

BİR KADIN ALKOLİĞE MEKTUP

**Halen İçmekte Olan Ya Da
Sorunu Olabileceğine Dair Kuşkuları Olan
Kadınlara Atfedilmiştir**

Yazan: Margaret Lee Runbeck

A.A. Genel Hizmet Ofisince Onaylanmıştır
Good Housekeeping'ing İzniyle Basılmıştır 1954

Eğer evim seninkinin karşısında olsaydı, eğer seni hastalığınla cesurane ama mutsuzca savaşırken görseydim ve eğer benimle konuşmaktan kaçmadığında seninle konuşsaydım, sana şimdi söylemek istediğim şeyleri söylemeye cesaret edemezdim. Buna izin vermezdim. Benden korkardın çünkü. Tüm dünyada sana karşı hazırlanan komplonun içinde olduğunu düşünür, gizli ıstırabından kuşkulandığım için bana gücenirdin.

Birbirimizin yüzüne baksaydık, görünüşüne hayran olduğumu sana nasıl söyleyeceğimi bilemezdim. Sende küçümsenecek, alay edilebilecek, nasihati gerektirecek hiçbir yan bulamadığımı söyleyemezdim sana. Çünkü ölümcül derdinin ne olduğu hakkında konuşmama izin vermezdin. İkimizde ortada hiçbir şey yokmuş gibi davranırdık.

Bu yüzden yazmak zorundayım. Sana bir mektup yazıyorum ve bulduğunda okuman için güvenli bir yere bırakıyorum. Bizi ortak bir noktada birleştiren bir bağ var aramızda...

Her ikimizde biliyoruz ki, sen içkinle ilgili gizli gizli kaygılanıyorsun.

Herhangi bir yaşta olabilirsin. Belki liseli bir kız, belki genç bir anne. Belki herkesin hayranlık duyduğu bir iş kadını, belki şehirdeki en seçkin kişinin karısı, belki de ağır başlı bir anneanne. Belki partilerin neşe kaynağı dışa dönük birisin, belki de başkalarının basit bulduğu bir işe kalkışmadan önce cesaret toplamak için içki şişelerinden medet uman, korkak ve kendini diğer insanlardan aşağı gören birisin.

Aylardır, yıllardır içiyorsun. Belki biri sana alkolik dediğinde dehşete düşüyor, şiddetle reddediyor ama 'onlardan birisi' olup olmadığını da gizliden gizliye merak ediyor olabilirsin.

Bunu hemen yanıtlayabilirim: Eğer içki içişin kontrolünün dışındaysa, içtiğin içki itiraf edemeyeceğin kadar fazlaysa sen bir alkoliksin. Bunu söylerken, bir hastalığa yakalanmış bir insandan söz ediyorum... Gittikçe ilerleyen, kişinin dünyasını alkol dışında 'hiçbir gerçeği' kabul etmeyecek kadar daraltan bir hastalık.

Kadın olduğun için içkini 'olabilecek en gizli şekilde' içiyorsun. İçtiğini herkesten hatta kendinden bile saklamak için mümkün olan her şeyi yapmış ve bunu 'başarmış' da olabilirsin. Belki de insanlar senin tek kadeh bile içmediğini düşünüyor. Çünkü sen; kadehin yuvarlanmaktan kurtulamayacağın derin uçurumun kenarına atılan yanlış adım olduğunu bildiğinden, toplum içinde bir kadeh bile içmeye cesaret edemiyorsun. Odanda gizli gizli içiyor olabilirsin. Belki de şu anda çamaşırların altında veya en üst raftaki masum şapka

kutusunun içinde sakladığın şişeye uzanıyorsun. Ayrıca ailen de senin sıkça yakalandığın “baş ağrılarından” henüz kuşkulanamamış olabilir.

Öte yandan, hayatlarını barların alacakaranlığında geçiren şu “gölgelerden” birisi de olabilirsin. Semtinin problemi ya da şehrinin skandalısın. Ailen seni saklamaya çalışmaktan vazgeçmiş. Hatta çocukların senin için bahaneler aramaktan sıkılmış olabilir. Belki de içkiyi bırakmadığın için aileni kaybettin.

