

ALCOHOLİCS ANONYMOUS
WORLD SERVICES. INC.

Türkçe Baskı

Adsız
Alkolikler

Binlerce Erkek ve Kadının Alkolizmden Nasıl
Kurtulduğunun Hikayesi

Türkçe Baskı

Alcoholics Anonymous World Services, Inc
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
1991

1991 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 A.A. W.S.

First printing 2001
İSBN 978-0-916856-36-6

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

1991 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Bu Kitabın her türlü yayın hakkı
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.'e
(Adsız Alkolikler Dünya Servisleri'ne)
aittir. Basımı 1994

İngilizce'den çevrilmiştir.

Bu kitabın İngilizce baskısının da
her türlü yayın hakkı Adsız Alkolikler
Dünya Servisleri'ne aittir. Bu çevirinin
hiçbir bölümü, hiçbir şekilde
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.'in
(Adsız Alkolikler Dünya Servisleri'nin)
yazılı izni olmadan yayınlanamaz, kopya edilemez.

III. BASKI 1996
İSBN 978-0-916856-36-6

'Adsız Alkolikler' ve 'A.A. Alcoholics Anonymous
World Services, İnc Kurumuna ait ticari markalardır.
Avusturya'da basılmıştır

İÇİNDEKİLER

Bölüm

İlk Baskıya Önsöz.....	
İkinci Baskının Önsüzü.....	
Üçüncü Baskının Önsüzü.....	
İlk Türkçe Baskıya Önsöz.....	
Bir Doktorun Fikri.....	
1 Bill'in Hikayesi.....	
2 Çare Var.....	
3 Alkolizm Hakkında Daha Etraflı Bilgi.....	
4 Şüpheciler.....	
5 Seçtiğimiz Yol Hakkında.....	
6 Uygulamaya Geçiş.....	
7 Başkalarına Yardım.....	
8 Eşlere Sesleniş.....	
9 İyileşme Yolunda Aile İlişkileri.....	
10 İşverene Sesleniş.....	
11 Geleceğe Bakış.....	
12 Dr. Bob'un Kabusu.....	
13 Ekler.....	

İLK İNGİLİZCE BASKI İÇİN ÖNSÖZ

(Bu önsöz 1939 yılında yapılan ilk baskının aynıdır)

Biz Adsız Alkolikler görünüşte umutsuz gibi görünen bir vücut ve ruh illetinden iyileşmiş olana kadın ve erkeklerden ibaret bir grubuz. Elinizdeki bu kitabın amacı nasıl tam anlamıyla alkolikten kurtulduğumuzu ve iyileşmemizi diğer alkoliklere göstermektir. Umarız ki bu kitapta anlatılanlar için ikna edici olur. Bu kitaptaki kendi tecrübelerimizin herkese bir alkoliği anlamakta yardımcı olacağına inanıyoruz. Pek çok kişi alkolik bir insanın son derece hasta biri olduğunu anlayamamaktadır. Ayrıca, bizim alkoliklikten kurtulmak için izlediğimiz yaşam şeklinin alkolik olmayanlar için de bir takım avantajları olduğuna inanıyoruz.

Bu kitabın yayınmasıyla pek çok kimseden yardım isteği geleceğinden eminiz. Bu istekleri karşılayabilmek için henüz sayımız çok az, o bakımdan isimlerimizi açıklamamayı uygun gördük. Çoğumuzun iş ve meslek sahibi kimseler olduğumuzdan zaten böyle bir durumda kendi işimize gereken vakti ayıramazdık. Bizim alkolizm konusundaki faaliyetlerimiz bir meslek olmaktan çok artık yaşamımızın bir parçası bir ikinci uğraşı sayılmalıdır.

Biz geleneksel anlamda bir dernek değiliz. Hiçbir aidat veya ücret ödemiyoruz veya istemiyoruz. Üyelik için tek koşul içkiyi bırakmak arzusudur. Hiçbir inanç, mezhep ve sınıfı bağlılığımız olmadığı gibi hiç birine de karşı değiliz. Biz sadece alkolizm pençesinde kıvrananlara yardımcı olmak arzusundayız.

Bu kitabı okuyarak alkolizmden kurtulandan, özellikle diğer alkoliklerle beraber çalışarak bu mücadeleye başlayanlardan bize tecrübelerini anlatmalarını dileriz. Bu durumlarda her türlü yardıma hazırız.

Bilimsel, tıbbi ve dini kuruluşlardan gelecek sorulara da açgiz.

ADSIZ ALKOLİKLER

İKİNCİ BASKININ ÖNSÖZÜ

Bu önsözde verilen sayılar Kuruluşumuzun 1955 yılındaki durumunu yansıtmadır.

Bu kitaba ilk olarak önsözün yazıldığı 1939 yılından beri sanki bir mucize yaşamaktayız. Bundan önceki baskılar "alkoliklerin her gittikleri yerde Adsız Alkoliklere has dayanışmayı bulmalar" ümidini dile getirerek "ikili, üçlü, beşli grupların toplum içinde hızla oluşmaya başladıklarını" müjdelediler.

Bu kitabın ilk baskısıyla 1955 yılında yapılan ikinci baskısı arasında tam on altı yıl geçti. Bu süre içinde Adsız Alkolikler adeta mantar gibi her yerde ortaya çıkmaya başladılar. Bugün 6000 grup içinde 15000 den fazla iyileşmiş alkolik üyemiz bulunmaktadır. Gruplar Amerika'nın her eyaletine ve Kanada'nın her bölgesine dağılmış durumda. Adsız Alkolikler İngiliz sömürgelerinde, İskandinav ülkelerinde, Güney Afrika'da, Güney Amerika'da, Meksika, Alaska, Avustralya ve Havaiyi Adaları'nda hızla gelişen kuruluşlar oluşturmaktadır. Ümit vaad eden başlangıçlar 50 kadar yabancı ülkede ve Amerika'nın deniz aşırı topraklarında sağlanmış bulunmaktadır. Bazı Asya ülkeleri bu kuruluşu yeni yeni kapılarını açmaya başladılar. Dostlarımız bugüne kadar ki başarılarını sadece bir başlangıç olduğunu, ve asıl büyük geleceğin zeminini hazırladıklarını söyleyerek bizi teşvik ediyorlar. İlk A.A. grubunun ateşini yakan kıvılcım 1935 yılında Ohio'nun Akron kentinde, New York'lu bir borsa komisyoncusu ile Akron'lu bir doktor arasındaki sohbet sırasında çakmıştı. Bu buluşmadan altı ay önce, bu komisyoncu daha önce Oxford Grubu ile temas kurmuş olan eski bir alkolik dostu ile buluşmuş ve ondan sonra ani bir manevi uyanışla içki alışkanlığından sıyrılmıştı. Kendisi, ayrıca alkolizm tedavisinde uzman olan Dr. Willam Dr. Silkworth'dan da yardım görmüştü. Dr. Silkworth, Adsız Alkolikler arasında adeta kutsal bir varlık olarak bilinmektedir. Onun, kuruluşumuzun ilk devirlerini anlatan öyküsünü ilerideki bölümde bulacaksınız. Komisyoncu dostumuz doktor arkadaşından alkolizmin ne kadar ciddi bir hastalık olduğunu öğrendi. Gerçi kendisi Oxford Gurubu'nun bütün prensiplerini kabul edemezdi ama, bir karakter ve davranış muhasebesi yapmanın gereğine aklı yatmıştı. Kusurlarını dürüstlikle kabul etmeye, zarar verdiği veya istemeyerek de olsa kalbini kırdığı kimseler varsa hatasını tamir etmeye, başkalarına yardımcı olmaya ve en önemlisi Allah'a tabi olmanın gereğine inanmaya başlamıştı.

Akron'a yaptığı bu yolculuktan önce, komisyoncu olan şahıs pek çok alkolikle uğraşmıştı, zira bir alkoliğe ancak başka bir alkoliğin yardımcı olabileceğine inanıyordu. Ama bu gayretlerinde ancak kendisi ayık olduğu sürece başarılı olabiliyordu. Komisyoncu dostumuz Akron'a bir iş için gitmişti, fakat ne yazık ki iş olmamıştı. Bu terslik onda tekrar içkiye başlayabileceği korkusunu uyandırmıştı. O zaman birden, kendisini kurtarmasının ancak başka bir alkoliğe yardım etmesi ile kabul olabileceğini sezdi. Karşısına çıkan alkolik de Akron'lu doktordan başkası değildi.

Bu doktor alkolizm derdinden kurtulmak için manevi yolları defalarca denemiş fakat her seferinde de başarısızlığa uğramıştı. Komisyoncu dostumuz ona Dr. Silkworth'un alkolizm hakkında söylediklerini anlatınca ve bu illetin ne kadar ümitsiz bir dert olduğunu vurgulayınca, doktor manevi çareye o zamana kadar içinde duymadığı bir inançla tekrar sarıldı. Bu zamanki girişimi başarılı olmuş ve kısa zamanda alkolizm illetinden kurtulmuştu. Hayata gözlerini kapadığını 1950 yılına kadar bir daha ağzına içki koymadı. Bu örnek de gösteriliyor ki, bir alkolik diğer bir alkoliği alkolik olmayan bir kimseden daha kuvvetli bir şekilde etkilemektedir. Bir alkoliğin diğer bir alkolikle yılmadan, usanmadan çalışması kendisinin de tam iyileşmesi için esas bir unsurdur.

Böylece, bu iki şahıs Akron hastanesine yatan alkoliklerle sıkı bir şekilde çalışmaya başladılar. İlk vakaları ümitsiz görünmesine rağmen kısa sürede iyileşti ve üç numaralı A.A. üyesi oldu. O da bir daha hayatı boyunca ağzına içki koymadı.

Akron'daki bu çalışmalar 1935 yazına kadar devam etti. Başarısızlığa uğradıkları çok oldu, fakat ara sıra ümit verici sonuçlar da alınmıyor değildi. Komisyoncu dostumuz 1935 Sonbaharında New York'a dönünce hakikatte ilk Adsız Alkolikler grubu kurulmuştu bile, ama o zaman henüz kimse bunun bilincinde değildi.

İkinci ufak bir grup New York'ta kuruldu, sonra üçüncüsü Cleveland kentinde başlatıldı. Bu grupların dışında dağınık bir halde pek çok alkolik vardı. Bunlar Akron ve New York'ta olan biteni duymuşlar, başka şehirlerde de bunlara benzer gruplar kurmaya çalışıyorlardı. 1937 yılının sonuna doğru alkolizm illetinden kurtulmuşların sayısı hatırı sayılır bir seviyeye bulmuştu ve bu da kapkaranlık alkolizm dünyasına yeni bir ışık doğduğunu müjdeliyordu. Artık büyük bir mücadele vermekte olan gruplar mesajlarını herkese yaymaya ve geçirdikleri etkileyici deneyimi herkesle paylaşmaya karar verdiler. Bu içten gelen davranış semeresini verdi ve 1939 ilkbaharında şu anda elinizde bulunan kitabın yayınlanması başarılı oldu. Üye sayısı, kadın ve erkekten oluşan yüz kişiye yaklaştı. O zamana kadar bir adı bulunmayan bu körpe cemiyet Adsız Alkolikler diye anılmaya başlandı. Nitekim bu kitabın adı da öyle. O zamana kadar devam eden emekleme devresi sona erdi ve A.A. yeni bir gelişme devresine girdi.

Kitabın yayınlanması ile pek çok şeyler gerçekleşti. Meşhur din adamı Dr. Harry Emerson Fosdick kitabı inceledi ve övdü. 1939 sonbaharında Liberty dergisinin başyazarı Fulton Oursler, dergisinde "Alkolikler ve Allah" başlıklı bir makale yayınladı. Bu olay, daha henüz yeni kurulmuş olan, cemiyetin küçük New York bürosunu birden 800 meraklının soru yağmuruna tutulmasına yol açtı. Her soru bıkmadan ve yorulmadan cevaplandırıldı, her tarafa kitap ve broşürler postalandı. Sık sık seyahat eden grup üyelerine, iş adamlarına, her gittiği yerde rastlayacakları müstakbel üyelerle ilişki kurmaları öğütüldü. Böylece yeni yeni gruplar oluşmaya başladı ve memnuniyetle görüldü ki A.A.'nın mesajı ağızdan yayıldığı gibi mektup ve broşürlerle de yayılabilirdi. 1939 yılının sonuna doğru, tahminlere göre 800 alkolik iyileşme yolunda idi.

1940 ilkbaharında, toplumun ileri gelen şahsiyetlerinden John D. Rockefeller Jr. bir yemekli davet düzenleyerek A.A. üyelerini de kendi öykülerini anlatmaları için bu toplantıya davet etti. Bu olayın haberi süratle her tarafa yayıldı ve gene bizlere sorular yağmaya başladı. Halk "Adsız Alkolikler" kitabını almak için dükkanlara koştu.

1941 yılı Mart ayına kadar üye sayısı iki bini bulmuştu. O sıralarda Saturday Evening Post dergisinde Jack Alexander imzasıyla bir makale yayınladı. Bu yazıda A.A. olayı halkın gözleri önünde o kadar canlı ve etkileyici bir şekilde sunulmuştu ki yardım arzusuyla kıvranan alkolikler bürolarımızı dolup taşırıldılar. 1941 yılı sona gereken, A.A.'nın 8000 üyesi olmuştu. Gruplar adeta mantar gibi her tarafta ortaya çıkıyordu. Artık A.A. ulusal düzeyde bir kurum haline gelmişti.

O zaman cemiyetimiz artık emekleme çağından çıkarak heyecanlı ve atılgan bir delikanlılık dönemine girdi. Karşımızda bizi bekleyen bir sorun vardı: Acaba bu bir takım eski alkolikler, bu sebatsız ve yenilgiyi kanıksamış kimseler bir araya gelip beraber çalışabilirler miydi? Aralarında mevki ve para için çatışmalar veya kavgalar beklenir miydi? Nüfuz ve şöhret düşkünleri ortaya dökülürler miydi? Ayrıcalıklar, ikilikler acaba A.A.'yı bölüp parçalar mıydı? Çok geçmeden bütün bu problemler A.A.'nın başına geldi. Ama bu acı tecrübe sonunda büyük bir gerçeği öyle kuvvetli bir şekilde ortaya koydu ki A.A. üyeleri ya el ele verip bir bütün olacaklar ve kader birliği edecekler, veya dağılarak herkes ayrı ayrı kendi kaçınılmaz, akıbetine sürüklenecekti. Bu dayanışma ruhunu süratle yaratmamız lazımdı, yoksa kaybolup gitmeye mahkumduk. Nasıl her alkoliğin uygulaması gereken prensipleri ortaya koyduksak, A.A. gruplarının ve bir bütün olarak A.A. idealinin de yaşaması ve işlenmesi için gerekli prensipleri geliştirmeliydik. Kapılarımız alkolik olan hiçbir kadın veya erkeğe kapalı olmamalıydı, liderlerimiz bizi idare etmek için değil bize hizmet etmek için başımıza geçmeliydi. Her A.A. grubu kendi başına ve bağımsız bir niteliğe sahip olacaktı. Hiç kimseye A.A. grubu içinde tıbbi veya başak bir şekilde herhangi bir tedavi uygulanamayacaktı. Ücret, aidat gibi parasal sorunlar olmayacaktı; bütün masraflar hiç zorlama olmadan, kendisini kendi arzu ve gücüne göre yapabileceği bağışlarla karşılanacaktı. İdare teşkilatımız aşırı bir organizasyon hevesiyle yaratılmış lüzumsuz kademelerle işlemez hale getirilmeyecekti. Yayılma prensibimizin temeli kendimizi methedip reklamımızı yapmak değil, yardım arayanlara kucak açmak olacaktı. Basın, radyo, televizyon programlarında bütün üyelerimiz adsız birer kimse olacaktı. Hiçbir zaman kendimizi cemiyet adına bir fikir akımına, bir malın reklamına bağlamayacak, hiç kimseye bir anlaşmaya girmeyecek ve gelişki toplum davalarında taraf tutmayacaktık.

Bu prensipler, bu kitabın içinde bulacağınız A.A.'nın Oniki Geleneği'nin temelini teşkil ediyorlar. Gerçi bu prensiplerin hiçbirini bir kanun veya nizam hükmünde değilse de, hepsi 1950 yılına gelinceye kadar büyük bir çoğunluk tarafından benimsendi ve Amerika'nın Cleveland kentinde yapılan ilk uluslar arası konferansımızda onaylandı. Bugün A.A.'nın içindeki kader birliği ve dayanışma ruhu onun temel taşlarından biridir.

Cemiyetimizin gelişme çağına karşılaştığı yapısal zorluklar birer birer geçştirildikçe toplum A.A.'yı daha büyük bir içtenlikle benimsemeye başladı. Bunun belli başlı iki sebebi vardı: Birincisi, iyileşen alkoliklerin sayısının hızla artması, ve ikincisi de alkolizm yüzünden dağılmış ailelerin tekrar bir araya gelmeleri. Bu iki olumlu ve hayırlı gelişme bariz bir şekilde göze çarpmaktaydı ve halkın büyük ölçüde desteğini kazanmaya sebep oldu.

A.A.'ya başvurup ta iyileşmek için candan gayret gösteren alkoliklerin %50 si daha içki içmedi. %25 kadarı baştan bir iki bocalama geçirdiler, fakat sonunda alkolizmi yenmeyi başardılar. Geri kalanlardan A.A.'ya bağlı kalanlar olumlu gelişmeler gösterdiler, ama binlercesi de baştan bir iki A.A. toplantısına katıldılar ve programı beğenmeyip bıraktılar. Ama bunların da büyük bir çoğunluğu - hemen hemen üçte ikisi - sonradan geri döndüler.

A.A.'nın geniş ölçüde tanınmasının ve güvence kazanmasının bir sebebi de dostların yardımı oldu. Tıp sahasında, din adamları arasında ve basında pek çok etkili şahıs bizlerin savunucusu oldular. Bu kimselerin eşsiz yardımları olmasaydı şüphesiz A.A.'nın gelişmesi çok daha yavaş olurdu. A.A.'nın ilk doktor ve din adamı dostlarından bazılarının tavsiyelerini bu kitabın içinde bulacaksınız.

Adsız Alkolikler asla bir dini kuruluş değil. Herhangi bir tıbbi görüşe de bağlı değil. Ama hem doktorlarla hem de din adamları ile geniş bir işbirliği içinde.

Alkolizm illeti kadın, erkek, genç, yaşlı, fakir, zengin... arasında hiçbir fark gözetmediğinden aramızda her seviyeden ve inançtan insan bulunmaktadır. Artık dünya yüzünde başka ülkelerde de her sınıftan ve yaştan bir takım insanlar demokratik

bir anlayış içinde bir araya gelip kişisel sorunlarına toplum içinde bir çare arıyorlar. Aramızda Katolik, Protestan, Yahudi, Müslüman, Budist, Hindu... her din ve inançtan insan var, %15 ten fazlası da kadın.

Halihazırda üye sayımız yılda %20 artmakta. Eğer dünyada mevcut milyonlarca alkoliği hesaba katarsak biz daha problemin sadece yüzeyini kazıyorduk. Büyük bir olasılıkla, hiçbir zaman alkolizm sorununun ancak ufak bir kısmına nüfus etmekten ileriye gidemeyeceğiz. Alkolizmin tedavisini de kendi tekelimize almış değiliz. Ama ümit ederiz ki şimdiye kadar dertlerine bir çare bulamamış olanlar, bu kitabın sayfaları arasında sorunlarına bir cevap bulurlar. İnşallah onlar da kısa sürede yepyeni bir hürriyete giden mutlu yolda bizlere katılırlar.

