

## *Farklı mı Olduğunuzu Sanıyorsunuz?*

### **İçindekiler**

Çoğumuz Farklı Olduğumuzu Sanıyorduk.....	
Adım Gloria, ben alkoliğim (zenci).....	
Adım Louis, ben alkoliğim (79 yaşında).....	
Adım Padric, ben alkoliğim (eşcinsel).....	
Adım Ed, ben alkoliğim (ateist).....	
Adım Paul, ben alkoliğim (Amerikan Yerlisi).....	
Adım Diane, ben alkoliğim (15 yaşında).....	
Adım Michael, ben alkoliğim (din görevlisi).....	
Adım Mary, ben alkoliğim (lezbiyen).....	
Adım George, ben alkoliğim (Musevi).....	
Adım ünlüdür, ben alkoliğim (film yıldızı).....	
Adım Phil, ben alkoliğim (“dibi derin”).....	
Adım Jim, ben alkoliğim (“dibi yüksek”).....	
Adım Jan, ben alkoliğim (agnostik).....	
Hepimiz artık birlikte başkayız.....	

## *Çoğumuz Farklı Olduğumuzu Sanıyorduk*

“A.A.’nın bana faydası olmaz. Ben çok derine batmışım” “Onlara yararlı olur, ama ben Okul – Aile Birliğinin başkanıyım.” Çok yaşlıyım. Çok gencim. Din kim ben kim? Ben eşcinselim. Ben Musevi’yim. Benim işim gücüm var. Ben din adamıyım. Çok akıllıyım. Veya çok cahilim.

Şu an dünyanın her yöresinden birçok insan şu ya da bu nedenle A.A.’nın kendilerine muhtemelen faydalı olamayacağını düşünmektedir. Belki sizde onlardan birisiniz.

Biz A.A. olarak alkolizmin yaş, cinsiyet, ırk, servet, meslek ya da eğitim dinlemez bir hastalık olduğu kanısındayız. Bu hastalık rasgele vurmaktadır. Tecrübelerimiz bize *herkesin* alkolik olabileceğini gösteriyor. Bununla birlikte, içkiyi bırakmak isteyen *herkese* de A.A.’nın kapıları açıktır.

Kurucularımızdan Bill W., A.A.’nın ilk günlerini anlatırken şöyle yazmıştır:

Başlangıçta, A.A.’nın alkolik bir kadına ilk olarak sürekli ayıklık sağlaması tam dört yıl aldı. “Dibi yüksekler”, (tuzu kuru, maddi zarar görmemiş olanlar) gibi kadınlar da kendilerinin başka olduklarını söylüyorlardır. A.A. onlara faydalı olamazdı. Ancak, iletişim (çoğunlukla kendileri tarafından) geliştirildikçe, tablo değişmeye başladı.

“Özdeşleşme ve bilgi aktarım süreci ilerledikçe ilerledi. Batakhane devamlısı kendisinin başka olduğunu söyledi. Sosyete mensubu da aynı şeyi daha yüksek sesle söyledi. Sanatçılar, iş adamları, zenginler, yoksullar, dindarlar, agnostikler, Yerliler (Amerikan) ve Eskimolar, savaş gazileri ve mahkumlar da aynı şeyi söylediler.

“Ama bugün tüm bu arkadaşlar ve bir alay diğerleri, sonunda foyamızın ortaya çıktığını itiraf ettiğimizde, biz alkoliklerin birbirimize ne kadar da *benzediğimiz* hakkında ayık olarak konuşmaktayız.”

Aşağıdaki öykülerde ırk, yaş, cinsel tercih ya da diğer koşulları sizinkine benzeyen erkek ve kadınlara rastlayabilirsiniz. Bu kişiler A.A.’ya geldiler ve “farklı” olduklarını sanan diğer yüz binlercesi gibi A.A.’nın onlara da faydalı olduğunu gördüler. Birbirimize yardımcı olduk. Kendimize benzeyen ve deneyimlerimizi paylaşabileceğimiz dostlar bulduk.

Artık yalnız değiliz.

### **Adım Gloria, ben alkoliğim (zenci)**

Bir süre önce, büyük bir toplantıda A.A.’dan bir arkadaşımın buluşacaktım. Kapıdan girer girmez onca kalabalıkta beni hemen seçti ve yanıma geldi. Salon çok kalabalıktı. Beni bu kadar çabuk bulmasına gerçekten çok şaşırılmıştım. Kendisine sorduğumda sadece beni hemen ayırt ettiğini söyledi.

Ancak bir saat sonra, toplantının ortalarına doğru aniden jetonum düştü. Beni hemen görmesinin nedeni, salondaki onca kalabalıkta ben dahil sadece üç zencinin olmasıydı. Siyahi tenim ve kıvrır kıvrır kocaman Afro saçlarımla, elbette ki beni hemen görmüştü.

Bu ne biçim hikaye demeyin, benim için harika bir şey bu. Düşünün bir, yaklaşık 14 sene önce A.A.’ya ilk geldiğimde çoğunluğu beyazlardan oluşan bir gruptaydım ve kendimi hep farklı hissediyordum. Ayık kalmak hakkında konuştuğumuz sürece sorun yoktu. Ancak saçlarını hangi berbere yaptırdıkları gibi konular açılınca gerçekten şaşırıp kalıyordum. Bir toplantıda kadının biri içkiden kendini kaybettiği bir sırada Avrupa’ya giderek hisse senetleri sattığını anlattı. Bir başkası senfoni orkestrasının konser biletini kaybettiği için ne kötü bir gün geçirdiğinden bahsetti. Yanlış adrese mi gelmişim acaba?

İlk içkimi 15 yaşında içtim. Adamın biri kendisine kahvaltı hazırlarsam bana iki dolar vereceğini söyledi. Hazırladım. Bana biraz viski verdi. Gerçekten hoşuma gitti. Kendimi ilk defa böyle *iyi* hissediyordum. O ana kadar kendimi hep *kötü* hissetmişim. Çevremdeki herkesle sorunum vardı. Adamın benden kahvaltıdan fazlasını istediğini sonradan fark ettim. Paçamı sıyırdım sıyırmamasına. Ama damağımdaki o yepyeni lezzeti yıllarca unutmuyacaktım.

Evde çok mutsuzdum. Bayağı sakın bir evdi. Kimse fazla içmezdi. Annem ve babam çok dindardı. Herkesin benden daha güzel bulduğu bir kız kardeşim vardı. Annemin dikkatini çekmek için hastalık numarasına yatardım. Ama sarhoş olunca, kısa bir süre için bile olsa, kendimi sıcak, çekici, ve sevilen biri gibi hissediyordum.

İçmeye devam ettim. Aslında her içtiğimde hastalanıyordum. Çok geçmeden, yaşamak için alkole ihtiyacım olduğuna karar verdim. Büroda, içki sanki daha hızlı daktilo yazmamı sağlıyordu. Kahve molalarında ufaktan demlenmeye başladım. Çok geçmeden dozu arttırdım. Her hafta sonu içki bayramıydı, Pazar akşamları da rezil bir halde kendimden geçmiş oluyordum.

Nihayet bir gün canıma tak etti. Bizim dairede çalışan beyaz bir kadına telefon ettim. Bir defasında beni tuvalette kusarken yakaladıktan sonra A.A. broşürü vermişti. O günden beri o

kadımdan nefret ediyordum. Ancak, artık içmemek için bir şeyler öğrenmeye hazır olduğum gün gelmişti.

Bana toplantının yerini tarif etti. İstersem benimle orada buluşabileceğini söyledi. Giderim dedim, ama sonra kilisede toplandıklarını öğrenince fikrimi neredeyse değiştirecektim. Yıllarca kiliseye gitmemiştim. Kilisede toplanan bir gruptan ne beklenilebilirdi ki? Ama gerçekten hastaydım. Üç gündür tanesiz çorba içiyordum. Nihayet toplantı günü sabahı tavuk suyu çorbaya terfi etmiştim. Gittim. Başka nereye gidecektim ki?

Dediğim gibi, A.A.'yı derhal benimsedim ama kendimi bir süre farklı hissettim. Çoğunluk beyazdı. Ama, çoğunluğun zenci olduğu bir grupta da kendimi pek iyi hissetmemiştim. Daha önce dediğim gibi, içkisiz olduğumda kendimi nasıl kötü hissediyor duysam şimdi de aynıydı. *Kendimle* sorunum vardı. Kendimi hiçbir zaman iyi hissetmemiştim. Belki de içkiye bu kadar kolay alışmamın sebebi buydu.

Sonunda kendime bir rehber edindim ve o andan itibaren hayatım iyiye doğru gitmeye başladı. Ben A.A.'ları, yağmur şiddetlendiğinde şemsiyelerini birbirleri üzerine tutan arkadaşlara benzetiyorum. Derimizin rengi pek fark etmiyor.

Bugün en iyi arkadaşım A.A.'lı beyaz bir kadın. Zengin bir aileden geliyor. Mürebbiyeleri bile varmış. Annesi hep kağıt oynarmış. Benimkisi kilisede çalışırdı. Sonuçta o da, ben de, aynı sevilme *duygusuna* yakalanmışız. Belki onun yüzlerce oyuncağı vardı. Benimse tek bir tane. Ama sonuçtaki duygu aynıydı. Bugün o da aynen benim gibi düşünüp, hissediyor. O benim beynimi okuyabiliyor, ben de onunkini. Ve ikimizde, kendimizi birbirimizle beraberken ailelerimizle olduğumuzdan çok daha rahat hissediyoruz.

