Narcotics Anonymous®

Adsız Narkotik



Bağımlılığın doğası hakkında birçok kitap yazılmıştır. Bu kitap öncelikle iyileşmenin doğasıyla ilgilenmiştir. Eğer bir bağımlıysanız ve bu kitabı bulduysanız, lütfen kendinize bir fırsat tanıyın ve bu kitabı okuyun!

ADSIZ
NARKOTİK

DİĞER YAYINLAR

NA: Toplumunuzda Bir Kaynak

Kim, Ne, Nasıl ve Neden (IP No. 1)

Bir Başka Bakış (IP No. 5)

İyileşme ve Kullanmaya Dönüş (IP No. 6)

Ben Bağımlı mıyım? (IP No. 7)

Yalnızca Bugün İçin (IP No. 8)

Programı Yaşamak (IP No. 9)

Rehberlik (IP No. 11)

Kendine-Saplantı Üçgeni (IP No. 12)

Bir Bağımlının Kabullenme, İnanç ve Taahhüt ile Deneyimi (IP No. 14)

Yenigelen İçin (IP No. 16)

Kendini Kabullenmek (IP No. 19)

Adsız Narkotik'e Hoşgeldiniz (IP No. 22)

Dışarıda Temiz Kalmak (IP No. 23)

ADSIZ NARKOTİK

Narcotics Anonymous
kitabı 5. baskı çevirisidir.

NARCOTICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.
Chatsworth, California USA

On iki Basamak ve On iki Gelenek AA World Services, Inc. izni ile uyarlanarak yeniden basılmıştır.

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tüm Hakları Saklıdır

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office–CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

Printed in China.

10 09 08 6 5 4 3 2 1



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatürdür.

Narcotics Anonymous,  ve The NA Way Narcotics Anonymous World Services, Incorporated tescilli markalarıdır.

ISBN 978-1-55776-728-8 Turkish 1/08

WSO Catalog Item No. TU-1101

İÇİNDEKİLER

Sembolümüz vii
Önsöz ix
Giriş xiii

KİTAP BİR: ADSIZ NARKOTİK

Bölüm Bir
Bağımlı Kimdir? 3

Bölüm İki
Adsız Narkotik Programı Nedir? 9

Bölüm Üç
Neden Buradayız? 13

Bölüm Dört
Nasıl Çalışır? 17

Bölüm Beş
Ne Yapabilirim? 54

Bölüm Altı
Adsız Narkotik'in On iki Geleneği 60

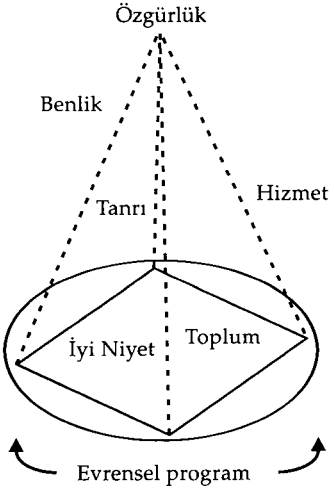
Bölüm Yedi
İyileşme ve Kullanmaya Dönüş 77

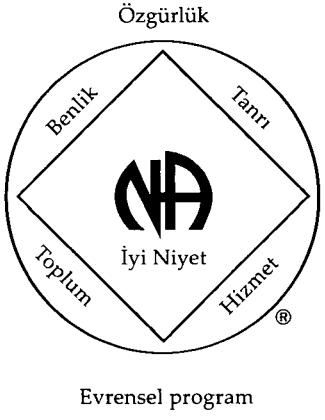
Bölüm Sekiz
Biz İyileşiriz 88

Bölüm Dokuz
Yalnızca Bugün İçin – Programı Yaşamak 94

Bölüm On
Daha Fazlası Aydınlanacak 102

İndeks 111





Evrensel program

SEMBOLÜMÜZ

Sadelik sembolümüzün anahtarıdır; arkadaşlık birliğimizin sadeliğini örnek alır. Basit çizgilerinde çeşitli gizli ve gizemli, anlaşılması zor olan çağrışımlar bulunabilir ama arkadaşlık birliğinin zihninde öncelikli olanlar kolayca anlaşılır anlamlar ve ilişkilerdir.

Dış daire iyileşmekte olan kişinin iyileşmesinin tüm belirtilerinin içinde gösterilebildiği evrensel ve bütün bir programı tanımlar.

Çizgileri belirlenmiş olan kare kolayca görülebilir ve anlaşılır ama sembolün görünmeyen kısımları da vardır. Kare zemin hem arkadaşlık birliğinin hem de topluluğumuzun üyelerinin tabanı olan iyi niyeti gösterir. İyi niyet en iyi hizmette gösterilir; doğru hizmet "doğru işi doğru nedenle yapmak" tır. İyi niyet hem bireyi hem de arkadaşlık birliğini destekler ve motive ederse, tamamen bütünüz ve bütünüyle özgürüz. Özgürlüğe bir kala son kaybolacak şey belki de bağımlı olma damgasıdır.

Tabandan üç-boyutlu bir şekil olarak yükselen piramidin dört kenarı Benlik, Toplum, Hizmet ve Tanrı'yı temsil eder. Hepsi özgürlük noktasına doğru yükselir. Tüm parçalar; iyileşme arayan bağımlının ihtiyaç hedefleri ve amacı, iyileşmeyi herkese açmak olan arkadaşlık birliğinin bu amacı ile yakından ilişkilidir. Taban ne kadar büyürse (biz sayıda ve arkadaşlık birliğinde birlik içinde büyüdükçe) piramidin kenarları o kadar genişler ve özgürlük noktası da o kadar yükselir.

ÖNSÖZ

"Gönülden yapılan işin meyvesi hasat zamanı olgunlaşır. Bu da mevsiminde olur..."

Bu kitabın metninde Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği içindeki bağımlıların deneyimleri kaynak olarak kullanılmıştır. Bu Temel Tekst, "beyaz kitabımız" *Adsız Narkotik*'ten çıkarılan bir taslak üzerine kurulmuştur. İlk sekiz bölüm Beyaz Kitap'taki konu başlıklarına dayandırılmıştır ve aynı isimleri taşır. Dokuzuncu bölüm olarak Yalnızca Bugün İçin ve onuncu bölüm olarak da Daha Fazlası Aydınlanacak eklenmiştir. Kitabın kısa tarihçesi aşağıdadır.

Adsız Narkotik Temmuz 1953'te kuruldu. İlk toplantısı Güney Kaliforniya'da yapıldı. Arkadaşlık birliği gelişigüzel büyüdü ama çabucak Amerika Birleşik Devletleri'nin çeşitli yörelerine yayıldı. Arkadaşlık birliğini kuvvetlendirmek için bir kitaba ihtiyaç olduğu en başından belliydi. Beyaz Kitap, *Adsız Narkotik* 1962'de yayınlandı.

Arkadaşlık birliği hala pek yapılanmamıştı ve 1960'lı yıllar mücadele dönemleriydi. Üyelik bir süre hızla arttı ve sonra üye sayısı düşmeye başladı. Daha belirgin doğrultuya olan ihtiyaç hemen göze çarpıyordu. 1972'de Los Angeles'da bir Dünya Hizmet Ofisi (WSO) açılmasıyla NA olgunlaştığını gösterdi. WSO arkadaşlık birliğine ihtiyaç duyduğu birliği ve amaç duyusunu getirdi.

WSO'nun açılışı arkadaşlık birliğinin büyümesine istikrar getirdi. Bugün ABD sathında ve birçok yabancı ülkedeki binlerce toplantıda iyileşmekte olan bağımlılar var. Bugün Dünya Hizmet Ofisi gerçek anlamda dünya çapında bir arkadaşlık birliğine hizmet vermektedir.

Adsız Narkotik bağımlılık üzerine tamamlanmış bir Temel Tekst'e olan ihtiyacı uzun süredir görüyordu – bağımlı-

lar hakkında, bağımlılar tarafından, bağımlılar için yazılmış bir kitap.

Bu çaba, WSO'nun kurulmasından sonra, hizmet üzerine bir broşür olan *The NA Tree* nın yayınlanması ile güçlendirildi. Bu broşür arkadaşlık birliğinin ilk hizmet el kitabıydı. Sonradan bunu daha kapsamlı ciltler ve şimdi çıkan *NA Service Manual* izledi.

El kitabı Dünya Hizmet Konferansını (WSC) içeren bir hizmet yapısının taslağını çiziyordu. WSC ise bir Literatür Komitesi içeriyordu. WSO, Mütevelli Kurulunun bazı üyeleri ve Konferansın teşvikleri ile çalışmalar başladı.

Literatüre, özellikle kapsamlı bir metne, olan isteğin daha da artmasıyla birlikte WSC Literatür Komitesi gelişti. Ekim 1979'da Wichita, Kansas'ta ilk Dünya Literatür Konferansı yapıldı. Bunu, Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee; Santa Monica, Kaliforniya; Warren, Ohio; ve Miami, Florida'daki konferanslar izledi.

WSC Literatür Alt komitesi, konferans halinde ve bireysel olarak çalışarak, arkadaşlık birliği içindeki üyeler ve gruplardan yüzlerce sayfa materyal topladı. Bu materyal büyük emek verilerek katalog şeklinde düzenlendi, edit edildi, bir araya toplandı, ayrıldı ve yeniden birleştirildi. Düzinelerce alan ve bölge temsilcisi Literatür Komitesiyle çalışarak burada sunulan çalışmayı üretmek için binlerce insan-saati adadılar. Ama daha önemlisi o üyeler bunun bir "grup vicdanı" metni olmasını garantilemek için dikkatle uğraştılar.

Adsızlık ruhuna sadık kalarak, biz, WSC Literatür Alt komitesi, bir bütün olarak arkadaşlık birliğine, özellikle de bu kitaba dahil edilmek üzere materyal vermiş olan birçoklarına özel şükranlarımızı ve taktirlerimizi ifade etmeyi uygun buluyoruz. Bu kitabın arkadaşlık birliğinin ortak grup vicdanının sentezi olduğunu ve verilen her fikrin şu veya bu biçimde çalışmaya dahil edildiğini hissediyoruz.

Bu kitap iyileşme arayan her bağımlı için bir ders kitabı olarak düşünülmüştür. Bağımlılar olarak bağımlılığın acısını biliriz ama Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği içinde

bulduğumuz iyileşmenin hazzını biliyoruz. Bizim bulduğumuzu arzu edenlerin hepsiyle iyileşmemizi yazılı olarak paylaşmanın zamanının geldiğine inanıyoruz. Buna uygun olarak, bu kitap her bağımlıya şu bilgiyi vermeye adanmıştır:

YALNIZCA BUGÜN İÇİN, BİR DAHA ASLA KULLANMAK ZORUNDA DEĞİLSİN!

Bunun için,

İyileşmemize minnet duyarak, NA kitabımızı Yüksek Gücümüzün sevgidolu hizmetine ithaf ediyoruz. Ki iyileşmeyi arayan hiçbir bağımlı, Tanrı ile bilinçli bir bağlantı geliştirmek sayesinde daha iyi bir yaşam yolu bulma şansı olmaksızın ölmesin.

Minnet ve sevgidolu hizmette güvenilir hizmetkar kalacağız,

Literatür Alt Komitesi
Dünya Hizmet Konferansı
Adsız Narkotik

Biz bağımlının veya bağımlılığın doğasını değiştiremeyiz. İyileşmeyi daha elverişli hale getirmeye gayret ederek, o eski yalanın "Bir kez bağımlı olan daima bağımlıdır" değişmesine yardımcı olabiliriz. Tanrım, bu farkı hatırda tutmamıza yardım et.

GİRİŞ

Bu kitap Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği'nin paylaşılan deneyimidir. Sizi, bulduğumuz yeni yaşamı bizimle paylaşmayı seçeceğinizi ümit ederek, bu metni okumaya davet ediyoruz. Hiçbir şekilde bağımlılığa bir kür bulmuş değiliz. Biz sadece günlük iyileşme için ispatlanmış bir plan sunuyoruz.

NA'da biz Adsız Alkoliklerden uyarlanan bir program izliyoruz. AA'da bir milyondan fazla insan iyileşti; onların da çoğu bizim uyuşturuculara olduğumuz kadar alkole ümitsizce bağımlıydı. AA Arkadaşlık Birliği'ne bize yeni bir yaşamın yolunu gösterdikleri için minnettarız.

AA'dan uyarlandığı üzere, Adsız Narkotik'in On iki Basamağı iyileşmemizin temelidir. Biz sadece onların görüş açılarını genişlettik. Aynı yolu tek istisna ile izliyoruz; bağımlılar olarak bizim kimliğimiz zihin ve ruh değiştirici maddelerin hepsini içine alıyor. Alkolizm bizim için fazlaca dar bir tanım; bizim sorunumuz belli bir madde değil, bağımlılık denilen bir hastalıktır. İnanıyoruz ki arkadaşlık birliği olarak üstün bir bilinç tarafından yönlendirildik ve ispatlanmış bir iyileşme programı üzerine yapılanmamızı sağlayan bu doğrultu için minnettarız.

Adsız Narkotik'e çeşitli yollardan geliyoruz ve inanıyoruz ki ortak paydamız bağımlılığımızın gerçeğini kavrayamamış olmamızdır. Arkadaşlık birliğimizde bulunan bağımlıların çeşitliliği nedeniyle bu kitabın içerdiği çözüme genel bir çerçeve içinde yaklaşıyoruz. Dileriz ki araştırıcı ve katıksız olmuşuzdur. Böylece bu kitabı okuyan her bağımlı bizim bulduğumuz ümidi bulacaktır.

Deneyimlerimize dayanarak potansiyel bağımlı dahil her bağımlının; tedavisi bitmeyen bedensel, zihinsel ve ruhsal bir hastalıktan acı çektiğine inanıyoruz. Çözümünün doğası

ruhsal olan ümitsiz bir açmazın pençesindeyiz. Bu nedenle bu kitap ruhsal konuları ele alacak.

Biz dinsel bir organizasyon değiliz. Programımız ruhsal bir ilkeler dizisidir ki bunlar sayesinde biz akılca ve bedence ümitsiz görünen bir durumdan iyileşiyoruz. Bu çalışmanın bir araya getirilmesi boyunca dua ettik:

"TANRIM, bize Senin Kutsal Hükümlerin doğrultusunda yazabilme bilgisini ver. İçimize Senin amacının Sezgisini yerleştir. Bizleri Senin isteğinin hizmetkarları kıl ve bize benliksizlik bağı ver ki bu dosdoğru Senin işin olsun, bizimki değil – öyle ki hiçbir bağımlı, hiçbir yerde, bağımlılığın dehşetinden ölmesin."

NA hizmeti sırasında olan her şey halen acı çeken bağımlıya iyileşme mesajını daha başarıyla taşımak arzusundan kaynaklanmalıdır. Biz bu nedenle bu çalışmaya başladık. Tek tek bireysel üyeler, gruplar ve hizmet komiteleri olarak birbirimizle asla rekabet halinde olmamamız gerektiğini daima anı msamalıyız. Yenigelene yardım etmek için ve ortak iyiliğimiz için ayrı ayrı ve birlikte çalışırız. Acı çekerek öğrendik ki iç çatışma arkadaşlık birliğimizi sakat bırakır; büyüme için gerekli hizmetleri sağlamaktan bizi alıkoyar.

Bu kitabın acı çeken bağımlıya bizim bulduğumuz çözümü bulmasında yardımcı olacağını ümit ediyoruz. Amacımız, yalnızca bugün için, temiz kalmak ve iyileşme mesajını taşımaktır.

KİTAP BİR

ADSIZ NARKOTİK

Bağımlılığın doğası hakkında birçok kitap yazılmıştır. Bu kitap öncelikle iyileşmenin doğasıyla ilgilenmiştir. Eğer bir bağımlıysanız ve bu kitabı bulduysanız, lütfen kendinize bir fırsat tanıyın ve bu kitabı okuyun!

BÖLÜM BİR

BAĞIMLI KİMDİR?

Çoğumuz bu soru üzerinde iki kere düşünmek zorunda kalmıyoruz. BİZ BİLİYORUZ! *Tüm yaşamımız ve düşüncemiz herhangi bir biçimde uyuşturucular etrafında dönüyordu – almak ve kullanmak ve daha fazlasını almak için yollar ve yöntemler bulmak. Kullanmak için yaşadık ve yaşamak için kullandık. Çok basit olarak hayatı uyuşturucular tarafından kontrol edilen her kadın veya erkeğe bağımlı denir. Bizler devam eden ve ilerleyen bir hastalığın pençesindeki kişileriz. Bunun sonu hep aynı: Hapishaneler, hastaneler ve ölüm.*

Adsız Narkotik Programını bulmuş olanlarımız "bağımlı kimdir?" sorusu üzerinde iki kere düşünmek zorunda değiliz. Biz biliyoruz! Aşağıdakiler deneyimimizdir.

Bağımlılar olarak, herhangi bir zihin ve ruh hali değiştirici madde kullanmanın yaşamın herhangi bir alanında sorun çıkarttığı kişileriz. Bağımlılık uyuşturucu kullanımından daha fazlasını içeren bir hastalıktır. Bazılarımız hastalığımızın, ilk defa kullandığımızdan çok önce var olduğuna inanırız.

Çoğumuz Adsız Narkotik Programına gelmeden önce kendimizi bağımlı olarak görmedik. Bize açık olan bilgi yanlış bilgilendirilmiş insanlardan geliyordu. Bir zaman kullanmayı durdurabildiğimiz sürece her şeyin yolunda olduğunu düşündük. Durdurma işlemine baktık, kullanmaya değil. Bağımlılığımız ilerledikçe bırakmayı daha az ve daha da az düşünür olduk. Sadece çaresizlik içinde kendimize sorduk, "Acaba uyuşturuculardan olabilir mi?"

Bağımlı hale gelmeyi biz seçmedik. Kendini anti-sosyal yollarla ifade eden ve bulgusu, tanısı ve tedavisi zor bir hastalıktan ıstırap çekiyoruz.

Aldığımız, kullandığımız ve daha fazla almak için yollar ve yöntemler bulduğumuz zamanların dışında hastalığımız bizi insanlardan izole etti. Düşmanca, kin dolu, ben-merkezci ve çıkarcı, kendimizi dış dünyaya kapattık. Tamamen tanıdık olmayan her şey yabancı ve tehlikeli hale geldi. Dünyamız ufaldı ve izolasyon yaşamımız haline geldi. Hayatta kalabilmek için kullandık. Bu bizim bildiğimiz tek yaşam yoluydu.

Bazılarımız uyuşturucuları kullandık, yanlış kullandık ve kötüye kullandık ve hala kendimizi bağımlı olarak görmedik. Bütün bunlar olurken, kendimize, "Bununla başa çıkabilirim" deyip durduk. Bağımlılığın doğası hakkındaki yanlış kavramlarımız şiddet, sokak suçları, pis iğneler ve hapishane görüntülerini içeriyordu.

Bağımlılığımız suç veya ahlaksal bir yetmezlik gibi ele alındığında, isyankar hale geldik ve daha derin bir izolasyona sürüklendik. Bazen kafamız müthiş iyi oluyordu ama eninde sonunda kullanmayı devam ettirmek için yapmak zorunda kaldığımız şeyler çaresizliği yansıtıyordu. Hastalığımızın pençesine düşmüştük. Nasıl olursa olsun yeter ki hayatta kalmaya zorlanıyorduk. İnsanları manipüle ettik ve çevremizdeki her şeyi kontrol altında tutmaya çalıştık. Yalan söyledik, çaldık, hile yaptık ve kendimizi sattık. Bedeli ne olursa olsun, uyuşturuculara sahip olmalıydık. Başarısızlık ve korku yaşamlarımızı kuşatmaya başladı.

Bağımlılığımızın bir yönü hayatla hayatın şartlarında başa çıkamaz oluşumuzdu. Düşmanmış gibi görünen bir dünya ile baş etmek için uyuşturucuları veya uyuşturucu bileşimlerini denedik. Mutlak problemimizi – kendimizi– çözecek sihirli bir formül bulmayı hayal ettik. Gerçek olan, esrar ve alkol dahil, zihin ve ruh hali değiştirici hiçbir maddeyi başarıyla kullanamayışımızdı. Uyuşturucular bizi iyi hissettirmez oldular.

Zaman zaman, bağımlılığımız hakkında savunmacıydık ve özellikle yasal reçetelerimiz olduğunda kullanma hakkımızı temize çıkardık. Bazen yasadışı ve çoğu kez tuhaf olan kullanmamızın tipik davranışlarıyla gurur duyuyorduk.

Yapayalnız oturduğumuz ve korku ve kendine-acıma ile bitip tükendiğimiz zamanları "unutuyorduk". Seçici düşünce deseni içine düştük. Sadece iyi uyuşturucu deneyimlerini anımsadık. Hastalanmamak veya çıldırmamak için yaptığımız şeyleri haklı çıkardık ve onlara bahane bulduk. Hayatın adeta kabus gibi göründüğü zamanları göz ardı ettik. Bağımlılığımızın gerçeğinden kaçındık.

Vicdan ve sevme yeteneği gibi daha yüksek akılsal ve duygusal fonksiyonlar, uyuşturucu kullanımımız ile keskin olarak etkilenmişti. Yaşama becerileri hayvan düzeyine inmişti. Ruhumuz kırılmıştı. İnsan gibi hissetme kapasitemiz kaybolmuştu. Bu aşırı görünebilir ama birçoğumuz böyle bir ruh hali içindeydik.

Durmadan cevabı arıyorduk her şeyi yoluna koyacak o kişiyi, yeri veya o şeyi. Gündelik hayatla baş etme yetisinden yoksunduk. Bağımlılığımız ilerledikçe birçoğumuz, kendimizi tedavi kurumlarına girer çıkar bulduk.

Bu deneyimler yaşamlarımızda bir şeylerin yanlış olduğuna işaret ediyordu. Kolay bir çıkış yolu istiyorduk. Bazılarımız intiharı düşündük. Denemelerimiz çoğunlukla cılızdılar ve sadece değersizlik duygularımızı arttırmaya yaradılar. "Ya eğer", "keşke" ve "yalnızca bir kez daha" illüzyonunda kapana kısılmıştık. Yardım aradığımız zaman da sadece acının yokluğunu arıyorduk.

Fiziksel sağlığımızı birçok kez geri kazandık, tekrar kullanarak yeniden kaybettik. Sicilimiz bizim için başarıyla kullanmanın olanaksız olduğunu gösteriyor. Ne denli kontrol elimizdeymiş gibi görünürsek görünelim, uyuşturucu kullanmak bizi daima dizlerimizin üzerine çöktürür.

Tam tedavisi olmayan diğer hastalıklar gibi, bağımlılık durdurulabilir. Bağımlı olmanın utanç verici bir şey olmadığına hemfikiriz. Yeter ki açmazımızı dürüstçe kabul edip, olumlu eyleme geçmemize fırsat tanınsın. Açıkkapı bırakmaksızın uyuşturuculara alerjimiz olduğunu itiraf etmeye istekliyiz. Sağduyu; bize alerjimizin kaynağına geri dönmenin delilik olacağını söylüyor. Deneyimlerimiz tıbbın hastalığımızı tam tedavi edemediğini gösteriyor.

Fiziksel ve akılsal tolerans rol oynasa da, birçok uyuşturucunun alerjik reaksiyonlar başlatması için uzun bir kullanma dönemi gerekmiyor. Bizi bağımlı yapan uyuşturucular karşı tepkimizdir, ne kadar kullandığımız değil.

Birçoğumuz, uyuşturucular tükenene kadar uyuşturucularla bir sorunumuz olduğunu düşünmedik. Başkaları bir sorunumuz olduğunu söylediklerinde bile bizim doğru ve dünyanın yanlış olduğundan emindik. Bu inancı kendiniyıkıcı davranışlarımızı haklı çıkarmak için kullandık. Kendi iyiliğimiz veya başkalarının iyiliği için kaygı duymaksızın bağımlılığımızın peşinden koşturabilmemizi sağlayan bir bakış geliştirdik. Başka herhangi birine bunu itiraf etmeden çok önce, uyuşturucuların bizi öldürmekte olduğunu hissetmeye başladık. Kullanmayı bırakmayı denediğimizde, bırakamadığımızı gördük. Uyuşturucular üzerindeki kontrolü kaybettiğimizden ve bırakmaya hiç gücümüz olmadığından şüphelendik.

Kullanmaya devam ettikçe bazı şeyler ardı ardına geldi. Bağımlılara özgü bir kafa yapısı alışkanlık haline geldi. Kullanmaya başlamadan önce nasıldık unuttuk; sosyal nezaket kurallarını unuttuk. Tuhaf alışkanlıklar ve tavırlar edindik. Nasıl çalışıldığını unuttuk; nasıl oynandığını unuttuk; kendimizi ifade etmeyi ve başkalarına ilgi göstermeyi unuttuk. Hissetmeyi unuttuk.

Kullanırken, başka bir dünyada yaşıyorduk. Ancak arada bir gerçeklik ve kendinin farkına varma sıçrayışları deneyimliyorduk. Bir yerine en az iki kişi gibiydik, Dr. Jekyll ve Mr. Hyde. Bir sonraki kovalamacamızdan önce, etrafta dört dönüyorduk ve yaşamlarımızı toparlamaya çalışıyorduk. Bazen bunu çok iyi becerebiliyorduk. Ama sonraları bu daha az önemli oldu ve daha da olanaksızdı. Sonunda Dr. Jekyll öldü ve Mr. Hyde dizginleri ele aldı.

Her birimizin asla yapmadığı birkaç şey vardır. Bu şeylerin tekrar kullanmak için bahane haline gelmelerine izin veremeyiz. Bazılarımız diğer üyelerle aramızdaki farklılıklardan ötürü yalnız hissederiz. Bu duygu eski kanallardan ve eski alışkanlıklardan vazgeçmeyi zorlaştırır.

Hepimizin acıya dayanıklılığı farklıdır. Bazı bağımlıların diğerlerinden daha aşırı uçlara gitmesi gerekti. Bazılarımız kafayı çok sık bulduğumuzu ve bunun günlük yaşantımızı etkilediğini kavradığımızda yettiğini bulduk.

Başlangıçta sosyal ya da hiç değilse kontrol edilebilir bir tarzda kullanıyorduk. Geleceğin bizim için sakladığı felaketin sinyallerini pek algılayamıyorduk. Bir noktada kullanımımız kontrol edilemez ve anti-sosyal bir hal aldı. Bu her şey yolunda giderken ve sıklıkla kullanmamıza izin veren durumların içindeyken başladı. Bu genelde iyi zamanların sonuydu. Azaltmayı, birini diğerinin yerine koymayı veya hatta kullanmayı durdurmayı denemiş olabiliriz. Ama uyuşturulmuş bir başarı ve iyilik halinden tam anlamıyla ruhsal, akılsal ve duygusal bir iflasa gittik. Bu çöküş süreci bağımlıdan bağımlıya değişir. İster yıllar ister günler içinde olsun, hep aşağı doğrudur. Hastalıktan ölmeyenlerimiz, bu hastalık ilerledikçe hapishaneye, akıl hastanelerine veya tümüyle demoralizasyona gidecekler.

Uyuşturucuların bize verdiği, gelişebilecek durum ne olursa olsun onunla başa çıkabileceğimiz duygusuydu. Oysa, en kötü hallerimizde büyük sorumluluğun uyuşturucu kullanımında olduğunu fark eder hale geldik. Bazılarımız yaşamlarımızın geri kalan bölümünü uyuşturucuya bağlı bir suçtan hapiste geçirebiliriz.

Bırakmaya istekli olmazdan önce dibimizi bulmak zorunda kaldık. Bağımlılığımızın son safhasında nihayet yardım aramaya itildik. O zaman kullanmamızın yıkımını, felaketi ve aldatmacasını görmek bizim için daha kolay oldu. Sorunlar yüzümüze bakıp dururken bağımlılığımızı inkar etmek daha zorlaştı.

Bazılarımız bağımlılığın etkilerini ilk önce bize en yakın insanlar üzerinde gördük. Yaşam içinde bizi taşımaları için onlara çok dayanıyorduk. İlgilenecek başka şeyler, arkadaşlar ve sevgililer buldukları zaman kızdık, düş kırıklığına uğradık ve yaralandık. Geçmişten pişmandık, gelecekten dehşet duyuyorduk ve şimdiki zaman bize pek de heyecan vermiyordu. Yıllarca arayıştan sonra, her şeyin başladığı noktadan daha mutsuz ve daha doyumsuzduk.

Bağımlılığımızın esiri olduk. Kendi zihnimizin tutuklularıydık ve kendi suçluluğumuz tarafından mahkum edilmiştik. Bir gün uyuşturucu kullanmayı bırakacağımızı ümit etmekten vazgeçtik. Temiz kalma denemelerimiz daima başarısızlığa uğrayarak bize acı ve üzüntü verdi.

Bağımlılar olarak, bağımlılık denilen, tamamen tedavi edilemeyen bir hastalığa sahibiz. Hastalık kroniktir, ilerler ve ölümcüldür. Ancak tedavi edilebilen bir hastalıktır. Her bireyin "Ben bağımlı mıyım?" sorusunu yanıtlamak zorunda olduğunu hissediyoruz. Bizim için hastalığı nasıl edindiğimizin ivedi bir önemi yok. Biz iyileşme ile ilgileniyoruz.

Bağımlılığımızı, kullanmayarak tedavi etmeye başlarız. Birçoğumuz cevaplar aradık ama birbirimizi bulana dek çalışan herhangi bir çözüm bulamadık. Bir kez kendimizi bağımlı olarak tanımlayınca yardım olanaklı hale gelir. Her bağımlıda biraz kendimizi ve kendimizde biraz onları görürüz. Bu içgörü birbirimize yardım etmemize izin verir. Bizimle paylaşmaya istekli temiz bağımlılar bulana dek geleceklerimiz ümitsiz görünüyordu. Bağımlılığımızın inkarı bizi hasta tuttu ama bağımlılığın dürüstçe itirafı kullanmayı bırakmamızı sağladı. Adsız Narkotik insanları bize, kendilerinin uyuşturucularsız yaşamayı öğrenmiş, iyileşmekte olan bağımlılar olduklarını söylediler. Eğer onlar yapabildilerse, biz de yapabilirdik.

İyileşmenin karşıtı hapishaneler, hastaneler (kurumlar), sefalet ve ölümdür. Maalesef hastalığımız bize bağımlılığımızı inkar ettirir. Eğer bir bağımlıysanız, NA Programı içinde yeni bir yaşam yolu bulabilirsiniz. Bizler iyileşmemiz sürecinde çok minnettar hale geldik. Uzak durma ve Adsız Narkotik'in On iki Basamağını çalışarak yaşamlarımız yararlı hale geldi.

Asla tedavi edilemeyeceğimizi ve hayatımızın geri kalanında hastalığı içimizde taşıyacağımızı kavrıyoruz. Bir hastalığa sahibiz ama biz iyileşiriz. Her gün bize bir şans daha verilir. Yaşamamız için tek bir yol olduğundan eminiz. Ve bu da NA yoludur.

BÖLÜM İKİ

ADSIZ NARKOTİK PROGRAMI NEDİR?

NA, uyuşturucular kendileri için önemli bir sorun haline gelmiş kadın ve erkeklerin oluşturduğu, kar gütmeyen bir arkadaşlık birliğidir. Bizler, temiz kalmakta birbirine yardım etmek için düzenli toplanan, iyileşmekte olan bağımlılarız. Bu tüm uyuşturuculardan tamamen uzak durma programıdır. Üyelik için tek koşul vardır, kullanmayı bırakma arzusu. Biz size açık fikirli olmanızı ve kendinize bir fırsat tanımanızı öneririz. Programımız basit yazılmış, günlük hayatımızda kolayca izleyebileceğimiz bir ilkeler dizisidir. Bunlar hakkındaki en önemli şey çalıştıklarıdır.

NA'yı bağlayan ipler yoktur. Başka organizasyonlara bağlı değiliz, başlangıç ücretimiz veya aidatımız, imzaladığımız yeminler, kimseye verilen sözlerimiz yoktur. Hiçbir politik, dini veya kanuni grupla bağlantılı değiliz ve hiçbir zaman gözaltında tutulmuyoruz. Yaş, ırk, cinsel kimlik, inanç, din ya da dinsizlik gözetilmeksizin herkes bize katılabilir.

Biz sizin neyi ne miktarda kullandığınız veya kanallarınızın kimler olduğu, geçmişte neler yaptığınız, varınız yoğunuz ile ilgilenmiyoruz, ancak sorununuz hakkında ne yapmak istiyorsunuz ve biz size nasıl yardımcı olabiliriz. Yenigelen her toplantıda en önemli kişidir. Çünkü biz, bizde olanı ancak vererek kendimizde tutabiliriz. Grup deneyimlerimizden öğrendik ki toplantılarımıza düzenli olarak gelmeyi sürdürenler temiz kalıyorlar.

Adsız Narkotik uyuşturucularsız yaşamayı öğrenen kadın ve erkeklerin oluşturduğu bir arkadaşlık birliğidir. Biz kar gütmeyen bir topluluğuz ve hiçbir türde aidat ve ücretimiz yoktur. Her birimiz üyelik bedelini ödemiş bulunuyoruz. İyileşme hakkımızı acımızla kazandık.

Bütün zorluklara karşın hayatta kalarak, düzenli toplanan bağımlılarız. Dürüst paylaşıma cevap veririz ve üyelerimizin öykülerini iyileşme mesajını duymak için dinleriz. Nihayet bizim için ümit olduğunu kavrarız.

NA'da uyuşturucularsız yaşamayı öğrenmiş diğer iyileşmekte olan bağımlılar için çalışan araçlardan yararlanırız. On iki Basamak, iyileşmemize olanak sağlayan, olumlu araçlardır. Öncelikli amacımız temiz kalmak ve halen acı çeken bağımlıya mesajı taşımaktır. Bizler ortak sorunumuz olan bağımlılık ile birleştirildik. Toplanarak, konuşarak ve diğer bağımlılara yardım ederek temiz kalabiliyoruz. Yenigelen her toplantıda en önemli kişidir. Çünkü biz, bizde olanı ancak vererek kendimizde tutabiliriz.

Adsız Narkotik gerçekten yüz binlerce bağımlı ile pek çok yıllık deneyime sahiptir. Hastalığın ve iyileşmenin tüm evrelerindeki bu ilk elden deneyim eşsiz, terapik değerdir. İyileşmek isteyen her bağımlı ile özgürce paylaşmak için buradayız.

İyileşme mesajımız deneyimlerimize dayanır. Arkadaşlık birliğine gelmeden önce, başarıyla kullanmaya çalışarak ve neyimizin yanlış olduğunu merak ederek kendimizi yiyip bitirdik. NA'ya geldikten sonra, bizim gibi acı çekmiş ve iyileşmeyi bulmuş çok özel bir grup insan arasında bulduk kendimizi. Onların özgürce paylaştıkları deneyimlerinde kendimiz için ümit bulduk. Eğer program onlar için çalıştıysa bizim için de çalışabilirdi.

