



Narcotics Anonymous®

Adsız Narkotik

IP No. 10-TU

Adsız Narkotik'te Basamak Dördü Çalışmak

Bu katıksız bir Dördüncü Basamak envanterinin ne olabileceğinin bir modelidir. Baştan sona katıksızlığa doğru gayret ediyorsak da, özellikle ilk denememizde, bu soruların hepsine cevap veremediğimizi bulabiliriz. Doğrusu, birçoğumuz taşan duygular yaşayabiliriz ama bunun bizi olabildiğince katıksız olmaktan alıkoymasına izin vermeyiz.

Copyright © 2020 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 978-1-63380-279-7 Turkish 7/20

WSO Catalog Item No. TU3110

Adsız Narkotik'te Basamak Dördü Çalışmak

*“Biz kendimizin araştırıcı ve korkusuz
ahlaksal bir envanterini aldık.”*

Bu kılavuz, Dördüncü Basamak envanteri yazmaya yardımcı olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bir NA rehberi ile çalışmak son derece önemlidir. Henüz böyle biri yoksa, bu basamaklarda size yol göstermeye yardımcı olacak birini bulmak için bu iyi bir zamandır. Bu kılavuzu kendi başınıza okuduktan sonra, Dördüncü Basamağa başlamadan önce rehberinizle birlikte tekrar okumanızı öneririz. Dördüncü Basamak hakkında daha fazla bilgi kazanmak için diğerk NA literatürünü ve basamak toplantılarını da kullanmak çok yararlıdır. Envanterleri yazmanın birçok metodu vardır ve herkes için doğru, tek bir yol yoktur. Bu kılavuz, Adsız Narkotik'te iyileşme bulmuş birçok bağımlının deneyimleri, güçleri ve ümitlerini temsil eder. Eğer araştırıcı ve korkusuzsak, metod gözetilmeksizin, Dördüncü Basamağımız başarılı olacaktır.

Araştırıcı ve korkusuz

Basamak Dört bizden araştırıcı ve korkusuz olmamızı ister. Bizden, kendimize dikkatle bakıp şimdiye kadar kendimizden gerçeği saklamak için kullandığımız kendini-aldatmaların altına inmemiz istenir. Yol gösterecek tek bir mum ile karanlık bir eve girer gibi içimizde aranırız. Korkumuza veya bilinmeze olan direncimize rağmen ilerleriz. Sanki yaşamımız buna bağlıymış gibi, zihnimizin her odasının her köşesini aydınlatmaya istekli olmamız gerekir. Çünkü yaşamımız buna bağlıdır.

Burada aradığımız kendimizin tam ve bütün bir resmidir. Bunun dürüstlük gerektirdiğini bulduk – ne denli önemsiz gözükseler de davranışlarımızı, duygularımızı, düşüncelerimizi ve güdülerimizi incelemek için dürüstlük. Kendimize dürüstlüğümüz en önemlisidir. Çünkü bu hastalığımızın

yaşamımızı nasıl etkilediğini keşfetmemize yol açacak. Asla aynı anda bütün resme bakmadan, çarpık bir benlik-imağı ile hareket ettik. Şimdi, olasılıkla hayatımızda ilk kez, kendimizi fantezisini kurduğumuz veya hayal ettiğimiz gibi değil de, gerçekten olduğumuz gibi görmeye başlayacağız. Bu resim ne kadar doğru ve tamam olursa, o kadar özgürlük kazanacağız.

Bu noktada baştan sona katıksız olmanın, mükemmel olmakla aynı şey olmadığını vurgulama ihtiyacı duyuyoruz. *Mükemmel* Dördüncü Basamaklar yoktur. Mümkün olduğunca katıksız olmak için elimizden gelenin en iyisini yaparız. Gayret ve sebatla, olabildiğince dürüst yazarız. Kendimizden mükemmellik beklemek bazen Dördüncü Basamağımızı erteleme yolu olabilir. İnsanların, “Eğer katıksız bir envanter almazsan tekrar kullanırsın” dediğini duymuş olabiliriz. Ama burada Üçüncü Basamağımıza dönüp Tanrıya açık kapı bırakmaksızın güvenmek zorundayız. Şayet envanterimiz yeterince iyi olmayacak korkusuna odaklanır veya paylaştığımızda rehberimiz ne diyecek diye endişeye kapılırsak hiç başlamayabiliriz. Bu yazacağımız son envanter olmayacak. En çok satan romanı yazmak gerekmiyor; gereken sadece dürüst bir başlangıç yapmak ve olabildiğince katıksız olmaktır. Üçüncü Basamakta öğrendiğimiz şeylerden biri Tanrıya güvenmektir. Şimdi korkusuz olabilir ve doğruyu yazabiliriz. Bu Dördüncü Basamak, şifa verici olmasının yanı sıra özgürleştirici bir işlemdir. İncancımızı sevgidolu bir Tanrıya bağlarız ve eğer hakikaten araştırmacı ve korkusuzsak, yazacağımızın, tam yazmamız gereken olduğuna güveniriz.

