Abraham J. TWERSKI

Çeviren:
Berna Asuman Uzun

Bağımlılık Psikolojisi

"Kendini Kandırma" ile Nasıl Başa Çıkılır?

SAY

Abraham J. Twerski: Pittsburg, Pennsylvania'daki Getaway Rehabilitasyon Merkezi'nin kurucusu ve tıbbi direktörüdür. Aynı zamanda bir haham, psikiyatrist ve kimyasal madde bağımlılığı danışmanı olan Twerski *Self-Discovery in Recovery* ve *When Do the Good Things Start?* kitaplarının da yazarıdır.

Berna Asuman Uzun: İngiliz dili ve edebiyatı mezunu. 15 yılı aşkın bir süredir dil okullarında genel İngilizce/TOEFL eğitimleri vermekte. Aynı zamanda çeşitli edebi metin çevirileri, kitap çevirileri yapıyor ve yayınevleri için Türkçeye çevrilmesi planlanan kitapları okuyup rapor yazıyor.

Bağımlılık Psikolojisi

"Kendini Kandırma" ile Nasıl Başa Çıkılır?

Abraham J. TWERSKI

İngilizceden çeviren:
Berna Asuman Uzun

SAY

Say Yayınları
Psikoloji

Bağımlılık Psikolojisi / Abraham J. Twerski
Özgün adı: *Addictive Thinking: Understanding Self-Deception*

© 1990, 1997 Hazelden Foundation. Tüm hakları saklıdır.
Bu kitap, orijinal yayıncı olan Hazelden Betty Ford Foundation aracılığıyla Simon & Schuster Inc. ile yapılan anlaşma sonucu basılmıştır.

Türkçe yayın hakları Akcalı Ajans aracılığıyla © Say Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN 978-605-02-0763-7
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Berna Asuman Uzun
Yayın koordinatörü: Levent Çeviker
Yayıma hazırlayan: Eda Okuyucu
Kapak ve sayfa tasarımı: Artemis İren

Baskı: Assum Basım ve Mücellit
Zeytinburnu-İstanbul
Tel.: (0212) 612 00 01
Matbaa sertifika no: 42010

1. baskı: Say Yayınları, 2020

Say Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.sayyayincilik.com • e-posta: say@sayyayincilik.com
www.facebook.com/sayyayinlari • www.twitter.com/sayyayinlari
www.instagram.com/sayyayincilik

Genel Dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İçindekiler

Önsöz - *John Wallace* 7

1. Bağımlı Düşünme Nedir? 11
2. Kendini Kandırma ve Bağımlı Düşünme 21
3. Bağımlı Düşünenin Zaman Algısı 35
4. Sebep-Sonuç Karmaşası 41
5. Bağımlı Düşünmenin Kökenleri 44
6. İnkâr Etme, Bahane Bulma ve Yansıtma 48
7. Çatışma ile Başa Çıkma 59
8. Aşırı Duyarlılık 64
9. Hastalıklı Beklentiler 67
10. Manipüle Etmek 69
11. Suçluluk ve Utanç 72
12. Tümgüçlülük ve Acizlik 76
13. Hataları Kabul Etmek 80
14. Öfke 84
15. Dört Duvar Arasında 91
16. Duyguları Yönetmek 95
17. Gerçeğin Çeşitleri ve Renkleri 99
18. Dibe Vurmak Gerekir mi? 104
19. Bağımlılar ve Güven 109
20. Maneviyat ve Manevi Boşluk 115
21. Bağımlı Düşünme ve Nüksetme 119
22. Gelişme Hüsranı 123
23. Anlamsız Açıklamalar, Mantıklı Çözümler 127

Kaynakça 131
Dizin 133

Önsöz

İnsan ilişkileri üzerine az sayıdaki araştırma alanı, kimyasal bağımlılık alanı kadar çok uzman çıkarmıştır. Alkolizm ve uyuşturucu bağımlılığı yanlış anlaşılmaya devam etmekle birlikte, fazlasıyla tartışmaya neden olan bu tuhaf hastalıklara ilişkin her biri kendi iddialarını ortaya koyan pek çok uzman vardır. Beyindeki kimyasal dengesizliği araştıran uzmanlar var. Genlerin kuşaktan kuşağa hangi biyolojik risk faktörlerini yüklenerek geçtiğini inceleyen uzmanlar var. Ailelerde fonksiyon bozukluğunu inceleyen uzmanlar var. Adsız Alkolikler* (AA) uzmanı, grup terapisi uzmanı, beslenme uzmanı, davranışsal yaklaşımlar uzmanı, özsaygı uzmanı, stres uzmanı, toplum ve kültür uzmanı, maneviyat uzmanı, nüksetme uzmanı, ikili teşhis uzmanı vs. Ve bu uzmanların her biri şüphesiz bu yıkıcı hastalıklar hakkındaki gerçekleri bir ucundan yakalamış olmakla birlikte, hiçbiri resmin bütününü Dr. Abraham Twerski kadar kavramışa benzemiyor.

Dr. Twerski, bağımlılık hastalığıyla ilgili muazzam bir sezgisel kavrayışa sahip olup sadece birkaç sezgisel ve özenle seçilmiş ifade ile gerçek alkolikleri ustaca tasvir edebilmektedir. Dr. Twerski bu hastalıkları çok iyi bildiği için başkalarının da onları anlamasını kolaylaştırıyor.

---

* Alkolizmle mücadele etmek ve bağımlıları tedavi etmek amacıyla 1936 yılında Amerika'da kurulmuş, kâr amacı gütmeyen ve sivil toplum kuruluşu gibi hizmet veren bir örgüttür. Yapısal olarak farklı olmakla birlikte Türkiye'de AMATEM, aynı amaçla hizmet vermektedir. (ed.)

Akademik psikologlar akıl yürütme, karar verme, kavram oluşturma ve benzeri şeylerin önemini yeniden ortaya koymak için anlamsız ve kusursuz davranışçılığın uzun gölgesinden çıkmaya başlamadan çok önce, Dr. Twerski sessizce alkoliklerin ve diğer bağımlıların bilişsel süreçleri ve bu süreçlerin davranışlarına dahil olma biçimlerinin kritik önemine dikkat çekiyordu. Eğer bağımlı davranışın görünen mantıksızlığıyla başa çıkmak istiyorsak, öncelikle bağımlı düşünmenin çeşitli "mantıkları" olduğunu kabullenmemiz gerektiğini gösterdi. Bağımlı kişilerle ve onların aileleriyle birlikte değişim ajanı olarak çalışan bizler, bağımlı düşünmeyle ilişkili değişime karşı direncin nasıl tespit edileceğini, hastalarımıza tuhaf ve ket vurucu mantığın kanıtını nasıl sunacağımızı ve bu kanıtı maddeden uzak durmayı (perhiz) başarmada ve istikrarlı iyileşme sağlamada yardımcı olmak için nasıl kullanacağımızı öğrenmeliyiz. Bu kitap bize bu konuda yardımcı olacak.

Bu klasik eserin yeni baskısı, tüm bağımlılık hastalıklarında var olan bağımlı düşünme ve ortaya çıkan etkileri ve bunları iyileştirme yollarının anlatıldığı muhteşem bir kitaptır. Bu temel kitapta Dr. Twerski, bağımlı düşünmenin kritik yönlerine dikkat çekiyor ve takdir edilecek bir kelime ve deyim tasarrufuyla, bize bağımlı düşünmeyi anlatıyor; klinik uygulamalarından ve genel gözlemlerinden dikkatlice seçilmiş örneklerle bize açıkça gösteriyor; kökenlerini inceliyor; çatışma, suçluluk, utanç, öfke, duyguları yönetme, savunmalar, maneviyat ve eş bağımlılık gibi birçok konuda bağımlı düşünmenin önemini keşfetmemizi sağlıyor.

Bilgi patlamasının yaşandığı ancak birkaç yaşamda öğrenebileceğimizden daha fazla bilgi ile dolup taştığımız bu çağda, bazı yararlı bilgileri genellikle karanlıkta el yordamıyla bulmaya çalışıyoruz. Bu keşmekeşte güvenilir bir bilgi bulmayı başarabilsek bile, akıl yürütme ve analiz konularında

yetersiz kalıyoruz. Neyse ki, Dr. Twerski bize her ikisini de vermeyi başarıyor. Bu kitabı okuduktan sonra daha aydınlanmış, alkolikler ve diğer bağımlılar hakkında daha fazla bilgi edinmiş olacaksınız.

John Wallace, Ph.D, CAC

01

Bağımlı Düşünme Nedir?

Uyuşturucu bağımlılığı nedeniyle rehabilitasyona kabul edilen genç bir adam olan Ray ile görüştüğümde, "Sorunun için bir şeyler yapman gerektiğine nasıl karar verdin?" diye sordum.

Ray, "Birkaç yıldır kokain kullanıyorum. Zaman zaman birkaç haftalığına kullanmayı bıraktığım olmuştu ancak hiçbir zaman tamamen bırakmaya karar vermemiştim," diye cevapladı. "Geçen yıldan beri eşim tamamen bırakmam için baskı yapıyor. O da önceden kokain kullanıyordu ama yıllardır kullanmıyor. Sonunda kokainin, yol açtığı zorluğa değmediği fikrine kapıldım, bu yüzden tamamen bırakmaya karar verdim.

Samimi olarak tamamen bırakmak istedim ama iki hafta sonra tekrar başladım; bu bana bir şey kanıtlamış oldu. Aptal biri değilim. Artık biliyorum ki bunu kendi başıma bırakmam kesinlikle imkânsız belki de."

Ray'in son cümlesini birkaç defa tekrarladım çünkü onun az önce söylediklerini duymasını istedim. Ama ne yapmaya çalıştığımı anlamadı.

"'Belki de kendi başıma bırakabilirim,' demek tamamen mantıklı, 'Kendi başıma bırakmam kesinlikle imkânsız,' demek de kesinlikle mantıklı. Ancak 'Bunu kendi başıma bırakmam *kesinlikle imkânsız belki de*,' demek saçma. Çünkü çelişkili. Ya 'kesinlikle imkânsız'dır ya da 'belki'dir; ancak her ikisi birden olamaz," dedim. Ancak Ray ne demek istediğimi yine anlayamadı.

Bu konuşmayı birkaç kişiye tekrarladım, tecrübeli terapistler bile başta bir reaksiyon göstermeden can alıcı noktayı bekledi. Ancak "kesinlikle imkânsız" ve "belki" arasındaki çelişkiyi belirttikten sonra, ifadenin saçmalığını ve bu genç adamın zihninde oluşan düşünce bozukluğunu görebildiler.

Düşünce Bozukluğu

Bağımlılıkta anormal düşünme olgusu, ilk olarak *kokmuş düşünce* teriminin türetildiği Adsız Alkolikler'de tanındı. Eski AA'cılar bu terimi "kuru sarhoş" olarak bilinen ve içkiden uzak duran fakat birçok yönden aktif bir içici gibi davranan kişiler için kullanmışlardır.

Düşünce bozukluğu, bağımlılık rahatsızlığına özgü değildir ancak kimyasal kullanımla ilgili olmak gibi bir koşulu da yoktur. Düşünce bozukluğu başka türlü uyum problemleri yaşayan insanlarda da görülebilir. Örneğin, bir dersinin dönem ödevini teslim etmeyi geciktiren genç bir kadın vardı.

"Neden bitirmiyorsun?" diye sordum.

"Bitirdim," dedi.

"Öyleyse neden teslim etmiyorsun?" diye sordum.

"Çünkü üzerinde biraz daha çalışmam lazım," dedi.

"Ancak sanırım az önce bitirdiğini söyledin," diye üsteledim.

"Bitti zaten," dedi.

Savunması çoğu insana mantıksız görünmekle birlikte, bağımlı düşünen birine mükemmel derecede mantıklı gelir. Ayrıca düşünce bozukluğu mutlaka bağımlılığı göstermese de bu türlü düşünme yoğunluğu ve devamlılığı bağımlılar arasında en yaygın durumdur.

Hepimiz biliyoruz ki, "Dönem ödevi bitti" ve "Üzerinde daha fazla çalışmam gerekiyor," ifadeleri çelişkilidir. Ancak Ray'in, "Artık biliyorum ki bunu kendi başıma bırakmam

kesinlikle imkânsız belki de," ifadesi, biz onu analiz edene kadar saçma görünmeyebilir. Normal bir sohbette, genellikle duyduğumuz şeyi duraklatmak ve analiz etmek için zamanımız olmaz. Bu nedenle, anlamsız ifadelere kanabilir ve bunları mantıklı kabul edilebiliriz.

Bu çelişkili ifadeler bazen çok daha üstü kapalı olabilir. Örneğin, boşanmayla ilgili tüm anlaşmazlıkları çözüp çözmediğini sorduğum bir kadın, "Sanırım," diye yanıtladı. Durup analiz edene kadar, kadının cevabında açıkça saçma hiçbir şey bulamayız. "Anlaşmazlıkları çözdünüz mü?" sorusu, "Boşanmanızla ilgili çeşitli belirsizlikleri ve duygusal sorunları ortadan kaldırdınız mı?" anlamına gelir. *Çözüme kavuşturma*nın anlamı budur. Bu yüzden "Sanırım," cevabı "Emin olduğumdan hâlâ emin değilim," demektir ve tamamen anlamsızdır.

Şizofrenide Düşünme Süreçleri

Düşünce bozukluğu terimini kullanırken aslında neden bahsettiğimizi daha iyi anlamak için, bunun en uç örneğine, bir şizofrenin düşünce sistemine bakalım. Belirli bir düşünce bozukluğu sağlıklı bir insana ne kadar saçma geliyorsa, bir şizofren için o kadar mükemmel bir anlam ifade edebilir.

Büyüklük hezeyanı olan paranoyak şizofreni hastalarına aşina olan terapistler, bir hastayı kendisinin Mesih ya da dünya çapında bir suikastın kurbanı olmadığına ikna etmeye çalışmanın ne kadar faydasız olduğunu bilirler. Terapist ve hasta tamamen farklı iki düşünce kuralıyla, tamamen farklı iki dalga boyunda çalışırlar. Nasıl ki şizofrenik düşünce sağlıklı bir insana göre saçmaysa, aynı şekilde normal düşünce de bir şizofrene göre saçmadır. Tipik bir şizofreninin normal bir topluma adaptasyonu, ekibine havadan atışla oynamasını emreden bir beyzbol hocası veya kale çalmalarını söyleyen bir Amerikan futbolu koçu gibi tanımlanabilir.

Şizofren insanlar, kendi düşünme süreçlerinin diğer birçok insanın düşünme sürecinden farklı olduğunu kavrayamazlar. Başkalarının neden onları Mesih veya dünya çapında bir suikast kurbanı olarak görmeyi reddettiğini anlayamazlar. Yine de birçok insan, buna bazı terapistler de dahil, bir şizofrenle tartışıp argümanlarının işe yaramadığını gördüğünde hayal kırıklığına uğrayabilir. Ancak bu, bir renk köründen renkleri ayırt etmesini istemek gibi bir şeydir.

Ancak bir şizofrenin düşüncesi o kadar açık bir biçimde mantıksızdır ki, çoğumuz bunu rahatça fark ederiz. Bir şizofrenle etkili bir şekilde iletişim kuramayabiliriz fakat en azından şizofrenin zihninde var olan sanrılarla aldatılmayız. Biz daha çok bağımlı düşünmenin yol açtığı göreli kurnazlıkla kandırılırız.

Bağımlılık Hastalıkları ile Şizofreni Arasındaki Benzerlikler

Bazen bağımlılık hastalıkları olan kişilere şizofreni tanısı konmaktadır. Bu kişiler aynı belirtilerden bazılarına sahip olabilirler:

- Sanrılar
- Halüsinasyonlar
- Uygunsuz ruh halleri
- Oldukça anormal davranışlar

Bununla birlikte, bu semptomların tümü, kimyasalların zehirli etkilerinin beyinde dışavurumu olabilir. Bu insanlar şizofreniye benzeyen, *kimyasal uyarılmış psikoz*a sahip olabilirler ancak şizofren değildirler. Bu belirtiler genellikle kimyasal zehirlilik hali hafifledikten ve beyin kimyası normale döndükten sonra kaybolur. Ancak şizofreni hastası bir kişi alkol ya da uyuşturucu bağımlısı da olabilir. Bu durum çok zor bir tedavi sorunu ortaya çıkarır. Muhtemelen, tesirli antipsikotik ilaçlar-

la uzun süreli bakıma ihtiyaç duyacaktır. Ayrıca bir şizofreni hastası, bağımlılık tedavisinde etkili olan karşılaştırmalı teknikleri tolere edemeyebilir. Terapistler, bağımlılara gerçeklerden kaçmaktan vazgeçmeyi ve becerilerini gerçeklikle etkin bir şekilde baş edebilmek için kullanmayı öğretir. Gerçeklerle baş edebilme yeteneğinden yoksun bir şizofren için böyle bir uygulama yapılamaz.

Bir bakıma hem bağımlılar hem de şizofrenler raydan çıkmış trene benzetilebilir. Biraz çaba sarf edilerek bir bağımlı tekrar rayına döndürülebilir. Ancak bir şizofren aynı raya geri döndürülemez. Yapılabilecek en iyi şey, bu kişiyi hedefe ulaşacağı başka bir raya almaktır. Bu diğer ray "kesintisiz" bir ray değildir. Önünde sayısız kavşak ve sapak vardır; herhangi bir noktada şizofren, arzu edilenden başka bir yöne gidebilir. Bu sapakları önlemek için sürekli dikkat ve rehberlik gereklidir; ayrıca seyahat hızını yavaşlatması ve rayda kalması için ilaç tedavisi gerekebilir.

Bir alkoliğin veya başka bir bağımlılığı olan bir kişinin düşünceleriyle karşı karşıya kalmak, bir şizofrenle uğraşmak kadar hüsran verici olabilir. Bir şizofreni Mesih olduğu inancından döndüremeyeceğimiz gibi, bir alkoliği de onun güvenli, sosyal bir içici, zararsız sakinleştirici kullanıcısı ya da "eğlencesine" esrar ve kokain kullanıcısı olduğuna dair inancından döndüremeyiz.

Örneğin ileri safha bir alkoliği (ya da bir uyuşturucu bağımlısını) yakından gözlemleyen biri, karşısında hayatı gittikçe allak bullak olan birini görür; çok büyük ihtimalle bağımlının sağlığı zamanla kötüye gitmekte, aile hayatı bozulmakta ve iş hayatı risk altına girmektedir. Bu sorunların tümü, açıkça alkol veya diğer uyuşturucuların etkisinden kaynaklanır ancak bağımlı, bunu fark edebilecek durumda değildir. Kimyasalları kullanmasının bu sorunların hiçbiriyle ilgisi olmadığına inanmaktadır, hatta aksine tüm mantıklı argümanlara karşı kör ve sağırdır.

Bağımlı düşünme ile şizofrenik düşünme arasındaki belirgin farklar şunlardır:

- Şizofrenik düşünme aşikâr bir biçimde saçmadır,
- Bağımlı düşünmenin baştan çıkarıcı ve yanıltıcı olabilen sığ bir mantığı vardır.

Bağımlı her zaman düşünüldüğü kadar istekli biri olmayabilir. Bu kişi ille de bilinçli ve kasten başkalarını yanıltmak istemese de bu durum zaman zaman olabilir. Genellikle bağımlılar kendi düşünceleri ile kandırılırlar, yani kendilerini aldatırlar.

Özellikle bağımlılığın ilk evrelerinde, bağımlının bakış açısı ve açıklamaları görünürde makul olabilir. Söylediğim gibi, birçok insan doğal olarak bağımlı düşünce tarafından kandırılmaktadır. Bu nedenle, bağımlının ailesi uzunca bir süre olanları "bağımlı düşünce tarzı" olarak görebilir. Bağımlı, arkadaşlarına, din adamına, işverenine, doktoruna ve hatta bir psikoterapiste bile ikna edici gelebilir. Bağımlılığın söylediği her şey destekleniyor gibidir; durumuyla ilgili uzun açıklamaları bile mantıklı görünebilir.

Bağımlılık ve Eş Bağımlılıkta Obsesif Kompulsif Bozukluklar

Kendini kandırma felaketi, kimyasal bağımlı kişinin yanı sıra eş bağımlı aile bireylerine de bulaşabilir. *Eş bağımlı* kime denir? Çeşitli eş bağımlılık tanımlamaları mevcut olmakla birlikte, en kapsamlı görüneni Melody Beattie'nin tanımlamasıdır: "Eş bağımlı kişi, başka birinin davranışının kendisini etkilemesine izin veren ve onun davranışını kontrol etmeyi takıntı haline getirmiş kişidir."*

* Melody Beattie, *Codependent No More* (Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1992), 36.

Bu tanımın önemli kısımları *takıntılı* ve *kontrol edici* kelimelerdir. Obsesif (takıntılı) düşünceler diğer tüm düşünceleri aşıp zihinsel enerjiyi boşaltırlar. Obsesif düşünceler herhangi bir zamanda başlayabilir; tuhaf bir şekilde, bu düşüncelerden kurtulma girişimleri, yoğunluklarını artırmaktan başka bir işe yaramaz.

Obsesif düşüncelerden uzaklaşmaya çalışmak, kıvrılmış bir yayı bastırarak önünden çekilmeye çalışmak gibidir. Yay üzerindeki baskı ne kadar fazlaysa, sonunda geri tepmesi o kadar sert olacaktır.

Aşırı basitleştirmeyi göze alarak bağımlı kişinin kimyasal madde kullanma *dürtüsüyle* cezalandırıldığını söyleyebiliriz. Eş bağımlı kişi, bağımlının kimyasal madde kullanımı ve bağımlıyı kontrol etme ihtiyacında *obsesif* hale gelmiştir.

Obsesyonlar (takıntılar) ve kompulsiyonlar (zorlantılar) yakından ilişkilidir. *Obsesif kompulsif nevroz* terimi, psikiyatride uzun yıllardan beri kullanılmaktadır. Obsesyon ve kompulsiyon, insanın mantık dışı bir şeyle meşgul olması, hatta onun tarafından tüketilmesi olarak nitelendirilir. Obsesif nevrozda kişiyi meşgul eden şey mantık dışı fikirdir; kompulsif nevrozda ise mantık dışı bir davranıştır. Psikiyatride ikisinin birleştirilme nedeni, kişinin bir fikre takıntılı olduğu hemen hemen her durumda dürtüyle gerçekleştirilen birtakım davranışların da olmasıdır. Esasen, hemen hemen her kompulsif davranışta obsesif düşünceler vardır. Aşağıdaki hikâye obsesif düşüncelerin nasıl çalıştığını göstermektedir.

Masanın Üzerindeki Sandalye

Tıp öğrencilerine psikiyatri dersi verdiğim sırada, hipnoz hakkında daha fazlasını öğrenmek isteyen bir öğrencim vardı. Bunu öğretmede en etkili yöntemin, onu hipnotize etmek, hipnotik bir transın ne olduğunu ve hipnoz altında üretilebi-

lecek çeşitli olayları dolaysız olarak öğrenmesine izin vermek olduğunu düşündüm.

Bu genç adam mükemmel bir hipnotik denek oldu ve birkaç seansta ona çeşitli hipnoz uygulamalarını gösterebildim. Ayrıca hipnotize sonrası olgusunu anlamasını istediğim için ona şöyle dedim: "Transtan çıktıktan bir süre sonra sana bir sinyal vereceğim; kalemimi hafifçe masanın üstüne vuracağım. Bu noktada yerinden kalkacak, oturduğun sandalyeyi alıp masamın üzerine koyacaksın. Ancak sana bu talimatı verdiğimi hiçbir zaman hatırlamayacaksın." Sonra onu transtan çıkardım ve hipnoz üzerine konuşmaya devam ettik.

Birkaç dakika sonra, konuşmaya devam ederken, dikkat çekmeyecek bir şekilde kalemimi aldım ve hafifçe masaya vurdum. Birkaç dakika içinde öğrencim –belli ki rahatsızdı– kıpırdanmaya başladı. "Sandalyemi alıp masanızın üstüne koymak gibi saçma bir istek duyuyorum," dedi.

"Bunu neden yapmak isteyesin?" diye sordum.

"Bilmiyorum. Saçma bir düşünce ama yapmam gerekiyormuş gibi hissediyorum," dedi ve bir an durakladı. "Trans sırasında bana böyle bir şey mi söylediniz?"

"Evet, söyledim."

"O halde ben neden hatırlamıyorum?"

"Çünkü bunu yapmanı söylerken bunu hatırlamayacağını da söyledim."

"Yani yapmak zorunda değilim, öyle mi?"

"Sanırım değilsin," diye yanıtladım.

Kısa bir süre sonra öğrencim odamdan ayrıldı. Yaklaşık yirmi dakika sonra kapı hızla açıldı. Genç adam içeri daldı ve sandalyeyi alıp öfkeyle masanın üzerine koydu.

"Lanet olsun sana!" dedi ve öfkeyle çıktı.

İster hipnoz altında verilen bir öneriden isterse de bilinmeyen bir kökenden çıkan bilinçaltı dürtüsünden ortaya

çıkmış olsun, bu obsesyon ya da kompulsiyonun doğasıdır. Nasıl ki masaya sandalye koymak saçma sapan bir davranışsa, aynı şekilde dürtüyle yapılan bir davranış da mantık dışı olabilir ancak onu yapma dürtüsü adeta karşı konulamaz bir durumdur. Dürtüye karşı koymaya çalışmak o kadar büyük bir kaygı ve rahatsızlığa neden olur ki insan yoğun baskıdan kurtulmak için ona kolayca teslim oluverir. Obsesyon ve kompulsiyonların çoğunda, bu rahatlama dönemi oldukça kısadır; dürtü bir süre sonra, genellikle de öncekinden daha büyük bir kuvvetle geri gelir.

Eş bağımlı insanlar, bağımlının davranışlarını veya kimyasal kullanımını kontrol etmeye çalışırken genellikle obsesif kompulsif biçimde davranırlar. Bağımlıya yardım etmeyi, daha sonra çabaları başarısız olursa bağımlıyı cezalandırmayı takıntı haline getirmiş olabilirler.

Bağımlılık ve Eş bağımlılık Birbirine Nasıl Benzer?

Bağımlının davranışı ile eş bağımlının davranışı arasındaki benzerlikler dikkat çekicidir. Bağımlılar genellikle yıkıcı sonuçlarından kaçınmaya çalışırken kimyasal madde kullanmaya devam etmenin de yeni yollarını ararlar. Kişi alkol veya kokaini "sadece hafta sonlarında" kullanabilir ya da arzu edilen "kafayı bulma" seviyesine ulaştıracak ancak zehirlenmeyle sonuçlanmayacak bir miktar alabilir. Kontrol çabaları başarısız olduğunda, bağımlılar, "Kullanmamı kontrol edemiyorum," sonucuna varmazlar. Onun yerine, "Bu yöntem işe yaramadı, başka bir yöntem bulmalıyım," derler.

Aynı şekilde, eş bağımlılar da bağımlıyı durdurma çabalarının boşa çıkması nedeniyle bağımlıyı kontrol etmenin bir yolu olmadığı sonucuna varamazlar. Onun yerine işe yarayacak başka yollar ararlar.

Sebep ve Sonuç

Bağımlının düşünce bozukluğu mu bağımlılığa neden olur yoksa düşünce bozukluğu bağımlılıktan mı kaynaklanır? Bu karmaşık bir sorudur; sebep ve sonuç da kolayca belirlenmez. Bir bağımlı tedaviye başladığında, genellikle birkaç sebep-sonuç döngüsü ortaya çıkmıştır ve hangisinin hangisi olduğunu anlatmaya çalışan biri kısır döngüye girebilir. Burada kişinin düşünce süreçlerinin bağımlılığa neden olup olmadığının ya da bağımlı düşünmenin bir bağımlılık belirtisi olup olmadığının önemi yoktur. Her iki durumda da tedavi ve iyileşme bir yerden başlamalıdır. Aktif kimyasal madde kullanımı tedavide başarıya giden yolda bir engel olduğundan, kimyasal maddeden uzak durmak (perhiz) yapılacak ilk şey olmalıdır. Uzun süreli perhizden sonra, beyin tekrar daha normal bir şekilde çalıştığında, bağımlılar dikkatlerini bağımlı düşünmelerine odaklayabilirler.

Bu kitap, bağımlı veya eş bağımlı kişilerin düşünme süreçlerini tanımlamalarına ve bağımlı düşünmenin üstesinden gelmelerine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

02

Kendini Kandırma ve Bağımlı Düşünme

Bağımlıların kendi düşünme bozuklukları tarafından esir alındığını ve onların kurbanı olduklarını fark etmelerinin önemini ne kadar anlatsam azdır. Bunu anlayamazsak, bağımlıyla uğraşırken hüsrana uğrayabilir veya öfkelenebiliriz.

İyileşmiş olan eski içki ya da madde bağımlılarının hikâyelerini duyduğumuzda güleriz çünkü bağımlı düşüncelerinin ve davranışlarının saçmalığı bize komik gelebilir. Ancak bu, birinin muz kabuğuna basıp kaymasını izlemeye benzer. Gülmemiz bittikten sonra düşen kişinin ciddi şekilde yaralanmış olabileceğinin farkına varırız. Benzer şekilde, bir bağımlının tuhaflıklarına gülerken bu kişinin aktif bağımlılık sırasında çok acı çektiğini ve hâlâ birçok insanın aynı acıları çektiğini fark etmeliyiz.

Bağımlı Düşünme ve Zekâ

İyileşme sürecindeki bir alkolik olan Alan, etrafındakilerin söylediklerine rağmen içki içmesinin etkilerinden habersizdi. Sadece bira içtiği için alkol sorunu yaşamadığına emindi.

