

آزادی جهت التیام

به تدریج آزادی از زخم‌های کهنه را تجربه می‌کنیم. هر قدر که سردرگمی و تناقض در زندگی‌مان را از سر راه بر می‌داریم، مقدار باری که به دوش می‌کشیم کمتر می‌شود.

پاک زیستن، فصل ۴، "روابط جنسی"

هر معتادی با قطع مصرف مواد مخدر، رهایی را تجربه می‌کند. اما به تدریج که غبار مصرف از بین می‌رود، طوفان احساسات آشکار می‌شوند. برای پاک ماندن ما نیاز داریم نسبت به لایه‌های زیرین احساسات خود رویکردی متفاوت داشته باشیم. ما درک می‌کنیم که می‌توانیم از اعتیاد فعال خود رها شویم - اما آیا قادر به رها کردن زخم‌های عمیق خود نیز هستیم؟

خیلی خوشحال می‌شدیم اگر جواب این سؤال به طرز رسایی "قطعاً" می‌بود! - و برای بعضی از ما، این پاسخ وجود دارد. اما بسیاری از ما که رنجور از لطمت شدید روانی و سوءاستفاده‌های گوناگون هستیم، شاید پاسخ واقعی‌تر این باشد: "ما التیام پیدا می‌کنیم." ما می‌توانیم به جلو حرکت کنیم و بیش از پیش به رهایی برسیم. بهبودی از اعتیاد یک فرآیند است، همینطور رها کردن "کوله باری" که به دوش داریم، به خصوص بارهایی که ما نقشی در آن نداشته‌ایم و البته آن بارهایی که ما بر دوش بقیه گذاشته‌ایم.

این فرآیند می‌تواند ناخوشایند، ترسناک و گاه جذاب و اغلب غیرقابل انتظار باشد. با کارکرد قدم‌ها و مشارکت کردن گذشته خود با دیگران، ما به آزادی می‌رسیم. ما از طریق دعا و مراقبه و شاید با کمک از بیرون، از طریق گذر زمان و صبر تسکین می‌یابیم. ما سعی می‌کنیم از یادآوری خاطرات دردناک فرار نکرده و این رابطه را قطع نکنیم. در عوض به بهترین شکل ممکن با کوله بار خود روبرو می‌شویم و می‌فهمیم که قسمت زیادی از باری که تحمل می‌کنیم، در واقع به ما تعلق ندارد. ما به پذیرش و التیام دست می‌یابیم و خودمان را به خاطر رها نکردن بارهای اضافی می‌بخشیم. به همان اندازه مهم است تا به دیگران هم کمک کنیم تا همین کار را انجام دهند.

اگر چه برخی از زخم‌های ما هرگز به طور کامل التیام نمی‌یابند، اما امروز دیگر باعث به هم ریختگی ما نمی‌شوند. این زخم‌ها دیگر زندگی ما - روابطمان با دیگران، خود و دنیا را اداره نمی‌کنند. ما می‌آموزیم تا با دیگران ارتباط برقرار کنیم و بدون آنکه نیازهای خود را قربانی کنیم به خواسته‌های آنها پاسخ دهیم. ما می‌توانیم شکننده باشیم و با دیگران رابطه عاطفی صمیمانه ایجاد کنیم. ما می‌توانیم آزادی را به دست آوریم، باز کمی از دست بدهیم، و دوباره با کاوش آن را بیابیم.

دردهای من، مرا تعریف نمی‌کنند و من می‌توانم از آنها برای التیام

دیگران بهره ببرم. من پناهگاه و رهایی، هر دو را،

در قدم‌ها و در دوستان همدرد خود پیدا می‌کنم.