

صداقت و خودآگاهی

صداقت پادزهر افکار بیمار ماست.

کتاب پایه، فصل ۹، "فقط برای امروز"

با نگاه به زندگی دوران مصرف، به راحتی می‌بینیم که چطور دیدگاه ما نسبت به زندگی برای تطبیق و توجیه انتخاب‌های ما شکل می‌گرفت. خود فریبی نیمی از سرشت ما شده بود. برای جایگزین کردن آن با صداقت، ما نیاز به تلاش و تمرین داریم. حتی قبل از اینکه پاک شویم نشانه‌هایی وجود داشت که چگونه صداقت به ما کمک می‌کرد تا با افکار نابهنجار خود روبرو شویم. یک جاهایی در دوران مصرف خیلی از ما آن لحظه وضوح را تجربه کرده‌ایم - اگر چه احتمالاً کلماتی برای تشریح آن در اختیار نداشتیم، به جای استفاده از دروغ‌هایی که به خودمان می‌گفتیم با موجی از آگاهی روبرو می‌شدیم که در آن می‌توانستیم واقعیت‌های لازم در مورد زندگی‌مان را تشخیص دهیم. حتی اگر برای یک لحظه هم که شده پرده انکار کنار زده می‌شد تا به ما دیدگاهی تحریف نشده از خودمان و آشفتگی که خود ساخته بودیم را بدهد. البته که جالب نبود اما همان رویارویی کوتاه با واقعیت، همراه ما ماند و ما را واداشت تا بتوانیم برای انجام کاری جدید آماده شویم.

در نهایت ما به جلسات وارد شده و خود را به عنوان یک تازه‌وارد معرفی کردیم. ما اسم واقعی خود را می‌گوییم، نفسی می‌کشیم و در ادامه می‌گوییم: "من یک معتادم." این اقرار، بهانه قدیمی و کهنه ما را به اعتراف تبدیل می‌کند و ما را در ابتدای دوازده قدم قرار می‌دهد. ما با کمک قدم‌ها که راهنمای ما هستند صادقانه با خرابه‌های گذشته خود روبرو می‌شویم و برای حفظ ارتباط با واقعیت تمرین می‌کنیم.

بهبودی یک تمرین جمعی است و برای آموختن صداقت و بودن در اجتماع ضروری است. دوستان واقعی از تلاش‌های ما برای صداقت با خود حمایت می‌کنند تا انتخاب‌هایی در راستای آرمان‌های خود داشته باشیم و هرگاه به دردسر افتادیم، به ما کمک کنند دوباره به مسیر برگردیم. "من اطرافم را با آدم‌هایی پر می‌کنم که وقتی می‌گویم حالم خوب است به حرف من اکتفا نکنند، چون می‌دانند اینطور نیست. در انظار عمومی آنها در حالیکه با گوشه چشم‌شان حواس‌شان به من هست، حرفم را تأیید هم می‌کنند اما وقتی با هم تنها می‌شویم از من سؤالاتی می‌پرسند تا صداقت مرا به چالش بکشند. مثلاً از چه می‌ترسی؟ و بدون این نقص الان کجا می‌توانستی باشی؟" با این موشکافی دقیق، توهم ما فرو می‌ریزد. این نوع حمایت همراه با شهادت بسیار لازم است تا ما در برابر الگوهایی که در ما نهادینه شده و ناسالم است، مقاومت کنیم. صداقت ما را از شر افکار بیمارگونه رها می‌سازد و هر بار به جای سانسور کردن خودمان، نقطه نظرات‌مان را بر زبان می‌آوریم، به جای اینکه طوری عمل کنیم انگار همه چیزدان هستیم، ناامنی‌های خود را آشکار می‌کنیم و یا به جای آنکه فکر کنیم خیلی خوب هستیم و یا به قدر کافی خوب نیستیم قدری فروتنی را تمرین می‌کنیم.

من برای ارزیابی صادقانه احساسات و رفتارهای که از بررسی

آنها دوری می‌کردم قدری زمان خواهم گذاشت. برای داشتن

زویه بهتری از زندگی، دست به قلم شده و با یک معتاد

در حال بهبودی دیگر حرف خواهم زد.