



PAYLAŞIM

Adsız Alkolikler Grubu Üyelerinin Yazılı Toplantı Mekânı

ADSIZ ALKOLİKLER
TÜRKİYE
Türkiye

3. SAYI Bahar 2011

Bir Doktorun Fikri

New York'taki Charles B. Towns Hospital for Drug and Alcohol Addictions adlı hastanede 30 yıl kadar başhekimlik yapmış olan Dr. William Silkworth'un yazdığı, *Adsız Alkolikler* başlıklı kitabın içinde bulunan "Bir Doktor'un Fikri" adlı bölümden alınmıştır.

(...) Bana göre bu kitabın [*Adsız Alkolikler*] konusu alkol alışkanlığından etkilenen herkes için çok önemli. Bunu, alkol ve uyuşturucu alışkanlıklarını tedavi etmekle tanınmış bir hastanenin başı olarak yıllardır edindiğim tecrübelerime dayanarak söylüyorum. (...)

Biz doktorlar, alkolikler için moral psikolojinin büyük önem taşıdığını yıllardır bilmekteyiz. (...) En yeni tekniklerimize, her konuya en bilimsel yaklaşımlarımıza rağmen, bizim sınırlı bilgilerimiz dışında kalan iyileşme kuvvetini hastalara aşılayabilmek için yetersiz kalıyoruz.

Bu kitabın yazarlarından birisi (...) hastane(miz)deyken birtakım yeni düşünceler edindi ve onları hemen uygulamaya başladı. Bir süre sonra bu düşüncelerini başka hastalara da anlatmak için izin istedi. Biz de şüphe içinde olsak da gerekli izni verdik. (...)

kişinin konuştuğu hastalardaki bulgularımız çok ilginç, hatta şaşırtıcı oldu. Bu insanları yeni baştan tanımaya başladık. Bu kimselerin gösterdiği cömertlik, çıkar duygusundan tamamiyle arınmış olmaları ve birbirlerine destek olmaları, bizim gibi alkol alanında uzun ve yorucu yıllar çalışmış olan kişilere ilham verdi. Bu alkolikler kendilerine

ve daha da önemlisi kronik alkolikleri ölümün eşiğinden döndüren Güç'e inanıyorlar. Şüphesiz, bir alkolüğün önce alkol isteğini ortadan kaldırmak gerekir. Bu da ancak klinik tedavi yolu ile olur. Psikolojik uygulamalar böyle bir tedaviden sonra çok daha verimli olmaktadır.

Ben, (...) alkolün kronik alkolikler üzerinde alerjik bir etki yaptığını inanıyorum. Bu çeşit bir alkol alma isteği sadece bu alkolik sınıfına özgü olup, normal seviyede içki içenler hiçbir zaman alkol için böylesine büyük bir arzu duymazlar. Bu alerjik tipler içkiyi hiç bir zaman ve hiç bir şekilde normal seviyede içmezler. Bir kere alkol müptelası olup bu hastalıktan kurtulamayacaklarını anlayınca kendilerine ve diğer insanlara olan güvenleri giderek kaybolur ve problemleri bir çığ gibi büyür (...)

Bu duruma gelmiş bir alkolige içkiyi bırakması için yapılan tüm yalvarmalar (...) işe yaramaz (...) alkolüğün hayatının kurtulması onun gayretlerinin kendinden daha güçlü bir kuvvete dayanmasını gerektirir.

Eğer alkol ve uyuşturucu tedavi hastanesinin başı olan bir psikiyatristin böyle duygusal konuşması bazılarında garip geliyorsa,

onların alkoliklerin hayatına daha yakından bakmalarına tavsiye ederim. Oynanan trajedileri, çaresiz eşleri, ziyan olan çocukları seyretmelerini, sonra da bu problemleri çözmek için alkoliklerin gece ve gündüz nasırlı çalıştıklarına şahit olmalarını isterim. En şüpheli kişi bile bunları gördükten sonra neden bu yolu kabul ettiğimizi ve desteklediğimizi anlayacaktır. (...)

Pek çok kişi büyük bir içtenlikle bana yalvardı, "Doktor, ben böyle yaşayamam! Yaşamak için her şeye sahibim! İçkiyi bırakmak istiyorum ama bırakmıyorum! Ne olur bana yardım edin!"

