

การสนับสนุน

หนึ่งในคำแนะนำแรกๆ ที่เราได้รับ เมื่อเราเริ่มเข้าร่วมในการประชุมของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามก็คือการหาผู้สนับสนุน ในฐานะผู้มาใหม่ เราอาจจะไม่เข้าใจว่ามันหมายความว่าอะไร ผู้สนับสนุนคืออะไร เราจะมีส่วนสนับสนุนและทำอะไรกับเขา เราจะไปหาผู้สนับสนุนได้ที่ไหน ผ่านพับนี้จัดทำขึ้นเพื่อแนะนำเกี่ยวกับการสนับสนุนอย่างย่อ

ข้อความพื้นฐานของเราบอกเราว่า "หัวใจของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามจะเด่น เมื่อผู้คิดยาเสพติด 2 คนร่วมแบ่งปันเรื่องราวการฟื้นฟูสภาพของพวกเขา" และพูดง่ายๆ การสนับสนุนก็คือการที่ผู้คิดยาเสพติดคนหนึ่งช่วยเหลือผู้คิดยาเสพติดอีกคน การสนับสนุนคือความสัมพันธ์ทางจิตใจที่มีความรักและความเห็นอกเห็นใจให้กันและกัน ซึ่งส่งผลดีให้กับทั้งผู้สนับสนุนและผู้ได้รับการสนับสนุน

ใครคือผู้สนับสนุน?

การสนับสนุน คือ ความสัมพันธ์ส่วนตัวที่มีลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งแต่ละคนอาจจะให้ความหมายของสิ่งนี้ต่างกันไป ตามจุดประสงค์ของแผ่นพับนี้ ผู้สนับสนุนเอ็นเอหมายถึงสมาชิกของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม ผู้ดำเนินชีวิตตามวิถีทางปฏิบัติของการฟื้นฟูสภาพของเรา ซึ่งมีความตั้งใจที่จะสร้างความสัมพันธ์พิเศษเพื่อให้กำลังใจกันแบบตัวต่อตัวกับเรา สิ่งแรกสุดที่สมาชิกส่วนใหญ่มักนึกถึงเกี่ยวกับผู้สนับสนุนก็คือคนที่สามารถช่วยเหลือพวกเราในการปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอนของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม และบางครั้งก็อาจช่วยเราในเรื่องหลักปฏิบัติ 12 ข้อ และหลักการ 12 ข้อได้อีกด้วย ผู้สนับสนุนไม่จำเป็นต้องเป็นเพื่อน แต่อาจจะเป็นใครสักคนที่เราไว้ใจ เราสามารถแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่างๆ กับผู้สนับสนุนของเรา ซึ่งเป็นเรื่องที่เราอาจจะไม่สะดวกใจที่จะพูดในที่ประชุม

ความสัมพันธ์ของฉันทกับผู้สนับสนุนเป็นกุญแจเพื่อสร้างความเชื่อใจในบุคคลอื่นและปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอน ฉันทแลกเปลี่ยนความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิงที่ฉันทเคยทำในชีวิตกับผู้สนับสนุนของฉันท และเขาก็เล่าว่าเขาก็เคยทำแบบนั้นเหมือนกัน เขาเริ่มที่จะสอนฉันทว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรโดยไม่ต้องใช้ยาเสพติด

ผู้สนับสนุนทำอะไรบ้าง?

ผู้สนับสนุนแบ่งปันประสบการณ์ ความเข้มแข็งและความหวังของเขาให้กับผู้ได้รับการสนับสนุน บางคนพูดถึงผู้สนับสนุนของเขาว่าเป็นคนที่มีความรักและมีความเห็นอกเห็นใจ เป็นคนที่พวกเขาสามารถเชื่อใจว่าจะรับฟังและเป็นกำลังใจให้พวกเขาในทุกเวลา หลายคนชื่นชมในคุณค่าของความไม่มีอคติและความไม่ลำเอียงของผู้สนับสนุนโดยดูจากคำแนะนำที่ตรงๆและจริงใจที่พวกเขาให้ถึงแม้ว่าอยากที่จะยอมรับ แต่ส่วนใหญ่จะหันไปหาผู้สนับสนุนเพื่อขอคำแนะนำในการปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอน

มีคนเคยถามว่า "ทำไมฉันทจำเป็นต้องมีผู้สนับสนุน" ผู้สนับสนุนตอบว่า "ก็เพราะมันค่อนข้างยากที่เราจะมองเห็นว่าเรากำลังหลงตัวเองอยู่..."

