

## Bir Başka Bakış

Birçok düşünce yöntemi olduğu gibi, gerek araştırmaya gerek kişisel deneyime dayanan, belki de bir o kadar bağımlılık tanımlaması vardır. Duyduğumuz tanımlamalarda birçok samimi anlaşmazlık alanı olması şaşırtıcı değildir. Bunlardan bazıları, gözlenen ve bilinen gerçekler olması bakımından bazı gruplara diğerlerinden daha uygundur. Eğer bunu bir gerçek olarak kabul edebilirsek, işte o zaman tüm bağımlılıklara daha temel ve hepimiz arasında iletişim kurmak için daha geçerli bir yol keşfedebilmek umudu ile belki bir başka bakış açısı incelenmelidir. Eğer *bağımlılığın ne olmadığı* üzerinde daha çok anlaşma sağlarsak, işte o zaman belki *onun ne olduğu* daha net görülebilir.

Belki belli başlı bazı noktalar üzerinde hemfikir olabiliriz.

### 1. Bağımlılık özgürlük değildir.

Hastalığımızın doğası ve gözlemlenen belirtileri bu gerçeğe işaret eder. Biz bağımlılar, belki çok istememize rağmen hastalığımızın ilerleyişi sırasında bunu pek nadir yaşamamız nedeniyle kişisel özgürlüğe çok değer veririz. Uzak durma dönemlerinde bile özgürlük kısıtlanır. Bir eylemin, iyileşmenin devamı için bilinçli bir arzudan mı, yoksa kullanmaya geri dönmek için bilinçaltı bir istekten mi kaynaklandığından asla tam anlamıyla emin olamayız. İnsanları ve şartları kullanmayı ve tüm eylemlerimizi kontrol etmeyi isteriz; böylece özgürlüğün ayrılmaz bir parçası olan spontanlığı yok ederiz. Kontrol etme ihtiyacının, kontrolü kaybetme korkusundan kaynaklandığını kavrayamayız. Kısmen hayatın zorluklarını çözerken yaşanan geçmiş başarısızlık ve düş kırıklıklarına dayanan bu korku, bizleri anlamlı seçimler yapmaktan alıkoyar. Bunlar öyle seçimlerdir ki, eğer uygulanırlarsa, bizi engelleyen o korkunun kendisini ortadan kaldırırlar.

### 2. Bağımlılık kişisel gelişim değildir.

Aktif bağımlılığın monoton, taklitçi, törensel, zorunlu ve saplantılı tekdüzeliği bizi, cevap verebilen veya anlamlı düşünce ve eylem yeteneğinden yoksun bırakır. Kişisel gelişim, yaratıcı çaba ve amaca yönelik davranış demektir; seçim, değişim ve hayatla hayatın şartlarında yüzleşme yeteneğini öngörür.

### 3. Bağımlılık iyi niyet değildir.

Bağımlılık bizi; almak, kullanmak ve bu süreci sürdürmek için yollar ve yöntemler bulmaktan oluşan dünyamızın dışında kalan insanlar, yerler ve şeylerden yalıtr. Düşmanca, kin dolu, benmerkezci ve kendimiz ile meşgul bir şekilde; hastalığımız ilerlerken dışarıyla tüm ilgimizi keseriz. İhtiyaçlarımız için dayandığımız o insanlardan şüphe ve korku duyarız. Bu yaşamımızın her alanına dokunur ve tamamen tanıdık olmayan her şey, yabancı ve tehlikeli hale gelir. Dünyamız daralır ve hedefi izolasyon olur. Bu belki de rahatsızlığımızın asıl doğasıdır.

Yukarıda söylenenlerin hepsi şöyle özetlenebilir...

### 4. Bağımlılık bir yaşam yolu değildir.

Bağımlının hasta, çıkarıcı, benmerkezci ve içine kapanık dünyasına bir yaşam biçimi olarak bakılamaz; en iyi olasılıkla, belki bir zaman için geçerli bir hayatta kalma şeklidir. Bu sınırlı varoluşta bile, bir çaresizlik, yıkım ve ölüm yoludur.

