

ALKOLÜN SONUCU OLARAK ORTAYA ÇIKAN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Kişiliğin doğuştan kalıtsal olarak bireye geçen özelliklerle, eğitim ve yaşam biçiminin kazandırdığı bir bütün olarak açıklarsak, alkol deneyimlerinin neden olduğu değişimler, her zaman tartışılmaya açıktır. Alkolün kişilik üzerinde yaptığı etkiler ve bunun davranışlardaki değişimleri, bu durumu dışardan gözleyenler için, alkol bağımlısının çift kişiliği vardır imajını yaratmamış mıdır? Alkol almadan önce çevre tarafından çok beğenilen davranışlarda bulunanlar, alkollü oldukları sürede hiç istemedikleri davranışlar yapma durumuna gelmemişler midir? Bu davranışlar alkollü olma devam ettiği müddetçe, bir devamlılık kazanarak adeta ikinci bir kişilik oluşturmuş mıdır? Bu soruların yanıtları “evet”se sorulması gereken başka sorularda akla gelmektedir. Alkolden tıbbi ve psikolojik tedavilerle uzaklaşılırken kişilik özelliği haline gelmiş bu davranışlardan da uzaklaşılacak mıdır? Birey alkollü olduğu sırada her şeye hoşgörüsüz, hırçın, sabırsız, kırıcı davranıyorsa, alkol almıyor diye bütün bu kişilik özellikleri yok olacak mıdır? Bir bireyin ne ölçüde değişebilmesi mümkündür? Alkol almadan önceki dönemde de kendisi sınırlı, tedirgin, kıskanç, alıngan bir kişi olarak tarif edilen bir birey, alkol tedavisinden sonra, önceki kişiliğine aynen mi kavuşacaktır? Yoksa kazandığı yeni norm ve ölçülerle bambaşka bir kişi mi olması beklenmektedir? Psikoterapilerle kişilikte yapılmak istenen değişiklik nedir? Bu değişiklik ne yönde ve ne ölçüde gerçekleşebilir?

Bu soruların yanıtını güvenilir bir şekilde verebilmek, alkol bağımlısının kendi kendisi ile içten ve samimi bir şekilde hesaplaşabilmesi ile mümkündür. O güne kadar olan yaşamında, kendisi ve çevresi için önemli veya güncel olaylarda ne gibi davranış ve tepkilerde bulunmuştur. Tepkilerinde kişiliğin ve alkole bağlı olarak ortaya çıkan davranışlarının ne ölçüde rolü olmuştur? Bunların içten ve gerçekçi bir dökümünü yaptıklarında kendilerini alkole iten, güçsüzleştiren nedenleri de yavaş yavaş keşfederek, kişiliklerinin hangi yönleri ile savaşmaları gerektiğini öğrenecekler. Alkolün etkisiyle kendi yönetimlerinin dışına çıkan bir yaşamda, uygunsuz bir düşünce ve davranışları, heyecanları tek tek anımsamak, zamanla kontrolü kendi ellerinde bulunduracakları bir yapı ortaya çıkarabilirler. Her alkol bağımlısı, bağımlılıktan önceki yaşamında, kendine özgü kişilik özellikleri göstermişse de, heyecansal yapısını oluşturan temel duygularda büyük benzerlikler gösterir. Bağımlılık tedavisi esnasında da alkol bağımlılığı sorununun temelini oluşturan küskünlük, eleştiriye açık olmamak, korku, öfke ve hoşgörüsüzlük biçiminde ortaya çıkan duyguların etkilerine ağırlık vermelidir.

KÜSKÜNLÜK:

Küskünlük alkol bağımlısının patlayıcı maddesidir. Alkol bağımlısını her şeyden fazla yıkar. Alkol bağımlılarının tümü bu duyguyu, değişik yoğunluklarda yaşamışlardır. Küskünlük her bireyin objektif bir nedene dayanmak üzere yaşayabileceği bir duygu olmasına rağmen yıkıcı gücü ile sadece alkol bağımlılığını güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda ruh sağlığında bazen olumsuz bir heyecan haline gelir. Psikoterapiler esnasında alkol bağımlısı küskünlüklerinin bir dökümünü kağıda yapar ya da küskünlükleri üzerinde sesli düşünürse kızdığı kişileri, kurumları, küskünlük nedenlerini, bu nedenlerin yol açtığı kırgınlıklar, incinmeler, kişisel itibarın, ilişkilerin zedelendiğini anırlar. Bunların sonucunda oluşan bir yığın olumsuz olayı, hınçlarını düşünürlerse, olayları bu kez bilinçli olarak düşüncelerinde yaşamakla bu küskünlüklerde, kırgınlıklarda ne ölçüde haklı olup olmadıklarını, bu olumsuz duygularda yaşamlarının ne hale geldiğini daha iyi anlayabilirler. Kızdıkları kişiler gerçekten suçlu muydular? Bu kırgınlıkları gerçekten hak etmişler miydi?

