



Adsız Narkotik'e Giriş Kılavuzu

Adsız Narkotik'in On İki Basamak

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 araştırmacı 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 hazırдық.
7. Biz Ondan eksikliklerimizi kaldırmasını alçakgönüllülikle 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.

Adsız Narkotik'e Giriş Kılavuzu

NARCOTICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

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

Copyright © 2012 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–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

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

ISBN 978-1-55776-449-2 Turkish 11/12

WSO Catalog Item No. TU-1200

Bu kitabın bölümleri Narcotics Anonymous World Services, Inc. tarafından daha önce yayımlanmış diğer yayınlardan alınmıştır. Burada tüm içerikleriyle yeniden basılmışlardır. Yayınlar ve her birinin copyright tarihleri aşağıdadır: *Ben Bağımlı mıyım?* (1999) broşürü. *Adsız Narkotik'e Hoşgeldiniz* (1999). *Yenigelen İçin* (1997). *Bir Başka Bakış* (1999). *Adsız Narkotik* isimli kitabın Dördüncü Bölümü "Nasıl Çalışır?" (2008). *Kendini Kabullemek* (1999). *Rehberlik, Revize* (1999, 2012) *Bir Bağımlının Kabullemeye, İnanç ve Taahhüt ile Deneyimi* (1999). *Yalnızca Bugün İçin* (1999). *Dışarıda Temiz Kalmak* (1999). *Adsız Narkotik* isimli kitap (2008) ve aynı isimli kitapçıkta (2010) tüm içeriğiyle metni yayınlanan *İyileşme ve Kullanmaya Dönüş* ayrı bir broşür olarak da basılmıştır (1997).

İÇİNDEKİLER

Ben Bağımlı mıyım?.....	1
Adsız Narkotik'e Hoşgeldiniz.....	10
Yenigelen İçin.....	16
Bir Başka Bakış	23
Nasıl Çalışır?.....	30
Kendini Kabullenmek.....	108
Rehberlik, Revize	114
Bir Bağımlının Kabullenme, İnanç ve Taahhüt ile Deneyimi.....	125
Yalnızca Bugün İçin	131
Dışarıda Temiz Kalmak.....	136
İyileşme ve Kullanmaya Dönüş	145

Ben Bağımlı mıyım?

Bu soruyu yalnız siz yanıtlayabilirsiniz.

Bunu yapmak kolay olmayabilir. Kullanımımız boyunca kendimize daima şunu dedik: “Ben bununla başa çıkabilirim.” Bu başlangıçta doğru bile olsa, artık öyle değil. Uyuşturucular bizi ele geçirdi. Kullanmak için yaşadık ve yaşamak için kullandık. Çok basit olarak bağımlı, yaşamı uyuşturucular tarafından kontrol edilen kişidir.

Belki uyuşturucularla sorununuz olduğunu itiraf ediyorsunuz ama kendinizi bir bağımlı olarak görmüyorsunuz. Hepimiz bir bağımlının kim olduğu hakkında önceden edinilmiş fikirlere sahibiz. Bir kez olumlu eyleme geçtiniz mi, bağımlı olmakta utanılacak bir şey yoktur. Eğer sorunlarımızla özdeşleşebilirsiniz, çözümlerimizle de özdeşleşebilmeniz mümkündür. Aşağıdaki sorular Adsız

Narkotik'te iyileşmekte olan bağımlılar tarafından yazılmıştır. Eğer bağımlı olup olmadığınız hakkında şüpheleriniz varsa bu soruları okumak için birkaç dakika ayırın ve onları olabildiğince dürüst olarak yanıtlayın.

1. Hiç tek başınıza kullanır mısınız?
 Evet Hayır
2. Hiç sorunun belirli bir uyuşturucu olduğunu düşünüp bir maddeyi diğerinin yerine koyduğunuz oldu mu?
 Evet Hayır
3. Hiç reçeteli uyuşturucu almak için bir doktoru yanıltığınız veya ona yalan söylediğiniz oldu mu?
 Evet Hayır
4. Hiç uyuşturucu çaldığınız veya uyuşturucu almak için çaldığınız oldu mu?
 Evet Hayır
5. Uyandığınızda veya yatarken düzenli olarak bir uyuşturucu kullanır mısınız?
 Evet Hayır

6. Bir uyuşturucunun etkilerini ortadan kaldırmak için bir başkasını hiç aldınız mı? Evet Hayır
7. Uyuşturucu kullanmanızı onaylamayan insanlar veya yerlerden kaçınır mısınız? Evet Hayır
8. Hiç ne olduğunu veya size ne yapacağını bilmeksizin bir uyuşturucu kullandınız mı? Evet Hayır
9. İşiniz veya okul performansınız uyuşturucu kullanmanızdan ötürü hiç etkilendi mi? Evet Hayır
10. Uyuşturucu kullanmanız sonucunda hiç gözaltına alındınız mı? Evet Hayır
11. Ne veya ne kadar kullandığınız hakkında hiç yalan söylediniz mi? Evet Hayır
12. Uyuşturucu satın almayı mali sorumluluklarınızın önüne koyar mısınız? Evet Hayır

13. Kullanmayı bırakmayı veya kontrol altında tutmayı hiç denediniz mi?
 Evet Hayır
14. Hiç kullanımınız nedeniyle bir hapis haneye, hastaneye veya madde rehabilitasyon merkezine girdiniz mi?
 Evet Hayır
15. Kullanmak, uyumanıza veya yemek yemenize engel oluyor mu?
 Evet Hayır
16. Uyuşturucusuz kalma fikri sizi dehşete düşürüyor mu?
 Evet Hayır
17. Uyuşturucu olmaksızın yaşamak size imkansız gibi mi geliyor?
 Evet Hayır
18. Kendi akıl sağlığınızı hiç sorgular mısınız?
 Evet Hayır
19. Sizin uyuşturucu kullanımınız evdeki yaşamı mutsuzlaştırıyor mu?
 Evet Hayır

20. Uyuşturucular olmaksızın bir ortamda uyamadığınızı veya iyi vakit geçiremediğinizi hiç düşündünüz mü?
 Evet Hayır
21. Hiç kullanmanız hakkında savunmacı, suçlu veya utanır hissettiğiniz oldu mu?
 Evet Hayır
22. Uyuşturucuları çok düşünür müsünüz?
 Evet Hayır
23. Mantık dışı veya tanımlanamaz korkular yaşadığınız oldu mu?
 Evet Hayır
24. Kullanmak cinsel ilişkilerinizi etkiledi mi?
 Evet Hayır
25. Hiç tercih etmediğiniz uyuşturucular aldığınız oldu mu?
 Evet Hayır
26. Duygusal acı veya stres nedeniyle hiç uyuşturucu kullandınız mı?
 Evet Hayır

27. Hiç herhangi bir uyuşturucuyu aşırı dozda aldınız mı?
 Evet Hayır
28. Olumsuz sonuçlarına rağmen uyuşturucu kullanmaya devam ediyormusunuz?
 Evet Hayır
29. Uyuşturucu sorununuz olabileceğini düşünüyor musunuz?
 Evet Hayır

“Ben bağımlı mıyım?” Bu yalnız sizin yanıtlayabileceğiniz bir sorudur. Bu soruları hepimizin farklı sayıda “evet” ile yanıtladığını bulduk. “Evet” lerin sayısı, içimizde ne hissettiğimiz ve bağımlılığın yaşamlarımızı nasıl etkilediği kadar önemli değildi.

Bu soruların bazıları uyuşturuculardan söz bile etmiyor. Bunun nedeni bağımlılığın yaşamlarımızın her alanını etkileyen sinsi bir hastalık olmasıdır. İlk bakışta uyuşturucularla pek ilgisi yokmuş gibi görünen alanları bile etkiler. Kullandığımız değişik uyuşturucular, onları neden

kullandığımız ve onların bize yaptıkları kadar önemli değillerdi.

Bu soruları ilk kez okuduğumuzda bağımlı olabileceğimizi düşünmek korkutucuydu. Bazılarımız bu düşünceleri şöyle diyerek geçiştirmeyi denedik:

“Pöh, bu sorular akla yatkın değil.”

Veya

“Ben farklıyım. Uyuşturucu aldığımı biliyorum ama ben bağımlı değilim. Benim somut, duygusal / ailevi / iş sorunlarım var.”

Veya

“Yalnızca şu sırada toparlanmakta zorluk çekiyorum.”

Veya

“Doğru insanı bulunca / doğru işe girince vs. bırakabileceğim.”

Eğer bağımlıysanız, iyileşmeye doğru herhangi bir ilerleme kaydedilebilmesi için ilk önce uyuşturucular ile bir sorunuz olduğunu itiraf etmelisiniz. Dürüstçe yaklaşıldığında bu sorular, uyuşturucu

kullanmanın yaşamınızı nasıl yönetilemez hale getirdiğini görmenize yardımcı olabilirler. Bağımlılık, iyileşme yoksa, hapisaneler, hastaneler ve ölüm ile son bulan bir hastalıktır. Pek çoğumuz uyuşturucular artık bize yapmalarına ihtiyaç duyduğumuzu yapmadıkları için Adsız Narkotik'e geldik. Bağımlılık onurumuzu, öz itibarımızı, ailemizi, sevdiklerimizi ve hatta yaşama arzumuzu elimizden alır. Bağımlılığınızda bu noktaya varmak zorunda değilsiniz. Bizler kendi cehennemimizin kendi içimizde olduğunu bulduk. Eğer yardım isterseniz bunu Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği'nde bulabilirsiniz.

