

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 yaşamaktan alıkoyduğunu gözledik. Ancak, tam ve sürekli uzak durma, NA gruplarındaki diğerleriyle yakın ilişki ve özdeşleşme yine de gelişim için en iyi zemindir.

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

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

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

Kişisel öyküler

Adsız Narkotik 1953 yılından bu yana çok büyüdü. Bu Arkadaşlık birliğini bahsettiğim kişiler, ki onlara derin ve sonsuz bir sevgi besliyoruz, bize badıymıylık ve iyileşme hakkında çok şey öğrettiler. Bunu izleyen sayfalarda bahlangıç günlerimizi sunuyoruz. İlk 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 deyişe göre politika apayrı kişileri aynı yorgan altına sokarmış. Oysa bağımlılık nedeniyle biz aynı türden insanlarız. Kişisel öykülerimiz bireysel desende değişkenlik gösterse de sonunda hepimiz aynı ortak şeye sahibiz. Bu ortak hastalık veya bozukluk bağımlılıktır. Gerçek bağımlılığı oluşturan iki şeyi iyi biliyoruz; saplantı ve engellenemez zorunlu eylem. Saplantı - Bir zamanlar tattığımız o rahatı elde etmek için belirli uyuşturucumuza veya onun yerine geçecek bir diğerine bizi tekrar tekrar götüren o sabit fikir.

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

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

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

* 1965'te yazılmıştır

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 inanıyorlardık - 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 üyele-

rimizin birçoğunun tamamen uzak durma sürelerinin uzun ve yenigeline 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.

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tüm hakları saklıdır.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

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



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

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

ISBN 978-1-55776-401-0 Turkish 12/11

WSO Catalog Item No. TU-3106



Narcotics Anonymous®
Adsız Narkotik

IP No.6-TU

İyileşme ve Kullanmaya Dönüş

Adsız Narkotik Beyaz Kitapçık'tan
alınarak basılmıştır