



**Narcotics Anonymous®**

---

**Adsız Narkotik**

## Önsöz

Bu kitapçık Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği'ne giriştir. Bu kitapçık, bizler gibi ümitsizce uyuşturucu bağımlılığından ıstırap çeken, kadın ve erkekler için yazılmıştır. Bağımlılık kalıcıdır, fakat basit ruhsal ilkelere dayalı bir program sayesinde iyileşme mümkündür. Bu kitapçık, tam kapsamlı değildir, ancak kişisel ve grup deneyimlerimize göre iyileşme için gerekli olan ana noktaları içerir.

## Huzur Duası

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

## Bağımlı kimdir?

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

## Adsız Narkotik programı nedir?

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. Bu tüm uyuşturucular-dan tamamen uzak durma programıdır. Üyelik için tek koşul vardır, kullanmayı bırakma arzusu. Biz size açık fikirli olmanızı ve kendinize bir fırsat tanımanızı öneririz. Programımız basit yazılmış, günlük hayatımızda kolayca izleyebileceğimiz bir ilkeler dizisidir. Bunlar hakkındaki en önemli şey çalıştıklarıdır.

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

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

## Neden buradayız?

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

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

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

## 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 yaşantımızda uygulamaya çalıştık.

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

İyileşmemizde bizi her şeyden daha fazla yenik düşürecek bir şey vardır; bu, ruhsal ilkelere kayıtsızlık veya hoşgörüsüzlük tavrıdır. Bu 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.

## Ne yapabilirim?

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

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

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

## Adsız Narkotik'in On İki Geleneği

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

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

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

2. Grup amacımız için tek mutlak otorite vardır –grup vicdanımızda ifadesini bulan sevgidolu bir Tanrı. Liderlerimiz güvenilir hizmetkarlardır; hükmetmezler.
3. Üyelik için tek koşul kullanmayı bırakma arzudur.
4. Her grup, diğer grupları veya bütünüyle NA'yı etkileyen konuların dışında özerk olmalıdır.
5. Her grubun bir tek öncelikli amacı vardır –mesajı halen acı çeken bağımlıya taşımak.
6. Bir NA grubu, herhangi bir ilgili kuruma veya dışında kalan girişime NA adına asla onay veya bu adı ödünç vermemeli, bu ad ile maddi destekte bulunmamalıdır ki para, mülk ve prestij sorunları bizi öncelikli amacımızdan saptırmasın.
7. Her NA grubu dışarıdan gelecek katkıları geri çevirerek tümüyle kendini geçindirmelidir.
8. Adsız Narkotik daima amatör kalmalıdır ama hizmet merkezlerimiz özel görevlilere iş verebilir.
9. NA, anıldığı üzere, asla organize olmamalıdır ama hizmet ettiklerine doğrudan sorumlu hizmet kurulları veya komiteleri oluşturabiliriz.
10. Adsız Narkotik, dışında kalan konular üzerinde fikir yürütmez; bu nedenle NA adı halka açık tartışmalara karıştırılmamalıdır.

11. Halkla ilişkiler politikamız promosyon yerine ilgi çekmek esasına dayanır; basın, radyo ve film düzeyinde kişisel adsızlığı daima korumamız gerekir.
12. Adsızlık tüm geleneklerimizin ruhsal temelidir; bize her zaman ilkeleri kişiliklerin önüne koymamızı hatırlatır.

## 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 hâlâ tümüyle iyileşmeyi ve toplumda kabul görmeyi keyifle yaşamaktan alıkoyduğunu gözledik. Ancak, tam ve süreklilikli 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 pekala 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.

## Yalnızca bugün için

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 yaşamuma 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.

## Kişisel hikayeler

*Adsız Narkotik, 1953 yılından bu yana çok büyüdü. Bu ar-kadaşlık birliğini başlatan kişiler, ki onlara derin ve sonsuz bir sevgi besliyoruz, bize bağımlılık ve iyileşme hakkında çok şey öğretiler. Bunu izleyen sayfalarda başlangıç günlerimizi sunuyoruz. İlk bölüm, 1965 yılında, en eski üyelerimizden biri tarafından yazılmıştır. NA üyelerinin iyileşmelerinin daha yakın tarihli öykülerini temel tekstimiz, Narcotics Anonymous içeriğinde bulabilirsiniz.*

## Biz iyileşiriz

Eski bir deyişe göre politika apayrı kişileri aynı yor-gan 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 bağımlı-lıktır. Gerçek bağımlılığı oluşturan iki şeyi iyi biliyoruz; saplantı ve zorunlu eylem. Saplantı –bir zamanlar tattı-ğımız 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 dura-mayız. Uyuşturuculara olan fiziksel duyarlılığımız ne-deniyse 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 ölüme doğru gideceğiz, ya da yaşamak için yeni bir yol bulacağız. Geçmiş yıllarda pek az bağımlı bu son seçeneğe sahipti. Bugün bağımlı olanlar daha şanslılar. Tarihte ilk kez, basit bir yol birçok bağımlının hayatında kendini kanıtlamaktadır. Bu hepimize açıktır. Adsız Narkotik olarak bilinen bu yol basit -dinsel olmayan- ruhsal bir programdır.

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

lardır iyileşen başkalarının örneklerinde bulacağımızı hissediyorduk.

Esasen ihtiyaç duyulanın bu olduğu şu geçen yıllarda kendini kanıtladı. Empati olarak adlandırdığımız o tanıdık gelme, inanç ve imanun 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, insanların 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 kaybıldı. Oysa birçokları kaldı ve bazıları sonradan geri geldiler. İşin parlak yanı, şimdi üyelerimizin birçoğunun tamamen uzak durma süre-

lerin 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.