Artık A.A. gruplarına gidiyorum. İnsanlar siyahmış, beyazmış veya dağılımı eşitmiş, görmüyorum bile. Onlar sadece A.A.'lı. Benim için önemli olan insanlarla birlikte olmak. Nerede olursam olayım, insanlarla birlikte olursam kendimi hep farklı hissedirdim sanıyordum. Kanımca A.A. programında, beni endişelendiren farklılıkları *yok eden* bir şey var.

### **Adım Louis, ben alkoliğim (79 yaşında)**

Sanırım ben hep alkoliktim. En azından hep içki içtim. Bebekken annem sıcak su dolu bir şişeye bir iki damla viski koyar, bana içirirdi. Elbette bu çok uzun zaman önceydi. Okulu çok erken bıraktım ve atlı arabalarda kondüktör ve sürücü olarak çalışmaya başladım. O yıllarda 6 bilet 25 sente geliyordu. Bir kadeh çavdar viski de aynı fiyattı. Her gün önemli bir karar vermem gerekiyordu. Topladığım ilk yirmibeş mi yoksa ikincisini mi cebime atacaktım? İşlerin iyi günlerde birinci yirmibeşi şirkete bırakır, arabayı Dailey'nin barında durdurmadan önce en az 12 bilet satmayı beklerdim. Kötü günlerde ise, ilk yirmibeşi kapardım.

Her halükarda, ben Dailey'nin barına girince haliyle araba da servis dışı kalıyordu. At beklemekten sıkılmıyordu. Yolcular ise benim hiç umurumda değildi. Şirketin umurundaydı ama. Peşime adam taktılar. Onlar beni yakalamadan önce ben işten çıktım.

Sonra iyice battım. Dilenmeye ve elime geçenle de içmeye başladım. Göz yuvarlarımı o kadar yukarı çevirebiliyordum ki, göz kapaklarımı açtığımda sadece gözlerimin beyazları görünürdü. Köre herkes acır. Özellikle bu kadar gençse. İçki paramı çıkarmak zor olmuyordu.

Ama bir gün bir kadının verdiği yarım doları yere düşürdüm ve içine düştüğü ızgaraya koştum. Kadın, gördüğümü anladı ve polisleri çağırdı. Koşmaya devam edip, şehirden çıkan ilk trene atladım. İndiğim şehirde kaldırım kenarlarında yaşamaya ve içmeye devam ettim. Döküntü pansiyonlarda, kapı eşiklerinde, hapishanelerde yatıyordum.

Yirmibir yaşına geldiğimde neden bilmem çalışmaya karar verdim. Demiryollarında bir iş buldum. Yetmişüç yaşında emekli oluncaya kadar aynı işte çalıştım. Kargo treninde kondüktördüm. Kabinimin kapısını kapatınca, kimse beni göremez, ne yaptığımı bilmezdi. Çoğunlukla içerdim. Ne bulursam: viski, cin, bira, tıbbi alkol, ölü yıkama sıvısı ve kolonya. Acısı geçti ama yara izleri hala duruyor.

Hayatım boyunca kaç defa tutuklandığımı unuttum: 30, belki de 40. İlk defasında dilencilikten içeri atmışlardı. Emekli olduktan sonra sarhoşluktan 17 kere tutuklandım. Demiryollarından aldığım emeklilik maaşıyla içmekten başka yapacak şeyim yoktu. Eşim ölmüştü. Kızım evliydi ve yüzümü bile görmek istemiyordu. Kendim gibi birkaç ayyaş dışında yalnız ve arkadaşsızdım.

79 yaşında yine tutuklandım. Ama bu kez farklıydı. Bir tahliye memuru içkiyi bırakmak isteyip istemediğimi sordu. Evet dedim. Bana A.A.'dan ve yerel belediye mahkemesinin alkolizm rehabilitasyon programından söz etti. Denemek isteyip istemediğimi sordu. Kaybedecek bir şeyim yoktu. Adliyedeki toplantılara başladım.

Bir toplantıya gömleğimin altında yarım şişe şarap götürmüştüm. Beyaz saçlı, Jim adında bir adam alkolik olduğunu, uzun süre içtiğini, sonra da içkiyi bırakmayı ve yaşamaya başlamayı nasıl öğrendiğini anlattı. Sorumuz olup olmadığını sordu. Ben de, “bu organizasyonun tüm hayatı boyunca içmiş 79 yaşında bir adamın şıp diye içkiyi bırakacağını mı umuyor?” diye sordum. Jim’de kendisini bıraktığını, benim de bırakabileceğimi söyledi. Belki de haklıydı. Şarap şişesini çıkarıp yanımdaki adama verdim. O günden beri içmiyorum.

A.A. toplantılarına katılmaya başladıktan sonra bana bir şeyler oldu. İyi şeyler. Dünyanın en tatlı insanları bana dost oldular. Benim gerçek kardeşlerim oldular. Kısa bir süre önce, bir A.A. toplantısında kalp krizi geçirdim. Hemen hastaneye kaldırdılar ve başımda beklediler. Doktorlar benden ümidi kesmişlerdi. Ama dostlukları beni hayata bağladı. Hayatımı bu insanlara borçluyum. Kızım artık beni seviyor. Torunlarımı ve büyük torunlarımı görebiliyorum.

Günler teker teker geçiyor, bir de bakmışsınız yıllar geçmiş. Artık fazla ömrüm kalmadı, ama umurumda değil. Tek istediğim ayık ölmek. Bu arada, bulduğum ayıklık ve mutluluğu gençlerinde bulmasına yardım etmeye çalışıyorum. Onlara, “Ben yaptıysam, siz de yapabilirsiniz” diyorum.

### **Adım Padric, ben alkoliğim (eşcinsel)**

Onyediy yıl önce, kentimizin en berbat otellerinden birinin TV salonunda otururken, yanımda oturan sakallı yabancı aniden bana döndü ve içki sorunu olup olmadığını sordu. “Nereden çıkardınız?” diye sert bir karşılık verdim. O sırada fiziksel olarak ayıktım. Sadece biraz titriyordum ve hareketlerim pek koordine değildi.

Cevap vermedi. Sadece hayli eski ceketinin derin cebine erişerek yıpranmış bir broşür çıkardı ve o gece gitmek isteyebileceğim bir toplantı olduğunu söyledi. “Orada seni anlayacak iyi insanlar var” dedi. Bedava kahve ve kek bulunduğunu da ekledi. Bu son ayrıntı nedeniyle gitmeye karar verdim.

Bugün, bu konuşma için artık Ü.G. (Üstün Güç) dediğim Tanrıya müteşekkirim. Kendimi soğuk ve boş hissetmeme rağmen toparlandım ve verdiği adrese gittim. Tabii bu bir A.A. toplantısıydı. Orada, biriyle yıllardan beri ilk kez insan gibi bir sohbet buldum. Bu kişi sonradan benim A.A. rehberim oldu.

Birkaç hafta sonra tekrar içmeye başladım ve yedi yıl daha kan ağladım. Ama sonra A.A.’ya geri döndüm (bu da Ü.G.sayesindedir). Kısa süre önce, bulunduğum kentte düzenli olarak yapılan eşcinsel A.A. toplantısında ayıklığımın onuncu yıl dönümünü kutladım.

Alkolizimim, tıpkı eşcinselliğim gibi çok eskilere gider. En erken anılarım, üvey babamın bira şişesinden firt çekip, sonra da anlamasın diye su eklediğim zamanlara aittir. Daha sonra, genç yaşımdan itibaren eşcinsel barlarına takılmaya başladım. İlk başlardan beri, tadından nefret ettiğim halde, içkinin içimde yarattığı ışıltılı hali sevmiştim.

Ancak, içki, başımı belaya sokmakta gecikmedi. İçkiyi hem ışıltı sağlamak için hem de koltuk değneği olarak kullanmaya başladım. Tehlikeli işlere girerken içkiden cesaret alıyordum. İçkiliyken neler yaptığım hakkında pek fikrim yoktu. Ama şimdi başından beri çok kötü içtiğimi anlıyorum. Örneğin, henüz yirmi yaşımdayken iyi bir arkadaşımın içki içişimden nasıl tiksindiğini hatırlıyorum. O eşcinsel barlarında, diğerleri gibi olgun gözüktüğümü ve yatak arkadaşı aradığımı sanıyordum. Oysa, içkinin giderek hakimiyeti eline geçirdiğini ve başlı başına bir amaç haline geldiğini şimdi anlıyorum.

A.A.’dan önce, hayatımda sadece içki ve seks vardı. Her ikisi için insanları mekanik bir biçimde kullandım. Hiçbir kimsenin çehresi yoktu. Ben dahil, hiç kimse gerçek değildi! Yıllardan beri karşılaştığım ilk gerçek kişi rehberimdi. *Kendimi* de gerçek hissetmemi sağladı. Eşcinselliğim ve diğer her türlü konudaki endişelerimi hemen dindirdi. O ilk gece, duygusallığa kapılmadan, bir insan gibi elini bana uzattı. Elime koyduğu şey hayatın kendisiydi.