Derin ksknlklerle dolu bir yaşamın boş yere bir mutsuzluğa yöneldiği açıktır. Bunlara izin verildiği sürece bireyler için değerli ve mutlu olabilecek günlerin ar ur edildiği ortadadır. Ksknlğn ortadan kalkmasına yardımcı olabilecek mantıklı düşünme ve duyguları düşüncelerin süzgecinden geçirmek bireyin kendisini yavaş yavaş psikolojik olgunlaşmaya hazırlamasına da yardımcı olur. zerinde durulmayan ve başıboş bırakılan kırıgnlıklar, tekrar alkole dönme tehlikesi doğurduğu gibi akıl dengesizliklerini de ortaya çıkarır.

DÜRÜST OLMAMAK:

Psikoterapilerle başlamayan ya da yarıda bırakarak iyileşmeyi başaramayan pek çok alkol bağımlısı kendilerine ve çevrelerine karşı dürüst olmayanlardır. Tedavi için gelip de, içinden haksız olduğunu bile bile dışarıda çok önemli işleri tamamlamak bahanesi ile taburcu olmak isteyenlerden tutun da, kendisini alkol bağımlısı olarak göstermemek için çevreye yalan ve mizansenlerle sosyal ikici imajını yaratmaya çalışanlar, ya da alkol bağımlısı değil de bir organik rahatsızlığı için hastaneye geldiğini söyleyen alkol bağımlıları aslında bu şekilde konuşmakla kendilerine karşı dürüst olmadıklarını bilmektedirler. Kişiliklerinde alkol bağımlılığının dışında her türlü konuda her türlü dürüst ve içten olan taraflarını mutlu bir ayıklık için yardıma çağırmalıdır. Çünkü bu içtenlik olmadan, kişinin ne durumda olduğunu ve bu durumu ne şekilde yönlendirebileceğini anlayabilmesi mümkün değildir.

ELEşTİRİYE TAHAMMÜLSÜZLÜK:

Alkol bağımlıları özellikle alkol aldıkları dönemde, eleştiriye tahammlszlkleriyle bilinirler. Tedavi oldukları devrenin ilk ayları içinde yine aynı hassasiyeti taşırlarsa da kendi yaşantılarını gözden geçirmeye hazır olmalıdırlar. Kendi kendilerine düşündükleri zamanlarda da suçluluk duygusunu o kadar çok yaşamışlardır ki, bir başkasının yapacağı en ufak olumsuz bir eleştiri onları hemen küskünlüğe, kırıgnlığa itmeye yeter. Ancak madem ki, tedavi sonrasında yine geldikleri çevreye döneceklerdir, o halde çevrelerindeki kişilerle olan ilişkilerinde ne gibi yanlışlıklar, ne gibi hatalar yapmışlar veya karşılarındaki kişilerin hatalı davranışları neydi, bunları işbirliğine ve ayıklığa döndürebilecek tarzda nasıl değiştirebileceklerini öğrenmeye çalışmalıdırlar.

Alkol bağımlılarının ortak ilgisini oluşturan bir kişiye grup içinde yardımcı olmaya çalışırken, eleştiriler yıkıcı değil yapıcıdır. Kusur ve hata bulmak için değil, aynı ortamda benzeri olaylar yaşamışsa nasıl davranmak daha uygun olur, hangi heyecanların biraz değiştirilmesi gerekiyor, bunların anlaşılması için grup psikoterapilerde alkol bağımlısı grup üyelerince eleştirilmeye çalışılır. İyi bir amaca yönelik olmayan eleştiriler dikkate alınmalı, kişisel eleştirilerle kişilik güçlendirilerek geçmişe ait suçluluk duygularının nedenleri anlaşıldıktan sonra unutulmalıdır.