Böyle bir yalvarış karşısında her doktor, eğer kendine karşı dürüstse, kendi yetersizliğini hissediyor olmalı. (...)

Bu ruhi değişikliğe erişmek için insan gücünün ve tıbbın gücünün yeterli olmadığı doğrudur. Daha güçlü bir şey gerekmektedir. Psikiyatrik yollarla iyileşen hastaların sayısı da azımsanmayacak seviyede olmasına rağmen biz doktorların alkolizmin tümü üzerinde yaptığımız etki o kadar fazla değildir. Çünkü hastaların çoğu, bizim psikolojik yaklaşımlarımıza cevap vermemektedirler.

(devamı s.2'de)

AA Türkiye ve Paylaşım Hakkında

Adsız Alkolikler ortak sorunlarını çözebilmek ve diğer alkoliklere yardımcı olabilmek için deneyimlerini, güçlerini ve umutlarını paylaşan kişilerin bir araya geldikleri bir kardeşlik kuruluşudur. Üyelik için tek koşul içkiyi bırakma arzusudur. AA üyeliği için hiçbir aidat verme veya ödeme yapma zorunluluğu yoktur; bizler gönüllü katkılarımızla ayakta durmaktayız. AA hiçbir grup, tarikat, siyaset, örgüt ya da kuruluşla bağlı değildir, hiçbir anlaşmazlığa karışmaz ve taraf olmaz. Önde gelen amacı ayık kalmak ve diğer alkoliklerin ayık kalmasına yardımcı olmaktır.

Paylaşım, Türkiye Adsız Alkolikler grupları üyelerinin, aynı şekilde kendi deneyimlerini, umutlarını ve güçlerini paylaştıkları, üyeler arası bir yayındır. Ücretsizdir.

AA Bülteni *Paylaşım*, 3 ayda bir yayımlanır.

Kaynağı belirtildiği sürece alıntı yapmak, çoğaltmak, dağıtmak olanaklıdır.

Paylaşım'ı, e-posta yoluyla almak için bultenaa@gmail.com adresine başvurunuz.

Paylaşım'ın çıktığı ya da kopyasını almak için (toplu gönderiler, fotokopi ve posta ücretleri karşılığında yapılmaktadır) Türkiye Genel Hizmet Ofisi ile bağlantı kurunuz.

Türkiye Genel Hizmet Ofisi

İlkiz sok. No: 19/6
Sihhiye / ANKARA
P.K. 471 Yenisehir
06444 ANKARA
Tel: 230 03 40 (17.00-19.00)
e-posta:
ghosekreter@adsizalkolikler.com
www.adsizalkolikler.com

AA Dünya Servisi
www.aa.org

PAYLAŞIM'IN BAHARI...

Üç aylık bir sürenin ardından yeniden yazılı toplantılarımızda bir aradayız. Bu ay itibarıyla, her bir Bülten'in bir konuya sahip olmakla birlikte farklı konulara da açık olması gerektiğine karar verdik. Umuyoruz ki bundan sonraki süreçte *Paylaşım*, paylaşımlardan yoksun kalmayacak ve Bahar arifesinde bu bakımdan çiçek açmaya başlayacaktır.

Doktor Silkworth'un deyişiyle "...içimizdeki içme arzusu o kadar büyüktü ki bu arzuyu bastırabilecek güçten yoksunduk". Geçenlerde bir arkadaşımız, 5. doğumgünü paylaşımında şöyle bir ifade kullandı: Yapabilseydim, durabilseydim ben yapardım, durabilirdim.

Gerçekten de pek çok konuda arzuladığımız her şeyi yapabiliyorduk. O iradeye sahiptik. İrade, daha dediğimiz anda elimizdeydi ve o iradeyle gereken her şeyi de yapabiliyorduk. Ama sıra içkiyi durdurmaya gelince, istediğimiz halde yapamadık. Gerçekten çok uğraştık ama olmadı.

İşte tam da bu nedenle kendimizden daha kuvvetli bir güce ihtiyacımız var. Ben yapamıyorum dediğimiz ve çekiştirmeyi bırakabildiğimiz anda yapabildiğimizi gördük. Kendimizi ve hayatımızı, bizden daha üstün bir güce emanet etmeye karar verdik. Bir baktık, her şey yoluna girmeye başladı.