Ahlaksal envanter

Basamak Dörtte *ahlaksal envanter* almamız istenir. *Ahlak* sözcüğünü ilk duyuşumuzda bazılarımız bunun ne anlama geldiği hakkında yanlış fikirlere sahipti. Diğerlerinin hiçbir fikri yoktu. Ahlak, basitçe, bir değerler bütünüdür; bugün iyileşmemizde, o doğrultuda yaşamayı seçtiğimiz ilkelerdir. Bu kılavuzun amacı ahlakı tanımlamak olmadığı gibi, başkalarının

yaşaması gereken bir dizi ahlak kuralını tanımlamak da değildir. Her birimizin kendi iç değerlerine sahip olduğunu takdir ediyoruz. *İyi*'yi, bizdeki en iyiyi açığa çıkaran ve iyileşmemizi olumlu kılanın ve *kötü*'yü, bizdeki en kötüyü açığa çıkaran ve iyileşmemize karşı çalışanın gücü olarak tanımlamayı seçebiliriz.

Burada duygularımıza bakmak da çok yararlı olabilir. Dördüncü Basamağımızı yazarken, sadece ne yaptığımıza değil, nasıl hissettiğimize de bakmaya ihtiyaç duyacağız. Ahlaksal değerlerimiz belki de belirsiz veya tanımlanmamıştı ama aktif bağımlılığımızda bile vardılar. Kendimizi kötü hissettiğimizde veya bir şeyler bize yanlışmış gibi geldiğinde, büyük bir olasılıkla ya ahlaksal değerlerimizden ödün vermiştik ya da onları ayakta tutamamıştık.

Bu anlayışa gelince, basamakların nasıl birleştiklerini gördük. Yanlışlarımızın *asil doğasını* görmeye başladık. Bu, yaptığımız yanlış şeylerden daha fazlası var demekti. Bu yaptığımız yanlış şeyin altına, o yanlışın *doğasına* bakmak anlamına geliyordu. Örneğin, eğer anne ve babamızdan uyuşturucu satın almak için para çaldıysak, o bir yanıştı. O yanlışın doğası neydi? O yanlışın doğası bizim ben-merkezçiliğimiz, korkumuz, sahtekarlığımız ve şefkatsizliğimizdi. Başka bir kişinin pahasına istediğimizi istemekle, ben-merkezciydik. İstedikimizi elde edememekten korkuyorduk. Diğer kişinin bilgisi ve izni olmaksızın para almakla, sahtekardık. Bir başka insana zarar veren bir şey yapmakla, kırııcıydık.

Kendimizin

Bunun *bizim* envanterimiz olduğunu hatırlamak önemlidir. Burası başkalarının hatalarının veya yanlışlarının sıralanacağı bir yer değildir. Yaşamımıza böyle baktığımızda, yanlışlarımızın doğasının, karakter kusurlarımızın, yaşamımızda ruhsal ilkelerle çelişki içindeki vasıflar olduğunu görürüz. Öyleyse envanterimiz, karakter kusurlarımızın sadece bize değil, nasıl başkalarına da acı ve rahatsızlık getirdiğini ve On iki Basamak

üzerine kurulu yeni yaşamımızın bize nasıl huzur, rahatlık ve neşe getirebileceğini keşfetme işlemidir. Dördüncü Basamak sayesinde, yolumuzu engelleyen şeyleri ve bizim için çalışan şeyleri keşfederiz.

Genel kılavuz hatları

Başlamaya hazır olunca, Tanrıdan bu envantere araştırmacı ve korkusuz olmak için yardım isteriz. Bazılarımız envanterimizin başına bir dua bile yazarız. Önemli nokta, oturup yazmaya başlamaktır. Duygular su yüzüne çıktıkça, onlarla yüzleşmeye istekli olmalı ve yazmaya devam etmeliyiz. Bunların bazıları rahatsız edici veya huzur bozucu olabilir, ama ne olursa olsun, Tanrının bizimle olduğunu biliyoruz. İyileşmemiz adına olumlu eyleme geçtiğimiz için kendimizi iyi hissedebiliriz. Sonra sevgidolu bir Tanrıdan bize yardım etmesini isteriz ve yazdıklarımızın bizimle, kendi anlayışımızca Tanrı arasında olduğunu anımsamaya çalışırız.