## Hayatımın üçte biri

Bugün o günlerden biri. Cuma ve pazartesi birlikteydi. Bir şey yapmaya çalışmak sanki baskın sırasında kanal bulmaya çalışmak gibiydi. Bütün gün panik içindeydim, fakat eve gelip bir saatliğine uzandığım zaman iyi hissettim. Şimdi tabii olarak taklaya gelebiliyorum çünkü kafamda bir şey yok; vicdanım rahat. O eski curcuna bitti. Artık uzanıp, keyfime bakıp, rahat edebiliyorum. Ne kadar uzun temiz kalırsam işler o kadar daha iyiye gidiyor. Sabahları uyanıp, hava sisli mi ya da güneş parlıyor mu diye umursamamak, temiz kaldığım sürece çok iyi. Şimdi terlemeler ve kramplar yok artık. Uyumaya korktuğum zamanları hatırlıyorum, çünkü şifonyerde "sabah zulam" vardı; fakat eğer o "zulayı" kullanırsam, uyandığım zaman hiç malım olmayacaktı ve tekrar hasta olacaktım.

Eski kafalı insanlarla birlikte olmaktan dolayı iyi hissedeceğim hiç aklıma gelmezdi fakat şimdi, bazen onların hissettiği şeylerin aynısını hissettiğimi düşün-

nüyorum. Kendimin çok uyanık -fırlama- olduğumu düşündüğüm zamanlardaki gibi, artık önemsiz küçük şeyler şimdi kafamda yer işgal etmiyor. O zamanlar çok uyanık olduğumu düşünen kişi gene bendim. Benim dışındaki herkes benim ne mal olduğumu hemen anlıyordu. Artık burnum akıyor ve alerji veya başka bir şey dışında kaşınmıyorum. Geceleri evime gittiğimde temiz çarşaf ve battaniyeler beni bekliyor, küçük dualarımı ediyorum ve uyuyorum. Benim için her şey gerçekten iyi.

Dün maaş günüydü. Alışverişe gittim ve kendime birkaç hediye aldım –o bildiğiniz Noel aşırılarından değildi. Şimdi hırsızlık dürtüsü olmadan bu dükkanlara gidebiliyorum. Bu benim dışarıdaki üçüncü Noel'im ve hapisten çıktığımdan beri bir şey çaldığımı hatırlamıyorum. Temelde, çocukluğumdan beri dürüst olduğumu hissediyorum. Ben alışkanlığımı devam ettirebilmek için çaldım, bunu da malımı almak için, taklada olmak için, midemin kazınmasını ve burnumun akmasını durdurmak için yaptım. O burun yok mu! Hasta olsam da olmasam da hep akıyordu.

Benim hikayem başka bir sürü insanın hikayesine benziyor. On üç yaşındayken bir akıl hastanesine yat-tım –bununla ilgili pek bir şey hatırlamıyorum. Sebebi de aşırı dozda amfetamin kullanmamdı. Haplardan temizleninceye kadar, benim manik-depresif olduğumu düşünüyorlardı, daha sonra da sadece nörotik olduğuma karar verdiler.

Ama hastalığım ilerledi. Hapishanelere girmeye başladım. Şu an otuz yaşındayım ve hayatımın on iki buçuk yılı bu şekilde geçti. Ama inanın daha fazla bu şekilde geçmesini istemem. Hapisten çıktığım son üç yılda, dürtü, saplantı ve kullanma düşüncesinin kafamdan geçtiği olmadı değil. Çünkü zaman zaman bunları yaşadım. Şimdi sanki “Orada gerçekten güzel bir araba var. Ben de ondan bir tane istiyorum.” düşüncesinin kafamdan geçmesi gibi. Bir süre sonra bu düşünce kafamdan gidiyor. Bu düşünceler, saplantılar ve dürtüler arasındaki zaman dilimi gitgide büyüyor.

Şimdi son iki yıldır, taklaya düşmek için, güçlü bir saplantı yaşamadım, bu da gerçekten önemli bir şey. Ben şimdi, hayatımı ve irademi kendi anladığım anlamdaki Tanrı’ya devretmeye çalışıyorum. Bazen, Tanrı rolünü oynayıp, her şeyi idare etmeye çalışıyorum ama olmuyor. Ne kadar uzun süre arkadaşlık birliğinin içinde kalıp temiz kalırsam, o kadar iyi oluyor. En son dışarı çıktığımda, korku dolu, sümüklü, alçak ve kendini iki kat uyanık ve iki kat fırlama zanneden biriydim. Hâlâ öyle yürüyordum ve hâlâ öyle konuşuyordum. Şimdi gidebildiğim her hafta kurumlara geri gidiyorum. Bir süre önce ev grubuma geri gittim ve yaş günümünden daha harikaydı. Biliyor musunuz, oradaki çocuklar, beni geri kabul ettiler ve beni görmekten çok mutlu oldular.

Eskiden takındığım tavırlar yüzünden, onların çoğuna zor zamanlar yaşattım. O zamanlarda hiçbir şey iyi değildi; uyuşturucu dışında hiçbir şeyin tadı yoktu. Tabii ki uyuşturucular için içim gidiyordu; zaten o zamanlar ayağımı yerden kesecek her şey için hazırdım. Ama bugün biliyorum ki, uçak dışında ayağımı yerden kesecek her şey benim başımı belaya sokar. Buna gerçekten inanıyorum. On iki Basamağı elimden gelen en iyi şekilde çalışıp çalışmadığımı bilmiyorum, fakat şunu biliyorum ki, bu basamakları yapabildiğim en iyi şekilde uygulayarak, son üç yıldır temiz kalabildim.