“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. [...] Dost bağımlılarla çevrili olduğumuzu, artık yalnız olmadığımızı kavradık. İyileşme, toplantılarımızda gerçekleşir. Yaşamlarımız tehlikede. İyileşmeyi ilk başa koyarak, programın çalıştığını bulduk. Bizi altüst eden üç gerçeğe yüzleştik:

1. Bağımlılık 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.”¹

¹ *Adsız Narkotik*, Temel Tekst

Adsız Narkotik'e Hoşgeldiniz

Bu broşür Adsız Narkotik programı hakkında bazı sorularınızı yanıtlamak için yazılmıştır. Mesajımız çok basit: Biz, uyuşturucu kullanmadan yaşamak için bir yol bulduk ve bunu uyuşturucu sorunu olan herkesle paylaşmaktan mutluluk duyarız.

İlk NA toplantınıza hoşgeldiniz. NA, bağımlılara uyuşturucularsız yaşamının yolunu sunmaktadır. Eğer bağımlı olduğunuzdan emin değilseniz endişelenmeyin; yalnızca toplantılarımıza gelmeye devam edin. Kendi kararınızı vermeniz için çok zamanınız olacak.

Eğer birçoğumuzun ilk NA toplantımıza katıldığımızdaki gibiyseniz, kendinizi bir hayli huzursuz hissediyor ve toplantıdaki herkesin size odaklandığını düşünüyor olabilirsiniz. Durum buysa, bir tek siz böyle değilsiniz. Birçoğumuz aynı

şekilde hissettik. “Miden düğüm düğümse büyük olasılıkla doğru yerdesin” denir. Biz sık sık kimsenin NA kapılarından içeri yanlışlıkla girmediğini söyleriz. Bağımlı olmayanlar zamanlarını “Acaba bağımlı mıyız?” diye merak ederek geçirmezler. Bunu düşünmezler bile. Şayet bağımlı olup olmadığınızı merak ediyorsanız, bir bağımlı olabilirsiniz. Sadece kendinize, bizim için nasıl olduğunu paylaşırken, bizi dinleyecek zamanı tanıyın. Belki size tanıdık gelen bir şeyler duyacaksınız. Diğerlerinin sözünü ettiği uyuşturucuları kullanıp kullanmadığınız önemli değil. Hangi uyuşturucuyu kullandığının önemi yok; eğer kullanmayı bırakmak istiyorsanız, buraya hoşgeldiniz. Çoğu bağımlı çok benzer duygular yaşar ancak farklılıklarımızın değil, benzerliklerimizin üzerinde odaklanarak birbirimize yardımcı oluruz.

Kendinizi ümitsiz ve korkak hissediyor olabilirsiniz. Denediğiniz diğer şeyler gibi, bu programın da sizde çalışmaya-çağını düşünebilirsiniz. Veya kendinizi

bizden farklı hissettiğinizden “Bir başkası için evet, ama benim için olmaz,” diye düşünebilirsiniz. Çoğumuz NA’ya ilk geldiğimizde öyle hissettik. Uyuşturucu kullanmaya devam edemeyeceğimizi bir şekilde biliyorduk; ama nasıl bırakılır ve temiz kalınır, onu bilmiyorduk. Hepimiz bizim için o denli önemli hale gelmiş bir şeyi bırakmaktan korkuyorduk. NA’da tek üyelik koşulunun, kullanmayı bırakma *arzusu* olduğunu keşfetmek insana rahat bir nefes aldırır.

İlk başta çoğumuz bir şeyleri yeni bir yolla yapmayı denemekten çekiniyor ve korkuyorduk. Emin olduğumuz tek şey, eski yollarımızın hiç çalışmıyor olduğuydu. Temizlendikten sonra bile hemen bir değişiklik olmadı. Çoğu kez, araba sürmek veya telefonu kullanmak gibi her zamanki aktivitelerimiz bile bize ürkütücü ve tuhaf geldi. Sanki tanımadığımız biri olmuştuk. İşte burada arkadaşlık birliği ve diğer temiz bağımlıların desteği gerçekten yardımcı olur ve umutsuzca ihtiyaç

duyduğumuz doğrulama için başkalarına güvenmeye başlarız.

Belki, “Evet ama” veya “Ya öyleyse?” diye düşünmeye başladınız bile. Oysa şüpheleriniz varsa bile, başlangıç için şu basit önerilerden yararlanabilirsiniz: Gidebildiğiniz kadar çok NA toplantısına katılın ve özellikle kullanma arzusu çok güçlü olduğu zamanlarda düzenli olarak yararlanmak için NA telefon numaraları toplayın. Kullanma arzusu toplantıların olduğu gün ve saatlerle kısıtlı değildir. Biz bugün temiziz, çünkü yardım istedik. Bize yardımcı olan size de yardımcı olabilir. Öyleyse bir başka iyileşmekte olan bağımlıyı aramaktan korkmayın.

Aktif bağımlılığa dönmemenin tek yolu o ilk uyuşturucuyu almamaktır. Bir bağımlı için yapılacak en doğal şey uyuşturucu kullanmaktır. Çoğumuz zihin ve ruh hali değiştirici kimyasallardan uzak durabilmek için ciddi anlamda fiziksel, akılsal, duygusal ve ruhsal değişimler geçirmek zorunda kaldık. NA'nın On iki Basamağı

bize bir değişim yolu sunar. Birinin dediği gibi: "Sırf toplantılara gelerek belki temizlenebilirsin. Ama temiz kalmak ve iyileşmeyi deneyimlemek istiyorsan, On iki Basamağı uygulaman gerecek." Bu, tek başına yapabileceğimizden fazladır. NA Arkadaşlık Birliği'nde, sağlıklı ve uyuşturucularsız yeni bir yaşam yolunu öğrenme ve pratiğe geçirme çabalarımızda birbirimize destek veririz.

İlk toplantınızda çeşitli uzunlukta temizlik süreleri olan kişilerle tanışacaksınız. O kadar süre nasıl temiz kaldıklarına şaşırabilirsiniz. NA toplantılarına gelmeye devam eder ve temiz kalırsanız, siz de nasıl çalıştığını anlar hale geleceksiniz. Temiz bağımlılar arasında ortak bir saygı ve umursama vardır. Çünkü hepimiz bağımlılığın çilesini çekmek zorunda kaldık. İyileşme sürecimizde birbirimizi sever ve destekleriz. NA programı, temiz kalmamıza yaradığını öğrendiğimiz ruhsal ilkelerden oluşur. Sizden hiçbir şey talep edilmeyecek ama birçok öneri alacaksınız. Bu arkadaşlık birliği bize, öğrendiğimizi

size verme olanağını sağlar: Temiz bir yaşam yolu. “Bizde olanı tutmak için onu vermek” zorunda olduğumuzu biliriz.

İşte böyle... Hoşgeldiniz! Buraya gelebildiğinize memnun olduk ve umarız kalmaya karar verirsiniz. NA toplantılarında Tanrı'dan söz edildiğini duyacağınızı bilmeniz önemlidir. Sözü ettiğimiz, olanaksız görüneni mümkün kılan, kendimizden üstün bir Güçtür. O Gücü burada, NA'da, programda, toplantılarda ve insanlarda bulduk. Bu ruhsal ilke, her seferinde bir gün; ve bir gün çok uzun olduğunda da her seferinde beş dakika uyuşturucularsız yaşamak için işimize yaradı. Tek başına bir türlü yapamadığımızı birlikte yapabiliriz. Sizi, kendinizinkini bulana dek bizim gücümüzü ve umudumuzu kullanmaya davet ediyoruz. Size karşılıksız verileni, sizin de bir başkasıyla paylaşmak isteyebileceğiniz bir zaman gelecektir.

GELMEYE DEVAM – BU ÇALIŞIR!

Yenigelen İçin

NA, uyuşturucular kendileri için önemli bir sorun haline gelmiş kadın ve erkeklerin oluşturduğu, kâr gütmeyen bir arkadaşlık birliğidir. Bizler, temiz kalmakta birbirine yardım etmek için düzenli toplanan iyileşmekte olan bağımlıyız. Aidat veya ücret yoktur. Üyelik için tek koşul kullanmayı bırakma arzusudur.

Buraya geldiğinizde temiz olmak zorunda değilsiniz, ama ilk toplantınızdan sonra gelmeye devam etmenizi ve temiz gelmenizi öneririz. NA'dan yardım almak için aşırıdozu veya hapis kararını beklemeniz gerekmez. Bağımlılık, iyileşmesi olmayan, ümitsiz bir hal de değildir. Uyuşturucu kullanma arzusunu yenmek, Adsız Narkotik'in On iki Basamak programı ve iyileşmekte olan bağımlıların arkadaşlık birliği yardımıyla mümkündür.

Bağımlılık herkesin başına gelebilecek bir hastalıktır. Bazılarımız uyuşturucu

kullandık çünkü ondan zevk alıyorduk. Öte yandan, diğerlerimiz sahip olduğumuz duyguları bastırmak için kullandık. Daha başkalarımız fiziksel veya akılsal hastalıklar çektik ve rahatsızlığımız sırasında bize yazılan ilaçlara bağımlı hale geldik. Bazılarımız sırf hava atmak için birkaç kez uyuşturucu kullanıp sonradan bırakmadığını gördü ve aramıza katıldı.

Birçoğumuz bağımlılığı yenmeye çalıştık ve bazen geçici bir rahatlama mümkün oldu, ama bunu genellikle öncekinden daha da beter bir durum izledi.

