

دماغك تحت تأثير الإباحية

أضرار المرئيات الجنسيّة على الانترنت في ضوء علم الإدمان الحديث

المؤلف: غاري ويلسون

التصنيف: التنمية البشرية

سنة النشر: 2014

الناشر: كومون ويلث للطباعة والنشر

ترجمة: مي بدر

هدف الكتاب: يتحدث الكاتب عن الاعراض الإباحية على حياة الانسان من الجوانب المختلفة، وتأثير الإباحية على الدماغ من ناحية علمية وكيف يحصل "الإدمان" على الإباحية الجنسية، ماهي حالة "الموت السريري"، وماهي "اعراض الانسحاب"، وما هو "التكيف الجنسي" أو "التأثير المطارد" ويقدم طرق للعلاج.

مقدمة

الذي يتغلب على شهواته احسبه أكثر شجاعة من ذلك الذي يقهر عدوه، إذ أن الانتصار على الذات هو الأصعب

أرسطوطاليس

لعلّ فضولك دفعك لتقرأ هذا الكتاب، حتى تعرف لماذا يحاول مئات الآلاف من مرتادي المواقع الإباحية على الانترنت في كافة أرجاء العالم أن يقلعوا عنها. وربما تقرأه لأنك مغرم بمشاهدة المرئيات الجنسية على الانترنت إلى درجة تثير قلقك، وتلاحظ أنك تقضي وقتنا طويلا في البحث عن الصور الماجنة رغم أن لديك نية وعزما أكيدا على ألا تفعل. ومن الممكن أيضا أنك تجد صعوبة في الوصول إلى الذروة اثناء الجماع، أو أنك ابتليت بضعف الانتصاب، ولعلك بدأت تشعر بأن شريكة حياتك لم تعد تثير اهتمامك على الإطلاق، في حين تغريك غايات الانترنت دائما. ولربما أنك منزعج لأنّ عادة مشاهدة الأفلام الإباحية قد تفاقمت إلى درجة مشاهدة ممارسات جنسية شاذة وشديدة الفحش، أو أنك بدأت تنجذب لأنواع من المجون لا تتلاءم مع قيمك الأخلاقية أو حتى ميولك الجنسية.

إذا كان حالك مثل حال الآلاف الذين أدركوا أنّ لديهم مشكلة، فعلى الأرجح أن الربط بين متاعبك وبين ارتياد المواقع الإباحية على الانترنت قد تأخر لفترة طويلة. لعلك طننت أنك تعاني من مرض ما، وربما اعتقدت أنك مصاب بحالة غريبة من الاكتئاب، أو القلق الاجتماعي، أو حتى العتّة المبكر -كما ظنّ أحدهم بنفسه- أو أنك بتّ مقتنعا أنك تعاني من

نقص في هرمون الذكورة "التستوستيرون"، أو أنك ببساطة قد هزمت. لعلّ طبيبك قد وصف لك بعض الأدوية، و أكد لك حين صارحته بمخاوفك من أضرار الإباحية الجنسية بأنك مخطئ، وأنه لا يوجد ما يستدعي القلق.

الرأي السائد في الوقت الراهن يميل إلى الاعتقاد بأن ارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت لا يمكن أن يسبب أيّ أعراض خطيرة، وبما أن الاعتقاد العلني عادة ما ينصب على الإباحية الجنسية من قِبَل الجماعات المتدينة والمؤسّسات الاجتماعية المحافظة، فمن السهل على الأشخاص المتحرّرين أن يصرفوا النّظر عن هذا الاعتقاد دون تمحيص.

إلاّ أنني أصغيت باهتمام لما يقوله الكثيرون عن تجربتهم مع ارتياد المواقع الإباحية طوال الأعوام الثمانية الماضية، ولسنوات عديدة سبقت كنت مستغرقاً في دراسة كل جديد مما توصل إليه العلماء عن وظائف الدّماغ.

الموضوع الذي نظرته في هذا الكتاب يتعلّق بطبيعة وظائف الدّماغ البشري، وكيفية استجابته للإيحاءات الموجودة في بيئتنا، والتي تغيّرت في السنوات الأخيرة تغيّراً جذرياً. نحن ننظر في ظاهرة ارتياد الشّباب اليافع لمواقع الإباحية الجنسية على الانترنت، والتي توفّر لهم كميات غير محدودة من المرئيات الجنسية الفاضحة.

هذه الظاهرة تتفاقم بسرعة كبيرة حتى أن الباحثين يجدون صعوبة في الإلمام بكل متغيراتها.