การสนับสนุนใช้ได้ผลด้วยเหตุผลเดียวกันกับที่สมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามใช้ได้ผล ก็เพราะสมาชิกที่ฟื้นฟูสภาพมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องการคิดยาเสพติดและการฟื้นฟูสภาพ และในหลายๆ ครั้งพวกเขาก็ได้แสดงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน บทบาทของผู้สนับสนุนไม่เหมือนกับที่ปรึกษาทางกฎหมาย นายธนาคาร พ่อแม่ที่ปรึกษาผู้ดูแลงาน หรือนักสังคมสงเคราะห์ และผู้สนับสนุนก็ไม่ใช่นักบำบัดที่คอยให้คำแนะนำอย่างมืออาชีพ ผู้สนับสนุนก็เป็นเพียงผู้คิดยาเสพติดที่ฟื้นฟูสภาพคนหนึ่ง ซึ่งตั้งใจที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของพวกเขาในระหว่างปฏิบัติตามกระบวนการ 12 ขั้นตอน

ในขณะที่เราบอกเล่าถึงความวิตกกังวลและคำถามที่เรามีกับผู้สนับสนุนของเรา บางครั้งพวกเขาอาจจะแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่เขามี บางครั้งพวกเขาก็จะแนะนำให้เราอ่านหรือทำแบบฝึกหัด พวกเขาจะพยายามตอบคำถามที่เรามีเกี่ยวกับวิธีการของ

เอ็นเอ ตอนที่เราเริ่มเข้าร่วมกับสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามนั้นผู้สนับสนุนสามารถช่วยอธิบายให้เราเข้าใจในสิ่งที่อาจทำให้เราสับสนเกี่ยวกับวิธีการของเอ็นเอ นับตั้งแต่วิธีการสื่อสาร รูปแบบการประชุม และโครงสร้างของการบริการของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนาม ไปจนถึงความหมายของหลักการของสมาคมผู้คิดยาเสพติดนิรนามและธรรมชาติของการรู้แจ้งทางจิตใจ

ผู้ได้รับการสนับสนุนทำอะไรบ้าง?

คำแนะนำหนึ่งก็คือให้ติดต่อกับผู้สนับสนุนของเราเป็นประจำ นอกจากการคุยโทรศัพท์แล้ว เรายังสามารถนัดพบกันที่การประชุมก็ได้ ผู้สนับสนุนบางคนอาจจะบอกว่าเขาต้องการจะให้เราคิดต่อเขาบ่อยแค่ไหน ในขณะที่อีกหลายคนจะไม่ได้กำหนดคะแนนในเรื่องนี้ ถ้าพวกเราไม่สามารถหาผู้สนับสนุนที่อาศัยอยู่ใกล้ๆ กับเราได้ เราก็สามารถใช้เทคโนโลยีการสื่อสารหรือจดหมายเพื่อติดต่อกับพวกเขาแทนได้ ไม่ว่าเราจะติดต่อกับผู้สนับสนุนของเราอย่างไร สิ่งที่สำคัญคือเราจะต้องซื่อสัตย์และเปิดใจรับฟัง

ฉันทพึ่งพาผู้สนับสนุนของฉันทโดยให้เขาแนะนำเรื่องต่างๆ ไปและเปิดมุมมองใหม่ๆ ให้กับฉันท อย่างน้อย เธอยังเป็นตัวสะท้อนความคิดคนสำคัญของฉันท บางครั้งฉันทเพียงต้องพูดสิ่งต่างๆ ออกมาดังๆ ให้คนอื่นฟัง เพื่อที่ฉันทเองจะได้มองเห็นสิ่งนั้นในมุมมองที่ต่างไป

พวกเราอาจจะกังวลว่าเราไปเป็นภาระให้กับผู้สนับสนุนและลังเลใจที่จะติดต่อกับพวกเขา หรือเราอาจจะคิดกันว่าผู้สนับสนุนจะต้องการผลตอบแทนบางอย่างจากเรา แต่จริงๆ แล้ว ผู้สนับสนุนก็ได้ประโยชน์จากความสัมพันธ์นี้มากพอๆกับที่เราได้ ในวิถีทางปฏิบัติของเอ็นเอ เราเชื่อว่าวิถีที่เราจะสามารถรักษาส่งสิ่งที่เรามียู่โดยการเป็นผู้ให้การมีผู้สนับสนุนนั้น จริงๆ แล้วเรากำลังช่วยให้เขาอยู่อย่างปลอดภัยและฟื้นฟูสภาพ

เราจะหาผู้สนับสนุนได้อย่างไร?