Şartlar ne olursa olsun, gerçekten önemli değil. Bağımlılık şeker hastalığı gibi ilerleyen bir hastalıktır. Bizim uyuşturuculara karşı, alerjimiz var. Sonumuz hep aynı: hapishaneler, hastaneler veya ölüm. Eğer yaşam yönetilemez hale geldiyse ve uyuşturucu kullanmak zorunda olmadan yaşamak istiyorsanız, biz bir yol bulduk. İşte hastalığımızı yenmemize yardımcı olan, günlük bazda kullandığımız Adsız Narkotik'in On iki Basamağı.

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 araştırmacı 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 hazırдық.
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.

İyileşme yalnızca temiz olmakla bitmez. Tüm uyuşturuculardan (ve evet, bu alkol ve esrar da demektir) uzak durunca asla başarıyla başa çıkamadığımız duygularla yüz yüze geliriz. Hatta geçmişte sahip

olmayı beceremediğimiz duygular bile yaşarız. Eski ve yeni duyguları geldikleri gibi karşılamaya istekli hale gelmeliyiz.

Duyguları yaşamayı öğreniriz ve onlarla hareket etmedikçe bize zarar vermeyeceklerini kavrarız. Onlarla hareket etmektense, başa çıkamadığımız bir duyguya sahipsek, bir NA üyesini ararız. Paylaşarak onu çözmeyi öğreniriz. Büyük bir ihtimalle benzer bir deneyimleri olmuştur ve kendileri için neyin çalıştığını aktarabilirler. Anımsayın, yalnız bir bağımlı kendine kötü arkadaştır.

On iki Basamak, yeni arkadaşlar ve rehberler, hepsi bu duygularla başa çıkmamıza yardımcı olur. NA'da iyi günleri paylaşarak sevinçlerimiz çoğalır; kötü günleri paylaşarak üzüntülerimiz azalır. Hayatımızda ilk kez hiçbir şeyi tek başına deneyimlemek zorunda değiliz. Şimdi grubumuz var, daima bizimle olabilecek bir Yüksek Güç ile ilişkimizi geliştirebiliriz.

Alanınızdaki üyelerle tanışır tanışmaz bir rehber arayıp bulmanızı öneririz. Yeni bir üyeye rehberlik yapmak bir ayrıcalıktır; öyleyse birine sormak için çekinmeyin. Rehberlik her iki taraf için de ödüllendirici bir deneyimdir; hepimiz burada yardım etmek ve edilmek için bulunuyoruz. İyileşmekte olan bizler, NA programında gelişmemizi ve uyuşturucusuz işlev yeteneğimizi sürdürebilmek için öğrendiklerimizi sizinle paylaşmalıyız.

Bu program ümit sunar. Yanınızda tüm getireceğiniz, kullanmayı bırakma arzusu ve bu yeni yaşam yolunu deneme istekliliğidir.

Toplantılara gelin, açık fikirle dinleyin, sorular sorun, telefon numaraları alın ve onları kullanın. Yalnızca bugün için temiz kalın.

Size bunun *adsız* bir program olduğunu ve adsızlığınızın sıkı güvencede tutulacağını hatırlatalım. “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.”

Bir Başka Bakış

Birçok düşünce yöntemi olduğu gibi, gerek araştırmaya gerek kişisel deneyime dayanan, belki de bir o kadar bağımlılık tanımlaması vardır. Duyduğumuz tanımlamalarda birçok samimi anlaşmazlık alanı olması şaşırtıcı değildir. Bunlardan bazıları, gözlenen ve bilinen gerçekler olması bakımından bazı gruplara diğerlerinden daha uygundur. Eğer bunu bir gerçek olarak kabul edebilirsek, işte o zaman tüm bağımlılıklara daha temel ve hepimiz arasında iletişim kurmak için daha geçerli bir yol keşfedebilmek umudu ile belki bir başka bakış açısı incelenmelidir. Eğer *bağımlılığın ne olmadığı* üzerinde daha çok anlaşma sağlarsak, işte o zaman belki *onun ne olduğu* daha net görülebilir.

Belki belli başlı bazı noktalar üzerinde hemfikir olabiliriz.

1. Bağımlılık özgürlük değildir.

Hastalığımızın doğası ve gözlemlenen belirtileri bu gerçeğe işaret eder. Biz bağımlılar, belki çok istememize rağmen hastalığımızın ilerleyişi sırasında bunu pek nadir yaşamamız nedeniyle kişisel özgürlüğe çok değer veririz. Uzak durma dönemlerinde bile özgürlük kısıtlanır. Bir eylemin, iyileşmenin devamı için bilinçli bir arzudan mı, yoksa kullanmaya geri dönmek için bilinçaltı bir istekten mi kaynaklandığından asla tam anlamıyla emin olamayız. İnsanları ve şartları kullanmayı ve tüm eylemlerimizi kontrol etmeyi isteriz; böylece özgürlüğün ayrılmaz bir parçası olan spontanlığı yok ederiz. Kontrol etme ihtiyacının, kontrolü kaybetme korkusundan kaynaklandığını kavrayamayız. Kısmen hayatın zorluklarını çözerken yaşanan geçmiş başarısızlık ve düş kırıklıklarına dayanan bu korku, bizleri anlamlı seçimler yapmaktan alıkoymaz. Bunlar öyle seçimlerdir ki, eğer

uygulanırlarsa, bizi engelleyen o korkunun kendisini ortadan kaldırırlar.

2. Bağımlılık kişisel gelişim değildir.

Aktif bağımlılığın monoton, taklitçi, törensel, zorunlu ve saplantılı tekdüzeliği bizi, cevap verebilen veya anlamlı düşünce ve eylem yeteneğinden yoksun bırakır. Kişisel gelişim, yaratıcı çaba ve amaca yönelik davranış demektir; seçim, değişim ve hayatla hayatın şartlarında yüzleşme yeteneğini öngörür.

3. Bağımlılık iyi niyet değildir.

Bağımlılık bizi; almak, kullanmak ve bu süreci sürdürmek için yollar ve yöntemler bulmaktan oluşan dünyamızın dışında kalan insanlar, yerler ve şeylerden yalıtır. Düşmanca, kin dolu, benmerkezci ve kendimiz ile meşgul bir şekilde; hastalığımız ilerlerken dışarıyla tüm ilgimizi keseriz. İhtiyaçlarımız için dayandığımız

o insanlardan şüphe ve korku duyarız. Bu yaşamımızın her alanına dokunur ve tamamen tanıdık olmayan herşey, yabancı ve tehlikeli hale gelir. Dünyamız daralır ve hedefi izolasyon olur. Bu belki de rahatsızlığımızın asıl doğasıdır.

Yukarıda söylenenlerin hepsi şöyle özetlenebilir...

4. Bağımlılık bir yaşam yolu değildir.

Bağımlının hasta, çıkarıcı, benmerkezci ve içine kapanık dünyasına bir yaşam biçimi olarak bakılamaz; en iyi olasılıkla, belki bir zaman için geçerli bir hayatta kalma şeklidir. Bu sınırlı varoluşta bile, bir çaresizlik, yıkım ve ölüm yoludur.

Ruhsal doyum arayışındaki her yaşam tarzı, bağımlılıkta hiç olmayan o şeyleri gerektirir: *özgürlük, iyi niyet, yaratıcı eylem ve kişisel gelişim.*

Özgürlükle birlikte, yaşam anlamlı, değişen ve ilerleyen bir süreçtir. O, arzularımızın daha iyi ve daha zengin

bir biçimde gerçekleşmesine ve kişisel benliklerimizin daha üstün doyumuna mantıklı bir beklenti ile bakar. Tabii bunlar NA'nın On iki Basamağının günlük uygulamasının sonucu olan ruhsal gelişimin göstergelerinden bazılarıdır.

İyi niyet, kendimizden başkalarını da içeren bir eylem; başkalarını kendi yaşamlarında, bizim kendimizinkinde olduğumuz kadar önemli gören bir yoldur. Empatinin anahtarı iyi niyet mi yoksa iyi niyetin anahtarı empati mi? Söylemek zor. Eğer empatinin kendimizi başkalarında, bilerek, kendi kimliğimizi yitirmeden görmek olduğunu kabul edersek, bir başkasını nasıl reddederiz? Hoşlanma benzerlikler görmekten doğar. Hoşgörüsüzlük kabul etmeyeceğimiz farklılıklardan kaynaklanır.

Kişisel gelişimde, hem özgürlüğü hem de iyi niyeti başkalarıyla işbirliğinde kullanırız. Kendi başına yaşanmadığını, kişisel gelişimin aynı zamanda kişilerarası gelişim olduğunu kavrarız. Daha iyi

denge bulmak için, maddi değerlerin yanı sıra kişisel, sosyal ve ruhsal ilkeleri ince-leriz. Olgunluk bu tür bir değerlendirme gerektiriyor gibidir.

Aktif bağımlılıkta delilik, kurumlara kapatılma ve ölüm yegane sonlardır. İyileşmede bir Yüksek Gücün ve NA basamaklarının yardımı ile her şey mümkündür.

Yaratıcı eylem gizemli bir işlem olmasa da düzensiz ve parçalanmış kişiliklerimizi yeniden inşa eden ve bütünleyen içsel bir iştir. Bu çoğu kez, basitçe başkalarına veya kendimize yararlı olacağını düşündüğümüz o içimizden gelen seslere, sezgilere kulak vermek ve onlara göre anında harekete geçmektir. İşte burada bir çok temel eylem ilkeleri açık hale geliyor. Bundan sonra bizim için gerçek değeri olan ilkelere dayalı kararlar alabiliyoruz.

