

## 幫助關係

我們當中有很多人開始參加 NA 後，所聽到的第一個建議就是要去找一個幫助者，但身為新成員，我們可能不瞭解其意思。什麼是幫助者？要如何找到幫助者，並要如何運用這個角色幫助我保持不使用毒品？要去哪裡找幫助者？這本小冊子的目的就是要簡單的介紹所謂的幫助關係。

我們的基礎文本告訴我們：「兩個成癮者彼此分享他們的康復就是 NA 的核心。」簡而言之，幫助關係就是一個成癮者幫助另一個成癮者。這彼此的幫助關係是一個充滿慈愛、屬靈和憐憫的關係，使幫助者及被幫助者都受益。

### 誰是幫助者？

幫助關係是個人和私下的人際關係，對個人而言有其不同的意義。以這本小冊子的目的，所謂的 NA 幫助者就是一個持續實踐我們康復計劃，並願意個別與我們建立特殊及支持性關係的匿名毒癮者互助會之成員。多數成員立即想到的就是一個能協助我們實踐 NA 十二步驟、十二傳統及十二理念的人。幫助者並非是朋友，而是我們傾訴的對象。也許有些事在會議裡分享會讓我們感到不安的，但我們可以與我們的幫助者私底下分享。

我的幫助者與我的關係是我開始信任別人及實踐步驟的關鍵。我與我的幫助者分享我一生的混亂，而他也分享他同樣的經歷。他開始教我如何過不使用毒品的生活。

### 幫助者的角色是什麼？

幫助者分享他們的經驗、力量和盼望給受幫助者。有些人將他們的幫助者描述為充滿慈愛和憐憫，並無論如何都願意傾聽及支持他們的人。有些人很珍惜幫助者所提供的客觀及超然態度，即使艱難也信賴他們所給的直接及誠實的反應。也有些人尋求幫助者來指導他們如何實踐十二步驟。

有人曾問：「我為什麼需要一個幫助者？」那幫助者回答說：「要由自己察覺到自我欺騙嘛...是非常難的。」

幫助關係的成功與 NA 成功的原因是一樣的——因為會員在成癮疾病與康復中同舟共濟，並往往能彼此同理。一個幫助者不扮演法律顧問、銀行業者、父母、婚姻諮商師或社工師的角色，也不是提供專業意見的治療師。幫助者僅是一個康復中的成癮者，願意分享他或她在十二步驟裡的心路歷程。

有時當我們與我們的幫助者分享我們的憂慮和疑問時，他們也會分享他們的經驗。有時候，他們會建議一些讀物或作業，或試著回答我們對此康復計劃的問題。我們對 NA 還不熟悉時，幫助者可以協助我們瞭解計劃裡一些令我們疑惑的問題，例如 NA 的用語、會議的形式、服務的結構、NA 原則的意義及心靈覺醒的性質等。

### 受幫助者的角色是什麼？

其中建議是要與我們的幫助者保持定期的聯繫。除了在電話上聯絡，我們也可以安排在會議裡見面。有些幫助者會要求我們要保持一定次數的聯絡，有些則不會設定此類的規定。如果我們找不到離我們家近的幫助者，我們可以藉由科技或郵件的方法來保持聯繫。無論我們是用那種方式來與我們的幫助者溝通，重點是我們要誠實並以開放的思想來傾聽。

我依靠我的幫助者給我大概的方向和新的觀點，最起碼他是我很重要的傾聽者，有時我只需要對另一個人把事情說出，就能讓我有新的觀點。

也許我們會擔心自己成為我們幫助者的負擔而猶豫與他們聯繫，或認為他們將要求我們的回報，但事實上，我們的幫助者也同樣的從這個關係中受益。在我們的計劃裡，我們相信我們唯有向他人分享親身體驗，才能保持自己在 NA 所得到的康復；因此當我們運

