

沉沦毒海 20 年，我的挣扎与重生

□讲述：安然（化名） 整理：徐荔

安然今年 45 岁，却已有 20 年的吸毒史，近一半的人生在浑浑噩噩中度过。她说，踏上吸毒的道路，就像坐上了通往地狱的高铁。经历痛苦、麻木、绝望，看不到光的安然想过一了百了，数次在生与死的边缘挣扎……直到她遇见了同伴教育小组，从禁毒志愿者，同时也是同伴辅导员的他们身上，安然找到了希望。

“我重新拥有了感知爱的能力，今后的路再苦我都不会害怕。”正在戒毒康复中的安然这样说。在上海市禁毒志愿者协会今年开展的“有枫的日子——记录生命历程”征文评选活动中，安然用文字讲述了自己这一路的蜕变、成长与感悟。

生活像进入一条深不见底的隧道

我叫安然，有过 20 年的吸毒经历。我的家可以称得上是“吸毒之家”，我的哥哥、姐姐、姐夫，还有我的前男友都是吸毒人员。

踏上吸毒的道路，就像坐上了通望地狱的高铁。我的哥哥因吸毒过量死亡，姐夫因毒瘾发作，亲手捂死了年仅 9 岁的儿子，被判处死刑。而我，自从沾染上毒品后，生活就像进入了一条深不见底的隧道，一落千丈。亲人的离去并没有让我觉醒，反倒让我变得更加麻木厌世。每天除了吸毒、睡觉，就是想方设法弄毒品，卖房卖车根本满足不了我的生活开支，后来甚至以贩养吸。我第一次服刑就是因为贩卖毒品，被判刑 7 年 6 个月。

这些年，我先后 6 次被判刑，3 次被强

制隔离戒毒。朋友们，你们知道那种行尸走肉般的感觉吗？在阳光明媚的清晨，你感受不到阳光的温度，到了黑夜降临的时候，你就会被痛苦、自责所笼罩。我很绝望，觉得为什么那么多的不幸都发生在我一个人身上？我想一了百了摆脱痛苦，但是这种办法只是让我痛上加痛。我就这样，在生与死的边缘挣扎着。

其实，谁不想过正常人的生活呢？我也曾经为了寻找幸福而努力过，可千百次尝试戒毒最终都以失败告终。记得那个时候，我也曾戴着男友送我的订婚戒指，准备步入婚姻殿堂。我想这一次，一定好好生活。然而，我没能摆脱毒品的纠缠，没能有新的开始。一纸强制隔离戒毒决定书又将我打回原形，我再次被送到了强制隔离戒毒所……



资料图片

为省钱每天下班走45分钟回家

2017 年，我在北京被强制隔离戒毒，心里想的还是“我真是倒霉”。家庭不如意，自己不争气，朋友也离开了我，我的情绪是可想而知的。

就在我最失意和颓废的时候，来自上海禁毒志愿者协会的同伴辅导员们来到我所在的强制隔离戒毒所开展同伴教育小组活动。这些同伴辅导员都是禁毒志愿者，同时他们也都是“过来人”。

在所里，我每月都可以参加同伴教育小组活动，听同伴辅导员上课，还有和他们沟通交流的机会。那个时候，我开始对同伴辅导员产生了好奇，为什么他们可以爬出泥潭，可以如此自信地走在阳光之下？我还记得当时同伴辅导员告诉我们，戒毒要经历许多挫折和磨难，可能无法一蹴而就，但只要秉持信念坚持，一定可以成功。

2 年强制隔离戒毒生活过去了，2019 年夏天，我带着同伴辅导员告诉我的“我行，你也行”开始了我的回归之路。在这句话的激励下，我开始重新认识自己，并开始了新的生活。

刚刚回归社会的我一无所有、举步维艰，连换洗的内衣裤都买不起。住的是欠着

房租的房子，电器只有房东大姐送给我的一个小风扇，和一个早已被淘汰的手机。

比较幸运的是，不久我就找到了一份工作。每天早上，我为了不迟到，会花 1 元钱坐公交车，但到了晚上下班，我就会选择步行回家，为了省这 1 元我要走 45 分钟才能到家。到了家，脱下一身是汗的衣服，让小风扇对着自己吹，有时热得睡不着，要到天微亮时才会感觉凉快一点。

那段日子，我过得很窘迫。可同伴辅导员总会给我鼓励，不断发微信关心我，告诉我，“没关系，谁都有刚开始的时候，慢慢就会好起来的。”她还从上海给我寄带着香味的换洗衣服，当我穿着那些新衣服时，相信自己也一定可以焕然一新。