Bugün, A.A.’da birbirimizle bir *aile* ilişkisi içinde olduğumuza inanıyorum. A.A.’daki herkesi, eşcinsel olsun veya olmasın, kardeş gibi görüyorum. Ayıldıktan sonra sağlıklı yeni ilişkiler kurma şansımız var. Daha önceki hatalarımızı telafi edebiliriz. Diğer üyeler bildiğimiz, sevdiğimiz insanlar. Birlikte hissediyoruz, birlikte acı çekiyoruz, bazen de kardeş gibi kavga ediyoruz. Bunlar gerçek ilişkiler. Dürüst ilişkiler. Kendi evimde böyle bir şeyi hiç tatmamıştım.

Eşcinsel olmayanlara karşı da bu özel A.A. yakınlığını hissedebildiğim için mutluyum. Hatta, yıllarca ayık kalmış ve işimi koruyabilmişsem, bunu, çoğunluğu eşcinsel olmayan A.A. gruplarına borçluyum. Bugün A.A.’da birçok ayık “deri meraklısı”, travesti ve diğer her türlü cinsel gruptan kişiler tanıyorum. Ancak, *burada* önemli olan tek şey insan ve alkolik olmamız. Hepimiz A.A.’da birlikteyiz.

Ben şahsen A.A. içinde veya dışında olsun eşcinselliğimi hiç saklamadım. Bu benim için doğru bir tercih oldu. Ancak saklasaydım da hiçbir şey değişmeyecekti. Özel yaşamımızda ne yaptığımız ve bu konudan nasıl söz ettiğimiz A.A.’yı pek ilgilendirmiyor. Üçüncü

Geleneğimiz şöyle der: “A.A. üyeliği için tek koşul içkiyi bırakma arzusudur”. Bu geleneğin ilk günden beri benim için hayati bir değeri olmuştur. İnanın, eğer başka kurallar olsaydı kesinlikle sınıfta kalırdım!

### **Adım Ed, ben alkoliğim (ateist)**

A.A. programındaki dinsel motiflerle sorunu olan alkoliklere seslenmek istiyorum. Yardıma ihtiyacım olduğunda bana kuvvet verenlerin hep *insanlar* olduğunu, doğaüstü bir varlık fikrini kabul etmeyenlere söylemeliyim.

İçme güdüsünü yenebilmek için tek başıma sahip olduğum güçten çok daha fazlasına ihtiyaç duyduğumu kabul ediyorum. Bu kuvveti A.A.’da üretilen iyilik gücünden alıyorum. Oniki Basamakta ve başka yerlerde sık sık bahsedilen “Tanrı” terimini ben başka insanlardan gelen güç olarak sayıyorum.

Bir buçuk yıllık gerçek bir ayıklıktan sonra (daha önce üç senedir A.A. programını anlamaya çalışıyordum) çok ciddi kişisel bir yıkıma düştüm. Hissettiğim ikilemi geçmişteki “günahlarımın” cezası olarak yorumlamıyorum. Tanrısal varlıkların beni bir şehit olarak seçtiklerini düşünecek kadar kibirli de değilim. Şüphesiz, ayakta durma gücümü içkili olduğum zaman değil de gerçek bir ayıklık döneminden sonra kaybetmem ironiktir. Ardından başka bir şey yok-sadece ironik.

İnsandaki ahlak duygusuna derin bir inancım var. Kötülük yapma dürtülerinin iyi niyetli davranışlarla kontrol altına alınabileceğine inanırım. A.A., iyilik yapma dürtülerini yüzeye çıkarıyor. Bunun da muazzam bir kuvveti var. Kanımca, bu iyi erdemlerin toplamı “üstün güç”tür.

Üniteryen bir rahip şöyle der: “insanlık işlerinin ilahi bir irade ya da kişisel bir Tanrı tarafından düzenlendiğine dair inandırıcı herhangi bir kavramı çoktan kaybetmiş ya da hızla kaybetmekte olan bir dünyada, insancıl bir evren olduğunu varsaymak şart değildir. İnsanların cennet ümidi veya cehennem korkusu olmadan yaşadıkları ve kurtuluş buldukları nötr bir evrenin varlığı, çok daha olası bir alternatiftir. İnsanlar hayatın değerini bulabilirler. Bunun nedeni ilahi bir varlığın emretmesi değil, iyi insanların birlikte sevgi ve özsaygıyla elde ettikleri başarıların kendilerini kabullendirici ve ödüllendirici olmasıdır.

İki yıldan fazla bir süredir yalnızdım. Yılda sadece birkaç toplantıya katılabiliyordum. Neyse ki eşim, geçmişte bir aile grubuyla ilişkili olduğundan alkolizmi iyi tanıyordu ve her gün onunla bu konuları tartışabiliyordum. Şimdi ise bu yörede bir A.A. grubu oluşturmayı başardık. Haftada bir evimde toplanıyoruz.

A.A.’yı veya verebileceği gerçek yardımı, akılcı (rasyonalist) bir biçimde yorumlayana kadar kabul edemiyordum. Hala ateistim. Ama artık şükran duyan bir ateistim.

A.A.’yı değiştirmeye niyetim yok. Bana faydası var. Akılcı insanları bünyesine almada etkili olmasını istiyorum. Onların üyeliği A.A.’ya çok şeyler kazandıracak.

## **Adım Paul, ben alkoliğim (Amerikan Yerlisi)**

Batı eyaletlerinin birinde küçük bir Yerli koruma bölgesinde büyüdüm. Her iki kültürün de iyi ve kötü tarafları yaşamımı etkilemiştir. İlk sarhoşluğum 12. yaşımın yaz aylarındaydı. Bir arkadaşımınla şehre gitmiştim. Arkadaşımınla birlikte bir fiçı satın aldık ve içecek bir yer bulduk. Sarhoş oldum, kendimi kaybettim, hastalandım. Sonra yine içki almaya gittik. Kabul gören davranış tarzı şuydu: İçkiyi içeceksen, sarhoş olacaksın.

Daha sonra beni yatılı bir devlet okuluna gönderdiler. Okulda içki bulmak zordu. Başka şeyler kullanmaya başladım: zamk, çakmak gazı, benzin, boya ya da saç spreyi kokluyor, tıraş losyonu, ağız gargarası ya da saç toniği içiyordum. Okuldan atıldım. Gerisin geri koruma bölgesine, büyükbabamın yanına gönderildim.

Dedem, kendisi okumamış olsa da, bilge bir kişiydi. Bana okumazsam karşılaşacağım sorunları anlattı. Ben de okula beni affetmeleri ve bir şans daha vermeleri için bir mektup yazarak değişeceğime dair söz verdim. Tatilde eve dönenlerin anlattığı kadarıyla müdür mektubu alınca bütün öğrencileri toplamış ve mektubumu kendilerine okumuş. Salonda gülenler sadece benim arkadaşlarımmış. Hayatta ilk kez doğruyu yapmaya kalkmış ve alay konusu olmuşum. Bu olay beni çok sarstı. Artık kimseye güvenmemeye karar verdim.

16 yaşımda, koruma bölgesinden ayrıldım ve deniz kuvvetlerine katıldım. İzinli olarak eve döndüğümde, ilk olarak içki nedeniyle hapse düştüm. Daha da çok içmeye başladım. Daha çok param vardı. Sanki herkes de içiyordu. Başlangıçta, orduya yeni katılanlarla içmeye başladım, sonra da bölüğümdekilerle. Sonunda artık tek başıma içiyordum. Olacağı da oydu zaten.

Çünkü ben farklıydım. Ben için eğlence yoktu. Arkadaşlarla birlikte geçirilen rahatlatıcı bir akşamın yararları yoktu. Ben içtiğimde daima bela vardı. Sorunlarımın kabahatini Yerli oluşuma yükledim. Gemi arkadaşlarım kendimden geçtiğimde söylediğim ve yaptığım şeyleri bana anlatırlardı. Hiçbir zaman onlara tamamen inanmazdım. Yerlilerle ve ateş suyuyla dalga geçerlerdi. Bana da Wahoo lakabını takmışlardı. Kendimi suçlu hissetmeye ve özsaygımı yitirmeye başladım. İnsanlardan, yalnızlıktan, çevremdeki her şeyden korkmaya başladım.

18 yaşımda San Francisco sokaklarında dolaşıyordum. Cebimde 50 sent ve Los Angeles'e bir tren bileti, yarım yamalak bir eğitimim ve deniz kuvvetlerinden de pek şerefli olmayan bir tahliyem vardı. Durumumu, beyaz bir dünyada yaşamaya zorlanan bir Yerli olmama bağlıyordum. Bir süre orada burada sürttüm. Çoğunlukla içmiyordum. Şikago'da Kanal Caddesinde olduğum bir gece, yanı başımda bir adam zangır zangır titreyerek "deliryum tremens"ten öldü. Bu kadar içecek kadar akılsız olmamalıydı diye düşündüğümü hatırlıyorum. (Ama Tanrı aşkına). Şimdi oturduğum ve sarhoşluk yüzünden tam 40 kez tutuklandığım kente yerleştim.