Üyelik için tek koşul kullanmayı bırakma arzusudur. Programın, dürüstçe ve içtenlikle bırakmak isteyen her bağımlı için çalıştığını gördük. Buraya geldiğimizde temiz olmak zorunda değiliz. Ama ilk toplantıdan sonra, yenigelen lere gelmeye devam etmelerini ve temiz gelmelerini öneririz. Adsız Narkotik'ten yardım almak için bir aşırı dozu

veya hapis kararını beklemek zorunda değiliz. Bağımlılık hiç iyileşmesi olmayan ümitsiz bir durum değildir.

Bizim gibi olan, temiz bağımlılarla karşılaşırız. İzleriz, dinleriz ve kavrarız ki uyuşturucularsız yaşamak ve yaşamdan zevk almak için bir yol bulmuşlar. Geçmişin kısıtlamaları ile yetinmek zorunda değiliz. Eski fikirlerimizi inceleyebilir ve tekrar tekrar inceleyebiliriz. Eski fikirlerimizi geliştirebilir veya onları yenileriyle değiştirebiliriz. Bizler bağımlılığımız üzerinde güçsüz olduğumuzu keşfetmiş ve bunu itiraf etmiş kadın ve erkekleriz. Kullanırsak kaybederiz.

Uyuşturucularla ya da uyuşturucularsız yaşayamayacağımızı keşfettiğimizde çektiğimiz ıstırabı uzatacağımıza NA içinde yardım aradık. Program yaşamlarımızda bir mucize gerçekleştirir. Başka insanlar haline geliriz. Basamakları çalışmak ve uzak durmayı sürdürmek bize, kendi kendimize verdiğimiz müebbet kararından günlük bir kurtuluş sağlar. Yaşamak için özgür hale geliriz.

İyileşme ortamımızın dış etkilerden arınmış, güvenli bir yer olmasını isteriz. Arkadaşlık birliğinin korunması için hiçbir toplantıya hiçbir uyuşturucu veya ilgili alet getirilmemesinde ısrar ediyoruz.

Kanun yürütücü öğelerin işe karışmaması nedeniyle arkadaş birliğinde kendimizi ifade ederken tamamen özgür hissediyoruz. Toplantılarımız bir empati atmosferine sahiptir. İyileşme ilkeleri doğrultusunda, birbirimizi yargılamamaya, kalıplara sokmamaya veya birbirimize ahlak dersi vermemeye çalışırız. Kaydımız tutulmaz ve üyelik ücrete tabi değildir. NA danışmanlık ya da sosyal hizmetler sağlamaz.

Toplantılarımız bir kimlik bulma, ümit ve paylaşım sürecidir. NA'nın kalbi iki bağımlı iyileşmelerini paylaştıkları zaman atar. Yaptığımızı paylaştığımızda bunlar bizim için gerçeklik kazanır. Bu olağan toplantılarımızda daha geniş bir yelpazede gerçekleşir. İki veya daha fazla sayıda bağımlı temiz kalmak için birbirlerine yardım etmek üzere bir araya geldiklerinde bir toplantı oluşur.

Toplantının başlangıcında herkesin temin edebileceği NA literatürü okuruz. Bazı toplantılarda konuşmacılar, konu üzerinde paylaşımlar veya her ikisi de vardır. Kapalı toplantılar bağımlılar veya uyuşturucu problemi olabileceğini düşünenler içindir. Açık toplantılar arkadaşlık birliğimizi deneyimlemeyi dileyen herkese kucak açar. İyileşme atmosferi On iki Geleneğimiz ile korunur. Üyelerimizin gönüllü katkıları ile tamamen kendimizi geçindirir durumdayız. Toplantı nerede yapılırsa yapılsın, biz o yerden bağımsız kalırız. Toplantılar diğer üye bağımlılarla bir arada olmak için zemin sağlar. Bir toplantı oluşturmak için ihtiyacımız olanın hepsi birbirini umursayan ve birbiriyle paylaşan iki bağımlıdır.

Yeni fikirlerin içimize akmasına izin veririz. Sorular sorarız. Uyuşturucularsız yaşamak hakkında öğrendiklerimizi paylaşırız. On iki Basamağın ilkeleri başlangıçta bize tuhaf gelebilirse de, onlar hakkındaki en önemli şey çalıştıklarıdır. Programımız bir yaşam yoludur. Teslimiyet, alçakgönüllülük ve hizmet gibi ruhsal ilkelerin değerini NA literatürü okumak, toplantılara gitmek ve basamakları çalışmak yoluyla öğreniriz. Zihin ve ruh-hali değiştirici kimyasallardan uzak duruşu korur ve iyileşmemizi sürdürmek için On iki Basamağı çalışırsak yaşamlarımızın sağlam adımlarla iyiye gittiğini görürüz. Bu programı yaşamak bize kendimizden üstün bir Güç ile bir ilişki kazandırır, kusurları düzeltir ve başkalarına yardımcı olmamıza yol açar. Yanlışın olduğu yerde, program bize bağışlama ruhunu öğretir.

Bağımlılığın doğası hakkında birçok kitap yazılmıştır. Bu kitap kendini iyileşmenin doğasına adamıştır. Eğer bir bağımlıysanız ve bu kitabı bulduysanız, lütfen kendinize bir fırsat tanıyın ve bu kitabı okuyun.

BÖLÜM ÜÇ

NEDEN BURADAYIZ?

NA'ya gelmeden önce biz hayatlarımızı idare edemiyorduk. Başkaları gibi hayatın tadına varıp yaşayamıyorduk. İlla farklı bir şeyimiz olmalıydı ve biz onu uyuşturucularda bulduğumuzu sandık. Uyuşturucu kullanımını aile, eş ve çocuklarımızın refahından önde tuttuk. Ne pahasına olursa olsun uyuşturucu bulmak zorundaydık. Bir sürü insana büyük zarar verdik ama herkesten çok kendimize zarar veriyorduk. Kişisel sorumluluklarımızı kabullenmedeki yetersizliğimiz nedeni ile gerçekte kendi problemlerimizi kendimiz yaratıyorduk. Hayatla hayatın şartlarında yüzleşme yeteneğinden yoksun gibiydik.

Çoğumuz farkına vardı ki bağımlılığımızda yavaşça intihar ediyorduk. Ama bağımlılık hayatın öyle kurnaz bir düşmanı ki bu konuda herhangi bir şey yapma gücümüzü kaybetmiştik. Birçoğumuz hapishanelere düştük veya tıptan, dinden ve psikiyatriden medet umduk. Bu metotların hiçbiri bizim için yeterli değildi. Hastalığımız her defasında yeniden su yüzüne çıktı veya ilerlemeye devam etti, ta ki çaresizlik içinde biz, Adsız Narkotik'te birbirimizden yardım arayana dek.

NA'ya geldikten sonra, hasta insanlar olduğumuzu kavradık. Bilinen bir tedavisi olmayan bir hastalıktan ıstırap çekiyorduk. Ama bu hastalık bir noktada durdurulabilir ve böylece iyileşme mümkün olabilir.

Bizler iyileşme arayan bağımlılarız. Duygularımızı örtmek için uyuşturucu kullandık ve uyuşturucu elde etmek için ne gerekiyorsa yaptık. Birçoğumuz hasta uyandık, işe gidemez haldeydik veya işe kullanıp gittik. Birçoğumuz alışkanlığımızı beslemek için çaldık. Sevdiklerimizin canlarını yaktık. Bunların hepsini yaptık ve kendimize dedik

ki "Ben bununla başa çıkabilirim." Bir çıkış yolu arıyorduk. Hayatla hayatın şartlarında yüzleşemiyorduk. Başlangıçta kullanmak eğlenceliydi. Bizim için kullanmak bir alışkanlık haline geldi ve sonunda hayatta kalmak için gerekliydi. Hastalığın ilerleyişi bizce açık değildi. Bizi nereye götürdüğünden habersiz, yıkım yolunda devam ettik. Bağımlıydık ve bunu bilmiyorduk. Uyuşturucular yoluyla, gerçekten, acıdan ve perişanlıktan kaçmaya çalıştık. Uyuşturucuların etkisi geçince, hala aynı sorunlara sahip olduğumuzu ve bunların daha da kötü hale gelmekte olduklarını kavradık. Daha fazla uyuşturucuyu, daha sık; tekrar ve tekrar kullanarak kurtuluşu aradık.

Yardım aradık ve hiç bulamadık. Çoğunlukla doktorlar açmazımızı anlamadılar. Bize ilaç vererek yardım etmeye çalıştılar. Karılarımız, kocalarımız ve bizi sevenler bize ellerinde, avuçlarında ne varsa verdiler ve kullanmayı bırakırız veya iyi oluruz umuduyla kendilerini tükettiler. Bir uyuşturucuyu diğerinin yerine koymayı denedik ama bu sadece acımızı uzattı. Kullanımımızı sosyal miktarlarla sınırlamayı denedik; başarılı olamadık. Sosyal bağımlı diye bir şey yoktur. Bazılarımız tarikatlar, dinler veya kültler yoluyla bir cevap aradık. Bazıları çareyi coğrafya değişikliğinde aradı. Sorunlarımız için çevremizi ve yaşam koşullarımızı suçladık. Sorunlarımıza taşınarak çare bulma denemesi bize yeni insanları sömürmek için bir şans verdi. Bazılarımız arkadaş değiştirme veya seks yoluyla onay aradık. Bu onay-arayıcı davranış bizi bağımlılığımızın daha da içine taşıdı. Bazılarımız evlenmeyi, boşanmayı veya terk etmeyi denedik. Neyi denersek deneyelim, hastalığımızdan kaçamıyorduk.

Yaşamlarımızda öyle bir noktaya vardık ki kendimizi bir kayıp gibi hissettik. Aile, arkadaşlar için veya iş hayatında pek az değerimiz kalmıştı. Birçoğumuz işsizdik ve çalışamaz haldeydik. Herhangi bir biçimde başarı korkutucuydu ve tanıdık değildi. Ne yapacağımızı bilmiyorduk. Kendinden-nefret etme hissi büyüdükçe, duygularımızı maskelemek için daha çok ve daha da çok kullanmaya gereksinim duyduk. Biz acı ve beladan bıkıp usanmıştık. Biz korkmuş-

tuk ve korkudan kaçıyorduk. Ne denli uzağa kaçarsak kaçalım, korkuyu hep beraberimizde taşıdık. Biz ümitsizdik, işe yaramaz ve kayıptık. Başarısızlık yaşam yolumuz haline gelmişti ve öz-itibarımız yok olmuştu. Belki de hepsinden en acı olan duygu çaresizlikti. İzolasyon ve bağımlılığımızın inkarı bize bu yokuş aşağı inişi sürdürttü. İyiye gitme ümidi hiç kalmadı. Yardımsızlık, boşluk ve korku yaşam yolumuz haline geldi. Tam bir başarısızlık örneğiydik. Gerçekten ihtiyacımız olan şey kişilik değişimiydi. Kendini-yıkıcı yaşam desenlerinden değişim gerekli hale geldi. Yalan söylediğimiz, sahtekarlık yaptığımız veya çaldığımız zaman, kendimizi kendi gözlerimizde alçalttık. Kendini-yıkım canımıza yetti. Güçsüzlüğümüzü deneyimledik. Hiçbir şey paranoya ve korkumuzu geçiremediğinde, dibe vurduk ve yardım istemeye hazır hale geldik.

Uzanıp Adsız Narkotik'i bulduğumuzda bir cevap arıyorduk. İlk NA toplantımıza yenilgi içinde geldik ve ne beklediğimizi bilmiyorduk. Bir toplantıda, veya birkaç toplantıda oturduktan sonra, insanların umursadığını ve yardım etmeye istekli olduklarını hissetmeye başladık. Beynimizin bize asla başaramayacağımızı söylemesine rağmen arkadaşlık birliğindeki insanlar iyileşebileceğimizde ısrar ederek bize ümit verdiler. Geçmiş düşüncelerimiz veya eylemlerimiz ne olursa olsun, diğerlerinin de aynı şeyleri hissettiklerini ve yaptıklarını bulduk. Dost bağımlılarla çevrili olduğumuzu, artık yalnız olmadığımızı kavradık. İyileşme, toplantılarımızda gerçekleşir. Yaşamlarımız tehlikede. İyileşmeyi ilk başa koyarak, programın çalıştığını bulduk. Bizi altüst eden üç gerçekle yüzleştik:

1. Bağımlılığımız üzerinde güçsüzüz ve yaşamımız yönetilemez halde.
2. Hastalığımızdan sorumlu olmamamıza rağmen iyileşmemizden biz sorumluyuz.
3. Artık bağımlılığımızdan ötürü insanları, yerleri ve şeyleri daha fazla suçlayamayız. Bizim sorunlarımız ve bizim duygularımız ile biz yüzleşmeliyiz.

İyileşmenin mutlak silahı iyileşmekte olan bağımlıdır. İyileşme ve duygular üzerinde yoğunlaşırız, geçmişte yaptıklarımızın değil. Eski arkadaşlar, yerler ve fikirler çoğunlukla iyileşmemize tehdit oluştururlar. Oyun arkadaşlarımızı, oyun sahalarımızı ve oyuncakları değiştirmeye gereksinimimiz var.

Uyuşturucularsız idare edemez olduğumuzu kavradığımızda, bazılarımız hemen depresyon, endişe, düşmanlık ve kin deneyimlemeye başlarız. Küçük bunalımlar, önemsiz tıkanıklıklar ve yalnızlık bizde çoğu kez iyiye gitmediğimiz duygusu yaratırlar. Ahlaksal bir açmazdan değil, bir hastalıktan ıstırap çektiğimizi buluruz. Kritik anlamda hastaydık, ümitsizce kötü değildik. Hastalığımız sadece uzak durma yoluyla durdurulabilir.

Bugün, geniş bir duygu yelpazesi deneyimliyoruz. Arkadaşlık birliğine gelmeden önce ya uçmuş ya da depresyonda hissettik. Benliğimizdeki olumsuzluk duyumuzun yerini başkalarıyla olumlu bir ilgileniş alır. Cevaplar bulunur ve sorunlar çözülür. Tekrar insan olduğumuzu hissetmek büyük bir armağandır.

Eskiden olduğumuzdan ne büyük bir değişim! NA Programının çalıştığını biliyoruz. Program bizi çevremizdeki insanları ve durumları değiştirmek yerine kendimizi değiştirmeye ihtiyacımız olduğuna ikna etti. Yeni fırsatlar keşfettik. Kendimize değer verme duyusunu bulduk. Kendimize saygı duymayı öğrendik. Bu bir öğrenme programıdır. Basamakları çalışarak, bir Yüksek Gücün iradesini kabullenişe varırız. Kabullenme iyileşmeye yol açar. Bilinmeze karşı duyduğumuz korkuyu kaybederiz. Özgür bırakılırız.

BÖLÜM DÖRT

NASIL ÇALIŞIR?

Bizde olanı istiyorsanız ve onu almak için çaba göstermeye istekli iseniz, belirli basamakları almaya hazırsınız. Bunlar iyileşmemize olanak sağlayan ilkelerdir.

1. *Biz bağımlılığımız üzerinde güçsüz olduğumuzu, yaşamımızın yönetilemez hale geldiğini itiraf ettik.*
2. *Biz kendimizden üstün bir Gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceği inancına vardık.*
3. *Biz irademizi ve yaşamımızı* Onu anladığımız gibi *Tanrı'nın gözetimine devretmeye karar verdik.*
4. *Biz kendimizin araştırıcı ve korkusuz ahlaksal bir envanterini aldık.*
5. *Biz Tanrı'ya, kendimize ve bir başka insana yanlışlarımızın asıl doğasını itiraf ettik.*
6. *Biz Tanrı'nın bütün bu karakter kusurlarını kaldırması için tümüyle hazırdık.*
7. *Biz Ondan eksikliklerimizi kaldırmasını alçakgönüllülükle istedik.*
8. *Biz zarar vermiş olduğumuz tüm kişilerin bir listesini yaptık ve hepsine düzelti yapmaya istekli hale geldik.*
9. *Biz bu kişilere, mümkün olan her yerde, onları veya başkalarını kırmadan, doğrudan düzelti yaptık.*
10. *Biz kişisel envanterimizi almaya devam ettik ve hatalı olduğumuzda bunu derhal itiraf ettik.*
11. *Biz dua ve meditasyon yoluyla* Onu anladığımız gibi *Tanrı ile bilinçli bağlantımızı geliştirmeyi aradık; yalnız Onun bizim için isteğini bilmeyi ve bunu yerine getirmek için güç isteyerek dua ettik.*

12. *Bu basamakların sonucunda ulaştığımız ruhsal uyanışla, biz bu mesajı bağımlılara taşımaya ve bu ilkeleri tüm yaşantımızda uygulamaya çalıştık.*

Bu kulağa zorlu bir sıralama gibi gelir ve hepsini bir anda yapamayız. Bir günde bağımlı hale gelmedik, öyleyse anımsayalım – telaşa gerek yok.

İyileşmemizde bizi her şeyden daha fazla yenik düşürecek bir şey vardır; bu, ruhsal ilkelere kayıtsızlık veya hoşgörüsüzlük tavrıdır. Bu ilkelerden zorunlu olan üçü dürüstlük, açık fikirlilik ve istekliliktir. Bunlarla doğru yoldayız.

Bağımlılık hastalığına yaklaşımımızın tümüyle gerçekçi olduğunu hissediyoruz. Çünkü bir bağımlının diğerine yardımının terapik değeri benzersizdir. Yolumuzun pratik olduğunu hissediyoruz. Çünkü bir bağımlı diğer bir bağımlıyı en iyi biçimde anlayabilir ve ona yardım edebilir. İnanıyoruz ki yaşadığımız toplumda, günlük hayatta, sorunlarımızla ne kadar erken yüzleşirsek o kadar çabuk o toplumun kabul edilir, sorumlu ve üretken üyeleri haline geliriz.

Aktif bağımlılığa dönmemenin tek yolu o ilk uyuşturucuyu almamaktır. Eğer bizim gibi iseniz, bilirsiniz ki bir tanesi çok fazla bin tanesi yetersizdir. Bunu önemle vurguluyoruz. Çünkü biliyoruz ki uyuşturucuları herhangi bir formda veya birini diğerinin yerine koyarak kullandığımızda, bağımlılığımızı yeni baştan harekete geçiriyoruz.

Alkolü diğer uyuşturuculardan farklı düşünmek pek çok bağımlıyı kullanmaya döndürmüştür. NA'ya gelmeden önce, birçoğumuz alkolü ayrı gördük ama bu yanılgının bedelini ödeyemeyiz. Alkol bir uyuşturucudur. Bağımlılık hastalığına sahip olarak bizler, iyileşmek için tüm uyuşturuculardan uzak durmalıyız.

Kendimize sorduğumuz sorulardan bazıları şunlardı: Kullanmayı bırakmak istediğimizden emin miyiz? Uyuşturucular üzerinde gerçek hiçbir kontrolümüz olmadığını anlıyor muyuz? Uzun vadede bizim uyuşturucuları değil, onların bizi kullandığını görüyor muyuz? Hapishaneler ve hastaneler değişik zamanlarda yaşamımızın yönetimini ele geçirdi mi? Kullanmayı bırakma ve kullanışımızı kontrol etme denemelerimizin her birinin başarısızlığa uğradığını tamamen kabul ediyor muyuz? Bağımlılığımızın bizi olmak istemediğimiz birine; sahtekar, yalancı, dikkafalı, kendimize ve insana ters düşen kişilere dönüştürdüğünü biliyor muyuz? Uyuşturucu kullanıcıları olarak başarısızlığa uğradığımıza gerçekten inanıyor muyuz?

Kullanıyorken gerçek öyle acı verir hale geldi ki unutulmak daha cazipti. Diğer insanları acımızı öğrenmekten alıkoymaya çalıştık. Kendimizi izole ettik ve yalnızlıkla inşa ettiğimiz zindanlarda yaşadık. Bu çaresizliğin içinde Adsız Narkotik'te yardım aradık. NA'ya geldiğimizde fiziksel, akılsal ve ruhsal anlamda iflastayız. Öyle uzun zamandır canımız yandı ki temiz kalmak için her mesafeyi kat etmeye razıyız.

Tek ümidimiz bizim açmazımızla yüz yüze gelmiş ve bir çıkış yolu bulmuş olanların örneği ile yaşamak. Kim olduğumuz, nereden geldiğimiz veya neler yaptığımız gözetilmeksizin NA'da kabul görürüz. Bağımlılığımız birbirimizi anlamak için bize ortak bir zemin sağlar.

Birkaç toplantıya katılmanın sonucunda nihayet bir yere aitmişiz gibi hissetmeye başlarız. Bu toplantılarda Adsız Narkotik'in On iki Basamağı ile tanıştırılırız. Basamakları yazıldıkları sıralamada çalışmayı ve onları günlük bazda kullanmayı öğreniriz. Basamaklar çözümümüzdür. Onlar bizim hayatta kalmak için alet çantamızdır. Ölümcül bir hastalık olan bağımlılığa karşı savunmamızdır. Basamaklarımız iyileşmemize olanak sağlayan ilkelerdir.

BASAMAK BİR

"Biz bağımlılığımız üzerinde güçsüz olduğumuzu, yaşamımızın yönetilemez hale geldiğini itiraf ettik."

Neyi ne miktarda kullandığımız önemli değil. Adsız Narkotik'te temiz kalmak önce gelmelidir. Uyuşturucu kullanıp yaşayamayacağımızı kavrarız. Güçsüzlüğümüzü ve kendi yaşamımızı yönetemediğimizi itiraf edince, iyileşme kapısını açarız. Kimse bizi bağımlı olduğumuza ikna edemezdi. Bu kendi kendimize yapmak zorunda olduğumuz bir itiraftır. Şüphesi olanlarımız kendimize şu soruyu sorarız: "Hangi formda olursa olsun, herhangi bir zihin veya ruh hali değiştirici kimyasal madde kullanımımı kontrol edebiliyor muyum?"

Çoğu bağımlı kontrol önerildiği an bunun imkansız olduğunu görecektir. Sonuç ne olursa olsun, kullanımımızı uzun süreli kontrol edemediğimizi buluruz.

Bu da açıkça gösterir ki bir bağımlının uyuşturucular üzerinde hiç kontrolü yoktur. Güçsüzlük irademize karşın uyuşturucu kullanmak demektir. Kullanmaya son veremiyorsak kendimize kontrollü olduğumuzu nasıl söyleriz? Büyük irade gücüne ve en içten arzuya rağmen kullanmayı durduramamak, "Hiç seçimimiz yok" dediğimizde kastettiğimiz şeydir. Oysa kullanımımızı haklı çıkarmayı bıraktıktan sonra bir seçimimiz elbette var.

Bu arkadaşlık birliğine sevgi, dürüstlük, açık fikirlilik veya isteklilikle dolup taşarak yuvarlanmadık. Fiziksel, akılsal ve ruhsal acılar nedeniyle artık kullanmayı sürdüremeyeceğimiz bir noktaya varmıştık. Yenik düşünce, istekli hale geldik.

Uyuşturucu kullanımını kontrol edememiz bağımlılık hastalığının bir belirtisidir. Sadece uyuşturucular üzerinde değil, aynı şekilde bağımlılığımız üzerinde de güçsüzüz. İyileşebilmek için bu gerçeği itiraf etmeye ihtiyacımız var. Bağımlılık yaşamımızın her alanını etkileyen fiziksel, akılsal ve ruhsal bir hastalıktır.

Hastalığımızın fiziksel yönü zorunlu uyuşturucu kullanımıdır: Bir kez başlayınca duramamak. Hastalığımızın akılsal yönü saplantı veya dayanılmaz kullanma arzusudur, yaşamımızı mahvederken bile. Hastalığımızın ruhsal kısmı tümüyle ben-merkezciliğimizdir. Tüm karşıt delillere rağmen, istediğimiz zaman bırakabileceğimizi hissettik. İnkar, yerine bir başkasını koyma, bahane bulma, haklı çıkarma, başkalarına güvenmeme, suçluluk, utanç, toplumca terk edilmişlik, alçalma, izolasyon, kontrol kaybı hepsi hastalığımızın sonuçlarıdır. Bizimkisi ilerleyen, kronik ve ölümcül bir hastalıktır. Çoğumuz ahlaksal yetmezlik yerine bir hastalığımız olduğunu keşfedince rahat bir nefes alırız.

Hastalığımızdan sorumlu değiliz ama iyileşmemizden sorumluyuz. Çoğumuz kendi kendimize bırakmayı denedik ama ne uyuşturucularla ne de onlarsız yaşamayı beceremiyorduk. Sonunda bağımlılığımız üzerinde güçsüz olduğumuzu kavradık.

Birçoğumuz sırf irade gücüyle bırakmayı denedik. Bu eylem geçici bir çözümdü. Gördük ki tek başına irade gücü uzun bir süre çalışmıyor. Sayısız başka çareler denedik – psikiyatristler, hastaneler, iyileşme evleri, sevgililer, yeni şehirler, yeni işler. Denediğimiz her şey başarısızlığa uğradı. Uyuşturucularla yaşamımızda yarattığımız karışıklığı haklı çıkartmak için en rezil saçmalıkları bahane ettiğimizi görmeye başladık.

Ne olursa olsunlar, açıkkapılarımızı bırakana dek iyileşmemizin temeli tehlikededir. Açıkkapılar bu programın verebileceği yararları bizden çalarlar. Kendimizi tüm açıkkapılardan arındırarak teslim oluruz. O zaman ve yalnız o zaman, bağımlılık hastalığından iyileşmek için bize yardım edilebilir.

Şimdi soru şu: "Eğer biz güçsüzsek, Adsız Narkotik nasıl yardım edebilir?" Yardım isteyerek başlarız. Programımızın temeli, bizim kendiliğimizden bağımlılık üzerinde hiçbir gücümüzün olmadığının itirafıdır. Bu gerçeği kabullenebildik mi Basamak Birin ilk kısmını tamamladık demektir.

Temelimizin tam olması için ikinci bir itiraf yapılmalıdır. Burada durursak, gerçeğin sadece yarısını bileceğiz. Bizler gerçeği saptırmakta çok başarılıyızdır. Bir yandan, "Evet bağımlılığım üzerinde güçsüzüm" deriz, öte yandan, "Hayatımı yoluna koyunca uyuşturucuları idare edebilirim" deriz. Bu tür düşünce ve eylemler bizi aktif bağımlılığa geri götürdü. "Şayet bağımlılığımızı kontrol edemiyorsak, yaşamlarımızı nasıl kontrol edebiliriz?" diye sormak hiç aklımıza gelmedi. Uyuşturucularsız berbat hissediyorduk ve yaşamımız yönetilemez haldeydi.

İşte çalışamazlık, toplumca terk edilmişlik ve yıkım yönetilemez bir yaşamın özellikleri olarak kolayca görülebilir. Ailelerimiz genellikle düş kırıklığına uğramıştır, eylem tarzımızdan şaşkın ve usanmıştırlar ve çoğu kez bizi terk veya reddederler. İşte çalışır, toplumda kabul edilir ve ailelerimizle birleşmiş hale gelmek yaşamlarımızı yönetilir kılmaz. Toplumsal kabul edilirlik iyileşmeye eşit değildir.

Eski düşünce biçimlerimizi tamamen değiştirmekten başka seçeneğimiz olmadığını bulduk ya da kullanmaya geri gidecektik. En iyi gayretimizi verdiğimizde, diğerleri için çalıştığı gibi bizim için de çalışacaktır. Artık eski hallerimize dayanamadığımız zaman değişmeye başladık. O noktadan itibaren, ne olursa olsun, her temiz günün başarılı bir gün olduğunu görmeye başladık. Teslimiyet artık savaşmak zorunda olmamak demektir. Bağımlılığımızı ve yaşamı olduğu gibi kabulleniriz. Temiz kalmak için ne gerekiyorsa, yapmaktan hoşlanmadığımız şeyleri bile, yapmaya istekli hale geliriz.

Basamak Biri alana dek korku ve şüphe ile doluyduk. Bu noktada pek çoğumuz kaybolmuş ve şaşkın hissettik. Farklı hissettik. Bu basamağı çalışmakla NA'nın ilkelerine teslimiyetimizi doğruladık. Ancak teslimiyetten sonra bağımlılığın yabancılaştırmasını yenmeyi beceririz. Bağımlılar için yardım ancak tam yenilgiyi itiraf edebildiğimizde başlar. Bu ürkütücü olabilir ama yaşamlarımızı üzerine kurduğumuz temel budur.

Basamak Bir kullanmak zorunda değiliz demektir ve bu büyük bir özgürlüktür. Bazılarımızın yaşamımızın yöneti-

lemez hale geldiğini kavraması biraz zaman aldı. Diğerleri için yaşamlarının yönetilemezliği net olan tek şeydi. Kalplerimizde biliyorduk ki uyuşturucular bizi olmak istemediğimiz biri haline getirme gücüne sahiptirler.

Temiz olmakla ve bu basamağı çalışmakla zincirlerimizden kurtarılıyoruz. Ama basamakların hiç biri sihirle çalışmaz. Yalnızca bu basamağın sözlerini söylemekle kalmayıp onları yaşamayı öğreniriz. Bu programın bize verebileceği bir şeyler olduğunu kendi gözlerimizle görürüz.

Bizler ümit bulduk. İçinde yaşadığımız dünyada işlev görmeyi öğrenebiliriz. Yaşamda anlam ve amaç bulabiliriz ve cinnet, yoksunluk ve ölümden kurtarılabiliriz.

Güçsüzlüğümüzü ve kendi yaşamımızı yönetemezliğimizi itiraf ettiğimiz zaman bize yardım etmesi için kendimizden üstün bir Güce kapıyı açarız. Nereden geldiğimiz değil, ama nereye gittiğimiz önemlidir.

BASAMAK İKİ

"Biz kendimizden üstün bir Gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceği inancına vardık."

Şayet süregiden bir iyileşme başarmayı bekliyorsak İkinci Basamak gereklidir. Birinci Basamak bizi güçsüzlüğümüz, işe yaramazlığımız ve çaresizliğimizde bize yardım edebilecek bir şeye inanma ihtiyacı içinde bırakır.

Birinci Basamak yaşamımızda bir boşluk bırakmıştır. O boşluğu doldurmak için bir şey bulmak ihtiyacındayız. İkinci Basamağın amacı budur.

Bazılarımız bu basamağı ilk önce ciddiye almadık; üzerinden pek az özenle geçtik. Ancak Basamak İkiyi çalışana dek sonraki basamakların çalışmayacağını bulduk. Uyuşturucu sorunumuzda yardıma ihtiyacımız olduğunu itiraf ettikse de birçoğumuz inanç ve akıl sağlığına olan ihtiyacını itiraf etmeyecekti.

Bizim bir hastalığımız var: İlerleyen, kronik ve ölümcül. Şöyle veya böyle zaman ödeme planına göre gittik, yıkımı-

mızı satın aldık! Çanta kapan paketçilerden usule uygun reçeteler için iki veya üç doktora başvuran tatlı yaşlı hanımefendilere kadar hepimiz tek ortak şeye sahibiz: Bizler her defasında bir paket, her defasında bir hap veya her defasında bir şişe, yıkımımızı arıyoruz, ölene dek. Bu bağımlılığın cinnetinin hiç değilse bir kısmıdır. Bir iğne için vücudunu satan bağımlının ödediği bedel doktora sadece yalan söyleyen bağımlınınkinden yüksek görünebilir. Sonunda her ikisi de hastalıklarını yaşamları ile öderler. Delilik aynı hataları tekrar edip değişik sonuçlar beklemektir.

Birçoğumuz bu programa ulaştığımızda yaşamlarımızı mahvettiğimizi bilmemize rağmen defalarca kullanmaya geri döndüğümüzü kavrarız. Kullanınca yalnız fiziksel ve akılsal yıkımın geldiğini bile bile üst üste her gün uyuşturucu kullanmak deliliktir. Bağımlılık hastalığının en belirgin deliliği uyuşturucu kullanma saplantısıdır.

Kendinize şu soruyu sorun, birine gidip "Bir kalp krizi veya ölümcül bir kaza alabilir miyim lütfen?" demenin delilik olduğuna inanıyor muyum. Eğer bunun delice bir şey olduğunu kabul edebiliyorsanız, İkinci Basamak ile sorununuzun olmaması gerekir.

Bu programda yaptığımız ilk şey uyuşturucu kullanmaya son vermektir. Bu noktada uyuşturucularsız veya onların yerine geçecek herhangi bir şeysiz yaşamanın acısını hissetmeye başlarız. Acı bizi kullanma saplantımızı hafifletecek, kendimizden üstün bir Güç aramaya zorlar.

İnanca varma çoğu bağımlı için benzer bir işlemdir. Çoğumuz Yüksek bir Güçle çalışan bir ilişkiden yoksunduk. Bu ilişkiyi basitçe kendimizden üstün bir Gücün olabilirliğini itiraf ederek geliştirmeye başlarız. Bağımlılığın yaşamlarımızda yıkıcı bir güç haline geldiğini itirafta çoğumuz hiç zorlanmayız. En parlak gayretlerimiz daha da büyük yıkım ve çaresizlik ile sonuçlandı. Bir noktada bağımlılığımızdan üstün bir Gücün yardımına ihtiyacımız olduğunu kavradık. Yüksek Güç anlayışımız bize kalmış. Kimse bizim yerimize karar veremeyecek. Ona grup diyebiliriz, program yahut Tanrı diyebiliriz. Önerilen tek kılavuz bu Gücün sevgidolu,

gözetici ve kendimizden üstün olmasıdır. Bu fikri benimsemek için dindar olmak zorunda değiliz. Maksat zihnimizi inanca açalım. Bunda zorlanabiliriz ama açık fikirlilikte sebat edersek, er geç, ihtiyacımız olan yardımı buluruz.

Konuştuk ve diğerlerini dinledik. Başka insanları iyileşirlerken gördük ve onlar bize kendileri için neyin çalıştığını anlattılar. Büsbütün izah edilemeyen bir Gücün delillerini görmeye başladık. Bu delillerle karşı karşıya kalınca kendimizden üstün bir Gücün varlığını kabullenmeye başladık. Bu Gücü Onu anlamadan çok önce kullanabiliriz.

Yaşamımızda rastlantılar ve mucizeler gördükçe kabullenme güvene dönüşür. Yüksek Gücümüzle bir kuvvet kaynağı olarak rahat hisseder oluruz. Bu Güce güvenmeyi öğrendikçe yaşam korkumuzu yenmeye başlarız.