Paylaşım'ın Bahar sayısının huzurlu ayık 24 saatlerinize katkıda bulunmasını diliyor, her türlü katkınızı bekliyoruz.

Yayın Kurulu



DUYURULARRRRR....

- 57. Büyük Toplantı, 7-10 Nisan tarihlerinde Marmaris'te gerçekleşecek. aamarmaris@gmail.com
- *Paylaşım* Yaz Sayısı konusu: Kim tam anlamıyla dürüst olmak ister?
- Doğumgünlerinizi bildirin, yayımlayalım.
- Wikipedia'da AA hakkında geniş bilgi yaratmak üzere çalışma arkadaşları aranmaktadır. bultenaa@gmail.com



(Bir Doktorun Fikri, 1. sayfadan devam) Alkolizmin tamamen akli bir kontrol problemi olduğunu iddia edenlere karşıyım. Aylarca başarılı bir sonuca ulaşmak için didinin durduktan sonra, tam başarının eşliğinde bir kadeh içki içen bir alkolik için o bir kadehten sonra artık her şeyin gözünde silinerek en önemli şeyin o anda tatmin edilmesi gereken içki arzusu olduğunu çok gördüm. O bir kadehi başkaları izledi ve sonuç alınmadı. Bu kişiler bir şeyden kaçmak için içmiyorlardı. Kaçmaları için bir sebep yoktu. Bu kişiler içlerindeki dayanılmaz içki arzusunun bastırılmak için içiyorlardı. Bu arzunun kuvveti her türlü kontrolün dışındaydı. Bu kuvvetle savaşımadıkları için de kendilerini kurban etmeyi tercih ediyorlardı. (...)

Bütün burada belirttiğimiz alkolik çeşitlerinin ve diğer belirtmediklerimiz ortak bir yönü vardır. İçlerinde duydukları o içkiye karşı dayanılmaz arzuyu hissetmeden içkiye başlamazlar. İçkiye karşı duyulan bu arzu belki de daha önce değindiğimiz alerjinin bir sonucu ve bu alerjik durum, alkolikleri diğer insanlardan ayırmakta. Bu arzu, tıbbın bildiği hiçbir tedavi ile yok edilemedi. Bizim, doktorlar olarak, yegane tavsiye edebileceğimiz şey içkiden tamamen uzak durmak.

Burada söylediklerimizin bizi hararetle bir tartışmanın içine sokacağından hiç şüphemiz yok. Alkolizm hakkında çok şeyler yazıldı. Bu konu üzerinde çalışan doktorlar bir çok fikirler ortaya attılar ve birtakım tıbbi anlaşmazlıklar ortaya çıktı. Onun için de bizimle anlaşan-anlaşmayan birçok fikir ortaya çıkacaktır. Fakat bütün bunların genel sonucu, kronik alkolikliğin sonucunun kötü olduğu gerçeğinden başka bir şey değil. (...)

Kendimi ümitlendirmek istediğimde New York'lu başka bir doktorun bana havale ettiği bir vakayı daha hatırlarım. Hasta, teşhisini kendi koymuştu. Alkolikti. Durumunun ümitsiz olduğuna karar vererek kendini bir ambara kapatmıştı. Onu arayanlar tarafından kötü bir durumda bulunarak önce doktor arkadaşımaya götürülmüş, sonra da bizim hastaneye yatırılmıştı. Fiziki tedavisinden sonra kendisiyle yaptığım konuşmada ken-disi için tedavinin bir zaman kaybı olduğunu, ancak şimdiye kadar bunu ona kimsenin söyleyemediğini, yani tedavisinin sonunda içkiye karşı koymak için gerekli derecede kuvvetli iradeye sahip olacağını söylersen tedaviye inanabileceğini söyledi.

Bu şahsın alkol problemi o kadar karmaşık, içinde bulunduğu bunalım o kadar derindi ki, yegane çarenin moral psikoloji olduğuna karar verdik. Onun bile işe yarayacağından emin değildi.

Sonra bu kitabı eline verdik. İçindekileri okuyunca ve uygulamaya koyunca problemi çözüldü, bunalımı bitti. İçkiye ağzına bir daha hiç koymadı. Ara sıra hala kendisini görürüm. Bu adam yer yüzünde karşılaşabileceğiniz en iyi insanlardan birisidir.

