

هم‌دلی، ارتباط و هم‌ذات‌پنداری

هم‌دلی به معنی توانایی در ایجاد ارتباطی قلبی و روحانی است.
پاک زیستن، فصل ۵، "رفاقت"

خیلی از ما تجربه شنیدن داستان خودمان از زبان دیگری را داریم. وقتی خودمان را در جزئیات زندگی دیگران پیدا می‌کنیم، احساس خوبی داریم و متوجه می‌شویم همگی ما "زندگی می‌کردیم که مصرف کنیم و مصرف می‌کردیم که زندگی کنیم". اگر چه ارتباط برقرار کردن با خصوصیات زندگی دیگران کاری معمول نیست، پس چگونه می‌توانیم تجربه دیگران را تداعی کنیم، در حالی که واقعاً تجربه ما نیست؟

این تداعی نیازی به این ندارد که ما همه از یک جا آمده باشیم. با این وجود که وقتی ما به "آخر خط" می‌رسیم، دیگر مهم نیست در چه شرایطی باشیم. تمایل ما برای امتحان کردن بهبودی می‌تواند بطرز گسترده‌ای متفاوت باشد. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "از نظر ظاهری همه چیز داشتیم و با این حال احساس انزوا و تنهایی می‌کردم. پر از ترس، رنجش و پشیمانی بودم." دیگری به یاد می‌آورد: "دلیل افسردگی من کارتن خوابی‌ام نبود، بلکه از آن خلاء درونی‌ام بود، که باعث ناامیدی، شرم و اندوه من می‌شد." خیلی از ما با هر دو داستان ارتباط برقرار می‌کنیم - و خیلی داستان‌های دیگر - چرا که آنها بیانگر شرایط عاطفی ما قبل از رسیدن به نقطه ناامیدی هستند.

ما در داستان‌های خود، به چند نکته خاص از گذشته اشاره می‌کنیم چرا که می‌خواهیم به ما یادآوری شود، از کجا آمده‌ایم و اگر به مصرف روی آوریم، چه چیزی در انتظارمان است. ما در قدم یک، دوباره با آن حس ناامیدی رو به رو می‌شویم و روزهای نخست خود را به یاد می‌آوریم و آنجا هم باز جایی است که ما به یکدیگر متصل می‌شویم. هم‌دلی، نیروی است که ما را علیرغم گذشته مان به هم پیوند می‌دهد. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "بیماری به من خواهد گفت که تو شبیه اینها نیستی. اما وقتی تمرکز روی احساسات است، روحم نمی‌تواند در برابر ارتباط مقاومت کند."

با پاک ماندن و تجربه دوازده قدم، توانایی ما در برقراری ارتباط با قلب و روحمان بیشتر می‌شود. فراتر از مشارکت داستان‌هایی که معرف ما به عنوان یک معتاد مصرف‌کننده هستند، ما یک مسیر مشترک داریم. یک برنامه روحانی که در آن یاد می‌گیریم، یک زندگی بر محور اصول را تمرین کنیم. بهبودی امکان‌بازیابی احساسات مختلفی را می‌دهد که ما برای مواجهه با فراز و نشیب زندگی، به آنها نیاز خواهیم داشت. مادامی که گروه‌های NA، محلی امن برای مشارکت صمیمانه باشند، ما هم می‌توانیم شهادت بخرج داده و احساسات خود را - خوب، بد، زشت - به اشتراک بگذاریم و فضایی را برای هم‌دلی ایجاد کنیم.

من همدلانه گوش خواهم داد و با قلب و روحم با دیگران ارتباط برقرار خواهم کرد. من بیشتر در مورد زندگی عاطفی خود حرف خواهم زد، تا دیگران بتوانند با من ارتباط برقرار کنند.