Alan sonunda fiziksel olarak hastalandı ve bir sorun olduğunu artık inkâr edemez hale geldi. Günde yarım kasa bira içerek çok fazla sıvı tükettiğine karar verdi. Bu yüzden viski ve sodaya geçti. Fiziksel semptomlar kötüleştiğinde kusuru sodada buldu, viski ve suya geçti. Semptomları iyice kötüleşince suyu da eledi.

Şimdi bu mantıklı düşünme mi? Tabii ki değil. Psikotik düşünme olarak sınıflandırılabilir mi? Mevcut tanımıyla, yani kişilik dengesizliği ve gerçeklikle temasın kaybolması olarak nitelenen herhangi bir büyük zihinsel bozukluk için kullanılan genel kavram olan *psikoz* içinde sınıflandırılamaz. Fakat Alan'ın düşüncesinin normal düşünceden açıkça farklı olduğu kesindi.

Bağımlı düşünme zekâdan etkilenmez. En yüksek entelektüel düzeydeki insanlar da bu düşünme bozukluklarına karşı herhangi biri kadar savunmasızdır. Aslında alışılmadık derecede yüksek zekâlı insanlar genellikle daha yoğun bağımlı düşünme derecelerine sahiptir. Bu nedenle, zeki insanlar tedavide en zor hastalar olabilir.

Avukat ve Hindi

Zeki ve yetenekli bir avukat olan Christine, alkolizminin açığa çıkmasının kariyerini ve toplumdaki duruşunu tehlikeye düşürmesi endişesiyle AA toplantılarına katılmayı kesinlikle reddediyordu. Ancak yaklaşan Şükran Günü için hazırlanmış bir hindi ile teşekkür ziyaretine gelen bir müşterisi fikrini değiştirdi.

Christine, öğleden sonra soğuk ve yağmurlu bir havada, elinde kasap kâğıdına sarılı hindi ile ofisten çıktığını hatırlıyordu. Sonra hatırladığı şey ise kolunun altında kağıdı yağmurdan eriyip gitmiş çıplak bir hindi ile şehir merkezindeki bir binanın duvarına yaslanmış olduğuydu. Onu gören herkes, doğal olarak sarhoş olduğunu zannederdi. Toplum içinde bu durumda görünmesine rağmen, birinin onu AA toplantısı için kiliseye girerken görmesinden utanıyordu.

Bu kadının mükemmel analitik zekâsı, neden bu kadar saçma bir şekilde mantık yürütmesini engellemedi? Çünkü zeki insanlar psikoz, nevroz veya depresyona karşı bağışık-

lık kazanmış kişiler değildirler. Kimyasal maddelere yönelik psikolojik veya fiziksel istek ortaya çıkınca, insan düşüncesi, tıpkı rüşvet veya başka kişisel çıkarlar için sağduyusunu kaybetmiş bir insanla aynı biçimde etkilenir. Kimyasal maddeye duyulan ihtiyaç o kadar güçlüdür ki, kişinin düşünce sürecini, içmeye ya da madde kullanmaya onay verme veya muhafaza etme şeklinde yönlendirir. Bağımlı düşünmenin işlevi budur: kişinin yıkıcı alışkanlığını sürdürmesine izin vermek. Bir insan ne kadar zekiyse, içki içmek ve ondan uzak durmama sebepleri ya da AA (Adsız Alkolikler) veya NA (Adsız Narkotikler) gibi organizasyonları değersiz bulma sebepleri de o kadar zekicedir.

Bağımlı düşünme, bir durumun kanıtlara veya gerçeklere dayanan bir sonuca varmaması, hatta tam tersi olması bakımından mantıksal düşünmeden tamamen farklıdır. Bağımlılar, "İçkiye (ya da uyuşturucuya) ihtiyacım var," sonucuyla başlar ve daha sonra bu sonuç için mantıklı ya da mantıksız bir durum oluştururlar.

Neden Çocuklar Uyuşturucu, Ebeveynler Alkol Kullanır?

Bağımlı düşünmenin iyi anlaşılması, alkolizm veya madde bağımlılığının önlenmesi için gösterilen çabaların neden başarısız olduğunu açıklamaya yardımcı olabilir. Korkutma taktikleri çoğu zaman etkisizdir. Uyuşturucu nedeniyle ölen ünlülerle ilgili haberlere geniş ölçüde yer verilmesine, medyanın kokain ve eroinin tehlikeleriyle ilgili kapsamlı eğitimine rağmen, pek çok kişi hâlâ uyuşturucu gizeminden etkileniyor. Bağımlılığın sebep olduğu acizlik, büyük finansal maliyet, yasal sorunlar ve yüksek ölüm riski gibi tehlikeli sonuçlar çoğunlukla bir etki yaratmıyor.

Gençleri uyuşturucuya "Sadece hayır de" demeye teşvik eden kampanyalardan önemli bir kanıya varıldı. Bu fikir hak-

kında ne düşündükleri sorulduğunda bazı ergenler, "Neden? Başka neyimiz var ki?" diye yanıtladı.

Amerikan rüyasından mahrum kaldığını hisseden bazı gençler, ulaşabileceklerine inandıkları tek tatmin yolu olan uyuşturucuya yönelebilirler. Başarma şansına sahip olanlar ise yeteneklerine güvenmiyor olabilirler. Bazılarıysa ısrarla neden kendilerini bu tarz bir zevkten mahrum etmeleri gerektiğini göremeyebilir.

Doyuma ulaşmak veya rahatsızlığı gidermek yaşamın asıl amacı haline geldiğinde pek çok insan, özellikle gençler, bu amaca ulaşmak için kimyasal maddelere yönelirler. Zihin değiştiren kimyasal maddelerin arzulanan bir his ortaya çıkarabilir olduğu ve bu yüksek arzunun peşinden gitmemeleri için gençleri bu tür zevklerden fedakârlık etmeye ikna etmemiz gerektiği kaçınılmaz bir gerçektir. Uyuşturucunun tehlikeli etkilerine karşı bağışıklık kazandıklarını düşündükleri için, korkutucu uyarılar caydırıcı değildir. Hayattan zevk alabilen üretken insanlar onlara kimyasal maddelerden kaçınmalarını ve böylece sağlıklı bir şekilde gelişebileceklerini anlatmaya çalıştıklarında, sık sık söylenen veya söylenmeyen şu savunmayla karşılaşırlar: "Neden bekleyeyim? Şu an kullanarak hayattan zevk alıyorum."

İşleri daha da zorlaştırmak için, yaşam kültürümüz beklemeyi ortadan kaldıran teknolojide ilerleme kaydetmiş durumda. Hepimiz mikrodalga, faks makineleri, cep telefonları ve hazır yiyecek tüketicileriyiz. İnsan "mutluluğun" yaşam içinde gelebileceğini öngörebilse bile, yaygın bir değer olan anlık tatmin, uzun bir bekleyişi dayanılmaz kılar.

Gençler arasında madde kullanımını etkili bir şekilde önlemek için **1.** tatmin duygusuna karşı yüksek hedefler ve **2.** gecikmeye karşı tahammül oluşturmamız gerekir. Toplumumuzun bu değişiklikleri benimseme ihtimali neredeyse yok gibidir. Aksine, bağımlı düşünmeyi benimsemiş durumdadır.

İnsanların, kimyasalları kullanmaya başlamadan önce belli gerçekleri bloke eden bağımlı düşünme kalıpları olabilir. Örneğin, kokain kullanmayı düşünen gençler korkunç maliyet gerçeğini göz ardı ederek mutluluk vaadiyle kandırılmaktadırlar. Dolayısıyla bağımlı düşünme, kimyasal maddelerin beyindeki etkilerinden tamamen sorumlu tutulamaz.

İronik olarak, bağımlı düşünmenin bir diğer özelliği de bağımlıların kendileriyle ilgili düşüncelerini saptırmasına rağmen, başkalarına karşı tutumlarını etkilemeyebilmesidir. Bu nedenle, aktif içici olan alkolik bir ebeveyn, uyuşturucunun tahrip edici etkilerini anlamayan çocuğundan usanabilir. Aynı şekilde kokain kullanan bir çocuk, alkolün etkileri yüzünden ölümden dönen anne ya da babasının tekrar nasıl içmeye başladığını anlayamayabilir.

Önemli olduğu için hatırlamakta yarar var: *Bağımlı düşünmenin teşhis edilmesi bağımlının dışında olmalıdır.*

Bağımlı Düşünmede Kendini Kandırma

Herkes bağımlı düşünme ile "kandırılabilir" ancak ondan en çok etkilenen kişi aldatıcı düşünen, bağımlı veya eş bağımlı kişidir. Aşağıdaki hikâyeler bu noktaya parmak basmaktadır.

"Tedaviye Başlamam Doğru Olmaz"

Elli beş yaşındaki Martin, alkolizmiyle ilgili bir olayın ardından bana geldi. Eski karısı, dört çocuğu, patronu ve iki yakın arkadaşı Martin'i onun aşırı içmesinin hayatlarını nasıl etkilediği gerçeğiyle karşı karşıya bırakmış. Örneğin, patronu onu dürüst olmayan çalışma alışkanlıklarından dolayı işine son vermekle tehdit etmiş.

Martin bu olayın "gözünü açtığını" iddia etti. Önceki haftalarda, alkollü araç kullandığı için bir trafik kazası geçirmiş ancak yine de sorunu olduğunu reddetmiş. Fakat insanlar

yardım almasını fazlasıyla önemsediğinde içmeyi bırakması gerektiğini anlamış. İşten çıkarılma tehdidinden sonra on gün boyunca hiç içmemiş.

Martin'e kararlı olmasının iyileşmek için iyi bir başlangıç olduğunu söyledim; ancak yalnızca kararlı olmak alkolizme son veremezdi. Kesinlikle tedavi gerekliydi. Ona yatılı tedavi ya da ayakta tedavi seçeneklerinden birini önerdim.

Ancak Martin tedavi programına başlamayı reddetti. Çocuklarının şefkatini ve yakınlığını ya da işini kesinlikle kaybetmek istememesine rağmen, dürüstçe tedaviye gidemeyeceğini söyledi. Neden? Çünkü artık dışarıdan yardım almadan alkolden uzak duracağından emindi. Bu nedenle, ihtiyacı olmadığını bildiği halde, yalnızca ailesini ve patronunu memnun etmek için tedaviye başlaması sahtekârlık olurdu ve o bu sahtekârlığı yapmayacaktı.

Bu saçma akıl yürütmeden sonra kahkahayı basma arzum, trajik bir şekilde kendini kandırmakta olan bu adama olan şefkatimden ötürü söndü. Yıllarca sürdürdüğü alkol alışkanlığı boyunca sık sık ailesine, arkadaşlarına ve patronuna yalan söylemişti. Yıllardır dürüst davranmamıştı. Ancak tedaviye başlamayı düşünemezdi çünkü bunu yapmak "sahtekârlık" olacaktı. Yani Martin yardım almayı kabul etmesini engelleyen şeyin dürüstlüğe karşı olan sorumluluğu olduğuna inanıyordu! Bağımlı düşünme aldatmacası işte böyledir.

"Sadece Sosyal İçici"

Bağımlı düşünmenin bir başka örneği, yıllarca yoğun olarak içen yetenekli bir kalp cerrahıydı. Zaman ve içme alışkanlığı ilerledikçe "akşamdan kalma"lığın etkilerini yaşamaya başlamıştı. Her gün ofise ve hastaneye gitmesine rağmen, sabahın geç saatlerine kadar kendini hasta hissediyordu. Buna rağmen "sadece sosyal içici" olduğuna emindi. Geceden mi-

desinde çok fazla alkol kaldığı için midesinin alkolü absorbe etmesiyle ilgili bir sorunu olduğuna inanıyordu.

Doktor, tıp fakültesinde öğrenciyken bir sindirim çalışmasına katıldığı hatırladı. Ölçülü miktarda yiyecek verilip kırk dakika sonra burnundan midesine bir hortum salınmıştı. Midesinin içindekiler boşaltılmış ve analiz için laboratuvara gönderilmişti.

"Burnumdan mideme hortum salmakta uzmanlaşmıştım," diye hatırladığını söyledi doktor, "Ve bu yöntemin sabahları yaşadığım rahatsızlığa bir çözüm olabileceği aklıma geldi. Gece yatmadan önce mideme bir hortum salıp içindekileri boşaltacaktım. Beklediğim gibi ertesi sabah uyandığımda çok daha iyi hissediyordum. Bu uygulamaya altı hafta boyunca her gece devam ettim. Bırakmamın tek nedeni hortumun boğazımı tahriş etmesinden dolayı gırtlağımın neredeyse kapanmasıydı; nefes almak için nefes borusu operasyonuna ihtiyacım olmasından korkmuştum."

"Ancak bir kez bile," dedi doktor, "o altı haftada bir kez bile, bir sosyal içicinin midesini her gece pompalamasına gerek olmadığı aklıma gelmedi!"

Kendini Kandırma ve On İki Adım* Grubuna Katılma

On İki Adım programına katılmak iyileşme aşamasında son derece önemlidir, ancak birçok kişi içkiden tamamen uzak durmamakta ısrar ettiği için programa direnir. Bununla birlikte, birçok alkolik ve bağımlı bu nedeni inkâr eder ve kendilerini AA'ya katılmamak için geçerli başka nedenleri olduğuna ikna ederler.

---

* Bağımlılık, kompulsiyon (zorlantı) veya başka davranış problemlerinin çözülmesi amacıyla uygulanan, Adsız Alkolikler (AA) örgütünün alkolizmden kurtulma yöntemi olarak öngördüğü on iki aşamalı iyileştirme programıdır. (ed.)

Bir alkolik, "AA'ya gidemem çünkü toplantı eski sevgilimin evinden sadece bir sokak ötede," demişti. İşine gelmediği için, her hafta 140'ın üzerinde farklı yerde toplantı yapıldığını anlamazlıktan geliyordu.

Aşağıdaki hikâyelerde olduğu üzere, aynı tür kendini kandırma eş bağımlılıkta da ortaya çıkmaktadır.

"Asla Grup Terapilerine Gidemem"

Bir finans uzmanının karısı, kocasının alkol bağımlılığı yüzünden bana gelmişti. "İçmesi giderek arttı. İşten eve geliyor, biralarını alıp televizyonun önünde oturuyor ve ertesi sabah aynı yerde uyanıyor. Şimdilik her sabah kalkıp işe gidebiliyor ancak yakın bir zamanda ofisine gidememesi ya da alkollü gitmesi kaçınılmaz olacak ve bunu herkes fark edecek. Çok geçmeden işini kaybedecek."

Kadın, geçtiğimiz birkaç yıl içinde alkolizm yüzünden aile yaşamlarının nasıl kötüye gittiğini anlattı. Baba ve oğul artık birbirleriyle konuşmuyorlardı. Çiftin sosyal hayatı kalmamıştı. Artık cinsel ilişkileri yoktu.

Finans uzmanının karısı, şu ana kadar alkolizmin tüm sonuçlarını sineye çekmişti ancak kocası kariyerini ve geçimini mahvetmek üzere olduğu için artık bir şey yapması gerektiğini hissetmişti. Eşiyle defalarca konuşmayı denemişti; ancak kocası alkolle ilgili bir sorunu olmadığına inandığından yardım önerilerini reddetmişti. İstemiyorsa gidebileceğini söylemişti.

Ne onun ne de oğlunun herhangi bir tesir gücü olduğu için, karşı koymanın bir anlamı kalmamıştı. Kadın, kocasına karşı koydukları takdirde yardım teklifini reddetmeyi sürdüreceğine ve onları evden kovacağına inanıyordu.

Eşine karşı etkili bir yaklaşımı olamayacağı ortaya çıktığından, kadına kendi gereksinimlerini karşılamaya ve grup

terapilerine katılmaya başlamasını önerdim. Ayrıca geçmiş hikâyesi neredeyse kocasınınkiyle aynı olan ve şu anda başarılı bir iyileşme sürecinde olan muhasebeci Robert'la tanışması için bir görüşme ayarladım.

Görüşmede iyileşmekte olan muhasebeci, alkolü bırakması için karısının gösterdiği tüm çabaların nasıl boşa gittiğini ve alkol bağımlılığı iş yerinde apaçık ortaya çıkana kadar içmeye devam ettiğini anlattı. İşten çıkarılma tehdidiyle karşı karşıya kaldıktan sonra tedaviye başlamıştı. Alkolü bırakma ciddiyetinde dengeyi sağlayana kadar zorlu bir yol izlemişti.

"Karım şu anda grup terapisinde, eğer baştan gelmiş olsaydı belki çok daha önce aklım başıma gelirdi ve iyileşme sürecim daha sakin geçebilirdi. Grup terapisine hemen gitmeye başlamanızı öneriyorum. Karım sizi bu akşam ilk toplantınıza götürmekten memnuniyet duyacaktır," dedi.

Kadın başını salladı. "Ah, hayır," dedi. "Asla grup terapisine gidemem."

"Neden gidemezsiniz?" diye sorduk.

"Ya biri beni tanıyıp kocamın alkolik olduğunu anlarsa? Ya her yerde laf söz edilmeye başlanır da kocam tüm müşterilerini kaybederse? Kim parasını bir alkoliğin yönetmesine izin verir ki?"

Kadının düşüncesi beni şaşkına çevirmişti. "Bir şeyi anlamıyorum," dedim. "Alkolizmin neden olduğu tüm sorunları sineye çektiğinizi söylediniz. Bana gelmenizin tek nedeni, durumun ortaya çıkmasının, yani eşinizin yakın zamanda bir gün ofise açıkça sarhoş gitmesinin ve işlerini askıya almasının yakın olduğunu hissetmiş olmanızdı. Madem bu durum bu kadar yakın görünüyor, neden grup terapisine katılmak istemiyorsunuz? Söylediklerinize bakılırsa, alkol bağımlılığı durdurulmazsa eşiniz çok daha ciddi biçimde dibe vuracak. Robert'ı duydunuz, karısı grup terapilerine önceden katılmış olsaydı, yaşadıklarının önüne geçmiş olabileceğini düşünüyor."

Ne söylersek söyleyelim kadın geri adım atmadı. Grup terapilerine gidemedi çünkü bunun kocasının durumunu açığa çıkaracağını düşünüyordu. Grup terapilerinin korktuğu o felaket sonuçlardan kurtulmasına yardım edebilecek tek yer olduğunu göremedi.

"Onlarla Ortak Bir Noktam Yok"

Başka bir hadisede, alkol detoksu uygulamasından sonra eski haline dönen bir yöneticinin kocası benden yardım istedi. Eşinin Adsız Alkolikler'e katılmayı reddettiğini belirtti. Hastaneden ayrıldıktan sonra birkaç toplantıya gitmişti ancak toplantıların ona göre olmadığını düşünüyordu. Toplantılardaki diğer insanlardan farklıydı; onlarla hiçbir ortak yanı olmadığını düşünüyordu.

Kocasına, eşinin AA'ya gitmeye direnmesinin olağandışı bir durum olmadığını söyledim. Neticede AA'da bir daha asla içemeyeceğini öğrendi; bu duymak istemediği bir şeydi.

"Terapi programınız nasıl gidiyor?" diye sordum.

"Grup terapilerine gitmiyorum," dedi. "İki toplantıya gittim ama bana göre değil. Oradaki insanlarla hiçbir ortak noktam yok."

Adamın, karısının sözlerini papağan gibi tekrarladığına dikkat çektim. Onu iyileşme programına katılmadığı ve diğer alkoliklerden farklı olduğunu düşündüğü için eleştirmesine rağmen, aynı nedenden dolayı kendi iyileşme programından kaçıyordu.

Değişime dair endişeler o kadar yoğun olabilir ki, tıpkı bu örneklerde olduğu gibi, insanlar kendileriyle çelişebilirler.

Değişiklik Yapmak

Nasıl oluyor da insanlar bu kadar aşikâr bir biçimde kendileriyle çelişebiliyorlar ve dikkat çekilmesine rağmen durumu

fark edemiyorlar? Bu sorunun cevabı, tek kelimeyle reddetmedir. Bağımlı ve bozuk düşünmede reddetmenin en büyük sebeplerinden biri, değişime yönelik yoğun direnç göstermektir. Bir insan gerçeği reddettiği sürece, eskisi gibi davranmaya devam edebilir. Gerçeğin kabulü, onu çok zorlu bir değişim sürecine sokabilir.

Çoğu zaman insanlar, söz konusu başka biri olduğu sürece değişikliklerle ilgili herhangi bir sıkıntı yaşamazlar. Alkolik, "Eşim daha düşünceli olsaydı şu an içtiğim gibi içmezdim," dediğinde aslında, "Benim değişmeye ihtiyacım yok. Eşimi değiştirin. Ben o zaman iyi olurum," demiş olur.

Bir Deney: Değişiklik Yapmanın Zorluğu

Sadece eğlence olsun diye aşağıdaki deneyi yapın: Kollarınızı göğsünüzün üzerinde bağlayın ve ardından ellerinizin durumunu gözlemleyin. Bazı insanlar sol eli sağ kolun üzerine koyar, bazıları ise tersini yapar.

Nasıl yaptığınızı belirledikten sonra kollarınızı çözün. Şimdi tekrar bağlayın ama bu sefer tam tersi şekilde; yani normalde sağ elinizi sol kolun üzerine koyuyorsanız, şimdi sol elinizi sağın üzerine koyun.

Muhtemelen bunun ne kadar garip hissettirdiğini göreceksiniz. Eski hali normal ve rahatlatıcı. Yeni hali garip görünebilir ve bu konumda asla rahat edemeyeceğinizi hissedebilirsiniz.

Eğer ellerinizdeki basit bir değişiklik bu kadar rahatsız ediciyse, davranışınızın veya yaşam tarzınızın bir kısmını değiştirmenin ne kadar rahatsız edici olduğunu bir düşünün.

Örneğin, eş bağımlılar, onlara yakınlarının kimyasal maddeleri kullanmasını engellemek için ne yapmaları gerektiğini söyleyebileceklerini düşünerek hevesle uzmanlardan yardım isteyebilir. Bağımlının davranışını değiştirmek için hiçbir şey

yapamayacaklarını, bu konuda aciz olduklarını öğrendiklerinde hayal kırıklığına uğrarlar. Uzman onlara kendi davranışlarına bakmalarını ve kendilerinde değişiklik yapmaya başlamalarını önerdiğinde genellikle geri adım atarlar. Gruptakiler onlara, "Biz buraya eşimizi değiştirmeye gelmedik. Buraya kendimizi değiştirmeye geldik," dediğinde uzaklaşmaya meyilli olurlar.

"Kendimi değiştirmek mi? Neden kendimi değiştireyim? İçen ben değilim ki!" derler.

Algı Bozukluğu

Bağımlı düşünme özelliklerinin birçoğu bağımlılarda olduğu gibi eş bağımlılarda da görülebilir çünkü bunlar benzer bir kökene dayanır: düşük özsaygı.

Fiziksel kökenli olmayan duygusal problemlerin çoğu, şu ya da bu şekilde düşük özsaygıyla ilgilidir. Düşük özsaygı, insanların kendileri hakkındaki doğru olmayan olumsuz duygularını ifade eder. Başka bir deyişle, bazı insanlar kendileri hakkında muazzam yanılgılarla dolu bozuk bir öz algılamaya sahipken, düşük özsaygıya sahip insanların aşağılık, yetersizlik ve değersizlik yanılgıları vardır. Garip bir şekilde, bu yetersizlik duyguları özellikle en yetenekli insanlarda yoğundur.

Kendimizle ilgili algımız yanlışsa, muhtemelen uyumsuzluğa yatkın oluruz. Sadece doğru bir algıya sahip olduğumuzda gerçeğe uyum sağlayabiliriz. Kendi gerçeğimizin temel bir tamamlayıcısını yaratırız; eğer kendimizle ilgili gerçekçi olmayan bir görüşümüz varsa, gerçekliğimizi bozmuşuz demektir.

Kimyasal madde kullanımının öncesinde aşağılık duygusuna sahip olmayan bağımlı herhangi bir kişiye henüz rastlamadım. Bazen yaşamlarının her alanında kendilerini yetersiz ya da değersiz hissederler; bazen de kendi uzmanlık alanla-

rında kendilerini çok yetkin hissetmelerine rağmen bir insan, bir eş, bir partner veya bir ebeveyn olarak yetersiz ve değersiz hissederler.

Bazı insanlar hayatın zorluklarından ve dertlerinden kaynaklanan düşük özsaygı hislerine karşı kimyasal maddelere sığınarak tepki gösterirken bazıları da ayık kalıp kimyasal madde bağımlısı bir kimseyi ciddi anlamda kontrol ederek ya da onun için acı çekerek değerlilik ve yeterlilik hissini telafi edebilir.

Üç Kural

Bağımlı yakınları için grup terapileri şu üç kuralı destekler: Sen SEBEP olmadın, sen KONTROL edemezsin ve sen TEDAVİ edemezsin. Ancak birçok insan bir başkasının bağımlılığından kendini sorumlu hisseder, onu kontrol etmeye çalışır ve tedavi edebileceğine inanır.

Bazen eş bağımlı kişi şöyle düşünebilir: "O kadar güçlüyüm ki bağımlılık yaratabilirim, kontrol edebilirim ya da iyileştirebilirim." Bu gerçek bir üstünlük veya kibir duygusu değildir. Aksine, bu tür duygular genellikle aşağılık duygusuna karşı bir savunma tepkisidir.

Genellikle, bu üç kural açıkça bilinen aşağılık duygusu ile ilgilidir. Mesela, eş bağımlı bir kişi şöyle düşünür: "Kızımın bağımlılığından ben sorumluyum çünkü daha iyi bir ebeveyn olsaydım, uyuşturucuya yönelmezdi. Ona ihtiyacı olan sevgiyi ve desteği sağlamış olsaydım, kimyasal madde aramazdı. Bağımlılığı benim ihmalkârlığımdan kaynaklanıyor. Keşke daha iyi bir insan olsaydım, daha az kullanır ya da tamamen bırakırdı." Bu duygular, diğer kişi bağımlılığın erken safhalarındayken eş bağımlılar arasında yaygın olarak görülür.

Bağımlı düşünme ve eş bağımlılığın kendini kandırma özelliklerinde pek çok ortak nokta vardır. Her ikisinde de

genellikle inkâr, mantığa bürüme ve yansıtma vardır. Her ikisinde de çelişkili fikirler bir arada bulunabilir, kendini değiştirmeye karşı şiddetli bir direnç, başkalarını değiştirmeye yönelik hırs vardır. Her ikisinde de bir kontrol yanılgısı söz konusudur ve her ikisinde de değişmez bir biçimde düşük özsaygı vardır. Dolayısıyla bağımlı düşünmenin tüm özellikleri her ikisinde de mevcuttur, ayrıca tek ayırt edici özellikleri kimyasal madde kullanımı olabilir.

03

Bağımlı Düşünenin Zaman Algısı

"İstediğim zaman bırakabilirim."

Bağımlılar tarafından kullanılan en yaygın cümle yarışması olsaydı, bu cümle kazanırdı.

Bağımlıları gözlemlemiş olan herkes sayısız kez "bıraktıklarını" ve sayısız kararlar aldıklarını bilir. Perhiz saatlerce, günlerce veya bazı durumlarda haftalarca olabilir. Ancak genelde, çok geçmeden aktif bağımlılık pratiği yeniden başlar. Bu kısır döngü yıllarca devam edebilir.

Bağımlılar istedikleri zaman bırakamazlar. Başkaları bunu görebilir ancak bağımlı kişi görmez. Aile ve arkadaşlar şaşkınlık içinde kendilerine şu soruyu sorarlar: "Nasıl olur da doğru olmadığı açıkça görünmesine rağmen insan istediği zaman bırakmanın mümkün olduğu konusunda ısrar edebilir?" Bu mantık yürütmeye alışık olan tecrübeli terapistler bile kendilerine şunu sorabilirler: "Akıllı bir insan nasıl bu kadar gerçeklikten uzak olabilir? Bilimsel verileri analiz edebilen ve elinde tutabilen, büyük sorumluluk gerektiren mevkilerde yer alan kadınlar ve erkekler, birinci sınıf entelektüeller iş kimyasal madde bağımlılığa gelince nasıl olur da iki kere iki-yi çarpamazlar?"

Cevap, bağımlı düşünmeyi anlamakta yatıyor. Eğer tek bir şeyi anlarsak, bağımlılar ilk seferki kadar mantığa aykırı görünmeyebilir: bağımlı düşünenin zaman algısı. Bağımlılar, "İstediğim zaman bırakabilirim," dediklerinde bu onlara da

başkalarına da son derecede mantıklı gelir; bir bağımlı, bağımlı olmayandan farklı bir zaman kavramına sahiptir.

Zaman herkes için değişkendir. Bazen birkaç dakika sonsuz gibi gelirken bazen de haftalar, aylar sadece saniyeler sürer.

İstedikleri zaman bırakabileceklerini iddia eden bağımlılar aslında bunun gerçek olduğuna inanır. Neden? Çünkü bir iki günlüğüne ara verince, bağımlı belli bir "zaman" bırakmış olur. Aslında sık sık birkaç günlüğüne ara veren bağımlılar başkalarının neden şunu açıkça fark edemediğini merak edebilirler: Onlar istedikleri "zaman" bırakabilirler.

Bir bağımlıya, "Hayır, istediğin zaman bırakamazsın," diyebilirsiniz. Sizin ifadeniz de bağımlının ifadesi de, görünüşte çelişkili olmalarına rağmen doğrudur. Gerçek şu ki, her iki kişi de "zaman" sözcüğünü farklı kullanmaktadır.

Dakikalar ve Saniyeler İçindeki Gelecek

Bağımlı kişi için zaman dakikalarla, hatta saniyelerle ölçülebilir. Bağımlı kişi bir kimyasal madde etkisi arayışı içindeyken kesinlikle dakikalar üzerinden düşünür. Bağımlılar, bekledikleri etkide gecikmeye karşı tolerans göstermezler. Kullandıkları tüm maddeler etkilerini saniyeler ya da dakikalar içinde ortaya çıkarır.

