



تجاوز حد الاكتفاء الطبيعي



الاستهلاك الزائد عن الحد من الأطعمة أو الجنس يرسل إشارة عصبية إلى الدماغ بأن الشخص قد وجد كنزاً دفيناً ينبغي الاستفادة منه^[٨١]، وهذا الدافع الكيميائي - العصبي الذي يحثنا على الاستكثار هو دافع طبيعي وذو قيمة، وخاصة في الحالات التي يمنحنا فيها تجاوز حد الاكتفاء^[٨٢] فرصة أكبر للبقاء. ففكر - على سبيل المثال - في قطع الذئب الذي يستهلك ما قد يصل إلى عشرين رطلاً من لحم الفريسة في وجبة واحدة، أو مواسم التزاوج^[٨٣] عندما يكون هناك قطع من الإناث الجاهزة للتخصيب، هذه مواسم نادرة من الوفرة، ولا تدوم طويلاً، والدافع الطبيعي للاستكثار يضمن للحيوان الاستفادة منها، ويزيد فرص البقاء والاستمرار.

المواقع الإباحية على الإنترنت تمنح مرتادها موسماً (للتزاوج) يتسم بالوفرة والتجديد، ويستقبل الدماغ هذه الوفرة على أنها فرصة ذات قيمة، لما يصاحبها من الشعور بالتهيج الجنسي الشديد.

وكما تفعل كل الحيوانات الثديية بطبيعتها، فإن الشخص الذي يشاهد المراتب الجنسية سيعمل على نشر جيناته طويلاً وعرضاً، غير أن «موسم



الزواج» على الإنترنت لا ينتهي، وبإمكان الشخص أن يستمر في مشاهدة المرئيات الجنسية والاستمناء بإفراط، ودون حد، ودون نهاية في الأفق.

الترقب المصاحب لتصفح المواقع الإباحية على الإنترنت يؤدي إلى زيادة إفراز الدوبامين في كل مرة يشاهد فيها الشخص مقطعاً جديداً، أو مادة جنسية تفوق توقعاته، ويؤدي ذلك إلى التهييج الجنسي، والتهييج الجنسي هو المكافأة الطبيعية التي تسبب زيادة إفراز الدوبامين عند الإنسان إلى أعلى مستوياته على الإطلاق.

نقرة ونقرة فنقرة ثم استمناء، وبعدها نقرة ونقرة فنقرة ثم استمناء، ثم نقرة ونقرة فنقرة... وقد تستمر الجلسة لساعات، يوماً بعد يوم. ورغم أن آلية الاستكثار الطبيعية لدى الشخص قد تدفعه في بعض الأحيان إلى تجاوز حد الاكتفاء، إلا أن طبيعة الخلق لم تجهز الدماغ للتعامل مع هذا النوع من الاستهلاك الزائد عن الحد الذي يستمر دون توقف.

«تحذير:

ويحذر الخبيران (ريميرسما) و(سيتسما) من أن المرئيات الجنسية المتوفرة اليوم على الإنترنت يمكن أن توصل مشاهديها إلى مرحلة الإدمان بسرعة كبيرة، وخاصة أولئك الذين يرتادون المواقع الإباحية على الإنترنت بكثرة، وبشكل روتيني [٨٤].



كيف يحدثنا الدماغ على الاستكثار؟

ذكرنا فيما سبق أن الزيادة في إفراز الدوبامين تؤدي إلى إطلاق الإشارات الكيميائية - العصبية في الدماغ التي تسبب التغيرات المصاحبة للإدمان^[٨٥]، وذلك لأن نوبات الارتفاع في إفراز الدوبامين تنشط آلية إنتاج جزيء مادة بروتينية اسمها (دلتا فوسبي)^[٨٦]، ودلتا فوسبي هي مفتاح التشغيل لعدد من التغيرات الدائمة التي تحدث في الدماغ في حالات الإدمان...

تتراكم مادة دلتا فوسبي ببطء في جهاز المكافأة في الدماغ، وتناسب كميات دلتا فوسبي المتراكمة تناسباً طردياً مع كميات الدوبامين التي يتم إفرازها في كل مرة نخسر في متعنا الطبيعية^[٨٧] مثل ممارسة الجنس^[٨٨]، وتناول السكريات^[٨٩] والمواد الغنية بالدهون^[٩٠]، وممارسة الرياضة^[٩١]، أو عند تعاطي المخدرات. ويحتاج جزيء مادة دلتا فوسبي إلى شهر أو شهرين كي يتبدد، تاركاً وراءه التغيرات التي سببها.