Adsız Narkotik'in On iki Basamağının amacı, her birimiz, onun anladığı gibi bir Yüksek Güce dayanmanın kendi-ne-saygı ve kendine-güven getirdiğini

bulduğumuzda net hale gelir. Kimseden üstün veya kimsenin altında olmadığımızı biliyoruz; gerçek değerimiz kendimiz olmakta yatar. Kendimiz ve eylemlerimiz için sorumluluk ve özgürlük yaşamlarımızda en ön sırayı alır. Özgürlüğü günlük pratik sayesinde elimizde tutarız ve genişletiriz; bu asla sonu gelmeyen yaratıcı eylemdir. Tabii, iyi niyet tüm ruhsal gelişimin başlangıcıdır. Tüm eylemlerimizde şefkate ve sevgiye yol açar. Bu üç hedef, *özgürlük, yaratıcı eylem ve iyi niyet*, kişisel ödül aramaksızın arkadaşlık birliğinde gösterildiğinde, sonuçlarını önceden kestiremeyeceğimiz veya kontrol edemeyeceğimiz değişimler yaratır. Böylece, hizmet de bizden üstün bir Güçtür ve herkes için büyük anlamı vardır.

**Umursadığımda ve NA
yolunu diğerleriyle paylaştığımda
minnetim konuşur.**

Nasıl Çalışır?

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 araştırmacı 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 hazırдық.
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 yaşamımızda 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 ilkelere 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 yanılmanın 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 uğradığımızı gerçekten inanıyor muyuz?

Kullanırken 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 Bir

“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. Güç-

süzlüğümüzü 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 sürdürmeyeceğimiz bir noktaya varmıştık. Yenik düşünce, istekli hale geldik.

Uyuşturucu kullanımını kontrol edemememiz 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 kullanımımızdır: 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. İnkâr, 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 tehlikeydedir. Açıkcapılar bu programın verebileceği yararları bizden çalarlar. Kendimizi tüm açıkcapılardan 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 olmadığını 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 çalışmazlık, toplumca terk edilmişlik ve yıkım yönetilemez bir yaşamın özellikleri olarak kolayca görülebilir. Ailelerimiz genellikle düş kırıklığına uğramıştır, eylem tarzımızdan şaşkın ve usanmışlardır ve çoğu kez bizi terk veya reddederler. İşte çalışır, toplumda kabul edilir ve ailelerimizle birleşmiş hale gelmek yaşamlarımızı yönetilir kılmaz. Toplumsal kabul edilirlilik 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 yönetilemez 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 kurtarıyoruz. 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 İki

“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, yıkımımızı 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 şaysiz yaşamın 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 iyileştirirken 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. İncamız geliştğinde 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 kısıtılmıştık. 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 bağımlılığımıza 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 geliştireceksek, 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. “Saliverip 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 değerlendir-memiz için hazırız ve Basamak Dörtle işe başlıyoruz.

Basamak Dört

“Biz kendimizin araştırmacı ve korkusuz ahlaksal bir envanterini aldık.”

Araştırmacı 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 hüznün sarhoşluğu tehlikeli olabilir. Dördüncü Basamağın amacı bu değildir. Biz kendimizi eski, işe yaramaz desenlerden kurtarmaya çalışıyoruz. Dördüncü Basamağı geliştirmek 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 fikirlik,

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 gözden 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 yapmanıninkinden 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 tencereimizin 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 araştırmacı 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 değilseniz, 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 kısırmışken, 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 dışlanırsak 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 indirmek 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 paylaşıyoruz. Bu basamağa, bitirene dek dürüstlük ve özenle yaklaşıyoruz. 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 desenlerimizi 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 Altı

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

Bir şey için hazır olmadan önce neden onu isteyelim? Bu başımızı belaya sokabilir. Pek çok bağımlı çok çalışmanın ödülleri 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. İstirap çekeriz çünkü talepleri bizi zayıflatır. Bir zamanlar kibirli olduğumuz yerde şimdi ukalalık taslayamadığımızı buluruz. Alçakgönüllü değilseniz aşığınız. Açgözlü iseniz asla tatmin olmadığımızı buluruz. Basamak Dört ve Beşi almadan önce korku, öfke, sahtekarlık veya kendine-acımaya dalabildik. 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 yaptığını iyice bir bakarız. Bu kusurlardan özgür olmayı arzulamaya başlarız. Tanrı'nın bu yıkıcı huyları kaldırmasına izin verircesine hazır, dua ederiz 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 beklemememiz 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 Yedi

“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 arkadaşlarımızdan 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, açıkkapı bırakmaksızın bu basamağı çalışmaya istekliyiz. Çünkü yapmakta ve hissetmekte olduğumuz şeylerden bıkip 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 Sekiz

“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 bağışlanırlarız; 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 zararlı 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 verdiğimizizi 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, ahbablar, 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 üzerinde odaklanırsınız: 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. Geleceklerimiz değişir. Çünkü zarar vermiş olduğumuz o kişilerle karşılaşmaktan kaçınmakta 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 düzeltelerimize başlamak için özgürüz.

Basamak Dokuz

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

Bu basamak atlanmamalıdır. Eğer atlasak, 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. Düzeltelerimizi elimizden geleenin 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 düzelteler olanaklarımızın ötesinde olabilir. Zarar vermiş olduğumuz kişiyle bağlantı kurmamız olanaksız

olduğunda istekliliğın eylem yerine geçbildiğini 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 çözüme bize düşeni düzeltelimizi 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 düzeltelerin güvensiz veya diğer insanları tehdit edici olacağı yerlerde dolaylı düzelteler gerekebilir. Düzeltelerimizi 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 sevdiklerimize borçluyuz. Artık kullanmanın sonucu olarak toplumda pislik yapmıyoruz. Bazen

düzeltilmesi yapabilmemizin 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 yaşayabilirler. 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 deneyimlemeyeceğiz. Kişisel bir envanter

almaya devam etmek kendimize, eylem, tutum ve ilişkilerimize düzenli 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 kısıtılmış 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 güdüle-
rimizi inceleriz. Sık sık hissettiğimizden
daha iyisini yaptığımızı buluruz. Bu,
eylemlerimizi inceleyip işler daha kö-
tüye 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 et-
mek için çok iyi bir araçtır. Duygularımızı,
fantezilerimizi ve eylemlerimizi gözlem-
leriz. Durmadan kendimize bakarak, bizi
kötü hissettiren eylemleri tekrar etmekten
kaçınabiliriz.

İyi hissettiğimiz ve işlerin yolunda
gittiği zamanlarda bile bu basamağa ihti-
yacımız 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 Bir

“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 takdir 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 yaşamının 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 istediğın 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 iletmeştir. 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 gösterebilir 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 tanıştırılmıştır. Bazılarımız bu uygulamalar

karşısında harap olmuş ve tamamen şaşkına dönmüşüzdür. Daha yüksek bilince erişebilmek için uyuşturucu kullanmanın Tanrı'nın 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 ölmesine 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 ihtiyaçlarımız 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, kesin-tisiz 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 kaldık. 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

başta 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 yaklaşıyoruz. 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 yararlanıyoruz. Bize karşılıksız ve şükürle verileni, karşılıksız ve şükürle vermeliyiz.

Basamak On İki

“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 yaşamamanın doğrudan sonucu olduğuna inanıyoruz.

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

Şimdiye kadar çoğumuz bize verileni korumanın tek yolunun halen acı çeken

bağımlı ile bu yeni armağanı paylaşmak 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 çağlığına 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 arkadaşına 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 paylaşıyoruz. 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 kızılsın 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 yaşandığını 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. Kullanırken yaşamımız sağ kalma egzersizi haline gelmişti. Şimdi yaptığımız hayatta kalmaktan daha çok, yaşamaktır. Dip çizginin temiz kalmak olduğunu kavrayarak yaşamdan zevk alabiliriz. Temiz olmaktan hoşlanıyoruz 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 paylaşıyoruz. 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!

Kendini Kabullemek

Sorun

Kendini kabullenmekten yoksunluk, iyileşmekte olan birçok bağımlı için bir sorundur. Bu sinisi kusurun tanınması zordur ve çoğunlukla göze batmaz. Birçoğumuz yaşamımızın yönetilemez hale geldiğini inkar ederek, tek sorunumuzun uyuşturucu kullanmak olduğuna inanıyorduk. Kullanmayı bıraktıktan sonra bile bu inkar yakamızı bırakmayabilir. Süregiden iyileşmede deneyimlediğimiz birçok sorun, kendimizi derin bir düzeyde kabullenme yetersizliğimizden kaynaklanır. Bu rahatsızlığın sorunumuzun asıl kaynağı olduğunu farketmeyebiliriz bile. Çünkü bu çoğunlukla başka yollarla kendini gösterir. Kendimizi sınırlı, yargılayıcı, doyumsuz, depresyonda veya şaşkın hale gelir bulabiliriz. Kendimizi, içimizde hissettiğimiz kazınmayı tatmin etme çabası

içinde çevresel faktörleri değiştirmeye çalışır bulabiliriz. Böyle durumlarda deneyimlerimiz bize, tatminsizliğimizin kaynağı için içe doğru bakmanın en iyisi olduğunu gösterdi. Sık sık kendinden nefret ve kendini reddetme içinde yüzdüğümüzü ve kendimizin katı eleştirmenleri olduğumuzu keşfederiz.

