

گروه‌های NA و مسئله دارودرمانی

گروه‌های NA و مسئله دارودرمانی

همان‌طور که در کتابچه در دوران بیماری آمده، مصرف داروهای تجویز شده تصمیمی است اختیاری و شخصی میان هر فرد، راهنمای او، پزشک، و نیروی برتر. این تصمیمی است که برای بسیاری از اعضا، از ابتدا تا به انتها چالش‌برانگیز است. دارودرمانی موضوعی نیست که گروه‌ها در مورد آن چیزی را تحمیل کنند. مقصود از این جزوه هم آن نیست که اعضا را در مورد این تصمیم شخصی، یعنی استفاده کردن یا نکردن از دارو، مخاطب قرار دهد، یا سعی کند نظری متفاوت از نظر اعضا در مورد دارودرمانی را به آنان بقبولاند. این جزوه در اصل به این نکته می‌پردازد که وقتی اعضای گروه دور هم جمع شوند و درباره چنین مسئله‌ای گفت‌وگو کنند، گروه بهتر می‌تواند پیام NA را منتقل کند، و با آغوش باز پذیرای تمام کسانی باشد که وارد جلسه می‌شوند. هر گروه مستقل است، و مقصود از این جزوه چیزی نیست جز آن‌که وسیله‌ای در اختیار گروه‌ها بگذارد تا بدانند چه‌طور خودشان درباره این موضوع به گفت‌وگو بپردازند. در تمام این گفت‌وگوها، باید به یاد داشته باشیم که صرف نظر از عقیده، تصمیم و تجربه شخصی خود ما، سنت‌های دوازده‌گانه به ما گوشزد می‌کند که مسئله دارودرمانی برای گروه‌های NA جزو مسائل خارجی است، و در NA به روی تمام معتادان گشوده است.

اطلاعاتی که در این جزوه آمده، برای استفاده گروه‌های NA به هنگام بررسی در مورد نحوه روبه‌رو شدن با مسئله دارودرمانی است. مصرف داروهای جایگزین در ترک مواد مخدر نیز جزئی از این مسئله است که در بخش جداگانه‌ای به آن پرداخته شده، چون فلسفه NA در مورد پرهیز مطلق، بین داروی جایگزین و داروی تجویز شده برای سایر ناراحتی‌های روانی یا جسمی، تمایز قائل می‌شود. امیدواریم راهبردهایی که در این جزوه آمده، گروه‌ها را در تلاش‌شان برای حفظ اتحاد، برخورد ممیانه با اعضا، و ایجاد فضای بهبودی کمک کند.

**منافع مشترک ما باید در راس قرار گیرد؛
بهبودی شخصی به وحدت NA بستگی دارد.**

سنت اول

در بررسی مسئله دارودرمانی در گروه‌های NA، شامل مصرف داروهای تجویز شده به دلیل جراحی، آسیب‌های جسمی، بیماری، و دارودرمانی مشکلات روانی، گام نخست می‌تواند این باشد که بپذیریم با مقوله پیچیده‌ای سروکار داریم. کسانی که دارو مصرف می‌کنند، اغلب چنین احساس می‌کنند که مورد

قضایوت قرار دارند و طوری با آن‌ها رفتار می‌شود که انگار در NA خودی نیستند، همچنان که بعضی دیگر عقیده دارند مشارکت عضوی که دارو مصرف می‌کند، به فضای بهبودی لطمه می‌زند. بعضی از اعضا شاهد لغزش دوستان‌شان با دارو بوده‌اند، و بعضی دیگر دوستانی را دیده‌اند که نظم ثابتی را در مصرف دارو رعایت می‌کنند و پاک می‌مانند. هر یک از ما ممکن است برداشته‌ها یا عقاید کاملاً جا افتاده‌ای در مورد مسئله دارودرمانی داشته باشیم، اما به‌رغم تمام این‌ها، تمرکز گروه‌ها باید همچنان بر این باشد که چگونه می‌توانند با آغوش باز پذیرای اعضا باشند و پیام بهبودی NA را انتقال دهند.

