

پذیرش کامل خود

ما با خودمان با تمام چیزهایی که به دست آورده‌ایم، از دست داده‌ایم، آموخته‌ایم، و یا همانی که هستیم آشتی می‌کنیم و در صلح و آرامش خواهیم بود.

پاک زیستن، فصل ۱، دورنمای امید

من چه کسی هستم؟

هر چقدر که این سؤال ممکن است کلیشه‌ای و روانشناسانه به نظر رسد، برای خیلی از ما آشناست. چون آن را از خود پرسیده‌ایم و جوابش را هم نمی‌دانستیم و شاید دقیق‌تر این باشد که نمی‌خواستیم بدانیم.

در دوران اعتیاد فعال بسیاری از ما احتمالاً جواب این سؤال را اینگونه می‌دادیم: "همان کسی که تو دوست داری من باشم، عزیزم!"

بلافاصله بعد از پاک شدن به خاطر احساس شرم و اینکه چقدر می‌خواستیم در جلسات نامرئی باشیم جواب این سؤال "هیچ کس" شد! و این به نظر دقیق‌ترین جواب می‌آمد. انکار، ما را از پذیرش حقیقت اعمال مان و تأثیر آن بر خود و کسانی که دوست مان دارند باز می‌داشت. بسیاری از ما بهای عدم خودآگاهی را با از دست دادن روابط، شغل، داشته‌ها، و حتی آزادی خود پرداخت کردیم.

فرآیند بهبودی به ما فرصت می‌دهد تا درباره هویت واقعی خود تعمق کنیم و این کار همه صداقتی که می‌توانیم در خود جمع کنیم را به همراه مقدار زیادی شهامت و فروتنی لازم دارد. ما می‌آموزیم تا بپذیریم که در مسیر مخرب خود باعث رنج و صدمه به دیگران شده‌ایم و به خود و دیگران لطمه زده‌ایم، در عین حال می‌پذیریم که ما فقط مجموعه‌ای تام از این رفتارها نیستیم.

بهبودی این فرصت را به ما می‌دهد تا از سختی‌هایی که متحمل شده‌ایم برای کمک به دیگران استفاده کنیم. ما همه قوای درونی خود را جمع می‌کنیم - هر آنچه از گذشته داریم و هر آنچه در دوران پاک‌ی به طرز اجتناب ناپذیری در ما ظهور کرده - تا روابط خود با دیگر معتادان را عمیق‌تر کنیم. برای انجام این کار ما به دیگر دوستان همدرد خود نشان می‌دهیم که علیرغم هر آنچه پیش آید، می‌توان پاک ماند.

امروز می‌کوشم تا بپذیرم چه کسی هستم، چه بر من گذشت تا به اینجا

رسیدم و الان کجا هستم. گذشته مالک من نیست ولی من از آن به

عنوان یک ابزار بهره می‌برم تا به دیگران کمک کنم.