ÜÇÜNCÜ BASKININ ÖNSÖZÜ

1976 yılının Mart ayında, bu kitabın üçüncü baskısı yapıldığında, Adsız Alkoliklerin 90 ülkedeki 28.000 gruba dahil üye sayısı iyimser bir tahminle 1.000.000'un üstüne çıkmış bulunmakta idi.*

* 1987 yılında, 114 ülkede 73.000'in üzerinde grup mevcuttu.

Amerika ve Kanada'da yapılan incelemeler Adsız Alkolikler'in gitgide çevreye yayıldığını ve yalnız sayılarının değil üyelerin niteliklerinin de değişmeye başladığını gösteriyor. Mesela, kadınlar toplam üye sayısının dörtte birini ve yeni katılan üyelerinde üçte birini oluşturuyorlar. İncelemeye dahil edilen üyelerin yüzde yedisi 30 yaşından küçük - çoğu henüz 20 yaşın bile altında.*

* 1987 yılında, üye sayısının yaklaşık üçte biri kadın olup beşte biri 30 yaşın altında idi.

Görüldüğü gibi, A.A. programının ana prensipleri farklı hayat seviyelerine dahil kimseler de başarı ile uygulanabilmekte ve değişik milletlere mensup kişiler de onlardan iyileşme yolunda faydalanabilmekte. Temel programı içeren Oniki Basamak bir ülkede "Los Doce Pasos" diye bilinirken diğer bir ülkede "Lez Douze Etapes" diye anılsa da selamete götüren yol hepsinde bir olup Adsız Alkolikler'in ilk kurucularının aydınlattığı aynı yoldur.

Hızlı büyüyen üye sayısına ve geniş dayanışma çevresine rağmen Adsız Alkolikler'in esası ve kişisel kalmaya devam etmektedir. Her gün, dünyanın bir köşesinde, bir alkolik diğer bir alkolikle duygularını paylaşıp birbirlerine ümit, kuvvet ve destek vermeye başladıkları zaman iyileşme yolunda ilk adımı atılmış demektir.

İLK TÜRKÇE BASKI İÇİN ÖNSÖZ

Elinizde tuttuğunuz bu kitap ilk kez 1939 yılında İngilizce olarak basıldı. O günlerden beri 18 dile çevrildi. Bu kitabın basıldığı kasım 1990 da, en tutucu tahminle bile - Adsız Alkoliklerin bütün dünyadaki sayısı 117 ülkede toplanan 76.000 grupla 2.000.000 kişiye yaklaşmaktadır.

Görüldüğü kadarıyla Adsız Alkolikler programını başka dillere de başarılı bir şekilde uygulamak mümkün. Bu programın kuralları hangi dilde anlatılırsa anlatılsın, yaşları ve milliyetleri ne olursa olsun birçok kişi tarafından dünyanın her tarafında başarıyla uygulanmakta.

Yaşamın başka alanlarda engeller yaratabilen dil, din, ırk, mezhep ve toplumsal farklar Adsız Alkolikler'in mesajının etkili bir şekilde yayılmasına engel teşkil etmiyorlar. Zira bu mesaj acı deneylere dayanıyor ve şekilcilikten arınmış sevgi dolu bir toplulukta köklenmekte. Programı özetleyen Oniki Basamak bir ülkede Los Doce Pasos adını alırken, diğer bir ülkede Les Douze Etapes diye ifade edilse de Adsız Alkolikler'in ilk üyelerinin denediği aynı iyileşme yolunu anlatıyor.

Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'da yapılan araştırmalar Adsız Alkolikler'in yalnız daha çok kişiye değil, aynı zamanda değişik kişilere yardım ettiğini gösteriyor. Kadınlar şu anda tüm üyelerin üçte birini oluşturuyor; üyelerin beşte biri otuz yaşından küçük ve bunların arasında da henüz yirmisine erişmemiş çok kişi var.

Bütün bu büyümeye ve gelişmeye rağmen, bu dernek esasında hala sadece ve kişisel. Her gün dünyanın bir köşesinde bir alkolik başka bir alkolikle deneyimlerini, kuvveti ve umudu paylaşarak konuştuğu zaman bir iyileşme başlamış oluyor.

BİR DOKTORUN FİKRİ

Biz, Adsız Alkolikler, okuyucularımızın bu kitapta anlatılan iyileşme planının tıbbi değerlendirmesini öğrenmek isteyeceklerini tahmin ediyoruz. Bu konuda en inandırıcı değerlendirme, hiç şüphesiz bizim üyelerimizin acılarını paylaşmış ve iyileşmememize şahit olmuş yetkili doktorlardan gelebilir. Tanınmış, aynı zamanda alkol ve uyuşturucu alışkanlıklarının tedavisi ile ünlü bir hastanede şef pozisyonunda olan bir doktor Adsız Alkolikler'e aşağıdaki mektubu verdi. Gelin beraber okuyalım.

SAYIN İLGİLİ

İhtisas dalım alkolizm tedavisi üzerinedir. Yıllardır bu konuda çalışmaktayım.

1934 yılı sonunda, hali vakti yerinde, bir zamanlar başarılı bir iş adamı olan kişiyi tedavi etmeye başladım. Durumu bana göre ümitsizdi.

Kendisi üçüncü kez tedavi ederken hasta muhtemel bir iyileşme yolu bulduğu fikrine kapıldı. Kendi rehabilitasyonu çerçevesinde bu fikirlerini başka alkoliklere de paylaşmaya başladı. Onlara da aynı şeyi başkalarıyla paylaşmalarını salık verdi. Bu yaklaşım alkolik adamların ve onların ailelerinin arasında süratle kurulmaya başlayan dostluk ve bağlılığın zemini hazırladı. İçkiyi bıraktılar. Bu şahıs ve onun gibi yüzden fazla kişi alkolizm illetinden kurtulup iyileştiler.

Benim çoğunu kişisel olarak izlediğim bu vakalarda hastalar diğer bütün tedavi metotlarına hiçbir cevap vermeyecek tipteydi.

Bu yazdığım gerçeklerin tıbbi açıdan çok önemli olduğu ortada. Çünkü, yalnız kendi aralarında kurdukları bu gruba özgü olağanüstü bir genişleme ve yayılma olanağı belki de alkolizm tarihinde yeni bir çığırın habercisi olabilir. Bu kimseler belki de binlerce ümitsiz vaka için çare bulmuş olabilirler.

Kendileri hakkında söyledikleri her şeye hiç kuşku duymadan inanabilirsiniz.

Saygılarımla,
Dr. Willam D. Silkworth

İsteğimiz üzerine bize yukarıdaki mektubu veren bu doktor, gözlemlerini daha da genişleterek aşağıda okuyacağınız satırları yazdı. Bu satırlarda alkolizmin pençesinde kıvranan kimselerin akıllarının da vücutları gibi anormal olduğuna inanmak gerektiği belirtilmektedir. İçki alışkanlığımızı kontrol edemeyişimizi, yaşama uyum sağlayamadığımızı, gerçeklerden kaçtığımızı, veya tam anlamıyla akıl hastası olduğumuza, bağlayan nedenler bizi hiçbir zaman tatmin etmemiştir. Bu nedenler bir dereceye kadar ve bazılarımız için geçerliydi, ama biz fiziki olarak da hasta olduğumuzdan emindik. Bizim inancımıza göre bu gerçeği vurgulamayan bir alkolik tanımı tam değildir.

Onun için bu doktorun içkiye karşı alerjik olduğumuz hakkındaki teorisini ilgiyle karşılıyoruz. Gerçi tıp konusunda fikir yürütmek bize düşmez ama eski alkolikler olarak Dr. Silkworth'un bu açıklamasının bizim başka türlü izah edemediğimiz pek çok şeyi açıklığa kavuşturduğunu söyleyebiliriz.

Her şeyin maneviyata ve fedakarlığa bağlı bir çözümle başarılacağını düşünsek bile son derece sinirli ve düşünceleri bulanık bir alkoliğin ilk önce tıbbi tedavi görmesinin iyi olacağına bütün kalbimizle inanıyoruz. Kişinin bizim söz ve niyetimizi iyi anlayabilmesi ve ona sunduklarımızı kabul edebilmesi için öncelikle beyninin normal çalışması, tabir yerindeyse beynin temizlenmesi, gereklidir.

Sözü yine doktorumuza bırakalım:

Bana göre bu kitabın konusu alkol alışkanlığından etkilenen herkes için çok önemli. Bunu, alkol ve uyuşturucu alışkanlıklarını tedavi etmekle tanınmış bir hastanenin başı olarak yıllardır edindiğim tecrübelerime dayanarak söylüyorum.

Onun için ilerideki sayfalarda etkili bir şekilde anlatılan konu hakkında birkaç söz yazmam istendiğinde mutluluk duydum.

Biz doktorlar alkolikler için normal (ahlaka dayalı) psikolojinin büyük önem taşıdığını yıllardır bilmekteyiz. Fakat bunu hastalara uygulamıyorduk, çünkü bu uygulama bizim de anlayamadığımız bir takım zorlukları da beraberinde getiriyordu. En yeni tekniklerimize, her konuya en bilimsel yaklaşımlarımıza rağmen, bizim sınırlı bilgilerimiz dışında kalan iyileşme kuvvetini hastalara aşılatabilmek için yetersiz kalıyoruz.

Bu kitabın yazarlarından birisi yıllar önce tedavi olmak üzere benim çalıştığım hastaneye yatmıştı. Daha henüz hastane deyken bir takım yeni düşünceler edindi ve onları hemen uygulamaya başladı.

Bir süre sonra bu düşüncelerini başak hastalara da anlatmak için izin istedi. Biz de şüphe içinde olsak da gerekli izni verdik. Bu iznin verilmesinden sonra bu kişinin konuştuğu hastalardaki bulgularımız çok ilginç hatta şaşırtıcı oldu. Bu insanları yeni baştan tanımaya başladık. Bu kimselerin gösterdiği cömertlik, çıkar duygusundan tamamiyle arınmış olmaları ve birbirlerine destek olmaları, bizim gibi alkol alanında uzun ve yorucu yıllar çalışmış olan kişilere ilham verdi. Bu alkolikler kendilerine ve daha da önemlisi kronik alkolikleri ölümün eşliğinden döndüren büyük kuvvete inanıyorlar.

Şüphesiz, bir alkoliğin önce alkol isteğini ortadan kaldırmak gerekir. Bu da ancak klinik tedavi yolu ile olur. Psikolojik uygulamalar böyle bir tedaviden sonra çok daha verimli olmaktadır.

Ben, daha önce de belirttiğim gibi, alkolün kronik alkolikler üzerinde alerjik bir etki yaptığına inanıyorum. Bu çeşit bir alkol

alma isteği sadece bu alkolik sınıfına özgü olup normal seviyede içki içenler hiçbir zaman alkol için böylesine büyük bir arzu duymazlar. Bu alerjik tipler içkiyi hiçbir zaman ve hiçbir şekilde normal seviyede içemezler. Bir kere alkolün müptelası olup bu hastalıktan kurtulamayacaklarını anlayınca kendilerine ve diğer insanlara olan güvenleri giderek kaybolur ve problemleri bir çığ gibi büyür. Bu problemlerin çözümü zaman geçtikçe daha da zorlaşır.

Bu duruma gelmiş bir alkoliğe içkiyi bırakması için yapılan tüm yalvarmalar, yakarmalar, ağlayıp sızlamalar hiçbir işe yaramaz, yarayamaz. Ona ulaşmamızın tek yolu söyleyeceğiniz şeylerin derinlik ve ağırlık taşımasıdır. Hemen hemen bütün vakalarda, alkoliğin hayatının kurtulması onun gayretlerinin kendinden daha güçlü bir kuvvete dayanmasını gerektirir. Eğer alkol ve uyuşturucu tedavi hastanesinin başı olan bir psikiyatristin böyle duygusal konuşması bazılarında garip geliyorsa, onların alkoliklerin hayatına daha yakından bakmalarına tavsiye ederim. Oynanan trajedileri, çaresiz eşleri, ziyan olan çocukları seyretmelerini, sonra da bu problemleri çözmek için alkoliklerin gece ve gündüz nasıl çalıştıklarına şahit olmalarını isterim.

En şüpheli kişi bile bunları gördükten sonra neden bu yolu kabul ettiğimizi ve desteklediğimizi anlayacaktır. Yılların tecrübesinden sonra bizim inancımız odur ki bu kişilerin rehabilitasyonuna kendilerinin katıldığı fedakarlıktan başka bizim tavsiye edebileceğimiz hiçbir yol bu şekilde katkıda bulunamazdı.

Kadın olsun, erkek olsun, herkes içkiyi bünyesinde yarattığı hoş etkiden ötürü içmeyi sever. Vücutlarına zarar verdiğini bile bile içerler ve bir süre sonra doğruyu yanlıştan ayıramaz hale gelirler. Onlara göre alkol ile geçen saatler yegane yaşanan anlardır. Bu kişiler, birkaç kadehten sonra gelen rahatlığı ve neşeyi yeniden bulmadan rahatsız, sinirli ve doyumсуuzdurlar. Etraflarındaki insanların da birkaç kadeh içtiğini ve bir şey olmadığını görmektedirler. Alkoliklerde bu alkol isteği zamanla ihtiyaç haline gelir. Ancak her ifrat derecede içkiden sonra koyu bir pişmanlık dönemi gelir ve bir daha içmeyeceklerini söylerler. Bu durum sayısız kereler tekrarlanır. Eğer bu kişiler ruhi bir değişiklik geçirmezlerse iyileşme şansları çok azdır.

Öte yandan, anlaşılması güç olsa bile, bir kere bu ruhsal devrimi geçirdikten sonra, o ümit kesilmiş ve alkolün yarattığı problemlerin altında ezilmiş kişi gider, yerine birkaç basit kuralı uygulayarak alkol isteğini kontrol altına alabilen bir kişi gelir.

Pek çok kişi büyük bir içtenlikle bana yalvardı, "Doktor, ben böyle yaşayamam! Yaşamak için her şeye sahibim! İçkiyi bırakmak istiyorum ama bırakamıyorum! Ne olur bana yardım edin!"

Böyle bir yalvarış karşısında her doktor, eğer kendine karşı dürüstse, kendi yetersizliğini hissediyor olmalı. Bir doktor olarak elinden gelen her şeyi vermesine rağmen yeterli olamamaktadır.

Bu ruhi değişikliğe erişmek için insan gücünün ve tıbbın gücünün yeterli olmadığı doğrudur. Daha güçlü bir şey gerekmektedir. Psikiyatrik yollarla iyileşen hastaların sayısı da azımsanmayacak seviyede olmasına rağmen biz doktorların alkolizmin tümü üzerinde yaptığımız etki o kadar fazla değildir. Çünkü hastaların çoğu bizim psikolojik yaklaşımlarımıza cevap vermemektedirler.

Alkolizmin tamamen akli bir kontrol problemi olduğunu iddia edenlere karşıyım. Aylarca başarılı bir sonuca ulaşmak için didinip durduktan sonra, tam başarının eşiğinde bir kadeh içki içen bir alkolik için o bir kadehten sonra artık her şeyin gözünde silinerek en önemli şeyin o anda tatmin edilmesi gereken içki arzusu olduğunu çok gördüm. O bir kadehi başkaları izledi ve sonuç alınamadı. Bu kişiler bir şeyden kaçmak için içmiyorlardı. Kaçmaları için bir sebep yoktu. Bu kişiler içlerindeki dayanılmaz içki arzusunun bastırılması için içiyorlardı. Bu arzunun kuvveti her türlü kontrolün dışındaydı. Bu kuvvetle savaşımadıkları için de kendilerini kurban etmeyi tercih ediyorlardı.

Alkolikleri sınıflandırmak hem çok zor, hem de bu kitabın konusunun dışında kalıyor. Ama burada fazla detaya girmeden birkaç tip alkolikten bahsedelim size:

Duygusal olarak dengesiz olan psikopatları öncelikle belirtelim. Hepimiz bu tipi iyi tanırız. Hep, "Artık temelli bu işten sıyrıldım," deseler de, büyük pişmanlıklar çekseler de, her zaman için ancak söz verirler, karar veremezler.

İkinci tip alkolik ise bir kadehle kalamayacağını kabul etmek istemeyen kişilerdir. Çeşitli şekillerde kontrollü içmeye çalışır. İçtiği içkinin markasını, çeşidini hatta içtiği ortamı değiştirir. Üçüncü tip ise belli bir süre alkolden uzak durursa, yeniden başladığı zaman içkisini kontrol edebileceğine inanır. Dördüncü olarak da manik depresif alkolikler var ki bu sınıfa girenler etraflındakiler tarafından en az anlaşılabilir ve haklarında ayrı bir bölüm yazılması gereken alkoliklerdir. Bir de alkolün tesirinde olmadıkları zaman çok normal olan alkolikler var. Bunlar genellikle yetenekli, akıllı ve çok cana yakın kişilerdir.

Bütün burada belirttiğimiz alkolik çeşitlerinin ve diğer belirtmediklerimizin ortak bir yönü vardır. İçlerinde duydukları o içkiye karşı dayanılmaz arzuyu hissetmeden içkiye başlamazlar. İçkiye karşı duyulan bu arzu beklide daha önce değindiğimiz alerjinin bir sonucu ve bu alerjik durum alkolikleri diğer insanlardan ayırmakta. Bu arzu, tıbbın bildiği hiçbir tedavi ile yok edilemedi. Bizim, doktorlar olarak, yegane tavsiye edebileceğimiz şey içkiden tamamen uzak durmaktır.

Burada söylediklerimizin bizi hararetle bir tartışmanın içine sokacağından hiç şüphemiz yok. Alkolizm hakkında çok şeyler yazıldı. Bu konu üzerinde çalışan doktorlar bir çok fikirler ortaya attılar ve bir takım tıbbi anlaşmazlıklar ortaya çıktı. Onun için de bizimle anlaşılan ve anlaşmayan bir çok fikir ortaya çıkacaktır. Fakat bütün bunların genel sonucu, kronik alkolikliğin sonucunun kötü olduğu gerçeğinden başka bir şey değil.

Peki, hiç mi çözüm yok? Belki bu soruyu size bir anımı anlatarak yanıt verebilirim.

Adamın biri kronik alkolizm tedavisi görmek üzere hastaneye yatırılmıştı. Geçirdiği mide kanamasından henüz tam olarak iyileşmediği gibi bedenen ve aklın bozukluk göstere bir durumdaydı. Hayatta her şeyini kaybetmişti ve yalnız içmek için yaşadığı söylenebilirdi. Samimi bir şekilde artık kendisi için yapılacak bir şey olmadığına inanıyordu. Vücudunu alkolden arandıktan sonra alkolün beyinde kalıcı bir etki yapmadığı ortaya çıktı. Bu kitapta özetlenen planı kabul etti. Bir yıl sonra beni ziyarete geldi. Adamın ismini hatırladım ve yüz hatlarından kim olduğunu çıkardım ama karşımda duran bu adam, bu hastanede yatmış olan adam olamazdı. O kadar değişmişti ki. O titrek, zavallı, yıkık kişi gitmiş, yerine yüzünden kendine güven ve mutluluk okunan sağlam, canlı bir kişi gelmişti. Bir süre onunla konuştum ama hala bu adamın aynı adam olduğuna inanmıyordum. Benim için tam bir yabancıydı. Bir daha hiç içkiye dönmediğini öğrendim.