Burada evlendim. Yaşamımda iyi etki yapanlar arasında en önemlisi eşimdir. A.A.'yı gazetede çıkan bir yazıdan öğrendik. Telefon ettik. Yanıtladılar. O ilk toplantıya gittik. A.A.'daki insanlar beni çok etkilemişti. Yedi ay boyunca Büyük Kitap dilimden düşmedi. Ancak ruhumun derinliklerinde henüz hazır değildim.

Sonra olan oldu. En kötü sarhoşluğumu yaşadım. Aynı zamanda en güzel sarhoşluğum da bu oldu. Çünkü bir daha hiç içmedim. Korku ve suçluluk duygusu daha önce hiç yaşamadığım ölçüdeydi. A.A. grubumu ve eşimi hayal kırıklığına uğratmış, onca emekle kurduğum imajım

yok olmuştu. Ancak kulaklarımda çok açık bir cümle çınlıyordu: “Hayal kırıklığına uğrattığın tek kişi sensin”. Böylece tekrar sizlerin yanına döndüm ve yeniden başladım.

Nez Percé kabilesinin şefi Joseph, halkına bir baktığında onların donuk, yoksul, yalnız ve yenik olduğunu gördü. Şöyle konuştu: “Artık eskiden yaşadığımız gibi yaşayarak hayatımıza devam edemeyiz. Yeni bir hayata başlamaya mecburuz. Beyaz adamın vereceğinin en iyisini yan yana koyun ve bu yeni yaşama başlayın”.

Adsız Alkoliklerin kapısında korku, suçluluk, pişmanlık, şaşkınlık ve yenilmişlik duyguları içinde durdum. Bu kapılar bana açıktı. İçeri girmem de hoş karşılanacaktı. Zihnim berraklaşıp atalarımın öğretisini hatırladıkça, kırmızı adamın verebileceği en iyi şeyi bulduğuma inanıyorum. Bugün bir Adsız Alkolikler topluluğum ve programım ve harika bir eşim var. Beyaz adamın verebileceği en iyi şeyi de bulduğumu sanıyorum.

### **Adım Diane, ben alkoliğim (15 yaşında)**

A.A.’ya ilk geldiğimde alkolik olamazdım. İnsan 14 yaşında alkolik olamaz.

İlk içkimi 6 yaşında içtim. Üç kardeşin en küçüğü ve tek kız olarak ne istersem yapardım. Bugün öyle sanıyorum ki, o ilk içkiden beri alkoliğim. Çünkü o günden beri yaşamım alkolik bir çizgide ilerledi. Günün getireceklerinden korkarak, nefret ve kızgınlıkla bir hayal dünyasında yaşıyordum. Tam altı dolap dolusu elbisem olduğunu, bütün kızların beni kıskandığını hayal ederdim. Gerçek hayatta ise şişman zorba tavırlıydım. Başkalarını kıskanırdım. Annemden nefret ederdim çünkü beni dövdü ve oğlan çocukları gibi üstsüz dolaşmama izin vermezdi.

Dördüncü sınıfa geçmeden o kentten ayrıldık. Arkadaşım yoktu. Arkadaş edinmiyordum. Sonra sigara, içki içen ve uyuşturucu kullanan çocuklarla tanıştım. Annem ve babam bana yalvardılar, beni dövdüler ve benimle tartıştılar. Cehenneme kadar! Beni hem doğuran hem de istemeyen onlardı. Kanımca şimdi onlara hesabı ödetmenin zamanıydı.

Uyuşturucu madde kullanmaya ve içkiye başladım. Kendime acıma hissim egemen olmuştu. İçki ve uyuşturucular hepsine deva oluyordu. Vay canına! Gerçekten garipti. Seks de çok önem kazanmıştı. Çünkü sevgi, tonla sevgi istiyordum!

Sorunumun aile hayatımda olduğunu sanıyordum. Danışmanlara, kiliseye, psikiyatri uzmanlarına, hepsine gittim. Faydası olmadı. Yeniden içmeye başladım.

Bir yerlere ait olmak istiyordum. Arkadaş grubuna ne dedilerse yaptım. Ama hoşlanmıyor, ayrılmak istiyordum. Dibe vurdum. Aslında ben dibe inmedim. Dip yukarı gelip bana vurdu.

A.A. ile uyuşturucu kullanan bir arkadaşım aracılığıyla irtibat kurdum. Kendisi sadece yapacak bir şey arıyordu, kalmadı. Ben devam ettim. Burada gördüğüm sevgi hoşuma gitti. İşte bu sevgiye ihtiyacım vardı. Devam ettim ama bir yandan da içiyordum. “Ait olmak, dışında olmamak” istiyordum.

Nihayet, 11 ay sonra programı çalışmaya başladım. Hayatım değişmeye başladı. Gerçekten güzeldi. Annem, babam ve diğer insanlarla ilişkilerim çok düzeldi. Aldığım sevgiyi hala hasta



olan alkoliklere vermeye başladım. Çok şükür, Tanrım, benim Tanrım çok sabırlı. Artık kilo da veriyorum ve kendimi iyi hissediyorum. (Eskiden 90 kiloydum.)

Hala eskilerin bana bazen kuşkulu baktıkları oluyor. Ama ben alkolik olduğumu biliyorum. Önemli olan da bu. A.A. grubumuzdaki gençlerin hepsi evli ve sık sık bensiz toplanıyorlar. Bu yüzden kendimi bazen reddedilmiş gibi hissediyorum. Tanrı isterse belki bende yaklaşık dört yıl içinde evlenirim. O zaman toplantıdaki bekar genci davet etmeyi unutmayacağım.

Babam hala içiyor. “Tanrıya havale etmem gerekiyor.” Belki bir gün Tanrı onun da yüzüne bakar. Ben bir alkoliğim ve iki ay sonra 16 yaşıma basacağım.

### **Adım Michael, ben bir alkoliğim (din görevlisi)**

Ben Romen Katolik kilisesine mensup bir papazım. Monsenyör unvanlı bir ruhani liderim. Aynı zamanda alkoliğim. Birkaç ay evvel rahipliğe kabul edilme yıldönümümü kutladım. Ancak ondan bir ay önce de çok daha önemli bir yıldönümüm vardı: A.A. üyeliğimin dördüncü yılı.

A.A. yıldönümüm rahiplik yıldönümümünden niçin daha önemli? Cevabı şu: A.A. vasıtasıyla Üstün Gücüm, Tanrı, sadece hayatımı kurtarıp beni sağlığıma iade etmekle kalmadı, aynı zamanda bana yeni bir yaşam biçimi verdi ve rahipliğimi ölçülemeyecek derecede zenginleştirdi. Böylece, Tanrı’ya ve A.A.’ya şükür, rahiplik vazifemi hatalarıma rağmen artık samimi ve dürüst bir biçimde, Tanrının istediği şekilde yürütme gayretindeyim. Ayıklığının hayatımın en önemli şeyi olduğu kanısındayım. Ayıklık olmazsa, içtiğim dönemlerin son yıllarındaki halime, sadece tek bir istikamette, yani tepetaklak aşağı doğru giden bir hayata derhal dönerim.

Sanırım işime işin kendisi için atılmıştım. Pek çok yönden dağılan aşırı aktif bir yaşam tarzım vardı. Kendi benliğimi aramaktan beni uzak tutacak her işe atılıveriyordum. Alkol, cansiperane çalışmalarımın ödülüydü. Bahane hazırdı: “Sıkı çalışıyorum, sıkı eğleniyorum.” Daha sıklaşmış, süreleri daha uzamış olan ve işimde devamsızlığa, yalana aldatmaya ve vazife ihmaline yol açan içki alemlerim için bu bahaneyi kullanıyordum.

Vicdan azabı, suçluluk ve depresyon gibi dertlerime çare arayışlarıyla doktorlara ve rahip biraderlerime başvururdum. Deva bulamadım. İnzivaya çekilmeyi, duayı, kendimi inkar etmeyi, içkiyi bırakmayı, dinlenme evlerini, hava değişimini denedim. Hiçbir fayda etmedi.

Derin çaresizlik ve ümitsizliğe kapıldım. Büyük idealler, hevesler ve yakıcı dürtülerle motive olan hayatım şimdi şişe ve kendimden ibaret bir döngü içinde sıkışıp kalmıştı. Papaz, Tanrının kulu, başka bir amire boyun eğmişti: alkol.

Nihayet, derin kuyumun içinde karanlıkla boğuşur, kendimi umutsuz ve çaresiz hissederken, yardım istedim. Şimdi en azından ayıklığı elde etmek için ne gerekiyorsa yapmaya hazırdım. Tanrı çılgılığımı işitti ve yanıtladı.

Hastanede bir süre tedavi gördükten sonra ilk A.A. toplantıma gittim. Sonra bir grup alkolik rahiple tanıştım ve bu toplantılara düzenli olarak katılmaya başladım. Açık ya da kapalı, herkesin katıldığı A.A. toplantılarına da gittim. Anlatılanları açık fikirlilikle dinledim. Aktif oldum. Ayrıca, altı ay kadar da psikiyatrik tedavi gördüm.

Günden güne, beher günü birer birer ele alarak o ilk içkiden uzak durmayı başardım. A.A. yaşam biçimim oldu. Paradoksal olarak, ayıklığımı, onu başkalarına vererek koruduğumu anlıyorum. Nerede ne zaman biri yardım isterse, ben sorumluyum. Ben karşılıksız aldım, şimdi de karşılıksız vermeliyim.

