول إليها، لكن عدم القدرة على ذلك لم يجعلها أقل واقعية. في الواقع، كان هناك الكثير من الحياة خارج قبضتي العقلية المحدودة – معظم الحياة. التنفس، على سبيل المثال. الامتداد المستحيل للمحيط والعالم السفلي الذي يحتويه. فيزياء الكم. الحيوانات. ابنتي. لذلك عندما شعرت بالخوف حقًا واعتقدت أن الحياة الفخورة والكرامة والهادئة الخالية من الكحول كانت تتجاوز ما كان ممكنًا بالنسبة إلي، كنت أقول لنفسي، لا يمكنني فعل هذا، لكن شيئًا ما بداخلي ممكن. لا أستطيع أن أقول لكم عدد المرات التي همست فيها تلك الكلمات في الظلام.

أخيرًا، ضمنيًا فكرة هذه الكلمات هي أنه يجب عليك التوقف عن الانتظار. كان عليّ أن أتوقف عن الانسحاب وبدلاً من ذلك أذهب بكلتا قدمي. كما تعلمت في عام المحاولة والفشل، لن يكون هناك يوم في المستقبل سأكون فيه أكثر استعدادًا أو أقوى أو أكثر قدرة على الابتعاد عن الماضي.

في سريري هذا الصباح، دافئة، صاحية، ومستلقية بجانب ألما، أشعر بالمستحيل: أنا بخير. هي بخير. كل شيء بخير.

وسيحدث لك ذلكَ أيضًا. مهما كانت فجوة الندم لديك كبيرة، ومهما كانت شدة الاحتراق هناك. مهما كنت تعتقد أن أسوأ الأشياء التي فعلتها تقول عن هويتك، يمكنني أن أعدك بهذا: أنت مخطئ. لكن في الوقت الحالي، انطلق من هنا.

الآخر هو الجحيم

كل التحسينات والتحولات والإنجازات والتحريات. كل ما تريد تغييره عن نفسك وحياتك؛ كل ما تريد تحقيقه، أي عقبة تريد التغلب عليها، أي أزمة يجب أن تنجو منها – الشرط الأساسي هو أن تسمح لنفسك بالشعور بما تشعر به وعدم التظاهر بشيء لا تشعر به.

أوغسطين بوروز، هذا هو الحل

لم ألاحظ البتّة كيف كنتُ أشربُ في كلّ مكانٍ حتّى توقّفتُ عنه. لقد سمعت أن أصدقاء آخرين يشاركونني هذه المشاعر التي لا علاقة لها بالانقطاع عن الكحول لوقتٍ طويل. عند تجربة الانخراط في حملة يناير الجاف أو حملة كتوبر سوبر، على سبيل المثال، غالبًا ما يعلّق الناس عن تجربة الانقطاع عن الكحول لمرّات طويلة أو فترات قصيرة تدوم واحد وثلاثين يومًا (وهو ما أريدُ قولهُ بالفعل).

الشرب، وخطط الشرب، والإشارات العرضية للشرب، والنكات حول الشرب، والميمات عن الشرب، والإعلانات عن الشرب المنتشرة في كلّ مكان. نحن نعيش في ثقافة شربٍ افتراضيّة، وعلى الرغم من عدم اهتمام كل شخص في حياتي بالشرب بالطريقة التي أشرب بها، إلا أن معظمهم اهتم قليلاً على الأقل.

بالنسبة إليّ، وبالنّسبة إلى معظم الآخرين، تعدّ مسألة الانقطاع عن الكحول أحد أصعب المراحل التي أمرُّ بها: فهي مرتبطة بالآخر الذي يمثّلُ عاملًا أساسيًّا. لأن عدم شرب المشروباتِ الكحوليّة

ليس ضمنَ الأشياء التي يتم تجاهلها بشكل عام. يلاحظ الناس أنّ الكحول هي الدّواء الوحيد الذي يجب عليك شرح عدم تعاطيه. إذن، هناك جزء توضيحي، والذي – سواء اخترت أن تفعل ذلك أم لا – يأتي مع جميع أنواع الحكم الحقيقيّة أو المتصوّرة، إضافة إلى أنّه مرتبطٌ بالضغط، وما إلى ذلك، وهناك سؤالٌ يطرحُ على الدّوام: «كيف نفعل هذا الشيء الآن؟» الجزء، حيثُ تحاول أنت والأشخاص في دوائرك التنقل وقضاء الوقت معًا بعد انتهاء جلسة تعاطي الكُحول. حتى لو كانوا يعرفون ما يجري، فهم غالبًا غير متأكدين من كيفية المضي قدمًا. يكاد الأمر يكون شبيهًا بالذهاب إلى عشاء عيد الشكر مرتديًا البيكيني. حتى لو لم ينزعج بعض الناس من ذلك، فسوف يلاحظون الأمرَ بكلّ تأكيد وسيشعرون بأنهم مضطرون للإشارة إلى ذلك رغمَ انعدام الدّليل على ذلكَ. ما هي الآداب؟ وفّر منشفتكَ الخاصّة؟ هل ارتدى الجميع ملابس السباحة؟ تصرف مثل شيء مختلف؟

الشيء هو: تعاطي الكحول، لكن الأمر يتجاوزُ مسألة التّعاطي ويتعلق بمدى شعورِكَ بالراحة. يتعلق الأمر بإبعاد أنفسنا عن اللحظات والأشخاص والمشاعر التي لا نريد تجربتها، وتقريب الأشياء التي نقوم بها؛ إنها تتعلّقُ بالتطبيب الذاتي، إضافة إلى أنَّ الأمرَ يتعلق بالانتماء والتخلص من ألف طابع من انعدام الرّاحة. يتعلق الأمر بالمكانة والمظهر والتطور. إنهُ مرتبطٌ بالجنس والرغبة. يتعلق الأمر بملء الفراغات التي لا نعرف كيف نملأها بطريقة أخرى. يتعلق الأمر بشيء تفعله بيديك اللعينتين. لذلك عندما تدخل إلى غرفة أو تجلس على مائدة عشاء، سنجدُ أنّكَ شخص منقطعٌ عن الكحولِ حديثًا،

فأنت لا تحمل فقط قصتك الخاصة؛ بل أنت تسلط الكثير من المرايا الصغيرة على قصص الآخرين أيضًا. في بعض الأحيان، يتسبب هذا في حدوث وميض عابر، وهو اضطراب بسيط تشعر به أنت في الغالب. وأحيانًا يولّدُ ذلكَ موجات صادمة.

بعد شهرين من انقطاعي المتواصل عن الكحول، أقامت أمّي حفل عشاء. عاشت حينها في مدينة مجاورة، وعاش ديريك في سان أنطونيو في ذلك الوقت – حيث انضمت إليه في النهاية. كان في المدينة في نهاية هذا الأسبوع، وكان لديهم جمعٌ صغير من الناس.

لمدة خمس سنوات، كنت أنا وأمي جارتينِ على الشاطئ الشمالي لبوسطن. حتى قبل ذلك الوقت كانت قريبة منّي. رأينا بعضنا البعض مرة أو مرتين في الأسبوع لتناول العشاء أو القيام بشيء مّا مع ألما. كانت دائمًا جزءًا من تجمعات الأصدقاء التي تقعُ في العطل أو أثناء وجبات العشاء في المدينة. في الأيام الأحدث من انفصالي عن جيك، غالبًا ما أترك ألما معها في ليالي نهاية الأسبوع حتى أتمكن من الخروج. في كثير من الأحيان يهمني أن أعترف.

لتضيف إلى صفاتها الرائعة، فهي طاهية رائعة. التسلية هي إحدى قواها الخارقة. عندما كنت أتقدّمُ في السّن، كان هناك دائمًا تدفق مستمر من الأصدقاء والعائلة يمرون من أبوابنا، والمطبخ هو المكان الذي تعمل فيه بسحرها. إنها مضيّفة بارعة، ساحرة ومضحكة وكريمة، ولديها على الدّوام ما يكفي من نبيذ وطعام.

ماذا يمكنني أن أحضر لك لتشربه؟

كان هذا دائمًا أول سؤال يُطرح عليك كضيف في منزلنا. لم أفكر كثيرًا في ذلك حتى وقت لاحق، فغالبًا ما كانَ ذلكَ السّؤالُ سؤالًا لطيفا. الكبار يشربون الكحول. وعندما تكبر، يمكنك أن تشرب أيضًا. في وقت لاحق فقط، بعد أن أمضيت وقتًا طويلاً مع عائلات أخرى وفي منازل أخرى، مثل منزل زوجي على سبيل المثال، أدركت أن هناك أسرًا لم تسقط إلى هذه الحالة. ففي عائلتي، كانت المشروبات تتدفق بحرية أكبر قليلًا.

عندما أمضيت أنا وأمي الوقت معًا كبالغين، كنّا نشربُ النبيذ. يبدو من الظلم لها أن تقول إنها كانت من بين أصدقائي الرائدين في الشرب لأنه يبدو أنها متورطة فيها، لكن هذه هي الحقيقة. لم تشجعني أبدًا على الذهاب بعيدًا، لكنها لم توقفني عن الشرب أيضًا. أعتقد أنه في مرحلة ما وجدنا أنه من الأسهل أن نكون مع بعضنا البعض مع شرب القليل من النبيذ.

لم تكن جيدة في الحديث عن الأشياء، ولم أكن كذلك أيضًا. لقد ساهمَ النّبيذُ في ذلك، إذ ساعدَ في ملء الفراغات التي لا تعرف كيف تملأها. الحقيقة هي أنني كنت أشعر بالاستياء منها دون أن أعرف ذلك، بسبب الأشياء التي فعلتها والأشياء التي لم تفعلها. نما بيننا إسفين، وانعكسَ الأمرَ فصرتُ حذرة أكثر وكانت تلكَ ردّةُ فعلي أيضًا وصرتُ حذرة بدوري.

لقد ساهمَ النبيذ في كل ذلك.

لقد فتحت المجالَ للأنهار الصخرية في الداخل. وصرتُ أجدُ مجالًا كي أكون حولها، وهو ما كنت أحتاجه، وألا أكون معها أيضًا

– لقد خلقت الكحول جدارًا عازلًا، ومسافة كيميائية كنت في أمسّ الحاجة إليها أيضًا.

ثم، بالطبع، اصطدمنا بالحائط. لم يقدّم ذلكَ شيئًا.

في وقت مبكّر من محاولاتي الانقطاعَ عن الكحول، ذهبنا في نزهة بعد ظهر أحد أيام السبت. كان ذلكَ في فصل الربيع، وكان الطقس دافئًا بشكل غير معتاد. يمكنك سماع زقزقة الطيور ونحن نحلق حول المرفأ. سألت عن حالتي، وسعلت بسبب الشعور بالإرهاق الذي كان دائمًا في مؤخرة حلقي. ماذا كان من المفترض أن أقول؟ كنت أتضوّر جوعا من أجل شاهد، لكنّي لم أستطع قبول أي تفاهات.

«أنا بخير. أعني، أنا أقاوم».

بقيت عيناي مثبتتين على أحذيتنا الرياضية عند التقاء الرصيف. بعد لحظة، قلت، «لكن هذا صعب حقًا».

«بالطبع هو كذلك يا حبيبتي. بالطبع هو كذلك». جاء ردها سريعًا، وكان خفيفًا جدًا. لقد تغلب عليّ غضب صاعقٌ دفعني إلى الرّدّ عليها والصراخ.

أردت أن أقول ألّا تتصرف معي كما لو أنّها تعرفُ كلّ شيء، بالنّسبة إليّ لم يتغيّر شيء.

بدلا من ذلك واصلت المشي.

أردتها أن تفهم أكثر ولكن لم أتمكن من السماح لها بالتّدخّل في عوالمي. كان هذا هو الرابط الثابت الذي وجدت نفسي فيه عندما حاولت التحدث عن ذلك مع أي شخص كان قريبًا مني في ذلك الوقت. لكن كان الأمر صعبًا معها بشكل خاص.

منذ أن بدأ زواجي في الانهيار قبل عامين، توقفت عن التحدث معها. كلما حاولت جاهدة، أصبحت أكثر بعدًا. لقد أزعجني ضعفها وعاطفتها؛ غالبًا ما أصابني غضب شديد لم أفهمه. لم أستطع حقًا رؤية هذا أو فهمه إلا بعد سنوات. كنت أعتقد دائمًا أن والدي كان لديه مشاكل معها، لكنني أخيرًا اكتشفتُ الأمر حينَ قاطعتُ الكحول، أنني استأتُ من أمّي لأنّها ببساطة لا تستطيعُ فصل أخطائها عن أخطائي؛ لقد رفضت ما كنت أعتبره ضعفًا فادحًا فيها، خاصة عندما يتعلق الأمر بالرجال، لأنني لم أرغب في رؤية الشيء نفسه في نفسي.

بالإضافة إلى ذلك، كان لديها طريقة في تسليط الضّوء على الأشياء المعقدة التي وجدتها مثيرة للغضب. كانَ أمرًا نابعًا عن حسن نية بالطبع، لكنّه جعلني أحيانًا أرغب في رمي الأشياء.

«من يهتم إذا لم تشربي يا عزيزتي؟ هناك الكثير من الناس الذين لا يشربون».

أعتقد أنها كانت تحاول ملء الفراغ. شيء حاولت فعله مائة مرة وشيء حاول الكثير من الناس فعله معي. أرادت أن تجعلني أشعر بتحسّن لكنّها فشلت في الأمر ولم تشعر بتحسن. شعرت بأسوأ مما يمكن أن تعرفه. لكني أومأت برأسي وتظاهرت بالموافقة.

الحقيقة أننا لم نكن نعرف الكثير من الناس الذين لم يشربوا. كنا نطلق النكات حول عدم الثقة في الأشخاص الذين لا يشربون. كل شخص نعرفه يحب الشرب. كلّ ما أحببنا شربهُ. ماذا كان من المفترض أن أفعل بهذا؟

«سينثيا إحدى صديقات سوزان - هل تعرفها؟» واصلت

السير، وخيّمَ عليّ الصّمتُ. «لقد أتت إلى حفلة مكتبنا في ذلك اليوم، وهي لا تشرب. وكذلك شريكها».

واصلت أمّي سردَ القصّة. لم يكن ذلك مفيدًا. كنت أكثر غضبا. شعرت أن وجهي يزداد سخونة وغضبًا، وضغطًا حادًّا يشع في صدري.

قلت: «سيستغرق الأمر وقتًا»، وأنهيتُ الموضوع.

منذ زفاف أخي: عندما كنا معًا، هل كانت أمّي تشرب، أم لا؟ لم يكن الأمر مجرّد سؤال لها، لقد تساءلت عن هذا الأمر مع كل من شربت معهم في الماضي، ولكن مع العائلة، كان الأمر صعبًا بشكل خاص.

فعلت ذلك في المرات الأولى، رغم أنني لم أكن هناك ذهنيًا. على سبيل المثال، أتيت إلى مكاني لمشاهدة ألما بضع ليالٍ من ليالي الإثنين لأنني اضطررت إلى حضور فصل للتوعية بمخاطر الكحول – وهو أحد متطلبات وثيقة الهوية الوحيدة التي حصلت عليها في وقت سابق من العام. عندما عدت إلى المنزل في الساعة التّاسعة مساءً، سيكون هناك كأس نبيذ فارغ في الحوض ورأيت زجاجة نصف ممتلئة في حقيبتها.

كان من الممكن أن نتحدث عن ذلك، لكني لم أعرف كيف.

ثم ذات ليلة كان هناك حفل عشاء صغير في منزلها. كان وصفها بالحفلة أمرًا ممتدًا، ولكن ربما كان أيضًا حفلًا لربطة عنق سوداء في متحف الفنون الجميلة، حتى أن فكرة أي شيء اجتماعي في تلك المرحلة قد أذهلتني. لقد أصبحت الحياة نفسها إهانة

دائمة، ساحة معركة كان عليّ أن أتحرك خلالها بعناية شديدة، حتى لا أعود إلى الشرب أو اليأس. كان الحضورُ في أي مكان يشرب فيه الناس مثل الجلوس في نفس الغرفة مع الحبيب الذي ما زلت أعشقه ولكن الذي لم يعد يحبني ويشاهده وهو يسقط في حب شخص آخر. كان تعذيبا.

لكنها كانت عطلة نهاية الأسبوع، وقد امتدوا لفترة طويلة الآن. لم تستطع ألما الجلوس بلا حراك لفترة طويلة، وكانت فكرة الذهاب إلى منزل والدتها سينهار اليوم. لقد اعتنى بتحضير العشاء. الطعام سيكون جيدا لقد أعطاني مهلة صغيرة من الأبوة الوحيدة. أرادوا منا أن نأتي. ما المشكلة يا لورا؟ كان هذا هو الشيء الدائم في ذهني حينها، حول كل مشاركة اجتماعية أساسية. فقط اذهب. وهكذا، بعد أن استنفدت حواري الداخلي، ذهبت.

عندما وصلنا، كانت أمي وديريك فقط هناك. لاحظت على الفور أن ديريك كان يحتسي مشروبًا، لكن أمّي لم يكن لديها أي شيء. هاه.

أحضرت لنفسي سائلًا لزجًا من الخزانة. قدمت أمي النبيذ الأحمر لأصدقائها. تجاذبنا أطراف الحديث، وعندما سئمت ألما بشكل متوقع من حديث الكبار، طلبت الذهاب لمشاهدة عرض على جهاز iPad الخاص بنونا في غرفة النوم. حملتها وظللت على السرير معها لفترة من الوقت وهيَ تعبثُ بهاتفي، فتمنّيتُ أن أبقى هناك وأنام. في النهاية، عدت إلى مجالسة الكبار وانضممت مجددًا إلى المحادثة.

لا أتذكر ما تم تقديمه. لا أتذكر حتى أسماء صديقاتها أو وجوههنَّ. لكنني لاحظت بوضوح دقيق أن كأس النبيذ الخاص بأمي ظل فارغًا طوال العشاء. لقد لاحظت كل عملية إعادة تعبئتهِ قد قام بها الكبار الآخرون، في كل مرة يتم فيها فتح زجاجة جديدة، وفي كل رحلة يقومون بها إلى المطبخ لإعادة ملء الكؤوس بمكعبات الثلج وسكب مشروب في الكأس.

تناولنا العشاء. حملتُ طبقًا لألما، وأكلت بعضًا منه. ربما تناولنا الحلوى. لا أستطيع التذكر. ما أتذكره هو كيف كان الجميع يتجولون حول الطاولة، كما يفعل الناس، كما كنت دائمًا أحب أن أفعل. أتذكر أنني وجدت نفسي فجأة متعبة جدًا بسبب الحديث. عدت إلى غرفة النوم لزيارة ألما. «هل أنت مستعدة للعودة إلى المنزل يا حبيبتي؟». كنت ممتنة للغاية لأن يكون لدي طفلة صغيرة كذريعة للمغادرة عندما يكون من الغريب أن أفلت بسرعة بعد العشاء. لم تكن حتى الساعة الثامنة بعد.

لقد أعلنت أننا ذاهبان، فقامت والدتي بتعبئة بعض الطعام لأخذه إلى المنزل، وارتدنا معطفينا، وودعنا، وغادرنا.

كان مبنى أمي يحتوي على مصعد، وأرادت ألما دائمًا أن تسابقني إليه، واستدعائه إلى الطابق لدينا، واضغط على زر إغلاق الأبواب، ثم أضغط على الزرّ الأيمن لنقلنا إلى طابق أمّي أو نزولاً إلى الردهة. بينما كنا ننتظر فتح أبواب المصعد، كنت ألتقطُ مفاتيح سيّارتي من حقيبتي فأدركت أنني تركتها في منزل أمي. تراجعنا عبر الردهة، وطرقت الباب، لكن القفل لم يُغلق، فعدنا إلى الداخل.

«نسيت مفاتيحي!» قلت لهم عندما دخلت، ففاجأتهم.

لاحظت على الفور أن أمّي كانت تسكب لنفسها كأسًا من النبيذ من زجاجة لم تكن مفتوحة عندما غادرت. كانَ الفلّين حديثا. لقد رصدت مفاتيحي في المطبخ، وحصلت عليها، وبضحكة من الجميع، أعلنت مغادرتي مرة أخرى «بشكل حقيقي هذه المرة!».

في طريق العودة إلى المصعد، اندفعت الدموع في عيني، وتشكّلت عقدة من شيء سميك وحمضي في حلقي.

بتلك السرعة. بعد ثوان من مغادرتي.

في المصعد، لاحظت ألما أنني أبكي. «ما بك يا أمي؟» سألت مرتبكة.

ركبنا. بيب ... بيب ... بيب ... دينغ! قال المصعد قبل أن تفتح الأبواب.

«لا شيء يا صغيرتي. أنا متعبة فقط».

لقد سرت تلكَ اللّحظة في داخلي بطرقٍ عديدة.

أولاً، استيقظت الفكرة التي لا يمكنني محوها من ذهني، تلك التي لعبت مرارًا وتكرارًا: كانت تنتظرني من أجل المغادرة. كانت أمي كانت تنتظرني أن أغادر. حتى تتمكن من شرب الخمر مع أي شخص آخر.

منذ متى كانت تشتاق إلى هذا النبيذ؟

وإذا كانت أمّي تتصرّفُ بهذه الطّريقة وهي تسارعُ للحصول على النبيذ وهيَ تحملُ كأسًا في يدها في غضون ثلاثين ثانية من خروجي من الباب، فما مدى سوء أداء الآخرين الذين برفقتها،

الأشخاص الذين من المفترض أن تكونَ حالتهم أفضلَ منّي، هل تريدني أن أغادر أيضًا؟

أعلم بالطبع أن هناك تفسيرات أخرى. كانت تنتظر لأنها أحبّتني وأرادت أن تحترمني. كانت في الواقع تدعمني. لم يكن النبيذ مشكلة كبيرة بالنسبة إليها كما هو الحالُ معي، فقد كنتُ على الدّوام أسقط تجربتي عليها.

لقد أكّدت أسوأ مخاوفي، كانت مخاوفي حتى تلك اللحظة أسيرة خشية أن تسحقني: كنت عبئًا عليها. كان تناول الكحول مع العشاء (أو في أي وقت) أمرًا مهمًا. شيئًا مفضّلًا ودلالةً على حياة أفضل. وكانت استضافتي في عالم مليء بالكحولِ عائقا أمام تحقيق حياة أفضل. كنت أنتمي إلى خارج تلكَ الحلقة، وكانت تبدو لي قطيعة أبديّة.

أثناء عودتي إلى المنزل، فكرت في ما قالته خلال مسيرتنا في ذلك اليوم: «من يهتم إذا لم تشربي يا عزيزي؟».

حسنا. يبدو أنّكِ ستهتمّين بالأمر.

أردت أن أضع قبضتي في عجلة القيادة. تبا لها لتظاهرها بأنها ليست مشكلة كبيرة، وأنّها مسألة غير مهمّة. اللعنة عليها لتظاهرها أن «الكثير من الناس لا يشربون» عندما كانت تعد الثواني حتى خرجت من الباب.

بالإضافة إلى ما شعرت بأنه أسوأ كابوس بالنسبة إلي، كان هناك أيضًا حسرة دموية قديمة.

لم أصدق أنني لن أشرب كوبًا آخر من النبيذ الأحمر مع أمّي أو أيّ شخص آخر مرّة أخرى. ليس بالطريقة التي كنت أعمل بها. لن أتمكن أبدًا من الجلوس هناك والانزلاق في حفل عشاء مليء بالمشروبات التي تتدفّقُ من كلّ مكانٍ. كيف ذهب هذا الجزء بأكمله من الحياة؟

وبعد ذلك، كان هناك ارتداد مليء بمشاعرِ الخجل التي تسبّب فيها ذلكَ الهراء في المقام الأول. بدت لي فكرة التفويت في شيء يقتلني بشكل واضح أمرًا غبيًّا وغير ناضج. أعني، لقد فعلت هذا بنفسي. لم يكن ذلكَ خطأ أمّي أو أي شخصٍ آخر، بل كانت مشكلتي. ماذا كنت أريد منها - أو أي شخص آخر - أن تفعل؟ هل أفضل أن تستمر في العمل كالمعتاد وتشرب أمامي كما لو لم يكن هناك أي شيء، أم كنت أريدها أن تغير سلوكها من أجلي، كما فعلت تلك الليلة، ماذا لو لم تكن تريد ذلك حقًا؟ إنّ التفكير في قيام الآخرين بذلك يجعلني أشعر بالثقل واليأس والإذلال.

لم يكن هناك خيار أفضل، لا وجود لمكان أكثر ليونة. كلا الاتجاهين يشكّلانِ مصدر ألم.

قدت السّيارة بضعة أميال إلى المنزل في تلك الليلة متخيلةً ما كان يفعله أي شخص آخر في عالمي ليلة السبت في الساعة الثامنة. أصبح عالمي صغيرًا جدًا. لم يكن لدي سوى عدد قليل من الاتصالات المحلية التي كانت تدور مع معارف كثيرين من أصدقائي: آباء هم أصدقاء لألما في مرحلة ما قبل المدرسة، واثنين من الجيران، وطلاب من فصل اليوغا الذي قمت بتدريسه، لا يوجد أحدٌ

أفكّرُ في الاتصال بهِ أو مراسلتهِ ببعضِ الرسائل النصية في عطلة نهاية الأسبوع.

كان أصدقائي المقربون مشتتين بالفعل لبضع سنوات بحلول ذلك الوقت، وهي نتيجة طبيعية للزواج وتكوين أسر خاصة بهم. لكنني أيضًا تجنّبتُ العديد منهم بسبب الطلاق، أو أنهم أبعدوا أنفسهم عني، لأنهم كانوا أصدقاءنا: أنا وجيك، عندما كنّا زوجين. قد يكون في الخارج معهم الآن، في مكان ما في المدينة. أو ربما في موعد مّا. مع استثناءات قليلة، وقع معظمهم إلى جانبهِ في ما يتعلّقُ بالطّلاق. كان الطرف المتضرّر. لقد كنت شريكًا مروعًا إلى حد كبير، على الأقل في السنوات الأخيرة من علاقتنا. في لحظاتِ غضبهِ، كشفت تفاصيل أخطائي. أنا لم ألمه. لقد قبلت كل ما جاء باعتبارهِ نتيجة حتميّة لتقويض أحلامه.

لفترة طويلة، كان شربي يمزّقني في لحظات مثل تلك، عندما تسلل الخوف إلى مسافة قريبة جدًا، عندما شعرت بالوحدة أو الرفض، عندما كانت لدي حقيقة لم أكن متأكدة من كيفية قولها. كانت الكحول وسيلة لخلق مسافة فورية أو ألفة أو لامبالاة أو تبجح لدفع نفسي إلى العجز أو الفوضى.

والآن. الآن، أجدُ نفسي أمام فوضى لا مفرّ منها. في بعض الأحيان، كان يهتز مصدرًا صوتًا منخفض المستوى ومشؤوم..

فراغ.

فراغ ساحق.

مساحة كبيرة.

الفكر الأكثر إيلاما قد انفجر في داخلي:

أنت لا تنتمي لأحد. في أي مكان.

أثناء قيادتي للسّيارة وأنا متّجهة نحو المنزل، أردت أن أصرخ في سواد الليل. استلقت ألما ونامت على مقعد السّيارة، وأردت أن أغرق في نفسي وأختفي. كنت أرغب في تمرير أصابعي على شعري وتمزيقه بقبضاتِ يدي. أردت أن يكون كل شيء مختلفًا.

كان واقع حياتي اليومية كما يلي: على الرغم من محاولاتي المستمرة في الانقطاع عن الكحول، كانت عربة المشروبات الكحولية تدور حول المكتب كل يوم خميس في الساعة الثالثة مساءً، وتقدم مجموعة مختارة من النبيذ والبيرة لأي شخص مهتم. كان هذا في الواقع مألوفًا تمامًا مقارنة بمكاتبي السابقة، حيث كانت لدينا قضبان بها براميل ممتلئة دائمًا بالبيرة، وكانت وجبات الغداء مع الكحول مألوفة، وكان الشرب في مكتبك في وقت متأخر بعد الظهر أمرًا طبيعيًا تمامًا في أي يوم، وليس فقط يوم الخميس. في طريق عودتي من العمل إلى المنزل، مررت بالعشرات من الحانات والمطاعم ومحلات بيع الخمور، وكان معظمها يحمل قصة أو ذكرى بالنسبة إلي. لطالما كان أصدقائي يطبخون شيئًا يتضمن مشروبا كحوليا: نزهة عيد ميلاد، حفلة شواء في ليلة ثلاثاء، الدعوات التي يتم تلقيها باستمرار من مدرسة خريجين سابقين أو زملاء في العمل من أجل جمع التبرعات الماراثون أو الاحتفالات الترويجية أو مغادرة شخص ما للحصول على وظيفة جديدة أو الذّهاب إلى مدينة جديدة. تضمنت مواعيد اللعب في عطلة نهاية الأسبوع مع الأطفال والمشروبات الكحوليّة، على الأقل مع الطاقم الذي وجدتُ نفسي معهُ. دائمًا ما كان

الترفيه عن العملاء أو الشركاء يتمثل في تناول وجبة الغداء، وعندما سافرت للقاء العملاء، كانت المشروبات جزءًا متوقعًا من التجربة.

لذلك عندما تعلق الأمر بالحفاظ على حالةِ الصّحو التي كنتُ عليها، دعمني الأشخاص الأقرب إلي نظريًا، لكنهم لم يفهموا ذلك حقًا. لم يعرفوا كيف يتحدثون عن ذلك، أو ماذا يفعلون بالضبط، أكثر مما أعرف. لم يمر أحد بتجربتي، لذلك كل ما يعرفه هو ما يعرفه معظم المجتمع، والذي يمكن تلخيصه على النحو التالي: هناك نسبة صغيرة من الأشخاص الذين لديهم مشكلة في شرب الكحول أو تعاطي المخدرات، وعندما يبلغون الحضيض، «يذهبون إلى اجتماعات منظمة مكافحة إدمان الكحول، حيث يقومون بالخطوات اللّازمة على أمل أن يتحسّنوا.

حتى الأشخاص الذين تحدثت إليهم في السنوات الأخيرة حول نوع تجارب الانقطاع عن الكحول التي ذكرتها سابقًا، فوجئوا بعدد المرات التي وجدوا أنفسهم فيها يرفضون أيّ فرصة للشرب أثناء مقاومتهم له. لم يدركوا كيف كانت الكحول منتشرة في كل مكان حتى كانوا يرفضونه بوعي، وكانوا مندهشين من المشاعر والأسئلة التي لا يشربونها والتي نشأت فيهم ومن الآخرين

كانت غريزتي لأشهر عديدة أن أذهب بمفردي، لأشغل أقل مساحة ممكنة وأن أكون صاحية ولو في جزء من حياتي، لكن هذا يتطلب... حسنًا، لقد تطلب الأمر محو نفسي تمامًا. وعلى الرغم من أنني حاولت (أوه، كيف حاولت) أن أضع وجهًا جيدًا وأن أحافظ على الأشياء كما كانت من قبل، لأظهر للجميع مدى برودتي مع الأمر برمته، إلا أنه لم ينجح. لقد عانيت أكثر.

إذا ماذا نفعل حيال هذا؟ الحقيقة القاسية هي أن الحياة تستمر دائمًا. سواء تعلق الأمر بالانقطاع عن شرب الكحول أو فقدان الوزن أو الحب أو الحمل أو الصحة أو عملك أو أي شيء آخر، فهذه حقيقة قاسية: بغض النظر عما عليك مواجهته، لا تتوقف الحياة وتنتظر حتى تشعر بالراحة أولاً.

سيمضي كلّ شيء.

الشمس تشرق دائما. يقيم الناس الحفلات ويتم ترقيتهم. يولد الأطفال، ويتم إعداد وجبات الطعام وتتراكم الأطباق في الحوض مرارًا وتكرارًا. وأنت؟ إمّا أن تتغير أو لا تتغير.

لا أستطيع أن أخبرك بما يجب عليك فعله، ولا يمكنني أن أقدم لك قائمة بالنصائح المطلوبة بدقة وأعدك بأنها ستساعدك. ما يمكنني فعله هو الشيء الوحيد الذي أعرف كيف أفعله، وهو أن أخبرك بما فعلته، وأقنعكَ بأنه قدّمَ لي يد المساعدة. تحسّنت الأمور في النهاية. حياتي اليوم ليست مثل حياتي في ذلك الوقت.

بالأمس فقط، استيقظت في الساعة ٤:٣٠ صباحًا وكتبت فصلاً كاملاً مكوّنًا من ثلاثة آلاف كلمة من هذا الكتاب في غضون ساعتين. اتصلت بصديقي لأقول، «أعتقد أنني انتهيت من الكتابة لهذا اليوم، ربما؟» فقالت، «أنا أيضًا أعتقدُ ذلك».

ثم عملت مع الطلاب في الدورة التي أقوم بتدريسها، وأخذت قيلولة رائعة حيث حلمت بالتسكع مع جو روغان، وحصلت على حصّة تدليك لمدة تسعين دقيقة، وتناولت بعض الحساء وتناولت فنجانًا من القهوة مع كبار السن.

غالبًا ما أفكر في اقتباس لخليل جبران: «كلما تعمق الحزن في كيانك، زادت فرحتك». نعم، هذا هو شكلي اليوم.

كانت أول خطوة كبيرة في الوصول إلى هناك متمثّلة في مواقف كتلك التي حدثت في تلك الليلة، حينَ توقّفتُ أخيرًا عن التظاهر بأنّني أشعرُ بشيءٍ مختلف عمّا شعرت به في السّابق. لقد أمضيت حياتي كلّها أحاول تجاوز الغضب والرفض والضعف. لقد أنشأت شخصية كاملة لتجنب الشعور بهذه الأشياء.

أتذكر المرة الأولى التي ضبطت فيها نفسي أفعل هذا. في وقت مبكر من انقطاعي عن الكحول، كنت أتحدث إلى هولي على الهاتف أثناء المشي إلى القطار بعد العمل. كنت أتنهد في الهاتف، وأنا في حالة غضبٍ وعلى وشكِ البكاء، لأنّ الذّهاب خلال الساعة الخامسة صباحًا في بوسطن يبكيني أحيانًا نتيجة لما يسبّبهُ من أذى لجسدي. حتى لو قررت أن أشرب مرة أخرى، فلن يكون ذلك أبدًا بنفس الجهل الذي كنت أشعر به من قبل. سألتني سؤالاً جعلني أتوقف. «انتظري، لورا. هل تفتقدين إلى الشرب؟» اعتقدت أنها كانت تمزح، لكنها لم تكن كذلك.

بدأت أفعل الشيء الذي كنت أفعله، وهو تجاوز مشاعري الفعلية وقول الشيء الذي كنت أعرف أنه كان من المفترض أن أقوله: الشيء الأكثر روحية، الشيء الذي اعتقدت أنها تريد سماعه. شيء من هذا القبيل، حسنًا، أعني، لا - بالطبع لا. أعلم أنه ليس أمرًا مفضّلًا بالنسبة إلي. إنه مجرد جزء أقل مني يعتقد أنه يفتقدها. أنا في صحّة جيدة. لكني توقّفتُ قليلًا وتنفست.