مثال‌های زیر، چند نمونه از مشکلات مرتبط با موضوع دارودرمانی است که گروه‌ها در جلسات NA با آن روبه‌رو هستند:

به بعضی از ما گفته‌اند که اگر دارو مصرف می‌کنیم پاک نیستیم و نباید در جلسات مشارکت کنیم. یعنی ما که بعضی‌هایمان دچار بیماری افسردگی هستیم، باید توصیه‌های پزشک‌مان را به همین سادگی نادیده بگیریم، حتی با این که داروهایمان را درست طبق دستور پزشک مصرف می‌کنیم؟ بالاخره من در این انجمن خودی هستم یا نه؟

در گروه ما، یکی از اعضا دارو مصرف می‌کند و در جلسه هم مشارکت می‌کند. این باعث دل‌نگرانی ما شده چون می‌ترسیم فضای جلسه خراب بشود. آیا درست است که گروه از این شخص بخواهد تا زمانی که دارو مصرف می‌کند، مشارکت نکند؟

ما عضوی داریم که هم معتاد است و هم به‌وضوح از نظر روانی بیمار است. این آقا وقتی داروهایش را مصرف می‌کند کاملاً حالش سر جاست، اما داروهایش را که قطع می‌کند حسابی شلوغ‌کاری راه می‌اندازد. تصورش این است که پرهیز مطلق باعث می‌شود او به صورت یک عضو تمام‌عیار دربیاید. وقتی چنین شخصی از ما می‌پرسد که پاک است یا نه، چه جوابی باید به او بدهیم؟

گذشته از نظرها، مشاهدات، یا تجربه‌های شخصی ما در مورد مصرف دارو، توجه گروه NA باید معطوف به این مسئله باشد که چه‌طور می‌توانیم برای انتقال پیام NA در جلسات‌مان با یکدیگر همکاری کنیم. در مطلب مربوط به سنت اول در کتاب چگونگی عملکرد، خاطر نشان شده است که همان‌طور که گمنامی زیربنای روحانی تمام سنت‌های ماست، اتحادی هم که در سنت اول از آن صحبت به میان آمده، زیربنایی است کاربردی برای پی‌ریزی گروه‌های قوی و

موفق. هنگامی که اتحاد را به چشم زیربنایی کاربردی ببینیم، در خواهیم یافت که روابط ما با یکدیگر مهم‌تر است تا مسائلی که ممکن است بین ما فاصله اندازند. هیچ مشکل یا اختلافی از نیاز ما به حمایت یکدیگر مهم‌تر نیست.

گسترش اتحاد

مسئله‌ای که گروه‌های NA باید به آن بپردازند، این است که چه‌طور می‌شود با آغوش باز از همه استقبال کرد و چگونه می‌توان در هر شرایطی پیام NA را منتقل کرد. اتحاد و هدف اصلی ما، می‌تواند تلاش‌های ما را در استقبال از اعضا و ایجاد فضای بهبودی جهت دهد. به این ترتیب، می‌توانیم به اعضا، در هر وضعیتی که باشند، کمک کنیم برنامه NA را برای جاری کردن اصول بهبودی در زندگی خود به کار گیرند. این‌ها چند نمونه از شیوه‌هایی است که گروه‌ها می‌توانند برای متحد بودن و پذیرنده بودن به هنگام بروز مشکلات گوناگون، آن‌ها را به کار گیرند:

♦ این که اعضای گروه، بهبودی‌شان را بی‌دریغ با بقیه به مشارکت بگذارند و خدمت‌گزاران مورد اعتماد با آغوش باز پذیرای سایر اعضا باشند، معمولاً باعث خواهد شد گروه‌ها بتوانند در شرایط مختلفی که بالقوه تنش‌زا هستند، پیام NA را منتقل کنند.

♦ اگر کسی در مشارکتش حرفی می‌زند که ممکن است فضای بهبودی را متشنج کند، اعضای گروه می‌توانند بعد از مشارکت او به آرامی سعی کنند تمرکز جلسه را به سر جایش برگردانند. منظور این نیست که اعضای گروه باید حرفی را که زده شده تصحیح یا رفع و رجوع کنند، بلکه می‌توانند راحت و بدون پرده‌پوشی درباره تجربه، نیرو، و امید خودشان مشارکت کنند، و برداشت متفاوتی از موضوع به دست بدهند.

