

44 SORU

Adsız Alkolikler Hakkında Sorular ve Cevaplar

1935 yılından bu yana milyonlarca insan Adsız Alkolikler hakkında bir şeyler duymuş ya da okumuştur. Bunlardan bazıları, içki problemi bulunan 2 milyondan fazla insan yardımcı olmuş alkolizmden kurtulma programı hakkında nispeten bilgi sahibidir. Diğerleri ise A.A.'nın, sarhoşların içkiden vazgeçmesine her nasılsa yardım eden bir kuruluş olduğunu sanırlar.

Bu broşür, A.A. ile kendileri, arkadaşları, akrabaları için ilgilenenler ya da sadece bu kurtuluş hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak isteyenler için hazırlanmıştır. İlerideki sayfalarda geçmişte A.A. ile ilgili olarak sorulan birçok soruya cevap verilmiştir. Bu cevapların oluşturduğu hikaye, birbirine pek bağlı olmayan kadınlar ve erkekler topluluğunun öyküsü olup, bu kişilerin büyük bir ortak çıkarı vardır: Kendilerinin ayık kalma arzusu ve içki sorunları için yardım isteyen diğer alkoliklere yardım etme isteği.

Son yıllarda A.A'ya gelen binlerce erkek ve kadının, kendi çıkarlarını düşünmeden başkalarına iyilik etmek istediklerini sanmak yanlış olur. Diğer alkoliklere yardımcı olma isteklerine, aydın bencillik terimi uygundur. A.A. üyeleri, ayık kalmalarının büyük ölçüde diğer alkoliklerle devamlı irtibatla bulunmalarına bağlı olduğunu bilirler.

Bu broşürde cevaplanmamış sorularınız olabilir. A.A. gruplarının birçok metropoliten yörede merkez veya intergrup ofisi vardır. Bunlar telefon rehberinde "Alcoholics Anonymous" (Adsız Alkolikler) adı altında bulunabilir ve sizi en yakın A.A. toplantısına gönderebilir. Toplantılarda üyeler size severek ek bilgiler verecektir. Daha küçük cemiyetlerin telefon rehberlerinde tek bir grup bulunabilir. Yakınlarınızda hiçbir A.A. grubu yoksa, doğrudan aşağıdaki adrese yazın; adınızın gizli tutulacağından emin olabilirsiniz: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 ABD.

Alkolizm ve Alkolikler

Yakın geçmişe kadar alkolizm ahlaki bir sorun olarak görülüyordu. Bugün ise çoğunluk bunu bir sağlık problemi olarak görmektedir. Ancak bu, her problemlili içkici için son derece kişisel bir konudur. A.A.'ya başvuran her alkolik daha iyi bir hayat yaşayabilmek için kendi korkularına, deneyimlerine, umutlarına cevap verecek sorular sorar.

Alkolizm Nedir ?

Alkolizmin ne olduğuna dair bir çok değişik fikir vardır.

A.A üyeleri için en akla yakın açıklama, alkolizmin hiçbir zaman iyileşmeyen, ilerleyen, ama bazı diğer hastalıklar gibi *durdurulabilen* bir hastalık olduğudur. Dahası A.A.'lılar için alkolizm, alkole karşı fiziksel bir hassasiyet ile zihinsel bir saplantının birleşimidir. Bu problem, önemi veya sonucu ne olursa olsun sadece irade ile çözülemez.

A.A.'yı keşfetmeden içkiyi bırakamayan birçok alkolik kendini manen zayıf veya dengesiz kabul eder. A.A. kavramı ise, alkoliklerin basit bir programı izledikleri takdirde, bir buçuk milyondan fazla insanda başarılı olmuş bu programla iyileşebileceklerdir.

Alkolizm bir kere yerleştikten sonra bunun hastalık olduğunu kabul etmekte ahlaki hiçbir yanlış yoktur. Bu aşamada istek ya da irade söz konusu değildir. Çünkü hasta alkole karşı koyma gücünü kaybetmiştir. Önemli olan hastalığın gerçekleriyle yüzyüze gelebilmek, mevcut yardımlarından olabildiğince yararlanmaktır. Ayrıca iyileşmek için istek duymak gerekir. Örnekler A.A. programının, çabalarında samimi olan bütün alkolikler için yararlı olduğunu göstermiştir; ancak içkiyi bırakıp bırakmamakta kararsız olanlar için başarılı olamaz.

Gerçek Bir Alkolik Olduğumu Nasıl Anlayabilirim ?

Bu kararı kişi sadece kendi verebilir. Şimdi A.A.'da olan birçoklarına zamanında, alkolik olmadıkları, bütün ihtiyaçlarının biraz irade, hava değişimi, daha fazla dinlenme, yeni birkaç uğraş olduğu söylenmişti. Aynı insanlar sonunda A.A.'ya geldiler. Çünkü içlerinin derinliklerinde alkolün kendilerini yendiğini hissedip, alkolün zorlayıcı etkisinden kurtulmak için her şeyi yapmaya hazır hale gelmişlerdi.

Bazıları alkole yenildiklerini itiraf etmeye hazır hale gelene kadar korkunç tecrübeler geçirdiler. Terk edildiler, yalan söylediler, çaldılar, hatta öldürdüler. İşverenlerini istismar, ailelerini ihmal ettiler. Başkalarıyla alan ilişkilerinde tamamen güvenilmez oldular. Maddi, manevi ve ruhsal bütün değerlerini yitirdiler.

Hastane ve hapisaneyeye düşmemiş, bu kadar trajik deneyimler geçirmemiş, hatta en yakın dost ve akrabalarının farkında olmadığı bazı gizli alkolikler de A.A.'ya katıldılar. Zira alkolizmin ilerleyen ve korkutucu bir hastalık olduğunu anlamışlardı. Hastalıklarının bedelini aşırı derecede ağır bir şekilde ödemek zorunda kalmadan A.A.'ya katıldılar.

A.A.'da bir özdeyiş vardır: İnsan ya alkoliktir ya da değil. Biraz alkolik diye bir şey yoktur. Alkolün baş edilemez bir problem haline geldiğine kişinin ancak kendisi karar verebilir.

Bir Alkolik Hiç “Normal” İçebilir mi?

Bilinen kadarıyla , alkolik olan bir kişinin artık alkolik olmadığı görülmemiştir. Gerçek şudur ki, bir alkolik alkolden aylarca hatta yıllarca uzak kalsa bile tekrar “normal” ya da sosyal içkici olamaz. Bir insan ağır içkicilikle alkolizm arasındaki sınırı aştı mı, geriye dönüş mümkün değildir. Kasten probleme girmek için içen alkoliklerin sayısı azdır. Ancak, bir alkoliğin içmesinin kaçınılmaz sonucu probleme girmektir. Belli bir süre içkiyi bırakan alkolik, kendini güvende hissederek birkaç biranın ya da şarabın zararsız olduğunu düşünebilir.. Bu düşünce insanı yanıltarak sadece yemekle birlikte içmeye iletir. Ancak, alkolik, sosyal ortamlarda ılımlı bir şekilde içmek için gösterilen tüm çabalara rağmen, kısa süre içinde eski, aşırı ağır içme alışkanlığına döner.

A.A.'nın deneyimleri şunu göstermiştir ki, eğer alkoliksen hiçbir zaman içkiyi herhangi bir süre için kontrol etmen mümkün değildir. Bu da iki seçenek verir: Ya içki alışkanlığımızın giderek kötüleşmesini ve vereceği hasarları kabullenmek, ya da içkiyi tümüyle bırakarak, ayık, yapıcı bir yaşam geliştirmek.

A.A. Üyeleri Bira İçemez mi?

A.A.'da kesin kurallar olmadığı gibi, üyeler tarafından uygulanan bir kontrol mekanizması da yoktur. Bu sorunun cevabı şudur: Eğer kişi alkolikse, alkole hiçbir şekilde dokunmamalıdır. Rakı, viski, bira ne olursa olsun alkol yine alkoldür. Bir alkolik için bir kadeh çok fazla, yirmi kadeh çok azdır; sonu gelmez.

Ayıklıktan emin olabilmek için en güvenilir yol, kontrol altına alınabileceği *sanılan* miktar, cins ve karışıma bakmaksızın uzak durmaktır.

Açıkçası, bir veya iki şişe birayla sarhoş olanların sayısı azdır. Herkes gibi alkolikte bunu bilir. Ama alkolikler o gün sadece iki veya üç şişe birayla yetineceklerine kendilerini inandırırılar. Hatta, bazen bu programı birkaç gün ya da hafta geçerken uygularlar. Ama sonunda, artık içtikten sonra “adamakıllı” içmenin uygun olduğuna kara verirler. Böylece bira veya şarap tüketimlerini arttırmaları veya daha ağır içkilere yönelirler. Sonuçta başladıkları yere dönerler.

İki İçki Alemi Arasında Oldukça Uzun Süre Ayık Kalabiliyorum. A.A.'ya İhtiyacım Olup Olmadığını Nasıl Anlarım ?

