

بررسی اعتیاد به عشق و اعتیاد به رابطه جنسی از نگاه **دکتر بهنام اوحدی** روان‌پزشک

آیا اعتیاد به عشق اختلال روانی است؟

مهلقا مهدوی و **ناامیدی و ناپیمنی** در رابطه. کسی که دچار اختلال اعتیاد به عشق است، همواره در طلب هجوم هیجانی و جنسی از یک رابطه جدید است اما نمی‌تواند احساسی که ایجاد شده را پایدار نگه دارد. این افراد دارای علائم اختلال عشق و سواسی شامل:

یک کشش شدید نسبت به معشوق، افکار و سواسی نسبت به طرف مقابل، احساس نیاز به حمایت از معشوق خود، افکار و اقدامات مالکانه نسبت به فردی که عاشقش هستند، حسادت شدید نسبت به روابط شخصی معشوق خود و عزت نفس پایین هستند. فرد معتاد به عشق همواره وابسته و طالب است. او همیشه در اطراف معشوق خود پرسه می‌زند حتی وقتی که طرفش به صراحت یا در لفافه

از او خواسته وارد حریمش نشود. معتاد به عشق حسود و ناپیمن است و در پس دعوایی که با معشوق خود می‌کند، هدیه‌های فریبنده می‌خرد و قول می‌دهد که این دعوا دیگر تکرار نشود. درمورد اعتیاد به سکس، ملاک‌های تشخیصی بر اساس دی‌اس‌ام (طبقه‌بندی تشخیصی و آماری اختلالات روانی) وجود دارد. این اعتیاد به صورت علمی کاملاً توصیف شده است.



در افراد معتاد به عشق همه عزت نفس، احساس مثبت بودن و حتی دلیل و هدف زندگی در وجود کسی خلاصه می‌شود که ظاهر او به عشق می‌ورزیم. این فرد همه احساسات خوب درباره خود را موکول به بودن در روابط عاشقانه می‌داند. از نظر علم روان‌پزشکی، عشق یک مسمومیت مغزی با ماده فینیل اتانول آمین است که به آن مولکول عشق هم می‌گویند. وقتی عاشق می‌شویم به نظر می‌رسد مغز ما طبیعی فعالیت نمی‌کند. کف دستمان عرق می‌کند، نفس‌هایمان بند می‌آید، به درستی نمی‌توانیم فکر کنیم و احساسی شبیه به اینکه پروانه‌ای در دلمان پر می‌زند به ما دست می‌دهد. جرقه این احساس شگفت‌انگیزی می‌تواند با چیزی به‌سادگی دیدن چشم‌ها لمس کردن گروه‌ها، شنیدن موسیقی یا خواندن کتابی به وجود آید. عامل ایجاد این تحریک، مولکول کوچکی موسوم به فینیل اتیل آمین است. این مولکول همراه با دو آمین و نوراپی نفرین می‌تواند یک حس نامعلوم ولی شادی‌آفرینی را که منجر به علاقه سیری‌ناپذیری می‌شود ایجاد کند. این احساس ۲ تا ۳ سال طول می‌کشد و بعد از آن، مغز از این مسمومیت شسته می‌شود و حالات حاد عاشقانه و شیدایی و نیمه‌شیدایی فروکش می‌کند.

چه اتفاقی برای آن احساس عاشقانه می‌افتد؟

آن احساس یا تبدیل به یک صمیمیت می‌شود، یا منجر به ترک معشوق و قطع رابطه می‌شود. بعد از این مدت، شور و اشتیاق آنتین به معشوق دیگر وجود ندارد و رابطه ممکن است به چالش و دست‌انداز بیفتد و در این کشمکش‌ها زمین‌برود. بعضی سعی می‌کنند بعد از قطع یک رابطه، سراغ یک رابطه عاشقانه تازه بروند و انگار معتاد شده‌اند در عشق باقی بمانند. بسیاری از جوانان ما گرفتار اختلال اعتیاد به عشق هستند. یعنی به خود تلقین می‌کنند که عاشق شده‌اند و می‌خواهند حمایت و امنیت روانی لازم را از روابط عاشقانه خود به دست بیاورند. جالب اینکه بعضی می‌دانند که این احساس خودساخته و کاذب است اما خودساخته شیرین و دلنشینی است که به ظاهر آنها را در مقابل احساس ناکامی و سرخوردگی و افسردگی و خشم کنترل و حفاظت می‌کند.