ولماذا أنا مهتم بتعريفكم ببروتين دلتا فوسبي؟

في الوقت الحالي، يعتبر الباحثون أن تراكم دلتا فوسبي في مراكز المكافأة في الدماغ هو مفتاح التشغيل الذي يوطّد عادة الإدمان ويرسخها في حالات الإدمان السلوكي وفي حالات الإدمان على تعاطي المخدرات على حدّ سواء. وإن لم يبد ظاهراً للوهلة الأولى، إلا أن اكتشاف جزيء هذه المادة البروتينية



يقوِّض الادِّعاء بأن الإدمان على مشاهدة المزيَّيات الجنسية على الإنترنت غير ممكن.

ولكن ما هي نتائج تراكم بروتين دلتافوسبي؟

تراكم جزيئات بروتين دلتافوسبي يسبب تشغيل مجموعة محددة من الجينات، والتي بدورها تسبب تغيرات في بنية التراكيب العصبية والتوازن الكيميائي في مراكز المكافأة في الدماغ [٩٢].

لو استعرنا التمثيل من موقع البناء، فإن الدوبامين هو رئيس العمال الذي يصدر الأوامر والتعليمات، بينما دلتافوسبي هو عامل البناء الذي يصب الإسمنت.

يقول الدوبامين صارخاً: «هذا السلوك مهم جداً جداً، وعليك أن تقوم به وتكرره المرة تلو الأخرى»، والعامل النشيط «دلتافوسبي» وظيفته أن يَحثُّك على أن تتذكر هذا السلوك وتحرص على تكراره، فيعمل على تغيير مسار الروابط العصبية في دماغك، واستحداث روابط عصبية جديدة تجعلك تشعر بالرغبة في (هذا)، و(هذا) هو السلوك الذي كنت تفعله وتكرره بشكل مفرط، أيًا كان.

ونتيجة لتكرار السلوك، وتكرار الزيادة في إفراز الدوبامين وزيادة تراكم دلتافوسبي، تتولد عملية لولبية متواصلة، بحيث أن تأجج الرغبة يؤدي إلى



الانخراط في السلوك مما يؤدي إلى نوبات ارتفاع في إفراز الدوبامين، وارتفاع إفراز الدوبامين يسبب تراكم دلتافوسبي، والذي بدوره يلح عليك بتكرار السلوك... وهذا دواليك، ويصبح مستوى الإلحاح أقوى في كل مرة تعاد فيها الكرة. عندما نذكر المبدأ القائل بأن العصبونات التي تستثار معًا تتوثق الروابط بينها، فإننا نتحدث عن الدور الذي يلعبه بروتين دلتافوسبي.

وعندما يتم ربط كل العصبونات التي تستثار أثناء جلسة مشاهدة المراتب الجنسية مع بعضها البعض يعاد تشكيل الدائرة العصبية للمكافأة باستحداث روابط عصبية جديدة، وإعادة التشكيل هذه تهدف خصيصًا إلى تأجيل التوق لمشاهدة المزيد من المراتب الجنسية، وهذا ما عرفناه سابقًا بالحساسية المفرطة للمحفز^[٩٣]. كل التغيرات التي بدأت بسبب تراكم بروتين دلتافوسبي تعمل على حثنا على الاستهلاك بإفراط، وحين نتحدث عن ارتياد المواقع الإباحية على الإنترنت فإنها تجعلنا ننكب على الاستكثار مما يبدو للدماغ على أنه مهرجان تخصيب.

هذه السلسلة من التغيرات الكيميائية - العصبية التي تحدث في الدماغ لم تُخلق لتجعل منا مدمنين، بل خلقت لتحث المخلوق على السعي للحصول على ضروريات البقاء حين تطيب وتتوفر.