Şimdi beni bir şeyler rahatsız ediyorsa biliyorum ki sorunun çoğu benden kaynaklanıyor. Artık insanlara karşı daha fazla hoşgörülü ve sabırlı olabiliyorum; bu da benim için büyük bir değişiklik. Anladığım şekliyle programın ilkelerini uygulamak, günübirlik temiz kalmak, programa yeni olan üyelerle deneyimlerimi paylaşmak –işte bu eylemler, benim tüm hayata olan bakış açımı değiştirdi. Bu iyi bir yaşam yolu.

## Artık daha fazla yatamam

Ben Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği’ne, kadınlar için olan bir kurumdan çıkıp geldim. Kurumdan çıktığım ilk akşam geldim ve burada nasıl yaşanacağını öğrendim, bu sayede de günlük hayatımda hiçbir uyuşturucu kullanmam gerekli olmadı. Gene burada hayatımla ilgili çok şey öğrendim, çünkü biz bağımlılar birbirimize çok

benziyoruz. Toplantılarımızda problemler ve önerilen çözümler tartışıldığında, her zaman kendimin bir başka yanını gördüm. İyileşme programını ellerinden gelenin en iyisiyle çalışanlardan, eğer çaba göstermeye istekliysen benim de yapabileceğimi öğrendim. Aynı zamanda hata yapanlardan da öğrendim. Arkadaşlık birliğinden ayrılıp eski yolu deneyenleri gördükçe kötü hissediyorum fakat biliyorum ki eğer ben istemezsem aynısını yapmak zorunda değilim. Aynı zamanda, çalmaya veya karşılıksız çek yazmaya gereksinimim olmadı.

Benim bağımlılığım çok eskiye gider. On altı yaşına girdiğimde çok içiyordum. Bugün farkına vardım ki bunun nedeni başından beri hasta oluşumdu. Benim bu duygusal hastalığım vardı ve çok derindi. Eğer başından beri bu kadar hasta olmasaydım, kullanmam bu kadar kötü olmazdı. Alkol kullanımım git gide artıp göze batmaya başlayınca, hemşirelik mesleğimi kullanarak diğer uyuşturucuları denemeye başladım. Bu git gide büyüdü ve korkunç bir problem haline geldi.

Bu kesinlikle intihara giden bir yol olsa da berrak bir anda farkına vardığımda, ümitsiz bir şekilde bağımlı olduğumu anladım. Herhangi bir çözüm olduğunu bilmiyordum. O günlerde gerçekten bir çözüm yoktu. İntiharını deneyip başarısız olduğumda San Francisco'daydım, nereye gideceğimi bilmiyordum. O zaman yirmi altı yaşındaydım. Şimdi düşünüyorum da eğer benim için mümkün olsaydı o yaşta bu programa girdim; şimdi gelenlerin bir çoğu gibi.

Benim desenim her nasılsa devam etti. Kendime olan saygımı kaybetmekle kalmayıp, ailemin, çocuklarımın ve kocamın da saygısını kaybettim. Evimi ve mesleğimi kaybettim. Bir şekilde, bu yaşam yolunu deneyecek veya sonuna kadar deneyecek noktaya ulaşmamıştım. Gidip bildiğim yolda devam etmem ve kendi yolumu denemem gerekiyordu. Uyuşturucuları tekrar denedim ve sonunda başka bir kuruma üç kez yatırıldım. Oraya son gidişimde, artık daha fazla yatamayacağımı hissettim. Bunu hemen bağımlılığım ile ilişkilendirmedim. Artık daha fazla yatamazdım. "Artık uyuşturucu kullanamam." düşüncesi değildi, "Artık daha fazla yatamam." idi. Kendimi tamamıyla yardım edilemez ve ümitsiz hissettim ve cevaplarım yoktu. Benim bütün duygusal ve ruhsal gururum tükenmişti.

Kurumda yatarken, problemim hakkında bir şey yapmak istediğimden şüphe duyduklarından eminim. Her neyse, ben problemim hakkında bir şey yapmak istedim. Biz gerçekten kendimiz için yapmak isteyene dek bu programın çalışmayacağını biliyorum. Bu program ihtiyacı olanlar için değil, ancak isteyenler için. Ben sonunda bu programı o kadar çok istedim ki psikiyatristlerin, psikologların, papazların ve bulabileceğim her yerin kapısını çalmaya başladım.

Doğası gereği bütün insanları seven danışmanlarımdan bir tanesi, ilk üç basamağımı tam olarak yapabilmem için bana çok cesaret verdi. Bağımlılığım üzerinde güçsüz olduğumu ve hayatımın yönetilemez olduğumu

itiraf ettim. Ben bir dolu başka şeyler denedim, o yüzden de benden üstün bir Gücün akıl sağlığımı geri getirebileceğine karar verdim. İrademi ve yaşamımı Onu anladığım gibi Tanrı'nın gözetimine elimden geldiğince devrettim ve Tanrı'yı günlük hayatımda anlamaya çalıştım.

Ben her çeşit metafizik kitabını okudum. Onlarla hemfikir dim ve harika olduklarını düşünüyordum fakat onlar üzerine hiçbir zaman eyleme geçmedim. Günlük hayatımda hiçbir zaman herhangi bir inancı denemedim. Bu kadar yolu gittikten sonra, azıcık dürüst olmaya ve kendimi olduğum gibi görmeye başlamam çok şaşırtıcı. Dürüst olabileceğimden şüphe duyuyordum fakat kendime ve çevremdeki bağımlılara bakarak, onları tanımaya ve anlamaya çalışarak ve onlarla arkadaş olarak kendimin farkına vardım.