Şundan kesinlikle eminim: Tanrının bugün benden istediği tek şey 24 saat ayık kalmam. Gerisini O hallediyor. Bu şekilde A.A. yaşantıma sadık kalırsam, hayatım boyunca her günü birer birer ele alma esasıyla devam edebilirsem, (rehavete kapılmaya karşı endişeli olmakla birlikte bunu başaracağımdan eminim.) Tanrım o sevgi dolu merhametiyle, benden istediği gibi bir din adamı yapacaktır. Buna duacıyım.

### **Adım Mary, ben alkoliğim (lezbiyen)**

Ben alkoliğim. 27 yaşındayım. Kadınımlı. Eşcinselim. Güzel A.A. kardeşliği sayesinde 17 aydır ayıklığımı sürdürüyorum. Yıllardır ilk defa gülümsüyor, gülüyor ve diğer insanlarla gerçekten ilgileniyorum.

On yıllık bir alkolik içicilik sonrasında, dehşet, yalnızlık ve umutsuzluk dolu bir yaşam beni ilk A.A. toplantısına getirdi. Ayıklığının ilk birkaç ayında öğütleri dinlemeye çalıştım, birçok toplantıya katıldım, bir gruba üye oldum ve ayıklığına saygı duyduğum bir rehber buldum. Ancak aynı zamanda korku içindeydim. Eşcinselliğimin anlaşılmasından, bu nedenle diğer A.A. üyeleri tarafından dışlanmaktan ve alkolizm hastalığımla yeniden yalnız kalma korkusunu yaşıyordum. Bu korkular beni sonunda ilk içkinin eşğine getirdi. Bana çok gereken ve istediğim ayıklığı asla sürdüremeyeceğime inanmıştım. A.A. arkadaşlarıma olan güvenimi yitirdim. Korkularım sanki alkolizimden daha büyük bir sorun haline gelmişti.

Nihayet bir gün bir konuşmacının şunu dediğini duydum: “Ayıklığınızı korumak için her çareye başvurmaya istekli misiniz? “

*İstekli miydim? Benim halimden kim anlardı? Kime güvenebilirdim?*

Umutsuzluk içinde rehberime gittim. Ağladım, terledim ve titredim. Söylemekten kaçındığım kelimeler acıyla ve yavaş yavaş dudaklarımdan döküldü. Beni reddettiğini gösterecek bir söz ya da bir bakış bekliyordum.

Rehberim sadece gülümsedi. Kendisinin de aynı benim gibi bir alkolik olduğunu ve dolayısıyla bana yardım edebileceğini söyledi.

Hayatımı kurtaran bu program için, bu “kişiliklerden önce ilkeler” programı için her gece “Üstün Güce teşekkür ediyorum”. Üçüncü Geleneğimiz, A.A. üyeliği için tek şartın içkiyi bırakma arzusu olduğunu ve yardım isteyen herkese kapılarının açık olduğunu söylüyor. Bura da bana da yer var. Benzersiz be farklı olduğumu, bu dünyada yardı isteyecek hiçbir yerim olmadığını sanıyordum. Ama A.A. sayesinde doygun ve mutlu bir hayatın yolunu buldum.

## Adım George, ben alkoliğim (Musevi)

Bir süre önce New York metrosu duvarlarında şaşırtıcı, dört renkli bir reklam posteri belirdi. Posterde, Levy firmasının çavdar ekmeğinden yapılmış lezzetli bir sandviçi yemeye hazırlanan “tipik bir İrlandalı polis,” izleyicinin gözlerinin içine bakıyordu. Posterdeki slogan şöyleydi: “Levy’i sevmeniz için Musevi olmanız gerekmez.”

Metro istasyonları birbiri ardınca gidiyordu. Kafamdaki paslı çarklar da dönüyor, İrlandalı polis fikri zihnimde tepe taklak oluyordu. (Bu arada onu O’Toole adında, ağır şiveli, 14 çocuğu ve Kilkenny’de büyükannesi olan İrlandalı Katolik bir polis yapmıştım.)

Bir akşam A.A. da ki en yakın arkadaşım (ismi o kadar tipik bir İrlandalı ismi ki, adsızlığını koruyabilmem için Adının baş harflerini bile burada veremem) sohbet ediyorduk. Lady Gregory’nin Bir oyununu Abbey Tiyatrosunda canlandıran tipler gibi konuşan iki erkek ve bir kadın konuşmacıyı dinlediğimiz bir A.A. toplantısından sonraydı. Birden beynimde ışıklar yandı.

Arkadaşıma “Masrafını ben karşılarım” dedim. “Şu İrlandalı polisin posterini kullanan reklam ajansından, tüm A.A. gruplarına üzere bir poster yapmalarını isteyeceğim. Posterde benim renkli bir resmim olacak. Sarhoş halimde şişeden viskiyi diklerken. Benim Orta Doğulu yüz hatlarımı (bir keresinde bir arkadaşım yüzümü İbrahim peygamberin yüzü diye tanımlamıştı) sergileyen fotoğrafımın altına da şöyle yazdıracağım. “Alkolik olmanız için İrlandalı olmanız gerekmez.”

Musevilerden çok alkolik çıkmaz söylencesi, benim tecrübelerime göre, tam bir palavra. Yaşadığım kentte, bütün İsrail’dekilerden daha çok Musevi var. Musevilerin A.A. toplantılarına katılımı da tahmin edebildiğiniz gibi, ülkenin bu kanadındaki gruplarda Musevi üyelerinin sayısı %50 civarında. Diğer gruplarda da çok sayıda Musevi bulabilirsiniz. Az Musevi’nin yaşadığı bölgelerde bile her toplantıda bir iki Musevi’ye rastlayabilirsiniz.

Bir Başka söylencede, sosyal ya da ağır içki içme geleneğinin İbraniler arasında hiç gelişmediği şeklinde. Sözde, Musevilerde sosyal içiciyi alkoliğe çeviren o fazladan “şey” bulunmazmış. Saçmalık! Yahudi’ce de sarhoş için çok güzel bir kelime vardır; shicker (şikir okunur). Bunu bir isim gibi kullandığımızda, kentteki her Musevi ne demek istediğinizi çok iyi anlayacaktır!

Ciddi olalım, Musevi alkoliklerin, Musevilikleri konusunda aşırı hassasiyet eğilimleri olduğu kanısındayım. Bu yüzden bu çiğ noktayı bir aldırmaçlık cilasıyla kaplıyoruz; ünlü Semitik omuz silkme hareketi. Bu tutum muhtemelen pek çok sefil Musevi alkoliği A.A. dan uzak tutabilir. Ancak, bu onlar için sefalet bizler içinse kayıp olacaktır.

Şu an, tanıdığım genç bir kadın aklıma geldi. İlerleyen alkolizmiyle kendine işkence etmekle meşgul. Eşim (o da A.A. da) ve ben ikimiz de yaklaşık iki yıl onu A.A. programına getirmeye çalıştık. Bize karşı çıkarken verdiği akılcı yanıtların özeti şu: “İyi Musevi kızlar alkolik olmaz.”

Belki de haklısın Ruth, birçok iyi Musevi kız alkolik olmaz. Ancak “iyi Musevi erkekler,” “iyi Lüteriyan kızlar,” “iyi Metodist kızlar,” “iyi İtalyan kızlar,” “iyi İskandinav kızlar” veya sadece “iyi kızlar” ve “iyi erkekler” de alkolik olmazlar.

Bu hastalığın pençesindeki herhangi bir alkolik hakkında “iyi” hiçbir şey yoktur. Ne kadar “iyi” olduğunu sanman veya Musevi, Hıristiyan, Müslüman veya başka bir şey olman biz A.A. da kileri ilgilendirmez. Doğru, toplantılarımızın çoğunu Rabbin Duası ile sona erdiririz, ama ateistler bile buna pek karşı çıkmazlar. Konuşmacı genellikle “İsteyen Rabbin Duasını söylerken bana eşlik etsin” der.

İçki içerken ne Musevi’ydim, ne Amerikalıyım, ne de erkektim. Sadece sarhoştum. Sevmeyen ve sevilmeyen bir sarhoş. Hiçbir şeye ve hiçbir kimseye, özellikle kendime saygı duymayan bir sarhoş.

Hayır Ruth, “Musevi olman gerekmez.” Ama belki yardımcı olur. Bana birden fazla azınlık grubuna ait olduğum gerçeğini kabul etmemde yardımcı oldu. Bugün ise, Atalarımın Tanrısı ve Adsız Alkolik her çeşit insan sayesinde, bu azınlık grupların ayık bir üyesiyim.

### **Adım ünlüdür, ben alkoliğim (film yıldızı)**

Yolun başında, aktrisliği öğrenirken karnımı doyurup kiramı ödeyebilmek için hemen her işte çalıştım. O günlerde içmek o kadar da önemli değildi. Sonra bir filmle birlikte bu sahne tamamen değişti. Bütün o şöhretli insanlar artık bana küçük adımla sesleniyor, beni partilere, yemeğe, “21” de, Cannes’da, Venedik’te buluşmaya çağırıyorlardı. Söylenen ilk şey daima şu oluyordu: “Ne içersin?”