أخيرًا، قلت: «نعم، أنا أفتقدُ إلى الكحول. أنا افتقده كلّ يوم طوال الوقت».

لقد كانَ الأمرُ كذلك.

أردتُ استعادة كلّ شيء في حياتي، أو شرح المزيد من الأشياء التي تزعجني، أو تأهيلها بنوع من الحكمة العليا.

لكن حدث شيء آخر بداخلي بعد ذلك أيضًا.

شعرت بانفجار يتمدد في داخلي، بدا كما لو أنّه يحرّرُ أشياء كثيرة مكتومة.

كانت معظم حياتي حتى تلك اللحظة عبارة عن سلسلة من التّصرفات الصغيرة أو الكبيرة المبنيّة على الادعاء، مما جعل الأرض التي كنت أقف عليها مهتزة وغير مستقرة. لن أشعر أبدًا بالوقوف الكامل على هذه الأرض، حتى عندما بدت جذابة ومتينة وصحيحة، لأنها بنيت على زيف واكتشفتها روحي في النّهاية.

بعد ظهر أحد أيام الأحد في خريف ٢٠١٣، جاء جيك لاصطحاب ألما، وبقيت مع مساحة فارغة مرعبة في فترة ما بعد الظهيرة المشمسة المفتوحة بلا أطفال – وهو الوقت الذي كنت أنزلق فيه عادةً لحضور لقاءات في مطعم أو بار يجمعني بالأصدقاء أو بموعد غرامي، كما كنتُ في ذلكَ الوقتِ أيضًا أقيمُ معَ نفسي حفلة شربٍ صغيرة في المنزل تأخذني نحوَ شعورٍ بالخدر المريح. بدلا من ذلك جلست هناك على كرسي أحمر كبير وظللتُ في حالةِ صحوٍ.

نظرت حولي في الغرفة الفارغة الشبيهة بكهفٍ؛ ما زلت لم أقم بملئها بمزيد من الأثاث منذ مغادرة جيك في العام السابق.

وجدتُ نفسي أنتحبُ. بكيتُ وصرخت، وتردد صدى بكائي على الجدران والأرضيات الخشبية، إلى درجة أنّني أخفتُ كلبي وهذا ما دفعني إلى الاختباء خلف الأريكة.

عندما انتهيت، أمسكت بقلم وقطعة من الورق وكتبت كل شيء بعنف. ربما كان أول شيء صريح كتبته على الإطلاق. كتبتُ كل الكلمات القبيحة والأفكار المهينة والفوضى التي لم أتمكن من الاعتراف بها لنفسي حتى الآن. أشياء مثل «لن يحبني أحد أبدًا» و «ماذا لو كنت مملّة؟» و «أنا أكره أمّي وكل شخص آخر في عائلتي ليس لديه مشكلة» «إنّهم سخيفون، اللعنة عليهم جميعًا» و «قلبي محطم».

هذا جزء مما كتبته في ذلك اليوم:

أنا أتعس فتاة في العالم. الوقت ثابتٌ. أنا على دراية بكل شيء ملعون أفعله ولا أفعله.

ها أنا ذي، أوصل ابنتي إلى المنزل من المدرسة، ولن أحصل على النبيذ.

ها أنا ذي، أمشي إلى الحديقة ولا أشرب.

أنا هنا، أطبخ العشاء، دون نبيذ.

ها أنا ذي، أستقل القطار إلى المنزل.

ها أنا جالسة في اجتماع.

ها أنا ذي، أجري - أشرب القهوة - أتحدث إلى زميل في العمل - أتناول الغداء - أرسل رسالة نصية - أشاهد **House of Cards**.

أنا هنا، أخرج من بشرتي.

بعد ذلك بعامين، كنت أنظر إلى تلك الكلمات وأستخدمها لكتابة مقال بعنوان «الفتاة في الكرسي الأحمر الكبير». ستصبح أول مقالة منشورة لي، في مجلة **Elephant Journal**، والطريقة التي سيتعرّف من خلالها النّاس عليّ وعلى كتابتي. الأمر الذي دفعني بطريقة ما إلى كتابة هذه الكلمات الآن، في كتابي الأول الذي تقرأه. كل ذلك لأنني اعترفت أخيرًا بما كان صحيحًا: كنت في الجحيم، وكرهت أن يشرب الآخرون ولا أستطيع الشّرب.

الحقيقة كيميائيّة. إنّها تحوّل مرارة الألم وعدم الأمانة والعار إلى شيء آخر، شيء يمكننا أن نعيش فيه ونقف عليه. سوف تسمعني أتحدث عن قول الحقيقة طوال هذا الكتاب، مرارًا وتكرارًا، لأنها على درجة كبيرة من الأهمية. من الصعب أيضًا القيام بذلك لأنه - بالنسبة إلى الكثيرين منا - تتعارض مع الطريقة التي تعلمنا بها تلبية احتياجاتنا.

لكن الخطوة الأولى هنا هي أن تكون حقيقيًا مع نفسك. ليس عليك إظهار شجاعتك لأي شخص آخر. اعترف بحقيقة ما تشعر به حيال الشيء الذي تمر به، ولا تترك شيئًا مكتومًا في قلبكَ. اهمس بها في الظلام، قلها في صلاة، اكتبها على الورق، قلها بأي طريقة. فقط أخرجها من جسمك. هذا ما فعلته في ذلك اليوم، وبدأت في تغيير كل شيء. يمكن أن يكون اليوم هو اليوم الذي تفعل فيه الشيء نفسه.

الشيء الثاني الذي ساعدني حقًا هو أنني خرجت من الجحيم الذي يشربه أشخاص آخرون. كما هو الحال في، توقفت للتو عن الذهاب إلى الأماكن التي كنت أعرف أنها ستكون موجودة فيها.

فترة. حتى شعرت بشكل مختلف (دون الاعتقاد بأنني سأفعل ذلك). مهما كانت الصفقة كبيرة بالنسبة إلي أو لأي شخص آخر، فإنّني قلت لا. حفلات الزفاف. الاستحمام أو قبول دعوة للعشاء العميل. غداء العميل. رحلات العمل. تواريخ. الساعات السعيدة. أعياد الميلاد. مواعيد المسرحيات. تراجعت عن أي شيء شعرت أنه كان مصدرَ إهانة لما كنت في أمس الحاجة إليه، وهو الشّعور بالأمان والمساحة وبساطة الوجود دون الاضطرار إلى القتال بقوة ضد التيار. قد يكون هذا صعبًا ومؤلمًا بشكل لا يصدق في البداية لأنه يبدو وكأنه انتحار اجتماعي.

كنت أعطي نفسي فرصة.

أتذكر أنني وقفت على مكتبي ذات صباح، بعد بضعة أشهر من محاولة الانقطاع عن شرب الكحول، عندما تلقيت رسالة نصية من صديقتي كيت. لقد رأيت للتو منشورًا على الفايسبوك من أصدقائنا المشتركين وصور من حفلة خلال عطلة نهاية الأسبوع لم أكن أعرف شيئًا عنها. لقد أذهلتني رؤية الصور: لأنني لم أكن أعلم بحدوث ذلك، وحتى لو علمتُ بالأمر فسيكونُ من الصّعب عليّ الذهاب. كنت أنا وكيت صديقتين لمدة خمسة عشر عامًا، ورفيقتين في السكن لفترة طويلة من ذلك الوقت، وقد شهدت، أكثر من أي من أصدقائي، أسوأ ما في نفسي.

في محادثتنا، سألتني ببساطة عن حالتي. كانت تسافر عبر الهند وتايلاند وجنوب إفريقيا في ذلك الوقت، لذلك أصبحت عمليات تسجيل الوصول اليومية المعتادة أقل تكرارًا.

حدقت في سؤالها البسيط، ملفوفًا بدقة في فقاعة نصية مضاءة على شاشة هاتفي.

كيف حالك؟

لم أستطعِ أن أجبر نفسي على الإجابة بالطريقة التي كنت سأجيب عليها عادةً، بالطريقة التي أردت أن أقولَ كلمات بسيطة مثل «حسنًا» أو «أنا بصحّة جيدة» من شأنها أن تدفعنا إلى تبادل الأحاديث أو القصص.

شرحت لها ما رأيته على فايسبوك. لقد حاولت تشجيعي، فأخبرتني أن الناس لا يعرفون ماذا يفعلون، وفهمت ذلك – لقد فعلت – لكن ذلك لم يغير حقيقة أن الأمر يبدو وكأنه هراء. لأنني، مرة أخرى، لا أنتمي إلى ذلكَ العالم ولا أريد أن أكون في أي مكان آخر. كنت في طريق مسدود.

ماذا أفعل؟ سألتني بعد أن بقيت صامتة لفترة.

فكرت في الأمر. تمنيت لو علمت بشيء ما.

أنا لا أعرف. بكيت وأنا أضرب على خانة «أرسل».

هل تريدين أن تتم دعوتك إلى تلكَ المناسبات؟

اعتقدت أكثر من ذلكَ.

لا أعرف. قلتها مرة أخرى. كان الشيء الوحيد الذي كان صحيحًا: لم أكن أعرف ما يمكن أن تفعله هي أو أي شخص آخر، أو ما أريده منهم، أو ما الذي سأشعر به في خمس ثوان.

حسنا. حسنًا، عندما تقرّرين أخبريني. أحبّك.

أحبك أيضا.

جلست مع تلك المحادثة لفترة. كشخص نادرًا ما يقول «لا أعرف»، تملّكني الضجر الشديد والإذلال؟ لكن كان هناك بعض الحرية في تعاملي معَ الأمر. ليس نوع الحرية الذي يقذفُ في داخلنا شعورًا بالحيوية، كما لو أنّهُ يوم عطلة على الشاطئ، بل كانَ شبيهًا بخلع حذاءٍ ضيّق جدًا.

كانَ من المربك والمخيف أن أكون في هذا المكان الفوضوي الممزق بين عدم الانتماء وعدم معرفة ما يجب القيام به لأقذف بعض القوّة في داخلي، لكن الاعتراف بأنني لم أكن أعلم بالأمر خلقَ أقلّ شعورٍ ممكنٍ بالرّاحة. أحيانًا، كان الأمر جيدًا تمامًا عندما كان الناس يشربون منّ حولي! في أحيان أخرى، كانَ مجرّدُ التفكير في الأمر يدفعني إلى نوبة من الغضب! وفي لحظات أخرى كنتُ أشعرُ بأنّني بحالٍ أفضلَ! نعم، كنتُ بخير! لا، لم أكن أُرغب في الضغط النفسي الذيٍ ستسبّبهُ كلمة لا!

لا معنى لذلكَ، وأنا بدوري لا أملكُ معنى. لا شيء من هذا له أي معنى. لم أكن أعرف ماذا أفعل، وربما كان عدمُ معرفتي أمرًا جيدًا.

ربما يمكنني فقط معرفة ما الذي سأعمل عليه أثناء تقدمي. ربما يمكنني أن أسأل عما كنت أحتاجه في تلك اللحظة، حتى لو كان شيئًا مختلفًا عما كنت أحتاجه في اللحظة السابقة.

هذا ما بدأت بفعله وما أقترح عليك فعله أيضًا. أخبر الناس أنه ليس لديك فكرة عما يمكنهم فعله للمساعدة، ولكن استمر في السؤال، من فضلك، حتى تخبرهم بالتوقف عن السؤال، بالطبع – وإذا كان بإمكانك التفكير في شيء ما في الوقت الحالي، فسوف تخبرهم، وإذا لم تستطع، ستخبرهم بذلك أيضًا.

أخبرهم أنه ليس لديك إجابات الآن، وأنّ ما تحملهُ مجرّدُ أسئلة لا غير. أخبرهم أنك لا تعرف أبدًا ما إذا كان من الصعب الحضور والجلوس في طاولة مليئة بالمشروبات الكحوليّة، وأنه في بعض الأحيان قد تضطر فقط إلى قول لا مرارًا وتكرارًا، ولكن من فضلك استمر في دعوتك إلى القيام ببعض الأشياء، حتى تتمكن من قول نعم مرة أخرى – لكن، بالطبع، ربما لن تقول نعم مرة أخرى. أكثر من أي شيء آخر، فقط امنح نفسك الإذن لقول الحقيقة. حتى عندما لا يكون ثمّة معنى لما تقوله. حتى عندما يجعلك ذلكَ تشعر بأنك الشخص صاحب المناعةِ العالية الذي لم ترغب أبدًا في أن تكونه. لن يحصل الجميع على هذا، لكن الأشخاص المهمين سيفهمون ذلك، وستحتاج فقط إلى واحد أو اثنين إلى جانبكَ. من المفيد جدًا أن يكون لديك مساحة لمعرفة الأشياء والتوقف عن التظاهر بأنّكَ تعرفُ ما يجبُ فعله، لأننا لا نفعل ذلك أبدًا.

اليوم، لست مضطرّةً للتفكير في هذه الأشياء قبل أن أذهب إلى بعض الأماكن. لست مضطرّةً لأن أتساءل عن وجود الكحول أو الأشخاص الذين يشربونه وكيف يمكن أن يتسبب ذلك في إحداث فوضى في نفسي. لست مضطرّة لتقييم مخاطر مدى رغبتي في الشرب أو ما إذا كان يمكنني من خلال قول نعم أو لا المخاطرة بالعلاقات أو الصّداقات. لقد تغيرت، ولكنّ ذلكَ التّغيير كان نتيجة للانغماس في الفوضى إلى درجة أنّني لم أعد أشعر بها.

لن أنسى أبدًا المرة الأولى التي ذهبت فيها إلى حفلة بلا كحول. يجب أن أعترف، أن التفكير في الأمر كان محبطًا تمامًا

ومحرجًا حتّى. مثل، ما الذي كنّا سنفعلهُ؟ عمّا سوف نتحدث؟ ماذا سنفعل بأيدينا؟ هل يرتدي الناس نفس الملابس التي يرتدونها في العادة عندما يذهبون إلى حفلة بلا كحول، تماما نفس الملابس التي يرتدونها حينَ يذهبون إلى جلسة مليئة بالمشروبات الكحوليّة...

لم تكن المرّة الأولى التي تمت دعوتي إليها، لكنها كانت المرة الأولى التي شعرت فيها بالراحة الكافية للحضور. كانت في شقة نسائية في جامايكا بلين، وهي زاوية بعيدة من بوسطن وعلى بعد ساعة من منزلي في الضواحي. لكنني عدت إلى المنزل بعد عودتي من العمل للسماح لكلبي بالخروج، ووصلت بشكل استراتيجي بعد أن أرسل لي الكفيل بالفعل رسالة نصية ليخبرني أنها كانت هناك، لذلك علمت أنني سأرى وجهًا مألوفًا واحدًا على الأقل عندما دخلت. وصلت إلى هناك، استغرق الأمر كل ما كان لدي فقط لمنعه من الالتفاف والعودة إلى سيارتي. المكان كان معبأ! وبصوت عال جدا! كان هناك موسيقى وطعام في كل مكان: بيتزا، مقبلات، شيبس وصلصة، شيبس من جميع الأنواع. بسكويت، براونيز وأكياس حلوى. علب وصناديق مياه غازية! يجب أن يكون الجميع قد رفعوا قضيتهم، كان هناك الكثير من المياه الغازية الملعونة.

لقد قمت بعمل خط مباشر لحزمة بسكويت أوريو ثم قمت بمسح الغرفة بشكل محموم. متى كانت آخر مرة دخلت فيها إلى حفلة منزلية لأعرف شخصًا واحدًا فقط؟ لا أعرفُ في الواقع.

بدأت أشق طريقي إليها، ربما لأخبرها أنني يجب أن أغادر، أو أنّ شيئًا ما حدث مع ألما، عندما أمسك أحدهم بذراعي.

«لورا» ألقى رجل ذراعيه. كانَ رجلًا التقيت به عدة مرات في الاجتماعات ولكن لم أتذكر اسمه. فجأة كان أمامي مباشرة؛ عانقني، ثم عرّفني على الأشخاص الآخرين الذين كان يقف معهم. لقد ضغطت على حبّة الأوريو في يدي.

لقد استأنفوا كل ما كانوا يتحدثون عنه من قبل، وانضممت إليهم وجلست حيثُ يجبُ عليّ الجلوس، كنتُ مندهشة من ضحكاتهم الثّقيلة.

كانت الغرفة كلها تستعرُ ضحكًا. من يعرف؟

لا أستطيع أن أقول إنها كانت أسهل تجربة اجتماعية. كنت محرجةً وشعرت أن الجزء من عقلي الذي يعرف كيفية التحدث قد تم اقتطاعه وأنّني تركتهُ في سيّارتي.

لقد تحدثت بأشياء خارجة عن الموضوع وضحكت بصوت عالٍ في أوقات غير مناسبة. أكلتُ الكثير من الحلوى. وأتذكر أنّني ذهبتُ ذات مرة إلى الحمام، وأثناء طي ورق التواليت في يدي، لاحظت عدم وجود... شيء ما. نظرًا لكوني غريبةً ومحرجة ومربكة كما كان الحال في هذا المكان دون معرفة أي شخص، ونتيجة لمشكلتي في التواصل الاجتماعي في غيابِ الكحول، والشعور بأنني لا أستطيع تجميع الجمل معًا بشكلٍ جيد، لم أشعر باليقظة المفرطة كما فعلت مع الكحول..

كان الأمر أشبه بدخول حانة لأول مرة في بوسطن بعد أن أقروا قانون حظر التدخين في عام ٢٠٠٤. لم ألاحظ كيف كان الهواء خانقًا من قبل، حتى اختفى كل هذا الدخان.

وبالطبع، كان كل شخص في تلك الحفلة يعرف بعضهم البعض دون معرفة بعضهم البعض. لقد عرفنا جميعًا، بحكم حقيقة أننا كنا هناك، أكثر مما يعرفه معظم الناس عن بعضهم البعض. لقد توحدنا في هذا الصراع الشائع الغريب، ولم يكن ثمّة شيء يستلزمُ أن نقولهُ بصوتٍ عالٍ. معظم المحادثات لم تتطرق إلى الشرب أو الانقطاع عن شرب الكحول مطلقًا، ولكن إذا كنت تريد التحدث عنه سترجعُ إلى نقطة الانطلاق.

لقد قاتلت بشدة، وربما كنت تحاربُ بدوركَ. لم أرغب في العثور على أشخاص جدد. لم أكن أعتقد أنهم سيصلون على الإطلاق. لم أصدق أنني بحاجة إليهم.

كنت، بالطبع، مخطئة جدا.

سيفعلُ شخصٌ غريبٌ ما فشل في تحقيقه الأصدقاء المقرّبين والعائلة. إنه المسكن الضروري لألم التمدد في عمليّة التغيير. إنه كوب الماء البارد في الجحيم.

مبدأ الحمل

الاحتجاج يقتضي تقبّل الحدود. تسمح لنا الحدود بالاحتواء،
وبالتالي التجميع والبناء.
أنوديا جوديث، جسدٌ شرقي، عقل غربي

في الثلاثين من عمري كنت الأولى من بينِ أصدقائي التي تنجبُ طفلًا. وفي البداية، حاولت الذهاب إلى الحفلات أو وجباتِ العشاء وما شابه ذلك، لأظهر أنني لن أفقد نفسي لمجرد أنني كنت أنمّي إنسانًا بداخلي. كان ميلي لإرضاء الناس والخوف - الخوف من الضياع - عالياً كما كان في حياتي، وشعرت أيضًا أن لدي شيئًا لأثبته. لم أكن أريد أن أفقد اتصالي بأصدقائي والحياة التي كنت أمارسها قبل الحمل، وأردت أن أظهر لنفسي أن شيئًا لن يتغير. شعرت بالقلق خوفًا من الانحراف عن الأشياء أو لم أعد الرسائل النصية والمكالمات، كما لو أن الناس سينسونني.

لكنني أيضًا لم أستطع التعامل مع ما شعرت به جسديًا. كنتُ منتبهةً في النصف الأول من حملي. كما كانَ غثيان الصباح يتملّكني طوال اليوم. كانت اللحظات الوحيدة التي استمتعت بها هي تلك اللحظات اللاواعية، لأنه أثناء نومي، كان لدي إحساسٌ بأنني سوف أتقيأ مرة أخرى في أي لحظة، كانَ إحساسًا يتضخم في معدتي باستمرار.

بعد فوات الأوان، أستطيع أن أرى هذا بوضوح كإشارة صارخة على عدم قدرتي على أن أكون مع نفسي فقط. دون أن أتحرك باستمرار، وأضع الخطط، وأتحقّقُ من العالم الخارجي، وبالطبع الشرب، كنت غير مرتاحة تمامًا وعلى حافة الهاوية.

اشتكيت إلى كيسي حول ما شعرت به، وقالت شيئًا بقي معي لفترة طويلة. قالت: «يا فتاة، هذه المرة يجب أن تعيشي من أجلكِ ومن أجل الطّفل. يمكنك إما محاربة ذلك أو مواجهته، لكن القتال سيجعلك تعانين أكثر. افعلي بالضبط ما تريدين القيام به. لن يجادل أحد مع امرأة حبلى».

لسبب ما، لمست كلماتها روحي. من المؤكد أن التقيؤ كل ساعتين ساعد في تعميق المشكلة، لكن رغم ذلك، تمكنت من استيعاب ما قالته والانغماس فيه. عندما بدأت أقول لا لأي شيء إضافي تقريبًا وأتدفق مع ما يحتاجه جسدي في الوقت الحالي، شعرت بمثل هذا الارتياح. كان الأمر كما لو أنني قد كشفت عن سر خفي سحري للكون. بكى جسدي بحرقةٍ.

تساءلت عن عدد الأشياء التي أفعلها كل يوم ولم أفعلها حقًا، بل كنتُ أريد فعلها. تساءلت كم من الوقت كنت أتقدم إلى الأمام دون وعي، مدفوعةً بالخوف مما قد يحدث إذا توقفت.

عملت بدوام كامل خلال فترة الحمل. لا يزال يتعين علينا دفع الفواتير، وإدارة المهمات، والتنقل مع العائلة، والأصدقاء، والأصهار، والرهن العقاري الجديد الذي بالكاد يمكننا تحمله، ودخل واحد بينما كان جيك ينهي دراسته الجامعية، وأشياء أخرى في الحياة.

لكن بالنسبة إلى الجزء الأكبر، تركت الضوضاء تتلاشى. ركزت على جسدي. لقد تركت جيك يعتني بابنتي أكثر. مكثت في الفراش طوال عطلات نهاية الأسبوع، طوال عطلة نهاية الأسبوع.

إذا كانت لدينا صحبة في منزلنا، كنتُ أجدُ نفسي أتهرّبُ وأخلد إلى النوم حينَ يتملّكني التّعب، وهذا ما كانَ سيفعلهُ أيّ شخص آخر في مكاني. لقد كان ذلكَ ألطفُ سلوكٍ عاملتُ بهِ نفسي على الإطلاق، وعلى الرغم من وجود قدر كبير من القلق، إلا أنني تركت الكثير من الأشياء تتلاشى.

أصبحت، في الجوهر، أنانيّة تجاه طاقتي ووقتي. وكانت كيسي محقّة. لم يسألني أحد أو يدفعني للخلف، فما من أحد يتملّكهُ قلق حول مسألة الحمل.

في السنة الأولى من محاولتي أن أكون منقطعةً عن الكحول، كنت متعبة طوال الوقت. ليس التعب الذي يغذيه الأدرينالين الذي كنت أشعر به عندما كنت لا أزال أشرب، ولكن شيئًا أكثر ثقلًا يرهقُ عظامي مثل الأنفلونزا. شربت المزيد من القهوة. لقد مارست التنفس من خلال ممارسة الكابلا بهاتي (وهو أسلوب شهيق وزفير سريع تعلمته من اليوغا). لقد جعلني الأمر أبدو كأنني ممسوسة، لكنني لم أهتم - ما زلت أفعل ذلك، حتى في القطار من وإلى العمل وفي أكشاك الحمام في المكتب، فقط لمحاولة اجتياز اجتماعي التالي أو مكالمة جماعية. اتصلت بالزّبائن أكثر من مرة للعمل لأنني ببساطة لم أستطع جر جسدي هناك.

اشتريت عصّارة كبيرة احتلت نصف منضدة مطبخي وصنعت عصائر طازجة تنبض بالحياة. لقد تناولت الفيتامينات. كنت أنام ثماني أو عشر أو اثني عشر ساعة متواصلة. أمضيت الوقت في توجيه وجهي نحو الشمس. وعلى الرغم من أنني كنت سأحصل من حين لآخر على دفعات من الطاقة شبه الهوسية، حيث استيقظت في الرابعة صباحًا وكتبت مدونة من خمسة آلاف كلمة، أو قمت بتنظيف منزلي بالكامل من الأرض إلى السقف، أو ركضت سبعة أميال، شعرت في الغالب أنني كنتُ أسيرُ في الوحل.

لقد وجدت أن هذا محبط للغاية وغير عادل، لأنه بدا الآن أنني لم أغرق نفسي في النبيذ كل ليلة، يجب أن تكون الحياة تلقائيّة وسهلة وأفضل. يجب أن يشعر جسدي وكأنه نصف إله. كنت أرغب في الحصول على الطاقة لفعل كل الأشياء التي تضيء ذهني: أكتب المزيد، أبدأ في تشغيل بودكاست، أواصل كتابة كتابي، أصلح شقتي، أنظّف سيارتي، أدهن غرفة نومي، اعثر على صديق، أعيش – لكن في معظم الأيام، يمكنني بالكاد أن أجتاز فترة الظهيرة دون أن أبكي.

عانيت عدة مرات من فكرة الحمل، وهي المرة الأخرى الوحيدة التي شعرت فيها بمثل هذا التعب على مستوى العظام. وهذا ما دفعني إلى التفكير في كلمات كيسي. ثم في إحدى الأمسيات في طريق العودة إلى المنزل من العمل، حيث كنت أقوم بتشغيل المكيّف والموسيقى لمجرد البقاء مستيقظة، تم تنزيل نظرية كاملة في ذهني.

كانت النظرية كما يلي: هذا لا يختلف في الواقع عن الحمل.

أعني، أعلم أنه كذلك. لكنه ليست كذلك.

ليس عليك أن تكوني امرأة أو أماً للحصول على هذا، وفي الواقع، ستفهمين ذلك إذا شعرت يومًا بهذا النوع من الإرهاق المروع الذي أتحدث عنه بغض النظر عما يتعلق به. أسمي هذا مبدأ الحمل. يحدث شيء مثل هذا:

مبدأ الحمل:

١. أنت تبني حياة جديدة.

٢. الحياة الجديدة التي تبنيها تأتي أولاً في هذه الفترة.

٣. يذهب أي شيء أو أي شخص لا يدعم الحياة الجديدة.

٤. لا شيء يتفوق على الفعل.

فلنتحدث لدقيقة أولاً عن بناء حياة جديدة. هذا أمرٌ مختلفٌ، على سبيل المثال، تنظيف خزانة ملابسك، أو تعلم كيفية الحياكة أو ممارسة الرّياضة. لا يقتصر ذلك فقط على إجراء تطوير ذاتي أو تعديل للإنتاجية بحيث تكون حياتك أكثر تنظيماً وإثارة للاهتمام بنسبة ٢٠٪، أو حتى يمكنك الحصول على مؤخرة رائعة أو كسب ١٥٠٠٠ دولار إضافي في السنة؛ أنا أتحدث عن نوع التغيير الذي يتطلب الموت والولادة من جديد.

ربما تحاول أن تنقطع عن إدمان الكحول. أو ربما تكون في نهاية علاقة، أو ربّما ثمّة شخصًا تحبه قد انتهى، أو أنك تقوم بقفزة مهنية هائلة، أو أن موسمًا من حياتك على وشك الانتهاء أو انتهى بالفعل. سواء كان ذلك شيئًا اخترته أو حدث لك، فإن النتيجة هي نفسها: سيكون عليك بناء طريقة جديدة للوجود. قد يبدو ذلك واضحًا وخطيًا، كشيء يمكن إدارته، لكن التحول الحقيقي لا يعمل

بهذه الطريقة. تقول صديقي ليزا، «أنّ تكون رزينًا لا يشبه الأنشطة الموجهة نحو المهام الأخرى، يا حلوتي»، وهذا أمر مضحك، ولسوء الحظ، صحيح. إنه أكبر من ذلكَ وأوسع. أعمق. ممتع تمامًا. ينبثقُ من عالم آخر حتى.

في كل تحول كبير في حياتي - الحمل، الأمومة، والزواج، والطلاق، وخصوصًا أن أتجاوز إدماني على الكحول - أذهلتني الفوضى وصعوبة كل ذلك. قد يبدو الأمر وكأن أهم المهام الأساسية، الأشياء التي كنت تقوم بها منذ الطفولة - الاستحمام وتنظيف أسنانك وإطعام نفسك - قد أصبحت جديدة مرة أخرى وشبه مستحيلة. الوقت يتباطأ. البديهيات التي فهمتها واعتمدت عليها طوال حياتك تسقط. هناك خلع عميق وكامل من مركز الأشياء، كما لو أن الجاذبية نفسها قد انتقلت.

هناك مصطلح لمراحل الحياة هذه بمصطلحات كتابية ونفسية: الحيز الحدي **Limen** هي كلمة لاتينية تعني «العتبة». إنه الوقت بين «ما كان» و«التالي»، مكان انتقال وانتظار وعدم معرفة. بشكل عام، نحن نقاوم ونتمنى الجحيم بدل هذه الأوقات، ولكن بالنسبة إلي، فإن معرفة أنه كان شيئًا روحيًا حقيقيًا محددًا بعدم وجود أساس له قد ساعد كثيرًا. يصف المؤلف وعالم اللاهوت ريتشارد رور في كتابه «كل شيء يخصنا» الفضاء الحدي بأنه «المكان الذي نعيش فيه بيننا وبينهما. هناك، تخلف العالم القديم عن الركب، لكننا لسنا متأكدين من العالم الجديد حتى الآن ... يمكنك الوصول إلى هناك مرارًا والبقاء لأطول فترة ممكنة بأي وسيلة ممكنة». يقول «إذا لم نجد مساحة محدودة في حياتنا، فإننا نبدأ في جعل الحياة الطبيعية معبودة».

ومع ذلك، نعتقد دائمًا أنّ الأمر يجب أن يكون سهلًا ويسيرًا.

ثقافة الإنستغرام التي نعيش فيها لا تساعد. كل الصور البراقة والبراقة للأشخاص المتعافين من إدمانِ الكحول يمكنُ أن تجعل الأمر يبدو وكأنه قابلٌ للتّحقق، أو للتحوّل فيصبح مع مرور الوقت حقيقة واقعة. لا نرى المعركة اليومية – آلاف الخطوات الشاقة وغير المثيرة – التي تتطلّبُ مثابرة يومًا بعد يوم للشفاء.

قالت لي صديقتي جانيت عدة مرات في وقت مبكر، عندما كنت أتعامل معها، مرة أخرى، بسبب الصعوبة المطلقة في قضاء يوم واحد دون شرب، «يا فتاة، لا تنسي أنك تنقذين حياتك رغمَ صعوبة الأمر». رأيتُ الأمر دراميًا إلى حد ما. لكنها كانت محقة بالطبع. كنت أنقذ حياتي اللعينة. كنت أبني حياة جديدة.

لا يهم إذا لم تقترب من الكارثة كما فعلت أنا. لا يهم إذا لم يعلق أحد على شربك أو لم يصدقك أحد عندما تقول إن لديك مشكلة. كما يقولون، لا يهم مقدار ما تشربه، أو عدد المرات، ولكن ما يحدث لك عندما تشرب. إذا كان هناك شيء يمنعك من الحضور الكامل والظهور في حياتك بالطريقة التي تريدها، فإن قرار تغيير هذا الشيء هو مسألة حياة أو موت، هل تعلم؟ إنه الفرق بين الموجود والمعيشي بالفعل.

أليس من المنطقي، كما هو الحال مع الحمل، أن تقاتل مثل الجحيم لجلب هذه الحياة الجديدة إلى العالم؟

إذا كنت تفعل أي شيء جديد، فأنت تبني حياة جديدة. لا شيء أقل. لا تنفجر الحياة الجديدة بشكل كامل في اليوم الأول؛

إنه في البداية شيء وردي ورقيق يتطلب الانتباه واليقظة والاحترام. يستغرق الأمر وقتًا ويميل إلى أن يصبح كبيرًا بدرجة كافية وقوية بما يكفي موجودًا بمفرده. أنا حقا أريدك أن تسمع ذلك.

الأمر الذي يقودني إلى ...

الحياة الجديدة التي تبنيها تأتي في المقال الأوّل

أعلمُ أنّ هذا شيء تسمعه طوال الوقت. ضع قناع الأكسجين الخاص بك أولاً. اعتني بنفسك.

من السهل سماع هذا والإيماء إنك تفهم الأمر وأنّكَ تحاول تنفيذ الأمر، ولكن إذا كنت مثلي، فلن يكونَ لديك أدنى فكرة عمّا يعنيه العمل بهذه الطّريقة لأنّك إمّا:

أ. أنت شخص حائز على جوائز وتعتمد على الآخرين ولا يمكنه التمييز بين احتياجاته واحتياجات الآخرين.

ب. أنت متوهم بشأن من وما الذي يدعم رفاهيتك مقابل ما يستنفدها.

ج. أنت تقلل بشكل كبير من أهمية ما يلزم للتغيير الفعلي.

لقد كنتُ أضعُ أمامك ثلاث اختيارات!

النساء، على وجه الخصوص، لديهن قائمة طويلة من الأسباب الوجيهة التي تجعلهن ببساطة لا يضعن أنفسهن أولاً: الأطفال، والوظيفة، والشريك، والفواتير، وحفلة عيد الميلاد، والمنزل، والعطلة التالية، وما إلى ذلك، إلى الأبد. إن ممارسة هذا في الواقع يبدو خفيًّا وغريبًا وغالبًا ما يكون خطأ واضحًا. نحن نساوي بين الاعتناء بأنفسنا أولاً بإحدى أكثر الكلمات شراً في اللغة الإنجليزية، وهي كلمة: أنانية.

بشكل عام، لا تطلب النساء الحوامل الإذن لوضع الحياة التي تنمو بداخلهن أولاً. إنهن واضحات جدًا فيما يتعلق بأولوياتهن وما هو صحيح وما هو غير صحيح، ويتصرفن وفقًا لذلك - بشكل حدسي تقريبًا. إنهنّ لا يرون أن الاعتناء بالحياة بداخلهن مسألة أنانيّة، بل مسألة ضروريّة.

ماذا لو اتبعت نفس النهج في الحياة الجديدة التي تنمو فيها؟

أي شيء أو أي شخص لا يدعم الحياة الجديدة ينتهي

قبل أن أكون حاملاً، كنت أجري بانتظام خمسة أو ستة أو سبعة أميال عدة مرات في الأسبوع. افترضت أنني سأستمر في الجري بينما كان بطني ينمو. أعني، لقد رأيت نساء بلهنَّ بطونًا جاحظةً ومستديرة يتمشينَ بتثاقل في جميع أنحاء منطقتنا في جنوب بوسطن طوال الوقت. لكن الأمر بالنّسبة إلي، استغرق محاولة واحدة بالضبط لوضع قدمي على الرصيف.