A.A. üyelerinin çoğu, alkolik olup olmadığını *ne kadar sık* değil *nasıl* içtiğimizin belirleyeceğini söylerler. İçki sorunu bulunan birçok kişinin içki nöbetleri arasında haftalar, aylar ve bazen yıllar geçer. Bu dönemlerde içki akıllarına bile gelmeyebilir. Duygusal ya da mantıksal hiçbir çaba göstermeden, içmekle içmemek arasında tercih yapabilir ve içmemeyi seçebilirler.

Derken bir gün anlaşılmaz bir nedenle veya hiç nedensiz esaslı bir içki nöbeti gelir. İş, aile ve diğer yurttaşlık ve sosyal sorumluluklar ihmal edilir. Bu içki nöbeti sadece bir gece veya günlerce, haftalarca sürebilir. Nöbet sona erdiğinde, içkici kendini zayıf, pişman hatta suçlu hissederek bunun bir daha asla olmayacağına karar verir. Ama o “bir daha” yine olur.

Bu tip “periyodik” içicilik, hem içen, hem de etrafındakiler için şaşırtıcı, anlaşılmaz bir durumdur. İçen bile nasıl olup da periyotlar arasında içkiyi pek düşünmediğini, başlayınca da nasıl bu kadar kontrolsüz davrandığını anlayamaz.

Periyodik içici alkolik olabilir veya olmayabilir. Ancak, kontrol yavaş yavaş kayboluyor ve sarhoşluk arası süreler kısalıyorsa, sorunla yüz yüze gelmenin zamanı gelmiştir. Eğer, kişi alkolik olma yolunda olduğunu kabul ediyor ve önlem almayı düşünüyorsa, A.A. programına ilk adımı atmış demektir.

Başkaları Alkolik Olmadığını Söylüyor Fakat İçmem Kötüye Gidiyor. A.A.'ya Katılmalı mıyım ?

Birçok A.A. üyesi, içtikleri günlerde akrabaları, arkadaşları ve doktorları tarafından alkolik olmadıklarına inandırılmışlardı. Halbuki gerçekte yüz yüze gelmekteki isteksizlik, soruna sorun katmaktan başka işe yaramaz. Tam anlamıyla dürüst olmamak, doktorların da yardımcı olmalarını güçleştirir. Aslında şaşırtıcı olan şey, birçok doktorun, içki sorunu olan tipik kişinin aldatmacılarına inanmadan doğrudan tanıyı koyabilmesidir.

“Ben alkolik miyim ? “ sorusuna cevabı için tarafından verilmesi gerektiğini vurgulamak isteriz. Ailesi, arkadaşları, hatta doktoru bunu yapamaz. Fakat kişi doğru cevabı bir kere verirse savaşın yarısı kazanılmış demektir. Bu sorunun cevabı başkalarına bırakılırsa, için alkolizm batağına sürüklenir, gider.

Sadece A.A Yayınlarıyla Ayıklık Kazanılır mı ?

Bazıları A.A.’nın iyileşme programının temel ilkelerini veren *Adsız Alkolikler* kitabını, yani A.A.’nın “Büyük Kitap” adındaki yayını okuduktan sonra içkiyi bırakmışlardır.. Ancak, ayıklığı kazanan hemen herkes, fırsat buldukça deneyimlerini, ayıklıklarını diğer alkoliklerle paylaşırlar.

A.A. programı, en iyi sonuçlarını, başkalarını da ilgilendiren bir program olarak kabul edildiği zaman verir. İçki sorunu bulunan kişiler, yerel A.A.gruplarında diğer alkoliklerle çalışarak kendi problemleri hakkında daha fazla bilgi edinerek nasıl başa çıkacaklarını öğrenirler. Burada kendilerini, geçmiş deneyimlerini, mevcut sorunlarını ve umutlarını paylaşan kişilerin arasında bulurlar. İçki alışkanlıklarını belki de en önemli faktörlerinden olan yalnızlıktan kurtulurlar.

A.A.’ya Katılırsam Herkes Alkolik Olduğumu Öğrenmez mi ?

Gizlilik her zaman A.A. programının temel ilkesi olmuş veya olmaya devam edecektir.. Ancak, üyelerin çoğu A.A.’ya katıldıktan sonra, ayık kalmalarını sağlayacak bir gruba katıldıklarının ortaya çıkmasında sakınca görmezler. Geleneksel olarak, AA.’lar üyeliklerini basın, medya, TV aracılığıyla açıklamazlar. Hiçbir üye, diğerinin adsızlığını bozma hakkına sahip değildir.

Başka bir deyişle, yeni katılanlar, burada *edindikleri dostların, onların sırlarını* açıklamayacaklarına güvenirlir. Toplum tarafından “alkolik” olarak tanınmanın bir zamanlar kendilerini de nasıl korkuttuğunu hatırlayan eski üyeler, yeni gelenin duygu ve düşüncelerini anlayarak onlara yardımcı olmaya çalışırlar.

A.A.’ya katılanlar, bir zamanlar hissettikleri korkuyla ileride dalga bile geçerler. Zira çoğu, A.A.’ya katıldıkları zaman zaten adları çıkmış diplomalı alkoliktirler. Bu durum, toplumda bir sır değildi. Birkaç istisna dışında, sarhoşluğu hiç de gizli kalmamış bir kişinin ayık ve sağlıklı halinin dikkat çekmemesi elbette düşünülemez.

Şartlar ne olursa olsun, A.A.’ya katılan biri bunu ancak kendi isterse açıklar. Zaten bu dostluk kuruluşu ancak bu şekilde sürebilir.

İçmezsem İş İcabi Gereken Sosyal İlişki, Toplantı vs.yi Nasıl İdare Ederim ?

Bugünlerde sosyal içicilik iş hayatında kabul edilen bir olgu. Bir çok iş ilişkileri, anlaşmalar vs. gündüz veya gece, yemeklerde, kokteyllerde sonuca bağlanıyor. Bir çok A.A. üyesi bugün

neredeyse tüm ilişkilerini kokteyllerde, barlarda, otellerde hatta ev partilerinde görüştiklerini ifade ediyorlar.

Ancak dünyada alkolün yardımı olmadan da başarılan ve bitirilen işin ne kadar çok olduğu şaşırtıcıdır. Aynı şekilde iş hayatı, endüstri, sanat vs. konularında ne kadar çok liderin alkole başvurmadan başarıya ulaştığını fark etmek de alkolikler için şaşırtıcıdır.

Gerçekte, şimdi aklı başında olan bazı A.A. üyeleri, yine de “iş ilişkilerini” içki içmek için kullandıklarını ifade etmektedirler. Artık eskiden olduğundan çok daha fazla iş çıkardıklarını, çok daha fazla arkadaş edindiklerini ve ayıklığın bunlar için hiç de engel olmadığını söylemektedirler. Ayıklık, arkadaşlık kurma ve ekonomik başarılarına katkıda bulunabilecek kişileri etkileme yeteneklerini engellememiştir.

Ancak bu, A.A. üyelerinin içen arkadaşlarıyla ve meslektaşlarıyla ilişkilerini kesecekleri anlamına gelmez. Bir arkadaş yemekten önce aperatif almak isterse, A.A. üyesi, iş için verilen kokteyle davetliyse bundan çekinmeye gerek yoktur. Zira eski alkolik, yeni ayık, böyle toplantılarda hiç kimsenin başkalarının ne içtiğine bakmadığını bilir.

A.A.’ya yeni gelen bir üye, bir yandan işinde yaptıklarının niteliğinden ve niceliğinden gurur duymaya başlarken, diğer yandan da iş hayatında sonucun hala performansa dayalı olduğunu görecektir. İçki içtiği günlerde bu her zaman böyle olmamıştır. Alkolik, içtiği zamanlar, iş hayatındaki başarının esas anahtarının cazibe, yaratıcılık ve neşe olduğuna kendini inandırmış olabilir. Bu niteliklerin kontrol altında içen biri için yardımcı olduğu kuşkusuz olmakla birlikte, alkolik için bunlar yeterli değildir. Çünkü alkolik, içtiği zaman bu niteliklere gereğinden fazla önem verme eğilimindedir.

A.A. Gerçekten “Dibe Vurmuş” Birine Faydalı Olabilir mi ?

Sosyal ya da ekonomik durumu ne olursa olsun A.A.’nın içkiyi bırakmak isteyen herkese faydalı olacağı deneyimler göstermektedir. Bugün A.A. üyelerinin içinde köprüaltında yatmış, hapse veya akıl hastanesine girmiş olanlar vardır.

Toplumdan dışlanmış olmak A.A.’ya gelmek için bir engel değildir. Onlar için hayatı yaşanmaz hale getiren problem, diğer üyelerinde temel problemidir. Bir A.A. üyesinin diğeri giydiği kıyafet, konuştuğu dil ya da banka hesabıyla ölçülemez. Önemli olan tek şey, gerçekten içkiyi bırakmak isteyip istemediğidir. Eğer, o istek varsa kişi memnuniyetle kabul görür. Muhtemelen, içkiyle ilgili olarak yeni üyenin başından geçmiş olan en kötü tecrübe, eski üyelerden birçoğunun da başından geçmiştir.

Zaten Tövbekar Olan Alkoliklerin de A.A.’ya Katıldığı Olur mu?