اعتیاد به عشق چطور تعریف می‌شود؟

من در کار بالینی خود سویه‌ای از این رفتارها را دیده‌ام که شاید اصلاً به آمیزش و هم‌آغوشی منجر نشود و این همان اعتیاد به عشق است. در این نوع اختلال روانی فرد مایل است در

رابطه پر هیجان قرار گیرد که در آن،

دو پامین و نوراپی نفرین بالا

می‌رود و احساس لذت به وجود می‌آید. این افراد پیام‌ها یا شعرهای عاشقانه یا استیکرهای عاشقانه برای هم می‌فرستند و با این کارهای روی ناکامی‌ها و سرخوردگی‌های خودشان، پوشش و مرهم بگذارند.

این احساس چقدر واقعی است؟

این احساس واقعی است اما حقیقی نیست. یعنی اینکه این احساسات اصالت و عمق یک احساس واقعی و پایدار را ندارد چون از یک نیاز روانی و سواس گونه ریشه می‌گیرد. آدم عادی هر ۶-۵ سال یا ۸-۷ سال یک بار عاشق شود. خیلی‌ها فکر می‌کنند، هر کسی فقط یک بار عاشق می‌شود، در صورتی که انسان می‌تواند در هر دوره‌ای از زندگی خود از سنین کودکی تا کهنسالی چند بار عاشق شود. اینکه فرد مدام در حال عاشق شدن باشد، یک نیاز و انتخاب خودخواسته است. در اختلال اعتیاد به عشق، فرد برای بالا بردن دو پامین خون خود به جای مصرف مواد مخدر از عشق کمک می‌گیرد. بعضی خود را خیلی رمانتیک (عاشق مسلک) می‌دانند اما در واقع رمانتیک نیستند، بلکه وابستگی‌های زیاد و تله‌ها و طرحواره‌های

شناختی دارند که می‌خواهند مورد ستایش و توجه قرار بگیرند.

به دلیل همین طرحواره‌های نقص و شرم و محرومیت هیجانی، سعی می‌کنند روابط عاشقانه‌ای برقرار کنند حتی وقتی طرف مقابل از استانداردهای لازم را نداشته باشد. در این مرحله می‌توان کنار روان درمانی از دارودرمانی به خصوص داروهای بازجذب سروتونین یا داروهایی که سطح دو پامین یا نوراپی نفرین خون را بالا می‌برد، کنار اینها، داروهای ضد افسردگی یا ضد اضطراب هم می‌تواند به فرد کمک کنند تا دچار عشق‌های کاذب نشود.

ایراد اعتیاد به عشق چیست؟

اعتیاد به هر شکل زیان‌بار است و عواقب آن را نادیده گرفته می‌شود. برخی معتادان به عشق متوجه می‌شوند وقتی درگیر رابطه‌ای نیستند، می‌توانند به خوبی از خود مراقبت کنند اما وقتی خود را گرفتار عشقی می‌بینند، متوجه می‌شوند ظرفیت‌های خود-مراقبتی آنها به تدریج کم می‌شود. در افراد معتاد به عشق همه عزت نفس، احساس مثبت بودن و حتی دلیل و هدف زندگی در وجود کسی خلاصه می‌شود که ظاهر او به عشق می‌ورزیم. این فرد همه احساسات خوب درباره خود را موکول به بودن در روابط عاشقانه می‌داند. ایراد دیگر اعتیاد به عشق آن این است که این

احساس اصالت ندارد و اگر از دو جایی بر آن اساس شکل بگیرد، خیلی زود به شکست می‌رسد. عشق واقعی حتی اگر به صمیمیت تمام عیار هم منجر نشود به صورت رگه‌هایی از ستایش و احترام باقی می‌ماند. زن و شوهر بعد از گذشت چند سالی، ممکن است دیگر احساس عاشقانه به هم نداشته باشند اما برای هم حریم و احترام قائلند و در درون خود سجایای اخلاقی طرف مقابل را ستایش می‌کنند.