كان يتعيّنُ عليّ تناولُ مجموعة معيّنة من الأطعمة. مجموعة كاملة من الأشياء، ولكن على وجه الخصوص البيض. كانَ منظرها، ورائحتها، والتفكير فيها يجعلني أتراجع في الأشهر الثمانية الأولى من حملي، ثم في الشهر الماضي، كنت أشتهي العجّة. هناك مئات الأمثلة من هذا القبيل كالتحولات التي أجراها جسدي بشكل حدسي أو الأشياء التي شعرت أنها ليست مناسبة لي. أنا لم أشكك فيها. لقد توقفت للتو عن الجري. لقد تجنبت تناول البيض، وبعد ذلك أكلت العجة. تعلّمت الاستماع إلى ما يخبرك به جسمك وتحترمه وكانَ ذلكَ شبيهًا بعمليّة تعبّدٍ تقريبا.

كانت إحدى صديقاتي، في غضون أشهر قليلة بعد الانقطاع عن شربِ الكحول، تشدّد على ما إذا كانت ستقدم الكحول للضيوف في العشاء أم لا. كان تلكَ هي العادة في الماضي، بالطبع، وكانت تعلم أنهم يتوقعون ذلك. لم تكن تريد حقًا أن تخدمها لكنها شعرت بأنها ملزمة، أو وكأنها تدين لهم بشرح إذا لم تفعل ذلك. بشكل خاص، لم ترغب حتى في الاحتفاظ بالكحول في المنزل على الإطلاق، ولكن منذ أن شرب زوجها، شعرت أنّ تجاوز تلكَ المسألة برمّتها ليست مسألة عاديّة. لم تكن تريد أن تفرض عليه قضاياها.

لقد فهمت. كما قلت، نشأت في منزل حيث كان الناس يتدفقون باستمرار ويخرجون، وتدفقت الكوكتيلات أيضًا. كانت متعة كبيرة. أحببت أن أكون في منزل يشعر بالترحاب والدفء: مليء بالطعام والناس والضحك والحب.

ليس من المستغرب أن منزلي قد عاشَ نفس هذا المشهد بمجرد أن كبرت. وعندما واجهت فكرة الانقطاع عن شرب الكحول، كانت هذه الصورة من بين أكثر الصور إيلامًا للكسر. لم أكن أعتقد أنه توجد صورة ترفيهية حتى بدون رسم نبيذ فيها. لم أستطع أن أتخيل وجود الآخرين وعدم إطالة السؤال الرومانسي القديم، ما الذي تريدُ شربهُ؟ لم أكن أتخيل عدم مشاركة هذه الطقوس مع الآخرين في منزلي. من يريد المجيء؟ من سيزورني مرة أخرى؟ ماذا يعني هذا؟ لقد كُسر قلبي.

في النهاية، أدركت أن فكرة الاحتفاظ بالكحول في منزلي أو شرائه للناس، أو حتى التفكير في أي من ذلك، يدفعني إلى الخروج.

لذلك أزلت كل شيء من على المائدة تمامًا: ليس فقط الكحول في المنزل ولكن هناك أشخاص أيضًا.

وتخيل ماذا؟ لقد كنت صاحية لمدة ... عشرة أشهر.

أخبرت صديقتي بأن تتصوّر سيناريوهات مختلفة في رأسها وأن ترى ما هو أكثر صواب. سيناريوهات تتعلّقُ بها وليس بضيوفها. كان هذا مفهومًا غريبًا بالنسبة إليها، لكنني طلبت منها التفكير في الأمر كما لو كانت حاملًا وأراد أصدقاؤها إحضار حمولة شاحنة من السوشي الخام للمشاركة. هل ستنكر ما إذا كانت ستسيئ إليهم أم لا بقولها «آسفة يا رفاق، أنا لا آكل السمك النيئ أثناء إنمائي للإنسان»، أم أنها تخطط فقط لشيء آخر؟

كان هذا بالطبع يتعلق بأشياء أعمق بكثير، مثل الخوف من الانتحار الاجتماعي والعار مما قد يعنيه ذلكَ إذا أخبرت أصدقائها أنها لا تشرب، ناهيك عن التردد في طلب ما تحتاجه من دعم من زوجها. جعل التفكير في الأمر بهذه العبارات الأمور واضحة جدًا: لم ترغب حتى في أن يكون هناك أشخاص لتناول العشاء. كانت تفعل ذلك فقط لأنها لم تكن تريد أن تشعر بأن حياتها الاجتماعية ستموت. أرادت أن تُظهر لزوجها أن الحياة ستظل ممتعة – وأنها ستظل ممتعة! – على الرغم من أنها لم تعد تشرب. اعتقدت أنها يجب أن تجعل الأمر برمته سهلاً وسلسًا بالنسبة إليه وإلى غيره.

لا شيء يفوق العملية

يستمر الحمل لمدة تسعة أشهر، ويزيد أو ينقص أحيانًا. لم يكن الأمر على هذا النحو مطلقًا لأن شخصًا ما أراد أن يكون أسرع أو أبطأ (هل يمكنك أن تتخيل؟). لا يمكننا تغيير العملية بمجرد وجود آراء حول المسألة أو التفكير بطريقة سحرية ومختلفة. تتشكل حياة الإنسان بنفس الطريقة المعجزة، بغض النظر عما نفكر فيه. لا يهم مدى ذكائنا، أو مقدار خبرتنا، أو مقدار الأموال التي نربحها، أو مدى خصوصية ظروفنا. يمكننا القيام بأشياء لدعم العملية أو إلحاق الضرر بها، لكن لا يمكننا التأثير على العملية نفسها.

الحمل هو فعل اختيار وفعل سماح. فعل قوة واستسلام، والانقطاع عن شرب الكحول لا يختلف عن ذلكَ.

كما قلت، كان النصف الأول من حملي وحشيًا. تخيلت أنها لن تنتهي أبدا. لم أشعر بحمل. فقط شعرت بالمرض. وبعد ذلك شعرتُ باستياء. لقد فعلت كل شيء لمحاربته والتّحكّم فيه، لكن لا شيء يجعل الغثيان يتلاشى. في النهاية، تعلمت أن أتعايش معه، وفي الوقت الذي حدث فيه ذلك، غادرتُ.

مع اقتراب نهاية حملي، كشف فحص بالموجات فوق الصوتية أن ألما كانت مقلوبة. بطريقة فرانك، على وجه الدقة، مما يعني أن مؤخرتها (على عكس رأسها، في وضع «طبيعي») كانت تواجه قناة الولادة، وركبتيها لم تكن مثنية وقدميها متجهتين إلى الأسفل.

هذه ليست مشكلة كبيرة. إنها شائعة جدًا، وعادة ما يتحول الطفل من تلقاء نفسه إلى الوضعيّة الطّبيعية. ٤ في المائة فقط من الأطفال يولدون بتلك الوضعيّة.

أردت حقًا أن ألد ولادة طبيعية، بدون مخدرات (هذا مضحك، بعد فوات الأوان)، بالطريقة القديمة. لم أفكر مطلقًا أن الأمر قد لا يحدث بهذه الطريقة. لكن طبيبي أخبرني بشكل واقعي أنه إذا بقيت الطفلة على تلك الوضعيّة، فسيتعين عليها إجراء ولادة قيصرية. خلاف ذلك سيكون مخاطرة كبيرة. تظاهرت بأني أريد ولادة طبيعية لأنني كنت قلقة للغاية بشأن الضرر المحتمل للإيبيدورال وما شابه، لكن في الحقيقة، أردت فقط أن أثبت لنفسي وللجميع أنني كنت قاسية حقًا ويمكنني التعامل مع الكثير من الألم. (أنا أعلم ذلكَ).

في النهاية، تبين أن إجراء عملية ولادة قيصرية أمرٌ محتوم. نادرا ما كنتُ أفكّر كيف ولدت ألما.

لم يكن انقطاعي عن شرب الكحول مبكرًا يختلف كثيرًا عن الحمل. اعتقدت أنه يجب أن يكون أسهل وبسرعة أكبر وأفضل. لم أشعر أبدًا بالسحابة الوردية المراوغة التي تحدث عنها الناس في فترة التعافي، تمامًا مثلما لم أشعر أبدًا بتوهج الحمل الغامض. كانت معظم الأيام محيرة ولم أكن أفهمها. لكن بمجرد أن توقفت عن محاولة محاربة كل شيء بقوة، بمجرد أن تركت نفسي في النقطة أ - حيث كنت في الواقع - تغيرت الأمور. لم يصبح الأمر سهلا بالضرورة. لقد توقفت عن المعاناة كثيرا. كما قال لي أحد أصدقائي، «لورا، إذا كنت تريدين أن تسرعي، فعليك أن تتباطئي قليلًا».

ومثلما قالت كيسي، يمكنني إما التدفق مع تيار الحياة أو عكسه. لكن لم يكن هناك ما يفوق العملية التي تحدث بداخلي.

لست مضطرة للقتال بقوة أيضًا.

أعني، يمكنك المقاومة ولكن لست مجبرًا. إنّ تكوين حياة جديدة أمر مهم حقًا.

«من الصّعب أن تكونَ شخصًا جديدًا». من المفترض أن يكون الأمر صعبًا. من المفترض أن تأخذ كل ما لديك. من المفترض أن يستغرق الأمر وقتًا أطول مما تريد ومن المفترض أيضًا أن يغيرك الأمر تمامًا. غالبًا لن تشعر بالرّضا عند حدوث الأمر، لكن لا شيء يستحق العناء على الإطلاق.

أشعر الآن بحالة الصّحو مثلما أشعر بحقيقتي الآن كأم: لقد أوصلني إلى أنف الحياة نفسها وأجبرني على النظر إليها مباشرة في وجهي. في البداية، كانت قريبة أكثر من اللازم؛ لم يكن هناك ما يحميني من فورية الأشياء – لا من الأضواء الساطعة أو الألم الحاد. لكن بعد ذلك، في النهاية، أدركت أن هذا هو ما يعنيه حقًا أن تكون على قيد الحياة – ألا أنظر بعيدًا عنها– وأن كل ما كنت أفعله من قبل هو التظاهر: الطفو خلال أيامي نصف واعية، نصف متورّطة، نصف مستيقظة، أعتقد أنني كنت أعيش حقًا بينما في الحقيقة كنت أفتقد كل شيء.

جزيرة الخيال
لسنا مجانين. نحنُ بشر

نريدُ الحب وشخصًا يغفر لنا خطيئة السّير في شوارع الحب
التي سلكناها الشّوارع المظلمة الكثيرة
الشّوارع التي رحلنا فيها وكنّا متوقّدين ومتوحّشين
ليونارد كوهن

قابلت جون في منظّمة مكافحة الإدمان. رأيتُه في اجتماعات قليلة في بوسطن: ولاحظتُ صوته العالي، وابتسامته الضخمة، وحجم السّعادة التي تتملّكهُ حين لا أحضر. كان صديقًا للعديد من نفس الأشخاص الذين قابلتهم من خلال المموّلة، أليسون، ومن خلالها علمت أنه كان أصغر مني ببضع سنوات وأنّهُ كان محامياً، وكان «فائق الذكاء»، وكان منقطعًا عن الكحول لمدة عام تقريبًا.

لقد تبادلنا بعض الترحيب في حفلات مختلفة ولكننا لم نتحدث مطلقًا حتى في الرابع من يوليو في بوسطن. كان الجو حارا في ذلك اليوم، ولم أكن أريد أن أكون هناك ولكن لم يكن لدي مكان آخر لأكون فيه. عندما سار نحوي، وجدت نفسي أحمرُّ. سألني عن الكلمات الموشومة على ساعدي: الجمال والرعب. أخبرته أنهما جزء من قصيدة ريلكه، وقال إنه يعرف من هو ريلكه، ثم تأثر كلانا.

كانت حياتي العاطفية آنذاك قاحلة. كان ذلك في صيف عام ٢٠١٤. لقد مر عام كامل تقريبًا منذ زواج أخي، وما زلت لم أكمل

ثلاثين يومًا متتالية بلا كحول. كانت أشياء كثيرة تزعجني، لكن أهمها كان كيفية التواصل أو المواعدة أو الارتباط بالرجال دون شرب الخمر.

لقد مر عامان منذ أن انفصلت أنا وجيك. عندما كنت أتخيل وقتي بعد الانفصال، اعتقدت أنه سيكون لدي جميع أنواع الخاطبين، والذهاب في مواعيد مثيرة، وربما حتى العثور على حب جديد. اعتقدت أنني سأدخل نوعًا من خط مثير قوي في منتصف الثلاثينيات، لكنني كنت أركض بسرعة كبيرة بحلول ذلك الوقت. كنت متعبة وخائفة ويائسة.

مع رحيل جيك، لم يعد هناك من يراقبني. عندما كان هناك، لم أكن أرغب في أن يراقبني أحد ما، بل أردت أن أشرب بالطريقة التي أريدها، وأقضي وقتي أينما كنت ومع من أتمنى. لكن بمجرد أن غادر، لم يحدث أي استقرار.

نقسم الوقت مع ألما بالتساوي. عندما تكونُ بينَ يدي كنتُ أشعرُ أنّني أملك العالم. لكن عندما لا تكن معي، نادرا ما كنت أعود للمنزل. لقد واعدتُ الناس لكنّني لم أواعدهم في الواقع. لقد شغلت نفسي معهم وأخفيتُ بهم مشاغلي ونمتُ معهم. لقد وضعت الخطط وشربت كثيرا إلى درجة الإغماء وأخفتُ النّاس أو أخافوني.

لقد فتحتُ حسابات على جميع تطبيقات المواعدة ومواقع المواعدة – Tinder و OkCupid و Match – والتقيت برجال جلسات شربٍ. قابلت رجالًا أثناء السفر للعمل. أكثر من مرة، خرجت مع أصدقائي في بوسطن لتناول وجبة الفطور والغداء في عطلة نهاية

الأسبوع، ثم بقيت في الخارج، لوحدي، أشرب طوال النهار والليل.

كان هناك لاعب الباس الذي قابلته في المباراة والذي كان منقطعًا عن شرب الكحول حديثًا ولكنه في بعض الأحيان يذهب على سهرات المرح. كان هناك صديق قديم من المدرسة الثانوية كان يسافر إلى المدينة بين الحين والآخر لأن صديقته كانت تعيش بالقرب من بوسطن؛ كان هناك ممرض مقاس ٥٦ بوصات والمرأة الرائعة والصبي الأيرلندي اللطيف ذو العينين الزرقاوين. وضعت نفسي في تيار مذهل من الإلهاء والعجز وأقنعت نفسي بأنني أفعل شيئًا صحيحًا، أو على الأقل كنت أتصرف بشكل طبيعي لشخص انفصل حديثًا.

في الصّباح الذي تلا زفاف أخي، يمكنني محاولة تجميع قطع الأحجية معًا.

بمجرد أن قمتُ بتجهيز ألما، تمكنت بطريقة ما من تجهيز نفسي معًا لأحضر في الغداء الأخير. بعد صباح خيالي، ركبت ألما، وجدتي، وأمي، على سيارتنا المستأجرة للعودة إلى منزل أخي. قضيت أنا وألما اليومين المقبلين هناك قبل العودة إلى الوطن إلى بوسطن.

جلست في الخلف مع ألما، كانت معدتي تتأرجح من الشرب والرهبة، وأنا ممسكة بساعدها الصغير كما لو كان طوف حياتي. كانت النافذة مفتوحة، وضرب وجهي تيار مستمر من هواء يوليو الجاف الحار. كنت أعرف، بطريقة مجزأة، أن حياتي كما كنت أعرفها قد انتهت، وظللت أفكر أيضًا أنه يمكنني التراجع في الوقت المناسب. اضغط على زر الترجيع. ابق في غرفتنا الفندقية. سهل جدا.

كانت ليلة واحدة فقط. في غضون ساعات. لا يمكن أن يكون ذلك حقيقيا.

في مذكّرات نينا ريجز "السّاعة المضيئة"، تصفُ الكاتبة معركتها مع السرطان، وتصف مفارقة الإنكار ومعرفة أنها ستموت عندما يتضح أن النهاية كانت قريبة. لقد اقتبست سطرًا من الفيلسوف الفرنسي مونتين: «هل تعتقد أنك لن تصل أبدًا إلى النقطة التي كنت تتجه إليها باستمرار؟» كانت تلك هي الجملة.

كنت متفاجئة.

لم أتفاجأ.

كنت قد عرفت، ربما منذ مشروبي الأول، أنني سأصل إلى هناك – لكن بالمثل، لم أتخيل مطلقًا أنني سأفعل ذلكَ.

في طريق عودتي إلى المنزل، تخيلت بشكل غامض كيف ستبدو الحياة إذا توقفت عن الشرب. لم يكن يمكنُ تصوّر أيّ شيء عن ذلك، لكن إحدى الأفكار أغرقتني بشكل خاص.

كيف يمكن أن أجد الحب؟

قبل أن أعود إلى سيارتي في الرابع من تموز (يوليو) – تلك المرة الأولى التي تحدثنا فيها – أرسلت إلى جون طلب صداقة على موقع الفايسبوك. وافق على الفور، وتبادلنا بعض الرسائل حول مدى متعة الالتقاء ببعضنا البعض. اقترحت أن نتسكع في وقت ما، وقال إنه سيحب ذلك. في يوم السبت التالي، استقل القطار إلى مدينتي الساحلية، ووضعنا الكراسي ومبردًا مليئًا بالمياه الغازية على الشاطئ في أسفل الشارع على مقربة من منزلي.

تدفقت علينا الكتب المفضلة لدينا مثل كتاب تاريخ الحب. تحدثنا عن منظمة مكافحة الإدمان، أو المجتمع السري كما أسماه وعن حياتنا بلا كحول. لقد علمت من صديق مشترك أنه قبل حوالي شهر قرر التّخلي عن فكرة الانقطاع عن شرب الكحول أو بالأحرى لم يكن بحاجة لذلك، رغم أنه لا يزال يذهب أحيانًا إلى اجتماعات المنظّمة. تحدثنا عن ذلك، وكذلك عن وضعيتي الجديدة. أخبرته أن لدي ما يقرب من ثلاثين يومًا من الانقطاع عن شرب الكحول، لكنني لم أفعل – كان الأمر أشبه بأسبوع. كذبت لأنني أردت منه أن يعتقد أنني أكثر ثباتًا مما كنت عليه، كما لو أن مسألة أيام قد أحدثت فرقًا.

منذ أن وضعنا الخطط، كانت معدتي تتقلب في انتظار رؤيته. الآن بعد أن كنا على الشاطئ ونتحدث، فاجأت نفسي بمدى انجذابي إليه. في وقت من الأوقات، كان يتحدث عن **Infinite Jest** وكنا نتحدث عن نظريات حول علاقة **David Foster Wallace** و **Mary Karr** الرومانسية عندما بدأ يلوح بذراعيه في إيماءات كبيرة من الحماس ورفع كم قميصه ليكشف عن ذراعه – الذي كان لديه لمسة من حروق الشمس. لقد تغلبت علي رغبة قوية للغاية، ولهذا كان علي أن أنظر بعيدًا.

جلسنا هناك لبضع ساعات، وعلى الرغم من إحضار الكتب، لم يقرأ أي منا كلمة واحدة. على الرغم من اهتمامه الواضح بمحادثتنا، إلا أنني لم أتمكن من قراءة ملامحِه بوضوح: هل أعجبني؟ هل كان مهتمًا؟ لم أستطع الحكم. إلى جانب انجذابي إليه والمحادثة المفاجئة – كان من النادر جدًا مقابلة شخص أراد

التحدث عن الكتب والحياة بنفس الطريقة التي فعلت بها - جعلني أشعر بأن سحابة متنامية تغلبت عليها من الكآبة.

«ماذا تفعل؟ ما الذي تنظرين إليه؟» سألني.

استقرت عيني على جزيرة صغيرة بعيدة، على بعد بضع نتوءات صغيرة من الأرض.

تشكلت كتلة في حلقي. ابتلعت وظللت عيناي على الماء. قلت: «كل شيء يبدو بعيدًا جدًا»، وأومئ برأسك نحو الجزيرة.

«ماذا فعلت؟»

«كل شيء. لكن خاصة الحب. إنه مجرد شعور مستحيل الآن».

«آه».

«تقصدين بسبب الانقطاع عن شرب الكحول؟».

«بلى».

نظرت إليه بعد ذلك، وضحك ضحكته الهائلة. «لورا ماكووين. أنت - أكثر من أي شخص أتخيله - لن تواجهي مشكلة في العثور على الحب».

كان ينبغي أن تكون كلماته مرهمًا، لكنها لم تكن كذلك. لم يتمكنوا من الوصول إلي. كنت جديدة جدًا على هذا العالم وخائفةً جدًّا، ولم أصدق ذلك. بالإضافة إلى ذلك، أردت منه أن يقول إنه يريدني، لا أن أتحدث بشكل عام عن رغبتي. لقد شعرت كثيرًا بالرسائل التي سمعتها طوال حياتي: «أنت الفتاة التي تتزوج، لورا، ولست من النوع الذي يواعد». أو «أنت صديقة جيدة جدًا. سوف تحطمي الكثير من القلوب يومًا ما».

بعد أن بقينا هناك لبضع ساعات، نظر جون إلى ساعته وأخبرني أنه بحاجة إلى ركوب القطار والعودة إلى المنزل قريبًا. حزمنا أمتعتنا، وبينما كنت أقودُ السّيارة عائدة إلى المحطة، ظللت أضطر إلى دفع الورم في حلقي. لقد أحببته، وبدون كحول، لم يكن بإمكاني فعل أي شيء للتخلص من المشاعر أو تسريع الأمور. وجدت نفسي أستمتع بكل أنواع الأفكار.

لم يكن لدي أي فكرة عن كيفية البقاء في حالة صحوٍ. لم تكن هذه هي المرة الأولى التي قضيت فيها وقتًا مع رجل دون شرب الخمر، لكنها كانت بالتأكيد الأولى عندما لم يكن على الأقل خيارًا. في الماضي، لو كنا في ظروف مختلفة، كنت قد اقترحت أن نذهب لتناول الطعام والشرب، ومن خلال شربِ بعض الكحول، كنت سأغازله. كان من الممكن أن يكون هناك محادثة أسهل، ومضايقة وأشياء أعمق. يمكننا سحر بعضنا البعض. كان سيرى كم أنا ممتعة، كم هو مضحك، ومع خفض موانعه بما يتوافق مع موانعي، لن يكون قادرًا على مقاومة الأشياء للمضي قدمًا. بدلاً من إنزاله في القطار، كنت سأقوده إلى المنزل وكان سيبقى معي.

لكنني كنت أعرف – حتى مع مغادرته مؤخرًا من منظّمة مكافحة إدمانِ الكحول، أنّهُ لن يقوم بهذه الرقصة بالذات. لن يكون الشرب جسرا لبعضنا البعض. وإذا كان الشرب لا يمكن أن يكون جسرًا للرجل، فهل هناك جسر آخر؟ حتى لو كان جون مهتمًا بإيقاظي، فلن يهم. لم أكن أعرف كيف أكونها بعد. لم أكن أريد حتى أن أكونها بعد.

إن أفكاري حول الحب وما كان عليّ فعله للحصول عليه ليست فريدة من نوعها. أظن أنك حصلت عليها أيضًا، أو ربما لا تزال كذلك. في مكان ما على طول الخط، تعلمت أنه لا يمكنك العثور على الحب، أو الاحتفاظ به، دون تغيير شكل نفسك. دون تغيير جوانب معينة من شخصيتك، أو إجبار جسمك على حالة غير طبيعية، أو التظاهر بالرغبة في أشياء لا تريدها، أو استخدام المخدرات أو الكحول لتتحول إلى نفسك وتعالج نفسك. كل هذا هو نفس الشيء. ما زلت أكشف النقاب عن الطرق المخادعة التي أحاول بها كسب الحب.

اعتدت أن أغمض عيني وأنا أنظرُ إلى الماضي وأبحث في طفولتي للحصول على إجابات حول نمط حياتي الحالية، وإلقاء اللوم على والدي أو الآخرين على الطريقة التي أصبحت بها. بدا الأمر وكأنه تبرير مناسب، مجموعة من القدرة العقلية تهدف إلى إعفائي من المسؤولية. لكنني تعلمت أن الأمر لا يتعلق مطلقا باللوم. إنه على استعداد للنظر إلى كل شيء بعينين صافيتين، للتعاطف مع أسباب قصور الناس ولكن أيضًا للاعتراف بأنهم فعلوا ذلك. كان هذا هو الجزء الأصعب: الاعتراف بأن أجزاء من طفولتي لم تكن على ما يرام. للتوقف عن حماية الناس. من الصعب كتابة هذا حتى الآن، لأنني أستطيع سماع أصوات تخبرني بالتوقف عن لعب دور الضحية، وأن الأمر لم يكن بهذا السوء. لكني أعلم أن الاعتراف بالحقيقة هو في الواقع فعل نضج واستقلالية، ومن المفارقات، كيف نحرر أنفسنا من دور الضحية. لأنه بمجرد أن نعمل في الواقع، يمكننا البدء في تحمل مسؤولية ما هو لنا والتوقف عن تحمل المسؤولية عما لم يكن

موجودًا. إنكار الأعمال لفترة طويلة فقط؛ في النهاية سيخرج هذا القرف، وسيكون قبيحًا.

ما كان صحيحًا بالنسبة إلي هو الآتي:

كان والدي، بالطبع، أول رجل أحببته. بكل المقاييس، بما في ذلك حساباته، فهو رجل صعب للغاية. تعلمت منه الكثير من الأشياء الرائعة، لكن الحب الثابت لم يكن من بينها. لقد تعلمت أن أتوقع، وأتوقع، وأن أكون شديدة الحذر، وأن أجعل الأمور على ما يرام. تعلمت أن الأرض يمكن أن تتغير في أي وقت، وعندما يحدث ذلك، فهذا خطأي. تعلمت الكذب وتعلمت أن أنكر. تعلمت أن هذا هو شكل الحب، وأن هذا هو ما يتطلبه الأمر.

طوال طفولتي وفي المدرسة الثانوية، كان كل شيء، المغازلة، المواعدة، وجود صديق... بعيد جدًّا عن حياتي، مثل مكان يمكنني رؤيته أو تخيله ولكن لا أزوره في الواقع. أصبحت رياضيّة، ركضت مع الأطفال المشهورين، كنت جميلة بما يكفي، لكن هذا يعني فقط أنه كان من المفترض أن أعرف كيف أفعل هذه الأشياء. بينما كان جميع أصدقائي يمسكون بأيديهم في مباريات كرة القدم في المدرسة الثانوية، ويخرجون في الحفلات، ويضحكون على الوظائف اليدوية ويتحدثون عبر الهاتف في وقت متأخر من الليل، ويذهبون إلى المنزل والحفلات الموسيقية. كنت أقف، محرجة ومربكة، متسائلة عمّا حلّ بي. شعرت وكأنني أصبت برصاصة حتى ظهرت الكحول في الصورة.

اكتشفت أن مجرد الاستعداد للشرب في المدرسة الثانوية يجعلني أقرب إلى الأولاد. انظر، أنا فتاة مرحة! أعادت الكحول

بطريقة سحرية وسريعة ومرتّبة كل ما كنت أتمنى أن أكونه: نسخة غزلية، أقل وعيًا بالذات، صريحة، وربما حتى جنسية من لورا. وعلى الرغم من أنني كنت ما زلت صغيرة جدًا على الشرب بصراحة، إلا أنني لم أفكر في أي شيء للقيام بذلك، بدا الأمر وكأنه احتمال، على أي حال. عائلتي هي عائلة من يشربون. ثقافتنا هي ثقافة شاربي الكحول.

عندما نظرت حولي، رأيت الناس يشربون. شاهدت والدي يتفاعلان مع أصدقائهم، والأشخاص الذين واعدوهم، وبعد ذلك، مع أزواجهم، وكان الكحول دائمًا موجودًا، مثل الحليب في الثلاجة أو الصابون في الحمام. بالنسبة إلي، بدا الأمر وكأنه جزء متأصل من صورة البالغين للتفاعل الاجتماعي والعلاقة الحميمة.

قبل ذهابي إلى الكلية بقليل، أغلقت عائلتي المطعم الإيطالي الذي امتلكناه ليقيموا لي حفلة وداع. ارتديت زوجًا صغيرًا من شورت الدنيم الأبيض وقميصًا أسود صغيرًا، وأتذكر هذه الأشياء لأن حجم جسدي كان هوسي. في منتصف سنتي الأخيرة، أصبح من الواضح لي أن جسدي كان مشكلة.

لقد اتبعت نظامًا غذائيًا قاسيًا ذكرته إحدى صديقاتي وفقدت بعض الوزن بسرعة. كان فقدان الوزن مرضيًا لدرجة أنني قمت بذلك مرة أخرى. على الفور، لفتت الانتباه الذي لم أحصل عليه من قبل. لاحظ الأولاد. لاحظ أصدقائي. عائلتي – الجميع.

بحلول الوقت الذي أتى فيه موعد التخرج، لم أكن حتى أبدو مثلي. لقد فقدت الكثير من الوزن. لم أرغب في الاستمرار في الانكماش لكني لم أعرف كيف أتوقف.

كانت الأشياء النموذجية في مرحلة المراهقة المتأخرة تثقل كاهلي حينها: لم أكن متأكدة ومتحمسة بشأن المستقبل؛ لم أكن أعرف حقًا من أكون أو من سأصبح في الكلية؛ أردت بشدة أن أكون قادرة على التواصل مع الأولاد. ولكن كانت هناك أشياء أخرى أثقل أيضًا.

كان زواج أمي، وهو الثالث لها في ذلك الوقت، في مأزق، وكنت أعرف ذلك. زوجها، زوج أمي، الذي كنت أعشقه، قد ترك العمل لسبب غير مفهوم وقضى معظم فترات بعد الظهر والأمسيات يتجول في حانة المطعم يتحدث إلى النظاميين، وكأس من ديوار على الصخور يتعرق في يده، مكررًا نفسه في نصف ذهب ذهول. كانت علاقتي بوالدي البيولوجي معقدة، وفي بعض الأحيان مسيئة، وعلى الرغم من أنني لم أفهم ذلك حقًا أو أرى ذلك بوضوح لسنوات عديدة، إلا أنها أحدثت أخاديد عميقة من الألم في داخلي.

لأنني كنت متوجهة إلى الكلية، سُمح لي بالشرب بحرية أكثر أو أقل في المطعم بحلول ذلك الوقت. في وقت متأخر من بعد الظهر في حفل الوداع الخاص بي، كنت أشربُ كوبًا كبيرًا ثالثًا أو رابعًا من Bacardi و Diet Coke (قليل من السعرات الحرارية، ولهُ تأثير كبير!).

عندما عدت إلى البار لإعادة التعبئة، أدركت أن كل شيء بدا سهلًا وسلسًا. ذابت كل الحسابات الصارمة، القياس، الضيق في جسدي. لم أستطع حتى تذكر ما كنت قلقة للغاية بشأنه. كل شيء بداخلي كان يتردد صداه مع الموسيقى، وهواء أواخر الصيف، وتجمع

الناس حول البار. تدفقت الكلمات المجمدة في السابق من فمي بينما كنت أعانق وقبلات دافئة على وجنتي. شعر جسدي مثير بدلا من أن يتضاءل. استطعت أن أشعر بشكل نفسي، قوي وقوي وصغير جدًا. كل شيء كان ممكنا.

عندما أفكر في هذه الكلمات الآن، فإنها تبدو بسيطة جدًا وبريئة، وكأنها شيء من قصة ديزني الخيالية. لكنهم كانوا أغنية صفارات الإنذار. مثل البحارة العابرين الذين أغوتهم مخلوقات نصف طائرة ونصف امرأة تغني حتى وفاتها لحنًا لا يقاوم، اعتقدت حقًا أن الكحول ستحميني وظلّت هذه الفكرة تطاردني لمدة عشرين عامًا.

سنتي الأخيرة في الكلية، بعد عقود تقريبًا من كل زملائي، مارست الجنس لأول مرة. كنت في الحادية والعشرين من عمري. عندما انتقل إلى كليتي في سنتنا الثانية، حصلنا على نفس الديناميكية من المدرسة الثانوية، ووجدنا نفسينا في بيئة أكبر. لعبت دور الصديق الفائق البرودة، الذي شاهد سلسلته اللامتناهية من السلوكيات الغريبة مع الفتيات بينما كان يتدحرج في عيني، ويهز رأسي، وأحيانًا يريح الشخص الذي كان محرومًا من سلوكه. طوال الوقت أتساءل سرا لماذا لا أستحق الاهتمام.

في الصيف الذي يسبق سنتنا الأخيرة، عاد كلانا إلى المنزل للعمل في تربص داخلي في دنفر، وانتهى بنا المطاف بقضاء الكثير من الوقت معًا في مطعم عائلتي في المساء، وتجمعنا حول البار، نشرب النبيذ الذي لا يمكننا تحمله ونتظاهر أننا بالغين. في

النهاية، أدى الشرب إلى التقبيل، وأدى التقبيل إلى المزيد، ولكن لم يتم ممارسة الجنس.

كانَ يختبرني بابتسامته الشيطانية.

على الفور تقريبًا عندما ذهبت إلى الكلية، انقطع الشريط المطاطي الذي كان يجوّع نفسي وبدأت في الإفراط في تناول الطعام. بحلول نهاية سنتي الأولى، كنت قد استعدت كل الوزن الذي فقدته من قبل، بالإضافة إلى مجموعة أخرى. شعرت أنني خارج السيطرة تمامًا طوال الوقت، وكرهت نفسي في كلّ ثانية من كلّ يوم. كان الشرب هو الطريقة الوحيدة التي يمكنني من خلالها وضع بعض المسافة بيني وبين العار الساحق.

كنت أعلم أن الأمر جعلني أسوأ فقط: كان الشرب طريقة مؤكدة لضمان الإفراط في تناول الطعام، ولكن على الأقل عندما كنت في حالة سكر، كنت أقل اهتماما. ثم يأتي الصباح، وأعزلُ نفسي عن كل شيء:

الشرب، الأكل وكلّ تلكَ الأشياء. كانت مجلاتي التي أقرؤها في تلك الأيام قاسية ومتكررة ويائسة. كان من غير المعقول التوقف عن الشرب في الكلية. كانت تلك هي طقوس المرور الوحيدة التي عرفتها، والطريقة الوحيدة للتواصل مع الأولاد، ومع أصدقائي. ظللت أفعل ذلك لأنني لم أجد طريقة أخرى أفضل.

تخيّلت ذلك لأن هذا الرّجل كانَ صديقي الوحيد الذي يعرفني لفترة طويلة قبل أن يزيد وزني، ولأنه كان يعرف حقًا من أكون ويهتم بي – أو هكذا اعتقدت – لن يرى كيف تغير جسدي. أو على الأقل لن يرفض الأمر.