Bütün kalbimle, her alkolige bu kitabı dikkatle okumasını tavsiye ederim. Önce, belki ciddiye almayacaksınız. Olabilir. Ama dua ederek bitireceğinizden eminim.

Dr. William D. Silkworth

NOT: *Adsız Alkolikler* adlı kitap ilk defa 1955'te basıldı. Bugüne kadar onlarca dile çevrildi. İlk Türkçe baskısı 1991'de gerçekleşti. O günden beri deneyimlerimiz ortaya şaşırtıcı sonuçlar koymaya devam etmektedir.

Ne güzel ki...

Ne güzel ki, artık hayata dair beklentilerim şekil değiştirdi. Aktif dönemimdeki şımarık isteklerim yerini huzurlu, sağlıklı, güven ve sevginin olduğu bir yaşam isteğine bıraktı.

Benim yaşamım artık M.Ö. ve M.S. diye ikiye bölündü, tıpkı iki farklı kimliğim gibi. M.Ö., tanrı isterse hayatımı düzene sokar ve talihli yaşamım olmasını sağlar diye düşünürken, şimdi isteklerimden emin olup tanrıya doğru iletmeyi başarırısam, sonuçlarını görmek için biraz sabır ve teslimiyetin yeterli olacağından şüphem yok. Bugün 2.5 yıllık olan ayıklığımda yürüdüğüm yol, kendimi keşfetmeme ve karakter defektlerimle yüzleşmeme, kabullenmeme ve bunların büyük bölümünü işe yarar hale getirmeme yardım etti.

Tanrı ve sayesindeki ayık yaşamım kendimi sevmeyi öğretti. Şimdi ise tarifi zor olan boşluklarım ve neyi nereye koymam gerektiği konusundaki kararsızlıklarımın verdiği tedirginliği de biliyorum, ama gerçekten istersem tanrının yine yardımcı olacağını da biliyorum.

Aydın / Çankaya



Basitlik Karmaşıklığa Karşı

Basit kelimesini her kullandığımda karmaşık olabilmek?

AA toplantılarında sık sık şu ünlü cümlenin tekrar edildiğini duyarım: "Karmaşığı durur-ken niye basit olanı yapalım ki?" Bu cümleyi onlarca, yüzlerce kez duymama rağmen halen gülesim geliyor. Bu cümleyi çok seviyorum çünkü içinde kendimi buluyorum.

Kendime defalarca "Nicole, amma da karmaşık olabiliyorsun" demedim mi? Karmaşıklık rekorlarımı kırdığım yer, gündelik yaşantımdaki seçimlerim. Kafam beni 24 saatimin dışına çıkardığında, yığın yığın 'ama'lar, 'eğer'ler üretip kendimi yedeğe aldığımda. Bu ürettiklerimi salıverdiğim andan itibaren karmaşıklığın, yerini basitliğe bırakmak üzere kaybolduğu aşikar. Hâlâ bırakmayı başarmam gerekiyor... Çoğunlukla karmaşıklık bana huzur getirmiyor. O halde ya ben kendime çeki düzen vermeliyim ya da birileri beni toparlamalı. Ancak bu şekilde basitlik, üstünlüğü ele geçiriyor; onunla birlikte ise aklın selameti ve sağlığı da.

Nicole/ Brüksel

"Simplicité vs Complication", *Partage*, Aralık 2007, s.34. Çeviri, Adsız.

EĞER ALKOLİZM KONUSUNDA ÇALIŞAN BİR UZMAN SANIZ...

A.A. Sizinle Çalışmak İstiyor

Profesyonel çevrelerle ortak çalışma yapmak kurulduğu günden beri AA'nın amaçlarından biri olmuştur. Her zaman sizinle olan iletişimimizi güçlendirmeye ve genişletmeye çalışıyoruz ve sizin yorumlarınız, önerilerinizi bekliyoruz. Bunlar ana amacımız olan, halen acı çeken alkoliklere yardımda sizinle daha etkin çalışmamıza yardımcı oluyorlar.