Ruhsal doyum arayışındaki her yaşam tarzı, bağımlılıkta hiç olmayan o şeyleri gerektirir: *özgürlük, iyi niyet, yaratıcı eylem ve kişisel gelişim.*

Özgürlükle birlikte, yaşam anlamlı, değişen ve ilerleyen bir süreçtir. O, arzularımızın daha iyi ve daha zengin bir biçimde gerçek-

leşmesine ve kişisel benliklerimizin daha üstün doyumuna mantıklı bir beklenti ile bakar. Tabii bunlar NA'nın On iki Basamağının günlük uygulamasının sonucu olan ruhsal gelişimin göstergelerinden bazılarıdır.

İyi niyet, kendimizden başkalarını da içeren bir eylem; başkalarını kendi yaşamlarında, bizim kendimizinkinde olduğumuz kadar önemli gören bir yoldur. Empatinin anahtarı iyi niyet mi yoksa iyi niyetin anahtarı empati mi? Söylemek zor. Eğer empatinin kendimizi başkalarında, bilerek, kendi kimliğimizi yitirmeden görmek olduğunu kabul edersek, bir başkasını nasıl reddederiz? Hoşlanma benzerlikler görmekten doğar. Hoşgörüsüzlük kabul etmeyeceğimiz farklılıklardan kaynaklanır.

Kişisel gelişimde, hem özgürlüğü hem de iyi niyeti başkalarıyla işbirliğinde kullanırız. Kendi başına yaşanmadığını, kişisel gelişimin aynı zamanda kişilerarası gelişim olduğunu kavrarız. Daha iyi denge bulmak için, maddi değerlerin yanı sıra kişisel, sosyal ve ruhsal ilkeleri inceleriz. Olgunluk bu tür bir değerlendirmeye gerektiriyor gibidir.

Aktif bağımlılıkta delilik, kurumlara kapatılma ve ölüm yegane sonlardır. İyileşmede bir Yüksek Gücün ve NA basamaklarının yardımı ile her şey mümkündür.

Yaratıcı eylem gizemli bir işlem olmasa da düzensiz ve parçalanmış kişiliklerimizi yeniden inşa eden ve bütünleyen içsel bir iştir. Bu çoğu kez, basitçe başkalarına veya kendimize yararlı olacağını düşündüğümüz o içimizden gelen seslere, sevgilere kulak vermek ve onlara göre anında harekete geçmektir. İşte burada bir çok temel eylem ilkeleri açık hale geliyor. Bundan sonra bizim için gerçek değer olan ilkelere dayalı kararlar alabiliyoruz.

Adsız Narkotik'in On iki Basamağının amacı, her birimiz, onun anladığı gibi bir Yüksek Güce dayanmanın kendine-saygı ve kendine-güven getirdiğini bulduğumuzda

net hale gelir. Kimseden üstün veya kimsenin altında olmadığını biliyoruz; gerçek değerimiz kendimiz olmakta yatar. Kendimiz ve eylemlerimiz için sorumluluk ve özgürlük yaşamlarımızda en ön sırayı alır. Özgürlüğü günlük pratik sayesinde elimizde tutarız ve genişletiriz; bu asla sonu gelmeyen yaratıcı eylemdir. Tabii, iyi niyet tüm ruhsal gelişimin başlangıcıdır. Tüm eylemlerimizde şefkate ve sevgiye yol açar. Bu üç hedef, özgürlük, yaratıcı eylem ve iyi niyet, kişisel ödül aramaksızın arkadaşlık birliğinde gösterildiğinde, sonuçlarını önceden kestiremeyeceğimiz veya kontrol edemeyeceğimiz değişimler yaratır. Böylece, hizmet de bizden üstün bir Güçtür ve herkes için büyük anlamı vardır.

## Umursadığımda ve NA yolunu diğerleriyle paylaştığımda minnetim konuşur.

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 978-1-55776-400-3 Turkish 7/19

WSO Catalog Item No. TU3105



**Narcotics Anonymous®**  
**Adsız Narkotik**

IP No. 5-TU

# Bir Başka Bakış