

رو به روشن شدن خوش بینانه با احساسات

زمانی که تشخیص می‌دهیم از هرگونه احساسی که تاکنون داشته‌ایم جان سالم به در برده‌ایم، به این باور می‌رسیم که علیرغم شرایط و احساسات بد باز هم ما خوب و سلامت هستیم.

پاک زیستن، فصل ۷، "زندگی به روال اصول مان"

احساسات آوازه مطلوبی ندارند، به همین خاطر بسیاری از ما سعی می‌کنیم از آنها اجتناب کنیم. در بهترین حالت آنها ناراحت کننده و پیچیده به نظر می‌رسند و در بدترین حالت تهدیدی برای ما به شمار می‌روند. زیرا آسیب‌پذیر ظاهر شدن ممکن است برای ما خطرناک باشد. تا زمانی که به بهبودی دست پیدا کنیم، احتمالاً از لحاظ عاطفی تعطیل هستیم. ظاهر خشک و سخت در دوران اعتیاد فعال برای ما یک دارایی بود و از ما مانند یک زره محافظت می‌کرد، اما متوجه می‌شویم که همانند بسیاری از آن مهارت‌های قدیمی تنازع بقاء، در دسترس نبودن احساسی مانع بهبودی ما می‌شود. ما به رویکردی متفاوت نیاز داریم.

بسیاری از ما با داشتن تجربه اندک یا نداشتن هیچ تجربه‌ای از سلامت عاطفی، سعی می‌کردیم انتخاب کنیم چه احساساتی را احساس کنیم. جای تعجب نیست که ما از احساسات لذت بخش استقبال می‌کنیم، مانند: عشق، ارتباط خوب، شادمانی، رضایت - و خیلی چیزهای دیگر، از آن سو - ما بیشترین سعی خود را می‌کنیم تا از خشم، اندوه، یا مرگ دوری کنیم. متأسفانه ما متوجه می‌شویم که این الگوی آشنای لذت جویی و اجتناب از واقعیت - بدون داشتن ضربه گیر قدیمی مان یعنی مواد مخدر - دیگر مسیر مؤثری برای رسیدن به سلامت عاطفی نیست.

ما تا آنجا که ممکن است سعی می‌کنیم از این شرایط اجتناب کنیم، و همگی در نهایت با ناملایمات رو به رو می‌شویم که احساسات نیز همراه با آن هجوم می‌آورد. زمانی که برای اولین بار یأس را به خاطر نبودن مواد مخدر تجربه می‌کنیم، احساس می‌کنیم که در حال مرگ هستیم. با آب و تاب به راهنمای خود می‌گوئیم: "همه چیز وحشتناک است!" اگر چه ما به دنبال این بودیم که او با ما در این وحشت شریک شود، اما در نهایت به کمی هم‌دلی رضایت دادیم. او به ما اطمینان داد که اگر چه ما نمی‌توانیم از مشکلات فرار کنیم، اما این مشکلات دائمی هم نیستند.

راهنمای مان برای ما توضیح می‌دهد که من فکر می‌کنم احساسات یک پروژه در حال پیشرفت است. من این روزها، واکنش‌های عاطفی خود را انکار نمی‌کنم، زیرا می‌دانم آنها پیش‌نویس اولیه هستند و هنوز وقت آن نرسیده که آنها را قاب بگیرم و به دیوار آویزان کنم تا فراموش شوند. زیرا احساسات من در طول زمان و مکان درست مانند خود من تغییر خواهند کرد. امیدی که من در NA یافته‌ام به من شهامت لازم را داد تا این تئوری را آزمایش کنم. خوشبینی من ریشه در تجربه من دارد. من ایمان دارم که اوقات بهتری در راه است.

امروز رویکرد من به زندگی عاطفی‌ام توأم با خوشبینی است. احساسات من

«چه خوب و چه بد» موقتی هستند و مشمول تغییر و بازنگری.