♦ انتخاب دقیق منشی یا گرداننده‌ای که بتواند به حفظ فضای بهبودی در جلسه کمک کند، مفید است. این رهبران گروه، در صورت لزوم می‌توانند با اعلام پنج دقیقه تنفس یا درخواست برای شرکت در دعای جمعی، تمرکز جلسه را برگردانند. برخورد محبت‌آمیز و بی‌طرفانه رهبران و اعضای گروه معمولاً موثرترین شیوه برای گذر از چنین شرایطی است.

خدمت کردن و مصرف دارو

موضوع دیگری که گروه‌ها اغلب با آن دست به گریبان هستند، این است که آیا عضوی که دارو مصرف می‌کند، واجد شرایط برای خدمت در گروه یا ساختار خدماتی هست یا نه. آن‌چه قرار است گروه‌ها در موردش قضاوت بکنند، توانایی یا ناتوانی آن عضو در انجام وظایف همان پست خدماتی است، نه دارودرمانی او. عضوی که به نظر می‌رسد وضعیت به‌شدت نامتعادلی دارد، قاعدتاً برای تمدید پست خدماتی مناسب نخواهد بود؛ چه دارو مصرف بکند، چه نکند.

مصرف داروهای جایگزین در ترک مواد مخدر

طبق تعریف، داروهای جایگزین مواد مخدر، داروهایی هستند که دلیل مصرف آن‌ها متفاوت است از داروهایی که به منظور بهبود روانی یا جسمی تجویز می‌شوند. همین تفاوت باعث می‌شود که ما در NA، مصرف داروهای جایگزین را به صورت یک مسئله جداگانه ببینیم. وقتی صحبت از کسانی است که داروهای جایگزین مصرف می‌کنند، شایسته است به یاد داشته باشیم که سنت سوم ما، به‌وضوح تصریح می‌کند در NA، به محض این که کسی اشتیاق به قطع مصرف داشته باشد یا تصمیم به عضو شدن بگیرد، عضویتش برقرار می‌شود؛ و لازم نیست حتماً پاک باشد. استقبال از تک‌تک کسانی که با به جلسه می‌گذارند، هدفی است که گروه‌ها، بدون استثنا و در هر شرایطی، عهده‌دار تحقق آن هستند.

دادگاه‌ها حکم کرده‌اند که کسانی که داروهای جایگزین مصرف می‌کنند باید در جلسات NA حاضر شوند. بعضی از این معتادان در جلسات ما مشارکت هم می‌کنند. آیا این قضیه، جزو مسائل خارجی است؟ پس پیام ما در مورد پرهیز مطلق چه می‌شود؟ ما دل‌مان می‌خواهد کار درست را بکنیم، ولی نگرانی‌م که مبادا تازه‌وارد پیام غلطی دریافت کند. این قضیه، قضیه مرگ و زندگی است!

وجود کسانی که داروهای جایگزین مصرف می‌کنند، بعضی از اعضای NA را آشفته می‌کند و حتی بعضی از آن‌ها تحمل چنین اشخاصی را ندارند، چون مصرف داروی جایگزین را با اصل پرهیز مطلق در NA مغایر می‌دانند. بعضی از ما سخت نگران موقعی هستیم

♦ شایسته است گروه در این موضوع تامل کند که در شرایطی که ممکن است نگرانی ایجاد کند، چه‌طور می‌توان اصولی چون تحمل، عشق، و مهربانی را به کار بست. بررسی این که چه‌طور می‌شود در شرایط بالقوه نگران‌کننده، بجای واکنش نشان دادن، با تحمل و مهربانی رفتار کرد، باعث می‌شود گروه‌ها بهتر بتوانند فضای بهبودی را حفظ و پیام NA را منتقل کنند.

