

آسیب‌پذیری به ما درس اعتماد می‌دهد

هر بار که ضعیف و آسیب‌پذیر می‌شویم و کسی از ما حمایت می‌کند به سطح جدیدی از امنیت و اعتماد دست می‌یابیم.

پاک زیستن، فصل ۵، "انجمن"

کار کردن قدم پنج با یک راهنما، مانند این است که برهنه شویم. ما تمام صداقت، فروتنی و شهامت خود را به کار می‌گیریم تا بتوانیم چگونگی دقیق خطاهایمان را اقرار کنیم. برخلاف اعتقادمان که کار درست را انجام می‌دهیم، اما با خواندن ترازنامه به ما احساس برهنگی دست می‌دهد. آسیب‌پذیر بودن یک حالت غیر طبیعی برای معتاد است، زیرا لایه سخت دفاعی ما را از بین می‌برد. خواندن و به مشارکت گذاشتن ترازنامه یک عمل از سر اعتماد است برای بسیاری از ما این ممکن است اولین بار باشد که به طور کامل واقعیت خود را برای یک انسان دیگر افشا می‌کنیم.

چه سال‌ها باشد که پاک هستیم و چه چند روز باشد که پاک شده‌ایم، به هر حال به مشارکت گذاشتن مشکلات و موفقیت‌هایمان با سایر اعضای ارزشمند است. واقعی بودن و گاهی خام و بی‌تجربه بودن، فرصت‌هایی را به وجود می‌آورد تا دیگران با ما رابطه برقرار کنند. مشارکت از صمیم قلب به سادگی ظنین انداز می‌شود. اغلب در برابر این مهربانی که اعضای دیگر در مواقع آسیب‌پذیری از ما حمایت می‌کنند، فروتن می‌شویم. هر بار که ریسک می‌کنیم و خود واقعی‌مان را افشا می‌کنیم، با حمایت عاشقانه اعضای دیگر رو به رو می‌شویم و قدرت آسیب‌پذیری را در سطح عمیق‌تری درک می‌کنیم. یکی از اعضای مشارکت می‌کرد که: "من به این نوع آسیب‌پذیری به عنوان معادل عاطفی، سقوط اعتماد نگاه می‌کنم." هر عمل از سر آسیب‌پذیری احساس امنیت ما را در روابطمان تقویت می‌کند.

هر چه بیشتر برقراری ارتباط با سایر اعضای را تمرین کنیم بیشتر در NA احساس می‌کنیم که در خانه خود هستیم.

من باورهای قدیمی خود در مورد اعتماد را به چالش می‌کشم. من خود را از منطقه امن و راحت خود بیرون می‌کشم تا آسیب‌پذیری را تمرین کنم و به سایر اعضای فرصت می‌دهم تا در کنار من باشند.

آسیب‌پذیری