Bazen çok içerdim. Amam birçok kişinin durumu da benimkiyle aynıydı. Genellikle film çevirirken içki içmezdim. Sadece sosyal toplantılarda veya film çekimleri arasındaki kısa tatillerde içerdim. Ancak yavaş yavaş, stüdyoda geçen uzun bir gün sonra eve döndüğümde biraz schnaps (şnaps) ve bir uyku hapının uyumama yardımcı olduğu günler geldi. Berbat bir sabah çok ağırdan aldığı için makyajcıyı azarlardım. Bana uzun sert bir biçimde bakıp ve şöyle dedi: “Şekerim, belki ben yaşılanıyorum. Sence gözlerinin altında ki halkalar büyüyor mu?”

Aniden sarsıldım. Ama sonra tekrar düşündüğümde bir tatile ihtiyacım olduğu kanısına vardım. Artık ondan sonraki her kriz döneminde kolay bir tedavi buluşturacaktım: Yeni diyet, değişik bir hap, yeni bir erkek, yoğun çalışma veya bir sağlık tesisinde kısa bir konaklama.

Bir dedikodu sütununda yayınlanan bir yazı daha kötü bir darbe oldu. Yazı şöyle başlıyordu “Bilin bakalım hangi Hollywood hanımefendisi hep geç kalmasıyla, sinir krizleriyle ve rolündeki sözleri unutmamasıyla yönetmenini ve yapımcısını deliye çeviriyor?” İsim vermiyordu, ancak izleyen satırlarda verilen özellikler bana işaret ediyordu. O kadar kızıştım ki cesaret edip ilk kez hastaneye başvurdum. Elbette tüm bunlar o lanet gazeteci yüzündendi. Beni uydurma bir isimle hastaneye aldılar. On dakika sonra bir hemşireye “Sen benim kim olduğumu biliyor musun?” dedikten sonra gerçek kimliğimi de açıkladım.

A.A. dan iki kadın bizimle konuşmaya geldiğinde hala ilaçların etkisi altındaydım. Sanırım onlar da şöhretimden en az benim kadar etkilenmişlerdi. Nazikçe dinledim, ama tekrar görüşmeye niyetim yoktu. Küçük iyilik meleklerinin beni tekrar aramalarını istemedim.

Menajerim ve arkadaşlarım da aynı fikirdeydiler. Benim durumumum farklı olduğunu söylediler. Yıllarca beni kendi davranışlarımın kötü sonuçlarından korumaya çalıştılar. Bugün bunun hastalığımı uzattığını sanıyorum, ama onları suçlamıyorum. Onlar sadece benim

iyiliğimi düşündüklerinin sanıyorlardı. Zaten onlardan bu şekilde davranmalarını isteyende bendim.

Sonra, bir oyunda başrol için anlaşma yaptım. O sırada hap kullanıyordum. Basın mensupları performansımın üç ayrı ön eleştirisini yaptılar. Üç farklı eleştiriye baktığımda, hangi akşam kendi özel sanrılama kokteylimin etkisi altında olduğumu anlayabilirsiniz. Ondan sonra da zaten iş tekliflerinin arkası kesildi. Tiyatro ve film işverenleri benden uzak durmaya başladılar.

Bir arkadaşımın ısrarıyla bir psikiyatri uzmanına gittim. (Alkol konusunda çok bilgili bir doktor olduğumu bugün anlayabiliyorum.) Tüm bahanelerimin altında, gerçekte korku doluydum ve yardıma ihtiyacım vardı. Çok önceleri standart bir Hollywood analizim vardı. Çünkü o günlerde bu çok modaydı ve çoğumuz biz aktör ve aktrisler yararlı olduğumu düşünürdük. Ancak New York’lu psikiyatri uzmanı farklı bir yol izledi. Tam onu sevmeye ve ona güvenmeye başladım ki bombayı patlattı: Antabuse kullanacak, A.A.’ya katılacak ve grup terapisine gidecektim. Antabuse itirazım yoktu, ama kendimi A.A. da ya da başka bir grupta düşünemiyordum. Herkes ne derdi sonra?

Ancak, çok korkuyordum. Sanki hayatım sona ermişti. Peruk ve koyu gözlük takarak birkaç A.A. toplantısına katıldım. Toplantılar bitmeden yavaşça kaçıyordum. Bir grup terapi toplantısında, mesleğimin iyi restoranlarda içkili yemeklere katılmamı, Fransa’da şarap mahzenleriyle ünlü şatodaki ziyafet masamda iş adamlarıyla önemli iş görüşmeleri yapmamı gerektiğini anlattım. Benim özel koşullarımda bu çeşit sosyal içiciliğin mesleki nedenlerle gerekli olduğunu söyledim.

Başka bir hasta, bakışlarımı bana dikti ve “Aptalca konuşuyorsun” dedi. Uzun bir sessizlik oldu. Zorlukla gülümsemeye devam ettim. “A.A. da ki zavallılar hiç değilse aptal değiller” diye devam etti. “İçki problemleri olduğunu görece kadar akıllılar ve bu konuda bir şeyler yapmaya başlamışlar. Sen ise hiç mantığın ya da cesaretin kalmamış gibi konuşuyorsun.”

Lafının yerine oturması için biraz bekledi. Sonrada nazikçe “Ama biraz aklının kaldığını umuyorum. Kendini daha iyi hissetmek, daha mutlu olmak istemez misin?” diye ekledi.

Bu sözler aklımı biraz başıma getirdi. Haklıydı. A.A. dakiler hakkında ne düşünürsem düşünüyem, ayıklık hakkında bende olmayan cevaplara sahiptiler. Oyunculara verilen meşhur bir öğüdü hatırladım: “*Sanki...* gibi davran.” Ve o andan itibaren A.A. da ki her alkolikten sanki bir şeyler öğrenmek istiyormuşum gibi davranmaya başladım. Bu, benim için yeni bir roldü. Artık yıldız değil, dinleyiciydim.

O günde bu yana galiba “sanki” gerçeğe dönüştü. A.A. da rol yapmama gerek yok. Alkolizmden iyileşmeye çalışan kadınlardan sadece biri olduğumu görüyorum. Evet, zor zamanlar da geçirdim. Bazı diğer üyelerin beni kendileri gibi bir alkolik görmeye başlamaları da zaman aldı. Önceleri, bazılarının adımla özdeşleştirdikleri film yıldızı imajı gözlerini kamaştırıyordu (şimdi artık böyle şeyler olmasa da olur), kimisi imzamı isterdi. Kendi sağlığım için, bu ilginin benliğimi pohpohlamasına (zaten yeterince pohpohlanmış!) veya beni sinirlendirmesine izin vermemenin yollarını öğrendim. Zor oluyor, ama nazikçe konuşmayı A.A. konularına çevirmeye çalışıyordum. Artık dünyanın neresinde olursam olayım bunu yapıyorum. Merkez ofislerimden birinde gönüllü çalışırken, yardım isteyen alkoliklere bile aynı yaklaşımı kullanıyorum. Bazen, birisi “Siz... değil misiniz?” diye soracak oluyor. Ben de “Evet. Ama aynı zamanda alkoliğim ve bu hastalıktan kurtulmaya Çalışıyorum” diyorum.

Beklenmedik bazı olaylar ve bir iki başarı sayesinde kariyerim yeniden canlandı. Hollywood partilerinde veya Paris restoranlarında Perrier maden suyum yudumlariken kendimi her zamankinden daha rahat hissediyorum. Bu arada, şimdi diğer birçoklarının da alkollü içki kullanmadığını görüyorum. Eskiden, şov dünyasındaki herkesin içki içtiğini sanırdım.

İçkili günlerimin en kötülerinde Avrupa’da çevirdiğim bir filmi geçen gece televizyonda gördüm. A.A.da bir yıl ayık kaldıktan sonra İngilizce seslendirmesini New York’ta tekrar yapmışım. Seyrederken gülmekten kendimi alamadım. Çünkü yalpalayan bir sarhoşun performansını görüyor, ama tamamen ayık bir ses duyuyordum. Ayıkken işimde çok daha başarılıydım.

### **Adım Phil, ben alkoliğim (“dibi derin”)**

Yaklaşık 7 yıl önce ilk A.A. toplantımda kendimi korkak, kibirli, öfkeli ve insanlığa, Tanrıya ve evrene küskün hissediyordum. (yine de bir parça ümidim vardı. *Belki de, içmemenin yolunu bulduklarımı iddia eden bu tuhaf insanlar bana yardım edebilirlerdi.*)

Korkuyordum. Çünkü içki ve kabuslarla dolu yıllar, beni şarap yaraları ve kapı eşiklerinde yatmaların eksik olmadığı dilencilik düzeyinde korkunç bir hayata indirgemişti. Korkuyordum. Değiştirecek elbisem yoktu. Temiz bir elbise isteğimden de emin değildim. Öğretmenlik kariyerim ve denediğim yüzlerce başka iş dahil her şeyimi yitirmiştim. Uğrunda yaşanacak bir şeyim kalmamıştı, ama ölmekten de çok korkuyordum.

