

اعتماد و قدم پنجم

احتمال دارد اولین باری باشد به انسان دیگری اعتماد کرده‌ایم تا درباره خود با او حرف بزنیم و اجازه دهیم ما را بشناسد.

جگونگی عملکرد، قدم پنجم

ما معتادان، داستان‌های زیادی داریم. آنچه که برخی از ما به عنوان رازهای عمیق و سیاه می‌شناسیم، بعضی دیگر، به راحتی درباره آنها - حتی با افتخار - مشارکت می‌کنند. بسیاری از ما با فاش کردن بدترین جزئیات روزهای مصرف، آشفتگی دوران کودکی و تجربیات قربانی شدن خود، مشکلی نداریم. وقتی صحبت از قدم چهار و پنج می‌شود، ما فکر می‌کنیم: مهم نیست من که مثل یک کتاب باز هستم! اما، وقتی همانطور که به ما پیشنهاد شده، برنامه را شاید با استفاده از راهنمای کارکرد قدم کار می‌کنیم، عمقی در سؤالات وجود دارد که بسیار فراتر از احساس آسودگی ما است. دیدن نقش خود در موقعیت‌های مختلف تبدیل به آشفتگی، رنج و آگاهی می‌شود. برای بسیاری از ما حقارت‌مان، ذات نابخشودنی ما، یا اعمال ناخوشایندمان، منبت خشک‌مین‌مان و شرم ما: همه این بخش‌هایی که محافظ ما بودند، کاملاً آشکار می‌شوند و بسیار مهم‌تر از داستان‌های دراماتیکی هستند که فکر می‌کردیم می‌خواهیم بگوییم.

خوشبختانه ما از مزیت و تجربه قدم‌های قبلی برای ایجاد اعتماد به برنامه، به یکدیگر، نیروی برتر و راهنمای خود بهره‌مند شده‌ایم. قدم پنجم فرصتی است برای ما تا بتوانیم کل کتاب خود را باز کنیم تا یک انسان دیگر شاهد داستان‌های ما باشد، که گفتن آنها از همه سخت‌تر است. همان اندازه که ما درباره مشارکت ترانزانه خود با دیگری اضطراب داریم، به همان نسبت این اولین باری است که خیلی از موضوعات را به خودمان هم اقرار می‌کنیم.

ایجاد پیوند توسط اعتماد، مستلزم شهامت و احساس آسیب‌پذیری است. همانطور که این پیوند را محک می‌زنیم، باری از روی شانه‌هایمان برداشته می‌شود. ما واقعیت را در مورد خودمان آشکار می‌کنیم و طرد نمی‌شویم. بسیاری از ما حتی نمی‌دانیم که به دلیل رازهایی که حفظ کرده بودیم، چقدر از روابط خود دور شده‌ایم و اغلب هنگامی که خود واقعی ما توسط شخص دیگری دیده می‌شود به ما احساس سبکبالی می‌دهد و ما را برای ارتباط با دیگران آماده می‌کند. هر پیوندی که توسط اعتماد می‌سازیم، انگیزه‌ای برای شکل دادن پیوندی دیگر است.

من تمایل خواهم داشت تا از طریق مشارکت همه داستان‌های خود

با دیگران، اعتماد کردن را تمرین کنم. هدف من این است

که با به کار بردن آموخته‌هایم در روابط، توانایی خود را

برای اعتماد کردن و قابل اعتماد بودن تقویت کنم.