

Rehberlik – Revize

NA toplantılarına katılmaya başladığımızda birçoğumuzun ilk duyduğu önerilerden biri, rehber edinmektir. Yenigelenler olarak, bunun ne anlama geldiğini pek anlayamayabiliriz. Rehber nedir? Nasıl rehber edinir ve onu nasıl kullanırız? Nerede bir rehber buluruz? Bu broşürün, rehberlik konusuna kısa bir giriş olması amaçlanmıştır.

Temel Tekstimiz, “NA'nın kalbi, iki bağımlı iyileşmelerini paylaştıkları zaman atar.” der. Ve basitçe rehberlik, bir bağımlının diğerine yardım etmesidir. Rehberliğin iki yönlü yolu hem rehberine hem de rehberlik ettiği kişiye (sponsee) yardım eden, sevgidolu, ruhsal ve şefkatli bir ilişkidir.

Rehber KİMDİR?

Rehberlik, farklı insanlar için farklı anlamlar taşıyan kişisel ve özel bir ilişkidir. Bu broşürün amaçları bağlamında bir NA rehberi, iyileşme programımızı yaşayan, bizimle özel, destekleyici ve birebir ilişki kurmaya istekli bir Adsız Narkotik üyesidir. Çoğu üye rehberi, herşeyden önce NA'nın On iki Basamağını, bazen de On iki Gelenek ve On iki Kavramını çalışmamıza yardım edebilecek biri olarak düşünür. Rehber illa bir arkadaş değil ama kendisine açıldığımız biri olabilir. Toplantılarda paylaşmaktan rahatsız olabileceğimiz konuları rehberimiz ile paylaşabiliriz.

“Rehberimle aramdaki ilişki, diğer insanlara güven kazanmam ve basamakları çalışmamın anahtarı olmuştur. Hayatımdaki tüm kargaşayı rehberimle paylaştım, o da benimle bir zamanlar kendisinin de aynı yerde olduğunu paylaştı. Bana uyuşturucu kullanmadan nasıl yaşanabileceğini öğretmeye başladı.”

Bir rehber NE yapar?

Rehberler deneyim, güç ve ümitlerini rehberlik ettikleri kişilerle paylaşırlar. Bazıları rehberlerini sevgidolu ve şefkatli, ne olursa olsun onları dinleyeceğine ve onları destekleyeceğine güvendikleri biri olarak tanımlar. Diğerleri rehberin sunabileceği tarafsızlığı ve sağlıklı mesafeye değer verir ve kabul etmesi zor bile olsa rehberin verdiği doğrudan ve dürüst bilgilere güvenir. Daha başkaları da esasen On iki Basamak boyunca kendilerine yol göstermesi için bir rehberine başvururlar.

“Birisi ‘Neden bir rehberine ihtiyacım olsun?’ diye sormuş. Rehber cevap vermiş: ‘Çünkü insanın kendi kendine, kendini kandırıldığını farketmesi bayağı zordur.’”

Rehberlik, NA neden çalışıyorsa aynı nedenle çalışır. Çünkü iyileşmekte olan üyeler ortak bağımlılık ve iyileşme bağları paylaşırlar ve birçok durumda birbirleriyle empati kurabilirler. Rehberin rolü bir yasal danışman, bankacı, anne-baba, evlilik danışmanı veya sosyal görevli rolü değildir. Rehber, bir tür profesyonel danışmanlık veren bir terapist de değildir. Rehber, sadece On iki Basamak içinden yolculuğunu paylaşmaya istekli, iyileşmede olan bir başka bağımlıdır.

Kaygılarımızı ve sorularımızı rehberlerimiz ile paylaştıkça, onlar da bazen kendi deneyimlerini paylaşacaktır. Diğer zamanlarda bize okuma veya yazma ödevleri önerebilecekler ya da program hakkındaki sorularımızı yanıtlamaya çalışacaklardır. Biz NA'ya yeni gelenler, rehber, NA dili, toplantı formatları ve hizmet yapısından tutun da NA ilkelerinin anlamına ve ruhsal uyanışın doğasına kadar program hakkında kafamızı karıştırabilecek şeyleri anlamamıza yardım edebilir.

Sponsee NE yapar?

Önerilerden biri rehberimiz ile düzenli bağlantı halinde olmaktır. Rehberimize telefon etmenin yanı sıra, toplantılarda buluşmayı ayarlayabiliriz. Bazı rehberler bize, onlarla ne sıklıkta temasa geçmemizi beklediklerini söyleyeceklerdir. Diğerleri ise bu tür koşullar koymaz. Bize yakın bir yerde yaşayan bir rehber bulamazsak, temasta kalmak için teknolojiye veya postadan yararlanabiliriz. Rehberimiz ile ne şekilde iletişim kurarsak kuralım, önemli olan dürüst olmak ve açık fikirlilikle dinlemektir.

“Rehberimin bana genel doğrultular ve yeni bir bakış açısı vereceğine güveniyorum. En azından o benim için önemli bir yansıtıcıdır. Bazen olayları farklı görebilmem için, bir şeyi yüksek sesle birine söylemek yeterli oluyor.”

Rehberlerimize yük olduğumuzdan endişe edebilir ve onları aramaya çekinebiliriz ya da rehberlerimizin karşılığında bizden bir şey isteyeceğine inanabiliriz. Ama gerçekte bu ilişkiden en az bizler kadar rehberlerimiz de yararlanırlar. Programımızda, bizde olanı ancak vererek kendimizde tutabileceğimize inanırız; rehberlerimizi kullanarak, aslında onların temiz kalmalarına ve iyileşmelerine yardım ediyoruz.

NASIL rehber ediniriz?