İnanca varma süreci bizi akıl sağlığına kavuşturur. Eyleme geçme kuvveti bu inançtan gelir. İyileşme yoluna koyulmak için bu basamağı kabul etmeye ihtiyacımız var. İnancımız geliştiğinde Basamak Üç için hazırız.

BASAMAK ÜÇ

"Biz irademizi ve yaşamımızı Onu anladığımız gibi *Tanrı'nın gözetimine devretmeye karar verdik."*

Bağımlılar olarak irademizi ve yaşamımızı pek çok kez yıkıcı bir güce devrettik. İrademiz ve yaşamlarımız uyuşturucular tarafından kontrol ediliyorlardı. Uyuşturucuların verdiği anında doyuma olan ihtiyacımızca kapana kıstırılmıştık. O süre içinde tüm varlığımız -beden, zihin ve ruh- uyuşturucuların hükmü altındaydı. Bir zaman için bu zevk vericiydi, sonra öfori geçmeye başladı ve bağımlılığın çirkin yüzünü gördük. Uyuşturucularımızın bizi ne kadar yükseğe çıkarırlarsa o kadar da aşağıya indirdiklerini bulduk. İki seçenekle yüz yüze geldik: Ya yoksunluk krizinin acısını çekiyorduk ya da daha çok uyuşturucu alıyorduk.

Hepimiz için artık bir seçeneğimizin olmadığı gün geldi: kullanmak zorundaydık. İrademizi ve yaşamımızı bağımlı-

lığımıza vermiş, son çaresizlik içinde başka bir yol aradık. Adsız Narkotik'te irademizi ve yaşamımızı Onu anladığımız gibi Tanrı'nın gözetimine devretme kararı alırız. Bu dev bir adımdır. Dindar olmak zorunda değiliz; herkes bu basamağı alabilir. Tek koşul istekliliktir. Esas olan tek şey kendimizden üstün bir Güce kapıyı açmaktır.

Tanrı kavramı dogmadan değil ama neye inandığımızdan ve bizim için çalışandan gelir. Birçoğumuz Tanrı'yı basitçe bizi temiz tutan bir güç olarak anlar. Anlayışımıza göre bir Tanrı'ya sahip olma hakkımız tamdır ve şüphe götürmez. Bu hakka sahibiz ve şayet ruhsal olarak gelişeceksek, inancımız hakkında dürüst olmak gereklidir.

Yapmamız gereken tek şeyin denemek olduğunu bulduk. En son gayretimizi verdiğimizde program, niceleri için olduğu gibi bizim için de çalıştı. Üçüncü Basamak "İrademizi ve yaşamımızı Tanrı'nın gözetimine devrettik" demez. "*İrademizi ve yaşamımızı* Onu anladığımız gibi *Tanrı'nın gözetimine devretmeye karar verdik*" der. Karar aldık; bu karar bizim için uyuşturucular, ailelerimiz, kanun görevlisi, hakim, terapist veya doktor tarafından alınmadı. Biz aldık! O ilk uçuştan bu yana kendimiz için bir karar aldık.

Karar sözcüğü eylem ima eder. Bu karar inanç temeline dayanır. Sadece temiz bağımlıların yaşamlarında çalıştığını gördüğümüz mucizenin değişmeye istekli her bağımlıya olabileceğine inanmak zorundayız. Basitçe, başkalarına yardım için daha yararlı, hoşgörülü ve sabırlı hale gelmemize yardım edebilecek ruhsal gelişim için bir güç bulunduğunu kavrarız. Birçoğumuz "İrademi ve yaşamımı al. İyileşmemde bana yol göster. Bana nasıl yaşayacağımı öğret." dedik. "Salıverip Tanrı'ya bırakma"nın ferahlığı yaşanmaya değer bir hayat geliştirmemize yardımcı olur.

Yüksek Gücümüzün iradesine teslim olmak günlük pratikle kolaylaşır. Dürüstçe denediğimizde, çalışır. Birçoğumuz güne Yüksek Gücümüzden basit bir doğrultu ricası ile başlarız.

"Devretme"nin çalıştığını bilsek de irademizi ve yaşamımızı hala geri alabiliriz. Tanrı buna izin veriyor diye kızabiliriz bile. Tanrı'dan yardım isteme kararı iyileşmemizde

zaman zaman en büyük kuvvet ve cesaret kaynağımızdır. Bu kararı yeterince sık alamayız. Sessizce teslim oluruz ve anlayışımızca Tanrı, bırakırız bizi gözetsin.

Başlangıçta başımız şu sorularla döndü: "Yaşamımı devrettiğimde ne olacak? 'Mükemmel' hale mi geleceğim?" Bundan daha gerçekçi olabilirdik. Bazılarımız deneyimli bir NA üyesine dönüp sormak zorunda kaldık, "Senin için ne gibi bir şeydi?" Cevap üyeden üyeye değişecektir. Çoğumuz açık fikirlilik, isteklilik ve teslimiyetin bu basamağın anahtarları olduklarını hissediyoruz.

İrademizi ve yaşamımızı kendimizden üstün bir Gücün gözetimine teslim ettik. Eğer titiz ve samimiysek daha iyiye doğru bir değişim fark edeceğiz. Korkularımız azalır ve teslimiyetin gerçek anlamını öğrenirken inanç gelişmeye başlar. Artık öfke, suçluluk, kendine-acıma veya depresyonla savaşmıyoruz. Bizi bu programa getiren Gücün hala bizimle olduğunu ve izin verirsek bize yol göstermeye devam edeceğini kavrarız. Yavaş yavaş ümitsizliğin felç edici korkusunu kaybetmeye başlıyoruz. Bu basamağın ispatı yaşam biçimimizde görülür.

Temiz yaşamaktan zevk alır olduk ve NA Arkadaşlık Birliği'nin bizim için sakladığı güzel şeylerin daha fazlasını istiyoruz. Ruhsal programımızda duramayacağımızı biliyoruz; elde edebileceğimizin hepsini istiyoruz.

Şimdi ilk dürüst kendini değerlendirmemiz için hazırız ve Basamak Dörtle işe başlıyoruz.

BASAMAK DÖRT

"Biz kendimizin araştırıcı ve korkusuz ahlaksal bir envanterini aldık."

Araştırıcı ve korkusuz ahlaksal bir envanterin amacı yaşamımızın karmaşa ve çelişkilerini ayıklamak ve böylece gerçekten kim olduğumuzu bulmaktır. Yeni bir yaşam yoluna başlıyoruz ve bizi kontrol eden ve gelişmemizi engelleyen yük ve tuzaklardan kurtulmaya ihtiyacımız vardır.

Bu basamağa yaklaşırken çoğumuz içimizde şayet serbest kalırsa bizi yok edecek bir canavarın varlığından korkarız. Bu korku envanterimizi ertelememize neden olabilir veya hatta bu can alıcı basamağı almamızı tamamen engelleyebilir. Korkunun bir inanç yoksunluğu olduğunu keşfettik ve ona dönebileceğimiz sevgidolu, kişisel bir Tanrı bulduk. Artık korkmamıza gerek yok.

Bizler kendini kandırma ve bahane bulmakta uzmanlaşmıştık. Envanterimizi yazarak bu engelleri aşabiliriz. Yazılı bir envanter bilinçaltımızın, sadece kim olduğumuza dair düşünüp konuştuğumuzda saklı kalan o bölümlerinin kilidini açacaktır. Bir kez her şey kağıda döküldü mü görmek daha kolaydır ve gerçek doğamızı yadsımak çok daha zordur. Dürüstçe kendini-inceleme yeni yaşam yolumuzun anahtarlarından biridir.

Hadi, gelin yüzleşelim; kullanıyorken kendimize karşı dürüst değildik. Bağımlılığın bizi yendiğini ve yardıma ihtiyacımız olduğunu itiraf ederek kendimize dürüst hale geliyoruz. Yenildiğimizi itiraf etmek uzun zaman aldı. Fiziksel, akılsal ve ruhsal olarak bir gecede iyileşilmediğini bulduk. Basamak Dört iyileşme yolunda bize yardım edecektir. Çoğumuz ne zannettiğimiz kadar feci ne de harika olmadığımızı keşfederiz. Envanterimizde iyi noktaların da olmasına şaşarız. Program içinde biraz zaman geçirmiş ve bu basamağı çalışmış olan herkes size Dördüncü Basamağın yaşamında bir dönüm noktası olduğunu söyleyecektir.

Bazılarımız Dördüncü Basamağa ne kadar feci, ne kötü bir kişi olduğumuzun itirafıymış gibi yaklaşmak yanlışını yapar. Bu yeni yaşam yolunda duygusal bir hüzün sarhoşluğu tehlikeli olabilir. Dördüncü Basamağın amacı bu değildir. Biz kendimizi eski, işe yaramaz desenlerden kurtarmaya çalışıyoruz. Dördüncü Basamağı gelişmek ve kuvvet ve içgörü kazanmak için alırız. Dördüncü Basamağa çeşitli tarzda yaklaşabiliriz.

Korkusuz bir envanter yazmak için ve inanç ve cesaret sahibi olmak için Basamak Bir, İki ve Üç gerekli hazırlıklardır. Başlamadan önce bir rehber ile ilk üç basamağın üzerinden

geçmek önerilir. Bu basamakları anlayışımızda rahatlarız. Kendimize yaptığımız şey hakkında iyi hissetme ayrıcalığını tanırız. Uzun zamandır akıntıya karşı kürek çektik, bir yere varamadık. Şimdi Dördüncü Basamağa başlıyoruz ve korkmayı bırakırız. Onu, şu anda elimizden gelen en iyi şekilde basitçe kağıda dökeriz.

Geçmişin işini bitirmeliyiz, ona tutunmamalıyız. Geçmişimizin yüzüne bakmak, onu gerçekten olduğu gibi görmek ve bugünü yaşayabilmek için onu serbest bırakmak isteriz. Geçmiş, çoğumuz için dolapta bir hayalet oldu. O hayaletin bize yapabileceklerinden dolayı o dolabı açmaya korktuk. Geçmişe tek başımıza bakmak zorunda değiliz. İrademiz ve yaşamımız şimdi artık Yüksek Gücümüzün ellerinde.

Baştan sona dürüst bir envanter yazmak olanaksız gözüktü. Kendi gücümüzle işlem yaptıkça da öyleydi. Yazmadan önce birkaç sessiz an ayırırız ve baştan sona korkusuz olabilmek için kuvvet isteriz.

Basamak Dörtte kendimizle temasa geçmeye başlarız. Suçluluk, utanç, pişmanlık kendine-acıma, kin, öfke, depresyon, boşuna didinme, zihin karışıklığı, yalnızlık, telaş, endişe, aldatma, ümitsizlik, başarısızlık, korku ve inkar gibi olumsuzluklar hakkında yazarız.

Şimdi ve burada bizi rahatsız eden şeyler hakkında yazarız. Bizlerin olumsuz düşünme eğilimi vardır, öyleyse onu kağıda dökmek bize olaylara daha olumlu bakabilme şansını verecektir.

Eğer kendimizin doğru ve bütün bir resmini alacaksak, olumlu değerler de dikkate alınmalıdır. Bu çoğumuz için çok zordur. Çünkü iyi niteliklerimiz olduğunu kabullenmek zordur. Oysa hepimiz, birçoğu programda yeni bulunmuş artılara sahibiz; temiz olmak, açık fikirlilik, Tanrı-bilinci, başkalarına dürüstlük, kabullenme, yapıcı eylem, paylaşım, isteklilik, cesaret, inanç, umursama, minnet duygusu, nezaket ve cömertlik gibi. Envanterlerimize çoğunlukla ilişkiler üzerine yazılanlar da dahildir.

Neyi atmak, neyi saklamak istediğimizi görmek için geçmiş performansımızı ve şimdiki davranışlarımızı göz-

den geçiririz. Dertlerimizden vazgeçelim diye kimse bizi zorlamıyor. Bu basamağın adı zora çıkmıştır; aslında hayli basittir.

Envanterimizi Beşinci Basamağı dikkate almaksızın yazarız. Basamak Dördü sanki Basamak Beş hiç yokmuş gibi çalışırız. Yalnız başına veya diğer insanların yanında yazabiliriz; yazana rahat gelen ona uygundur. İhtiyaca göre uzun veya kısa yazabiliriz. Deneyimli biri yardımcı olabilir. Önemli olan ahlaksal bir envanter yazmaktır. Eğer ahlak sözcüğü bizi rahatsız ediyorsa buna olumlu / olumsuz envanteri diyebiliriz.

Bir envanter yazmanın yolu onu yazmaktır! Envantere dair düşünmek, onun hakkında konuşmak, envanterle ilgili teoriler ortaya atmak onu yazmayacaktır. Bir defterle otururuz, yol gösteri isteriz, kalemimizi alırız ve yazmaya başlarız. Üzerinde düşündüğümüz her şey envanter malzemesidir. Kaybedecek ne kadar az ve kazanacak ne kadar çok şeyimiz olduğunu kavrayınca bu basamağa başlarız.

Ana kaidelerden biri şudur: Gereğinden az yazabiliriz ama asla gereğinden çok yazamayız. Bu belki zor veya acı verici gözükebilir. Duygularımızla temas etmenin eski, dayanılmaz bir acı ve panik zincirini boşaltacağından korkabiliriz. Başarısızlık korkusuyla canımız envanteri atlamayı isteyebilir. Duygularımızı göz ardı edince tansiyon bizim için aşırı hale gelir. Kaçınılmaz son korkusu öyle büyüktür ki başarısızlık korkumuzu geçer.

Envanter bir kurtuluş haline gelir. Çünkü onu yapmanın acısı onu yapmamanınkinden daha hafiftir. İyileşmede acının bir güdüm faktörü olabildiğini öğreniriz. Böylece onunla yüzleşmek kaçınılmaz olur. Basamak toplantılarının hepsi sanki Dördüncü Basamak veya günlük envanter yapmak üzerinedir. Envanter işlemi yoluyla birikebilen her şeyle başa çıkabiliriz. Programımızı daha çok yaşadıkça sanki Tanrı meselelerin su yüzüne çıktığı durumlara sokar bizi. Meseleler su yüzüne çıkınca onlar hakkında yazarız. İyileşmemizden zevk almaya başlarız. Çünkü utanç, suçluluk veya kin ve kırgınlığı çözmek için bir yolumuz var.

Bir zamanlar içimizde sıkıştırılmış stres serbest kalır. Yazmak düdüklü tenceremizin kapağını kaldıracaktır. Servis mi yapacağımıza, kapağı üzerine geri mi takacağımıza yoksa çöpe mi atacağımıza biz karar veririz. Artık içinde kaynamak zorunda değiliz.

Kağıt ve kalemle otururuz, acı ve ızdıraba neden olan kusurların açığa çıkmasında Tanrımızın yardımını isteriz. Baştan sona tam ve korkusuz olmak için cesaret ve yaşamımızı hale yola koymak için bize bu envanter yardımcı olsun diye dua ederiz. Dua edip eyleme geçtiğimizde bizim için işler daima daha iyiye gider.

Mükemmel olmayacağız. Eğer mükemmel olsaydık insan olmazdık. Önemli olan en iyiyi yapmamızdır. Bizim için mevcut araçları kullanırız ve duygularımızdan sağ çıkma yeteneğini geliştiririz. Kazandıklarımızın hiçbirini kaybetmek istemiyoruz; programda devam etmek istiyoruz. Deneyimlerimiz, ne denli araştırıcı ve baştan sona tam olursa olsun hiçbir envanterin eşit derecede baştan sona tam bir Beşinci Basamak ile derhal izlenmedikçe uzun süre kalıcı bir etkisi olmadığıdır.

BASAMAK BEŞ

"Biz Tanrı'ya, kendimize ve bir başka insana yanlışlarımızın asıl doğasını itiraf ettik."

Beşinci Basamak özgürlüğün anahtarıdır. Şimdiki zamanda temiz yaşamamıza yol açar. Yanlışlarımızın asıl doğasını paylaşmak bizi yaşamak için özgür kılar. Tam bir Dördüncü Basamak aldıktan sonra envanterimizin içeriğini ele alırız. Bize söylendiğine göre o kusurları içimizde tutarsak bunlar bizi kullanmaya geri götürürler. Geçmişimize tutunmak giderek bizi hasta edecek ve yeni yaşam yolumuzda yer almamızı önleyecek. Beşinci Basamağı alırken dürüst değilsek, geçmişte dürüst olmamanın getirdiği aynı olumsuz sonuçları elde edeceğiz.

Basamak Beş Tanrı'ya, kendimize ve bir başka insana yanlışlarımızın asıl doğasını itiraf etmemizi önerir. Yanlışlarımıza baktık, davranış desenlerimizi inceledik ve hastalığımızın daha derin yönlerini görmeye başladık. Şimdi bir başka kişiyle oturup envanterimizi yüksek sesle paylaşıyoruz.

Yüksek Gücümüz Beşinci Basamağımız sırasında bizimle olacak. Yardım alacağız ve kendimiz ve bir başka insanla yüzleşebilmek için özgür olacağız. Yanlışlarımızın asıl doğasını Yüksek Gücümüze itiraf etmek gereksiz gibi görünebilir. "Tanrı bunları zaten biliyor" diye mantık yürüttük. Zaten bilse bile itiraf, gerçekten etkin olabilmesi için bizim kendi dudaklarımızdan dökülmelidir. Basamak Beş sadece Basamak Dördün okunması değildir.

Yıllarca kendimizi gerçekten olduğumuz gibi görmekten kaçındık. Kendimizden utanıyorduk ve kendimizi dünyadan izole hissettik. Şimdi geçmişimizin utanç verici kısmını kapana kıstırmışken, şayet onunla yüzleşir itiraf edersek, onu yaşamımızdan silebiliriz. Hepsini yazıp sonra da bir çekmeceye tıkıştırmak yazık olurdu. Bu kusurlar karanlıkta büyür ve açıklanmanın ışığında ölürler.

Adsız Narkotik'e gelmeden önce yaptığımız şeyleri kimsenin anlayamayacağını hissediyorduk. Eğer kendimizi olduğumuz gibi gösterirsek mutlaka dışlanırız diye korkuyorduk. Çoğu bağımlı bundan rahatsızdır. Böyle hissetmekle gerçekçi olmadığımızı görürüz. Üye arkadaşlarımız bizi anlıyorlar.

Beşinci Basamağımızı dinleyecek kişiyi dikkatle seçmeliyiz. Ne yaptığımızı ve bunu neden yaptığımızı bilmelerini sağlamalıyız. Seçeceğimiz kişi hakkında katı kurallar yoksa da o kişiye güvenmemiz şarttır. Yalnız kişinin güvenilirliği ve ketumluğuna tüm güven bizi bu basamakta ince eleyip sık dokumaya istekli kılar. Bazılarımız Beşinci Basamağımızı büsbütün yabancı biriyle alır. Öte yandan bazılarımız bir Adsız Narkotik üyesi seçmekle daha rahat hissederiz. Biliriz ki bir diğer bağımlının bizi kötü niyet veya anlayışsızlıkla yargılaması daha küçük bir olasılıktır.

Bir seçim yapıp artık o kişiyle yalnız kaldık mı onların teşvikiyle işe koyuluruz. Bunun bir ölüm kalım meselesi olduğunu kavrayarak kesin, dürüst ve özenli olmak isteriz.

Bazılarımız içimizin derinliklerindeki duygularla baş etmenin daha kolay bir yolunu bulmak çabası içinde geçmişimizin bir kısmını saklamayı denedik. Geçmişimize dair yazarak yeterince iş yaptık diye düşünebiliriz. Bu hatanın altından kalkamayız. Bu basamak güdü ve eylemlerimizi açığa çıkaracaktır. Bunların kendilerini açıklamalarını bekleyemeyiz. Çekingenliğimizi sonunda yeneriz ve yarınların suçluluğunu bertaraf edebiliriz.

Ertelemeyiz. Dosdoğru olmalıyız. Ayıklanmış ve kurutulmuş basit gerçeği mümkün olan en çabuk biçimde anlatmak isteriz. Her zaman yanlışlarımızı abartma tehlikesi vardır. Geçmiş olaylarda kendi rolümüzü en aza indirgemek veya onlara bahane bulmak da eşit ölçüde tehlikelidir. En sonunda hala sesimiz kulağa hoş gelsin isteriz.

Bağımlılar gizli yaşamlar sürdürmek eğilimindedirler. Yıllarca aşağılık duygumuzu insanları kandıracağını umduğumuz sahte imajlar ardına saklayarak örttük. Maalesef herkesten çok kendimizi kandırdık. Çoğunlukla dışta çekici ve kendinden emin gözükmemize rağmen esasında içte titreyen, güvensiz bir kişiyi saklıyorduk. Maskeler düşmek zorundalar. Envanterimizi yazıldığı gibi hiçbir şeyi atlamadan paylaşırız. Bu basamağa, bitirene dek dürüstlük ve özenle yaklaşırız. Tüm sırlarımızdan kurtulmak ve geçmişimizin yükünü paylaşmak büyük bir ferahlıktır.

Genellikle bu basamağı paylaşırken dinleyen kişi de kendi öyküsünün bir bölümünü paylaşacaktır. Benzersiz olmadığımızı buluruz. Güvendiğimiz kişinin kabulüyle tıpkı olduğumuz gibi kabul edilebildiğimizi görürüz.

Geçmiş hatalarımızın hepsini asla hatırlamayabiliriz. Gene de en iyi ve bütün gayretimizi gösteririz. Doğası ruhsal olan gerçek kişisel duygular deneyimlemeye başlarız. Bir zamanlar ruhsal teorilerimiz varken şimdi ruhsal bir gerçekliğe uyanmaya başlarız. Bu ilk kendimizi inceleme çoğunlukla pek hoşlanmadığımız bazı davranış desenle-

rimizi açığa çıkarır. Gene de bu desenlerle yüzleşmek ve onları ortaya dökmek, onları yapıcı biçimde ele almamıza olanak sağlar. Bu değişiklikleri tek başımıza yapamayız. Onu anladığımız gibi Tanrı'nın ve Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği'nin yardımına ihtiyacımız olacak.

BASAMAK ALTI

"Biz Tanrı'nın bütün bu karakter kusurlarını kaldırması için tümüyle hazırdık."

Bir şey için hazır olmadan önce neden onu isteyelim? Bu başımızı belaya sokabilir. Pek çok bağımlı çok çalışmanın ödüllerini emek vermeksizin aradı. Basamak Altıda isteklilik için çaba gösteririz. Bu basamağı ne denli içtenlikle çalıştığımız değişim arzumuzla doğru orantıda olacaktır.

Kırgınlık / kin, öfke ve korkumuzdan gerçekten kurtulmak istiyor muyuz? Birçoğumuz korkularımız, şüphelerimiz, kendinden-tiksinme ve nefretimize sıkı sıkı tutunuruz. Çünkü tanıdık acıda belli bir çarpık güvence vardır. Bildiğimize sarılmak bilinmeyen için onu bırakmaktan daha güvenli görünür.

Karakter kusurlarını salıvermek kararlılıkla yapılmalıdır. Istırap çekeriz çünkü talepleri bizi zayıflatır. Bir zamanlar kibirli olduğumuz yerde şimdi ukalalık taslayamadığımızı buluruz. Alçakgönüllü değilsek aşağılanırız. Açgözlü isek asla tatmin olmadığımızı buluruz. Basamak Dört ve Beşi almadan önce korku, öfke, sahtekarlık veya kendine-acımaya dalabilirdik. Şimdi bu karakter kusurlarına göz yumma, mantıksal düşünme yeteneğimizi karartır. Bencillik bizi eski kötü alışkanlıklarımıza bağlayan çekilmez, yıkıcı bir zincir haline gelir. Kusurlarımız tüm zaman ve enerjimizi tüketir.

Dördüncü Basamak envanterimizi inceleriz ve bu kusurların yaşamımıza neler yaptığına iyice bir bakarız. Bu kusurlardan özgür olmayı arzulamaya başlarız. Tanrı'nın bu yıkıcı huyları kaldırmasına izin verircesine hazır, dua ede-

riz veya başka türlü istekli hale geliriz. Şayet temiz kalacaksak kişilik değişimine ihtiyacımız var. Değişmek istiyoruz.

Eski kusurlara açık fikirle yaklaşmalıyız. Onların bilincindeyiz ama gene hala aynı hataları yapıyoruz ve eski alışkanlıkları kıramıyoruz. Kendimiz için istediğimiz yaşam tarzı için arkadaşlık birliğine bakarız. Arkadaşlarımıza sorarız, "Sen bıraktın gitti mi?" Cevap, hemen hemen istisnasız, "Evet, elimden gelenin en iyisi"dir. Kusurlarımızın yaşamımızda nasıl yer aldıklarını gördüğümüz ve onları kabullendiğimiz zaman onları salıverebiliriz ve yeni yaşamımıza koyuluruz. Eskilerini tekrar etmek yerine yeni hatalar yaptığımızda büyüdüğümüzü öğreniriz.

Basamak Altıyı çalışırken insan olduğumuzu ve kendimizden gerçekdışı şeyler beklememiz gerektiğini anımsamak önemlidir. Bu bir isteklilik basamağıdır. İsteklilik, Basamak Altının ruhsal ilkesidir. Basamak Altı ruhsal doğrultuda ilerlememize yardımcı olur. İnsanız ve yoldan çıkacağız.

İsyankarlık burada işimizi bozan bir karakter kusurudur. İsyankar hale geldiğimizde inanç kaybetmenin gereği yok. İsyan, kayıtsızlık ve hoşgörüsüzlük yaratır ki bu ısrarlı çaba ile yenilebilir. İsteklilik istemeyi sürdürürüz. Tanrı'nın bizi feraha çıkarmaya uygun görüp görmeyeceği veya başka bir şeyin yanlış gideceğinden şüphe duyabiliriz. Bir başka üyeye danışırız. "Tam olman gereken yerdesin" der. Kusurlarımızın kaldırılması için hazırlığımızı yenileriz. Programın sunduğu basit önerilere teslim oluruz. Tümüyle hazır olmasak bile doğru yolda ilerliyoruz.

Nihayet inanç, alçakgönüllülük ve kabullenme, kibir ve isyanın yerini alır. Kendimizi tanır oluruz. Kendimizi olgun bilinçliliğe doğru gelişir buluruz. İsteklilik ümide dönüştükçe, daha iyi hissetmeye başlarız. Belki de ilk kez yeni yaşamımız gözümüzün önünde belirir. Bu görü ile Basamak Yediye geçerek istekliliğimizi eyleme koyarız.

BASAMAK YEDİ

"Biz Ondan eksikliklerimizi kaldırmasını alçakgönüllülükle istedik."

Karakter kusurları veya eksiklikler bütün yaşamımız boyunca acı ve dert doğuran şeylerdir. Eğer sağlık ve mutluluğumuza katkıları olsaydı böyle çaresiz bir duruma düşmezdik. Anladığımız gibi Tanrı'nın bu kusurları kaldırmasına hazır hale gelmek zorundaydık.

Tanrı'nın kişiliklerimizin işe yaramaz veya yıkıcı yönlerinden bizi kurtarmasını istediğimize karar vererek Yedinci Basamağa ulaştık. Yaşam sınavını tek başımıza veremiyorduk. Yalnız yapamayacağımızı, yaşamımızı tam anlamıyla berbat etmeden kavrayamadık. Bunu itiraf ederek, bir nebze alçakgönüllülük elde ettik. Bu Yedinci Basamağın esas malzemesidir. Alçakgönüllülük kendimizle dürüstleşmenin bir sonucudur. Dürüst olmayı Basamak Birden beri pratiğe geçirmekteyiz. Bağımlılığımızı ve güçsüzlüğümüzü kabullendik. Kendimizin ötesinde bir kuvvet bulduk ve ona dayanmayı öğrendik. Yaşamımızı inceledik ve gerçekten kim olduğumuzu keşfettik. Gerçekten alçakgönüllü olmak kendimizi kabullenmek ve dürüstçe kendimiz olmaya çalışmaktır. Hiçbirimiz katıksız iyi veya kötü değiliz. Bizler artıları ve eksileri olan kişileriz. En önemlisi, insanız.

Gıda ve suyun canlı kalmada rolü ne ise, alçakgönüllülüğün de temiz kalmada rolü odur. Bağımlılığımızın ilerleyiş sürecinde enerjimizi maddesel arzularımızı tatmin etmeye adadık. Diğer ihtiyaçların hepsi erişilebileceğin ötesindeydi. Daima temel arzularımızın derhal doyumunu istiyorduk.

Yedinci Basamak bir eylem basamağıdır ve Tanrı'dan yardım ve rahatlama istemenin zamanıdır. Kendi düşünce tarzımızın tek yol olmadığını anlamak zorundayız; başka insanlar bize doğrultu verebilirler. Biri bir eksikliğe işaret ettiğinde ilk tepkimiz savunma olabilir. Kusursuz olmadığımızı kavramalıyız. Daima gelişim için yer olacaktır. Eğer içtenlikle özgür olmak istiyorsak bağımlı arkadaşlarımız-

dan gelen verilere iyice bir göz atarız. Eğer keşfettiğimiz eksiklikler gerçekse ve onlardan kurtulma şansına sahipsek elbette bir iyi-olma duyusu deneyimleyeceğiz.

Bazıları bu basamak için diz çökmek isteyecekler. Bazıları çok sessizleşecek ve başkaları yoğun isteklilik göstermek için büyük bir duygusal gayret sarf edecek. Alçakgönüllülük buraya uyar. Çünkü geçmiş tavırlarımızın sınırlamaları olmaksızın yaşama özgürlüğü istemek için kendimizden üstün bir Güce yaklaşıyoruz. Birçoğumuz kör inançla, açık-kapı bırakmaksızın bu basamağı çalışmaya istekliyiz. Çünkü yapmakta ve hissetmekte olduğumuz şeylerden bıkıp usandık. Ne çalışıyorsa sonuna kadar gideriz.

Bu bizim ruhsal gelişim yolumuz. Her gün değişiriz. Kendimizi bağımlılığın yalnızlık ve izolasyonundan yavaş yavaş ve dikkatle yaşamın ana kaynağına çekeriz. Bu gelişim dileklerin değil ama eylem ve duanın sonucudur. Basamak Yedinin asıl amacı kendimizin dışına çıkıp Yüksek Gücümüzün isteğini gerçekleştirmeye gayret etmektir.

Eğer dikkat etmez ve bu basamağın ruhsal anlamını kavrayamazsak zorluk çekebilir ve eski dertleri deşebiliriz. Bir tehlike de kendimize aşırı katı olmakta yatar.

Diğer iyileşmekte olan bağımlılarla paylaşmak, kendimiz hakkında hastalık derecesinde ciddi hale gelmekten sakınmamıza yardımcı olacaktır. Başkalarının kusurlarını kabullenmek alçakgönüllü hale gelmemize yardım edebilir ve kendi kusurlarımızın hafifletilmesine yol açabilir. Tanrı çoğunlukla eksikliklerimizin bilincine varmamız için bize yardım edecek kadar iyileşmeye değer veren kişiler yoluyla çalışır.

Alçakgönüllülüğün bu programda ve yeni yaşam yolumuzda büyük bir rol oynadığını fark ettik. Envanterimizi alırız; karakter kusurlarımızı Tanrı kaldırsın diye salıvermeye hazır hale geliriz; Ondan eksikliklerimizi kaldırmasını alçakgönüllülükle isteriz. Bu bizim ruhsal gelişim yolumuz ve devam etmek isteyeceğiz. Basamak Sekiz için hazırız.

BASAMAK SEKİZ

"Biz zarar vermiş olduğumuz tüm kişilerin bir listesini yaptık ve hepsine düzelti yapmaya istekli hale geldik."

Basamak Sekiz yeni bulunan alçakgönüllülüğümüzün sınavıdır. Amacımız taşımakta olduğumuz suçluluktan özgürlük kazanmaktır. Dünyanın gözüne ne hiddet ne de korku ile bakmak isteriz.

Geçmişimizin bizim için barındırdığı korku ve suçluluğu temizlemek için zarar vermiş olduğumuz tüm kişilerin bir listesini yapmaya istekli miyiz? Deneyimlerimiz, bu basamağın herhangi bir etki gösterebilmesinden önce istekli hale gelmenin şart olduğunu söyler.

Sekizinci Basamak kolay değildir; diğer insanlarla ilişkilerimiz üzerine yeni bir tür dürüstlük şart koşar. Sekizinci Basamak bağışlama işlemini başlatır: Başkalarını bağışlarız; belki biz bağışlanırız; ve nihayet kendimizi bağışlarız ve yeryüzünde nasıl yaşanacağını öğreniriz. Bu basamağa erişme sürecinde, anlaşılmaktan çok anlamak için hazır hale geldik. Düzelti borcumuz olan alanları bilince daha kolay yaşar ve yaşatırız. Şimdi zor gözüküyor ama bir kez yapınca, neden çok daha önce yapmadığımıza hayret edeceğiz.

Doğru bir liste yapabilmek için önce bir miktar gerçek dürüstlüğe ihtiyacımız var. Sekizinci Basamak listesine hazırlanırken zararın tanımını yapmak yararlıdır. Zararın bir tanımı fiziksel veya akılsal hasardır. Zararın bir başka tanımı acı, ıstırap veya kayıp vermektir. Söylenen, yapılan veya yapılmadan bırakılan bir şey hasara neden olabilir. Kasıtlı veya kasıtsız sözler veya eylemler zararla sonuçlanabilir. Zararın derecesi birini akılsal olarak rahatsız etmekten vücudu yaralamaya veya hatta ölüme kadar değişebilir.

Sekizinci Basamak önümüze bir problem sunar. Birçoğumuz başkalarına zararımız dokunduğunu itiraf etmekte zorlanırız. Çünkü biz bağımlılığımızın kurbanları olduğumuzu düşünüyorduk. Bu mantıktan kaçınmak Sekizinci Basamak için can alıcıdır. Bize yapılanları bizim başkalarına

yaptıklarımızdan ayırmalıyız. Kendimizi haklı çıkarmayı ve bir şeylerin kurbanı olduğumuz düşüncesini kesmeliyiz. Çoğunlukla yalnız kendimize zarar verdiğimizi hissederiz. Oysa genellikle kendimizi listeye en son koyarız, o da eğer koyarsak. Bu basamak yaşamımızın enkazını onarmak için ayak işini yapmaktır.

Bir başkasının hatalarını yargılamak bizi daha iyi insan yapmaz. Kendimizi suçluluktan kurtararak yaşamımızı temizlemek bizi daha iyi hisseder hale getirecektir. Listemizi yazarak zarara neden olduğumuzu artık yadsıyamayız. Bir hareket, yalan, tutulmayan bir söz veya ihmal aracılığıyla, doğrudan veya dolaylı, başkalarını incittiğimizi itiraf ederiz.

Listemizi yaparız veya Dördüncü Basamağımızdan alırız ve aklımıza geldikçe başkalarını ekleriz. Bu liste ile dürüstçe yüzleşiriz ve yanlışlarımızı açıkça inceleriz ki düzelti yapmaya istekli hale gelebilelim.