Şu deneyi bir gün yapmak için kendime söz verdim: Büyük bir cam kavanoz alacağım ve içini renkli kapsüllerle dolduracağım. Sonra Güney Amerika'dan daha önce denenmiş olanların hepsinden daha iyi bir "madde" getirttiğim haberini ortalığa yayacağım. Eroin ve kokainin birleşiminden çok daha üstün "kafa" yapan bir madde!

"Vay!" diyecek bağımlılar. "Bu çok pahalı olmalı."

"Hayır, bu işin en iyi kısmı da bu: Tanesi iki dolar."

"Dalga geçiyor olmalısın. İki dolar mı?"

"Yemin ederim. Ve bu en iyi mal."

"Bana yüz dolarlık ver."

"Memnuniyetle. Ama ilk önce söylemem gereken bir şey var. Bu yaşayabileceğin en iyi 'kafa' olacak ancak kırk sekiz ya da yetmiş iki saatten önce etkisini göstermeyecek."

"Nasıl yani?"

"'Kafa'nın gelmesi iki ila üç gün sürüyor ama o an şimdiye kadar yaşadığın en muhteşem deneyim olacak."

O zaman müşteriler geri çekilecek ve "Kim ister bu zırvayı. Al senin olsun!" diyecekler.

Bağımlılar, etkinin başlangıcında uzun bir gecikme olmuş olsaydı, ne kadar muazzam etkisi ve düşük maliyeti olursa olsun, uyuşturucu almayacaklarını söylüyorlar. Bağımlılığın bir kısmı da etkinin doğrudan olmasıdır. Gecikme, bağımlıların ilgi alanında değildir.

Bağımlı kişi geleceği sadece anlarla düşünür, yıllarla değil. İçki veya diğer uyuşturucuları kullanan bağımlılar sonuçlarını düşünür: coşku, zindelik, gevşeme, dünyadan kopma ve belki uyku. Bu sonuçlar, içtikten ya da uyuşturucu kullanıldıktan birkaç saniye veya dakika sonra ortaya çıkar ve bu birkaç saniye veya dakika, bağımlı için "zamanı" oluşturur. Siroz, beyin hasarı, iş kaybı, aile kaybı veya diğer ciddi sonuçlar ise uzun bir sürecin sonucu olarak ortaya çıkar, dakikalar içinde gerçekleşmesi mümkün değildir. Dolayısıyla bunlar bağımlının düşüncelerinde var olmaz.

Ciddi dolaşım bozuklukları, kalp hastalıkları, amfizem ve kanser tehlikesi altında olan bir sigara bağımlısı ile bir alkoliğin farkı nedir? İçmenin veya diğer uyuşturucu maddeleri kullanmanın yıkıcı etkileri sigaradan çok daha erken ortaya çıkabilir; ancak alkol bağımlısı için de sigara bağımlısı için de gelecekle ilgili bir ihmal söz konusudur. Benzer şekilde, riskli cinsel davranışlarda bulunan insanlar da sağlıkları konusunda ciddi şanssızlıklar yaşıyor olabilirler ancak aynı şekilde, sonuçlar onların zaman algısı içinde değil, "gelecektedir".

Bağımlı Zaman Algısıyla Oluşan Bir Kültür

Hizmet sunumuna saniyelerle değer biçen bir kültürün parçasıyız; e-posta, internet ve fast-food restoranlar neredeyse anında memnuniyet sağlıyor. Hepimiz bir şekilde bağımlı zaman algısıyla işliyoruz.

Uzun vadeli etkileri göz ardı ederek kısa vadeli kazanç için havayı, nehirleri ve okyanusları kirlettik. Bu dünyayı gelecek nesillere devrederken ilgisizce ormanları ve nesli tükenmekte olan türlerin yaşam alanlarını tahrip ettik. Peki, biz de geleceğimizi en az bir bağımlı kadar yok saymıyor muyuz?

Bağımlının Düşünme Tarzını Anlamak

Adsız Alkolikler'in On İki Adım programına dahil olan insanlar bana, bağımlı düşünmede yanlış zaman algısının nasıl yaygın olduğunu gösterdi. Programa dahil olan insanlar bağımlı düşünmenin zorluklarıyla mücadele etmek için "Anda yaşamak" veya "Zamanın gerçekleşmesi zaman alır," gibi güçlü sloganlar kullanmayı severler.

İyileşmekte olan insanlar sezgisel olarak bilirler ki "kokmuş düşüncelerini" değiştirmenin yollarından biri bozuk zaman algısıyla baş etmektir. Çoğu insan *bir gün*ün uygun, yönetilebilir bir zaman birimi olduğu fikri ile rahatlar. Bununla birlikte, çoğu zaman erken iyileşme sürecindeki insanların bu anı beş dakika olarak alması ve sonra daha uzun sürelere kadar uzatması gerekir.

Zamanın gerçekleşmesi zaman alır fikri, "Lütfen Tanrım, bana sabır ver ama hemen ver!" diyen, değişimin hızlı olabileceği inancındaki bağımlı düşüncesine karşı koymak için kullanılır.

Hastalarımdan biri bana şöyle yazdı: "Sizin ofisinize bitkin, ölme isteği içinde ve hayatımı geri alma cesaretinden yoksun geldiğimden bu yana dört yıl geçti. ... İlk iki yıl, doğ-

ru yaptığım tek şey içki içmemek ve toplantılara gitmek oldu. ... Bilmenizi isterim ki, sonunda kendimle ilgili farklı şeyler hissetmem dört yıl sürdü."

Bağımlılar çöküşlerinin bir kısmının gecikmeye tahammülsüzlükten kaynaklandığını fark ettiklerinde ve ayık kalmanın mükâfatını almak için beklemeye istekli olduklarında iyileşme yoluna girmiş olurlar. Eğer "anlık" ayıklık istiyorlarsa hiçbir yere ulaşmazlar.

AA'nın eskileri, ayık kalma periyotlarını yirmi dört saatlik bölümler halinde düşünürler. Ayıklık yıldönümlerini temkinli bir şekilde kutlarlar çünkü yıllar üzerinden düşünmenin günlere göre riskli olduğunu bilirler. Bu yüzden birçok kişi, *Twenty-Four Hours a Day* ve *One Day at a Time in Al-Anon* gibi günübirlik yaşamak yaklaşımına odaklanan meditasyon kitaplarına güvenir.

Anda yaşamak yalnızca zekice bir slogan değildir. Sonraki iki vakada görüleceği üzere, bağımlılıktan kurtulmak için de kesinlikle gereklidir.

"Dokuz Bin Sekiz Yüz Otuz Dört Gün"

Bir keresinde iyileşmekte olan bir arkadaşıma ne kadar zamandır ayık olduğunu sordum. Elini cebine attı, küçük bir not defteri çıkardı, sayfaları karıştırarak bana baktı ve "Dokuz bin sekiz yüz otuz dört gün," dedi.

"Ne kadar yani? Yirmi beş yıl mı otuz yıl mı?"

Tam bir samimiyet içinde cevap verdi: "Gerçekten bilmiyorum, doktor. Belki sen yıllarla düşünmeyi göze alabilirsin. Fakat ben günler üzerinden düşünmek zorundayım." Bu arkadaşım, John McHugh, kırk üç yıllık ayıklıktan sonra seksen üç yaşında öldüğünde, ölümünden önceki gece, 16.048 sayısını defterine yazmıştı.

"Bugün Benden Daha Uzun Süre İçmedin"

AA toplantısından sonra bir kadın, John'a hayranlıkla, "Bu kadar uzun süre içmeden durmak harika olmalı," dedi.

John gülümsedi ve ona, "Sen benden daha uzun süredir içmiyorsun, Elizabeth," dedi.

"Nereden çıkarıyorsun?" dedi Elizabeth. "Ben sadece iki yıldır içmiyorum, sen neredeyse kırk yıldır ağzına içki koymadın."

"Bugün saat kaçta kalktın?" diye sordu John.

"Yedide işte olmam gerekiyor, bu yüzden beş buçukta kalktım."

John, "Bense bugün sekizde kalktım, bu yüzden bugün benden daha uzun süre içmemiş oldun," dedi.

Bağımlılar ve eş bağımlılar anda yaşama kavramını tamamen anladıklarında iyileşmeye başlamışlar demektir. Bununla birlikte, dikkatli bir biçimde ilerlemeliler çünkü zaman algısının tekrar bozulması alışkanlığın tekrar başlamasına yol açabilir. Bu nedenle düşüncenin zaman boyutu, hem bağımlı hasta hem de uzman için bağımlılık hastalıklarını anlama ve yönetme açısından önemli bir husustur.

04

Sebep-Sonuç Karmaşası

Bir keresinde içki içtiği günlerdeki düşünme tarzını anlatan bir AA konuşmacısını dinlemiştim. Düşünme tarzının saçmalığı çok komikti ve herkes sağlam bir kahkaha attı. Adam alkolik düşünmenin alkol içmek kadar yıkıcı olduğunu öne sürdüğünde kahkaha daha fazla arttı. Örnek vermek için, alkolizmle ilgili, *içme* sözcüğü yerine *düşünme* sözcüğünü kullanarak kendini test etme amaçlı hazırladığı soruları okudu:

Bağımlı Bir Düşünür müsünüz?

1. Düşünme yüzünden işinizde zaman kaybediyor musunuz?
2. Düşünmek ev hayatınızı mutsuzlaştırıyor mu?
3. Düşündükten sonra hiç pişmanlık duydunuz mu?
4. Düşünme yüzünden finansal zorluklara girdiniz mi?
5. Düşünmeniz ailenizin refahını umursamamanıza sebep oluyor mu?
6. Düşünmeye başladığınızdan beri hırsınız azaldı mı?
7. Düşünmek, uyumakta zorlanmanıza neden oluyor mu?
8. Düşünmeye başladığınızdan beri veriminiz azaldı mı?
9. Düşünmek işinizi tehlikeye atıyor mu?
10. Endişelerden veya sıkıntılardan kaçmak için mi düşünüyorsunuz?

Mesele şu ki, bozuk, bağımlı düşünme, kimyasal maddelerin yokluğunda bile yıkıcı zarar verir. Birçok bağımlı düşü-

nür, kendi sonuçlarına sıradan sebep ve sonuçları tersine çevirerek varır. Muhakemeleri bozulur; sonuç olarak kimyasal madde kullanımı için tamamen haklı sebepler ortaya çıkar. Bir alkoliğin iyileşme sürecinde ifade ettiği gibi: "O zaman yapılacak en doğru şey olduğuna karar vermeseydim hayatım boyunca asla içki içmezdim." Bağımlı düşünenler mantığı tersine çevirseler de mantıklarının geçerli olduğuna kesinlikle ikna olmuşlardır. Sadece akılcı görüşlere direnmekle kalmazlar, aynı zamanda neden başkalarının da "bariz" olanı göremediklerini anlayamazlar.

Bağımlının Disleksi Versiyonu

Bunu disleksi ile karşılaştırarak daha iyi anlayabiliriz. Öğrenme bozukluğu olan bazı kişiler, harfleri sözcükler içinde karışık bir şekilde "görür". Mesela *cam* sözcüğünü okumalarını istediğinizde, sözcüğü MAC veya CMA olarak görebilirler. Ama doğru okuduklarından emindirler. Sorun, harflerin nasıl düzenlendiğine dair algılarındadır. Bu bir düşük zekâ belirtisi değildir; disleksi yüksek zekâlı insanlarda ortaya çıkabilir.

Benzer şey, bağımlı kişi sebep ve sonucu zihinsel olarak tersine çevirdiğinde de olur. Örneğin, Felicia ev hayatı dayanılmaz olduğu için alkol ve hap kullandığını iddia ediyor. Doğru olarak algıladığı şeyi anlatıyor. Kocası ondan uzaklaşmış; ona tepki vermiyor ve onur kırıcı yorumlar yapıyor. Çocukları ondan utanıyor ve ona karşı saygısız davranıyorlar. Bu duygusal işkencenin içmesine neden olduğuna inanıyor. "İşiniz bittiğinde, o gün elinizden gelenin en iyisini yaptığınıza emin olduğunuzda ve tabii dört gözle beklediğiniz bir şey de yoksa elbette birkaç kadeh içmek istiyorsunuz," diyor.

Hepimiz barda bir kadına, "Karım beni anlamıyor," diye yakınan erkek karikatürünü biliriz.

Kadın: "Neyi anlamıyor?"

Adam: "Neden içtiğimi anlamıyor."

Kadın: "Neden içiyorsun?"

Adam: "Çünkü karım beni anlamıyor."

Ailenin tutumu, iş baskısı, otoriter bir patronun duyarsızlığı, arkadaşların vurdumduymazlığı, anksiyete atakları, baş ağrısı ya da rahatsızlık veren sırt ağrısı, finansal sıkışıklık veya herhangi başka bir sorun, bağımlıların kimyasal madde kullanmak için bahane ettikleri her ne varsa, çözüm her zaman aynıdır. İşin doğrusu, genellikle kimyasal madde kullanımı sorunlara neden olur ancak bağımlı kişiler sorunların kimyasal madde kullanıma neden olduğuna inanırlar.

Felicia şikâyet ettiği sorunları gerçekten yaşarken, sebep ve sonuç konusundaki karmaşasını fark edemedi. Eşinin davranışları, hoş olmamalarına rağmen, Felicia'nın içmesine ve uyuşturucu kullanmasına verilen tepkilerdi. Eşi, kimyasal madde kullandığı için Felicia'yla anlamlı bir iletişim kuramıyor. Çocuklar öfkeli ve utanç duyuyorlar çünkü annelerinin öngörülemeyen tuhaflıklarından korktukları için arkadaşlarını eve davet edemiyorlar. Kimyasal madde kullanımı nedeniyle ona olan saygılarını yitirmiş durumdalar.

Tıpkı disleksik bir kişinin algı ile ilgili problemleri çözülene kadar okumada zorluk çekmesi gibi, bağımlı bir kişinin de gerçeklik algısı, aktif alkol veya uyuşturucu madde kullanımına devam ederek veya etmeyerek, bağımlı düşünme süreci düzeltilinceye kadar bozulmaya devam edecektir.

05

Bağımlı Düşünmenin Kökenleri

Bağımlı düşünme nasıl gelişir? Neden bazı insanlar sağlıklı düşünme süreçleri geliştirirken bazıları düşünme bozukluğu geliştirir?

Bütün cevapları bilmiyoruz çünkü kimyasal madde bağımlılığı fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin kompleks bir karışımından doğan karmaşık bir hastalıktır. Bağımlı düşünmenin nasıl geliştiğini anlamak, bağımlı düşünmeyi ve dolayısıyla alkolizm ve diğer madde bağımlılıklarını önlemede yardımcı olabilir. Bununla birlikte, bağımlı düşünmeyi tedavi etmede ve tersine çevirmede göz ardı edilen bir durumdur.

Kendini İkna Edememe

Bağımlı düşünmenin nasıl geliştiğine dair en tatmin edici teori, 1983 yılında Dr. David Sedlak tarafından yayınlanmıştır.* Sedlak, bağımlı düşünmeyi "bir kişinin kendi adına tutarlı bir şekilde sağlıklı kararlar verememesi" olarak tanımlar. Bunun kişi iradesinin ahlaki bir başarısızlığı olmadığını, aksine bir irade hastalığı ve irade kullanmadaki acizlik olduğunu belirtir. Sedlak, bu benzersiz düşünme bozukluğunun diğer mu-

* David Sedlak, M.D., "Childhood: Setting the Stage for Addiction in Childhood and Adolescence," *Adolescent Substance Abuse: A Guide to Prevention and Treatment* içinde, ed. Richard Isralowitz ve Mark Singer (New York: Haworth Press, 1983).

hakeme türlerini etkilemediğini vurgular. Bu nedenle, düşünme bozukluğu geliştiren bir kişi akıllı, sezgileri kuvvetli, ikna edici, felsefi ve bilimsel akıl yürütmede beceri sahibi olabilir. Bağımlı düşünmenin tuhaflığının, "kendini ikna edememe" olduğunu söyler. Bu, çeşitli duygusal ve davranışsal problemleri kapsayabilir ancak bağımlılıkta her zaman bulunur: alkolizm, uyuşturucu madde bağımlılığı, kumar dürtüsü, cinsel bağımlılık, yeme bozuklukları, nikotin bağımlılığı ve eş bağımlılık.

Kendini ikna edememe durumu nasıl gelişir? Anlamak için ikna kabiliyetinin nasıl geliştiğini bilmeliyiz. Sedlak'a göre, kendini ikna etme becerisi belirli faktörleri gerektirir. İlk olarak, kişi gerçeklik hakkında yeterli niteliklere sahip olmalıdır. Alkol veya diğer uyuşturucu maddelerin zararlarını bilmeyen bir kişi, kullanımları hakkında doğru bir mantık yürütemez.

İkincisi, bir insanın seçim yapması için gerekçe olarak belirli değerlere ve ilkelere sahip olması gerekir. İnsanlar ailelerinden olduğu kadar kültürel yapılarından da değer ve ilkeler geliştirirler. Örneğin, erkekliğin içki tutuşuyla kanıtlanabileceğini söyleyen bir aile ya da kültürel değer içinde büyüyen genç bir erkekten aşırı içmesi beklenebilir. Bu beklentilere cevap verememek derin hayal kırıklığı yaratabilir.

Üçüncüsü, kişi sağlıklı ve bozulmamış bir benlik algısı geliştirmelidir. Psikiyatr Silvano Arieti, küçük çocukların bu büyük ve ezici dünyada kendilerini son derece güvensiz ve tehdit altında hissettiklerini söyler. Çocukların güvenliğinin en önemli kaynağı yetişkinlere, özellikle de ebeveynlerine olan güvendir. Çocuklar ebeveynlerinin veya diğer yakınlarının mantık dışı, adaletsiz ve gaddar olduğunu düşünürse dayanılmaz bir kaygı yaşar. Bu nedenle, ne pahasına olursa olsun, dünyanın iyi, adil ve akılcı olduğuna dair inançlarını korurlar.

Gerçekte dünya genellikle ne iyi, ne adil ne de akılcıdır. Ancak çocuklar bu şekilde bakmazlar. Bunun yerine, "dünya iyi, adil ve akılcı olduğuna göre" algılarında hatalı oldukları sonucuna varırlar. "Olayları doğru bir şekilde değerlendirememiş olmalıyım. Ne kadar aptalım," diye düşünürler.

Benzer şekilde, çocuklar istismar edilmiş veya haksız yere cezalandırılmış olsalar bile buna inanamayabilirler: "Ailem çıldırmış olmalı. Beni sebepsiz yere cezalandırıyorlar." Bu, tahammül edilemeyecek kadar korkutucu bir tasavvur olur. Ebeveynlerinin rasyonel ve öngörülebilir olduğu fikrini korumak için tek seçenekleri, "Bu şekilde cezalandırıldığıma göre kötü bir şey yapmış olmalıyım," sonucuna varmak olur.

Sonuçta dünyaya, yetişkinlerin yapabildiği birçok şeyi yapamayan çaresiz bebekler olarak geliyoruz. İyi bir ebeveynlikle ve uygun bir ortamda büyüdükçe çoğunlukla bu çaresizlik duygusunun üstesinden geliriz.

Bazen ebeveynler küçük çocuklardan onların yapamayacakları şeyler talep ederler. Çocuklar, onların isteklerini yapmaları gerektiğini düşünürler ve bu istekleri yerine getirememe gerçeği, kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilir. Öte yandan, bazı ebeveynler de çocuklarının kendi güçlerini göstermesine izin vermeyip onlar için çok fazla şey yapabilirler. Bu tür çocukların özgüven geliştirme şansı yoktur. Başarılı ebeveynlik, çocuğun gelişiminin her aşamasında neler yapıp yapamayacağını bilmeyi gerektirir ve ebeveynler çocuklarını kapasitelerini kullanmaya teşvik etmelidir.

Ebeveynler çocuklarının okul çalışmalarına katılmaları konusunda teşvik edilir, hatta ev ödevlerine yardımcı olmaları bile istenir. Bununla birlikte, çocuklarının ev ödevlerini yaparken, bunu onların yapamayacağına dair inançlarını güçlendirirler. Bu arada, çocukların tek başına yapabilecekleri şeyleri yaptıklarında eş bağımlı hareket ederler. "Problemi çözemiyorum," diyen ve problemden kurtulmasına izin verilen bir çocuğun yetersizliği pekişmiş olur.

Çocuklar büyüdükçe bu kavram yanılgıları, düşünce ve davranışlarını renklendirmeye devam edebilir. Kötü insanlar olduklarını ve iyi şeyleri hak etmediklerini hissetmeye devam edebilirler. Veya muhakemelerini fena halde eksik görebilirler ki bu durum da kolayca başkalarının hükmüne girmelerine izin verir.

Kişi gerçekle tamamen çelişse bile kendini kötü ya da değersiz hissedebilir. Güvensiz ve yetersiz hissetmek insanı gerçeklerden kaçmaya karşı daha savunmasız kılar, bu nedenle ruh halini değiştiren uyuşturucu maddelerle kendini tamamlar. Kendini sanki hiçbir yere ait değilmiş gibi, dünyanın geri kalanından farklı hisseder. Alkol veya uyuşturucu maddeler ya da diğer bağımlılık nesneleri acıyı uyuşturur ve kişinin "normal dünyanın" bir parçası olduğunu hissetmesini sağlar. Nitekim birçok alkolik veya diğer bağımlılar "kafayı bulmak" derdinde olmadıklarını, sadece kendilerini normal hissetmek istediklerini dile getirirler.

Birçok düşünme bozukluğu illa ki kimyasal madde kullanmayla ilgili değildir. Örneğin reddedilme korkusu, endişe, soyutlanma ve umutsuzluk çoğu zaman düşük özsaygıya dayanır. Bağımlı düşünmenin tuhaflıkları, bu can sıkıcı duygulara karşı psikolojik savunmalardır ve bu belirtiler çocuklukta başlayan bozuk öz imgenin devam etmesinden kaynaklanmaktadır.

06

İnkâr Etme, Bahane Bulma ve Yansıtma

Bağımlı düşünmede en yaygın üç unsur **1.** inkâr etme, **2.** bahane bulma ve **3.** yansıtmadır. Her ne kadar bağımlılık tedavisine aşina olanlar bu özelliklerin bağımlılarda görülme sıklığının farkında olsalar da bunları daha ayrıntılı olarak incelememiz için iyi bir nedenimiz var. Bu bozuklukların aşamalı olarak ortadan kaldırılması, iyileşmekte olan bağımlının ilerleme kaydetmesinde püf noktadır.

Burada kullanılan *inkâr etme* terimi yanlış anlaşılabilir. Normalde, gerçekten olan bir şeyi inkâr etmek yalan söylemek olarak düşünülür. Bağımlı davranış yalan söylemeyi de içeriyor olsa da, bağımlı düşünmede inkâr etmek yalan söylemek anlamına gelmez. Yalan söylemek, olayların kasıtlı ve bilinçli bir şekilde çarpıtılması veya gerçeğin gizlenmesidir. Bir yalancı yalan söylediğinin farkındadır.

Bir bağımlı düşünenin inkâr etmesi bilinçli ya da kasıtlı değildir; bağımlı kişi doğruyu söylediğine içtenlikle inanabilir. İnkâr etmek ve bu nedenle bahane bulmak ve yansıtmak, bilinçdışı mekanizmalardır. Apaçık bir biçimde gerçekliğin çarpıtılması olsalar da bağımlı için onlar hakikattir. Bu nedenle inkâr, bahane bulma ve yansıtma gerçekleriyle yüz yüze getirilmeleri sonuçsuz kalır.

Bazı fobiler hatalı algının sonucudur. Örneğin, köpeğin korkuttuğu küçük bir çocuk, köpeklere karşı korku geliştirebilir ve uzun yıllar sonra, olgun bir insan olduğunda zarar-

sız, küçük bir köpek yavrusu ona yaklaştığında panik tepkisi gösterebilir. Fiziksel olarak küçük bir köpek yavrusu görmesine rağmen, psikolojik algısı onu saldırmak üzere olan vahşi bir köpek olarak görür. Başka bir deyişle, bilinçli algı küçük bir köpek yavrusuyken bilinçdışı algı bir canavardır. Duygusal tepkiler genellikle bilinçli algıdan ziyade bilinçdışı ile ilgilidir.

Hatalı Algılamanın Rolü

Bağımlılar bilinçdışı algılarına göre tepki gösterirler. Bu algılamaları mantıklı olsaydı, davranışları tamamen anlaşılabilir olurdu. Onlara algılarının hatalı olduğunu göstermedikçe, tepkilerinin ve davranışlarının değişmesini bekleyemeyiz.

Bağımlılık hastalığında *benlik* algısının ne kadar önemli olduğu göz önüne alınırsa, bağımlıların kendini algılama bozukluğu en büyük sorundur. Diğer tüm algı bozuklukları ikinci derecede önemlidir.

Aslında bağımlının tüm savunma mekanizmaları bilinçdışıdır ve bu mekanizmaların görevi bağımlıyı dayanılmaz, kabul edilemez ve yıkıcı bir farkındalıktan korumaktadır.

Psikolojik savunma mekanizmalarının bilinçli bir farkındalık olmadan çalışabilmesi şaşırtıcı gelmemelidir. Fiziksel savunmalar kesinlikle bilişsel farkındalık olmadan çalışır. Örneğin, küçük bir kesikle bile yaralandığımızda, sistemimiz yaranın yaşamımızı tehdit etmesini önlemek için savunma durumuna geçer. Vücudun uzak bölgelerindeki beyaz kan hücreleri yaraya giren bakterileri yok eder ve kemik iliği derhal enfeksiyonla savaşmak için on binlerce beyaz kan hücresi üretmeye başlar. Trombositler ve diğer kan pıhtılaştırıcı maddeler kan kaybını önlemek için pıhtı oluşturmaya başlar. Bağışıklık sistemi uyarılır ve hastalık üreten organizmalara karşı antitoksin üretmeye başlar. Tüm bu karmaşık aktivite,

biz içimizde neler olup bittiğini fark etmeden gerçekleşir. Zaten neler olup bittiğinin farkında olsak bile süreci durduramayız.

Psikolojik savunma mekanizmaları da farklı değildir. Onlar da bizim yönlendirmemizle harekete geçmez. İşleyişin farkında değilizdir ve iyileşerek farkındalık kazanana kadar, bağımlı kişi onları durdurmak için hiçbir şey yapamaz. Bu nedenle, alkoliklere veya diğer bağımlılara ne yaptıklarının farkında olmadıkları için, "İnkâr etmeyi bırak", "Bahane bulmayı bırak" veya "Yansıtmayı bırak," demek anlamsız olduğu kadar nafiledir. Ne yaptıklarının farkında olmaları için ilk önce yardım almaları gerekir.

Staj yaptığım dönemde, tedavi ettiğim bir hasta bilinçdışı inkârının savunma yapısını anlamama yardımcı oldu.

"Bu Benim Başıma Gelmiş Olamaz"

Elli yaşında bir kadın hasta, şüpheli bir tümör nedeniyle hastaneye yatırıldı. Doktoruna kendisinin toplumsal çalışmalarda çok aktif olduğunu ve birçok önemli sorumluluk üstlendiğini söyledi. Her ne kadar tümörün kötü huylu olma ihtimali olsa da gerçeği bilmesi önemliydi çünkü eğer sağlığı kötüye giderse, birçok insana ve kuruluşa karşı sorumluluk taşımaya devam etmesi haksızlık olurdu. Doktoru, ameliyatın tüm sonuçlarını dürüstçe söyleyeceğine söz verdi.

Ameliyat sonucunda, gerçekten de kanserli bir tümör olduğu ortaya çıktı. Tamamen dürüst olması talebine uygun olarak, doktor hastasına açık sözlü bir konuşma yaptı ve hastalığın durdurulabilmesi için kötü huylu tümörün alınması gerektiğini söyledi. Ayrıca tümör birtakım yayılma belirtileri gösterdiğinden hastanın kemoterapiye de ihtiyacı olacaktı.

Hasta her şeyi olduğu gibi anlattığı için doktora teşekkür ederek önerilen tedavi yöntemi için işbirliği yapmayı kabul

etti. Kadın, hemşireler ve diğer hastane personeliyle hastalığı hakkında rahatça konuşuyordu.

Hastaneden taburcu edildikten sonra kemoterapi için haftalık olarak gelmeye başladı. Hastane personeline sıklıkla, kanser için başarılı tedavi sağlanabilen bir çağda yaşadığı için ne kadar şanslı olduğunu anlatıyordu. Hem fiziksel hem de duygusal olarak düzelmeye başlıyor gibi görünüyordu.

Ancak ameliyattan beş ya da altı ay sonra çeşitli semptomlar görülmeye başlandı. Kanser kemoterapiye rağmen yayılmıştı. Sonunda şiddetli eklem ağrısı ve nefes darlığı yaşamaya başladı ve ileri tedavi için hastaneye yatırıldı. Tetkiklerini yaparken kadın bana, "Siz doktorların nesi var anlayamıyorum. Düzenli olarak buraya geliyorum ve siz benim neyim olduğunu bulamıyorsunuz," dedi.

Bu söz beni afallatmıştı çünkü kanser hastası olduğundan daha önce defalarca kendisi bahsetmişti. Bunun üzerine bir süre düşününce, hastanın kanseri, hayatı için acil bir tehdit oluşturmayan bir tür soyut kavram olarak gördüğü süreçte teşhisi kabullendiğini fark ettim. Hastalık ağrıya ve nefes darlığına neden olur olmaz, yani kötüleştiğine dair somut deliller ortaya çıktığında kendisini o kadar tehdit altında hissetti ki psikolojik sistemi gerçeğin farkına varmasını engelledi. Ne kasten yalan söylüyor ne de numara yapıyordu; sadece kanser olduğuna inanmıyordu.