Rehber edinmek için tek yapmamız gereken sormaktır. Bu basit olsa da kolay olmayabilir. Çoğumuz bir başkasından rehberimiz olmasını istemeye korkar. Aktif bağımlılığımızda, kimseye güvenmemeyi öğrenmiş olabiliriz ve birinden bizi dinlemesini ve bize yardım etmesini isteme fikri, yabancı ve korkutucu gelebilir. Herşeye rağmen üyelerimizin çoğu rehberlik ilişkisini iyileşmelerinin çok önemli bir parçası olarak tanımlamaktadır. Bazen nihayet cesaretimizi toplarız,

ancak “hayır” cevabı alırız. Eğer böyle olursa, yapmamız gereken sebat etmek, inanmak ve bu kişinin kararını kişisel almamaya çalışmaktır. İnsanların geri çevirme nedenlerinin, olasılıkla bizle hiçbir ilgisi yoktur: Yoğun bir yaşamı veya rehberlik ettikleri çok sayıda kişi olabilir ya da belki zor bir dönem geçirmektedirler. İnançımızı pekiştirmemiz ve bir başkasına sormamız gerekir.

“Rehberimi seçtiğimde, buna bir mülakatmış gibi baktım. Birbirimizle uyumlu muyuz? Senin beklentilerin ve benimkiler neler? Kendisiyle konuşurken kendimi rahat hissettiğim, açık fikirli birini aradım.”

Rehber aramak için iyi yer bir NA toplantısıdır. Rehber aranabilecek başka yerler, hizmet toplantıları ve konvansiyonlar gibi NA etkinlikleridir. Rehber ararken, çoğu üye, güvenmeyi öğrenebileceğini hissettiği, şefkatli gibi görünen ve programda aktif olan birine bakar. Çoğu üye, özellikle de NA'da yeni olanlar, kendilerinininkinden daha uzun temiz zamanı olan bir rehber bulmanın önemli olduğunu düşünür.

Pratikte edinilmiş iyi bir yöntem, yaşadığımız mücadele ve başarılarla kendinden bir şeyler bulacak, benzer deneyimlere sahip birini aramaktır. Çoğumuz için aynı cinsiyetten birini bulmak bu empatiyi kolaylaştırır ve ilişkide kendimizi güvende hissetmemizi sağlar. Bazıları cinsiyetin kararı etkileyen önemli bir faktör olmayabileceğini hisseder. Kendi rehberimizi seçmekte özgürüz. Ancak bizi cinsel çekime götürebilecek bir rehberlik ilişkisinden kaçınmamız kesinlikle önerilmektedir. Böyle bir çekim bizi rehberliğin doğasından uzaklaştırır ve birbirimizle dürüstçe paylaşabilmemizi engeller.

“Temizlendiğimde güvensizdim, yalnızdım ve biraz teselli ve yakınlık için yapamayacağım şey yoktu. Doğal eğilimim, iyileşmem için gerekli olan temeli oluşturmaya odaklanmaktansa, o arzuları tatmin etmekte. Bana destek olan ve iyileşmemin ilk günlerinde benden faydalanmaya kalkmayan üyelerin ilkelerine bağlılıkları için Tanrıya şükür.”

Bazen üyeler birden fazla rehberle sahip olmanın doğru olup olmayacağını merak eder. Bazı bağımlılar bu yolu seçerken, çoğu bağımlı, birden fazla rehberle sahip olmanın onları istedikleri cevap veya yol gösteriyi bulmak için manipülasyona teşvik edebileceğini açıklayarak buna karşı uyarılmaktadır.

NE ZAMAN bir rehber edinmeliyiz?

Çoğu üye, bir an önce bir rehberle sahip olmanın önemli olduğunu düşünürken, diğerleri önce etrafa bir bakmanın ve bilgilenmiş olarak bir karara varmanın aynı derecede önemli olduğunu anlatır. Çok sayıda toplantıya katılmak, kimin yanında kendimizi rahat hissettiğimizi ve kime güvenmeyi öğrenebileceğimizi belirlememizde bize yardımcı olacaktır. Biz rehber ararken, birinden teklif gelirse, ona “evet” demek zorunda değiliz. Anımsamamız gereken bir şey vardır; iyileşmemizin erken dönemlerinde bize yardım edecek bir rehber edinmişsek ve eğer bu kişi gereksinimlerimize cevap vermiyorsa sonradan rehber değiştirmekte özgürüz.

“Rehber edinme zamanlamasını boğulmaya benzettim. O cankurtarana / rehberle hemen ihtiyacım vardı!”

Programda yeniyken, yardım ve destek için diğer bağımlılara uzanmamız gerekir. Telefon numaralarını kullanmak ve iyileşmekte olan diğer bağımlılarla paylaşmaya başlamak için asla çok erken değildir. Programımızın çalışmasının nedeni, birbirimize sunabildiği-

miz yardımdır. Artık izolasyonda yaşamamız gerekmiyor ve kendimizi bizden daha büyük bir şeyin parçası olarak hissetmeye başlıyoruz. Rehberlik ilişkisi; NA'ya gelerek, nihayet eve geldiğimizi görmemize yardımcı olur.

Rehberlik hakkında bu broşürün yanıtlamadığı sorularınız olabilir. Sorularınızın “bu doğrudur” veya “şu yanlıştır” gibi cevapları bulunmayabilirse de, (arkadaşlık birliğimizin deneyimleri topluluktan topluluğa ve üyeden üyeye değişmektedir) rehberlik ilişkisindeki birçok meseleyi daha derinlemesine işleyen bir kitabımız vardır.

Kişiler:

Copyright © 1999, 2012 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 literatürdür.

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

ISBN 978-1-55776-need Turkish 6/12

WSO Catalog Item No. TU-3111



Narcotics Anonymous®
Adsız Narkotik

IP No. 11-TU

Rehberlik
Revize