در عشق کاذب گذرا از این احساس احترام و ستایش خبری نیست. خیلی از روان‌شناسان، سکس درمانگران و روان‌پزشکان عقیده دارند، عشق کاذب و گذرانر، بالا و پایین رفتن و غلبان هورمون‌های تستسترون در مردان و آکسی توسین و استروژن در زنان است. آنها می‌گویند با بالا رفتن هورمون‌های جنسی، به فرد احساس عاشقی دست می‌دهد. این افراد همیشه باید معشوقه‌ای داشته باشند که در مواردی عشق ممنوعه است.

آیا اعتیاد به عشق واقعی است؟

کارشناسان اعتقاد دارند اعتیاد به عشق همانقدر واقعی است که اعتیادهای دیگر در زمینه‌الگوهای رفتار و ساز و کار مغزی. آنها که همواره به دنبال عشقی هستند، همه ۴ علامت اعتیاد یعنی میل شدید، تحمل، ترک دارو و عود دوباره را نشان می‌دهند.

شکل شدید اعتیاد به رابطه جنسی چیست؟

شدیدترین شکل دو نوع اختلال روانی اعتیاد به رابطه جنسی یا اعتیاد به عشق، تنوع و تعدد معشوقه‌هاست. در موارد بسیار شدید این اختلال‌ها، فرد با هر کس فقط یک بار می‌تواند رابطه جنسی برقرار کند و برای بار دوم نسبت به طرف خود خاموش می‌شوند. **به طور خلاصه، خصیصه‌های اعتیاد جنسی کدامند؟** در اعتیاد جنسی رفتارهای جنسی یکدیگر را تقویت می‌کنند به عبارت دیگر معتاد از یک نوع رفتار به نوعی دیگر گرایش پیدا می‌کند. تحقیقات در این حوزه نشان داده‌اند که در بیشتر موارد رفتار جنسی با رفتارهای حاصله از دیگر انواع اعتیاد، مرتبط است مانند اعتیاد به خوردن، به کار، مصرف مواد مخدر... اعتیاد جنسی شامل یک سری اختصاصات است مانند اشتغال و سواس فکری، یعنی شخص به صورت مداوم در رابطه با موقعیت‌ها و حوادث جنسی دارای اشتغال ذهنی است و تمرکز مداوم فرد با مسائل جنسی باعث سطح بالای تحریک‌پذیری جنسی در او می‌شود.

خصوصه دوم در اعتیاد جنسی تکراری شدن رفتار است به عبارتی شخص به رفتار جنسی خود برای ارضا ادامه نمی‌دهد بلکه هدف تحریک شدن هرچه بیشتر است و بدین شکل این اعتیاد به تداخل با برنامه‌های روزانه می‌انجامد و عملکرد اجتماعی و فردی را مختل می‌کند ولی با وجود این عوارض رفتار تداوم پیدا می‌کند. بنابراین خصیصه سوم، از دست دادن کنترل (اجبار) شخص با وجود مشکلات حاصل است که کم‌کم آن به رفتارهای تکراری خود شامل تحریک‌پذیری بالا بدون احساس رضایت... ادامه می‌دهد و نمی‌تواند رفتار را متوقف کند با اینکه هر روز وقت

انواع جذابیت‌های دیداری مدام درباره عشق و دلدادگی سریال پخش می‌کنند، طبیعی است که شاهد رواج نوعی فرهنگ نمایش عشق به تقلید از فضای مجازی و ماهواره‌ها در میان جوانان خودمان باشیم.

چطور آموزش می‌تواند جلوی این احساس کاذب را بگیرد؟

اصل اول آموزش درست مهارت‌های زندگی از سال‌ها دبستان است. بعد از آن، افراد جامعه باید آموزش ببینند که با دیدن علائم گرفتاری‌های روانی حتماً به مشاور و روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنند. در واقع، بچه‌های ما باید بدانند چه موقع از مسیر عادی زندگی و عشق‌ورزی خارج شده‌اند. در آموزش مهارت‌های زندگی، فرد عادی باید با شکل‌های دیگر سرگرمی مانند جمع‌آوری مجموعه‌هایی که زمان و تمرکز فکری او را به خود جلب می‌کند یا پرورش گل و گیاه آشنا شود. با ورزش کردن که کمک موثری برای درمان افسردگی است، آشنا شود.

