



## داستان یک الکلی

ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران

سال گذشته الگوهای مخرب هم‌وابستگی در من به اوج رسیده بود و من تقریباً در بخش ICU از شدت اعتیاد به الکل در حال مرگ بودم. درحالی‌که روی تخت بیمارستان خوابیده بودم برای شانس دوباره دعا کردم. پس از سه ماه بستری، پاک و هوشیار مرخص شدم؛ اما هیچ ابزاری برای کنار آمدن با افکار منفی و ناامیدکننده که مرا به این رفتارهای مخرب کشانده بود نداشتیم. بعداً با CoDA آشنا شدم و توانستم از یک دریچه دیگر به گذشته‌ام نگاه کنم. شروع کردم به شناخت دلایل اصلی الگوهای هم‌وابستگی‌ام و اینکه چگونه همه جوانب زندگی مرا تحت تأثیر قرار داده بود. به‌جای اینکه به زخم‌ها و دردهای گذشته‌ام فکر کنم و روی آن‌ها کار کنم آن‌قدر معتاد الکل شده بودم که چیزی را احساس نمی‌کردم: نه شرم و حیا، نه درد، نه ترس. عزت‌نفس پایینی داشتم. اگر در همان سال‌های ۱۹۸۰ وارد CoDA شده بودم می‌توانستم به زخم‌های دوران کودکی‌ام توجه کنم و بدون مرگ ماریچی ناشی از الکل در آخرین سال‌های مصرف به درمان آن‌ها پردازم. الان می‌فهمم که هم‌وابستگی چقدر مرگ‌آور است.

دو ازدواج اول من شدیدترین شکل هم‌وابستگی بودند. من دو همسر خودم را بر اساس احساساتی که برایم آشنا و ملموس بود انتخاب کردم و حالا که در بهبودی هستم میدانم که آن صمیمیت و احساسات، نمایش دوباره سوءاستفاده از من در دوران کودکی بود. مرگ تقریبی من در آخرین سال‌های اعتیاد به الکل در ابتدا ناخوشایند بود اما بعداً معلوم شد که چقدر برایم خوب بوده است چون باعث شد که وارد CoDA شوم و بفهمم که تنها نیستم. بفهمم که احساسات من خیلی متفاوت از دیگر هم‌وابسته‌ها نیست. هنوز چهار ماهی از ورودم به CoDA نگذشته بود که ناباورانه با ابزارهایی آشنا شدم که مرا از درون قفسی که خودم برای خودم ساخته بودم بیرون آورد، قفسی که سال‌ها مرا در خود زندانی کرده بود. سخت بود اما من به چالش‌ها و دردها خوشامد گفتم و الان نتایج مثبتی از کارکردن برنامه CoDA بدست آوردم. یک نوع معجزه در رویارویی با ترس‌های غیرمنطقی‌ام مشاهده کردم و ویژگی‌هایی جدیدی مثل عشق به خود، پذیرش خود و اعتمادبه‌نفس در من شکوفا شد.

به‌عنوان مثال من ۵۴ ساله هستم و همیشه ترس از رانندگی داشتم. در گذشته همیشه ناتوانی خودم در رانندگی را بر دوش رانندگان دیگر می‌انداختم و عدم مهارت من در رانندگی همیشه مرا فلج می‌کرد و از حرکت بازمی‌داشت. الان که در برنامه بهبودی هستم یاد می‌گیرم که با عدم کنترل مواجه شوم و بفهمم که من پشت فرمان کامل نیستم. به‌جای اینکه اجازه دهم این ترس‌ها، توانایی و قدرت را از من بگیرد با آن‌ها مواجه می‌شوم. یک اتومبیل خریدم و در حال یادگیری رانندگی هستم. رانندگی به من کمک می‌کند که کمتر احساس وابستگی داشته باشم و اعتمادبه‌نفسی به من می‌دهد که هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم بتوانم داشته باشم. اکنون هر روز جدید برایم مانند یک بوم نقاشی است که رویاهایم را روی آن می‌کشم و آن رویا تمام آدمی است که به بهترین شکل زندگی می‌کند بدون اینکه اجازه دهد ترس‌های گذشته او را هدایت کند.

A year ago, self-destructive codependent patterns culminated in me nearly dying in the ICU from untreated alcoholism. While lying in that hospital bed I prayed for a second chance. After three months of hospitalization I was released clean, sober but without tools to cope with the core issues that led to these destructive behaviors. Then I found CoDA and was finally able to look at my past through a different lens. I began understanding the root causes of my codependent patterns and how they had impacted every aspect of my life. Instead of working through past traumas I would drink until I no longer felt anything: not shame, pain, fear, nor low self-esteem. If I had found CoDA back in the 1980's I might have worked through childhood traumas without enduring last year's alcoholic death spiral. I now realize how lethal untreated codependency can be.

My first two marriages were codependency at its ugliest. I chose husbands based on a familiar comfortable feeling. Now, in recovery, I realize that familiarity was a replaying of my abusive childhood. Almost dying last year was a blessing in disguise because it led me to the CoDA fellowship and has helped me realize that I am not alone, nor were my feelings much different than other codependents. Though I've only been in the program for four months I am excited to finally have tools that help free myself from the self-inflicted cage which had held me prisoner for so long. It's not easy but I welcome the challenge and am already seeing positive results from working CoDA's program. A sort of magic is happening as I face irrational fears with my new attitude of self-love, acceptance and confidence.

For example, I'm 54 and have always been afraid of driving. In the past, I let my powerlessness over other drivers and my lack of driving skills paralyze me. Now, in recovery, I am learning to be okay with lack of control and the fact that I'm not perfect behind the wheel. Instead of letting these fears disempower me, I faced them, bought a car and am learning to drive. Driving helps me feel less dependent and gives me a confidence I never thought possible. Now each new day is a canvas for me to create my dream on and that dream is being a whole person who lives life to the fullest without letting past fears be their driver.