Aşağıdaki taslak kendimizi incelemek için bir yapı sağlar. Envanterimizde kullandığımız temel öğeleri içerir. Tıkanmamak için, rehberinizle temasta kalın. Bazı yararlı öneriler şunlardır:

1. Taslağı izleyin ve her bölümü teker teker ele alın;
2. Geniş bir kenar boşluğu bırakın ki yazarken aklınıza geliveren düşünceleri not almak için yeriniz olsun;
3. Hiçbir şeyi silmeyin veya üzerini çizmeyin ve envanterinizi sonradan düzeltmeyin.

Bu kılavuz boyunca, kendimize sorduğumuz soru türlerinin örnekleri bulunuyor. Bu soruların bazıları size uymuyor gibi görünebilir. Onlar, size envanterinizde yardımcı olsunlar diye dahil edilmişlerdir. İlerlerken, her soruyu kağıdınıza yazın. Cevabın basitçe bir “evet” olduğu her sefer, örnekler sıralayın. Her bir durumda, nerede hata yaptığınızı, güdülerinizin neler olduğunu ve kendi rolünüzü görmeye çalışın.

Aktif bağımlılıktan önce, sırasında ve sonra davranışlarımıza bakınca, desenler ortaya çıkmaya başlar. Araştırmacı ve korkusuz ahlaksal bir envanterin amacı, hakikate ulaşmak ve gerçeğin gözünün içine bakmaktır. Burada Dördüncü Basamakta yapmaya kalkıştığımız şey, sadece nerede hata yaptığımızı görmek değil, rolümüzün ne olduğunu ve o desenleri nasıl tekrarlamakta olduğumuzu anlamaktır. Bu keşif ve tanıdır ki, sonraki basamaklarda kusurlarımızdan özgürleştirilmemize yol açacaktır. Yanlışlarımız ve karakter kusurlarımız hakkında kendimize dürüst olmak bazen utanç ve hatta acı verici olsa da, bu bilgiyi basitçe kağıda dökmek, bize zarar veremez.

İlk üç basamak tekrarı. Şimdiye dek ilk üç basamağı rehberinizle aldınız. Bunlar, kendimizin araştırmacı ve korkusuz bir envanterini yapmak için gerekli hazırlığı ve temeli sağlar. Birçoğumuz ilk üç basamağı yazma işlemini değerli bulduk. Şimdi, envanterinizi yazmadan önce, geri gidin ve ilk üç basamağı gözden geçirin. Bu noktada, kendi gücümüzle değil, sadece Yüksek bir Güç sayesinde korkusuzca ilerleyebileceğimizi hatırladık. Yazmaya başlamadan önce, anlayışımızca Tanrıdan korkusuz ve katıksız olmak için cesaret istemek amacıyla birkaç sessiz an ayırırız. Şimdi Dördüncü Basamağımızı yazmaya başlamaya hazırız.

I. *Kinler.* Kırgınlıklarımız rahatımızın bozulmasına neden oldular. Hoş olmayan geçmiş deneyimleri tekrar tekrar kafamızda yeniden yaşadık. Olmuş şeyler hakkında kinliydik ve zihinsel bir kin listesi tutuyorduk. Söylenecek akıllıca şeyleri söylemedik diye pişmandık ve gerçekleşsin gerçekleşmesin, misilleme planları yapıyorduk. Geçmişe ve geleceğe saplanmıştık ve böylece şimdiki zamanı kendimizden çaldık. Şimdi bu kinler hakkında yazmaya ihtiyacımız var ki bunları oluştururken biz ne rol oynadık, onu görelim.

A. *Kin beslediğiniz insanları, örgütleri ve kavramları sıralayın.* Çoğumuz çocukluğumuz ile başlarız ama tamamlandığı sürece herhangi bir sıra olabilir.

Kin duyduğumuz tüm insanları (anne baba, eşler, dostlar, düşmanlar, kendimiz vs.); örgütler ve kurumları (hapishaneler, polis, hastaneler, okullar vs.) ve kavramları (dinler, politika, önyargı, sosyal töreler, Tanrı vs.) dahil edin.