สิ่งเดียวที่เราต้องทำเพื่อหาผู้สนับสนุนก็คือการขอ ถึงแม้ว่ามันอาจเป็นเรื่องง่าย แต่บางครั้งมันก็ไม่ได้ง่ายอย่างที่คิด เราหลายคนก็กลัวที่จะขอให้ใครมาเป็นผู้สนับสนุนของเรา ในตอนที่เรายังใช้

ยาเสพติดอยู่นั้น เราเรียนรู้ที่จะไม่เชื่อใจใคร และความคิดที่จะขอใครสักคนมาฟังเราและช่วยเรา อาจทำให้เรารู้สึกแปลกและกลัว อย่างไรก็ตาม สมาชิกส่วนมากของเราพูดถึงการสนับสนุนว่าเป็นส่วนสำคัญอย่างมากในการฟื้นฟูสภาพของพวกเขา บางครั้งเมื่อเราสามารถรวบรวมความกล้าที่จะขอให้คนช่วย แต่ก็โดนปฏิเสธกลับ ถ้าเกิดเรื่องแบบนี้ขึ้น เราจำเป็นต้องไม่ย่อท้อ มีความเชื่อมั่นและพยายามไม่เก็บคำปฏิเสธของเขาหรือเธอไปคิดมาก เหตุผลที่พวกเขาตอบปฏิเสธเราอาจจะไม่ได้เกี่ยวกับตัวเรา พวกเขาอาจจะกำลังยุ่งหรือมีผู้ได้รับการสนับสนุนเยอะอยู่แล้ว หรือพวกเขาอาจกำลังมีปัญหาอยู่ พวกเราต้องมีความเชื่อมั่นและขอคนอื่นต่อไป

ตอนที่ฉันทเลือกผู้สนับสนุน ฉันทจะมองว่ามันเหมือนกับการสัมภาษณ์ ดูว่าพวกเราเข้ากันได้ไหม เขาคาดหวังอะไรและฉันทคาดหวังอะไร ฉันทมองหาคนที่เปิดใจกว้าง ซึ่งฉันทรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยด้วย

สถานที่ที่ดีที่สุดในการมองหาผู้สนับสนุนคือในที่ประชุมของเอ็นเอ สถานที่อื่นที่จะมองหาผู้สนับสนุน คือในงานของเอ็นเอ อย่างเช่นการประชุมงานบริการและการชุมนุม ในการมองหาผู้สนับสนุนนั้น สมาชิกส่วนใหญ่จะมองหาคนที่พวกเขาารู้สึกว่าพวกเขาสามารถที่จะเชื่อใจได้ หรือคนที่ดูมีความเห็นอกเห็นใจ และผู้ที่ยังร่วมวิธีการของเอ็นเออยู่ สมาชิกส่วนมากโดยเฉพาะสมาชิกที่เพิ่งเข้าร่วมกับเอ็นเอ คิดว่าเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องหาผู้สนับสนุนที่เลิกยาเสพติดมาได้นานกว่าตัวพวกเขา

คำแนะนำที่คืออย่างหนึ่งก็คือให้มองหาคนที่มีความประสพการณ์คล้ายคลึงกับเรา ซึ่งจะสามารถเข้าใจความยากลำบากและความสำเร็จของเรา คำแนะนำสำคัญที่สุดอีกอย่างคือการมีผู้สนับสนุนเป็นเพศเดียวกัน นี่จะช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกันได้ง่ายขึ้น และช่วยให้เรารู้สึกปลอดภัยกับความสัมพันธ์ครั้งนี้ บางคนรู้สึกว่าจะไม่ควรนำเรื่องเพศมาเป็นปัจจัยในการตัดสินใจเลือกผู้สนับสนุน เรามีอิสระในการเลือกผู้สนับสนุนของเรา อย่างไรก็ตามขอแนะนำอย่างยิ่งให้หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กับผู้สนับสนุนที่อาจนำไปสู่ความสัมพันธ์ทางเพศได้ ความสัมพันธ์เช่นนี้อาจทำให้เราไขว่เขวจากเรื่องการสนับสนุนและทำให้เราไม่สามารถแบ่งปันเรื่องราวต่างๆ ให้กันฟังได้อย่างจริงจังเต็มที่

