

康復與復發

許多人以為康復就是不吸毒，認為復發代表全盤的失敗，而長時間的沒有使用毒品就代表完全的成功。在匿名毒癮者互助會的康復計畫裡，我們發現這種觀念過於簡單化。一個成員參加我們的團體有一段時間後，似乎要一次復發的震撼經驗才能促使他更積極的去實踐康復計畫。同樣的，我們也觀察到有些保持很久已沒吸毒的成員，他們的不誠實與自欺使他們無法享受完全的康復和融入社會。然而完全並持續的不使用毒品，加上與 NA 的成員保持密切的聯繫和認同感乃是成長的最佳根基。

雖然所有的成癮者在本質上都是雷同的，但我們疾病的嚴重性及康復的進度卻有個別的差異。有時候復發將成為完全得自由的基礎，有時候唯有經過翻天覆地也堅決不去使用毒品，直到安然度過危機，才能獲得自由。無論是透過什麼方法，當一個成癮者即使暫時能脫離使用毒品的需求或欲望，並不被執著的思考和強迫性的行為所控制，他就已經達到決定他康復的轉捩點。有時候，真實的獨立與自由的感覺就懸掛在此。我們很想單獨的踏出去，再次的掌管自己的生活，但也知道我們所以有今天是因為我們依靠了一位比我們更大的力量，並因為我們以同理心彼此互助與關懷。在康復的過程中，我們經常風聲鶴唳，處在揮之不去的恐懼裡。也許我們的生活又再度變得毫無意義、單調和無聊。經過重三迭四後，我們也許對新的思考開始感到厭倦，對新的活動感到身體疲累，但確知道如果沒有如此的持續下去，必然會回到以前的行為。我們意識到如果不去實踐我們所擁有的，就必失去我們的一切。這些日子往往是我們最有進展的時候，我們的身心雖然厭煩，但改變的動力或真實的轉變卻在我們內心的深處發酵，引導我們內在動力的轉變，改變我們的生活。

我們的目標不僅是不使用毒品，而是藉由12步驟來經歷康復。成長是需要付出努力的，無法以移花接木將新的觀念灌輸於封鎖的思想，因此無論如何，必須先找出

一個入口，但唯有我們能開放自己的思想，因此必須意會到自己兩個固有的敵人，就是冷漠和拖延。我們對改變的抗拒似乎是以生俱來的，唯經過萬馬奔騰、萬劫不復，才能引起任何的改變或發放其他的行動。如果我們能安然無恙的度過，復發將是這廢墟過程所需的炸藥。有時候我們身邊人的復發或隨著復發後的死亡會將我們喚醒，促使我們知道務必要採取積極的個人行動。

心歷路程

自1953年以來，匿名毒癮者互助會經歷了很大的成長。開創這團體的人是我們深深所敬愛的前輩，他們教導了我們很多關於成癮與康復的學習。接下來，我們要與你分享我們的開始，第一部分是我們最原先的其中成員在1965年所下筆的，較近年的 *Narcotics Anonymous* 會員之心歷路程則撰寫在匿名毒癮者互助會基礎文本。

我們是能康復的

雖然俗語說，「政治搭檔，異夢同床」，但成癮使我們同類相從。我們的心歷路程雖然各有不同的格調，但我們終究有共同點，就是成癮這個共同的疾病或疾患。我們都很清楚地知道有兩項特質構成確實的癮，就是執著和強迫性行為。執著—就是固守著某一種想法，促使我們為了重新獲得所經歷的舒暢及安慰，一次又一次重複使用特定的毒品或其他替代品。

強迫性行為—就是一旦開始使用那一劑或一粒毒品或第一口酒而啟動了病程，我們就無法靠自己的意志力來停止使用。由於我們的身體對毒品過敏，我們完全被困於一個高過我們的力量，而這力量卻是破壞性的。

當我們走到了盡頭，就發現自己無論有毒品或沒有毒品，都無法過任何的生活，因而面臨同樣的困境。接下來我們還能有什麼辦法呢？似乎只有兩個選擇：就是盡力的撐到最後的結局—就是監獄、醫院或死亡—否則就是另找新的人生。在以前，極少的成癮者能有這個最

後的選項，而今天的成癮者是比較幸運。從自古以來，終於有一個簡單方法，已證實對很多成癮者是有效的。這個方法是提供給大家的，它就是匿名毒癮者互助會，是一個簡單的心靈計畫——不是宗教。

在15年前，當我的癮使我陷入於完全的無力、毫無用處和屈服時*，那時並沒有NA可言。我找到了AA，在那團體認識了從康復計畫中也找到答案的毒癮者。然而我們知道在我們當中有很多人因為無法與AA的酒癮者產生認同感而繼續走在失望、貶踏及死亡之路。他們的認同感只局限於表面的症狀，無法進入那更深層的情緒或情感，就是能使所有成癮者得治療的同理心。在1953年7月，我們和幾位毒癮者及對我們有極大信心的AA會員一起成立了今天的匿名毒癮者互助會。如此，我們認為毒癮者從一開始就能有自己所需要的認同感，藉由其他康復多年的例子，來相信自己也能保持不吸毒。

隨著多年的經過，也證實了這的確是非常需要的。那沒有語言的認同感、信念和信心，就是我們所指的同理心，營造了一個環境，使我們當中有很多人能感受到早已失去的時光、觸摸到現實及承認心靈上的價值。我們康復計畫的人數逐日成長，成員日益茁壯，從未有那麼多保持沒在吸毒的毒癮者，能在自主及自由的環境下，不受限的選擇聚會地點，在完全創意的自由下維持他們的康復。

即使是成癮者自己也認為我們的計畫是不可行的。我們相信要有公開預定的會議，不再像其他組別一樣的隱藏起來。我們相信我們的作法與那些主張要長期與社會隔離的方法有別。我們認為成癮者能越早在他的日常生活中去面對他的問題，他就能越快的成為一個確實並有用的公民。我們最終還是要獨立自主，面對現實的生活，為何不從一開始就如此？

當然也因為這樣，很多人復發了，也有很多人完全放棄了，但有很多人堅韌不拔，度過挫折後仍然回來，而令人受鼓勵的是，在這些已成為我們會員的人，其中有很多已長久沒有使

*撰寫於1965年。

用毒品，並更能夠幫助新來者。他們的態度是建立於我們步驟與傳統的精神，是促使我們康復計畫的成長及團結之動力。如今時候已到，我們知道社會和成癮者自己不能再容忍那「一旦成癮，終是癮君子」之老掉牙的謊言。我們是能康復的。

Copyright © 2014 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 978-1-55776-996-1 Chinese (Traditional) 9/14

WSO Catalog Item No. CT-3106



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助會

IP No. 6-CT

康復與復發

Narcotics Anonymous 小白冊再版