B. *Her bir kinin neden veya nedenlerini sıralayın. Her bir kinde, kızgınlığımızın nedenini ve bunun bizi nasıl etkilediğini inceleriz. Duygularımızı saptayabilmemize yardımcı olacak soruların bazıları bunlardır:*

- Duygularım gurur yüzünden mi incindi?
- Herhangi bir şekilde emniyet veya güvenliğim tehdit edildi mi?
- Kişisel veya cinsel bir ilişki zarar gördü veya tehdit edildi mi?
- Hırslım beni başkalarıyla anlaşmazlığa düşürdü mü?

C. *Her bir kinde, bizim nerede hatalı olduğumuzu ve olayda ne rol oynadığımızı görmeye çalışırız. Her bir durumda, duygularımıza nasıl tepki gösterdik? Olabildiğince dürüst olmalıyız ve hareketlerimizde hangi karakter kusurlarının rol oynadığını keşfetmeliyiz. Bunlar kendimize sordüğümüz soruların bazılarıdır:*

- Açgözlülük ve güç ihtiyacı nerede eylemlerimin altında yatıyordu?
- Kinlerimi hangi aşırı uçlara taşıdım?
- Başkalarını hangi şekillerde manipüle ettim ve neden?
- Nasıl bencil davrandım?
- Hayatın bir şekilde bana borçlu olduğunu mu düşündüm?

- Başkalarından beklentilerim nasıl sorun çıkardı?
- Kibir veya ego bu durumda nasıl baş gösterdi?
- Korku beni nasıl motive etti?

D. *Haklılığımızdan emin olduğumuz durumlar yakın gözlem ve rehberimizle dikkatli görüşme gerektirir.* Bu soruları ve diğerlerini bize uydukları gibi cevaplamak, karakter kusurlarımızı saptamamıza yardımcı olur. Hiçbir şeyi göz ardı etmeden, dürüstçe böyle yapmalıyız. Başkaları bize yanlış yapmışsa, onlardan mükemmellik beklemeyi bırakmamız gerektiğini kavramalıyız. İyileşmemizde ben-haklıyımcılığa yer yoktur. Eğer bir zaman iç barışımız olacaksa, başkalarını oldukları gibi kabul etmeyi öğrenmeliyiz.

II. *İlişkiler.* Bu, yalnızca cinsel ilişkiler listesinden çok daha fazlasını içerecek. Tüm ilişkilerimizde sorunlarımız olmuştu. Birçok karakter kusurumuz işin içine girer ve bizi sağlıklı veya başarılı ilişkilere sahip olmaktan alıkoyar.

A. *Kişisel ilişkilerinizi sıralayın.* Bu iş arkadaşları, dostlar, akrabalar, aile üyeleri, komşular vs. ile ilişkilerimizi içerir. Olumlu ve olumsuz yönlerimiz hakkında dürüst olarak, her birinin olumlu ve olumsuz yanlarını inceleyin. Başkalarının yaptıkları yanlışlar üzerinde zaman harcamaktan kaçının. Biz kendi hatalarımıza odaklanırsanız ve ben-merkezcilik ve diğer karakter kusurlarının hüküm sürüyor görüldüğü anlarla ilgileniriz. Bakışımızı içe döndürmeli ve güdülemimize dürüstçe değer biçmeliyiz. İlişkilerimizde karakter kusurlarımızın, örneğin hoşgörüsüzlüğün, nasıl mevcut olduğunu inceleriz. Bazı zamanlarda belki de başkalarına, fikir beyan etme ve hatta bir fikir sahibi olma ayrıcalığını tanımayı reddettik ve bu tavır kayıtsızlık, saldırganlık veya başka sorun-

lara neden oldu. Korkudan kaynaklanan “daima haklı olmak” gibi bir ihtiyacımız vardı. Başkalarını gereksizce eleştiriyorduk; oysa yapıcı eleştiri bize yöneltildiğinde, alıcı olmuyorduk. Bunlar kendimize sorduğumuz soruların bazılarıdır:

- Başkalarına ne zaman hoşgörüsüzdüm?
- Kendimi başkalarından ne zaman üstün hissettim?
- Diğer insanları nasıl kullandım ve kötüye kullandım?
- Diğer insanları hangi yollarla değersiz hissettirmeye çalıştım?

