

## 帮助关系

我们当中有很多人开始参加NA后，所听到的第一个建议就是要去找一个帮助者，但身为新成员，我们可能不了解其意思。什么是帮助者？要如何找到帮助者，并要如何运用这个角色帮助我保持不使用毒品？要去哪里找帮助者？这本小册子的目的就是要简单的介绍所谓的帮助关系。

我们的基础文本告诉我们：『两个成瘾者彼此分享他们的康复就是NA的核心。』简而言之，帮助关系就是一个成瘾者帮助另一个成瘾者。这彼此的帮助关系是一个充满慈爱、属灵和怜悯的关系，使帮助者及被帮助者都受益。

### 谁是帮助者？

帮助关系是个人和私下的人际关系，对个人而言有其不同的意义。以这本小册子的目的，所谓的NA帮助者就是一个持续实践我们康复计划，并愿意个别与我们建立特殊及支持性关系的匿名毒瘾者互助会之成员。多数成员立即想到的就是一个能协助我们实践NA十二步骤、十二传统及十二理念的人。帮助者并非朋友，而是我们倾诉的对象。也许有些事在会议里分享会让我们感到不安的，但我们可以与我们的帮助者私底下分享。

我的帮助者与我的关系是我开始信任别人及实践步骤的关键。我与我的帮助者分享我一生的混乱，而他也分享他同样的经历。他开始教我如何过不使用毒品的生活。

### 帮助者的角色是什么？

帮助者分享他们的经验、力量和盼望给受帮助者。有些人将他们的帮助者描述为充满慈爱和怜悯，并无论如何都愿意倾听及支持他们的人。有些人很珍惜帮助者所提供的客观及超然态度，即使艰难也信赖他们所给的直接及诚实的反应。也有些人寻求帮助者来指导他们如何实践十二步骤。

有人曾问：『我为什么需要一个帮助者？』那帮助者回答说：『要由自己察觉到自我欺骗嘛…是非常难的。』

帮助关系的成功与NA成功的原因是一样的——因为会员在成瘾疾病与康复中同舟共济，并往往能彼此同理。一个帮助者不扮演法律顾问、银行业者、父母、婚姻谘商师或社工的角色，也不是提供专业意见的治疗师。帮助者仅是一个康复中的成瘾者，愿意分享他或她在十二步骤里的心路历程。

有时当我们与我们的帮助者分享我们的忧虑和疑问时，他们也会分享他们的经验。有时候，他们会建议一些读物或作业，或试着回答我们对此康复计划的问题。我们对NA还不熟悉时，帮助者可以协助我们了解计划里一些令我们疑惑的问题，例如NA的用语、会议的形式、服务的结构、NA原则的意义及心灵觉醒的性质等。

### 受帮助者的角色是什么？

其中建议是要与我们的帮助者保持定期的联系。除了在电话上联络，我们也可以安排在会议里见面。有些帮助者会要求我们要保持一定次数的联络，有些则不会设定此类的规定。如果我们找不到离我们家近的帮助者，我们可以藉由科技或邮件的方法来保持联系。无论我们是用那种方式来与我们的帮助者沟通，重点是我们要诚实并以开放的思想来倾听。

我依靠我的帮助者给我大概的方向和新的观点，最起码他是很重要的倾听者，有时我只需要对另一个人把事情说出，就能让我有新的观点。

也许我们会担心自己成为我们帮助者的负担而犹豫与他们联系，或认为他们将要求我们的回报，但事实上，我们的帮助者也同样的从这个关系中受益。在我们的计划里，我们相信我们唯有向他人分享亲身体会，才能保持自己在NA所得到的康复；因此当我们运用我们的帮助者时，其实是在帮助他们保持不使用毒品及保持康复。

## 如何找到帮助者？

只要我们寻问就能找到帮助者，虽然简单，但并不容易。我们当中有很多人不敢开口请别人当我们的帮助者。在使用毒品的日子里，我们也许学会了不去相信任何人，因此对我们而言，要请求他人的倾听与帮助是一件既陌生又可怕的事。尽管如此，我们大多数的成员都认为这帮助关系是他们康复的要素。有时我们终于鼓起了勇气，但却被谢绝，此时我们必须坚守、有信心，不要放在心上，别人的决定是对事不对人，他们拒绝的原因应与我们无关：也许他们的生活很忙碌，或已在帮助很多人，或在生活上有困难。我们需要重新肯定自己的信心，另找别人。

我把选择帮助者看视为面试。我们彼此适合吗？你和我有哪些期待？我所要找的是一个思想开放，让我能自在谈话的对象。

NA会议是寻找帮助者的最佳场合，其它地方包括NA活动，例如服务会议和大会。大部分成员在寻找帮助者时，都会找一个让他们感觉可开始信任、有怜悯并有参与康复计划的人。大部分成员，特别是刚来到NA的新成员，都着重于帮助者保持康复的时间要比他们久。

以经验法则而言，我们要找一个经历与我们相似，与我的困难和成就有同感深受的人。我们大多数人对同性别的帮助者较能感受到同理及安全，但对某些人，性别并不是决定因素。我们可以自由选择自己的帮助者，但也要慎重建议，要避免陷入有性吸引力的帮助关系，因为如此的关系将使我们分心，脱离帮助关系的本质，干扰我们彼此诚实分享的能力。

当我没使用毒品时，我感到没有安全感和孤单，并为了得到一些安慰和同伴，任何事情都愿意做。我自然而然的就想要满足这些欲望，而没有重视该如何建立康复的基础。我为那些支持我的会员的诚信来感谢上苍，因为他们没有在我早期康复的时候占我的便宜。

有些成员不知是否可有一个以上的帮助者，虽然有的成瘾者如此的选择，但大多数都保持谨慎，认为如果有一个以上的帮助者，可能就会受诱惑想操纵他们来得到自己所求所想的答案或指导。

## 该在什么时候找一个帮助者？

大多数成员都认为应尽快找到一个帮助者，而其它会员则认为花点时间去寻找，做出明智的决定也很重要。多参加会议能帮助我们确定我们与那些人能自在的相处，那些人能让我们学习信任。在寻找帮助者的过程中，如果有人自愿做我们的帮助者，我们并非要接受。要记住的是，即使在早期的康复期我们已有帮助者的协助，如果他后来不再符合我们的需求，我们还是可以更换帮助者的自由。

**该在什么时候找一个帮助者就如同溺水。我立刻需要那救生员/帮助者！**

当我们刚加入这个康复计划时，我们需要寻求其它成瘾者的帮助和支持。开始获取电话号码并使用电话来与其它康复中的成瘾者分享总不嫌晚。我们的计划能够成功是因为我们彼此的相助。我们不再需要过着隔离的生活，能开始感觉到自己属于自己以外的世界。帮助关系让我们看到，在 NA 里，我们终于落叶归根，找到归属。

对于帮助关系，您可能还有一些本小册子还未帮您解答的问题。因为我们的团体经验是依地区及会员而异，所以无法提供您『对』或『错』的答案——但我们有一本关于帮助关系的书刊<sup>1</sup>，更深入的讨论许多帮助关系有关的问题。

联络人：



---

---

---

---

---

---

---

---

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](http://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](http://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 978-1-55776-999-2 Chinese 10/14

WSO Catalog Item No. CH-3111



**Narcotics Anonymous®**  
**匿名毒癮者互助会**

IP No. 11-CH

## 帮助关系

<sup>1</sup> 尚未以中文出版