Kendimi ümitlendirmek istediğim zaman New York'lu başka bir doktorun bana havale ettiği bir vakayı daha hatırlarım. Hasta teşhisini kendi koymuştu. Alkolikti. Durumunun ümitsiz olduğuna karar vererek kendini bir ambara kapatmıştır. Onu arayanlar tarafından kötü bir durumda bulunarak önce doktor arkadaşşıma götürülmüş, sonra da bizim hastaneye yatırılmıştı. Fiziki tedavisinden sonra kendisiyle yaptığım konuşmada kendisi için tedavinin bir zaman kaybı olduğunu, ancak şimdiye kadar bunu ona kimsenin söyleyemediğini, yani tedavisinin sonunda içkiye karşı koymak için gerekli derecede kuvvetli iradeye sahip olacağını söylersem tedaviye inanabileceğini söyledi.

Bu şahsın alkol problemi o kadar karmaşık, içinde bulunduğu bunalım o kadar derin ki, yegane çarenin moral psikoloji olduğuna karar verdik. Onun bile işe yarayacağından emin değildi.

Sonra bu kitabı eline verdik. İçindekileri okuyunca ve uygulamaya koyunca, problemi çözüldü, bunalım bitti. İçkiyi ağızına bir daha hiç koymadı. Ara sıra hala kendisini görürüm. Bu adam yer yüzünde karşılaşabileceğiniz en iyi insanlardan birisidir.

Bütün kalbimle, her alkoliğe bu kitabı dikkatle okumasını tavsiye ederim. Önce, belki ciddiye almayacaksınız. Olabilir. Ama dua ederek bitireceğinizden eminim.

Dr. William D. Silkworth

1. Bölüm

BİLL'İN HİKAYESİ

Genç ve yeni subaylar olarak atandığımız New England kentinde savaş heyecanı doruktaydı ve kent halkı bizi birer kahraman olarak evlerine alıp misafir ettikleri zaman gurur duyduk. Sevgi, alkış ve savaş hep birlikte buradaydı ve ben de hayatın bir parçası olmuştum. Bundan son derece büyük bir zevk ve heyecan duyuyordum. İşte o heyecanın ortasında içkiyi keşfettim. Ailemin içki hakkındaki uyarılarını unutmuştum bile. Zamanı geldiğinde cepheye sevk edildik. Çok yalnızlık çekiyordum ve yalnızlığımı alkolle paylaşmak hoşuma gidiyordu.

İngiltere'ye vardığımızda Winchester Katedralini gezdim. Büyük bir hayranlıkla etrafını dolaşım. Dolaşırken eski bir mezar taşının üzerindeki komik bir şiir dikkatimi çekti:

"Burada Hampshire'la bir topçu yatar
Soğuk bira içerken ölümle yüz yüze geldi
İyi asker asla unutulmaz
Kurşunla da ölse
Afyonla da."

Bu benim için bir ihtardır aslında, fakat hiç önemsemedim.

Yirmi iki yaşında bir savaş kahramanı olarak eve döndüm. Gelecekte kendimi bir lider olarak görüyordum. Takımım özel taktir ödülünü zaten bana bunun için vermemiş miydi? Liderlik kabiliyetimin beni yüksek mevkilere getireceğini hayal ediyordum.

Geceleri hukuk kursları almaya başladım. Bir teminat şirketinde tahkikat memuru olarak iş buldum. Başarı için gerekli olan azmim yerinde idi. Tüm dünyaya ne kadar önemli bir insan olduğumu ispatlayacaktım. İşimle ilgili olarak sık sık borsayı ziyaret ediyordum ve yavaş yavaş bu işle ilgilenmeye başladım. Çoğu kişi para kaybediyordu ama bazıları da çok zengin oluyordu. Neden ben zengin olmayacaktım? Hukuk derslerinin yanı sıra ekonomi ve iş idaresi dersleri almaya başladım. İçki içmem henüz devamlı değildi ama karımı rahatsız etmeye başlamıştı. Hukuki sınava girdiğimde düşünemeyecek ve yazamayacak kadar sarhoş olduğumdan az kalsın bu dersten kalıyordum. Uzun konuşmalarımız sırasında karın bana içkiyi yasaklıyor, ben ise dahilerin en iyi buluşlarını sarhoşken ortaya çıkardıklarını en büyük felsefe akımlarının böyle başladığını söyleyerek bu yasaklamaları savuşturuyordum.

Hukuk kursunu tamamladığım zaman aslında hukukun bana göre meslek olmadığını anladım. Borsanın cazibesine kapılmıştım. Ticarete başarılı olmuş kişiler benim kahramanlarımdı. Günün birinde dönüp dolaşıp mahvedecek bir silahı hazırlamaya başladım. Karımla beraber dişimizden tırnağımızdan arttırdığımız bin dolarla ucuz ve önemsiz hisse senetleri aldım. Günün birinde bunların çok yükseleceğini hayal ediyordum. Borsadan para kaybedenler borsa konusunda cahil insanlardı. Bu teorimin doğru olmadığını cahillikten başka nedenlerin de olduğunu çok geç anlayacaktım.

Karımla beraber işlerimizden istifa ettik, yanımıza bir çadır, iki battaniye, birer takım çamaşır ve üç ciltlik mali referans ansiklopedisi aldık ve motosikletimize atlayarak yola çıktık. Arkadaşlarımız bize deli gözleriyle bakıyorlardı. Belki de haklıydılar. Borsada biraz başarılı olmuşum, onun için biraz paramız vardı fakat bu ufak sermayemize dokunmamak için bir çiftlikte işçilik bile yaptık. Bu arada borsa ile ilgili raporlar yazıp Wall Street'e gönderiyordum. Bir yıl içinde Amerika'nın bütün doğusunu dolaştık. Sonunda yazdığım raporlar sayesinde borsada çok iyi bir iş buldum. Bu arada borsadan binlerce dolar kar sağladım.

New York'a dönüşümüz izleyen birkaç yıl, talih, para ve takdir getirdi. İstedğim yere ulaşmıştım. Benim yargım ve fikirlerim borsada para yapmak isteyen başkaları tarafından takip ediliyordu. 1920'li yılların sonuydu ve borsa büyüyor ve süratle geliyordu. İçki ise hayatımın zevkli ve önemli bir parçası haline getiriyordu. Caz kulüplerinde paradan başka bir şey konuşulmuyor, herkes binlerce dolar harcıyor ve milyonlarca dolardan bahsediyordu. Etrafımda sonradan iyi gün dostları olduğunu anladığım bir çok arkadaşım vardı. İçki alışkanlığım ise bütün gün ve hemen her gece devam ederek ciddi boyutlara ulaşmaktaydı.

Arkadaşlarımın ikaz ve nasihatleri fayda etmeyince onlar da uzaklaştılar ve tek başıma kala kaldım. Şahane evimizde içki yüzünden çok üzücü sahneler yaşanıyor. Karıma karşı hiçbir sadakatsizlikte bulunmuyordum ama buna biraz da devamlı sarhoş oluşum sebep oluyordu.

1929 yılında golfe heves sardım. Yeteri kadar golf oynaya bilmem için şehir dışına taşındık. Karımın da desteği ile zamanın golf şampiyonu Walter Hagen'i yenme hazırlıklarına başladım. Ama ne yazık ki alkol beni benim Walter'i yakalamadan önce yakaladı. Çocukluğumda büyüklüğü ile beni ürküten golf sahasını dolaşmak çok zevkli idi. Ancak zenginlere nasip olan imrenilecek bir yanık tene sahip olmuşum. Bankadaki hesabıma yüklü parala yatıyor, yüklü paralar çekiyordum. Golf sayesinde her gün ve her akşam içebiliyordum ama artık sabahları çok sinirli olmaya başlamıştım.

Ekim 1929'da New York borsası aniden altüst oldu. Gazeteler her şeylerini borsada kaybederek borsa binasından kendini atarak intihar eden insanları yazıyordu. Ben de bitmişim. Arkadaşlarım da bitmişti. Her şeyimizi borsada kaybetmiştik. Fakat intihar fikri bana iğrenç geliyordu. Ben kendimi boşluğu bırakmayacaktım. Bir bara girdim. Arkadaşların sabah saat 10'dan beri milyonlar kaybetmişlerdi ama vız geliyordu. Yarın başka bir gündü. İçtikçe eski kazanma hırslarım geri geldi.

Ertesi gün Montreal'deki bir arkadaşşıma telefon ettim. Borsadaki faciadan sonra hala yeterli parası vardı ve beni Kanada'ya çağırırdı. İlkbahar geldiğinde New York'a geri dönüp alışık hayatı yeniden yaşamaya başladık. Kendimi Elbe'de sürgünden dönen Napolyon'a benzetiyordum. Fakat içki yeniden yakama yapıştı ve benim iyi kalpli arkadaşım da işime son vermek zorunda kaldı. Bu sefer beş parasız kalmıştık.

Karımın ailesiyle birlikte yaşamaya başladık. Bir iş buldum ama ettiğim bir kavga sonucunda ondanda kovuldum. Allah'tan beş yıl boyunca doğru dürüst bir iş yapmadığımı ve nadir olarak ayık dolaştığımı tahmin etmiyordu. Karım bir mağazada iş buldu. İşten yorgun argın geldiğinde beni sarhoş olarak buluyordu. Ben ise borsa piyasasında aylak aylak dolaşan, hoşlanılmayan askıntı bir insan haline gelmişim.

İçki artık benim için bir lüks değildi. İhtiyaçtı. Günde iki çoğu zaman da üç şişe cin içmem normaldi. Bazen ufak bir iş yapıp birkaç yüz dolar kazanıyordum ama bu da bar ve lokantalardaki borçlarıma gidiyordu. Artık sabahları sarsılma nöbetleriyle uyanıyordum. Kahvaltıda bir şeyler yiyebilmem için bir su bardağı cin ve yarım düzine bira içmem gerekiyordu. Yine de durumu kontrol edebileceğime inanıyor ve kısa süreler için içkiyi bırakıyordum. Bu ayık gezdiğim devreler karımı ümitlendiriyordum.

Yavaş yavaş her şey daha da kötü olmaya başladı. Eve haciz geldi. Kayınvalidem öldü. Karım ve babası hastalandılar. Tam o sıralarda bir iş fırsatı çıktı. Hisse senetleri 1932 yılının en düşük noktasındaydı ve nasılsa bir alıcı grup kurdum. Elde edilen kardan yüklü pay alacaktım. Yeniden içmeye başlayınca bu fırsat da yok oldu.

Birden bire dürtülmüş gibi uyandım. Bu durum böyle devam edemezdi. Artık bana bir kadeh bile fazla geliyordu. İçkiyi tamamen bırakmam gerekti ve bırakacaktım. Bundan önce bu tip sözler çok vermişim fakat bu sefer karım mutluluk içinde kararlı olduğumu gözlemledi. Gerçekten de kararlıydım.

Ama sısı bir süre sonra eve yine sarhoş geldim. Karım benimle kavga bile etmedi. Verdiğim söze ne olmuştu? Hiçbir fikrim yoktu. Böyle bir söz verdiğim zaten aklıma bile gelmemişti. Birisi önüm içki koymuştu. Ben de içmişim. Ben deli miydim? Böylesine şaşkınlık verici bir düşüncesizlik deliliğe yakındı doğrusu.

Yeniden söz verdim. Zaman geçti ve kendime olan güvenim arttı. Artık cin şişelerine gülerek bakıyordum. Artık kendimden iyice emindim. Bir gün telefon etmek için bir lokantaya girdim. Giriş o giriş. Bir süre sonra kendi kendime bunu nasıl yaptığımı sorarak barın üstünü yumrukluyordum. İçtiğim viski etkisin gösterdikçe kendi kendime bir daha azimli olmayı telkin ediyordum. Fakat şimdi madem başlamışım artık iyice sarhoş olmalıydım. Oldum da.

Ertesi sabah duyduğum pişmanlığı, korku, ümitsizliği hala unutamam. Artık savaşacak gücüm kalmamıştı. Beynim sanki benim kontrolümde değildi ve içimde bir felaket olacaktı gibi bir duygu vardı. Sabahın kör karanlığında yolun ortasında düşerim de bir kamyonun kalırım korkusuyla karşıdan karşıya bile geçmeye korkuyordum. Bütün sinirlerim ayakta. Sabah gazetesinden borsanın yine düştüğünü öğrendim. Borsayla beraber bende düşmüştüm, ben de batmışım. Borsa nasıl olsa düzeler ve yükselirdi, ama ben düzelmeyecektim. Bu korkunç bir düşünceydi. Acaba intihar mı etseydim? Hayır, şimdi sırası değil diye düşündüm. Kafamın içi yine bulandı. Cin içmem gerekiyordu. İki şişe daha içtim. Artık aldırıyordum. Kayıtsızdım.

İnsan dimağı ve vücudu harika birer mekanizma. Benim mekanizmalarım bu eziyete iki yıl daha dayandı. Alkol krizine girdiğimde karımın çantasından para çalıyordum. Ya pencerenin önünde saatlerce durup boş gözlerle dışarı bakıyordum ya da ilaç dolabındaki zehire gözümü dikip kendimi öldürmediğim için zayıflığıma küfrediyordum. Karımla bazen sayfiyeye kaçıyoruz. Sonrada sayfiyeden şehre kaçıyoruz. Bir akşam beynimde ve vücudumda hissettiğim işkence öyle bir hale geldi ki aniden infilak edip pencereden fırlayacağımı zannettim. Pencereden kendimi atarım korkusuyla yatağımı aşağı kata taşıdım. Eve çağrılan doktor ağır bir uyuşturucu verdi. Ertesi gün ben ilacı cin ile birlikte içiyordum. Bu karışım beni daha da berbat etti. Etrafımdakiler akli dengemi kaybetmemden korkuyorlardı; ben de aynı şeyden korkuyordum. İçki içtiğim sürece ya çok az yiyor ya da hiç yemiyordum. Yirmi kilo kaybetmişim.

Doktor olan kayınbiraderimin ve annemim sayesinde ünlü bir alkolizm tedavi ve rehabilitasyon hastanesine yatırıldım. Uygulanan belladon tedavisi sonucunda beynimdeki sis dağıldı. Vücut olarak da kendimi iyi hissetmeye başladım. Bu arada bütün bencilliğimin ve aptallığının yanı sıra bedene ve ruhen ciddi bir şekilde hasta olduğumu açıklayan bir doktorla tanıştım.

Alkoliklerin iradesinin sadece içki söz konusu olduğunda zayıf olup diğer konularda kuvvetli olduğunu öğrenmek beni rahatlatı. Böylece o kadar çok istememe rağmen içkiyi bırakmamamın nedeni açıklanmış oldu. Kendi kendimi anlamaya başlayınca umutlanmaya başladım.

Hastane tecrübemi izleyen üç, dört ay her şey çok iyiydi. Düzenli olarak şehre gitme ve ufak tefek miktarlarda para bile yapmaya başlamışım. Kişinin kendisini bilmesi kavramı içki problemimi çözmek için yıllarca aradığım yanıtı.

Fakat bu kavramın da bir yanıt olmadığı bir kez daha kendimi içki şişelerinin başında bulduğum zaman ortaya çıktı. Moralim sağlığım yine büyük ölçüde bir düşüş kaydetmişti. Bir süre sonra yine hastaneye yatırıldım. Bana göre artık bu son perdedeydi. Zavallı karıma bir kriz sırasında kalbimin duracağını ya da bir yıl zarfında aklımlı oynatacağımı söylemişlerdi. Yani beni ya bir ölü yıkayıcısına ya da akıl hastanesine teslim edeceklerdi.

Bu durumu bana söylemelerine lüzum yoktu. Zaten biliyordum ve ne şekilde olursa olsun sonumun bir an önce gelmesini arzuluyordum. Gururum ayaklar altındaydı. Bu kadar kendinden emin, yetenekleri sayesinde her türlü engeli aşacağına inanan ben, bir köşeye sıkışmışım. Artık karanlığa dalıp ayaşların dünyasına dahil olacaktım. Zavallı karımı düşündüm. Mutlu günlerimiz olmuştu. Düzelmek için neler vermezdim ki... Ama artık her şey bitmişti.

Hiçbir kelime, kendimi acıma bataklığında bulduğum zamanki yalnızlık ve çaresizliği anlatamaz. Adeta bir bataklıkta idim ve boşluyordum. Layık olduğumu bulmuşum sanki. Alkol benim efendimdi ben de onun kölesi.

Titreyerek hastaneden taburcu olurken birmiş bir adamdım. Korkundan bir süre içmedim ama 1034 yılında, Birinci Dünya Harbinin mütareke yıldönümü gününde yeniden içmeye başladım. Herkes bir yere yatırılmam gerektiğine, yoksa sonumun daha kısa sürede geleceğine artık inanmıştı. Fakat her geceden sonra şafak söker, gün doğar. Geçekte bu benim menhus alışkanlığımdan kurtuluşumun başlangıcıymış. Bu ıstırap dolu günleri varolmanın dördüncü boyutu olarak tanımladığım bir dönem izleyecekmiş. Mutluluğu, huzuru, işe yaramanın zevkini bularak gün geçtikçe güzelleşen bir yaşam sürdürmeye başlayacakmışım.

Kasvetli bir Kasım gününde mutfakta oturmuş içiyordum. Evde bütün gece ve ertesi gün yetecek kadar cin olduğunu bildiğimden içim rahattı. Karım isteydi. Acaba başucuma da bir şişe saklasam mı diye düşündüm. Çünkü gün doğmadan yine içmem gerekecekti.

Telefon zili düşüncelerimi böldü. Eski bir okul arkadaşımın neşeli sesini duydum. Beni ziyaret etmek istediğini söyledi. Ayıktı. Onun en son New York'a ayık olarak gelmesinin üzerinden yıllar geçmişti. Bir zamanlar onun alkol deliliği yüzünden hastaneye yatırıldığını duymuştum. Hastaneden nasıl kaçmış olabileceğini merak ettim. Yemeğe davet ettim, ben de o bahaneyle içkimi açık açık içebilirdim. Onunla geçirdiğimiz günleri düşündüm. Bir seferinde uçak kiralayıp havada içki alemi yapmıştık. Beni araması, beni ziyaret etmesi, içinde bulunduğum çölde bir vaha bulmak gibiydi; gerçek bir vaha.

Kapı çalındı. Gittim açtım. Karşımda pırl pırl bir insan duruyordu. Gözlerinin içinde bir şeyler vardı. Anlatılamayacak kadar değişmişti. Ne olmuştu?

Bir bardak içkiyi hemen önüne koydum. Reddetti. Hayal kırıklığına uğramıştım ama merak ediyordum. Bu adam benim bildiğim arkadaşım değildi.

"Hadi canım, neden?" diye sordum.

Gözlerimin içine baktı. Gülümsedi. "Dini buldum," dedi. Çok şaşırılmıştım, demek mesele buydu. Geçen yazın alkolik delisi bu yazın fanatik dincisi olmuştu. Gözleri ışıl ışıldı. Ne kadar vaaz verirse versin dinlemek zorundaydım. Allah'tan yeteri kadar içkim vardı.

Fakat arkadaşım vaaz vermedi. Sarhoşken işlediği bir suçtan ötürü yargılanırken mahkeme salonuna gelen iki kişinin basit bir dini düşünce ve pratik bir uygulama planı anlatarak hakimi kendisine verilen cezanın ertelenmesi için ikna ettiklerini söyledi. Bu iki ay önceydi. Canlı sonucu da karşımda duruyordu. Bu basit dini düşünce ve pratik uygulama her ne ise işe yaramıştı.