İnsanlar genellikle A.A.’ya içkiyi kariyerlerinin en alt noktasında başvururlar. Ancak bu her zaman böyle olmayabilir. Bazılarının gruba son içkileri olduğunu umdukları kadehten çok sonra katıldıkları olmuştur. Alkolün kontrol edilemeyeceğini anlayan bir üyemiz, altı, yedi yıl içmedikten sonra grubumuza katılmıştır. Bu şahıs, kendi başına ve zorlamayla içkiyi bırakmanın pek keyifli bir deneyim olmadığını görmüştür. Günlük hayattaki gerginlikler ve ufak problemlerden doğan sıkıntılar kişiyi yavaş yavaş alkole iterken bir dostu A.A.’yı

araştırmasını önermiştir. Bu şahıs o zamandan beri üyeliğini sürdürmüş ve bugünün mutlu ayıklığının, dünün kendi kendine acıyan ayıklığı ile karşılaştırılmayacağını söylemektedir.

Buna benzer deneyimleri olduğunu söyleyen başkaları da vardır. Küçümsenmeyecek süreler boyunca mutsuz bir şekilde ayık kalmanın mümkün olduğunu bilmekle birlikte, A.A.'da diğer alkoliklerle tanışıp onlarla beraber çalışmak sayesinde ayıklıklarının tadını çıkarıp güçlendirmenin kendileri için çok daha kolay olduğunu söylerler. Çoğu alkolik diğer insanlar gibi işi yokuşa sürmeyi anlamsız bulup, "ayıklığı A.A. ile mi, onsuz mu yaşamalı" seçenekleri arasından, A.A. ile yaşamayı seçerler.

A.A. Problemlili İçicilerle Niçin İlgilenir ?

A.A. üyelerinin henüz ayılmamış diğer alkoliklere yardım elini uzatma eyleminden bencilce bir çıkarları vardır. Birincisi, "Onikinci Basamak çalışması" denilen faaliyetlerin, kendi ayıklıklarını güçlendirdiğini deneyimlerle öğrenirler. Artık hayatları anlamlı ve ilgi çekicidir. Büyük bir olasılıkla, kendi kötü tecrübelerini hatırlamak, hastalıklarının tekrarlanmasını önleyebilir faktör olmaktadır. Açıklaması ne olursa olsun, zamanlarını ve çabalarını diğer alkoliklerle geçirenlerin kendi ayıklıklarını korumada sorunla karşılaşmaları nadirdir.

A.A.'ların içki sorunu bululanlara yardım etmek istemelerinin ikinci bir nedeni ise, *kendilerini* daha önce yardımcı olanlara şükran borçlarını ödemektir. A.A.'da borç ödemenin pratik tek yolu budur. A.A. üyesi, ayıklığın ne kiralanır ne de satın alınır bir şey olmadığını bilir. Yine bilinir ki, alkolsüz bir hayat tarzı, ancak dürüstçe istemekle ve onu arkadan gelenlerle paylaşmakla sürdürülebilir.

Geleneksel olarak A.A. hiçbir zaman üye "aramaz" ve kimseyi üyeliğe zorlamaz. Ayrıca hiçbir şekilde A.A. dışındaki kaynaklardan yardım kabul etmez.

Dostluk Kuruluşları Olarak A.A.

Yeni gelen biri, eğer alkolik olduğuna ve A.A.'nın kendisine yardımcı olacağına inanıyorsa, bu hareketin yapısı, niteliği, tarihçesi hakkında bazı sorular sormak isteyecektir. En çok sorulan sorular ve cevapları aşağıdır.

Adsız Alkolikler Nedir?

A.A.'yı tarif etmenin iki pratik yolu vardır. Birincisi, daha önce amaçlar ve tariflere benzer:

"A.A., kendi ortak problemlerini çözmek ve başkalarının alkolizmden kurtulmaları için tecrübelerini, güçlerini ve umutlarını paylaşmak üzere erkek ve kadınların bir araya geldiği, karşılıklı yardımlaşan bir dostluk kuruluşudur. Üyelik için tek şart içkiyi bırakma için duyulan güçlü bir istektir. A.A. üyeliği için hiçbir ödeme veya aidat yoktur. Kendi katkılarımızla ayakta dururuz. A.A. hiçbir kuruluş, din, örgüt, siyasal görüş veya kuruma bağlı değildir. Hiçbir anlaşmazlığa karışmaz. Kendi amacı dışındaki amaçlara ne karşı çıkar ne de destek sağlar. Temel amacımız ayık kalmak ve diğer alkoliklerin ayıklığa kavuşmasına yardımcı olmaktır."

Söz konusu “ortak problem” alkolizmdir. Kendilerini A.A. üyesi olarak kabul eden erkekler ve kadınlar, başka bağımlılıkları olsa dahi, alkoliktirler ve daima alkolik olacaklardır. Onlar alkolün artık hiçbir zaman kontrol altında tutulamayacağını anlamışlar ve alkolden tamamen uzak kalmaya karar vermişleridir. Burada önemli olan bu sorunla tek başına uğraşıyor olmamalarıdır. Sorunu *diğer alkoliklerle* birlikte ortaya koyarlar. Bu “deneyim, güç ve umut paylaşımı,” alkolsüz yaşamın, hatta çoğunlukla, içkiyi istememenin anahtarıdır.

A.A.’yı tarif etmenin ikinci yolu ise yapısının genel hatlarını çizmektir. Sayısal olarak A.A., 150 ülkedeki 2milyon erkek ve kadından oluşur. Bu insanlar yerel gruplar halinde bir araya gelmekte olup, gruplardaki üye sayısı bir avuç eski sarhoş ila bazı cemiyetlerde yüzlerce kişi arasında değişir.

Yüksek nüfuzlu metropoliten bölgelerde, kendi toplantılarını düzenli olarak sürdüren birçok grup vardır. Birçok A.A. toplantısı halkla açık olarak yapılır. Bazı gruplarda aynı zamanda üyelerin kişisel sorunlarını görüştükleri, alkolik olmayanların tam olarak pek anlayamayacakları “kapalı toplantılar” da yapılır.

Mahalli gruplar A.A.’nın çekirdeğini oluşturur. Açık toplantılar alkolikleri ve yakınlarını arkadaşlık ve yardımlaşma havası altında bir araya getirir. Bugün bütün dünyada **97000**’den fazla grup vardır. Bunlara hastaneler, hapishaneler ve diğer kurumlarda oluşturulmuş yüzlerce grup dahildir.

A.A. Nasıl Başladı ?

A.A. 1935 yılında ilk defa uzun zamandır ayık kalmayı başarabilmiş New York’lu bir işadınının Akron şehrinde başka bir alkoliği aramasıyla başladı. İşadamı ayık olduğu süre içinde diğer alkoliklere yardım etmenin kendi içme isteğini azalttığını görmüştü. Akron’da içki sorunu olan bir doktorla tanıştı. İşadamıyla doktor, birlikte çalışarak ayık kalabilmenin büyük ölçüde diğer alkoliklere yaptıkları yardım ve cesarete bağlı olduğunu gördüler.

Bu yeni adsız, organizasyonsuz ve hiçbir yazılı tüzüğü olmayan hareket dört yıl boyunca yavaş yavaş büyüdü. Akron, New York, Cleveland ve diğer merkezlerde gruplar kuruldu.

1939 yılında, kuruluşa adını veren *Adsız Alkolikler* kitabının yayımlanmasıyla ve alkolik olmayan birkaç dostun yardımlarıyla, topluluk ulusal ve uluslar arası alanda dikkat çekmeye başladı.

New York’ta binlerce soru ve isteğe cevap verebilmek için bir hizmet bürosu açıldı.

A.A.’da Herhangi Bir Kural Var mıdır ?

Yönetmeliği ve kuralları olmaması A.A.’nın göze çarpan en önemli özelliklerinden biridir. Bir üyenin, belli bir zamanda, belli sayıda toplantılara katılmasını gerektiren bir şey söz konusu değildir.

Ancak hemen her grubun yazılı olmayan bir geleneği vardır; halen içmeye devam eden ve toplantının devamını engelleyecek kadar taşkın olan bir üyenin toplantıyı terk etmesi istenebilir. Bu üye, toplantıyı aksatmayacağı başka bir zaman memnuniyetle gruba kabul

edilebilir.. Burada, o kişi gerçekten içkiyi bırakma isteğinde samimi ise, diğer üyeler bu arkadaşına ayıklık kazandırmak için ellerinden geleni yaparlar.

A.A. Üyeliğinin Ücreti Nedir ?

A.A. üyeliği hiçbir maddi yükümlülük getirmez. A.A.'nın alkolizmden kurtulma programı ister milyoner, ister züğürt olsun, içkiden kurtulmak isteyen herkes içindir.

Gruplar toplantılarda kahve, çay, kira vs. masraflarını karşılamak için elden ele sepet dolaştırırlar Mahalli grupların çoğu toplanan paranın bir kısmını gönüllü olarak A.A.'nın ulusal ve uluslar arası merkezine yollarlar. Bu da yeni kurulan gruplara yardım, A.A.'yı dünya çapında tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacı için kullanılır.