Kibirim, çevremdekilerden daha üstün biri olduğuma dair derin inancımın kaynağıydı. Ben son derece yetenekli bir yazar değil miydim? Yıllar boyunca, okunabilir tek bir satır bile yazmamışım, ama eserlerimin yayınlanmamış olmasını beni anlamamalarına ve bana karşı ayırım gözetmelerine bağlıyordum. Kimse ruhumun derinliklerindeki çileli şuur halini, ıstırapı ve yalnızlık duygusunu anlayamamıştı. Zenci ve zeki olduğum için dünya beni sürekli dışlıyordu. Ceza yüklü şu hayattan nefret ediyor, Tanrısına da yaşam tarzına da içerliyor oluyordum. Öfkem beni tüketiyordu. Acım ve hastalığım daha kuvvetli olmasaydı, kendilerini alkolik sayan, temiz, görünürde mutlu, çoğu beyaz olan bu kişiler arasında o ilk toplantının sonunu getiremeyecektim.

Bana kahve getirdiler ve etrafıma toplandılar. Titreyen ellerimi görmezlikten gelmeyecek kadar dürüsttüler. Güldüler ve iyileşecek dediler. Güçlkle onları dinlemeye çalıştım. Alkolizmin bir hastalık, fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir hastalık olduğunu söylediler. Hastalığın tedavi edilebileceğini söylediler. Bu sözlerin tümünü, susuzluktan ölmek üzere olan bir insanın minnetiyle içtim.

Yine de içtiğim su biraz keskin, biraz acıydı. Kuşkuluydum. Bana Faydası olacak mıydı? Ben bu insanlardan farklıydım. Toplum beni zencinin tekmelenen yaşamına mahkum etmişti. Çeşitli hastanelerin ruh hastalıkları kliniklerinde gördüğüm tedaviler, içki sorunumun, içinde yaşamaya zorlandığım düşmanca dünyaya uyum sağlamaktan kaynaklandığı şeklindeki şüphelerimi doğruluyordu. Din, çocukluğumdan beri beni boğan bir şeydi. Bana sadece daha çok korku, daha çok kısıtlama, yani içmek için daha çok sebep veriyordu. “Tanrı” kelimesi, toplantı odasının duvarlarında belirgindi. Zaten burası bir kiliseydi. Tanrıya inanan bu beyaz, orta sınıf alkoliklerin, benim gibi benzersiz zeki bir zenciye içmeye zorlayan vahin sorunları anlayabileceklerinden hiç de emin değildim.

Aradan birçok toplantı geçti. Bazı temel ilkeleri öğrenmeye başladım. Bu ilkeler hayatımı sadece kurtarmakla kalmayıp, yavaş yavaş da değiştirdi. Nereden gelirsek gelelim, böyle içmemiz tek bir nedene dayanıyor; alkolizm. İlk içkiyi içtikten sonra durdurmamıza olanak tanımayan bir hastalığımız var. Hastalığımız derin ve dinamik. Sürekli olarak benliğimizin manevi ve ruhani dokularına saldırıyor. İyileşerek ayık kalacaksak, A.A. programı aracılığıyla bu hastalığı sürekli olarak kontrol altında tutmanız gerekiyor.

Ayıklığın ödülleri, karşı koyduğu hastalığın, ilerleme gücü kadar bol. Bu ödüllerin belki de en büyüğü, benzersizliğimin korkunç hapishanesinden tahliye oluşum.

### **Adım Jim, ben bir Alkoliğim (“dipi yüksek”)**

Ben hiç hapse atılmamış, alkolle ilgili bir suçtan dolayı hiç ceza kesilmemiş sarhoşlardan biriyim. Hiç hastaneye yatmadım. Ne işimi yitirdim, ne de eşimi.

Dilimden düşürmediğim laf şuydu: “İçkiyi istediğim an bırakabilirim.” Buna artık bende inanmaya başlamıştım. Her Büyük Perhiz Ayında (A.A. programına gelmeden önceki ay hariç,) içkiyi bırakabilmişim. Bu dünyada günahlarımı ödemeye çalışmazsam, öbür dünyada Tanrının beni daha ağır cezalandıracağına inanıyordum. Alkolden uzak durmak benim için en büyük perhiz, en büyük çileydi. Bunu kararlılığım, sabit fikirliliğim, irade gücüm ve bencilliğim sayesinde başarabiliyordum.

Sabit fikirlilik, tabiatımın bir parçasıydı. Bir şeyi yapmayı kafama koyduktan sonra hiçbir şey bunu değiştiremezdi. Büyük Perhiz sırasında birçok defa eşim içki içmem için yalvarmıştır. Çünkü, içmeyince çok sefil olup, kendisine ve çocuklarıma çok kötü davranıyordum.

Bütün arkadaşlarım Büyük Perhiz döneminde içmediğimi bilirlerdi. İrade gücüm hakkındaki iltifatları, o günlerde ve gecelerde ayık kalmama yardımcı oluyordu. Dayanamazda içersen hakkımda söyleyip veya düşüneceklerinden korkarak Paskalya’ya kadar dayanıyordum. İçki arkadaşlarımla eşlerinin hakkımdaki yorumları çok hoşuma giderdi: “Ah, keşke benim kocam Jack (veya Tom veya Steve) de senin gibi bırakabilse.” Eşim de herhalde “Gelin de siz onu bir de bana sorun!” diye düşünüyordu.

Ayrıca, dünyanın en zeki adamı da bendim. Çalıştığım şirkette, departmanlarda ve reisi olduğum ailemde bu hep böyleydi.

Sadece, çözümünü bırakın, anlaşılması bile hayli zor bir sorunum vardı. Birçok sabah kendimi çok kötü ve hasta hissederek uyanıp, kendime bir daha aptallık yapmamak için söz verdikten sonra niçin giden aptallığımı yine tekrarlardım?

Neden başkaları gibi bir iki kadehten sonra duramıyorum? Niçin daima o veya bu şekilde içkiyi düşünüyordum? Neden en azından çakırkeyif olmadıkça uyuyamıyordum?

İçkiyi bıraksaydım vaktimi nasıl geçirecektim? İçkiyi bıraksaydım insanlar neler söyleyecek, neler düşüneceklerdi? Müşterilerim ne düşünürlerdi? Noel’de, yılbaşında, yaş günümde içkisiz ne yapardım? Daima ne zaman bırakabilirim dememe rağmen, istediğim zaman neden bırakamadım? Nasıl bu kadar yalan söyleyebilmişim? Yalan söylemekten bir başkasıymış gibi davranmaktan yorulmuşum. Uyuşturucu maddeye müptela bir tiryaki gibi alkole bağlanmış olduğumu düşünmek bana çok acı veriyordu.

34 yaşımıdaydım. Güzel bir cumartesi günü Temmuz ayında, bir papaza sorunlarımın kökünde alkol olabileceğini itiraf edebildim. Daha önceler hiçbir kimseye böyle bir şey söylememiştim. Rahip A.A.’yı önerdi.

A.A. da ki en basit ve en olağanüstü noktalardan birinin, programa girmeden önce içkiyi bırakmak, benim anlaya geldiğim anlamda bırakmak – zorunda olmamam olduğu düşüncesindeydim. Eğer program içkiyi benim bildiğim anlamda bırakmamı gerektirseydi bugün ayık olamazdım.

A.A. bize alkolsüz yaşamayı, alkolün ne kadar gereksiz olduğunu ve problemlerimizi ne ölçüde artırdığını öğretiyor.

Başkaları bize bir şey vaat ettiğinde onlara teşekkür etmek çoğumuz için doğaldır. Bu nedenle, bana verilebilecek en kıymetli hediyenin – 24 aylığı – karşılığında teşekkür etmek istiyorum.

### **Adım Jan, ben bir alkoliğim (*agnostik*)**

Ailem bana ilerdeki yıllarda kaybettiğim bir inanç vermişti. Hayır, iki mezhebin öğretilerine tabi tutulmama rağmen, bana verdikleri inanç dinsel değildi. Her ikisinde de zorlama yoktu. Can sıkıntısı nedeniyle inancımı kaybettim. Zaten nazik ve yüzeysel olan Tanrı inancım, düşünmeye başlar başlamaz kayboldu. Ailemin bana verdiği, insanlara olan inançtı. Bu inancı, beni severek ve bana bir birey olarak saygı göstererek, bana kendi seçim hakkımı tanıyarak aşıladılar.

Kendi başıma hayata atıldığımda hala iyi niyetli bir koruma altında olduğumu hissediyordum. İşimdeki amirlerim (her iki cinsiyetten) bana sanki okuldaki öğretmenlerim gibi iyi davranıyorlardı. Tuhaftır, bu halim bazen beni rahatsız ederdi. “Bu ne?” derdim. “Ben insanlarda ebeveynlik güdülerimi uyandırıyorum?” Çünkü, insanlara olan inancımın karşı savaşı bir öge vardı içimde. Öfkeli ve vahşi bir gururdu. Mutlak bağımsızlık isteyen bir arzuydu. Akranlarımla daima çok utangaçtım. O zaman bile bu tavrımı egoizmin bir semptomu olarak yorumlamıştım. Başkalarının, kendime biçtiğim yüksek değerle hemfikir olamayacaklarından korkuyordum.