Eğer istersem programı ben de uygulayabilirdim. Zaten o da bunun için beni ziyaret etmek istemişti. Şaşkındım fakat ilgimi de çekmişti. Nasıl olsa kaybedecek bir şeyim yoktu. Denesem ne olurdu?

Saatlerce konuştu arkadaşım. O konuşurken çocukluk anılarım gözümde canlandı. Pazar günleri dinlediğim rahibim sesini duyar gibiydim. Kiliseye ve insanlara her zaman yardım eden dedemi hatırladım. "Rahibin söyledikleri bir müzik gibidir ama bunları dinlemek için bizi mecbur etmemeli" derdi. Ölümünden az önce bile korkusuzca bu düşüncelerinde ısrar etmişti. Geçmişteki bu anılar kafamda canlandılar ve boğazıma bir şey tikanır gibi oldu.

Savaş sırasında ziyaret ettiğim Winchester Katedralindeki mezar taşını anımsadım.

Kendimden daha kuvvetli bir güce daima inanmışımdır. Bu tür şeyleri sık sık düşünmüşümdür. Allah'a inanmayan bir ateist değildim. Zaten inanmayan çok az. O zaman evrenin yoktan var olmuş ve gayesiz, hedefsiz bir şekilde belli olmayan bir sonuca doğru gittiğine inanmak lazımdı. Oysa benim gözümde kahraman olan kimyagerler, astronomlar, hatta evrim teorikçileri evreni açıklarken büyük kanunlardan ve kuvvetlerden söz ediyorlardı. Bu kadar düzgün ve şaşmaz bir kanun sistemi bir akıl olmadan yaratabilir miydi? Mutlaka her şeyin altında yatan ilahi bir kuvvet ve almaz bir düzen vardı. Zaman ve sınır tanımayan evrendeki bu ruha inanmalıydım. Düşüncelerim beni ancak buraya kadar getirebiliyordu, daha derine inememiştım.

İşin içine rahipler ve dünya dinleri girdiğinde benim için her şey bitiyordu. Allah'ı sevgi, insan üstü güç ve yön gibi insancıl değerlerle ifade ettikleri zaman tüylerim diken diken oluyor ve bu inancı kesinlikle reddediyordum.

İsa'nın büyük bir adam olduğunu ama ona inananların onun yolunu tam anlamıyla izlemediklerini düşünüyordum. Onun ahlak üzerine öğütleri mükemmeldi. Ben bu derslerden benim için kolay ve elverişli olanlarını uyguluyor gerisine ise önem vermiyordum.

Din adına yapılan savaşlar, eziyetler, hileler beni tiksindiriyordu. Dünya dinlerinin yeryüzüne iyilik getirdiğinden şüphe ediyordum. Savaşta gözlemleştim: Tanrı'nın gücü insanlar arasındaki ilişkilerde önemsizdi; insanlar arasında varolduğu söylenen kardeşlik duygusu ise gösterişten ibaretti. Eğer şeytan varsa evrenin hakimi oydu; benim de bütün benliğime o sahipti.

Karşımda oturan arkadaşım kendisinin kendi için yapamadığını Allah'ın onun için yaptığını bütün kalbiyle inanarak söylüyordu. İradesi yenilmişti. Doktorlar tedavisinin olanaksız olduğunu söylemişlerdi. Toplum onu az kalsın akıl hastanesine kapatacaktı. O da benim gibi kayıtsız şartsız yenilgiyi kabul etmişti. Ama ölümünden dönmüş, bataklıktan çıkmış ve şimdiye kadar hiç bilmediği güzellikte bir yaşama başlamıştı.

Acaba bu kuvvet onun içinde mi doğmuştu? Bu doğru olamazdı. Çünkü şu anda bende ne kadar kuvvet varsa onda da herhalde ancak o kadar vardı. Bu da hiç sayılabilecek kadar azdı.

Bir anda aklım başıma geldi, ve içimde bir his uyandı. Beki de dindar insanlar haklıydılar. İnsan kalbinde bir şey var ki olanaksızlığı aşabili. Mucizelere inanmayan ben o dakikada inanır olmuştum. Çürümeye yüz tutmuş köhne geçmişine rağmen karşında bir mucize oturuyordu. Bu benim için de ümit ve kurtuluş müjdesiydi. Arkadaşım sanki yeni bir zemin üzerinde idi, kökleri yeni bir toprakta kök salıyorlardı.

Karşımda oturan canlı örneğe rağmen eski önyargılarım hala devam ediyordu. Allah kelimesi içimde hala bir antipati uyandırıyor. Allah'ı Yaratıcı Varlık, Evrensel Beyin veya Doğanın Ruhu olarak kavrayabiliyordum ama ne kadar sevgi dolu olursa olsun Cennetin Kralı olduğu düşüncesini kabul edemiyordum. Benim gibi düşünen ve hisseden daha bir çok insan olduğunu sonradan öğrendim.

Bu duygu ve düşüncelerimi arkadaşşıma anlattığımda o yeni bir fikir ortaya attı: "Neden kendi anlayışına uygun bir Allah kavramı seçmiyordun?"

Bu soru beni sarstı. Sanki birden bire yıllardır gölgesinde titreyerek yaşadığım entelektüel buzdağı eriyiverdi. Artık gün ışığındaydım.

Mesela sadece kişinin kendisinden daha kuvvetli bir güce inanmaya gönüllü olmasıydı. Başlangıçta benden başka bir şey istenmiyordu. Her şey bu noktada başlıyordu. Sağlam bir inanç temeli atabilirsem arkadaşşım gibi olabilirdim. Yapabilir miydim? Tabii ki yapacaktım.

Eğer içtenlikle istersem Allah'ın yardımına geleceğine inandım. Gurur ve önyargılar gözlerimden birer birer dökülmeye başladılar ve ortaya yepyeni bir dünya çıktı.

Katedraldeki tecrübemi asıl anlamını o dakikada kavradım. Huşu içinde katedralde dolaşırken Allah'a ihtiyaç hissetmiş, onu istemiştım. İçimde acizane onunla beraber olma isteği vardı ve de O da gelmişti ve bana mezar taşını göstermişti. Fakat onun içimdeki varlığı etrafımı saran somut dağ ile gölgelenmişti. O günden beri aynı durum süregeliyordu. Ne kadar körmüşüm...

Son defa olarak hastaneye yattım ve alkolden temizlendim. Daha hastanedeyken kendimi kendi anlayışındaki Allah'a adadım. O bana ne isterse yapabili. Hiç çekinmeden onun korumasına ve yönlendirmesine bıraktım. İlk kez olarak bir hiç olduğumu kendi kendime itiraf ettim. Onsuz ben hiç bir şeydim. Günahlarımı bütün acılığı ile kabul ettim ve O'na günahlarımı kökleri ve dalları ile alması için dua yalvardım. O gün bu gündür ağızıma bir damla içki koymadım.

Okul arkadaşşım beni ziyarete geldi. Ona problemlerimi yetersizliklerimi tümüyle anlattım. Kırdığım ve kızgın olduğum insanların bir listesini yaptık. Yanlışlarımı kabul ederek bu insanlardan özür dilemeye hazır olduğumu kabul ettim. Onları hiçbir şekilde eleştirmeyecektim. Elimden geldiği kadar bu ilişkileri düzeltmeye çalışacaktım.

Fikirlerimi içimdeki yeni Allah bilinci ile bir sınavdan geçirmeliydim. Artık sağ duyu ortadan kalkmalıydı. Şüphe ettiğim zaman bana doğru yolu göstermesi için O'na yalvarmalıydim. Kendim için asla dua etmemeliydim. O'na ancak beni başkalarına yararlı kılması için yalvarmalıydim. O zaman O'ndan doyurucu bir yanıt alabilirdim. Arkadaşım bütün bunları yaptığım taktirde Yaratıcının ile yepyeni bir ilişkiye gireceğime dair bana güvence verdi. Bütün problemlerimin çözüldüğü bir yaşamın anahtarı elimde olacaktı. Allah'ın kuvvetine inanç, yeteri kadar istek, dürüstlük ve alçakgönüllülük bu yeni yaşama ve devam ettirmem için gerekli olan unsurlardı.

Basit olan her şey kolay değildi bunun da bedeli vardı ve ödenmeliydi. Bencilliğimi de bu yaşama ulaşmak için yok etmeliydim. Her işimizi hepimizi idare eden Allah'a yönelmeliydim.

Bütün bunlar devrim niteliğinde ve kesin kurallardı. Hepsini kabul ettim. Sonuç şaşırtıcıydı. Büyük bir zafer duygusunu şimdiye kadar hiç bilmediğim bir huzur ve rahatlık izledi. Kendime güvenim yerine geldi. Tertemiz bir dağ rüzgarına kapılıp havalanmışım sanki. Allah çoğu insana yavaş yavaş yaklaşırmış. Bendeki etkisi ise ani ve derin oldu.

Bir an için delirdiğimi zannettim. Doktor arkadaşşıma aradım. Geldi hayretle beni dinledi. Sonunda kafasını sallayarak "Sana benim anlayamadığım bir şey olmuş. Ama sakın bunu bırakma. Ne olursa olsun eski halinden iyidir," dedi. Bu iyi doktor artık benim tecrübemden geçen bir çok kişiyi tanıyor ve bunların gerçek olduğunu biliyor.

Hastanede yatarken dışarıda binlerce umutsuz alkolik olduğunu düşündüm. Belki bazılarına yardım edebilirdim. Aynen arkadaşşımin bana yardım ettiği gibi. Benim yardım ettiğim alkolikler de başka alkoliklere yardım ederlerdi.

Arkadaşım yeni prensiplerimin yaşamımın bütün safhalarında kullanılması gerektiğini vurgulamıştı. Özellikle onun bana yaptığı yardımı benim başkalarına yapmam şarttı. "Çabasız iman olmaz," demişti. Eğer alkolik bir insan manevi tarafını geliştirmek için çaba sarf etmezse, başkaları için özveride bulunmazsa ileride onu bekleyen zorlukların altından kalkamazdı. Eğer çalışmazsa yeniden içkiye dönerdi ve sonu ancak ölüm olurdu.

Karım ve ben büyük bir istekle kendimizi diğer alkoliklere yardıma adadık. İyileştigiime inanmayan tanıdıklarım bir buçuk yıl bana iş vermediler. Ben de zaten tam anlamıyla iyileşmiş değildim. Kendi kendime acıyor ve de kızılıyordum. Bu duygular beni yeniden içmenin eşiğine getiriyordu. Kısa bir süre sonra bu duyguları başka bir alkoliğe yardım ederek giderebileceğimi öğrendim. Bazen ümitsizlik içinde eski hastaneme koşuyordum. Orada birileri ile konuşuyor; konuştuğça rahatlıyor, ayağım yeniden yere basıyordu.

Yeni arkadaşlar edinmeye başladık. Aramızda gelişen beraberlik duygusunun bir parçası olmak güzel bir duyguydu. Bütün baskı ve zorluklara rağmen içimizde bir yaşam sevinci vardı. Bu yeni arkadaş çevremde bir çok ailenin çıkmazdan kurtulup geleceğe doğru yol aldıklarını, en düzelmeyecek evliliklerin düzeldiğini, bütün kavga ve tatsızlıkların silindiğini gördüm. Akıl hastanelerinden çıkıp toplumdaki önemli yerlerine dönen insanları tanıdım. Biz alkoliklerin yenemeyeceği bir acı ve zorluk herhalde olamazdı. Batıda bir şehirde sayımız bine ulaştı. Bir de ailelerimizi sayarsanız sayının binlerce olarak düzeltilmesi gerekir. Aramıza yeni katılanların gerekli desteği bulabilmesi için sık sık toplanıyoruz. Bu samimi toplantılarda 50 ila 200 kişi bir araya geliyor. Hem sayıca büyüyoruz hem de kuvvetleniyoruz.*

* 1989 yılında Adsız Alkolikler 85,000 gruptan oluşmaktaydı.

Alkolik sevimsiz biri olarak tanınır. Bizim onlarla olan çalışmalarımız bazen zor, yorucu, komik veya trajik oluyor. Zavallının biri benim evimde intihar etti. Bizim yaşam tarzımızı anlayamamıştı ya da anlamak istememişti.

Her şeye rağmen bütün yaptıklarımızdan büyük bir zevk alıyoruz. Başkaları belki de bizim görünüşteki hafifliğimize şaşırabilirler. Fakat bu görünüşün altında koyu bir inanç var. Bu inancımızı 24 saatin bir anında dahi kaybetmemeliyiz, yoksa mahvoluruz.

Pek çoğumuz boş bir hayal (ütopya) peşinde değiliz. Çünkü onu bulduk. O Kasım günü arkadaşımınla mutfakta yaptığımız konuşma her gün biraz daha artarak genişleyen bir huzur ve iyilik çemberi halinde yeryüzüne yayılıyor.

Adsız Alkoliklerin kurucularından olan Bill W.24 Ocak 1971'de öldü.

2. Bölüm

ÇARE VAR

Biz Adsız Alkolikler, bir zamanlar Bill kadar ümitsiz durumda olan binlerce kadın ve erkek tanıyoruz. Hemen hemen hepsi iyileştiler. İçki alışkanlıklarını yendiler.

Bizler vasat Amerikalıyız. Bu ülkenin bütün toplumsal kesimleri, meslek grupları, değişik politik, ekonomik, sosyal ve dini çevreden gelen insanları topluluğumuzda temsil edilmekte. Normal şartlar altında bir araya gelmemiz pek söz konusu olamazdı. Fakat aramızda anlatılmayacak kadar kuvvetli olan bir kardeşlik, arkadaşlık ve anlayış var. Biz batan bir gemiden kurtulan yolcular gibiyiz. En basit tayfadan kaptana kadar hepimiz bir aradayız, etrafımızı dostluk, neşe ve demokrasi kaplamış. Fakat gemi yolcularından farkımız her birimiz yaşamımızı ayrı ayrı sürdürürsek te faciadan kurtulma sevincimizin hiç dinmemesi. Bir ortak tehlikeyi geçirmiş olmamız bizi birbirimize bağlayan kuvvetli bağın sadece bir unsuru. Tek başına bu unsur asla bizi bugün olduğumuz kadar birbirimize bağlı tutamazdı.

Hepimizin bildiği büyük gerçek de hep birlikte ortak bir çare bulmamız. Hepimiz seçtiğimiz ortak yolda beraberce, kardeşlik

ve ahenk içinde yürümekteyiz. İşte bu kitap alkolizmden muzdarip olanlara bu güzel haberi yaymak için kaleme alındı.

Alkolizm öyle bir hastalık ki - hastalık olduğuna bütün kalbimizle inanıyoruz -çevremizdekileri başka hiçbir hastalığın etkileyemeyeceği şekilde etkiliyor. Kanserli bir hasta için herkes üzülür ama kimse ona kızmaz, kırılmaz, darılmaz. Alkolizm öyle değil... Bu hastalıkla, yaşama anlamını veren bütün kavramlar yok oluyor. Bu hastalık alkoliğin etrafındaki bütün insanları da kaplıyor. Anlaşmazlığı, korkunç kızgınlığı, mali zorlukları, tiksinden arkadaşları ve patronları, hayatları mahvolan suçsuz çocukları, perişan eşleri ve ana babaları beraberinde getiriyor. Bu liste gittikçe uzayabilir ve herkes bir şey ekleyebilir.

Bu kitabın, hayatları alkolizmle etkilenmiş veya etkilenecek kişileri aydınlatmasını ümit ediyoruz. Bu kişiler sayıca o kadar çok ki.

Bizimle ilgilenen iyi ruh bilimciler bile bazen bir alkoliği hiçbir şeyini gizlemeden durumunu anlatmaya ikna etmenin imkansız olduğunu gördüler. Daha da acayibi, eşler, ana-babalar, yakın arkadaşlar yani bize en yakın olması gereken kişiler alkolliklere doktorlar kadar bile yaklaşmıyorlar. Ama eskiden içki problemi olup da çözüm yolunu bulmuş, kendini iyice tanıyıp gerçekleri kabul eden bir kişi birkaç saat içinde başka bir alkoliğin güvenini kazanabiliyor. Bu ortak anlayışa varılmadan hiçbir şey başarılı olamıyor.

Alkoliğe yaklaşan kişi aynı zorluğu yaşamış, ne konuştuğunu bilen, bütün hal ve davranışları ile aranılan cevabın onda olduğunu belli eden, tepeden bakmayan, gerçek yardım duygularına sahip olan kişidir. Kimseye ödenecek para yok, bencil bir ard düşünce yok, memnun edilmesi gereken kişi yok, dinlenecek konferans yok. İşte bu şartların tümünün alkolizmden kurtulmak için en etkili yok olduğunu keşfettik. Bu yaklaşımla çoğu alkolik yeniden yaşam yolunda yürümeye başlıyor.

Hiç birimiz bu işi meslek edinmedik. Eğer meslek olarak seçseydik şu anda olduğumuzdan daha etkili olacağımız şüpheliydi. Bizim içkiyi bırakmış olmamız sadece bir başlangıç. Edindiğimiz prensiplerin ispatını, bunları evimize, işimize, toplumumuza taşıyarak yapacağız. Boş zamanlarımızı ileride anlatacağımız şekilde değerlendiriyoruz. Bazılarımız ise zamanlarının çoğunu bu işe ayıracak kadar şanslılar.

Eğer böyle çalışmaya devam edersek şüphesiz iyi sonuçlar alacağız ama yine de problemin yüzeyinde kalacağız. Büyük şehirlerde yaşayanlarımız yüzlerce alkoliğin her geçen gün ortadan silindiğini gözlemlemekteler. Eğer onların da eline bizim elimize geçmiş olan fırsat geçmiş olsaydı iyileşebilirlerdi. O zaman, bize cömertçe bağışlanmış olan bu fırsatı onlara nasıl sunabiliriz?

Problemi bizim gözümüzle anlatan bir kitap yayınlamaya karar verdik. Bu kitapta hepimizin başından geçenleri öğrendiğimizi ve bilgimizi toplayacağız. Böylece içki problemi ile ilgili herkes için yararlı bir program ortaya çıkmış olacak.

Bu kitapta hayali tıbbi, ruhsal, toplumsal ve dini konular da tartışılacak. Bu konular yapıları nedeni ile zaten çelişkili. Hiçbir çelişki veya münakaşa çıkarmayacak bir kitap çıkarmayı çok isteriz ve bu gaye için çalışacağız. Çoğumuz diğer insanların zaafalarını ve görüşlerini hoşgörüle karşılama ve fikirlerine saygı gösterme gibi davranışların bizi başkalarına daha yararlı hale getirdiğine inanıyoruz. Eskiden içki problemi olanlar olarak, yaşamımız devamlı olarak başkalarını düşünme ve onlara yardım yolları bulmaya dayanıyor.

Kendi kendimize içki yüzünden neden bu kadar hastalandığımızı sormaya başladınız değil mi? Bütün uzmanların aksine inanmalarına rağmen bedenlen ve aklen umutsuz bir durumdan nasıl ve neden iyileştirdiğimizi merak ediyorsunuzdur. Eğer iyileşmek isteyen bir alkolicseniz, kurtulmak için ne yapmanız gerektiğini sormaya başlamışsınızdır. Bu kitabın amacı özellikle bu soruları yanıtlamak. Biz size ne yaptığımızı anlatacağız. Ayrıntılı bir tartışmaya girmeden önce bazı noktaları bizim gördüğümüz şekilde özetlemek iyi olacak.

