

یافتن التیام در شوخ طبعی

زیرا به راحتی درباره احساسات مان و تاریکترین و ترس آورترین اتفاقات زندگی مان با شوخ طبعی مشارکت و صحبت می کنیم - کاری که خارج از جلسات ممکن نیست.

پاک زیستن، فصل ۲، "ارتباط با دنیای اطراف مان"

اغلب در NA ما یکدیگر را از درون می شناسیم. یکی از اعضاء مشارکت می کرد: "من بزرگترین امیدها و ترس های بعضی از اعضای گروه خانگی ام را حتی قبل از اینکه نام فامیلی یا شغل شان را بدانم می شناختم." احتمالاً ما آنگونه که یکدیگر را در NA می شناسیم، هرگز شناختی از زندگی درونی افراد غیر معتاد پیدا نمی کنیم - و بزرگترین دلیل اینکه می توانیم با یکدیگر بخندیم و با دوستان همدرد خود در NA شوخی کنیم، همین است.

شوخ طبعی، اغلب به شکل یک شکاف غافلگیر کننده و غیرمنتظره بین توقعات و واقعیت است. در جامعه، در مورد اینکه مردم در قبال هم چگونه رفتار می کنند، انتظارات زیادی وجود دارد که ما معتادان کاملاً به آنها بی توجه هستیم. افراد غیر معتاد در اطراف ما اکثراً نمی دانند واقعاً ما به چه چیزی می خندیم. گاهی اوقات ما در مورد این موضوع شوخی می کنیم: "آدم های عادی" یک طوری رفتار می کنند و ما، معتادها طوری دیگر. هنگامی که ما عقاید و رفتارهای عجیب و غریب اعضای دیگر را می شنویم با آنها ارتباط می گیریم و خیال مان آسوده می شود که ما تنها نیستیم.

بسیاری از ما به طنز عمیقی درباره اینکه انکار چگونه تجربه ما را محدود می کند پی می بریم. یکی از اعضاء در این باره به شوخی می گفت: "من فکر می کردم زندگی ام مثل برشی از یک فیلم گانگستری است - پول مواد مخدر و کلی ماجرا. اما در واقعیت زندگی ام بیشتر شبیه یک تبلیغ کسل کننده درباره دورنگه داشتن بچه ها از مصرف مواد مخدر بود." تناقض شدیدی بین واقعیت و داستان های ما که مثل فیلم های تخیلی هستند، وجود دارد که ممکن است برای آنهاپی که از بیرون به آن نگاه می کنند ترحم برانگیز و دیوانه وار باشد، اما ما آن را زندگی کرده ایم - و امروز می توانیم آگاهانه به خودمان بخندیم.

شوخ طبعی به ما کمک می کند تا وقتی با واقعیت زندگی مان روبرو می شویم، التیام پیدا کنیم. ما تفاوت عمیقی که بین رفتارهای خود با آنچه که جامعه مؤدب از ما توقع دارد را می بینیم. (البته که متفاوت هستیم - ما همان اضلاع مربع درون یک دایره هستیم!) یا متوجه فاصله خنده داری که بین زندگی و فانتزی هایمان وجود دارد می شویم. ما درباره درون خود طوری مشارکت می کنیم که هیچ جای دیگر نمی توانیم و اغلب باعث قهقهه دوستان همدرد خود می شویم. ما دیگر خودمان را خیلی جدی نمی گیریم و اجازه می دهیم تا ضعف هایمان آشکار شوند و شروع به رشد می کنیم. ممکن است این موضوع خیلی خنده دار باشد، اما مضحک نیست.

من می توانم با مشارکت کردن از درون خود با دیگر معتادان، یاد بگیرم
تا به عدم سلامت عقل خود در اعتیاد بخندم - و کم کم آن را رها کنم.