Bir başka örnek, kendine-acımadır. Bu başkalarını kendi çıkarımıza manipüle etmenin yollarından biridir. Kendine-acımaya boğulmamız, başkalarından değişmelerini veya taleplerimize boyun eğmelerini istemektir; sorumluluktan kaçınmanın bir yolunu aramaktır. Kendimize sorarız:

- Kendine acımayı istediğimi elde etmek için nasıl kullandım?
- Yalan söyledim mi veya gerçeği esnettim mi? Öyleyse, nasıl?
- Diğerlerini hangi yollarla suçlu hissettirdim?
- Ben-irade ve ben-merkezcilik ilişkilerimde nerede rol oynadı?
- İsteddiğimde elde etmediğim zaman, korku dolu hale gelip kıskançlıkla veya sahtekarlıkla hareket ettim mi?
- Kendimle fazlasıyla mı meşguldüm ki başkaları hakkında pek az anlayış veya perspektif sahibi olmuştum?

B. *Cinsel ilişkilerinizi sıralayın.* Bu liste, derin ilişkiler veya kısa maceralar, eşler, sevgililer veya diğerlerini içerebilir. Her ilişki için bunlar gibi soruları yanıtlarız:

- Kendi ihtiyaçlarımı karşılamak için manipüle ettim ve yalan söyledim mi?
- Diğer kişiyi umursadım mı?
- Bunu nasıl sergiledim?
- Eşimden daha iyi veya daha az değerli hissettim mi?
- Dayandığım şeyler kendimden ödün vermeme nasıl neden oldu?
- Hangi sıklıkla “hayır” demek istediğim yerde “evet” dedim? Ve neden?
- Sonunda değersiz, kullanılmış veya taciz edilmiş hissettim mi?
- Seksin beni “tedavi” edeceğini ve her şeyi yoluna koyacağını düşündüm mü?
- İlişkilerim kendim veya başkaları için acı ve mutsuzlukla bitti mi?
- Hastalığımda ne tür bir eş ile olmayı seçtim? Bu bugün de hala geçerli mi?
- Seks takas edilen veya satılan bir şey miydi?
- İlişkilerimde nerede dürüst değildim?
- Kendi cinsel ihtiyaçlarımı ne zaman başkaları pahasına karşıladım?

Bazılarımızın “ilişkiler” kategorisine girmeyen cinsel deneyimleri oldu. Bu deneyimler ve duygularımız hakkında, özellikle işin içinde utanç ve suçluluk olduğunda, yazmaya ihtiyaç duyarız.

C. *Bölüm A ve B'de sıraladığımız her ilişkinin sizi nasıl etkilediğini özetleyin ve hangi karakter kusurlarının açıkça gözüktüğünü saptamaya çalışın.* Birçok karakter kusurumuz, kişisel ilişkilerimizi zedeledi. Bağımlılar olarak, duygularımız sık sık aşırı uçlara – uygun sayılan noktanın ötesine – kaçır. Envanterimizi yazmak insanlar, yerler ve şeyler ile alışverişlerimizde bağımlılığımızın nerede önemli bir rol oynadığını görmemizde yardımcı olur.

III. *Kendine-saplantı ve ben-merkezcilik.* Basamak Dördün bir bölümü, kendimize nasıl saplanmış olduğumuza bakmaktır. Birçok duygumuz ve hatta karakter kusurumuz, tamamen ben-merkezci oluşumuzdan kaynaklanır. Hiç büyümemiş küçük çocuklar gibiyiz. Aktif bağımlılığımız boyunca ve belki temiz zamanlarımızda da devamlı kendi isteklerimiz, ihtiyaçlarımız, arzularımız üzerinde odaklandık. Her şeyi, hiçbir şey karşılığında istiyorduk. İstedığımız şey için çalışmaya veya bedel ödemeye istekli değildik. Herkes ve her şeyden olağanüstü taleplerde bulunduğumuzu bulduk. İnsanların, yerlerin ve şeylerin bizi bir şekilde mutlu, memnun etmesini ve tamamlamasını istedik. Şimdi, iyileşmede, yalnız Tanrının bu işin üstesinden gelebileceğini buluruz.

Dördüncü Basamağımız boyunca, eylemlerimizin altında yatanı görmek için durumlara baktık. Duygulara odaklanmak da yardımcı olur. Sahip olabileceğimiz duyguları belirlememiz önemlidir. Ne anlama geldiklerini anlamaya başlamak için, sözlükten sözcüklere bakmak isteyebiliriz. “Bunun hakkında kötü hissediyorum” demek kolaydır. Ama bundan daha derine inmeye ve duyguların ne olduklarını anlamaya ihtiyacımız var. Aşağıdakiler, duygulara odaklanmamıza yarayacak bir kelime listesidir:

suçluluk	utanç	hoşgörüsüzlük
kendine-acıma	kin	öfke
depresyon	darlanma	şaşkınlık
yalnızlık	kaygı	ihanet
ümitsizlik	başarısızlık	korku
inkar	küstahlık	yetersizlik