Ben hakkı hak edene vermek istiyorum. Çok anlayışlı psikologlarla günlük psikoterapi gruplarına katılmamın, problemim hakkında bir şey yapabilmem için kendimin farkına varmama yardımcı olduğuna inanıyorum. Fakat çıktığımda, "Dışarıda başarabilecek miyim?" diye düşündüm. Kurumlar hayatımın öyle büyük bir kısmını aldı ki temiz kalıp, sıradan işler yapabileceğimden şüphe ettim. Normal bir hayat sürdüreceğimden şüphe ettim fakat Tanrı son bir buçuk yıldır böyle bir hayatı uygun gördü. Düzenli olarak çalışabildim; ilk başta devamlı işlerim yoktu ama işlerimin arasında da uzun boşluklar yoktu.

Bir süre hemşirelik olan mesleğime dönme fikrini bir kenara atmama rağmen, bu fikrimi tekrar gözden geçirdim ve şimdi belki de tam gün hemşireliğe geri dönme süreci içindeyim. Tanıştığım bazı anlayışlı insanların yardımıyla buradan gelecek çok parlak gözüküyor. Bu süre içinde kendimi her gün elimden gelenin en iyisi ile işime veriyorum ve bunu da başarıyla yapıyorum; son defa kurumdan çıktığım zaman herkesin işte çalışamaz olduğumu düşünmesine rağmen.

Bence bu ruhsal bir program ve ruhsal bir deneyimin bakımı ve geliştirilmesi. Bir bağımlının diğer bir bağımlı ile konuşması ve yardım etmesi gibi bir terapi olmasaydı, biliyorum ki bu benim için mümkün olmazdı. Bu zaman zarfında uyuşturucuları kullanma saplantısı benden tamamıyla alındı ve biliyorum ki bu da Tanrı'nın lütfu ile oldu. Ben şimdi ilgimi günlük problemlerime veriyorum. Korku, endişe, kin ve kendine acıma desenine sahipken, bunların büyük bir oranda benden alınması da inanılmaz bir şey. Artık bunlar benim hayatımı çalkalamıyor. Her sabah yardım istiyorum ve akşamları da nimetlerimi sayıyorum. Herhangi bir çeşit uyuşturucu almakla birlikte gelen hastalık yaşamadığım için gerçekten minnettarım.

Burada bana yardımcı olan en büyük şeylerden birisi de bunun tamamen uzak durma programı olmasıdır. "İkili problemim" olduğu fikrinin üstesinden gelmiş bulunuyorum. Benim şu veya bu uyuşturucu ile proble-

mim yok; benim yaşama problemim var ve bu da bugün düşünmem gereken tek şey.

Ailem ve arkadaşlarımla beni hayal kırıklığına uğratmasına rağmen rehberimden çok yardım aldım. Bana mektuplarında açtığı kapılar olmasaydı, bilmem ne yapardım. Rehberim benle kendi deneyimini, gücünü ve umudunu paylaştı ve benim için çok faydalı oldu. Halen benim çok iyi arkadaşım olmaya devam ediyor. Ben burada, NA'da aile, arkadaşlar ve bir yaşam yolu buldum. Kendi ailem de bana geri verildi. Bu doğrudan problemin üzerinde çalışmak yerine, basamakları çalışarak gerçekleşti. Başıma bir dolu harika şey geldi. Bu yaşam yolunu unutmamı isteyecek hiçbir şey aklıma gelmiyor.

## Kısırdöngü

Benim adım Gene ve ben bir bağımlıyım. Bu yazının, bir şeyi başka bir şeyin yerine koyarak bağımlılıklarının üstesinden gelmeye çalışan, benim gibi diğer bağımlılara yardım edeceğini ümit ediyorum. Benim desenim buydu. Ben on dört yaşındayken, her fırsatta içki içmeye başladım. Lisedeki sosyal etkinliklerde daha rahat ve sıkıntısız olmak için buna esrarı ekledim.

On yedi yaşında eroine başladım ve çok çabuk bağımlı oldum. Eroini bir buçuk yıl kullandıktan sonra bir kuruma yatmaya karar verdim. Başvurumu kabul ettiklerinde korktum ve evde kriz atlattıktan sonra

orduya katıldım. Çevremden uzaklaşarak problemimi çözebileceğimi düşündüm.

Burada bile kendimi daha fazla eroin elde etmeye çalışırken buldum. Daha sonra gemiyle Avrupa'ya yollandım ve eğer sadece içki içersem, bunun çözüm olabileceğini düşündüm. Fakat gene başım beladan kurtulmadı. Saliverildikten sonra evime ve aynı çevreye geri döndüm. Gene eroin ve diğer uyuşturucuları kullanmaya başladım. Bu iki yıl sürdü.

Asıl keşmekeş ben gerçekten öksürük şurubundan, amfetamin haplarından ve benzeri diğer uyuşturuculardan temizlenmeye çalıştığımda başladı. Artık bir bağımlılığın nerede bittiğini, diğerinin nerede başladığını bilmiyordum. Adsız Narkotik'e gelmeden bir yıl önce, kendimi ümitsizce öksürük şurubuna bağımlı olarak buldum, günde dört veya altı tane 125 ml'lik şişelerden içiyordum. Yardıma ihtiyacım vardı ve o yüzden de doktora gittim; bana dexedrine reçetesi yazdı ve bir de iyi hissetmemi sağlayan bir iğne yaptı. Kendimi neredeyse her gün ona giderken buldum.