Savunma Olarak İnkâr Etme

Savunma olarak inkâr etmeye baktığımızda bariz soru şudur: "Neye karşı savunma?" Durum kendisine söylendiğinde kadın ölümcül bir hastalığı olduğu ve hayatının yakında sona erebileceği yıkıcı gerçeğini kabul edemedi.

Bağımlı bir insan söz konusu olduğunda, bu kadar korkutucu olan nedir ki bağımlının psikolojik sistemi gerçeği inkâr

etmeyi tercih eder? Cevap, alkolik ya da uyuşturucu bağımlısı olma farkındalığıdır, bu da kabul etmesi zor bir durumdur. Peki neden?

- Kişi bir alkolik veya bağımlı olarak damgalanmış olduğunu hissedebilir.
- Kişi bağımlılığın bir kişilik zayıflığı veya ahlaki yozlaşmayı işaret ettiğini düşünebilir.
- Kişi bir daha alkol veya uyuşturucu kullanamayacak olmasının korkutucu olduğunu düşünebilir.
- Kişi güçsüz ve kontrolsüz olma durumunu kabul edemeyebilir.

Bu veya başka nedenlerin bir birleşimi olabilir; ancak bağımlı kişi bağımlılık tanısını kabul etmeyi, kadının kanser gerçeğini kabul etmesi kadar yıkıcı bulur. İnkâr etme ortadan kaldırılıncaya kadar, bağımlılar kimyasal maddelere bağımlı olmadıklarını söylerken aslında yalan söylemiş olmazlar. Gerçekten bağımlılıklarının farkında değillerdir.

Bahane bulmak ve yansıtmak en az iki ana işlevi yerine getirir: **1.** inkârı güçlendirir ve **2.** mevcut durumu korur.

Bahane Bulmak

Bahane bulmak, gerçek sebepler yerine "iyi" sebeplerin bulunması anlamına gelir. İnkâr etme gibi bu savunma da kimyasal madde bağımlılarına özel değildir ancak bağımlılar bu konuda çok becerikli olabilir. Bahane bulmanın iyi, yani makul sebepler bulmak anlamına geldiğini unutmayalım. Bu, tüm bahanelerin iyi sebepler olduğu anlamına gelmez. Bazıları düpedüz aptalcadır ama kulağa makul gelebilir. Bahaneler, dikkati gerçek sebeplerden uzaklaştırır. Sadece başkalarının değil, aynı zamanda bağımlının da dikkatini gerçeklerden uzaklaştırır. İnkâr etmek gibi bahane bulmak da bilinçdışı bir süreçtir, yani insan bahane bulduğundan habersizdir.

Temel bir kuraldır: Eğer insanlar bir şeyi yapmak için birden fazla sebep söylüyorlarsa muhtemelen bahane buluyorlardır. Genellikle herhangi bir eylemin gerçek nedeni tektir.

Bahaneler makul gözüktüğü için çok aldatıcıdır ve herkesi kandırabilir.

Muhasebeci olarak mezun olan bir kadın geleceği parlak görünen bir işe başvurma konusunda isteksizdi çünkü geri çevrilmekten korkuyordu. Ancak ailesine anlattığı sebepler farklıydı: **1.** Muhtemelen yıllarca deneyime sahip birini arıyorlardı; **2.** ofis her gün gidip gelinecek mesafede değildi ve **3.** başlangıç ücreti yetersizdi.

İyileşmekte olan bir alkolik AA'ya gitmeyi bırakmıştı. Peki sebebi neydi? "Bir rehabilitasyon merkezinde çalışıyorum ve bütün gün alkolik ve bağımlıları görüyorum. Gerçekten akşamları onlarla bir saat daha geçirmeye ihtiyacım yok." Nedeni makul görünse de AA'dan kaçmasının gerçek nedeni, tekrar içmek istemesiydi ve AA bunu zorlaştıracaktı.

Bahaneler inkârı güçlendirir. Bir alkolik şöyle diyebilir: "Ben alkolik değilim. İçiyorum çünkü..." Bağımlıya göre, içki içmek için açıkça geçerli bir sebebi varsa bu onun bağımlı olmadığı anlamına gelmektedir.

Bahane bulma aynı zamanda bağımlıya gerekli değişikliği yapmamanın kabul edilebilir olduğunu hissettirerek mevcut durumu da korur. Bağımlı düşünmenin bu özelliği, bağımlı inkâr etmenin üstesinden gelip perhize girdikten uzun süre sonra etkisini devam ettirebilir. Brian'ın hikâyesi bahane bulmanın mevcut durumu nasıl koruduğuna bir örnektir.

Kaybedilen Aşk

Yirmi dokuz yaşındaki Brian, kimyasal bağımlılık tedavisini tamamladıktan iki yıl sonra bana başvurdu. Başarılı bir şekilde perhizine devam etmesine rağmen Brian bir çıkmazın içindeydi. Üniversiteden ayrılmış ve bir işte tutunamamıştı.

Aslında genel anlamda yaptığı işlerde çok başarılıydı ancak performansı ilerlemesine ya da sorumluluğunun artmasına yol açtığında işi bırakıyordu.

Brian, probleminin tam olarak ne olduğunu bildiğini iddia ediyordu. Nişanlısı Linda'ya âşıktı. Ancak Linda'nın ailesi evlenmelerine karşı çıkmış ve Linda'yı ilişkilerini bitirmeye ikna etmişti.

Bu olayın üstünden beş yıldan fazla geçmiş olmasına rağmen Brian hâlâ Linda'yı seviyordu ve reddedilmeyi atlatamamıştı. Hâlâ kaybının ardından yas tutuğunu ve onu zapt eden şeyin Linda'ya olan bağlılığının bitmemesi olduğunu söylüyordu.

Romantik reddedilmeler ne kadar acı verici olsa da insanlar sonunda üstesinden gelirler. O halde Brian neden farklıydı?

Brian'la birkaç seans Linda ile olan ilişkisini ve reddedilmesine verdiği tepkiyi analiz etmeye çalıştık. Her biri mantıklı gelebilecek çeşitli teoriler öne sürdüm ancak ikimiz de bu teorilerin pek uygun olmadığını hissettik.

Brian'la geçirdiğim bir seansın akşamında rüyamda bir kayıkta kürek çektiğimi gördüm. Çocukken kürek çekmeyi özellikle çok severdim ancak yüzme bilmediğim için yanımda bir yetişkin olmadan kayıkla çıkmama izin verilmezdi. Bu yüzden iskeleye giderdim ve kayık güvenli bir şekilde iskeleye bağlıyken doya doya kürek çekerdim. Bunun neredeyse hiçbir tehlikelisi yoktu çünkü kayık hiçbir yere gidemezdi. Kürek çekerken gölün diğer tarafına gittiğimi ve şimdiye kadar bilinmeyen bir ülkeyi keşfettiğimi hayal ederdim. Tıpkı bazı kâşiflerin yaptığı gibi, bayrağımı bu yeni sınırın toprağına dikerdim. On yaşında bir çocuk için normal bir hayaldi bu.

Uyandığımda, Brian'ın durumu kafamda netleşti. Benim durumumda, halatla iskeleye bağlanarak maceralarımdan

geri tutulmadım. O halata *ihtiyacım* vardı çünkü o benim güvenliğimdi.

Brian'ın durumu da benimkine benzerdi. Herhangi bir nedenden ötürü son derece güvensizdi. Bir yandan üniversiteye gitmek ya da işte terfi almak başarısızlıkla sonuçlanabilirdi ve bu riski almak istemiyordu. Öte yandan durgunluğunun korkularından kaynaklandığını kabul edemiyordu çünkü bu, yeterince iddialı ya da cesur olmadığını kabul etmesi anlamına geliyordu.

Brian'ın yaptığı şey, benim kayıkla yaptığım şeye benziyordu. Tıpkı kendimi iskeleye bağlamam gibi Brian da kendini onu zapt ettiğini hissettiği bir olaya bağlamıştı. Reddedilmek acı verici ve moral bozucu olduğundan ve insanlar romantik bir reddedilişten sonra motivasyon ve inisiyatif kaybettiklerinden, bu olay Brian ve etrafındakiler için makul görünüyordu. "Zavallı Brian. Başına gelen berbat bir şey, değil mi? Zavallı çocuk, karşılıksız aşkını unutamayacak."

Brian'ın, sorunu Linda'nın kendisini reddetmesine bağlaması bir bahane bulmadır. Bu onun neden hayatla barışık olamadığının iyi bir açıklamasıdır belki, ancak gerçek sebep bu değildir. Brian'ın neden ilişkinin acısını gideremediğini anlama çabaları boşunaydı çünkü yanlış noktaya parmak basıyordu. Diğer bahane bulmalar gibi, "Linda'nın reddetmesi" de bir sis perdesiydi.

Gerçekte, Brian güvensizlikleri ve endişeleriyle mücadele etmek istemedi. Ancak ben, artık Linda'yla ilgili konuşmayı reddettikten ve bunun yerine onun hayatına devam etme zorluğuyla başa çıkma ihtiyacına odaklandıktan sonra Brian daha önce kaçındığı değişiklikleri yaptı.

Acı

İlginçtir, fiziksel acı bir tür bahane bulmadır. Şiddetli ağrı nedeniyle ilaç kullanmayı bırakamadıklarını söyleyen, ağrı ke-

sici ilaçlara bağımlı insanları sıklıkla görürüz. Genellikle bir veya daha fazla cerrahi müdahaleden geçmiş ve ameliyat sonrası devam eden ağrılar için aldıkları ilaçlara bağımlı olmuşlardır. Bu tip yatıştırıcı ilaç kullanan insanlar kendilerini bağımlı olarak görmezler. "Hiçbir zaman kafam iyi olsun diye âlem yapmadım. İlaca ihtiyacım var çünkü ağrım dayanılmaz durumda. Acıdan kurtulabilseydim ilaç kullanmazdım."

Bu gibi durumlarda, doktorlar tarafından yapılan muayenelerde genellikle fiziksel bir neden ortaya çıkmaz ve bu hastalara, "Gerçekten ağrın yok, hepsi senin kafanın içinde," denilebilir. Genellikle hasta numarası yapmakla suçlanırlar.

Genel olarak fark edilemeyen şey şudur: Bilindışı, kırık bir bacak acısı kadar gerçek bir acı üretebilir. Her ne kadar bazı bağımlılar istedikleri ilaçları almak için ağrı uydursalar da bir insanın sahte olmayan, bununla beraber bağımlılığın bir ürünü olan kronik ağrıya maruz kalması mümkündür.

Bu tür ağrılar yaşayan insanlar bir anlamda bahane bulmaktadırlar. Kendileri mazeret uydurmamalarına rağmen, aslında bilinçdışı bunu onlar için yapar. Sistemleri ilaç için can attığından, zihinleri ağrı üretir. Bu insanların hissettiği şey tam anlamıyla acıdır ve talep ettikleri şey rahatlamadır. Ne yazık ki, pek çok doktor isteklerine cevap vermeye mecbur hisseder ve ilaç verir.

Kronik ağrı bağımlıları tedaviye meydan okurlar fakat birçokları başarılı şekilde tedavi edilmiştir. Örneğin, sürekli sırt ağrısı nedeniyle şiddetli bir yatıştırıcı bağımlılığı olan genç bir kadın artık ilaç kullanmıyor. Şimdi bu ağrısına ilaçsız nasıl katlandığı sorulduğunda, "Ne ağrısı?" diye yanıtlıyor.

Yansıtma

Yansıtma, gerçekte kendimizin sorumlu olduğu şeyler için başkalarını suçlamak demektir. Bahane bulma gibi yansıtma da iki işlevi yerine getirir:

1. İnkârı güçlendirir.
   - "Ben alkolik değilim. O, içmeme sebep oluyor."
   - "Senin patronun da benimki gibi olsaydı, sen de uyuşturucu kullanırdın."
2. Mevcut durumun korunmasına yardımcı olur.
   - "Ben niye değişeyim ki? Hatalı olan ben değilim. Diğerleri değişirse, benim alkol veya uyuşturucu kullanmam gerekmeyecek."

Başka birini suçlamak, bağımlıyı değişiklik yapma yükümlülüğünden kurtarır: "Bunu bana yaptığın sürece değişmemi bekleyemezsin." Diğerlerinin değişme ihtimali olmadığından, içme ve uyuşturucu kullanımı devam eder.

Bağımlıları argümanlarının geçerli olmadığı konusunda ikna etmeye çalışmak genellikle işe yaramaz. Bağımlı yansıtma temel olarak kimyasal kullanımını sürdürmeye hizmet ettiğinden, ayıklık sağlandığında kendiliğinden yok olacaktır. En iyi yaklaşım, bağımlılara şunu hatırlatmaktır: "Kendinden başkasını değiştiremezsin. Senin kendi içinde yapabileceğimiz sağlıklı değişiklikler üzerine çalışalım."

Psikolojik sorunları olan başka insanlar gibi bağımlılar da popüler psikolojinin istemeden teşvik ettiği üzere, eksiklikleri yüzünden ebeveynlerini suçlayabilir. Bazı bağımlılar geçmişi yeniden ele almak için sınırsız zaman harcarlar ve bunu da kendilerine acıma hazzını yaşamak ve kimyasallara başvurmayı haklı çıkarmak için kullanırlar. Ben, "Eğer sen ailenin olmanı istedikleri şeysen, bu şekilde kalmışsan, bu senin suçun. Geçmişini geri getiremeyiz. Hadi, biz işleyişini geliştirmek için gerekli değişiklikleri yapmaya odaklanalım," demeyi faydalı buluyorum.

Bağımlı düşünmenin bu üç ana unsuru –inkâr etme, bahane bulma ve yansıtma– iyileşmenin her aşamasında ele alınmalıdır. Bir soğanın katmanları gibi, katmanlar halinde

bulunabilirler. Bir inkâr, bahane ve yansıtma katmanı soyulup atıldığında altından diğeri çıkabilir. Gerçeklik algısının bozulması aşamalı olarak ortadan kaldırıldığında iyileşmede ilerleme kaydedilir.

07

Çatışma ile Başa Çıkma

Psikoz ve nevroz arasındaki fark şöyle anlatılır: Psikotik, "İki kere iki beştir," derken nevrotik, "İki kere iki dört eder ve ben buna dayanamıyorum," der.

Bağımlı olmayan kişi iki kere ikinin dört olduğunu kabul eder ve çok fazla zorluk çekmeden buna uyum sağlar. Bağımlı da zaman zaman iyi uyum sağlayabilir. Ancak kimyasallar bazı zamanlar bağımlıyı psikoz, bazı zamanlarda da nevroza sokar. Gerçeklik katlanılmaz olduğu zaman, aktif bağımlı ne uyum sağlayabilir ne de hayallerle uzaklaştırabilir. Bunun yerine kimyasal madde kullanır ve gerçeklikten bihaber hale gelir.

Bağımlı, perhiz yoluyla kimyasal sunumlardan kaçmadan gerçeklikle yüzleşmelidir. Bu, kimyasal maddeleri kullanmayı bırakmalarını uzun süredir talep eden bağımlı ailelerinin, bağımlı kişi sonunda kullanmayı bıraktığında neden hayal kırıklığına uğradıklarını anlamamıza yardımcı olur. Bağımlı düşünmenin üstesinden gelmede yardım almadan perhiz yapan bir bağımlı ile yaşamak, aktif kullanıcı bir bağımlı ile yaşamaktan daha zor olabilir. Hatta bazı ailelerin bağımlıyı içmeye ya da tekrar uyuşturucu kullanmaya ittiği görülmüştür.

Yaygın inanışın aksine, bağımlılar yaşamlarında herkesten daha fazla çatışma yaşamaz; ta ki kimyasal madde kullanımı her şeyi mahvedene kadar. Bağımlılık yolunda ilerlemeye başladığında, kimyasal maddelerle bulanan zihin çok fazla

çatışma üretebilir. Karşı konulamaz çatışma, kimyasal bağımlılıktan sorumlu değildir. Aksine, gerçeği kabul edilemez kılan bağımlının bozulmuş algısıdır.

Bozulmuş Öz İmge

En büyük bozulma, bağımlıların öz imgesinde meydana gelir. Bir ya da birden fazla nedenle, bağımlı kendini ciddi anlamda yetersiz hisseder.

- Uyuşturucu bağımlısı genç bir kadın, çirkin olduğuna inandığı için kimseyle görüşmez ya da aynaya bakmaz.
- Tıbbi patoloji üzerine ders kitabı yazan bir kimyasal madde bağımlısı, hekimlere ders vermede son derece endişelidir çünkü uluslararası kabul görmüş bir otorite olmasına rağmen, karşıt görüşte olan bir öğrenciyle karşılaşmaktan korkar.
- Çok yetenekli bir avukat olan bir alkolik, yaptığı şeyin yeterince iyi olmadığını düşünerek korku içinde yaşar. "Hayatım bir mayın tarlasında yürümek gibi," der.

Yaldız kaplamalı katmanları sıyırıldığında, bağımlı kişi son derece düşük bir özsaygıya sahiptir. Eğer bozuk benlik kavramı düzeltilmezse, bağımlı, iyileşmeyi sürdürmeyi zor, hatta imkânsız görür ve psikoz, nevroz veya buna benzer bağımlılıklar geliştirir.

Bağımlıların kendileriyle ilgili kavram yanılgısı, genellikle kimyasal bağımlılıktan çok daha önce başlar. Kimyasal madde kullanımıyla başlayan düşük özsaygı farklıdır; yanlış gerçeklik algısı ile ilgili değildir. Dün olanları unutma, akşamdan kalmalık, topluluk içinde rezil olma veya nezarethanede uyanmayı yüceltecek bir durum yoktur. Tersine, bunlar, bağımlıların düşük özsaygısı geliştirmesi için makul sebeplerdir.

Olumsuz Öz İmgeyi Değiştirme

Otuz yedi yaşında bir öğretmen olan Susan, intihar girişiminin ardından tedavi için başvurmuştu. Alkol bağımlılığı yüzünden işini yeni kaybetmişti. Vanilya özü içerek nefesindeki alkolü gizlemeye çalışsa da işlev bozukluğu ilerlemiş ve işten çıkarılmasına sebep olmuştu.

Susan son derece karamsar ve kendini çok fazla aşağılar durumdaydı. Ondan kişiliğinin bazı güçlü yanlarını sıralamasını istediğimde, kendinde hiçbir olumlu özellik bulamadı.

Sonra ben ona *yüksek onur belgesiyle* mezun olduğunu ve Phi Beta Kappa ödülünü kazandığını hatırlattım. "En azından entelektüel olarak zeki olduğunu yazabilirdin," dedim. "Neticede aptal insanlara böyle ödüller vermiyorlar."

Susan üzüntüyle başını salladı. "Bana Phi Beta Kappa ödülünü kazandığımı söylediklerinde bir hata yaptıklarını düşündüm," dedi.

Bir bağımlının kimyasal madde kullanımından önce var olan olumsuz öz imgesini ve düşük özsaygısını değiştirmek için, bağımlının kendisinin gerçekten yeterli bir insan olduğuna inanması gerekir. Bu, hayatı yıkık dökük bir halde olan biri için büyük bir zorluktur. Ayrıca unutmayalım ki düzeltilmesi gereken bu "yıkık dökük" kişinin düşük öz saygısı değildir sadece; aynı zamanda "yıkıntı" öncesi kişinin de düzeltilmesi gerekir. Birçok bağımlı, başa çıkamadığını düşündüğü için kaçışı kimyasal maddelerde arar. Bu kişilerin, durumla sağlıklı bir şekilde başa çıkma becerilerine sahip olduklarını öğrenmeleri gerekir. Aşağıdaki hikâye, bir çatışmayla başa çıkma yeteneğinin nasıl olduğunu göstermektedir.

Olanın Farkında Olmak

Aylık faturalarımı ödemek için oturduğumda, hesabımda yeterli param olmadığını fark edince çok üzüldüm. Paranın nereye gittiğini bulmak için beynimi zorladım ama boşunaydı.

İki seçeneğim vardı, ya bankadan kredi alacaktım veya o ay faturalarımı ödemeyecektim. Her iki seçenek de tatsızdı ancak ben ikincisini seçtim.

Yaklaşık on gün sonra banka hesap özetim geldi ve hesabımda düşündüğümden fazla para olduğunu şaşkınlıkla gördüm. Belli ki yatırdığım parayı kaydetmeyi unutmuştum. Üzülmeme ya da kredi almama gerek yokmuş.

Sorunum, faturalarımı ödemek için yeterli param olmasına rağmen bunun farkında olmamamdı. Gerçeklik algım yanlıştı. Krediye ihtiyacım olmadığını fark etmeliydim.

Aynı şekilde, bağımlı düşünenler de olanların farkında olmalıdırlar. İhtiyaç duydukları becerilere zaten sahip olduklarının farkında varınca çatışmalarla başa çıkabilirler.

Özsaygısı düşük insanları kendilik değerine sahip olduklarına nasıl ikna edebiliriz? Onlar hakkında bu inanca sahip olarak. Onları değerli insanlar olarak görürsek, duygularımızın onlara iletileceğini rahatça görebiliriz. Boş övgülerin ve pohpohlamanın bir değeri yoktur; ancak geçmişlerinde ve şimdilerinde her olumlu özelliği fark etmek ve gurur duymaları için sebep sunmak için tetikte olmalıyız. Genelde insanlar başkalarının yanlışını yakalamada ustadırlar. Bağımlılarla ilgilenirken doğru yaptıkları şeyleri "yakalamak" konusunda tetikte olmalı ve onları takdir etmeliyiz.

Bağımlılar için, yanlış gerçeklik algısının üstesinden gelmek oldukça karmaşıktır. Şu an kırk iki yaşında olduğunu söyleyen biri, üç yaşından beri kendinden şüphe ediyor olabilir. Bu yanılgıyı gidermek için çokça zamana ve çabaya ihtiyaç olacaktır. Unutmayalım ki, kavram yanılgısı bağımlının gerçekliğidir.

Ya O Ya Bu Kuralı

Bağımlı düşünme, aynı zamanda, "ya o ya bu" dediğimiz bir düşünce sabitliğiyle de tanımlanır. Sorunların çözülmesinde

esnekliğe sahip olamayan bir bağımlı uç noktalarda düşünebilir.

Örneğin, iyileşmekte olan bir koca, boşanmak ya da eşiyle birlikte yaşamak arasında kararsız kalabilir. Bir süre sonra, o ayıklığı için çabalamaya, karısı da danışmanlık almaya başladığında geçici bir ayrılığı deneyebilir; belki de bu alternatif daha önce aklına hiç gelmemiştir.

Esnekliğin veya alternatiflerin olmaması hayal kırıklığına neden olur çünkü çoğu insan uç seçimlerden rahatsızlık duyar. Uçlar arasındaki diğer seçenekler ve orta düzey olasılıkların neden bağımlı bir düşünürde ortaya çıkmadığı net değildir.

Yine de bağımlının mantığı hatalı görünmez. Eğer her ikisi de tatmin edici olmayan sadece iki seçenek olsaydı, hayal kırıklığı haklı bir gerekçe olurdu. Bağımlı düşünmenin doğasından habersiz olsaydık, çatışma ortaya çıktığında bağımlı tarafından kandırılır ve onun hayal kırıklığına ortak olurduk. Bu durumda gözü açık davranırsak, bağımlının uygun çözümler bulmasına yardımcı olabiliriz.

08

Aşırı Duyarlılık

Bağımlıların tutumlarını ve tepkilerini daha iyi anlamak için, onların nereden geldiğini bilmek önemlidir. Bir kişinin belirli bir olaya karşı gösterdiği aşırı derecede tuhaf tepkiyi anlamak için önce o olayı çevreleyen koşulları anlamamız gerekir.

Bir insanın zorlukla fark edilebilecek gibi görünen bir temasa –diyelim ki kalabalık bir asansörde biri hafifçe dokunmuş olsun– öfkeyle tepki verdiğini görsek, muhtemelen bu insanın neyi olduğunu merak ederdik. Ya da onun kolay öfkelenen biri olduğunu düşünürdük. Muhtemelen öfkeli tepkiyi yersiz bulurduk.

Ancak bu kişinin vücudunun güneş yanığı sebebiyle su toplamış olduğunu varsayalım. İşte şimdi tüm tablo değişti. Hafif temas gibi görünen şey aslında şiddetli bir acıyı ortaya çıkarmak için yeterli oldu; öfke patlamasını haklı çıkarmasa bile, en azından neden olduğunu anlayabildik.

Güneş yanığı herkes tarafından açıkça görülebilir ancak insanların duygusal hassasiyetleri görülmez. Bu nedenle, bir kişinin özel hassasiyetlerinin farkında değilsek, aşırı tepkisini anlamayabiliriz.

Bazı insanların daha iyi hissetmek için alkol ve diğer uyuşturuculara başvururken bazılarının neden bunu yapmadıklarını hep merak etmişimdir. Genetik ve fizyolojik farklılıklar bağımlılıkların gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Ancak bunlar kesinlikle tam olarak cevabı karşılamaz.

Sıkıntı ve Rahatsızlık Duygularından Kurtulma

Birçok insan "kafası güzel olsun" diye alkol ve diğer uyuşturucu maddeleri kullanırken diğerleri sadece normal hissetmek için kullanır. Sıkıntı ve rahatsızlık duygularından kurtulmak isteyen bu kimyasal madde bağımlısı insanlar için alkol ve diğer maddeler duygusal uyuşturuculardır.

Elbette hemen hemen herkesin hayatında çok stresli durumlar vardır. Ancak çoğu kişi sıkıntılarıyla başa çıkmak için alkol veya diğer uyuşturuculara başvurmaz.

Bazı insanlar strese karşı daha fazla duyarlıdır. Onlar duygusal rahatsızlıkları diğerlerinden daha şiddetli hissederler. Birçok bağımlı, duygusal olarak aşırı hassastır ve bağımlı olmayanlara göre daha yoğun duygulara sahiptir. Kimyasal bağımlılar, genellikle uç noktalarda yaşadıkları yoğun duygularıyla aşırı derecede hassas insanlardır. Sevdiklerinde yoğun bir şekilde severler, nefret ettiklerinde yoğun bir şekilde nefret ederler.

Bağımlının duygusal hassasiyeti, güneş yanığı kurbanının aşırı duyarlı derisine benziyor denilebilir. Bağımlı olmayan bir kişide duygusal acı yaratmayacak bir uyarıcı, bir bağımlıda büyük sıkıntı yaratabilir.

Birçok bağımlı yalnızdır. Antisosyal ve yalnızlıktan zevk alıyor gibi görünebilirler ancak bu doğru değildir. İnsan doğası gereği arkadaşlık ister. Yalnız insan gerçekte yalnızlığından keyif almaz fakat onu iki kötülüğün daha küçüğü olarak görür. Toplum içine karışmak, bağımlıyı reddedilme ihtimaline maruz bırakır. Reddedilmek kimsenin hoşuna gitmez elbette ama bağımlı için yıkıcıdır. Başka birinin aklına bile gelmezken bağımlı sürekli reddedilmeyi bekler.

İşin tuhaf yanı, reddedilme beklentisi belirsizlik işkencesiyle sonuçlanabilir. Bu bazen o kadar dayanılmaz olur ki, bağımlı belirsizlikten kurtulmak için reddedilmek için karşısındakileri kışkırtan bir küfürbaza veya provokatöre dönü-

şür. Bazen de yapışkan ve hükmedici davranışlarla reddedilmeden kaçınmanın yollarını arar. Bu nedenle sosyal geri çekilme, küfürlü konuşmalar ve fanatik kıskançlık bağımlılar arasında yaygındır.

Daha önce bozuk, bağımlı mantığın her zaman kimyasal madde kullanımının bir sonucu olmadığını, ancak genellikle öncesi olduğunu söylemiştim. Aynı şey duygusal aşırı duyarlılık için de geçerlidir.

"Hiçbirinize Ait Değilim"

İyileşme sürecinin on dokuzuncu yılında olan bir adam AA konuşmasında şöyle dedi: "Yaklaşık dokuz yaşımdayken hepinizden farklı olduğumu hissetmeye başladım. Neden farklı hissettiğimi söyleyemem ama tam olarak böyle hissediyordum. İnsanlarla dolu bir odaya girdiğimde oraya ait olmadığımı hissediyordum; bu güzel bir his değildi. Yıllar sonra ilk içkimi içtiğimde, aniden her şeyin gözüme iyi görünmeye başladığını hissettim. Aittim."

Bu örnek, çoğu bağımlının ilk uyuşturucu kullanımından önce bile yaşamış olduğu şiddetli farklılık duygusunu açıkça göstermektedir.

Güneş yanığı hassasiyeti olan kadar olmayan bir insan da bilir ki, birinin hafifçe dokunması keskin bir acıya sebep olsa da genellikle herhangi bir kasıt yoktur. Bununla birlikte, aşırı duyarlı bağımlılar genellikle uç noktalardaki duygusal hassasiyetlerinin farkında değildirler, bu yüzden masum davranışlarda veya uyarılarda bile düşmanca niyet görürler ve buna uygun tepki verme eğilimi gösterirler.

Bağımlı mantıkla hareket eden bir kişinin tepkilerini gözlemlediğimizde, güneş yanığı olan kişi örneğini hatırlayalım; durumu daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

09

Hastalıklı Beklentiler

Bağımlı düşünenler sıklıkla, mantıklı bir sebep olmaksızın bir felaket beklentisi içinde endişeli hissederler.

Dünyada iyi şeyler de olur kötü şeyler de. Çoğu insan her ikisini de yaşar. Olumsuz olaylardan endişe duyan ve olumsuzlukları bekleyen insanlar yalnızca bağımlılar değildir ancak bağımlılar bunu diğer insanlardan daha sık yapma eğilimindedirler.