Ancak; şu anda hangi aşamada olursan ol, burada senin için umutluyuz. Ne suçlanmalısın, ne de ayıplanmalı. İnsanların kendince haklı yalvarmalarını ve kederli suçlamalarını hak etmiyorsun. “Eğer bizi sevseydin bırakırdın...” “Yalnızca kendini düşünüyorsun, başkalarını değil...” “Kendinden utanmalısın, üstelik bunca imkana sahipken...”

Sen bencil, ahlaksız bir canavar değilsin. Gerçekte sen, bunun tam tersine umutsuzca bir kadınsın. Bunun farkına vardıldıktan sonra, kabul etmen gereken diğer bir gerçek hiçbir şekilde suçlu olmadığın. Alkolik olduğunu kabullendikten sonra suçlamayı ya da cezalandırılmayı kendine verdiğin “insanlık dışı” cezanın da ötesinde, hiçbir biçimde hak etmiyorsun. Yalnızca hasta olduğuna kabul etmen gerek. Hastalığın tehlikeli. Çevredeki her şeyi mahvedebilir. Kontrol altına alınmadığı sürece kurbanının beynini ve bedenini harabeye çevirebilir. Ama nasıl ki saman nezlesi veya şeker hastası olmak kişinin hatası değilse, bunun için de suçlanamazsın.

Bir alkoliksen – alkol senin için – zehirdir.

Sözcüklerin açıklanmakta yerersiz kaldığı bu işkence altında yani alkolizmde – yalnız değilsin. Bu çürüme sürecinin ilk ya da son aşamalarında senin gibi binlerce kadın var. Ülkemizde alkol kullanan 65 milyon kişinin 4 milyondan fazlası “problemlili içici.” Ve bunların yaklaşık 650 bini kadın. Ne var ki bu sayıyı doğru olarak saptamak çok güç. Çünkü kadınlar, özellikle ev kadınları durumlarını erkeklerden daha iyi gizleyebiliyorlar. En azından belli bir süre için. Fakat alkolik kadınlar, alkolik erkeklerden daha fazla sıkıntı çekiyorlar. Psikolojileri ve yapıları daha karmaşık ve daha duyarlı.

Anlaşılması mümkün olmayan bu işkenceden geri dönüş yolu hem duygusal obsesyona, hem de fiziksel hastalığa karşı tedavi içermelidir. Psikiyatri ve tıp binlerce vakada elele çalışmış, bazılarında başarılı olmuştur. Ancak, “başarıların sürekliliği” cesaret kırarak kadar düşük orandadır. Alkolikler “doktorluk mesleğini kalp kırıklığı” olarak anılır. Çünkü doktor onardığı yenik, ölüme giden bedeninin birkaç ay sonra aynı, hatta daha da kötü bir durumda karşısına geleceğini bilir.

Öte yandan, Adsız Alkolikler’in “olumlu sonuçları” inanılmaz derecede “yüksektir. Bazı durumlarda da “inanılmaz şekilde” basittir. Kendisini hemen hemen tüketmiş alkolik A.A.’dan yardım ister ve o günden sonra da bir daha alkol almaz. Bazıları ise programa kesintili bir şekilde devam ederler ve bu durum aylarca sürer. Başarmak için üç yıl uğraşan genç bir kadın tanıyorum. Ona yardımcı olmaya çalışan bazı A.A. üyeleri bile umutlarını yitirmişti. Ama o eninde sonunda içkiyi bırakabileceğine inanıyordu. Geçen hafta 3. “doğum günü” partisine gittim ve onun pastasının üstündeki mumları üflerken gördüm.