بحث‌های درون‌گروهی

بحث و گفت‌وگو درباره هدف اصلی گروه، یکی از کارآمدترین شیوه‌ها برای حل چنین مشکلاتی در گروه است. بحث در مورد طرز رفتار اعضای گروه با کسانی که به NA می‌آیند، به روشن شدن این موضوع کمک می‌کند که گروه در مورد چه چیزهایی مسئول است و در مورد چه چیزهایی نیست. علاوه بر این، بحث‌های درون‌گروهی باعث می‌شود اعضا دریابند برخوردشان با کسانی که به جلسات می‌آیند چه‌طور است. برای مثال، گروهی را فرض کنید که با تازه‌واردانی که به دلیل نوعی بیماری دارو مصرف می‌کنند، برخورد سردی دارد. این گروه عملاً باعث بی‌زاری همان افرادی خواهد شد که می‌کوشد آنان را با پیام NA آشنا کند. به بحث گذاشتن سؤالاتی مانند سؤالاتی زیر، می‌تواند به اعضای گروه کمک کند تا ببینند در شرایط بالقوه چالش‌برانگیز، با چه روش‌هایی می‌شود فضای بهبودی را حفظ کرد:

♦ گروه ما برای ایجاد حس ممیمیت در تازه‌واردان چه کارهایی می‌کند؟ چه‌طور می‌شود از تازه‌واردان ممیمانه‌تر استقبال کرد؟

♦ گروه ما برای ایجاد و حفظ نوعی فضای پایدار بهبودی چه می‌تواند بکند؟

♦ گروه ما برای تقویت اتحاد چه می‌تواند بکند؟

♦ چه کاری از دست گروه ما می‌آید برای اطمینان از این که همه اعضا (مخصوصاً اعضای که مشکلاتی دارند) احساس کنند گروه آنان را خودی می‌داند و به آن‌ها احترام می‌گذارد؟

که چنین اشخاصی بخواهند از طرف NA مشارکت یا صحبت کنند. شاید بد نباشد همه ما به این موضوع توجه کنیم که بسیاری از معتادانی که داروهای جایگزین مصرف می‌کنند، در نهایت واقعاً پاک می‌شوند، پاک می‌مانند، و راه‌ورسم تازه‌ای برای زندگی پیدا می‌کنند که پیش از آمدن به NA، برایشان دست‌نیافتنی می‌نمود. چنین نیست که این روند همیشه در همان جلسه اول برای معتاد اتفاق بیفتد. پاک شدن و پاک ماندن، بعضی مواقع تصمیمی است که بعد از مدتی و شرکت در چند جلسه گرفته می‌شود.

از آن جایی که NA برنامه‌ای است بر اساس پرهیز مطلق، گاهی بعضی گروه‌ها شرکت اعضای را که مصرف‌کننده داروهای جایگزین هستند را محدود می‌کنند تا شفافیت پیام NA را تضمین کنند. با این همه، ما باید این محدودیت شرکت را با این نگاه متعادل کنیم که عضویت در NA ناشی از تمایل به قطع مصرف است، نه نتیجه پرهیز. مطلب مربوط به سنت سوم در کتاب چگونگی عملکرد خاطرنشان می‌کند که «تمایل چیزی نیست که بتوان آن را اندازمگیری کرد. صفتی است نهفته در قلب هر یک از اعضا. و از آن‌جا که ما نمی‌توانیم هیچ قضاوتی درباره این تنها لازمه عضویت داشته باشیم، تشویق می‌شویم که درهای جلساتمان را به روی هر معتادی که مایل به پیوستن به ما باشد، به‌تمامی بگشاییم.»

معنای در باز کردن به روی چنین اعضای، وقت گذاشتن گروه‌ها برای گفت‌وگو درباره این مسئله و یافتن راهایی است که باعث شود همه احساس کنند به گرمی پذیرفته می‌شوند. هر گروه مستقل است، و میزان شرکت اعضای را که داروهای جایگزین مصرف می‌کنند، در نهایت وجدان گروه تعیین خواهد کرد. بعضی از گروه‌ها شاید تصمیم بگیرند چنین اعضای را تشویق کنند که بجای تصدی بست‌های رهبری، مسئولیت‌پذیری یا نظافت محل برگزاری جلسه را بر عهده بگیرند. این که با سپردن چنین وظایف، بگذاریم آن اعضا حس کنند جزئی از NA هستند، بعید نیست نوعی اشتیاق به پرهیز مطلق در آنان برانگیزد.