عندما عدنا إلى المدرسة في الخريف، تعثرنا في منزلي بعدَ ليلة قضّينا بينَ الحانات. لستُ متأكّدة ممّا حدث، لكنه خلع سروالي. أتذكّر أنني كنت ممتنّة لأنني لم أضطر إلى خلع قميصي وكشف معدتي. حدث لي أن طلبتُ منه ارتداء الواقي الذكري، لكنني لم أرغب في إبطاء الأمور أو إعطائه سببًا للتوقف. بعد ذلك، أخبرته أنني لم أتناول حبوب منع الحمل، وقال إنه قد فكر في الأمر، ولهذا السبب انسحب.

لم أكن أعلم كيفَ قرّر الانسحاب حينها.

كنت ثملةً. كلانا كان ثملًا. وفي كلّ مرة نمارس فيها الجنس بعد ذلك كان الأمر نفسه: كنا نشرب كثيرًا، إما معًا أو بشكل منفصل، ونلتقي في الحانة أو في منزله أو في منزلي لنفعلَ ما نريد.

من المفارقات أن الشرب قلل من ارتباطنا ببعضنا البعض وجعلنا أقرب. في ذلك الصيف، كانت لدينا جميع أنواع المحادثات في وقت متأخر من الليل، والمحادثات السرية التي تغذيها تأثيرات تليين اللسان من النبيذ. قضينا وقتًا ممتعًا، وأصبحنا سخيفين، وقضينا بعض الوقت معًا، وفي النهاية، أدّى هذا إلى منحهِ جسدي. ساعدتني الكحول على إبعاد نفسي عن فرضيّة أنّهُ لن ينظر إلى جسدي، أو في عيني، عندما كنا معًا، ولكنّه سمح لي أيضًا بقول أشياء كان من الصعب جدًا أن أقولها وأنا بلا كحول: كانت ثمّة أشياء أشعرُ بالحرج في التّساؤل عنها كالعمل الذي نقومُ بهِ لحظتها أو نظرته تجاهي.

اعتقدت أن الشرب يجعلني أكثر جرأة، ومثيرة أكثرَ، وبرغبة أعمق في ممارسة الجنس، وبالتالي أكثر جاذبية. اعتقدت أنه كشفَ

بعض الأشياء الخفيّة التي تتعلّقُ بي أو بعض الأشياء التي تحتاجُ فقط إلى الالتفات إليها كي تظهر. لقد منحني الضجيج إحساسًا دافئًا ومتوهجًا بأن هناك شيئًا محبًا في محادثاتنا، على الرغم من أنها كانت مستعجلة وغريزيّة فقط.

لقد حملت، ولم يكن ذلكَ مفاجأة.

أصابتني تلكَ الحقيقة فجأة، لا لأنّني تذكرتُ فوات دورتي الشهرية أو لأنّ ثديي قد كانا رقيقين (كانا كذلك) ولكن بالطريقة التي تعرف بها النساء الأشياء قبل إثباتها. نسجت من خلال الدخان والحشد في الحانة وهمست بها في أذنه. افترض أنه إنذار خاطئ، ولكن بعد بضع دقائق، وبالعودة إلى شقتي، أكد خطان أزرقان أنني كنت على حق.

حتى ذلك الحين، حاولت أن أجعل الوضع مناسبًا له. كنت قلقة من أنه إذا شعرت بالخوف، فسوف يغادر، لذلك لعبت دورًا رائعًا. لم أكن أعرف أن أيًا منا لا يريد إنجاب طفل، لكنني كنت آمل أن يجعلني الموقف محبوبة منه. فمن خلال الحديث عنه، والتعامل معه، نحقّقُ ترابطًا بيننا. لكن لم يكن هناك شيء بعد تلك الليلة. بعد أسبوع، اصطحبني صديق إلى العيادة وانتظر. لقد دفعت ثمن الفحص بنفسي ببطاقة ائتمان. لم يقل أي شيء عنها ذلكَ.

بعد أربعة أشهر، قبل التخرج بقليل، توجهت إلى منزله في وقت مبكر من صباح أحد أيام السبت. في لحظة نادرة من الوضوح والغضب، خططت لإخباره بمدى فظاعة معاملتهِ لي وكيف أنّني لم أستحق ذلك. عندما توقفت، كان يخرج من الباب الأمامي للمنزل

الـذي يتقاسـمه مـع أصدقائنـا المشـتركين. عندمـا واجهنـا بعضنـا البعض فـي الممـر، وجدنـا أنفسـنا نصـرخُ فـي وجوهنـا بكلّ قوّة. ليس لـدي أي فكـرة عمـا قلتـه، فقـط عندمـا بـدأ فمـه يتجعـد فـي الابتسـامة، شـعرتُ بالإنهـاك.

عندمـا انتهيـت، قـال: «لديـك بقـع حمـراء علـى صـدرك، لـورا. هـل أنـت منزعجـة؟» أومـأت برأسـي، بالطريقـة التـي أومـأ بهـا الأولاد المغـرورون للأشـياء. كان يحـاول ألا يضحـك.

حدقـت فيـه للحظـة، أبحـث عبثًـا عـن بعض علامـات التعاطـف علـى وجهـه، ثـم ركبـت سـيارتي هونـدا سـيفيك الفضيـة، تراجعـت عـن الممـر، وذهبـت إلـى المنـزل.

أقنعـت صديقتـي جيـن بالذهـاب معًـا إلـى الحانـة المفضلـة لدينـا، وجلسـنا علـى طاولـة عاليـة وشـربنا سـتولي رازبيـري وسـبرايت حتـى لـم أعـد أشـعر بـأي شـيء. اتفقنـا علـى أنـه كان إنسـانًا فظيعًـا، شـخصًا فظيعًـا ومثيـرا للاشـمئزاز لا يسـتحق أبـدًا نفسًـا آخـر منـي. أثـارت الفـودكا ومحادثاتنـا الغضـب بداخلـي، لكـن بمجـرد أن تلاشـى الغضـبُ، غرقـت مـرة أخـرى فـي حفـرة ابتـلاع الرفـض.

مـا يـزال يطاردنـي حتـى بعـد كل ذلـك، مـا زلـت آمـل أن يأتـي. انتظـرت أن يتصـل بـي. بحثـت عنـه عندمـا كنـت أركـض فـي الحـرم الجامعـي أو فـي الخـارج مـع أصدقائـي. أردتـه أن يختارنـي. أردتـه أن يحبنـي. أردتـه أن يخبرنـي أننـي أسـتحق شـيئًا.

اسـتمر هـذا النمـط طـوال العشـرينات مـن عمـري حيـث أصبحـت علاقاتـي مـع الرّجـال والشـرب أكثـر تضافرًا معًـا. كانـت الكحـول وسـيلة

للتواصل، وجسرًا للألفة، ليس فقط في العلاقات الرومانسية، ولكن بشكل خاص فيها. اعتقدت أن هذا هو الطريق الذي عليّ أن أسلكهُ. اعتقدت أنّ الحب يحدث فقط في جزيرة أخرى، في مكان مجازي في ذهني حيث يعيش جميع الأشخاص المناسبين.

في الجزيرة، كان الجميع جذابًا وذكيًا، وكانت أجسادهم مقلوبة. لقد تزوجوا من رفقاء روحهم، وكوّنوا أسرًا، وحصلوا على درجات علمية متقدمة وترقيات كبيرة، وشربوا بلا نهاية وبدون جهد دون أي عواقب حقيقية. عاش جميع أصدقائي في الجزيرة. وكذلك الأشخاص الذين عملت معهم. أي شخص يستحق المعرفة عاش هناك. لقد كان مكانًا بنيته بناءً على رواية خاطئة مفادها أن هذا هو ما يعنيه حقًا أن تكون على قيد الحياة. في روايتي، كان عليك أن تعيش على الجزيرة لتعيش حياة جيدة. كان هذا ما رأيته يكبر. إنه ما يتم تسويقه لنا. إنه الاعتقاد الشائع بثقافة أفضل، أسرع وأفضل.

حتى عندما أصبح شربي مدمراً بشكل واضح، لم أعتبره مشكلة بل رأيت نفسي مشكلةً. كانت هذه هي الطريقة التي عملت بها في الجزيرة. كان الشرب مؤشرا على حياة جيدة ولهذا توجّب علينا عيشها بالشكل الصحيح. يبدو أنّ كل شخص آخر على الجزيرة يبلي بلاءً حسنًا مع كل ذلك، لذا من الواضح أنني كنت في حاجة إلى بذل المزيد من الجهد.

عندما واجهت الانقطاع عن الكحول، لم أر إلا دليلاً واحدًا على أن حياتي العاطفية ستُدمّرُ إذا توقفت عن الشرب. حتى علاقتي مع جيك بدأت بينما كنا نشرب. ليس بشكل مفرط، وليس بشكلٍ حصري، ولكنه كان خيطًا ثابتًا طوال الوقت.

التقينا في تلك الحفلة في كيب كود وهي حفلة احتفالية للمشروبات والمخدرات في عطلة نهاية الأسبوع. كان أحد تواريخنا الأولى هو سباق NASCAR في Poconos، وبعد أن وجدنا أنفسنا خارج موطننا الطبيعي تمامًا، بدأنا في استكشاف أسباب القيام بشيء ما. بعد فترة، حصلنا على الجائزة الكبرى: شريط تفاح مارتيني تم إعداده على طاولة بطاقات! لعبنا وشربنا الكثير من تلك الأشياء الحلوة، وفي طريق العودة للعثور على أصدقائنا، أخبرني أنه كان يتداعى من أجلي.

بعد أشهر، في حفلة صيفية لسرطان البحر في ولاية ماين، اعترفت لأول مرة أنني أحببته، في وقت متأخر من الليل في خيمتنا، ورأسي يطن من أثر الفودكا والحب الجديد. في ذلك الخريف، بعد أن ذهب إلى كلية الحقوق، عاد لقضاء عطلة عيد الهالوين، وارتدنا ملابسنا: كان يرتدي باروكة شعر مستعار ضخمة. ذهبتُ رفقة جاكي إلى حفلة في حانة مع كل ما لدينا الأصدقاء، وفي وقت لاحق من الليل، انحنى ناحيني وقال: «أنا أحبك، جدا».

ليالي النّبيذ وقرع الأكواب مع الأصدقاء. وجبات غداء يوم الأحد الطويلة البطيئة. خطوبتنا، الزفاف، العطلات، أعياد الميلاد، الإجازات.

لم أستطع أن أرى الأمر بهذه الطريقة لأنني لم أستطع تحمل أن أكون هناك. لم أكن أعرف كيف. لم أملك القوّة مطلقًا. وهكذا ولدت المشكلة. أدركت أنهم يقفون بيني وبين ما احتاجه. كوني منقطعة عن شرب الكحول، تطلّب الأمر أن أختار مغادرة الجزيرة

للأبد، الأمر الذي شعرت وكأنني أترك ورائي كل الفرص التي أمامي. صادف أن كنتُ عزباء وأنا أواجه فرضية البقاء في حالة صحو، لكنني علمت أن هذا سؤال يطرحه تقريبًا كل من يتطرق إلى موضوع الانقطاع عن شرب الكحول، بغض النظر عن علاقتهم.

تساءل العديد من أصدقائي المتزوجين عما إذا كانت علاقتهم ستستمر إذا استقالوا، حتى في الحالات التي تسبب فيها الكحول في أضرار جسيمة وواضحة. تم إخبار الآخرين من قبل شركائهم بأنهم ليس لديهم مشكلة ويحتاجون فقط إلى الاسترخاء، والتقليل، و«التوقف عن أن تكون دراميًا للغاية» والنص الفرعي الذي يسمعونه هو: لا تتغير. لن يعجبني (وقد لا أحبك) إذا كنت ترغب في ذلك.

انتهت علاقة أحد أعز صديقاتي منذ فترة طويلة عندما أصبحت منقطعة عن شرب الكحول لأن صديقها قال إنه لم يعد بإمكانه الارتباط بها بعد الآن. قال إنها كانت متوترة للغاية ولم تعد مرحة كما كانت. لم يعد «يعرف كيف يتعامل معها» بعد الآن. هذا ليس بالأمر غير المألوف – فجميع العلاقات تمر بفترة من إعادة النّظر بعد حدوث تغيير كبير، وبعضها يجد طريقه إلى خط أساس جديد أقوى، بينما البعض الآخر لا يفعل ذلك. عندما تكون في الطرف المتلقي لمثل هذه الأخبار، فإنها تتعمق مثل أي شيء (وللأسف، تبقي الكثير من الناس في دائرة السلوكيات المدمرة). لكن الحقيقة هي أن أي علاقة مبنية على محبّة نصفيّة لا يمكنُ لها الاستمرار. ما كان يقوله صديق صديقي لها حقًا هو: أنا أحب نسخة منك أقل... أنت.

وأنا أحب نسخة منا هي على الأقل خروج طفيف عن الواقع.

اعتقدت حقًا أن الشرب جعلني أكثر من أنا. اعتقدت أنه جعل الحياة أكثر إمكانية، وليس أقل، من خلال فتح فرص للتواصل وبناء شخصيتي. اعتقدت أنها أوضحت الحقيقة في داخلي والحقيقة في الآخرين، حتى نتمكن من رؤية بعضنا البعض وبناء ترابط. هذا لم يقتصر فقط على العلاقات الرومانسية؛ كان الأمر نفسه في العمل، مع أصدقائي وعائلتي.

كان التّخلّي شبيهًا بالمنفى من نواح كثيرة، لأنه كان كذلك. لن أقوم برحلة إلى الجزيرة مرة أخرى. على الأقل من الناحية النظرية. كل الناس الذين عاشوا على الجزيرة لم يروننـي إلّا عندما قررنا أن نلتقي في مكان آخر.

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعيشون في هذه الأرض الجديدة التي بلا كحول، تساءلت عما إذا كان الحب والسعادة والجمال والجاذبية الجنسية ممكنة حقًا بالنسبة إليهم.

أردت أن أصدق أنهم كانوا كذلك. ولكن من أجل القيام بذلك، يجب أن أتعلم كل شيء من جديد.

ليس لدي درس موجز لأقدمه لكم هنا. ليس بعد. ولكن ربما يمكنك أن ترى بشكل أوضح قليلاً الطرق التي تركت بها مركزك من أجل الحصول على الحب. والأهم من ذلك، قد ترى كيف لم تفعل ما تفعله للحصول على الحب لأنك ضعيف، أو منكسر، أو مخطئ. لقد سعيت إلى الحب ببساطة وفقط للأسباب نفسها التي فعلتُها، وما زلت أفعل: لأن هذا هو ما نتعامل معه. كما تنص دورة في المعجزات، فإن

كل سلوك بشري هو إما حب أو دعوة للحب. كل سلوك بشري. بمجرد أن بدأت في النظر إلى الأمر بهذه الطريقة، خفف خزي من أنماطي مع الرجال وأيضًا لماذا سعيت إلى الكثير من العزاء في الشرب. سمحت لي أن أرى نفسي شخصًا يتألم، بدلاً من أن أرى نفسي شخصًا ضعيفًا.

ما سأراه، ببطء شديد وبمرور الوقت، هو أنه لا شيء يتطلب مني أو يجعلني أتخلى عن نفسي باستثناء الحب. الحبُّ مرآة تكشفُ عن نفسك، وليست بوابة تقفز من خلالها إلى النسيان. لا يطلب منك أن تكون مختلفًا. نعم، ستكون العلاقة دائمًا بمثابة حل وسط، ولكن عندما تبدأ في المساومة على نفسك، فإنها تصبح شيئًا آخر. شبيهة بخطفِ رهائن وسجنهم. لقد كانت على جانبي كل هذه السيناريوهات.

استمر جون وأنا في المواعدة في أول عامين من الانقطاع عن شرب الكحول. لقد دفعني إلى الانقطاع عن شرب الكحول. قال لي ذات مرة، «أشعر الآن أنك المادة الخام للخلق: الطين، والمانا، والقوة النقية. ليس لديك فكرة عن مقدار الإمكانات الموجودة داخلك». ويقول إنني ساعدته على أن يصبح في حالةِ صحو في وقتٍ لاحقٍ، بفضل الاقتداء بي. غالبًا ما نمزح أننا نجونا من بعضنا البعض، وهذا صحيح، لكننا نجونا أيضًا بسبب بعضنا البعض.

في السنوات الأخيرة، تساءلنا عما إذا كانت علاقتنا ستنجح الآن بعد أن أصبح كلانا في حالة صحو، ولكن في النهاية، الأمر ليس كذلك. كنا محفزات ممتازة لبعضنا البعض ولكن شركاء سيئون.

منذ ذلك الحين، أؤرخ على مر السنين، مرة أو مرتين مطولاً. بمرور الوقت، يصبح الأمر أكثر تعمدًا وثباتًا، وأقل كاوية وحدثًا. يمكنني الاحتفاظ بوسطي لفترة أطول قليلاً، أو على الأقل تحديد متى تركته والعودة بسرعة أكبر. أنا لست مهووسًا بالرجال والعلاقات المسدودة، ولا أعرض كل احتياجاتي وألمي على كل رجل أواجهه كما فعلت في البداية. لم أجد الحب ولكني لم أعد أؤمن بالعلاج الشافي لذلك بعد الآن.

في كل ذلك، تعلمت بعض الأشياء عن الحب وعن الجزيرة وعن نفسي.

شيء واحد هو أنني لن أجد حبًا حقيقيًا في الجزيرة، لأن وجودي هناك يعني أنني تركت نفسي. لذلك لم أكن أحضر. كنتُ شخصًا آخر. لن تجده هناك أبدًا، سواء في الجزيرة، مهما كانت تلك الجزيرة بالنسبة إليك – ذلك المكان الخيالي الذي يجب عليك الذهاب إليه لتشعر أنك مرغوب أو مثير أو مرغوب فيه أو طبيعي. المكان الذي نتظاهر فيه، بطرق كبيرة وصغيرة، بأننا شيء أو شخص نعرفه في عظامنا لسنا كذلك. يمكننا أن نمضي وقتًا طويلاً في التظاهر والتفكير في أننا نفعل ذلك بالطريقة الصحيحة، ونبني حياة كبيرة ومعقدة على أساس خاطئ. مهما كانت الحياة التي تبنيها هناك كبيرة ومثيرة للإعجاب، على تلك الجزيرة، فإن انهيار تلك الحياة أمر لا مفر منه.

من الذي أحتاجهُ للحصول على الحب؟ لا يزال هذا السؤال على الأرجح، عمل حياتي. لكن الانقطاع عن شرب الكحول سمح

لي بالاقتراب منها، طبقة تلو الأخرى، من مركز نفسي. من خلال تعلُّم البقاء في اللحظات التي كنت أجري فيها دائمًا من قبل، تعلمت ملامحها وتصميمها. لقد بدأت في التعرف عليها وأن أثق فيها.

أستطيع أن أشعر بها عندما أنظر إلى المحيط. عندما أشم رائحة رأس ألما. عندما أكتب لك هذه الكلمات.

أشعر بها، ثم أركض.

أشعر بها ثم أتركها مرة أخرى.

لكنني أعود. في كل يوم جديد أكون فيه هنا دون أن أختم نفسي بالشرب، لدي فرصة للعودة والمحاولة مرة أخرى.

نعم الكبرى

أحيانًا أسمع عظامي تئن تحت وطأة الحياة التي لا أعيشها.

جوناثان سافرون فور

لم أرغب في الذهاب.

قبل أشهر من حفل عيد ميلاد أمي الستين – قبل أن ألتقي بجون، قبل أن أبدأ في المصارعة مع ما يعنيه أن أكون في حالة حب وأكون رصينةً – التزمت بالذهاب في معتكف لممارسة اليوغا لمدة أربعة أيام مع اثنين من أصدقائي في كريبالو، وهوَ مركز صحي معروف يقعُ غرب ولاية ماساتشوستس. عندما حجزناه، كنت متحمسةً، على افتراض أنني سأكون في حالة صحو جيدة بحلول ذلك الوقت وأشعر بالصلابة والأمان. اعتقدت أيضًا أنه سيساعد في تقوية عزيمتي على البقاء متيقظةً وهو تكتيك غير مجدٍ كنت أستخدمه لسنوات لمحاولة فتح طريقي للإصلاح.

إذا رفضت شراء ملابس بحجم أكبر، فسأكون متحمسةً لفقدان الوزن.

إذا اشتركت في ماراثون آخر، فسوف يبقيني بعيدةً عن المشاكل في عطلات نهاية الأسبوع.

إذا واصلت شراء كتب عن فقدان الوزن، فسيحدث ذلك عن طريق التناصح.

إذا كسبت المزيد من المال، فسوف أبدأ في سداد ديوني.

إذا اشتركت في دورة للكتابة، أو في معتكف لكتاب آخر، أو كونت صداقات أكثر من الكتاب، فسأبدأ بالتأكيد في الكتابة.

إذا التزمت بهذا النظام الغذائي، فسوف أشرب كميات أقل.

عندما حان وقت الذهاب في تشرين الأول (أكتوبر) ٢٠١٤، كنت بالكاد قد أكملتُ عشرين يومًا من الانقطاع عن الكحول منذ عيد ميلاد أمي. كنت متوترة جدّا وأنا أركل نفسي.

لقد كنتُ مفلسةً حينها. رغمَ حقيقة أنني أجني أموالًا جيدة، إلّا أنني كنت أعيشُ رهينة للرّاتب الذي أجنيه كلّ شهر. كان هناك جبل من البريد غير المفتوح على منضدة المطبخ - فواتير مصلحة الضرائب، وتذاكر وقوف السيارات، وكشوف بطاقة الائتمان - والأسبوع الذي سبق تم سحب سيّارتي بسبب انتهاء صلاحية لوحات الترخيص وملصق فحص منتهي الصلاحية. ثم اكتشف ضابط الشرطة لسوء الحظ أن لدي أيضًا ترخيصًا منتهي الصلاحية للغاية وأخبرني باحتقار شديد أنه لولا وجود ألما معي في السيارة، فسوف يعتقلني.

بدلاً من ذلك، تكدسنا في المقعد الخلفي البلاستيكي الرمادي غير الملحوم لطراد الشرطة - ألما وأنا - وسألني الضابط أسئلة لا نهاية لها بينما حاولت ألا أبكي. فكرت: هذه حقيقة حياتي. هذه اللحظة تخبرني بالحقيقة حول المكان الذي أنا فيه.

كان الذهاب بعيدًا لقضاء عطلة نهاية الأسبوع لممارسة اليوجا أمرًا سخيفًا.

أيضًا، بدأت الأمور في التحسن بيني وجون. لقد كانت غير

ناضجة وبلا آفاق، لكنني لم أرغب في الانفصال عنه الآن. لم أكن أريد أن أفوّت إمكانية رؤيته في عطلة نهاية أسبوع.

كانَ السّببُ متمثّلًا في كوني لم أستطع التحدث عن كل شيء بعد. كنت خجولة وخائفة للغاية، وكلما طالت المدة، أصبح من الصعب التخلص منها. لكنّ جزءًا من الحجز الخاص بي كان يتعلق برغبتي في إبقاء باب النار مفتوحًا. ما زلت أريد الخروج للاستمرار في الشرب، حتى لو كان ذلكَ بدافع من اللاوعي. طالما اعتقد الناس أنني كنت على ما يرام بشكل عامٍ، فإنهم سيتركونني ولن أراقب عن كثب.

كان أول درس يوغا لي في بابتيست باور يوغا في كامبريدج في عام ٢٠٠٢. يوجا بابتيست هو أسلوب رياضي مكثف ليوغا فينياسا يتم القيام به في غرفة ساخنة، وعادة ما تكون فوق خمس وثمانين درجة. كان هناك أستوديو في آخر الشارع من شقتي، وفي يوم أربعاء عشوائي بعد العمل، خرجت مجموعة منا من المكتب معًا.

كان كل شيء في فصل اليوجا هذا مختلفًا عن أي نوع آخر من التمارين التي قمت بها: الغرفة المُدفأة التي تفوح منها رائحة البخور والعرق، والهدوء (لم يتم عزف الموسيقى في الصفوف بعد ذلك)، والتركيز على التنفس، ودقة كل وضع. على الرغم من أنني كنت رياضيّة طوال حياتي وعداءةً ثابتة، إلّا أن هذه الفصول كانت مرهقة بالنسبة إلي. في غضون عشرين دقيقة، وجدت نفسي أرتجف، وألهث، أبحث عن الباب، وأبحث عن مخرجٍ.

ظللت أذهب في المناسبات لسنوات، ربما مرة أو مرتين في الشهر، لأنني أحببت حركيّتها. لم تؤذِ تلكَ المناسباتُ جسدي كما فعل الجري، ومع ذلك شعرت بنفس القوة، إن لم يكن أكثر. لقد انجذبت أيضًا إلى شيء لم أتمكن من تسميته في ذلك الوقت. في حين أن ٩٩ في المائة من الفصل سيكون طحنًا غير عادي، ستكون هناك لحظة عرضية، ربما مجرد نفس أو اثنين، عندما تكون عيني على بعد شبر واحد من عظم الساق أو منحنى كتفي - قريب جدًا لدرجة أنني أستطيع رؤية المسام الفردية والنمش على بشرتي. كل عضلة في جسدي سترتعش، والعرق يلدغ عيني، ويمكن أن أشعر بنبضات قلبي في أذني. في تلك اللحظات، ضاق انتباهي إلى نقطة تركيز واحدة.

لقد استوعبتني كثافة الممارسة. تباطأ ذهني الذي كان دائمًا يتسابق بسرعة وبصوت عال. هدأ العالم. يمكن أن أشعر بأن طبقات جديدة من نفسي تظهر. كنت أتعلم أن أكون حاضرة، رغم أنه لم يكن لدي اسم لها في ذلك الوقت.

في عام ٢٠٠٨، اشتركت في أول تدريب لي لمعلمي اليوغا. قررت أن أفعل ذلك لمجرد نزوة بعد أن أخذت فصلًا دراسيًا في أستوديو جديد في حي في جنوب بوسطن. لقد كان أسلوبًا مختلفًا عن بابتيست لدرجة أنني بالكاد أصدق أنه كان يعتبر يوغا. عندما غادرت الأستوديو، رأيت نشرة إعلانية على الباب تعلن عن تدريب المعلمين ابتداءً من الأسبوع التالي. حصلت على ما أسميه الآن "ضربة" في بطني - تلك الدفعة البديهية، أو الشعور المدرك في الجسد - أنني كنت بحاجة إلى القيام بذلك. عندما وصلت إلى المنزل، ذهبت إلى

موقع الويب الخاص بهم وقمت بالتسجيل على الفور. لم أتحدث حتى مع جيك حول هذا الموضوع أولاً.

في اليوم التالي اكتشفت أنني حامل. افترضت بشكل خاطئ أنني سأضطر إلى تغيير المكان الذي أنا فيه، ومع تواصل غثيان الصباح في الأسابيع التالية، كنت أتوسل عشرات المرات، لكن مالك الأستوديو، ديفيد، حثني على البقاء معه.

تبيّن أن التدريب كان بمثابة نعمة منقذة في تلك الأشهر الوحيدة من حملي، عندما كنت أشعر بالمرض وعدم اليقين. تعلمت عن أعمال بايرون كاتي وأعمال باتانجالي. انخرطت في اليوغا سوترا وعلم التشريح. لقد دفعت بعيدًا، بعيدًا عن منطقة الراحة الخاصة بي عن طريق القيام بأشياء مثل التحديق في عيون شخص ما لمدة عشرين دقيقة متتالية ومواجهة الانزعاج العاطفي في نفسي والآخرين دون تهدئة الكحول. لم يكن لدي أي خطة رسمية للتدريس، لكنني كنت أعرف أن الحضور هناك سيغير الأمور بالنسبة إلي رغم ذلك.

خلال التدريب، فكرت مرارًا وتكرارًا في مدى ضياع الفرصة تقريبًا، كيف لو سارت عدة أشياء بشكل مختلف، فلن أكون هناك. إذا لم يلغ صديقي عني في الصباح السابق لذلك الفصل الأول في أستوديو ديفيد وجعلني أغير خططي، إذا ذهبت إلى أستوديو بابتيست المعتاد الخاص بي بدلاً من تجربة مكان جديد، إذا كنت قد أخذت فصلًا مع شخص آخر مدرب لم يعجبني كثيرًا، أو إذا انتظرت التحدث إلى جيك قبل التسجيل واكتشفت أنني حامل أولاً، فلن أكون هناك.

كانت أشياء مثل هذه تحدث دائمًا في حياتي. كان الأشخاص والمواقف والفرص يظهرون دائمًا لمساعدتي أو توجيهي إلى الخطوة التالية. لكن عندما كنت أشرب، كنت مشتتة الذهن أو فاقدةً للوعي لرؤيتهم، ناهيك عن اتباع مسار فتات الخبز الذي كانوا يتركونه لي. في حالة من الصحو، بدأت أرى بسرعة كبيرة مدى الدعم الذي كنت أحصل عليه طوال الوقت.

هذا شيء أعتمد عليه ضمنيًا الآن. هذا ليس جزءًا من الكتاب حيث أخبرك أنه يجب عليك اتخاذ قفزة من الإيمان أو الاعتقاد بأن الله خير أو شراء بعض التفكير السحري في محاذاة الكواكب. ما أقوله هو أن الأشياء تحدث لك في الواقع طوال الوقت - أن هناك شيئًا أكبر بكثير يحدث هنا من وجودك الفردي - وأنه من الممكن أن تثق في المكان الذي يقودك إليه. لا أعرف ما الذي عليك التخلي عنه لرؤيته.

بعد أن ولدت ألما، بدأت بتدريس صف اليوغا الأول. تحديدًا في ليالي الاثنين في غرفة مظلمة قذرة في ماساتشوستس. لقد قمت بتدريس هذا الفصل لمدة عامين، وعلى الرغم من أنني اضطررت غالبًا إلى جر نفسي إلى هناك بعد يوم كامل من العمل في بوسطن، إلا أن التدريس قد ملأ روحي. لقد أرعبني أيضًا، إذ لم أنم في الليلة السابقة لتدريس صفي الأول. اهتزت يدي وصوتي في كل مرة بدأت فيها فصلًا دراسيًا للسنة الأولى، وظهرت بقع حمراء على صدري، لذلك غالبًا ما كنت أرتدي قميصًا من النوع الثقيل لتغطيته. قمت بتدريس فصول لشخص واحد وفصول لأربعين. في كل مرة أحببته.

كانت أصغر الأشياء تجلب لي الفرح: إنشاء قوائم التشغيل، وإيجاد طريقة جديدة لتلائم الموقف، وقراءة أجزاء من الشعر في نهاية الفصل. كل هذا بدا وكأنه هواء منعش وعذب. كان هذا على النقيض من بقية حياتي، وخاصة حياتي العملية.

ومع ذلك، لم أطمح مطلقًا إلى القفز إليها بدوام كامل.

بحلول ذلك الخريف، عندما جاء معتكف كريبالو، لم أعد أدرس اليوجا، وبالكاد كنت أتدرب. أن أكون مع نفسي هكذا كان صعبًا جدًا عاطفياً. لذلك عندما دخلت إلى هذا المنتجع في عطلة نهاية الأسبوع - غرفة مليئة بأكثر من مائة شخص اصطفوا على حصائر، قوية وواثقة، وامرأة تدعى شون تقف في مقدمة الغرفة، جاهزة لاهتمامنا - شعرت بالذعر. قبل أن تقول أي شيء، شعرت بقلبي يخرج من صدري.

خلال عطلة نهاية الأسبوع، تحدثت عن الصدمة في الجسم، ومسؤولية الشفاء حتى يكون لدينا ما نقدمه لأنفسنا وللبعض الآخر؛ حول استخدام اليوجا ليس فقط كوسيلة للشعور أو الظهور بشكل أفضل ولكن كطريقة لتغيير العالم؛ وحول أهمية استخدام حياتنا - مدى أهمية كل حياة فردية. لم أسمع شيئًا من قبل، لكن الطريقة التي قالت بها ذلك، والقناعة التي كانت لديها، أذكتا شيئًا بداخلي.

من كلماتها الأولى، ظللت أسمع شيئًا بدائيًا يصرخ، أريد أن أفعل هذا! أريد فعل هذا! أريد فعل هذا!

لكن ما الذي عليّ فعلهُ؟ يجبُ أن أعلّم اليوجا لمئات من الناس؟ يجبُ أن أكون ناشطة اجتماعية؟

أجد أنه في كثير من الأحيان، فقط عندما نبدأ في أن نكون حازمين بشأن الأشياء المهمّة في حياتنا، يحدث أن يزعجنا شيء. أعتقد أنها طريقة الحياة للقول، هل أنت متأكد؟ أرني. لذلك لم يكن مفاجأة كبيرة بالنسبة إلي أن جون قد تغيّر معي في نهاية الأسبوع.

كانت الأمور تسير على ما يرام معنا في ذلك الوقت؛ كنا نقضي وقتًا متسقًا معًا ونقع في حب بعضنا البعض أكثر. ولكن عندما دخلنا ساحة انتظار السيارات في كريبالو، أرسل لي رسالة نصية وأخبرني قائلًا: «أتمنى لك عطلة نهاية أسبوع رائعة» بطريقة تشير إلى أنه سيرحلُ. كان ينبغي أن أرحب بالإرجاء حتى أتمكن من التركيز على ما كنت أفعله، لكنني كنت بعيدة عن الدول التي كانت قائمة في ذلك الوقت. كان هذا هو نمطنا: سنمضي قدمًا بثبات إلى حد ما، ثم ستنكسرُ الأشياء وتتلاشى وتؤول إلى العدم. في العادة، كان الشرب فعلًا عقليًا. بعد بضعة أسابيع، سنعيد تجميع صفوفنا ونقسم لنكون أكثر اتساقًا، ولن نفشل بعد ذلك، سيحدث ذلك مرة أخرى. كل مرة كانت أسوأ من الماضي، لأنني كنت أعرف في تلك المرحلة أنني كنت أفعل ذلك لنفسي.

أكثر من مرة خلال عطلة نهاية الأسبوع، غادرت الغرفة تحت ستار «الذهاب إلى الحمام» فقط حتى أتمكن من فحص هاتفي بحثًا عن رسائله النصية. الصمت. استلقي في الفراش ليلاً لأرد محادثاتنا النصية في رأسي، أو أفكر في طرق لمعاقبته على عدم التحدث معي. ثلاثة أيام شعرت وكأنها ثلاثة أسابيع بدون إمدادات هواء. إذا كنت أقرب إلى المنزل أو بمفردي في المنتجع، فربما كنت سأغادر. لكنني كنت عالقةً.

كما أنني أتألم بشدة من أجل ألما. لقد حاولت الاتصال بجيك للقبض عليها عدة مرات، لكننا ظللنا نفتقد بعضنا البعض.

مع مرور الساعات، ثم الأيام، اجتاحتني عواصف من مشاعر الارتباك والحزن والغضب الذاتي والفراغ. أُجبرت، لأول مرة، على البقاء. عندما أردت الاستمرار في فحص هاتفي، لم أستطع؛ عندما أردت الخروج من الغرفة، لم أستطع. على الأقل ليس بدون تعطيل كل شيء. عندما أردت الاستمرار في قلب المحادثات مع جون في ذهني، أجبرت على الخروج منها بسبب الإنهاك الذي يمنعني من النّهوض.

شعرت وكأن بشرتي تحترق.