Bazı durumlarda, yanlış yaptığımız kişileri bilmeyebiliriz. Kullanırken temasa geçtiğimiz herkes riskteydi. Birçok üye anne-babasından, eşlerinden, çocuklarından, arkadaş, sevgili, diğer bağımlılar, eş-dost, ahbaplar, iş arkadaşları, işverenler, öğretmenler, ev sahipleri ve hiç tanımadıkları kişilerden bahsederler. Kendimizi de listeye koyabiliriz. Çünkü bağımlılığımızı yaşarken kendimizi yavaş yavaş öldürüyorduk. Mali düzelti borcumuz olan insanlar için ayrı bir liste yapmayı yararlı bulabiliriz.

Her basamakta olduğu gibi baştan sona titiz olmalıyız. Çoğumuz hedeflerimizi aşmaktan daha çok, onlara ulaşmakta kısa düşeriz. Aynı zamanda listemizin tamamlandığından emin değiliz diye bu basamağı tamamlamayı geciktiremeyiz. İşimiz asla bitmez.

Sekizinci Basamağı çalışmaktaki son zorluk onu Dokuzuncu Basamaktan ayırmaktır. Eylemsel olarak düzeltiler yapmak hakkında ileriye dönük projeler hem listeyi yapmakta hem de istekli hale gelmekte önemli bir engel oluşturabilir. Bu basamağı sanki Dokuzuncu Basamak hiç yokmuş gibi yaparız. Düzeltiler yapmak hakkında düşünmeyiz bile ama yalnızca tam olarak Sekizinci Basamağın dediği üzerin-

de odaklanırız: Bir liste yap ve istekli hale gel. Bu basamağın bizim için yaptığı başlıca şey, kendimiz ve diğer insanlarla nasıl alışverişte bulunduğumuz hakkında yeni tutumlar kazanmakta olduğumuzun, az da olsa farkına varmamıza yardımcı olmaktır.

Diğer üyelerin bu basamağa ilişkin deneyimlerini dikkatle dinlemek listemizi yazmak hakkında sahip olabileceğimiz kafa-karışıklığını ortadan kaldırabilir. Gene rehberlerimiz de Basamak Sekizin onlar için nasıl çalıştığını bizimle paylaşabilir. Bir toplantı sırasında soru sormak grup vicdanından yararlanmamızı sağlayabilir.

Sekizinci Basamak suçluluk ve pişmanlığın hüküm sürdüğü bir yaşamdan büyük bir değişim sunar. Gelecekleri mizde değişir. Çünkü zarar vermiş olduğumuz o kişilerle karşılaşmaktan kaçınmak zorunda değiliz. Bu basamağın sonucu olarak, izolasyona son verebilen yeni bir özgürlük kazanırız. Bağışlanmaya olan ihtiyacımızı kavradıkça daha bağışlayıcı oluruz. Hiç değilse artık yaşamı insanlar için kasten çekilmez hale getirmediğimizi biliriz.

Sekizinci Basamak bir eylem basamağıdır. Tüm basamaklar gibi derhal yararlar sunar. Şimdi Basamak Dokuzda düzeltilerimize başlamak için özgürüz.

BASAMAK DOKUZ

"Biz bu kişilere, mümkün olan her yerde, onları veya başkalarını kırmadan, doğrudan düzelti yaptık."

Bu basamak atlanmamalıdır. Eğer atlarsak, programımızda kullanmaya dönme için bir yer ayırıyoruz. Gurur, korku ve erteleme çoğunlukla olanaksız engeller gibi görünür; ilerleme ve gelişimin yolunda dururlar. Önemli olan, eyleme geçmektir ve zarar vermiş olduğumuz o kişilerin tepkilerini kabullenmeye hazır olmaktır. Düzeltilerimizi elimizden gelenin en iyisi ile yaparız.

Zamanlama bu basamağın can alıcı bir parçasıdır. Fırsat baş gösterdiğinde düzelti yapmalıyız, böyle yapmanın daha

fazla zarara neden olacağı zamanlar hariç. Bazen eylemsel olarak düzelti yapamayız; ya mümkün değildir ya da pratik değildir. Bazı durumlarda düzeltiler olanaklarımızın ötesinde olabilir. Zarar vermiş olduğumuz kişiyle bağlantı kurmamız olanaksız olduğunda istekliliğin eylem yerine geçebildiğini buluruz. Oysa utanç, korku veya erteleme nedeniyle biriyle bağlantıya geçmekten asla vazgeçmemeliyiz.

Suçluluktan kurtulmak istiyoruz ama bunu bir başkası pahasına yapmayı dilemeyiz. Kullanma günlerimizden, açıklanmak istemeyen biri veya bir üçüncü şahsı işe karıştırma riskiyle karşılaşabiliriz. Bir başka kişiyi tehlikeye atmaya hakkımız veya ihtiyacımız yok. Bu konularda genellikle başkalarından yol gösteri almak gereklidir.

Hukuksal sorunlarımızın hukukçulara, mali veya tıbbi sorunlarımızın profesyonellere devredilmesini tavsiye ederiz. Ne zaman yardıma ihtiyacımız olduğunu öğrenmek başarılı yaşamayı öğrenmenin bir parçasıdır.

Eski bazı ilişkilerde çözümlenmemiş bir anlaşmazlık hala varolabilir. Eski anlaşmazlıkları çözmede bize düşeni düzeltilerimizi yaparak yerine getiririz. Daha ileri çatışma ve süregiden kırgınlıkların dışına çekilmek istiyoruz. Birçok durumda yalnız o kişiye gidip geçmiş yanlışlarımızın anlayışla karşılanmasını alçakgönüllülükle isteyebiliriz. Bazen bu, eski dostların veya akrabaların tatsızlıkları salıvermeye istekli olduklarını gösteren sevinçli bir olay olacak. Yaptığımız yanlışlardan halen canı yanan biriyle temas etmek tehlikeli olabilir. Doğrudan düzeltilerin güvensiz veya diğer insanları tehdit edici olacağı yerlerde dolaylı düzeltiler gerekebilir. Düzeltilerimizi en iyi şekilde yaparız. Düzelti yaparken bunu kendimiz için yaptığımızı anımsamaya çalışırız. Suçlu ya da pişman hissedeceğimize, geçmişimiz hakkında rahatlama duyarız.

Olumsuz tutumumuza eylemlerimizin neden olduğunu kabulleniriz. Basamak Dokuz bize suçluluğumuzda, diğerlerine de kızgınlıklarında yardımcı olur. Bazen yapabileceğimiz tek düzelti temiz kalmaktır. Bunu kendimize ve sev-

diklerimize borçluyuz. Artık kullanmanın sonucu olarak toplumda pislik yapmıyoruz. Bazen düzelti yapabilmenin tek yolu topluma katkıda bulunmaktır. Şimdi kendimize ve diğer bağımlılara iyileşmek için yardım ediyoruz. Bu tüm topluma muazzam bir düzeltidir.

İyileşmemiz sürecinde akıl sağlığına kavuşuyoruz ve akıl sağlığının bir parçası da başkalarıyla etkin ilişkiler kurmaktır. İnsanları güvenliğimize daha seyrek tehdit olarak görürüz. Gerçek güvenlik geçmişte deneyimlediğimiz fiziksel acı ve akılsal karmaşanın yerini alacaktır. Zarar vermiş olduklarımıza alçakgönüllülük ve sabır ile yaklaşırız. Samimi iyi dileklerde bulunanların birçoğu iyileşmemizi gerçek olarak kabul etmeye zor yanaşabilirler. Tattıkları acıyı anımsamalıyız. Zaman içinde birçok mucize olacak. Ailelerinden ayrılmış birçoğumuz onlarla ilişki kurmayı başarırlar. Sonunda bizdeki değişimi kabul etmek onlar için daha kolay hale gelir. Temiz zaman kendi için konuşur. Sabrın iyileşmemizde önemli rolü vardır. Deneyimlerimiz karşılıksız sevgi yaşama isteğimizi canlandıracak ve tarafımızdan atılan her olumlu adım beklenmedik bir fırsatla karşılanacaktır. Bir düzelti yapma işine pek çok cesaret ve inanç gider ve sonucu pek çok ruhsal gelişimdir.

Geçmişimizin enkazından özgürlük kazanıyoruz. Basamak Onda devamlı kişisel bir envanter uygulayarak evimizi tertipli tutmak isteyeceğiz.

BASAMAK ON

"Biz kişisel envanterimizi almaya devam ettik ve hatalı olduğumuzda bunu derhal itiraf ettik."

Basamak On bizi şimdiki zamanın enkazından kurtarır. Eğer kusurlarımızın farkında kalmazsak bizi içinden çıkılmaz bir köşeye sıkıştırırlar.

Adsız Narkotik'te öğrendiğimiz ilk şeylerden biri eğer kullanırsak kaybedeceğimizdir. Aynı bağlamda, eğer bize acı veren şeyleri bertaraf edebilirsek o kadar acı deneyimle-

meyeceğiz. Kişisel bir envanter almaya devam etmek kendimize, eylem, tutum ve ilişkilerimize düzenli bazda bakma alışkanlığı edinmek anlamına gelir.

Bizler alışkanlıkları olan yaratıklarız, eski düşünce ve tepki biçimlerimize açığız. Zaman gelir yeni ve görünüşte tehlikeli bir rota denemek yerine o eski kendini-yıkma döngüsünde devam etmek daha kolay görünür. Eski desenlerimizin tuzağına düşmek zorunda değiliz. Bugün bir seçimimiz var.

Onuncu Basamak yaşam sorunlarımızı düzeltme ve onların tekrarını önlemede bize yardımcı olabilir. Gün boyunca eylemlerimizi inceleriz. Bazılarımız duygularımıza dair yazarız, nasıl hissettiğimizi ve başa gelmiş sorunlarda ne rol oynamış olabileceğimizi açıklarız. Birine zararımız dokundu mu? Hatalı olduğumuzu itiraf etmeye ihtiyacımız var mı? Zorluklar görürsek onları halletmek için çaba gösteririz. Böyle şeyler yapılmadan bırakıldıklarında bir yolunu bulup azarlar.

Bu basamak eski deliliğe karşı bir savunma olabilir. Eski öfke, kin veya korku desenlerine doğru çekiliyor muyuz diye kendimize sorabiliriz. Kapana kıstırılmış mı hissediyoruz? Kendimizi belaya mı hazırlıyoruz? Aşırı aç, kızgın, yalnız veya yorgun muyuz? Kendimizi çok mu ciddiye alıyoruz? İçimizi başkalarının dış görünüşleriyle mi yargılıyoruz? Fiziksel bir rahatsızlığımız mı var? Bu soruların cevapları anın sıkıntılarıyla başa çıkmamıza yardım edebilir. Artık daha fazla "karnımızda bir delik" varmış duygusuyla yaşamak zorunda değiliz. Başlıca kaygılarımız ve önemli zorluklarımızın pek çoğu uyuşturucularsız yaşamakta deneyimsizliğimizden kaynaklanır. Çoğunlukla eskilerden birine ne yapmamız gerektiğini sorduğumuzda cevabın basitliğine şaşar kalırız.

Onuncu Basamak basınç giderici bir kapak olabilir. Günün iniş ve çıkışları zihnimizde halen tazeyken bu basamağı çalışırız. Neler yaptığımızı sıralarız ve eylemlerimize bahane bulmamaya çalışırız. Bu, günün sonunda yazı ile yapılabilir. İlk yapacağımız şey durmaktır! Sonra kendimize düşünme ayrıcalığını tanırız. Eylemlerimizi, tepkilerimizi ve

güdülerimizi inceleriz. Sık sık hissettiğimizden daha iyisini yaptığımızı buluruz. Bu, eylemlerimizi inceleyip işler daha kötüye gitmeden hata itiraf edebilmemize yol açar. Bahane bulmaktan kaçınmamız gerekir. Hatalarımızı derhal itiraf ederiz, onları izah etmeyiz.

Bu basamağı sürekli işleriz. Bu önleyici bir eylemdir. Bu basamağı ne kadar çok çalışırsak basamağın düzeltici kısmına o kadar az ihtiyacımız olacak. Bu basamak yasa bürünmeden önce onu bertaraf etmek için çok iyi bir araçtır. Duygularımızı, fantezilerimizi ve eylemlerimizi gözlemleriz. Durmadan kendimize bakarak, bizi kötü hissettiren eylemleri tekrar etmekten kaçınabiliriz.

İyi hissettiğimiz ve işlerin yolunda gittiği zamanlarda bile bu basamağa ihtiyacımız var. İyi hisler bize yeni ve onları beslemek gerek. Çalkantılı zamanlarda iyi zamanlarda çalışan şeyleri deneyebiliriz. İyi hissetmek hakkımız. Bir seçimimiz var. İyi zamanlar da tuzak olabilirler; tehlike ilk önceliğimizin temiz kalmak olduğunu unutabileceğimizdir. Bizim için iyileşme sırf zevkten daha fazla anlam taşır.

Herkesin hata yaptığını anımsayalım. Asla mükemmel olmayacağız. Ama Basamak Onu kullanarak kendimizi kabullenebiliriz. Kişisel bir envanter alarak, burada ve şimdi, kendimizden ve geçmişimizden özgürlük kazanırız. Artık varlığımızı haklı çıkarmayız. Bu basamak kendimiz olmamıza yol açar.

BASAMAK ON BİR

"Biz dua ve meditasyon yoluyla Onu anladığımız gibi *Tanrı ile bilinçli bağlantımızı geliştirmeyi aradık; yalnız Onun bizim için isteğini bilmeyi ve bunu yerine getirmek için güç isteyerek dua ettik."*

İlk on basamak anlayışımızca Tanrı ile bilinçli bağlantımızı geliştirebilmek için bize zemin hazırladı. Bunlar bize uzun zamandır aranan olumlu amaçlara ulaşabilmek için temel oluştururlar. Önceki on basamağı uygulama yoluyla ruhsal

programımızın bu dönemine girdiğimizde, çoğumuz dua ve meditasyon uygulamasını hoş karşılarız. Ruhsal kondisyonumuz sınırsız gelişme sunan başarılı bir iyileşmenin temelidir.

Birçoğumuz On birinci Basamağa vardığımızda iyileşmemizi gerçekten taktir etmeye başlarız. On birinci Basamakta, yaşamımız daha derin bir anlam kazanır. Kontrolü teslim ederek çok daha üstün bir güç kazanırız.

İnancımızın doğası dua ve meditasyonlarımızın tarzını belirleyecektir. Emin olmamız gereken tek şey bizim için çalışan bir inanç sistemine sahip olmamızdır. İyileşmede önemli olan, sonuçlardır. Başka bir yerde de belirtildiği gibi Adsız Narkotik Programına girer girmez dualarımız çalışır oldu ve hastalığımıza teslim olduk. Bu basamakta tanımlanan bilinçli bağlantı basamakları yaşamanın direkt sonucudur. Bu basamağı ruhsal kondisyonumuzu geliştirmek ve sürdürmek için kullanırız.

Programa ilk geldiğimizde kendimizden üstün bir Güçten yardım gördük. Bu, programa teslimiyetimizle harekete geçirilmişti. On birinci Basamağın amacı o Gücün farkındalığımızı arttırmak ve yeni yaşamlarımızda onu bir kuvvet kaynağı olarak kullanma yeteneğimizi ilerletmektir.

Dua ve meditasyon yoluyla Tanrımız ile bilinçli bağlantımızı ne kadar geliştirirsek, "benim değil, senin istediğin olsun" demek o kadar kolaylaşır. İhtiyacımız olduğunda Tanrı'nın yardımını isteyebiliriz ve yaşantımız daha iyiye gider. Bazı kişilerin meditasyon ve kişisel dini inançlar hakkında anlattıkları deneyimler her zaman bize uygun düşmez. Bizimkisi dinsel değil ruhsal bir programdır. On birinci Basamağa varana dek, geçmişte sorun çıkaran karakter kusurlarına önceki on basamağı çalışarak hitap edilmiştir. Olmaktan hoşlanacağımız bir kişi imajı Tanrı'nın bizim için istediğinin bir anda görünüp geçen bir görüntüsüdür. Çoğunlukla görüşümüz öyle sınırlıdır ki sadece şu andaki istek ve ihtiyaçlarımızı görebiliriz.

Eski yollarımıza geri kaymak kolaydır. Devamlı gelişim ve iyileşmemizi garantilemek için yaşamımızı ruhsal olarak

sağlam bir dayanakta sürdürmeyi öğrenmek zorundayız. Tanrı iyiliğini üzerimize zorlamayacaktır ama eğer Ondan istersek, alacağız. Genellikle anda bir şeylerin farklı olduğunu hissederiz ama yaşamımızdaki değişikliği daha sonra görürüz. Nihayet kendi bencil güdülerimizi yoldan çektiğimizde, asla mümkün olduğunu hayal edemediğimiz bir barış bulmaya başlarız. Zoraki ahlak, ruhsal bir yaşam sürdürmeyi seçtiğimizde gelen güçten yoksundur. Çoğumuz acı içindeyken dua ederiz. Eğer düzenli olarak dua edersek aynı sıklıkta veya yoğunlukta acı çekmeyeceğimizi öğreniriz.

Adsız Narkotik'in dışında, meditasyon uygulayan sayısız, farklı grup vardır. Bu grupların hemen hemen hepsi belirli bir din veya felsefe ile bağlantılıdır. Bu metotların herhangi birinin onaylanması geleneklerimize ters düşecektir ve bireyin kendi anlayışınca bir Tanrı hakkını kısıtlayacaktır. Meditasyon bize kendi yolumuzda ruhsal olarak gelişmemize yol açar. Geçmişte işimize yaramayan bazı şeyler bugün çalışabilirler. Her yeni güne açık fikirle taze bir bakış atarız. Biliriz ki Tanrı'nın isteği için dua edersek, biz ne düşünürsek düşünelim, bizim için en iyisini elde edeceğiz. Bu bilgi iyileşmekte olan bağımlılar olarak inanç ve deneyimlerimize dayanır.

Dua kendimizden üstün bir Güce kaygılarımızı iletmektir. Bazen dua ederken olağanüstü bir şey olur; kapasitelerimizin çok ötesinde işler yapacak enerjiler, yollar ve yöntemler buluruz. Günlük dua ve teslimiyet yoluyla bize sağlanan sınırsız kuvveti kavrarız, yeter ki biz inancımıza sarılalım ve onu yenileyelim.

Bazıları için dua Tanrı'dan yardım istemektir; meditasyon ise Tanrı'dan gelecek cevabı dinlemektir. Belli şeyler için dua etmemeye dikkat etmeyi öğreniriz. Tanrı bize Onun isteğini göstersin ve bunu yerine getirmek için bize yardım etsin diye dua ederiz. Bazı durumlarda, isteğini bize öyle apaçık kılar ki onu görmekte pek az zorlanırız. Diğerlerinde egomuz öylesine ben-merkezcidir ki bir başka didişme ve teslimiyetten önce Tanrı'nın iradesini kabullenmeyiz. Eğer

Tanrı'ya dikkat dağıtıcı etkileri kaldırması için dua edersek, dualarımızın niteliği genellikle artar ve farkı hissederiz. Dua pratik ister ve becerikli insanların becerileri ile doğmadıklarını hatırlamamız gerekir. O insanlar bunları geliştirmek için çok çaba gösterdiler. Dua yoluyla Tanrımızla bilinçli bağlantı ararız. Meditasyonda bu bağlantıyı kurarız ve On birinci Basamak bunu sürdürmekte bize yardımcı olur.

Adsız Narkotik'e gelmeden önce birçok din ve meditatif disiplinle tanıştırılmışızdır. Bazılarımız bu uygulamalar karşısında harap olmuş ve tamamen şaşkına dönmüşüzdür. Daha yüksek bilince erişebilmek için uyuşturucu kullanmanın Tanrı'nm bizim için isteği olduğundan emindik. Birçoğumuz bu uygulamalar sonucunda kendimizi çok garip hallerde bulduk. Bağımlılığımızın hasar veren etkilerinin zorluğumuzun kökü olduğundan asla şüphelenmedik ve hangi yol ümit vaat ediyorsa onu sonuna dek kovaladık.

Meditasyonun sessiz anlarında Tanrı'nın isteği bariz hale gelebilir. Meditasyon yoluyla zihni sessizleştirmek bir iç barış getirir. Bu da bizi içimizdeki Tanrı ile bağlantıya geçirir. Meditasyonun temel şartlarından biri zihnimiz sakinleşmeden bilinçli bağlantı elde etmenin imkansız değilse de zor olduğudur. İlerleme kaydetmek için olağan, hiç sonu gelmeyen düşünce silsilesi sona ermek zorundadır. Öyleyse başlangıç egzersizimiz zihni durgunlaştırmayı hedef alır ve kabaran düşüncelerin doğal bir sonla ölmelerine izin verir. On birinci Basamağın meditasyon kısmı bizim için gerçek hale gelirken düşüncelerimizi geride bırakırız.

Duygusal denge meditasyonun ilk sonuçlarından biridir ve deneyimlerimiz bunu doğrular. Bazılarımız programa yıkılmış geldi ve bir süre etrafta takıldı, ancak Tanrı'yı veya kurtuluşu şu veya bu tür bir tarikatta buldu. Kapıdan gerisin geri dinsel bir şevk bulutu üzerinde uçarak çıkmak ve tedavisi sona ermeyen bir hastalığı olan bağımlılar olduğumuzu unutmak kolaydır.

Meditasyonun bir değer taşıması için sonuçlarının günlük yaşantımızda görülmesinin şart olduğu söylenir. Bu husus On birinci Basamakta ima edilmiştir. "Onun bizim için

isteği ve bunu yerine getirmek için güç." Dua etmeyenlerimiz için meditasyon bu basamağı çalışmanın tek yoludur.

Kendimizi dua ederken buluruz. Çünkü bu bize barış ve huzur verir ve kendimize güveni ve cesaretimizi geri getirir. Korku ve güvensizlikten uzak bir hayat yaşamamıza yardım eder. Bencil güdülerimizi kaldırıp yol gösteri için dua edince barış ve huzur duyguları buluruz. Başka insanlarla bu basamağı çalışmadan önce mümkün olmayan bir empati ve bir farkındalık deneyimlemeye başlarız.

Tanrı ile kişisel bağlantımızı ararken güneşte açan bir çiçek gibi açılmaya başlarız. Tanrı'nın sevgisinin her zaman varolduğunu, yalnızca onu kabul etmemizi beklediğini görmeye başlarız. Ayak işini yaparız ve bize günlük bazda kayıtsız şartsız verileni kabulleniriz. Tanrı'ya dayanmanın bizim için daha rahat hale geldiğini buluruz.

Programa ilk geldiğimizde, genellikle önemli istek ve ihtiyaçlarmış gibi görünen pek çok şey isteriz. Ruhsal olarak gelişip kendimizden üstün bir Güç bulurken, ruhsal gereksinimlerimiz karşılandığı sürece yaşama sorunlarımız bir rahatlık noktasına dek azalır. Gerçek kuvvetimizin nerede yattığını unutunca işin başında bizi programa getiren aynı düşünce ve eylem desenlerine çabucak maruz kalırız. Sonunda inançlarımızı ve anlayışımızı, en büyük ihtiyacımızın Tanrı'nın bizim için isteğinin bilgisi ve bunu yerine getirmek için kuvvet olduğunu gördüğümüz noktaya dek yeniden tanımlarız. Kişisel tercihlerimizin bir bölümünü bir kenara bırakabiliriz. Çünkü Tanrı'nın bizim için iradesinin en çok değer verdiğimiz o şeylerden ibaret olduğunu öğreniriz. Bu sözcüklerle yeterince izah edilemeyen sezgisel bir tarzda oluşur.

Diğer insanları yargılamadan onların kendileri olmalarına izin vermeye istekli hale geliriz. İlla işlerin icabına bakma ivediliği artık yoktur. Başlarda kabullenmeyi kavrayamıyorduk; bugün bunu beceriyoruz.

Biliyoruz ki gün ne getirirse getirsin, Tanrı ruhsal refahımız için ihtiyacımız olan her şeyi bize vermiştir, bizim için güçsüzlüğü itiraf etmenin zararı yok. Çünkü Tanrı temiz

kalmamıza ve ruhsal gelişimi tatmamıza yardım edecek kadar güçlüdür. Tanrı evimizi tertiplememize yardım ediyor.

Neyin gerçek olduğunu daha net görmeye başlarız. Yüksek Gücümüzle, kesintisiz bağlantı yoluyla aradığımız cevaplar gelir. Bir zamanlar yapamadıklarımızı yapma becerisi kazanırız. Başkalarının inançlarına saygı gösteririz. Kendi inancınız doğrultusunda kuvvet ve yol gösteri aramanızı teşvik ediyoruz.

Bu basamak için minnettarız. Çünkü bizim için en iyi olanı elde etmeye başlıyoruz. Bazen isteklerimiz için dua ettik ve bir kez onları alınca tuzağa düştük. Dua ederdik ve bir şeyi elde ederdik. Sonra onun kaldırılması için dua etmek zorunda kalırdık. Çünkü onunla başa çıkamazdık.

Umuyoruz ki duanın gücünü ve onun beraberinde getirdiği sorumluluğu öğrenmiş olarak, On birinci Basamağı günlük programımızda bir kılavuz gibi kullanabiliriz.

Yalnızca Tanrı'nın bizim için isteğine dua etmeye başlarız. Bu sayede sadece başa çıkmayı becereceğimiz kadarını elde ediyoruz. Bunu karşılayıp halledebiliriz. Çünkü Tanrı ona hazırlanmamızda bize yardım eder. Bazılarımız Tanrı'nın lütfuna teşekkürlerimizi sunmak için basitçe kendi sözcüklerimizi kullanırız.

Teslimiyet ve alçakgönüllülük tutumu içinde, anlayışımızca Tanrı'dan bilgi ve kuvvet almak için bu basamağa tekrar tekrar yaklaşırız. Onuncu Basamak şimdinin hatalarını siler ki On birinci Basamağı çalışabilelim. Bu basamak olmasaydı, ruhsal bir uyanış yaşayabilmemiz, yaşantımızda ruhsal ilkeler uygulayabilmemiz veya başkalarını iyileşmeye çekecek yeterli bir mesaj taşıyabilmemiz pek mümkün olmazdı. Adsız Narkotik' te bize verileni koruyabilmek için vermek diye ruhsal bir ilke vardır. Diğerlerine temiz kalmakta yardımcı olarak, bulduğumuz ruhsal zenginliğin nimetlerinden yararlanırız. Bize karşılıksız ve şükürle verileni, karşılıksız ve şükürle vermeliyiz.

BASAMAK ON İKİ

"Bu basamakların sonucunda ulaştığımız ruhsal uyanışla, biz bu mesajı bağımlılara taşımaya ve bu ilkeleri tüm yaşantımızda uygulamaya çalıştık."

Bizler Adsız Narkotik'e geçmişimizin enkazı sonucunda geldik. En son beklediğimiz şey bir ruh uyanmasıydı. Yalnızca canımızın yanmasına son vermek istiyorduk.

Basamaklar ruhsal doğası olan bir uyanışa götürürler. Bu uyanış yaşamımızda değişikliklerde görülür. Bu değişiklikler bizi ruhsal ilkelerle yaşamayı ve halen acı çeken bağımlıya iyileşme ve ümit mesajımızı taşımayı daha iyi becerir hale getirir. Bununla birlikte mesaj, biz onu YAŞAMADIKÇA, anlamsızdır. Onu yaşarken, yaşamlarımız ve eylemlerimiz ona, sözlerimiz ve literatürümüzün verebileceğinden çok daha fazla anlam verir.

Ruhsal uyanış fikri arkadaşlık birliğinde bulunduğumuz farklı kişiliklerde pek çok farklı biçim alır. Oysa tüm ruhsal uyanışlarda bazı ortak şeyler vardır. Ortak öğelere, yalnızlığa bir son ve yaşamlarımızda bir doğrultu duygusu dahildir. Birçoğumuz ruhsal uyanışın, zihin barışı ve başkalarını umursamada artışla eşlik edilmiyorsa, anlamsız olduğuna inanır. Zihinsel barış elde edip koruyabilmek için burada ve şimdi yaşamaya gayret ederiz.

Yeteneğimizin en iyisiyle bu basamakları çalışanlarımız pek çok yarar sağladılar. Bu nimetlerin bu programı yaşamanın doğrudan sonucu olduğuna inanıyoruz.

Bağımlılığımızdan rahat bir nefes almanın zevkini çıkarmaya ilk başladığımızda yaşamımızın kontrolünü yine elimize alma riskini taşırız. Çektiğimiz çile ve acıyı unuturuz. Kullanırken hastalığımız yaşamımızı kontrol altında tutuyordu. Tekrar kontrolü ele geçirmek için hazır bekliyor. Geçmişte yaşamımızı kontrol etme çabalarımızın boşa çıktığını çabucak unuturuz.

Şimdiye kadar çoğumuz bize verileni korumanın tek yolunun halen acı çeken bağımlı ile bu yeni armağanı pay-

laşmak olduğunu kavrarız. Bu, kullanmanın işkenceli varoluşuna geri dönmeye karşı en iyi sigortamızdır. Biz buna mesajı taşımak deriz ve bunu birçok yolla yaparız.

On ikinci Basamakta, onu korumak için NA iyileşme mesajını vermenin ruhsal ilkelerini uygularız. NA Arkadaşlık Birliği'nde bir günlük üye bile bu programın çalıştığı mesajını taşıyabilir.

Yeni biriyle paylaştığımızda, Yüksek Gücümüzden onun ruhsal bir aracı olarak kullanılmak isteyebiliriz. Tanrı'yı oynamayız. Yeni bir kişiyle paylaşırken çoğunlukla bir başka iyileşmekte olan bağımlıdan yardım isteriz. Bir imdat çığlığına cevap verebilmek bir ayrıcalıktır. Biz ki çaresizliğin çukurlarındaydık, başkalarına iyileşmeyi bulmalarında yardımcı olabilmekle şanslı hissederiz.

Yeni insanların Adsız Narkotik ilkelerini öğrenmelerine yardımcı oluruz. Onlara hoş geldiklerini hissettirmeye ve programın sunduklarını öğrenmelerine yardımcı olmaya çalışırız. Deneyim, güç ve ümidimizi paylaşırız. Mümkünse, yenigelenlere toplantıya giderlerken eşlik ederiz.

Bu işin içerdiği bencillikten uzak hizmet Basamak On iki ilkesinin ta kendisidir. İyileşmemizi anlayışımızca Tanrı'dan aldık. Şimdi kendimizi Onun aracı olarak iyileşmeyi arayanlarla onu paylaşmaya hazır ve açık tutarız. Çoğumuz anlarız ki mesajımızı ancak yardım isteyen birine taşıyabiliriz. Bazen acı çeken bağımlının kendinin dışına uzanabilmesini sağlayan gerekli tek mesaj örnek gücüdür. Bir bağımlı acı çekiyor olabilir ama yardım istemeye isteksizdir. Kendimizi bu insanlara açık tutalım ki sordukları zaman biri orada olsun.

Başkalarına yardım etmeyi öğrenmek Adsız Narkotik Programının bir nimetidir. Dikkate değerdir, On iki Basamağı çalışmak bizi aşağılanmadan ve çaresizlikten Yüksek Gücümüzün araçları gibi davranmaya götürür. Bir bağımlı arkadaşa başka hiç kimse yardım edemezken yardım edebilme yeteneğini kazandırır. Her gün aramızda bunun olduğunu görüyoruz. Bu mucizevi tam dönüş ruhsal uyanışın delilidir. Kendi kişisel deneyimlerimizden bizim için nasıl

olduğunu paylaşırız. Öğüt verme dürtüsü büyüktür ama bunu yapınca yenigelenlerin saygısını kaybederiz. Bu mesajımızı gölgeler. Basit, dürüst olan bir bağımlılıktan iyileşme mesajı doğru ses verir.

Toplantılara katılırız ve arkadaşlık birliğine hizmete açık olduğumuzu gösteririz. Zaman, hizmet ve burada bulduklarımızdan karşılıksız olarak ve minnetle veririz. Adsız Narkotik'te sözünü ettiğimiz hizmet, gruplarımızın öncelikli amacıdır. Hizmet işi halen acı çeken bağımlıya mesaj taşımaktır. Ne kadar şevkle işe kızışır ve çalışırsak ruhsal uyanışımız o kadar zengin olacaktır.

Mesajı taşımanın birinci yolu kendini konuşturur. İnsanlar bizi sokakta görür ve bizi şüphe çeken, korkmuş yalnız kişiler olarak hatırlarlar. Korkunun yüzlerimizi terk ettiğini fark ederler. Giderek yaşama döndüğümüzü, canlandığımızı görürler.

Bir kez NA yolunu bulunca, can sıkıntısı ve durağanlığın yeni yaşantımızda yerleri yoktur. Temiz kalarak ümit, teslimiyet, kabullenme, dürüstlük, açıkfikirlilik, isteklilik, inanç, kayıtsız şartsız sevgi, paylaşma ve umursama gibi ruhsal ilkeleri pratiğe geçirmeye başlarız. İyileşmemiz ilerledikçe ruhsal ilkeler yaşamımızın tüm alanlarına yayılır. Çünkü biz bu programı basitçe şimdi ve burada yaşamaya çalışırız.

İyileşmenin ilkeleriyle nasıl yaşanıldığını öğrendikçe neşe buluruz. Bu, iki gündür temiz birinin bir gün temiz birine, "Yalnız bir bağımlı kendine kötü arkadaştır" derken izlemenin sevincidir. Bu, başarmak için mücadele veren birini ansızın bir diğer bağımlıya yardımın ortasında, iyileşme mesajını taşımak için gereken sözleri bulabilir hale gelmesini izlemenin sevincidir.

Hayatlarımızın yaşanmaya değer hale geldiğini hissediyoruz. Ruhsal olarak tazelenmiş, hayatta olduğumuz için memnunuz. Kullanıyorken yaşamımız sağ kalma egzersizi haline gelmişti. Şimdi yaptığımız hayatta kalmaktan daha çok, yaşamaktır. Dip çizginin temiz kalmak olduğunu kavrayarak yaşamdan zevk alabiliriz. Temiz olmaktan hoş-

lanıyoruz ve halen acı çeken bağımlıya iyileşme mesajını taşımaktan zevk alıyoruz. Toplantılara gitmek gerçekten çalışıyor.

Günlük yaşamımızda ruhsal ilkeler uygulamak bizi kendimizi yeni bir imgede görmeye götürür. Dürüstlük, alçakgönüllülük ve açık fikirlilik ilişkide olduğumuz kişilere adilce davranmamıza yardımcı olur. Kararlarımız hoşgörü ile yumuşar. Kendimize saygılı olmayı öğreniriz.