NA'ya gelmeden önce, çoğumuz tüm yaşamlarımızı kendini reddetme içinde geçirdik. Kendimizden nefret ettik ve farklı biri haline gelebilmek için her yolu denedik. Kendimizden başka herkes olmak istedik. Kendimizi kabullenemeyerek, başkalarının kabulünü kazanmaya çalıştık. Başka insanların bize kendimize veremediğimiz sevgi ve kabulü vermelerini istedik. Ama sevgimiz ve dostluğumuz daima şartlıydı. Sırf onların kabulünü ve onayını kazanalım diye herhangi biri için herşeyi yapardık. Ve sonra bize bizim istediğimiz gibi karşılık vermeyenlere kin beslerdik.

Kendimizi kabul edemediğimiz için başkaları tarafından reddedilmeyi bekledik. Kimsenin bize yakınlaşmasına izin vermezdik. Çünkü eğer bizi gerçekten tanırlarsa bizden nefret edeceklerinden korkardık. Kendimizi incinmekten korumak için onların bizi reddetme fırsatları olmadan biz onları reddederdik.

On iki Basamak Çözümdür

Bugün kendini kabullenmeye doğru ilk adım bağımlılığımızın kabulüdür. Kendimizi insan olarak kabul edebilmek için, önce hastalığımızı ve onun bize getirdiği tüm sıkıntıları kabullenmeliyiz.

Bundan sonraki ihtiyacımız, kendini kabullenmeye doğru bize yardım edecek, akıl sağlığımızı geri getirebilecek kendimizden üstün bir Güce inançtır. Herhangi birinin Yüksek Güç kavramına inanmamıza gerek olmasa da, bizim için çalışan bir kavrama inanmalıyız. Kendini kabullenmenin ruhsal bir anlayışı, kendimizi acı içinde bulmanın, hata yapmış olmanın

ve mükemmel olmadığımızı bilmenin normal olduğunu kavramaktır.

Kendini kabullenmeyi başarmanın en iyi yolu iyileşmenin On iki Basamağını uygulamaktan geçer. Kendimizden üstün bir Güç inancına vardığımız anda kusurlarımızı ve iyi yanlarımızı dürüstçe inceleyebilme cesareti için Ondan güç alabiliriz. Bazen acı dolu olabilse ve kendimizi kabullenmeye götürüyor gözükmesi de duygularımızla temasa geçmek kaçınılmazdır. Dileğimiz sağlam bir iyileşme temeli atmaktır. Bu nedenle ihtiyacımız olan, eylem ve motivasyonlarımızı incelemek ve kabul edilmez olan o şeyleri değiştirmeye başlamaktır.

Kusurlarımız bizim bir parçamızdır ve ancak NA programını yaşamayı pratiğe geçirdiğimizde kaldırılacaklardır. İyi yönlerimiz Yüksek Gücümüzden gelen armağanlardır ve onları tam olarak kullanmayı öğrendikçe kendimizi daha çok kabulleniriz, yaşamlarımız iyiye gider.

Bazen keşke olmamız gerektiğini düşündüğümüz şey olabilseydik melodramına meylederiz. Kendine acımanın ve gururun hükmü altına girebiliriz ama Yüksek bir Güce inancımızı yenileyerek gelişmek için ümit, cesaret ve kuvvet alırız.

Kendimizi kabulleniş, iyileşmemizde dengeye yol açar. Artık başkalarının onayını aramak zorunda değiliz, çünkü kendimiz olmakla tatmin oluyoruz. İyi yönlerimizi minnetle vurgulamak, alçakgönüllülükle kusurlarımızdan uzaklaşmak ve olabileceğimiz en iyi iyileşen bağımlılar olmak için özgürüz. Kendimizi olduğumuz gibi kabullenirsek herşey yolunda demektir; mükemmel değiliz ama olumlu yönde gelişebiliriz.

Bağımlılık hastalığına sahip olduğumuzu ve ta içimizde kendini kabullenmeyi başarmanın uzun zaman aldığını anımsarız. Yaşamımız ne denli kötü hale gelmişse de, Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği'nde daima kabul görürüz.

Kendimizi olduğu gibi kabullenmek insandan mükemmellik bekleme sorununu halleder. Kendimizi kabullenince, belki de ilk kez başkalarını da kayıtsız şartsız kabul edebiliriz. Dostluklarımız derinleşir. Bağımlıların iyileşmesinden ve yeni bir yaşamı paylaşmalarından doğan sıcaklığı, umursamayıcı deneyimleriz.

**Tanrım, değiştiremeyeceğim şeyleri
kabullenebilmem için huzur,
değiştirebileceklerim için cesaret
ve aralarındaki farkı kavrayabilmem
için akıl ver.**

Rehberlik, Revize

NA toplantılarına katılmaya başladığımızda birçoğumuzun ilk duyduğu önerilerden biri, rehber edinmektir. Yenigelenler olarak, bunun ne anlama geldiğini pek anlayamayabiliriz. Rehber nedir? Nasıl rehber edinir ve onu nasıl kullanırız? Nerede bir rehber buluruz? Bu broşürün, rehberlik konusuna kısa bir giriş olması amaçlanmıştır.

Temel Tekstimiz, "NA'nın kalbi, iki bağımlı iyileşmelerini paylaştıkları zaman atar." der. Ve basitçe rehberlik, bir bağımlının diğerine yardım etmesidir. Rehberliğin iki yönlü yolu hem rehber hem de rehberlik ettiği kişiye (sponsee) yardım eden, sevgidolu, ruhsal ve şefkatli bir ilişkidir.

Rehber KİMDİR?

Rehberlik, farklı insanlar için farklı anlamlar taşıyan kişisel ve özel bir ilişkidir.

Bu broşürün amaçları bağlamında bir NA rehberi, iyileşme programımızı yaşayan, bizimle özel, destekleyici ve birebir ilişki kurmaya istekli bir Adsız Narkotik üyesidir. Çoğu üye rehberi, herşeyden önce NA'nın On iki Basamağını, bazen de On iki Gelenek ve On iki Kavramını çalışmamıza yardım edebilecek biri olarak düşünür. Rehber illa bir arkadaş değil ama kendisine açıldığımız biri olabilir. Toplantılarda paylaşmaktan rahatsız olabileceğimiz konuları rehberimiz ile paylaşabiliriz.

“Rehberimle aramdaki ilişki, diğer insanlara güven kazanmam ve basamakları çalışmamın anahtarı olmuştur. Hayatımdaki tüm kargaşayı rehberimle paylaştım,o da benimle bir zamanlar kendisinin de aynı yerde olduğunu paylaştı. Bana uyuşturucu kullanmadan nasıl yaşanabileceğini öğretmeye başladı.”

Bir rehber NE yapar?

Rehberler deneyim, güç ve ümitlerini rehberlik ettikleri kişilerle paylaşırlar. Bazıları rehberlerini sevgidolu ve şefkatli, ne olursa olsun onları dinleyeceğine ve onları destekleyeceğine güvendikleri biri olarak tanımlar. Diğerleri rehberin sunabileceği tarafsızlığı ve sağlıklı mesafeye değer verir ve kabul etmesi zor bile olsa rehberin verdiği doğrudan ve dürüst bilgilere güvenir. Daha başkaları da esasen On iki Basamak boyunca kendilerine yol göstermesi için bir rehberle başvururlar.

“Birisi ‘Neden bir rehberle ihtiyacım olsun?’ diye sormuş. Rehber cevap vermiş: ‘Çünkü insanın kendi kendine, kendini kandırıldığını farketmesi bayağı zordur.’”

Rehberlik, NA neden çalışıyorsa aynı nedenle çalışır. Çünkü iyileşmekte olan üyeler ortak bağımlılık ve iyileşme bağları paylaşırlar ve birçok durumda birbirleriyle empati kurabilirler. Rehberin rolü

bir yasal danışman, bankacı, anne-baba, evlilik danışmanı veya sosyal görevli rolü değildir. Rehber, bir tür profesyonel danışmanlık veren bir terapist de değildir. Rehber, sadece On iki Basamak içinden yolculuğunu paylaşmaya istekli, iyileşmede olan bir başka bağımlıdır.

Kaygılarımızı ve sorularımızı rehberlerimiz ile paylaştıkça, onlar da bazen kendi deneyimlerini paylaşacaktır. Diğer zamanlarda bize okuma veya yazma ödevleri önerebilecekler ya da program hakkındaki sorularımızı yanıtlamaya çalışacaklardır. Biz NA'ya yeniyken, rehber, NA dili, toplantı formatları ve hizmet yapısından tutun da NA ilkelerinin anlamına ve ruhsal uyanışın doğasına kadar program hakkında kafamızı karıştırabilecek şeyleri anlamamıza yardım edebilir.

Sponsee NE yapar?

Önerilerden biri rehberimiz ile düzenli bağlantı halinde olmaktır. Rehberimize telefon etmenin yanı sıra, toplantılarda

buluşmayı ayarlayabiliriz. Bazı rehberler bize, onlarla ne sıklıkta temasa geçmemizi beklediklerini söyleyeceklerdir. Diğerleri ise bu tür koşullar koymaz. Bize yakın bir yerde yaşayan bir rehber bulamazsak, temasta kalmak için teknolojiden veya postadan yararlanabiliriz. Rehberimiz ile ne şekilde iletişim kurarsak kuralım, önemli olan dürüst olmak ve açık fikirlilikle dinlemektir.

“Rehberimin bana genel doğrultular ve yeni bir bakış açısı vereceğine güveniyorum. En azından o benim için önemli bir yansıtıcıdır. Bazen olayları farklı görebilmem için, bir şeyi yüksek sesle birine söylemek yeterli oluyor.”

