

康复与复发

许多人以为康复就是不吸毒，认为复发代表全盘的失败，而长时间的没有使用毒品就代表完全的成功。在匿名毒瘾者互助会的康复计划里，我们发现这种观念过于简单化。一个成员参加我们的团体有一段时间后，似乎要一次复发的震撼经验才能促使他更积极的去实践康复计划。同样的，我们也观察到有些保持很久已没吸毒的成员，他们的不诚实与自欺使他们无法享受完全的康复和融入社会。然而完全并持续的不使用毒品，加上与NA的成员保持密切的联系和认同感乃是成长的最佳根基。

虽然所有的成瘾者在本质上都是雷同的，但我们疾病的严重性及康复的进度却有个别的差异。有时候复发将成为完全得自由的基础，有时候唯有经过翻天覆地的也坚决不去使用毒品，直到安然度过危机，才能获得自由。无论是透过什么方法，当一个成瘾者即使暂时能脱离使用毒品的需求或欲望，并不被执着的思考和强迫性的行为所控制，他就已经达到决定他康复的转折点。有时候，真实的独立与自由的感觉就悬挂在此。我们很想单独的踏出去，再次的掌管自己的生活，但也知道我们所以有今天是因为我们依靠了一位比我们更大的力量，并因为我们同理心的彼此互助的关怀。在康复的过程中，我们经常风声鹤唳，处在挥之不去的恐惧里。也许我们的生活又再度变得毫无意义、单调和无聊。经过重三迭四后，我们也许对新的思考开始感到厌倦，对新的活动感到身体疲累，但确知道如果没有如此的持续下去，必然会回到以前的行为。我们意识到如果不去实践我们所拥有的，就必失去我们的一切。这些日子往往是我们最有进展的时候，我们的身心虽然厌烦，但改变的动力或真实的转变却在我们内心的深处发酵，引导我们内在动力的转变，改变我们的生活。

我们的目标不仅是不使用毒品，而是藉由12步骤来经历康复。成长是需要付出努力的，无法以移花接木将新的观念灌输于封锁的思想，因此无论如何，必须先找出一个入口，但唯有我们能开放自己的思想，因此必须意会到自己

两个固有的敌人，就是冷漠和拖延。我们对改变的抗拒似乎是以生俱来的，唯经过万马奔腾、万劫不复，才能引起任何的改变或发启其它的行动。如果我们能安然无恙的度过，复发将是这废墟过程所需的炸药。有时候我们身边人的复发或随着复发后的死亡会将我们唤醒，促使我们知道务必要采取积极的个人行动。

心历路程

自1953年以来，匿名毒瘾者互助会经历了很大的成长。开创这团体的人是我们深深所敬爱的前辈，他们教导了我们很多关于成瘾与康复的学习。接下来，我们要与你分享我们的开始，第一部分是我们最原先的其中成员在1965年所下笔的，较近年的 *Narcotics Anonymous* 会员之心历路程则撰写在匿名毒瘾者互助会基础文本。

我们是能康复的

虽然俗语说，『政治搭档，异梦同床』，但成瘾使我们同类相从。我们的心历路程虽然各有不同的格调，但我们终究有共同点，就是成瘾这个共同的疾病或疾患。我们都很清楚地知道有两项特质构成确实的瘾，就是执着和强迫性行为。执着一就是固守着某一种想法，促使我们为了重新获得所经历的舒畅及安慰，一次又一次重复使用特定的毒品或其它的替代品。

强迫性行为一就是一旦开始使用那一剂或一粒毒品或第一口酒而启动了病程，我们就无法靠自己的意志力来停止使用。由于我们的身体对毒品过敏，我们完全被困于一个高过我们的力量，而这力量却是破坏性的。

当我们走到了尽头，就发现自己无论有毒品或没有毒品，都无法过任何的生活，因而面临同样的困境。接下来我们还能有什么办法呢？似乎只有两个选择：就是尽力的撑到最后的结局一就是监狱、医院或死亡一否则就是另找新的人生。在以前，极少的成瘾者能有这个最后的选项，而今天的成瘾者是比较幸运。从自古以来，终于有一个简单方法，已证实对很多成瘾者是有效的。这个方法是提供给大家

的，它就是匿名毒瘾者互助会，是一个简单的心灵计划——不是宗教。

在15年前¹，当我的瘾使我陷入于完全的无力、毫无用处和屈服时，那时并没有NA可言。我找到了AA，在那团体认识了从康复计划中也找到答案的毒瘾者。然而我们知道在我们当中有很多人因为无法与AA的酒瘾者产生认同感而继续走在失望、贬踏及死亡之路。他们的认同感只局限于表面的症状，无法进入那更深层的情绪或情感，就是能使所有成瘾者得治疗的同理心。在1953年7月，我们和几位毒瘾者及对我们有极大信心的AA会员一起成立了今天的匿名毒瘾者互助会。如此，我们认为毒瘾者从一开始就能有自己所需要的认同感，藉由其它康复多年的例子，来相信自己也能保持不吸毒。

随着多年的经过，也证实了这的确是非常需要的。那没有语言的认同感、信念和信心，就是我们所指的同理心，营造了一个环境，使我们当中有很多人能感受到早已失去的时光、触摸到现实及承认心灵上的价值。我们康复计划的人数逐日成长，成员日益茁壮，从未有那么多保持没在吸毒的毒瘾者，能在自主及自由的环境下，不受限的选择聚会地点，在完全创意的自由下维持他们的康复。

即使是成瘾者自己也认为我们的计划是不可行的。我们相信要有公开预定的会议，不再像其它组别一样的隐藏起来。我们相信我们的作法与那些主张要长期与社会隔离的方法有别。我们认为成瘾者能越早在他的日常生活中去面对他的问题，他就能越快的成为一个确实并有用的公民。我们最终还是要独立自主，面对现实的生活，为何不从一开始就如此？

当然也因为这样，很多人复发了，也有很多人完全放弃了，但有很多人坚韧不拔，度过挫折后仍然回来，而令人受鼓励的是，在这些已成为我们会员的人，其中有很多已长久没有使用毒品，并更能够帮助新来者。他们的态度是建立于我们步骤与传统的精神，是促使我们康复计划的成长及团结之动力。如今时候已到，我们知道社会和成瘾者自己不能再容忍那『一旦成瘾，终是瘾君子』之老掉牙的谎言。我们是能康复的。

¹ 撰写于1965年。



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助会

IP No. 6-CH

康复与复发

Narcotics Anonymous

小白册再版

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services,
Inc. 版权所有

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE Brussels,
Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



这是NA认可作品之翻译版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之注册商标。

ISBN 978-1-55776-990-9 Chinese 8/14

WSO Catalog Item No. CH-3106