Yardımcı Olmak İsteyen Profesyoneller İçin Bir Kaynak

Alkoliklerle çalışan profesyoneller Adsız Alkoliklerle ortak bir amacı güderler: Alkoliklerin içkiyi bırakmalarına, sağlıklı ve üretken bir hayat sürmelerine yardımcı olmak.

Adsız Alkolikler kar amacı gütmeyen, kendi kendine yetebilen, tamamen bağımsız bir gruptur". Hiçbir tarikata, mezhebe, siyasi görüşe, kurum veya kuruluşa dahil değildir." Bununla beraber AA, "birleşme değil işbirliği" görüşü doğrultusunda profesyonel camiaya kaynaklarını sunmak istemektedir.

Alkoliklerin tedavisinde kişisel tecrübelerimizi kaynak olarak sunarak devamlı bir destek sistemi sağlayabiliriz.

* Bu bilgiler AA yayınlarından biri olan "Eğer bir Profesyonelseniz" adlı broşürden alınmıştır.





AA Bakırköy Grubunun Kuruluşu

2010 Ocak ayı AA'lı arkadaşlarımdan biri aradı. "Bakırköy AMATEM'de grup toplantıları başlayacak. Evine daha yakın, haberin olsun."

Sanki bu zaten bildiğim bir şey gibiydi. Sevindim mi! Sevindim tabii ki, ama diyorum ya, sanki orası vardı. Kısa sürede home grubum diyen birkaç arkadaşla Bakırköy AA grubu oluştu.



Gönüllü hizmetkarlar seçildi. Hem hepimiz istekli, ama acemiydik. Diğer gruplardan arkadaşlarımız desteklerini hiç eksik etmediler. Yerimiz hastane bahçesinde bir kafenin içinde perdelerle ayrılan bir bölümden ibaretti. Ama bizim toplantı yapacak bir yerimiz vardı ya önemli olan da oydu. Kitaplarda ne zor şartlarda toplantılar yapıldığını da okuyorduk. Bizim yerimiz sıcaktı. Çayımız vb. herşey vardı.

İş toplantıları, toplantı gündemleri yavaş yavaş rayına oturmaya başladı. Ancak yeni gelen herkes niye sadece 2 gün, niye daha geç saatlerde değil demeye başladı. Grubumuza bir yer tutmalıydık. Evet tutmalıydık. Ancak nasıl olacaktı? Daha bir elin parmakları kadardı. Bu işin altından kalkabilir miydik?... Bir arkadaşımız "Denemeden bilemeyiz, olmazsa hiç değilse denedik, ama olmadı diyebiliriz. Aksi takdirde, keşke yapsaydık deyip duracağız" dedi.

Bir gün internetten bir yer bulundu. Gidip konuşuldu. Ev sahibi tamam dedi. O anda herkes sanki fitili ateşlenmiş bomba gibi harekete geçti. Gönüllü maddi, manevi katkılarla Bakırköy Grubu, çok kısa sürede yeni ve sabit yerinde toplantılarına başlayıverdi. Önceleri bize çok uzak ve hayal gibi gelen şey gerçekleşmişti. Kim istemişti bunu sizce?... Bize göre tanrı istemişti. Biz üzerimize düşen ayak işlerini yapmıştık.

Filiz/Bakırköy

2005 yılı; Konvansiyonla ilk tanışmam ve anlatılanlar beni ayrı bir havaya sokmuş. Sanki konvansiyonda herşey hallolacaktı, herkes benimle ilgilenecekti. Büyük bir heyecanla Kızkalesi Toplantısına gittim. Elimde kağıt kalem, kendimce notlar alıyorum ama beni öfkelendiren hep aynı kişiler konuşuyor, kimse bana söz vermiyor. İçimden paylaşmak geliyor ama söz alamıyorum. Hep bir sonraki toplantıda verirler diye kendimi avuttum ama yine beceremedim. Bir arkadaşım benim önümde paylaşım yapıyordu, mikrofon ondaydı ve arkasına gittim, bekle bekle bitmiyor. Paylaştığı abartısız yirmi dakikadan fazla idi ve paylaşımı "Balık nasıl tutulur" hakkındaydı. Ben arkada öfkeden kuduruşuyordum, dayanamadım, mikrofonu elinden aldım, "Tut artık şu balığı, yeter" dedim. Paylaşımımı yaptım. Bu, yeni olduğumdan hoşgörü ile karşılandı ama eksik olan birşey vardı. Onu da zamanla öğrettiler (Sabır ve hoşgörü).