İyileşmede öğrendiğimiz dersler bazen tatsız ve acıdır. Bu dersleri Adsız Narkotik'in diğer üyeleri ile paylaşabildikçe, başkalarına yardım ederek kendine-saygı ödülünü buluruz. Diğer bağımlılara acılarını esirgeyemeyiz. Ama iyileşmede yoldaş bağımlılarca bize verilen ümit mesajını taşıyabiliriz. İyileşme ilkelerini yaşamlarımızda çalıştıkları gibi paylaşırız. Biz birbirimize yardımcı olurken Tanrı bize yardım eder. Yaşam yeni bir anlam, yeni bir neşe ve yaşanmaya değer bir varlık ve duygu kalitesi taşır. Ruhsal olarak tazelenmiş ve hayatta olmaktan memnun hale geliriz. Ruhsal uyanışımızın bir yönü bir diğer bağımlının iyileşmesini paylaşarak geliştirdiğimiz, Yüksek Gücümüze yeni bir anlayış yoluyla gelir.

Evet biz bir ümit ışığıyız. Bizler programın çalıştığının örnekleriyiz. Temiz kalmakta bulduğumuz neşe halen acı çeken bağımlıya çekici gelir.

Temiz ve mutlu hayatlar yaşayacak kadar iyileşiriz. NA'ya hoş geldiniz. Basamaklar burada sona ermiyor. Basamaklar yeni bir başlangıçtır!

BÖLÜM BEŞ

NE YAPABİLİRİM?

Bir önceki bölüm, Nasıl Çalışırdan Basamak Biri alarak kendi programınıza başlayın. En iç benliğimize bağımlılığımız üzerinde güçsüz olduğumuzu tamamen sindirince iyileşmemizde büyük bir adım atmış olduk. Bu noktada birçoğumuzun açıkkapıları vardı. Öyleyse kendinize bir fırsat tanıyın ve başlangıçtan itibaren mümkün olabildiğince eksiksiz olun. Basamak İkiye geçin ve ilerleyin ve gittikçe kendinizce bir program anlayışına varacaksınız. Eğer herhangi bir kurumda iseniz ve şu an için kullanmayı bırakmışsanız berrak bir kafayla bu yeni yaşam yolunu deneyebilirsiniz.

Serbest bırakılınca, günlük programınıza devam edin ve bir NA üyesi ile bağlantı kurun. Bunu posta ile, telefon ile veya şahsen yapın. Daha da iyisi, toplantılarımıza gelin. Burada, belki şimdi sizi rahatsız eden şeylerin bazılarına yanıt bulacaksınız.

Eğer bir kurumda değilseniz gene aynısı geçerlidir. Bugün için kullanmayı bırakın. Çoğumuz daha uzun bir zaman dilimi için olanaksız gözüken bir şeyi sekiz veya on iki saat için yapabiliriz. Eğer saplantı veya zorunlu eylem dayanılamaz hale gelirse kendinizi beş dakikalık kullanmama bazına oturtun. Dakikalar saatlere, ve saatler günlere dönecek ve böylece alışkanlığı kıracak ve biraz huzur kazanacaksınız. Asıl mucize uyuşturuculara ihtiyacın bir biçimde sizden kaldırıldığını fark ettiğinizde gerçekleşir. Kullanmayı durdurdunuz ve yaşamaya başladınız.

İyileşmeye ilk adım kullanmayı durdurmaktır. Zihnimiz ve bedenimiz uyuşturucularla hala bulutluysa programın bizim için çalışmasını bekleyemeyiz. Bunu her yerde, hapiste veya

herhangi bir kurumda bile, yapabiliriz. Bunu herhangi bir yolla, beton veya detoks ile yapabiliriz. Yeter ki temizlenelim.

Onu anladığımız gibi Tanrı kavramını geliştirmek üstlenebileceğimiz bir projedir. Basamakları da tutumlarımızı iyileştirmek için kullanabiliriz. En iyi düşüncemiz başımızı belaya soktu. Değişime olan ihtiyacımızı fark ederiz. Hastalığımız yalnızca uyuşturucu kullanmaktan çok daha fazlasını içeriyordu. Öyleyse iyileşmemiz yalnızca uzak durmaktan çok daha fazlasını içermelidir. İyileşme, fikirlerimiz ve tavırlarımızda aktif bir değişimdir.

Sorunlarla yüzleşme yetisi temiz kalmak için gereklidir. Eğer geçmişte sorunlarımız olduysa, basitçe uzak durma bu sorunları herhalde çözmeyecektir. Suçluluk ve endişe bizi şimdi ve burada yaşamaktan alıkoyar. Hastalığımızın inkarı ve diğer açıkkapılar bizi hasta tutar. Birçoğumuz uyuşturucularsız mutlu bir hayatımızın olamayacağını hissederiz. Korku ve delilikten ıstırap çekeriz ve kullanmaktan hiç kaçış olmadığını hissederiz. Temizlenirsek arkadaşlarımızın bizi reddetmelerinden korkabiliriz. Bu duygular iyileşme arayan bağımlı için olağandır. Aşırı duyarlı bir egodan ıstırap çekiyor olabiliriz. Kullanmak için sıradan bahanelerden bazıları yalnızlık duygusu, kendine-acıma ve korkudur. Dürüst olmama, kapalı-fikirlilik ve isteksizlik en büyük düşmanlarımızdan üçüdür. Kendine-saplantı hastalığımızın özüdür.

Eski fikirlerin ve eski yolların temiz kalmak veya daha iyi bir yaşam sürmek için bize yardım etmeyeceklerini öğrendik. Eğer durgunlaşmak ve yok edici kurnazlık ve ölümcül ukalalığa tutunmak için kendimize izin verirsek hastalığımızın belirtilerine yakayı kaptırıyoruz. Sorunlardan biri o ki biz gerçeği algılayışımızı değiştirmeyi gerçeği değiştirmekten daha kolay bulduk. Bu eski kavramdan vazgeçmeliyiz ve gerçeğin ve yaşamın sürüp gitmesiyle yüzleşmeliyiz, bunları kabul etmeyi seçsek de seçmesek de. Ancak tepki verme yolumuzu ve kendimizi görme yolumuzu değiştirebiliriz. Değişimin aşamalı olduğunu ve iyileşmenin süregiden bir işlem olduğunu kabullenmek bizim için gereklidir.

İyileşmenin hiç değilse ilk doksan günü günde bir toplantıya katılmak iyi bir fikirdir. Geçmişin ve bugünün zorluklarını paylaşan başka insanların varolduklarını keşfetmek bağımlılar için özel bir duygudur. Başlangıçta toplantılara gitmekten fazla pek bir şey yapamayız. Olasılıkla belki ilk toplantımızdan tek bir kelime, kişi veya düşünce anımsayamayabiliriz. Zaman içinde rahatlayabilir, iyileşme atmosferinin keyfini çıkarabiliriz. Toplantılar iyileşmemizi güçlendirir. Başlangıçta kimseyi tanımadığımız için korkabiliriz. Bazılarımız toplantılara ihtiyacımız olmadığını düşünür. Oysa, canımız yandığında bir toplantıya gidip ferahlarız. Toplantılar bizi bir zamanlar nerede olduğumuzla, ama daha önemlisi, iyileşmemizde nereye gidebileceğimizle temasta tutar. Toplantılara düzenli olarak giderek, bizim sorunlarımızı ve hedeflerimizi paylaşan diğer bağımlılarla konuşmanın değerini öğreniriz. Değişebilmek için açılmak ve ihtiyacımız olan sevgi ve anlayışı kabul etmek zorundayız. Arkadaşlık birliği ve onun ilkelerine aşina hale geldiğimizde ve bunları eyleme geçirdiğimizde, büyümeye başlarız. En belirgin sorunlarımızın üzerinde çaba uygularız ve gerisini salıveririz. Elimizdeki işi yaparız ve ilerledikçe yolumuza gelişim için yeni fırsatlar çıkar.

Arkadaşlık birliğindeki yeni arkadaşlarımız bize yardım edecekler. Ortak çabamız iyileşmedir. Temiz olarak, birlikte dünya ile yüzleşiriz. Artık köşeye kıstırılmış, olayların ve durumların merhametine kalmış hissetmek zorunda değiliz. Canımızın yanmasını umursayan arkadaşlara sahip olmak bir fark yaratır. Arkadaşlık birliğinde yerimizi buluruz ve toplantıları iyileşmemizde bize yardım eden bir gruba katılırız. Öyle uzun zamandır güvene layık değildik ki arkadaşlarımızın ve ailelerimizin çoğu iyileşmemizden şüphe duyacaklardır. Uzun sürmeyeceğini düşünürler. Hastalığımızı ve iyileşme sürecini anlayan insanlara ihtiyacımız var. Toplantılarda diğer bağımlılarla paylaşabiliriz, sorular sorabilir ve hastalığımız hakkında öğrenebiliriz. Yaşamak için yeni yollar öğreniriz. Artık eski fikirlerimizle sınırlı değiliz.

Giderek, eski alışkanlıkları yeni yaşam yolları ile değiştiririz. Değişmeye istekli hale geliriz. Düzenli olarak toplantılara gideriz, telefon numaraları alır ve kullanırız, literatür okuruz ve en önemlisi kullanmayız. Diğerleriyle paylaşmayı öğreniriz. Eğer biz birine canımızın yandığını söylemezsek, onlar bunu nadiren göreceklerdir. Yardım için uzandığımızda, onu alabiliriz.

Yenigelen için bir başka araç arkadaşlık birliğiyle kaynaşmaktır. Kaynaştıkça programı birincil tutmayı ve diğer meselelerde telaş etmemeyi öğreniriz. Yardım isteyerek ve toplantılardaki insanların önerilerini deneyerek işe başlarız. Gruptaki diğerlerinin bize yardım etmelerine izin vermek yararlıdır. Zaman içinde, bize verileni aktarabileceğiz. Başkalarına hizmetin bizi kendimizin dışına çıkaracağını öğreniriz. İşe basit eylemlerle başlayabiliriz: Tablaları boşaltmak, kahve yapmak, temizlik yapmak, toplantı için hazırlık yapmak, kapıyı açmak, bir toplantıya başkanlık etmek ve literatür dağıtmak. Bu işleri yapmak kendimizi arkadaşlık birliğinin bir parçası hissetmemize yardım eder.

Bir rehberimiz olmasını ve bu rehberi kullanmanın yardımcı olduğunu bulduk. Rehberlik iki yönlü bir yoldur. Hem yenigelene hem de rehbere yardım eder. Rehberin temizlik süresi ve deneyimi bir yöredeki rehberlerin bulunabilirliğine dayanabilir. Yenigelenlere rehberlik grubun da sorumluluğudur. Yaklaşımında imalı ve gayri resmidir ama bağımlılıktan NA yoluyla iyileşmenin kalbidir -bir bağımlının diğerine yardımı.

Yaşamlarımızdaki en muazzam değişikliklerden biri kişisel ilişkiler alanında gerçekleşir. Başkalarıyla ilk ilişkilerimiz çoğunlukla rehberimizle başlar. Yenigelenler olarak, görüşüne güvendiğimiz ve sırlarımızı açabileceğimiz birinin varlığının işimizi kolaylaştırdığını buluruz. Daha deneyimli diğer kişilere güvenmenin bir zayıflık değil, bir kuvvet olduğunu buluruz. Deneyimimiz, kullanmaya dönüşe karşı en iyi güvencenin basamakları çalışmak olduğunu gösterir. Rehberlerimiz ve arkadaşlarımız bize basamakların nasıl çalışılacağı üzerinde öğüt verebilirler. Basamakların ne an-

lama geldikleri üzerinde konuşabiliriz. Ruhsal bir deneyim olan basamakları yaşamaya hazırlanmamız için bize yardım edebilirler. Onu anladığımız gibi Tanrı'dan yardım istemek basamakları anlayışımızı geliştirir. Hazırlandığımızda yeni bulduğumuz yaşam yolunu denemeye geçirmeliyiz. Programı hayatımıza uyarlamaya çalıştığımızda bunun çalışmayacağını buluruz. Hayatımızı programa uyarlamayı öğrenmeliyiz.

Bugün sorunları değil, çözümleri arıyoruz. Öğrendiklerimizi deneysel bazda deneriz. İhtiyacımız olanı tutarız ve gerisini bırakırız. Basamakları çalışarak, Yüksek Gücümüzle iletişim kurarak, rehberlerimiz ile konuşarak ve yenigelenlerle paylaşarak ruhsal anlamda gelişebildiğimizi buluruz.

On iki Basamak bir iyileşme programı olarak kullanılır. Problemlerin çözümünde yardım için Yüksek Gücümüze başvurabileceğimizi öğreniriz. Kendimizi, bizi çileden çıkaran zorlukları paylaşırken bulduğumuzda, Tanrı'nın bizim için isteğini aramaya başlamak için bize kuvvet veren iyi, güzel duygular deneyimleriz.

Yüksek Gücümüzün bizi gözeteceğine inanırız. Eğer elimizden gelenin en iyisiyle, dürüstçe Tanrı'nın isteğini yapmaya çalışırsak, olacak her şeyi kaldırabiliriz. Yüksek Gücümüzün isteğini aramak, basamakların da içinde bulunan ruhsal bir ilkedir. Basamakları çalışmak ve ilkeleri uygulamak yaşamlarımızı basitleştirir ve eski tutumlarımızı değiştirir. Yaşamlarımızın yönetilemez hale geldiğini itiraf edince, bakış açımızı tartışmak zorunda değiliz. Kendimizi olduğumuz gibi kabullenmek zorundayız. Artık her zaman haklı olmak zorunda değiliz. Kendimize bu özgürlüğü verdiğimiz zaman başkalarına hatalı olma izni verebiliriz. Değişme özgürlüğü kendimizi kabullenmekten sonra gelir gözüküyor.

Arkadaşlık birliğindeki bağımlılar ile paylaşmak programımızın temel bir aracıdır. Bu yardım ancak başka bir bağımlıdan gelebilir. Bu, "Onun gibi bir şey bana da olmuştu ve ben şöyle yaptım..." diyen yardımdır. Yaşam yolumuzu isteyen herkes için, vaaz vermek ve yargılamak yerine, de-

neyim, güç ve ümit paylaşırız. Eğer acımızın deneyimini paylaşmak bir kişiye olsun yardım ederse, çekilen acıya değer. Yardım isteyenlerle iyileşmemizi paylaştığımız zaman kendimizinkini kuvvetlendiririz. Eğer paylaşılmak üzere bizde olanı saklarsak, onu kaybederiz. Sözcükleri eyleme geçirene dek, sözcüklerin hiçbir anlamı yoktur.

Uzanıp başkalarına yardım edebildiğimizde kendi ruhsal gelişimimizi görürüz. Hizmet işine katıldığımız ve halen acı çeken bağımlıya iyileşme mesajını taşımaya çalıştığımızda başkalarına yardım ederiz. Ancak bizde olanı vererek onu kendimizde tutabileceğimizi öğreniriz. Aynı zamanda deneyimimiz, kendimizin dışına çıkıp muhtaç olanlara yardım teklif ettiğimiz zaman birçok kişisel sorunun çözümlendiğini gösterir. En iyi, bir bağımlının başka bir bağımlıyı anlayabildiğini görürüz. Ne kadar verirsek verelim, daima yardım arayan bir başka bağımlı daha olacaktır.

Rehberliğin ve kullanmayı bırakmak isteyen kafası karışık bir bağımlıya özel ilgi göstermenin önemini gözden kaçırma lüksüne sahip değiliz. Deneyim açıkça gösterir ki Adsız Narkotik Programından en fazlasını alanlar, rehberliği kendileri için önemli bulanlardır. Rehberlik sorumlulukları bizce memnuniyetle karşılanır ve kişisel NA deneyimimizi zenginleştiren fırsatlar olarak kabul edilir.

Diğerleriyle çalışmak hizmet işinin ancak başlangıcıdır. NA hizmeti çoğu zamanımızı doğrudan acı çeken bağımlılara yardım ederek geçirmemizin yanı sıra Adsız Narkotik'in kendisinin de hayatta kalmasını garantilememize izin verir. Bu yolla, bizde olanı vererek onu kendimizde tutarız.

BÖLÜM ALTI

ADSIZ NARKOTİK'İN ON İKİ GELENEĞİ

Sahip olduğumuzu ancak tetikte olarak koruruz ve birey için özgürlük nasıl On iki Basamaktan geliyorsa grup için özgürlük geleneklerimizden kaynaklanır.

Bizi bir arada tutan bağlar bizi birbirimizden koparacaklardan daha sağlam oldukları sürece her şey yolunda gidecektir.

1. *Ortak refahımız önce gelmelidir; kişisel iyileşme NA birliğine dayanır.*
2. *Grup amacımız için tek mutlak otorite vardır – grup vicdanımızda ifadesini bulan sevgidolu bir Tanrı. Liderlerimiz güvenilir hizmetkarlardır; hükmetmezler.*
3. *Üyelik için tek koşul kullanmayı bırakma arzusudur.*
4. *Her grup, diğer grupları veya bütünüyle NA'yı etkileyen konuların dışında özerk olmalıdır.*
5. *Her grubun bir tek öncelikli amacı vardır – mesajı halen acı çeken bağımlıya taşımak.*
6. *Bir NA grubu, herhangi bir ilgili kuruma veya dışında kalan girişime NA adına asla onay veya bu adı ödünç vermemeli, bu ad ile maddi destekte bulunmamalıdır ki para, mülk ve prestij sorunları bizi öncelikli amacımızdan saptırmasın.*
7. *Her NA grubu dışarıdan gelecek katkıları geri çevirerek tümüyle kendini geçindirmelidir.*
8. *Adsız Narkotik daima amatör kalmalıdır ama hizmet merkezlerimiz özel görevlilere iş verebilir.*

9. *NA, anıldığı üzere, asla organize olmamalıdır ama hizmet ettiklerine doğrudan sorumlu hizmet kurulları veya komiteleri oluşturabiliriz.*
10. *Adsız Narkotik, dışında kalan konular üzerinde fikir yürütmez; bu nedenle NA adı halka açık tartışmalara karıştırılmamalıdır.*
11. *Halkla ilişkiler politikamız promosyon yerine ilgi çekmek esasına dayanır; basın, radyo ve film düzeyinde kişisel adsızlığı daima korumamız gerekir.*
12. *Adsızlık tüm geleneklerimizin ruhsal temelidir; bize her zaman ilkeleri kişiliklerin önüne koymamızı hatırlatır.*

Bu Gelenekleri anlamak zamanla yavaş yavaş olur. Üyelerle konuştukça ve değişik grupları ziyaret ettikçe bilgileniriz. Çoğunlukla ancak hizmete atıldığımızda biri çıkıp "kişisel iyileşme NA birliğine dayanır" der ve birliğin geleneklerimizi ne denli iyi izlediğimize dayandığına dikkat çeker. NA'nın On iki Geleneği pazarlığa tabi değildir. Onlar arkadaşlık birliğimizi hayatta ve özgür tutan kılavuzlardır.

Bu kılavuzları başkalarıyla ve geniş anlamda toplumla ilişkilerimizde izleyerek birçok sorunu önleriz. Bu, geleneklerimiz tüm sorunları giderir demek değildir. Karşımıza çıktıkça zorluklar ile yine yüzleşmek zorunda kalacağız: İletişim sorunları, fikir ayrılıkları, içteki tartışmalar ve arkadaşlık birliği dışında kalan birey ve gruplarla sıkıntılar. Oysa bu ilkeleri uyguladığımızda bazı tehlikeleri bertaraf ederiz.

Sorunlarımızın birçoğu bizden önce gelenlerin karşılaşmak zorunda kaldıklarına benzer. Onların zahmetle kazanılmış deneyimleri gelenekleri doğurdu ve kendi deneyimlerimiz gösterdi ki bu ilkeler tıpkı formüle edildikleri dönemde olduğu kadar bugün de geçerlidir. Geleneklerimiz bizi, bizi yok edebilecek iç ve dış güçlerden korur. Onlar dosdoğru bizi birbirimize bağlayan bağlardır. Yalnız anlama ve uygulama yoluyla çalışırlar.

GELENEK BİR

"Ortak refahımız önce gelmelidir; kişisel iyileşme NA birliğine dayanır."

Birinci Geleneğimiz birlik ve ortak refahımızla ilgilidir. Yeni yaşam yolumuz hakkındaki en önemli şeylerden biri iyileşme arayan bir bağımlılar grubunun parçası olmaktır. Hayatta kalmamız grubun ve arkadaşlık birliğinin hayatta kalışına doğrudan bağlıdır. Adsız Narkotik içinde birliği korumak için grubun sağlam dengeli kalması zorunludur. Yoksa tüm arkadaşlık birliği yok olur ve birey ölür.

Ancak Adsız Narkotik'e geldiğimizde iyileşme mümkün olabildi, daha önce değil. Kendimiz için yapamadıklarımızı bu program bizim için yapabilir. Bir grubun parçası haline geldik ve iyileşebildiğimizi keşfettik. Arkadaşlık birliğinin aktif bir parçası olmaya devam etmeyenlerin zor bir yolla yüz yüze geldiklerini öğrendik. Birey grup için değerlidir ve grup da birey için değerlidir. Programda bulduğumuz ilgi ve kişisel umursamayı asla deneyimlememiştik. Olduğumuz gibi kabul edilir ve seviliriz, kim olduğumuza rağmen değil. Kimse üyeliğimizi geri alamaz veya yapmayı seçmediğimiz bir şeyi bize yaptıramaz. Bu yaşam yolunu doğrultu yerine örnek alarak izleriz. Deneyimimizi paylaşır, birbirimizden öğreniriz. Bağımlılığımızda, durmadan kişisel arzularımızı her şeyin önüne koyduk. Adsız Narkotik'te grup için en iyi olanın çoğunlukla bizim için de iyi olduğunu buluruz.

Kullanırken yaşanan kişisel deneyimlerimiz birbirimizinkinden farklıydı. Oysa bir grup olarak, bağımlılığımızda pek çok ortak tema bulduk. Bunlardan biri kendimize yettiğimizi kanıtlama ihtiyacıydı. Tek başımıza başarabileceğimize kendimizi inandırmıştık ve hayatı bu bazda yaşamaya koyulduk. Sonuçlar feciydi ve sonunda her birimiz kendine yetmenin bir yalan olduğunu itiraf etmek zorunda kaldık. Bu itiraf iyileşmemizin başlangıç noktası oldu ve arkadaşlık birliği için başlıca birlik noktasıdır. Bağımlılığımızda ortak

temalarımız var ve iyileşmemizde de birçok ortak şeyimiz olduğunu buluruz. Ortak bir temiz kalma arzusu paylaşıyoruz. Kendimizden üstün bir Güce dayanmayı öğrendik. Amacımız halen acı çeken bağımlıya mesajı taşımaktır. Geleneklerimiz bizi kendimizden koruyan kılavuzlardır. Onlar bizim birliğimizdir.

Adsız Narkotik'te birlik şarttır. Bu demek değildir ki anlaşmazlıklarımız ve fikir çatışmalarımız yok; vardır. Ne zaman insanlar bir araya gelse fikir farklılıkları olur. Oysa uzlaşılmaz olmadan da ayrı fikirde olabiliriz. Defalarca, farklılıklarımızı bir kenara bırakıp ortak iyiliğimiz için çalıştık. Çoğunlukla iyi geçinemeyen iki üyeyi bir yenigelenle çalışırken gördük. Bir grubun toplantı salonu kirası için el emeği isteyen işler yaptığını gördük. Yeni bir grubu desteklemek için kilometrelerce yol kat eden üyeler gördük. Bunlar ve birçok başka etkinlikler arkadaşlık birliğimizde olağandır. Bu eylemler olmaksızın NA hayatta kalamazdı.

Gemimizin bir fırtınada batmaması ve üyelerimizin yok olmamasını garantilemek için bir grup olarak çalışmalı ve yaşamalıyız. Kendimizden üstün bir Güce inanarak, çok çalışarak ve birlik ile hayatta kalacağız ve halen acı çeken bağımlıya mesajı taşımaya devam edeceğiz.

GELENEK İKİ

"Grup amacımız için tek mutlak otorite vardır – grup vicdanımızda ifadesini bulan sevgidolu bir Tanrı. Liderlerimiz güvenilir hizmetkarlardır; hükmetmezler."

Adsız Narkotik'te kendimizi kendimizden korumak ile ilgileniriz. İkinci Geleneğimiz bunun bir örneğidir. NA'da bir araya itilmiş, doğa itibarıyla dikkafalı, ben-merkezci insanlarız. Kötü yöneticileriz ve hiçbirimiz durmadan iyi kararlar alma yeteneğine sahip değiliz.

Adsız Narkotik'te kişisel fikir ve egoya dayanmak yerine grup vicdanımızda ifadesini bulan sevgidolu bir Tanrı'ya dayanırız. Basamakları çalışarak kendimizden üstün bir

Güce dayanmayı ve bu gücü grup amaçlarımız için kullanmayı öğreniriz. Kararlarımızın dosdoğru Tanrı'nın isteğinin bir ifadesi olması için sürekli tetikte oluruz. Grup vicdanı ile güçlü kişilikler veya popülerlik tarafından zorla kabul ettirilen grup fikri arasında genellikle muazzam bir ayrım vardır. En acı veren grup deneyimlerimizden bazıları grup vicdanı adı altında alınan kararlar sonucu gelmiştir. Gerçek ruhsal ilkeler asla çelişmezler; birbirlerini tamamlarlar. Bir grubun ruhsal vicdanı geleneklerimizin hiçbiriyle asla çelişkiye düşmeyecektir.

İkinci Gelenek NA'daki liderlik doğası ile ilgilidir. Arkadaşlık birliğimizde, örnek olarak liderliğin ve bencillikten uzak hizmet vermenin çalıştığım öğrendik. Direktif ve manipülasyon başarısız oluyor. Başkanlar, başlar ve direktörlere sahip olmayı seçmiyoruz. Onun yerine sekreter, muhasebeci ve temsilcilerimiz var. Bu sıfatlar kontrolü değil hizmeti ima ederler. Deneyimimiz gösterir ki eğer bir grup bir liderin veya üyenin kişiliğinin uzantısı haline gelirse etkinliğini kaybeder. Gruplarımızda iyileşme atmosferi en hürmet ettiğimiz artı değerlerimizden biridir ve bunu dikkatle korumalıyız ki onu siyasete ve kişiliklere kaptırmayalım.

Hizmete veya bir grup başlatmaya koyulmuş olanlarımız bazen salıvermekte zorluk çekerler. Egolar, yersiz kibir ve bencillik otorite verildiğinde bir grubu mahveder. Pozisyonlarının güven duyularak verildiğini, güvenilir hizmetkarlar olduğumuzu ve hiçbir zaman hiçbirimizin hükmetmediğini anımsamalıyız. Adsız Narkotik Tanrı vergisi bir programdır ve grubumuzu ancak grup vicdanı ve Tanrı'nın sevgisi ile koruruz.

Bazıları direnecektir. Oysa birçoğu yenigelenler için rol modelleri haline gelecektir. Kendi çıkarını gözetenler çok geçmeden kendilerini dışarıda bulacaklar, kendileri için muhalefete ve nihayet felakete neden olacaklardır. Birçoğu değişir; sadece grup vicdanımızda ifadesini bulan sevgidolu bir Tanrı tarafından yönetilebileceğimizi öğrenirler.

GELENEK ÜÇ

"Üyelik için tek koşul kullanmayı bırakma arzusudur."

Bu gelenek hem birey hem de grup için önemlidir. Arzu anahtar kelimedir; arzu iyileşmemizin temelidir. Öykülerimizde ve halen acı çeken bağımlıya iyileşme mesajımızı taşımaya çalışma deneyimlerimizde acı bir yaşam gerçeği tekrar tekrar ortaya çıkmıştır. Kullanmayı bırakmak istemeyen bir bağımlı kullanmayı bırakmayacaktır. Onlara analiz, telkin, mantık, dua, tehdit, dayak veya kilit uygulanabilir. Ama bırakmak isteyene dek durmayacaklardır. Üyelerimizde tek aradığımız bu arzuya sahip olmalarıdır. Onsuz, kötü sona mahkumlar. Ama onunla mucizeler olacak.

Arzu tek koşulumuzdur. Bağımlılık ayrım yapmaz. Bu gelenek kullanılan uyuşturucu, ırk, dinsel inanç, cinsiyet, cinsel tercih veya mali durum gözetmeksizin her bağımlının NA yaşam yolunu pratiğe geçirme özgürlüğünü temin eder. "...kullanmayı bırakma arzusu" tek koşul olunca, asla bir bağımlı diğerinden üstün değildir. Tüm bağımlı kişiler hoş karşılanır ve bağımlılıklarından aradıkları kurtuluşu elde etmekte eşittir. Her bağımlı bu programda eşit bazda iyileşebilir. Bu gelenek iyileşme özgürlüğümüzü garantiler.

Adsız Narkotik'te üyelik biri kapıdan içeri girince veya yenigelen kullanmayı bırakmaya karar verince otomatikman olmaz. Arkadaşlık birliğimizin bir parçası olma kararı bireyde yatar. Kullanmayı bırakma arzusu olan her bağımlı bir NA üyesi olabilir. Biz bağımlılarız ve sorunumuz bağımlılıktır.

Arkadaşlık birliğine üye olma kararını sadece birey verebilir. Bağımlılar seçtikleri her zaman ve yerde özgürce ve açıkça NA toplantılarına gelebildiklerinde ve aynı şekilde özgürce çıkıp gidebildiklerinde bunun arkadaşlık birliğimiz için ideal varoluş hali olduğunu hissediyoruz. İyileşmenin bir gerçek olduğunu ve uyuşturucularsız yaşamın hiç düşleyemediğimiz kadar iyi olduğunu kavrarız. Bizim bulduğumuzu bulabilmelerini ümit ederek kapılarımızı diğer

bağımlılara açarız. Ama biliriz ki ancak kullanmayı bırakma arzusu olan ve onlara sunduğumuzu isteyenler yeni yaşam yolumuzda bize katılacaklar.

GELENEK DÖRT

"Her grup, diğer grupları veya bütünüyle NA'yı etkileyen konuların dışında özerk olmalıdır."

Gruplarımızın özerkliği hayatta kalmamız için zorunludur. Bir sözlük özerkliği, "kendini-yönetme hakkı veya gücü... dışarıdan kontrol edilmeksizin yürütülen" olarak tanımlar. Bu, gruplarımız kendilerini yönetir ve dışarıdan kontrole tabi değildir demektir. Her grup kendi ayakları üzerinde durup büyümek zorunda kalmıştır.

Şu sorulabilir: "Gerçekten özerk miyiz? NA'da hizmet komiteleri, ofisler, etkinlikler, acil hatları ve diğer etkinliklerimiz yok mu?" Bunlar iyileşmemizde bize yardımcı olsunlar ve gruplarımızın öncelikli amacını ilerletsinler diye kullandığımız hizmetlerdir. Adsız Narkotik gruplar halinde toplanan ve bağımlılıktan özgürlük ve yaşamak için yeni bir yol bulmak için, belirli bir ruhsal ilkeler dizisi kullanan kadın ve erkek bağımlıların oluşturduğu bir arkadaşlık birliğidir. Sözünü ettiğimiz hizmetler, yolumuz daha kolaylaşabilsin diye el uzatıp yardım ve deneyim sunacak kadar bu işi umursayan üyelerin gayretleri sonucudur.

Bir Adsız Narkotik grubu düzenli olarak, belirlenmiş bir yer ve zamanda, iyileşme amacı ile toplanan herhangi bir gruptur, Adsız Narkotik'in On iki Basamak ve On iki Geleneğini izlemek şartıyla. İki esas toplantı türü vardır: Genel halka açık olanlar ve halka kapalı olanlar (yalnız bağımlılar için). Toplantı formatları gruptan gruba geniş çapta değişir; bazıları katılım toplantısıdır, bazısı konuşmacı, bazısı soru-cevap ve bazıları da özel sorun görüşmeleri üzerinde odaklanır.

Bir grup toplantıları için hangi tür veya formatı kullanırsa kullansın grubun işlevi daima aynıdır; kişisel iyileşme

için uygun ve güvenilir bir ortam sağlamak ve böyle bir iyileşmeyi öne çıkartmak. Bu gelenekler Adsız Narkotik'in bir dizi ruhsal ilkesinin parçasıdır ve onlarsız NA var olamaz.

Özerklik gruplarımıza, iyileşme atmosferi yaratabilmek, üyelerine hizmet verebilmek ve öncelikli amaçlarını yerine getirebilmek için kendi kendilerine hareket etme özgürlüğünü verir. Bu nedenledir ki özerkliğimizi böyle dikkatle savunuruz.

Öyle görülebilir ki biz, kim ne derse desin, gruplarımızda kararlaştırdığımız her şeyi yapabiliriz. Bu kısmen doğrudur. Her bir grup tamamen özgürlüğe sahiptir, eylemlerinin diğer grupları veya bütünüyle NA'yı etkileyeceği zamanların dışında. Grup vicdanı gibi özerklik de iki ucu keskin bir kılıç olabilir. Grup özerkliği geleneklerin çiğnenmesini haklı çıkartmak için kullanılmıştır. Eğer bir çelişki mevcutsa ilkelerimizin dışına kaymışızdır. Hareketlerimizin açık ve net olarak geleneklerimizin dahilinde olduğundan eminsek; eğer diğer gruplara hükmetmiyorsak veya onları bir şeylere zorlamıyorsak ve eğer eylemlerimizin getireceği sonuçları önceden dikkate alıyorsak, her şey yolunda gidecektir.

GELENEK BEŞ

"Her grubun bir tek öncelikli amacı vardır – mesajı halen acı çeken bağımlıya taşımak."

"Yani öncelikli amacımızın mesaj taşımak mı olduğunu söylüyorsunuz? Ben buraya temizlenmek için geldiğimizi sanıyordum. Öncelikli amacımızın uyuşturucu bağımlılığından iyileşmek olduğunu sanıyordum." Bu, birey için kesinlikle doğrudur; üyelerimiz bağımlılıktan özgürlük ve yeni bir yaşam yolu bulmak için buradalar. Ancak, gruplar bağımlı değildir ve iyileşmezler. Gruplarımızın tek yapabileceği iyileşme için tohum ekmek ve empati, dürüstlük, umursama, paylaşma ve hizmetin sihiri işlev görebilsin diye bağımlıları bir araya getirmektir. Bu geleneğin amacı bu iyileşme atmosferinin sürdürülmesini garantilemek-

tedir. Bu ancak gruplarımızı iyileşmeye yönelik tutmakla gerçekleştirilebilir. Tek ve tüm grupların mesajı taşımaya odaklandığı gerçeği tutarlılık sağlar; bağımlılar bize güvenebilirler. Eylem ve amaç birliği bizim için olanaksız görüneni mümkün kılar – iyileşmeyi.