Bu aşağı yukarı sekiz ay sürdü ve yeni bulduğum yasal bağımlılığım çok mutluydum. Aynı zamanda başka bir doktordan da kodein temin ediyordum. Şimdi deli gibi korkuyordum ve içki içmeye de başladım. Bu bir ay boyunca gece gündüz sürdü ve sonunda kendimi akıl hastanesinde buldum. Hastaneden serbest bırakıldıktan sonra, narkotiklerden temizlendiğimi ve şimdi sosyal olarak içebileceğimi düşündüm. Çok kısa bir

sürede bunu yapamayacağımı buldum. İşte o zaman NA'dan yardım istedim.

Burada, gerçek problemimin kullandığım uyuşturuculardan değil, yıllar boyunca uyuşturucu kullanmaktan, hatta daha da önceden gelişen çarpık kişiliğimden kaynaklandığını öğrendim. NA'da arkadaşlık birliğindekiyle yardımıyla kendime yardım edebilmeye başladım. Gerçekle yüzleşmede ilerleme kaydettiğimi ve her gün biraz daha büyüdüğümü fark ettim. Şimdi bana anlamlı gelen yeni ilgi alanları buldum ve bunun da uyuşturucularda aradığım şey olduğunu farkına vardım.

Bazen hâlâ olaylarla yüzleşmekte zorluk çekiyorum fakat artık yalnız değilim ve zor ve karmaşık olayların üstesinden gelebilmemde bana yardımcı olacak birini her zaman bulabilirim. Sonunda benim nasıl hissettiğimi anlayan insanlar buldum. Şimdi, eğer gerçekten çok isterlerse, bende olanı bulmaları için başkalarına yardımcı olabilirim. Bu yeni yaşam yolu için, onu anladığım gibi, Tanrı'ya teşekkür ediyorum.

## Anlamlı bir şey

Şimdi biliyorum ki ben, insanları inandırmaya çalıştığım o büyük lider ya da felsefeci değilim. On beş yıl bu yanılsamada yaşamaya çalıştıktan sonra olduğum gibi kabul edildiğim şimdi farkına varıyorum. Bundan önceki bütün hayatım boyunca her şeyi kendi bildiğim şekilde yaptım. Herhangi birisi akıl verdiğinde ya da

önerilerde bulunduğu zaman, önerdiklerini başarılı ya da başarısız olabilir mi diye denemeksizin, kapalı bir fikirle onları reddettim. Görünüşe göre benim bildiğim yolların daima başarısızlığa uğramasına rağmen, tekrarlanan hapisane ziyaretlerimin beni bir şeyin yanlış olduğuna ikna etmeye başlamasına kadar, tekrar kullanmak zorundaydım.

Umutsuzluk noktasına ulaştığımda, hayatımda anlamlı olan bir şey yapmak istiyordum. İşe yarayacak başka bir şeyi denemeliydim. Bu kararımın birkaç yıl önce NA'yı bulmuştum fakat o zaman değişmeye hazır değildim. Birçok kere NA'nın üzerine kapıyı kapamama rağmen her geri gelişimde memnuniyetle karşılandım.

NA programı ile hayatımda bir şeyler yapmaya istekli hale geldiğimden beri hayat çok daha dolu ve anlamlı. Daha önce günlük bazda uyuşturucu kullanmaksızın hayatı deneyimleyemiyordum. Her günle yüzleşmek için onlara ihtiyacım vardı. Eğer tamamen temiz kalmak istiyorsam, bu düşünce ve yaşam deseni değiştirmem gerektiğini biliyorum. Bunu programımızın ilkeleri yoluyla yapıyorum.

Şu anda uyuşturucuları arzulamama ve ihtiyacım olmasına rağmen onların yarattığı boşluğu faydalı bir şeyle doldurmam lazım. Ben de bunu NA Arkadaşlık Birliği'nde buldum. Kazananlara yapışmam ve onların gittiği yönde gitmem lazım. Programın basamaklarını takip ettiğim sürece benim de başaracağımı biliyorum.



Programı kolay bulmamama rağmen benim gibi kar-  
maşık bir insanın takip edebilmesi için yeterince basit.

## Ben farklıydım

Benim hikayem, duyduğunuz diğer hikayelerden farklı olabilir çünkü ben hiçbir zaman tutuklanmadım veya hastanelik olmadım. Ancak çoğumuzun deneyimlediği o mutlak umutsuzluk noktasına ulaştım. Benim bağımlılığımı performans sicilim göstermiyor, onun yerine duygularım ve hayatım gösteriyor. Bağımlılık benim yaşam yolumdu –birçok yıl bildiğim tek yoldu.

Geriye dönüp baktığımda, hayata bir bakış atıp, onun parçası olmamaya karar vermişim. Ben “eski nesil”, parçalanmış, üst-orta sınıf bir evden geliyorum. Yoksunluk çekmediğim bir zamanı hatırlamıyorum. Küçük bir çocukken, içimdeki acıyı yemekle hafifletebildiğimi keşfettim ve bu noktada benim uyuşturucu bağımlılığım başladı.

1950’lerin hap tutkusununun bir parçası oldum. O günlerde bile ilaçları söylendiği miktarda almakta zorlandığımı buldum. İki tane hapın bir taneye göre iki kat daha fazla iyi geleceğini hesapladım. Hapları istiflediğimi hatırlıyorum. Annemin reçeteli ilaçlarından çalışırdım, bir sonraki sefer yeniden doldurtana kadar hapları dayandırmakta zorluk çekiyordum.