KENDİNE ACIMA:

Alkol bağımlılarında bağımlılık yerleştikçe ortaya çıkmaya başlayan duygulardan biri "kendine acımaktır." Başlangıçta kendisine yalnızlığı ve sorunları için acıyan alkol bağımlısı, bu sorunların çoğunun ve yalnızlığının kendi davranışlarının bir sonucu olduğunu idrak etmez. Çünkü alkol alabilmek için kendisine acıma nedenleri olması, kendisini kendi

bilincinde alkol almak için nedenleri vardır diye beraat ettirmiştir. Daha sonra bütün bu mazeretleri tükenip, alkol bağımlılığına yenik düştükleri kabul edildiğinde kendilerine acımaları için bir diğer önemli nedenleri de bundan böyle bağımlılıktan kurtulmak mecburiyeti yüzünden hiç alkol alamayacaklarını bilmeleridir. İçkinin yokluğunda eziyet çekerek yaşayacaklarına inanmaları yüzünden, bunu dayanılmaz bir dert olarak görüp, isyan duygularıyla kendilerine acırlar. Bu yersiz duyarlılığın farkına varıncaya kadar, kendilerine acımaları yüzünden kendilerine de çevrelerine de ne kadar haksız ve yersiz davrandıklarını anlayamazlar. Kendilerini yersiz küskünlüklerden ve kendine acıma duygularından arındırabildikleri zaman, yaşam içindeki mutluluğun geniş ölçüde, kendine güven duygusuyla başkalarına olan davranışlarına dayandığını görürler. İnsanın kendi kendine acıması, etrafta sağlam ve güçlü kabul edilen kişilere karşı bir kıskançlık ve kızgınlık duygusu yaratabileceği gibi kurulan iletişimler ya çok sınırlı, ya da problemlili olacaktır. Çünkü bu kişilere karşı davranışları ister istemez, kendisine acıyan alkol bağımlısının, düşünce ve duygu sınırları içinde kalacaktır. Bu da çevredeki yardımcı ve sağlam olanaklarla iletişimi sınırladığından, alkol bağımlılığından kurtuluş şansını azaltır.

Kendine acıma duygusu, olgunluğa kavuşabilmeyi de engeller. Bu nedenle alkol bağımlısı, kendine acıma var mı, yok mu, önce bunun üzerinde düşünüp, bencillik duygularını bir kenara bırakarak kendi kendisini güçlendirmeye çalışmalıdır.

KISKANÇLIK:

Alkol bağımlılarının pek çoğunda kendilerine güvensizlikten ve istedikleri başarı düzeyine gelemediklerinden dolayı başkalarına karşı bir kıskançlık yaşanır. Ayrıca duygusal olarak olgunlaşmaları, ya da alkol bağımlılığı nedeniyle olgun davranışlarından fire vermeye başlamaları da özellikle benimsedikleri kişilere karşı büyük kıskançlık geliştirmelerine yol açar. Bu duygunun derinliğinde kendine güvensizlik, öfke, küskünlük yatar. Kıskançlığı yaşamak kişiliği bir kanser gibi zedeleyen, yok eden etkileri de beraberinde getirir. Kişi tedavisi boyunca kıskançlık duygularının subjektif nedenlerini anlamaya çalışarak, kişiliğini bu duygulardan arındırırsa, kıskançlık kişiliğinin belirgin bir özelliği olmaktan çıkabilir.

HOŞGÖRÜSÜZLÜK:

Hoşgörü sahibi olmak psikolojik olarak gelişmiş olmak demektir. Hem kişinin heyecanlarını kontrol edebilmesine, hem de geniş kapsamlı bir ayıklık programını uygulayabilmesine yardımcı olur. Hoşgörülü olmamak ise, genellikle dengesizlikleri de beraberinde getirir. Alkol bağımlılığı yerleşmeye başladıkça, alkolün bir sonucu olarak kişi kendi sıkıntı ve tedirginlikleri nedeniyle etrafa karşı hoşgörüsüz olmaya başlar. Ancak hoşgörüsüzlüğün varlığı, kişilik için olumlu bir puan olmadığından, çevreyle iletişimi de hoşgörü azlığına bağlı olarak yapılması gereken, hoşgörü azlığının neden olduğu iletişim kopukluklarını yeniden gözden geçirmektir. Böylece, alkol bağımlısı hoşgörüsüzlüğüne tepki olarak yapılmış davranışları önceden yanlış algıladığı üzere kendisine olumsuz olarak yöneltilmiş bir tavır olarak görmez. İstenilmemesi gibi algıladığı davranışları kendi hoşgörüsüzlüğünün yarattığını anlar. Ancak uygun olmayan durumlarda da hoşgörülü olmanın iyi olduğuna inanılmamalıdır. Tanrı bize iyi ve kötü arasındaki farkı anlamamız için akıl vermiştir. Böylece kötü düşüncelere karşı hoşgörülü olmamakla, uygun şeylere karşı hoşgörüsüz olmak arasında eşit zararlar olduğu düşünülerek, hoşgörülü olmakta ihtiyatlı davranılmalıdır. Kişi olayların dökümünü yaparak, duygularını gözden geçirdiğinde hoşgörüyü ancak gereken yerlerde kullanabileceği bir kişilik özelliği olarak sahip olacaktır.