والفكرة الأساسية هنا أن الآلية التي يتم تشغيلها حين تؤدي زيادة إفراز الدوبامين إلى تراكم بروتين دلتافوسبي هي الآلية عينها التي تعمل في حالات التكيف الجنسي، وفي حالات الإدمان أيضًا. جميعها تبدأ بذاكرة خارقة للأحداث الملازمة للمتعة (كما لوحظ في تجارب بافلوف) تؤدي إلى الحساسية المفرطة، والحساسية المفرطة بدورها تشعل الرغبة الملحة لتكرار السلوك. ومن السذاجة بمكان أن يعتقد مشاهدو المرئيات الجنسية أنهم محصنون ضد هذه الآلية البيولوجية الفطرية.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: متى يصبح الاستكثار الفطري

إفراطًا وتجاوزًا للحد؟

والإجابة بسيطة جدًا: عندما تصل درجة التحفيز إلى حد يؤدي إلى تراكم بروتين دلتافوسبي، ومن ثم تشغيل سلسلة التغيرات الدماغية المسببة للإدمان بسبب هذا التراكم، وهذا الحد يختلف من شخص لآخر، ومن الصعب التنبؤ به.

ولذلك فإن التساؤلات التي قد يطرحها البعض مثل: هل هذا النوع من المرئيات يندرج تحت بند الإباحية الجنسية؟ أو متى تؤدي مشاهدة المرئيات الجنسية إلى الإدمان؟ إنها هي تساؤلات مضللة. فالتساؤل الأول يوازي سؤالنا إذا كانت لعبة (البلاك جاك) هي التي تسبب الإدمان أم أنها



(ماكينات القمار)؟ والتساؤل الثاني يوازي سؤالنا شخصاً بديناً ومدمناً على تناول الوجبات السريعة: «كم دقيقة تخصص للأكل يومياً»؟!

والحقيقة هي أن مركز المكافأة في الدماغ لا يعرف ماهي الإباحية الجنسية، الذي يسجل فقط هو مستوى الإثارة والتحفيز من خلال الزيادة الحاصلة في إفراز الدوبامين^[٩٤]، والتفاعل المبهم الذي يحدث بين دماغ الشخص ونوعية المحفز الذي تعرض له (أي المرئيات الجنسية التي شاهدها) هو الذي يقرر إذا كان الشخص سوف يسقط في فخ الإدمان أم لا.

« لم أصل لمرحلة الإدمان على مشاهدة المرئيات الجنسية لكني

أعاني من تأخر القذف أو ضعف الانتصاب أو عدم القدرة على الوصول

لذروة الشبق أثناء الجماع فما السبب؟

جدير بالذكر أن بعض الأشخاص الذين يدعون أنهم غير مدمنين، وأن لديهم القدرة على التوقف عن مشاهدة المرئيات الجنسية بسهولة ويسر متى أرادوا، معرّضون أيضاً للإصابة بأعراض العجز الجنسي الحاد الذي تسببه مشاهدة المرئيات الجنسية^[٩٥]، فقد يعانون من أعراض مثل تأخر القذف، أو ضعف الانتصاب، أو عدم القدرة على الوصول إلى ذروة الشبق أثناء الجماع، وأيضاً عدم الانجذاب لزوجاتهم. وفي مثل هذه الحالات فإن التكيف الجنسي، والتغيرات الدماغية المصاحبة له هو على الأرجح المسبب لهذه الأعراض.



« ما سبب ضعف الانتصاب لدى الرجال الذي اعتادوا على مشاهدة

المرئيات الجنسية؟

الدوبامين شأنه غريب حقاً، فهو يفرز بكميات كبيرة عندما نجد بأن شيئاً ما أفضل مما كنا نأمل، أي يفوق توقعاتنا، ولكنه ينخفض كثيراً عندما لا يرقى ذات الشيء إلى مستوى توقعاتنا [٩٦].

وفي موضوع الجنس، فإنه من المستحيل لأي شيء أو أي شخص أن يضاهي أو يفوق مستوى المفاجأة، والتنوع، والتجديد الذي توفره المواقع الإباحية على الإنترنت. وبالتالي فبمجرد أن يكيف الرجل سلوكه الجنسي مع مشاهدة الأفلام الجنسية على الإنترنت، فإن ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجته لا يمكن أن ترقى إلى مستوى توقعاته التي صاغتها في ذهنه المشاهد الجنسية على الإنترنت، وخزّنتها ذاكرته على مستوى الإدراك اللاواعي، وعدم تلبية التوقعات ينتج عنها هبوط في مستوى إفراز الدوبامين، وينعكس ذلك على قدرته على تحقيق الانتصاب، وذلك لأن استمرار الارتفاع في مستوى الدوبامين ضروري من أجل استمرار تأجج الشهوة الجنسية والمحافظة على متانة الانتصاب.