Uzun ve karanlık yıllar boyunca umutsuzca mücadele eden kişiden öylesine farklıydı ki! A.A.’yı ilk duyduğunda 8 yıldır içiyordu. Gün be gün daha dibe battığı için ailesi artık ona ulaşamayacağına inanıp, durumu kabullenmişti. Yirmi yedi yaşındayken, kırkıdaymış gibi görünüyordu. Şişman, paspal ve sulu gözlü... Şık beyaz elbisesi ile “üç mumu” üfleyen kızın

o olduğuna inanmak neredeyse imkansızdı. İnan ki son içkisini 3 yıl önce içen o bakımsız, şişman kadınla hiçbir ilgisi yoktu. Geçenlerde onu mükemmel bir şekilde anlayan ve ona hayran olan harika ve saygıdeğer bir adamla evlenmiş. Birbirlerine tutkun oldukları söyleniyor, bence de tamamen öyle.

A.A.’nın mucizelerinden biri de “duyguları ve aklı” tedavi ettiği gibi bedenleri de onarmasıdır. Beden tepeden tırnağa yeni bir görünüm kazanır. Bedenleri ihmal ve bakımsızlık yüzünden çökmüş kadınlar, artık dış görünüşlerinin de değerini bilirler. Çünkü birisin bana dediği gibi “Tanrı yeni bir portremi yapmış sanki.” Sana “A.A. yaşamlarında sıradan bir mutluluğun daha ötesinde bir şeyler bulabileceğini” söylediğimde, bir dileği ifade etmiyordum.

Dünyadaki tüm gruplarda alkolizmin dipsiz dehşetinden kendilerini kurtarmış olanlar şimdiye kadar gördüğüm en neşeli, en mutlu insanlardır. Artık ”ilgisiz” ya da “bıkkın” değiller, “yaşamak onlar için önemli”.

İçkisiz bu denli mutlu olunabileceğine inanmıyorsun değil mi? “Mutlu” sözcüğünün yeni anlamlarını öğreneceksin.

Adsız Alkolikler’in toplantı yaptıkları odasını dışında durduğunda, sıkça işiteceğin ses kahkaha sesi olacaktır. Yıkım ve felaketin soluşunu uzun yıllar boyunca sürekli enselerinde hissetmiş, ama artık özgür olan, korkusuz insanlardan yükselen mutlu kahkahalar. Bu kahkahalar Tanrı’nın ellerinden tutup kendilerini güvende hisseden insanların kahkahaları. A.A.’nın temeli budur. Günlük yaşamlarında Tanrı’dan yardım istemekte neredeyse korkan insanların dünyasında neredeyse inanılır olmaktan uzak bir gerçektir bu. A.A.’lıların dedikleri gibi, ayıklığa ulaşip ulaşamayacağına karar verecek olan “tek şey istekliliktir.” Alkol karşısında zayıf olduğunu ve hayatının idare edilemez hale geldiğini” kabullenme istekliliği. Bu öyle hemen oluşuveren bir isteklilik değil elbette! Ona “çaresizliğinin son sığınağını da geçtiğini” anlayana da dek ulaşamazsın. Bu “insanın sınırlarının Tanrı’nın fırsatlarının oluşturduğu son noktadır.”

Bu öylesine derinden gelen bir yardım çağrısıdır ki, sen kendin bile bunu bir dua olarak düşünemezsin; ta ki cevabını alıncaya kadar!

Sana A.A.’yı bulan bir arkadaşından söz etmek istiyorum. Ona Nora diyeceğim çünkü “adı bu değil.” A.A. “mutlak bir adsızlık” sağlar. Vaat ettiği gizliliğe güvenmekte tereddüt etmemelisin. Nora huzursuz bir evde mutlu bir çocuktu. Hayatında hiçbir şey yolunda gitmemişti ve artık gidebileceğine de inanmıyordu. Büyüdükçe trajediler birbirini kovaladı ve kaçışı içkide buldu. Hayatındaki ilk mutlu şey kocasıyla birbirlerine duydukları aşkı. Evlendikten kısa bir süre sonra Nora alkolik olduğunu farkına vardı. Evlenmeden önce mutsuz olduğu için içtiğine inanıyordu. İşte, artık mutluydu ama içmekten de vazgeçemiyordu. Kendi hakkındaki gerçeği kocasından gizlemek için her şeyi yaptı ancak alkole karşı duyduğu şiddetli arzu öylesine kontrol dışıydı ki, kocası sabah evden çıkar çıkmaz şişeyi kafasına dikiyordu (alkolikler diğer insanlardan daha hızlı içerler). Günün büyük bir kısmında da öylece yatıyordu. Başı patlayacakmışçasına ağrıdığına da bir buz parçası koyuyordu. Kocası geldiği zaman buzu yanağına koyup başının ağrıdığını söylüyordu. Tabi ki kocası çok geçmeden gerçeği farkına vardı. Alkole bir daha el sürmeyeceğine dair kendisine söz vermesini istedi ve Nora’da “istekle söz verdi.” Ama ertesi gün yalnız