Bazı insanlar iyimserdir. Bir yerde gübre yığını gördüklerinde midilli ararlar. Bazı insanlarsa karamsardır. Muhteşem yiyeceklerle dolu güzel bir büfe gördüklerinde zehirlenecekleri endişesine kapılırlar. İnsanların neden bu kadar farklı tutumlar geliştirdiğini öğrenmek her zaman kolay değildir.

Birçok bağımlı iyi olaylarda iyiyi göremez. Bağımlı düşünenler, kendilerinin uğursuz olduğuna inanan hastalıklı bir duygunun ağırlığını taşırlar. Bir yandan da iyi gidiyor gibi görünen her şeyin sonunda boşa çıkacağından korkarlar. Bazı bağımlı insanlar yapılarını başarının eşiğine inşa ederler ve sonra da kendilerini sabote ederler.

Yaklaşan Kıyamet

Otuz iki yaşındaki Tom, hiçbir zaman üç aydan fazla içkiden uzak kalamamıştı. Ancak son rehabilitasyonu sırasında kritik noktayı atlatmış gibi görünüyordu. Tom içkiyi bırakalı bir

yıl olacaktı ki bu önemli tarihten tam üç gün önce detoksa alındı.

Tom ağlayarak, "Bana inanın lütfen. İçmekten keyif almıyorum. On iki yaşımdan beri hiçbir zaman üç aydan fazla içkiden uzak kalmamıştım, şimdiyse perhizimde neredeyse bir yıl olacak. İşyerinde terfi aldım ve uzun zaman sonra ilk defa karım beni sevdiğini söyledi. Bunun uzun sürmeyecek kadar iyi bir şey olduğunu, korkunç bir şeyin gelmek üzere olduğunu düşündüm. Telefon her çaldığında, küçük kızıma bir araba çarptığının söyleneceğini hissediyordum. Sırf şu lanet histen kurtulmak için içtim," dedi.

Bağımlı düşünmede hastalıklı beklentileri anlamak önemlidir. Aileler ve terapistler, iyileşmekte olan kişinin işteki başarısı ve görünürdeki mutluluğuyla cesaretlenebilirler. Bu yüzeysel mutluluğun altında, iyileşen kişinin *yapamayacağını* düşündüğünü gösteren hiçbir sahte belirti olmayabilir. Ancak bazen bu rahatsız edici beklenti o kadar dayanılmaz hale gelir ki bağımlı, "Neler oluyor böyle, bununla başa çıkmalıyım," diye düşünür ve böylece kötü gidişi hızlandırır.

İyileşmekte olan kişi normal bir mantık yürütüyor olsaydı, ona her şeyin yolunda gittiğinin ve aniden yolundan dönüş yapması için bir neden olmadığının güvencesi verilebilirdi. Ancak kişi hâlâ bağımlı bir mantık yürütüyorsa (ki bu perhizle hemen kaybolmaz), akılcı argümanlar etkisiz olacaktır. Erken iyileşme evresindeki bağımlı, mantıklı bir şekilde tartışıldığı zaman bu konuları kabul eder görünebilir ancak içinde başka bir düşünce sistemi çalışmaktadır.

Bağımlı bir kişiye yardım etmenin yöntemlerini tartışırken bu soruna da değineceğiz. Şimdilik bağımlıların çoğunlukla yaklaşmakta olan kıyamet gününün karanlık bulutu altında yürüyor gibi hissettiklerinin farkında olalım.

10

Manipüle Etmek

Bağımlı düşünme, alkol ve diğer uyuşturucuların kullanılmasından önce var olabilir. Ancak kimyasal bağımlılıktan doğduğu düşünülen bir özellik var: manipülasyon.

Bağımlı olmayan insanlar zaman zaman çıkarcı olabilir; bağımlılar da içmeye veya diğer uyuşturucu maddeleri kullanmaya başlamadan başkalarını kullanmış olabilirler. Ancak alkol ve diğer uyuşturucuların kullanılmasıyla sorun daha da artmaktadır. İnsanlar yalan söylemeye, örtbas etmeye ve manipüle etmeye zorlanır. Bağımlı insanlar başkalarını kullanma konusunda uzmanlık geliştirir ve zamanla yerleşmiş bir karakter özelliği haline gelir.

Manipülasyon, alkol ve diğer uyuşturucuları kullanma nedenlerini açıklamak, sorunları örtmek ya da içmeyi veya uyuşturucu kullanmayı kolaylaştıracak durumlar yaratmak için savunma amaçlı kullanılmaya başlanabilir. Ama er ya da geç, kontrol edilemeyecek bir hal alır. Bağımlı, elde edeceği bir şey olmasa da sadece manipüle etmek için manipüle eder; sadece yalan söylemek için yalan söyler. Manipülasyon ve yalan, amaca ulaşmak için bir araç olmak yerine, aslında kendi içlerinde amaç haline gelirler.

Aldatılmaktan Kaçınma

Uyuşturucu ve alkol kullandığı günlerde Phil eve sık sık gün ağarınca gelir, hatta günlerce ortadan kaybolurdu. Rehabili-

tasyondan ayrıldıktan sonra Phil, AA/NA toplantılarına sık sık katıldı. Bir gece toplantıdan sonra, birkaç arkadaşıyla gece boyu açık bir kafeye gittiler.

Phil, beklendiği gibi 10.30'da eve geri dönmeyince karısı paniğe kapıldı ve en kötüsünü düşündü. Phil nihayet kapıdan girdiğinde kadın, "Neden geç kalacağını haber vermedin?" diye sordu.

"Aradım, cevap vermedin," dedi Phil.

Phil'in karısı telefonun çalmadığını biliyordu ve kafeteryadaki toplantı açıklamasından şüphe duymuştu. Ancak danışmanı hikâyeyi doğrulayınca eşine güvendi.

Olayı Phil ile konuştuğumda, "Neden aradığımı söylediğimi bilmiyorum. Yalan olduğunu biliyordum ama bana çok doğal göründü," dedi.

Çoğu zaman tedaviye giren insanları kendilerini kandırmamaya dikkat etmeleri konusunda uyarırım. İnsanlar başkalarını oyuna getirerek geçici bir avantaj elde edebilirler ancak kendilerini kandırmaları boş bir zaferdir. Kazanan aynı zamanda bozguna uğramış olur.

İyileşmenin başlarında, bazı bağımlılar bir içgörü parıltısı hissettiklerini iddia ederler. Birdenbire bağımlılıklarını görmede ne kadar kör oldukları, ne kadar bencil ve saygısız oldukları kafalarına dank etmiştir. Hatta şöyle düşünebilirler: "Artık farkında olduğuma göre kesinlikle zararlı alışkanlıklarıma geri dönecek kadar aptal değilim."

Bu doğru buldukları hayal gücüne erişince tedaviye son vermeyi tercih edebilirler çünkü "artık buna ihtiyaçları kalmamıştır". Ya da tedaviye devam edip diğer hastaların benzer bir içgörü kazanmalarına yardımcı olmak için onların "terapisti" olabilirler.

Saçmalık! Yıllarca süren bağımlı düşünceler ve davranışlar bir gecede yok olup gitmez. Bağımlılar, samimi protestolarına rağmen manipüle etmektedirler. Bağımlıların bir anda iyileştiklerine inanarak kendilerini kandırmaları trajiktir.

Dikkatsiz bir terapist, bağımlı danışanının ani içgörüsü ile tuzağa düşebilir. Diğer hastalarda yaptıkları gibi, emek vermeden koca bir *inkâr* dağını yontmak ne kadar da harikadır! İyileşmeyle ilgili önemli meseleler üzerine derhal çalışmaya başlayabilecek birinin olması ne büyük bir rahatlamadır! İşte tedavinin ikinci haftasında dördüncü adıma (ahlaki bir envanter oluşturma) ve ertesi gün de beşinci adıma (yaşam geçmişini başka biriyle paylaşma) ulaşmaya hazır olan biri!

Bu kişi, on iki basamaktan ziyade yüksek hızda bir asansörle hedefe ulaşmaya çalışmaktadır. Terapistin çok dikkatli olması gerekir çünkü bu açık bir manipülasyondur. Muhtemelen bu kişi tedavi merkezinden eve dönerken en yakın barda duracaktır.

Kestirme, gitmeyeceğiniz bir yere gitmenin en hızlı yoludur. İnsan neden bu kestirme yolu tercih eder? Çünkü normal düşünen insanların bir hedefe daha hızlı ulaşmak için kullandıkları bir araç olan kestirme bağımlı düşünmede amaçtır. Özellikle bir yere gitmesine gerek yoktur.

Bağımlı düşünmenin diğer yönlerinde olduğu gibi, bağımlının kestirmeleri ve manipülasyonları açıkça saçma görünmez ve aldanması kolaydır. Ayrıca bu manipülasyonlar kimyasallardan uzak durarak hemen ortadan kaybolmazlar. İyileşmekte olan bağımlı, manipülatif davranışın üstesinden gelmeden önce çok zaman harcamalı ve çok çalışmalıdır.

11

Suçluluk ve Utanç

Çoğunlukla bağımlıların suçluluk duydukları düşünülmektedir. Kuşkusuz, bir bağımlının vicdan azabı çektiğini duyduğumuzda onun ne kadar derin suçluluk duyduğunu düşünürüz.

Bağımlılar gerçekten samimi olarak vicdan azabı hissedebilirler ancak genellikle hissettikleri suçluluk değil, utançtır. İkisi arasında büyük bir fark vardır.

Suçluluk ve Utanç Arasındaki Fark

Suçluluk ve utanç arasındaki temel fark şudur:

- Suçlu kişi, "Yaptığım şey için kendimi suçlu hissediyorum," der.
- Utanç duyan kişi, "Olduğum şeyden utanıyorum," der.

Fark neden bu kadar önemlidir? Çünkü insanlar *yaptıkları* şeyler için özür dileyebilir, eski hallerine dönebilir, telafi edebilir, af dileyebilirler; *oldukları* şey içinse neredeyse hiçbir şey yapamazlar. Ortaçağda simyacılar, hayatları boyunca kurşunu altına çevirmek için boşuna uğraştılar. Utanç duyan bir insan, "Ben özümü değiştiremem. Değersiz bir maddeden yaratılmışsam eğer kendimi değiştirmek için çaba sarf etmemin gereği yok. Bu boşuna bir uğraş olur," diye düşünerek hiçbir çaba göstermez.

Suçluluk, düzeltici davranışlara yol açabilir. Utanç ise vazgeçmeye ve umutsuzluğa yol açar.

Bağımlı kişilerin detaylı analizi yapıldığında çoğu zaman çok düşük özsaygı ve derin aşağılık hissi ortaya çıkmaktadır.

Utanç Duygusu Nasıl Gelişir?

Utanç duygusunun nasıl geliştiğini ortaya çıkarmak her zaman mümkün değildir. Utanç, pek çok şeyin sonucu olabilir: Ronald ve Patricia Potter-Efron'un *Letting Go of Shame* [1989] adlı kitabında utanç kaynakları genetik ve biyokimyasal oluşum, kültür, aile, utanç verici ilişkiler ve kendinden utandıran düşünceler ve davranışlar olarak listelenmiştir.* Ancak bir başka önemli faktör de insanın dünyaya gelme şekli olabilir. İnsanlar çaresizdir ve diğer canlılara göre daha uzun süre bağımlı kalırlar. Hayvan yavruları sadece birkaç günlükken etrafta koşuştururlar ve haftalar içinde kendi yiyeceklerini aramaya başlarlar. İnsanlar ilk birkaç yıl yetişkin bakımı olmadan ölürler. Fiziksel olarak kendi kendilerine yeterli olsalar bile, bazı çocuklar yaşamın üçüncü on yılına kadar ekonomik olarak ebeveynlere bağımlı kalırlar. Başkalarına bağımlı olmak özgüveni geliştirmez. Çaresizlik ve bağımlılık, aşağılık hissi yaratabilir.

Ebeveynler çocuklarının özgüven geliştirmelerine yardımcı olmak için bilgece çaba sarf ederler. Aşırı koruyucu ya da çocukları için çok fazla şey yapan ebeveynler, çocuklarının hâkimiyet duygusu geliştirmelerine izin vermezler. Çocukları henüz tam olarak yerine getirme becerisine sahip olmadan birtakım taleplerde bulunan ebeveynler, çocukların kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilirler. İdeal ebeveyn ve çevre koşulları ender bulunur, bu yüzden birçok insan sağlam olmayan bir özgüvenle büyür.

---

* Ronald ve Patricia Potter-Efron, *Letting Go of Shame: Understanding How Shame Affects Your Life* (Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1989), 2.

Bağımlılar Neden Utanç Duyar?

Düşük özsaygı veya utanç duygusu genellikle bağımlılarda daha şiddetlidir. Duygusal açıdan sağlıklı insanlarda suçluluk duygusuna neden olan durumlar, bağımlılara bir tür kısa devre olarak utanç hissi verir. Klima kumandasının düğmesine bastığınızı varsayalım; fakat bunun yerine ışıklar yanıyor, bulaşık makinesi çalışıyor veya çöp öğütücü çalışmaya başlıyor. Belli ki kablolar karışmış. Bağımlıların başına gelen de budur. Suçluluk yaratması gereken şey, bunun yerine utanç verir.

Bağımlı davranış genellikle çirkin, sorumsuz, hatta ahlaksız eylemlerle sonuçlandığından, bağımlıların suçluluk duyması için çok fazla sebep vardır. Ancak bağımlılar suçluluk yerine derin bir utanç geliştirirler.

Utanç sadece verimsiz değil, aynı zamanda zarar vericidir. İyi çalışan bir otomobiliniz olduğunu ancak bir parçasının arızalandığını varsayalım. Arızalı parçayı değiştirdiğinizde araba tekrar çalışacaktır. Bununla birlikte, arabanızın arızalı olduğunu tespit ettiyseniz ve bir yeri tamir ettiğinizde başka bir yer bozulduysa sonunda pes edersiniz. Haklı olarak, arabayı tamir ettirmenin bir amacı olmadığı sonucuna varabilirsiniz.

Bağımlı düşünmede de böyle olur. Bağımlıların hissettiği derin utanç, yollarını değiştirmenin boş bir uğraş olduğunu düşünmelerine sebep olur. Suçluluk düzeltilebilir ancak değersiz olduğuna inanan bağımlıların düzelme çabaları nafiledir.

Bağımlılıkta vicdan azabı, ilkbaharda açan karahindibalar kadar yaygındır. Bağımlının gözyaşları yürek parçalar. Bağımlı düşünmenin farkında olmayan herhangi bir dinleyici, bu kişinin bir daha asla alkollü bir içeceğe ya da uyuşturucuya dokunmayacağına yemin edebilir.

Kırk dört yaşında bir elektrikçi olan Ed, yaşadığı yerde alkol bağımlılığından kurtulamamaktan korktuğu için başka bir şehirdeki rehabilitasyon merkezine geldi.

Başladığında Ed vicdan azabı içindeydi. "En sevdiğim insanları nasıl bu kadar utandırdım? Bunu aileme nasıl yapabildim? Onları çok seviyorum ama onlara çok kötü davrandım. Bir daha içkiye elimi sürersem önce kendimi öldürürüm."

O gece geç saatlerde hemşire beni arayıp Ed'in garip davrandığını söyledi. İsteğim üzerine odasını aradı ve dörtte üçü boş bir votka şişesi buldu.

Ed'in vicdan azabı samimiyetsiz değildi, ama suçluluktan çok utancı temsil ediyordu. Ne yaparsa yapsın, her zaman yetersiz bir koca ve baba olacağını, ayık olmanın onu daha iyi bir insana dönüştürmeyeceğini hissediyordu. Ailesine verdiği acı ve zarardan kurtulmak istiyordu; içip içmemesinin bir şey değiştirmeyeceğini düşündüğünden, içkiyi bırakmak için geldiği tesiste votkaya geri dönmüştü. Bu, bağımlı düşünmedir.

Psikolog ve bağımlılık uzmanı Rokelle Lerner, On İki Adım programının utancı suçluluğa dönüştürdüğünü söylüyor. Program bağımlıların hasta olduklarını anlamalarını sağlıyor. Davranışlarından tamamen sorumlu tutulurken bu hastalığa yakalanmış olmanın bir hata olmadığını öğreniyorlar. Bağımlıların tedavi programlarını takip etmeleri ve perhizlerini korumaları beklenirken, karakter özelliklerinde de önemli değişiklikler yapmaları beklenir.

Bağımlılar iyileşmekte olan insanlar arasına kabul edildiklerinde ve onların programa bağlı kalan ve karakterlerinde önemli değişiklikler yapan insanlar olarak sevildiklerini ve saygı gördüklerini keşfettiklerinde, kendilerinin de temelde iyi birer insan olabileceklerini fark etmeye başlarlar. Gerekli olan perhiz ve kişiliğin gözden geçirilmesidir. Böylece utancın yerini suçluluk alır. Kişisel bir envanter oluşturmak, bir başkasıyla paylaşmak ve telafi etmeye başlamak, suçu hafifletmeye yardımcı olacak adımlardır. Bu adımları çalışan bağımlılar yapıcı insanlar olur, ailelerinin ve toplumun sevgi ve saygısını kazanmaya başlarlar.

12

Tümgüçlülük ve Acizlik

Bağımlı düşünmenin bir özelliği, kontrolde olma hayalidir. Tümgüçlülük (insanın sınırsız bir güce sahip olduğunu hissetmesi) yanılsaması bir dereceye kadar her bağımlı ve eş bağımlıda vardır.

Alkole ya da diğer uyuşturucu maddelere bağımlı kişilerin çoğu, zamanla kimyasallar üzerindeki kontrollerini kaybederler; yine de kontrolü kaybetmemekte direnirler. Yaşamları fena halde yönetilemez hale gelmesine rağmen, sebatla hâlâ sorumlu kimseler oldukları konusunda ısrar ederler. Gerçekliğe meydan okumada kontrolü kaybettiğini kabul etmemek bağımlı düşünmenin bir özelliğidir. Bu bir *tümgüçlülük* yanılsamasıdır ve iyileşmekte olan bir kişi, iyileşmede gerekli bir ilk adım olan güçsüzlüğünü anlayıp kabullenmeden önce üstesinden gelinmelidir.

Kontrol Yanılsamaları

Alkolikler, Adsız Alkolikler'in neden onlar için uygun olmadığına dair pek çok mazeret üretebilirler. Şöyle bir itirazda bulunabilirler: "AA toplantılarına katıldım. Sürekli Tanrı hakkında konuşuyorlar ama ben ateistim. Tanrı'ya inanmıyorum, bu yüzden AA'ya katılmıyorum."

Ancak sorun, bağımlının bir Tanrı olduğuna inanmaması değildir. Çoğu var olduğuna inanır. Sorun, onların kendilerinin Tanrı olduğunu düşünmesidir.

İnsanın kontrol altına alamadığı veya güçsüz olduğu birçok şey vardır. Bu hiçbir zaman karakter zayıflığı anlamına gelmez. Saman nezlesi hastaları hapşırmalarını kontrol edemezler. Uygun bir tıbbi tedavi ile rahatlama sağlayabilirler, ancak tedavi olmadıkları müddetçe hapşırma konusunda ellerinden bir şey gelmez. Yine de en kötü hapşırma atağı bile saman nezlesi hastalarının kendilerini ikinci sınıf vatandaş gibi hissetmelerine neden olmaz. Aslında yapamadıkları halde, hapşırmalarını kontrol edebildiklerinde ısrar etmek, hayali bir durumdur.

Bağımlılığı bir hastalıktan ziyade ahlaki bir başarısızlık olarak düşünen insanlar, içmeyi veya uyuşturucu kullanımını kontrol etmedeki başarısızlığı karakter zayıflığı olarak görürler. İnsanlar kimyasallar üzerindeki güçsüzlüklerini inkâr ettikleri ve kimyasal kullanımının kontrolleri altında olduğunu savunmada ısrar ettikleri zaman, aslında hayalperest davranırlar. "Ben güçsüz olamam," diyen herhangi bir bağımlı aslında tümgüçlülük yanılsaması yaşamaktadır.

AA, bağımlıların kimyasal kullanımları üzerinde hiçbir kontrolleri olmadığı için başka yerlerden kontrol sağlamaları gerektiğini söylüyor. *Daha yüksek bir güç* sağlayan bu "başka yer"dir. *Dinsel yüksek güce* inanmayan biri, başka dış kontrol kaynakları bulabilir. Örneğin, çoğu kişi kendi AA grubunu daha yüksek bir güç olarak görür.

İster dini olsun isterse başka, bağımlılar daha yüksek gücü kabul etmek için, yaşamlarının bazı yönlerini kontrol edemeyeceklerini anlamalıdır. Aslında saman nezlesi hastalarının (bağımlılık yapmayan) bir ilaç kullandıklarında yaptıkları şey budur.

Büyüklük Sanrıları

Tümgüçlülük yanılsamasının yanı sıra, bağımlılarda bağımlı düşünmenin bir başka özelliği olan büyüklük fantezisi vardır.

Aşağıdaki hikâyenin gösterdiği üzere bağımlı düşünmede büyüklük, gerçekliğe tam olarak meydan okumada kendini gösterir.

Anahtarsız "CEO"

Bir zamanlar çok başarılı bir işletme yöneticisi olan Mel şu çok bilindik aile, iş ve ev kaybını yaşamıştı. Barlarda oturup bir yandan haline üzülürken her an birinin içeri gireceğini ve kendisine büyük bir şirketin yönetim kurulu başkanı olarak görev vereceğini hayal ediyordu.

Mel sonunda rehabilitasyona katılmayı kabul etti; kaldığı süre boyunca büyüklük sanrısı içindeydi. Kuşkusuz herkesten daha iyiydi, etrafındaki insanlara tepeden bakıyordu. Tedaviden sonra gidecek başka bir yeri olmamasına rağmen, ilk başta sosyal rehabilitasyon merkezine gitme önerisine itiraz etti ama sonunda isteksizce ve küçümseyerek –hâlâ büyüklük sanrısı içinde– gitti. Açıkça görülen gerçeğe rağmen o hâlâ başarılı bir yönetici olduğuna inanmaya devam ediyordu.

Gerçeği, sosyal rehabilitasyon merkezinde geçirdiği altı haftanın sonunda anlamaya başladı: "Ellerim cebimde, açık havada duruyordum. Sağ cebimdekileri çıkarıp baktım; biraz bozukluk ve bir pantolon düğmesi vardı. Sonra sol cebime baktım ve aniden hiç anahtarım olmadığı kafama dank etti. Anahtara ihtiyacım olan hiçbir şeye sahip değildim! Daire, ofis, araba, hiçbiri yoktu." Bu noktaya gelene kadar gerçeği kabul etmemişti.

Büyüklük ve tümgüçlülük sanrısı genelde birbirini destekler. Her ikisi de acizlik bilincinden kaçınmak için umutsuzca sarf edilen çabalardır.

Sonuçta insanlar birçok yönden acizdir. Hayattaki birçok şey –hava, diğer insanlar, süt fiyatları– kontrolümüz dışındadır. Hem fiziksel hem de psikolojik olarak pek çok yönümüz kontrolümüz dışındadır.

Kendileri hakkında iyi düşünen insanlar, genellikle acizlik bilinci tehdidi altında değildirler. Ancak insanların özsaygıları olmadığında –yetersiz, beceriksiz ve değersiz hissettiklerinde– kendilerini, başka bir baskı olarak gördükleri kimyasalları kontrol etme acizliğine karşı korumak zorunda hissederler. Özsaygı oluşturmak, iyileşmekte olan bağımlıların bu ince ama güçlü tehdidin üstesinden gelmelerine yardımcı olur.

13

Hataları Kabul Etmek

Kimyasal bağımlı insanların çoğu, hatalarını kabul etmede büyük zorluk yaşar. Ancak bu ifadeye, eğer hatalarını kabul etmeleri gereken bir durum olursa en ufak bir zorluk yaşamayacaklarını öne sürerek karşı çıkabilirler.

Bağımlı düşünmenin özelliklerinden biri, bağımlıların her zaman haklı oldukları algısıdır. Bağımlı düşünmede yaygın olan diğer özelliklerin birçoğu –inkâr, yansıtma, bahane bulma, tümgüçlülük– kişinin her zaman haklı olduğu ısrarını desteklemek için devreye girer.

İnsan Olmak Hata Yapmak Demektir

Bağımlıların davranışlarını açıklama ve savunma biçimleri son derece mantıklı gelebilir. Her açıklama ilk bakışta makul görünebilir. Ancak olayların ve açıklamaların tümünü dikkate alarak yine de, "Eğer bağımlı kişi gerçekten hatasızsa, işler nasıl böyle korkunç bir hal aldı?" diye sormalıyız. Bağımlının söylediklerini tekrar irdeledikten sonra bağımlı düşünme belirginleşir. Mantıklı görünen açıklamalar genellikle ustaca bulunmuş bahaneler ve yansıtmalardır.

İyileşmekte olan kişi, yalnızca insan olmanın yeterli olmadığını, aynı zamanda üstün insan olmanın en büyük başarı olduğunu öğrenmelidir. Fakat insan önce insan olmalı; bu demek oluyor ki insan zaman zaman hata yapabilir.

"Hata yapmak dünyanın sonu değil," ifadesini kabul etmenin en etkili yollarından biri, diğer insanların, özellikle bağımlıların saygı duydukları insanların da hata yaptığını görmektir. Buna herkes örnek gösterilebilir. Bir örnek de benim hayatımdan geliyor.

Talihsiz Buluşma

Uzun süre hastanede yatan genç bir psikiyatrik hastam vardı. İyileşme gösterdikçe, hastaneden birkaç saatliğine ayrılması için izin vermeye başlamıştım.

Bir cuma günü, hastam ertesi günkü eski sınıf arkadaşları buluşmasına katılmak ve her biri başka şehirlere gitmeden önce onlarla görüşmek istediğini söyledi. Bu isteği reddetmek için bir sebep görmedim. Yanından ayrılmadan önce hastam, "Lütfen izni yazmayı unutmayın; aksi halde hemşireler çıkmama izin vermez," dedi. Yazacağıma söz verdim ve hemen hemşire masasına gidip hastanın çizelgesine izni yazdım.

Pazartesi hastayla buluştuğumda, beni gözleri dolu dolu ve öfke içinde karşıladı. "Neden bana yalan söylediniz? Neden gidebileceğimi söyleyip sonra gitmeme izin vermediniz? Sınıf arkadaşlarımdan bazıları uzak yerlere gidiyor ve onları bir daha görmeyeceğim!"

Hastama neden bahsettiğini anlamadığımı söyledim çünkü söz verdiğim gibi izni yazmıştım.

"O halde hemşireleriniz bana yalan söyledi," diye bağırdı: "Çizelgemde çıkma iznim olmadığını söylediler."

Sonra hastanın çizelgesini inceledim ve hayret içinde iznin yazılı olmadığı gördüm. Peki, yazdığımı hatırladığım izne ne olmuştu?

Gizem, daha sonra *başka bir hastanın* çizelgesindeki izni fark ettiğimde çözüldü. Gerçekten söz verdiğim gibi izni yazmıştım ancak hemşireler hastama, izni olmadığını söylemek-

te haklıydılar çünkü yoktu. İzin başka bir hastanın çizelgesindeydi.

Her iki çizelgeyi de hastanın odasına götürdüm ve ona olan biteni gösterdim. Onu sınıf arkadaşlarını görmekten alıkoyan hatam için hastamdan özür diledim ve ona bu hatayı düzeltmek için yapabileceğim bir şey olmadığını söyledim. Tek yapabildiğim özür dilemekti.

Bu olaydan sonra garip bir şey oldu. Hastamın durumunda önemli bir ilerleme oldu. Hastamın en büyük sorunlarından birinin mükemmeliyetçilik olduğu ortaya çıktı. Hata yapmak onun için bir tabuydu. Mükemmeliyetçiliği saplantı haline getirmişti ve hata yapmaktan korkuyordu.

Ama olaya bakın! Doktoru bir hata yapmıştı. Ve bu öyle *herhangi* bir hata değildi. Yanlış çizelgeye yazılan izin, yüksek riskli bir intihar hastasının hastaneden ayrılmasına izin verilmesiyle sonuçlanabilirdi. Bir doktorun hatası ölümcül olabilirdi; doktorsa bunu itiraf etmişti. Üstelik doktor mesleğini yapmaya devam ediyor, hemşireler hâlâ ona saygı duyuyor ve bir hata yapmış olsa bile hâlâ emirlerine uyuluyordu. Yani hatalar insanı bitirmezmiş. Sonuç olarak hastam, hatadan kaçınmak için sonsuza kadar tetikte olmak zorunda değildi.

Hataları Hemen Kabul Etmek

On İki Adım programına aşina olmaya başladığımda, onuncu adımı ("Hatam olduğunda hemen kabul ettim,") keşfetmekten çok mutlu oldum. Diğer pek çok insan gibi ben de hatalarımı savunurdum. Egom yanıldığımı kabul etmeme izin vermezdi.

Bazı insanlar haklı olduklarını kanıtlamak için şiddetli bir savaş başlatırlar ve ancak tüm argümanları tekrar tekrar çürütüldüğünde istemeyerek hatalı olduklarını kabul ederler. Bu tutum feci sonuçlar doğurabilir. İnsanın enerjisini koru-

ması açısından yanıldığını açıkça kabul etmesi ve bunu hatayı savunmak adına boşa çaba göstermeden derhal yapması, çok daha basit ve oldukça etkili bir yöntemdir.

Bu yükten kurtulmak ne büyük bir rahatlamadır! Hata yapmamak zorunda değilim; insanlığımı kabul ettiğimde insanlar da bana anlayış gösterebiliyor. Haklı olduğum konusunda ısrar ettiğim zaman onları kışkırtmış oluyorum.