Kendime biçtiğim bu değer tabii ki beni sarhoşken gösteren bir resmi içermiyordu. Çoğu kez, içki kadar gururunda alkolikleri öldürdüğü kanısındayım. Yardım istemek mi? Harika fikir! Gururumun geçici olarak ayaklar altına alındığı gün geldi ve yardım istedim - yabancılardan. Ama, sağlığımı tekrar kazanınca büyüyen gururum, A.A.’ya yaptığım ilk iki yaklaşımı engelledi. Sosyal olarak içebilme yeteneğimi geri kazanma çabalarım yine başarısızlıkla sonuçlanınca artık ikna olmuşum. A.A. üyeliğime samimi olarak başladım.

Şanslıydım. Katıldığım grup, kapalı toplantılarını Basamak tartışmalarına ayırıyordu. Üyelerin çoğu kendi kişisel Tanrı kavramlarına sahiptiler. Çevremdeki inanç atmosferi o kadar yoğun ki, bazen ben bile bu havaya kendimi kaptıracak gibi oluyordum. Olmadı. Yine de her tartışmayı, Oniki Basamağın anlamının yeni derinliklerini ortaya çıkartması bakımından çok yararlı buldum.

İkinci Basamaktaki “Kendimizden üstün bir güç” terimindeki “kendimiz” sözcüğü, sadece bildiğimiz üyeler değil, A.A. anlamına geliyormuş. Her yerde, birbirimizi düşünen ve



dolayısıyla herhangi birimizin sağlayabileceğinden daha güçlü bir manevi kaynağı yaratan hepimiz anlamına geliyormuş.

Başlangıçta Üçüncü Basamak sadece, ilk ayıklığımda kendimi berbat hissetmeden uyandığım sabahki ruh halimdi. Pencereimde oturur her günün ne kadar güneşli; olduğunu düşünürdüm. İşim olmamasına rağmen, kendimi pek mutlu ve güvenli hissedirdim. Sonradan bu Basamak dünyada ki yerimi neşeyle kabul etmek anlamını kazandı; “Gösteriyi Kim ya da Ne idare ediyor, hiçbir fikrim yok. Bildiğim bir şey varsa, o yönetici ben değilim.” Üçüncü Basamağı iyi davranış tarzı ve hayata verimli bir yaklaşım olarak da görebiliyordum. “Tuzlu suda yüzerken paniğe kapılıp çırpınmaya başlarsam boğulurum. Ama rahatlayıp inanırsam, su beni yüzeyde tutacaktır.

Dördüncü Basamak bir Üstün Güçten söz etmese de, “vicdan” kelimesi bende günah kavramını çağrıştırdı. Günah ise benim kitabımda Tanrıya karşı bir suç demektir. Dolayısıyla, muhasebemi, karakterimin dürüst bir dökümü olarak düşündüm. İnsanları kırmaya yönelik niteliklerimi “borç” hanesine yazdım.

Basamakları bilinçli olarak çalıştığımın emin değildim, ama onların benim üzerimde çalışmaya başladıklarından şüphem yoktu. Ayıklığımda dördüncü yılında, basit bir olay yüzünden, utangaçlık kabuğumun kırıldığını aniden fark ettim. “Oh be. Artık dünyada kendi evimdeki kadar rahattım!” diye hayretle mırıldandım. Bugün, aradan 18 küsur yıl geçti, bu duygum hala sürmektedir. Bütün hayatımı elime aldığım zaman, A.A. tecrübesinin yararlarını, aktif alkolizm döneminin hasarlarından daha ağır bastığını görüyorum.

Peki, gururumu (geçici olarak) nasıl yendim ve kendimi başkalarına nasıl açtım? Buna verebildiğim en iyi cevap, babamın “yaşam kuvveti” dediği şey. (Babam eski kafalı bir aile doktoruydu ve yaşam kuvvetinin yükseltip düştüğü zamanlarda çok tanık olmuştu.) Galiba bu hepimizde olan bir şey. Bütün canlılara hayat veriyor, galaksileri döndürüyor. Üçüncü Basamakla ilgili olarak tuzlu suda yüzme benzetmesi rasgele değildi. Çünkü, bence okyanus bu kuvvetin sembolü. Onbirinci Basamağa en yakın olduğum zamanlar oluyor. Boyutumun küçük olduğu ve çok engin ve bilinmesi mümkün olmaya bir şeyin küçük bir parçası olduğumu sakinlikle hissedebiliyorum.

Ama okyanus biraz soğuk bir sembol değil mi? Evet. Gözü bence küçük balığın üzerinde mi, veya herhangi bir bireyin kaderini düşünüyor mu? Hayır. Aktif alkolizmin sonlarına doğru bir gece, insan olmayan bir şeye birkaç kelimeyle seslenecek oldum. Gün doğmadan karanlıkta yatağımdan kalktım., diz çöktüm, ellerimi birleştirip “ Lütfen bana yardım et” dedim. Sonra şöyle bir silkindim ve kendime “Kiminle konuşuyorum?” diye sordum ve gerisingeri yatağıma girdim.

Bu olayı rehberlerimden birine anlattığımda, “Ama duana cevap vermiş ya” dedi.

Olabilir. Ama ben öyle hissetmiyorum. Rehberimle tartışmadım. Şimdide bu esrarı saf mantıkla çözmeye kalkışacak değilim. Bana mantıksal olarak kişisel bir Tanrının varlığını ispat etseniz bile – ki bunu yapabileceğinizi sanmıyorum – hissedemediğim bir varlıkla konuşma fikri bana ters geliyor. Bende sizlere Tanrının olmadığını mantıksal olarak ispat edebilseydim – ki bende bunu başaramam – sizin inancınızda bundan sarsılmazdı. Yani, inanç meselesi tamamen akıl ve mantık aleminin dışında yer alıyor. Peki, insan aklının ötesinde başka bir şey var mı? Evet, ben böyle bir şey olduğuna inanıyorum.

Bu arada, burada hepimiz birlikteyiz. Bütün insanları kastediyorum, sadece alkolikleri değil. Hepimizin birbirine ihtiyacı var.

## ***Hepimiz artık birlikte başkayız***

Bu broşürdeki öyküler birbirinden son derece farklı olmakla birlikte, birçoğundaki ortak temayı fark ettiniz mi? Bunlardan dördü şöyle diyor:

Louis: “Benim gerçek kardeşlerim oldular.”

Padric: “...insan ve alkolik olmamız. Hepimiz A.A. da birlikteyiz.”

Mary: “...yardım isteyen herkese kapılarının açık olduğunu...”

George: “...Adsız Alkolik her çeşit insan...”

Bu toplantılarımızda defalarca duyacağınız ve yayınlarımızda tekrar tekrar okuyacağımız bir temadır: toplum ve paylaşma teması. Gloria şöyle diyor: “ Ben A.A.’ları, yağmur şiddetliğinde şemsiyelerini birbirleri üzerine tutan arkadaşlara benzetiyorum.” Er ya da geç çoğumuz A.A. hakkında bu gerçeği ifade ederiz.

Büyük kentlerde bazı özel A.A. toplantıları tertiplenir. Bu toplantılar sadece polisler, erkek ve kadın eşcinseller, din görevlileri, gençler, doktorlar, İspanyolca konuşanlar, A.A.’ya yeni başlayanlar ve sadece kadınlar için olabilir.

A.A.’da yeni olduğumuz zaman bu toplantıların bazılarına gitmek, önceleri iyileşme yolundaki çabalarımızı biraz kolaylaştırabilir, ancak, en mutlu ve en sağlıklı iyileşmelerin sadece özel toplantılara değil, her türlü A.A. toplantılarına katılmakla gerçekleşmektedir.

A.A. çevremizi sadece tastamam kendimiz gibi olanlarla sınırlamayı doğru bulmuyoruz. Ayrımcılık, “benzersizliğimizin” sağlıksız bir vurgulaması oluyor. A.A. yaşamının genel akışına katılmayı ve sadece “faklı” kişilere değil, herkesle kaynaşmayı çok daha eylenceli, çok daha sağlıklı buluyoruz.

İşte buradayız. Hepimiz farklıyız. Hepimizde başkayız. Aynı zamanda, hepimiz alkoliğiz ve A.A. da birlikte ayıgız. Bu açıdan baktığımızda, farklı olmaktan çok birbirimize benzeriz. Çok farklı hayatlarımızı yaşamamıza ve aynı kaderlerimize ulaşabilmemize olanak tanıyan insanlık paylaşımını A.A. da buluyoruz. Bize katılmanız memnuniyetle karşılanacaktır.

## ***Adsız Alkoliklerin Oniki Basamağı***

1. Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve hayatımızın kontrolümüzden çıktığını kabul ettik.
2. Kendimizden daha 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 ve gücendirdiğimiz insanların listesini yaptık 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, ruhsal bir uyanışla, bu mesajı alkoliklere taşımaya ve bu ilkeleri bütün işlerimizde uygulamaya çalıştık.

## ***Adsız Alkoliklerin Oniki Geleneği***

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. 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, ruhsal bir uyanışla, bu mesajı alkoliklere taşımaya ve bu ilkeleri bütün işlerimizde uygulamaya çalıştık.

**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.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.  
ve Türkiye Genel Hizmet Ofisi  
bilgilendirilerek hazırlanmıştır.  
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.

2M 4/06 (Intra)

ABD'de basılmıştır

TURKP-13

Turkish  
Do you Think  
You're Different