A. Yukarıda sıralanan her bir duyguyu, bunların yanı sıra envanterinizde belirlediğiniz diğer duyguları, inceleyin. İçlerinden sıklıkla deneyimlediklerinizden, bunların genelde baş gösterdikleri bazı durumları sıralayın. Her bir olayın şartlarını inceleyin. Niçin böyle hissettiğinizin nedenlerini listeleyin. Kendinize sorun:

- Bu duygu beni nasıl etkiledi?
- Bu duygu bu duruma uygun muydu?
- Bu durumda davranışım yerinde miydi?
- Bu bana neyi hatırlattı?

B. Her duygu ve durumda kendine-saplantı ve ben-merkezciliğin nerede rol oynadığını görmeye çalışın. Sorun:

- Bu durumda ben-haklıyımci şekilde hissediyor veya öyle hareket ediyor muydum?
- Bencilce davrandım mı?
- Kendim veya başkaları için beklentilerim nelerdi?
- Benim dediğim gibi olsun diye ısrar ettim mi? Veya olmayınca öfkelenmiş mi?
- Duygularıma nasıl tepki verdim?

IV. **Utanç ve suçluluk.** Dördüncü Basamağı çalışmamak için en sık bulduğumuz bahanelerden biri “derin, karanlık sırlarımızdır.” Bizim için fazlasıyla utanç ve suçluluk kaynağı olmuş olan, asla gerçekten göz

atmadığımız bu durumlar, çoğunlukla hakkında yazması ve paylaşılması en zor olanlardan bazılarıdır. Bu durumlarla yüzleşmeye isteksizlik, iyileşmemizde bir engel olabilir. Utanç ve suçluluğu ele alırken, yaşanmış birçok şeyin hastalığımızdan ötürü olduğunu hatırlamalıyız. İyileşmemizden sorumlu olmamıza rağmen, bağımlılığımızda yaptığımız birçok şeyden sorumlu olmadığımızı kavramak önemlidir.

Bu noktaya kadar yazdıklarınızda bazı utanç duygularını çoktan açığa çıkarmış olabilirsiniz. O durumları araştırmaya devam etmek çok önemlidir, çünkü pek çok hareketimizin altında bu duygular yatar. Bu nedenle sizi olabildiğince dürüst yazmaya davet ediyoruz. Bizi suçlu hissettiren durumlar hakkında yazarız. Gerçekten hatalı olmadığımız durumlar hakkında da yazarız. Bazen bizim sorumluluğumuzun olmadığı durumlarda suçu kabul ettik. Buralara da dikkatle bakmak önemlidir ki duyguları tanımlayabilelim ve bugün bizi hala nasıl etkileyebildiklerini görelim.

A. *Duygularımızı ve karakter kusurlarımızı bu örneklerde de tanımlayabilmek bizim için önemlidir. Kendinize sorun:*

- Hiç kimseye asla söylemediğim şeyler nelerdir?
- Bunu bana bir sır olarak saklatan neydi?
- Utanç suçluluk veya şaşkınlık duyguları yaratan deneyimlerim oldu mu (örneğin, cinsel, mali, aile veya iş ile ilgili)?
- Fiziksel tacize uğradım veya ben yaptım mı?
- Korku ve ben-merkezcilik nerede sahneye çıktı?
- Suçluluğa ve utanca neden tutundum?
- İşler beklediğim gibi gitmeyince nasıl tepki gösterdim?

- Başka bir kişinin yanlış davranışı için kendimi suçladım mı?
- Utanç ve suçluluk duygularım, yaşamımın diğer yönlerini nasıl etkiledi?

V. *Kurban edildiğimizi hissettiğimiz zamanlar.* Yaşamımız boyunca kendimizi kurban olarak görmüş olabiliriz. Birçok nedenden dolayı bu şekilde hissetmiş olabiliriz. Örneğin çocukken bazılarımız yetişkinler tarafından fiziksel, zihinsel ve/veya duygusal yollarla taciz edildik. Kelimenin tam anlamıyla kurbandık çünkü zarar görmekten kendimizi koruyacak güce sahip değildik. Maalesef, her nedense, birçoğumuz, sürekli olarak hayata karşı tepki gösterme ve dünyamızı, sonsuza dek kurbanmışız gibi algılama alışkanlığı geliştirdik. Yardıma muhtaç olmak istemek, kurtarılmak istemek ve kendi sorumluluğumuzu almamak, hastalığımızın belirleyici yönleridir. Kendi sorunlarımızda kendi rolümüzü görmeyerek, dertlerimizden ötürü başkalarını suçladık ve onlara kin tattuk. Bu kendini tekrar eden bir döngüdür. Kendimizi tekrar tekrar kurban edildiğimiz veya başkalarını kurban ettiğimiz durumlar içinde buluruz.