Konvansiyonlarda aynı kişiler ve aynı paylaşımlar devam ediyordu. Bu duruma içten içten öfkeleniyordum. Konvansiyonlarda eski bir arkadaşım söz aldığıda paylaşımı belli diye düşünüyor, kızgınlık yaşıyordum. Bu konunun bende çok rahatsız edici yanı vardı. Uzaklaşmayı düşünmeme sebep olacaktı ki MarmaraKom toplantısında bir arkadaşım, hepimizin bir görevi olduğunu, aynı şeyleri duymamız gerektiğini, yeni gelen arkadaşların da bunları duymaya ihtiyacı olduğunu anlatınca rahatladım, içimden gelen kızgınlık ve öfkenin yerini sabır aldı. AA Gruplarında herkesin bir görevi olduğunu gördüm, beni rahatsız eden hareketleri yapmayayım diye düşündüm ama olmadı. Ben de bazı arkadaşları öfkelenirebilirim, güzel olan bunu farkedip özür dilemek. AA bana kızma demiyor, neye öfkelenildiğini biliyorsan onun üzerinde çalış diyor. Sonra rahat nefes alabilirsin. Ne olur, yeni gelenlere konvansiyonlarda daha çok paylaşım hakkı tanıyalım. Nice ayık günler... Marmaris'te görüşürüz.

Adem/Çapa

Bütünleşme...

Altı yılı aşkın bir ayıklığım var. Bu süre içerisinde yaşama bakımında epeyce bir değişiklik oldu. Öncelikle değişmem gerektiğini, yoksa yok olacağımı öğretti AA bana. Değişmek kelimesi ilk yüzüme çarptığında önceleri çok basit geldi. AA'da biraz kalıp sıkı bir çalışmayla bu işi kısa bir sürede yapabilirim diye düşündüm. Tabii o kısa süreyi bitirdikten sonra ne yapmak istediğimi 4. yaş günüm sonunda fark edebildim. Ancak o zaman görebildim zihnimin bir köşesine gizlenmiş içme isteğini.

Öncelikle ayık kalmak istiyordum. Bir türlü başaramadım AA öncesinde. Bunun için kendimi AA'ya teslim etmem gerekiyordu. Toplantılara katılmayı, ayık yaşam önerilerini dinlemek ve bunlara uymak... İşte ilk kendimden üstün güce bilinçsiz teslimiyetim bu şekilde oldu.

Öncelikle "Eğer istersek tanrı yapabilir ve yapacaktır da" cümlesi bana ilk başlarda kendimden kaçış, kendimi kandırma çabalarımdaya yardımcı oldu. Hiç bir şeyin ben çabalamadan yerinden oynamadığını farkettiğim an umutsuzluğumu anlatamam.

Nasılca tanrı var ve o benim yerime yapacak diyerek sorumluluklarımı erteleme ya da görmemezlikten gelme yolunu seçtim hep. Zamanla basamaklarla birlikte kendimden üstün bir gücün (önce AA grubu) kullanılabilir olduğunu kavramaya başladım. Bugün hayatımın bir hiç olmadığını biliyorum. Güçsüz olduğum noktalarda emek verirsem, ayak işlerini yaparsam parçalanmış kısmın varlığımla bütünleştiğini hissediyorum.

Çekingen yapım nedeniyle hiç konuşamıyordum, yüzüm kızarır heyecanlanırdım. Hep kaçardım toplantılarda konuşmaktan. İlk denemelerimden sonra Huzur Duasıyla birlikte kendimi o korkunun ortasına atıp "Adım Murat, ben bir alkoliğim" deme cesaretini gösterebildim. Yıllar sonra bugün zaman zaman geri püskürmeler yaşasam da benim için çalışır duruma geldi. Yine insan ilişkilerinde geliştirmiş olduğum sağlıklı, korkuya dayalı (ya beni sevmelerse, incitirsem, kızıp bağırıp çağırırlarsa, reddederlerse, terkederlerse) davranışlarda ilk olumlu eylemlerim olmadan, yani Huzur Duamız olmadan ve tanrıya sığınmadan adım atamazdım diye düşünüyorum. Şimdi daha dengeli, daha sağlıklı ilişkiler yürütebiliyorum.