في صباح يوم الأحد، في ختام فعاليّات المنتجع، ذكرت شون أنه يمكننا التحدث معها بعد ذلك إذا أردنا ذلك. لم أكن أبدًا من النوع الذي يفعل هذا النوع من الأشياء، لكنني كنت أعرف أنني لم أعد أشعر بالراحة بعد الآن. أردت أن أخبرها بما لم أتمكن من إخبار أي شخص آخر به حتى الآن: أنني لم أشرب الكحول لمدة اثنين وعشرين يومًا، وأن القيام بذلك كان أصعب شيء قمت به على الإطلاق، أنني كنت خائفة، خائفة جدًا. طلبت من نفسي أن أفعل ما طلبته لي كيسي عندما كنت أخشى الذهاب إلى اجتماعي الأول، والذي كان مجرد الحصول على جسدي هناك.

أجسادنا دائما جسر عودتنا إلى الوطن.

عندما انتهت شون من الكلام، قفزت من فوق بساطتي وفعلت ذلك. دفعت جسدي إلى مقدمة الغرفة. عندما اقتربت، شعرت بتلك البقع الحمراء الساخنة تتناثر على رقبتي وصدري، وخدرت ساقي. كنت أول من وصل إليها.

«لقد مضى اثنان وعشرون يومًا ولم أشرب»، صرخت، وأمسكت بيدي وأومأت برأسي. «هذا هو أصعب شيء فعلته على الإطلاق»، شهقت وعانقتني.

أخبرتني أنها كانت تحظى بكل الاحترام في العالم بالنسبة إلي، وأنها كانت رحلة صعبة، لكنها عرفت الكثير من الأشخاص الذين فعلوا ذلك وكانت تعرف أنني أستطيع ذلك أيضًا. تجاذبنا أطراف الحديث أكثر قليلاً، وقدمت لي بعض النصائح.

قالت عندما افترقنا: «يمكنك فعل ذلك تمامًا». يا رب كيف أردت أن أصدق ذلك.

بينما كنا نستعد لمغادرة المنتجع في نهاية هذا الأسبوع، قمت بجولة أخرى في المكتبة. على أحد الرفوف، رأيت كتابًا بعنوان العمل العظيم في حياتك لستيفن كوب. التقطته وبدأت أتصفحه، ولفت انتباهي اقتباس من إنجيل توما: «إذا أطلعت ما بداخلك، فإن ما تقدمه سيخلصك؛ إذا لم تُخرج ما في داخلك، فإن ما لا تولده سيهلكك».

عند قراءة هذه الكلمات، شعرت أن جسدي كله يتحول إلى لحم أوزة.

إذا لم تُخرج ما بداخلك، فإن ما لا تولده سيهلكك.

هذا كان هو.

هذا ما كان يصرخ في وجهي طوال عطلة نهاية الأسبوع.

كنت أعرف شيئين:

أولاً: أنني إذا لم أسمح لكل ما بداخلي بالظهور، كوني

مدرسّة، أو قائدة، أو (أجرؤ على قول ذلك؟) فسأفقد حياتي. لم يتم تخيل هذه الإمكانات غير المستخدمة بداخلي، ولم تكن حميدة. إذا لم أستخدمه، فلن يظلّ في حالة سكون.

قالت لي كيسي منذ فترة إن الإدمان هو ألم الانفصال عن الله. شعرت أن هذا صحيح بالنسبة إلي، على الرغم من أنني لم أعبد أبدًا إلهًا بالمعنى التقليدي. شعرت بالحقيقة في ذلك عندما كنت أشرب، شعرت بالانفصال عن الخير الأساسي في نفسي، عن تيار أكبر من الاحتمال والجمال والحقيقة. بالنسبة إلي، كانت هذه هي الحقيقة الأكثر إيلامًا للشرب: الموت، تسطيح روحي، رغم أنني لم أفصح عن ذلك بهذه الطريقة أبدًا.

ثانيًا: عرفت في تلك اللحظة أن ما شعرت به ينتفض بداخلي عندما استمعت إلى شون في نهاية هذا الأسبوع.

لفترة طويلة، كل ما استطعت رؤيته هو ما سأخسره بالتخلي عن الشرب. الحب هو مجرد تمثيل واحد لدى كثيرين. على الرغم من كل الأقوال المأثورة والتفكير الإيجابي والقصص التي سمعتها من أناس أصحّاء آخرين يعدونني بخلاف ذلك، كل ما شعرت به هو الخسارة. قال أوغستين بوروز، في كتابه **This Is How**، أن ما نجح معه في أن يصبح رزينًا هو أن يجد شيئًا يحبه أكثر من الشرب. لقد فهمت ذلك من الناحية الفكرية، وبدا الأمر جذابًا وملهمًا بشكل فظيع، لكنّني لم أشعر أنه حقيقي بالنسبة إلي.

كوني في تلك الغرفة مع شون، وشعرت بكل ما كان ينفجر بداخلي – حتى في خضم كل القلق والانزعاج العاطفي – بدأت أفهم ذلك. للمرة الأولى، يمكنني تخيل مطاردة شيء أكبر.

إليكم ما هو صحيح بالنسبة إلي وإليكم: الحزن والأسفُ حقيقيان. عندما تتخلى عن شيء ما كنت تعتمد عليه بشدة مثلما كنت أعتمد على الكحول، حتى عندما يدمر هذا الشيء حياتك بنشاط، فهذه خسارة حقيقية. لا يمكنك إنكار ذلك، والأهم من ذلك، لست مضطرًا لذلك.

اعتقدت أنه كان هناك شيء خاطئ معي لشعوري بالحزن الشديد. كيف يمكنني أن أفتقد شيئًا كلفني كل شيء تقريبًا، بما في ذلك ألما؟

لم يكن هناك شيء خاطئ بالنسبة إلي. كانت الكحول صديقتي. لقد جعلتني أتحمّلُ الكثير من الألم الذي لم أتمكن من تحمله لولاها. لقد خففت التجارب التي تحتاج إلى تخفيف. لقد كانَ إلى جانبي على الدّوام، لكنّهُ لم يكن يطرحُ أيّة أسئلة حولَ ما أعيشهُ. إن شربي – وكل ما تفعله لتشعر بتحسن – وُلد من دافع طبيعي للتهدئة والتواصل والشعور بالحب.

لذلك بالطبع شعرت بالرعب بدونه. فلقد كان غيابه رهيبًا وضروريًّا. ربما يكون من المفيد البقاء هناك لمدة دقيقة، في الظروف الرهيبة والضرورية. لتبدأ في رؤيتهم كما هم. ربما بهذه الطريقة، لا يشكّلُ الألم مشكلة.

عندما رأيت "شون" هناك وهي تفعل ما فعلته، أدركت أنها لم تكن تفعل هذه الأشياء على الرغم من ألمها. كانت تعرفُ جيّدًا فاتورة السير في النار. هذا ما عرفته فيها. لهذا السبب صدقتها.

لأن تلك القوة كانت بداخلي أيضًا.

لطالما كنتُ أوقفُ ألمي وأحرقهُ على طوال الطريق. لقد شربته أو أكلته ثمَّ رميتهُ بعيدًا أو ربّما سلّمتهُ إلى شخص آخر. ظللتُ هناكَ أربعة أيّام، دون أن أتّصلَ بجون أو ألما أو أحصلَ على وسيلة من وسائل الراحة في المنزل. أعطاني ذلكَ مذاقَ ما كانَ يشعرُ بهِ عندما تركتهُ يحترق. شعرت به. شعرت به وهوَ يسري في جميع أنحاء جسدي. وعلى الرغم من أن الأمر كان مؤلمًا في معظم الأوقات، فقد مرت لحظات قليلة عندما استسلمت للقتال وسمحت ببساطة لكل شيء أن يغمرني. في تلك اللحظات، وجدت أنه يقفُ جنبًا إلى جنب مع الحدة الشديدة وعدم الارتياح، كان هناك جزء صغير مني على استعداد للبقاء، وصوت آخر يقول بهدوء، أنا على استعداد لأن أكون هنا.

وراء كل تلك اللاءات التي لا تتكرر أبدًا هناك نعم أكبر بكثير. قد لا يبدو الأمر واضحًا الآن، لكنه سيتضح قريبًا. استمع إلى الصوت. استمع لجسمك. إنّهُ شيءٌ يكمنُ فيكَ بالفعل.

هناك حياة تدعوك إلى الأمام، وتتوسل إليك أن تلتقي بعينها، لتلمح رؤيتها لك. يمكنك فقط أن تبتعد عما لا تريده. في النهاية سيكون عليك أن تتجه نحو ما تفعله. سيكون عليك الجري نحو نعم أكبر.

حقيقة الكذب

الحقيقة هي الشّيء الذي اخترعته حتّى أتمكّن من العيش.

نيكول كراوس، تاريخ الحب

لم أعتبر نفسي كاذبةً مطلقًا.

في الحقيقة، أفتخرُ بكوني منتقية شرسةً للحقيقة، خاصةً إذا لم تكن جميلة. كنت دائمًا على استعداد للذهاب إلى هناك مع الناس: لإلقاء نظرة على الأجزاء الأكثر صعوبة في الحياة، والتحدث عن اكتئابك الشديد أو إفلاس عائلتك أو إدمان أختك على المسكنات. لقد مللت الأحاديث الصغيرة. كنت أرغب في الوصول إلى قلب الأشياء وإلقاء نظرة على ما كان يحدث بالفعل.

عندما كنت طفلة، كنت أصعد على الدرج في منزل أمي، وأختفي بعيدًا عن الأنظار، وأستمع باهتمام إلى حديثها مع أصدقائها، على أمل أن أدخلَ في الحياة الداخلية للبالغين وأتعرّف على الأجزاء التي حاولوا إخفاءها عندما كان الأطفال في الجوار. لقد انجذبت نحو الموسيقى والكتب والأفلام القاتمة.

لإبقائي بعيدَةً عن إدارة الموسيقى عندما التقينا، قال أصدقائي مازحين، «لورا، نحن جيدون مع موسيقى الروك المكتئبة لفترة من الوقت». لقد كنت دائمًا قادرة على الجلوس مع الأشخاص الذين يعانون من الألم، والنظر مباشرة إلى الزوايا المظلمة لمشاهدنا الطبيعية العاطفية دون جفول. اعتقدت أن هذا يعني أن لدي علاقة حقيقية مع الحقيقة.

لكن بطريقة ما – عندما اقتربت من الزاوية في الثلاثينيات من عمري – وجدت نفسي أسبح في الأكاذيب طوال الوقت.

لم ألاحظ حدوث ذلك. لم يكن هناك قرار أو تغيير مفاجئ في الاتجاه: الآن، سأكذب. لقد كان ابتعادا تدريجيًا وتقلصًا: تطور صغير من الكلمات هنا، وتفصيل متروك هناك. وفجأة وجدت نفسي محاصرةً في غرفة صغيرة جدًا.

تزوجنا أنا وجيك لفترة قصيرة، وظللنا معًا ربما لسنة كاملة. جلسنا لتناول العشاء في إحدى الليالي على طاولتنا المحاطة بجدران مطبخنا الناعمة ذات اللون الأخضر النعناعي، اللون الذي اخترته قبل انتقالنا مباشرة. ليس لدي أي فكرة عما تناولناه ليلاً، في أي يوم من أيام الأسبوع، أو في أي موسم كنا فيه، لكني أتذكر أنني نظرت إليه وشاهدت فمه يتحرك وهو يتحدث. كان صبيًا (كان صبيًا في ذلك الوقت؛ كنا مجرد أطفال) أحببته تمامًا منذ البداية، ومع ذلك كنت أخدعه.

لا أعني أنني كنت أعتني ببعض الأفكار الخاصة حول وظيفتي التي لم أسمح له بها بعد، أو أنني كرهت أحد أصدقائه بيني وبينَ نفسي. لقد كنت أكذب بنشاط – عن طريق الإغفال، إن لم يكن بشكل مباشر في بعض الأحيان – بطرق لم أعتقد مطلقًا أنني قادرة عليها. الأسوأ من ذلك كله، أنني لم ألاحظ مجمل المسافة التي خلقتها بيننا حتى كانت كبيرة جدًا إلى درجة أنني شعرت بها جسديًا.

لقد بدأت أفكر في الرجال الآخرين. كنت أشرب خلفَ ظهرهِ أحيانًا، وأعيد ملء زجاجتي سراً في المطبخ أو أقوم بأخذ بعض

زجاجات البيرة أو الفودكا كما لو كنت طفلا يتسلل إلى ملف تعريف الارتباط عندما يمكنهم طلب واحدة بسهولة. لقد تعاطيتُ الكوكايين في الحفلات التي كنا فيها معًا، ولم يكن لدي أدنى فكرة عن ذلك الأمر. الأكثر إيلامًا وغرابة، أنني في بعض الأحيان وفي كثير من الأحيان، لأسباب لم أتمكن من تبريرها أو شرحها بعد، كنت أتمنى ألا أتزوجهُ أبدًا. تمنيت أن أتمكن من الضغط على زر الترجيع واستعادة كل شيء.

كان لا يزال غير متشكك في ذلك الوقت، ولماذا لم يكن كذلك؟ كنت مطمئنّة أيضًا. لقد كنت أشعر بالطّمأنينة منذ اللحظة التي التقينا فيها، ثم بدأ شيء ما بداخلي يتغير. بدأت في الابتعاد عنه، ورغم أنني كرهت نفسي بسبب ذلك، إلا أنني لم أعرف كيف أتوقف.

لقد بحثت عن أسباب لم تكن على صواب حتى أتمكن من تبرير تحولي، ولكن كان من الصعب العثور عليها، لذلك بحثت عن أسباب لم تكن على حق.

في تلك المرحلة، كنا لا نزال جددًا، مع الكثير من الزخم. كان أمامنا مستقبل واعد كامل. لم يبدأ في مواجهتي إلا في وقت لاحق: حول الشرب، وما إذا كنت مهتمة بالآخرين، أو ما إذ كنت مزدرية منه.

كانت البراءة سابحة في وجهه في ذلك المساء، وقرينة الالتزام والنزاهة كانت مرسومة علي وهي التي جعلتني أتوقف. أعني، لماذا يفترض خلاف ذلك، بينما كل ما فعلته هو أن أعشقه؟ لقد

وقعت في طريقه معه على الفور، وكلانا واثق جدًا من المكان الذي نتجه إليه وكيف شعرنا. كنت جالسةً هناك، على بعد بضعة أقدام بيننا، اعتقدتُ أنّني أحملُ عالمًا كاملًا في داخلي لا يعرف شيئًا عنه.

ببضع كلمات، يمكنني تغيير ذلك. يمكنني إنشاء حقيقة واحدة مرة أخرى، بدلاً من اثنتين. لكنني لم أفعل. لم أستطع.

كم كان هذا هشًا وكم كانت هي قوية. كانت مجرد كلمات: أصوات يمكنني أن أصنعها بفمي. لكن إذا لم أصنعها مطلقا، فلن يعرفها أبدًا. والغريب أنني اعتقدت أنني لن أضطر إلى معرفة ذلك أيضًا. اعتقدت أنه إذا كان بإمكاني الصمود لفترة كافية فقط، فسوف يختفي كل شيء بداخلي، كما لو كان ملحا يذوب في الماء.

من الناحية الفنية، بالطبع، اخترت تلك الليلة. كنت أتخذ القرارات طوال الوقت، حتى لو لم أكن أدرك ذلك دائمًا. لكنني حقًا لم أعتبر أن هناك أي خيار في تلك اللحظة. لن أخبره أبدًا بما كان يحدث معي حقًا. كان السعر مرتفعًا جدًا. فكرت مرات عديدة وفضّلتُ الموت.

هذه هي معضلة الكذب. من أجل الحفاظ على كذبة واحدة، عليك أن تخترعَ المزيد من الأكاذيب. في النهاية، سوف ترسم نفسك في مكان يكون فيه الفوز مستحيلًا. حتى لو لم يتم اكتشاف الأكاذيب مطلقًا، ستبدأ في التعفن من الداخل إلى الخارج وسيلوّثكَ الخداع ومن ثم تلوث علاقتك.

في البداية، كنت أخفي فقط ازدواجيتي. ثم كنت أخفي ما كنت أفعله لأتجنب الشعور بالازدراء: أشرب المزيد، واختبرُ المغازلة

وأزرعُ بذور الازدراء. طوال الوقت، كنت أكذب أكثر وأكثر. لقد كذبت بشأن الأشياء الكبيرة والصغيرة، الجادة والجنونية: مع من كنت سأقضي وقتًا سعيدًا، سواء قمت بالرد على رسالة بريد إلكتروني من حضانة ألما أم لا، ما شعرت به وأريده. في النهاية، أصبح الأمر اعتياديًا. على غرار الشرب، كنت أشعرُ بعماءٍ أمام حقيقة ما يحدث، وما استطعت رؤيته وتبريره.

قلت لنفسي إنني أحميه وإنّني أحمي عائلتنا الصغيرة. كنت أتجنب الصراع غير الضروري. كنت أحاول أن أكون لطيفة. وكان هذا كلّه، بالطبع، هراءً. لم تكن لدي الشجاعة لأكون صادقةً، ولم أملك وجهة النظر أو الأدوات التي دفعتني إلى معرفة كيفية القيام بذلك، لذلك جعلت كل شيء فوضوياً. لم يكن ممتعا بما فيه الكفاية. كنا مختلفين للغاية. كان شخصًا متذمّرًا جدًّا ولم يفهمني. كنت وحيدة.

كانت الحقيقة أنني كنت مرعوبة. لم أكن أريد أن أفقده أو أحطم رأيه عني، فقد كانَ الإدمان يبتلعني تمامًا، ولم يكن أحد منا يعرف ذلك حقًا.

أن تكون على علاقة مع شخص مدمن يشبه إلى حد كبير العيش مع الخيانة الزوجية. لا يختلف الأمر عن أن يكون لشريكك حبيب، باستثناء أن الحبيب ليس شخصًا آخر ولكنه شيء. بعد أن كنت على طرفي المعادلة – المدمن، والشخص الذي أشاهد شخصًا أحبه وهو يعاني من آلامها – يمكنني أن أقول إن هذا دقيق للغاية. إذا كان هناك شيء واحد يمكنك الاعتماد عليه، فهو أن الإدمان سيتطلب دائمًا المزيد: المزيد من الاهتمام، والمزيد من الولاء، والمزيد من الوقت. المزيد من كل شيء.

تخيلت أنه عندما انفصلنا أنا وجيك، سأتحرر من عبء الكذب. اعتقدت أن دواخلي ستتمدد ببساطة، وستعود إلى ما كنت عليه – أو على الأقل إلى الطريقة التي كنت أرى بها نفسي – قبل أن تسوء الأمور. اعتقدت أنه كان، أو على الأقل نحن، القضية المركزية، وأنه إذا انتهينا، فسأستقر في النهاية على شكل شيء أفضل وأكثر شمولية.

بعد عدة أشهر من انفصالنا، دعاني صديقي جيسون إلى منزله صباح أحد أيام السبت. لقد عملنا معًا وأصبحنا صديقين حميمين. لقد قام بالانفصال عن زوجته قبل عامين، وكنت قد أسرت له عندما كان من الواضح أن الأمور تسير في هذا الاتجاه بالنسبة إلي وإلى جيك. كما هو معتاد في الإعلان، عملنا بجد ولعبنا بجدية أكبر، متجهين نحو مواعيد نهائية ولا نهاية لها واستكملنا جهودنا بالكثير من الشرب والترفيه على العملاء. جعلنا هذا قريبين جدًا.

كنت متوترة وأنا أفكر في التوجه إلى منزله. لم تكن دعوة صباح السبت لتناول القهوة غريبة تمامًا ولكنها غريبة بما يكفي لدرجة أنّني شعرت بالسوء. توقعت أنني فعلت شيئًا لم أتذكره أو كنت في مشكلة. كنا جميعًا نخرج كثيرًا مؤخرًا، وأنا أكثر من ذلك منذ أن أمضيت ليالي خالية من الأطفال عندما كانت ألما مع جيك. شعرت ببعض الراحة عندما وصلت ولم يكن هناك شيء سوى الدفء على وجهه، ولكن لا يزال هناك عقدة في الحفرة في معدتي.

وضع بيننا وعاء من اللوز المغطى بالشوكولاتة، لأنها كانت وجبتنا الخفيفة المفضلة ثم توقف. ضغطت يدي المتعرقة معًا تحت الطاولة.

قال، «أولاً، أنا لم أحضرك إلى هنا للصراخ عليك أو تأنيبك أو القتال. لكنني أردت أن أخبرك بشيء، لأنني أهتم بك وأرى شيئًا ليسَ على ما يرام».

بدأت في اتخاذ موقف دفاعي ولكن بعد ذلك أوقفت نفسي. سألته عن أمثلة، وأعطاني القليل. «لقد كذبت على جيك عبر الهاتف قبل أيام بشأن شيء غبي. لقد سمعتك. لقد كذبت بشأن سبب تأخرك عن العمل عندما لم تكن مضطرًا لذلك. لقد كذبت بشأن فقد جهاز الكمبيوتر الخاص بك». بدأت البكاء.

«أنت جميلة ورائعة، وليس عليك أن تكذب. لا أعرف لماذا تفعل ذلك، لكني أريدك أن تعرف أنك لست بحاجة إلى ذلك – خاصةً ليس معي، حسنًا؟».

أومأت برأسي، ولم أكن قادرة على قول أي شيء بعد. كنت أشعر بالخجل – كنت غارقة في الخزي طوال الوقت. لم يفارقني ذلك أبدًا، وكان الأمر كما لو أنه أزال ستارة ووجدت أنني عارية. لم يكن السّبب متمثّلا في كوني حكمتُ عليه؛ بل كانَ الأمر في كوني لم أفعل. كان اللطف هو الذي حطمني.

جلست هناك أبكي لبعض الوقت محاولة تحمّل الأمر. تحدثنا لفترة أطول عن الأشياء الخفيفة: ثرثرة العمل، والتجديدات التي كان يخطط لها في مكانه الجديد، الموسيقى. عندما قمت بالمغادرة، أمسك بكتفي وجذبني تجاهه.

قال: «ثمة شيء آخر».

يا يسوع ماذا؟ ضحكت بعصبية.

«الشرب. يبدو أن له تأثير ضار عليك». لقد نطق كل مقطع لفظي بكلمة «ضار» حتى خرج ببطء: **del-e-te-ri-ous**.

أومأت برأسي سريعًا «حسنًا» وبدأت في حمل معطفي. لم نكن نذهب هناك.

«انتظري.» جعلني أنظر إليه مرة أخرى قبل أن يواصل. «أنت لست بحاجة إليها». انتظر مني الاعتراف بأنني سمعته. «حسنا؟»

«حسنا». أومأت.

«حسنًا، اخرج من هنا».

عندما أفكر في النظريات التي كانت لدي لفترة طويلة حول الحب والشرب، ها هي قصة لا تناسبها. هذه واحدة من تلك اللحظات التي ساعدتني في تغيير رأيي حول هذا الموضوع. لأنه إذا لم يكن بإمكانك الاستمتاع بالحب دون الشرب، فكيف كان من الممكن أن يكون لدي ذلك هنا، في وسط أكبر فوضى لدي؟

هناك آلاف القصص الأخرى التي يمكنني سردها عن أشخاص أحبوني، أشخاص رأوني حقيقيًا حتى عندما كنت أفعل كل ما بوسعي لأظهر لهم بطريقة أخرى. يمكنني كتابة كتاب كامل آخر لهذه القصص. جايسون واحد منهم فقط.

لكن السبب الذي جعلني أثيره على الإطلاق هو أن أوضح لك مدى شيوعه – كم هو صباح يوم السبت تمامًا وغير رسمي – بالنسبة إلينا لنكون محبوبين دون معرفة ذلك.

أنا متأكدة من أنك تعرف ما يشبه سماع شيء لا يمكنك سماعه - عندما تستقر حقيقةصغيرة في نفسك ولن تتركك، بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتك لمحوها. بينما لم يتغير ظاهريًا كثيرًا بسبب ما قاله جيسون - استمر شربي تمامًا كما كان من قبل، واستمر في التدهور بسرعة - بدأت في ملاحظة عدد المرات التي أكذب فيها بشكل انعكاسي، حتى بشأن الأشياء السخيفة، مثل ما إذا كنت سأفعل أم لا شاهدت فيلمًا أو أحببت أغنية معينة.

إذا اعتقدت أن الكذبة ستحسن رأيك عني أو تنشئ اتصالًا بيننا، فمن المحتمل أن أقولها دون أن ألاحظ حتى بعد أن تغادر الكلمات فمي. بدأت أيضًا في ملاحظة مدى ارتيابي ومدى استعدادي للكذب في أي لحظة. عندما رأيت اسم جايك يظهر على هاتفي، أو تلقيت رسالة نصية من صديق، أو ذهبت للتحقق من رسائلي على الفايسبوك، فإن الرهبة ستملأ حلقي تلقائيًا، حتى عندما لم تكن هناك مشكلة واضحة. ماذا يعرف؟ ماذا عليّ أن أشرح؟ ماهي القصّة التي أحملها؟

لقد كانت طريقة جهنميّة للعيش، لكنني اعتقدت أنها ستمر. ما زلت أعتقد أنه يمكنني تغيير الأمور دون تغيير أي شيء حقًا.

حدثت تلك المحادثة مع جايسون في أواخر عام ٢٠١٢. بحلول أوائل عام ٢٠١٣، كنت قد تركت الشركة حيث عملنا معًا وكان من المقرر أن نبدأ منصبًا جديدًا في وكالة أكبر تحمل لقبًا أكبر. كانت لدي أسباب رغبتي في المغادرة، لكن ما لم أكن لأعترف به هو أنهم جميعًا رأوا الكثير. لقد قدمت العديد من العروض المهينة

في حفلات الشركة، وبعد الحادث الأخير، جلس الشركاء. لقد كانت محادثة لطيفة، وقلقة، لكنها واضحة جدًا "لا يمكن أن يحدث هذا مرة أخرى" – إلى حد كبير أسوأ كابوس في العمل، بصرف النظر عن طردي من العمل (على الرغم من أنني كنت أتمنى في ذلك الوقت تقريبًا أن يتركوني أذهب).

مرة أخرى، وقعتُ في مشاكل معهم. لقد بالغت في التركيز على المشكلات المتعلقة بموقفي والشركة التي كانت حقيقية ولكنها ليست مهمة كما وصفتها. لم أفعل ذلك بصوت عالٍ، لكنني فعلت ذلك. الآن فقط أكتب هذا حتى أستطيع أن أرى ما كنت أفعله حقًا: الكذب على نفسي حتى لا أضطر إلى التغيير. إذا بقيت، لكنت واجهت الكثير من المرايا التي تعكس حقيقة لم أكن على استعداد لمواجهتها.

جاء الحساب بسرعة كافية، على أي حال. في ذلك الربيع، حصلت على وثيقة الهوية الوحيدة الخاصة بي. بعد شهرين كان زفاف أخي.

لم يأت الصدق بسهولة أو بسرعة. لا يزال يتعين العمل عليها كل يوم. يبدو كما لو أن الصدق سيكون مسألة قرار، مثل تشغيل الضوء. لكن علاقتي مع الحقيقة كانت مشوهة للغاية – لم أكن أعرف حتى ما هي الحقيقة اللعينة – لذلك كان الأمر أكثر من مجرد ظهور بطيء من الظلام.

كان التخلي عن الشرب مجرد بداية. يبدو الأمر سخيفًا، لكن في تلك السنة التي قضيتها في المطهر بين زفاف أخي والتوقف أخيرًا، لا يزال لدي هذا الانفصال الأساسي بين ما كنت أفكر فيه وما

كنت أفعله بالفعل. كنت أعلم أنه لم يبق لي شيء في الشرب؛ كنت أعلم أن الأمر قد انتهى وأن الانقطاع عن الكحول هو الخيار الوحيد بالنسبة إلي إلا إذا كنت على استعداد لفقدان ألما مع كل شيء آخر. لقد جمعت الكثير من المعرفة، وقرأت جميع الكتب، ويمكنني أن أقرأ ديباجة منظمة علاج الإدمان وأقتبس جميع أنواع الأدب العميق حول الجرأة والشجاعة وحقائق حول الانقطاع عن شرب الكحول. لقد غمرت نفسي كثيرًا في كل ذلك، لدرجة أنني اعتقدت أنني كنت هناك، بينما في الواقع كنت لا أزال أشرب كل أسبوعين.

مقطعٌ واحدٌ من كتاب غيّر نظرتي. إنه جزء من مقال في كتاب أوغسطين بوروز، **This Is How**، وقد قرأته على هاتفي أثناء عودتي للمنزل من القطار ذات يوم. ضربتني الكلمات بشدة لدرجة أنني توقفت وجلست على الرصيف حتى النهاية، جاثمة فوق هاتفي، وأحدق لأرى من خلال الوهج الذي أحدثته الشمس على شاشتي. في ذلك اليوم بالذات، كنت على وشك الرضوخ مرة أخرى.

لقد كتب:

في ١٠٠ في المائة من الحالات الموثقة للإدمان على الكحول في جميع أنحاء العالم، اشتركَ الأشخاص الذين تعافوا جميعًا في شيء واحد، بغض النظر عن كيفية فعل ذلك:

لم يفعلوا ذلك.

هم فقط لم يفعلوا ذلك.

ولكن هذا هو المكان الذي كنت فيه، وربما يكون مكانك أيضًا. في مرحلة ما، كل الأفكار والمعتقدات والنوايا الحسنة والقراءة

والتخطيط و"التفكير فيه" لا تعني شيئًا على الإطلاق إذا كنت لا تزال تفعل الشيء. أتذكر الاستماع إلى حديث ماريان ويليامسون حيث تروي محادثة كانت تجريها مع صديق حول طموحاتهم في الحصول على الشكل. تقول، وأنا أعيد صياغتها، «انظر، في مرحلة ما، إما أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية أو لا تذهب». العضوية لا تأخذك إلى هناك. نواياك الحسنة لا تصل إليك. في مرحلة ما، عليك أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية.

الحقيقة أنني لن أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية. كان لا يزال يشرب كل بضعة أسابيع. إذا أردت التوقف عن الشرب، فعلي أن أتوقف عن الشرب.

تخيل ذلك.

في عدد من مجلتي يعودُ إلى عام ٢٠١٤، كتبتُ ملاحظةً بكلمتين: نسخة واحدة. بمعنى، أردت نسخة واحدة مني في العالم، بدلاً من عشرات النّسخ. شعرت أنّ ذلكَ أمرٌ بعيد ومستحيل، لكنه كان الهدف. كنت أرغب في ذلك لأسباب عديدة، ولكن في المقام الأول لأنني أردت أن أكون قادرة على الكتابة بصراحة عن هذا الشيء: الشرب، والانقطاع عن شرب الكحول، ومحاولة التعقل، كل هذا - وكنت أعرف أنني لن أستطيع إلا إذا توقفت عن الكذب حول المكان الذي أقف فيه.

لذلك، كانت الخطوة الأولى هي الاعتراف بالمكان الذي كنت فيه خلال انقطاعي عن الكحول. كان علي أن أتخلص من الأشخاص الذين يمكن أن يحاسبوني - وفي تلك المرحلة، كان هذا يعني كفيلتي،

وهما شخصان في منظمة مكافحة الإدمان. لقد اتصل بي عدة مرات في الأشهر السابقة، مشيرًا إلى التناقضات في سلوكي، وسألني بشكل صريح عما إذا كنت قد شربت. لقد كذبت. لم يشتريها وتوقف عن رغبتي في رؤيتي نتيجة لذلك، وقد حطمني ذلك.

لقد وعدت نفسي أنني إذا شربت مرة أخرى، فسأعترفُ بذلكَ على الفور.

من المضحك مدى صعوبة ذلك بالنسبة إلي. ليس الأمر كما لو أنني كنت أول شخص يشرب بعدما حضر في منظمة مكافحة الإدمان الأوّل. كان هناك أشخاص أعرفهم كانوا يحاولون لسنوات؛ الناس الذين شربوا مرة أخرى بعد عقود من الصّحو وعادوا؛ الأشخاص الذين أصبحت قريبة منهم والذين سيصعدون ويحصلون على شريحة مدتها ٢٤ ساعة في نهاية الاجتماع بعد شهور من الانقطاع عن الكحول، على ما يبدو بسهولة شديدة – ومع ذلك لم أتمكن من دفع نفسي للتقدم وقول الكلمات فقط. كنت دائمًا أتلاعب بحقيقي قليلاً أو كثيرًا، اعتمادًا على من كنت أتحدث معه.

ربما كان من المنطقي القيام بذلك مع جيك أو والديّ أو الأصدقاء الذين كانوا قلقين عليّ – ولكن مع أشخاص في منظمة معالجة الإدمان؟! كان الأمر غريبًا جدًا. كما قال جيسون، "أراك تفعل ذلك طوال الوقت، حتى عندما لا يكون عليك ذلك." كان كل خداع في الماضي شيئًا واحدًا، لكن الكذب عن المنقطعين عن الكحول الناس كان لعنة.

كنت خائفة جدًا من أن أظهر نفسي ضعيفة أو غبيّة بأي طريقة أخرى، على الرغم من عدم رؤية أي شخص آخر بهذه الطريقة. هذا هو السبب الذي دفعني إلى الكذب على كل معالج تعاملت معه، السبب الذي جعلني أكذب على أي شخص يمكن أن يساعدني.

لذا فإن أول شيء فعلته هو أن أصبح واقعيّة. لقد كان ذلك مؤلما. ومع ذلك، فقد أعطاني شيئًا صلبًا لأقف عليه.

ثم بدأت في ممارسة قول الحقيقة، كما رأيت وسمعت الناس يفعلون في الاجتماعات. أجبرت نفسي على رفع يدي في كل اجتماع، رغمَ أنّني لم أفعل ذلك من قبل. في كل مرة لمدة عام على الأقل، كان هذا يجعلني أتعرق وأرتجف. لكن في كل مرة كنت أفعل ذلك، شعرت بشيء بسيط بداخلي – قطعة صغيرة من شريط التسجيل الملتوي الخاص بي. في البداية، قمت بتقليد الآخرين: باستخدام عباراتهم وتقليد طرقهم في سرد قصتهم، حتى أجد طريقتي الخاصة.

لا أستطيع التعبير عن مدى احتقاري لفعل هذا؛ لقد حطّمني غروري إلى أشلاء في كلّ مرة. كنت أرغب في الحصول على قصة أفضل، قصة أكثر تناسقًا، وطريقة للتعبير عنها بشكل أكثر بلاغة واكتمال. أردت أن أكون قادرة على التحدث دون اهتزاز أو أن أتردّد في كلامي. أردت أن أفتح فمي دون أن أشعر أنني أقذف نفسي من فوق منحدر.

لقد تدربت أيضًا مع جون. على الرغم من أن الجانب الرومانسي لعلاقتنا كان متقلبًا، إلا أنه كانت هناك أيضًا صداقة حقيقية في داخلها، عاطفة ورعاية حقيقية. أتذكر ذات مرة في وقت

مبكر، بعد أن أمضى الليلة في مكاني، استيقظت في وقت مبكر من الصباح وقلبي ينبض في صدري. كرد فعل انعكاسي، جلست فوقه وبدأت أتحدث. أخبرته بكل شيء: ما حدث في الكلية مع مايك، كيف كانت علاقاتي قبل جيك، ثم كل ما حدث مع جيك.

