

Bir Bağımlının Kabullenme, İnanç ve Taahhüt ile Deneyimi

NA programına geldiğimde sorunumu teşhis etmişim – kullanmayı bırakma arzum vardı ama, nasıl onu göremiyordum. Bağımlılığın doğasından ötürü tüm kişiliğim almak, kullanmak ve daha fazla almak için yollar ve yöntemler bulmaya şartlanmıştı. Kişilik özelliklerimin hepsi bu kendine saplantıyı pekiştiriyordu. Tamamen ben-merkezci olarak yaşamımı, insanları ve durumları kendi çıkarıma kullanarak yönetmeye çalıştım. Tüm kontrolü kaybetmişim. Saplantı beni tekrar tekrar uyuşturucu kullanmaya zorluyordu, irademe karşı, kendimi yıkıcı olduğunu bilerek ve temel hayatta kalma içgüdümüne karşı. Akıl sağlığım yitik ve ümitsizce çaresiz, savaşmaktan vazgeçtim ve bir bağımlı olduğumu; yaşamımın bütünüyle yönetilemez olduğunu ve hastalık üzerinde güçsüz olduğumu kabul ettim. İradem zorunlu şekilde uyuşturucu yoksunluğu çeken hastalıklı vücudumu değiştiremezdi. Otokontrolüm, gerçekten kaçmak için ruh halimi değiştiriciler kullanma fikrine saplanmış, hastalıklı zihnimi değiştiremezdi. Ne de en yüksek ideallerim – kurnaz, sinsi ve tamamen ben-merkezci – hastalıklı ruhumu değiştirebilirdi. Güçsüzlüğümün gerçekliğini kabul edebildiğimde artık uyuşturucu kullanmaya ihtiyacım kalmadı. Durumumu – bağımlılık üzerinde güçsüzlük ve yaşamımın yönetilemezliği – böyle kabullenmek iyileşmemin anahtarı oldu.

NA toplantılarındaki iyileşmekte olan bağımlıların yardımı ile uzak durdum – her seferinde bir dakika, bir saat, bir gün. Hâlâ kafamı iyi etmek istiyordum. Uyuşturucusuz hayat çekilmez geliyordu. Bırakmak, beni eskisinden daha da çok çaresizlik hissiyle bırakmıştı ve bununla başetmek için zihnim bana gene uyuşturucu kullanmamı

söylüyordu. Güçsüzlüğümün ve yaşamımın yönetilemezliğini kabul etmek beni, kendini-yıkıcı doğamı değiştirmek için hastalığımın daha kuvvetli bir güce ihtiyaç içinde bıraktı. Toplantılarda karşılaştığım insanlar bana NA programında bağımlılıklarından üstün bir güç bulduklarını söylediler. Bu insanlar aylar veya yıllardır temizdiler ve artık kullanılmak bile istemiyorlardı. NA programını yaşayarak uyuşturucu kullanma arzusunu kaybedebileceğimi söylediler. Onlara inanmaktan başka seçeneğim yoktu. Doktorları, psikiyatristleri, hastaneleri, akıl hastanelerini, iş değişikliklerini, evlilikleri, boşanmaları denemiştim; hepsi boşunaydı. Ümitsiz gözükiyordu ama NA’da ümit gördüm. Hastalıklarından iyileşmekte olan bağımlılarla tanıştım. Uyuşturucularsız nasıl yaşanacağını öğrenebileceğim inancına vardım. NA’da, değişmeye başlamak için ihtiyacım olan inancı buldum.

O noktada uyuşturucu kullanmayı bırakmışım ve ister istemez uzak durmaya devam edebileceğime inandım. Hâlâ bir bağımlı gibi düşünüyorum ve hissediyordum, yalnızca uyuşturucu kullanmıyordum. Kişiliğim ve karakterim her zaman olduğunun aynıydı. Hakkımdaki herşey kendini-yıkıcılığı pekiştiriyordu. Değişmeye ihtiyacım vardı, yoksa tekrar kullanmaya başlayacaktım. Durumumu kabullenmişim ve iyileşebileceğime inanmışım. Bunu yapabilmek için NA programının ruhsal ilkelerine tam bir taahhütte bulunmak zorundaydım.

Rehberimin yardımı ile, Tanrı’yı anladığım gibi Tanrı’ya yaşamımı ve irademi devretmeye karar verdim. Benim için bu bir dönüm noktasıydı. Bu karar sürekli kabullenme, durmadan artan inanç ve iyileşmeye günlük bir taahhüt istiyordu. Tanrı’ya yaşamımı ve irademi devretme kararı kendimi tanımamı ve gerçekle başa çıkış yollarımı değiştirmeyi gerektiriyordu. Bu taahhüt yaşamıma

dürüstlük getirdi. NA programı benim için böyle çalışıyor: Hastalığımı kabulleniyorum, programın beni değiştireceğine inancımı geliştiriyorum ve iyileşmenin ruhsal ilkelerine taahhütte bulunuyorum.

Şimdi gereken eylemdir. Eğer değişmezsem, çok mutsuz olacağım ve uyuşturucu kullanmaya geri döneceğim. NA programınca önerilen eylemler, kişiliğimi ve karakterimi değiştirebilir. Kendimi dürüstçe incelerim, ne yapmış ve nasıl hissetmiş olduğumu yazarım. Kendimi, en gizli korkularımı, kızgınlıklarımı ve kinlerimi anlatarak, Tanrı’ya ve bir başka insana açıklarım. Bunları yapınca, geçmişin artık hayatım üzerinde kontrolü yoktur ve bugün ideallerimi gerçekleştirmek için özgür bırakılırım. Farklı davranmaya başlarım ve Onun olmamı istediği gibi bir insan olmak için, Tanrım tarafından değiştirilmek üzere hazır hale gelirim.

Eksikliklerimden kurtarılmayı isteyerek gerçeğe dayalı, makul bir ben-imesi geliştirmeye başladım.

Başka insanlara yaptığım hataları düzelterek, kendimi ve başkalarını nasıl affedeceğimi öğrendim.

Davranışlarımı düzenli olarak gözden geçiriyorum ve hatalarımı en kısa zamanda düzeltiyorum. Sürekli olarak ruhsal ilkelere güvenimi ve inancımı geliştiriyor ve genişletiyorum. Başkalarına, kendimi ve programımızı paylaşarak veriyorum ve öğrendiğim bu ilkeleri yaşamaya çalışıyorum. Bu On iki Basamak, kullanmayı bırakmamı sağladı, kullanma arzusunu aldı ve bana yeni bir yaşam yolu verdi.



Narcotics Anonymous®

Adsız Narkotik

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tüm hakları saklıdır.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

Narcotics Anonymous, , ,  ve The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
tescilli markalarıdır.

ISBN 978-1-55776-NEED Turkish 11/12

WSO Catalog Item No. TU-3114

IP No. 14-TU

Bir Bağımlının Kabullenme, İnanç ve Taahhüt ile Deneyimi