kaldığında karşı koyacak gücü bulamadı. Kocasını tıbbi tedavi için başvurduysa da sonuç olumsuzdu. Akıl hastanesinde bir çok grup tedavisine katıldı, fakat bunlar da başarısız oldu.

Nora birkaç akşam evvel beni arabasıyla bölge hapisanesindeki A.A. toplantısına götürürken bu döneminden bahsetti. “Hiç hapse girmedim ama hücre hapsinin ne olduğunu çok iyi biliyorum, hücre parmaklıkları alkoliğin kafasının içindedir. Kendisini bu parmaklıkların ardında tecrit eder” diyordu.

Bu berbat durum hiçbir umut ışığı olmaksızın yıllarca devam etti ve bir gün araba kullanırken kaza yaptı. Doktorlar kocasına Nora’nın öleceğini söyledi. Fakat Nora inanılmaz bir şekilde iyileşti. Bu kaza da ona göre “kötü kaderinin” bir katınıydı. Çünkü Nora “kendi varlığından” huzursuzdu.” Hastaneden eve dönerken, her ikisinin de iyiliği için kocası onu bir tedavi kliniğine yatıracağını söyledi. Nora’da kabul etti, çünkü kocasını yavaş yavaş öldüremeyecek kadar çok seviyordu. Eve geldiklerinde onu hemen yatağa yatırdılar.

Bana hayatında ilk defa Tanrı’ya yakardığını söyledi. “Tanrım eğer beni duyabiliyorsan bana yardım et.” Tüm söylediği buydu. Azıcık uyudu ve kocasından bir doktor çağırmasını istedi. “Hangi doktoru sevgilim?” diye sordu kocası. Çünkü hayatına pek çok doktor girip çıkmıştı. Aklına ilk gelen ismi, yıllardır görmediği bir doktorun ismini söyledi. Doktor yarım saat sonra yanındaydı.

Bu doktor Nora’ya yardımcı olamadığı, başarılı olamadığı için A.A. ile ilgilenmeye başlamıştı. Hemen oradaki A.A. ofisini aradı ve bir saat içerisinde bir kadın üye Nora’nın evine geldi.

Ve Nora o günden beri ağzına tek bir damla içki koymadı. Duasının dudaklarından döküldüğü anda karşılık bulduğuna inanıyor. Bu nedenle de artık güvenlik bulduğundan kuşkusu yok.

Şimdi mutluluk ve özgürlük dolu, nazik, güzel bir kadın. Korkuları ve aşağılık duygusu ile şanssızlığın alın yazısı olduğuna artık inanmıyor. Yaşamı hareket ve değişiklik dolu. Ama kendisini ve yaşamını artık Tanrı’nın iradesine bıraktığını bir an bile unutmuyor. Tedavi edilemez bir alkolik olduğunu ve tek bir içkinin onu karanlığa yuvarlamaya yeteceğini biliyor. Her gece – uykuya varmadan önce – “Bugün beni ayık tuttuğun için şükürler olsun Tanrım” dediğini söylüyor.

Bazı alkoliklerdeki alerjinin düzeyini göstermek için yaşlı bir bayandan söz edeceğim sana, ilk içkisini 59 yaşında içen Jane Teyze komşularıyla birlikte bir briç partisinde diğer konuklar bir iki bardak punçla yetinirken, bu Jane’e yetmedi. Parti bitmeden önce ev sahibesi ona çeşitli kokteyller içirdi, çünkü bu orta yaşlı kadının birden içkiye saldırması ona ilginç gelmişti. Kocasını Jim gelene kadar da “eğlencesini” sürdürdü. Jim onu eve götürüp yatırdığında hemen uyudu. Ama tam dalarken şunu dedi: “Jim yaşamın en güzel yanını kaçırmışız, yarın sana güzel kokteyller yapacağım.”