Burada önemli olan, A.A. üyeliğinin kesinlikle bağış desteğine bağlı olmadığıdır. Hatta birçok grup, üyeler tarafından yapılacak bağışın azami sınırlarını saptamıştır. A.A. dışarıdan bağış kabul etmez, kendi kendini geçindiren bir kuruluştur.

A.A.'yı Kim Yönetir ?

A.A.'da yönetici amir, otorite, iktidar bulunmaz. A.A.'da "hükümet" yoktur. Ancak gene de belli işlerin yapılması için resmi olmayan bir örgütlenme gerekir. Örneğin toplantı yerlerinin, saatlerinin, programlarının tespiti, duyurulması, kahve, çay alımı, diğer A.A. gruplarıyla temasın sağlanması. Birçok grup, A.A.'nın ulusal ve uluslararası gelişimiyle irtibat halinde olması için bir üyeyi görevlendirmenin iyi bir fikir olduğuna inanır.

Yeni bir grup kurulduğunda, üyeler bu işleri grubun bir hizmetkârı olarak sürdürürler Ancak ilk fırsatta seçimle belli süreler için bu görevlerin dağılımı yapılır. Bu da dönüşüm usulüyle devam eder. Tipik bir A.A. grubunda başkan, sekreter, program komitesi, yiyecek komitesi, veznedar ve diğer gruplarla ilişkileri sürdürmek üzere genel hizmet temsilcisi bulunur. Yeni gelenler de belli bir ayıklık süresinden sonra bu görevlere katkıda bulunmaya teşvik edilirler.

Uluslararası seviyede de, broşürlerin yazılması, basılması, isteyen grup ve kişilere dağıtılması gibi yapılacak belli işler vardır. Yeni ve yerleşik grupların istekleri cevaplandırılır. Kişilerin A.A. ve alkolizmden iyileşme hakkındaki sorularına cevap verilir. Doktorlar, din adamları, işadamları, ve kurum başkanlarına bilgi sağlanır. Basın, radyo, TV, sinema vs diğer iletişim dallarında ilişkiler sağlam temellere oturtulmalıdır.

A.A.'nın ilk üyeleri, alkolik olmayan dostlarıyla, A.A.'nın en iyi gelişmesi için bugün Adsız Alkolikler Genel Hizmet Kurulu adı altında çalışan bir idare heyeti oluşturular. A.A. Geleneklerinin ve genel hizmetlerinin koruyucusu olarak çalışan bu kurul ayrıca New York'taki A.A. Genel Hizmet Ofisinin hizmet standartlarından sorumludur.

ABD ve Kanada'daki A.A. grupları ile Genel Hizmet Kurulu arasındaki bağlantı Genel Hizmet Konferansıdır. Bu Konferans, A.A. bölgelerinden yaklaşık 92 delege, kuruldaki 21 mütevelli, Genel Hizmet Ofisi Personeli ve diğerleri her yıl birkaç gün toplanırlar. Konferans özel bir danışma hizmet ajansı olup, A.A.'yı yönetme veya düzenleme yetkisi yoktur.

Dolayısıyla, “A.A.’yı kim yönetir?” sorusunun cevabı, topluluğun tamamen demokratik olduğu, merkezi bir otorite olmadığı ve resmi organizasyonun minimuma indirildiği şeklindedir.

A.A. Dinsel Bir Topluluk mudur ?

A.A. üyelik için herhangi bir dinsel inancı şart koşmadığına göre dinsel bir topluluk değildir. Her ne kadar birçok din adamı tarafından onaylanıp, destek görüyorsa da hiçbir din veya tarikatla bağlantısı yoktur. Üyeleri arasında Katolikler, Protestanlar, Museviler, diğer başlıca dinlere mensup kişiler, agnostikler ve ateistler bulunur.

A.A.’nın iyileşme programının bazı manevi değerlerin kabulüne bağlı olduğu reddedilemez. Üye kişisel olarak bunları yorumlarken, kendince en uygun olanı seçer veya hiçbirini seçmez.

Üyelerin birçoğu, A.A.’ya katılmadan zaten alkol üzerindeki kontrolü kaybettiklerinin bilincindeydiler. Alkol kendilerinden daha büyük bir güç olmuştu. AA. İse ayıklık kazanmak ve bunu sürdürebilmek için alkoliklerin kendilerinden daha büyük başka bir güce dayanmalarını önermektedir. Bazı alkolikler bu güzü A.A. grubunun kendisi, bazıları *kendi anladıkları manadaki* Tanrı, bazıları ise tamamen değişik kavramlar olarak kabul ederler.

Bazı alkolikler de A.A. ‘ya ilk katıldıklarında, kendilerinden üstün *herhangi bir* güç olabileceğine dair kesin bir inançsızlık vardı. Ancak deneyimler, bu kişilerin A.A.’ya açık fikirle gelmeye devam ettikleri taktirde bu kişisel sorunlarına çözüm bulabileceklerini göstermiştir.

A.A. Yeşilay Benzeri Bir Kuruluş mudur ?

Hayır. A.A.’nın bu tür kuruluşlarla ilgisi yoktur. A.A. “herhangi bir ülkeye ne destek verir ne de karşı çıkar.” Topluluğun geniş çapta kabul edilmiş ana hatlarından alınan bu ifade, sözü edilen tipteki kuruluşlar içinde uygulanır. İçkiyi bırakan ve A.A.’nın iyileşme programını uygulayan bir alkoliğin alkole olan tavrı, saman nezlesinden muzdarip birinin çiçeğe olan tavrına benzetilebilir.

Birçok A.A.’nın alkolün pek çok kişi için keyif verici bir şey, ancak kendisi için zehir olduğunu bilir.Olağan bir A.A. üyesinin herhangi bir kimsenin içmesini önlemek gibi bir niyeti yoktur. A.A. üyesi sadece kendisinin bu maddeyi kaldıramadığını bilir.

A.A. ‘da Çok Kadın Alkolik Var mıdır ?

Kadınlardaki içki probleminin her gün artması nedeniyle, içki sorunlarına A.A.’da çözüm bulan kadınların sayısı da günden güne artmaktadır. Üyelerin yaklaşık üçte birini kadınlar oluşturmakta ve yeni üyeler arasında bu oran yükselmektedir. Kadınlar, erkek üyelerde olduğu gibi, toplumun akla gelen her sosyal kesiminden gelmekte ve her türlü içme örneğini göstermektedir.

Genel kanı, alkolik kadınların bazı özel sorunlarla karşılaştıklarıdır.Toplumun kadın davranışlarına uyguladığı farklı standartlar nedeniyle, bazı kadınlar kontrolsüz içmeleri sonucu daha fena damgalandıklarına inanabilirler.

A.A. kesinlikle böyle bir fark gözetmez. Kadın alkolikler, yaşı, sosyal seviyesi mali durumu veya eğitim düzeyi ne olursa olsun, erkekler gibi A.A.'da anlayış ve yardım görecektir. Yerel grupta, kadınlar da erkeklerle aynı önemli görevleri üstlenirler.

A.A.'da Çok Genç Bulunur mu ?

A.A.'nın büyümesinin en sevindirici yönlerinden biri, her geçen gün içki problemleri kabusu dönüşmeden *önce* A.A. programına ilgi duyan genç erkek ve kadınların sayısındaki artıştır. Alkolizmin ilerleyici özelliği son zamanlarda daha iyi anlaşıldığından, bu gençler, insanın alkolik olması halinde hastalığı baştan kontrol altına almanın en iyi yöntem olduğunu anlamışlardır.

Hareketin ilk günlerinde A.A.'ya katılanların sadece dibe vurmuş olanlar, aile hayatlarını mahvetmiş, işini kaybetmiş, ya da toplum hayatından soyutlanmış insanlar olduğu düşünülüyordu.

Günümüzde ise, A.A.'ya katılanların çoğu 20'li yaşlarda, bazıları ise daha da gençtir. Katılanların birçoğu henüz ne işini , ne de ailesini kaybetmiştir. Hapis cezası almış ve akıl hastanesine yatmış değildir. Bunlar yalnızca bilinçlenmiş, alkolik olduklarını anlamış ve alkolizmin kaçınılmaz sonuçlarına izin vermeyen insanlardır.

Gençlerin iyileşme ihtiyacı da gençliğin de A.A. 'ya katılma olanağı bulamamış yaşlılarınkı kadar büyüktür. Yaş farkı üyelere pek dikkate alınmaz. A.A.'da herkes yeni bir hayata aynı yerden başlar: İçtikleri son içkiden.

Grup Toplantıları

Yerel grup toplantıları A.A. dostluğunun merkezi ve kalbidir. Birçok yönden eşi olmayan toplantılardır. Bu nedenle ilk katılanlar biraz yadırgayabilirler. Aşağıdaki soru ve cevaplar yeni katılanların uyum sağlamasını kolaylaştıracaktır.

Bir Kişi A.A.'ya Nasıl Katılır ?

Kimse A.A.'ya anladığımız anlamda üye olmaz. Üyelik için başvuru formu doldurulmaz. Gerçekte birçok A.A. üyelerinin listesini bile tutmaz. Aidat vs. de yoktur.