İnsan bağımlı düşünmenin bir parçası olan tümgüçlülük yanılsamasından vazgeçtiğinde hatalarını kabul etmesi mümkün hale gelir.

14

Öfke

Öfke güçlü ve önemli bir duygudur. Öfke kontrolü de çağımızın en zorlu psikolojik sorunu olabilir. Bağımlılık literatüründe öfke kontrolü hakkında bazı iyi kitaplar bulunsa da öfkenin gerçek niteliği hakkında daha fazla şey öğrenmemiz gerekir.

Öfkenin Üç Aşaması

Öfke üç alt bölüme ayrılabilir. **1. Aşama,** *kışkırtıldığında duyulan öfke.* Biri beni incitir veya canımı acıtırsa sinirlenirim. Bu aslında üzerinde çok az kontrol sahibi olunan içgüdüsel veya *refleksif* bir duygudur.

2. Aşama, *öfkeye verilen tepki.* Gücendiğimde dudaklarımı ısırıp hiçbir şey söylemeyebilirim, bir açıklama yapabilirim, bir küfür savurabilirim, itebilir veya vurabilirim. Öfkemi kontrol edemesem de tepki kontrolüm yüksektir.

3. Aşama, *öfkeyi tutma.* Diyelim ki kışkırtıldığımda ilk duygum üzerinde hiçbir kontrolüm yok. Fakat ne kadar dayanırım? Dakikalar? Bir ay? On beş sene?

Kolaylık olması açısından, 1. aşamaya "öfke", 2. aşamaya "hiddet" ve 3. aşamaya "alınganlık" diyelim.

Genelde öfke hızla hiddete yol açar. Bağımlılar, kimyasalların etkisinde olmadan da öfkeye tepki vermede belli bir zorluk yaşarlar. Elbette otokontrolleri kimyasallar yüzünden

zayıfladığı için, hiddet reaksiyonu çok sert olabilir. O halde 1. aşama olan öfkenin yoğunluğunu azaltmanın bir yolu var mıdır?

Bütün duyguların bir işlevi vardır. Dindarlar ve laikler birçok konuda birbirlerine muhalif olsalar da doğada her şeyin bir işlevi olduğu konusunda hemfikirdirler. Örneğin, hayvanlar âleminin geniş renk yelpazesi, yani rengârenk kuşlardan görkemli sualtı yaşamına kadar hepsi bir amaca hizmet eder. Renkler korunmak için kamufle hizmeti görerek bir canlının çevreye karışmasına izin verebilir. Veya parlak renkler potansiyel eşleri cezbetmeye yardımcı olabilir.

O zaman, "Öfke doğada hangi işlevi yerine getiriyor? Hayatta kalmak için pek de gerekli görünmüyor," diye düşünebiliriz. Saldırıya uğrarsam, sinirlenmeden de kendimi yeterince savunabilirim. Korku, öfke olmadan var olabilir ve hayatta kalmak için gerekli olan *savaş ya da kaç* tepkisini başlatabilir. Öfke olmadan da bana saldıran kişiyi hatırlayabilir ve gelecekteki olası saldırılara karşı uyanık olabilirim.

Öfke ve nefret aynı şey değildir. Sevdiğimiz birine çok öfkelenebiliriz veya öfke hissetmeden bir şeyden nefret edebiliriz. Öyleyse öfke hangi amaca hizmet eder?

Öfkenin doğal amacının sosyal düzeni korumak olduğuna inanıyorum. Birisi soyulduğunda, dövüldüğünde veya zarar gördüğünde duyduğumuz öfke, bu tür olayları önlemek için harekete geçmemizi sağlar. Öfke olmadan kendimizi yeterince savunabiliriz ancak başkalarını korumak için çaba göstermeyebiliriz. Öfke, kendimize veya başkalarına karşı haksızlığın uyandırdığı bir duygudur.

Peki ama haksızlık nedir? Bu, insanın düşüncelerine, değerlerine ve inançlarına göre değişir. İnsanlar dünyada kimin haklı, kimin haksız olduğu konusunda keskin bir şekilde ayrılmış durumdadır. Bu nedenle, bazı insanlar diğerlerine göre daha çabuk öfkelenir.

Bağımlılar ve Şiddetli Öfke

Birçok bağımlı, dünyanın kendilerine haksızlık yaptığını düşünür. Herkes tarafından mağdur edildiklerini hissederler ve Tanrı dahil herkese öfkelidirler. "Neden ben? Bunu bana neden yapıyorsun?"

Bağımlıların haksızlığa karşı hassasiyetleri, parlak ışığa veya yüksek sese aşırı derecede duyarlı migren hastalarının hassasiyeti gibidir. Bağımlılar sürekli olarak herkesin onları kırdığını, küçümsediğini ve utandırdığını hissederler. Aileleri onları yeterince sevmez, arkadaşları ilişkilerine yeterince değer vermez, çok çalışmalarına rağmen işverenlerinden yeterince takdir görmezler vs. Ne kadarı yeterlidir? Bazı insanların aşırı duyarlılıkları ve doymak bilmez ihtiyaçları göz önüne alındığında, sonsuzluk bile yeterli olmayabilir.

Öyleyse bağımlı düşünenlerin sorunu sadece hiddetli tepkilerinin sertliğinden değil, algılarının bozuk olmasında da kaynaklanmaktadır. Örneğin, bir adam işten eve geliyor ve "Herkese merhaba, ben geldim!" diye sesleniyor. Heyecan verici bir televizyon programına dalmış olan karısı ve çocukları, onu kayıtsız bir şekilde selamlıyor. Bu adama göre tepkilerindeki yetersizlik, ona ne kadar az değer verdiklerini gösterir. "Şu işe bakın! Onlara layıkıyla geçim sağlamak için bütün gün kendimi paralıyorum ve bana böyle teşekkür ediyorlar." Ona göre, takdir görememek büyük bir haksızlıktır ve şiddetli bir öfkeye sebep olur. Veya karısı arkadaşlarına ilgi gösterdiğinde, kendisine yeterince değer vermediğini hissedebilir ve ona kendisini "küçük düşürdüğü" için öfkelenebilir.

Böylece, hoş görmesek de "haksızlık" nedeniyle mağdur hisseden bir bağımlının tepkilerini anlayabiliriz. Her toplum faillerin cezalandırılması gerektiğini kabul eder. Öfkeyle hareket eden bir bağımlının da yaptığı budur: herhangi bir "haksızlık" için başka birini cezalandırmak. Her ne kadar

öfke kontrolü teknikleri önemli olsa da öfkeyi yaratan bozuk düşünceden kurtulmak elbette ki en faydalı yoldur.

İyileşme Nasıl Yardımcı Olur?

İyileşme süresince, bir bağımlının algıları aşamalı olarak değişime uğrar. On İki Adım programı çalışmaları ve danışmanlık sayesinde, bağımlıların benmerkezcilikleri ve hassasiyetleri azalır. İçmeme hali devam ettikçe özsaygı gelişir; her şeyi kişisel algılamayı ya da küçümsendiklerini düşünmeyi bırakırlar. Yaptıklarının sorumluluğunu almaya ve başkalarını suçlamamaya başlarlar. Öfke ve hiddete neden olan şeyler ortadan kaybolur.

Bu, öfkeyi baskılamaktan çok farklıdır. *Baskılama*, gerçek bir adaletsizlik olduğunda ve meşru bir şekilde öfke hissetme sebebi olan bir kişi bunu hissetmediği durumlarda meydana gelir. Bu, derinize keskin bir cisim batınca acıyı hissetmemek kadar anormaldir. Bazı insanlar şu veya bu şekilde öfke hissetmemeyi öğrenmiştir. Öfkenin bu şekilde baskılanması, kişinin öfkeyi algıladığı ve yavaşça ona kadar saymak gibi belli bir yöntemle onu tutmaya karar verdiği bir kontrol tekniği değildir. Baskılama, kişiyi kabul edilemez bir duygu veya düşüncenin farkında olmaktan uzak tutan bilinçdışı bir psikolojik mekanizmadır. Bilinçaltında öfke hissedilebilir ancak kişi bunu fark edemez.

"Öfkeli Olmak Günahtır"

Bastırılmış öfkeye en iyi örneği kronik depresyon nedeniyle tedavi ettiğim bir hastadan verebilirim. Sıkı bir dini eğitim almış olan bu rahibe, öfkeli olmanın günah olduğu fikrini taşıyordu.

Rahibe ofisime ulaşmak için iki otobüs değiştirip bir buçuk saat seyahat etmek zorunda kalıyordu. Randevusuna geç

kalmak istemiyordu ama otobüs tarifesi de bir saat erken gelmesine neden oluyordu. Ben her zaman dakik davranmaya çalışıyordum ve o da her zaman sabırla bekliyordu.

Bir keresinde beklenmedik bir şekilde şehir dışına çıkmak zorunda kaldım ve sekreterime rahibeyi arayıp randevuyu iptal etmesini söylemeyi ihmal ettim. O gün randevu saatini uzunca bir süre geçene kadar bekledikten sonra, gecikmenin nedenini sorduğunda ofiste olmadığımı öğrenmiş.

Döndüğümde rahibeyi arayıp özür diledim ve başka bir randevu ayarladım. Ofisime geldiğinde, iptalle ilgili onu önceden bilgilendiremediğim için özrümü tekrar belirttim. "Ofiste olmadığımı öğrendiğinizde çok sinirlendiğinize eminim," dedim.

Rahibe gülümsedi ve "Hayır. Neden sinirleneyim?" dedi.

"Çünkü sırf sizi aramayı ihmal ettiğim için bir buçuk saatlik yolculuktan sonra iki saat daha burada beklediniz ve vaktinizin büyük bir kısmını boşa harcadınız. Öfkelenmemenizin imkânı yok."

Rahibe tatlı bir şekilde gülümsemeye devam etti. "Bunların olabileceğini biliyorum. Siz çok meşgul bir insansınız. Öfkelenmem için hiçbir neden yok."

"Ben yine de özür diliyorum," dedim. "Düşünceli tutumunuzu ve hatamı görmezden gelmek konusundaki isteğinizi takdir ediyorum, ancak bana kırılmadığınızı söylemeyin."

Rahibe aynı sevecen gülümsemeyle, "Hayır, neden kırılayım?" dedi.

Kırılmadığını ve öfkelenmediğini söylediğinde doğruyu söylediğinden emindim. Hissetme bir duyudur ve rahibenin duyu sisteminde öfke kaydı yoktu. Bu şekilde eğitilmişti.

Bence burada bir sorun var. Bu, elinize bakıp bir sürü yanık izi olduğunu görmek ama elinizin nasıl bu hale geldiğini hatırlamamak gibi bir şey. Sinir sisteminiz sağlamsa yanık acı vermelidir. Eğer değilse bir sorun var demektir.

Öfkeli tepkileri gönüllü olarak kontrol etmek yanlış değildir. Elbette bir şeyler fırlatmaya, duvarlara vurmaya ya da küfür etmeye gerek yok. Aslında insanın bağırarak, hatta kum torbasına vurarak öfkesini boşaltması gerektiğini söyleyenlerin bu öneri için pek fazla klinik gerekçeleri yoktur. Öfkeyi dışa vurmamak son derece güvenlidir. Ancak öfke *hissetmemek* başka bir şeydir. Bu bilinçdışı bir inkâr ve öfkeyi baskılama anlamına gelir ve sorunlara neden olabilir. Rahibenin kronik depresyonla boğuşması, yüksek tansiyon ve ülser nedeniyle sıkıntı yaşaması şaşırtıcı değildi. İnkâr edilen ve bastırılan öfke, depresyona ve çeşitli fiziksel hastalıklara neden olabilir.

Erkekler Ağlar ve Ağlamalı

Canları yandığında, çoğu erkek kırgın olmaktan çok öfkeden çılgına döner. Aslında ağlamalıdırlar ama bunun yerine öfke patlaması yaşarlar. Bunun nedeni belki de normal ağlama tepkisinin onlara uygun olmamasıdır. Neden? Çünkü "Erkekler ağlamaz" lafına inanırlar. Birçok kültür, erkekliğin metanetle aynı anlama geldiğini düşünür. Örneğin, gazeteler trajik bir olayda bir adamın "utanmadan" ağladığını yazabilir. Bir adam canı yandığında neden ağlamaktan utansın ki?

Ağlamaktan mahrum bırakıldığında, erkek ruhu başka bir çıkış arayabilir ve bu genellikle hiddetle sonuçlanır. Aslında haksız bir biçimde canınız yandığında ve ağlama ihtimalinden mahrum bırakılınca, bu haksızlık, acıyı öfkeye ve hiddete çeviriyor olabilir.

İyileşme dönemine girdikten sonra, bazı erkekler bebeklik döneminden sonra ilk kez ağlarlar. Hissetmenin normal bir şey olduğunu öğrenirler ve böylelikle önemli bir öfke kaynağı ortadan kalkmış olur.

3. aşama olan kızgınlık, On İki Adım programında özellikle çok iyi yönetilmektedir. İyileşmekte olan insanlara, "Alınganlıklarınıza tutunursanız tekrar içersiniz," denir. Toplantılardaki insanlar, kinci tavırlarından kendilerini kurtarırlar. Bu süreçte, genellikle başkalarının eylemlerini yanlış yorumladıklarını ve kin tutmaları için hiçbir neden olmadığını fark ederler. Bazen, bize zararlı olduğunu düşündüğümüz şeyin aslında gizli bir lütuf olduğunu fark edebiliriz. Ya da kin tutmanın, sevmediğimiz birinin kafamızın içinde yaşamasına izin vermek olduğunun farkına varırız. Algıları ve duyguları başkalarıyla paylaşmak ve nesnel bir perspektif elde etmek alınganlıkları azaltır ve onları tamamen ortadan kaldırabilir. İyileşme programı hiddet ve alınganlıkların yıkıcı doğasını kabul eder.

İnsanlar, bağımlı olmanın son derece arzu edilen bir şey olduğunu düşünmezler elbette. Ancak On İki Adım programında elde edilen iyileşmeye dair kazanımlara başka yollarla kolay kolay ulaşılamayacağını düşünürsek, bağımlı olmak düşündüğümüz kadar lanet bir durum olmayabilir.

15

Dört Duvar Arasında

Duygusal duyarlılık, zayıf benlik imajı ve hastalıklı beklentiler göz önünde tutulduğunda, bağımlıların neden kendilerini öngörülen rahatsızlıktan korumaya çalıştıkları anlaşılabilir. Bağımlılar küçümsenmeyi, eleştirilmeyi veya reddedilmeyi beklerler. Ruhlarını bunun neden olduğu acıya karşı savunmak için birçok bağımlı, kendileriyle dünyanın geri kalanı arasında koruyucu bir duvar oluşturur.

Birçok bağımlı, kendini yalnızlığı seven biri olarak tanımlar. Aslında başkalarıyla rahatsızlık duymadan ilişki kurabilmelerinin tek yolu, kendilerini kimyasal maddelerle uyuşturmalarıdır. Kimyasalların etkisi altında olmadıklarında pasif bir biçimde geride durabilirler veya tepeden bakan, aşırı eleştirel veya çirkin davranarak insanları kendilerinden uzak tutabilirler.

Kirpi Etkisi

Soyutlanma, her ne kadar bağımlıları başkalarıyla ilişki kurmaktan doğabilecek rahatsızlıktan korusa da aynı zamanda onları arzu ettikleri arkadaşlık ilişkilerinden de mahrum eder. Bağımlılığın yüksek "kirpi etkisi" nedeniyle ikilemde kaldıklarını söyleyebiliriz. Bağımlılar, diğer kirpilerle temas halinde olmak isteyen ancak dikenlerinin batmasından korkan kirpilere benzerler. Çok yaklaşmak acı vericidir ama çok uzak dur-

mak da yalnızlık demektir. Bu nedenle, kirpi yaralanmaktan kaçınırken arkadaşlıklarına ulaşmak için ne kadar yaklaşması gerektiğini dikkatlice hesaplamalıdır.

Bağımlıların oluşturduğu savunma duvarları onları dış dünyanın "dikenlerinden" korurken, aynı zamanda sıkı dostluk için can atmalarını engelleyen kısıtlayıcılardır. Koruma için inşa edilen duvar, bir hapishane haline gelir. Bağımlıların pek çok davranışı soyutlanmayı güçlendirir. Yalan söyleme, hayal kırıklığı yaratma, manipüle etme, gücenme ve eleştirel davranışlar diğer insanların onlardan uzak durmasına neden olur. Öfke, bencillik, düşüncesizlik ve sorumsuzluk, bağımlıların arkadaşlığının istenmemesine neden olur. Her ne kadar bağımlılar diğer insanları kendilerinden uzak tutacak şekilde hareket etseler de sonuçta ortaya çıkan soyutlanma güçlerine gider. Yalnızlık, zayıf benlik imajının başka bir pekiştiricisi olarak daha faydalı gelmeye başlar, uyuşturucu maddelerin kullanımını artırarak bir kısır döngü içinde bundan kaçmaya çalışırlar.

Aileyi ve Arkadaşları Dışarıda Tutmak

Bağımlının dışarda sosyal temaslardan uzak durması yeterince kötüdür, ancak evde bir savunma duvarı inşa ettiği zaman sorun da ağırlaşmaktadır. Bağımlılar genelde fiziksel geri çekilmenin kolayca başarılamadığını ve bu yüzden davranışsal taktiklerin uygun tek savunma olduğunu fark ederler. Bu da onların en çok sevdiği kişilere –eşleri, çocukları, ebeveynleri ve kardeşlerine– yönelik kötü niyetli davranışlarıyla sonuçlanır.

Başlangıçta bağımlıların reddedilme öngörüleri yanlış algılamaya dayanır, sonraysa kendini gerçekleştiren bir kehanet haline gelir. Bağımlılar kendileri hakkında olumsuz düşündükleri için diğer insanların onları reddedeceğini düşü-

nürler. Savunma davranışları arttıkça, öngörülen reddedilme artık bir fantezi olmaktan çıkar. İnsanlar onlardan kaçarlar ve bu da zayıf benlik imajlarını güçlendirir.

Eğer aile veya arkadaşlar, savunma duvarını kırarak veya etrafından dolanarak sevdiği kişiye ulaşmaya çalışırsa, bağımlı panikleyebilir ve duvarı daha da güçlendirebilir. Örnek vermek gerekirse, bir kadın vücudunda kullanabildiği tüm damarları tükettiğinden, uyuşturucu bağımlılığı tedavisi görmek istedi. Rehabilitasyon merkezine başladığında görüntüsü korkunçtu. Üç hafta sonra çok daha sağlıklı bir hale geldiğinde ona, "Celia, iyi görünmeye başladın," dedim. Yorumumun karşılığı iğrenç bir küfür oldu.

Ertesi gün Celia, hakaret dolu sözlerinden dolayı özür dilemek için odama geldi. "Anlamıyorsun," dedi. "Bana olumlu bir şey söyledin ve ben bununla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum." İlk tedavi en azından kışkırtıcı davranışından haberdar olmasını sağladı, ama rahatsızlık duymadan olumlu bir ifadeyi kabul etmesi aylarını aldı. Tedavi olmasaydı, kendisine ulaşmak isteyen herkesi püskürtmeye devam edecekti.

Destek Gruplarının Önemi

Adsız arkadaşlıkların gerekliliğini ve etkisini artık anlayabiliriz. Aynı sorunu paylaşan başka insanlarla ilişki kurmak, bütün bir toplumla uğraşmaktan çok daha az tehdit edicidir. Destek gruplarında bağımlıların reddedileceklerinden korkmaları gerekmez. Bu gruplarda bir zamanlar kendileri gibi aktif bağımlı olan birçok saygın insanın yanı sıra, duygularını ve bazı karakter özelliklerini paylaştıkları birçok insan olduğunu da keşfederler. Başkalarında gördükçe, bağımlı davranışların savunucu doğasını daha iyi anlamaya ve kendilerinde tanımlamayı öğrenmeye başlarlar. Arkadaşlık toplantılarının güvenli sınırları içinde, bağımlılar savunma duvarını kal-

dırmaya başlarlar. İlk olarak aileyi ve arkadaşlarını dışarıda tutan duvarın bir kısmını yıkarlar. Zamanla bir bütün olarak toplumun içeri girmesine izin vermeye başlarlar.

Bağımlılığın nitelikleri, bağımlının hem savunma duvarını örmek hem de sürdürmek için kullandığı araçlardır. Doğru tedavi ile kısır döngü önlenir, ayrıca iyileşme süresince yanlış algılamalar düzeltildiği için sonunda tüm duvar yıkılır.

16

Duyguları Yönetmek

Bağımlılar, duyguları konusunda büyük zorluklar yaşayabilirler. Yönetilmesi zor olan duygular sadece öfke, kıskançlık, suçluluk ve nefret gibi olumsuz duygular değildir. Aşk, hayranlık ve gurur gibi bazı olumlu duygular, kimyasal madde kullanmayı bıraktıktan sonra bile, bağımlı kişiyi bazen daha fazla bozabilir.

Duygular, doğaları gereği bizi harekete geçiren, motive edici güçlerdir. Arabanın hareket etmesini sağlayan motor gibidirler.

Bir sürücünün aracını kullanmaktan korktuğunu düşünün. Belki bu sürücü, kontrolünü yönetemeyeceği kadar güçlü ve yüksek hıza ulaşan bir yarış arabasının direksiyonunda oturuyor. Ya da belki frenlerin bozulduğuna veya direksiyon mekanizmasının arızalı olduğuna inanıyor. Durum ne olursa olsun, sürücü kontrol kaybından ve kazadan korktuğu için arabayı kullanmada isteksiz olacaktır.

İnsanlar duygularından korktuklarında iki şey olabilir:

1. Duyguları dizginlenemeyecek kadar yoğundur
2. Kişi, normal yoğunluktaki duyguları yönetmede yetersizdir. "Frenlerin" ve "direksiyon mekanizmasının" güvenilirliğinden şüphe etmektedir.

Kimyasallara bağımlı bazı insanlar "kafayı bulmak" için alkol veya diğer uyuşturucu maddeleri kullanırken, diğerle-

ri bunları normal hissetmek için kullanır. Duygu değişimine yol açan ilaçlar, esasen duygusal anesteziklerdir: Duyguları uyuştururlar. İnsanlar kimyasalları kullanmayı bıraktıklarında, ilk olarak kimyasallarla uyuşturulmuş olan duygularını keskin bir şekilde hissedeceklerdir.

Depresyon

Depresyon, bağımlıların alkol ve diğer uyuşturucu maddelerle uyuşturabildikleri, acı veren duygulardan biridir. Perhize yeni başlayan birinin kendini depresyonda hissetmeye yatkın olması şaşırtıcı değildir. Perhiz, önceki depresyon duygularını açığa çıkarır. Ayrıca perhizle gelen zihnin netliği, kişinin alkol veya diğer uyuşturucu kullanımının aile, iş, mali durum ve sağlık üzerine yaptığı tahribatı görmesini sağlar.

Sigara Yanığının "Sevinci"

Yirmi üç yaşında genç bir kadın olan Emily, sekiz yıl boyunca alkol, ağrı kesici, sakinleştirici ve amfetamin kullandıktan sonra tedavi merkezine kabul edildi. Ertesi gün, koridorda yürürken benimle karşılaştı ve birkaç dakika yalnız görüşmek istediğini söyledi. Sonra omzuma düştü ve acı içinde ağlamaya başladı. "Buna dayanamıyorum, Doktor! Dayanamıyorum! Çok acıtıyor. Daha önce hiç böyle bir acı hissetmemiştim. Lütfen bana yardım et, Doktor! Bana bir şey ver. Bu şekilde devam edemem."

Sakinleştikten sonra ona bir otomobil kazasında, sağ üst koldan beyine giden duyuları taşıyan damarları yırtılan bir kadından bahsettim. Cerrahlar damarları onarmaya çalışmıştı. Haftalar süren iyileşme süresince, kadının sağ kolu bir çimento çuvalı gibi cansız, hiçbir his olmadan asılı kalmıştı. Depresif ve cesareti kırılmış bir halde, bir daha asla sağ kolunu kullanmayacağını düşünüyordu.

Bir gün biri sağ eline yanan bir sigara düşürdü; kadın yanığın acısını hissetmişti. Ayağa fırlamış ve sevinçle çığlık atmıştı: "Hissedebiliyorum! Hissedebiliyorum! Acıyor! Hissedebiliyorum!" Başkası için bu acı muhtemelen hoş olmazdı. Bu kadın içinse acı sevinç kaynağıydı çünkü hissetme yeteneğinin geri döndüğünü gösteriyordu.

Emily'ye on beş yaşından beri alkol ve diğer uyuşturucularla uyuşmuş olarak bir zombi gibi yaşadığını ve herhangi bir duygu hissedemediğini söyledim. Doğru, çok fazla acı hissetmemişti ama pek hoş duygular da yaşamamıştı. Artık uyuşturucu kullanmadığı için hayatın acısını da sevincini de tekrar hissedebiliyordu.

Yeni iyileşmeye başlayan bağımlılar, yönetmeyi hiç bilmedikleri yeni duygularla karşı karşıya kaldıklarında endişe ve panik yaşayabilirler. Öfkeli olmanın öldürücü olduğuna, sevmenin karşıdaki kişiyi girdaba sokmaya çalışmak olduğuna, sevilmenin birisinin girdabına girmek demek olduğuna, birinden nefret etmenin tüm dünyaya yabancılaşmak demek olduğuna inanabilirler. Bu duygularla yüzleşmek zorlu bir mücadeledir.

Erken iyileşme dönemindeki bazı insanlar, belirli bir his üzerinde kontrol sahibi olmama korkusu yaşarlar. Belirli bir duyguyu nasıl izole edeceklerini ya da nasıl yöneteceklerini bilmedikleri için, bütün duygu aparatlarını kapatırlar.

Duyguların Ortaya Çıkışı

Perhize yeni başlamış bir bağımlı, daha önce kimyasallar yüzünden uyuşmuş birçok duyguya maruz kalacaktır. İlk reaksiyon, ana valfi kapanmış gibi hiçbir şey hissetmediği bir tür "uyuşukluk" olabilir. Bu durumlarda, aile üyeleri sevdiklerinin bir "zombi" haline gelmesinden endişe duyabilirler. Diğer bağımlılar kendilerini ailelerinin ve arkadaşlarının daha

önce hiç görmedikleri, onları korkutan bir biçimde ifade etmeye başlayabilirler. Duygularla nasıl başa çıkılacağını öğrenmek zaman alır; eğer aile üyeleri iyileşmekte olan kişinin davranışlarından rahatsız olursa, bağımlının ayıklık halinden önce birlikte yaşaması daha kolay biri olduğunu düşünebilirler. Bazen aile üyeleri bağımlıya nüksetmeyle sonuçlanacak ince işaretler verebilirler. Bu nedenle hem bağımlının hem de aile üyelerinin, bağımlılıkta kimyasalların başlıca hedefinin duygular olduğunu ve perhizin başlangıçta duygusal bir kaos veya duygusal felce neden olabileceğini anlamaları son derece önemlidir. Duyguları değerlendirmeyi ve yönetmeyi öğrenmek esas görevdir. Bu, deneme-yanılma yoluyla zaman alacaktır. İyileşmekte olan kişi çok sabırlı olmalıdır ama etrafındaki insanların buna daha fazla ihtiyacı olabilir.

17

Gerçeğin Çeşitleri ve Renkleri

Bağımlılar sıklıkla, gerçeği kesin olarak görseler bile, bunun yeterince iyi olmadığını hissederler. Hayatın sıradan ödülleri ve zevkleri onlara yetmez. Bir şey eksiktir ve bağımlılar, gerçek zevklerden mahrum bırakılarak aldatıldıklarını hissederler. Hayatlarından hoşnut görünen diğer insanlar "gerçek" olanı yaşıyor olmalılar; ancak bağımlı düşünenler, bir şekilde kendilerini bundan mahrum hisseder.

Griden Tozpembeye

Popüler bir AA konuşmacısı olan Clancy çok iyi anlatır: "Benim dünyam tekdüze ve griydi. Ailem, işim, ev hayatım, arabam, hepsi gri. Her şeyin gri olmasına dayanamıyorum. Renge ihtiyacım var! Alkol hayatıma renk kattı." Alkolikler ya da diğer bağımlılar için hayat baharatsız pişirilmiş yiyeceklere benzer, tatsız tuzsuzdur. Duyusal deneyim kişisel ve özneldir. Duyusal deneyiminizi başka birine aktarmak veya nesnel olarak ölçmek imkânsızdır. İki kişi aynı yemeği tattığında, aynı melodiyi duyduğunda ya da aynı gün batımını izlediğinde, birinin diğerinin ne hissettiğini tam olarak bilmesi mümkün değildir.

Benzer şekilde, bağımlı olmayanlar bağımlıların kimyasal madde kullanımlarını anlamaya çalıştıklarında ne yapacaklarını bilemezler. "Güzel bir evi, iyi bir evliliği, sağlıklı çocukları

ve cazip bir işi olan bu kişinin hayatında eksik olan ne? Neden bu memnuniyetsizlik? Neden bu kadar içiyor?" diye kendilerine sorarlar. Cevapları kabullenmek kolay olmayabilir.

- Neden bu kadar içiyor? Alkolikler içer çünkü alkolizm hastalığına yakalanmışlardır. Bu hastalık nedeniyle içme kontrollerini kaybetmişlerdir.
- Neden bu memnuniyetsizlik? Bir bağımlının gerçeklikle ilgili bakış açısı bozulmuştur. Kronik olarak memnuniyetsiz olan bağımlılar, yaşamaları gerekeni yaşadıklarını hissetmezler. Hayat onları yeterince tatmin etmez ve alkol ya da diğer kimyasallar hayatlarına renk katıyor gibi görünür. Griler göz kamaştırıcı renklere dönüşüyor gibidir. Artık başkalarının neler yaşadığını hissediyorlardır. Normal hissediyorlardır.