لم أترك شيئًا، لقد حجبت كل التفاصيل، كل دافع، كل تلاعباتي، كل نتيجة قبيحة. أخبرته عن الرجال الآخرين الذين كنت اشتبكت معهم، بمن فيهم أولئك الذين كنت لا أزال أتحدث معهم. أخبرته بأشياء قلتها فقط لعدد قليل من أصدقائي المقربين وأشياء كثيرة لم أخبر أحداً بها. كنت أتحقق من تعابير وجهه من حين لآخر، بحثًا عن علامات ذعر، لكن كل ما رأيته هو التوازن. في كثير من الأحيان كان يهز رأسه بلطف، ويحثني على الاستمرار. أنا لم أبك. أنا لم أسلط الضوء. أنا ببساطة تركت كل شيء ينسكب مني – سقوط من الكلمات، مثل شلال يصطدم بصدره.

أعتقد أن جزءًا من حافزي للتخلص من نفسي مع جون كان أنانيًا. كنت أعلم أنه وجد الصدق مثيرًا ومنعشًا، وكان صادقًا بشكل مدهش للغاية – لقد كان جزءًا كبيرًا مما جذبني إليه. كان سريعًا ومتحمسًا للحديث عن أي شيء، بما في ذلك تناقضه حول منظمة علاج الإدمان والرصانة، وماضيه القبيح، وعلاقاته، وعائلته.

لكنني أردت أيضًا أن أصقل نظرته إلي. كنت أعلم أنه يحبني، وليس فقط جسديًا. كنت أعلم أنه يحب ويحترم من أكون. على الرغم من أننا التقينا من خلال منظمة مكافحة الإدمان وبالتالي كان يعلم أنني لست ملاكًا بالضبط، إلا أنني أردت أن يعرف حقًا أين كنت وما هو نوع الشخص الذي كان يرقد بجانبه.

الكذب والحجب هما أرخص وأسهل طريقتان للسيطرة على الآخرين. أنت تتحكم في إدراكهم، وتتحكم في استجابتهم لك، وتتحكم في من تريدهم أن يكونوا. بقولي الحقيقة، كنت أتخلى عن السيطرة على أمل أن يؤدي ذلك إلى شيء مختلف. كنت آمل أن يؤدي إلى شيء حقيقي.

تدربت على الصدق مع الآخرين أيضًا. في الغالب مع عدد قليل من النساء اللواتي عرفتهن من منظمة مكافحة الإدمان. في كثير من الأحيان، مع هؤلاء النساء، كانت تجربة. كنا نجلس هناك ونجري محادثة مثل مباراة تنس. سأكون صريحة مع أفضلهم، وبعد ذلك – رائع! – كانت الأكاذيب تفلت من فمي. غالبًا ما كان شيئًا تافهًا، مثل القول بأنني ذهبت إلى مطعم لم أزره من قبل، أو أنني قرأت كتابًا لم أقم به.

في بعض الأحيان كنت أكذب عشر مرات في غضون ساعة، لكن في كل مرة كنت أتحدث فيها وأشعر بتحسن قليل. في بعض الأحيان، أدركت أنني لم أكذب إلا بعد أن عدت إلى المنزل بالفعل، وأجبرت نفسي على الاتصال القول: «أتعلم، يجب أن أخرج من نفسي لأن هذا يزعجني – هذا الشيء الذي قلته؟ لم يكن ذلك صحيحًا!» تعلمت أن أفعل ذلك لأن نساء أخريات فعلته معي، ولاحظت أنهن لم يتبخرن – ليس عندما قلن الحقيقة، وليس عندما اعترفن بالكذب.

في يوليو ٢٠١٤، بدأت التعامل مع موقع الإنستغرام تحت اسم **clear_ eyes_full_heart**. لقد فعلت ذلك بشكل منفصل عن حسابي الأصلي لأنني أردت أن أكون صادقةً بشأن الانقطاع

عن الكحول دون رؤية أصدقائي وزملائي في العمل. من خلال هذا الحساب، اتصلت بعالم سفلي كامل من المنقطعين عن شرب الكحول لم أكن أعرف بوجوده، فقط من خلال البحث عن هاشتاغات مثل **sober#** و **sobriety#**.

إن امتلاك حساب إنستغرام أمر مهمّ بالنسبة إلي. لقد أعطاني مساحة صغيرة للكتابة ومشاركة الأشياء: أجزاء صغيرة من تجربتي والصور والاقتباسات التي أحببتها. وبقدر ما قد يبدو، لقد وفّر لي شيئًا أتوق إليه أكثر من أي شيء آخر في العالم، وهو مشاركة الكلمات.

كنت دائما جامعة للكلمات. كنتُ أملكُ عشرات المجلات، التي يعود تاريخها إلى عندما كنت في التاسعة من عمري، مليئة بالاقتباسات ومقاطع من الكتب وكلمات الموسيقى والقصائد. لسنوات، كنت أدير حسابًا خاصًا على **Tumblr** يسمى "**On Blank**"، حيث جمعت ونشرت الكلمات التي اعتقدت أنها تعكس شعورًا أو موضوعًا معينًا: في الحزن، في الحب، في الرقة، في الفقدان، في الصداقة. لم ير أحدٌ ما كنتُ أنشرهُ هناك، لكنني أحببت القيام بذلك.

لقد فتحتُ العديد من المدونات ثمّ أغلقتها، غالبًا لأنني لم أنشر بشكل متكرر بما يكفي أو أعتقد أن لدي ما يكفي لأقوله، ولكن الآن – الآن، لدي شيء أكتب عنه. كان لدي عوالم كاملة لاستكشافها.

في نفس الوقت تقريبًا، أنشأت مدونة تسمى "أطيرُ ليلًا" وبدأت في نشر مقالات هناك حول ما كنت أقوم به. لقد بدأت في

فعل ذلك قبل أن أكون رزينًا إلى الأبد، وكتبت عن أخطائي. كانت طريقة للتعامل مع الأشياء عندما لم أستطع نطق الكلمات بصوت عالٍ. لم يكن أحد يقرأ مدونتي في ذلك الوقت - كان الناس يعرفون أنها موجودة فقط إذا أخبرتهم بذلك. في بعض الأحيان، كنت أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى مجموعة صغيرة من الأصدقاء أو أشاركه مع جون أو هولي أو بعض النساء الأخريات الواقعات اللواتي أعرفهن. بدأت الكتابة، بغض النظر عن مدى حرج وخطورة وسوء الصياغة في مشاركاتي، في تجميعي معًا. الكتابة كانت تشفيني.

في بعض الأحيان، كنت أقومُ بحذف منشور خوفًا من رؤية شخص ما، والدي أو شخص ما في العمل أو جيك - على الرغم من أنني لم أكن بالضرورة أقول أي شيء يورطهم. ثم أجد الشجاعة لإعادة النّشر.

في النهاية، بدأت في مشاركة منشوراتي على شبكتي فايسبوك وإنستغرام. حذرني الأصدقاء والعائلة ذوي النوايا الحسنة من أنه قد يكون من الخطير القيام بذلك، لأن جيك وأنا ما زلنا غير مطلقين، وماذا لو أثر شيء كتبته على اتفاقية الحضانة؟ سأل البعض إذا كنت متأكدًا حقًا من أنني أرغب في كشف كل تلك الأشياء، فماذا لو ندمت؟ أو ماذا لو لم أبق في حالة صحو؟ ماذا لو شوهت سمعتي في العمل، أو أفسدت فرص العمل المستقبلية؟ ماذا ستقول ألما إذا قرأت هذه الأشياء يومًا ما؟ اتصل الناس بأمي وسألوني عما إذا كنت بخير، لأن الكثير مما كتبته بدا أنّهُ حزين. لم يتفق الكثيرون في منظمة مكافحة الإدمان مع خرقي لمبدأ إخفاء الهوية.

في بعض الأحيان، كانت هذه الأشياء توقفني، لكنها في الغالب كانت تعزز عزيمتي. في النهاية، أردت أن أتحرر أكثر مما أردت أن أكون آمنًا. وكانت الكتابة تحررني.

شعرت بالجهود المبذولة لوضع الكلمات في تجربتي، ومحاولة وصف الأشياء بأكبر قدر ممكن من الدقة، وكأنها تنقذ حياتي. جملة واحدة في كل مرة، كنت أكتب طريقي إلى التفاهم والنعمة التي لم أستطع الوصول إليها. مع كل كلمة كتبتها، تنفث القوة في قصة جديدة بنفسي وبدأت أيضًا في فهم ما لم أتمكن من فعله من قبل.

أحيانًا ما زلت أواجه صعوبة في معرفة ما إذا كنت مخادعًا في المحادثة أو في الخارج، ولكن على الصفحة كان الأمر واضحًا بشكل مؤلم. من خلال الكتابة، يمكنني الجلوس هناك والعمل من خلال الكلمات - المحو، والكتابة، وإعادة الكتابة، والتنقيب عن طريقة أكثر دقة للتعبير عن شيء ما حتى وصلت إليه، حتى استوعبت الحقيقة بأكبر قدر ممكن. سمعت مؤلفًا مشهورًا يصف هذا مرة واحدة في قراءة كتاب. قالت إنها تقدر الكتابة كثيرًا لأنها المكان الأقل مليئة بالقرف.

ربما لا تدعوك الكتابة بنفس الطريقة التي استدعت بها، لكني أصبحت أعتقد أن هناك قوة كيميائية عظيمة في وضع القلم على الورق لأي شخص. في كل ورشة عمل أو معتكف أو فصل أقوم بتدريسه، هناك عنصر للكتابة. في فصولي عبر الإنترنت، أطلب من الطلاب اعتماد ممارسة «صفحات الصباح»، التي طورتها جوليا

كاميرون، مؤلفة كتاب The Artist's Way. ترشدك إلى قضاء ثلاثين دقيقة أو ثلاث صفحات كاملة من "الكتابة التلقائية" كل صباح. كاميرون نفسها في حالة تعافي ووجدت أن هذه العملية كانت مفيدة للغاية ليس فقط في تطهير العقل الباطن ولكن أيضًا في تعزيز الإبداع. إنه شيء قمت به الآن لسنوات.

الحيلة هي أن تسمح لنفسك بالكتابة دون تعديل أفكارك - لتتخلص من جميع الرسائل العشوائية القبيحة «غير الروحية»، دون القلق بشأن علامات الترقيم أو القواعد النحوية أو المحتوى. أنت ببساطة تكتب ما سيأتي وتحافظ على القلم متحركًا حتى ينتهي. أعتقد أن الأمر يتعلق بإخراج القمامة.

أعتقد أن هناك تصورًا خاطئًا شائعًا مفاده أن الأشخاص القادرين على سرد قصتهم، والذين يمكنهم التحدث عنها علنًا أو حتى بشكل خاص بطريقة متماسكة ومقنعة، هم رواة قصص موهوبون يفعلون ذلك بشكل طبيعي. كنت أعتقد ذلك، بينما كنت جالسة في الاجتماعات أو أقرأ مذكرات أو أسمع أحدًا يتحدث.

بعض كتاباتي المبكرة غير متماسكة بل وفظيعة أيضا. لم أستمع مطلقًا إلى المئات من حلقات البودكاست التي عرضتها على العالم، لكنني على ثقة من أنني كنت في أكثر من مناسبة مليئة بالقرف أو أخفقت بشدة في نقل نقطة واضحة. لكن عملية إنشاء كل هذا العمل غيرتني للأفضل. كانت العملية هدية.

مع تواصل انقطاعي عن الكحول، واصلت السّفرَ إلى نقاط حيث كنت أعرف أنني يجب أن أقترب من طبقة جديدة من الحقيقة.

عادة ما يحدث هذا لأنني بدأت أشعر بألم عاطفي كافٍ لم يكن لدي خيار آخر عنه. عندما اقترح كل من الرعاة الأول والثاني أن أبدأ في الخطوات، وجدت دائمًا طريقة للخروج منها. عندما وصلنا إلى الخطوة الرّابعة -الجزء الذي تبدأ فيه في جرد تأثيرات سلوكك - سأكون مشغولةً جدًا بطريقة سحرية.

على الرغم من أنني شاركت الكثير من قصتي في كتاباتي، في البودكاست الخاص بي، وفي الاجتماعات، ومع عدد قليل من الأصدقاء المقربين، لا يزال هناك أشخاص لم أكن مستعدة أو قادرة على أن أكون صادقة معهم تمامًا. علنًا، كان الحجب ضروريًا وصحيحًا: ستكون هناك دائمًا أجزاء من حياتي خاصة ومقدسة جدًا للمشاركة. لكن الأمرُ مختلفًا على المستوى الشخصي. مع مرور الوقت، شعر الأشخاص المقربون إلي بالارتياح تجاه انقطاعي عن شرب الكحول - حيث بدأ جيك وأصدقائي المقربون وعائلتي في الوثوق بي وزرعوا ثقة في داخلي أنني سأكون على ما يرام، كان من السهل ترك الماضي ينزلق بعيدا. لكنني ظللت أشعر بالقلق. بدأت أشعر بالغضب، وفي بعض الحالات تغلبت عليها الغضب. كان لا يزال هناك عدد قليل من العلاقات حيث شعرت أنني طفل، لا حول لي ولا قوة لفعل أي شيء سوى الرّضوخ. لم أستطع التحدث، لأنني كنت خائفة جدًا من الخسارة أو الصراع، لكنني أيضًا كنت أدرك تمامًا أنه لم يعد بإمكاني الاختباء بهذه الطريقة بعد الآن.

ظللت أكرر أنماطًا مؤلمة بشكل مروع مع الرجال، لدرجة أنني أشعر بأنني أسوأ مما كنت أشعر به عندما كنت أشرب. سأكون

مهووسة بالرجال الذين عاملوني كما لو كنتُ مقرفة. كانوا يركضون في نفس السيناريو مرارًا وتكرارًا، ويكررون نفس دورة الهوس والرفض، والشعور بأنني لا أملك أي سيطرة على الإطلاق فيما شعرت به أو ما فعلت.

حوالي العام الثالث من الانقطاع عن الكحول، وصلت إلى هاوية عاطفيّة. كنت أعلم أنه إذا واصلت العمل كما فعلت مع الرجال، فسوف أشرب مرة أخرى في النهاية. من خلال سلسلة من الظروف المصادفة، تواصلت مع فيرونيكا، وهي امرأة منقطعة عن شرب الكحول، كنت أعرفها من البودكاست الخاص بي ومجتمعات الإنترنت الواقعية. لقد واجهت نفس النوع من الهاوية العاطفيّة في عامها الثالث من الانقطاع عن شرب الكحول ووجدت شخصًا أوصلها عبر الخطوات الاثنتي عشرة بطريقة محددة، وقد "اختبرت إعادة ترتيب روحية وعاطفية عميقة نتيجة لتلك العملية". عرضت مساعدتي، وعلى الرغم من أنني كنت متشككة تمامًا، إلا أنني وافقت.

على مدار بضعة أسابيع، عملنا معًا وقمنا بتنفيذ الخطوات بالكامل. لقد غيرت تصوري لما كانت عليه الخطوات. بقدر ما يبدو الأمر سخيفًا، إلا أنني لم أدرك تمامًا أن "برنامج" التعافي الفعلي في منظمة مكافحة الكحول يقوم على اتباع مجموعة من الخطوات وليس الزمالة أو الاجتماعات أو أي شيء آخر. لقد وجدتُ نفسي أتعاملُ معَ الأشياء بطريقة تكتيكية وعملية للغاية، وللمرة الأولى رأيت أنماطًا في نفسي لم أكن أبدًا على استعداد أو قادر على رؤيتها. لكن رأيتُ أنّ معظم الصعوبات والألم الذي عانيت منه في علاقاتي كان يكمنُ في عدم الشّعور بالأمان مع نفسي.

مرة أخرى، لم أعتقد البتّة أنني شخص غير أمين بطبيعته. الناس الذين يكذبون وخبيثون، أليس كذلك؟ أشرار؟ معتلّون اجتماعيًّا أو مرضى؟ يمكنني بالتأكيد التعرف على أكاذيبي وخداعي الصريح، لكنني لم أر الطرق الأخرى التي تصرفت بها أو تواصلت بها أو قدمت فيها نفسي بطريقة غير شريفة في العلاقات. أشياء مثل السعي للحصول على الموافقة، وإرضاء الناس، وعدم التعبير عن آرائي، وتجنب الصراع بأي ثمن كان، كانت جميعها خداعًا مقنعًا.

تظاهرت بأنّ الأشياء التي لا تقلقني لا تسبّب مصدر إزعاج بالنّسبة إلي. لقد أرهقت نفسي وتصرفت كما لو كنت أريد أشياء لاً أريدها. قلت لا عندما كنت أعني نعم، ونعم عندما كنت أعني لا. لقد تحملت مسؤولية مشاعر الآخرين وحياتهم. توقعت احتياجاتهم. كنت أحميهم، غالبًا بالتضحية بنفسي. اللعنة، حتى أنني تظاهرت بأنني أحب الأشخاص الذين لا أحبهم في الواقع، لأنني إما كنت خائفةً منهم أو اعتقدت أنني بحاجة إليهم للوقوف بجانبي لأكون بخير.

لقد خدعت الناس بشكل أساسي لتلبية احتياجاتي. قد يبدو هذا وكأنه شيء مؤلم أن تراه في نفسك، وكان الأمر كذلك بالفعل. لقد ألقى هذا بالتأكيد الكثير من اللوم الذي ألقيته على الآخرين، والذي وجدته مزعجًا للغاية. لكنه أعاد لي أيضًا قوتي في الأماكن التي شعرت فيها بالعجز التام. من خلال رؤية أنني لم أكن مجرد ضحية لنزوات الآخرين وشخصياتهم ومزاجهم الذي يبدو غريبًا ولكني لعبت دورًا نشطًا في الكثير من الألم الذي أشعر به، فقد أتيحت لي الفرصة للتوقف عن تكرار نفس الأخطاء. لقد كان أيضًا – وهو

أيضًا - أمرًا بالغ الأهمية لدرجة أننا نعرف: كل الأشياء التي نقوم بها، وكل سلوك أو نمط غير قادر على التكيف لدينا، هو نتيجة لآلية التكيف التي تعلمناها من أجل إبقائنا على قيد الحياة أو مساعدتنا على البقاء.

على الرغم من أن الكذب كان الموضوع الأساسي الذي اكتشفته، إلا أنه لم يكن الشيء الوحيد الذي كنت بحاجة لمواجهته. لقد وضعت الناس في مواقف صعبة حقًا نتيجة شربي للكحول، حيث كان عليهم الكذب من أجلي أو الاعتناء بي وتنظيف الأوساخ التي لم تكن لهم. لقد تركت بشكل أناني المسؤوليات التي كانت تقع على عاتقي على عاتق الآخرين. لقد استغلّيتُ وتلاعبت بالناس حتى أتمكن من الحصول على ما أريد، دون أي اعتبار لهم أو لمشاعرهم. وبعد ذلك كان هناك قلق - القلق الذي لا ينتهي الذي كان على الأشخاص الذين أحبوني تحمله. الأوقات التي اضطر فيها والداي للرد على المكالمات التي لم يكن عليهما الرد عليها، أو كان على أصدقائي أن يتساءلوا عن المكان الذي ذهبت إليه وما إذا كنت بخير.

لا تستطيع ألما أن تذكر سبب عدم وجودي في بعض الأوقات، لكنها يمكن أن تشير إلى لحظات محددة للغاية (وهي تفعل ذلك) عندما - حتى في سن الرابعة أو الخامسة - لم تكن الأمور صحيحة. ما زالت تسألني أسئلة مثل، «ماذا حدث؟ أين ذهبت؟».

إذن ماذا يفعل المرء بكل هذا؟

من خلال توجيهات فيرونيكا اللطيفة والحازمة، تلقيت تعليمات لاتخاذ إجراء سريع في كل من العلاقات التي أضرت فيها

بشخص ما. عادة، يتم ذلك في شكل تعديلات، وعملية التعديل هي شيء يساء فهمه خارج دوائر الاسترداد وحتى داخلها. لا يقصد بالتعويض أن تسقط عند أقدام كل من ظلمتَه وتذللت، متوسلاً المغفرة؛ ولا هي اعتراف شامل بخطاياك. التعديلات عبارة عن إقرار تكتيكي وهادف للغاية بالطريقة التي قد يؤثر بها سلوكك على شخص ما، وبيان عام لأخطائك، والتزام بالمضي قدمًا بشكل مختلف في المستقبل.

لقد نجحت في تجنب التعديلات لمدة ثلاث سنوات. لا يمكنني المبالغة في تقدير مدى رعبي من فعلهم. لم أنم. لقد كتبتها مرارًا وتكرارًا. لقد بذلت قصارى جهدي لتقديم الأعذار والتأخير. لكنني ظللت أذكر نفسي بما كنت أعرفه بالفعل أنه حقيقي: في النهاية، عليك فقط القفز من الجرف اللعين.

على العموم، سارت تعديلاتي بشكل جيد. لقد صنعتها مع الأصدقاء والعائلة وعدد قليل من زملائي القدامى. لقد قوبلت في الغالب بالنعمة والحنان، وفي بعض الحالات، كان من المفاجئ أنني كنت أعتقد أنه من الضروري صنعها.

جاء جيك في النهاية.

عندما جلست معه، لم يكن الأمر يتعلق بسرد أحداث ماضينا، ضربة تلو الأخرى، ولكن للاعتراف صراحة، لأول مرة، بالأسف العميق للألم والضرر الذي سببته. لعلاقتنا وعائلتنا وبه.

كان لقول الكلمات:

لقد أحببتك، لكن ليس حبًّا عميقًا.

آنا آسفة.

سأبذل جهدا أفضل.

حتى ذلك الحين، لم نتحدث على وجه التحديد عن الكثير مما حدث بيننا. بمجرد انفصالنا، تحدّثنا طويلًا عمّا حدث بيننا، وتحولنا إلى التعامل مع أنفسنا بشكل فردي، مع شبكات الدعم الخاصة بنا. كانت الأمور بيننا حينئذٍ هادئة - لقد أنشأنا تقريرًا جيدًا عن التعاضد واتكأنا على بعضنا البعض كأصدقاء من وقت لآخر - لكنني ما زلت أحمل عبئًا ثقيلًا من اللوم والحزن في قلبي.

قرأت الكلمات التي كتبتها له (لم أكن أثق في أنني سأفعل ذلك بطريقة أخرى) وألقيت نظرة خاطفة عندما أستطيع، لأقيسه. لا أعرف ما كنت أتوقعه، لكن كل ما رأيته في عينيه كان لطفًا محايدًا. رأيت الصبي الذي أحببته ذات مرة بهذه السهولة، قبل أن نخوض حربنا. وربما وميض اعتراف بالفتاة التي كان يعرفها من قبل أيضًا - الحنان الأساسي في قلب قصتنا.

شكرني، وذهبَ كلّ منّا في طريقه.

لا أعرف ما تعنيه تلك المحادثة له، لكنها كانت ذهبية بالنسبة إلي. عندما غادرت المقهى بعد ذلك، بكيت بدموع الارتياح. لم أكن أدرك مدى ثقل هذا الوزن، ومدى شدة رغبتي في الاعتراف الصريح برحمته. لفترة طويلة - لسنوات - كان هناك عدم توازن في القوة التي بيننا. لقد كان هو البطل وأنا الشريرة. أنا الطفلة وهو الراشد. لقد كنت أتحرك على رؤوس أصابعها وأتجنبها في جميع محادثاتنا وتفاعلاتنا وأحاول بشدة تجنب الألغام الأرضية في ماضينا. وبهذه

الطريقة، تجمدت في الوقت المناسب. ربما كان كذلك؛ أنا لا أعرف

عدت إلى المنزل أفكر كيف كنت أصلي باستمرار لأن الأمور في يوم من الأيام ستكون مجرد كن بخير، عندما كنا في أسوأ أيامنا وسحقت قلوبنا ولم أستطع أن أفهم ما كنت أفعله أو أتوقف.

علمت حينها أنني لم أعد مضطرّة للقبول بالموافقة.

هذه هي الحقيقة الفريدة والصعبة التي أواجهها كل يوم: أنا المسؤولة الوحيدة عن تجربتي.

أنا أقرر من أسمح له بالدخول؛ أنا أقرر من سأسمح له بالدخول؛ أنا أقرر كيف أدرك الأشياء وأختارها كلها. إذا بدأت في الاعتقاد بشكل مختلف، فأنا أعاني. هذا ليس شيئًا اخترعته بل شيئًا تمّ ترسيخهُ فيّ. ليس فقط بالكلمات ولكن في حياة الأشخاص الذين أحبهم كثيرًا. لقد عرضته لي فيرونيكا، التي تعلمتها من أولئك الذين سبقوها، والذين تعلموا من الذين سبقوها.

يختار الأشخاص الذين يمرضون الاستمرار في إلقاء اللوم. إنهم يقفون بحزم في غضبهم واستيائهم ويطلقون عليها ثورة. إنهم ينتقدون هذا النوع من العمل لأنهم يعتبرونه إهانة لسيادتهم. إنهم لا يرون أن التواضع ليس اعترافًا بالضعف بل هو نتيجة لمعرفة مدى قوتك بالضبط.

من السّهل السير وأنت مفعم بالثّقة ولا شيء يعادلُ ذلكَ. أنا أسيرُ فيه بانتظام. لكن ثمّة من اختار السّير في طريق آخر؟

إنّهم يتحوّلون إلى كائنات أفضل.

إنهم يتحرّرون.

ما أعرفه هو الآتي: الحقيقة هي في النهاية تأكيد على الحياة. حتى عندما يكون الأمر قبيحًا وغير مريح ولديه القدرة على تفكيك حياتك. إنه شعور بالراحة حتى عندما يكون مؤلمًا. وأطلق على هذا التفسير العلمي الزائف الخاص بي، لكنني أعتقد أن هذا يرجع إلى أن طاقة الحقيقة تتماشى مع طاقة الإله. ليس بطريقة "هذا جيد والآن أنت لست سيئًا" ولكن بطريقة "هذا حقيقي وبالتالي يمكنك الوقوف عليه". الحقيقة غير مريحة ولكنها واسعة النطاق. الكذب غير مريح ولكنه مقيد. أنت تعرف الفرق عندما تشعر به، فهي تحلق بكرامة ناعمة. إنهم ينهضون دون الحاجة إلى إعلان ذلك.

كنت أعتقد في معظم حياتي أنني يجب أن أكذب للحصول على ما أحتاجه. أعتقد في مكان ما بالداخل، أنت تصدق هذا أيضًا. لكني أخطأت - وأنت كذلك. بينما يكاد الكذب يعمل، تمامًا مثل الشرب تقريبًا، لن يأخذنا أي منهما إلى المنزل. في حين أن الطريق قد يكون أطول وأصعب وأكثر وحدة في بعض الأحيان، فإن الصدق سيقربك دائمًا من الحب ولن يبعدك.

اليوم لا أتجول وأنا أنظر من فوق كتفي خائفة من أن يكتشفني أحد. لا أخشى أن أرفع هاتفي أو أنظر إلى الرسائل النصية أو أفتح بريدي. أنا لا أحمي نسخًا مختلفة من نفسي، ولست مضطرّة لتتبع القصص التي تدور حولي، لأنه لا يوجد لأي منها - هناك فقط الحياة الوحيدة التي أعيشها.

لن أنسى أبدًا اليوم الذي شعرت فيه أن الأشياء كانت مختلفة تمامًا. كان ظهيرة يوم أحد كسولًا في شهر يوليو قبل عامين. لقد

عادت ألما لتوها من جيك. لقد كانوا على الشاطئ، لذا أرسلتها إلى الحمام، وبعد ذلك زحفت إلى سريري لمشاهدة عرض. كان النسيم يهب في غرفتي، جاعلة الستائر تلقي القليل من الضوء على سريري. كان لدي كيس قمامة كريه الرائحة في إحدى يدي وجزرة غير مقشرة في اليد الأخرى عندما ألقيت نظرة خاطفة على الغرفة لأخبرها أنني كنت أخرج القمامة ثم أحضر مشروب دايت كولا في الشارع. أومأت برأسها، منخرطة بالفعل في العرض. خرجت وألقيت بالقمامة في سلة المهملات، وتناثرت مجموعة من الذباب باتجاه وجهي. بينما كنت أسير في الممر، ضربت الشمس عيني. بدأ عقلي يتجول، باحثًا عن الأخاديد المألوفة للقلق أو التخطيط أو الحماية للتدفق، ولكن لم يكن هناك أي شيء سوى الرحابة السلسة.

لم يبق لدي شيء لأخفيه.

الاحتراق وحيدًا

أنت لم تضع
مادامت الأشجار أمامك والأدغال إلى جوارك
لستَ ضائعًا.
مهما كانَ مناديكَ
عليكَ أن تتعاملَ معهُ كغريب
سيطلبُ الإذن منك كي يعرفكَ أكثر
الغابة تتنفّسُ.
أنصت وستجيبك أنّها شيّدت هذا المكان الذي يحيط بك من أجلك.
ربّما ستغادرها، لكنّك ستعودُ أدراجك نحوها.
الغابة تعلمُ أينَ أنتَ
فاسمح لها بالعثور عليك
ديفيد فاغونور

هذا هو الوقت المناسب للحديث عن الوحدة. سواء كانت وحدة بلا كحول أو العكس، حتى تبدأ بقول الحقيقة، ستشعر بالوحدة اليائسة. ربما يكون هذا واضحًا، لكنني متأكدة من أنه يفلت من معظمنا.

نحن نعلم أننا نشعر بالوحدة – وليس سرا أن الوحدة هي الوباء العاطفي الأكبر في عصرنا – لكننا لا نعرف السبب حقًا. أعلم أنّني شعرت بألم مزعج من الانفصال لا أستطيع تسميته. رغمَ أنّني كنتُ محاطة بالناس، ولدي حياة اجتماعية كبيرة، وخطط أكثر مما كان لدي، ومجموعة قوية من الأشخاص الذين اعتبرهم أصدقاء،

ورغمَ ذلكَ ما زلت أشعر بالوحدة الشديدة. شعرت بالوحدة في زواجي. شعرت بالوحدة في صداقاتي. وبالفعل أكون وحدي بنفسي؟

أعطاني الشرب وهمَ التواصل، لذلك عندما كنت أشرب مع الناس، كما قلت من قبل، شعرت أننا نقترب. شعرت أن الكحول تسمح لنا بكسر الحواجز، والانزلاق إلى ذواتنا الحقيقية والاقتراب من بعضنا البعض، أقرب مما يمكننا الحصول عليه بدونه. ولكن عندما تلاشى الضجيج، عاد الانفصال، وغالبًا ما كان يتم تضخيمه بشدة.

وبطبيعة الحال، عندما توقفت عن الشرب - وهذا شيء أسمعه في جميع أنحاء العالم تقريبًا - شعرت بالوحدة كما لم يحدث من قبل: لقد تركت الجزيرة التي يضرب بها المثل. يعيش جميع أصدقائك هناك، في ذلك المكان، وأنت في الواقع تنطلق إلى المجهول، بعيدًا عن الأشخاص والأماكن والأشياء التي كانت تريحك وتلتقطك. ولكن هناك أيضًا الجانب العميق. حتى لو كان الاتصال مصطنعًا - الارتباط الذي شعرت به مع الآخرين من خلال الشرب، والطريقة التي شعرت بها مرتبطةٌ بنفسي أيضًا - فقد انتهى هذا الاتصال الآن. لذلك حتى عندما كنت مع الناس، لم يكن لدي أي فكرة عن كيفية الاتصال بهم. لم أكن لأفكر مطلقًا في أن معظم علاقاتي قائمة على الشرب، لكن عندما بدأت أتيقّظُ، أدركت أن معظمهم - ربما ٩٥ في المائة - كانوا كذلك. حتى تلك التي لم تستغرق وقتًا لإعادة التّأهيل.

على الرغم من أنها أمرٌ سيّء إلّا أنّها تقذفُ شيئًا مّا في ذواتنا: بالطبع كنت وحيدةً وسقطت دائرتي الاجتماعية بأكملها.

لكنني لم أدرك أنّ المسألة أعمق من ذلك – أعمق بكثير. لأن الوحدة لم تنته عندما بدأت أعرف الناس وأنا في حالة صحو أو عندما وجدت طرقًا جديدة لملء وقتي. بدأت الوحدة تتلاشى فقط عندما بدأت في السماح للناس بالدخول وإخبارهم بالحقيقة، وقد استغرق ذلك وقتًا طويلاً.

الترياق المضاد للوحدة لم يكن مجرد الحضور حول الآخرين أو المشاركة في أرضية مشتركة. كانت العلاقة حميمة.

تعريف صديقي ميدو للعلاقة الحميمة هو أفضل ما سمعته. تقول: «العلاقة الحميمة هي أن يكون لديك شهادة لطيفة ورحيمة لأفكارك ومشاعرك الحقيقية».

بالنسبة إلي، كان الجواب لا. وليس بسبب نقص الأشخاص الذين يريدون أن يكونوا هناك من أجلي؛ كان هناك دائمًا – حتى في أحلك أيامي – أشخاص يريدون ببساطة أن يحبوني لما كنت عليه. أمي وأخي، على سبيل المثال. لكن لم أستطع السماح لهم، أو لأي شخص آخر، بالاقتراب منّي. لم أكن أعرف كيف. لم أرغب في ذلك.

معظمنا لا يفعل ذلك، رغم أننا نقول إننا نفعل ذلك.

لأن هذا هو الشيء: العلاقة الحميمة تتطلب الشعور بالراحة مع الخوف طوال الوقت. إنه يتطلب التخلي عن الأنا، وكل الأوهام التي لديك عن نفسك، وغالبًا ما تكون أوهام الآخرين عنك أيضًا. الأسوأ من ذلك، أن العلاقة الحميمة تعني أنك تخاطر بالحب، وهو الأمر الأكثر رعبا، لأن الدرجة التي يتوسع بها قلبك في الحب هي الدرجة التي تخاطر فيها بألم فقدانه.

وجود شاهد يعني أيضًا أن تُرى. حقا رأيت. في إنسانيتنا كلها - عيوب وأجزاء قبيحة وكل شيء. حتى أكثرنا شجاعة على استعداد للذهاب حوالي ٩٠ في المائة من الطريق إلى هناك، لكننا نتمسك بنسبة ١٠ في المائة الأخيرة، الجزء الذي يمكن أن يسمح لنا بأن نكون معروفين حقًا.

المشكلة هي أن ١٠ بالمائة من الحجب، أو السرية، ستظل تلوث الكل في النهاية. إن إصابة ١٠ في المائة من دمك بالعدوى، أو ١٠ في المائة من الخلايا تكفي لإصابتك بمرض عضال وفي النهاية قتلك. والحفاظ على ١٠ في المائة من نفسك من شريكك، أو أي شخص تثق به بقلبك، سيجعلك تشعر بالوحدة بنسبة ١٠٠ في المائة.