وفي الأونة الأخيرة عندما بدأ رجال -وبأعداد متزايدة- يصرحون على منتدى تديره زوجتي -على موقعها على الانترنت- بأنهم مدمنون على ارتياد المواقع الإباحية. وبحكم طبيعة عملي، وكوني أستاذ أدرس التّشريح وعلم وظائف الأعضاء في الجامعة لسنوات طوال، فإن لديّ اهتماماً خاصاً بالدونة العصبية، وبقدرة الدماغ على التكيف والتغيير استجابة للممارسة والتجربة، وبآلية استجابة الدماغ للشهوات، وكذلك علم الإدمان.

يوضح ذلك طبيب الأمراض العقلية الدكتور "نورمان دودج" في كتابه الشهير "الدّماغ الذي يغير نفسه" حيث يقول:

"الرجل الجالس أمام الحاسوب، وينظر إلى الصور الماجنة، إنما يضع نفسه في جلسات تدريبية تستوفي كلّ الشروط اللازمة لإجراء تغييرات على خارطة الدماغ، ولأن الإقبال المتكرر على كل ما هو جديد مما تعرضه المواقع الإباحية قد أحدث تغييراً في دماغه دون أن يشعر، فإنّ ما كان يراه هذا الرجل مثيراً في الماضي لم يعد يلفت انتباهه، وذلك لأن لدونة الدماغ تنافسية، فالمحفزات الجديدة -مع تكرار التعرض لها- تنافس القديمة، ويعاد رسم الخارطة العصبية في الدّماغ بحيث يقوى تأثير المحفزات الجديدة، ويتلاشى تأثير المحفزات القديمة، وهذا باعتقادي هو السبب انه بات يرى شريكة حياته غير جذابة.

وجد الرجال الذين عرضوا مشكلتهم على المنتدى شرح الدكتور نورمان والأبحاث المتعلقة به مفيدة ومشجعة، وأخيرا فهموا كيف أن مشاهدة المرئيات الجنسية قد اختطفت الآلية البدائية للاستجابة للشهوات في دماغهم، وحرقتها عن مسارها الطبيعي.

مشاهدة المرئيات الإباحية تسبب للشخص إثارة شديدة بمغريات آنية، بحيث أن الشخص يعطي قيمة أكبر للشهوة العاجلة مقارنة بأي ارتباط طويل الأمد، بل إنها قد تُكدر عليه استمتاعه واستجابته لمباهج الحياة اليومية، وتقوده إلى البحث عن المزيد مما يحاكيها في مستوى الإثارة، وقد يسبب الانقطاع عنها أعراضا حادة جدا، مما يجبر حتى أشد الرجال عزيمة واردة على الانكباب عليها مجددا ليلتهم المزيد من الإثارة أملا في تسكين هذه الاعراض. إنها تغيّر المزاج، وتعمي البصيرة، وتقلب الأولويات، وكل هذا دون وعي منا أو إدراك.

الفصل الأول

الواقع الذي نعاينه

ليست الإجابة هي التي تنير الدرب، بل السؤال

ايوجين ايونيسكو

أكثر مرتادي المواقع الإباحية على الانترنت يعتبرونها الحل. الحل للملل، او للكبت الجنسي، أو للوحدة، أو حتى الضغط النفسي. ولكن منذ سبع سنين خلت بدأ بعض مستهلكي الإباحية الجنسية يربطون بين مشكلات عديدة يعانون منها وبين ارتياد المواقع الإباحية على الانترنت.

لو قمنا بإلقاء نظرة خاطفة على تطور المرئيات الإباحية عبر التاريخ سوف نجد الأدلة التي توضح لنا كيف يمكن للمرئيات الجنسية على الانترنت أن تؤثر على الدماغ إلى هذه الدرجة التي لم يتوقعها أحد. بدأ رواج المرئيات الجنسية الإباحية عن طريق المجلات الدورية، وكان على الراغبين في ذلك الوقت أن يقنعوا بما تقدمه هذه المجلات من الصور الخليعة في كل إصدار، وسرعان ما كانت الصور في كل عدد تفقد حداثتها وإغراءها لدى الشخص.

كان هناك القليل من الأفلام السينمائية المصنفة تحت بند الإباحية الجنسية، وأكثر الناس لم تكن لديهم رغبة في قضاء وقت طويل في دور العرض السينمائي.

