

## مشارکت همبستگی با همدردان خود

ما معتادان وقتی می‌بینیم دیگران هم مشکلات گذشته و حال ما را داشته‌اند، احساس مخصوصی پیدا می‌کنیم.

کتاب پایه، فصل ۵، "چه باید کرد؟"

بسیاری از ما تجربه حس همبستگی با رفقای موادی خود را در اوایل دوران مصرف داریم. ما زمانی که در حال توطئه برای زد و بند بعدی، کلک زدن، یا نقش بازی کردن بودیم، دوستانی نیز پیدا می‌کردیم. به چند نفر محدود از آنها اعتماد می‌کردیم و راز خود را با آنها درمیان می‌گذاشتیم و آنها هم روی ما حساب می‌کردند تا آبروداری کنیم. اگر چه، این وفاداری ما محدود بود. در طی زمان، یا ما به آنها خیانت می‌کردیم و یا آنها به ما.

نسخه رمانتیک داستان‌های ما اغلب بر آن لحظات جادویی همبستگی با دوستانی تمرکز دارد که پا به پای ما می‌آمدند. اگر خط داستان این نوع روابط را تا از هم پاشیدنشان دنبال کنیم، امکان دارد به اشتباه نتیجه بگیریم که آن پیوندها فقط مربوط به گذشته بودند و یا ما همچنان قادر به حفظ همبستگی و دوستی صمیمانه با دیگران نیستیم. این موضوع به حس تنهایی و انزوای ما می‌افزاید، ما را در برابر گفتگوی درونی و مضر، شکننده می‌کند و باعث ایجاد فاصله بین ما با دوستان جدید و پاک‌مان می‌شود. وقتی متوجه می‌شویم که بهبودی همه چیز را درباره ظرفیت ما در برقراری ارتباط عوض کرده است، آنگاه می‌توانیم جلوی تمام آن گفتگوهای منفی را هم بگیریم. حس همبستگی ما در گذشته حول محور مصرف مواد بود. حالا همبستگی از دل مشارکت صادقانه و هم‌دلی بیرون می‌آید و کمتر با زد و بند، کلک و داستان‌های جنگی ما ربط دارد.

از تجربه یکی از اعضا: "احساسی به من دست داده بود که دیگر حس تعلق نداشتم و انگار کسی جز من مشکل ندارد. بعد داستان‌هایی از دیگران شنیدم و فهمیدم من هم دوستان خود را پیدا خواهم کرد." اصل همبستگی، متضاد انزوا و خودمحوری است. اگر چه شرایط، علایق و آرزوهای ما بسیار متفاوت است، اما از نظر عاطفی و روحی به هم متصل می‌شویم و در کنار یکدیگر می‌ایستیم. همه ما آرزوها و چالش‌هایی داریم، غم و شادی را تجربه می‌کنیم، می‌خواهیم شاد باشیم و بخشیده شویم، دوست بداریم و دوست داشته شویم. و ما ناچار نیستیم هیچ کدام از اینها را به تنهایی تجربه کنیم. در طی سال‌ها، راهنماهای زیادی این اطمینان را به ما داده‌اند: "من نمی‌توانم مشکل تو را حل کنم، اما تو هم مجبور نیستی به تنهایی با آن مواجه شوی." و واقعاً ما دیگر چه چیزی می‌خواستیم؟

برای ایجاد همبستگی با دوستان همدردم، من چالش‌های خود را با کسی که می‌تواند کمک کند و یا کسی که نیاز به کمک من دارد، به مشارکت خواهم گذاشت.