Kimyasal madde bağımlı kişiden alındığında bağımlı geri çekilme semptomlarıyla karşı karşıya kalır. Bunlar geçince kasvet bastırır. Dünya renkten, ilgiden, heyecandan ve zevkten yoksun, tekrar gri görünür. İyileşmeye gelen bağımlılar, kimyasallardan uzak durmanın her şeyi tozpembe görmek için yeterli olmayacağını anlamalıdırlar.

Klinik Depresyon ve Bağımlı Depresyonun Farkı

Bir bağımlı, bir psikiyatra danıştığında, belirtileri büyük bir duygusal rahatsızlıktan mustarip depresif bir insanın belirtilerine benzeyebilir:

- Hayata karşı ilgi kaybı
- Konsantre olamama
- Faydasızlık hissi
- Düşük cinsel dürtü
- Hayatı yaşamaya değer bulmama

Psikiyatrların çoğu zaman rahatsızlığı majör duygusal bozukluk veya klinik depresyon olarak teşhis etmeleri ve antidepresan ilaçlar vermeleri şaşırtıcı değildir. Klinik depresyonu olmayan yeni iyileşen bağımlılar için bu ilaçlar etkisizdir ve ayıklık halini tehdit edebilir.

İyileşmekte olan bağımlı ile klinik depresyonu olan kişilerin benzer semptomları olmakla birlikte önemli farklılıkları da vardır.

Ciddi bir *duygusal bozukluk* aslında biyokimyasal bir hastalıktır. Başka bir deyişle, beyin hücreleri arasında mesaj ileten kimyasallar olan nörohormonlarda sorun vardır. Biyokimyasal değişiklikler, sisteme yapılan şiddetli baskının bir sonucu veya genetik faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Klinik depresyon semptomları oldukça iyi tanımlanmış bir kaynağa sahiptir. Kişi, durumun değişmeye başladığı zamana kadar yaşamdan zevk alan, aktif, ilgi alanları olan biridir. Bazen değişim, doğum, menopoz, cerrahi veya ciddi bir virüs gibi fiziksel bir olayla ilgili olabilir. Bazen de finansal değişiklik, sevilen birinin ölümü ya da garip bir şekilde işyerinde terfi gibi duygusal bir olaya bağlanabilir. Burada önemli husus, kişinin duygu ve tutumlarındaki değişimin, muhtemelen birkaç hafta veya birkaç ay öncesindeki başlangıç noktasına kadar izlenebilmesidir.

Bağımlılıkta "depresif" semptomlar genellikle tahmini bir başlangıca bile sahip olmayabilir. Çoğu zaman kişi her zaman, ergenlik döneminde bile böyle hissetmiştir. Bağımlıların, onlara adil davranıldığına asla inanmadıklarını ve başkalarının her zaman daha fazla veya daha iyi şeylere sahip olduklarını söylemeleri muhtemeldir. Geçmişte, heyecan arayan veya sorun yaratan "tipler" olarak görülmüş olabilirler. Çoğu zaman bağımlılar, hayattan hiçbir zaman memnun olmadıklarını söyleyeceklerdir.

Bu tür bir depresyon antidepresan ilaçlarla hafifletilemez. Bu noktada ilaçlar ancak rahatsızlık verici yan etkilere sebep

olacaktır. Trisiklik antidepresanların ve monoamin oksidaz inhibitörlerin (MAOI antidepresanlar) karakterolojik depresyonlarda hiçbir değeri olmamakla birlikte, bu antidepresanlar bağımlılık yapmaz. Bağımlılık tehlikesi, depresyon için benzodiazepinler (örneğin *Xanax, Tranxene, Ativan* ve *Valium*) gibi ilaçlar kullanıldığında ortaya çıkar. Genellikle reçete edilen sakinleştirici ilaçlar, alkol veya diğer kimyasalların yaptığı gibi bağımlının depresyon semptomlarını geçici olarak hafifletebilir ancak kendileri çok yüksek bağımlılık riski taşır. Doktor, bir bağımlılığı farkında olmadan bir başkasıyla değiştirmiş olabilir.

Bağımlı kişi kronik tatminsizlik yaşayabilir. Bu, gerçek ihtiyaçtan ziyade gerçekçi olmayan beklentilerden kaynaklanır. En etkili terapi, uzman bir terapistin rehberliğinde bağımlının, gruptaki diğer kişilerle özdeşleşmeye ve bozukluklarını gözlemlemeye başlayacağı bir grup deneyimidir. Bağımlı, kendisinin de gerçeği çarpıttığının farkına varır. Önceden gerçekçi olmayan beklentilere sahip diğer insanları görmek, bağımlının kendi gerçekçi olmayan beklentilerinin farkında olmasına yardımcı olabilir. Gerçek dünya göz alıcı renklerden ibaret olmayabilir ama tamamen tekdüze ve gri de değildir.

Bağımlı kişi, bazı hoş olmayan hislerden kaçınmak için genellikle bütün duygu sistemini kapatır. Bunun farkına varması sağlandıkça, karanlığın ve grinin çoğunlukla duyusal bir tıkanmadan kaynaklandığını da anlamaya başlar. Kişi, duygularını kabullendikçe ve bu ağır savunma sistemini dağıttıkça, dünyada var olan renklerin ve heyecanın değerini anlamaya başlar.

Hiçbir şey bir bağımlının klinik depresyonunu önleyemez. Bununla birlikte, erken iyileşme sürecinde olan bir kişide klinik depresyon teşhisi son derece zor olabilir; çünkü depresyon belirtileri, kimyasal madde kullanımının kesilmesinin ardından ortaya çıkan ve altta yatan depresif tutumdan kaynaklanıyor olabilir.

Biyokimyasal bir bozukluğu teşhis edebilecek bir laboratuvar testimiz henüz yoktur ve tanı doktorun değerlendirmesine dayanarak yapılmak durumundadır. Bu nedenle, doktorun uygun bir değerlendirme ve muhakeme yapabilmesi için klinik depresyon kadar bağımlılık hastalıkları hakkında da bilgi sahibi olması önemlidir.

Her İkisi de Mevcutsa

Sadece klinik depresyonu olan ve bağımlı olmayan kişiler, antidepresanlar ve psikoterapi ile etkili bir şekilde tedavi edilebilir. Bağımlı olan ve klinik depresyonu olmayan kişiler, bir iyileştirme programı ve danışmanlık ile yardım alabilirler. Bir kişi hem bağımlı hem de klinik depresyona sahipse, her iki tedavi de gereklidir. Antidepresanlar iyileştirme programının, iyileştirme programı da antidepresanların yerini tutmaz. Her ikisinin de uygun şekilde kullanımı, her yönden iyileşme sağlar.

Bir bağımlıya klinik depresyon teşhisi konulursa ve doktor antidepresan yazarsa, ilacı kullanmakta tereddüt edilmemelidir. İyileşme aşamasında olan bazı kişiler, herhangi bir zihin değiştiren ilacı kullanmanın perhiz sürecini ihlal ettiğini söyleyebilir. Bağımlılık yapan sakinleştirici türler için (istisnalar dışında) bu doğru olsa da antidepresanlar veya lityum gibi duygudurum dengeleyiciler için doğru değildir. İyileşmekte olan bir bağımlı bunları güvenle kullanabilir.

Bazı insanlar aktif bağımlılık sırasında antidepresanları denemiş ve fayda görmemiş olabilir. Bu, ilacın alkol veya diğer uyuşturucularla karışmasından kaynaklanmış olabilir. Perhiz sağlandıktan sonra antidepresan etkili olabilir.

18

Dibe Vurmak Gerekir mi?

Bağımlılıktan gerçek anlamda kurtulmak ve iyileşmek, perhiz yapmaktan daha fazlası demektir. Patolojik düşünce sistemini terk etmek ve sağlıklı bir sistemi benimsemek demektir. Bağımlılık algı bozukluğunu içerdiğinden, yalnızca büyük bir olay veya olaylar dizisi bağımlıya algısının geçerliliğini sorgulatabilir. Bu ilerlemeye sebep olan olay ya da olaylara bazen dibe vurma deneyimi denir.

Dibe Vurmanın Anlamı

Dibe vurma terimi hem geleneksel olarak hem de bağımlılık alanında yaygın olarak kullanılmaktadır, bu yüzden farklı ele alınmalıdır. Ancak şunun açıklığa kavuşturulması gerekir. Dibe vurma illa tamamen sosyal hayattan uzaklaşma, aile veya iş kaybı anlamına gelmez; mutlak felaket değildir. Tek anlamı, bağımlının yaşam tarzının en azından bir kısmını değiştirmesi için yeterli etkiye sahip olmasıdır.

Son yıllarda, birçok işletme çalışan destek programı uygulamaya başladı. İş performansını etkileyen bir sorun olduğu düşünüldüğünde, çalışandan bir danışmana başvurması istenir. Sorun kimyasal bağımlılıksa, çalışan daha ileri bir değerlendirme ve tedaviye yönlendirilir. Dolaylı ya da doğrudan yardım almayı reddeden ve kötü performans göstermeye devam eden çalışanın işten çıkarılacağı bildirilir. Birçok erkek

ve kadın için bu yönlendirme dibe vurmaya yol açar; böylece yirmi yıl sonra deneme ihtimalleri olan bir tedavi programına başlamış olurlar. Daha önce işlerinin tehlikede olduğunu hissetmenin dibe vuruşunu yaşamamışken, birden daha korkunç sonuçlara doğru ilerleyebilirler.

Ergenlerde kimyasal bağımlılık konusundaki farkındalığın artması nedeniyle, tedaviye başlayan gençlerin çoğu ileri bağımlılıktan kaynaklanan sonuçların acısını yaşar. Onlar için dibe vurmanın nedeni evde kalma ve ebeveynleri ile ilişki sürdürme isteğidir.

İleride göreceğimiz gibi, dibe vurma deneyimini oluşturan şeyin değişkenliği, insan çekim kanunu ile açıklanır.

İnsan Çekim Kanunu

Yerçekimi kanunu kadar değişmez sayılabilecek insan davranış kanununa *insan çekim kanunu* denilebilir: İnsan daha büyük bir sıkıntıymış gibi görünen bir durumdan kurtulmak için, daha küçük sıkıntı gibi görünen bir durumun cazibesine kapılır; asla tersi olmaz. Bu kanuna göre, bir kişinin daha fazla sıkıntıyı *seçmesi* imkânsızdır. Seçimin yönünü tersine çevirme girişimi, suyun yukarı akmasını sağlamaya çalışmak kadar boş bir girişim olacaktır.



Alkol ve diğer zihin değiştiren kimyasallar, endişe, depresyon, yalnızlık, öz farkındalık veya zorlayıcı dürtü gibi rahatsızlık veren durumdan bir miktar rahatlama sağlar. Perhiz, en

azından başlangıçta sıkıntıya, bazen psikolojik rahatsızlıklara ve sıklıkla da ciddi fiziksel rahatsızlıklara neden olur.

Bağımlı kişilerin alkol veya diğer kimyasal maddeleri bırakmalarını sağlamaya çalıştığımızda, aslında daha büyük bir sıkıntı seçmelerini istiyoruz. Ancak daha büyük bir sıkıntı seçmek insan kapasitesini aşar. Bu analizden, tedavi konusundaki tüm çabalardan vazgeçmemiz gerektiği sonucu çıkarılabilir. Tedavi işe yaramayacak! Ancak tedavinin işe yaradığı ve insanların ayık kalabildiklerini biliyoruz. Peki, bu nasıl oluyor?

Algı Değişikliği ile Ayık Kalabilmek

İnsan çekim kanunu ve yönü asla değişemezken, insanların *algılarını* değiştirmeleri mümkündür. İnsanlar kimyasal madde kullanımını daha büyük sıkıntı ve yoksunluğu daha küçük sıkıntı olarak görmeyi öğrenebilirler.



Bu algı değişikliği nasıl oluşur? Tüm zihin değiştiren kimyasallar er ya da geç bir tür rahatsızlığa neden olur:

- Ailenin ve arkadaşların saygısını kaybetme
- İşini kaybetme tehlikesi
- Düşük okul performansı

- Şiddetli sindirim sistemi semptomları
- Akşamdan kalmışlık
- Halüsinasyonlar
- Düşmeler ve yaralanmalar
- Konvülsif nöbetler
- Zayıf hafıza
- Tutuklanma tehlikesi
- Hayal görme dehşeti

Bunlardan herhangi biri, tek başına veya bir arada, kimyasalın sağladığı rahatlamaya eşit olması veya aşması gibi kritik noktaya ulaştığında, kişinin daha büyük veya daha küçük sıkıntının ne olduğuna dair algısı değişir.

Öyleyse bu, dibe vurmada yaşananın aynısıdır. *Dibe vurma, yoksunluğun kimyasalların kullanımından daha az sıkıntı olarak görüldüğü bir algı değişiminden başka bir şey değildir.* Alkol veya uyuşturucu maddelerden uzak durmanın başarılmasından sonra herhangi bir zamanda, yıllar sonra bile daha büyük bir sıkıntı haline gelir, tekrar etme durumu ortaya çıkar.

Kimse müdahale etmezse, bağımlılığın doğal seyrinde dibe vurma gerçekleşecektir. Ancak bağımlının etrafındaki insanlar, tüm iyi niyetleriyle kimyasalın ürettiği sıkıntıları giderebilirler. Örneğin, bir meslektaşı akşamdan kalma olan arkadaşının işini onun yerine yapabilir. Bu, daha büyük ve daha küçük sıkıntı algısı değişikliğini önler ve aktif bağımlılığın devam etmesine izin verir. Bu nedenle kimyasal kullanımın sıkıntılı sonuçlarını ortadan kaldıran kişilere *imkân veren* denir.

Unutmayalım; doğal can sıkıcı sonuçların ortaya çıkmasına izin vermek, kullanıcıyı cezalandırmakla aynı şey değildir. *Cezalandırma* dışarıdan acı çektirmektir. Örneğin, bir alkolik evliliği sıkıntı kaynağı olarak görürse içkiyi bırakmak yerine eşinden ayrılabilir. Ancak içmenin ıstıraba yol açtığını keşfettiği zaman, ayıklık bir çözüm haline gelecektir.

Perhizin mükâfatını gördüklerinde bağımlıların algıları da değişir. Perhizin getirdiği kazançlar, zihin değiştiren kimyasalların kazandırdıklarını aşmaya başladığında, bağımlılar daha büyük veya daha küçük sıkıntı algılarını değiştirebilirler.

Ayık insanlarla tanışmak ve onların mutlu ve üretken olduğunu görmek, perhizin kazandırdığı mükâfatların bir göstergesidir. Aileden, arkadaşlardan ve işyerindeki insanlardan ayıklığına dair olumlu tepki almak bağımlı kişi için bir mükâfattır. Özsaygıyı yeniden kazanmak bir mükâfattır. İşini yeniden kazanmak bir mükâfattır.

Aktif bağımlı, tüm bunların mükâfat olduğunun farkındadır belki; ancak erişilmez olduğunu düşünür. Bu durumda etkin terapi, gerçekçi ve yerinde özsaygı oluşturarak fark yaratabilir. Doğru bir yardımla, bağımlı kişi bu mükâfatların elde edilebilir olduğuna inanır ve perhizi daha az sıkıntılı bir iş gibi görebilir.

İnsanlar, acının mükâfatları konusundaki algılarında büyük farklılıklar gösterir. Bir terapist, bağımlılığın ve perhizin uygun bir perspektife koyulmasına yardımcı olmak için her bireyin neyi *mükâfat* neyi *sıkıntı* olarak tanımladığını öğrenebilir. Dibe vurma tecrübesi ve perhizin faydalarının gerçekçi bir şekilde öngörülmesi bir araya geldiğinde ayıklık mümkün hale gelir.

19

Bağımlılar ve Güven

Tedavi uzmanları, bağımlıların güvenini kazanmak için birçok yöntem kullanabilirler ancak yöntem ne olursa olsun, başarılı tedavi bağımlının güvenine bağlıdır.

Bağımlı kişiden ne istediğimizi bir anlayalım. Öncelikle, bu kişiden hayatı yaşanabilir kılan, belki de hayatı katlanır hale getiren *tek* şey olan kimyasal madde kullanımından tamamen ve kalıcı olarak uzak durmasını istiyoruz. Bu çok büyük bir istek. Zeki ve iyileşmiş bir satış temsilcisi, içkiyi bırakmasının onuncu yıldönümünde bana, "Doktor, detokstayken ve bana fiziksel muayenemle ve laboratuvar test sonuçlarımı gösterip eğer içmeyi bırakmazsam yakında öleceğimi söylediğinizde bu durum asla cesaretimi kırmadı. İçmeyi ve ölmeyi seçerdim. İhtiyaç duyduğumda alkol almadan yaşamayı tasavvur edemezdim."

Perhiz çoğu zaman zorlu bir mücadeledir. Ancak perhiz dahi iyileşmek demek değildir, iyileşme için sadece bir *önkoşuldur*. İyileşme, tutum ve davranışta bir değişiklik gerektirir; bu da bağımlı kişinin şimdi ve geçmişte düşündüğü tarzda bir değişiklik olması anlamına gelir. Bağımlı düşünmenin üstesinden gelme anlamındadır.

İyileşme = Yoksunluk + Değişim

Bağımlılarda Akıl Yürütme Zorluğu

Bir dakikalığına, güvendiğiniz birinin kristal bir vazo veya değerli bir porselen heykeli dördüncü kattan aşağı atmanızı söylese ne olacağını düşünün. "Deli misin sen? Bu bir aile yadigârı. Benim için paha biçilemez. Neden bu kadar aptalca bir şey yapıp onu kırayım?" diyebilirsiniz. Arkadaşınızın da size, "İşte burada yanılıyorsun. Yerçekimi yasası olduğu ve bir şeyi bıraktığın zaman aşağıya düşeceği yanılsaması içindesin. Ama sen bir aldatmacanın kurbanısın. Yerçekimi kanunu diye bir şey yok. Güven bana. Bu vazoyu ya da heykeli pencereden dışarı bırakırsan, yere düşmeyeceğini göreceksin. Havada asılı kalır ve dilediğin zaman onu geri alabilirsin," dediğini hayal edin. Hiç şüphe yok ki, o güvendiğiniz arkadaşınızın aklını kaçırdığı sonucuna varırsınız. "Delirmiş zavallı," dersiniz kendi kendinize. "Bir şeyi bıraktığımda yere düşer; ayrıca yerçekimi yasası diye bir şey vardır. Bu zavallı arkadaşım beni dünyanın en saçma şeyine ikna etmeye çalışıyor. İnsan nasıl bu kadar delirebilir?"

Bağımlıları düşüncelerinin mantıksızlığına ikna etmeye çalışmak, birine yerçekimi yasasına olan inancının bir yanılsama olduğunu söylemek gibidir. Bağımlı birinin bu gerçeklik kavramını terk etmesini ve onun yerine bizimkini kabul etmesini beklemek faydasızlıkta zirve noktasıdır.

İyileşmede İki Temel Faktör

Öyleyse, iyileşme nasıl gerçekleşebilir? İki önemli faktör vardır.

1. *Bağımlılar, mevcut muhakeme güçlerine olan inançlarını kaybetmelidirler.* Bağımlılar, gerçeklik ve düşünce süreci kavramlarının bozulduğunu öğrenmelidirler. Ne yazık ki, başkaları bağımlının yaşam boyu düşünme biçimin-

den şüphe etmesine çok az yardım edebilirler. Bağımlılığın şüphe etmesine neden olacak tek şey, davranış ve tutumunu yeniden gözden geçireceği herhangi bir olay, bir dibe vurma deneyimdir. O an geldiğinde terapist harekete geçer: "Bak, gerçeklik algının yanlış olduğunun, düşünce tarzının bozukluğunun farkına varmaya başladın. Şimdi ben mantıklı bir düşünce sistemi bulmana yardımcı olacağım."

2. *Bağımlılar, güvendikleri biri sayesinde başka bir gerçeklik modeli olasılığını kabul etmelidirler.* Tedavi gören hastaların bu "gerçeklik kontrolünü" anlamalarına yardımcı olmaya çalışırken tarife göre değil, tadına bakarak yemek yapan mükemmel bir aşçıyı örnek gösteriyorum. Bu aşçı malzemelerin ölçüsünü dikkate almaz. Malzemeleri kattıktan sonra karışımın tadına bakar ve tuz, şeker, limon ve baharatları ekleyerek istediği tadı elde edene kadar periyodik olarak tatmaya devam eder.

Ancak bu kişi soğuk algınlığına yakalansa, sinüsleri tıkansa ve hiçbir şeyi tadını alamazsa ne olur? Aşçı ölçülere güvenmediğinden, bir sonraki en iyi şeyi yapıp birini çağırır ve "Bunu benim için tadıp sence nelerin eksik olduğunu söyler misin? Soğuk algınlığına yakalandım ve tat alamıyorum."

Tedavi uzmanları da bağımlılarda bu işlevi görebilir. Gerçeği değerlendirmede bağımlının "tat almaçları" gerektiği gibi çalışmaz. Uzman ona gerçeği değerlendirmede ve doğru bir düşünce sistemi geliştirmede yardımcı olabilir.

Tedavi Sürecinde Güven Oluşturma

Bağımlıların daha önce hiç görmedikleri birine güvenmelerini beklemek biraz fazla değil mi?

Çoğu bağımlı güvenme yetisinden yoksundur. Alkolik bir ebeveynle büyüdülerse, güvenmeyi öğrenme konusunda çok

az şansları vardır. Ev hayatları yalanlar ve aldatmalarla dolu olabilir. İçen ebeveyn içmeyen ebeveyne yalan söylemiştir; içmeyen ebeveyn içen ebeveyni aldatmıştır. Alkolik ebeveynlerle yetişen çoğu çocuk, kimsenin güvenilir olmadığını öğrenmiştir.

Sağlıklı evlerde yetişen çocuklar bile başkalarına güvenmekte zorlanabilir. Anne babalar, birçok nedenden dolayı çocuklarına her zaman dürüst davranmazlar. Genellikle çocuğun bir şeyleri anlayamayacağını düşünürler. Bu yüzden, doğruyu söylemek yerine çocuğun kavrayabileceğini düşündükleri şekilde yalanlar uydururlar.

Bir tedavi uzmanıyla karşılaşan bağımlının güvenmek için pek fazla nedeni olmayabilir. Dibe vurma deneyimi, havada asılı olduğu fikrinin temellerini bağımlının altından çekmiş olabilir. Tedavi uzmanı bağımlıyla el sıkışır ve "Size yardım etmeye çalışacağım," der. Büyük anlaşma!

Eğer bağımlıların güven duyguları bu kadar azsa, doktorlara, dişçilere nasıl tedavi olurlar? Ya da nasıl ameliyat olmaya ikna olurlar? Cevap, bu profesyonel yardımcıların, bağımlıların halihazırda inandıklarına aykırı şeyler söylememeleridir. Diş hekimi, bağımlının yirmilik dişinin çekilmesi gerektiğini söyler ve bağımlı hiçbir zaman sorunlu bir yirmilik dişin *çekilmemesi* gerektiğine inanmaz.

Kimyasal bağımlılık tedavisi farklıdır. Bağımlı, iyileşme konusunda yeni yolları düşünmeye başlamak zorundadır ve bu derin bir güven gerektirir.

Tedaviye başlayan bağımlıların yanlış yönlendirilmeyeceklerine, tedavinin asıl amacının sağlık olduğuna ve hiçbir şeyin uzmanı bu amaçtan caydıramayacağına inanmak için sebepleri olmalıdır. Tedavi uzmanı, bağımlı kişinin ailesi, işvereni veya mahkeme ile işbirliği yolu arayabilir; ancak bu hastanın bilgisi dahilinde olmalıdır.

Kimyasal bağımlılık tedavisi gören insanlar kendilerini tedavi edenleri test ederler, etmelidirler de. Tedavi uzmanları,

bağımlılara her şey olmasa da şu ana kadar inandığı şeylerin çoğunun yanlış olduğunu, düşüncelerinin bozulduğunu veya doğru olmadığını ve başkalarının düşüncesine güvenmeleri gerektiğini söylerler.

Geçmişte, yatılı tedavi programları tipik olarak dört hafta sürerdi. Yıllar süren bağımlılığın yirmi sekiz günde tersine çevrilmesi mümkün değildi elbette; fakat en azından bağımlı, kimyasal madde olmayan bir ortamda olmanın avantajından faydalanırdı. Günümüzde ayakta tedavi yatılı tedavinin yerini aldığından, çoğu bağımlı bu korunaklı dönemden istifade edememektedir.

Yatılı tedavinin kısıtlanması, hastalar kadar terapistlere de yeni bir gerçeklikle uğraşma zorunluluğu getirmiştir. Ayakta tedavi programları güç bir işi başarmaktır. Alkol ve afyon bağımlılarında perhiz uygulaması, *Disülfiram* ve *naltrekson*un daha geniş kullanımıyla artırılmıştır. Hastalarla anlaşmalar yapılmış ve terapistler bağımlıların bu evreye dayanmalarına yardımcı olmak için ek beceriler geliştirmiştir.

Geleneksel bir yirmi sekiz günlük yatılı tedavi programı getirilmesine rağmen, yoğun ayakta tedavi genellikle daha uzun sürmektedir. Bu, terapistin bağımlıya bağımlı düşünmeden normal düşünceye geçiş yapmasına yardım etmesi için biraz daha uzun zaman sağlar.

Bağımlı Düşünmeyi Anlatmada Başarısız Olma

Diyelim ki fiziksel geri çekilmenin üstesinden gelerek bir süre perhize zorlandıktan sonra ayıklık dönemine yeni giren bir bağımlı tedavi programını bıraktı ve hemen alkol veya diğer uyuşturucuları kullanmaya döndü. Bu durum onun bağımlı düşünmeyi henüz bırakmadığını gösterir. Doğru düşünen hiç kimse aktif bağımlılığa geri dönmek istemez. Tek sebep, kişinin *bağımlı düşünmede kalmasıdır*.

Bu da terapistin hastasının güvenini kazanamadığı anlamına gelir. Bu, illa ki terapistin becerileri ve özverisi üzerine kusur bulmak değildir; kişi tedaviye derin bir güvensizlik duygusuyla başlamış ve henüz kimseye güvenememiş olabilir. Veya yapılan her şeye rağmen, kişi bağımlı düşünmeyi parçalayacak bir dibe vurma deneyimini henüz yaşamamış olabilir. Bağımlıların terapistin haklı olduğunu ve kendi düşüncelerinin hatalı olduğunu fark etmesi genellikle zaman meselesidir. Bağımlı daha sonra terapistine daha büyük bir güven duyarak genellikle tedaviye döner.

Güven hakkında söylenenler, bağımlıyla yapıcı bir ilişki kurmak isteyen herkes için geçerlidir. Bu sadece terapisti değil, aynı zamanda iyileşme programına dahil olan aile üyelerini, işvereni, din görevlilerini, danışmanı ve arkadaşları da kapsar. Her biri güven kazanabilir ve bu güveni dikkatli bir şekilde koruyabilir.

20

Maneviyat ve Manevi Boşluk

İnsanlardaki hastalıkların hemen hepsi hayvanlarda bulunsa da normal habitatlarında hayvanların bağımlılık geliştirdiğine dair kanıt yoktur. Beyinleri belli kimyasallarla işlenmiş bazı hayvanlar aşırı miktarda yiyip içebilir, ancak bu onların normal ortamlarında oluşmaz. Aşırı düşkünlük, eşi benzeri olmayan bir insan olgusudur. Peki neden?

Sadece fiziksel dürtü ve arzuları olan hayvanların aksine, insanlar ruhsal doyum da arzularlar. Bu manevi ihtiyaç karşılanmadığında, insanlar belli belirsiz bir huzursuzluk hissederler. Açlık, susuzluk veya cinsel dürtü kolayca tespit edilirken, manevi açlığın tespit edilmesi ve doldurulması daha zordur. İnsanlar bir şeyin eksik olduğunu hissedebilirler ancak o şeyin ne olduğunu bilemezler.

Maneviyatın da bağımlı bir bozulmaya maruz kalması şaşırtıcı değildir.*

Manevi Boşluğu Doldurma

Çoğu insan, bazı hakikatlerin memnuniyet duygusuna yol açtığını deneyimleyerek öğrenir. Sonuç olarak, bağımlı düşünme insanların bu belirsiz manevi açlığı yemek, uyuşturucular,

* Bu bölümde tartışılan fikirler yazarın *Animals and Angels: Spirituality and Recovery* (Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1990) kitabından alınmıştır.

seks ya da para yoluyla gidermeye çalışmasına yol açabilir. Bunlar kısmen tatmin edici olabilir ancak temel sorunu, yani karşılanmamış manevi ihtiyaçları çözemezler. Tatmin duygusu yerini hasret duygusuna bırakarak kısa zamanda kaybolur.

İnsanların vücut sisteminin normal çalışması için belirli miktarlarda A, B kompleksi, C, D, E ve K vitaminlerine ihtiyacı vardır. Bu vitaminlerden herhangi birinin eksikliği –örneğin, C vitamini eksikliği iskorbit veya B1 vitamini eksikliği beriberi gibi– spesifik yoksunluk sendromlarıyla sonuçlanacaktır. B1 vitamini eksikliği olan birine yüksek dozda C vitamini verilmesi durumunda B1 vitamini yoksunluğunda bir değişme olmayacaktır. İhtiyaç duyulan spesifik vitamin sağlanıncaya kadar hiçbir değişim olmaz. Bir vitamin eksikliğini diğerinden fazla vererek telafi edemezsiniz.