Rehberlerimize yük olduğumuzdan endişe edebilir ve onları aramaya çekinebiliriz ya da rehberlerimizin karşılığında bizden bir şey isteyeceğine inanabiliriz. Ama gerçekte bu ilişkiden en az bizler kadar rehberlerimiz de yararlanırlar. Programımızda, bizde olanı ancak vererek kendimizde tutabileceğimize inanırız;

rehberlerimizi kullanarak, aslında onların temiz kalmalarına ve iyileşmelerine yardım ediyoruz.

NASIL rehber ediniriz?

Rehber edinmek için tek yapmamız gereken sormaktır. Bu basit olsa da kolay olmayabilir. Çoğumuz bir başkasından rehberimiz olmasını istemeye korkar. Aktif bağımlılığımızda, kimseye güvenmemeyi öğrenmiş olabiliriz ve birinden bizi dinlemesini ve bize yardım etmesini isteme fikri, yabancı ve korkutucu gelebilir. Herşeye rağmen üyelerimizin çoğu rehberlik ilişkisini iyileşmelerinin çok önemli bir parçası olarak tanımlamaktadır. Bazen nihayet cesaretimizi toplarız, ancak “hayır” cevabı alırız. Eğer böyle olursa, yapmamız gereken sebat etmek, inanmak ve bu kişinin kararını kişisel almamaya çalışmaktır. İnsanların geri çevirme nedenlerinin, olasılıkla bizle hiçbir ilgisi yoktur: Yoğun bir yaşamları veya rehberlik ettikleri çok sayıda kişi olabilir

ya da belki zor bir dönem geçirmektedirler. İnancımızı pekiştirmemiz ve bir başkasına sormamız gerekir.

“Rehberimi seçtiğimde, buna bir mülakatmış gibi baktım. Birbirimizle uyumlu muyuz? Senin beklentilerin ve benimkiler neler? Kendisiyle konuşurken kendimi rahat hissettiğim, açık fikirli birini aradım.”

Rehber aramak için iyi yer bir NA toplantısıdır. Rehber aranabilecek başka yerler, hizmet toplantıları ve konvansiyonlar gibi NA etkinlikleridir. Rehber ararken, çoğu üye, güvenmeyi öğrenebileceğini hissettiği, şefkatli gibi görünen ve programda aktif olan birine bakar. Çoğu üye, özellikle de NA'da yeni olanlar, kendilerinden daha uzun temiz zamanı olan bir rehber bulmanın önemli olduğunu düşünür.

Pratikte edinilmiş iyi bir yöntem, yaşadığımız mücadele ve başarılarda kendinden bir şeyler bulacak, benzer deneyimlere

sahip birini aramaktır. Çoğumuz için aynı cinsiyetten birini bulmak bu empatiyi kolaylaştırır ve ilişkide kendimizi güvende hissetmemizi sağlar. Bazıları cinsiyetin kararı etkileyen önemli bir faktör olmayabileceğini hisseder. Kendi rehberimizi seçmekte özgürüz. Ancak bizi cinsel çekime götürebilecek bir rehberlik ilişkisinden kaçınmamız kesinlikle önerilmektedir. Böyle bir çekim bizi rehberliğin doğasından uzaklaştırır ve birbirimizle dürüstçe paylaşabilmemizi engeller.

“Temizlendiğimde güvensizdim, yalnızdım ve biraz teselli ve yakınlık için yapamayacağım şey yoktu. Doğal eğilimim, iyileşmem için gerekli olan temeli oluşturmaya odaklanmaktansa, o arzuları tatmin etmektir. Bana destek olan ve iyileşmemin ilk günlerinde benden faydalanmaya kalkmayan üyelerin ilkelerine bağlılıkları için Tanrıya şükür.”

Bazen üyeler birden fazla rehberle sahip olmanın doğru olup olmayacağını merak eder. Bazı bağımlılar bu yolu seçerken, çoğu bağımlı, birden fazla rehberle sahip olmanın onları istedikleri cevap veya yol gösteriyi bulmak için manipülasyona teşvik edebileceğini açıklayarak buna karşı uyarılmaktadır.

NE ZAMAN bir rehber edinmeliyiz?

Çoğu üye, bir an önce bir rehberle sahip olmanın önemli olduğunu düşünürken, diğerleri önce etrafa bir bakmanın ve bilgilenmiş olarak bir karara varmanın aynı derecede önemli olduğunu anlatır. Çok sayıda toplantıya katılmak, kimin yanında kendimizi rahat hissettiğimizi ve kime güvenmeyi öğrenebileceğimizi belirlemizde bize yardımcı olacaktır. Biz rehber ararken, birinden teklif gelirse, ona “evet” demek zorunda değiliz. Anımsamamız gereken bir şey vardır; iyileşmemizin erken dönemlerinde bize yardım edecek bir

rehber edinmişsek ve eğer bu kişi gereksinimlerimize cevap vermiyorsa sonradan rehber değiştirmekte özgürüz.

“Rehber edinme zamanlamasını boğulmaya benzettim. O cankurtarana / rehberine hemen ihtiyacım vardı!”

Programda yeniyken, yardım ve destek için diğer bağımlılara uzanmamız gerekir. Telefon numaralarını kullanmak ve iyileşmekte olan diğer bağımlılarla paylaşmaya başlamak için asla çok erken değildir. Programımızın çalışmasının nedeni, birbirimize sunabildiğimiz yardımdır. Artık izolasyonda yaşamamız gerekmiyor ve kendimizi bizden daha büyük bir şeyin parçası olarak hissetmeye başlıyoruz. Rehberlik ilişkisi; NA'ya gelerek, nihayet eve geldiğimizi görmemize yardımcı olur.

Rehberlik hakkında bu broşürün yanıtlanmadığı sorularınız olabilir. Sorularınızın “bu doğrudur” veya “şu yanlıştır” gibi cevapları bulunmayabilirse de, (arkadaşlık birliğimizin deneyimleri topluluktan

topluluğa ve üyeden üyeye değişmektedir) rehberlik ilişkisindeki birçok meseleyi daha derinlemesine işleyen bir kitabımız vardır.²

² Türkçesi henüz mevcut değil

Bir Bağımlının Kabullenme, İnanç ve Taahhüt ile Deneyimi

NA programına geldiğimde sorunumu teşhis etmişim – kullanmayı bırakma arzum vardı ama, nasıl onu göremiyordum. Bağımlılığın doğasından ötürü tüm kişiliğim almak, kullanmak ve daha fazla almak için yollar ve yöntemler bulmaya şartlanmıştı. Kişilik özelliklerimin hepsi bu kendine saplantıyı pekiştiriyordu. Tamamen ben-merkezci yaşamımı, insanları ve durumları kendi çıkarıma kullanarak yönetmeye çalıştım. Tüm kontrolü kaybetmişim. Saplantı beni tekrar tekrar uyuşturucu kullanmaya zorluyordu, irademe karşın, kendimi yıkıcı olduğunu bilerek ve temel hayatta kalma içgüdümüne karşın. Akıl sağlığım yitik ve ümitsizce çaresiz, savaşmaktan vazgeçtim ve bir bağımlı olduğumu; yaşamımın bütünüyle

yönetilemez olduğunu ve hastalık üzerinde güçsüz olduğumu kabul ettim. İradem zorunlu şekilde uyuşturucu yoksunluğu çeken hastalıklı vücudumu değiştiremezdi. Otokontrolüm, gerçekten kaçmak için ruh halimi değiştiriciler kullanma fikrine saplanmış, hastalıklı zihnimi değiştiremezdi. Ne de en yüksek ideallerim – kurnaz, sinsi ve tamamen ben-merkezci – hastalıklı ruhumu değiştirebilirdi. Güçsüzlüğümün gerçekliğini kabul edebildiğimde artık uyuşturucu kullanmaya ihtiyacım kalmadı. Durumumu – bağımlılık üzerinde güçsüzlük ve yaşamımın yönetilemezliği – böyle kabullenmek iyileşmemin anahtarı oldu.

NA toplantılarındaki iyileşmekte olan bağımlıların yardımı ile uzak durdum – her seferinde bir dakika, bir saat, bir gün. Hâlâ kafamı iyi etmek istiyordum. Uyuşturucusuz hayat çekilmez geliyordu. Bırakmak, beni eskisinden daha da çok çaresizlik hissiyle bırakmıştı ve bununla başetmek için zihnim bana gene

uyuşturucu kullanmamı söylüyordu. Güçsüzlüğümün ve yaşamımın yönetilemezliğini kabul etmek beni, kendini-yıkıcı doğamı değiştirmek için hastalığımın daha kuvvetli bir güce ihtiyaç içinde bıraktı. Toplantılarda karşılaştığım insanlar bana NA programında bağımlılıklarından üstün bir güç bulduklarını söylediler. Bu insanlar aylar veya yıllardır temizdiler ve artık kullanmak bile istemiyorlardı. NA programını yaşayarak uyuşturucu kullanma arzusunu kaybedebileceğimi söylediler. Onlara inanmaktan başka seçeneğim yoktu. Doktorları, psikiyatristleri, hastaneleri, akıl hastanelerini, iş değişikliklerini, evlilikleri, boşanmaları denemiştim; hepsi boşunaydı. Ümitsiz gözükiyordu ama NA'da ümit gördüm. Hastalıklarından iyileşmekte olan bağımlılarla tanıştım. Uyuşturucularsız nasıl yaşanacağını öğrenebileceğim inancına vardım. NA'da, değişmeye başlamak için ihtiyacım olan inancı buldum.