Bir çok kişi A.A.'ya yerel grup toplantıları aracılığı ile katılır. A.A. ile tanışmaları da çeşitli yollardan olabilir. İçkiyi bırakma noktasındaki bir kişinin kendisi A.A.ile irtibat kurmuş olabilir. Telefon rehberindeki yerel A.A. bürosunu telefonla aramış veya General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163 adresine yazmış olabilir.

Arkadaşları, akrabaları, doktorları veya ruhsal danışmanları aracılığıyla da yerel A.A.'ya yönlendirilmiş olabilirler.

Genellikle yeni birinin ilk toplantıya katılmadan önce bir ya da birkaç üyeye konuşma şansı olur.Bu da A.A.'nın alkoliklere nasıl yardımcı olduğunun öğrenilmesi fırsatını yaratır.

Böylece kişi alkolizmi hakkındaki gerçekleri, A.A.'nın içkiyi gerçekten bırakmak isteyenlere nasıl yardımcı olduğunu ve kendisinin gerçekten alkolü bırakmaya hazır olup olmadığını öğrenir. Üyelik için tek şart içkiyi bırakmayı istemektir.

A.A.'ya katılmak için bir zorlama yoktur. Birkaç toplantıdan sonra kişi, A.A.'nın kendine göre olmadığına kara verirse, kimse onu devama zorlamaz. Konu hakkında açık görüşlü olması için önerileri tabii ki olabilir, ancak A.A.'ya ihtiyacı olup olmadığına kişi kendi karar verir.

“Açık” Toplantı Nedir ?

Açık toplantılar, alkolik olanların da, olmayanların da katılabilecekleri, halka açık grup toplantıdır. Tek şart A.A. üyelerinin adlarının saklı tutulmasıdır.

Tipik bir açık toplantıda bir “yöneten” ve konuşmacılar vardır. Yöneten toplantıyı açar, konuşmacıları tanıtır. Nadir istisnalar haricinde, konuşmacılar A.A. üyeleri olup, A.A.'ya katılma nedenlerini , deneyimlerini , ayıklığın kendileri için anlamlarını anlatırlar. Görüşleri tamamen kişiseldir. Çünkü üyeler sadece kendi adlarına konuşabilirler.

Açık toplantıların çoğu , çay, kahve, meşrubat, ve çörek gibi şeylerin servis edildiği bir sosyal saatle sonuçlanır.

Kapalı Toplantı Nedir ?

Kapalı toplantılar sadece grup üyelerinin veya diğer gruplardan gelen üyelerin katılabileceği toplantılardır. Bunların amacı sadece alkoliklerce anlaşılabilir, alkolizmle ilgili bazı problemleri aşmaları için paylaşma ortamı yaratmaktır.

Bu toplantılar içten görüşmeler şeklinde geçer ve üyelerin tümünün görüşmelere teşvik edilir. Yeniler de bu sayede “eski” üyelere sorular sorabilir ve onların iyileşme programlarındaki deneyimlerden yararlanırlar.

A.A. Toplantısına Akraba veya Arkadaş Getirebilir miyim ?

Birçok yerde A.A. ile ilgilenen pek çok kişi A.A. üyesi olsun olmasın açık toplantılara katılmaktadır.* Yeniler eşlerini, arkadaşlarını bu toplantılara getirmeye özellikle teşvik edilir, zira programın onlarca da öğrenilmesi, iyileşme sürecinde önemli bir faktördür. Genelde de birçok eş bu toplantılara devam ederek sosyal faaliyetlerde rol alır.

(“Kapalı” toplantıların geleneksel olarak sadece alkoliklere açık olduğu daha önce belirtilmişti.)

* Yerel adetleri öğrenmek için gruba danışın

Toplantılara Ne Kadar Zamanda Bir Katılmak Gerekir ?

Abraham Lincoln , bir insanın bacağına ne kadar uzun olması gerektiği sorulduğunda, “Yere degecek kadar” şeklinde klasik bir yanıt vermiştir.

A.A. üyeleri için belli bir sürede, belli bir sayıda toplantıya katılmaları gerekir” diye bir zorunluluk yoktur. Bu tamamen kişisel bir ihtiyaç ve tercihtir. Genellikle üyeler toplantılara en az haftada bir katılmaya çalışırlar. Bunun , grubun programıyla kişisel ihtiyaçların tatminine yeterli olacağını düşünürler. Çevrelerinde grup olan kimileri her akşam, bazıları da uzun aralıklarla katılırlar.

Yeni üye tarafından devamlı duyulan, “gelmeye devam edin” cümlesi şu tecrübeye dayanır:Büyük çoğunluk, ayıklığın toplantılara katılmakla doğru orantılı olduğunu gözlemlemiştir. Birçoğu toplantılara gitmediği takdirde içmeye başlayabileceklerini deneyimlerinden bilirler.Düzenli olarak toplantılara katılmaları halinde ise ayık kalma yolunda herhangi bir sorunla karşılaşmadıkları görülmektedir.

Yeniler için, gruptaki ilk hafta ve aylarında daha sık katılmak, diğer üyelerle görüşmek, problemlerdeki bezerlikleri görmek, programın işleyişi ve yararlarını öğrenmek açısından çok yararlıdır.

Hemen hemen bütün alkolikler ayık kalabilmek için kendi başlarına mücadele etmişlerdir. Çoğu için bu, başarısız ve acılı bir deneyim olmuştur. Dolayısıyla toplantılara katılmak bir yandan alkoliğin huzur ve ayıklığını güçlendirirken , bir yandan da gelmeye devam edenlerin deneyimlerinden yararlanmasını sağlar.

A.A. Toplantılarına Hayat Boyu Devam Etmek Gerekir mi ?

Gerekmez ama, bir üyenin de dediği gibi, “Çoğumuz istiyoruz, bazılarımızın da ihtiyacı var.”

Çoğu alkolik başlangıçta kendisine ne yapması gerektiğinin söylenmesinden hoşlanmaz. İlk bakışta, A.A. toplantılarına yıllarca devam etmek, ağır bir yük olarak görülebilir.

Cevap yine A.A. ‘da herhangi bir şeyi yapmak zorunluluğu olmadığıdır. Hatta ayıklığı A.A. sız aramak gibi kritik bir karar seçme hakkı bile vardır.

Bir A.A. grup toplantısına katılmanın ilk nedeni öncelikle *bugün* için ayık kalmaktır; yarın haftaya veya on yıl sonraya kadar değil. A.A.’nın yapabileceği yardım sadece bugünü kapsar. A.A.’lar , yarınla, ya da “hayatlarının geri kalan kısmıyla “ uğraşmaz. Onlar için önemli olan şimdi ayık kalmaktır. Gelecek, zamani gelince düşünülecektir.

Dolayısıyla, bugün ayık kalmak için elinden geleni yapmak isteyen A.A. büyük bir olasılıkla toplantılara gitmeye devam edecektir. Ancak toplantılara gitmek şimdi ayık kalmak esasına dayanmaktadır. A.A.’ya olan yaklaşım bu temele dayandıkça , toplantılara gitmek dahil hiçbir faaliyet uzun vadeli yükümlülük teşkil etmez.

A.A. Toplantıları, Alkoliklerle Çalışmak ve Diğer A.A. Faaliyetleri İçin Nasıl Vakit Bulurum ?

Çoğumuz, içtiğimiz günlerde alkol söz konusu olduğunda vaktin önemini en aza indirmeyi biliyorduk. Gene de ilk katılan kişi ayıklığın zaman gerektirdiğini öğrendirdiğinde korkuya kapılır. Eğer tipik bir alkolikse, sarhoşlukla kaybettiği zamanı telafi etmek için delicesine bir çalışma temposu içine girer, sosyal faaliyetlere katılır, ihmal ettiği aile hayatını düzene sokmaya çalışır. “Zaten ayıklığın anlamı bu değil mi ? “ diye düşünür.

Ancak A.A. alınacak bir hap değildir. İyileşme programında başarılı olanların deneyimleri gözlenmelidir. Ayıklıktan en fazla memnun olan üyelerin hemen hepsi de, muntazaman toplantılara devam eden, karşılıklı yardımlaşan ve diğer faaliyetlere katılanlardır.. Burada geçirilen zaman, barlarda harcanan, işe gidilmeyen, akşamdan kalma kalkılan sabahlarla karşılaştırıldığında, aradaki fark ortaya çıkar.

Bu tür anılarla karşılaştırıldığında, ayıklıklarının taahhüt etmek ve güçlendirmek için harcanan birkaç saatin toplamı, gerçekten küçük bir bedeldir.

Yeni Bir Üye Kendi Çevresi Dışındaki Bir A.A Grubuna Katılabilir mi ?

Bu soru, çevresinde alkolik olarak tanınmamak için geçerli nedenleri olanlar tarafından sık sık sorulmaktadır. Örneğin birinin, A.A.’nın çalışmalarından haberi olmayan ve içki problemi olduğunu itiraf eden memuruna düşmanca bir tutum takınan bir patronu olabilir. Bu tür kişiler A.A.’ya katılmayı gerçekten istemelerine rağmen benzer nedenlerle çekinirler.