Geçmişimizi gözden geçirirken, taciz içeren ilişkilerde nerede taciz başlatıcı veya nerede taciz gören olmuş olabileceğimize bakmaya ihtiyaç duyduğumuzu bulduk. Bu tür sorunları büyüten, kendini-yıkıcı bir hastalıktan ıstırap çekiyoruz. İyileşmeye arzumuz bu meselenin envanterini ayrıntılarıyla almamızı özellikle önemli kılabilir. Bu durumları dürüstçe değerlendirmek bize yeni bir bakış açısı verir ve kendimizi nasıl kurban olmaya hazırladığımızı görmemize yarar. Bu işlem sayesinde, kurbanlık düşüncemizden ve kurbanlık tepkilerimizden özgürlük bulma fırsatımız var.

A. *Bunun gibi soruları yanıtlarız:*

- Hakkında yazdığım durumların herhangi birinde (veya yazmadığım bazı durumlarda) kurban edilmiş hissettim mi?
- Anne ve babamdan beklentilerim nelerdi?
- Bugün hala o beklentileri taşıyor muyum?
- Çocukken benim istediğim olmayınca davranışım neydi?
- Bugün benim istediğim olmayınca nasıl tepki gösteriyorum?
- Bugün nasıl bir kurban gibi hareket ediyorum?
- Bu durumlarda hangi duygulara sahip oluyorum?
- Öz- itibarım ile bu duygular arasındaki ilişki nedir?
- Bu deseni sürdürmede benim sorumluluğum nedir?

VI. **Korku.** Ben-merkezciliğimize, kinlerimize ve ilişkilerimize yakından baktığımızda, çoğu davranışımızın özünde, korku, şüphe ve güvensizliğin yattığını görürüz. İsteddiğimiz şey, istediğimiz zaman olsun istiyorduk ve onu elde edemeyeceğimiz düşüncesi bizi dehşete düşürüyordu. İşin özü ilgilenilmeme korkumuzdu. Birçok karakter kusurumuz ve onların tezahürleri, kendi ihtiyaçlarımızı karşılamak ve kendimize bakmak için beceriksiz çabalarımızdı. Eğer yakından bakarsak, hemen her şeyden korktuğumuzu buluruz. Korkularımız bizi yapmak istediğimiz şeyleri yapmaktan ve olmak istediğimiz insan olmaktan alıkoydu.

A. *Tüm korkularımızı sıralarız.* Bunların bazıları, bilinmeyen korkusu, acı çekme korkusu, reddedilme korkusu, terkedilme korkusu, sorumluluk korkusu,

taahhütte bulunma korkusu, büyüme korkusu ve başarı ve/veya başarısızlık korkusudur. İstedığımız şeylere asla yeterince sahip olmayacağımızdan veya sahip olduklarımızı kaybedeceğimizden korktuk.

B. *Korkularımız hakkında bu soruları yanıtlayınız:*

- Neden bu korkuya sahibim?
- Bu korku beni nasıl felç ediyor veya değişmemi önüyor?
- Tek dayanağımın kendim olduğumu hissettiğim için mi korkuyorum?
- Bu korkuya nasıl tepki gösteriyorum?
- Bu korku bugün yaşamımda kendini nasıl gösteriyor?

VII. Olumlu yönler. Eylemlerimizi, duygularımızı inceledik ve yanlışlarımızın asıl doğasının üstünü açtık. Şimdi olumlu değerlerimize bakmanın zamanı geldi.