Jane ertesi sabah bir şişe viski aldı. Amacı “bir kadeh” içtikten sonra kocasına kokteyl yaptıktan sonra saklamaktı. Fakat ne olduğunu anlamadan şişenin dibini buldu. Potansiyel bir alkolikti ve kendisini “harekete geçirecek” ilk yudumu bekliyordu. Bir ay geçmeden başının dertte olduğunu Jim’de kendisi de anladı. Çocukları duruma inanmıyor, olanlar garip bir düş gibi geliyordu. Ancak alkolik olduğundan hiç kuşku yoktu, çünkü içkisi dışında hiçbir şeyle

ilgilenmiyordu. İçkiyi bırakması için rahip dua etti, kızları torunlarını kaçırdı, doktoru ilaç yazdı, uyarılara aldırılmayıp ilacın üstüne içtiği için az kalsın ölüyordu.

Kabus gibi bir altı yıl geçti. Para bulamayınca dilencilik yaptı, elbiselerini sattı, kocasından çaldı, içki karşılığında bar temizledi. Polis sarhoşluk ve düzeni bozma suçlarından içeri aldığında “dank” etti. Sonra bir A.A. toplantısına gitti. Geriye dönüş başlamıştı...

Bir A.A. toplantısı benim gibi alkolik olmayanlar için bile çok ilginç bir deneyimdir. İlk önce pek de resmi olmayan bir ortamla karşılaştığımız da şaşırıyorsunuz. Her türlü insan var. İlk kez gelenler dışında herkes konuşup gülüyor. Grubun tek ayırıcı özelliği, herkesin birbirine karşı çok nazik ve yakın olması. Sanki bütün utangaçlık, çekingenlik ve gerilim gitmiş. İnsanlar “maskesiz”, içlerinden geldiği gibi davranıyorlar.

A.A.’lar bana böyle bir toplantıya katıldıklarında, kendilerini ömürlerinde ilk kez “evde” hissettiklerini söylediler. Bunun nedeni açık. Çünkü burada onları eleştiren, suçlayan, yargılayan, iğrenen, rahatsız eden hiç kimse yok. Bu tam bir anlayış, zira hepsi aynı ıstırabı çekerek buraya gelmişler. Burada alkoliklerin klasik bahane ve yalanlarıyla birilerini de kandırmaları imkansız. Herkes hepsini biliyor ve gülümseyerek suratınıza söylüyor. Yalanlar ve sırlarla yıllarca yaşadktan sonra böyle insanların arasına girmek çok rahatlatıcı. Kabalık ve sahte gururun yeri olmayan bir toplum. Farklı görünümünün altında seninle aynı olan pek çok insanla aynı çatı altındasın.

Seni suçlamadan, utandırmadan, iyi ol, kötü ol, seni olduğun gibi göreceklere güvenebilirsin, bunu biliyorsun.

Toplantılarda basit bir yol izlenir. Örneğin California’da bir A.A. toplantısı: Toplantıyı yönetmek için üyelerden biri gönüllü olur ve toplantıyı açar. “Merhaba arkadaşlar... ben bir alkoliğim.” Ve mesela Adsız Alkolikler Kitabından bir bölüm okunur. Toplantıyı açan kendi öyküsünden bir bölüm anlattıktan sonra, seçeceği konuşmacıları “kendileri hakkında konuşmaya” davet eder. Kadın ya da erkek, her konuşmacı “önceki ve hali hazırdaki” durumunu anlatır. İki “varoluş biçimi” arasındaki yolculuğundan söz eder. Açık yüreklilikle ve çoğu zaman espirilerle süsleyerek anlatırlar öykülerini. İlk kez toplantıya katılan bir alkolik yaşam boyunca gizlenmiş karabasanların açık açık, kahkahalarla konuşulduğunu görünce büyük bir rahatlık duyar. Kabullenmesi çok güç bastırılmışlıklar bu oldukça basit terapi altında eriyiverir.