Herkes istediği A.A. grubunu seçmekte serbesttir. En yakın grubun en uygun olduğu ve problemlerin çözümünde en yararlı grup olduğu açıktır. Zaten A.A.’ya başvuranlar, çoğu zaman çevrelerinde ayyaş olarak tanınırlar. Böyle birinin ayık dolaşmaya başlaması da çevrede doğal olarak da memnurlukla karşılanacaktır. Dolayısıyla o kişinin çevredeki A.A. ‘yı mı yoksa 100 km ötedeki A.A.’ya mı katıldığı önemsenmeyecektir.

Bu günlerde kimsenin içkiyi bıraktığı için işten atılmadığı düşünülürse, en uygunu en yakın A.A. grubuna katılmak ve başkalarının tepkimeleri hakkında endişeye düşmemektir.

A.A.’ya katılırsam Arkadaşlarımı ve Bir Sürü Eğlenceyi Kaybetmez miyim ?

Bunun en iyi cevabı A.A.’ya katılan yüzlerce, binlere kişinin deneyimleridir. Aslında bunlar A.A.’ya katılmadan önce gerçek anlamda dostluk ve eğlenceyi tanımamışlardır. A.A.’da bu konuya olan bakış açıları da değişmiştir.

Bir çok alkolik, alkolle baş edemediklerini kabul ettiklerinde gerçek arkadaşlarının, onun adına ne kadar sevindiklerini görmüştür. Kimse, arkadaşının devamlı fiziksel ve ruhsal acılar içinde kıvrınmasını istemez.

Haliyle, meyhane muhabbetiyle gerçek dostluğu birbirinden ayırmak gerekir . Muhtemelen alkoliğin birçok tanıdığı vardır ve bir süre için bu kişilerin neşesini özleyecektir. Yeni gelenin tanışacağı yüzlerce A.A., anlayış göstererek ve daima ayık kalmasında yardımcı olarak bu kişilerin yerini dolduracaktır.

Ayıkken eğlenmekle, sarhoşken eğlendiğini *sanmak* arasındaki fark da bir süre sonra anlaşılacaktır.

İyileşme Programı

Birkaç toplantıya katılan her üye, “Oniki Basamak”, “kayma” , “Büyük Kitap” veya buna benzer A.A.’ya özgü ifadeler duyacaktır. Aşağıdaki paragraflarda bunlar tanımlanmakta ve niçin A.A. konuşmacıları tarafından sık sık kullandıkları açıklanmaktadır.

“Oniki Basamak “ Nedir ?

“Oniki Basamak”, alkolizmden kişisel olarak kurtulma programını özünü oluşturur. Bu basamaklar soyut teoriler olmayıp, A.A.’nın ilk üyelerinin deneme yanılma yöntemiyle kazandıkları tecrübeye dayanmaktadır. Bu kimselerin, ayıklığa kavuşmada herhangi bir tavır ve faaliyetleri yararlı bulduklarını açıklarlar. Oniki Basamak’ın kabulü hiçbir şekilde zorunlu değildir.

Ancak deneyimler, bu basamakları izlemeye içtenlikle çaba gösteren ve bunları hayatına uygulayabilenlerin “gelişigüzel izleyenlere” kıyasla çok daha ilerlediklerini göstermektedir. Basamakların her an tam anlamıyla uygulanmasının mümkün olmadığı sık sık söylenir. Bu doğru olabilir, çünkü çoğu alkolik için basamakları hayata uygulamak, yeni bir tavır edinme anlamına gelir. Bir çok A.A. üyesi, ayıklıklarını sürdürmek için kendilerini basamakları uygulamaya mecbur hissederler.

Oniki Basamak’ın, ilk olarak A.A. deneyim kitabı *Adsız Alkolikler*’de çıkan tam metni aşağıda verilmiştir.

1. Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve hayatımızın kontrolümüzden çıktığını kabul ettik.
2. Kendimizden üstün bir kuvvetin bize akıl sağlığımızın kazandırabileceğine inandık.
3. Arzularımızı ve yaşantılarımızı, *anladığımız anlamdaki* Tanrının iradesine terk etmeye karar verdik.
4. Kendimizi aramaya koyulduk ve korkusuzca vicdan muhasebemizi yaptık.
5. Tanrıya, kendimize ve başka bir kimseye zaaflarımızı ve kusurlarımızı itiraf ettik.
6. Tanrının bütün kusurlarımızı düzeltmesine hazır hale geldik.
7. Tanrıdan bütün kusurlarımızı gidermesini alçak gönüllülükle diledik.
8. Kırdığımız insanların listesini çıkardık ve hatalarımızı telafi etmeye istekli hale geldik.
9. Kendilerinin veya başkalarının zarar görebileceği durumlar hariç, kırdığımız ve gücendirdiğimiz insanlardan doğrudan özür diledik.
10. Kişisel muhasebemizi yapmaya devam ettik ve hatalı olduğumuz zamanlar bunu derhal itiraf ettik.
11. Dua ve meditasyon yoluyla, *anladığımız anlamdaki* Tanrı ile bilinçli irtibatımızı geliştirmeye devam ettik ve sadece onun bize uygun gördüğü şeyleri anlamak ve bunları yerine getirebilmek üzere güç vermesi için dua ettik.
12. Bu basamakların sonucu olarak, ruhsak bir uyanışla, bu mesajı alkoliklere taşımaya ve bu ilkeleri bütün işlerimizde uygulamaya çalıştık.

“Oniki Gelenek” Nedir ?

A.A.’nın “Oniki Gelenek” adı verilen prensipleri, bu dostluk kuruluşunu oluşturan binlerce grubun yaşama ve gelişmesini sağlamak için önerilen ilkelerdir. İlkeler, hareketin ilk yıllarındaki güçlükleri aşan grupların kendi deneyimlerine dayanmaktadır.

Bu Gelenekler, hem eski, hem yeni üyeler için çok önemlidir. Üyelere, başlıca amacı ayık kalmak ve başkalarının da ayıklığa kavuşmasına yardımcı olmak olan kişilerin meydana getirdiği bir topluluğun gerçek temellerini hatırlatır:

1. Ortak refahımız başta gelmelidir, kişisel iyileşme A.A.’nın birliğine bağlıdır.
2. Amacımıza ulaşmamızda tek bir otorite vardır; o da grup bilincimizde ifadesini bulan bir Tanrıdır. Liderlerimiz yönetici değil, güvenilir hizmetkarlardır.
3. A.A. üyeliği için gerekli tek koşul içkiyi bırak isteğinin olmasıdır.
4. Her grup, diğer grupları ya da A.A.’nın bütünlüğünü etkileyen konular dışında özerktir.
5. Her grubun önde gelen tek bir amacı vardır , o da hala ıstırap çeken alkoliklere mesajı iletmeğidir.
6. Para, mülk ve itibar bizi önde gelen amacımızdan uzaklaştıracağından, A.A. grupları, A.A. adının, benzer kurum ya da dış kuruluşlarca kullanımına izin vermemeli ve maddi destekte bulunmamalıdır.
7. Her A.A. grubu dışarıdan gelecek bağışları reddederek tam anlamıyla kendi kendine yetmelidir.
8. Adsız Alkolikler daima profesyonel olmayan bir kuruluş olarak kalmalıdır; ancak, kendi hizmet merkezlerinde özel görevliler çalıştırabilir.
9. A.A. hiçbir zaman örgütlenmemelidir, ancak, hizmet verdikleri kişilere doğrudan sorumlu olan hizmet kurul veya komiteleri oluşturabilir.
10. Adsız Alkolikler dış konular hakkında fikir yürütmez. Dolayısıyla, A.A. adı kamu anlaşmazlıklarına hiçbir şekilde karıştırılmamalıdır.
11. Halkla ilişkiler siyasetimiz, promosyonumuzu yapmak yerine ilgi çekmek temeline dayanır. Bu yüzden basın, radyo, TV ve film düzeylerinde kimliğimizi daima gizli tutmalıyız.
12. Adsızlık bütün geleneklerimizin ruhsal temelini oluşturarak, bize ilkelerin daima kişiliklerden önde geldiği gerçeğini hatırlatır.

“Kayma” Nedir ?

A.A. içinde ayıklığını sürdüren kişilerden bazılarının arada bir sarhoş olduğu görülür. Bu çeşit geri dönüşlerde A.A.’da “kayma” denir. Bu duruma haftalarca, aylarca, hatta yıllarca ayık kalımdan sonra rastlanabilir.

Böyle deneyimleri olan A.A.’lar kaymaların belli bazı nedenleri olabileceğini söylemektedirler. Alkolik olduklarını kabul ettiklerini bilerek unutmuş, alkolü kontrol altına alabilecekleri konusunda gerçek olmayan bir güven duygusuna kapılmışlardır. A.A. toplantılarından uzak durmaları veya diğer A.A.’larla ilişkilerini sürdürmekte ihmalkar davranmaları da kayma nedenlerindedir. Bu kişilerin, ayıklığın önemini unutturacak kadar yoğun bir biçimde kendilerini işe ve sosyal uğraşlara kaptırmış olabilirler. Başka bir neden de yorgunluklarından dolayı manevi ve duygusal savunmalarının açık vermesidir.

Kısacası, “kayma” öyle *durup dururken* başa gelen görünmez bir kaza değildir.