دعني أعطيك مثالاً: ذهبت صديقتي في موعد مع شاب، وبينما كانا ينتظران وصول طعامهما، سمعت أغنية تحبها. قالت، «آه، أحب هذه الأغنية!» ردد الشّابُّ على الفور، «أوه، أنا أيضًا! إنّها رائعة». لذلك تحمس صديقي. بعد ذلك بقليل، سألته عما إذا كان قد شاهد الفرقة تعزف في بلدتهم العام الماضي، ورد عليها حبيبها «من؟».

تجاهلت صديقتي الرد. لقد تصرفت وكأنها لم تسمعه. قالت لنفسها إنّه لا يهتم بل يكذب وإنّها لم تكن مشكلة كبيرة، وعلى أي حال، لقد كانت مجرد أغنية غبية. لماذا!؟ لأنها أرادت أن تعمل. أرادته أن يحبها. أرادت أن تكون مقبولة. أرادت ألا تشعر بالوحدة بعد الآن وألا تشعر بنفس الحزن من تجربة الأشياء وجعلها «لا تعمل» مرارًا وتكرارًا.

هذا هو حجب ١٠ في المئة من ذواتنا. لا يبدو الأمر وكأنه مشكلة كبيرة، ولكن في ذلك الوقت اتفقا على فرضيّة الكذب على بعضهم البعض حتى لو كان ذلك قليلاً. وافقت على عدم النظر عن كثب، ووافق على نفس الشيء. شرعا في إقامة علاقة كاملة بعد ذلك وعاشا معًا. لكنهما كانا يعملان دائمًا على يسار الوسط، وهما يحومان حول حقيقة من هما، وغير مستعدين لرفع الفيلم عن أعينهم.

كان الأمر أكثر أمانًا بهذه الطريقة، لكنها كانت أيضًا وحيدة بشكل غير عادي، وفي النهاية، بعد بضع سنوات، غادرت.

في المرة الأولى التي حاولت فيها التأمل، اهتززت بلا حسيب ولا رقيب. كنت في أواخر العشرينيات من عمري، وتزوجت مؤخرًا، واشتركت في برنامج يوغا لمدة أربعين يومًا في أستوديو **Baptiste yoga studio** في كامبريدج. جزء من البروتوكول كان ممارسة التأمل لمدة عشر دقائق كل يوم.

اعتقدت أنه سيكون بسيطًا بما فيه الكفاية، لكنني كنت أيضًا الشخص الذي لم يكن قادرًا على اجتياز وضع السافاسانا في نهاية ممارسة اليوجا. اعتقدت أنه كان جزءًا إضافيًا لا طائل منه في الفصل. كنا مستلقين هناك. لا أفعل شيئًا. لأي غرض؟

حاولت عدة مرات، وكان السكون غير مريح للغاية – كان عقلي يتسابق، وستظهر أحاسيس غريبة في جسدي، أو بدأت أشعر وكأنني سأبكي أو أصرخ من العدم – لذلك قلت ذلك. من هناك فصاعدًا، عندما دعانا المعلم إلى الدخول في وضع الراحة هذا في نهاية الفصل، اعتبرت ذلك بمثابة إشارة لي لأشمر سجادتي وأخرج.

عندما حاولت التأمل، لم تكن الأمور مختلفة تمامًا. أضع نفسي على وسادة أريكة على الأرض في مكتبنا. كانت الطيور تزقزق في الخارج. جلست مستقيماً، القرفصاء، وأغمضت عينيّ، ووضعت يديّ على ساقيّ بالطريقة التي أمرنا بها المعلم. جفوني لن تبقى مغلقة. كلما عملت بجد لإغلاقها، زادت قوتها وانفتاحها. ثم بدأ فخذي يرتعش. ظللت أحاول، وظللت أتخيل المحيط أو أركز على أنفاسي كما أخبرتنا أن نفعل، لكن يبدو أن الأمر زاد الطين بلة.

كان لدي نفس الدافع للبكاء أو الصراخ الذي كنت أفعله في سافاسانا. ما هذا اللعنة! اعتقدت. بعد دقيقتين - وربما أقل - استسلمت. لم أحاول مرة أخرى لسنوات. كنت أحسب أنني سألتزم بأنواع التأمل المتحركة: الجري، والمشي، واليوجا القوية، وهذا النوع من الأشياء.

ما شعرت به في تلك الدقائق القليلة من محاولة التأمل هو إلى حد ما ما شعرت به طوال الوقت في الانقطاع المبكّر عن شرب الكحول. لقد وجدت طرقًا أخرى لتهدئة نفسي وعلاجي، مثل الآيس كريم، والرجال، والتمرير إلى ما لا نهاية على وسائل التواصل الاجتماعي، (وكلها كانت أفضل بكثير من الشرب، لأنها لن تقتلني أو تجعلني أقتل شخصًا ما)، ولكن في النهاية كان لا يزال يتعين علي تعلم كيف أكون مع نفسي.

في عيد الشكر في سنتي الأولى من الانقطاع الكحول، كنت أنا وجون في مرحلة «التشغيل» من علاقتنا. كانت ألما تقضي العطلة مع جيك في ذلك العام، لذلك جاء جون معي إلى منزل صديق والدتي

لتناول العشاء، ثم قضينا اليومين التاليين معًا. صباح الأحد، بدأت أشعر بالقلق والنفاد، وتوقعت أنه سيعود إلى المنزل قريبًا وسأكون وحدي. لقد أخفيت هذا، بالطبع، وأنا أعلم كيف سيبدو الأمر محتاجًا ومتشبثًا - لقد أمضينا للتو ثلاثة أيام متتالية معًا دون أي استراحة. كان من الطبيعي تمامًا بالنسبة إليه أن يرغب في العودة إلى المنزل إلى مساحته الخاصة، للقيام بأشياء خاصة.

لقد كان خارج الطابع الشخصي بالنسبة إلي أيضا. لطالما كنت أفخر بنفسي لكوني مستقلة في علاقاتي.

بعد تناول الإفطار، ذهب للتحقق من جداول القطارات، مشيرةً إلى أن الوقت قد حان للمغادرة. بدأ عقلي في السباق مع ما يمكنني فعله بنفسي بمجرد رحيله، لكن لم يكن هناك شيء. لقد تراجعت معظم علاقاتي القديمة بحلول ذلك الوقت، وكانت العلاقات الموجودة جديدة جدًا بالنسبة إلى التنزه بعد ظهر يوم الأحد. يمكنني الذهاب إلى اجتماع، لكن فكرة ذلك جعلتني أشعر بسوء.

ذكر جون أنه كان ذاهبًا لمشاهدة مباراة كرة القدم مع بعض أصدقائه الذين كانوا في المدينة.

"ستخرج للشرب، أليس كذلك؟" سألت، أعلم بالفعل.

"لا أعرف، لورا. يمكن. ولكن إذا فعلت ذلك، فأنا لا أفعل ذلك معك. أنا في الغالب بحاجة فقط للعودة إلى المنزل".

استنزفت كل الطاقة مني. بدأت بالبكاء. أدركت أنه لا يوجد قدر من الجري، أو الشرب، أو أي شيء يمكن أن يعيق ما كان قادمًا، وما كنت أحاول إيقافه لفترة طويلة - الضربة الساحقة للوحدة. قطعة

قطعة، خلعت طبقاتي: معطف، قميص من النوع الثقيل، تدفئة العنق، قبعة، قفازات، أحذية، جوارب. ثم نزلت على أطرافي الأربعة وتمدّدتُ على الأرض، حتى أصبحت بطني على بساطتي مثل نجم البحر. قلت لنفسي أن أحاول، فقط أن أحاول، أن أسقط كل القصص التي كانت لدي حول ما كان يحدث – كما سمعت معلميّ يتحدثون – وبدلاً من ذلك أركز فقط على الأحاسيس في جسدي.

ظلت القصص تطاردني، وتقدم قائمة طويلة من الأدلة وإثباتًا لمدى وحدتي، وكيف سأكون وحيدة دائمًا. كنت أكمل نفسًا واحدًا بدون انقطاع، ثم يظهر آخر، وأعيد التّنفّس، ثم يظهر آخر. لفترة من الوقت، تفاقم الألم، وصار عقلي بشكل أسرع – أسوأ بكثير، أسرع بكثير.

بالنسبة إلى جسدي، كان هناك وجع جسدي في صدري، كأن القفص الصدري كان ينفصل عن بعضه، وتزداد شدته في كل مرة أستنشق فيها. لقد بحثت عن اللون ودرجة الحرارة وشكل ما كنت أشعر به، كما تعلمت في العديد من المحادثات والكتب: أحمر، حار، لاذع، سريع. ركزت على تلك الأشياء بدلاً من القصص التي كان يخبرني بها عقلي. حاولت أن أبقى حاضرةً فقط للأحاسيس نفسها ولكل نفس واحد.

بعد فترة وجيزة، ملأ السكون الغرفة. كان بإمكاني سماع الحرارة تنقر عبر الجدران. كانت الدموع تنهمر على وجهي ثمّ تسقطُ على السجادة المخربشة، وكان بإمكاني رؤية ألياف منها تتراقص في شعاع خافت من الضوء المكدوم يتدفق عبر النافذة كما لو أنّها سيارة تعبرُ على الطريق الرطب.

كنت لا أزال هناك.

لم أكن أيًا من تلك القصص التي كنت أرويها لنفسي؛ كنت مجرد فتاة مستلقية على بساط أشعر بشيء ما من تلقاء نفسها، ولكن ليس وحدها. لقد شاهدتها. لقد شوهدت. ربما كانت هذه هي المرة الأولى التي أختبر فيها العلاقة الحميمة الحقيقية – الأولى من بين الكثير منذ ذلك الحين. وأدركت: كان هذا ممكنًا بالنسبة إلي. ليس ممكنًا فقط. كان من المحتمل.

ربما كان هذا ما كان عليه الحال في الحب. ربما بدأ معي.

ما فعلته في ذلك اليوم كان فعلًا غريزيًّا إلى حدّ ما، ونتيجة لتراكماتِ كلّ شيء تعلمته وقرأته ورأيت الآخرين يفعلونه، وجزءًا من النعمة. لقد كان الأمر بسيطًا وصعبًا بشكل لا يُصدق، وواحدًا من أكثر الأشياء الرائعة التي تمنحك الحياة التي يمكنك أن تتعلمها: أن تشهد نفسك، دون حكم، بينما تكافح من أجل البقاء.

كم مرة كنت وبّخت نفسي على ما شعرت به في ذلك اليوم؟ كم عدد المرات التي شربت فيها تلك المشاعر أو حتى أدنى تلميح بأنها قد تأتي؟ كم مرة قمت بالركض أو الكذب أو الأكل أو التمرير أو التخدير أو النوم أو الصراخ أو تجنبهم بأي طريقة أخرى؟ المئات. بالآلاف. لكن كل ما تطلبه الأمر هو تلك المرة – المحاولة الجيدة الوحيدة – لتظهر لي كيف كان الأمر أن أتخلص منها بدلاً من ذلك. أن تكون صديقتها بدلاً من عدوها. لأحبها مثلما أحب ألما، بدلاً من ضرب القرف منها مرة أخرى.

أغرب شيء حدث بعد ذلك أيضًا. في الفضاء الهادئ الذي امتلأ بمجرد انتهاء العاصفة. لا أستطيع أن أشرح هذا بأي طريقة أخرى غير القول بأنني كنت أشهد ما يحدث وأشاهده.

لا أعرف الكثير من الكتاب المقدس، ولكن لدي مقطع مفضل، من لوقا ١٥:٣١. تقول، "أنت معي دائمًا، وكل ما لدي هو ملكك." إنها تأتي من مثل الابن الضال. في القصة، الأب لديه ولدان. يسأل الابن الأصغر والده مبكرا عن ميراثه، ثم يغادر المنزل ويبدد ثروته. في النهاية أصبح فقيرًا وأجبر على العودة إلى المنزل خالي الوفاض، وينوي التوسل إلى والده لقبوله كخادم. ولدهشته، استقبله والده بأذرع مفتوحة واحتفل به. الابن الأكبر الذي طاع والده طوال حياته غاضب ويرفض المشاركة في الاحتفالات. يقول الأب لابنه الأكبر، «أنت دائمًا معي، وكل ما لدي هو ملكك».

على الرغم من أن هذه قصة عن الحب والفداء والرحمة، إلّا أنّها جوهر كل ما أريدك أن تسمعه عن الوحدة.

أنت دائما معي. أنت لست وحدك أبدا.

وكل ما لدي هو لك. يتم منحك كل الحب في الكون لمجرد أنك موجود، وليس لأنك جيد. الحب لم يكن لك أبدًا لتخسره – لا يمكنك أن تخسره. لن يسمح لك بالرحيل. ما يتلخص في كل هذا، كما أعتقد، هو رسالة الانتماء. إلى حب أكبر من أي شيء يمكن أن تفهمه بنفسك. حب مستحيل عنيد. شخص غير قابل للتدمير موجود بداخلك. الآن. دائما.

لقد تعلمت، وما زلت أتعلم، أن أكون شاهدًا لطيفًا على نفسي أولاً. بعض اللحظات أصعب من غيرها، لأن بعض جوانب نفسي يصعب مواجهتها أكثر من غيرها. مثل الضعف. مثل العوز. مثل الغيرة. لكنني أتدرب، ويتم تذكيري، وما زلت أحاول. على مر السنين أن أكون وحيدة مع نفسي – خاصة في التأمل – شيئًا أتوق إليه وأقدره وليس شيئًا أخافه وأتجنبه. ليس دائمًا، ولكن في كثير من الأحيان.

ثم، بالطبع، هناك جزء من العلاقة الحميمة الذي يشمل الآخرين.

إذا كنت تقرأ تعريف صديقي ميدو للعلاقة الحميمة في وقت سابق وفكرت، ليس لدي أي شخص أو أي شيء من هذا القبيل في حياتي، فلا بأس.

لكن كان علي أن أكون على استعداد للمخاطرة بنفسي. كنت أتمنى في كثير من الأحيان أن يظهر الناس عند باب منزلي، لكن هذا لم يحدث حتى الآن. اضطررت إلى التّخلّي عن هاتفي وعن الكمبيوتر الخاص بي، والخروج إلى العالم. كان علي أن أطيل أنفاسي وأخاطر بالرفض، وكان علي أن أتعلم الجلوس في الفراغ – عندما لم يكن هناك أحد محيط بي– وأثق في أن المساحة كانت مهمة وضرورية.

كتب ديفيد وايت في قصيدة "بيت الانتماء":

لا أستطيع أن أقول لكم عدد المرات التي همست فيها هذه الكلمات لنفسي. هذا هو معبد وحدتي البالغة.

نعتقد أن الأمر يتعلق بالوحدة التي نخشاها، لكنني أعتقد أن ما نخشاه في الواقع هو عدم وجود منزل داخل أنفسنا. لفترة طويلة،

لم أكن أثق في منظري الخاص. لقد صدقت القصص التي تعلمتها عنه، واغتنمت كل فرصة لتجنب العيش هناك. أجبرني الانقطاع عن الكحول على التقرب من نفسي ومن الحياة التي كانت مؤلمة في البداية. احترقت واحترقت. لكن في الرماد من حرق كل الأشياء التي لم أجدها. لقد وجدتني.

ثم أخيرًا يمكن للآخرين العثور علي.

جميعنا وحوش رائعة

تأتي العهود العظيمة في حياتنا عندما نكتسب الشجاعة
لإعادة صياغة شرنا على أنه الأفضل فينا.

فريدريك نيتشه

في العام الماضي، تلقّى الرّجلُ الذي كنتُ أواعدهُ اتّصالا. سأله صديقه بشكل عرضي عمّا إذا كان يواعدُ شخصًا ما، لأنّها كانت الكلمة التي تدور في جميع أنحاء المدينة. أكد صديقي نعم، لقد كان بالفعل يرى شخصًا ما. حذره الصديق من أنه قد يرغب في توخي الحذر من هذه الرفقة الجديدة.

على ما يبدو، كانت تلك الكلمات: «إنّها مدمنة على الكحول وقد خدعت زوجها وفقدت حضانة ابنتها. لست متأكدًا من أنك تريد ربط نفسك بأشخاص مثل هؤلاء».

مدمنة على الكحول.

خدعت زوجها.

وخسرت حضانة ابنتها.

كان رد فعلي الأول، بطبيعة الحال، هو اتخاذ موقف دفاعي. كنت أرغب في الانتقام، وإحراق هرائهم، ووضع الأمور في نصابها. أنا أعيش في بلدة صغيرة جميلة. هل كان هؤلاء هم نفس الأشخاص الذين تبادلت معهم الابتسامات والمجاملات في المدرسة أو مباريات كرة القدم أو في محل البقالة؟ أم أنهم عرفوني أكثر من ذلك؟

بعد فترة قصيرة، تسرب الغضب مني. لأن هذا كان واقع حياتي في ذلك اليوم: لقد كنت منقطعة عن شرب الكحول لأكثر من أربع سنوات. كانت ابنتي (التي لم أفقد الوصاية عليها أبدًا) في المدرسة، حيث أوصلتها إليها في ذلك الصباح. في حوالي الساعة الثالثة صباحًا، كنت سأصطحبها، كما كنت أفعل كل يوم. لقد عملت بجد للحصول على مهنة جديدة في الكتابة والتدريس والتحدث.

في وقت سابق من ذلك اليوم، قمت بتعليم ثمانين شخصًا كيفية التعامل مع الحزن في وقت مبكر من الانقطاع عن الكحول. وزوجي؟ حتى في أسوأ الأوقات، لم تكن هذه هي قصتنا النهائية. كنا دائما أكثر من ذلك بكثير.

المفارقة الحقيقية هي أنني كنت أتحدث عن قصتي علنًا لسنوات. لم تكن هناك حاجة لطاحونة الشائعات. كل الثرثرة كانت هناك، واضحة مثل النهار، مكتوبة على مدونتي وموثقة في مئات الساعات من البودكاست. لم تكن القصة عني، لا في الحقيقة.

السبب في أنني أشاركك هذه القصة ليس لأنني أريدك أن تعرف ماذا يمكن أن يكون المتسكعون ولكن لأنني أريدك أن ترى أن تصورات الآخرين عنك في معظم الأحيان لا علاقة لها بك. نعم، أردت أن أحكم على هؤلاء الأشخاص، وقد رعيت أكثر من خيال واحد حول الاقتراب منهم في خضم إحدى حفلات طاحونة الشائعات.

وماذا أيضًا؟

كان هناك بعض الحقيقة في ذلك... لم تكن قصة مأخوذة من فراغ. ولكن حتى في أحلك أيامي، عندما كنت لا أزال أشرب

الخمر وأتصرف بعصبيّة، لم تكن تلك القصة كاملة. من المؤكد أنها لم تكن الأصدق.

أصدق قصة – القصة التي ستكون دائمًا حقيقية – هي أنني إنسان. في بعض الأحيان، أنا أفضل ما لدي. في بعض الأحيان، لا أفضلّها. لكن اللعنة، أنا أحاول أن أفعل ما هو أفضل. أحاول دائما أن أفعلَ شيئًا أفضل.

بالطبع، لم يكن لدي هذا المنظور دائمًا. في وقت من الأوقات، كان سماع شيء كهذا يؤثّرُ عليّ تمامًا. كنت سألتف، وأخفي نفسي بعيدًا، وأفعل أي شيء لأسمع هذه الكلمات. لقد عملت طوال حياتي لمحاولة تشكيل رأيك عني، ولتجنب – بأي ثمن وبكل التكاليف – النقد والحكم أقل بكثير مما سمعته في ذلك اليوم. لماذا ؟! لأنني كنت خجولة.

أخجل من جسدي.

أخجل من مشاعري.

أخجل من رغبتي في أن أكون محبوبةً.

أخجل من محاولاتي على الحصول على الحب.

كنت أشعر بالخجل قبل فترة طويلة من وجود أي سبب لذلك.

وبعد ذلك، في النهاية، كان لدي أسباب لذلك.

كنت أخجل من شربي.

شعرت بالخجل من كل الأماكن التي أتت بها لي.

كنت أشعر بالخجل مما سأصبح عليه في زواجي.

كنت أخجل من كوني أمّا.

كنت أشعر بالخجل مما كنت عليه.

شعرت بالخجل.

حتى سنوات قليلة مضت، لم يكن لدي أي دفاع ضد هذه الكلمات. في ذلك اليوم، كنت قد نظرت إلى كوابيسي بدقّة. لقد قلبت بالفعل كل جزء مخجل مني، كما لو أنّها صخور على شاطئ موحل. وقد قررت - بدلاً من رميهم مرة أخرى في البحر، أو تحطيمهم، أو محاولة دفنهم من الوجود أن أعاملهم كما لو كانوا مقدسين. سوف أعامل كل جزء مني بهذه الطريقة.

لقد نظرت عن قرب إلى كل خطأ وجزء قبيح من ماضيَّ. فحصت كل صدع ومعادن وملمس؛ ثم أمسكت بها في راحتي، وغسلتها، وقبلتها، ثمّ أرجعتها إلى مكانها. لقد فعلت هذا لأنني أدركت أنه لا يوجد قدر من تشويه الذات أو العقوبة التي من شأنها أن تمنع تلك الصخور من العودة إلى الشاطئ، على أي حال.

قررت إنشاء منزل لنفسي، داخل نفسي. منزلٌ داخل فوضى قذرة ومتصدعة. قررت أن أبني منزلاً أقعَ في حبّه.

ربما تومئ برأسك لأنك تحملُ منزلكَ الخاص. أو ربما تتساءل كيف - كيف بالضبط تصل إلى هناك؟ لا يمكنك أن تتخيل النظر إلى ماضيك - أو إلى نفسك بالكامل - دون أن تتوانى، ناهيك عن إيجاد طريقة للحب. لا يمكنك تخيل التحرر من الخجل والذنب والندم.

العديد من الإجابات عن الكيفية التي تحدثت عنها بالفعل: الانطلاق من هنا. تعامل مع نفسك بنفس الرعاية والأولوية كما تفعل

مع الحياة المتنامية. اتخاذ خطوات لقول الحقيقة - إذا كان ذلك، في البداية، فقط من خلال الاستماع إلى الآخرين وهم يحدّثونك. الجلوس مع نفسك في لحظة من الغضب أو الغيرة أو الحزن والاكتفاء بالمراقبة، قدر المستطاع، كشاهد عطوف. الاعتقاد - فقط بأنني أخبرك بذلك - أن هناك الآلاف من القلوب الأخرى التي تألمت بنفس الطريقة بالضبط، وأنهم وجدوا طريقة لإكمال نفس واحد في كل مرة. صدقني عندما أخبرك أنك لن تخرج من المعجزة إذا استمررت.

لكن هناك قطعة أخرى. وأنا حقًا، حقًا أريدك أن تسمع هذا.

أنت إنسان. لست مدمنًا أو مدمنًا على الكحول أو أيًا من أسوأ الأشياء التي فعلتها على الإطلاق. الإدمان هو مجرد تجربة، واحدة من تجارب عديدة يمكنها تشكيل الحياة. إنه ليس فعلًا متفرّدًا. هذا ليس عيبًا. إنها ليست حتى مثيرة للاهتمام. إنها غريزة إنسانية طبيعية - للتهدئة والتواصل وتجربة أنفسنا بشكل مختلف - انحرفت. إنه أحد الجوانب الأساسية لطبيعتنا، مكتوبًا في كل سجل ديني وأنثروبولوجي منذ بداية الزمان.

الشيء الوحيد الذي تقوله عنك أو عني هو أننا بشر مثل كل البشر الآخرين الذين سبق لهم الوجود. هذا هو.

لكن، كما تقول، ليس هذا هو ما يراه الآخرون. وأنت على حق. يسيء الناس فهم الإدمان إلى حد كبير، وبعض الناس - بغض النظر عما تقوله أو تفعله أو بصوت عالٍ أو منخفض - لن يصاب به أبدًا. كما أوضحت، سيكون هناك دائمًا أشخاص في مطاحن الشائعات. لذلك يمكنك قضاء كل وقتك الثمين في محاولة محاربة

هذه الحقيقة، أو يمكنك أن ترى أنه لا علاقة لك بأي منها، وبدلاً من ذلك قررت الاستمرار في بناء حياة تريد حقًا أن تعيشها. يمكنك كتابة قصة تحبها حقًا.

من الواضح الآن، أنّ درجة الإدمان التي بلغتها لم يبلغها أحد مثلي. حدث أن كان الشيء الخاص بي هو الكحول. لا أعرف لماذا. لا أهتم حتى لماذا. إنه فقط - أو كان - الشيء الذي حطمني، وأشكر الله على ذلك. لأنني أراها الآن دعوتي الشخصية. هذه الحالة الغريبة والغريبة حيث تناول مادة سائلة (عليك حقًا التفكير في الأمر بهذه الطريقة أحيانًا، لأنها غريبة جدًا) لها تأثيرات جسدية ونفسية وروحية عميقة علي إلى درجة أنني نظمت حياتي كلها حولها وكادت تقتلني. هل حقا؟ إنه شيء غريب جدا!

ولكن، أيضًا، كانَ هدية كاملة. فقد قادني مباشرة إلى كل ما كنت أرغب فيه دائمًا ولكني لم أعرف أبدًا كيف أحصل عليه. وكان يجب أن يكسرني. لم تكن هناك طريقة أخرى. لا توجد طريقة أخرى لأي منا.

كتب يوهان فولفغانغ فون غوته في قصيدته "الشوق المقدس":

وطالما أنك لم تختبر
هذا: أن تموت وأن تنمو،
أنت فقط ضيف مضطرب
على الأرض المظلمة.

قبل أن أسقط في كلّ هذه المعاناة، كنت مجرد ضيف مضطرب. لقد وقعت في محاولة أن أكون جيدة، أو أكره الطرق التي كنت فيها سيّئة. ورأيت هذه الأشياء فقط في الآخرين أيضًا: جيدة، سيئة؛ صحيحة أم خاطئة. لقد كان وجودًا مؤلمًا ضحلًا.

أنا بصراحة لا أجلس هذه الأيام أتساءل عما إذا كان الناس سيئون أم طيبون. أنا أعلم بالفعل أنّهم جيّدون وسيّئون. لا أستطيع أن أقول إنني مثالية، لكني أقول لك الحقيقة عندما أقول إن هناك مساحة أكبر بكثير للتعاطف بداخلي. لأشخاص آخرين وغالبًا – ولكن ليس بنفس السهولة – لنفسي. وفي هذا الفضاء، نمت الأشياء الجيدة. أشياء مثيرة للاهتمام متعددة الطبقات.

أتذكر أنني جلست في الاجتماعات في وقت مبكر جدًا، وسمعت الناس يشاركون، وأعرف لأول مرة في حياتي كيف كان الشعور بالمعاناة. اعتقدت أنّ هؤلاء الناس هم أبطال حقيقيون.

الكثير منَ الأشياء التي كنتُ أعتبرها مصدر شجاعة أو نجاح أو مصدر متعة كانت مزحة. لم أكن أعرف أي شيء عن الحياة على الإطلاق: ما الذي تعنيه تلبية حدودك أو أعماق قدرتك على الألم، أو مدى صعوبة التغيير فعليًا. لقد حكمت على الناس وضحكت على نقاط ضعفهم. كنت أعتقد أنني أفضل بألف طريقة، محصنة من الظروف والمواقف التي تخلق الحقائق التي نعيش فيها.

لكن تلك الاجتماعات المبكرة، والنضال اليومي في ذلك العام الأول أو نحو ذلك، جردت من معظم أوهامي. كان الأمر أشبه بالتعرف على عالم سفلي، طبقة أعمق بكثير من التجربة الإنسانية،

ولم يستغرق الأمر وقتًا طويلاً لأرى أنه المكان الذي كنت أطارده دائمًا. لقد بدا الأمر مختلفًا كثيرًا عما كنت أعتقده، وكان السعر الذي كان علي دفعه للوصول إلى هناك أكثر بكثير مما كنت أتوقع.

في هذا العالم، أخطائي مقدسة مثل انتصاراتي. في هذا العالم، الأشياء القبيحة والمبهجة متماثلتان. في هذا العالم يوجد متسع لكل من الفرح والرعب والسرور والألم. في هذا العالم، لا يوجد شيء مخجل جدًا للحديث عنه. لا شيء يعول عليه.

في هذا العالم، أنا متسامحة على الدّوام وأنت أيضا.

نحن جميعًا وحوش رائعة، قادرون على كل شيء، كل الضوء وكل جزء من الظلام. فقط البعض منا يعرف هذا. نمشي كضيوف متواضعين، لا مضطربين، وأقدامنا في الوحل وقلوبنا ممتدة نحو السماء. جزء الأرض، جزء من السماء. نحن لا نخشى الجحيم، لأننا كنا هناك بالفعل، لذلك وعدنا الوحيد هو الاستمرار لمحاولة القيام بعمل أفضل قليلاً في هذه اللحظة مما فعلناه في الماضي. ونحن نعلم أن هذا يكفي.

السّؤال اللّعين الخاطئ

ليس ما لا تعرفه هو الذي يوقعك في المشاكل بل ما تعرفهُ أنّهُ ليس كذلك.

مارك توين

اعتدت على حلّ الأسئلة. كما تعلم، "هل أنا مدمنة على الكحول؟ خضتُ تجربة مع واحد وعشرين سؤالا للإجابة عمّا إذا كانَ يتعيّنُ عليّ التّوقّف عن شرب الكحول والتّجوه لحضور اجتماع سيتناول ١٢ مسألة.

ربما لم أجتز الاختبار مطلقًا، أو ربما لم أقم به. أعرف أن صندوق الوارد الخاص بي مليء برسائل البريد الإلكتروني من الأشخاص الذين يسألون أنفسهم نفس الأسئلة التي طرحت علي في الاختبار. وإجاباتهم تنبض بنفس المستوى من التفاصيل والتحذيرات غير الضرورية التي كنت أغمغم بها على شاشة الكمبيوتر.

سأقدم بديلاً مختلفًا تمامًا. من المحتمل أن يؤدي هذا الاقتراح إلى انفجار بعض الرؤوس الذكية للغاية. تلكَ الرّؤوس ذات النوايا الحسنة، ولكن هذا سؤال يستحق السؤال عما إذا كنا سنغير حقًا طريقة عرضنا لهذه الأشياء.

من يهتم إذا كنت مدمنةً على الكحول؟

صراحة، من يهتم؟ ماذا يعني لو أخبرتك أنك كذلك؟ ماذا سيعني لو أخبرتك أنك لست كذلك؟

دعونا نفترض كل السيناريوهات:

السّيناريو الأوّل: أنت مدمن كحول.

تهانينا، لقد حصلت على تصنيف لا أحد يرغب فيه! بدلاً من الشعور بالقوة لاستكشاف علاقتك مع الكحول بانفتاح وفضول، يصبح الأمر أمرًا عاديًّا. هذا يعني أنه ربما يتعين عليك... ماذا؟ اطلب الدّعم؟ اذهب إلى اجتماع من ١٢ خطوة؟ اعترف بوضعيّتكَ التي تعيشيها لأصدقائك وعائلتك؟

والآن فجأة تغيرت علاقتك مع الكحول التي كان من الممكن أن تكون خيارًا إيجابيًا تقوم به لنفسك. لكنّهُ الآن أصبح عملًا روتينيًا مستحيلًا، «قطعة مكسورة» عليك «إصلاحها»، معيارًا للحكم على نفسك والآخرين. ينتقل منظورك من كيف يمكنني الاعتناء بنفسي بأفضل شكل ممكن، حتى أشعر بالارتباط والحياة في حياتي؟ للشعور بالغيرة ومقارنة نفسك بالآخرين "غير المدمنين على الكحول" والشرب "بشكل طبيعي".

الآن، ربما لا تمانع في وضع علامة كحولية لأنها تمنحك سببًا حقيقيًا للامتناع عن الشرب. إنه دليل بارد وقوي على أنه يمكنك محاججة أصدقائك وعائلتك وزملائك في العمل عندما يسألونك عن سبب عدم تناولك للخمر مع العشاء. "أوه، لا يمكنني فعل ذلك بعد الآن"، كما تقول، بينما تسحب بطاقة الهوية الخاصة بك من الكحول من محفظتك وتضعها على الطاولة بابتسامة راضية، "أنا مدمن على الكحول". الأمرُ شبيه برفض الحلوى لأنك مصاب بالسكري.

أنا أجعل هذا السيناريو يبدو سخيفًا لأنه كذلك. يفضل معظم الناس إرجاء اضطراب الشخصية إلى إدمان الكحول. ما يعود عليه الأمر حقًا هو: هل تمنح نفسك الإذن لاتخاذ قراراتك الخاصة - اختيارات مفيدة لك؟

السيناريو ٢: لا، أنتَ لست مدمن كحول.

أنت تتنهد بارتياح. الحمد لله على ما تعتقد. الآن يمكنني العودة لشرب النبيذ الخاص بي دون القلق من أنني سأجد نفسي عمّا قريب أشرب الفودكا من الزجاجة في حوض الاستحمام الخاص بي، فقط لمنع ضرب الأطفال.

ربما تتخلى عن النبيذ هنا وهناك لأنك تتذكر مدى شعورك بالرضا خلال ذلك الشهر ونصف الشهر عندما تخليت عنه من أجل الصوم الكبير.

لكنك تعود إلى الكحول لأنك لست مدمنًا على الكحول. شرارك يخفت قليلا. هذا القلق المزعج يقضمك. أنت بشكل عام ضبابي ومرتبك. لكن هذه مجرد حياة، أليس كذلك؟ التأثير الجانبي الحقيقي الوحيد للكحول هو صداع الكحول، أليس كذلك؟

هل تفهم ما أعنيه؟ التسمية تعني الكثير. يعتبر الإدمان وصمة عار في مجتمعنا لدرجة أننا نعتقد أنه لا يوجد سوى نوعين من الأشخاص عندما يتعلق الأمر بالشرب: مدمنو الكحول والآخرون. وإذا لم تكن في الدلو الأول، فإن الشرب ممتع! في الواقع، من الذي سيستقيل ما لم يضطر إلى ذلك؟

كتبت لي امرأة رسالة، كيف تحسن حالتها المزاجية وتوقعاتها بعد شهر بدون نبيذ - ولأن شعورها بالدهشة كان أفضل بكثير - كانت قلقة من أنها قد تكون مدمنة على الكحول. كما لو أن مدمني الكحول فقط يشعرون بالتحسن عندما لا يشربون.

كونها مدمنة على الكحول أو ليس لها تأثير على القلق والرغبة الشديدة التي شعرت بها في وقت العشاء في الأسبوع الأول الذي لم تشرب فيه. لا، ظهرت هذه الرغبة الشديدة لأن الكحول مادة مسببة للإدمان وعازل اجتماعي ولم تعد تستخدمه بعد الآن. لقد اعتادت الحياة مع الكحول وربما أصبحت مدمنة عليها. لأنها تسبب الإدمان.

إليكم الحقيقة الصغيرة القذرة التي لا يحب أحد الاعتراف بها - يشعر الجميع بتحسن على المدى الطويل عندما لا يشربون. ليس فقط مدمني الكحول - الجميع. لأن وضع الكحول في جسدك ليس هبة للحياة؛ إنها هبة الحياة المقرفة. لا تتحسن حياة أي شخص في الواقع بسبب الكحول، على الرغم من أن معظم الأشخاص الذين أعرفهم قد يسخرون من ذلك.

