

اجازه ورود به عشق

این که اجازه دهیم دیگران ما را دوست داشته باشند،
خود نوعی عشق است.

پاک زیستن، فصل ۴، "مرگ، مردن و زندگی توأم با اندوه"

بهبودی در NA به ما این امکان را می‌دهد تا حتی زمانی که زندگی ما با از دست دادن‌ها متلاشی شده، عشق را بپذیریم. درد عاطفی این احساس را مخاطره انگیز می‌کند اما ما فرصت را غنیمت شمرده، شهادت خود را جمع می‌کنیم و تکیه بر دوستان همدرد خود می‌زنیم. در چنین اوقاتی، ما رشد می‌کنیم تا سپاسگزار همه آن چیزهایی باشیم که بهبودی به ما بخشیده است. اغلب اوقات غرور، عدم اعتماد به نفس، و ترس از طرد شدن، ما را از درخواست کمک از دیگران یا قبول آن باز می‌دارد. برای آن که باری به دوش آنها نباشیم و یا نیازمند به نظر نرسیم، خودمان را منزوی می‌کنیم و می‌گوییم خودم از پس آن بر می‌آیم. ما به باورهای آزاردهنده خود بیش از حد بها داده و به دیگران این فرصت را نمی‌دهیم تا به ما عشق بورزند، حمایت‌مان کنند و در خدمت ما باشند. ما از درد خود شرمساریم از اینکه تا این حد شکننده باشیم احساس معذب بودن و ناراحتی می‌کنیم. ما پشت نقابی از خودکفایی و استقلال مخفی می‌شویم. البته که هیچ روش درست یا غلطی برای اندوه وجود ندارد. اصلاً غیرمنطقی نیست اگر بخواهیم اوقاتی را به تنهایی با افکارمان و نیروی برتر تنها باشیم. احساس عمیق فقدان اجازه نمی‌دهد تا مرز تعادل بین تنهایی و انزوا را پیدا کنیم. ما بهترین سعی‌مان را می‌کنیم تا با خود صادق باشیم. وقتی به دیگران اجازه می‌دهیم تا در زمان اندوه، ما را دوست بدارند و کمک کنند از تله باورهای قدیمی دوری می‌کنیم، پذیرش عشق دیگران چه از روی لطف و چه از روی بی‌زاری، بخودی خود یک عمل از سر عشق است و نتیجه آن اغلب به طور حیرت انگیزی به ما ثابت می‌شود. یکی از اعضا مشارکت می‌کرد: "بهترین دوست من در اثر لغزش درگذشت من فکر می‌کردم دیگران دوست ندارند از احساس من در موردش چیزی بشنوند اما بعد از مشارکت من کلی عشق و پشت‌گرمی گرفتم و این باعث شد تا ایمانم به NA دوباره احیا شود. دلیل پاکی امروز من همین است."

امروز من به این فرآیند اعتماد خواهم کرد، درد را احساس می‌کنم
و اجازه می‌دهم تا دیگران هم با من احساس کنند. به دیگران اجازه
خواهم داد مرا دوست بدارند حتی اگر ترجیحم این نباشد.

عشق