İlk yıllarım süresince bu şekilde kullanmaya devam ettim. Lisedeyken ve uyuşturucu çılgınlığı ortaya çıktığı

zaman, eczane uyuşturucusundan sokak uyuşturucusuna geçiş doğaldı. On yıla yakın bir süredir uyuşturucuları günlük bazda kullanıyordum; bu uyuşturucular hemen hemen artık çalışmaz olmuştu. Ergenlik çağı duyguları olan yetersizlik ve aşağılık duygularına yakanmışım. Benim tek bir cevabım vardı; eğer bir şey almışsam, ya daha iyiydim ya daha iyi hissediyor ya da daha iyi davranıyordum.

Benim sokak kullanışım çok normaldi. Var olan herhangi bir şeyi ve her şeyi her gün kullandım. Uyuşturucu etkisi altında olduğum sürece ne aldığım hiç önemli değildi. O yıllarda uyuşturucular bana iyi gözüküyorlardı. Bir davanın hararetli taraftarıyım, gözlemciydim, korkuyordum ve yalnızdım. Bazen çok güçlü hissediyordum ve bazen de budalalığın konforu için dua ediyordum –ah bir düşünmüyor olsaydım. Farklı hissettiğimi hatırlıyorum -pek insan gibi değil- ve buna dayanamıyordum. Ben de doğal halimde kalıyordum; kullanıyordum.

Sanırım 1966 yılında eroinle tanıştım. O noktadan sonra, çoğumuzda olduğu gibi ondan başka artık hiçbir şey kafa yapmaz oldu. İlk başta keyif için ara sıra kullanıyordum, daha sonra sadece hafta sonları kullanır oldum fakat bir yıl sonra alışkanlığım başlamıştı. İki yıl sonra üniversiteyi bırakmak zorunda kaldım ve kanalımlın çalıştığı yerde çalışmaya başladım. Mal kullanıp sattım ve hasta ve bitkin olmaktan bıkip usanana kadar bir buçuk yıl daha kaçtım.



Kendimi yoksunluk içinde ve artık insan olarak işlev göremez halde buldum. Kullanmamın bu son yılında, yardım aramaya başladım. Hiçbir şey çalışmadı! Hiçbir şey yardımcı olmadı!

Bir yerlerde, NA'dan bir adamın telefon numarasını almıştım. Sağduyuma karşı ve ümitsizce, belki de hayatımın en önemli telefonunu açtım.

Kimse beni kurtarmaya gelmedi, anında da iyileşemedim. Adam basitçe eğer uyuşturucu problemim varsa, toplantılardan yararlanabileceğimi söyledi. O geceki toplantının adresini verdi. Arabayla gitmek için çok uzaktı ve ayrıca krizdeydim. O bana birkaç gün sonraki, evime yakın başka bir toplantının daha adresini vermişti. Gidip bir bakacağıma ona söz verdim. O gece geldiğinde, tutuklanmaktan ve orada uyuşturucu müptelalarını bulmaktan çok korkuyordum. Kitaplarda ve gazetelerde okuduğunuz bağımlılardan biri olmadığımı biliyordum. Bu korkulara rağmen ilk toplantıma gittim. Üç parça siyah takım elbise giymiştim, siyah kravat takmıştım ve iki buçuk yıllık bir kaçışın bitiminin seksen dört saati geride kalmıştı. Benim ne ve kim olduğumu bilmenizi istemiyordum. Kimseyi kandırabildiğimi sanmıyorum. Yardım için çığlık atıyordum ve herkes bunu biliyordu. İlk toplantıdan pek bir şey hatırlamıyorum fakat beni geri getiren bir şey duymuş olmalıyım. Bu programda hatırladığım ilk duygu, içimi kemiren korkuydu çünkü ben hiçbir zaman uyuşturucular yüzünden tutuklanmamıştım veya

hastaneye yatırılmamıştım, bu yüzden de programa hak kazanamayacağımı ve kabul edilmeyebileceğimi düşünüyordum.

İlk iki haftamda iki kere kullandım ve sonunda pes ettim. Programa hak kazanıp kazanamayacağım artık umurumda değildi. Kabul edilmek umurumda değildi. İnsanların benim hakkımda ne düşüneceği bile umurumda değildi. Umursamak için çok yorgundum.

Tam olarak ne zaman olduğunu pek hatırlayamıyorum fakat pes ettikten kısa bir süre sonra, bu programın benim için çalışacağını ümit etmeye başladım. Kazananların yaptıkları bazı şeyleri taklit etmeye başladım. NA'ya kendimi kaptırdım. İyi hissettim, yıllardır ilk defa temiz olmak harikaydı.

Altı ay programın içinde olduktan sonra, temiz olmanın yeniliği yavaş yavaş yok olmaya başladı ve üzerinde gittiğim o pembe buluttan düştüm. Her şey zorlaşmaya başladı. Bir şekilde gerçeğin bu ilk dozundan sağ çıkmayı başarabildim. O zamanlar benim için iyi giden şeyler; ne olursa olsun temiz kalma arzusu, kullanmadığım sürece işlerin iyiye gideceği inancı ve ben yardım istediğim zaman bana yardım etmeye istekli insanlardı. O zamandan beri yokuş yukarı bir mücadeleye oldu; temiz kalmak için çalışmak zorundaydım. Birçok toplantıya gitmemin, yenigelenlerle çalışmamın, NA'da katılımcı olmamın, NA'yla kaynaşmamın gerekli olduğunu buldum. On iki Basamağı elimden gelenin en

iyisiyle çalışmam ve yaşamayı öğrenmem gerekiyordu.