A.A.'nın Temel Bir Kitabı Var mıdır ?

A.A.'nın genellikle “temel kitap” olarak kabul edilen dört kitabı vardır: Birincisi, “Büyük Kitap” da denilen *Adsız Alkolikler* başlıklı kitap, ilk kez 1939’da yayınlanmış,1955 ve 1976’da kitabın yeni baskıları yapılmıştır. Bu kitapta ilk kez A.A. aracılığıyla tutarlı bir ayıklığa kavuşmuş olan 42 problemlili içkicinin yaşam öyküleri yer almaktadır. Bu kitapta ayrıca eski üyelerin içkiden kurtulmalarını sağlayan basamak ve ilkelere de yer verilmiştir.

Oniki Basamak ve Oniki Gelenek başlıklı kitap 1953’te basılmıştır. Burada A.A. içindeki kişi ve grupların ayıklığını sağlamış olan İlkeler, kurucularından biri olan Bill W.’nun yorumlarıyla verilmektedir.

A.A.’nın Olgunlaşması diye çevirebileceğimiz “ A.A. Comes of Age” ise 1957’de basılmış olup, kuruluşunu ilk 20 yılını özetlemektedir.

Bill W.’nun yazılarından oluşan 4. kitap ise, önce ”A.A. Yolu Yaşam”, sonra da “Bill’in Yorumları” (The A.A. Way of Life as Bill Sees It) başlıkları altında toplanmıştır.

Bu kitaplar, yerel A.A. gruplarından satın alınabileceği gibi, aşağıdaki adresten de ısmarlanabilir: Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, ABD.

24 Saatlik Program Nedir ?

“24 saatlik program “, A.A. ‘nın ayık kalma problemine yaklaşımını tarif eden bir deyimdir; A.A.’lar hiçbir zaman alkolden ömür boyu tövbe etmez, hiçbir zaman “yarın” içmemek için söz vermezler. Bu kişiler yardım için A.A.’ya başvurana kadar şunu anlamışlardır: “Gelecekte” alkolden uzak durmaya ne kadar kararlı olurlarsa olsunlar, bu kararlarında ne kadar samimi olurlarsa olsunlar, bir gün bu kararlarını unutup içmişleridir. İçme dürtüsü, *içmeme* konusundaki bütün iyi niyetleri bastırmıştır.

A.A. üyesi en büyük problemin *şu an* ayık kalmak olduğunu bilir. İçki söz konusu olduğunda, mevcut 24 saatlik zaman dilimi A.A.’nın bu konuda herhangi bir şey yapabileceği zaman dilimidir. Dün geçmiştir., Yarın ise hiçbir zaman gelmez. Fakat A.A. “Bugün içmeyeceğim. Yarın belki içmek isteyebilirim veya içebilirim, bu ancak yarın düşünülecek bir konudur. Önemli olan içinde bu 24 saat içinde içmemektir” der.

24 saatlik programda yeniler daha önce de çok kereler duymuş oldukları şu sloganların önemini kavrarlar: “Canını sıkma”, “Yaşa ve Yaşat”, “Her Şey Sırasıyla”. Bu üç sloganın günlük yaşama uygulanması, A.A.’ların alkolsüz yaşamı başarıyla sürdürmelerine yardımcı olur.

A.A. Neden Bazılarına Yardımcı Olamıyor ?

A.A. ancak alkolik olduğunu kabul edip, içmekten dürüstçe vazgeçmeye çalışan ve bunu hayat boyu akıllarında tutan kişilere faydalı olabilir.

A.A., alkolik olup olmadığına karar veremeyen ve bir gün tekrar normal şekilde içme umudundakilere faydalı olamaz.

Tıbbi otoritelerin çoğu, bir alkoliğin hiçbir zaman normal içemeyeceği görüşünü kabul eder. Bir alkoliğin önce bu en önemli gerçeği kabul etmesi gerekir.

A.A.'ya katılıp bir süre ayık kalan bazı alkolikler, alkolik olduklarını unutup rahatlayarak tekrar içkiye dönerler. Ayıklıklarının sağladığı aşırı güvenle alkolü tekrar denemeye kalkarlar. Bir alkolik için bunun sonunu tahmin etmek zor değildir. İçme alışkanlığı gittikçe kötüye gider.

Yenilerin Soruları

Dolaylı olarak başka sorumlulukları üstlense de, A.A.'nın temel amacı tektir. A.A.'ya katılanlar aşağıdakilere benzer soruları sık sık sormaktadırlar.

A.A. Bana Maddi Yönden Yardımcı Olur mu ?

Birçok alkolik içki problemlerinin çözümü için A.A.'ya başvurduğunda, pek çok da maddi sorunu vardır. Bu kişilerden bazıları çeşitli yollardan A.A.'nın bu konuda da kendilerine yardımcı olacağını düşünürler.

A.A. tecrübesi göstermiştir ki, bir alkoliğin ayık kalma becerisinin para varlığı veya yokluğu ile hiçbir ilişkisi yoktur.

Yani paranın yokluğu, *ağır borçlar altında olunsa* dahi, hayatın gerçeklerine dürüstçe ve samimiyetle alkolsüz dayanmaya kararlı bir alkoliği etkilemez. Asıl problem olan alkol çözüldükten sonra, diğer problemlerin çözümünü de beraberinde getirecektir. Bazı A.A.'lar nispeten kısa süreler içinde durumlarını toparlamışlardır. Bazıları içinse bu süre uzun ve zor olmuştur. Fakat yukarıdaki sorunun cevabı şudur: A.A.'nın varoluş nedeni tektir; paranın varlığı ya da yokluğuyla ilgisi yoktur.

Diğer bir üyeye maddi yardımda bulunmak isteyen üye engellenemez, ama bunun A.A. ile bir bağlantısı olmayıp, tamamen kişiseldir. A.A.'nın maddi yardımda bulunan sosyal bir kuruluş olduğunu düşünmek son derece yanıltıcı olur.

A.A. Ailevi Sorunların Çözümüne Yardımcı Olur mu ?

Aile hayatında alkol karşımıza karmaşık bir faktör olarak çıkar. Artan kişilik bozuklukları, kırgınlıklar, parasal problemler ve daha birçok sorunları ortaya çıkarır. A.A.'ya başvuranların çoğu aile hayatlarını çorbaya döndürmüş durumdadırlar.

Yenilerin çoğu kendi sebep oldukları bu kaosu düzeltmek, sevdikleriyle yepyeni bir aile hayatı başlatmak için sabırsızdırlar. Ufak bir kısmı da sebepli sebepsiz, ailelerine karşı öfke, küskünlük duyarlar.

A.A. programına uymakta samimi olan yenilerin hemen hemen tümü, bu bozulmuş aile düzenlerini onarmakta başarılıdırlar. Programı uygulayan dürtüst bir alkoliğin aile bağları çoğu kez eskisinden daha güçlü olacaktır. Ancak bazen, verilmiş hasarlar öylesine büyük olur ki, aile hayatına yeni bir yaklaşım oluşturmak gerekir. Ne var ki genellikle hikaye mutlu sonla biter.

Gerçi aile içinde huzur arayan ve alkölü gerçekten bırakmak isteyenler zorlanacaklardır, ama ilk şart güçlü bir istektir. Bu bir kere başarılırsa, günlük hayatın sorunlarına gerçekçi yaklaşımlar kazanılacak ve sorunların çözölme şansı artacaktır.

A.A. Alkolikler İçin Hastane veya Bakım Evleri Çalıştırır mı ?

A.A.'nın hastaneleri veya bakım evleri yoktur. Geleneksel olarak A.A. profesyonel olarak hizmet vermez. A.A.'nın birinci amacı alkoliklere alkolsüz bir hayat anlayışı edinmelerine yardımcı olmaktır.

Bazı yerlerde A.A. üyeleri kişisel olarak hastane veya bakımevleriyle anlaşma yapabilirler. Ancak bunu A.A. temsilcisi olarak değil, ancak bir birey olarak yapabilirler.

Bazı yörelerde, bireysel A.A.'lar veya A.A. grupları, özellikle katılan yeni üyelerin ilk zor günlerini geçirebilecekleri bakım evleri kurmuşlardır. Bu evlerin sahipleri veya yöneticileri, alkoliklerin karşılaşacağı sorunları bildiklerinden, yeni gelenlere o çok önemli ilk ayıklık dönemlerinde çoğu kez yardımcı olabilmektedirler. Ancak bunlar tamamen kişisel girişimler olup, A.A. hareketiyle bağlantısı yoktur.

A.A. Üyeleri İçin Sosyal Faaliyetler Düzenler mi ?

Alkoliklerin çoğu zaten sosyal insanlardır. Onların alkolik olmalarının bir nedeni belki de budur.. Bundan dolayı da, A.A. toplantıları canlı ve hareketli geçer.

A.A.'nın asıl amacı alkoliklerin ayık kalmasını sağlamak olduğundan, resmi sosyal faaliyetler düzenlemez. Ancak bazı bölgelerde üyeler tamamen kişisel sorumluluklarıyla kulüpler kurup, sosyal faaliyetler düzenleyebilirler. Bunlar A.A.'dan tamamen bağımsız olup, doğrudan bir bağlantı kurulmamasına önemle dikkat edilir.

