

صداقت در مقابل مهارت انکار

وقتی ما به طور کامل به خویشتن خود اقرار می‌کنیم که در برابر اعتیادمان عاجزیم، قدم بزرگی را در بهبودی برمی‌داریم.

کتاب پایه، فصل ۵، "چه باید کرد؟"

یکی از اعضاء این استعاره محبوب خود از NA را به مشارکت گذاشت: "بدون بهبودی جنگیدن با اعتیادمان درست مثل ورود به رینگ بوکس با قهرمان دنیاست. ما خیال می‌کنیم می‌توانیم با یک ضربه مشت خوب، کار را تمام کنیم اما مرتب با ضربات مشت حریف زمین می‌خوریم. بعد از کلی تلاش، بالاخره اعتراف می‌کنیم که بیماری در نهایت ما را "ناک اوت" می‌کند. اقرار به عجز اولین ترفندی است که ما برای مبارزه به آن نیاز خواهیم داشت."

فرق نمی‌کرد که ما در مهارت انکار چقدر با تجربه بودیم. مهم نیست که ما با حيله‌گری زیرکانه یا با قدرت بی‌رحمانه و یا با بی‌باکی با خطر روبرو می‌شدیم. با همه اینها نمی‌توانستیم مصرف موادممان را مدیریت کنیم. ما در آن جنگ باختیم و با بدنی زخمی، کبود و کتک خورده به NA آمديم. برای اولین بار اقرار به اینکه من یک معتاد و تکرار آن برای بعدها قدم بزرگی است اما برای پذیرش کامل عجزمان باید عمیق‌تر از آن به خود بپردازیم.

اولین رویکرد ما به قدم یک ارزش صادق بودن را نشان می‌دهد. صداقت گره محکم انکار را باز کرده و تسلیم را آزاد می‌کند. با گذشت زمان، همان ابزارها به ما کمک می‌کند تا سایر زمینه‌های زندگی خود را بررسی کنیم. با کارکرد قدم‌ها ما حقایق بیشتری را درباره خویشتن خویش کشف می‌کنیم. سایر اعضاء به ما کمک می‌کنند تا به آنچه که می‌رسیم معنا ببخشیم و سرانجام ما هم می‌توانیم به بقیه کمک کنیم تا همینطور عمل کنند.

همان عضو با استعاره اینطور ادامه داد: "فرآیند بهبودی شامل مبارزه استراتژی، و پیروزی است. با تلاش برای صداقت کامل و تسلیم مداوم، ما فرصتی برای مبارزه داریم اما ما هرگز به طور کامل از میدان مبارزه بازنشسته نمی‌شویم."

با گذشت سال‌ها ما با بخش‌هایی جدید و یا قدیمی از زندگی خود دچار چالش می‌شویم جایی که الهه انکار دوباره ظهور می‌کند. ما دوباره وارد میدان مبارزه می‌شویم و بوم! توسط رابطه سکس و رفتارهای اجباری حساسی مشت باران می‌شویم. برای روبرو شدن با انکار درباره این موضوعات، ما با تسلیم و اقرار به عجز خود در این قسمت‌ها و انجام کارهای لازم می‌توانیم در بهبودی به پیش رویم. برای پاک ماندن، ما ناچاریم.

نیازی نیست که به عنوان قهرمان به میدان مبارزه برگردم یا ضربات کوچک انکار را تحمل کنم تا بدانم هنوز کار برای انجام دادن وجود دارد. به کمک ابزار و ترفند قدم‌ها، شکست نخواهم خورد.