Bugün hayatım çok daha basit. Sevdiğim bir işim var, evliliğimde rahatım, gerçek arkadaşlar edindim ve NA'da aktifim. Bu yaşam şekli bana iyi uyuyor. Tüm zamanımı o sihirli şeyi aramakla geçirdim –hayatımı ideal yapacak o insanlar, yerler ve şeyler. Artık sihir için vaktim yok. Nasıl yaşanacağını öğrenmekle çok meşgulüm. Uzun ve yavaş bir süreç. Bazen delirdiğimi düşünüyorum. Bazen “Ne işe yarayacak ki?” diye düşünüyorum. Bazen o kendine saplantı köşesine sıkışıyorum ve çıkış yolu olmadığını düşünüyorum. Bazen hayatın problemlerine daha fazla dayanamayacağımı düşünüyorum, ancak bu program bir cevap buluyor ve kötü zamanlar geçiyor.

Çoğu zaman hayat oldukça güzel ve bazen hayat harika, hatırlayabildiğimden daha da harika. Kendimi sevmeyi öğrendim ve dostluk buldum. Kendimi biraz daha tanımaya başladım ve anlayış buldum. Azıcık inanç buldum ve onun sayesinde özgürlük buldum. Hizmeti buldum ve bunun da mutluluk için ihtiyacım olan doyumunu sağladığını öğrendim.

## Korku dolu anne

Ben bağımlının sert uyuşturucular kullanıp, sokakta veya hapiste olan bir kimse olduğunu düşünüyordum. Benim desenim farklıydı –ben uyuşturucularımı doktor veya arkadaşlarımdan temin ettim. Bir şeylerin yanlış

olduğunu biliyordum, buna rağmen işimde, evliliğimde ve çocuklarımı büyütmede doğru şeyleri yapmaya çalışıyordum. Gerçekten çok çabaladım. Bir süre başarılı oluyordum ve daha sonra başarısızlığa uğruyordum. Bir süre bu şekilde gitti ve her seferinde sonsuza kadar sürecek gibi geldi; sanki hiçbir şey değişmeyecek gibi gözüküyordu. İyi bir anne ve eş olmak istedim. Toplumun bir parçası olmak istedim ama hiçbir zaman öyle hissetmedim.

Yıllarca çocuklarıma “Özür dilerim ama bu sefer farklı olacak.” dedim. Doktordan doktora gidip yardım istedim. Danışmanlık servisine “Şimdi her şey yoluna girecek.” duygusuyla gittim, fakat içimdeki bir ses hâlâ “Yanlış olan nedir?” diye soruyordu. Bir işten çıkıp diğerine geçiyordum, doktorlar değiştiriyordum, uyuşturucuları değiştiriyordum, değişik kitaplar, dinler ve saç renkleri deniyordum. Bir alandan başka bir alana taşınıyordum, arkadaşlar değiştiriyordum ve mobilyaların yerlerini değiştiriyordum. Tatillere gidiyordum ve aynı zamanda evimde saklanıyordum –yıllar boyunca daha birçok şey yaptım. Sürekli olarak ben yanlışım, ben farklıyım, ben başarısızım duygularını hissettim.

İlk çocuğum olduğunda, beni bayıltıkları zaman hoşuma gitmişti; bana verdikleri uyuşturucuların hissi hoşuma gitmişti. O öyle bir duyguydu ki, çevremde ne olup bitiyorsa bilmiyordum ve gerçekten umurumda da değildi. Yıllar içinde kullandığım sakinleştiriciler, bana hiçbir şeyin gerçekte o kadar önemli olmadığı

hissini veriyorlardı. Sonlara doğru işler o kadar karıştı ki neyin önemli neyin önemsiz olduğundan bile emin değildim. İçimde ve dışımda titriyordum. Uyuşturucular artık yardımcı olmuyordu.

Hâlâ denemeye devam ediyordum ama çok az. İşimi bıraktım ve geri dönmeye çalıştım ama yapamadım. Her şeyden korkar bir halde kanepede oturuyordum. 47 kiloydum ve burnumda ve dudaklarımda yaralar vardı. Şeker hastasıydım. O kadar titriyordum ki ağızıma kaşığı zor götürüyordum. Kendimi öldürmeye çalıştığımı ve çevremdekilerin de beni incitmeye çalıştığını hissettim. Fiziksel ve akılsal olarak bir çöküntü yaşadım. Yeni büyükanne olmuştum ve küçük bir çocukla bile iletişim kuramıyordum. Sanki bir bitki gibiydim. Yaşamın bir parçası olmak istiyordum ama nasıl yapacağımı bilmiyordum. Bir kısmım ölsem daha iyi olacağını, bir kısmım da daha iyi bir yaşam yolu olduğunu söylüyordu.

NA programına başladığım zaman, bir dolu insan her gün yapılması gereken şeyleri bana önerdiler; yemek yemek, banyo yapmak, giyinmek, yürüyüşe çıkmak, toplantılara gitmek gibi. Bana “Korkma, hepimiz bu yollardan geçtik.” dediler. Yıllar içinde birçok toplantıya gittim. Başından beri söyledikleri bir şey benle beraber kaldı: “Betty, kaçmayı bırakıp olmak istediğin her neyse o olabilirsin ve yapmak istediğin her neyse onu yapabilirsin.”

Programda olduğumdan beri birçok insanı dinledim

ve izledim ve onların bir dolu inişler ve çıkışlar yaşadıklarını gördüm. Benim için en iyisi olduğunu hissettiğim öğretileri kullandım. İş alanım değişmek zorunda kaldı ve okula devam ediyorum. İlkokul seviyesine kadar geri dönüp her şeyi yeni baştan öğrenmek zorunda kaldım. Benim için çok yavaş ama çok ödüllendirici oldu.