Kişisel programımızın On ikinci Basamağı da halen acı çeken bağımlıya mesajı taşımamızı söyler. Diğerleri ile çalışmak güçlü bir araçtır. "Bir bağımlının diğerine yardımının terapik değeri benzersizdir." Yenigelenler Adsız Narkotik'i böyle buldular ve böyle temiz kalmayı öğrendiler. Üyeler böylece iyileşmeye taahhütlerini perçinler. Grup, mesajı taşımak için sahip olduğumuz en güçlü araçtır. Bir üye mesaj taşırken bir bakıma kendi yorum ve kişiliği ile sınırlıdır. Literatürde sorun dildir. Duygular, yoğunluk ve kuvvet bazen kayba uğrar. Pek çok farklı kişilikle, grubumuzda iyileşme mesajı yinelenen bir temadır.

Gruplarımızın başka bir öncelikli amacı olsaydı ne olurdu? Mesajımızın sulanacağını ve giderek kaybolacağını hissediyoruz. Eğer para yapmak üzerine odaklansaydık, birçokları zengin olurdu. Eğer sosyal bir klüp olsaydık, pek çok arkadaş ve sevgili bulurduk. Eğer eğitimde uzmanlaşsaydık, zeki bağımlılar yetiştirirdik. Eğer uzmanlığımız tıbbi yardım olsaydı, birçokları sağlık kazanırdı. Eğer grup amacımız mesajı taşımaktan başka herhangi bir şey olsaydı, birçokları ölürdü ve pek azı iyileşme bulabilirdi.

Mesajımız nedir? Mesaj şudur: Bir bağımlı, herhangi bir bağımlı uyuşturucu kullanmayı bırakabilir, kullanma arzusunu kaybedebilir ve yaşamak için yeni bir yol bulabilir. Mesajımız ümittir ve vaat edilen özgürlüktür. Tüm söylenen ve yapılanların sonunda öncelikli amacımız ancak mesajı halen acı çeken bağımlıya taşımak olabilir. Çünkü vermek için bizde olanın hepsi budur.

GELENEK ALTI

"Bir NA grubu, herhangi bir ilgili kuruma veya dışında kalan girişime NA adına asla onay veya bu adı ödünç vermemeli, bu ad ile maddi destekte bulunmamalıdır ki para, mülk ve prestij sorunları bizi öncelikli amacımızdan saptırmasın."

Altıncı Geleneğimiz bize öncelikli amacımızı sürdürmek ve korumak için yapmamız şart olan bazı şeyleri anlatır. Bu gelenek bağlantısızlık politikamızın temelidir ve Adsız Narkotik'in devamı ve gelişimi için son derece önemlidir.

Bu geleneğin dediklerine bir göz atalım. Bir grubun asla yapmaması gereken ilk şey onaylamaktır. Onay da tasdik ve tavsiyedir. Onaylamalar doğrudan ya da imalı olabilirler. Doğrudan onaylamaları her gün televizyonda görüyoruz. İmalı bir onaylama özellikle belirtilmeyendir.

Başka birçok organizasyon NA ismini kullanmak ister. Bunu yapmalarına izin vermek imalı bir onaylama olur ve bu geleneğin çiğnenmesidir. Hastaneler, uyuşturucudan iyileşme evleri, ıslah ve tutuklu evleri NA mesajını taşırken karşılaştığımız kurumların bazılarıdır. Bu organizasyonlar samimi olsalar ve biz tesislerinde NA toplantıları yapsak da NA ismini gelişimlerini ilerletmek için kullanmalarına izin, mali destek veya onay veremeyiz. Öte yandan, halen acı çeken bağımlılar seçim yapabilsinler diye bu kurumlara NA ilkelerini taşımaya istekliyiz.

Yapmamamız gereken bir öteki şey mali destek vermektir. Bu daha açık. Mali destek vermek fon sağlamak veya maddi olarak yardım etmek demektir.

Bu gelenekte karşısında uyarıldığımız üçüncü şey başka programların amaçlarını gerçekleştirmeleri için NA isminin ödünç verilmesidir. Örneğin birkaç kez başka programlar fon bulmalarına yardımcı olması için Adsız Narkotik'i verdikleri hizmetin bir bölümü olarak kullanmayı denemişlerdir.

Dahası gelenek, NA üyelerinin işin içinde olduğu herhangi bir yerin ilgili kurum olduğunu söyler. Bu bir yarıyol

evi, detoks merkezi, danışmanlık merkezi veya bir klüp evi olabilir. İnsanların kafası NA nedir, ilgili kurumlar nedir konusunda kolayca karışabilir. NA üyeleri tarafından başlatılmış veya NA üyelerinin görev yaptığı iyileşme evleri bu ayrımın net olmasına özen göstermek zorundadır. Belki de en büyük karışıklık klüp evleri işin içine girdiğinde ortaya çıkar. Yenigelenler ve daha eski üyeler klüp evini sık sık Adsız Narkotik ile bağdaştırırlar. Bu insanların NA'nın ve bu tesislerin aynı şey olmadıklarını bilmelerine özen göstermeliyiz. Dışta kalan girişim, herhangi bir acente, ticari atılım, din, topluluk, organizasyon, ilgili etkinlik veya başka herhangi bir arkadaşlık birliğidir. Bunların çoğunu saptamak kolaydır. Diğer arkadaşlık birlikleri hariç. Adsız Narkotik bileğinin hakkı ile ayrı ve belirgin özellikleri olan bir arkadaşlık birliğidir. Bizim problemimiz bağımlılıktır. Diğer On iki Basamak Arkadaşlık Birlikleri başka problemler üzerinde uzmanlaşırlar ve onlarla ilişkimiz bağ birliği değil işbirliği türündedir. Toplantılarımızda başka arkadaşlık birliklerinden literatür, konuşmacı kullanmak ve duyurularını yapmak dışta kalan bir girişimin imalı onayı demektir.

Altıncı Gelenek neler olabileceği hakkında bizi uyararak devam eder: "...ki para, mülk ve prestij sorunları bizi öncelikli amacımızdan saptırmasın." Bu sorunlar çoğunlukla saplantı haline gelir ve bizi ruhsal hedefimize kapatır. Birey için bu tür kötüye kullanma yıkım getirebilir; grup için ise felaket olabilir. Bir grup olarak biz öncelikli amacımızdan saparsak iyileşmeyi bulmuş olabilecek bağımlılar ölürler.

GELENEK YEDİ

"Her NA grubu dışarıdan gelecek katkıları geri çevirerek tümüyle kendini-geçindirmelidir."

Kendini-geçindirmek yeni yaşam yolumuzun önemli bir unsurudur. Birey için, bu genellikle oldukça büyük bir değişikliktir. Bağımlılığımızda insanlara, yerlere ve şeylere bağımlıydık. Bizi geçindirsinler ve kendimizde bulamadığı-

mız şeyleri tedarik etsinler diye ellerine bakıyorduk. İyileşmekte olan bağımlılar olarak gene bağlı olduğumuzu buluyoruz. Ama bağlılığımız çevremizdeki şeylerden sevgidolu bir Tanrı'ya ve Onunla olan ilişkimizde kazandığımız bir iç kuvvete kaydı. Biz ki insan olarak işlev göremezken, şimdi bizim için her şeyin mümkün olabileceğini buluyoruz. Çok önceleri vazgeçtiğimiz düşler şimdi gerçek olabilir. Bağımlılar grup halinde topluma yük oldular. NA'da gruplarımız yalnız kendi ayakları üzerinde durmakla kalmıyor; bunu yapma hakkını talep ediyorlar.

Para bizim için her zaman sorun olmuştur. Kendimizi ve alışkanlıklarımızı geçindirecek yeterli parayı asla bulamamışızdır. Çalıştık, çaldık, sahtekarlık yaptık, dilendik ve kendimizi sattık; asla içteki boşluğu dolduracak yeterli para yoktu. İyileşmemizde para çoğunlukla hala bir sorundur.

Grubumuzu işletmek için paraya ihtiyacımız var; ödenecek kira, erzak ve satın alınacak literatür var. Toplantılarımızda bu giderleri karşılamak için para toplarız ve geriye kalan, hizmetlerimizi desteklemeye ve öncelikli amacımızı ilerletmeye gider. Maalesef bir grup ödemelerini yapınca geriye kalan pek azdır. Bazen durumları uygun olan üyeler yardım için biraz fazla verirler. Bazen fon sağlayacak bir etkinlik için bir komite kurulur. Bu gayretler işe yarar ve onlarsız bu denli yol kat edemezdik. NA hizmetleri için her zaman para sıkıntısı çekilir ve bu bazen bunaltıcı olsa da başka türlü olmasını gerçekten kabul edemezdik; fiyatın çok yüksek olacağının bilincindeyiz. Hepimiz bir araya gelmeliyiz ve kenetlenirken, kendimizden üstün bir şeyin parçası olduğumuzu öğreniriz.

Paraya ilişkin politikamız net olarak belirtilmiştir: Dışarıdan gelecek katkıları geri çeviririz. Arkadaşlık birliğimiz tamamen kendini geçindirir durumdadır. Hiçbir fon, iane, bağış, kredi, borç ve/veya armağan kabul etmeyiz. Niyet ne olursa olsun her şeyin bir bedeli vardır. Bedel ister para, ister vaat, ayrıcalık tanıma, onaylama ya da iyilik olsun bizim için fazlasıyla yüksektir. Bize yardım edecekler hiçbir bağın olmayacağını garanti edebilseler bile gene de yardımlarını

kabul etmezdik. Üyelerimizden adil paylarından fazlasını bağışlamalarının bedelini ödeyemeyiz. Gruplarımızca ödenen bedelin birlik bozgunu ve çatışma olduğunu bulduk. Özgürlüğümüzü tehlikeye atmayacağız.

GELENEK SEKİZ

"Adsız Narkotik daima amatör kalmalıdır ama hizmet merkezlerimiz özel görevlilere iş verebilir."

Sekizinci Gelenek bütünüyle NA dengesinin can damarıdır. Bu geleneği anlamak için "profesyonel olmayan hizmet merkezleri" ve "özel görevlileri" tanımlamamız gerekir. Bu terimlerin anlaşılmasıyla bu önemli gelenek kendini izah eder.

Bu gelenekte diyoruz ki profesyonellerimiz yoktur. Bununla, görevli psikiyatrist, doktor, avukat veya danışmanlarımız yoktur demek istiyoruz. Programımız bir bağımlının diğerine yardımı ile çalışır. Eğer NA gruplarında profesyonellere iş verseydik, birliğimizi yok ederdik. Bizler basit olarak özgürce birbirine yardım eden ve eşit statüde olan bağımlılarız.

Profesyonelleri tanıyor ve onlara hayranlık duyuyoruz. Pek çok üyemiz hakkettikleri gibi profesyoneldir ama NA'da profesyonelliğe yer yoktur.

Bir hizmet merkezi NA hizmet komitelerinin faaliyet gösterdikleri yer olarak tanımlanır. Dünya Hizmet Ofisi veya yerel, bölgesel ve alan ofisleri hizmet merkezlerine örnektir. Bir klüp evi veya yarıyol evi veya benzer bir tesis NA hizmet merkezi değildir ve NA ile bağı yoktur. Çok basit olarak, bir NA hizmet merkezi NA hizmetlerinin sürekli bazda verildiği bir yerdir.

Gelenek "hizmet merkezleri özel görevlilere iş verebilir" der. Bu bildirim hizmet merkezlerinin telefon cevaplamak, sekreterlik işi veya baskı gibi özel beceriler için görevlilere iş verebileceği anlamına gelir. Bu tür çalışanlar doğrudan hizmet komitesine sorumludurlar. NA büyüdükçe, bu işçi-

lere talep artacaktır. Özel görevliler durmadan genişleyen bir arkadaşlık birliğinde verimliliği güvence altına almak için şarttır.

Profesyoneller ve özel görevliler arasındaki fark netlik için tanımlanmalıdır. Profesyoneller belirli mesleklerde NA'ya doğrudan hizmet vermeden ama kişisel kazanç için çalışırlar. Profesyoneller NA Geleneklerini izlemezler. Öte yandan, özel görevlilerimiz geleneklerimizin dahilinde çalışırlar ve daima hizmet ettiklerine, arkadaşlık birliğine, doğrudan sorumludurlar.

Sekizinci Geleneğimizde biz üyelerimizi profesyoneller olarak öne çıkarmayız. Hiçbir üyenin üstüne profesyonellik statüsü koymayarak "daima amatör" kalmayı garantileriz.

GELENEK DOKUZ

"NA, anıldığı üzere, asla organize olmamalıdır ama hizmet ettiklerine doğrudan sorumlu hizmet kurulları veya komiteleri oluşturabiliriz."

Bu gelenek arkadaşlık birliğimizin işlev görme tarzını tanımlar. İlk önce NA'nın ne olduğunu anlamalıyız. Adsız Narkotik kullanmayı bırakma arzusu olan ve böyle yapmak için bir araya gelmiş bağımlılardır. Toplantılarımız üyelerimizin temiz kalmak ve iyileşme mesajını taşımak için bir araya gelişleridir. Basamaklarımız ve geleneklerimiz özel bir sıralamaya konulmuştur. Numaralandırılmıştır ve gelişigüzel yapılandırılmamıştır. Organize edilmişlerdir ama Dokuzuncu Gelenekte değinilen bu tür bir organizasyon değildir. Bu gelenekte "organize" yönetimi ve kontrolü olan anlamını taşır. Bu bazda Gelenek Dokuzun anlamı nettir. Bu gelenek olmaksızın arkadaşlık birliğimiz ruhsal ilkelere ters düşerdi. Sevgidolu bir Tanrı, grup vicdanımızda ifade bulduğu gibi, mutlak otoritemizdir.

Dokuzuncu Gelenek NA'ya yardım etmek için yapabileceğimiz şeylerin doğasını tanımlayarak devam eder. Der ki arkadaşlık birliğinin ihtiyaçlarına hizmet etmek için hizmet

kurulları veya komiteleri yaratabiliriz. Bu oluşa geldiği ve NA hizmet el kitabında tanımlandığı gibi hizmet yapımızın doğasıdır.

GELENEK ON

"Adsız Narkotik dışında kalan konular üzerinde fikir yürütmez; bu nedenle NA adı halka açık tartışmalara karıştırılmamalıdır."

Ruhsal hedefimize ulaşmak için Adsız Narkotik bilinmeli ve sayılmalıdır. Bu tarihimizde hiçbir yerde olmadığı kadar açıktır. NA 1953'te kurulmuştur. Yirmi yıl boyunca arkadaşlık birliğimiz küçük ve gölgede kaldı. 1970'lerde toplum bağımlılığın dünya çapında bir salgın olduğunu kavradı ve cevaplar aramaya başladı. Bununla birlikte bağımlı hakkındaki kanıda da değişiklik oldu. Bu değişiklik bağımlıların daha açıkça yardım aramalarına yol açtı. Bize asla hoşgörü gösterilmeyen yerlerde NA grupları filizlendi, iyileşmekte olan bağımlılar daha fazla grup ve daha çok iyileşmenin yolunu kazandılar. Bugün NA dünya çapında bir arkadaşlık birliğidir. Her yerde biliniyor ve hürmet ediliyoruz.

Eğer bir bağımlının bizden hiç haberi yoksa, bizi arayıp bulamaz. Eğer bağımlılarla çalışanlar varlığımızdan habersizseler onları bize gönderemezler. Öncelikli amacımızı ileriye taşımak için yapabileceğimiz en önemli şeylerden biri insanlara kim, ne ve nerede olduğumuzu bildirmektir. Eğer bunu yapar ve saygınlığımızı korursak, kesinlikle büyüyeceğiz.

İyileşmemiz kendi adına konuşur. Onuncu Geleneğimiz özellikle saygınlığımızı korumamıza yardımcı olur. Bu gelenek der ki NA'nın dışında kalan konular üzerinde fikri yoktur. Taraf olmayız. Tavsiyelerimiz yoktur. Bir arkadaşlık birliği olarak NA politikaya katılmaz; böyle yapmak tartışmayı davet eder. Arkadaşlık birliğimizi tehlikeye atar. Fikirlerimize katılanlar taraf olmamızı isteyebilirler ama her zaman karşıt fikirde olanlar çıkacaktır. Ortada ödenecek bu denli yüksek bir bedel varken toplumun sorunlarında taraf

tutmamayı yeğlememiz çok mu şaşırtıcı? Kendimiz hayatta kalmak için dışta kalan konularda fikrimiz yoktur.

GELENEK ON BİR

"Halkla ilişkiler politikamız promosyon yerine ilgi çekmek esasına dayanır; basın, radyo ve film düzeyinde kişisel adsızlığı daima korumamız gerekir."

Bu gelenek arkadaşlık birliğinin dışında kalanlarla ilişkilerimizi ele alır. Halk düzeyinde gayretlerimizi nasıl yürüteceğimizi anlatır.* Toplumsal imajımız sahip olduğumuz şeyden oluşur: Uyuşturuculardan arınmış bir yaşam tarzını sürdürme ki başarısı kanıtlanmış bir yoldur. Mümkün olduğunca çok insana ulaşmak önemli ise de, halkın eline geçebilecek tanıtım yazıları, dergiler ve herhangi bir literatür hakkında dikkatli olmamız korunmamız açısından yaşamsaldır.

Cazibemiz bileğimizin hakkı ile başarılı olmamızdır. Gruplar olarak, iyileşme sunarız. Programımızın başarısının kendi adına konuştuğunu gördük; bu bizim promosyonumuzdur.

Bu gelenek basın, radyo ve film düzeyinde kişisel adsızlığı korumamız gerektiğini söyleyerek devam eder. Bu üyelik müessesesini ve Adsız Narkotik'in itibarını korumak içindir. Ne soyadlarımızı veririz ne de medyada boy gösteririz. Arkadaşlık birliğinin içinde veya dışında hiçbir birey Adsız Narkotik'i temsil etmez.

GELENEK ON İKİ

"Adsızlık tüm geleneklerimizin ruhsal temelidir; bize her zaman ilkeleri kişiliklerin önüne koymamızı hatırlatır."

Adsızlığın bir sözlük anlamı "isim taşımama hali"dir. On ikinci Geleneğe göre "ben" "biz" halini alır. Ruhsal temel herhangi bir grup ya da bireyden daha önemli hale gelir.

*Ayrıntılı örnekler için Yeni Uyarlanan Halka Bilgi Rehberine bakınız.

Kendimizi birbirimize daha yakınlaşır buldukça, alçakgönüllülüğün uyanışı meydana gelir. Alçakgönüllülük, bir özgürlük atmosferi içinde gelişip ilerlememize yol açan ve işverenlerimiz, ailelerimiz veya dostlarımız tarafından bağımlılar olarak bilinme korkumuzu kaldıran bir yan-üründür. Bu nedenle "toplantılarda söylenenler toplantılarda kalır" ilkesine sıkı sıkı bağlı kalmaya gayret ederiz.

Geleneklerimiz boyunca "bana" "benim" yerine "biz" "bizim" terimleri içinde konuşuruz. Ortak refahımız için birlikte çalışarak, adsızlığm gerçek ruhunu başarıyoruz.

"Kişiliklerden önce ilkeler" sözünü öyle sık duyduk ki artık bu bir klişe gibidir. Bireyler olarak aynı görüşte olmasak da adsızlık ruhsal ilkesi bir grubun üyeleri olarak hepimizi eşit yapar. Hiçbir üye herhangi bir diğer üyeden daha üstün veya altta değildir. Adsızlık ilkesine bağlı kaldığımız taktirde, geçmişte pek çok acı getiren seks, mülk ve sosyal konum alanlarında kişisel hırs bir kenara atılır. Adsızlık iyileşmemizin temel öğelerinden biridir ve geleneklerimizi ve arkadaşlık birliğimizi kaplar. Bizi kendi karakter kusurlarımızdan korur ve kişilikleri ve onların farklılıklarını güçsüz kılar. Eyleme geçirilen adsızlık kişiliklerin ilkelerden önce gelmesine olanak vermez.

BÖLÜM YEDİ

İYİLEŞME VE KULLANMAYA DÖNÜŞ

Pek çok kişi iyileşmenin yalnızca bir uyuşturucu kullanmama meselesi olduğunu düşünür. Onlar, kullanmaya dönüşü tamamen bir başarısızlık işareti ve uzun uzak-durma dönemlerini de bütünüyle başarı işareti olarak görürler. Adsız Narkotik iyileşme programının içinde olan bizler, bu algılamanın fazlasıyla basit olduğunu öğrendik. Arkadaşlık birliğimizle bir süre ilişkisi olmuş bir üye için kullanmaya dönüş, programın daha özenle uygulanmasına yol açan sarsıcı bir deneyim olabilir. Aynı şekilde, uzun dönemler boyunca uyuşturuculardan uzak durmuş bazı üyelerin, dürüst olmamaları ve kendilerini kandırışlarının onları hala tümüyle iyileşmeyi ve toplumda kabul görmeyi keyifle yaşamaktan alıkoyduğunu gözledik. Ancak, tam ve sürekli uzak durma, NA gruplarındaki diğerleriyle yakın ilişki ve özdeşleşme yine de gelişim için en iyi zemindir.

Tüm bağımlılar temelde aynı olmakla birlikte, bireyler olarak, hastalık derecesinde ve iyileşme hızında değişkeniz. Öyle zamanlar olur ki, bir kullanmaya dönüş tam özgürlük zeminini hazırlar. Başka zamanlarda, o özgürlük ancak bir kriz geçene dek, kıyamet de kopsa, uzak durmaya dört elle ve inatla sarılarak elde edilebilir. Hiç değilse bir süre için kullanma ihtiyacını veya arzusunu pekâlâ kaybedebilen, dürtüsel düşünce ve zorunlu eylem üzerinde seçim sahibi olan bir bağımlı, iyileşmesinde belirleyici olabilecek bir dönüm noktasına ulaşmıştır. Asıl bağımsızlık ve özgürlük duygusu zaman zaman burada, dengede yatar. Tek başına dışarı adım atmak ve tekrar kendi yaşamımızı yönetmek bizi cezbeder; oysa bilir gibiyiz sahip olduğumuz, kendimizden üstün bir Güce dayanmaktan ve empati anlarında başkalarına verdiğimiz ve onlardan aldığımız

yardımdan gelir. İyileşmemizde çoğu zaman eski kabuslar yakamıza yapışacaklardır. Yaşam yine anlamsız, tekdüze ve sıkıcı hale gelebilir. Yeni fikirlerimizi tekrarlamaktan zihnimiz yorulabilir ve yeni uğraşlarımızdan fiziksel olarak yorulabiliriz. Oysa biliriz ki bunları tekrarlamayı bırakırsak mutlaka eski alışkanlıklarımıza döneceğiz. Eğer sahip olduğumuzu kullanmazsak, onu kaybedeceğimizden kuşkulanırız. Böyle zamanlar gelişimimizin en fazla olduğu dönemlerdir. Zihnimiz ve bedenimiz tüm bunlardan yorulmuş gibidir, oysa değişim ve gerçek dönüşümün dinamik güçleri içeride, derinlerde içgüdülerimizi dönüştürecek ve yaşamlarımızı değiştirecek cevapları bize vermek için çalışıyor olabilirler.

Bizim hedefimiz yalnız fiziksel olarak uzak durmak değil, On iki Basamağımız yoluyla iyileşmektir. Kendimizi geliştirmek gayret ister ve kapalı bir zihne yeni bir fikri işlemenin dünya üzerinde hiçbir yolu olmadığına göre, bir şekilde açılım yapılmalıdır. Bunu kendimiz için ancak biz yapabileceğimizden, görünüşte ayrılmaz olan iki düşmanımızı; kayıtsızlık ve ertelemeyi tanımamız gerekir. Değişime direncimiz adeta içimize işlemiştir ve ancak bir tür nükleer patlama herhangi bir dönüşüm veya başka bir eylem tarzı ortaya çıkaracaktır. Bir kullanmaya dönüş, şayet ölmez sağ kalırsak, paramparça etme işleminin düğmesine basabilir. Bir kullanmaya dönüş ve bazen bir yakınımızın bunu izleyen ölümü, bizi ciddi kişisel eylemin zorunluluğuna uyandırma işlevini görebilir.

Bağımlıların arkadaşlık birliğimize geldiklerini, programımızı denediklerini ve bir süre için temiz kaldıklarını gördük. Bir zaman sonra, bazı bağımlılar diğer iyileşmekte olan bağımlılar ile bağlantıyı kaybettiler ve giderek aktif bağımlılığa tekrar döndüler. Ölümcül döngüyü tekrar başlatanın aslında o ilk uyuşturucu olduğunu unuttular. Onu kontrol altında tutmayı, ölçülü kullanmayı veya yalnızca belirli uyuşturucuları kullanmayı denediler. Bağımlılar için bu kontrol metotlarının hiçbiri çalışmaz.

Kullanmaya dönüş bir gerçektir. Olabilir ve olur. Deneyim, iyileşme programımızı günlük bazda çalışmayanların kullanmaya dönebileceklerini gösterir. Onların iyileşme arayarak geri geldiklerini görürüz. Belki kullanmaya dönüşlerinden önce yıllardır temizdiler. Eğer geri gelebilecek kadar şanslıysalar kötü sarsılmışlardır. Kullanmaya dönüşün önceki kullanımdan daha korkunç olduğunu bize anlatırlar. Adsız Narkotik Programını yaşayan bir kişinin kullanmaya döndüğünü asla görmedik.

Kullanmaya dönüşler çoğunlukla ölümcüldür. Bir kullanmaya dönüşten ölen sevdiklerimizin cenazelerine katıldık. Çeşitli şekillerle öldüler. Çoğunlukla kullanmaya dönenlerin kaybolduklarını görürüz. Sıkıntı içinde yaşarlar. Tutukevine veya hapishanelere düşenler hayatta kalabilir ve belki NA ile tekrar tanıştırılırlar.

Günlük yaşantımızda, uyuşturucu kullanmaya fiziksel dönüşe karşı savunmasız hale gelmemize neden olan, duygusal ve ruhsal kaymalara maruz kalırız. Bağımlılık geçirilemeyen bir hastalık olduğundan bağımlılar kullanmaya dönüşe yatkındırlar.

Kullanmaya dönüşe asla zorla itilmeyiz. Bize bir seçim hakkı verilir. Kullanmaya dönüş asla bir kaza değildir. Kullanmaya dönüş, programımızda bir açıkkapı olduğunun işaretidir. Programımızı önemsememeye ve günlük yaşantımızda kaçamaklar yapmaya başlarız. Önümüzdeki tehlikelerden habersiz, kendi başımıza becerebileceğimiz inancı ile kör; tökezleriz. Er ya da geç uyuşturucuların yaşamı kolaylaştırdığı yanılgısına düşeriz. Uyuşturucuların bizi değiştirebileceğine inanırız ve bu değişimlerin öldürücü olduklarını unuturuz. Uyuşturucuların problemlerimizi çözeceğine inandığımız ve onların bize neler yapabileceklerini unuttuğumuz zaman başımız gerçekten beladadır. Kullanmaya devam edebileceğimiz veya kendi kendimize bırakabileceğimiz yanılgıları tuzla buz edilmediği taktirde, kendi ölüm fermanımızı kesin kes imzalıyoruz. Belirsiz bir nedenle, kişisel yaşantımıza özen göstermemek öz-itibarımızı alçaltır ve yaşamlarımızın her alanında kendini tekrarlayan

bir desen yaratır. Eğer toplantıları kaçırarak, On ikinci Basamak çalışmasını ihmal ederek veya kaynaşmayarak yeni sorumluluklarımızdan kaçınmaya başlarsak programımız durur. Bunlar kullanmaya dönüşe yol açan türden şeylerdir. Olumsuz bir değişimin geldiğini sezebiliriz. Açık fikirli kalma yetimiz yok olur. Herhangi birine veya bir şeye kızıp, kin dolu hale gelebiliriz. Bize yakın olanları reddetmeye başlayabiliriz. Kendimizi izole ederiz. Kısa sürede kendimizden bıkıp usanır hale gelebiliriz. Uyuşturucu kullanmadan bile en hasta desenlerimize geri döneriz.

Bir kin veya başka bir duygusal fırtına ortaya çıktığında basamakları uygulamamak kullanmaya dönüşle sonuçlanabilir.

Saplantılı davranışlar bağımlı insanlarda ortak bir paydadır. Tatmin oluncaya kadar kendimizi tıka basa doldurmayı denediğimiz zamanlar olur. Bir de bakarız ki bizi tatmin etmenin hiç bir yolu yok. Bağımlılık desenimizin bir parçası asla yeterince alamamamızdır. Bazen unuturuz ve eğer yeterince yemek veya yeterince seks veya yeterince para elde edebilirsek tatmin olacağız ve her şey yoluna girecek diye düşünürüz. Ben-irade hala bizi manipülasyon, ego, şehvet veya sahte kibre dayalı kararlar almaya sürükler. Hatalı olmaktan hoşlanmayız. Egomuz bize kendi başımıza yapabileceğimizi söyler ama yalnızlık ve paranoya çabucak geri gelir. Gerçekte tek başına yapamayacağımızı buluruz; bunu denediğimizde işler kötüye gider. Nereden geldiğimizin ve eğer kullanırsak hastalığımızın ilerleyerek kötüleşeceğinin bize hatırlatılması gerekir. İşte böyle zamanlarda arkadaşlık birliğine ihtiyaç duyarız.

Bir gecede iyileşmiyoruz. Kötü bir karar verdiğimizi veya yargıya vardığımızı fark ettiğimizde eğilimimiz buna bahaneler bulmaktır. İzlerimizi kapatmak için kendine-saplantılı çabalarımızda sık sık aşırıya kaçarız. Bugün bir seçimimiz olduğunu unuturuz. Daha da hastalanırız.

Kendini-yıkıcı kişiliklerimizde başarısızlık için yalvaran bir şeyler vardır. Çoğumuz başarmayı hak etmediğimizi hissederiz. Bağımlılar için bu ortak bir temadır. Kendine-acıma en yıkıcı kusurlardan biridir; tüm pozitif enerjimizi

tüketir. İstediğimiz gibi gitmeyen herhangi bir şey üzerinde odaklanırız ve yaşamlarımızdaki tüm güzelliği göz ardı ederiz. Yaşantımızı iyileştirmek, veya hatta yaşamak için, gerçek arzu duymadan yalnızca daha ve daha da aşağı gitmeyi sürdürürüz. Bazılarımız asla geri gelemez.

Eğer sağ kalacaksak, unuttuğumuz birçok şeyi yeniden öğrenmeli ve hayata yeni bir yaklaşım geliştirmeliyiz. İşte Adsız Narkotik bundan ibarettir. Çaresiz, ölmekte olan bağımlıları umursayan ve zaman içinde onlara uyuşturucularsız nasıl yaşayacaklarını öğretebilen insanlardan ibarettir. Birçoğumuz arkadaşlık birliğine gelmekte zorlandık çünkü bağımlılık hastalığına sahip olduğumuzu anlamadık. Bazen geçmişteki davranışlarımızı, hastalığımızın bir parçası değil de benliğimizin bir parçası olarak görürüz.

Birinci Basamağı alırız. Biz bağımlılığımız üzerinde güçsüz olduğumuzu, yaşamlarımızın yönetilemez hale geldiğini itiraf ederiz. İşler yavaş yavaş iyiye gider ve öz-güvenimizi kazanmaya başlarız. Egomuz bize bunu kendi başımıza yapabileceğimizi söyler. İşler daha iyiye gitmektedir ve bu programa gerçekten ihtiyacımız olmadığını düşünürüz. Burnu büyüklük kırmızı ışık işaretidir. Yalnızlık duygusu ve paranoya geri gelecektir. Kendi başımıza yapamadığımızı buluruz ve işler daha kötüye gider. Birinci Basamağı gerçekten alırız, bu kez ta içten. Bununla birlikte, gerçekten kullanacak gibi hissettiğimiz zamanlar olacaktır. Kaçmak isteriz ve berbat hissederiz. Nereden geldiğimizin ve bu kez daha kötü olacağının bize hatırlatılması gerekir. İşte bu zaman programa en çok gereksinimimizin olduğu zamandır. Bir şeyler yapmak zorunda olduğumuzu kavrarız.

Yaşamlarımızda bir özgürlük dönemi elde etmek için verdiğimiz emeği ve çabayı unuttuğumuz zaman, bir minnet yoksunluğu üzerimize çöker ve yine kendini-yıkım başlar. Derhal eyleme geçilmezse, öz varlığımızı tehdit edecek bir kullanmaya dönüş riskine atılırız. Programın araçlarını kullanmak yerine, gerçeklik illüzyonumuzu elden bırakmamak bizi izolasyona geri döndürecektir. Yalnızlık bizi içimizde öldürecek ve hemen hemen her zaman bundan sonra gelen

uyuşturucular işi tamamen bitirebilecektir. Kullanımımızın sonunda deneyimlediğimiz belirtiler ve duygular öncesinden daha kuvvetle geri gelecektir. Kendimizi NA Programına teslim etmezsek bu itici güç bizi kesinlikle yıkacaktır.

Kullanmaya dönüş ya bizi öldüren ya da gerçekten kim ve ne olduğumuzu kavramamıza yol açan yıkıcı bir güç olabilir. Kullanmayla birlikte gelen ıstırap onun bize verebileceği geçici kaçışa değmez. Bizim için kullanmak çoğunlukla birden fazla yolla ölmektir.

İyileşmeye en büyük engellerden biri kendimizden ve başkalarından gerçekdışı beklentilerimiz gibi görünüyor. İlişkiler son derece acı veren bir alan olabilirler. Ne olacağına dair fanteziler kurmaya ve yansıtmalar yapmaya eğilimliyizdir. Fantezilerimiz gerçekleşmezse öfkeleniriz ve kin tutarız. Başka insanlar üzerinde güçsüz olduğumuzu unuturuz. O eski yalnızlık, çaresizlik, yardımsızlık ve kendineacıma duygu ve düşünceleri içimize sokulurlar. Rehberler, toplantılar ve diğer bütün olumlu verilerin düşünceleri bilincimizi terk eder. İyileşmemizi birincil ve önceliklerimizi sıralı tutmalıyız.

Ne arzuladığımız, ne istediğimiz, ne elde ettiğimiz hakkında yazmak ve bunu rehberimizle veya bir başka güvenilir kişi ile paylaşmak olumsuz duyguların üstesinden gelmemize yardımcı olur. Başkalarına, deneyimlerini bizimle paylaşma izni vermek bize daha iyiye gidildiğinin ümidini verir. Güçsüz olmak kocaman bir engel gibi görünür. Güçsüzlüğümüzü itiraf etme ihtiyacı doğduğunda, ilk önce buna karşı güç uygulamak için yollar arayabiliriz. Bu yolları tükettikten sonra, diğerleriyle paylaşmaya başlar ve ümit buluruz. Günlük toplantılara katılmak, gün be gün yaşamak ve literatür okumak zihinsel tutumlarımızı olumluya doğru geri gönderir. Başkaları için çalışanı denemeye isteklilik yaşamsaldır. Katılmayı istemediğimizi hissettiğimiz zamanlarda bile toplantılar bizim için kuvvet ve ümit kaynağıdır.