Yaşam planım dahilinde yapmak istediğim fakat güçsüz olduğum her alanda isteklilik anahtarını kullanabilmeyi öğrendim. Geri püskürmelerde ilk senelerde hayal kırıklığı, depresyon yakamı bırakmıyordu; şimdi ise bir dahaki sefere deme hoşgörüsünü gösterebiliyorum kendime. Çünkü biliyorum ki istersem (emek verir AA programına kendimi teslim edersem) benim için yapamadıklarımı tanrı yapacaktır. AA bana kendi irademi Üstün Gücümün iradesi ile uyum sağlayarak kullanabileceğimi öğretti.

Murat / Sıhhiye





Aktif dönemlerimde bir şeyler yazmaya çok hevesliydim. Farklı şeyler. Aşkta yazmazdım asla. Çünkü herkes aşktan yazardı ve benim aşk hakkında hiçbir fikrim yoktu. İsyan dolu olurdu yazdıklarım hep. Bir sürü karamsar cümle. Hiçbir düzene sahip olmayan bütün edebi kurallara aykırı bir sürü karamsar cümle. Okuyanların canını fazlasıyla sıkıp kafalarını karıştıracak türden. Şimdi 3 aya yakın bir ayıklığım var. Ve bana alkolü hatırlatacağı için de hiçbir şekilde (yazılan maillere cevap dahi) yazmadım. Alkol almak için saçma bahanelerimden biri de bir şeyler yazmaktı. Ayıkken nasıl yazardı insan? Bütün ilham perileri içki şişelerinin içinde gizliydi...

Şimdi ilhama pek ihtiyacım yok. Çünkü AA'da bu kısa sürede öğrendiğim ve uygulamaya çalıştığım şeylerden birisi de 'kendim olmak'. Artık kendimi insanlara beğendirmek gibi bir sorunum yok. Beni olduğum şekliyle seviyor bütün AA'lı dostlarım. Bu kendim olmak konusunda büyük cesaret veriyor bana.

Nerede okuduğumu anımsamıyorum ama şöyle bir söz vardı: Sizin kendiniz için istediğiniz, tanrının sizin için istediği şeydir. Çok hoşuma giden bir sözdür. Bu sözü özümstedikten sonra isteklerim konusunda daha dikkatli oldum. Ben de dibi bulmuş her alkolik gibi alkolü bir yaşamın tadına varmak istiyordum. Birkaç yıl ertelemeyen sonra ayılmak için karar aldım. Ayılmak istiyordum ve bunun için elimden geleni yapacak kadar istekliydim. O zamanlar dua etmeyi filan bilmezdim. Çevremizin zorlaması sonucunda arada cuma namazlarına gider, namazdan sonra hocaya küfür ede ede evimin yolunu tutardım. Ama ayılmak istiyordum. Ve tanrı da bu isteğimi duymuştu bir kere. AA'dan haberim yoktu. Okulum bittikten sonra hastaneye yatar, 2 ay tedaviden sonra eski ayık halime gelirim diye düşünüyordum. AA'yı tanrının isteğimi istemesi sayesinde buldum. Dışardan bakıldığında bir şans yada tesadüf gibi görülebilir. Ama ben şansa ya da tesadüflere inanmam. Tanrı sevgili kullarının işlerini şanslara ya da tesadüflere bırakmayacak kadar çok seviyor çünkü. Hastane işim olmadı. Okulumun bana sağladığı sağlık kartesi, kendi okulunun hastanesi dışında başka yerde geçmiyordu. Okuduğum üniversitenin hastanesinde de alkol bağımlılığı ile ilgili bir poliklinik yoktu. Gerçi hastaneye de gerek kalmadı. AA sayesinde ağlaya zırlaya, bağıra çağıra, bol isyanla, çaresizlik duygularıyla 49 günlük bir ayıklık yakaladım. O günleri anlatmaya yetecek gücüm yok, buna gerek de yok. Hepiniz bu günlerden geçtiniz. Sadece şunu söyleyeceğim: O günlerimde yanımda olan bütün AA'lı dostlarıma ne kadar minnet etsem azdır.