واقعیت این است که بعضی از گروه‌ها هم‌اکنون نیز به چنین اعضای اجازه مشارکت و رهبری می‌دهند، هر چند بعضی دیگر چنین اجازه‌ای نمی‌دهند. شاید ما این حد از شرکت را تایید نکنیم، با این همه می‌توانیم این واقعیت را بپذیریم و در فکر راهایی باشیم برای تشویق همه اعضا به پاک شدن و جست‌وجوی بهبودی و امیدی که

در NA یافتنی است. می‌ماند این پرسش عینی که گروه‌ها چه طور می‌توانند فلسفه NA در مورد پرهیز مطلق را محترم شمارند و در عین حال در گروه‌ها و جلسات، صمیمانه از معتادان استقبال کنند. چیزی که بیش از همه اهمیت دارد، این است که نگذاریم ترس‌هایمان جلوی قابلیت‌های گروه ما را در انتقال پیام امید و آزادی NA سد کند.

تنها لازمه عضویت تمایل به قطع

مصرف است.

سنت سوم

یکی از چالش‌برانگیزترین جنبه‌های این مسئله، این است که هر چند هر گروه NA مجاز است از کسانی که آن روز مصرف کرده‌اند بخواهد از مشارکت در جلسه پرهیز کنند، اما این را تعیین نمی‌کنند که مصداق مصرف کردن در مورد هر عضو چه می‌باشد. مصرف دارو مقوله‌ای است که بسیاری از اعضا برداشت‌های شخصی سفت‌وسختی در موردش دارند، اما قرار نیست گروه‌های شخصی اعضا را تحمیل، تایید یا تکذیب کند. تکتک اعضا - چه آن‌ها که دارو مصرف می‌کنند و چه آن‌هایی که این کار را مناسب نمی‌دانند - مسئول هستند که نظرها و احساسات شخصی خود را به‌جای نظرهای کلی انجمن معتادان گمنام ابراز نکنند. در NA، ما به‌طور مشخص کسانی را جذب می‌کنیم که بیمار، نامتعادل و محتاج کمک هستند. چالش ما این است که پیوسته تحمل، حوصله، و عشق را تمرین کنیم، تا فضایی ایجاد کنیم که در آن، کسانی که خواهان بهبودی هستند بتوانند خواسته‌شان را دنبال کنند. بسیاری از ما شاهد بوده‌ایم که چگونه جلسات NA زیر بار اخلال، جدال و ستیز، و منفی‌بافی در مورد این مسئله، کمر خم کرده‌اند. با این همه، هر وقت در پرداختن به این معضلات، اصول معنوی برنامه ما در نظر گرفته شده، نتیجه‌اش اغلب قوی‌تر و متمرکزتر شدن گروه‌ها بوده است. بهبودی اغلب روندی است دشوار با فراز و نشیب‌های فراوان، و گروه‌های NA نیز معمولاً دشواری‌های مشابهی را تجربه می‌کنند. با این همه، در جریان همین تقلاهاست که ما، چه در مقام فرد و چه در مقام گروه، فرصت رشد پیدا می‌کنیم. انجمن معتادان گمنام به وجود آمده است تا معتادان را در یافتن راه‌ورسم جدید زندگی یاری دهد، و پیوستن به NA به معنای عضو بودن در انجمنی است سرزنده و متنوع. همان‌طور که سنت اول به ما گوشزد می‌کند، روابط ما با یکدیگر مهم‌تر است تا مسائلی که ممکن است بین ما فاصله اندازند. وقتی این نکته را در ذهن داشته باشیم، گروه‌های ما فرصت پیدا خواهند کرد به بهترین شکل در خدمت تمام معتادانی باشند که خواهان بهبودی در NA هستند.