KORKU:

Alkol bağımlıların, bağımlılıklarını hazırlamakta “korku” duygusu önemli bir rol oynar. Ancak, yok denecek kadar az alkol bağımlısı korkunun yaşamlarındaki yerini bilmezler. Korkmayı “korkaklık” sanarak hesaba katmak istemezler. Ne var ki korku içkiciliğin önemli nedenlerindendir. Kişilikteki etkilerini anlayabilmek için insanların yaşamlarında yer alan bir heyecan olarak tüm özellikleri ile araştırmak gerekir. Olumsuz sonuçları kadar, insanları gelişmeye itmekteki etkileri de inkar edilemez. Şöyle ki; insan korku sayesinde belki yaşantısı için temel önlemler almış, aile bireylerini tehlikelerden korumuş, çalışmış, gerçeklerle yüz yüze gelmeye, sorumluluklar yüklenmeye yönelmiş ve yıkıcı şeylerden kaçarak kurtulmayı öğrenmiştir. Ancak bu yapıcı tarafları yanında, özellikle alkol bağımlılarının kişilik yapısında, subjektif nedenlere dayanan korku duygusu önemli bir yer tutar. Alkolün neden olduğu bir uykusuzluk ya da kriz korkusundan kurtulmak için evin bazı yerlerine içkiler saklamışlar, gerçekleri kabul etmekten duydukları ancak dışa yansıtmaktan istemedikleri korku yüzünden, huzurlarını kaybederek endişelenmişlerdir. Korku duygusu, alkol bağımlısının kişilik yapısında önemli bir yer tutar. Dışa karşı sözel olarak ifade etmemesine rağmen, bilincinin bir noktasında alkol bağımlılığının bütün yaşamını berbat edeceğini evsiz, işsiz ve parasız kalacağı korkusunu yaşar. Bu korkuyu bastırmak için daha çok içer. Tedaviden sonra içkilerin bulunduğu yerlerden kaçmak tekrar içme korkusunu bastırmaz. Psikoterapilerle içiş nedenlerinin bilincine varmak, kendilerine yıkıcı bir düşmanı izleyen korkuyu bilinçli bir şekilde atarak, gerçekçi önlemleri de getirmekte yardımcı olabilir.

ÖFKE:

Her alkol bağımlısının öfkeli bir kişi olduğunu söylemek güçtür. Ancak hemen her alkol bağımlısı özellikle alkolün etkisindeyken çabuk öfkelenen bir kişidir. Alkolün etkisiyle yatışan sükunetini ancak alkol yardımıyla koruyabildiklerini sanan alkol bağımlıları varsa da yatıştırdıklarını sandıkları şey aslında öfkeleridir. Ancak alkolün verdiği uyuşma hissinden kurtulur kurtulmaz, öfke de doğrudan veya yer değiştirmiş biçimlerde ortaya çıkacaktır. Ancak her iki halde de gerçekçi bir şekilde ifade edilemeyeceği için alkol bağımlısının yaşantısına kontrol edilmemiş öfke ile yıkıcı sonuçlar gelecektir. Objektif nedenlere bir tepki olarak ortaya çıkabilecek öfkeyi hiddete dönüştürmemek alkol bağımlısının kişilik eğitiminde önemli bir yer tutmalıdır.

BENCİLLİK:

Sorunlara bencil açıdan bakış herkesin ilgi merkezi olma isteği bütün olaylarda hep kendisini haklı bularak başkalarını haksız çıkarmak alkol bağımlılarının ortak kişilik özelliklerindedir. Ancak alkolün etkisiyle kuvvet kazanan bu özellikler hakkında, alkol bağımlısı yarattığı olayların dökümünü yaparak düşündüğü taktirde bu olumsuz kişilik özelliğini değiştirmeye başlayabilir. Kişinin olumsuz bir kişilik özelliğinden kurtulabilmesi, önce bunun olumsuzluğu karşısında bilinçlenmesi, sonra da bundan kurtulmak isteğine bağlıdır. Düzenli bir şekilde yapılacak bir eğitimle kısa bir sürede kişi olaylar ve bireylere karşı takındığı tavrı tamamen ters yönde değiştirebilir. Duygusal kararsızlık çevresindeki kişilere özellikle yakınlarına karşı hem sevgi hem de düşmanlık göstermek, bir gün hasta olduğunu düşünürse, ertesi gün hasta olmadığına karar vermek, bir gün kabul ettiği bir fikri ertesi gün reddetmek gibi duygusal kararsızlıklar alkol bağımlılarının ortak özelliklerindedir.

