

انتخاب صمیمیت به جای انزوا

عشق و حمایتی که در NA وجود دارد بهترین و قویترین اسلحه برای مبارزه با بیماری منزوی کننده و مخرب ما است.

پاک زیستن، فصل ۵، متن آغازین

تجربه تنهایی بخش اجتناب ناپذیری از شرایط انسانی است. برای بسیاری از معتادان، این تنهایی با احساس تفاوتی که با دیگران می کنند، تشدید می شود. ما به سختی خود را مناسب جایی می دانیم و یا فقط به سادگی حس می کنیم عجیب و غریب هستیم. ما به توجه زیادی نیاز داشتیم و دیگران را در تلاش خود برای به دست آوردن این توجه درگیر می کردیم. و یا اینکه هیچ کدام از اینها را نمی خواستیم و در عوض فقط ساکت می ماندیم و امیدوار بودیم دیگران متوجه حضور ما نشوند. مواد مخدر به ما کمک می کرد تا با این احساسات و تجارب روبرو شویم. در اوایل، مصرف مواد ما را به آدم های نرمال تبدیل می کرد تا بتوانیم در پوست خود احساس راحتی کنیم. به ما اجازه می داد تا بیشتر اجتماعی باشیم و مهمتر از همه مانند لایه صیقلی بود که ما را از نزدیک شدن به آدم ها و احساس شکنندگی در امان نگه می داشت.

در شروع بهبودی، ما یاد می گیریم که بیماری ما نه تنها از طریق مصرف، بلکه با دور نگه داشتن ما از دیگران و از خودمان تغذیه می شود. زمانی که پاک می شویم و دیگر مواد مخدر مانند آن لایه اضافی و دفاعی روی ما را نمی پوشاند، در واقع انگار ما تبدیل به ماده خام و اولیه می شویم. NA فرصتهایی را برای ما فراهم می کند تا از طریق ارتباطات صمیمانه با دیگر معتادان آن خامی و نپختگی را برطرف کنیم. ما به خودمان فرصت می دهیم تا با دیگر معتادان، بدون ترس مشارکت کنیم تا از انزوا نجات پیدا کنیم. حتی بعد از سال ها پاکی، صدایی در سرمان می گوید که بهتر است به تنهایی با مشکلات خود روبرو شویم (و یا اصلاً روبرو نشویم). اگر چه ما می دانیم که آشکار کردن خود واقعی مان و حضورمان به خاطر دیگران، قوی ترین پادزهر در برابر حالت انسانی ما یعنی انزوا - و همینطور بهترین پادزهر در برابر باور معتاد گونه ماست که فکر می کنیم عجیب و غریب هستیم.

حتی اگر ممکن است مشارکت کردن ناخوشایند باشد، من ریسک می کنم
و اجازه می دهم توسط معتاد دیگری دیده شوم. من ارتباط برقرار کردن
را به جای انزوا انتخاب می کنم.

صمیمیت