我努力适应着正常生活，可有时我就像短路了一样，根本跟不上生活的节奏。我也没有主动给同伴辅导员发个消息问候、表达感谢，有时连消息都不回。很长一段时间后，我才反应过来，赶忙联系同伴辅导员表示歉意，当我问她，“我都没有给您回复消息，你不生气吗？”同伴辅导员却安慰我，“我知道你一定不是不想回信息，只是不知道该怎么回复，还顾不上而已。”

曾“拉黑”我的片警给我点赞

稳定的工作让我找到了自我价值，但我有时还是会觉得孤独。在同伴辅导员的推荐下，我加入了“有枫的日子”，戒毒康复同伴们在这个平台互相鼓励，记录、交流自己在戒毒康复道路上的点滴。在那里，我看到了许多榜样。也是在优秀同伴们的鼓励下，我开始看书、听书，学习的过程让我开阔了眼界，也变得充实。我自己都不敢想象，我能够过上正常人的日子。

我可以清晰地体会到自己人生的变化。我的家乡在河南，工作生活在青岛。因为我的劣迹，我户籍所在地的派出所民警看到我就头疼，有位片警甚至曾经把我“拉黑”过。但是现在的我让他改观了，不但把我从“黑名单”中解封，有时还会给我发的朋友圈点个赞。我也坚持着定期回去尿检，用行动证明自己。

每一回通过尿检，我都会像小孩子一样把报告分享给同伴辅导员和同伴们，在大家面前好好炫耀一番，欣然接受大家的鼓励。我得到最多的是来自同伴辅导员、戒毒所民

警的认可，这些正能量更加坚定了我坚持下去的信心。我真的很久没有这种感觉了。

然而，今年我却遇到了尴尬的情况。我已经买了票准备回家报到进行尿检，可是由于疫情，我无法按时回去。对疫情的担心是一方面，另一方面原因是，一旦我回去必然要隔离，那么长时间不上班，我的工作肯定会泡汤。

纠结了好几天，我最终还是决定联系户籍所在地的片警，说明了自己的特殊情况。没想到，他爽快地同意了我的请假申请，办理了相关手续，同时关照我也要向社区请假，避免不必要的麻烦，还给我发了疫情期间往返的注意事项。

原来，有些我认为不可能的事情并非不可能，只是我自己不愿去尝试和改变。事实上，当我勇敢面对的时候，办法总比困难多。当然，我也会有想退缩、不如意的时刻，那时我总会想到同伴辅导员们，想到那句“我行，你也行”，从中获取坚持下去的勇气和力量。

终于敢看着别人的眼睛说话了

现在我找到了自己喜欢做的事，日子过得很清醒，我知道自己在做什么。工作之余，我会去海边走走，写写日记、看看书，每天都会抽出一段时间让自己静心 and 自省。虽然可能依然有这样那样的问题，比如我刚换了个宿舍，还未能认识路，用导航不是错位就是地址输错。可是没关系，我学会了开口问路，不懂就问并不丢人。生活中的其他问题也是一样。

最重要的是，我不再是那个躲在黑暗里的人，不再是那个惧怕别人眼神的人，不再是那个羡慕别人能正常生活的人。我可以在阳光下帮拍婚纱照的有情人记录美好的瞬间，我敢看着别人的眼睛有说有笑地聊天，我学会了用当下流行的 APP，记录自己美好生活的同时，我也开始发现身边的美……

我想明白了，生活就是这样，会遇到许

多问题，但要看自己用怎样的心态去面对。虽然我没那么聪明，但只要我勇敢地去寻找，总会找到答案。

写下这些文字的时候，我已经坚持戒毒康复一年三个月，在这一年多的日子里我能够健康地生活，要感谢同伴们榜样的力量，还有许多一路帮助我的人，是他们的鼓励才让我走到现在，让我感受到了爱。

我知道我戒毒康复的时间并不长，在戒毒康复的路上，我还是个稚嫩的“新人”，未来还有很多考验等着我。

今后的路再苦我都不会害怕，因为我重新拥有了感知爱的能力，也从同伴辅导员们的身上看到了新生的可能。我想用我的行动回报在康复路上帮助过我的人们，用一颗感恩的心诠释生活的美好，做一个能影响别人的人，让更多的人感受到幸福，拥有自己的精彩。



资料图