Bize kaç kişi aynı şeyleri söyledi:

"Ben kararında içiyorum. Neden aynı şeyi o yapmıyor?",

"Eğer bir centilmen gibi içemiyorsan hiç içme",

"Bu adam kararını hiç bilmiyor",

"Neden bira veya şarabı denemiyorsun?",

"Şu sert içkilerden vazgeç",

"Herhalde iradesi çok zayıf",

"İsterse bırakabilir",

"O kadar tatlı kız ki, hiç olmazsa onun hatırı için bıraksın",

"Doktor, içmeye devam ederse öleceğini söyledi ama yine fitil gibi sarhoş".

Bu sözler alkollikler hakkında sık duyduğumuz sıradan sözler. Ama bu sözlerin ardında cehalet ve anlayışsızlık yatıyor. Bu tip sözler alkollü normal kimselerin gördüğünden daha farklı gören kişileri hedef alıyordu.

Normal düzeyde içki içenler eğer iyi bir neden varsa içkiyi bırakmakta hiçbir zorluk çekmezler. Yani kararlarını bilirler.

Bir de çok içenler vardır. İçki alışkanlığı yavaş yavaş bu gibi insanların bedenlerini ve beyinlerini zayıflatır, vaktinden önce ölmelerine neden olur. Ama yeteri kadar kuvvetli bir neden ortaya çıkarsa, (hastalık, aşk, çevre değişikliği, doktor uyarısı gibi) bu kişiler de zor olmasına rağmen içkiyi bırakabilir ya da azaltabilirler.

Gerçek alkoliğe gelince: Bu kimse itidalle (ölçülü) içmeye başlar. Devamlı olarak içmeye ya başlar veya başlamaz; ama bir devir gelir ki miktarı ayarlamakta tüm kontrolü kaybetmeye başlar.

İşte sizi, özellikle kontrolsüzlüğü ile şaşırtan bir tiptir. İçtiği zaman manasız, bazen inanılmaz, üzücü şeyler yapar. Sanki iki ruhlu bir insan gibidir. Normal içtiği zaman çok nadirdir. Her zaman fitil gibi sarhoştur. İçkili halinin kendi esas kişiliği ile çok az ortak yanı vardır. Dünyanın en iyi insanların biri olabilir ama içtiği anda çekilmez, iğrenç hatta tehlikeli biri haline gelir. En önemli kararın verileceği an veya en önemli randevuya gidileceği zaman sarhoştur. Alkol söz konusu olmadığı zaman gayet dengeli ve akli başında bir kişi olmasına rağmen içki işi içine girdiğinde sahtekar, bencil biri olur. Özel yetenekleri, kabiliyetleri olabilir ve kendisini parlak bir gelecek bekleyebilir. Yeteneklerini kendisi ve ailesi için parlak bir yaşam kurmak için kullanır, fakat yaptıklarını sarhoşluk anında bir anda yıkar. Yatağa girdiğinde o kadar içkilidir ki hiç uyanmadan bütün bit gün uyuyabilir. Gene de ertesi sabah erkenden uyanıp bir gece önce nereye sakladığını unuttuğu içki şişesini arar. Eğer maddi durumu elverirse içkisiz kalmamak için evin her tarafına içki saklar. Durum kötüleştikçe sınırlarını yatıştırıp işe gidebilmek için içkiyle beraber kuvvetli teskin edici ilaçlar almaya başlar. Nihayet işe gidemez duruma gelir. Düzeltirim umuduyla belki kendisine morfin veya yatıştırıcı verecek bir doktora gider. Ondan sonra hastane ve sanatoryum devresi başlar.

Yukarıda çizdiğim alkolik portresinin tamam olduğunu iddia etmiyoruz. Çünkü hepimizin davranışları değişik. Bu portremiz bir alkolik hakkında aşağı yukarı bir bilgi vermek için çizildi.

Alkolik neden böyle davranıyor? Başından geçen çeşitli tecrübenin gösterdiği gibi, içeceği bir kadehin beraberinde azap ve utanç getireceğini bile bile neden o kadehi içiyor? Başka yerlerde ispat ettiği sağduyusunu ve iradesini neden içki söz konusu olduğunda kullanamıyor?

Belki bütün sorulara hiçbir zaman tam bir yanıt bulunamayacak. Alkoliclerin normal insanlardan neden daha değişik oldukları hakkında çeşitli fikirler var. Belli bir noktaya geldikten sonra bir alkolik için artık yapabilecek pek fazla bir şey olmasın?

Bildiğimiz, alkoliğin aylarca hatta yıllarca içkiden uzak durabildiği ve bu süre içinde normal bir insan gibi yaşayabildiği. Yine biliyoruz ki alkolik kimsenin vücuduna bir damla alkol girdiğinde sinsi bir mekanizma birden harekete geçiyor, bedenen ve aklen büyük bir alkol ihtiyacı uyanıyor. Her alkoliğin tecrübesi bunun doğru olduğunu kanıtlayacaktır.

Eğer alkolik kimse ilk içkiyi içip o kısır döngüyü başlatmasa bütün bu gözlemler anlamsız olacaktı. Bu yüzden, alkoliğin asıl problemi bedeninde değil kafasındadır denebilir. Neden yine başladığını sorarsanız size yüzlerce mazeretten birini verecektir. Bazen bu mazeret size makul görünebilir ama içkinin onda yarattığı zararların yanında hiçbir anlamı yoktur. Bu tutarsızlığı alkoliğin dikkatine getirdiğiniz zaman ya güler geçer ya da size kızıp konuşmaz.

Bazen doğruyu söyleyebilir. Doğru olan da yine o ilk içkiye neden içtiğini ancak sizin kadar bildiğidir; yani sebep gösteremez. Bazıları kendi sebeplerini inanırsalar da kalplerinin derinliklerinde neden içtiklerini kendilerinin de bilmediği gerçeği yatar. Bu hastalığın pençesine yakalandıkları andan itibaren durumu kavramaktan acizdirler. Kafalarında bir gün şu veya bu şekilde bunu yenebilecekleri sabit bir fikir haline gelmiştir. Ama yine de içlerinin derinliklerinde bundan kurtulamayacaklarını hissederler.

Aileler ve arkadaşlar alkoliclerin normal olmadıklarının farkındırlarsa da günün birinde güçlerini kullanarak bu beladan kurtulacaklarını ümit eder dururlar. İşin en kötüsü, eğer kişi gerçekten alkolikse o gün hiçbir zaman gelmeyebilir. Alkolik kontrolü kaybetmiş kişidir. İçki tutkunluğunun belli bir devresinde her alkolik en kuvvetli bırakma isteğinin bile kesinlikle işe yaramadığı safhaya girer. Bu acı durum umulandan çok önce gelir.

Gerçek şudur ki henüz bilinmeyen nedenlerden ötürü bizim gibi pek çok alkolik içip içmemek konusunda seçim yapma kudretimizi kaybetmişizdir. İrade gücümüz hiç kalmamıştır. Bazı zamanlar bir hafta veya bir ay önce içtiğimizde başımıza gelen rezaletleri hatırlamaya çalışsak bile hatırlayamayız. O ilk kadehe karşı hiçbir savunmamız yoktur.

Bir bardak biranın bile bilinen sonuçları getireceği gerçeği de bizi caydıramaz. Bu gerçekleri bile bile bu sefer diğer insanlar gibi davranacağımıza kendimizi inandırırız. Bu savunma mantığı ise insanın bile bile elini kızgın sobaya yapıştırmasına benzer. Alkolik kendi kendine "Artık bu sefer elim yanmaz, al işte!" der, veya onu bile düşünmez. Çoğumuz kaç kere kayıtsızlıkla içmeye başlayıp, üç, dört kadehi devirdikten sonra "Hay Allah, nasıl oldu da tekrar başladım?" diyerek masaların üzerine yumruklamışızdır. Biraz sonra bu düşüncenin yerini "Altıncı kadehte bırakırım" kararı alır. Sonrada "Adam sende, bundan

sonra bıraksam ne olacak sanki?" mazereti gelir.

Alkolizm eğilimi olan bir insanda bu tip düşünceler yerleşmeye başladığı taktirde büyük bir olasılıkla artık hiçbir insanın ona yardımcı olamayacağı bir safhaya girmiştir. Eğer bir yere kapatılmazsa ya ölür ya da bütünüyle çıldırır. Bu çıplak ve çirkin gerçekler tarih boyunca alkolikler tarafından defalarca doğrulanmıştır.

Ama bir çözüm yolu var. Hiçbirimiz kendimizi eleştirmeyi gururumuzu çiğnemeyi, eksiklerimizi itiraf etmeyi sevmeyiz. Fakat bu çözüme başarı ile ulaşabilmek için bunları yapmamız gereklidir. Bu yolun başkalarının iyileşmesini sağladığını gördük. Bizim yaşadığımız hayat ise ümitsiz ve anlamsızdı. Böylece alkolizm problemlerini çözmüş kişiler bize yardım için yaklaştıkları zaman ayaklarımızın dibine serdikleri manevi kaynakları alıp kullanmaktan başka yapacağımız bir şey yoktu. Sonuçta cennetin çoğunu bulduk, rüyamızda bile göremediğimiz, varolmanın anlamını bulmaya başladık.

Büyük gerçek eksiksiz olarak şudur: Derin ve etkileyici ruhi tecrübelerimiz oldu, ve bu sayede yaşam, insanlar ve Tanrı hakkındaki düşüncelerimizde adeta bir devrim meydana geldi. Bu günkü yaşamımızın odak noktası Yaratıcının kalbimize ve yaşamımıza mucizevi bir şekilde girdiğinin bilincidir. Bizim tek başına yapamadıklarımızı bizim için o yapmaya başladı.

Hastalığınız bizimki kadar ciddi ise yolun ortasından giden bir çare olmaz. Biz insanca yaşamın imkansız olduğu bir safhadaydık ve insan yardımının yetersiz olduğu safhaya girdiğimizde önümüzde iki seçenek vardı: Biri feci durumumuzun bilincini elimizden geldiği kadar bulandırarak acı sona doğru ilerlemek, diğeri ise manevi yardımı kabul etmektir. Biz ikincisini seçtik, çünkü gerçekten bunu istedik ve gayret göstermeyi arzuladık.

Sağlam karakterli ve kabiliyetli bir iş adamı vardı. Yıllarca bir sanatoryumda öbürüne çabalamıştı. Amerika'nın en iyi ruh bilimcilerine baş vurmıştı. Sonra Avrupa'ya giderek kendisini dünyaca ünlü bir ruh bilimci olan Dr.Jung'un ellerine teslim etti. Geçirdiği tecrübeler her ne kadar onu şüpheli yaptıysa da sonuçta hiç beklemediği güvene kavuştu. Bedeni ve akli durumu kusursuzdu. Bunun yanı sıra insan dimağının nasıl çalıştığını artık öğrendiğini ve deriye, yani alkole, dönüşün imkansız olduğuna inanmıştı. Ne var ki kısa bir süre sonra yine sarhoş oldu. Tekrar güvendiği doktora başvurdu ve açık neden iyileşmediğini sordu. Hayatını tümüyle kontrol etmek istiyordu. Öbür problemlerini çözerken gayet rasyonel ve dengeli davranabiliyordu. Ama alkol söz konusu olduğunda bütün kontrolü kaybediyordu. Bunun adı ne idi?

Doktora tüm gerçeği bütün çıplaklığı ile söylemesi için yalvardı. Doktor da söyledi. Doktora göre, kendisi bütün ümidini yitirmişti. Artık toplumdaki yerini hiçbir zaman alamayacak ve ölünceye kadar kendini bir yere kapatması veya bir muhafız bulması gerekecekti. Büyük Doktor Jung'un teşhisi buydu.

Fakat bu adam bugün hala yaşıyor. Koruyucuya ihtiyacı olmadığı gibi bir yere de kapatılmadı. Dünyanın neresine isterse korkusuzca gidebiliyor. Yeter ki tutumunu değiştirmesin.

Alkolik okuyucularımızdan bazıları manevi yardım almada da başarabileceklerini düşünebilirler. Size arkadaşımızın Dr. Jung'la yaptığı konuşmanın gerisini anlatayım.

Doktor "Sizde kronik bir alkoliğin aklı var. Bu durumda hiçbir hastanın düzeldiğini görmedim," dediğinde sanki cehennemin kapıları arkadaşımızın üzerine kapanır gibi olmuş. Doktora sormuş, "Hiçbir istisna yok mu?"

Doktorun cevabı "Evet" olmuş ve devam etmiş "Sizin durumunuzda olup da kurtulan bazı istisnai vakalar çok eskiden beri var. Kırk yılda bir alkolik ruhsal bir tecrübeden geliyor. Bunlar benim için olağan üstü olaylar. Bazı hastalar büyük bir duygusal değişikliğe uğrayıp yeni bir ruhsal düzene giriyor. Bu gibi insanların hayatlarını yöneten fikirler, duygular ve davranışlar aniden bir yana itiliyor ve tam anlamıyla yeni kavramlar ve güdüler onları yönetmeye başlıyor. Aslında ben bu duygusal düzen değiştirmeyi sizde denedim. Birçok hastam üzerinde bu metot başarılı oldu, ama hiçbir zaman sizin gibi bir alkoliği iyileştirmedim.

Bunu duyan arkadaşım biraz rahatladı. Ne de olsa devamlı kiliseye giden dini bütün bir insandı. Ama bu umut kuvveti, dini inanışlarına rağmen, doktorun onların yeterli bulmadığını söylemesi üzerine söndü.

Arkadaşımızın kendini hür bir insan kılan olağanüstü tecrübeyi geçirdiği zaman böylesine bir çıkmazın içindeydi.

Biz de boğulan adamın çaresizliği içinde ayı kaçışı aramıştık. Önceleri zayıf bir kamış gibi görünen şey aslında Tanrı'nın sevecen ve kuvvetli elleriydi. Bize yeni bir hayat hakkı verilmişti. Diğer bir deyişle ilahi bir takdir bizi kurtarmıştı.

Meşhur Amerika'lı psikolog Villam James Dini Tecrübenin Çeşitleri başlıklı kitabında insanların Tanrı'yı keşfettikleri bir sürü yolu tanımlıyor. Biz kimseyi imana giden tek olduğuna inandırmaya çalışmıyoruz. Eğer bizim öğrendiklerimizin, hissettiklerimizin ve gördüklerimizin bir anlamı varsa o da ırkımız, itikadımız, rengimiz ne olursa olsun hepimizin Yaratıcı'nın evlatları olduğu gerçeğidir. Dilediğimiz zaman ve dürüst olduğumuz taktirde O'nunla sade ve anlaşılır bir ilişkiye girebiliriz. Çeşitli mezheplere bağlı olanlar programımızda kendi inanç ve ibadetleri ile çelişecek bir şey bulamayacaklardır.

Bizim için aramızdaki kişilerin hangi dine mensup oldukları önemli değildir. Bu tamamıyla herkesin özel hayatı ile ilgili bir şeydir. İster dindar olsunlar isterse başka inançları olsun bu sadece kendilerini alakadar eder.

Bundan sonraki bölümde alkolizm hakkında daha fazla bilgi vereceğiz. Ondan sonra da şüphecilere hitap eden bir kısım var. Eskiden bu gruba dahil olanlardan bir çoğu bugün üyelerimiz arasındadır. Bu arkadaşlarımızın inançlarının manevi gelişmelerine hiçbir engel teşkil etmediğini sevinçle gözlemliyoruz.

Daha ilerideki kısımlarda ise nasıl iyileştirmizi anlatacağız sizlere. Her şahıs, kendi özel hikayesini, kendine has lisanı ve görüşü ile Allah'la nasıl ilişki kurduğunu anlatacak. Umarız kimse samimiyetle yazılan şeyleri ayıplamaz. Bizim sevdiğimiz, kadın olsun erkek olsun, bu kitabı okuyup, "Evet ben de bunlardan biriyim. Ben de onların ulaştığına ulaşmalıyım" demesidir, diyebilmesidir.

3. Bölüm

ALKOLİZM HAKKINDA DAHA ETRAFI BİLGİ

Çoğumuz alkolik olduğumuzu itiraf etmekten kaçırız. Hiç kimse bedenen ve kafaca diğer insanlardan değişik olmaz istemez. Bu nedenle içtiğimiz zaman defalarca boş yere başkaları gibi içebileceğimizi ispat etmeye kalktık. Genellikle alkolik bir kimsenin gönlünde bir gün onun da herkes gibi içki alışkanlığını kontrol altına alacağı ve zevkle içebileceği fikri yatar. Bu hayalde ısrar o kadar kuvvetlidir ki çoğu kimse bu hayalle deliliğe hatta ölüme kadar giderler.

Bizler alkolik olduğumuzu içimizin en derinliklerinden kabul etmemizin bir şart olduğunu öğrendik. Bu, iyileşmeye doğru atılan ilk adım. Başkaları gibi olduğumuz veya bir gün olacağımız yanılığımıza hiçbir zaman düşmemeliyiz.

Bizler, kadın ve erkek alkolikler, içkinin üzerindeki kontrol kabiliyetimizi tümüyle yitirmiş kişileriz. Hiçbir gerçek alkolik bu kontrol kabiliyetini yeniden kazanamaz. Hepimiz zaman zaman kısa süreler için kontrolü kazandığımızı zannettikse de bu kısa süreleri kontrolün zayıfladığı devreler ve acınacak, akıl almaz bir moral bozukluğu izledi. Bizim yakalandığımız tipteki alkolizmin ilerleyen bir hastalık olduğuna inanıyoruz. Gitgide kötüleşiyoruz, iyileşemiyoruz.

Bizler bacaklarını kaybetmiş insanlar gibiyiz. Bacak bir daha yerine gelir mi? Bizim gibi alkolikleri tedavi edip, normal bir insan haline döndürmek mümkün değil. Akla gelebilecek her türlü çareyi denedik. Bazı durumlarda hafif bir iyileşme olduysa da bunu daha kötü devreler izledi. Alkolizm üzerine çalışan Doktorlar da bir alkoliğin normal derecede içebilen insan haline gelmesine imkan olmadığı konusunda hemfikirler. Belki günün birinde tıp bunu başarabilecektir fakat henüz böyle bir tedavi mümkün değil.

Bütün bu söylediklerimize rağmen bir çok alkolik kendilerinin alkolik olduklarına inanmayacaklardır. Kendilerini mümkün olan her bir şekilde kandırarak ve denemeler yaparak, bir istisna olduklarını, alkolik olmadıklarına ispata çalışacaklardır. Eğer bunlardan birisi içkisine hakim olup, bir centilmen gibi içmeyi becerbilirse, onu şapkamızı çıkartıp selamlarız. Tanrı biliyor ki biz de diğer insanlar gibi içmeyi defalarca denedik.

İnsanca içmeyi başarabilmek için denediğimiz metotlardan bazılarını size aktaralım. Sadece bira içmek, hesaplı içmeye çalışmak, hiçbir zaman yalnız içmemek, sadece partilerde içmek, viski yerine konyak içmek, yalnız şarap içmek, iş yerimizde sarhoş yakalanırsak hemen istifa etmeyi kabul etmek, seyahate çıkmak, seyahate çıkmamak, hayat boyu içmemek için yemin etmek, daha çok jimnastik yapmak, ilham veren kitaplar okumak, sanatoryum ve sıhhat evlerine girmek, gönüllü olarak sağlık yurduna girmek... Bu listeyi istediğimiz kadar uzatabiliriz.