Uyuşturucu kullanmak isteğini paylaşmak önemlidir. Yenigelenlerin, çoğunlukla, bir uyuşturucu bağımlısının

kullanmak istemesinin gerçekten anormal olduğunu düşünmeleri hayret vericidir. Eski dürtülerin geldiğini hissettiğimizde, bizde bir şeylerin mutlaka yanlış olduğunu ve Adsız Narkotik'teki diğer insanların anlayabilmelerinin olanaksız olduğunu düşünürüz.

Kullanma arzusunun geçeceğini anımsamak önemlidir. Nasıl hissedersek edelim, artık asla kullanmak zorunda değiliz. Tüm duygular sonunda geçecektir.

İyileşmenin ilerleyişi sürekli, yukarı doğru bir yolculuktur. Gayret olmaksızın, yine yokuş aşağı koşmaya başlarız. Hastalığın ilerleyişi, uzak durma sürecinde bile, süregiden bir işlemdir.

Buraya güçsüz olarak geliriz ve aradığımız güç bize Adsız Narkotik'teki diğer insanlar yoluyla gelir. Ama biz buna elimizi uzatmalıyız. Şimdi temiz ve arkadaşlık birliğindeyken kendimizi bizi iyi tanıyan başkalarıyla çevrili tutmaya gereksinimimiz vardır. Birbirimize ihtiyacımız var. Adsız Narkotik bir hayatta kalma arkadaşlık birliğidir ve avantajlarından biri, bizi en iyi anlayabilen ve yardım edebilecek olan insanlarla yakın, düzenli bağlantıya sokmasıdır. Güzel fikirler ve iyi niyetler, eğer bunları eyleme koymayı başaramazsak, işe yaramazlar. Elimizi uzatmak bizi özgürleştirecek mücadelenin başlangıcıdır. Bu, bizi hapseden duvarları yıkacaktır. Hastalığımızın bir belirtisi yabancılaşmaktır ve dürüst paylaşım bizi iyileşmek için özgürleştirecektir.

Minnettarız; toplantılarda öylesine hoş karşılandık ki kendimizi rahat hissettik. Temiz kalmadan ve o toplantılara gelmeden basamaklarla işimiz kesinlikle daha zor olacaktı. Herhangi bir uyuşturucu kullanımı iyileşme sürecini kesecektir.

Hepimiz başkalarına yardım etmekten aldığımız duygunun bizi kendi yaşamlarımızda daha iyisini yapmaya motive ettiğini buluruz. Eğer canımız yanıyorsa, ki zaman zaman çoğumuzun yanar, yardım istemeyi öğreniriz. Paylaşılan acının azaldığını buluruz. Arkadaşlık birliği üyeleri kullanmaya dönen birine yardım etmeye isteklidirler ve kendilerine sorulduğunda sunacak içgörü ve yararlı öne-

rilere sahiptirler. Adsız Narkotik'te bulunan iyileşme içten gelmelidir ve hiç kimse kendisinden başkası için temiz kalamaz.

Hastalığımızda, kullanmaya dönüşe yol açabilecek yıkıcı, şiddet dolu, kendimizden üstün bir güçle uğraşıyoruz. Eğer kullanmaya dönmüşsek, mümkün olan en kısa zamanda toplantılara geri gelmemizin şart olduğunu akılda tutmamız önemlidir. Yoksa geri çağrılışın ötesine geçeceğimiz bir eşiğe varmamıza sadece aylar, günler veya saatler kalmış olabilir. Hastalığımız öyle kurnazdır ki bizi içinden çıkılmaz durumlara sokabilir. Böyle yaptığında, şayet becerebilirsek, becerebildiğimiz an programa geri geliriz. Bir kez kullandık mı hastalığımızın kontrolü altındayız.

Ne kadar uzun temiz kalırsak kalalım, asla tamamen iyileşemeyiz. Durağanlaşma hatırı sayılır temizlik süresi olan üyelerin düşmanıdır. Eğer uzun zaman durağanlık içinde kalırsak, iyileşme süreci durur. Hastalık bizde açık belirtiler gösterecektir. İnkar geri gelir; saplantı ve zorunlu eylem ile birlikte. Suçluluk, pişmanlık, korku ve kibir dayanılmaz hale gelebilir. Kısa zamanda sırtımızın duvara dayandığı bir noktaya varırız. İnkar ve Birinci Basamak aklımızda çelişki yaratır. Eğer kullanma saplantısının bizi yenmesine izin verirsek sonumuz geldi demektir. Bizi ancak Birinci Basamağı tamamen ve bütünüyle bir kabulleniş kurtarabilir. Kendimizi programa tamamen teslim etmeliyiz.

Yapılacak ilk iş temiz kalmaktır. Bu, iyileşmenin diğer evrelerine olanak sağlar. Ne olursa olsun temiz kaldığımız sürece, hastalığımız üzerinde mümkün olan en büyük avantaja sahibiz. Bunun için minnettarız.

Birçoğumuz rehabilitasyon merkezi veya iyileşme evi gibi korumalı bir çevrede temizleniriz. Dünyaya tekrar giriş yaptığımızda, kayıp, şaşkın ve kırılabilir hissederiz. Mümkün olabildiğince sık toplantılara gitmek değişimin şokunu azaltacaktır. Toplantılar başkalarıyla paylaşmak için güvenli bir ortam sağlar. Programı yaşamaya başlarız; yaşamımızda ruhsal ilkeleri uygulamayı öğreniriz. Öğrendiklerimizi kullanmalıyız yoksa onları kullanmaya dönerek kaybederiz.

Eğer NA gruplarına ve üyelerine güvenemeseydik birçoğumuzun gidecek başka hiçbir yeri olmayacaktı. Başlangıçta arkadaşlık birliği bizi hem cezp etti hem de sıkılganlık yarattı. Kullanma arkadaşlarımızın yanında artık rahat olmasak da toplantılarda kendimizi henüz evde hissetmedik. Paylaşımın deneyimi sayesinde korkumuzu kaybetmeye başladık. Ne kadar çok paylaştıksa, korkularımızdan o kadar uzaklaştık. Bu nedenle paylaştık. Büyüme değişim demektir. Ruhsallığın korunması süregiden iyileşme demektir. İzolasyon ruhsal gelişim için tehlikelidir.

Arkadaşlık birliğini bulan ve basamakları yaşamaya başlayanlarımız başkalarıyla ilişkiler geliştirirler. Geliştikçe, kendimizden ve duygularımızdan kaçıp saklanma eğilimimizi yenmeyi öğreniriz. Duygularımız hakkında dürüst olmak, diğerlerinin bizimle özdeşleşmelerine yardımcı olur. Dürüstçe iletişim kurunca başkalarına ulaşırız. Dürüstlük pratik ister ve hiçbirimiz mükemmel olduğumuzu iddia etmiyoruz. Tuzağa düşmüş veya baskı altında kalmış hissettiğimizde, dürüst olmak için büyük ruhsal ve duygusal kuvvet gerekir. Başkalarıyla paylaşmak bizi izole ve yalnız hissetmekten alıkoyar. Bu süreç ruhun yaratıcı bir eylemidir.

Programı çalıştığımızda basamakları günlük olarak yaşıyoruz. Bu bize ruhsal ilkelerin uygulanışında deneyim kazandırır. Zamanla kazandığımız deneyim süregiden iyileşmemize yardım eder. Öğrendiğimizi kullanmalıyız yoksa ne kadar uzun temiz kalmışsak kalalım, onu kaybedeceğiz. Eninde sonunda dürüstleşmenin şart olduğunu görürüz; yoksa tekrar kullanacağız. İsteklilik ve alçakgönüllülük için dua ederiz ve nihayet yanlış yargılarımız ve kötü kararlarımız hakkında dürüstleşiriz. Zarar verdiklerimize kabahatin bizde olduğunu söyleriz ve gerekli düzeltiler ne ise yaparız. Şimdi tekrar çözümün içindeyiz. Programı çalışıyoruz. Programı çalışmak şimdi daha kolaylaşır. Basamakların bizi kullanmaya dönüşten koruduğunu biliyoruz.

Kullanmaya dönenler bir başka tuzağa daha düşebilirler. Kullanmayı durdurup temiz kalabileceğimizden şüphe edebiliriz. Kendi kendimize asla temiz kalamayız. Bunalmış

halde, "Yapamıyorum" diye ağlarız. Programa geri gelirken kendimizi azarlarız. Yoldaş üyelerin geri gelmenin gerektirdiği cesarete saygı göstermeyeceklerini hayal ederiz. O tür bir cesarete son derece saygılı olmayı öğrendik. Yürekten alkışlarız. Kullanmaya dönmek utanç verici değildir -utanç, geri gelmemektedir. Tek başına yapabileceğimiz illüzyonunu paramparça etmeliyiz.

Temiz olmak en üst öncelik olmayınca bir başka tür kullanmaya dönüş gerçekleşir. Temiz kalmak daima önce gelmelidir. Zaman zaman hepimiz iyileşmemizde zorluk deneyimleriz. Öğrendiğimizi uygulamamanın sonucunda duygusal dönüşler ortaya çıkar. Böyle zamanlardan çıkabilenler kendilerinin olmayan bir cesaret gösterirler. Bu dönemlerden birinden çıktıktan sonra en karanlık zamanın şafaktan önce olduğunu doğrulamaya hazırızdır. Bir kez zor bir zamanı temiz geçirince, tekrar tekrar kullanabileceğimiz bir iyileşme aracı ediniriz.

Eğer kullanmaya dönersek, suçluluk ve utanç duyabiliriz. Kullanmaya dönüşümüz utandırıcıdır ama aynı zamanda hem yüzümüzü hem paçamızı kurtaramayız. Programa en kısa zamanda geri gelmenin en iyisi olduğunu buluruz. Gururumuzu çiğnemek, ölmek veya sonsuza dek çıldırmaktan iyidir.

Temiz olduğumuza şükür etme tutumumuzu koruduğumuz sürece, temiz kalmanın daha kolay olduğunu buluruz. Minnetimizi dile getirmenin en iyi yolu halen acı çeken bağımlıya deneyim, güç ve ümidimizin mesajını taşımaktır. Her acı çeken bağımlı ile çalışmaya hazırız.

Programı günlük bazda yaşamak birçok değerli deneyim kazandırır. Eğer kullanma saplantısına yakalanmışsak, deneyim bize iyileşmekte olan yoldaş bir bağımlıyı aramayı ve bir toplantıya gitmeyi öğretti.

Kullanan bağımlılar ben-merkezci, öfkeli, korkmuş ve yalnızlık çeken insanlardır. İyileşmede, biz ruhsal gelişim deneyimleriz. Kullanırken, dürüst değildik, çıkarcıydık ve genellikle bir kuruma kapatılmıştık. Program toplumun sorumlu ve üretken üyeleri haline gelmemizi sağlar.

Toplumda işlev görmeye başlarken, yaratıcı özgürlüğümüz önceliklerimizi belirlemede ve temel şeyleri ilk önce yapmamızda bize yardım eder. On iki Basamaklı Programımızın günlük uygulanışı, geçmişte olduğumuz insanlardan bir Yüksek Güç tarafından yol gösterilen insanlara dönüşmemizi sağlar. Rehberimizin veya ruhsal büyüğümüzün yardımı ile giderek Yüksek Gücümüze güvenmeyi ve dayanmayı öğreniriz.

BÖLÜM SEKİZ

BİZ İYİLEŞİRİZ

Eski bir deyişe göre politika apayrı kişileri aynı yorgan altına sokarmış. Oysa bağımlılık nedeniyle biz aynı türden insanlarız. Kişisel öykülerimiz bireysel desende değişkenlik gösterse de sonunda hepimiz aynı ortak şeye sahibiz. Bu ortak hastalık veya bozukluk bağımlılıktır. Gerçek bağımlılığı oluşturan iki şeyi iyi biliyoruz; saplantı ve engellenemez zorunlu eylem. Saplantı – Bir zamanlar tattığımız o rahatı elde etmek için belirli uyuşturucumuza veya onun yerine geçecek bir diğerine bizi tekrar tekrar götüren o sabit fikir.

Zorunlu eylem – Bir kez süreci bir iğne, bir hap veya bir içki ile başlattık mı kendi irade gücümüzle duramayız. Uyuşturuculara olan fiziksel duyarlılığımız nedeniyle kendimizden üstün, yıkıcı bir gücün tamamen pençesindeyiz.

Yolun sonunda, uyuşturucularla ya da uyuşturucularsız, artık bir insan olarak işlev göremediğimizi bulduğumuzda hepimiz aynı açmazla yüzleşiriz. Yapılacak ne kaldı? Şu alternatif kalmış gibidir: Ya gitmemek için elimizden geleni yaparak yine de hapishaneler, hastaneler veya ölüme doğru gideceğiz, ya da yaşamak için yeni bir yol bulacağız. Geçmiş yıllarda pek az bağımlı bu son seçeneğe sahipti. Bugün bağımlı olanlar daha şanslılar. Tarihte ilk kez, basit bir yol birçok bağımlının hayatında kendini kanıtlamaktadır. Bu hepimize açıktır. Adsız Narkotik olarak bilinen bu yol basit – dinsel olmayan – ruhsal bir programdır.*

On beş yıl kadar önce bağımlılığım beni tam bir güçsüzlük, işe yaramazlık ve teslimiyet noktasına getirdiğinde NA yoktu. AA'yı buldum ve o arkadaşlık birliği içinde problemlerine cevabı o programda bulmuş bağımlılarla tanıştım. Oysa biliyorduk ki pek çokları hala düş kırıklığı,*

*1965'te yazılmıştır.

sefalet ve ölüm yokuşundan aşağı iniyorlardı çünkü AA'daki alkolik ile özdeşleşemiyorlardı. Kimlik buluşları yüzeysel belirtilerdeydi; duyguların daha derin düzeyinde değildi -ki burada empati tüm bağımlı kişilerde şifa verici bir terapidir. Diğer birkaç bağımlı ve bize ve programa büyük inancı olan bazı AA üyeleri ile, 1953 yılının temmuzunda şimdi bildiğimiz haliyle Adsız Narkotik'i kurduk. Şimdi, başlangıçtan itibaren her bağımlının temiz kalabileceğine kendini inandırması için ihtiyaç duyduğu özdeşleşmeyi, yıllardır iyileşen başkalarının örneklerinde bulacağını hissediyorduk.

Esasen ihtiyaç duyulanın bu olduğu şu geçen yıllarda kendini kanıtladı. Empati olarak adlandırdığımız o tanıdık gelme, inanç ve imanın sözsüz dili, içinde zamanı hissedebildiğimiz, gerçeğe dokunabildiğimiz ve birçoğumuzca çoktan kaybedilmiş ruhsal ilkeleri tanıdığımız atmosferi yarattı. İyileşme programımızda sayıca ve güçte büyüyoruz. Daha önce bu kadar temiz bağımlı, kendi seçimleriyle ve özgür toplumda, canlarının çektiği her yerde, tam bir yaratıcı özgürlük içinde iyileşmelerini sürdürmek için asla toplanamamışlardı.

Hatta bağımlılar bile bunun planladığımız gibi yapılamayacağını söylediler. Açıkça duyurulan toplantılara inanıyorduk -artık başka grupların denemiş oldukları gibi saklanmak yoktu. Bunun, toplumdan ayrı kalmayı savunan diğerleri tarafından denenen başka tüm metotlardan farklı olduğuna inandık. Bağımlının günlük hayatta problemleriyle ne kadar erken yüzleşirse, ancak o kadar çabuk gerçek anlamda üretken bir vatandaş haline geleceğini hissettik. Eninde sonunda zaten kendi ayaklarımız üzerinde durmak ve hayatla hayatın şartlarında yüzleşmek zorundayız, öyleyse neden en baştan olmasın.

Tabii bundan ötürü birçokları kullanmaya döndü ve birçokları tamamen kayboldu. Oysa birçokları kaldı ve bazıları sonradan geri geldiler. İşin parlak yanı, şimdi üyelerimizin birçoğunun tamamen uzak durma sürelerinin uzun ve yenigelene daha iyi yardım edebiliyor olması

gerçeğidir. Onların basamak ve geleneklerimizin ruhsal değerlerine dayalı tutumları programımıza artış ve birlik getiren dinamik güçtür. Şimdi biliyoruz ki bıkkınlık veren o eski yalan "Bir kez bağımlı olan daima bağımlıdır." artık ne toplum ne de bağımlının kendisi tarafından hoş görülecek. Biz iyileşiriz.

İyileşme teslimiyet ile başlar. O noktadan, her birimize temiz bir günün kazanılmış bir gün olduğu hatırlatılır. Adsız Narkotik'te tutumlarımız, düşüncelerimiz ve tepkilerimiz değişir. Yaratık olmadığımızı kavrarız ve kim olduğumuzu anlamaya ve kabullenmeye başlarız.

İnsanlık olduğu sürece bağımlılık varolmuştur. Bizim için bağımlılık bizi yok etmekte olan uyuşturucuları kullanma saplantısı ve bunu izleyen, bizi devam etmeye zorlayan zorunlu eylemdir. Tamamen uzak durma yeni yaşam yolumuzun temelidir.

Geçmişte, bir bağımlı için hiç ümit yoktu. Adsız Narkotik'te bağımlıların ortak olarak sahip oldukları ve kontrol edemedikleri yalnızlık, öfke ve korkuyu paylaşmayı öğreniriz. Başımızı belaya sokan eski fikirlerimizdi. Tamamlamaya yönelik değildik; her şeyin boşluğu ve değersizliği üzerinde odaklandık. Başarıyla baş edemedik, böylece başarısızlık bir yaşam yolu haline geldi. İyileşmede başarısızlıklar, kırılamayan bir zincirdeki halkalar olmak yerine sadece geçici engellerdir. Dürüstlük, açık fikirlilik ve değişmek için istekliliğin hepsi hatalarımızı itiraf etme ve yardım istemede bize yardımcı olan yeni tutumlardır. Artık gerçek doğamıza karşı hareket edip gerçekten yapmak istemediğimiz şeyleri yapmak zorunda değiliz.

Çoğu bağımlı iyileşmeye direnir ve onlarla paylaştığımız program kullanımlarını kesintiye uğratır. Eğer yenigelenler bize uyuşturucu kullanmaya devam edebildiklerini ve hiçbir kötü etki yaşamadıklarını söylerlerse, buna iki türlü bakabiliriz. İlk olasılık onların bağımlı olmadıklarıdır. Diğeri, hastalıklarının onlar için açık hale gelmediği ve hala bağımlılıklarını inkar ediyor olmalarıdır. Bağımlılık ve yok-

sunluk krizleri rasyonel düşünceyi bozar ve yenigelenler çoğunlukla benzerlikler yerine farklılıklar üzerinde odaklanırlar. Bağımlılığın kanıtlarını çürütecek veya kendilerini iyileşmeden diskalifiye edecek yollar ararlar.

Yeniyken birçoğumuz aynı şeyi yaptık. Bu nedenle başkalarıyla çalışırken, onlara kullanmayı sürdürmek için bahane olacak herhangi bir şey yapmamaya veya söylememeye çalışırız. Dürüstlük ve empatinin şart olduğunu biliyoruz. Tam bir teslimiyet iyileşmenin anahtarıdır ve tamamen uzak durma bizim için çalışan tek şey olmuştur. Deneyimimizde, bu programa bütünüyle teslim olan hiçbir bağımlı iyileşme bulmakta başarısızlığa uğramamıştır.

Adsız Narkotik dinsel değil, ruhsal bir programdır. Her temiz bağımlı bir mucizedir ve mucizeyi canlı tutmak süregiden bir farkındalık, teslimiyet ve gelişim işlemidir. Bir bağımlı için, kullanmamak anormal bir haldir. Temiz yaşamayı öğreniriz. Kendimize dürüst olmayı ve bir işin her iki tarafını düşünmeyi öğreniriz. Başlangıçta karar vermek çok zordur. Temizlenmeden önce, eylemlerimizin çoğu anlık dürtüyle yönlendiriliyordu. Bugün bu tür düşünceye kilitli değiliz. Özgürüz.

İyileşmemizde, gerçeği kabullenmeyi esas buluyoruz. Bir kez bu yapılabilirse, algılarımızı değiştirme çabası içinde uyuşturucu kullanmayı zorunlu bulmayız. Kendimizi ve dünyayı tıpkı olduğu gibi kabul edersek; uyuşturucularsız, yararlı insanlar olarak işlev görmeye başlama şansına sahibiz. Uyumsuzlukların gerçeğin bir parçası olduklarını öğreniriz ve onlardan kaçacağımıza onları çözümleyecek yeni yollar öğreniriz. Onlar gerçek dünyanın bir parçasıdırlar. Sorunların duygusal olarak içinde olmamayı öğreniriz. El altındakini hallederiz ve çözümü zorlamamaya çalışırız. Bir çözümün, pratik değilse ruhsal da olmadığını öğrendik. Geçmişte basit olayları sorun haline getirdik; pireyi deve yaptık. En iyi fikirlerimiz bizi buraya getirdi. İyileşmede, kendimizden üstün bir güce dayanmayı öğreniriz. Tüm cevaplara veya çözümlere sahip değiliz ama uyuşturucularsız yaşamayı öğrenebiliriz. Eğer "Yalnızca Bugün İçin" yaşamayı anımsarsak; temiz kalabilir ve yaşamdan zevk alabiliriz.

Hastalığımızdan sorumlu değiliz, sadece iyileşmemizden sorumluyuz. Öğrendiklerimizi uygulamaya başlayınca, yaşamlarımız daha iyiye doğru değişmeye başlar. Uyuşturucu kullanma saplantısından özgür, yaşamdan zevk alan bağımlılardan yardım ararız. Bu programın çalışması için onu anlamak zorunda değiliz. Yapmak zorunda olduğumuz tek şey doğrultu izlemektir.

İyileşme sürecine esas olan On iki Basamak yoluyla ferahlarız. Çünkü onlar bizim kendi iyileşmemizde katılımcı olmamıza izin veren yeni, ruhsal bir yaşam yoludur.

İlk günden itibaren On iki Basamak yaşamımızın bir parçası haline gelir. Başlangıçta, olumsuzlukla dolu olabiliriz ve sadece Birinci Basamağın oturmasına izin veririz. Daha sonra, korkumuz azalır ve bu araçları daha bütünüyle geniş anlamda ve daha çok yararımıza kullanabiliriz. Eski duyguların ve korkuların hastalığımızın belirtileri olduklarını kavrarız. Gerçek özgürlük şimdi mümkündür.

İyileştikçe, temiz olma üzerine yeni bir görüş kazanırız. Kullanma arzusundan özgürlük ve serbestlik duygusunu tadarız. Karşılaştığımız herkesin, eninde sonunda, sunacak bir şeyleri olduğunu buluruz. Verebilir ve alabilir hale geliriz. Yaşam bizim için yeni bir serüven haline gelebilir. Mutluluk, sevinç ve özgürlükle tanışırız.

İyileşmekte olan bir bağımlı modeli yoktur. Uyuşturucular gidip, bağımlı programı çalışınca harika şeyler olur. Kaybolan düşler uyanır ve yeni olasılıklar doğar. Ruhsal olarak gelişmek için istekliliğimiz bizi su üstünde tutar. Basamaklarda belirtilen eylemleri yapınca, sonuç kişiliğimizde bir değişimdir. Önemli olan eylemlerimizdir. Sonuçları Yüksek Gücümüze bırakırız.

İyileşme bir bağlantı işlemi haline gelir; dokunma ve dokunulma korkumuzu kaybederiz. Yalnızlık hissettiğimizde, basit, sevgidolu bir kucaklamanın dünyanın en büyük farkını yarattığını öğreniriz. Gerçek sevgiyi ve gerçek dostluğu deneyimleriz.

Tamamen geçmeyen, ilerleyen ve ölümcül bir hastalık üzerinde güçsüz olduğumuzu biliyoruz. Eğer durdurulmazsa, ta ki ölene dek daha kötüleşir. Saplantı ve zorunlu eylem ile başa çıkamayız. Tek alternatif kullanmayı bırakmak ve nasıl yaşanacağını öğrenmeye başlamaktır. Bu eylem rotasını izlemeye ve bizim için mevcut yardımdan yararlanmaya istekli olduğumuzda tamamen yeni bir yaşam mümkündür. Bu yolla, iyileşiriz.

Bugün, arkadaşlık birliğinin sevgisi içinde güvende, nihayet bir başka insanın gözünün içine bakabilir ve kimliğimiz için minnet duyabiliriz.

BÖLÜM DOKUZ

YALNIZCA BUGÜN İÇİN – PROGRAMI YAŞAMAK

Kendine de ki:

YALNIZCA BUGÜN İÇİN düşüncelerim, iyileşmek, uyuşturucu kullanmadan yaşamak ve yaşamdan zevk almak üzerinde olacak.

YALNIZCA BUGÜN İÇİN NA'da bana inanan ve iyileşmemde bana yardımcı olmak isteyen birine inanacağım.

YALNIZCA BUGÜN İÇİN bir programım olacak; ona elimden gelenin en iyisini yaparak uymaya çalışacağım.

YALNIZCA BUGÜN İÇİN NA'nın içinden yaşamıma daha iyi bir bakış açısı getirmeye çalışacağım.

YALNIZCA BUGÜN İÇİN korkmayacağım; düşüncelerim yeni tanıdıklarımın üzerinde olacak – kullanmayan ve yeni bir yaşam yolu bulmuş kişiler. Bu yolu izlediğim taktirde korkmak için bir nedenim olmayacak.

Yaşamlarımızın yönetilemez olduğunu itiraf ederiz ama bazen yardıma ihtiyacımız olduğunu itiraf etmekte bir sorunumuz olur. Kendi ben-irademiz iyileşmemizde birçok soruna yol açar. İşlerin daima bizim yolumuza gitmesini ister ve talep ederiz. Bizim işleri yapış yolumuzun çalışmadığını geçmişteki deneyimlerimizden bilmemiz gerekir. Teslimiyet ilkesi, içinde kuvvetimizi kendimizden üstün bir Güçten aldığımız bir yaşam yoluna doğru bizi yönlendirir. Yüksek Gücümüze günlük teslimiyetimiz bize ihtiyacımız olan yardımı sağlar. İyileşmemizde yaşamsal olan kabul-

lenme ile bağımlılar olarak başımız derttedir. Kabullenmeyi hayata geçirmeyi reddettiğimizde aslında gerçekte hala bir Yüksek Güce inancımızı inkar etmekteyiz. Endişelenmek inanç yoksunluğudur.

İrademizi teslim etmek hiçbir şeyin asla dolduramadığı içimizdeki o yeri dolduran bir Yüksek Güçle bizi bağlantıya sokar. Günlük yardım için Tanrı'ya güvenmeyi öğrendik. Yalnızca bugün için yaşamak, geçmişin yükünü ve geleceğin korkusunu hafifletir. Gerekli eylemleri yapmayı ve sonuçları Yüksek Gücümüzün ellerine bırakmayı öğrendik.

Adsız Narkotik Programı ruhsaldır. Üyelerin kendi anlayışlarınca bir Yüksek Güç bulma çabası göstermelerini kuvvetle öneririz. Bazılarımız doğası dramatik ve ilhamsal olan derin ruhsal deneyimler yaşarız. Diğerleri için uyanış daha gizli ve incedir. Kabullenme ve birbirimizin inançlarına saygı atmosferi içinde iyileşiriz. Ukalalık ve ben-haklıyımcılığın aldanışından sakınmaya çalışırız. Günlük yaşantımızda inanç geliştirdikçe Yüksek Gücümüzün bize ihtiyacımız olan kuvvet ve doğrultuyu sağladığını buluruz.

Her birimiz kendi Yüksek Güç kavramımızı deneyip bulmakta özgürüz. Birçoğumuz din ile yaşamış olduğumuz düş kırıklıkları nedeniyle şüpheci ve kötümserdik.Yeni üyeler olarak, toplantılarda Tanrı hakkında duyduğumuz konuşmalar bizde nefret uyandırdı. Bu alanda kendi cevaplarımızı arayana dek, geçmişimizde edinilmiş fikirlerin tuzağındaydık. Agnostikler ve ateistler yalnızca "orada olan her ne ise" ile konuşmakla başlarlar. Toplantılarda hissedebilinen bir ruh veya enerji vardır. Bu bazen yenigelenin ilk Yüksek Güç kavramıdır. Geçmişten gelen fikirler çoğunlukla eksiktir ve tatmin edici değildir. Bildiğimiz her şey revizyona tabidir, özellikle doğrular hakkında bildiklerimiz. Eski fikirlerimizi yeniden değerlendiririz. Böylece yeni bir yaşam yolunu açan yeni fikirlerle tanışabilir hale geliriz. Fiziksel, akılsal ve ruhsal bir hastalık taşıyan insanlar olduğumuzu kavrarız. Kendi cehennemimizi bağımlılığımızın yarattığını ve bize yardım edecek bir gücün varlığını kabul ettiğimizde, sorunlarımızın çözümünde ilerleme kaydetmeye başlarız.

Günlük bakım yetersizliği birçok yolla kendini gösterir. Açık fikirli gayret sayesinde, Onu anladığımız gibi Tanrı ile günlük bir ilişkiye dayanır oluruz. Her gün çoğumuz Yüksek Gücümüzden temiz kalmak için yardım isteriz ve her gece iyileşme armağanı için teşekkür ederiz. Yaşantımız daha rahat hale geldikçe, birçoğumuz ruhsal durağanlığa düşeriz ve kullanmaya dönme riskini göze alarak, içinden ancak günlük bir kurtuluş kazandığımız aynı dehşet ve amaç kaybı içinde buluruz kendimizi. Umarız ki bu, acımızın bizi günlük ruhsal bakımımızı yenilemeye motive ettiği an olur. Bilinçli bir bağlantıyı sürdürmenin bir yolu, özellikle zor zamanlarda, varlıkları için minnet duyduğumuz şeylerin listesini yapmaktır.

Birçoğumuz kendimize sessiz bir zaman ayırmanın Yüksek Gücümüzle bilinçli bağlantı kurmaya yardımcı olduğunu bulduk. Zihni sessizleştirmekle meditasyon bizi sakinliğe ve huzura kavuşturabilir. Bu zihni sessizleştirme, bireye göreceli olarak, her yerde, her zaman veya her tarzda yapılabilir.

Yüksek Gücümüz her an bize açıktır. Tanrı'nın bizim için isteğini sorduğumuzda yol gösterim alırız. Giderek, benmerkezci olmaktan çok Tanrı-merkezci hale geldikçe, çaresizliğimiz ümide dönüşür. Değişim korkunun büyük kaynağını, bilinmezi de içerir. Yüksek Gücümüz bu korkuyla yüzleşmemiz için ihtiyacımız olan cesaretin kaynağıdır.

Bazı şeyleri kabullenmeliyiz, diğerlerini ise değiştirebiliriz. Aralarındaki farkı kavrama bilgeliği ruhsal programımızdaki gelişim ile gelir. Eğer ruhsal kondisyonumuza günlük olarak bakım yapıp korursak, acı ve şaşkınlık ile baş etmenin daha kolay olduğunu buluruz. Bu fena halde ihtiyaç duyduğumuz duygusal dengedir. Yüksek Gücümüzün yardımı ile, bir daha asla kullanmak zorunda değiliz.

Her temiz bağımlı bir mucizedir. Bu mucizeyi, süregiden iyileşmede olumlu tutumlarla canlı tutarız. Eğer bir süre sonra iyileşmemizle başımız belaya girerse, belki de iyileşmemizin erken dönemlerinde bize yardımcı olan bir veya birden çok şeyi yapmayı bırakmışızdır.

Üç temel ruhsal ilke dürüstlük, açık fikirlilik ve isteklilikliktir. Bunlar programımızın "NASIL"ıdır. İlk önce ifade ettiğimiz dürüstlük kullanmayı bırakma arzusudur. Bundan sonra güçsüzlüğümüzü ve yaşamlarımızın yönetilemezliğini itiraf ederiz.

Tam bir dürüstlük, bugün için yaşamayı öğrenmenin en önemli aracıdır. Dürüstlüğü pratiğe geçirmek zor olsa da çok ödüllendiricidir. Dürüstlük hastalıklı düşüncemize bir antidottur. Yeni bulduğumuz inanç, gelecekte cesaret için sağlam bir temeldir.

NA'ya gelmeden önce yaşamak hakkında bildiklerimiz bizi neredeyse öldürecekti. Kendi yaşamlarımızı yönetmek bizi Adsız Narkotik Programına getirdi. Mutlu olmak ve yaşamdan zevk almak hakkında pek az şey bilerek NA'ya geldik. Yeni bir fikir kapalı zihne kazınamaz. Açık fikirli olmak hayatımızı kurtarabilecek bir şey duymamıza izin verir. Karşıt görüşleri dinleyip kendi sonuçlarımıza varmamıza yol açar. Açık fikirlilik yaşamlarımız boyunca kaçırdığımız o içgörülere götürür bizi. Sonuçlara atlamadan veya yanlış ve doğruyu önceden saptamadan bir tartışmaya katılmamıza izin veren ilke budur. Var olmayan erdemler için ayağa kalkarak kendimizi budala yerine koymamız gerekmiyor artık. Tüm cevapları bilmemenin sorun olmadığını öğrendik. Çünkü o zaman öğretilebilir durumdayız ve yeni hayatımızı başarıyla yaşamayı öğrenebiliriz.

Bununla birlikte, açık fikirlilik, isteklilik olmaksızın, bizi hiç bir yere götürmeyecektir. İyileşmek için ne gerekiyorsa yapmaya istekli olmalıyız. Yalnızca temiz kalmak için tüm çaba ve gücümüzü göstermenin şart olacağı zamanın ne zaman geleceğini asla bilmiyoruz.

Dürüstlük, açık fikirlilik ve isteklilik el ele çalışırlar. Kişisel programımızda bu ilkelerden birinin yokluğu kullanmaya dönüşe yol açabilir ve elbette iyileşmeyi, basit olabilecekken, zor ve acı dolu hale sokacaktır. Bu program gündelik yaşantımızın yaşamsal bir parçasıdır. Eğer bu program olmasaydı çoğumuz ölecektik veya bir kuruma kapatılacaktık. Bakış açımız yalnız birininkinden bir üyeninkine dönü-

şür. Evimizi düzene koymayı vurguluyoruz çünkü bu bize ferahlık verir. İhtiyaçlarımızı karşılama kuvveti için Yüksek Gücümüze güveniriz.