Acılarla nasıl dalga geçip, güldüklerini sorduğumda birisi; “Bunların hepsi en kötü düşmanımın başına geldi aslında, benim değil...” dedi. Bu başka hiçbir terapinin başaramadığı , geçmişten kopuşun en başarılı örneğidir. Geçmiş bir dizi akşamdan kalmalıktan ibaretti, geçmiş “geçince” ne baş ağrısı kaldı, ne de kırıklık.

Toplantı sonunda sessizce dua edilir. Sonra herkes ayağa kalkarak dua eder. Bundan etkilenmeyecek insana şaşarım. Ardından kek, kahve ve sohbet. Alkoliklerin çoğu sosyal hayatları iflas etmiş kişileridir. Ama A.A. onlara yeniden arkadaş edinme olanağı tanıyıp, aidiyet duygularını yeşertiyor.

Büyük kentlerin çoğunda gündüz, gece toplantılar yapılır. Erkek sayısı kadın sayısından biraz fazla. Kadınların katılmadığı erkek toplantıları olduğu gibi, sabah veya öğlen yapılan kadın toplantıları da oluyor. Oğlan toplantı yerleri dışında, erkelerin yemek yediği briç

oynadığı, dergi okuduğu veya yalnızca sohbet ettiği klüpler de var. Alkolikler aslında diğer insanlarla ilişkilerini yok ederek kendilerine çok acı çektirmiş kişiler. Şimdi ise, içtenlikle güvenilmeye ve doğru “değişip gelişıyorlar”

Alkolizm tedavi edilemeyen bir hastalık. Hiçbir alkolik yeniden “diğerleri gibi sosyal içici olamaz. Bu ömür boyunca kalacak bir alerji. Ancak, A.A. sayesinde bundan korkmak da yersiz. Alkolden saklanmaya veya normal içebilen kişilerden pek de uzak durmaya da gerek yok. Karşı duracağın tek şey hayatın boyunca “ilk kadehten” uzak durmak. İşte bir “A.A. atasözü.” “İlk kadehi içmezsen sonrakileri de içmezsin.” Bu ise gün be gün gelişir.

A.A.’lar Tanrı’ya yakın dururlar.. Bu yakınlıkla yaşamlarını bir zamanlar altüst eden sorunlar çözülür ve “yeniden yapılanma başlar.”

Eğer mektubumu buraya kadar okuduysan, sana yaklaşımımın olumsuz olmadığını anlamışsındır. Sana duyduğum sevgi ise artık binlerce kat daha fazla. Şimdi yapmam gereken tek şey o sevgiye dokunmak çünkü harekete geçmek için seni bekliyor.

Yardım sana bir telefon uzaklığında. Numara ise rehberindeki “A” harfini Adsız Alkolikler kısmında. Sakın unutma!

Bir bayanın gelip seninle konuşmasını isteyebilirsin. Bu adımını attığını başkalarına söylemen gerekmez. Geldiğin zaman da , ona kendinle ilgili “acı” şeyle anlatmak, fazla açıklama yapmak zorunda değilsin. Senin hakkında çok şey biliyor, hatta senin bildiğinden de çok... Çünkü o da yürüdü aynı yoldan, hatta belki de “daha uzaklara “ gitti. Ama sonrasında ayıklığı , “yararlı olmayı” buldu. Bir vakitler kendisi için mümkün olamayacağını düşünmüş olsa bile.

Eğer orada seni neyin beklediğini bulup görürsen belki bana yazıp anlattırısın. Ya da belki – ki böylesi daha iyi olacaktır – ihtiyacı olan bir kadın bulup ona anlattırısın.

Tanrı yardımcın olsun!

2000 Alcoholics Anonymous World Services, Inc
All rights reserved.

Translated from English.
Copyright in the English language version of this work is
also owned by W.S., New York, New York.
No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of W.S.

Alcoholics Anonymous and A.A. are registered
trademarks of World Services, Inc.

Printed in the USA

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.