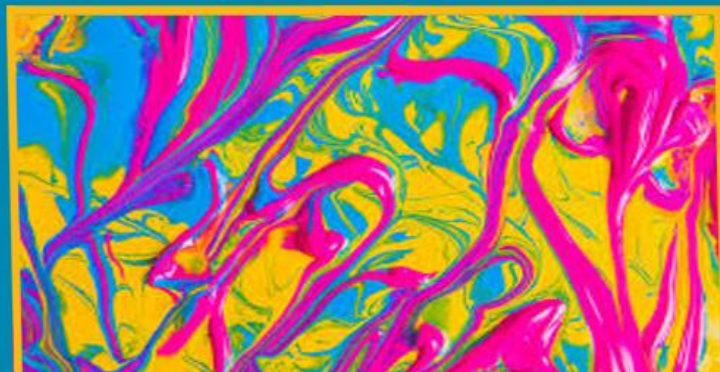




داستان هفتگی

از سه سال پیش می‌دانستم که به کمک نیاز دارم اما کاری انجام ندادم. همه چیز دردآور بود همه چیز، البته من با ظاهری خندان مسائل را پنهان می‌کردم و اطمینان داشتم که می‌توانم با راضی نگه داشتن و فریب دیگران به خواسته ام برسم. فهمیدم که من با آدم‌های درست و حسابی برخورد نداشته ام و آن‌هایی که دور بر من بودند مناسب نبودند. آن‌ها نمی‌توانستند خلاً یک هم وابسته را پر کنند که فقط توقعش این بود که خیلی ساده به او بگویند که دوستش دارند، از او مراقبت می‌کنند، از او تمجید می‌کنند و خیلی چیزهای دیگر. زمانی هم که این کار را انجام داده و یا خواستار آن شده بود، هیچ قدردانی و تمجیدی در آن نبود. بنابراین همان‌طوری که گفته شد من به چیزی نیاز داشتم که بی‌فایده بود. من به تایید بیشتری نیاز داشتم تا نفرتی را که از خود داشتم، بپوشانم. من می‌توانستم مردم را وادار کنم که به من لب‌خند بزنند و مرا دوست داشته باشند. احساس امنیت می‌داد اما منبع آن بیماری بود و سلامت در آن نبود. من بیمار بودم، هنوز هم هستم؛ اکنون من بیماری ام را می‌شناسم. من راهم را از طریق جلسات کدا پیدا کردم و همه چیز شروع به تغییر کرد. از طریق کار کردن 12 قدم و کار با یک راهنما که عمیقاً از او سپاسگزارم، به سوی یک نیروی برتر راهنمایی شدم. من به این نتیجه رسیدم که این خلاً قسمتی از من است و فقط می‌توانم آن را آرام کنم. من احساس نیازهایی در خودم مشاهده می‌کنم، بعد می‌پرسم اون‌ها چی هستن و سعی در برطرف کردنشان دارم.