Biz hiç kim kimseye alkolik damgası vurmamak istemiyoruz. Fakat bu teşhisi siz kendiniz yapabilirsiniz. En yakın bara gidin ve kontrollü olarak içmeye çalışın. İçin ve aniden durmayı deneyin. Bunu birkaç kez yapın. Eğer bu konuda kendinize karşı dürüstseniz karar vermek uzun sürmeyecektir. Gerçek durumunuzu samimi olarak kabul ederseniz, bu denemeye değer bir yoldur.

Şu anda ispat edemeyiz ama içkiye başladığımız ilk zamanlarda içkiyi bırakabilirdik. Buradaki zorluk çok az alkoliğin zamanında durmak için istek göstermesidir. Duyduğumuz birkaç olayda alkolizm yolunda olmalarına rağmen kuvvetli arzuları sayesinde içkiyi uzun zaman bırakabilmiş kişiler var. İşte bunlardan bir tanesi:

30 yaşlarında bir adam oldukça fazla içiyordu. İçkiyle dolu gecelerin sabahında çok sinirli oluyor ve kendisini yine içkiyle yatıştırıyordu. İşinde başarılı olmak için azimliydi. Fakat içki içmeye devam ederse, hiçbir şey olamayacağını anladı. İçmeye başladığı anda kontrolü tamimiyle kaybediyordu. İş hayatında başarılı olup, emekli olana kadar, bir damla daha içmemeye karar verdi. Bu müstesna adam, 25 yıl hiç içmedi ve başarılı ve mutlu bir iş hayatından sonra 55 yaşında emekli oldu. Ondan sonra hemen hemen her alkoliğin içine düştüğü tuzağa düştü. Bu kadar uzun bir süre kendi kendini soktuğu disiplin sayesinde içmedikten sonra, diğer insanlar gibi içebileceğine, tekrar kontrolü kazanacağına karar verdi. İki ay sonra

hastaneye kaldırıldığında, şaşkınlık ve utanç içindeydi. Yine içkisini normal bir düzeye getirmeye çalıştı. Birkaç kez daha hastaneye girdi ve çıktı. Sonra bütün gücünü toparlayarak toptan bırakmayı denedi. Fakat yapamadı. Bu problemi çözebilmek için paranın satın alabileceği her şeyi denedi. Her girişimi başarısızlıkla sonuçlandı. Emekli olduğu zamanki güçlü adam dört yıl içinde heba oldu ve öldü.

Bu bizler için büyük bir derstir. Çoğumuz,eğer uzun zaman içkiden uzak kalırsak, ondan sonra normal içmeye başlayabileceğimize inanırız. Yukarıdaki misal bunun tamamen yanlış olduğunu ortaya koymaktadır. Gerçek olan şu ki: "Alkolik her zaman alkoliktir." Uzun bir süre içmedikten sonra tekrar içkiye başlamak bizi daha kısa sürede daha kötü duruma düşürüyor. Eğer içkiyi bırakmayı planlıyorsak, hiçbir şekilde günün birinde alkole karşı bağıışıklık kazanacağımız yanılgısına düşünmemeliyiz.

Gençler bu adamın tecrübesinden cesaretlenip kendi iradeleriyle içkiyi bırakabileceklerini düşünebilirler. Biz birçoğunun bunu başarabileceğinden şüpheliyiz. Çünkü hiçbiri gerçekten bırakmak istemeyecektir. Aramızdakilerin birçoğu 30 yaş civarında. Sadece birkaç yıldır içiyorlar. Fakat onlar da kendilerini 20 yıldır içenlerin çaresizliği içinde bulmaktalar.

Bir insanın alkolün esiri olması için çok uzun bir süre veya çok miktarda içmesi gerekmez. Bu özellikle kadınlar için daha geçerli. Kadınlar daha kolay alkolik olabiliyorlar ve birkaç yıl içinde dönüşü olmayan bir yola giriyorlar. Kendilerine alkolik dendiği zaman hakaret sayan bazı kişiler içki karşısında durabilme yeteneklerini kaybettiklerini hayretle fark ederler. Alkolizmin bütün belirtilerini bilen bizler her yerde bir çok genç muhtemel alkolik görüyoruz. Ama kolaysa bu gerçeği onlara göstermeye çalışın!

Geriye dönüp baktığımızda, içkiyi irade kullanarak bırakma noktasından sonra da yıllarca içmeye devam ettiğimizi görüyoruz. Bu tehlikeli noktaya gelmiş birine bir yıl içkiyi bırakmasını söyleyin. Eğer ileri bir vakaysa başarı şansı hemen hemen hiç yok gibidir. İçkiye yeni başladığımız dönemlerde, sonradan daha ciddi bir şekilde içmeye başladıksa da, bir yıl veya daha uzun içmeden durabilirdik. Uzun süreler içkiyi bırakabilmiş olsanız bile yine de alkolik olabilirsiniz. Bu kitabı okuyanlar arasında çok az kişi bir yıl kadar içkiden uzak durabilir. Bazısı söz verip bırakmasından bir gün sonra kendini şişelerin başında bulacaktır, çoğu da birkaç hafta içinde.

İçkiye bu derece müptela olanlar, nasıl toptan bırakabilirler? Tabii ki okuyucunun bırakmak istediğini varsayıyoruz. Çoğumuz sağlam karakterli olduğumuzu hissettik. İçimizde toptan bırakmak için büyük bir istek vardı. Yine de yapamadık. Bizim bildiğimiz kadarıyla alkolizmin en aldatıcı yanı da budur: Ne kadar arzu edilirse edilsin, ne kadar elzem olursa olsun içkiyi bırakma yeteneğinin yok olması.

O halde okuyucularımıza bizden biri, yani alkolik olup olmadıklarını, anlamalarına nasıl yardım edeceğiz? Bir süre için içkiyi bırakmak bir yol olabilir. Fakat biz alkoliklere ve tıp dünyasına daha büyük bir yardım yapabileceğimize inanıyoruz. Bunun için de yeniden içkiye başlamadan önce geçirilen bazı ruhsal devreleri size anlatacağız. Bir alkolik nasıl düşünüyor? İçkiye yeniden başlamasını nasıl açıklıyor? Bizce meselenin kilit noktası budur.

Defalarca tövbe etmesine rağmen tekrar kadehlere dönen alkoliğin kafasından neler geçiyor? Kendisini boşanmanın ya da iflasın eşğine getiren son içki aleminden sonra işittiği haklı nasihatler bir bara, bir meyhaneye girerken nasıl kulaklarından siliniyor? Neden?

Size verdiğimiz ilk örneğimizdeki arkadaşımızın adını Jim koyduk. Bu adamın tatlı bir eşi ve ailesi var. Çok kazanç getiren bir otomobil galerisi kendisine miras kalmış. İkinci dünya savaşına katılmış ve iyi bir sicille terhis olmuş. Çok yetenekli bir satıcı. Herkes tarafından seviliyor. Sinirli bir mızacı olmasına rağmen akıllı bir adam. Otuz beş yaşına kadar hiç içmemiş. Ama içkiye başladıktan birkaç yıl sonra o kadar saldırgan ve kavgacı bir hale gelmiş ki akıl hastanesine kapatılmış. Hastaneden çıktıktan sonra bizimle temas kurdu.

Kendisine alkolizm hakkında bütün bildiklerimizi anlattık. Denemeyi kabul etti. Ailesi yeniden bir araya geldi. İçki yüzünden kaybettiği galerisinde yeniden satış elemanı olarak çalışmaya başladı. Bir süre için her şey yolunda gitti, fakat Jim işin ruhi ve manevi yanını ihmal etti. Şaşkınlık içinde yine kendini şişelerin başında buldu. Her seferinde kendisiyle konuşup ne olduğunu anlamaya çalışıyorduk. Kendisinin ileri safhada gerçek bir alkolik olduğunu nihayet kabul etti. Eğer içkiye devam ederse akıl hastanesine geri gideceğinin bilincindeydi. Çok sevdiği ailesini kaybetmek ise hiç istemiyordu.

Ama yine sarhoş oldu. Nasıl tekrar başladığını bütün detaylarıyla anlatmasını istedik. İşte size Jim'in hikayesi: "Salı sabahı işe geldim. Bir zamanlar patron olduğum yerde işçi olarak çalışmanın beni özellikle o sabah son derece rahatsız ettiğini hatırlıyorum. Patronla birkaç laf ettik ama önemli bir şey değil. Sonra bir satış yaparım umuduyla bir müşterimi görmek için şehir dışına gitmeye karar verdim. Yolda acıktığımı hissettim. Yol kenarında barı olan bir lokantada durdum. İçki içmek hiç aklımda yoktu, sadece bir sandviç almayı planlıyordum. İçeride belki de satış yapacak bir müşteri bulurum diye düşündüm. Yıllardır bu lokantaya geliyordum. İçkiyi bıraktığım zamanlarda da çok kereler burada yemek yemiştım. Masaya oturdum. Bir sandviç ve bir bardak süt ısmarladım. Hala içkiyi düşünmüyordum. Önümdekileri yedikten sonra bir sandviç bir süt daha ısmarladım."

"Birdenbire eğer bir tek viskiyi sütün içerisine karıştırıp içersen tok karnına bana dokunmayacağı fikrine kapıldım. Viskiye ismarladım ve sütle karıştırdım. İçimin derinliklerinden bir ses doğru yapmadığımı söylüyordu ama ben viskiye tok karnına içtiğimden her zamanki tesirini göstermeyeceğinden emindim. Her şey iyi gidiyordu. Bir viski daha ismarladım ve sütle karıştırdım. Bu da bana tesir etmedi. Bir tane daha içtim."

Bu denemenin sonucunda Jim yeniden akıl hastanesine yatırıldı. Yeniden işinden ve ailesinde oldu. Bedenen ve manen çektiği acı ve ıstırap da cabası. Bir alkolik olduğunun bilincindeydi, fakat içmemesini gerektiren bütün nedenleri bir kenara itip eğer viskiye sütle karıştırırsa ve tok karnına içerse dokunmaz gibi safiyane bir fikre kapılmıştı. Kelimenin tam anlamıyla buna delilik diyoruz. Bu kadar bariz olan bir şeyi görememek, düşünmemek başak nasıl isimlendirilir?

Bu size abartılmış bir vaka gibi gelebilir. Bizim için ise çok olağan, çünkü bu çeşit düşünce tarzı hepimizde vardı. Belki sonuçlar hakkında Jim'den daha mantıklı düşündük fakat her ne kadar doğru ve mantıklı düşünürsek düşünelim yeniden içki bardağının başına dönmek için her zaman çılgınca bir bahane bulduk. Doğru düşünce yenildi. Deli düşünce galip geldi. Ertesi gün bütün dürüstlük ve samimiyetimizle kendi kendimize ne olduğumu soruyorduk.

Bazı durumlarda ise kasıtlı ve bilerek içmeye döndük. Sinirliydik, kızgındık, üzüntülüydük, bunalımdaydık, kıskançtık. İstemediğimiz kadar neden sayabiliriz size. Ama sonumuzun ne olduğunu gayet bariz bir şekilde bildiğimizden hiçbir nedenin yeterli olmadığını kabul etmek boynumuzun borcu. Şimdi geriye dönüp baktığımızda, bile bile içmeye başladığımız zamanlarda korkunç sonucun ne olacağı üzerinde fazla düşünmediğimizi anlıyoruz.

Bizim o ilk kadeh karşısındaki acayip ve açıklanamayan tutumumuz ana yolda trafiğe hiç aldırmanın bir yayaya benziyor. Hızla giden araçların önüne atılmaktan büyük bir zevk almaktadır bu yaya. Bütün ikazlara rağmen birkaç yıl bu işin heyecanını tadar. Buraya kadar bu kişiyi acayip zevkleri olan bir çılgın olarak sınıflandırabilirsiniz. Günün birinde şans yaver gitmez. Arka arkaya birkaç defa hafif şekilde yaralanır. Normal bir insan bu noktada bu zevkten vazgeçer değil mi? Bizim yayamız vazgeçmez, yeniden bir aracın altında kalır ve kafasını kırar. Hastaneden çıktıktan, bir hafta sonra, bir trolleybüsün altında kalır, kolu kırılır. Bu işten kesinlikle vazgeçtiğini söylemesinden bir hafta sonra da bu sefer başka bir aracın önüne kendini atar ve iki bacağını kırar.

Bu durum yıllarca devam eder. Her seferinde "Bir daha yapmayacağım" diye tövbe etmektedir. Nihayet çalışamayacak hale gelir. Eşi kendisinden boşanır. Onun bunun maskarası olur. Bu adettenden kurtulmak için denemediği yol kalmaz. Akıl hastanesine girer. Taburcu olduğu gün kendini itfaiye kamyonunun altına atar ve belkemiğini kırar. Bu adam deli değil de nedir?

Bu örneğimizin çok saçma olduğunu düşünmekteyiz biliyoruz. Bu misaldeki araçların önüne kendini atmak tutkusunun yerine içki şişelerini devirmekle değiştirin, tamamen bizim durumumuzu görürsünüz. Biz alkolikler, başka konularda ne kadar akıllı davranırsak davranalım alkol söz konusu olduğunda tam anlamıyla sapıtıyoruz. Sapıtmak kelimesi biraz sert ama doğru.

Şu anda aklınızdan geçenleri tahmin edebiliyoruz. "Evet anlattıklarınız doğru. Fakat biz sizin anlattığınız kişiler kadar durumu ileriye götürmedik ve de götürmeyeceğiz. Sizin anlattıklarınızın da ışığında kendimizi daha iyi anlıyoruz. Hayatta içki yüzünden hiçbir şey kaybetmedik ve kaybetmeye de niyetimiz yok. Verdiğiniz bilgi için "teşekkürler." Diyorsunuz, değil mi?

Bu durum alkolik olmayan bazı kimseler için doğru olabilir. Ara sıra sorumsuzca ve çılgınca içerseniz de beyininiz ve vücudunuz bizimkiler gibi zarar görmemiş olduğundan içkiden uzak durabilir veya azaltabilirsiniz. Ama gerçek bir alkolik sadece kendini tanımakla içkiyi bırakması olanaksız. Bunu alkolik okuyucularımıza vurgulamak istiyoruz. Bu gerçeği beynimizin içine iyice işleminizi istiyoruz, çünkü bu gerçeği biz acı tecrübelerimizin sonunda öğrendik. Size bir örnek daha verelim:

Fred tanınmış bir muhasebe şirketinin ortaklarından. İyi bir geliri, güzel bir evi, mutlu bir evliliği ve geleceği parlak olan üniversite çağında çocukları var. Kişilik olarak o kadar cana yakın ki herkesle arkadaş. Başarılı bir iş adamının Fred tam bir örneği. Görünüşte son derece dengeli bir insan. Fakat Fred tam bir alkolik. Fred'le bir yıl önce ileri derecede sinirli halinden ötürü tedavi olduğu hastanede tanıştık. Alkolik olduğunu kabul etmiyor ve hastaneye sinirlerini yatıştırma için yattığını söylüyordu. Doktoru ise kendisine durumunun zannettiğinden daha kötü olduğunu hissetmeye çalışıyordu. Birkaç gün durumundan ötürü karamsarlığa kapıldı. İçkiyi tamamen bırakmaya karar verdi. Karakterine ve iradesine son derece güvendiği için bırakmamak aklının ucundan dahi göremiyordu. Fred alkolik olduğuna inanmadığı için manevi yönden bir çözüm yolunu kabul etmesi düşünülemezdi. Kendisine alkolizm hakkında bildiklerimizi teker teker anlattık. Söylediklerimizle ilgilendi ve kendisinde de bazı belirtiler olduğunu kabul etti. Fakat bunları düzeltmek için kendi gayretlerinin yetersiz olacağına inanmıyordu. Geçirdiği utandırıcı hastane tecrübesi ve edindiği bilgilerin kendisini hayatının sonuna kadar ayık tutacağından emindi. Kendi kendini tanıdığı olması, anlamış olması yeterliydi Fred için.

Uzun bir süre Fred'ten haber alamadık. Bir gün yine hastanede olduğunu öğrendik. Bu sefer durum daha da ciddiydi, iyice sarsılmıştı. Bizimle konuşmak için sabırsızlanıyordu. Bize anlattığı hikaye hepimize bir şeyler öğretebilir. Bu adam içkiyi bırakmasının gerekli olduğunu biliyordu. İçmek için bir nedeni yoktu. Bütün diğer sorunlarını doğru yargısı ve azmiyle çözebiliyordu ama yine de içki karşısında tuşa gelmişti. Size hikayesini kendi ağzından nakledelim:

"Alkolizm hakkında söylediklerinizden çok etkilenmişim ve artık hiç içmeyeceğime bütün kalbimle inanmışım. O ilk kadehten önce bir alkoliğin kafasından geçen delice düşünceleri anlattığınızı takdir etmişimdir, fakat bütün öğrendiklerimden sonra böyle bir şeyin bana olmayacağından emindim. Sizin kadar ilerlemiş derecede alkolik olmadığım ve bütün diğer kişisel problemlerimin üstesinden başarıyla geldiğim için sizlerin yapmadığını benim yapacağımdan emindim. Bunu bir irade meselesi olarak gördüğümden kendime olan güvenim tamdı."

"Bu düşüncelerle normal yaşantıma döndüm ve bir süre her şey iyi gitti. İkrâm edilen içkileri reddetmekte hiçbir zorluk çekmiyordum ve bir ara kendime bu önemsiz olayı neden bu kadar büyüttüğümü sormaya başladım. Bir gün bir iş için Washington'a gittim. İçkiyi bıraktıktan sonra bu ilk seyahatin değildi, daha başka yerlere de gitmişim ama aklıma hiç içki gelmemişti. Bedenen kendimi çok iyi hissediyordum. Beni üzen veya sıkan hiçbir şey yoktu hayatımda. Görüşmek için geldiğim iş başarıyla sonuçlanmıştı. Sevinçliydim ve ortaklarımın da sevineceğini biliyordum. Bulutsuz güzel bir günün akşamıydı."

"Otelime gittim ve akşam yemeği için giyindim. Yemek salonun girerken yemekle beraber bir iki kadeh içsem diye düşündüm. Ama sadece bir iki kadeh. Bir kadeh içkiyle beraber yemeğimi ismarladım. Yemekten sonra yürüyüşe çıkmaya karar verdim. Otele döndükten sonra yatmadan evvel bara gidip bir kadeh daha içmemin iyi olacağını düşündüm. Bara girdim, ve giriş o giriş. O gece kaç bardak, kaç şişe içtiğimi bilmiyorum. Hayal meyan New York'a giden uçakta olduğumu hatırlıyorum. Uçaktan indikten sonra karımın karşılamaya geleceğini unutup taksie bindim. Birkaç gün o arkadaş canlısı şoförle dolaştım. Fakat nereye gittiğimi, ne söylediğimi, ne yaptığımı hatırlamıyorum. Sonunda da beden ve ruhen berbat bir şekilde kendimi hastanede buldum."