Böyle kulüpler olmasa da, üyelerin kendi aralarında yemekler, kutlamalar, geziler gibi sosyal faaliyetler düzenledikleri sık sık görülür. Kimi büyük şehirlerde A.A.'lar muntazam öğle yemekleri, hafta sonu toplantıları yaparlar.

Tıp Otoriteleri A.A. Hakkında Ne Düşünüyor ?

Ayrıca “Sağlık Bakım Profesyoneli İçin Bir Kaynak Olarak A.A.” broşürüne bakınız.

A.A. ilk günlerinden itibaren alkolden arınma konusundaki programından haberi olan doktorların dostluğunu ve desteğini kazanmıştır. Doktorlar belki de bir çok başka meslekte dallarının ötesinde, geçmişte alkolizm konusunda uygulanan yaklaşımlarının ne kadar geçersiz olduğunu bilecek konumdadırlar. Hiçbir zaman tek bir çözüm yolu olduğü iddiasında

bulunmayan, fakat diğer çözümlerin işe yaramadığı pek çok durumda işe yaramış olan A.A. iyileşme programı, doktorları A.A.'yı açıkça destekler duruma getirmiştir.

1951'de yer alan Amerikan Halk Sağlığı Derneği yayınlarında A.A.'nın alkolizme karşı başarı sağlamak ve alkolizme yapılandırılan ahlaki etiketi çıkarıp atmaktaki ilerleyişin dile getirilmesi, tıp çevrelerinin bu konudaki tavrına yol gösterici olmuştur.

Yine de kimi topluluklarda A.A. yenidir ya da hiç bilinmemektedir. Ancak aşağıdakine benzer duyurular tıp otoritelerinde sık sık duyulmaktadır.

Amerikan Tıp Derneği, 1967'de halen alkolizm ile mücadelede en emin yolun A.A. üyeliği olduğunu belirtmiştir. Alkolizmde önemli bir otorite sayılan ve Ulusal Alkolizm Konseyinin o günkü tıbbi direktörü olan Dr. Ruht Fox şunları söylemiştir: "Binlerce küçük grup ve 300.000 (şimdilerde 2milyon) iyileşmiş alkoliğe sahip A.A.'nın hepimizden fazla başarıya ulaştığından kuşku duyamayız. İsteyen ve kabul eden hastalar için A.A. belki de gerekli tek tedavi yöntemidir."

"A.A.'nın yaptığı iş, taşıdığı ruh ve yardımlaşma felsefesine büyük saygı duymaktayım. Yeri geldiğinde resmi ya da gayri resmi tüm ilgili çevrelerde bu konudaki onayımı açıklamak için her fırsatı değerlendirmek isterim. "

Dr. Karl Menninger
Menninger Vakfı

"Alkoliğin rehabilitasyonunda belki de en etkili tedavi, ona ve ailesine uygun bir yaşam felsefesine, ancak kendini anladıktan sonra kazanabileceği bir öz güvene ve deneyimleri kendininkine benzer olan kişilerle yakın ilişkilere sahip olmasını sağlamaktır. Doktorun Adsız Alkoliklerle iş birliği yapması, hastasına bu saydıklarımızı kazandırmanın yollarından bir tanesidir."

Dr. Marvin A.Block
Amerikan Tıp Derneği Alkol ve Uyuşturucu
Madde Bağımlılığı Komite Üyesi

Dini Liderler A.A. Hakkında Ne Düşünüyorlar ?

Ayrıca " Din Adamlarının A.A. Hakkındaki Soruları" broşürüne bakınız.

Sosyal hareketler içinde en çok A.A. bütün dinlere mensup din adamlarının desteğine sahip olmuştur. Doktorlar gibi, insanoğlunun ruhsal danışmanları da uzun süre alkolizm problemi ile karşılaşmışlardır. Onlar da bir çok insanın dürüstlükle alkolden uzak durma sözü verdiğine, ama birkaç saat gün ya da hafta içinde tüm bu vaatlerin kaybolup gittiğine şahit olmuşlardır. Kendilerinin alkolikliğe yakınlık ve anlayış göstermeleri, vicdanına hitap etmeye çalışmaları pek sonuç vermemiştir.

Bu nedenlerle, tüm din ve mezheplerden din adamlarının, burada belli bir din değil, yeni bir yaşam biçimi önerildiği halde A.A.'yı içtenlikle kucaklamalarına şaşırılmamalıdır. Geçmişte A.A. ile ilgili konuşmalarda bazı alıntılar aşağıda bulacaksınız:

St. Louis, Missouri’de yayınlanan The Directors Bulletin isimli Jesuit dergisinden “*The Queens Work*” görevlilerinden Peder Dowling’in Adsız Alkolikler’in hareketine eşsiz bir katkısı olmuştur.”

“Bulgularına göre, A.A. tedavisi nefse karşı koymayı, alçakgönüllüğü, yardımı, iyi örnekleri ve sosyal eğlencelerde yeni bir yol tutmayı içermektedir. Kuruluş hiçbir mezhebe bağlı olmayıp, hepsini temsil etmektedir. Okuyucular bilmelidir ki, hiçbir makale veya kitap, kişiliklerini, aile ve işlerini kargaşadan kurtarıp, sağlam bir başarıya ulaştırmış olan A.A. üyeleri ve grupları ile temas kadar aydınlatıcı olamaz.”

“ Adsız Alkoliklerin temel ilkesi, Hıristiyanlık’ta da temel olan ilkedir: başkalarına yardım etmeyen kendine de yardım edemez. A.A. planı kuruluşun üyeleri tarafından “kişisel sigorta” olarak tanımlanmaktadır. Bu kişisel sigorta binlerce insanın fiziki, akli ve ruhsal sağlığını, öz sağlığını kurtarmıştır. Kendine özgü, fakat çok etkili olan bu tedavi olmasa aynı kişiler şimdi umutsuzca toplumun dibine ve dışına kaymış olacaktı.”

The Living Church (Episcopal)

A.A.’nın Tanıtımından Kim Sorumludur ?

A.A.’nın halka ilişkiler geleneği reklamdan çok ilgi çekme ilkesine dayanır. Bir A.A.’dan basın, radyo, TV, sinema ve diğer yayın organlarından A.A. programı hakkında bilgi istenildiğinde her zaman işbirliği yapar, ancak asla kendini tanıtmaya girişmez.

Ulusal ve uluslararası düzeylerde A.A. haberleri Genel Hizmet Kurulunun Halkla İlişkiler Komitesince duyurulur. Yerel Komiteler de A.A. ile ilgili gerçekleri buldukları topluluklardaki alkoliklere iletecek şekilde örgütlenmişlerdir.

Harekete verilen destek için A.A. bütün dostlarına minnettardır. Programın temellerinden olan adsızlık ilkesine gösterilen saygının bilincindedir.

Ancak A.A. üyelerinin A.A. içinde, toplantılarda ve kendi aralarında adsız olmadıkları da ayrıca belirtilmelidir.

Yeni Bir Yaşam Biçimi

Yaşam biçimi tam anlamıyla tanımlanamaz, ancak yaşanır. Geniş çaplı tanıtımlar, soyut genellemeler, her zaman kimi soruları cevapsız bırakabilir ve okuyucular da ihtiyaç duyup aradıkları şeyi bulduklarına güvenemezler. Öte yandan bir yaşam programını, mekanizmasını ve ayrıntılarıyla anlatmak, onun değerinin ancak bir kısmını aktarmaktır.

A.A. alkolsüz bir yeni yaşam biçimi programıdır. A.A. bunu kabul edip içtenlikle uygulamış yüzbinlerce insana yardımcı olmayı başarmıştır. Dünyanın her tarafında, her çeşit ve durumdaki insana hitap etmektedir.

Bu broşür belki A.A. hakkında dile getirilmiş veya getirilmiş olduğunuz sorularınızı cevaplamıştır. Cevaplanmamış başka sorularınız olabilir. Bu taktirde size yakın herhangi bir A.A. grubuna başvurabilirsiniz. Ayrıca aşağıda adresi verilen A.A. Genel Hizmet Bürosuna da Yazabilirsiniz: General Service Office, Box 459 Grand Central Station , New York, NY 10163 ABD.

Ben sorumluyum...

Herhangi biri, herhangi bir yerde,
Yardım etmek için elini uzattığında,
A.A.'nın ellerinin daima orada olmasını istiyorum.
Onun için de, ben sorumluyum.

2000 Alcoholics Anonymous World Services, Inc
(Adsız Alkolikler Dünya Servisleri)
Her hakkı saklıdır.

İngilizce'den çeviridir.

Bu eserin İngilizce baskısının da telif hakları ABD New York eyaleti New York şehrinde mukim Alcoholics Anonymous World Services, Inc 'e aittir. Bu çevirinin hiçbir bölümü, hiçbir şekilde Alcoholics Anonymous World Services, Inc.'in yazılı izni olmadan çoğaltılamaz.

Alcoholics Anonymous ve A.A., Alcoholics Anonymous World Services, Inc.'in tescilli markasıdır.

2M 4/06 (Intra)

TURKISH:
44 QUESTIONS

Turkp-2