معظم الناس ليس لديهم فكرة عن شكل أجسادهم بدونها لفترة طويلة من الزمن. يعتبر الكحول أمرًا طبيعيًا في كل مكان، وفي كلّ جزء كبير من نسيج المجتمع لدرجة أن معظم الناس لن يختبروا الحياة بدونه إلا إذا اضطروا لذلك.

أليس من الغريب تمامًا ألّا نشكك في (وفي الواقع نشجع بشدة) الاستهلاك المنتظم لعقار أكثر ضررًا ويسبب وفيات أكثر من الكوكايين والهيروين والميثامفيتامين مجتمعين؟ إذا توقف شخص ما

عن شرب الكولا لمدة شهر وشعر بتحسن، فلن نجلس هناك ونتساءل عما إذا كان مدمنًا أو يمكنه العودة إلى شخير الخط الترفيهي. أو دعونا نلقي نظرة على التدخين، الذي خدعنا لعقود من الزمن في التفكير أنه جيد في الواقع، وصحيٌّ حتّى! الآن بعد أن عرفنا حقيقة تلك الأشياء، لا أحد يشكك في قرار الإقلاع عن التدخين. من الواضح أن التدخين غبي وخطير للغاية.

ومع ذلك، لا تزال الكحول باردة. ما لم تكن مدمنة على الكحول. في هذه الحالة من الأفضل التعامل معها ...

لدي صديق يحب الشرب. عندما اعتدنا أن نتسكع، كان يشربُ خمسة أو ستة أنواع من البيرة في جلسة واحدة في الغداء. لقد انضممت إليه بكل سرور، وشعرت معهُ بالارتياح.

هل يرى أيًا منها بهذه الطريقة؟ لا، إنه لا يزال هناك يقارن نفسه بالرجل الذي كانَ أسوأ بكثير. وهو ما نفعله جميعًا. أنا فعلت ذلك بالتأكيد.

ونقارن أنفسنا في زاوية يصعب الزحف إليها أكثر فأكثر مع مرور الوقت. هذا القائم على المقارنة، أنا بخير لأن هذا الشخص هو معيار أسوأ يقوض السؤال الأكثر أهمية بكثير. أي، ما هو شعورك حيال شربك؟ المقارنة نوعٌ من الإلهاء، بل وأداة تعمي أنفسنا عما لا نريد رؤيته. وتؤيد تسميات من قبيل "مدمن على الكحول" وهي المقارنات المتفائلة غير الواقعية التي تجعل الناس – مثلي، مثل صديقي – يشربون.

لدي صديقة أخرى، أيدان. كما تقول، ليس لديها "قصة سيّئة مع الشّرب". ورغمَ ذلك، تسمي نفسها "مدمنة المنطقة الرمادية"، تستمتع ببضعة أكواب من النبيذ هنا وهناك ولكنها نادرًا ما تشرب كثيرًا بأي معيار. من المؤكد أن شربها لم يكن مشكلة لأي شخص آخر، ومع ذلك فقد أزعجها الشرب لسنوات. كانت تستقيل لفترات من الوقت وذهبت إلى حد توثيق تلك المناسبات على مدونتها. في النهاية، قررت التخلي عنه للأبد. ليس لأنها وصفت نفسها بأنها مدمنة على الكحول ولكن لأنها أدركت أن حياتها أفضل بكثير بدونه. تمنحها الحياة بدون الكحول قدرًا أكبر من راحة البال، وقلقًا أقل، ووجودًا أكثر صلابة وهدوءًا بشكل عام.

قصة إيدان مهمة للغاية لأننا لا نسمع أمثلة كهذه. لم يُسمع عن الإقلاع عن التدخين بدون تسمية في الغالب. نشعر أننا بحاجة إلى سبب حقيقي لعدم الشرب، وكأن عقلًا صاف وقلبًا صاف وصوتًا ساكنًا صغيرًا يحثنا على البقاء حاضرين لا يكفي.

هل أنا مدمنة على الكحول؟ هو السؤال الخاطئ. إنه السؤال الذي نجحنا في طرحه اجتماعيًا، والسؤال الذي طرحته على نفسي لفترة طويلة، والسؤال الذي يظهر في صندوق الوارد الخاص بي طوال الوقت، ولكنه السؤال اللعين الخطأ.

إذا كنت تعتقد أنك مدمن على الكحول هو شعور حقيقي، إذا كان ذلك يرفع من مستوى حياتك من خلال تعزيزك على طريق التحسن والشفاء، صدق ذلك. إذا لم يحدث ذلك، قم برميه بعيدًا.

السؤال المعتاد هو، هل هذا سيء بما يكفي لأضطر إلى التغيير؟

والسؤال الحقيقي الذي يكمن وراء ذلك كله هو، هل أنا حر؟

حياة صغيرة جميلة

ثمّة عالم آخر، يكمنُ في هذا العالم.

بول إليار

ذهبتُ أنا وسارة إلى مطعم يقعُ على بعد بنايات قليلة من اجتماع في وسط مدينة بوسطن. كانت هذه هي المرة الأولى التي أخرج فيها لتناول الطعام مع شخص من منظّمة مكافحة إدمان الكحول وبالتأكيد المرة الأولى التي أخرج فيها لتناول العشاء دون أن أشرب لفترة طويلة جدًا. لقد اتصلت بها قبل أيام قليلة وخططت للذهاب إلى الاجتماع معًا وتناول بعض الطعام بعد ذلك.

لقد ذهبت إلى اجتماع جديد، سمعت أنه كان من بين أكبر الاجتماعات في المدينة، واعدت نفسي بأنني لن ينفد بعد ذلك، ولكن بدلاً من ذلك أجبرتُ نفسي على الاقتراب من شخص – امرأة، على وجه التحديد – ومحاولة إجراء اتصال. لقد وعدتها في أعقاب رحلة عمل إلى نيويورك، رغم نيتي عدم القيام بذلك. كنت أعلم أنني يجب أن أفعل شيئًا آخر. محاولة التخلص من آلام الانقطاع عن الكحول.

لذلك ذهبت إليها بعد ذلك الاجتماع وقدمت نفسي بشكل محرج. كانت ملفتة للنظر وحادة المظهر وبدا أنها شخص قد أرغب في أن أكون صديقًا له في الحياة الحقيقية. بدأت أخبرها أنني كنت أحاول مقابلة زميلاتي، وأنني لا أعرف أي شخص وأنني كنت جديدةً وأكافح – في محاولة لبناء حالة تمهّدُ لما كنت على وشك طرحه. لكن لم يكن عليّ أن أبتعد كثيرًا قبل أن تطلب مني رقم هاتفي.

من الشائع أن يقترب الناس من الغرباء في الاجتماعات – وهو الأمر الذي استغرق مني وقتًا طويلاً للتعود عليه. تبادلنا بعض النصوص في ذلك المساء، وجعلني وجود هذا الاتصال الفردي أشعر بتحسن كبير وكأني لم أكن ضائعةً تمامًا في العالم.

ذهبنا إلى مكان كنت قد زرته عشرات المرات، وهو مكان صغير يقعُ في منطقة معبر وسط مدينة بوسطن حيث أمضيت ساعات عديدة في احتساء أنواع لا حصر لها من البيرة والمارتيني وكؤوس من النبيذ. توقفت أنا وجيك هناك لتناول مشروب قبل الذهاب إلى فيلم في الشارع في أحد مواعداتنا الأولى. كنت أشرب المارتيني القذر هناك مع صديقاتي.

بينما كنا نسير على درجات المدخل، عادت جميع الذكريات إلى الوراء وكانت كل زنزانة في داخلي تصرخ من أجل الحصول على مشروب. لقد بدأت بالفعل في التفكير في الأعذار التي دفعتني للعودة إلى المنزل فجأة – ربما اتصل جيك بحالة طارئة تتعلق بألما، أو نسيت موعدًا نهائيًا في العمل. لقد شعرت بخطيئة فادحة.

ظللتُ في مكاني. طلبنا كلانا كولا دايت بالليمون وبعض الطعام، ولحسن الحظ، قامت بقول كلّ شيء أردتُ قولهُ، ربما لأنها شعرت أنني أعاني. أخبرتني بعضًا من قصتها، والتي كان الكثير منها مشابهًا بشكل لافت للنظر لقصتي، وكان ذلك مريحًا إلى حد ما، لكنني شعرت طوال الوقت أنني على وشك التعرض لنوبة هلع. لقد أكلت القليل جدًا وتعجبت لأنها بدت وكأنها تتحكم في كلماتها وقصتها وتستمتع حقًا بطعامها. لم يكن لدي معدة قادرة على هضم الطعام منذ شهور.

وضعت هاتفها بجوار صحنها، ووجهها إلى أسفل، وراجعت الرّسائل عدة مرات وابتسمت.

عندما كنا ننتظر فاتورتنا، سألتها عما أريد أن أعرفه أكثر من أي شيء آخر: «هل تحبين حياتك الآن؟».

كنت أظن، حتى بعد سماع قصص كافية عن مدى امتنان الناس، كيف أصبحت حياتهم مختلفة – حتى بعد سماع كيسي تخبرني مئات المرات عن مدى حبها لحياتها دون كحول – أنهم كانوا جميعًا منخدعين بالأمر. اعتقدت أنهم قد كبروا ليقبلوا حياتهم ولكن ليس ليحبوها حقًا، وأنهم كانوا جميعًا غير راضين بشكل أساسي متجذّر في العمق ولكنهم لم يعترفوا بذلك، ولا حتى لأنفسهم.

قامت بتقويم منديلها على حجرها، ثم نظرت إلي. قالت: «لدي حياة صغيرة لطيفة».

أومأت برأسي على أمل الحصول على المزيد.

قالت وهي تضع راحة يدها على هاتفها: «لدي ما لا يقل عن خمسة عشر شخصًا هنا يمكنني الاتصال بهم في أي وقت، والاعتماد عليهم. لم أحصل على هذا من قبل».

كان الجزء المتعلق بالناس لطيفا، لكن قلبي كانَ يغرقُ، لأنني اعتقدت أن كلماتها تؤكد ما تخيلته: كانت فكرة الانقطاع عن الكحول أقل من مملّة. نسخة من الحياة لا أحد يريدها حقًا. لقد تعلمت أن تتعايش معها لكنّ ذلكَ لم يكن حلمًا.

لم أرغب مطلقًا في الحصول على "حياة صغيرة لطيفة". أردت واحدة كبيرة وواسعة ومثيرة. كان لدي الكثير من الأشياء التي

كنت أرغب في القيام بها ورؤيتها وتجربتها، واعتقدت أن الانقطاع عن الكحول تعني التخلص من الكثير من الأشياء.

لفترة من الوقت، كما أخبرتك، أصبحت الأمور أصغر. بدافع الضرورة، اضطررت إلى الانسحاب من الكثير من الأشخاص في حياتي ومعظم الأشياء التي اعتدت التّواصل معهم، فقط حتى أتمكن من إعطاء نفسي فرصة. بقوة، كانت لدي القدرة على أقل من ذلك بكثير. حاولت التركيز على إجراءات بسيطة وأساسية - قائمة صغيرة من العناصر غير القابلة للتفاوض التي أبقتني ثابتةً وآمنة بدرجة كافية - وكان القيام بذلك هو كل ما يمكنني إدارته.

علاوة على ذلك، واجهت صعوبة في العثور على أي راحة أو متعة في الكثير من أي شيء. في حين بدا أن الأشخاص الآخرين يكتفون بالذهاب إلى الأفلام، أو تعلم الحياكة، أو الخروج لتناول العشاء مع أشخاص آخرين منقطعين عن شرب الكحول، فقد شعرت أن كل شيء تقريبًا كان مظلمًا ومسطحًا.

كانت هناك بعض الاستثناءات. أولاً، بدت الكلمات وكأنها تريد أن تتدفق مني. كنت أستيقظ في منتصف الليل ولدي رغبة شديدة في تدوين شيء ما أو محاولة الإجابة على سؤال سمعت أحدهم يسأله في اجتماع أو أفكر في شيء عالق في ذهني. كنت أذهب إلى مطبخي وأكتب بشراسة أو أخربشُ في أحد دفاتر ملاحظاتي حتى أستنفدّ ما في داخلي ثم أعود إلى الفراش لمدة ساعة قبل أن أوقظَ ألما وأذهب إلى العمل.

احتفظت بقائمة تضمّ الأفكار أو المقالات التي وضعتها في تطبيق Notes الخاص بي على هاتفي، حيثُ كنتُ أكتبُ باستمرار ومراجعة وتحرير ما أكتب. في العمل، كنت غالبًا ما أغلق نفسي في غرفة اجتماعات وألقي بكل أفكاري في مستند حتى يكون لدي مساحة للتركيز على العمل مرة أخرى. أحيانًا أشارك هذه الأشياء على مدونتي. في أحيان أخرى أحتفظ بالملفات على جهاز الكمبيوتر.

لقد عثرت مؤخرًا على مستند يحتوي على أكثر من خمسة وعشرين ألف كلمة من ذلك الوقت – مقالات صغيرة وأوصاف لأشياء كنت أعاني منها – حتى أنني لا أتذكر كتابتها. فقط لإعطائك بعض المنظور: هذا نصف كتاب. لذا، بينما كنت أعتقد أن حياتي كانت "صغيرة ومملة"، كان هناك شيء مهم ورائع ينمو في نفس الوقت – شيء ولد مباشرة نتيجة لانقطاعي عن شرب الكحول.

لقد عانيت أيضًا من اندفاعات عرضية، كانت كالأمواج التي تتدحرج من خلالي، والتي أجبرتني على تحريك جسدي لتحملها. لم يكن هذا جديدًا. لقد كانت "الطاقة الكبيرة" التي ذكرتها في المقدمة.

غالبًا ما كان شعورًا ساحقًا ومخيفًا، مثل شرب الكثير من القهوة أو الوقوع في الحب، وكان هذا هو السجل الأعلى للأشياء التي يصعب تفسيرها. أعتقد أن أحد الأشياء التي كنت أفعلها مع الشرب هو محاولة خفض هذه الطاقة حتى أتمكن من النجاة منها. كانت الكحول وسيلة فعالة للغاية لإبطاء هذا التردد، وكان صخب الحفلات وسيلة لإيقافه تمامًا.

بهذه الطريقة، كان الشرب مفيدًا، بل وضروريًا. لكن في تلك الأشهر الأولى من انقطاعي عن شرب الكحول، عندما ضربت هذه الموجات، ركضت وركضت وركضت بدلاً من الشرب، وطرقتُ قدمي على الأرض. أثناء الجري، يمكن توجيه هذا التردد المليء بالهوس، وعندما يتحرك جسدي وتتعمق أنفاسي، تتحول الطاقة الخام غير المركزة إلى غضب حار أو قناعة قوية أو شيء آخر مفيد. وبعد ذلك، نظرًا إلى أنني لم أكن عاجزة بسبب الشرب أو التعافي من الشرب، يمكنني في الواقع اتخاذ خطوات لتحويل أفكاري إلى شيء ما، إمّا عن طريق الكتابة، أو إنشاء ورشة عمل جديدة، أو إجراء اتصالات، أو قراءة شيء ما، أو بدء مشروع معيّنٍ مع ألما، أو إجراء محادثة حقيقية.

في أواخر العشرينيات والثلاثينيات من عمري، كنت قد ربطت مسؤوليات حياة الكبار والأمومة بالصغر والملل. اعتقدت أن الشرب كان ترياقًا لذلك. طريقة لرفض المذاهب الأكثر تقليدية لدوري كامرأة، وأم، وزوجة، ورجل أعمال ناجح. لقد كان شيئًا يخصني، ومع أصدقائي وأمهاتنا، كان هذا هو رمزنا – رمزنا الصغير للسيادة والاستقلال، عندما شعرت أن الهويات التي أنشأناها سابقًا في الحياة كانت تنزف وتضرُّ بأطفالنا ووظائفنا وأي شيء آخر كنّا نحاولُ إدارته.

لقد كان دليلاً، حتى لو كان فقط لنفسي، على أنني ما زلت شابّة مجنونة، لن تستسلمَ لرتابة الحياة الطبيعية في الضواحي.

نعم، كان لدي سجلٌّ رائع، فقد سافرت إلى أماكن مثل هونغ كونغ للعمل، لكن لم أتمكن حتى من الحصول على موافقة للحصول على بطاقة ائتمان. كنت أعيش في منزل جميل بإطلالة رائعة على المياه، لكن الإيجار كان أعلى بكثير مما يمكنني تحمله، وفي الداخل، كانت هناك أكوام من الصناديق لا تزال مفككة ومشاريع غير مكتملة في كل مكان. قابلت جميع أنواع الرجال وكانت لدي قصص بذيئة للترفيه عن أصدقائي المتزوجين أو الأشخاص في العمل، لكنني شعرت بالفراغ واليأس حيال ذلك في معظم الوقت. كان لدي ستة أرقام هواتف، لكن هاتفي لا يزال مغلقًا بشكل منتظم لأنني نسيت دفع فاتورتي. كنت أنام في معظم الليالي دون أن أغسل أسناني.

شيئًا فشيئًا، مع تواصل انقطاعي عن شرب الكحول، بدأت أميل إلى المهام الأساسية للحياة اليومية. وضع البقالة في الثلاجة وورق التواليت في الحمام. أغسل وجهي. أطوي الغسيل. أشرب كوب ماء بارد في الصباح. أصنعُ القهوة في المنزل. أفرغُ القمامة من سيارتي. أشحنها بالغاز. أفتح بريدي. أتحقق من رصيد حسابي المصرفي. دفع مخالفة وقوف في الوقت المحدد. ترتيبُ سريري. تخطيط مواعيد اللعب لألما. تجديد رخصة قيادتي. استبدال المصباح المكسور.

هذه الأشياء - هذه الأشياء الصغيرة والبسيطة التي تجاهلتها منذ فترة طويلة، ولم أتعلم كيف أفعلها، أو افترضت أنها ستحدث بطريقة سحرية كنتاج ثانوي سلبي للتقدم في السن - لم تكن صغيرة على الإطلاق. لقد كانت اللبنات الأساسية للحياة التي

كنت أعيشها. إلا أنني لم أمتلكها مطلقًا. لم أكن أمتلك حياتي حقًا.

في كل خطوة صغيرة كنت أقوم بها لصنع شيء ما لي، في كل مرة أمتلك فيها جانبًا صغيرًا من عالمي، اعتني به وأعتني به، شعرت بشعور صادم بالفخر. كان الكثير من هذا الجزء هادئًا وداخليًا ولم يلاحظه أحد يومًا بعد يوم. لم يكن أحد يرسل بطاقات تهنئة لتغيير المصباح. لم تكن هذه أشياء ينشرها أي شخص على الإنستغرام أو يتدفق حولها إلى الأصدقاء.

لم يكن الأمر يتعلق بحياة كبيرة ومبهجة، كما كنت أتخيلها منذ فترة طويلة، بل كانت مسيرة بطيئة وثابتة نحو شيء أكثر أهمية: لقد كنتُ في النّهاية أكبرَ سنّا.

ذات مرة سخرت صديقي كيت من عاطفتي بقولها "قوس قزح الخاص بي مشرق للغاية." بمعنى، أشعر بأشياء كبيرة ومشرقة. وبينما هذا صحيح بالتأكيد، مع مرور الوقت في الشرب، بدأ النطاق العاطفي لدي يضيقُ، وأصبحت عروضي العاطفية غير منتظمة. اعتقدت أن الشرب جعلني أتعمق أكثر، لكنه كان تضخيمًا مصطنعًا لعدد قليل من المشاعر. وبدلاً من ذلك، بدأت أشعر أنه كان من المفترض أن أشعر بأشياء معينة في مواقف معينة، لكنني لم أستطع الوصول إلى تلك المشاعر، فقط صور طبق الأصل منها.

أردت أن أشعر بسعادة حقيقية لأصدقائي عندما يحدث لهم شيء رائع، أو أن أجد ذلك السلام الشامل من الضياع في فيلم أو مؤامرة كتاب، أو أن أشعر بالبهجة البسيطة في محادثة متعرجة، أو أن أتذكر ما شعرت به نقي وواضح جدًا بشأن علاقتي بجيك في وقت

ما، أو حتى أشعر بالحزن الكافي لدرجة أنني قد أبكي تلقائيًا، دون مساعدة من زجاجة نبيذ. لكن بمرور الوقت شعرت ببعض الأشياء المتطرفة – القلق والعار وأحيانًا الإثارة – وأخطأت في التقلبات على أنها عمق عاطفي.

عندما بدأت تذوب في حالات الصّحو، عادت مشاعري إلى الظهور مرّة أخرى. في البداية، شعرت بالهجوم من قبلهم – يقول المثل إنّ المشاعر تبدأ "بالخروج مثل شكل جانبي" عندما تستيقظ.

اليوم، أنا مندهشة من سرعة فرحتي واستعداد دموعي. كنت أمضي شهورًا وحتى سنوات دون أن أبكي؛ الآن، يحدث ذلك بشكل عفوي عندما يبدو لي شيئًا متحركًا أو حزينًا أو حتى جميلًا. أعوي من الضحك. أشعر بالسعادة بلا سبب. أشعر بالامتنان تجاه ابنتي في الليل، وأختتم يومًا آخر بضمير مرتاح، مما يملؤني بامتنان شديد جدًا للكلمات.

يمكن للحزن أن يسحبني بسرعة إلى نهره. إنه لأمر رائع أن أعيد التفكير في حديثي مع سارة – بالنظر إلى الفرقة العاطفية الضيقة التي كنت أعمل فيها في ذلك الوقت – وأندهش من أنني اعتقدت أن لدي أي شيء أخسره. لقد فقدت الكثير بالفعل، والأهم من ذلك، أنني بالكاد خدشت السطح على الحياة اللانهائية بداخلي.

من غير المنطقي أن التقييد قد يوفر التوسع. بشكل عام، نعتقد أن المزيد هو الأفضل. واحد وثلاثون نكهة من الآيس كريم بدلاً من ثلاثة. ثمانية عشر نوعًا مختلفًا من الشامبو. ثلاثمائة وخمسة وثمانون قناة تلفزيونية وخمسة عشر طريقة لطلب القهوة. أثبتت

السنوات التي أمضيتها بلا كحول أن العكس هو الصحيح. كانت السنوات عبارة عن عملية مستمرة للتخلي، طبقة تلو الأخرى، عما قد يبدو للكثيرين - وما كنت سأعتبره دائمًا - على أنه سخاء. فضل الاختيار. حرية.

في النهاية، بدأت في النظر إلى أموالي وجوانبي المادّية. كان هذا بسيطًا، وفهمتُ لأوّل مرّة مقدار الديون التي لدي: لكتابة الرقم في الواقع. وبعد ذلك، لألف رأسي حول هذا الرقم بطريقة ملموسة، كشيء يجب امتلاكه وإدارته ومعالجته، بدلاً من نقطة الثقل الغامضة التي افترضت أنها ستتبخر بطريقة ما.

في عام ٢٠١٦، بعد أقل من عامين من الانقطاع عن شرب الكحول. استمعت إلى الصوت الصغير الذي كان يهمس بداخلي لفترة طويلة - إلى نبضة "الطاقة الكبيرة" التي أخبرتك عنها - وقفزت إلى العمل بالقرب من قلبي. (وكان هذا ممكنًا فقط لأنني كنت أتصرف باستمرار على ما تحدثت عنه لسنوات فقط: أي الكتابة.)

في السنة الثالثة، انتقلت إلى مكان كان (ويمكنني في الواقع تحمل تكلفة الإيجار) مكانًا كان بالضبط، بالضبط ما أردته: صغير وجذاب وقريب جدًا من الماء لدرجة أنني أستطيع تذوق الملح في الهواء. عندما انتقلت إلى مكان آخر، قمت ببيع كل ما أملكه: كل الأثاث القديم من زواجي، ومجموعة متعلقات كريغزلست اليدوية التي كنت أقوم بها منذ العشرينات من عمري، سجادة اشتريتها لأنها كانت رخيصة ولكن مكروهة، ومجموعة كاملة من العناصر الأخرى التي جمعتها ولكني لم أتعرف عليها على الإطلاق.

طوال حياتي، كنت أعتبر نفسي غير قادرة على تجميع غرفة مصممة بشكل متماسك. كنت أقف في ممرات المتجر وأواجه الشلل في الخيارات، وحتمًا سأختار الأشياء التي سأكرهها لاحقًا. لكن فجأة، عرفت بالضبط ما أريده. أصبحت الألوان، والقوام، والخطوط، والجمالية واضحة لي كل يوم. انتقلت من أماكن مزينة بألوان ثقيلة وداكنة - بني، وأحمر، وأسود، ورذاذ من اللهجات العشوائية - إلى لوحة بسيطة من الرمادي، والوردي المترب، والأزرق وردة الذرة، والأبيض، والكثير من الأبيض. لقد كان أنا. لا أستطيع أن أخبرك كم كان الوقوفُ في الخلف والنّظرُ إلى منزلي أمرًا مرضٍ: هذا أنا. إنها لي. لقد فعلتها.

قبل أن أنتقل، أضع الأقمشة في غرفة المعيشة في شقتي القديمة، وأي أثاث أريد أن أبقيه مطليًا باللون الأبيض. اشتريت مصابيح وتعليق بسيط على الحائط، وتبرعت بقطع فنية قديمة، وأعدتُ تشكيل الصور، وطبعت صورًا جديدة. في غضون أسبوعين، اخترت الأريكة الرمادية المثالية، وطاولة القهوة الرخامية باللونين الرمادي والأبيض، والسجاد الرائع المنسوج يدويًا، وقطع الطراز الإسكندنافية البيضاء الحديثة لغرفة المعيشة وغرفة النوم.

لقد صممت غرفة نوم ألما معها: تصميم حورية البحر، وخزانة ملابس مناسبة، وسرير بالغ، وعمل فني على طراز المحيط. كانت القرارات مقصودة وبسيطة وسهلة للغاية. وعندما انتقلت إلى مكاني الجديد، رأيت أن محيطي - لأول مرة في حياتي البالغة - يعكس أخيرًا القلب الذي يمكنني الوثوق به الآن باعتباره مشرقًا ومتألقًا وهادئًا، والأهم من ذلك كله، واضح.

في السنة الرابعة، توقفت أخيرًا عن تناول عقار **Ambien**، وهو دواء تم وصفه لي قبل ولادة ألما لمحاربة الأرق. على الرغم من أنني كنت أحصل دائمًا على الدواء بشكل قانوني ولم أتناول أكثر من الجرعة الموصوفة وهي ١٠ ملغ، إلا أنني لم أذهب بدونه مطلقًا في تلك السنوات العشر، باستثناء بعض الامتدادات العشوائية. أخبرت نفسي أن استخدامي له كان ضروريًا وجيدًا، لكنني عرفت أيضًا - الطريقة التي نعرف بها دائمًا عندما نكون على وشك الوصول إلى شيء ما - أنني أعتمد عليه بشدة. فكرت في تلك الحبة الغبية طوال الوقت: لقد كان باب النار الخاص بي، فترة قصيرة مضمونة للهروب في نهاية اليوم، بغض النظر عن أي شيء. مع مرور سنين الانقطاع عن شرب الكحول، تطاردني أكثر فأكثر، لأنني شعرت أن حبة الدواء الصغيرة الموصوفة تسمح لي بالشرب قليلاً كل ليلة.

في نهاية المطاف، في أواخر ربيع ٢٠١٨، شعرت بالتعب الشديد والفتور. وكانَ ذلكَ ربّما، نتيجة للاكتئاب. كان الشتاء يقترب من نهايته، ولم يعد بإمكاني إلقاء اللوم على الظلام البارد بعد الآن. عندما استيقظت في الصباح وكان لدي نفس المذاق المعدني في فمي - وهي علامة على تناول الدواء - شعرت بغياب الأمل كما لو كنت إزاء عملية احتيال كبيرة. من حين لآخر، كنت أستيقظ لأرى ردًا على نص لم أتذكر إرساله، أو وعاء فارغ بداخله ملعقة على مائدة سريري وأجد صعوبة في تذكر ما أكلته.

لقد كانت مؤلمة - تشبه إلى حد كبير الماضي. في ذلك الوقت، كنت أعمل مع وكيلي لبيع هذا الكتاب. وكان لدي قدر من

المعرفة في بطني أنه إذا لم أستسلم، فلن أبيعه أبدًا - وبالتأكيد لن أتمكن من إنهاء كتابته إذا تم بيعه أيضًا. تحدثت إلى طبيبتي، وأخبرتني أنها لا ترى أي مشكلة في الجرعة التي كنت أتناولها، وهو ما قاله لي كل طبيب في وقت سابقٍ أيضًا. لكنني عرفت. كنت أعرف أن الوقت قد حان.

لقد أعددت نفسي قدر المستطاع من خلال التعرف على الآثار السلبية للدواء، والتأمل، وخلق أفضل بيئة نوم ممكنة لنفسي. ثم عثرت على كتاب ماثيو ووكر الذي يفتح عينيه لماذا ننام وناقشت مع صديق، لأول مرة على الإطلاق، ما كنت أفعله. ثم، أخيرًا، قفزت.

استغرق الأمر بعض الوقت لإعادة ضبط نومي. كنت خائفة وخائفة مرة أخرى. لكن سرعان ما كنت أنام طوال الليل. كنت أتذكر أحلامي. وكنت أستيقظ بنفس الشعور بعدم الإيمان والامتنان الذي صاحب أول أيام رصدي. كنت متحررًا من شيء آخر كان يمتلك جزءًا مني. مرة أخرى. وبالتأكيد، بعد ترك حبوب **Ambien**، تمكنت من كتابة عدة فصول من هذا الكتاب في تتابع سريع، وتم بيعه بعد ذلك بوقت قصير.

على مدار كل هذه السنوات، بدأت أيضًا في إصلاح علاقتي بالرجال. كما قلت، سيستمر هذا العمل في حياتي، لكنني أتيت من مكان أشعر فيه بالخروج تمامًا عن نطاق السيطرة. لا يزال لدي صوت معالج قديم في ذهني، والذي قال، بشكل واقعي تمامًا، "من المحتمل أن تكافح دائمًا من أجل الحصول على علاقة صحية مع رجل"، وعندما أفكر في ذلك، أريد إنهاء الأشياء.

لم أوضح مسبقًا أنني لم أشرب الكحول لأنني لم أكن بحاجة لذلك. في السنوات الأولى، كان هذا بمثابة فرك بالنسبة إلي - كنت أرغب في أن يعرفه مسبقًا للتخفيف من قلقي وأيضًا حتى لا يكون هناك فتحة هروب، حتى مجازيًا، لأختار غير ذلك.

اخترت المكان، وهو مكان أقرب إليّ منه كثيرًا، لأنني لم أمانع في أن أطلب منه القيادة لمسافة لمقابلتي. وصلت مبكرًا واخترت الطاولة التي أريدها. وعندما وصل، كان من الواضح أننا وجدنا الآخر جذابًا. تحدثنا. غازلنا. شرب كوبًا أولًا وثانيًا ثم ثالثًا من النبيذ دون أن يلاحظ أنني كنت أشرب الماء الفوار.

بمئات من الطرق الواعية واللاواعية، كنت قد تجاوزت حدسي وتفضيلاتي ورغباتي، لكي أشعر أنني مرغوبة.

في لحظة غير محددة، علمت أن التاريخ قد انتهى. كنت أعلم أنني سأعود إلى المنزل بمفردي، إلى سريري النظيف في ملاذ منزلي مع قطتي الصغيرة وأستمتع بليلة نوم لطيفة. كنت أستيقظ منتعشة، ولا أندم على أي شيء، والأهم من ذلك كله - أنني أعلم أنني لم أتبرع بأي شيء على الإطلاق لأسباب خاطئة.

أحيانًا يخبرني الأشخاص المنقطعين عن شرب الكحول حديثًا، أنهم يشعرون بالارتباك التام بسبب الفوضى التي يتعين عليهم ترتيبها أو العمل الذي يحتاجون إلى القيام به. إنهم لا يعرفون من أين يبدؤون أو كيفية تحديد الأولويات. أقول لهم إنهم ليسوا مضطرين للتخطيط. ستقدم لهم الحياة نفسها. شيء واحد يمكنك الاعتماد عليه هو أنه لن يكون هناك أي نقص في فرص النمو. لست

بحاجة للخروج للبحث عن طرق لتصبح مستنيرا. اذهب واجلس وسط الزحام أو اقضِ بضعة أيام مع عائلتك، وستجد أكثر من مجرد كنز من المواد.

ما عليك سوى أن تفعل الشيء التالي أمامك. كن مستعدًا ومنفتحًا لتلقي المهام التي تأتي بشكل طبيعي من خلال الأشخاص والمهام في حياتك اليومية. قم بتمديد أفق الجدول الزمني الخاص بك للتحسين لمدة عشر سنوات أطول مما حددته الآن.

واعلموا هذا: كل خطوة تحتوي على الفرح فقط عليك أن تنبته إليها. حتى في أصعب فترات هذه السنوات، شعرت بالتواضع لمجرد وجودي هنا على الإطلاق. بهذه الطريقة، غيّر الانقطاع عن الكحول خط الأساس الخاص بي إلى الأبد: كل شيء صعب يتعلق بالجحيم الحي الذي سكنته ذات مرة، لذلك لا شيء بهذه الصعوبة حقًا. وكل شيء جيد هو معجزة.

كم كنت مخطئة في فهمي لكلمات سارة. كم كنت مخطئة في فهمي لكل شيء تقريبًا يجعل هذه الحياة تستحق العيش. لقد فهمت أن حياة صغيرة لطيفة تعني وجودًا تافهًا شاحبًا. لم أكن أعرف الفرق بين الدراما الرخيصة والرقيقة لحياة الشرب والقوام الغني ذي الطبقات لدراما الصّحو. لم أر - ربما لم أرَ - كل ما سيأتي من مجرد السماح للفضاء بالوجود.

لم أكن أعرف أنني سأكتشف الماس وسط صدري، المكان الصلب غير القابل للتدمير والمثالي الذي ينطلق منه كل شيء إلى الخارج.

جاءت كلمات راينر ماريا ريلكه الجميلة مرارًا وتكرارًا في هذه الرحلة من خلال الانقطاع عن شرب الكحول:

أعيش حياتي في دوائر متسعة

الدّوائر التي لم تصل إلى جميع أنحاء العالم.

أن يكون لديك خبرة مباشرة في الحياة. لمعرفة أعماقها بالكامل. أن ينغمس في السر. أن أكون بطلة مغامرتي العظيمة.

هذا هو مقطع قصيدة ريلكه، "توسيع الدوائر":

أعيش حياتي في دوائر متسعة

دوائر تصل إلى جميع أنحاء العالم.

في وقت لاحق كشف أن ما يدور حوله هو الله نفسه. يسميه "البرج البدائي". وهذه هي أفضل طريقة يمكنني من خلالها وصف انتشار الاعتدال: العطاء، والاستسلام، وتعلم الرقص مع الإله. ببطء، بشكل فوضوي، ومن أجل ارتياحي المطلق والمفاجئ، ما وجدته أثناء مسيرتي هو هذا: أقل مني ومزيد من الله.

إنها حياة صغيرة لطيفة. إنه أكبر مما كنت أتخيله.