Şimdi 3 aya yakın bir ayıklık yakaladım. Her şey çok güzel yolunda gidiyor demek çok isterdim, ama gitmiyor. Üniversiteden yeni mezun oldum. Ailemin bulunduğu şehirde AA olmadığı için İstanbul'a yerleşme kararı aldım. Tabii bunun için kalacak düzenli bir ev ve iş bulmam gerekiyor. Bir iki hafta biraz çabaladım olmadı. Üstüne bir de kız arkadaşımın ayrılınca bir hafta bir tatil için ailemin yanına geldim. Burada AA maalesef yok, ama bütün AA'lı dostlarımla bir telefon uzağımda olmas beni yalnız hissettirmiyor. Bol bol dua ediyorum Tanrım'a. Dualarımı duyduğunu biliyorum. Bana yardımcı olacağından hiç şüphem yok. Biraz sabırsızım yanırım. Herşey hemen olsun istiyorum.

Tanrım, sen şu süreci biraz hızlandır, ben de sabır konusunda kendimi geliştireyim, orta yolda buluşalım.

Cihat/Turkuaz

Ortak refahımız...

"Böylece grup halinde en iyi nasıl yaşanıp faaliyet gösterilebileceği en önemli sorun haline geldi. İçinde yaşadığımız dünyada kişilerin, halkları toptan yok edebildiklerine şahit olduk. Refah, iktidar ve saygınlık adına verilen mücadele, insanlığı bugüne kadar hırpalayıp durdu. Eğer güçlü kişiler bile barış ve uyum arayışında tıkanıp kalmışlarsa bizim kararsız alkolikler takımının hali ne olacaktır? Bir zamanlar kişisel iyileşme için mücadele ve dua eden bizler, aynı isteklilikle AA'nın kendi varlığını sürdürdürebileceği ilkeleri araştırmaya koyulduk"

(12&12, s.120)

Gruptaki gelenek toplantılarımızda hep şunu ifade ederim: Basamaklar benim kendimle ilişkilerimi düzeltmemi, gelenekler ise birey olarak içinde bulunduğum gruplarla olan ilişkilerimi düzenlememi sağladı. Gelenekleri de kendi iyileşmem açısından basamaklar olarak görüyorum.

Bir refah anlayışı ortak amaç olmadıktan sonra benim ailem, arkadaş ve iş çevremdeki gruplarla nasıl sağlıklı bir ilişki kurmam mümkün olabilir ki? Hep ben dedikten sonra bütünleştirici olabilir ve 11. Basamaktaki duanın gereklerini nasıl yerine getirebiliriz? Hani neşe saçacaktım, hani huzur götürecektim, hani sevgi dağıtıcaktım her yere? İster AA'da olsun isterse diğer

gruplarına?

Bu gerçeği fark ettikten sonra hayatımda büyük bir dönüşüm yaşadım. Açılımlı Gelenek sorularını okumak ve bunların üzerinde düşünmek bana gerçekten çok iyi geldi. Çözemediğim sıkıntılarımın



bazılarını bu şekilde çözdüm. Grubumun ortak refahını sadece kendimi iyileştirerek sağlayabileceğimi anladım. Aynı bakış açısını, az önce sıraladığım ve içinde bulunduğum diğer gruplara da uygulamayı denedim. En çok ve en yoğun uygulayabildiğim grup ailem oldu. İki çocukla içinde yaşadığım ailem, ailemin kararları ve ben. Bu grupta bile sadece ortak refahı gözettiğim zaman gerçek mucizeler yaşayabildim. İş arkadaşlarım şimdilik yok. Arkadaş gruplarından da yıllarca kaçmışım. Yeni fark ediyorum. Şimdilerde arkadaş grubu, ben ve ortak refahımız şeklinde yeni bir grup ve grubun içinde kendimi görmeye çalışıyorum. Eğlenceli oluyor doğrusu. Daha keşfetmem gereken kaç kusurum var acaba? Asıl şimdi dökülüyorlar gibime geliyor. AA Gelenekleri olmasaydı muhtemelen halen gruplardan kaçıyor olacaktım.

Deniz/Çankaya



Bülent Düzgüt

Karikatürler internet taramasıyla elde edilmiştir.