ارتباط عشق با فرزندآوری چیست؟

عشق با فرزندآوری لزوماً نسبت مستقیم ندارد. ورود بچه بین پدر و مادر فاصله می‌اندازد و اگر پدر و مادر پیش از دنیا آمدن بچه، به صمیمیت مطلوب نرسیده باشند، بعداً است که بعد از آمدن یک بچه به صمیمیت برسند. اینها بیشتر به هم عادت می‌کنند و با هم انس می‌گیرند.

عادت کردن زن و شوهرها به هم چقدر مهم است؟

بسیار مهم است، چون وقتی ما به چیزی یا کسی عادت کنیم، نمی‌توانیم آن را به آسانی از زندگی خود حذف کنیم. این عادت یا حتی شاید بتوان گفت اعتیاد را در عادات بسیار ساده روزانه هم دید. مثلاً بعضی افراد به مسواک زدن شب معتادند و اگر به دلیلی شب را مسواک نزنند، ممکن است تا صبح نتوانند درست بخوابند. در زن و شوهرهایی که سال‌هاست با هم زندگی می‌کنند، این عادت کردن به هم بیشتر دیده می‌شود. در بسیاری موارد بین این زن و شوهرها دیگر عشقی نمانده اما حتی به مق‌زدن‌ها و سرکوفت‌زدن‌های هم سخت عادت کرده‌اند. زن و شوهرهای سالمندی می‌بینیم که در زمان زندگی مشترک، به خصوص سال‌های پایانی آن، هم ناراضی هستند و گاهی یکی به دیگری به شدت می‌تارد و حتی نفرین می‌کند اما بعد از مرگ جفت خود، مدت زیادی دوام نمی‌آورد و به اصطلاح دوری او دق می‌کند. این همان عادت عمیق یا اعتیاد به هم است. ■

بیشتری را برای متوقف کردنش اختصاص می‌دهد.

خستگی خصیصه چهارم اعتیاد جنسی است. شخص که دچار احساس شرمساری از رفتار شدید و غیرقابل کنترل خود و آسیب‌هایی که به دیگران می‌زند است، کاملاً خسته و سرخورده می‌شود.

مثالی در این باره می‌توانید بزنید؟

آشنا ترین مثال در فرهنگ ما برای اعتیاد به رابطه جنسی که اسناد آن وجود دارد، ابوغلی سینا است. او حتی در عین بیماری شدید، دست از جماع و تقیه مکرر برداشت تا اینکه جانش را بر سر آن گذاشت. ابوغلی سینا به روایت امروز ما دون‌ژوان بود و هرگز در عمر نسبتاً کوتاه خود ازدواج نکرد.

جز مواد مخدر یا الکل، اعتیاد فقط اعتیاد به رابطه عاشقانه یا رابطه جنسی است؟

خیر، در بسیاری موارد عشق بیمارگونه به گردآوری اشیای مختلف بدون منطق اقتصادی یا ارزشی، می‌تواند سطح دو پامین خون را بالا ببرد. برای این افراد، دیگر جنس مخالف برانگیزاننده نیست، بلکه جمع‌آوری مجموعه‌ای از اشیای به درد نخور یا کارهای هنری کم‌مایه در حجم بسیار زیاد یا حتی گل و گیاهی که ۷۰ درصد از مساحت خانه او را اشغال می‌کند یا نگهداری از ده‌ها حیوان خانگی یا کارهای عجیبی از این قبیل، می‌تواند دو پامین و نوراپی نفرین خون را افزایش دهد و همان حس سرخوشی را در او به وجود آورد. برای آنها این اشیای هستند که شهوانی است. به همین دلیل این افراد باید مواظب باشند که اگر سرگرمی را جایگزین اعتیاد به رابطه جنسی یا اعتیاد به عشق می‌کنند، در آن سرگرمی هم تعادل را حفظ کنند. گاهی این اشتیاق زندگی فرد را به نابودی می‌کشاند. ■