O noktada uyuşturucu kullanmayı bırakmıştım ve ister istemez uzak durmaya devam edebileceğime inandım. Hâlâ bir bağımlı gibi düşünüyorum ve hissediyordum, yalnızca uyuşturucu kullanmıyordum. Kişiliğim ve karakterim her zaman olduğunun aynıydı. Hakkımdaki herşey kendini-yıkıcılığımı pekiştiriyordu. Değişmeye ihtiyacım vardı, yoksa tekrar kullanmaya başlayacaktım. Durumumu kabullenmiştim ve iyileşebileceğime inanmıştım. Bunu yapabilmek için NA programının ruhsal ilkelerine tam bir taahhütte bulunmak zorundaydım.

Rehberimin yardımı ile, Tanrı'yı anladığım gibi Tanrı'ya yaşamımı ve irademi devretmeye karar verdim. Benim için bu bir dönüm noktasıydı. Bu karar sürekli kabullenme, durmadan artan inanç ve iyileşmeye günlük bir taahhüt istiyordu. Tanrı'ya yaşamımı ve irademi devretme kararı kendimi tanımamı ve gerçekte başa çıkış yollarımı değiştirmeyi gerektiriyordu. Bu taahhüt yaşamıma dürüstlük

getirdi. NA programı benim için böyle çalışıyor: Hastalığımı kabulleniyorum, programın beni değiştireceğine inancımı geliştiriyorum ve iyileşmenin ruhsal ilkelere taahhütte bulunuyorum.

Şimdi gereken eylemdir. Eğer değişmezsem, çok mutsuz olacağım ve uyuşturucu kullanmaya geri döneceğim. NA programınca önerilen eylemler, kişiliğimi ve karakterimi değiştirebilir. Kendimi dürüstçe incelerim, ne yapmış ve nasıl hissetmiş olduğumu yazarım. Kendimi, en gizli korkularımı, kızgınlıklarımı ve kinlerimi anlatarak, Tanrı'ya ve bir başka insana açıklarım. Bunları yapınca, geçmişin artık hayatım üzerinde kontrolü yoktur ve bugün ideallerimi gerçekleştirmek için özgür bırakılırım. Farklı davranmaya başlarım ve Onun olmamı istediği gibi bir insan olmak için, Tanrım tarafından değiştirilmek üzere hazır hale gelirim.

Eksikliklerimden kurtarılmayı isteyerek gerçeğe dayalı, makul bir ben-imgesi geliştirmeye başladım.

Başka insanlara yaptığım hataları düzelterek, kendimi ve başkalarını nasıl affedeceğimi öğrendim.

Davranışlarımı düzenli olarak gözden geçiriyorum ve hatalarımı en kısa zamanda düzeltiyorum. Sürekli olarak ruhsal ilkelere güvenimi ve inancımı geliştiriyor ve genişletiyorum. Başkalarına, kendimi ve programımızı paylaşarak veriyorum ve öğrendiğim bu ilkeleri yaşamaya çalışıyorum. Bu On iki Basamak, kullanmayı bırakmamı sağladı, kullanma arzusunu aldı ve bana yeni bir yaşam yolu verdi.

Yalnızca Bugün İçin

Kendine de ki:

Yalnızca bugün için düşüncelerim, iyileşmek, uyuşturucu kullanmadan yaşamak ve yaşamdan zevk almak üzerinde olacak.

Yalnızca bugün için NA'da bana inanan ve iyileşmemde bana yardımcı olmak isteyen birine inanacağım.

Yalnızca bugün için bir programım olacak; ona elimden gelenin en iyisini yaparak uymaya çalışacağım.

Yalnızca bugün için NA'nın içinden yaşamıma daha iyi bir bakış açısı getirmeye çalışacağım.

Yalnızca bugün için korkmayacağım; düşüncelerim yeni tanıdıklarımın üzerinde olacak – kullanmayan ve yeni bir yaşam yolu bulmuş

kişiler. Bu yolu izlediğim takdirde korkmak için bir nedenim olmayacak.

Adsız Narkotik programına geldiğimizde yaşamımızı bir Yüksek Gücün gözetimine devretmeye karar verdik. Bu teslimiyet geçmişin yükünü ve geleceğin korkusunu hafifletir. Bir armağan olan bugün, şimdi doğru perspektiftedir. Yaşamı şu an olduğu gibi kabul eder ve tadını çıkarırız. Bugünün gerçeğini kabullenmeyi reddettiğimizde Yüksek Gücümüze olan inancımızı yadsıyoruz. Bunun tek getirebileceği, daha çok ıstıraptır.

Bugünün, garantisi olmayan bir armağan olduğunu öğreniriz. Akılda bu varken, geçmiş ve geleceğin önemsizliği ve bugünkü eylemlerimizin önemi bizim için gerçek olur. Bu yaşamımızı basitleştirir.

Düşüncelerimizi bugün üzerinde odakladığımızda, uyuşturucuların kabusu yeni bir gerçeğin ağarmasıyla

gölgelenip, silinir gider. Sıkıntılıyken bir başka iyileşmekte olan bağımlıya, duygularımızı güvenerek açabileceğimizi görürüz. Geçmişimizi diğer bağımlılarla paylaşmada benzersiz olmadığımızı, ortak bağlar taşıdığımızı keşfederiz. Günün iniş ve çıkışlarını, kâh biz onlarla paylaşarak, kâh onların bizimle paylaşmalarına izin vererek diğer NA üyeleri ile konuşmak, Yüksek Gücümüzün bizim kanalımızla çalışmasının bir yoludur.

Eğer bugün temiz ve Yüksek Gücümüze, NA arkadaşlarımıza yakın kalırsak, korkmamız gerekmez. Tanrı geçmiş hatalarımız için bizi bağışladı ve yarın henüz gelmedi. Meditasyon ve kişisel bir envanter huzur ve yol gösteri kazanmamıza yardımcı olacaktır. Tanrı'ya, anlayışımıza göre Tanrı'ya, bize bugün ile başa çıkma gücü verdiği için teşekkür etmeye günlük rutinimizden birkaç an ayırırız.

“Yalnızca bugün için” yalnızca uyuşturuculardan uzak durmada değil, yaşamımızın her alanında geçerlidir. Gerçek,

günlük bazda ele alınmalıdır. Birçoğumuz Tanrı'nın bugün bizden yapabileceğimizden daha fazlasını beklemediğini hissederiz.

Programı, NA'nın On iki Basamağını çalışmak yaşamlarımıza yeni bir bakış açısı verdi. Artık bugün kim olduğumuz hakkında mazeret bulmaya ihtiyaç duymuyoruz. Yüksek bir Güçle bağlantımız, içimizde önceleri asla doldurulamayan yerleri doldurur. Bugünü yaşamada doyum buluruz. Yüksek Gücümüzün bize yol göstermesi ile kullanma arzusunu kaybederiz. Bugün artık mükemmellik bir hedef değildir, yeterli olmayı becerebiliriz.

Bir gün temiz kalabilen her bağımlının bir mucize olduğunu hatırlamak önemlidir. Toplantılara gitmek, basamakları çalışmak, günlük meditasyon ve programdaki insanlarla konuşmak ruhsal olarak sağlıklı kalmak için yaptığımız şeylerdir. Sorumlu yaşamak mümkündür.

Yalnızlık ve korkunun yerine arkadaşlık birliğinin sevgisini ve yeni bir yaşam

yolunun güvencesini koyabiliriz. Bir daha asla yalnız olmak zorunda değiliz. Arkadaşlık birliğinde mümkün olacağına asla inanmadığımız kadar çok gerçek dost edindik. Kendine acıma ve kinin yerini, hoşgörü ve inanç alıyor. O ümitsizce aradığımız özgürlük, huzur ve mutluluk verildi bize.

Bir günde olumlu ve olumsuz pek çok şey olur. Her ikisini de takdir etmek için zaman ayırmazsak, belki de gelişmemize yararlı olacak birşeyi gözden kaçıırız. Yaşam ilkelerimizi kullandığımızda, onlar bize iyileşmede yol gösterecekler. Bunu yapmaya günlük bazda devam etmeyi zorunlu buluyoruz.

Dışarıda Temiz Kalmak

Birçoğumuz Adsız Narkotik mesajını ilk kez hastanede veya bir çeşit kurumda iken duyduk. Bu tür yerlerden dış dünyaya geçiş hiçbir durumda kolay değildir. Bu, özellikle iyileşmenin getirdiği değişikliklerin meydan okumasıyla karşılaştığımızda daha da geçerlidir. Birçoğumuz için iyileşmenin ilk dönemi zordu. Uyuşturucular olmaksızın yaşamla yüzleşmek olasılığı çok korkutucu gelebilir. Ama ilk günleri atlatanlarımız yaşanmaya değer bir hayat buldular. Bu broşür şimdi bir hastanede veya kurumda olanlara, siz de iyileşebilirsiniz ve özgürce yaşayabilirsiniz diye bir ümit mesajı olarak sunulmaktadır. Birçoğumuz sizin bugün olduğunuz yerdeydik. Başka yollar denedik ve birçoğumuz kullanmaya geri döndü, bazılarının bir daha asla iyileşme şansı olmadı. Bu broşürü çalıştığını bulduğumuz şeyi sizinle paylaşmak için yazdık.