ثم بدأ استئجار أشرطة الفيديو والاشتراك في محطات التلفزة الليلية، كانت هذه العروض أكثر إثارة من الصور الفوتوغرافية التي تنشر في المجلات، وكان استعمالها أخف وطأة من الدخول العلني إلى صالة العرض لحضور فيلم سينمائي. وفي ذلك الوقت كان على المشاهد أن يحضر عرضا فيه قصة وحبكة، وتستفحل فيه الإثارة بالتدرج حتى يصل إلى اللقطات الساخنة، وأكثر القاصرين كانت قدرتهم على الحصول على هذه الأشرطة محدودة جدا.

وبعدھا بدأت مشاهدة العروض الجنسية على الانترنت، وكانت العروض تصل إلى المشاهدين بشكل سرّي وقليل الكلفة عبر خطوط الهاتف. في البداية كانت المادة المتوقّرة لا تعدو كونها عرضاً لعدد من الصّور الفوتوغرافية، ورغم أن الدّخول إلى تلك الصّور كان متاحاً إلا أنّ تنزيل الصّور كان بطيئاً، وما كان بالإمكان الحصول عليها بكبسة زر.

وكل ذلك تغير بحلول عام 2006 وشيوع الانترنت السريعة، فقد ظهر على الساحة كائن جديد: مواقع إباحية، توقّر وبتمويل لا ينضب أفلاماً قصيرة، تعرض دقائق ساخنة من المشاهد الجنسية المبتذلة، هذه هي مواقع التّيوب! سمّيت كذلك لأنها تعمل بنفس التقنية التي يعمل بها موقع يوتيوب. لقد تغير عالم الإباحية الجنسية بشكل غير مسبوق، وقد وصف بعض مرتاديه هذا التحول، فقالوا:

"بإمكاني أن أفهم تماماً أن يرغب الشّخص بمشاهدة عشرة مقاطع جنسية يتم تنزيلها كلها في ذات الوقت، لقد أذهلني أن أسمع شخصاً غيري يقرّ بأنه يفعل ذلك، إنّ انتهاك الحواسّ بالإثارة المفرطة أشبه ما يكون بالاستكثار من كنز ما يفيض عن الحاجة، أو حشو البطن بالأطعمة إلى حد التّخمة."

"مواقع التّيوب -وخاصة المواقع الكبيرة- إنما هي كوكابين الإباحية الجنسية على الإنترنت، وهي متوفرة بكثرة، وتقدم الكثير من المواد الجديدة كل يوم، وكلّ ساعة، وحتى كلّ عشر دقائق، لقد كان بإمكانني الحصول على مثيرات متجددة باستمرار."

يُسجل الدماغ مشاهدة الأفلام الإباحية على أنه نشاط "ذو قيمة"، وذلك بسبب التّجدد الدائم للمادة المرئية التي تثير غريزة الجنس، والتهيج الجنسي الشّديد الذي تسببه المرئيات الإباحية يقوّي الروابط العصبية والتي بدورها تلجّ عليك بأن تطلب المزيد من هذا النوع من الإثارة، وبالتالي تغدو كل المثيرات الجنسية التي كنت تعرفها سابقاً باهتة بالمقارنة. وبحسب فريق بحث ألماني فإنّ المشكلات التي يعاني منها مستهلكو الإباحية الجنسية على الانترنت لا ترتبط بطول الوقت الذي يقضيه المرء في تصفح المواقع، ولكنها تتناسب طردياً مع عدد الصفحات التي يتصفّحها -أي التّنوّع في المادة المرئية- ودرجة التّهيج الجنسي الذي يشعر به، وهناك خطر آخر لهذا البوفيه المفتوح من الإباحية الجنسية وهو الاستهلاك الزائد عن الحدّ، ومن الجديد بالذكر أن مشاهدة الأفلام تعطلّ الخيال بشكل لا تسطيعه الصّور الفوتوغرافية، فلو أطلق المرء العنان لخياله فإنّه سيحتلّ دور البطولة في تصوّراته وأحلامه، ولن يأخذ دور المتفرّج السلبي كما هو الحال عند مشاهدة الأفلام، ولكنّ الشبان الذين بدأوا يتصفّحون المواقع الإباحية على الانترنت بانتظام في سن مبكرة جدّاً كانت تجربتهم مختلفة تماماً. يقول أحدهم:

"غريب! هذه هي الكلمة التي يمكن أن أصف بها شعوري عندما أقدمت على جماع امرأتي لأول مرّة، أحسست أنني في وضع مصطنع ومستغرب، كما لو أنني صرت معتاداً على الاستمناء وأنا جالس أمام شاشة الحاسوب، حتى صار عقلي يعتبر أن هذا هو الطّبيعي بدلاً من العلاقة الجنسيّة الحقيقيّة."