"Düşünme kabiliyetimi tekrar kazanır kazanmaz o akşam Washington'da olanları tüm ayrıntıları ile düşünmeye başladım. İçkiye boş bulunmuş ve üstelik de o ilk kadehi içme arzusuna hiç karşı koyamamışım. O ilk kadehi içmemin sonucunda neler olacağı aklımdan ucundan bile geçmemişti. İçkileri gazoz gibi içmişim. Alkolik arkadaşlarımla geleceği görerek söyledikleri bir şeyi hatırladım. Eğer gerçek bir alkoliksem bir zaman, bir yerde, ne zaman olursa olsun, içmeye başlayacağımı söylemişlerdi. Ne kadar savaşırsam savaşayım günün birinde sudan bir sebeple kararlılığımı yerini yenilgiye bırakacak ve ben yeniden içmeye başlayacaktım. Bütün bunlar başıma geldi. Bunu açıklıkla gördüğüm zaman alkolik olduğumu kabul ettim, başka açıklamaya gerek yoktu. İrademin ve kendimi tanımış olmamın o deli an geldiği zaman bir işe yaramadığını anladım. Problemlerine yenildiklerini söyleyen bazı insanları bir türlü anlayamazdım ama artık bu duyguyu gayet iyi biliyordum ve kendi yenilgimin ağırlığı altında eziliyordum."

"Adsız Alkoliklerin iki üyesi beni görmeye geldiler. Yüzlerinde bir gülümseme vardı. Alkolik olduğuma inanıp inanmadığımı, bu sefer yenilgiyi kabul edip etmediğimi sordular. İki soru yada müspet cevap verdim. Benim Washington'da sergilediğim gibi bir alkolik mantalitesinin umutsuz olduğunu bir dizi örnek vererek ispat etmeye çalıştılar. Kendi hayatlarından da düzinelerle örnek verdiler. Böylelikle kendi kendimi tedavi edebileceğim inancımın son kıvılcımı da söndü."

"Bana yüzlerce alkoliğin başarıyla izlediği programı ve manevi yardımı özetlediler. O kadar dindar olmamama rağmen tavsiyelerinin akıldan uzak şeyler olmadığını anladım. Ama izlenecek program akla çok yakın olmasına rağmen çok ağır ve kesindi. Bunu izlemem demek hayatım boyunca almış olduğum birçok kavramı pencereden atmak demektir. Bu hiç de kolay bir iş değildi. Ama programı izlemeye karar verdiğim anda şaşırtıcı bir şey oldu; sanki kendimi alkolizmden kurtulmuş gibi hissettim. Zaten gerçekte buydu."

"Manevi prensiplerin benim bütün problemlerimi çözebileceğini keşfetmek en az alkoliği kabul etmek kadar önemliydi. O andan itibaren çok daha doyurucu, huzurlu ve yararlı bir yaşantıya başladım. Eski yaşantım da kötü değildi fakat şu anda yaşadığım en kötü anları bile geçmiş yaşantımın en iyi anları ile değiştirmem. Eski yaşantıma dönmek mümkün bile olsa istemem."

Binlerce alkoliğin de aynı anlayışa varacağını ümit ettiğimizi söylemekten başka Fred'in hikayesine ekleyeceğimiz bir şey yok. Fred için sadece ufak bir zararını gördü. Maalesef diğer alkolikler ancak en kötü devrelerine geldikten, birçok zararlar gördükten sonra bu programı izlemeye başlıyorlar.

Birçok Doktor ve ruhbilimci de bizim düşüncemizde. Dünyaca bilinen bir hastanenin doktorlarından biri bizlere şu açıklamada bulundu:

"Alkoliklerin durumunun ümitsiz olduğu hakkında söyledikleriniz doğru. Hikayesini okuduğum iki kişi de Tanrı'nın yardımı olmasaydı ümitsiz durumdaydılar. Eğer hastaneye gelmiş olsalardı, onları kabul etmekten kaçınırdım. Bu tip hastalar

gerçekten acınacak haldeler. Dindar bir insan olmadığım halde yaymakta olduğunuz manevi yola olan saygım sonsuz. Alkolizm vakalarının çoğunda izlenecek başak yol yok.”

Bir kere daha tekrarlayalım: Genellikle alkolikliğin ilk içkiye karşı savunması yok. Alkoliğin asıl savunması Tanrı'dan gelmektedir.

4. Bölüm

ŞÜPHECİLER

Kitabımızın bundan önceki kısımlarında alkolizm hakkında bir şeyler öğrendiniz. Alkolik ile alkolik olmayan arasındaki farkı size açıklıkla anlatabildiğimizi umarız. Eğer içkiyi bırakmayı çok istediğiniz halde tamamıyla bırakamıyorsanız veya ne kadar içtiğinizi kontrol edemiyorsanız büyük olasılıkla alkoliksiniz. Bu durumda, bir hastalığın pençesindeyiz ve ancak manevi bir tecrübenin sayesinde iyileşebilirsiniz.

Tanrı'ya hiç inanmayanlar (ateist), ya da Tanrı'nın varlığını inkar etmediği halde bir delil olmadığı için şüphe edenler (agnostik) bu manevi tecrübeye imkansız gözü ile bakabilirler; fakat eğer umutsuz derecede alkolik iseler bir felakete doğru hızla yol alıyorlar demektir. Bir alkolik feci ölümüne mahkum olmak veya maneviyata dayalı bir yaşam sürmek kolay bir seçenek değil, bunu kabul ediyoruz. Fakat inanın ki maneviyata dayalı bir yaşam sürmek aslında o kadar zor değil.

Gerçek alkolik olmadığımızı ümit ettiğimizden bazılarımız bu konudan kaçındık. Fakat bir müddet sonra ya hayatın manevi temelini bulmamız gerektiğini, ya da kaçınılmaz akibete doğru gittiğimizi kabul etmek zorunda kaldık. Belki sizin için de öyle olacak. Fakat üzülmeğin, neredeyse yarımız ateist ya da agnostik olduğumuzu düşünüyorduk. Bizim geçirdiğimiz tecrübeler gösteriyor ki bu nokta da canınızın sıkılması için bir neden yok.

Eğer yalnız bazı ahlaki değerler veya iyi bir hayat felsefesi alkolizmi yenmek için yeterli olsaydı çoğumuz çoktan iyileşmiş olurduk. Fakat ne kadar denersek deneyelim ahlaki değerlerin ve felsefelerin bizi kurtarmadığını anladık. İyi ahlaklı olmayı denedik, felsefelerde rahatlık bulmaya çalıştık ve bunları uygulamaya bütün kalbimizle niyet ettik, ama bunlarda gereken güç yoktu. Sadece yeteneklerimiz yeterli değildi ve acı bir şekilde yenildik.

Güçsüz olmamız en büyük engeldi. Tabi olacak bir güç bulmalıydık ve o güç bizden daha kudretli olmalıydı. Bu apaçık bir gerçektir. Ama bu gücü nerede ve nasıl bulacaktık?

İşte elinizdeki bu kitap bu gücü anlatmak için kaleme alındı. Bu satırların asıl amacı sizin probleminizi çözecek sizden daha kudretli bu gücü bulmanıza yardımcı olmaktır. Bu demektir ki ahlaki olduğu kadar maneviyata dayanan bir kitap yazdık veya yazmaya çalıştık. Şüphesiz bu da Tanrı'dan söz edeceğimiz demektir. Agnostiklerin bizimle olan problemi de burada başlıyor. Çoğu zaman yeni arkadaşla alkol problemi hakkında konuştuğumuz ve bizim yolumuzu açıkladığımız zaman yüzünde bir umut ışığı yandığını görürüz. Fakat işin maneviyat kısmına girdiğimizde, özellikle Tanrı'nın ismini ağızımıza aldığımızda yüzünün aniden asıldığını görürüz. Çünkü bu arkadaşımız bu konudan şimdiye kadar gayet başarılı bir şekilde kaçmıştır ve tam anlamıyla uzak durmuştur.

Biz bu arkadaşımızın neler hissettiğini gayet iyi biliyoruz. Onun samimi şüphe ve önyargılarını bir zamanlar biz de paylaştık. Bazılarımız din kavramına son derece karşıydık. Bazılarımız için de "Tanrı" kelimesi çocukluğumuzda bizi etkilemek için kullanılan bir kavramı temsil ediyordu. Belki bu kavramı yetersiz bulduğumuz için reddediyorduk. Zamanla Tanrı kavramını kafamızdan tam anlamıyla çıkardık. Bizden daha kudretli bir güce inanmak ve dayanmak fikrinin zayıflık hatta korkaklık olduğunu düşünüyorduk. Sonra büyük bir şüpheyle dünyanın haline bir baktık. İnsanlar birbirleriyle savaş halindeydi, dünya dinleri de birbirleriyle kavgalıydı. Olup bitenler anlaşılması zor bir felaket gibiydi. Dindar olduğunu söyleyen kimseleri şüpheli gözlerle süzdük. İnanırları yüce Kuvvetin dünyanın bu zavallı haline nasıl tahammül ettiğini sorduk. Bu Kuvvete bu şartlar altında kim inanabilirdi? Ama bazı anlar vardı ki, gece gökyüzüne baktığımız zaman "Peki, bütün bunları kim yarattı" diye düşünmekten kendimizi alamadık. Merakla karışık bir huşu içindeydik, fakat bu duygu geçiciydi ve çabucak yok oluyordu.

Evet, biz agnostikler bu tip tecrübeleri geçirdik ve bu tip düşünceler aklımıza geldi. Fakat sizi temin etmek isteriz ki kendimizden daha kudretli bir gücü tam anlamıyla tanımlamamıza ya da anlamamamıza rağmen, önyargılarımızı bir kenara koyup, "Tanrı" adı verilen o Güce inanmaya istek duymaya başladığımız andan itibaren sonuç almaya başladık.

Herkesin tanrı kavramının değişik olduğunu anlayınca biraz daha rahatladık. Bizim kendi Tanrı kavramımız ne kadar yetersiz olursa olsun ona yaklaşmaya onunla ilişki kurmaya yetiyordu. Yaratıcı Aklın ve her şeyin temeli olan evrenin ruhunun varlığını kabul ettiğimiz andan itibaren yeni bir kuvvetin, yeni bir yönlendirmenin benliğimizi sardığını hissettik. Tanrı, kendisine ulaşmak, kendisini bulmak isteyenlere karşı çok vericiydi. Bizim için O'nun alemi her şeyi içine alacak kadar genişti ve hiçbir zaman dürüstlikle onu arayanlara yasak edilmemişti. Tüm insanlığa açıktı.

Size Tanrı'dan bahsettiğim zaman sizin kendi anlayışınızdaki Tanrı'dan bahsediyoruz. Bu kitapta bahsi geçen diğer manevi ve soyut duygular için de geçerli bir kavram. Bu gibi duygu ve değerlerin sizin için ne anlam taşıdığını kendinize açıklıkla sorun ve önyargılarınızın sizi etkilemesine fırsat vermeyin. Başlangıçta manevi bakımından bizim büyüyebileceğimiz için gerekli olan buydu, yani diğer bir deyişle kendimize göre anladığımız Tanrı'yla ilk bilinçli ilişkiyi kurabilmek. Daha sonra kendimizi eskiden anlayamadığımız birçok şeyi kabul etmiş olarak gördük. İşte bu büyümek demektir ve büyümek istiyorsak bir yerden başlamamız gerekiyordu. Onun için ne kadar kısıtlı olursa olsun kendi anlayışımızdan yola çıktık.

Kendi kendimize kısa bir soru sormamız gerekiyordu. "Benden daha kuvvetli bir varlığın gücüne inanıyor muyum veya inanmak istiyor muyum?" Bir insan bu soruya olumlu cevap verebiliyorsa iyileşmenin temelini attığını kendisine müjdeleyebiliriz. Bu temelini üzerine sağlam, manevi bir bina kurabildiği bizim aramızdakiler tarafından defalarca ispat edilmiştir.*

*Mutlaka kitabın sonundaki "Manevi Tecrübe" başlıklı Ek 2'yi okuyunuz.

İnanılması güç olan ve dine dayalı bir çok şeyi kabul etmeden manevi prensipleri kullanamayacağımızı varsayan biz agnostik alkolikler için bu iyi bir havadisti. Karşımıza manevi yaklaşımları anlatan bir insan çıktığı zaman kaç kere "Ondaki inanç ve iman bende olsaydı! Onun gibi inanabilseydim ben de başarabilirdim. Fakat onun din ve iman hakkında kolaylıkla kabul ettiği şeyleri benim kabul etmem imkansız," dedik? Onun içindir ki işe daha basit bir düzeyde başlayacağımızı anladığımızda rahatladık.

İman kabiliyetimiz olmadığı gibi inatçılığımız, aşırı duygusallığımız ve makul olmayan önyargılarımız da önümüzde bir engel teşkil ediyordu. Bir çoğumuz bu konuda o kadar hassastık ki maneviyatla ilgili en küçük şeyler bile tüylerimizi diken diken ediyordu. Bu çeşit duygulardan kurtulmalıydık. Bazılarımız buna biraz karşı koydu ama bu duyguları bir kenara itmek pek zor olmadı. Bir alkolik olarak mahvolmaktansa manevi konularda da öbür konularda olduğumuz gibi açık fikirli olmayı tercih ettik. Bu hususta alkolün kuvvetli bir ikna gücü var. Sonunda bizi daha makul olmaya zorladı. Bu işlem bazen sıkıcı oldu, umarız ki kimse bizim olduğumuz kadar önyargıların esiri olmaz. Yılmayınız.

Okuyucularımız hala neden kendinden daha kudretli bir güce inanması gerektiğini sorabilir. Biz bir çok iyi neden olduğunu düşünüyoruz. Bu nedenlerde bazılarını beraberce inceleyelim.

Bugünün pratik insanı gerçekler ve sonuçlar konusunda çok ince eleyip sık dokur. Ama yine de yirminci yüzyıl her konuda, gerçeğe dayanan bir çok teoriyi de kabul eder. Mesela elektrik konusunda sayısız teori var. Herkes itiraz etmeden bunları kabul ediyor. Neden bu teoriler bu kadar kolaylıkla kabul ediliyor? Bu sorunun cevabı gayet basit çünkü elektriğin tesirlerini görüyoruz, hissediyoruz ve onu yönlendiriyoruz.

Aynı zamanda bugünün insanları sağlam delillere dayanan fakat gözle görülmeyen birçok varsayıma da inanıyor. Ayrıca, ilim gözle görülen delillerin bütün deliller içinde en zayıf olduğunu kabul etmiyor mu? İnsanoğlu ilerledikçe dış görünüşlerin içindeki gerçeklerle bir alakası olmadığını da öğreniyor. Bir örnek verelim.

Bir demir çubuk, aslında birbirlerinin etrafında inanılmaz bir hızla dönen elektronlardan meydana geliyor. Çıplak gözle görünmesi imkansız elektronlar kesin kanunları tarafından idare ediliyor ve bu kanunlar bütün maddeler için de geçerli. Bilim bize bunu anlatıyor. Şüphe etmemiz için bir neden yok. Fakat maddeler dünyasının ve maddesel yaşamın altında HEP KUVVETLİ, YOL GÖSTEREN YARATICI ZEKA'NIN varlığını mantıklı bir şekilde varsaymamız gerektiğinde hemen itiraz ediyor, böyle olmadığına kendimizi inandırmak için elimizden geleni yapıyoruz. Evrenin sırrını izah etmek için Tanrı'nın gerekmediğini savunup, okuduğumuz gayri ciddi kitapları örnek gösteririz. Ama bu iddialarımız doğru olsaydı o zaman hayatın bir hiçten meydana gelmiş olması, hiçbir şey ifade etmemesi ve bir hiçe doğru gidiyor olması gerekirdi.

Biz ateist ve agnostikler Tanrı'nın süreli yaratıcılığı fikrine öncülük edeceğimiz yerde kendi aklımızın en üstün kuvvet, her şeyin başlangıcı ve sonu olduğuna inanmayı yeğledik. Ne kadar boş düşündüğümüzü şimdi anlıyoruz.

Biz bu müphem yoldan geçenler olarak önyargılarınızı bir kenara bırakmanız için size yalvarıyoruz. Değişik dinlerde bir takım zayıf taraflar olsa dahi bu dinler şimdiye kadar sayısız kişiye amaç vermiş, onları yönlendirmiştir. İmanlı insanın hayat hakkında gayet mantıklı ve makul düşüncesi olmayan bizlerdik. Bizler dini inanç ve ibadetlerle alay edip eğlenmeye, bu inançla dolu ve bu ibadetleri uygulayan çeşitli ırk, renk ve inançtaki birçok insanın aslında bizim aramızda gereken bir denge, mutluluk ve yararlılık tablosu çizdiklerini görmeliydik. Bunu göreceğimiz yerde biraz bu kişilerin kusurlarını görüp onları toptan lanetledik. Kendimiz hoşgörü sahibi değilken hoşgürsüzlükten konuştuk. Birkaç tane çirkin ağaca bakmaktan ormanın gerçek olduğunu ve güzelliğini göremedik. Hayatın manevi tarafına hakkaniyet göstererek eğilmedik. Kişisel hikayelerimizde her kişinin kendinden kudretli GÜCE nasıl yaklaştığını ve onu nasıl algıladığı hakkındaki çeşitliliği bulacaksınız. Bir yaklaşımı veya algılamayı tercih edip etmemek hiçbir şeyi değiştirmez. Tecrübe bize, bizim amaçlarımız ışığında, bu gibi konuların önemli olmadığını öğretti. Herkes kendi yaklaşımını bulmalı, kendi algılamasını değerlendirmelidir.

Hikayelerini anlatan tüm insanların, erkek veya kadın ortak yönleri var. Herkes kendinden kudretli güce ulaşmış ve O'na inanıyor. Bu güç, her hikayede bir insanın insan olarak yapamayacağını mucizevi bir şekilde başarıyor. Binlerce kadın ve erkek kendilerinden daha üstün bir güce inanmaya başlayıp, O Güç'e karşı belirli bir anlayış oluşturduktan ve gereken şartları

yerine getirdikten sonra hayatlarında ve düşünce tarzlarında inanılmaz bir değişiklik olduğunu açıkça ilan ediyorlar. Bütün ümitsizliklerin, yetersizliklerin, çökmelerin yerini yeni bir güç, huzur, mutluluk ve yön hissini kapladığını söylüyorlar. Bir zamanlar yaşamın boşluğu karşısında şaşırılmış bu insanlar neden boşu boşuna hayatı bu kadar zora soktuklarını anlayamıyorlar ve neden hayatı bu kadar tatminden uzak bulduklarını anlatıyorlar. Kendilerinde bu değişikliğin nasıl olduğunu açıklıyorlar. Eğer bugün binlerce insan Tanrı'nın varlığının bilincinin hayatlarındaki en önemli olay olduğunu söylüyorlarsa, bu inanmayan bir insanın imana dönmesi için kuvvetli bir neden oluşturur.

Bu son yüzyılda dünyamızın maddi alanda yaptığı ilerleme ondan önceki binlerce yılda elde edilen başarıların toplamından daha fazla. Nedenini hemen hemen herkes biliyor. Tarihi araştırmacılar eski devrin insanının zeka seviyesinin bugünkü insanlarınkine eşit olduğunu söylüyorlar. Buna rağmen o çağlarda elde edilen ilerleme son derece yavaştı. İlim, araştırma ve keşif hemen hemen hiç yoktu. Maddesel alemde insanların kafası batıl inançlarla, geleneklerle ve sabit fikirlerle kösteklenmişti; bu da ilerlemeyi engelliyordu. Columbus "Dünya yuvarlaktır" dediği zaman çağdaşları kendisiyle alay ettiler. Bazıları Galile'yi dine aykırı olan astronomi ile ilgili buluşları yüzünden neredeyse ölüme mahkum ettiler.