Bir erkekle anlamlı bir ilişkiye girmeden önce kendimi daha iyi tanımam gerektiğine karar verdim. Kızlarımla iletişim kurmayı öğreniyorum. Yıllardır yapmak istediğim bir sürü şeyi deniyorum. Aklımdan dışarıya ittiğim bir sürü şeyi hatırlayabilmeye başladım. Betty'nin koca bir hiç olmadığını fakat gerçekten hiç durup da bakmadığım veya dinlemediğim bir kimse ve bir şey olduğunu buldum. Nisan 1 benim beşinci NA yaş günüm. Nisan 1 şakası için nasıl ama!

## Şişman bağımlı

Ben bir bağımlıyım. On sekiz yıllık bir süre içinde, en az elli çeşit uyuşturucuyu sürekli bazda kullandım. İlk kullanmaya başladığım zamanda bilmiyordum ama uyuşturucuları tek bir nedenle kullandım çünkü hissettiğim şeyleri sevmiyordum. Daha iyi hissetmek istiyordum. 18 yılımı farklı hissetmeye çalışarak geçirdim. Günlük hayatın gerçekleriyle yüzleşemiyordum. Şişman bir çocuk olarak ve bütün hayatım boyunca şişman olarak hep dışlandım.

1935 yılında Arizona'da doğdum ve 1940'ların başla-

rında Kaliforniya'ya taşındım. Ailem eyaletten eyalete taşındı ve babam birkaç kere evlenmişti. Babam aşırı derecede içerdi; ya kendini üstün gören bir hal takınırdı ya da tam anlamıyla aşağılık bir halde olurdu. Bu da sık sık taşınmamızın birçok nedenlerinden bir tanesi idi.

Okuldan okula taşındığım zaman, edindiğim çeşitli tecrübelerim ve çeşitli üvey annelerim hakkında konuşturdum. Bu sebepten dolayı benim yalancı olduğum düşünülmüdü. Nereye gidersem gideyim, beni kabul edenler hep alt düzey insanlar oldu ve ben hiçbir zaman alt düzey bir insan olduğumu hissetmedim. Onlara yukarıdan bakarak kendimi daha değerli hissedebiliyordum.

Aile yaşantım karmaşık ve acı dolu idi fakat bana yetişmemde birçok sağlam ahlak değerleri verilmişti. Her zaman bir işte çalışmaya gayret ettim. Aslında çoğu durumda bir çeşit iş kolunda serbest çalışmayı beceredim. Hatta kardeşlik organizasyonlarına ait olup toplumda iyi bir vatandaş statüsü edindim.

Boyum 1.65, kilom da 127 idi. Durdurulamaz bir şekilde yemek yiyerek duygularım ve hislerimle baş etmeye ve daha iyi hissetmeye çalışıyordum. Aslında ben ilk olarak ağır uyuşturucuları bu şekilde kullanmaya başlamıştım. Çaresizliğe kapılmış, kilo kaybetmek istiyordum, bu yüzden de eroin kullanmaya istekli hale geldim. Bağımlı olmayacak kadar akıllı olduğumu düşündüm, kullanacaktım ve iştahımı kaybedip iyi hissedecek ve oyunu da kurnazlıkla kazanacaktım. Ülkenin

bir yerinden bir yerine sığırdım ve sonum hep cezavleri ve hapishaneler oldu. Bu da sonun başlangıcıydı; ben sadece obur olup şişman olarak kalmadım, aynı zamanda kullandığım uyuşturuculara da bağımlıydım.

Ben tam anlamıyla aşağılık ve çaresiz bir haldeyken, birisi bana Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği'nden bahsetti. Artık gidecek bir yerim olmadığından, bu arkadaşlık birliğinden içeri bir insanın hissedebileceği en aşağılık durumda, sanki bir çıkış yolu yokmuşcasına girdim. Tam anlamıyla ahlaksal olarak iflas etmiştim. Ruhsal değerler hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Yaşamak hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Hayat günlük bazda acıdan başka bir şey değildi. Bildiğim tek şey vücuduma bir şeyler sokmaktı -yemek veya uyuşturucular- veya iyi hissetmek için seksi suistimal etmeyi, ki artık bu da benim için çalışmaz olmuştu. Artık hiçbir şey bana yetmiyordu.

Bu programa geldiğimde, daha önce asla deneyimlemediğim bir şey buldum -kim ve neysem o şekilde tam olarak kabul görmem. Üyelik aidatı veya ücreti olmayan arkadaşlık birliğine geri gelmeye devam etmem söylendi -aidatlarımı geçmiş hayatımla ödediğim söylendi- ve eğer gelmeye devam edersem tam bir özgürlük ve yeni bir yaşam yolu bulacağım söylendi.

Bugün, birçok yıl sonra, bağımlılıktan ve oburluktan özgürüm ve toplumda bir statüm var. Güzel bir evim ve ailem var, yönetici pozisyonum ve en önemlisi bütün bu şeyleri mümkün kılan Tanrım ile kişisel bir ilişkim var.

Her şey olabileceği kadar iyi olmasa da ben kendimi iyi, neşeli ve çok mutlu, huzurlu hissediyorum.

Hiç şüphe götürmez bir şekilde ben, hayatımı Adsız Narkotik Arkadaşlık Birliği'ne ve Tanrı'ya borçluyum. Eğer siz de bir zamanlar benim çektiğim gibi ıstırap çekiyorsanız, umarım Adsız Narkotik ilkelerini hayatınıza geçirip, acıdan kurtulup, anlamlı ve başarılı bir yaşam bulursunuz.

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

Copyright © 2007 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](http://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](http://www.na-iran.org)



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

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

ISBN 978-1-55776-848-3

Turkish

10/10

WSO Catalog Item No. TU1500