

سلامتی، امنیت همبستگی

محیط امن NA به من فرصت رویارویی با ترس‌هایم را داد...
محافظت و همبستگی که از برنامه گرفتم به من فضای نفس کشیدن داد.
کتاب پایه، رسیدن به سر منزل، "ساندویچ"

ما با تجربه همبستگی قبل از پاک شدن غریبه نیستیم. با این حال، اغلب امنیت ما با بسته نگه داشتن دهان‌مان گره خورده بود. یک آیین‌نامه رفتاری که به راز داری بیش از قضاوت خوب اهمیت می‌داد. ما پشت شما هستیم، بسیار خوب، تا زمانی که این کار امنیت ما را حفظ کند و رفتارهای ما را پوشش دهد. ما از ترس دستگیر شدن دائم حواس‌مان به پشت سرمان بود. وقتی به NA می‌آییم و اقرار می‌کنیم که به کمک نیاز داریم، تا حدی معنای قبلی امنیت برای‌مان عوض می‌شود. بسیاری از ما در حالی که نفس خود را در سینه حبس کرده بودیم، برای اولین بار وارد جلسات NA شدیم. ما می‌ترسیم افرادی را ببینیم که با آنها مصرف می‌کردیم، افرادی که به آنها صدمه زده‌ایم و یا اینکه ما را به خاطر اعتیادمان از جلسه بیرون کنند. ما بلافاصله متوجه همبستگی موجود در جلسات می‌شویم، اما آیا می‌توانیم اعتماد کنیم؟ ما را تشویق می‌کنند تا درباره گذشته خود مشارکت کنیم، آنچه امروز بر ما می‌گذرد و تصور ما از زندگی جدید چگونه است. اما وقتی ما به همبستگی با تمام متغیرهایش عادت کنیم، چگونه مطمئن شویم که این همبستگی پایدار و امن است.

با گذشت زمان نفس راحتی می‌کشیم، و متوجه می‌شویم که به خانه برگشته‌ایم. تجدید نظر ما از مفهوم همبستگی ممکن است این باشد که NA را به عنوان گروهی از بازماندگان در نظر بگیریم که به طور دسته جمعی با بیماری ما مبارزه می‌کنند و با بهبودی ما پیوند خورده‌اند. به ما گفته می‌شود که دیگر مجبور نیستیم به تنهایی از چیزی عبور کنیم و شاهد این هستیم که همین چیزها بین اعضا هم اتفاق می‌افتد و عاقبت، ما هم به خودمان اجازه می‌دهیم بخشی از این همبستگی باشیم. ما تلاش می‌کنیم تا به جای پنهان کردن ترس‌هایمان بر آنها غلبه کنیم، انتقادپذیر باشیم و با دیگران صمیمی، صادق و با روی باز و آرام برخورد کنیم. گاه ما در این تلاش‌ها موفق هستیم و بعضی وقت‌ها هم نه. اما اشتباه نکنید، ما در این کار با هم هستیم تا NA را به جای امن‌تر برای هر معنایی که به دنبال مکانی برای تعلق خاطر است، تبدیل کنیم.

در حالی که همچنان با ترس‌های خود روبرو می‌شوم، اکنون در همبستگی

با دیگر اعضا NA تمام تلاشم را می‌کنم تا به دیگران همان فرصتی را

بدهم که به من داده شد تا نفس بکشم.