用我們的幫助者時，其實是在幫助他們保持不使用毒品及保持康復。

### 如何找到幫助者？

只要我們尋問就能找到幫助者，雖然簡單，但並不容易。我們當中有很多人不敢開口請別人當我們的幫助者。在使用毒品的日子裡，我們也許學會了不去相信任何人，因此對我們而言，要請求他人的傾聽與幫助是一件既陌生又可怕的事。儘管如此，我們大多數的成員都認為這幫助關係是他們康復的要素。有時我們終於鼓起了勇氣，但卻被謝絕，此時我們必須堅守、有信心，不要放在心上，別人的決定是對事不對人，他們拒絕的原因應與我們無關：也許他們的生活很忙碌，或已在幫助很多人，或在生活上有困難。我們需要重新肯定自己的信心，另找別人。

我把選擇幫助者看視為面試。我們彼此適合嗎？你和我有哪些期待？我所要找的是一個思想開放，讓我能自在談話的對象。

NA 會議是尋找幫助者的最佳場合，其他地方包括 NA 活動，例如服務會議和大會。大部分成員在尋找幫助者時，都會找一個讓他們感覺可開始信任、有憐憫並有參於康復計劃的人。大部分成員，特別是剛來到 NA 的新成員，都著重於幫助者保持康復的時間要比他們久。

以經驗法則而言，我們要找一個經歷與我們相似，與我的困難和成就能有同感深受的人。我們大多數人對同性別的幫助者較能感受到同理及安全，但對某些人，性別並不是決定因素。我們可以自由選擇自己的幫助者，但也要慎重建議，要避免陷入有性吸引力的幫助關係，因為如此的關係將使我們分心，脫離幫助關係的本質，干擾我們彼此誠實分享的能力。

當我沒使用毒品時，我感到沒有安全感和孤單，並為了得到一些安慰和同伴，任何事情都願意做。我自然而然

的就想要滿足這些欲望，而沒有重視該如何建立康復的基礎。我為那些支持我的會員的誠信來感謝上蒼，因為他們沒有在我早期康復的時候占我的便宜。

有些成員不知是否可有一個以上的幫助者，雖然有的成癮者如此的選擇，但大多數都保持謹慎，認為如果有一個以上的幫助者，可能會受誘惑想操縱他們來得到自己所求所想的答案或指導。

### 該在什麼時候找一個幫助者？

大多數成員都認為應儘快找到一個幫助者，而其他會員則認為花點時間去尋找，做出明智的決定也很重要。多參加會議能幫助我們確定我們與那些人能自在的相處，那些人能讓我們學習信任。在尋找幫助者的過程中，如果有人自願做我們的幫助者，我們並非要接受。要記住的是，即使在早期的康復期我們已有幫助者的協助，如果他後來不再符合我們的需求，我們還是有改換幫助者的自由。

該在什麼時候找一個幫助者就如同溺水。我立刻需要那救生員/幫助者！

當我們剛加入這個康復計劃時，我們需要尋求其他成癮者的幫助和支持。開始獲取電話號碼並使用電話來與其他康復中的成癮者分享總不嫌晚。我們的計劃能夠成功是因為我們彼此的相助。我們不再需要過著隔離的生活，能開始感覺到自己屬於自己以外的世界。幫助關係讓我們看到，在 NA 裡，我們終於落葉歸根，找到歸屬。

對於幫助關係，您可能還有一些本小冊子還未幫您解答的問題。因為我們的團體經驗是依地區及會員而異，所以無法提供您「對」或「錯」的答案——但我們有一本關於幫助關係的書刊<sup>1</sup>，更深入的討論許多幫助關係有關的問題。

<sup>1</sup> 只供英文版本

聯絡人：



---

---

---

---

---

---

---

---

Copyright © 2015 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
版權所有

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



這是NA認可作品之翻譯版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
之註冊商標。

ISBN 978-1-63380-032-8 Chinese (Traditional) 1/15

WSO Catalog Item No. CT-3111



Narcotics Anonymous®  
匿名毒癮者互助會

IP No. 11-CT

## 幫助關係