Kendimizi incelemenin, zayıf yönlerimizin yanı sıra karakterin olumlu özelliklerinin de kapsamasını gerektirdiğini akılda tutun. Davranışlarımıza bakarken, nasıl farklı hareket etmek istediğimizi görmek önemlidir. Artılarımız bize erişmek için gayret göstereceğimiz idealler sağlarlar. Ne tamamen iyi ne de tamamen kötüyüz; insan olduğumuzu dürüstçe kabul ettiğimiz zaman alçakgönüllülük kazanırız. Olumlu ve olumsuz yönlerimiz var ve ilerleme için daima yer vardır. Eğer kendimizde hiçbir iyi nokta bulamıyorsak, biraz daha dikkatli bakmaya ihtiyacımız var. Eğer araştırmacı olursak, muhakkak bazı olumlu değerler açığa çıkaracağız. Aşağıdaki liste, kendinizde bazı artıları tanımlamanıza yardımcı olabilir:

isteklilik	inanç	dürüstlük
açık-fikirlilik	Tanrı-farkındalığı	sabır
kabullenme	olumlu eylem	cesaret
paylaşma	generosity	güven
nezaket	umursama	bağışlama
hoşgörü	temiz olma	sevgi
minnet		

Bu olumlu özellikler, ilk başta inandığımız gibi “kötü insanlar” olmadığını gösterir ve bize devam etme cesaretini ve kuvvetini verir. Temiziz, değişmek ve gelişmek için istekliliğe sahibiz ve iyileşmemiz için olumlu eylemlere giriyoruz. İrademizi ve yaşamımızı kendimizden üstün bir Gücün gözetimine bıraktık ve yeni bir dizi ilke doğrultusunda yaşamayı öğreniyoruz. Basamaklara devam ederek, bizim için veya zihin barışımız için çalışmayan o tutum ve davranışların yerini başkaları alıyor. İyileşmede mutlu yaşamlar kurmaya çalışıyoruz ve Basamak Dört bu yolda açık seçik bir çabadır.

A. Yukarıdaki Bölüm VII’de sıralanan her bir olumlu değer hakkında bir paragraf yazın. Geçmişte veya şimdiki zamanda bu artıların belirgin olduğu bir olay düşünmeye çalışın. Bugün yaşamınızda bu olumlu değerleri uyguladığınız yerlerden örnekler sıralayın. Bu bölümde de, hiçbir şeyi dışarıda bırakmamak, diğerlerinde olduğu kadar önemlidir. Eğer belli bir olumlu özelliği kendinizde tanımlamakta zorluk çekiyorsanız, rehberinizle bunun üzerinde konuşmanızı öneririz. Saygı duyduğumuz başka üyelerle ve ev gruplarımızda da konuşabiliriz.

Başkalarında iyiyi görebilmek, başlı başına iyi bir karakter özelliğidir. Şimdi bu yetiyi kendi yararımıza kullanmanın, kendimize de başkalarına olabileceğimiz kadar nazik olmanın tam zamanıdır. Birçok olumlu değerın basit birer potansiyel olarak başladığını ve pratikle olumlu değerler haline geldiğini buluruz.

Kendimizin araştırmacı ve korkusuz bir envanterini almaktan doğan sonuçlar nelerdir? Dördüncü Basamağımız bizi yanılgılarımızdan, yaşamı, gerçeği ve kendimizi yanlış algılamalarımızdan kurtarmaya yarar. Aktif bağımlılığımız sırasında içinde yaşadığımız fantezi dünyası, biz yaşamı olduğu gibi görüp kabullenmeye başladıkça solar.

Hazır sırlarımızı açığa çıkarmışken, onları salıvermenin zamanı gelmiştir. Basamakları çalışmayı sürdürmekle zihin barışımızı mahveden karakter kusurları değişmeye başlar. Yanlışlarımızın asıl doğasını görmek, nasıl hakikaten güçsüz olduğumuzu bize gösterir. Kendi gücümüze dayanarak yaşama-ya çalışmanın ne kadar nafîle olduğunu görürüz. Basamakları çalışmakla, kendimizden üstün bir Güce inanca varırız. Dördüncü Basamağın dürüstlüğü, Üçüncü Basamağımızı tekrar doğrular çünkü kendimizden üstün bir Güce dayanmanın ne müthiş bir ferahlık olduğunu tüm çıplaklığıyla görürüz. Dürüstlük, açık-fikirlilik ve isteklilik ruhsal ilkelerini uygulamakla sevgi, kabullenme, hoşgörü, inanç, kendine-saygı ve güvenin mümkün olabileceğini buluruz. On iki Basamağı yaşadığımızda, geçmişten özgürleşmeyi, kendimiz olma özgürlüğünü ve kim ve gerçekten ne olduğumuzun bilgisini deneyimlemeye başlarız. Bu şifa verici bir işlemdir, özgürlük yönünde büyük bir adımdır. Bu ruhla, Beşinci Basamağı, envanterimizi Tanrı ve bir başka insanla paylaşmaya geçmek için hazırız.

Adsız Narkotik'in Oniki 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 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.