

در آغوش گرفتن استقلال

در جایگاه خوبی قرار می‌گیریم اگر تمایل به رها کردن داشته باشیم. رها کردن به معنی اهمال و غفلت نیست، بلکه به این معنی است که به خود اجازه دهیم تا آزادی را تجربه کنیم.

پاک زیستن، فصل ۴، "رها کردن خود"

استقلال در NA انواع فراوانی دارد. آشکارترین آن آزادی از اعتیاد فعال است. انتظار برای اینکه احساس کنیم واقعاً مستقل از بیماری‌مان برای خودمان حق انتخاب داریم، مانند این است که قابلمه آب را نگاه کنیم و منتظر جوشیدن آن باشیم. زمانی که مصرف مواد مخدر را کنار می‌گذاریم کمی آزادی به دست می‌آوریم اما با حضور و شرکت فعال در شیوه تازه زندگی خود احساس استقلال زیادی خواهیم کرد ما به جلسات می‌رویم با معتادان دیگر مشارکت می‌کنیم و نشریات NA را مطالعه می‌کنیم. بسیاری از ما می‌گوئیم که یادمان نمی‌آید که چطور وسوسه مصرف در ما از بین رفت. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد که: "من به جلسات آمدم، به پیشنهادات عمل کردم و یک روز دیدم که هفته‌ها از آخرین بار که به نشئه شدن فکر کردم گذشته است. استقلال در دیگر زمینه‌ها نیز اغلب با روشی مشابه رقم می‌خورد. بسیاری از ما به خیلی چیزهای دیگر به غیر از ماده مصرفی خود وابسته شدیم. ما به مکانیسم‌های دفاعی، رفتارهای گریزان و گرایش‌های ضد اجتماعی تکیه می‌کردیم، ما ممکن است برای هدایت انتخاب‌های زندگی خود، حتی در بهبودی به دیگران اتکا کرده باشیم. قدم شش و هفت توسط نشان دادن چیزهایی که مانع داشتن حق انتخاب ما می‌شوند به ما کمک می‌کنند تا این وابستگی‌ها را از بین ببریم. یک معتاد درباره به دست آوردن استقلال در مشارکت خود این سؤال را مطرح کرد: "که اگر من نمی‌ترسیدم زندگی‌ام به چه شکل بود؟"

تمرین استقلال به ما اجازه خلاقیت می‌دهد. یکی از اعضاء برای ما نوشت: "در اوائل بهبودی بعضی اوقات آزادی برای من پرمشقت و مانند تنبیه بود زیرا نمی‌دانستم که چه کار کنم یکی از اولین تصمیمات مستقل من این بود که درباره بهبودی جدی باشم. من شهامت قبول مسئولیت زندگی خود، رسیدن به ثبات و جزئی از جامعه شدن را دارم. من عادت داشتم برای همه چیز به دیگران وابسته باشم حال دیگران می‌توانند به من تکیه کنند."

تمرین استقلال کمک می‌کند تا آزادی را تجربه کنیم به جای اینکه از افق باز زندگی بترسم، فرمان را در دست خود می‌گیرم و به نیروی برترم جهت حرکت اعتماد می‌کنم.