Ancak alkolden uzaklaştıkça kendilerini de tanımaya başlamaları ile kararsız tavırları belli bir kararlılığa doğru yol almaya başlayabilir.

DEPRESİF DURUMLAR:

Başlangıçta huzur bulmak, yatışmak için başvuru alan alkol daha sonra karamsar duyguları da beraberinde getirecektir. Depresif, gergin ve kötümser olmak alkol kullanım ve süresi arttıkça yoğunluğu artan duygulardır. Tedavi süresince vücudun alkolden arınmasına paralel olarak birçok kişilik özelliğinde olduğu gibi depresif özellikler de ortadan kalkmayabilir. Kişi temelde yatan güvensizlik, yetersizlik ve bunların sonucu olarak ortaya çıkan kendini sevmeme, kendinden nefret etme duygularını yenmediği takdirde kişiliğinin depresif yönlerini de çözmüş olamaz.

Tedavi sonrası karamsar olmayan bir dünya görüşü kazanarak kendine güvenmek, yaşadığı günler ve geleceği için daha aydınlık ve umutlu düşünmesini hazırlayabilir.

Bağımlılıkları nedeniyle tedavi öncesinde güvensizlik, yetersizlik, kendinden nefret duyguları ile, intihar girişimlerinde bulunan, kaza yapma eğilimleri içinde olan, kendileri içinde tehlikeli ve zarar verici davranışlar, gösteren kişiler olmuştur. Tedavi sonrasında bu duygular bir hastalık olmaktan çıkarak zaman zaman hissedilen bir duygu olarak kalabilir. Karamsarlığın bir kişilik özelliği halini almaması için gerilimleri çözmek için daha akılcı yolları bulma gücü ile kişiliğini zenginleştirmemesine bağlıdır.

TUTARSIZLIK:

Alkol bağımlısı, bağımlılık öncesinde ne kadar tutarlı ve güvenilir bir kişi olursa olsun, alkol kullanımında sonra davranışlarında tutarsızla – şaşacaktır. İçme gereksinimi duyduğu için, evinde işinde, toplumsal yaşantısında, içmesini engelleyebileceğini düşündüğü her duruma karşı önceki tutarlılığı ile karşılaştırılmayacak derecede tutarsız davranışları olacaktır. Bu davranışlar da, o güne kadar kendisine güven duymuş olan kişilerin bundan böyle güven duymamasına neden olacaktır. Alkol bağımlılığının uzun süreli tedavisiyle, alkol bağımlısı alkolün sonucu olarak ortaya çıkan ve bir kişilik özelliği haline gelen tutarsız davranışları bırakabilir.

PARANOİD DÜŞÜNCELER:

Alkol bağımlısının eşine veya birlikte olduğu arkadaşına karşı aşırı kıskanç davranması ve sık sık onları sadakatsizlikle suçlaması, alkolün sonucu olarak ortaya çıkan paranoid düşüncelerdir. Kendilerine gösterilen ilgiyi yanlış şekillerde yorumlamak, kendilerine yapılan bir teklifin arkasında daima başka bir niyet olduğuna inanmak, aşırı alıngan davranışlar, alkolün sonucu olarak ortaya çıkan davranışlardır. Genellikle kişide “eğilim” tarzında varolan düşünce ve duyguların alkolle kuvvet kazanması şeklindedir. Ancak, tedaviden sonra kişi temel bir özellik olarak alınganlığını ve kıskançlığını tamamen atamasa da gereksiz şüphecilik gibi patoloji kazanmış taraflarını bırakır.