"NASIL" ilkelerini uygulamanın bir yolu günlük envanter almaktır. Envanterimiz günlük gelişimimizi görmemize izin verir. Kusurlarımızı bertaraf etmeye çaba gösterirken iyi yönlerimizi unutmamamız gerekir. Eski kendini-kandırma ve ben-merkezciliğin yerine ruhsal ilkeler konulabilir.

Temiz kalmak yaşamla yüzleşmenin ilk adımıdır. Kabullenmeyi yaşama geçirince, yaşamımız sadeleşir. Sorunlar baş gösterince, programın araçları ile iyice donanmış olmayı umarız. Kendi ben-merkezliğimizi ve kendini-yıkıcılığımızı dürüstçe teslim etmek zorundayız. Geçmişte, çaresizliğin hayatta kalmak için bize kuvvet vereceğine inanıyorduk. Şimdi sorunlarımız için sorumluluk kabul ediyoruz ve çözümlerimiz için eşit derecede sorumlu olduğumuzu görüyoruz.

İyileşmekte olan bağımlılar olarak, minnet duyusunu bilir olduk. Kusurlarımız kaldırıldıkça, olabileceğimiz her şey haline gelmek için özgürüz. Kendimizin farkındalığıyla ve dünyadaki yerimizi alma yeteneğiyle, yeni bireyler olarak ortaya çıkarız.

Basamakları yaşamakla, kendine-saplantımızı salıvermeye başlarız. Bir Yüksek Güçten, kendimizle ve yaşamla yüzleşme korkumuzu kaldırmasını isteriz. Basamakları çalışarak ve iyileşmenin araçlarını kullanarak kendimizi yeniden tanımlarız. Kendimizi farklı gözle görürüz. Kişiliklerimiz değişir. Yaşama yerinde cevap verebilen, hisseden insanlar haline geliriz. Ruhsal yaşamayı öne koyarız ve günlük yaşantımızda sabır, hoşgörü ve alçakgönüllülüğü kullanmayı öğreniriz.

Yaşamlarımızdaki başka insanlar güven ve sevecen tutumlar geliştirmemizde yardım ederler; daha az talep ederiz ve daha çok veririz. Daha yavaş öfkeleniriz ve daha çabuk bağışlarız. Arkadaşlık birliğimizden aldığımız sevgi hakkında öğreniriz. Eski benmerkezci benliğimize tamamen yabancı bir duygu olan sevilebilirliği hissetmeye başlarız.

Ego bizi her türlü görünmez yolla kontrol ederdi. Öfke şimdiki zamanın gerçeğine gösterdiğimiz tepkidir. Kinler geçmişteki deneyimleri tekrar tekrar yeniden yaşamaktır ve korku geleceğe cevap verişimizdir. Ruhsal gelişimimize ayak bağı olan bu kusurları kaldırması için Tanrı'ya izin vermeye istekli hale gelmemiz gereklidir.

Yaşam deneyimlerimizi paylaşmak yoluyla yeni fikirler bize açıktır. Bu bölümdeki birkaç basit kılavuzu tam olarak uygulayarak gün be gün iyileşiriz. Programın ilkeleri kişiliklerimizi şekillendirir.

Bağımlılığımızın izolasyonundan çıkarak, ortak bir iyileşme bağı olan kişilerin arkadaşlık birliğini buluruz. NA izolasyon, ümitsizlik ve yıkıcı kaos denizinde bir cankurtaran sandalı gibidir. İnanç, güç ve ümidimizi, iyileşmelerini paylaşan insanlardan ve kendi anlayışımızca Tanrı ile ilişkimizden alırız. Başlangıçta duyguları paylaşırken acemilik çekeriz. Bağımlılık acısının bir parçası bu paylaşma deneyiminden kopmuş olmaktır. Eğer kendimizi kötü bir yerde bulursak veya belanın gelmekte olduğunu sezersek, birini ararız veya bir toplantıya gideriz. Zor kararlar almadan önce yardım aramayı öğreniriz. Alçakgönüllülük göstererek ve yardım isteyerek, en zor zamanların içinden geçebiliriz. Ben yapamam, biz yapabiliriz! Bu yolla ihtiyacımız olan kuvveti buluruz. Ruhsal ve akılsal kaynaklarımızı paylaşarak ortak bir bağ kurarız.

Düzenli yapılan toplantılarda ve iyileşmekte olan bağımlılarla birebir paylaşmak temiz kalmamıza yardımcı olur. Toplantılara katılmak bize yeni olmanın ne demek olduğunu ve hastalığımızın ilerleyen doğasını hatırlatır. Ev grubumuza katılmak bize tanıdığımız insanların desteğini sağlar. Bu iyileşmemizi sürdürür ve günlük yaşamımızda bize yardım eder. Kendi öykümüzü dürüstçe paylaştığımız zaman başka biri bizimle özdeşleşebilir. Üyelerimizin ihtiyaçlarına hizmet etmek ve mesajımızı sunmak bize bir sevinç duygusu verir. Hizmet, yaşamlarımızın her noktasına dokunan yollarla, gelişmemize fırsat verir. İyileşmedeki deneyimlerimiz onlara sorunlarını halletmelerinde yardımcı olabilir. Bi-

zim için çalışmış olan onlar için de çalışabilir. Çoğu bağımlı, en başta bile, bu tür paylaşımı kabul etme yetisine sahiptir. Toplantılardan sonraki bir araya gelişler toplantıda tartışamadığımız şeyleri paylaşmak için iyi bir fırsattır. Bu rehberimizle birebir konuşmak için de iyi bir zamandır. Duymaya ihtiyacımız olan şeyler su yüzüne çıkacak ve bizim için net hale gelecektir.

İyileşmemizin deneyimini yenigelenlerle paylaşarak kendi temiz kalmamıza yardım etmiş oluruz. Diğerleriyle rahatlık ve destek paylaşırız. Bugün hayatlarımızda bizimle duran insanlar var. Ben-merkezcilikten uzaklaşmak bize yaşam üzerine daha iyi bir perspektif kazandırır. Yardım isteyerek, değişebiliriz. Paylaşmak zaman zaman riskli olabilir ama kırılabilir hale gelmekle gelişebiliriz.

Bazıları Adsız Narkotik'e gelecek ve hala insanları alışkanlıklarını sürdürmelerinde yardım etsinler diye kullanmaya çalışacaktır. Kapalı zihinleri değişime bir engeldir. Güçsüzlüğün itirafı ile birleşen bir açık fikirlilik ruhu, iyileşme kapısının kilidini açacak anahtardır. Uyuşturucu problemi olan biri iyileşme arayarak bize gelirse ve istekliyse, nasıl temiz kaldığımızı onunla seve seve paylaşırız.

Başkalarının yeni bir yaşam yolu bulmalarına yardım ederken, öz-itibar geliştiririz. Sahip olduğumuzu dürüstçe değerlendirdiğimiz zaman, onu takdir etmeyi öğreniriz. NA üyeleri olduğumuz için kendimizi değerli hissetmeye başlarız. İyileşmenin armağanlarını yanımızda her yere taşıyabiliriz. Adsız Narkotik'in On iki Basamağı günlük yaşantımızda tesis edilen ilerleyen bir iyileşme sürecidir. Süregiden iyileşme bizi gözeten ve kendimiz için yapmaya olanak bulamadığımız şeyleri bizim için yapacak olan sevgidolu bir Tanrı ile ilişkimize dayanır.

İyileşmemiz sürecinde, her birimiz programa kendi anlayışımızı getiririz. Eğer zorluklarla karşılaşırsak, gruplarımızın, rehberlerimizin ve Yüksek Gücümüzün yol göstericiliğine güveniriz. Öyleyse, Adsız Narkotik'te bulunan iyileşme hem içten hem de dışarıdan gelir.

Gün be gün ama aynı zamanda an be an yaşarız. Şimdi ve burada yaşamayı bıraktığımızda, sorunlarımız mantıksızca büyürler. Sabır bizde güçlü bir nokta değildir. Bu nedenledir ki sloganlarımızın ve NA arkadaşlarımızın bize yalnızca bugün için yaşamamızı hatırlatmalarına gereksinimimiz vardır.

Kendine de ki:

YALNIZCA BUGÜN İÇİN düşüncelerim, iyileşmek, uyuşurucu kullanmadan yaşamak ve yaşamdan zevk almak üzerinde olacak.

YALNIZCA BUGÜN İÇİN NA'da bana inanan ve iyileşmemde bana yardımcı olmak isteyen birine inanacağım.

YALNIZCA BUGÜN İÇİN bir programım olacak; ona elimden gelenin en iyisini yaparak uymaya çalışacağım.

YALNIZCA BUGÜN İÇİN NA'nın içinden yaşamıma daha iyi bir bakış açısı getirmeye çalışacağım.

YALNIZCA BUGÜN İÇİN korkmayacağım; düşüncelerim yeni tanıdıklarımın üzerinde olacak – kullanmayan ve yeni bir yaşam yolu bulmuş kişiler. Bu yolu izlediğim taktirde korkmak için bir nedenim olmayacak.

BÖLÜM ON

DAHA FAZLASI AYDINLANACAK

İyileşmemiz ilerledikçe, kendimizin ve çevremizdeki dünyanın gittikçe artar bir şekilde farkına varır hale geldik. İhtiyaçlarımız ve isteklerimiz, artı değerlerimiz ve sınırlılıklarımız açığa çıktı. Dış dünyayı değiştirmeye hiç gücümüz olmadığını kavradık, sadece kendimizi değiştirebilirdik. Adsız Narkotik Programı bize yaşamın acısını ruhsal ilkeler yoluyla hafifletme fırsatı verir.

Bu programa sahip olduğumuz için çok şanslıyız. Önceden, çok az insan bağımlılığın bir hastalık olduğunu gördü. İyileşme ancak bir düştü.

Binlerce üyenin sorumlu, üretken, uyuşturucudan arınmış hayatları programımızın etkinliğini gösterir. İyileşme bugün bizim için bir gerçekliktir. Basamakları çalışarak parçalanmış kişiliklerimizi yeniden yapılandırıyoruz. Adsız Narkotik gelişim için sağlıklı bir ortamdır. Bir arkadaşlık birliği olarak, birlikte yeni yaşam yolumuzu destekleyerek, birbirimizi sever ve bağrımıza basarız.

Geliştikçe, alçakgönüllülüğün hem iyi yönlerimizi hem de sınırlılıklarımızı aynı zamanda kabullenmek olduğu anlayışına varırız. En çok istediğimiz kendimiz hakkında iyi hissetmektir. Bugün gerçek olan sevgi, neşe, ümit, üzüntü, heyecan duygularına sahibiz. Duygularımız uyuşturucular tarafından yaratılmış o eski duygularımız değil.

Bazen, programda zamanla bile, kendimizi eski fikirlere kapılmış buluruz. Temel şeyler iyileşme için daima önemlidir. Eski düşünce desenlerinden sakınmalıyız, hem eski fikirlerden hem de durağanlığa doğru eğilimden. Durağan hale gelmenin bedelini ödeyemeyiz çünkü hastalığımız günde yirmi dört saat bizimle. Bu ilkeleri uygularken, eğer

kendimize üstün veya altta hissetmeye izin verirsek, kendimizi izole ederiz. Diğer bağımlılardan ayrı hissedersek, belaya doğru gidiyoruz demektir. İyileşme atmosferinden ve başkalarına hizmet ruhundan ayrılış ruhsal gelişimimizi yavaşlatır. Durağanlık bizi iyi niyetten, sevgi ve şefkatten alıkoyar.

Eğer başkalarını dinlemeye istekli değilsek, ilerlemeye olan ihtiyacımızı yadsıyacağız. Esnek hale gelmeyi ve başkalarının doğru bizim yanlış olduğumuzu itiraf etmeyi öğreniriz. Yeni şeyler aydınlandıkça, yenilendiğimizi hissederiz. Açık fikirli kalmaya ve o fazladan bir şeyi yapmaya, fazladan bir toplantıya gitmeye, telefonda fazladan bir dakika daha kalmaya ve bir yenigelene fazladan bir gün daha temiz kalması için yardım etmeye ihtiyacımız var. Bu ekstra gayret iyileşmemiz için yaşamsaldır.

İlk kez kendimizi tanır oluruz. Yeni hazlar deneyimleriz: Sevmek, sevilmek, insanların bizi umursadıklarını bilmek ve başkalarına ilgi ve şefkat duymak. Kendimizi yapacağımızı asla düşünmediğimiz şeyleri yapar ve bunlardan zevk alır buluruz. Hatalar yaparız ve onları kabulleniriz ve onlardan ders alırız. Başarısızlığı deneyimleriz ve başarmayı öğreniriz. İyileşmemiz sırasında çoğunlukla bir çeşit krizle yüzleşmek zorunda kalırız; sevilen birinin ölümü, mali zorluklar veya boşanma gibi. Bunlar hayatın gerçekleridir ve sırf biz temizlendik diye yok olmazlar. Bazılarımız, yılların iyileşmesinden sonra bile, kendimizi işsiz, evsiz ve beş parasız bulduk. Temiz kalmanın getirisi olmadığı düşüncesine kapıldık ve eski düşünüş kendine-acıma, kinlenme ve kızgınlığı harekete geçirdi. Yaşamın trajedileri bizim için ne denli acı dolu olabilirse de, bir şey açıktır: Kullanmamalıyız, ne olursa olsun!

Bu bir tamamen uzak durma programıdır. Öte yandan, ameliyat gerektiren sağlık sorunları veya çok şiddetli yaralanmalar gibi durumlarda ilacın yerinde olduğu zamanlar vardır. Bu bize kullanma ehliyeti vermez. Bizim için güvenli uyuşturucu kullanımı yoktur. Bedenlerimiz hekim tarafından ağrı için verilen uyuşturucular ile kafayı bulmak için

bizim tarafımızdan alınmış uyuşturucular arasındaki farkı bilmez. Bağımlılar olarak, kendini-kandırmacamız bu gibi durumlarda dorukta olacaktır. Çoğunlukla zihinlerimiz kullanmak için bahane olarak ek acı üretir. Onu Yüksek Gücümüze devretmek, rehberimizin ve diğer üyelerin desteğini almak bizi kendimizin baş düşmanı haline gelmekten alıkoyar. Böyle zamanlarda yalnız olmak hastalığımızın dizginleri ele geçirmesine fırsat verir. Dürüstçe paylaşmak kullanmaya dönüş korkularımızı dağıtır.

Ciddi rahatsızlıklar veya ameliyat bizim için özel sorunlar çıkarabilir. Hekimler bağımlılığımız hakkında özel bilgiye sahip olmalıdır. Anımsayalım ki iyileşmemizden ve kararlarımızdan, doktorlarımız değil, en sonunda bizler sorumluyuz. Tehlikeyi en aza indirmek için gözden geçirebileceğimiz birkaç belirli seçenek vardır. Lokal anestezi kullanmak, tercih maddemizden sakınmak, halen ağrı çekerken uyuşturucu kullanımını durdurmak, yoksunluk krizi halinde hastanede fazladan yatmak seçeneklerimizden bazılarıdır.

Yaşadığımız her acı geçecektir. Dua, meditasyon ve paylaşım yoluyla zihnimizi rahatsızlığımızdan uzaklaştırırız ve önceliklerimizi sıralı tutma gücüne sahip oluruz. NA üyelerini, mümkünse her zaman, yakınımızda tutmak şarttır. Zihnimizin eski yollarımıza ve eski düşünüşümüze nasıl geri gideceği hayret vericidir. İlaç almaksızın ne kadar çok acı kaldırabileceğimize şaşırırsınız. Bununla birlikte, bu tamamen uzak durma programında, şiddetli fiziksel acı için bilgi sahibi bir profesyonel tarafından verilmiş en az miktarda ilacı aldıktan sonra suçluluk duymamız hiç gerekmez.

İyileşmede acının içinden geçerek gelişiriz ve çoğunlukla böylesi bir krizin bir armağan; temiz yaşayarak gelişim deneyimlemek için bir fırsat olduğunu buluruz. İyileşmeden önce, sorunların armağanlar getirdikleri düşüncesini kavramaktan bile acizdik. Bu armağan kendi içimizde kuvvet bulmak veya kaybettiğimiz kendine saygı duygusunu yeniden kazanmak olabilir.

Ruhsal gelişim, sevgi ve şefkat yoldaş bir bağımlı ile paylaşılana dek tembel potansiyellerdir. Arkadaşlık birliğinde

karşılıksız sevgi vererek, daha sevgidolu hale geliriz ve ruhsal gelişim paylaşarak daha ruhsal oluruz.

Bir başka bağımlıya mesajı taşımak bize kendimizin ilk günlerini hatırlatır. Eski duyguları ve davranışları hatırlamak fırsatına sahip olmakla, kendi kişisel ve ruhsal gelişimimizi görebiliriz. Bir başkasının sorularına cevap verme sürecinde kendi düşünüşümüz daha net hale gelir. Daha yeni üyeler sürekli bir ümit kaynağıdır; bize durmadan programın çalıştığını anımsatırlar. Yenigelenlerle çalıştığımızda, temiz kalarak edindiğimiz bilgiyi yaşama fırsatına sahibiz.

Başkalarının duyduğu saygıya değer vermeyi öğreniriz. İnsanların bize dayanmasından memnun oluruz. Yaşamlarımızda ilk kez, NA'nın dışında toplumsal örgütlenmelerin sorumlu pozisyonlarında hizmet etmemiz istenebilir. Bağımlılık ve iyileşmeden başka alanlarda görüşlerimiz sorulur ve onlara değer verilir. Ailelerimizden yeni bir biçimde tat alabiliriz ve onlar için bir utanç kaynağı veya yük olmak yerine onur kaynağı haline gelebiliriz. Bugün bizimle gurur duyabilirler. Bireysel ilgi alanımız sosyal ve hatta politik meseleleri içerir biçimde genişleyebilir. Hobiler ve eğlence bize yeni hazlar verir. İyileşmekte olan bağımlılar olarak başkaları için değerli oluşumuzun yanı sıra insan olarak da değerli olduğumuzu bilmek bize iyi duygular verir.

Rehberlikle kazanılan güçlenme sınırsızdır. Yıllarımızı akla gelebilecek her yolla başkalarından almakla geçirdik. Ne denli küçük olsa da bir başka kişiye bir şey verdiğimizde kazandığımız ruhsal farkındalık duyusu kelimelerle anlatılamaz.

Bizler birbirimizin gözleri ve kulaklarıyız. Bir şeyi yanlış yaptığımızda, dostlarımız olan bağımlılar bize göremediklerimizi göstererek yardımcı olurlar. Bazen kendimizi eski fikirlere kapılmış buluruz. Eğer şevkimizi ve ruhsal gelişimimizi sürdüreceksek, duygularımızı ve düşüncelerimizi durmadan gözden geçirmeliyiz. Bu şevk süregiden iyileşmemize yardımcı olacaktır.

Bugün seçim özgürlüğüne sahibiz. Programı elimizden gelen en iyi şekilde çalıştıkça kendine saplantı kaldırılır.

Yalnızlığımızın ve korkumuzun büyük bölümünün yerini arkadaşlık birliğinin sevgisi ve güvenliği alır. Acı çeken bir bağımlıya yardım etmek yaşamın sunduğu en büyük deneyimlerden biridir. Yardım etmeye istekliyiz. Benzer deneyimlerimiz oldu ve yoldaş bağımlıları hiç kimsenin anlayamayacağı kadar anlarız. Ümit sunarız çünkü bizim için daha iyi bir yaşam yolu şimdi gerçektir. Sevgi veririz çünkü o bize öylesine karşılıksız verildi. Nasıl seveceğimizi öğrendikçe önümüzde yeni ufuklar açılır. Sevgi bir kişiden diğerine akan yaşam enerjisi olabilir. Umursayarak, paylaşarak ve başkaları için dua ederek onların bir parçası haline geliriz. Empati yoluyla bağımlıların bizim parçamız olmalarına izin veririz.

Bunu yaparken yaşamsal bir ruhsal deneyimden geçeriz ve değişime uğrarız. Pratik düzeyde, değişimler, iyileşmenin bir safhası için geçerli olanın bir diğeri için geçerli olmayabilirliğinden doğar. Amacına ulaşmış olanı durmadan salıveririz ve Tanrı'nın bize içinde bulunduğumuz güncel safhada, burada ve şimdi çalışan ile yol göstermesine izin veririz.

Daha çok Tanrı'ya güvenir oldukça ve daha fazla kendine-saygı kazandıkça, kimseden üstün veya kimsenin altında hissetmeye gereksinimimizin olmadığını kavrarız. Gerçek değerimiz kendimiz olmakta yatar. Bir zamanlar son derece büyük ve hükmedici olan egolarımız şimdi arka koltuğa geçerler. Çünkü sevgidolu bir Tanrı ile uyum içindeyiz. Ben-iradeyi kaybedince daha zengin, daha mutlu ve çok daha dolu hayatlar sürdürdüğümüzü buluruz.

Yaşamımızda gerçek değeri olan ilke ve ideallere dayanan akıllı ve sevgidolu kararlar verebilir hale geliriz. Düşüncelerimizi ruhsal idealler ile biçimlendirerek, olmak istediğimiz kişi haline gelmek için özgürleştiririz. Korktuğumuz şeyi, sevgidolu bir Tanrı'ya bağlılığımız sayesinde şimdi aşabiliriz. İnanç korkumuzun yerini aldı ve bize kendimizden özgürlük verdi.

İyileşmede minnet duygusu için de çaba gösteririz. Süregiden Tanrı-bilinci için minnet duyarız. Başa çıkamaya-

cağımızı düşündüğümüz bir zorlukla her karşılaştığımızda Tanrı'dan, kendimiz için yapamadığımızı bizim için yapmasını isteriz.

Ruhsal uyanış süregiden bir işlemdir. Ruhsal olarak geliştikçe gerçeğin daha geniş bir görüntüsünü deneyimleriz. Zihnimizi yeni ruhsal ve fiziksel deneyimlere açmak daha iyi farkındalığın anahtarıdır. Ruhsal olarak olgunlaştıkça duygularımıza ve hayattaki amacımıza uyumlu hale geliriz.

Kendimizi sevmekle başkalarını gerçekten sevebilir hale geliriz. Bu, bu programı yaşamanın sonucunda gelen bir ruhsal uyanıştır. Kendimizi, umursamaya ve sevmeye cüret eder buluruz!

Vicdan ve sevme yeteneği gibi daha yüksek akılsal ve duygusal fonksiyonlar uyuşturucu kullanımımız tarafından kesinlikle etkilenmişti. Yaşama becerileri hayvan düzeyine indirgenmişti. Ruhumuz kırılmıştı. İnsan gibi olmayı hissetme kapasitesi kaybolmuştu. Bunlar aşırıymış gibi gözükebilir ama birçoğumuz bu haldeydik.

Zaman içinde, iyileşme sürecinde, düşlerimiz gerçekleşir. Mutlaka zengin veya ünlü oluruz demek istemiyoruz. Bununla birlikte Yüksek Gücümüzün isteğini yerine getirerek iyileşmede düşler gerçek olur.

İyileşmenin devam eden mucizelerinden biri toplumun üretken, sorumlu bir üyesi haline gelmektir. Bizim için zor olabilen, ego-şişirici deneyim, prestij ve manipülasyona bizi maruz bırakan alanlara dikkatlice el atmaya ihtiyaç duyarız. Toplumun üretken, sorumlu bir üyesi olarak kalmanın yolunun iyileşmemizi en öne koymak olduğunu bulduk. NA bizsiz hayatta kalabilir ama biz NA'sız hayatta kalamayız.

Adsız Narkotik sadece bir vaatte bulunur; bu da aktif bağımlılıktan özgürlüktür. Öylesi uzun zamandır bizden kaçan o çözüm. Kendi yaptığımız hapishanelerden serbest bırakılacağız.

Yalnızca bugün için yaşarken, başımıza gelecekte ne geleceğini bilmenin hiç yolu yoktur. İşlerin nasıl lehimize geliştiğine çoğunlukla hayret ederiz. Şimdi ve burada iyileşiyoruz ve gelecek heyecan verici bir yolculuk haline gelir. Eğer

programa geldiğimizde beklentilerimizin listesini kağıda dökseydik kendimize haksızlık ediyor olacaktık. Ümitsiz yaşam sorunları neşeyle değiştiler. Hastalığımız durdurul-du ve şimdi her şey mümkün.

Giderek daha da açık fikirli ve yaşantımızın her alanında yeni fikirlere açık hale geliriz. Aktif dinleme yoluyla, bizim için çalışan şeyleri duyarız. Bu dinleme yeteneği bir armağandır ve biz ruhsal olarak olgunlaştıkça gelişir. Kendimizi bu armağana açtığımızda, yaşam yeni bir anlam kazanır. Almak için, vermeye istekli olmalıyız.

İyileşmede eğlence fikirlerimiz değişir. Doğa ile uyum içinde yaşamak ve arkadaşlık birliği gibi hayatta basit şeylerden zevk almak için şimdi özgürüz. Şimdi yaşama yeni bir anlayış geliştirmek için özgür hale geldik. Geriye bakınca, yeni yaşamımız için minnet duyarız. Bizi buraya getiren olaylardan öylesine farklıdır ki.

Kullanırken, eğlendiğimizi ve kullanmayanların bundan yoksun olduklarını düşünüyorduk. Ruhsallık yaşamı en dolu haliyle yaşamamızı sağlar, kim olduğumuza ve hayatta neler yaptığımıza minnet duyarak. İyileşmemizin başından beri sevincin maddi şeylerden değil, ancak kendi içimizden geldiğini bulduk. Kendine-saplantıyı kaybettiğimizde mutlu, neşeli ve özgür olmanın ne demek olduğunu anlayabildiğimizi buluruz. Kalpten paylaşmaktan tarifsiz bir sevinç gelir, kabul görmek için artık yalan söylemeye ihtiyacımız kalmaz.

Adsız Narkotik bağımlılara yalnızca uyuşturucularsız bir yaşam değil, fazlası olan bir iyileşme programı sunar. Bu yaşam yolu sadece yaşadığımız cehennemden daha iyi olmayıp, bildiğimiz her yaşamdan da daha güzeldir.

Bir çıkış yolu bulduk ve bunun diğerleri için de çalıştığını görüyoruz. Her geçen gün daha fazlası aydınlanacak.

KİTAP İKI

ADSIZ NARKOTİK

Bölüm İki, kişisel öyküler için ayrılmıştır.

İNDEKS

A

Acı 14, 8, 10, 14, 15, 19, 24, 30, 31, 36, 38, 42, 46, 50, 51, 52, 53, 59, 60, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 76, 82, 86, 96, 97, 103, 104, 106

Açık fikirlilik 18, 20, 25, 27, 53, 90, 97, 100

Adsızlık. Bakınız: Gelenek On iki 10, 61, 76

Akıl sağlığı 17, 23, 25, 42

Alçakgönüllülük 12, 35, 36, 37, 42, 49, 53, 76, 85, 99

Arkadaşlık birliği 7, 9, 10, 13, 14, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 20, 35, 50, 52, 56, 57, 58, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 70, 71, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 83, 85, 88, 93, 98, 99, 102, 104, 106, 108

Armağanlar 104

B

Bağımlılık 9, 13, 3, 5, 8, 10, 11, 13, 18, 20, 21, 24, 65, 79, 80, 81, 88, 90, 91, 99, 105

Bahane bulma 21, 28, 33, 44

Barış 46, 47, 48, 50

Basamak Altı 34, 35

Basamak Beş 30, 32

Basamak Bir 21, 22, 28, 36, 54

Basamak Dokuz 40, 41

Basamak Dört 27, 28, 29, 34

Basamak İki 23, 54

Basamak On 42, 44, 51

Basamak On iki 51

Basamak Sekiz 37, 38, 40

Basamak Üç 25

Basamak Yedi 35, 37

Başkalarına yardım 12, 26, 51, 53, 59, 83

Ben-irade 80, 94, 106

Ben-merkezcilik 100

Birlik. Bakınız: gelenek bir 7, 62, 63, 72, 90

C

Çalışır 22, 26, 37, 45, 72

Cesaret 27, 28, 29, 31, 42, 86, 97

D

Değerli 86, 100, 105

Değişim 15, 16, 27, 34, 40, 78, 85, 96

Delilik 5, 24

Deneyim 10, 51, 58, 59, 66, 77, 79, 85, 86, 107

Dinleme 108

Dördüncü Basamak 30, 31, 34

Dua 14, 17, 31, 34, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 65, 85, 104, 106

Durağanlık 84, 103

Dürüstlük. Bakınız: Tutumlar 18, 20, 29, 33, 38, 52, 53, 67, 85, 90, 91, 97

Duygular. Bakınız: Öfke; Cesaret; Düşkırıklığı; Yas; Suçluluk; Mutluluk; Ümit; Alçakgönüllülük; İzolasyon; Yalnızlık; Sevgi; Acı; Sabır; Barış; Güçsüzlük; Kinler; Huzur; Hoşgörü; ve Güven 16, 33, 55, 58, 68, 82, 83, 105

E

Ego 80, 99, 107

Eylem 21, 22, 26, 29, 36, 37, 40, 41, 43, 48, 68, 78, 88, 93

F

Farkındalık 48, 91

G

Gelenek Dokuz 73

Gruplar 14, 66, 67, 75

Grup vicdanı. Bakınız: Gelenek İki 10, 40, 60, 63, 64, 67, 73

Güç. Bakınız: Kuvvet 12, 17, 24, 26, 44, 45, 48, 51, 59, 82, 83, 86, 95, 99

Güç. Bakınız Yüksek Güç 12, 17, 24, 26, 44, 45, 48, 51, 59, 82, 83, 86, 95, 99

Güçsüzlük 20, 88

Gün be gün. Bakınız:Yalnızca Bugün İçin 82, 99, 101

Güven 32, 64, 98

H

Hastalık 7, 8, 13, 19, 37, 77, 79, 84, 88, 93, 95, 102

Hisler. Bakınız: Duygular 44

Hizmet 7, 9, 10, 14, 12, 51, 52, 59, 60, 61, 64, 66, 67, 72, 73, 74, 99, 103, 105

Hizmet merkezleri. Bakınız: Gelenek Sekiz 60, 72

Hoşgörü 53, 74, 98

Huzur 48, 54

I

İletişim 58, 61, 85

İlişkiler 29, 42, 57, 61, 75, 82, 85

İlkeler 14, 9, 52, 61, 76

İnkar. Bakınız: Tutumlar 7, 8, 21, 29, 84, 91, 95

İsteklilik 27, 29, 34, 35, 37, 52, 82, 85, 97

İtiraf etme 5, 6, 20, 23, 28, 32, 38, 43, 48, 62, 82, 90, 94, 103

İyileşme 7, 10, 13, 14, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 20, 21, 23, 25, 28, 44, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 73, 75, 77, 79, 83, 84, 85, 86, 89, 90, 91, 92, 96, 99, 100, 102, 103, 107, 108

İyi niyet 7, 83, 103

İzolasyon. Bakınız: Yabancılaşma 4, 15, 21, 85, 99

K

Kabullenme 16, 25, 29, 35, 52, 95

Karakter kusurları 17, 34, 36, 37, 45, 76

Kendine saplantı 105

Kendine saygı 104

Kendini kandırma 28

Kinler 99

Korku 4, 15, 22, 28, 29, 34, 38, 40, 41, 43, 48, 55, 84, 99

Kullanmaya dönüş 57, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 97, 104

Kuvvet. Bakınız: Güç 25, 27, 28, 29, 36, 45, 48, 49, 57, 58, 68, 82, 85, 95, 98, 104

M

Meditasyon 17, 44, 45, 46, 47, 48, 96, 104

Mesajı taşımak 10, 51, 52, 63, 68, 105

Minnet. Bakınız: Şükran dolu olma 11, 29, 81, 93, 96, 98, 106, 108

N

NASIL. Bakınız: dürüstlük; açık fikirlilik; ve isteklilik 17, 97, 98

O

Öfke 27, 29, 34, 43, 90, 99

Öğrenme 16

Öncelikli amaç 67

Onu anladığımız gibi Tanrı. Bakınız: Yüksek Güç 17, 25, 26, 34, 44, 55, 58, 96

Ortak 10, 13, 14, 10, 19, 24, 50, 56, 60, 62, 63, 76, 80, 88, 90, 99

Ortak çaba 56

Ortak payda 13

Ortak refah 60, 62, 76

Ortak sorun 10

Ortak temalar 63

Öz-itibar 15, 79, 100

Özgürlük 7, 38, 40, 42, 44, 60, 66, 67, 76, 77, 81, 89, 92, 106

P

Paylaşmak 10, 31, 33, 37, 51, 58, 82, 84, 85, 99, 100, 104, 108

R

Rehber 28

Ruhsal bakım 96

Ruhsal değerler 90

Ruhsal deneyim 95, 106

Ruhsal doğrultu 35

Ruhsal farkındalık 105

Ruhsal ilkeler 12, 18, 49, 50, 51, 52, 53, 64, 66, 73, 84, 85, 89, 98, 102

Ruhsal kondisyon 45, 96

Ruhsallık. Bakınız: Kabullenme; İnanç; Verme; Dürüstlük; Açık fikirlilik; İsteklilik; Ümit; Alçakgönüllülük; Sevgi; Hizmet; Teslimiyet; ve Hoşgörü 108

Ruhsal program 27, 45, 96

Ruhsal uyanış 18, 50, 51, 52, 53, 107

Ruhsal yaşam 98

S

Sabır 42, 98, 101

Saplantı 21, 54, 55, 70, 84, 88, 93

Şefkat 103, 104

Sevgi. Bakınız: Şefkat 20, 42, 52, 56, 98, 102, 103, 104, 106

Sorumluluk 98

T

Tanrı'nm iradesi 46

Temiz kalmak 14, 9, 10, 11, 19, 20, 22, 41, 44, 49, 52, 53, 55, 73, 84, 86, 96, 97, 98

Teslimiyet 12, 22, 46, 49, 52, 88, 90, 91, 94

Toplantılar 12, 56, 82, 84

Tutumlar. Bakınız: kabullenme; inkar; minnet; dürüstlük; izolasyon; açık fikirlilik ve isteklilik 40, 98

U

Ümit 13, 14, 8, 10, 11, 15, 23, 47, 50, 52, 53, 59, 65, 82, 90, 102, 105, 106

Uzak durma 8, 9, 11, 16, 18, 55, 77, 78, 83, 89, 90, 91, 103, 104

V

Verme 16, 52, 55, 105

Y

Yalnızca Bugün İçin Bakınız: gün be gün 14, 95, 101, 107

Yalnızlık 16, 29, 37, 55, 80, 81, 82, 86, 90, 92

Yedinci Basamak 36

Yenigelen 9, 10, 57, 65

Yüksek Güç. Bakınız: Onu anladığımız gibi Tanrı 24, 87, 95, 98

Z

Zorunlu eylem 54, 77, 84, 88, 90, 93

Narcotics Anonymous
World Services, Inc.
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700

ISBN 978-1-55776-728-8

ISBN 978-1-55776-728-8