۲۸ آبان

التیام با هم‌دلی

یکی از منافع کمک به دیگران این است که درمی‌یابیم حتی دردناک‌ترین تجربیات ما می‌تواند به دیگران کمک کند.

پاک زیستن، فصل ۱، "دردهای فزاینده"

پاک بودن، ما را در برابر مشکلات زندگی مصون نگه نمی‌دارد. خوشبختانه، ما مجبور نیستیم خود سکان زندگی را در دست بگیریم. هنگامی که ما درخواست حمایت می‌کنیم و به مردم اجازه می‌دهیم در کنار ما باشند، شاید به بزرگترین منبع انجمن دسترسی پیدا می‌کنیم، یعنی یکدیگر. اگر سن پاکی و دیگر موفقیت‌ها باعث دوری ما از این داشته و موهبت شده است، سختی‌های زندگی می‌تواند هشداری ملایم باشد تا ما را به سمت دیگران سوق دهد. وقتی ما شهامت خود را جمع کرده تا درخواست کمک می‌کنیم، جامعه NA ما آماده پاسخ به درخواست‌مان توسط هم‌دلی هست. داشتن کسی که به او تکیه کنیم کمک می‌کند در حالیکه ما با احساسات‌مان کنار می‌آییم در کنار ما باشند، وقتی یک پا را جلوی پای دیگر می‌گذاریم تشویق‌مان کنند، و در حالیکه التیام می‌یابیم و دوباره به گروه برمی‌گردیم تا شروعی دوباره داشته باشیم، با ما هم‌دلی کنند.

دوستان همدرد اصرار ما را برای فرار، یا یافتن تسکین موقت با استفاده از مواردی مانند: غذا، رابطه جنسی و یا خرج کردن افراطی، درک می‌کنند. ما می‌توانیم با آن رفتار اجباری که باعث در خود فرو رفتن، کنترل شدید اوضاع، یا استفاده از دیگر نواقص شخصیتی، جهت مدیریت مشکلات و احساسات‌مان می‌شود، هم‌ذات پنداری کنیم. ما هم‌دلی می‌کنیم چون خود نیز از لحاظ عاطفی در همان شرایط قرار داشته‌ایم - یا حداقل همان حوالی بوده‌ایم. ما می‌توانیم عمیقاً با هم ارتباط برقرار کنیم و بار غم‌ها و دردهای عاطفی یکدیگر را سهیم شویم. حتی اگر تجربه مستقیمی در مورد اتفاق خاصی که در زندگی یکی از اعضاء پیش آمده نداشته باشیم. همه ما ظرفیت گوش کردن، یا همراهی با او، توسط کمک در آشپزی یا نگهداری بچه‌هایش را داریم. گاهی اوقات یادآوری اینکه پس از باران، آفتاب خواهد شد به ما کمک می‌کند روز را سپری کنیم.

وقتی با یک معتاد در درد شریک می‌شویم، می‌توانیم از خودمان بیرون بیاییم. هم‌دلی که ما تجربه می‌کنیم باعث ایجاد هویت قدردانی و داشتن دیدگاه می‌شود. ارزش درمانی کمک یک معتاد به معتاد دیگر هم برای کمک کننده و هم کمک گیرنده، سودمند است - و ما این را خوب می‌دانیم چون در هر دو جایگاه بوده‌ایم. نظر یکی از اعضاء در مورد مشارکت یک عضو دیگر این موضوع را اینگونه نشان می‌دهد: "یک نفر به من گفت که مشکلات به من توانی را که در پایان راه نیاز دارم، می‌دهد. این توان را شما به من می‌دهید و وقتی تجربه من به شما کمک کرد، در سطح کاملاً جدیدی التیام پیدا کردم. تماس شما برای من مانند یک حکم الهی بود."

عمق هم‌دلی در NA زیاد است و من به آن رجوع خواهم کرد. امروز، من باری که بر روش دارم را با معتادی دیگر به اشتراک خواهم گذاشت، چون می‌دانم که منبع التیام هر دوی ما خواهد بود.