Hastanede veya kurumda toplantılara gidebiliyorsanız, iyi alışkanlıklar geliştirmeye şimdiden başlayabilirsiniz. Toplantılara erken gelin ve geç ayrılın. Mümkün olduğunca çabuk, iyileşmekte olan bağımlılarla bağlantılar kurun. Eğer toplantlarınıza başka gruplardan gelip katılan NA üyeleri varsa, telefon numaralarını alın ve bunları kullanın. Bu telefon numaralarını kullanmak başta tuhaf – hatta aptalca – gelecektir. Ama bağımlılık hastalığının özünde izolasyon yattığına göre, o ilk telefon araması ileri doğru büyük bir adımdır. NA’da birini aramadan önce önemli bir sorunun baş göstermesini beklemek gerekmez. Çoğu üye herhangi bir şekilde yardımcı olmaya can atar. Bu, çıkışınızda bir NA üyesiyle buluşma ayarlamanız için de iyi bir zamandır. Çıktığınızda toplantılarda göreceğiniz insanlardan bazılarını önceden tanımak, kendinizi NA Arkadaşlık Birliği’nin bir parçası olarak hissetmenize yardım edecektir. Kendimizi yabancı gibi hissetmenin bedelini ödeyemeyiz.

Dışarıda temiz kalmak demek eyleme geçmektir. Dışarı çıktığınızda, serbest kalışınızın ilk gününde bir toplantıya gidin. Düzenli katılım alışkanlığını edinmek önemlidir. “Sırf dışarı çıkmış” olmanın şaşkınlığı ve heyecanı, bazılarımızı gündelik yaşantıya koyulmadan önce sorumluluklarımızdan bir kaçamak yapma fikrine ayartmıştır. Bu tür bir mantık yürütme, birçoğumuzu kullanmaya geri götürmüştür. Bağımlılık, ilerlemekte asla zaman kaybetmeyen bir hastalıktır. Eğer durdurulmazsa daha da kötüleşir. Bugün iyileşmek için yaptığımız, yarınki iyileşmemizi garantilemez. NA'ya bir süre sonra uğramak iyi niyetinin yeterli olacağını varsaymak hatadır. Niyetimizi eylemle desteklemeliyiz. Ne kadar erken gidersek, o kadar iyi.

Eğer çıktıktan sonra başka bir şehirde yaşayacaksanız, NA üyelerinden bir toplantı listesi ve yeni alanınızın yardım hattı numarasını sorun. Onlar yaşayacağınız yerdeki NA grupları ve üyeleriyle temasa

geçmenize yardımcı olabileceklerdir. Aşağıdaki adrese yazarak tüm dünyadaki toplantılar hakkında da bilgi alabilirsiniz:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
USA

Rehberlik NA iyileşme programının can damarlarından biridir. Yenigelenlerin, programı yaşayan NA üyelerinin deneyimlerinden yararlanabilecekleri ana kanallardan biridir. Rehberler, iyiliğimizle içtenlikle ilgilenmeyi ve ortak bağımlılık deneyimini NA'da sağlam bir iyileşme bilgisi ile birleştirebilirler. Biz kendi cinsiyetinizde bir rehber bulursanız en iyi sonucu alacağınızı gördük. En kısa zamanda geçici rehber de olsa bir rehber seçin. Rehber sizin Adsız Narkotik'in On iki Basamağı ve On iki Geleneğini çalışmanıza yardımcı olur. Aynı zamanda sizi diğer NA üyeleri ile tanıştıırır, toplantılara götürür ve iyileşmede daha rahat olmanıza yardım

eder. *Rehberlik* broşürümüz bu konuda ek bilgi içerir.

NA programının yararlarını görecekssek, On iki Basamağı çalışmalıyız. Düzenli toplantı katılımının yanı sıra, basamaklar bağımlılıktan iyileşme programımızın temelidir. Basamakları sıra ile çalışmak ve devamlı olarak tekrar çalışmak bizi, aktif bağımlılığa ve onun getirdiği sefalete dönmekten korur.

Çeşitli NA iyileşme literatürü mevcuttur. Küçük Beyaz Kitapçık ve Temel Tekst'imiz, *Adsız Narkotik*, arkadaşlık birliğimizdeki iyileşme ilkelerini içerir. Literatürümüz yoluyla programımızla tanışın. Özellikle bir toplantının veya başka bir NA üyesinin yokluğunda, iyileşme hakkında okumak programımızın önemli bir bölümüdür. Birçoğumuz günlük bazda NA literatürü okumanın olumlu bir tutumu korumakta bize yardımcı olduğunu ve odağımızı iyileşme üzerinde tuttuğunu bulduk.

Toplantılara gitmeye başlayınca, katıldığınız gruplarla kaynaşın. Tablaların boşaltılması, masanın hazırlanması, kahvenin yapılması, toplantıdan sonra temizlik – grubun işlerliği için tüm bu işlerin yapılması gerekir. Yardıma istekli olduğunuzu insanlara gösterin ve grubunuzun bir parçası olun. Bu tür sorumluluklar almak iyileşmenin gerekli bir kısmıdır ve üzerimize çökebilecek yabancılaşma duygularını terslememize yardımcı olur. Böylesi taahhütler, ne denli ufak gözükse de, katılma *arzusu*, katılma *gereksiniminin* gerisinde kaldığında toplantılara katılımı garantileyebilir.

Günlük, kişisel bir eylem programı oluşturmak için asla çok erken değildir. Günlük eyleme geçişimiz, iyileşmemizin sorumluluğunu alma yöntemimizdir. O ilk uyuşturucuyu elimize almak yerine şunları yaparız:

- Ne olursa olsun kullanma
- Bir NA toplantısına git

- Yüksek Gücünden bugün seni temiz tutmasını iste
- Rehberini ara
- NA literatürü oku
- Diğer iyileşmekte olan bağımlılarla konuş
- Adsız Narkotik'in On iki Basamağını çalış

Temiz kalmak için yapılan şeylerin bazılarında söz ettik; sakınılacak bazı şeylerden de söz etmemiz gerekir. NA toplantılarında eski yaşam biçimimizi değiştirmek zorunda olduğumuzu sıklıkla duyarız. Bu demektir ki, ne olursa olsun, uyuşturucu kullanmak yok! Bar ve klüpleri sık sık ziyaret etmenin ve uyuşturucu kullanan insanlarla bir arada olmanın bedelini ödeyemeyeceğimizi de bulduk. Kendimize eski tanıdıklara ve yerlere takılma izni verdiğimizde kullanmaya dönmeye hazırlanıyoruz. İş bağımlılık hastalığına gelince, bizler güçsüzüz. Bu insanlar ve bu yerler daha önce asla temiz kalmamıza yardımcı

olmadılar. Şimdi işlerin farklı olacağını düşünmek aptallık olurdu.

Bir bağımlı için aktif olarak iyileşmeyle uğraşanların arkadaşlık birliğinin yerini hiçbir şey tutamaz. Kendimize bir fırsat verip iyileşmeye bir şans tanımamız önemlidir. Adsız Narkotik'te bizi bekleyen yeni birçok arkadaş ve önümüzde yepyeni bir deneyimler dünyası var.

Bazılarımız serbest bırakılır bırakılmaz, tamamen farklı bir dünya beklentimizin ayarını yapmak zorunda kaldık. Adsız Narkotik çevremizdeki dünyayı mucizevi bir şekilde değiştiremez. Bize sunduğu ümit, özgürlük ve kendimizi değiştirerek bu dünyada değişik yaşamamanın yoludur. Öncesinden hiç farklı olmayan durumlarda kalabiliriz ama Adsız Narkotik Programı sayesinde, onlara cevap verme şeklimizi değiştirebiliriz. Kendimizi değiştirmek yaşamımızı değiştirecektir.

Adsız Narkotik'e hoş geldiğinizi bilmenizi istiyoruz. NA yüz binlerce bağımlının temiz yaşamasına, hayatı hayatın

şartlarında kabullenmesine ve gerçekten yaşanmaya değer bir hayat geliştirmesine yardımcı olmuştur.

İyileşme 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 algılamamızın 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 yaşamak-

tan 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 kuşkulunuruz. 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 yakınıımızın bunu izleyen ölümü, bizi ciddi kişisel eylemin zorunluluğuna uyandırma işlevini görebilir.

Kişisel öyküler

Adsız Narkotik 1953 yılından bu yana çok büyüdü. Bu Arkadaşlıkbirliğini bahsatan kişiler, ki onlara derin ve sonsuz bir sevgi besliyoruz, bize bağımlılık ve iyileşme hakkında çok şey öğrettiler. Bunu izleyen sayfalarda bahlangıç günlerimizi sunuyoruz.

Ýlk bölüm 1965 yılında en eski üyelerimizden biri tarafından yazılmıştır. NA üyelerinin iyileşmelerinin daha yakın tarihli öykülerini Temel Textimiz, Narcotics Anonymous içeriğinde bulabilirsiniz.

Biz iyileşiriz

Eski bir deyişre 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 hapisaneler, hastaneler veya ölümüne 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 önce³ bağımlılığım beni tam bir güçsüzlük, işe yaramazlık ve teslimiyet noktasına getirdiğinde NA yoktu. AA'yı buldum ve o arkadaşlık birliği içinde problemlerine cevabı o

³1965'te yazılmıştır.

programda bulmuş bağımlılarla tanıştım. Oysa biliyorduk ki pek çokları hala düş kırıklığı, 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, toplumdaki 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.

Adsız Narkotik'in On İki Geleneđi

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 vermeme, 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.

Narcotics Anonymous
Adsız Nark



Narcotics Anonymous
Adsız Narkotik

IP No: 19-7U
Kendini
Kabullenmek

IP No: 9-7U
Bir Başka
Bakış



Narcotics Anonymous®
Adsız Narkotik

IP No: 20-7U
Adsız Narkotik
Hoşgeldiniz

Bu kitap Adsız Narkotiklere olan
tedavide bir yardımcıdır ve
her şeyden önce, Müslümanlar için
bu tedavideki kullandıkları
her bir yıl içinde ve her
tedavideki diğer tedavide
tedavideki diğer tedavide