Bu, bağımlıların yaptıkları hataya benzer. Bağımlı düşünen kişi, yiyecek, seks, para, alkol ya da diğer uyuşturucular *bazı* arzuları karşıladığına göre *her* ihtiyacı karşılayabilir diye düşünür. Bu aynı zamanda bağımlılık *değiştirme* olgusunu anlamamıza da yardımcı olur; örneğin, yeme bozukluğunu kumar bağımlılığıyla değiştirmek veya cinsel bağımlılığı işkoliklikle değiştirmek gibi. İyileşen birçok kişi, "Yoksunluk dönemlerinde içimde bir çeşit boşluk olduğunu hissederdim. Bunun ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. Şimdi bunun Tanrı'ya ait boşluk olduğunu biliyorum," demiştir.

Maneviyatın Anlamı

Yemeğin açlığı ve suyun susuzluğu giderdiğini kolayca belirleyebiliyor ancak neden manevi arzuları neyin tatmin ettiğini kolayca belirleyemiyoruz?

Din adamlarının insanoğlunun özünde olduğunu düşündüğü bir cevapları var: İnsan sadece zekâ bakımından farklı olan başka bir hayvan değildir. Ahlaki açıdan özgür varlıklar

olan insanlar, maneviyatlarını ve Tanrı ile olan benzersiz ilişkilerini kabul edip etmemeyi seçebilirler.

Fakat ya bir insanın dini bir yönelimi yoksa ve "tanıdığımız Tanrı" bir destek grubu ise? Dini inanç eksikliği maneviyatı engeller mi?

Asla! İnsanlar diğer hayvanlardan farklıdır. Yüksek bir zekâya ek olarak, insanlar hayvanların sahip olmadığı birtakım özelliklere de sahiptir. Örneğin, bizim geçmişten ders alma kapasitemiz var ama hayvanların yoktur. Varoluşun amacını düşünebiliriz. Daha iyi olmak için yollar düşünebilir ve bunları uygulayabiliriz. Eylemlerimizin uzun vadeli sonuçlarını düşünebilir ve haz duygusunu erteleyebiliriz. Sonuç olarak, bedenlerimizin arzuladığı davranışları reddederek ahlaki kararlar verme kapasitesine sahibiz.

İnsanlara özgü tüm bu kapasitelerin *ruhu* oluşturduğu söylenebilir. O halde ruh, insanın bizi diğer yaşam biçimlerinden ayıran kısmıdır. Dindar bir insan, ruhun yaratılış sırasında insanlığa aşılanmış olduğunu söyler. Bir ateist ise milyonlarca yıllık evrim boyunca geliştiğini söyler. Çok az kişi, insanların bu kapasiteye, dolayısıyla bir ruha sahip olduğunu inkâr eder.

Bu insana özgü yetenekleri kullandığımızda, *manevi* bir yaşam sürmüş oluruz. Dolayısıyla dindar olmadan maneviyat sahibi olmak mümkündür çünkü bütün bu eşsiz insan kabiliyetleri içinde dindar olmak şartı yoktur.

Bağımlılıktan kurtulmada da maneviyatın önemini anlayabiliriz. Aktif bağımlılar belli ki geçmiş davranışlarından bir şey öğrenmemişlerdir çünkü yıkıcı olduğu kanıtlanmış eylemleri tekrar edip dururlar. Hayattaki tek amaçları "kafayı bulmak"tır, bu yüzden bağımlılar başka bir amaç aramazlar. Açıkça kendilerine zarar veren davranışları benimsediklerinden, benliklerini geliştirmeyi pek düşünemezler. Aktif bağımlılar tatmin olmayı geciktiremez ve eylemlerinin sonuçlarını

dikkate almazlar. Son olarak, özgürlüğü olmayan bağımlılar, insafsızca bağımlılık baskısının egemenliği altındadır. Bağımlılık bu nedenle maneviyatın karşı tezdir.

Bağımlı düşünme maneviyat barındırmaz çünkü amacı maneviyatın zıddıdır. Bu nedenle bağımlılıktan kurtulmak, bağımlı düşünmeden –illa bir dine olmasa da– maneviyata geçişi gerektirmektedir. Elbette din, maneviyatı kucaklar ve iyileşme sürecinde ek bir güç kaynağı olabilir; ancak iyileşme için kesinlikle bir zorunluluk değildir.

21

Bağımlı Düşünme ve Nüksetme

Bağımlı düşünmenin nüksetmesi çoğunlukla içmeye ya da başka kimyasalları kullanmaya tekrar başlamadan önce olur. Kişi On İki Adım programına dönme girişiminde bulunduğu sırada, düşünce bozukluğu nüksetmeyi takip edebilir.

İyileşmede Gelişme

İyileşme bir gelişme süreci olduğundan, nüksetme gelişimi sekteye uğratır. Ancak bu sıfırdan başlamak anlamına gelmez. Yine de neredeyse istisnasız bir şekilde durumu kötüleşen kişinin düşüncesi bu yöndedir. İki veya on iki yıllık iyileşme sürecinden sonra, kişi kendini dibe vurmuş hissedebilir. Ancak bu sonuca varmak yanlıştır; yine de nüksetme iyileşme sürecini olumsuz yönde etkileyebilir. Bağımlılığı nükseden yaşayan birçok insan, "Ne faydası oldu şimdi? Denedim ve işe yaramadı. En iyisi pes edeyim," diye düşünür.

Sorun, yaşadıkları gerçeğe –kaydettikleri ilerlemeye, öğrendikleri becerilere, iyileşme ile elde ettikleri mükâfatlara– bakmak yerine bir sonuçla başlamalarında ve kimyasal kullanımına devam etmek istemelerindedir. Amacı kimyasalların sürekli kullanılmasını teşvik etmek olan faydasızlık ve çaresizlik fikirleri, tipik bağımlı düşünmeden başka bir şey değildir. Aşağıdaki hikâyede görüleceği gibi, doğru sonuç, durumlarının kötüleşmesi, iyileşmekte olan bağımlıların o ana kadar elde ettikleri kazanımları yok etmediğidir.

Buzlu Yollar

Bir kış günü, postaneden göndermem gereken bir paketim vardı. Otomobilimin aküsü bitmişti, bu yüzden postaneye kadar sekiz blok yürümek zorunda kaldım. Kaldırımda yürürken buzlu zemine dikkat etmeye çalıştım ama tüm dikkatime rağmen kaydım ve sert bir şekilde düştüm. Neyse ki kemiklerimi kırmamıştım ama şiddetli bir ağrı hissettim. Bu arada kaldırımdaki karı daha iyi küremesi gereken kişiye de küfretmiş olabilirim.

İster kaldırımın aldatıcı görünümü ister benim dikkatsizliğim yüzünden düşmüş olayım, tüm acıma rağmen kalkıp yürümezsem postaneye varamayacağımı biliyordum. Topallayarak yürürken tekrar düşmeme yol açabilecek kaygan kısımlar için bu sefer daha dikkatli davrandım.

Acı verici düşüşüme rağmen, hedefime başladığımdan iki blok daha yakındım. Düşüşüm, kaydettiğim ilerlemeyi yok etmemişti.

Bağımlı düşünmenin nüksetmesini de bu şekilde görebiliriz. Acı verici olmasına rağmen nüksetme tekrar sıfır noktasına gerilemek değildir. Nüksetme noktasına kadar kaydedilen ilerleme görmezden gelinemez. Bağımlılığı nükseden kişi bu noktadan başlamalı ve buzlu yolda olduğu gibi, nüksetmeye neden olabilecek şeyler için daha dikkatli olmalıdır.

Düşüncenin Nüksetmesi

İster terapist olsun ister başka biri, uyanık bir gözlemci bağımlı düşünmenin tekrarlayabileceğini görebilir. Bu düzeltilirse nüksetmenin önüne geçilebilir. Örneğin, iyileşmekte olan kişi sabırsızlık belirtileri göstermeye başladıysa büyük olasılıkla bağımlı zaman kavramına geri dönmüştür. Artık o kadar çok toplantıya ihtiyaç duymadığını çünkü şu an her şeyin kontrol altında olduğunu iddia eden biri tümgüçlülük

hissine geri dönmüştür. Vicdan azabıyla kendini paralayan biri, utanma duygusuna geri dönmüş olabilir. Suça bahane bulmaya ya da yansıtmaya geri dönen ya da başkalarının davranışlarına olağandışı bir hassasiyet gösteren bir kişi, bağımlının aşırı duyarlılık veya kendini üstün görme duygularını tecrübe ediyor olabilir. Somurtkan veya karamsar bir hale bürünmek, bağımlı düşünmenin özelliği olan depresyon ya da hastalıklı beklentilerin işareti olabilir. Bağımlı düşünme olarak kabul ettiğimiz şeylerin tekrarı, nüksetme başladığını gösteriyor olabilir. Bağımlı düşünme, nüksetmenin derhal tespiti ve sağlıklı düşüncenin yeniden kurulması, bağımlıları tekrar kimyasal kullanımından kurtarmaya yardımcı olabilir.

On İki Adım Programına Yeniden Katılma

Bağımlılığı nüksetmiş birçok kişi için tekrar grup terapilerine katılmak hüsrana sebep olur. Programa ilk kez katıldıklarında yaşadıkları harika duyguyu, ışıltıyı ve sıcaklığı hatırlar ve tekrar katıldıklarında bu duyguyu yaşayamamaktan dolayı hayal kırıklığına uğrarlar.

Ancak ilk öpücük yalnızca bir kere yaşanır. Bu deneyim asla tekrarlanamaz. On İki Adım programına ilk girişte bağımlılar başkalarını da kendileri gibi bulurlar. İyileşmekte olan nüfusun bir parçası olduklarından, kendilerini rahat ve konforlu hissetmeleri sağlanır. Bu duyguyu arayarak programa tekrar katılan kişi muhtemelen hüsran ve hayal kırıklığı yaşayacaktır. Tazelenmiş ve yeni bir duygu hissetmeyecektir.

Kokain bağımlıları, bağımlılıkları boyunca, ilk kullandıkları anı tekrar yaşamak için boşuna çabaladıklarını, bir daha asla aynı hissi yaşayamadıklarını söylerler. İyileşme sürecinde aynı duyguları tekrar tecrübe etme girişimi de buna benzer.

Bağımlılık nüksettiğinde gerçekçi olun. Nüksetme öncesindeki içkisiz geçirilen dönemdeki gelişim yok olmaz ve ikinci seferde insan ilk iyileşme süreci deneyimini yaşayamaz. Bunlar bağımlı düşünmenin çarpıttığı gerçeklerdir.

22

Gelişme Hüsranı

Hüsran, alkolizm veya diğer uyuşturucu bağımlılığının nedeni değildir. Birçok insan, hayal kırıklığına dayanmayı ve bir şekilde kimyasal uyuşturuculara sığınmadan bununla baş edebilmeyi öğrenmiştir. Dayanmak için kimyasal madde kullananlar, hayal kırıklığıyla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmemiş olabilirler. Belki bazı hayal kırıklıklarıyla baş edebilirler ancak bağımlı düşünmeleri yüzünden geri kalan hayal kırıklıklarıyla baş etmede büyük zorluk yaşarlar.

Olayların olduğundan farklı olabileceğini ve olması gerektiğini hissettiğimizde hüsrana uğrarız. Olayların beklendiği gibi gerçekleştiğini bildiğimiz zaman, memnun olmasak da hüsrana uğramayız.

Bir Dizi Zorluk

Bağımlılar çoğu zaman fark etmediği şey, aslında yaşamın devam eden bir dizi zorluktan ibaret olduğudur. Tek bir engelin üstesinden gelmek için büyük çaba gösterebiliriz. Tam rahatlamaya başladığımızda karşımıza başka bir zorluk çıkar ve bu durum böyle sonsuza dek devam eder.

Bağımlılar bunun olağandışı bir şey olduğuna inanabilirler. Huzurlarını bozmadan uzun süre devam edemeyeceklerini anlarlarsa, kendilerini dışlanmış ve haksız yere yorulmuş hissederler. Alkol veya diğer kimyasalları kullanırlarsa, başa

çıkmaları gereken dayanılmaz bir dizi sorunu seçmiş olurlar. Kendi kendilerine, "Biri bitiyor biri başlıyor. Asla huzurlu bir anım olmuyor," derler.

Bu yerinde bir şikâyet olsa da çoğu insanın yaşadığı bir durumdur. Ancak bağımlılar bunun farkında olma eğiliminde değildirler. Onlara göre, başka hiç kimse onlar kadar büyük strese ve soruna maruz kalmaz.

Bağımlılara yakın insanlar, onların alkol veya başka uyuşturucular kullanmak için geçerli bir bahaneleri olduğuna inanmayacak yeterli bilgiye sahip olabilir. Ancak kazara sağlıksız bir empati içine çekilebilirler. Bağımlılığın tarif ettiği sorunlar, kulağa kimsenin dayanamayacağı kadar ağır gelebilir. Daha yakından bakıldığında, bağımlıların problemleri bağımlı olmayanların problemlerinden farklı değildir. Ancak bağımlı düşünenlerin algısı, kendilerinin tamamen farklı olduğudur: "Ara sıra şans başkalarının yüzüne gülüyor, ama bana asla!"

İyileşmekte olan bağımlılar, gerçekçi olmayan beklentilerini ayıklıkta da sürdürebilirler. İyileşmekte olan diğer insanların süreci daha kolay atlattığına inanabilirler. "Benim problemlerim herkesinkinden kötü. Eşim eskiden içmemden şikâyet ederdi, şimdi de her akşam toplantılara gitmemden yakınıyor. Müdür beni bir şahin gibi izliyor. Eski arkadaşlarım artık aramıyor..." İyileşmekte olan bağımlılar, süreç esnasında başkalarıyla düzenli olarak temas halinde olduklarından, diğerlerinin de daha iyi durumda olmadığını ve aslında onların da kendileri gibi olduklarını görmeye başlarlar.

İyileşmenin her yönü gelişmeye tabidir. Hayatı olduğu gibi kabul etmek, güçsüzlüğü kabul etmek, daha yüksek bir güce teslim olmak, ahlak sahibi olmak ve paylaşmak, geçmişi telafi etmek, bunların hepsi kademeli olarak gerçekleşir. Birkaç yıldır iyileşme sürecinde olan bir kişi, erken iyileşme dönemini gözden geçirdiğinde ne kadar çok şey öğrendiğini, ne kadar yol kat ettiğini görebilir.

Büyüme Sancıları

İyileşmekte olan bir alkolik, devamlı hüsran ve kriz yaşadığından şikâyet ediyordu. Durumu incelediğimizde, her krizin ondan beklenen yeni taleplerden dolayı olduğu ortaya çıktı. Bu fazladan talepler şu anki seviyesinde iyi bir performans gösterdiği için ortaya çıkıyordu; her kriz daha da ilerlemek için bir başlangıç noktasıydı.

"Ama bu çok acı verici," diye yakındı.

"Tabii ki," dedim. "Büyüme sancıları diye bir şey duymadınız mı?"

"Peki, büyümeye daha ne kadar devam etmeliyim?"

"Ölene kadar hepimiz büyümeliyiz," dedim.

İyileşme sürecinde olan başka bir kadın daha kısa ve öz ifade etmişti: "Bana içmeyi bırakırsam her şeyin daha iyi olacağını söylediler. Yanılıyorlar. Hiçbir şey düzelmedi. Ben iyileştim."

Kimyasal madde kullanımıyla devam eden sorunların bazıları ayıklıkla ortadan kalksa da gerçeklikle ilgili pek çok sorun inatla devam edebilir. Çoğu insan ekonomik zorluklarla mücadele etmektedir. Ekonomide, kontrolümüz dışında geçimimizi tehdit edebilecek şeyler olabilir. Ayrıca hepimiz çeşitli hastalıklara maruz kalırız. Çocuklarımız okulda, arkadaşlarıyla sorun yaşayabilirler ve hatta, evet hatta uyuşturucu bile kullanabilirler. Gerçek hayatta sorunlar eksik olmaz; sadece alkol ya da kimyasal madde kullanmıyorlar diye bağımlıların sorunların yok olmasını beklemeleri anlamsızdır. Bununla birlikte, iyileşmekte olan bağımlılar bu çeşitli zorluklarla başa çıkmadaki güçleri tanımaya başlarlar. Ayrıca yardıma ihtiyaçları olduğunda nereden ve nasıl yardım alacaklarını öğrenmiş olurlar.

Sadece Başlangıç

Birçok kişi safça, bir tedavi programından "mezun" olduklarında iyileşme sürecini tamamladıklarına inanır. Bu noktada,

henüz iyileşmeye dahi başlamadıklarını anlamaları çok zor olur. Tedavi programı sadece bir başlangıçtır; iyileşme henüz gerçekleşmemiştir.

Tedavi programından çıkan birinin başına gelebilecek en kötü şeylerden biri, birkaç hafta boyunca her şeyin sorunsuz gitmesidir. Bu, yaşamın zorluklardan yoksun olabileceği fantezisini güçlendirir. Kişi, iyileşmenin ne kadar kolay olduğunu düşünmeye başlar çünkü sinir bozucu sorunlar artık yoktur. Bu nedenle kaçınılmaz sorunlara hazırlıksız yakalanmış olur.

Rehabilitasyon merkezimizdeki hastalara, taburcu olduktan sonraki birkaç hafta içinde zorluklarla karşılaşırlarsa beni suçlayabileceklerini söylerim. İlk birkaç hafta boyunca işlerin sorunsuz gitmemesi için dua ederim çünkü onların gerçek hayatla karşılaşmalarını ve gerçeğin zorluğunu hemen deneyimlemelerini isterim. Ayrıca tedavi sırasında verilen önerileri derhal yerine getirmelerini beklerim:

- Danışmanlarını aramaları
- Toplantılara katılmaları
- Başkalarıyla paylaşımda bulunmaları
- Diğer önerileri takip etmeleri

Bağımlılar, tedavi sırasındaki zorlu çabalarından sonra dinlenmeyi hak ettiklerini düşünebilirler; ancak bu düşünce nüksetmeye yol açabilir. Yoldaki engeller kaçınılmazdır ve iyileşme sürecinde bunların olmasını beklemek gerçekçidir.

23

Anlamsız Açıklamalar, Mantıklı Çözümler

Bağımlı kişilerin mantıksız davrandıklarını gördüğümüzde, nasıl tepki vereceğimizi bilmediğimiz için genellikle afallarız. Hayatında ilk defa hayvanat bahçesinde zürafa gören ve "Onu görüyorum ama inanmıyorum," diyen çiftçilere çok benzeriz. "Bağımlıların davranışlarının kendileri ve başkaları için yıkıcı olduğu ortadayken neden davranışlarını alkol ve diğer kimyasallarla ilişkilendiremiyorlar?" diye düşünürüz.

Psikotik bir insan delice davrandığında şaşırmayız. Ancak makul ve mantıklı bir insan çılgınca şeyler yaptığında çoğu zaman kafamız karışır. Kendi aklımızdan şüphe duymaya başlarız. "Gördüğüm şey gerçekten yaşanıyor olabilir mi?" diye sorarız. Bu kendinden şüphe duyma durumu o kadar yoğun olabilir ki, en saçma açıklamaları bile mantıklı olarak kabul etme eğilimi gösteririz.

Bağımlı kişilerin düşünme süreçleri kimyasalların beyindeki hareketlerinden o kadar etkilenebilir ki davranışlarındaki çelişkilerin ve tutarsızlıkların bile anlaşılması mümkün olur. Aslında bağımlı insanlar iyileşip mantıksız davranışlarına tekrar baktıklarında, o zamanki düşünce ve davranışlarına hayret ederler. Daha çok da beyni kimyasallarla değişmemiş yakınlarının, nasıl ve niçin bu kadar bozuk düşünce ve davranışa kurban gittiklerini anlayamazlar.

Cevap, hepimizin, bazıları sağlıklı bazıları daha az sağlıklı olan kendimize has ihtiyaçlarımız olduğu ve bu ihtiyaçları tat-

min etmek için hissettiğimiz duygusal baskıların düşüncelerimizi büyük ölçüde etkileyebildiğidir. Bazen bu duygusal baskılar düşüncelerimizi hemen hemen veya tam olarak bağımlılar tarafından kullanılan kimyasallar kadar bozabilir. Bu yüzden bağımlı düşünme kavramını anlamamız çok önemlidir. Bağımlı düşünme her bağımlıda, hatta daha fazla ya da daha düşük dereceye kadar yakınlarında da vardır ve işlemektedir.

Gerçekliği Test Etme

Normal hayatta kimse durup dururken, "Halüsinasyon görüyor olabilir miyim?" diye düşünmez. Her şeyden şüphelenirsek hayatımıza devam edemeyiz. Otobüs durağa geldiğinde bineriz; "Belki bu otobüs gerçekten yoktur. Belki de ben bir otobüs gördüğümü sanıyorum," diye düşünmeyiz. Böyle bir düşünce bizi şok ederdi. Beklentilerimizin tamamen ötesinde şeyler gerçekleştiğinde, hayal görmediğimizden emin olmak için kendimizi çimdikleriz. Bu, iyi ya da kötü, sıra dışı bir şey olduğunda, gerçekliği test etmek için yapılır.

Algılarının gerçek mi yoksa bozuk mu olduğunu keşfetmeye çalışmak için aktif bir bağımlıyı çok fazla sorgulayabiliriz. Ancak beyinleri kimyasallardan etkilenmemiş kimyasal kullanıcısı yakınları, bağımlının davranışını doğru bir perspektife oturtmanın yanı sıra kendi düşüncelerini kontrol etmeleri gerektiğini bilirler. Bu, eş, ebeveyn, çocuk, terapist, amir, arkadaş, din görevlisi veya bağımlıyla bağlantısı olan herkes için geçerlidir. Bağımlıların düşünce ve hareketlerini ne kadar iyi anlarsak, davranışları yüzünden şok olmamız ya da ustaca kurnazlıkları ve manipülasyonları tarafından ele geçirilmemiz de o kadar az olur. Dahası, kimyasallardan kaynaklanan bozuklukların çoğunun aynısını üretebilecek güçlerin kendi içimizde olduğunu kavrayabilirsek, eş bağımlılar olarak bize gösterilen rolde daha az dirençli olabiliriz.

Kendini alkol ve diğer uyuşturucularla tahrip eden bir gencin annesi, oğlunun kimyasalların yaşamı üzerindeki feci etkisini umursamıyor olmasını anlayamıyordu. Oğluyla başa çıkabilmek için benden yardım istemişti. "Ama bana onu evden kovmam gerektiğini ya da kefaletle hapisten çıkarmamam gerektiğini söylemeyin," dedi. "Böyle bir şey duymak istemiyorum."

"İki kere iki kaç eder, lütfen bana söyler misiniz, ama dört demeyin," diye karşılık verdim.

Kendi düşüncesinin oğlununkinden aşağı kalır olmadığını göremiyordu. Neden düşünme bozukluğu yaşıyordu? Çünkü onu hapisten çıkardığında ya da evden atmadığında, sorunun ne kadar büyük olduğunun farkında olmadan kimyasal maddeleri kullanmaya devam etmesine olanak sağlıyordu. Oğlunu iyileşmenin mümkün hale geleceği dibe vurma deneyiminden uzak tutuyordu.

Yeni Bir Kavram Değil

Bağımlılık literatürüne baktığınızda, bağımlı düşünme her sayfada karşınıza çıkacaktır.

Şiddetli ağrı normal midir? Hayır. Bacağı kırık birinin şiddetli ağrı çekmesi normal midir? Evet.

Yüksek ateş normal midir? Hayır. Enfeksiyon kapmış birinin ateşinin yüksek olması normal midir? Evet.

Bağımlı düşünme normal midir? Hayır. Kimyasal maddelere bağımlı insanların ve eş bağımlıların bağımlı düşünmesi normal midir? Evet.

Bu kitabı okuduğunuza göre, şu veya bu şekilde bağımlılıkla ilgili endişeleriniz var demektir. Bu bakımdan bağımlı düşünmeye karşı savunmasız olabilirsiniz. Bunu, hayatınıza daha objektif bakabilecek biriyle kontrol edin. Bir başkasının yardımıyla kendi gerçeğinizi aydınlığa kavuşturabilirsiniz.

Kaynakça

Beattie, Melody. *Codependent No More.* Center City, Minn.: Hazelden Educational Materials, 1987, 1992.

Branden, Nathaniel. *The Power of Self-Esteem.* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1992.

Gorski, Terence, and Merlene Miller. *Staying Sober. Independence,* Mo.: Herald House/Independence Press, 1986.

Lindquist, Marie. *Holding Back: WhyWe Hide the Truth about Ourselves.* Center City,Minn.: Hazelden Educational Materials, 1987.

Nakken, Craig. *The Addictive Personality.* Center City, Minn.: Hazelden, 1988, 1996.

One Day at a Time in Al-Anon. New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1986.

Rosellini, Gayle, and Mark Worden. *Of Course You're Angry.* Center City,Minn.: Hazelden, 1987, 1997.

Sedlak, David. "Childhood: Setting the Stage for Addiction in Childhood and Adolescence." In *Adolescent Substance Abuse: A Guide to Prevention and Treatment,* edited by Richard Isralowitz and Mark Singer. New York: Haworth Press, 1983.

Twelve Steps and Twelve Traditions. 38th ed. New York: Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 1988.

Twenty-Four Hours a Day. Rev. ed. Center City,Minn.: Hazelden Educational Materials, 1975.

Twerski, Abraham J. *Like Yourself: And Others Will Too.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1978.

——. *Caution: Kindness Can Be Dangerous to the Alcoholic.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1981.

——. *Self-Discovery in Recovery.* Center City,Minn.: Hazelden Educational Materials, 1984.

——. *Life's Too Short.* New York: St.Martin's Press, 1995.
——. *I'd Like to Call for Help, But I Don't Know the Number.* New York: Henry Holt and Company, 1996.

Dizin

Adsız Alkolikler 7, 12, 23, 30, 38, 76
algı bozukluğu 32, 49, 104
antidepresan 101, 102, 103

bağımlı düşünen 12, 35, 42, 48, 62, 67, 86, 99, 116, 124
bahane bulma 48, 50, 52, 53, 55, 56, 57, 80, 121
benzodiazepinler 102
beyin 7, 14, 20, 25, 37, 96, 101, 115, 127, 128

çalışan destek programı 104
çatışma 8, 59, 60, 61, 62, 63

depresyon 22, 87, 89, 96, 100, 101, 102, 103, 105, 121
destek grupları 93, 117
disülfiram 113

ebeveynler 23, 25, 33, 45, 46, 57, 73, 92, 105, 111, 112, 128
eş bağımlılık 8, 16, 19, 28, 33, 45

geri çekilme 66, 92, 100, 113
grup terapisi 7, 28, 29, 30, 33, 121

hipnoz 17, 18

inkâr 21, 27, 34, 48, 50, 51, 52, 53, 57, 58, 71, 77, 80, 89, 117
insan çekim kanunu 105, 106
iyileşme 8, 20, 21, 27, 29, 30, 38, 39, 40, 42, 57, 58, 60, 66, 68, 70, 71, 76, 81, 87, 89, 90, 94, 96, 97, 100, 102, 103, 109, 110, 112, 114, 118, 119, 121, 122, 124, 125, 126, 129

kendini kandırma 16, 21, 25, 26, 27, 28, 33
kimyasal bağımlılık 7, 53, 60, 69, 104, 105, 112

Lerner, Rokelle 75
lityum 103

maneviyat 7, 8, 115, 116, 117, 118
manipülasyon 69, 71, 128
McHugh, John 39
meditasyon 39

naltrekson 113
nevrotik 59
nevroz 17, 22, 59, 60

nüksetme 7, 98, 119, 120, 121, 122, 126

obsesif kompulsif nevroz 17
On İki Adım programı 27, 38, 75, 82, 87, 90, 119, 121
özsaygı 7, 32, 33, 34, 47, 60, 61, 62, 73, 74, 79, 87, 108

perhiz 8, 20, 35, 53, 59, 68, 75, 96, 97, 98, 103, 104, 105, 108, 109, 113
Potter-Efron, Ronald ve Patricia 73
psikolojik savunma mekanizmaları 49, 50
psikoterapi 103
psikotik 14, 22, 127
psikoz 14, 22, 59, 60

Sedlak, David 44, 45
şizofreni 13, 14, 15

tümgüçlülük 76, 77, 78, 80, 83, 120

utanç 8, 43, 72, 73, 74, 75

Valium 102
vicdan azabı 72, 74, 75, 121

Xanax 102

yansıtma 34, 48, 50, 56, 57, 58, 80, 121

zekâ 21, 22, 42, 116, 117

Bir bağımlının düşünce yapısına nasıl nüfuz edebiliriz? Ailemizdeki ya da yakın çevremizdeki bağımlılara yardımcı olabilir miyiz? Peki ya yardım etmek isterken daha kötü sonuçların doğmasına sebep olabilir miyiz?

Bağımlıların düşünme şekli, etraflarındaki herkesi aynı kıskaca alacak şekilde işler: Bahaneler üretmekte ustadırlar, başlarına gelenler neredeyse tamamen dış etmenlere bağlıdır ve her zaman çaba gösterdiklerini iddia ederler.

İşte Abraham Twerski, bu döngüden nasıl çıkılacağını bu kısa ama etkili kitapta ele alıyor. Kendini ve başkalarını kandırmanın özsaygı duygusunun altını nasıl kazdığını ve bağımlılıkla mücadele edenlerin çabalarını nasıl tehdit ettiğini açıklıyor. Bağımlıların ve onların yakınlarının geçtikleri yolu, uzun kariyeri boyunca karşılaştığı ilgi çekici vakalarla örnekliyor. *Bağımlılık Psikolojisi*, bağımlı düşüncelerden kurtulup sağlıklı bir yaşam sürdürmek isteyenler için ideal bir rehber.



internet satış
saykitap.com
20TL
ISBN 978-605-02-0763-7
9 786050 207637
SAY YAYINLARI

sayyayincilik.com
facebook.com/sayyayinlari
twitter.com/sayyayinlari
instagram.com/sayyayincilik