FİZİKİ DUYARLILIĞIN ARTMASI:

Psikolojik olarak duyarlılıkları fazla olan kişilerin alkolün gerilim giderici özelliklerini kullanma arzuları, alkol almayan kişilere oranla daha fazladır. Ancak fizyolojik faktörlerin bir

kişide başkalarına oranla daha fazla alkol bağımlılığı yaratıp yaratmayacağı şeklindeki tartışmalar da en geçerli olan alkole karşı duyarlılığın bağımlılıkta fiziki temeli oluşturduğu yolundadır. Psikolojik duyarlılığı olup da alkol alan kişilerin niçin hepsi değil de bazıları içme kontrollerini kaybetmektedir? Çünkü, içme kontrollerini kaybetmeleri psikolojik duyarlılığın yanı sıra fizyolojik duyarlılığa neden olmaktadır. Vitamin bakımından yetersiz diyetlerden sonra alkol veya su verilen hayvanlar üzerinde yürütülen kontrollü incelemelerden elde edilen bulgular özellikle B kompleks vitaminleri bakımından yetersiz diyetlerin alkol alımını arttırdığını ortaya koymaktadır.

Devamlı ve şiddetli entoksikasyonun, serebral kortesteki değişimleri yargı gücünün zayıflamasına, beyin hücrelerinin metabolizmasını değiştirerek, beyin işlemlik kazanması için alkolün gerekli hale geldiğine işaret etmektedir. Bu durumda alkol kullanımının birden kesilmesi beyin hücrelerinde dengesizlik yaratarak hücrenel bir alkol ihtiyacı yaratmaktadır. Ancak bu fizyolojik gereksinim bağımlılıktan öncesini açıklamamaktadır.

Beslenme yetersizlikleri ile entoksikasyonun yol açtığı beyin patolojisi, tedavi ile nötralize edilebilir. Bunun sonucunda kişinin fizyolojik duyarlılığının neden olduğu psikolojik değişimler ve yargı gücünün zayıflaması ortadan kalkacaktır.

TEDAVİ SONRASINDA, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİYLE İLGİLİ SONUÇLAR:

Alkol bağımlısının, alkollü içkilerin devamlı bir şekilde alınmasından sonra kişilik adeta ikinci bir kişilik oluşturan özellikleri, tedaviden sonra kaybolabilecek, kişi eski kişilik özelliklerine kavuşabilecektir. Ancak açıklamaya çalışıldığı gibi bu istenilen sonucun ortaya çıkabilmesi, alkol bağımlısının kendisi ile ilgili olguları içtenlikle ortaya dökülmesine bağlıdır. Kişisel dökümleri doğru dürüst yapılmış, kişisel zayıflıklar, ortaya dökülmüş, başkalarına verilen zararlar kabullenilmiş, kendilerinden zarar gören kişilerin isimleri ile kendi uğradıkları zararlar belirlenmişse, bunları telafi edebilecek huzurlu ve uyumlu bir ortam yaratılabilir. Önemli olan alkolün engelleyici etkisi ile hiç kimseye anlatılmamış, açıklanmamış, kabul edilmemiş gerçeklerin, sorumluluk duygusundan kaçmadan yüzyüze gelinerek çözümler ve önlemler getirmektir. Hazır olunmadığı düşünülerek ertelenmektense hemen uygulamaya geçmekte yarar vardır. Yanlışlıkların kendilerinden başka bir kişiye itiraf edilmesi psikolojik bir gelişme açısından olgunluk sağlayacaktır. İlk defa kendi gerçek halleri ile karşı karşıya gelmekle yeni bir sükunet bulacaklar, endişe ve gerginliklerden arınacaklardır. Bu aşamanın en önemli kuralı, değişmeyi istemek, ikincisi ise değişmeyi sağlayacak içtenlik ve işbirliğini göstermektir. Geçmişteki hataların, yanlışlıkların bir dökümü yapılarak bunların nasıl telafi edileceğini bulmaya çalışmakla istenilen özelliklere doğru bir değişim gösterecektir. Bunları bir formülle açıklarsak ayıklık – akıl huzuru mutluluk ve düzgün davranışlar kazandırır.

Bağımlılık öncesi kişilik yapısını nasıl belirli kalıplar üzerinde oturtamıyorsak, tedavi sonrasındaki kişilik değişimlerinde de hangi kişide hangi özelliklerin baskın olacağı şeklinde kesin sonuçlar ortaya koymak güçtür. Ancak hemen her alkol bağımlısına genelledebileğimiz bir özellik, alkolün sonucu olarak ortaya çıkan rahatsızlık değişimlerinin ortadan kaybolacağıdır.

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.

Bu hizmet broşürü A.A. Genel Hizmet Ofisi tarafından hazırlanmış ve A.A. Türkiye
İntergrubu Yayın Kurulu tarafından çevirerek çoğaltmıştır.