دیگر دنبال راه فراری نیستم تا با خودم مواجه نشوم. سعی نمی‌کنم دنبال راه حل فوری باشم. این چیزها اکنون هم اتفاق می‌افتند، در عوض من دعاومراقبه می‌کنم، قدم‌ها را کار می‌کنم و به جلسه کدا می‌روم و در آن‌جا صحبت می‌کنم و مسائلی را بازگو می‌کنم که هیچ‌جا دیگری نمی‌توانستم بگویم. برای من تجربه این نوع صحبت کردن بدین صورت است که برای لحظاتی همه چیز روشن می‌شود و همه‌ی آن‌ها و چیزهای اضافی که در خلأ درونم ریخته بودم با این امید که برگردد، آشکار می‌شوند؛ در ادامه من شروع می‌کنم به دیدن شکل خلأ و این‌که چه چیزی آن‌ها را ساخته است. هیچ وقت فکر نمی‌کردم که آن وعده‌هایی را که در اول جلسه خوانده می‌شود، تجربه کنم. من فقط می‌خواستم فعالیت داشته باشم، از خودم متنفر نباشم، اما وقتی شروع کردم به دیدن شکل‌های خلأ_مادری که از من می‌خواست تا زودتر بزرگ شوم؛ پدری که استعدادی قوی در نوشتن الکل و مشکلات مالی داشت_من قادر شدم شروع کنم به پایان دادن به آن‌ها. البته قسمت‌هایی وجود دارند که هنوز آشکار نشده‌اند، غارهایی کشف نشده. بهبودی ادامه‌دار است، قدم‌ها به طور دقیق به ترتیب نیستند و هیچ ترازوی کامل نیست یا این‌که به طور کامل قابل اجرا نیست. این چیزها همیشه همراه من هستند و یکی از اجزای تشکیل دهنده من یعنی "Bob" بوده‌اند و من احساس خوبی نسبت به آن‌ها دارم. من بهبود پیدا نکرده‌ام همیشه در بهبودی هستم و این بهتر شدن روزانه است، که به تدریج موجب شادی و شادی بیشتری به نسبت مشکلاتم می‌شود. بنابراین تجربه لذتی را که وعده داده شده، دارم و آن را روزانه تجربه می‌کنم. کدا مرا تغییر داد و به من اجازه داد تا بتوانم خود حقیقی‌ام شوم. به احتمال زیاد بدون آن می‌مردم، من این را خوب می‌دانم؛ اما این‌جا هستم و با به اشتراک گذاشتن بهبودی، قدم 12 را تکمیل می‌کنم، این اولین چیز برای من است و در ادامه بار دیگر کارکرد 12 قدم دوباره و باز دوباره به قدم‌ها بازمی‌گردم.

The Abyss

Over three years ago I knew I needed help. I was not making it. Everything hurt. Everything. Of course, I had a great smile to put on all of it, and I was sure that I would be able to push through by pleasing and charming others. I figured I was just simply not meeting the right people and that those around me did not fit the ticket. They no longer seemed to fill the abyss of a codependent that simply wanted to be told he is loved—wanted to be told he is loved, cared for, praised, needed and to be told that over and over and over. Once manipulated out or demanded, the praise never filled that space. So, as they say, I needed more of what does not work. I needed more affirmation to make up for my self-loathing. I could get people to smile and get them to like me. That felt safe. It was sick. Really, it was not at all healthy. I was ill. I still am. Yet, I know it now. I found my way to a CoDA meeting and things began to change.

Through working the steps, working with a sponsor, whom I deeply thank, opening up to a higher power, I came to see that the abyss was part of me and that only I could soothe it. I feel a host of needs rising, I ask them what they want, and I sit with them. I sit alone with them. I try not to rescue as a way to avoid my own inventory and I try not to ask for a rescue. These things still happen, but more often than not, instead I pray, meditate, work the steps, and go to CoDA meetings where I say things that I would never say anywhere else. Never. For me, I experience this talking as moments of clearing out the clutter and detritus I have thrown into the abyss in hopes of filling it, and in doing so, I begin seeing the shape of the abyss, seeing what made it. I never thought I would experience the joy promised at the beginning of each meeting. I just wanted to be functional, I wanted to not hate myself. But, once I began to see the contours of the abyss—a mother who asked me to grow up much before my time, a father who had a very strong taste for drink and money troubles—I was able to begin closing it. Of course, there are parts I have yet to, unexplored caverns. Recovery is continual, the steps are not “actually” sequential, and no inventory is complete, or completely processed. That “stuff” is with me and in me always. It is constitutive of the “I” that is Bob and it is the stuff I feel blessed to wash away. So, I am not recovered, I am always in recovery and that is recovery, which as it turns out, comes to present more joy than pain. So, I do experience the joy promised. I experience it almost daily. CoDA transformed me and allowed me a space in which I could transform on my own. In all likelihood, I would have died without it. I know that. But, here I am, and with this sharing, I complete step twelve, a first for me. Next, I move to another step twelve and back through the steps again. WHEEEEEEE!

Bob - 1/22/20



Email: journal@coda-ir.org



لطفًا داستان های خود را برای گاهنامه CODA ارسال نمایید: ۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

آدرس سایت ایران : coda-ir.org

کانال تلگرام : [@Addresscoda.ir](https://t.me/Addresscoda.ir)

خط خدماتی آدرس جلسات ایران : ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات : ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات : ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران