

گمنامی ما را به هم پیوند می‌زند

... اعتیاد غریبه را همسان می‌کند. با آن که ممکن است داستان هر یک از ما با دیگری تفاوت داشته باشد، اما در نهایت همگی ما یک وجه مشترک داریم. این بیماری یا اختلال مشترک، اعتیاد نام دارد.

کتاب پایه، فصل ۸، "ما بهبود پیدا می‌کنیم"

خیلی از ما زمانی که در چند جلسه اول خود در NA شرکت می‌کنیم، در بازی "تفاوت بودن" حرفه‌ای هستیم. چند لحظه پس از ملاقات با فردی جدید، می‌توانیم فهرستی از مواردی که در آن هر دو بهتر و یا بدتر از آنها هستیم را منتشر کنیم، به گونه‌ای که نظرات، نگرانی‌ها و تجربه‌های آنها هیچ تأثیری بر زندگی و مشکلات ما ندارند.

اما برای اکثر ما وقتی در یک جلسه NA می‌نشینیم، اتفاق عجیبی می‌افتد. چه این اتفاق همان لحظه اول بیفتد و یا بعد از ماه‌ها و یا سال‌ها. ما نگاهی به اطراف خود می‌کنیم و می‌بینیم که جلسه پر از آدم‌هایی هست که اصلاً شبیه ما نیستند و در همان حال متوجه می‌شویم که ما در اتاقی نشستیم، که پر از کسانی است که دقیقاً شبیه ما هستند. امکان دارد حتی همان لحظه متوجه این مسئله نشویم، اما این سویچی است که گمنامی، آن را روشن می‌کند.

اعتیاد با ترس و ناامیدی خاصی همراه است که ما با شنیدن مشارکت یکدیگر، متوجه آنها می‌شویم. ما از درد اینکه می‌خواهیم قطع مصرف کنیم و نمی‌دانیم چطور رنج می‌کشیم، اینکه نمی‌خواهیم آدم‌های زندگی‌مان را دوباره ناامید کنیم، اما انتخاب دیگری به نظرمان نمی‌رسد، اینکه نمی‌خواهیم دوباره حس ناامیدی را در خود بیدار کنیم - اما می‌بینیم باز هم اینجا هستیم، ناخوش و خسته از خستگی و ناخوشی! ما تجربیات دوستان معتاد خود را می‌شنویم، تجربیاتی که ما خیلی خوب می‌شناسیم و بعد درمی‌یابیم که در جای درستی قرار گرفته‌ایم.

برای بسیاری از ما ارتباط توأم با درد و رنج با اعضای NA، اولین نوع رابطه‌ای است، که پس از مدت‌های طولانی با افراد دیگر برقرار کرده‌ایم. اما موضوع به همین جا ختم نمی‌شود! اول ما فقط در اعتیاد مشترک بودیم اما وقتی می‌مانیم و قدم‌ها را کار می‌کنیم، بزودی بهبودی ما هم مشترک می‌شود. زمانی که گمنامی را تمرین می‌کنیم، قادر به حس هم‌دلی و محبت بیشتر نسبت به اطرافیان خود می‌شویم. ما همسانی خود را می‌بینیم، حس ارتباط ما با دیگر اعضای NA به رشد خود ادامه می‌دهد. ما اعضای دیگری از نواحی شهرها و کشورهای دیگر را ملاقات می‌کنیم - آنها طور دیگری مشارکت می‌کنند، اما پیام، یکی است. ما هرگز یکدیگر را ندیده بودیم اما نسبت به هم احساس صمیمیت می‌کنیم. این برکت حضور یک معتاد در حال بهبودی است - گمنامی همه ما را به هم پیوند می‌دهد.

اعتیاد مرا از دیگران و از خودم جدا می‌کند. برای برقراری ارتباط مجدد به آنچه امروز بین من و سایر معتادان در حال بهبودی مشترک است، اقرار خواهم کرد تا به آنها نزدیک شوم.