O zaman kendimize şu soruyu sorduk: Bazı insanların bugün maneviyat üzerinde düşündükleri aynen eski çağlardaki insanların maddesel hayat hakkında düşündükleri gibi peşin hükümlü ve mantıksız değil mi? Bu yüzyılda bile Amerika'daki gazeteler Wright kardeşlerin ilk başarılı uçuşlarını haber yapmaktan korktular. Ondaki önceki denemeler başarısız olmamış mıydı? Profesör Langley'in uçuş makinası Potomac nehrinin dibine boylamamış mıydı? En iyi matematikçi beyinler bile insanın uçamayacağını ispat etmemişler miydi? İnsanlar, Allah'ın bu hakkı sadece kuşlara ihsan ettiğini söylememişler miydi? Çok değil, bu söylentilerden otuz yıl sonra insan için uçmak çok olağan bir olay haline geldi ve uçakla seyahat vazgeçilmez bir ulaşım türü oldu.

Bizim çağdaşlarımızı birçok sahada insan düşüncesinin özgürlüğe kavuşmasına şahit oldu. Herhangi bir işiye aya bir roket göndermeyi yazan gazeteyi gösterin, size, "İddiaya gireri ki yapacaklar, hem de en kısa zamanda," diyecektir. Yüzyılımızın en büyük özelliği işe yaramayan bir aletin yerine kolaylık yenisini almak gibi, işlerliğini kaybetmiş fikirleri atıp, yeni fikirleri benimsemek değil mi?

Kişisel problemlerimizin çözümünde de bu değişikliği yapmak için neden olmadığımızı kendimize sormak zorundaydık. Öyle ya, kişisel ilişkilerimizde zorluk çekiyorduk, hislerimizi kontrol altına alamıyorduk, sıkıntının ve bunalımın kurbanı olmuştuk, korku içindeydik, mutlu değildik, başkalarına yeterli derecede yardımcı olamıyorduk. Bütün bunların çözümlenmesi bizim için aya nasıl gidileceğini çözümlenmekten daha önemli değil miydi? Şüphesiz çok daha önemliydi.

Başkalarının sadece Tanrı'ya inanıp problemlerini çözdüğünü gördükçe Tanrı'nın varlığından şüphe etmemiz tersleşiyordu. Şimdiye kadar bizim fikirlerimizi uygulamak bir işe yaramamıştı ama gördüğümüz ve duyduğumuz kadarıyla Tanrı fikri çok işe yarıyordu.

Wright kardeşlerin başarılarının sırrı uçan bir makine yapabileceklerine olan inançlarının kuvvetiydi. O inanç olmasaydı hiçbir şeyi başaramazlardı. Ama biz agnostik ve ateistler kendi kendine yeterliliğin bütün problemlerimizi çözeceği inancına körü körünce saplanmıştık. Ne zaman ki başkaları bize "Tanrı'nın yeterliliği" nin onları kurtardığını ispat ettiler, o zaman biz Wright Kardeşlerin hiçbir zaman uçamayacağına inananlar gibi hissettik kendimizi.

Mantık iyi bir şey. Anlayışımıza uygun geldi. Hala da öyle. Bize bahşedilen mantık ve duygularımızın kanıtlarını inceleme ve sonuç çıkarma güçlerimiz bir tesadüf eseri olamaz. Bunlar insanoğlunun harika vasıflarından bazılarıdır. Biz agnostik makul bir açıklama ve yorum getirmeyen tekliflerle asla tatmin olmayız. Onun içindir ki şimdi neden inanmanın inanmamaktan daha mantıklı ve akılcı olduğunu düşündüğümüzü başkalarına anlatmakta zorluk çekiyoruz.

İçkiye müptela olduğumuz devrelerde erteleyemeyeceğimiz ve kaçınmayacağımız krizlerle sarsılırken, bir seçim yapmak zorundaydık: Tanrı ya her şeydir ya da hiçbir şeydir. Tanrı ya vardır ya da yoktur. Bizim seçimimiz ne olacaktı?

Bu noktaya geldiğimizde iman sorusu ile karşı karşıya kaldık. Bu sorudan kaçamazdık. Bazılarımız mantıktan imana doğru yol almaya başlamışlar ve imana yaklaşmışlardır bile. İman yeni ayak basacağımız bir kıyı gibiydi. Uzaktan görüntüsü bile gözlere parlaklık, çökmüş ruhlarla taze bir cesaret veriyordu. O kıyıda dostça eller uzanmakta idi. Bizi buraya kadar mantık getirmişti. Fakat nedense bir türlü kıyıya ayak basamıyorduk. Bu son kilometrede kalmıştık. Aslında bu normaldi. Şimdi biraz daha derin düşünmemiz gerekiyordu. Bu son kilometre noktasına nasıl gelmiştik? Farkında olmadan kendi mantığımızı inanarak, kendi düşünme kabiliyetimize güvenerek. Bu da bir çeşit iman değil miydi? Evet, biz Mantık Tanrısına sadık inanmıştık. Demek ki şu veya bu şekilde iman için her zaman içindeydik.

Ayrıca ibadet de ediyorduk aslında. İnsanlara, duygulara, nesnelere, paraya ve kendimize tapmıyor muyduk? Güneşin batışını, denizi, çiçekleri ibadet eder gibi seyretmiyor muyduk? Hangimiz bir kimseye veya bir nesneye aşkla bağlanmamıştık? Bu hislerden, bu aşklardan, bu ibadetlerden hangisi sadece mantığı dayanıyordu? Hiçbiri veya çok azı... Bu hisler, hayatımızın içinde olduğu bir zar gibiydi. Ve onun akışını tayin etmiyor muydu? O halde iman, sevgi ve ibadet için hiç kapasitemiz yok

demek yanlıştı. Bugüne kadar zaten her şeyden çok imanla yaşamıştık.

İmansız bir hayat düşününüz. Geriye sadece mantık kaldığı zaman yaşam, yaşam olmaktan çıkar. Fakat biz yaşama inanmıştık. İki nokta arasındaki en kısa mesafenin bir doğru olduğunu ispatladığımız gibi yaşamı ispatlayamıyorduk ama yaşam vardı. Hala her şeyin bir hiçten varolan bir elektron kütesinden başka bir şey olmadığını, hiçbir manası olmadığını, döne döne bir hiçe doğru yol aldığını söyleyebilir miyiz? Tabii ki hayır. Elektronların bile bu düşünce tarzından daha akıllı olduklarını bilim adamları söylüyor.

Böylelikle mantığın her şey olmadığını gördük. Mantık, kullandığımız şekli ile, aklımızın en iyisi kısmından kaynaklansa bile tam anlamıyla güvenilir değil. Hani insanlar asla uçamaz diyen en iyi matematikçi beyinleri hatırladınız mı?

Ayrıca, biz başka bir türlü uçuş daha gördük. Bu insanların manevi hürriyetlerine doğru uçmaları, sorunlarının üstüne çıkmalarıydı. Bu kişiler bize "Tanrı'nın izniyle olur" dediklerinde gülümsedik. Bu manevi hürriyeti görmüştük. Ama bunun doğru olmadığına kendi kendimizi inandırmıştık.

Aslında biz kendi kendimizi kandırmaktan başka bir şey yapmıyorduk. Her erkeğin, kadının ve çocuğun ruhunun derinliklerinde bir Tanrı fikrinin esası vardır. Ancak, maddiyata yönelmek, büyük acılar, hayat kavgası v.s. bazen onu göleyleyebilir, ama yine de bir şekilde oradadır. Bizden daha kuvvetliye inanış ve o kuvvetin insan hayatında meydana gelen mucizelerde belirmesi tarih kadar eski ve gerçektir.

Nihayet anladık. İçimizdeki Tanrı'ya olan iman bir arkadaş için duyduğumuz hisler kadar benliğimizin bir parçası. Bazen aramak zorunda kalsak da O hep oradaydı. Biz ne kadar gerçeksek O da o kadar gerçektir. Büyük gerçeği benliğimizin derinliklerinde bulduk. Ta başından beri bizimle öylesine beraberdi ki. Eğer anlattığımız tecrübeler, duygularımız sizin önyargılarınızı silmesize yardım ederse, sizi dürüst düşünmeye doğru iterse, benliğinizi araştırmak için size cesaret veriyse, o zaman sizde bize katılabilirsiniz. Bu anlayışla başarısız olmanıza imkan yok.

İçinizdeki imanın bilincine muhakkak varacaksınız. Size ateist olduğunu zanneden bir adamın hikayesini anlatmak istiyoruz. Kalbindeki değişme o kadar büyük inandırıcı ve etkileyici ki burada anlatmadan geçemerdik.

Arkadaşımız bir rahibin oğluydu. Devam ettiği kilise okulundaki dini eğitimin fazlalığı yüzünden isyankar bir hale geldi. Okul yıllarını izleyen yıllarda sıkıntı ve üzüntü hiç peşini bırakmadı. Ailesinin gelen iflaslar, delilikler, çaresiz hastalıklar, intiharlar onu hayat küstürdü ve buhrana sürükledi. Savaş sonrasında hayal kırıklığı, her geçen gün ciddileşen alkolizm, bedenen ruhen çöküş tehlikesi onu kendi kendini mahvetme noktasına getirmişti.

Bir gece yatırıldığı hastanede yanına manevi yolu bularak iyileşmiş bir alkolik geldi. Arkadaşımız hiddetle adama bağırdı; "Eğer Tanrı varsa şimdiye kadar neredeydi?" Daha sonra odasında yalnız kaldığı zaman kendine şu soruyu sordu: "Bütün tanıdığım dindar insanların yanlış olmasına imkan var mı?" Bu sorusuna yanıt ararken kendisini cehennem azabı içinde hissetti. Sonra şimşek gibi bir düşünce çaktı kafasında, "Sen kim oluyorsun da Tanrı yoktur diyebiliyorsun!" Bu düşünce adeta zihnini boşaltmıştı, aklında ondan başka bir şey kalmamıştı.

Anlattığına göre yatağından yuvarlanıp, iki dizinin üzerine çökmüştü. Birkaç saniye içinde Tanrı'nın varlığına bütün benliğiyle inanmıştı. Bu yeni inanç üzerinden ve içinden bir sel gibi vücudunun her yanına aktı. Yıllardır kurduğu tüm engeller yıkılmıştı artık. O sonsuz güç ve sevginin huzurunda öylece durdu. Nihayet kıyıya ayak basmıştı, iman kıyısına. İlk defa olarak Yaratan ile bilinçli bir beraberlik kurmuştu. Böylelikle bu arkadaşımız iman temelini atmıştı ve bu temel hiçbir değişikliğin sarsamayacağı kadar sağlamdı. Alkolizm problemi de aynı gece tarihe karışmıştı. Bir iki sefer canının istemesinin dışında içki fikri aklının ucundan geçmedi. İçki arzu ettiği anlarda ise içinden gelen bir tikslenme hissi bu arzuyu yok etti. Artık içmek istese bile içemeyecek hale gelmişti. Tanrı ona aklını, hayatını bağışlamıştı.

Bu olay bir mucize değil de nedir? Üstelik açıklaması da gayet basit. Hayatında gelişen olaylar onu imana getirdi. O da alçak gönüllülükle kendini Yaratan'ına teslim etti.

Tanrı hepimizin aklını başına getiriyor. Bu arkadaşına ilham Tanrı tarafından ani olarak gelmişti. Bazılarımızda bu daha yavaş oluyor. Fakat Tanrı, onu gerçekten arayan herkese yetiyor. Biz O'na yaklaştığımızda, O bize daha çok yaklaşıyor.

5. Bölüm

SEÇTİĞİMİZ YOL HAKKINDA

Bizim yolumuzu izleyerek programımızı uygulayan kimselerden çok azının başarısızlığa uğradığını gördük. İyileşememelerinin

tek sebebi bu sade ve basit programa kendilerini tam anlamıyla vermemeleri veya verememeleridir. Bu kimseler çoğunlukla mizaç itibariyle kendi kendilerine karşı dürüst olamayanlardır. Maalesef aramızda böyle şansız insanlar var. Doğuştan böyle olduklarına göre onları suçlayamayız. Yaradılış itibariyle dürüst bir yaşam kurmalarına imkan yok. Bu programdaki şansları ortalamanın altında. Bir de duygu dünyaları ve akli dengeleri bozuk olanlar var aramızda. Fakat bunların kendilerine karşı dürüstlük kapasiteleri yeterliyse iyileşme şansları da olanak dahilinde.

Bizim hikayelerimiz genelde eskiden nasıl olduğumuzu, neler geçirdiğimizi ve şimdiki halimizi açıklamaktadır. Eğer bizim gibi olmaya karar verir ve bunu elde edebilmek için bazı şartlara razı olursanız, o zaman bu program için hazırsınız demektir. Program bir takım adımların atılmasını gerektirmektedir.

Bu adımların bir kısmı ilk okuduğumuzda bizlere zor geldi, durakladık. Daha kolay ve rahat bir yol bulmaya çalıştık, fakat bulamadık. Bunun için başından itibaren büyük bir dikkatle ve korkuya kapılmadan bu programa dahil olmanızı sizden samimiyetle rica ediyoruz. Bazılarımız eski alışkanlıklarını ve düşüncelerini bırakmak istemedi. Fakat netice sıfırdı. Kendimizi tamamiyle bu programa teslim etmek mecburiyetinde kalınca bir çok şeyin iyiye gitmeye başladığını gördük.

Unutmayınız ki, kurnaz, aldatici ve en beteri güçlü bir şeyle, yani alkolle mücadele ediyoruz. Herhangi bir yardım olmadan onunla baş edemeyiz. Bu yardım da ancak bir tek kuvvet ve güçten gelebilir. O da Allah. O'na hemen ulaşabilmenizi dileriz. Yarım yamalak çabalamak bize hiçbir şey kazandırmadı, dönüm noktasını bir türlü aşamadık. Kendimizi tamamen Allah'a teslim ederek O'ndan bizi korumasını yardım etmesini istedik. Aşağıdaki basamaklar iyileşme programımızda bize yardımcı olan basamaklardır.

1. Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve hayatımızın idare edilemez hale geldiğini kabul ettik.
2. Kendimizden daha güçlü bir kuvvetin bizi iyileştirebileceğine inandık.
3. İrademizi ve yaşamımızı kendimize göre algıladığımız Allah'ın eline bırakmaya karar verdik.
4. Dürüstçe ve korkusuzca iyi ve kötü taraflarımızı ortaya koyduk.
5. Bütün kusurlarımızı Allah'a, kendimize ve başka bir yakınımıza itiraf ettik.
6. Karakterimizdeki bu kötülüklerin Allah tarafından ıslah edilmesi için hazır duruma geldik.
7. Allah'a kusurlarımızı düzeltmesi için yalvardık.
8. Zarar verdiğimiz kimselerin bir listesini yapıp onlardan af dilemeye niyetlendik.
9. Bu kimselerden yüz yüze özür diledik, bunu yaparken onlara tekrar başka bir şekilde üzüp kırmamaya gayret ettik.
10. Meziyet ve kusurlarımızın muhasebesini yapmaya devam ettik ve hatalarımızı görünce hemen kabul ettik.
11. Dua ve ibadet ederek kendi tasavvur ettiğimiz Allah'a olan bağımızı kuvvetlendirmeye çalışıp, Büyük Allah'ın bizden istediklerini anlayabilmemiz ve bunları yerine getirebilmek için bize güç vermesi için dua ettik.
12. Bu basamakları uygulamamızın sonucunda içimizde oluşan manevi uyanma ile bu mesajı diğer alkoliklere taşıyıp vermeye ve bu prensipleri bütün işlerimizde uygulamaya çalıştık.

Bir çoğumuz "Bunlar çok zor kurallar. Yapamayacağım, devam edemeyeceğim" diyerek itiraz ettiler. Cesaretinizi kaybetmeyiniz. Hiçbirimiz bu kuralları hakkıyla uygulayamadık. Hiçbirimiz evliya değiliz. Esas nokta manevi yönden büyümeyi istememizdir. Koyduğumuz kurallar ilerlememizde yardımcı olarak kılavuzlardır. Amacımız manevi açıdan mükemmel olmak değil, ilerlemektir. Alkoliği tarifimiz, agnostik hakkındaki bölümümüz ve programdan önce ve sonra kendi başımızdan geçenler karşımıza üç açık fikir çıkarıyor.

a) Biz birer alkoliklik ve kendi hayatımızı düzenleyemiyorduk.

b) Belki de hiçbir insan gücü bizi alkolizmden kurtaramazdı.

c) Eğer istersek yalnızca Allah bizleri iyileştirebilirdi.

İnanmışlar olarak üçüncü basamaktaydık. Yani irademizi ve yaşamımızı kendi algıladığımız Allah'ın eline bırakmaya karar vermiştik. Bununla neyi kastediyoruz ve ne yapıyoruz?

İlk şart hayatını kendi kendine idare etmeye çalışan hiç kimsenin bundan başarılı olamayacağına inanmıştık. En iyi niyetimizle hareket etsek bile mutlaka birisiyle veya bir hadiseyle çatırız. Çoğu insan kendi kendisini zorlayarak yaşamına devam etmeye çalışır. Her insan bütün bir piyesi tek başına götürmek isteyen bir aktör gibidir. Işık düzenin, balenin, dekorun ve diğer oyuncuların kendi istediği gibi olmasını ister. Eğer yarattığı sahne yerinde kalırsa ve eğer insanlar onun istediğini yaparsa piyes çok güzel olacaktır. Kendi dahil herkes bundan memnun kalacaktır. Hayat çok güzel olacaktır. Bunları yaparken aktörümüz çok istidatlı biri de olabilir. Yumuşaktır, sabırlıdır, cömerttir, hatta alçakgönüllü ve fedakardır. Diğer taraftan da kendini beğenmiş, bencil, yalancı bir insan olabilir. Bütün insanlar gibi onun da karakter yapısı bunların bir karışımı olabilir.

Genellikle ne olur? Piyes iyi olmaz. Aktör hemen hayatın ona karşı haksız davrandığını düşünmeye başlar. Kendisini biraz daha zorlamaya karar verir. Bundan sonra olayların akışına göre ya karşısındakinden daha çok isteyen biri ya da daha anlayışlı olacaktır. Fakat yine de piyes istediği gibi yürümeyecektir. Kendi hatasını itiraf etse de, diğer insanların da hatalı ve yanlış hareket ettiklerine inanır. Kızır, hiddetlenir ve kendi kendisine acımaya başlar. Asıl derdi nedir? İyi olmaya çalıştığı sırada dahi yalnız kendi çıkarını gözetmekte değil midir? Eğer iyi idare etmesini bilirse bu dünyada doyum ve tatmini elde edebileceğini zanneden bir aldanmanın kurbanı değil midir? Diğer oyuncular da bunun açıkça farkında değiller miydi? Bu yaptığı hareketler de o insanların her birinde aynı duygularla mukabele etme ve piyesten ne koparabilirlerse kar sayma isteği uyandırmaz mı? O zaman aktörümüz en iyi zamanında bile uyum yerine karışıklık yaratan bir kimse değil midir?

Aktörümüz yalnız kendini düşünen bencil bir insandır. Soğuk kış aylarında sıcak Florida güneşinin altında keyif yaparken memleketinin üzücü halinden yakın emekli bir iş adamına; yirminci yüzyılın günahlarından yakınan bir rahibe, dünyadaki bütün milletler doğru dürüst hareket etselerdi her şey ütopya olurdu diyen politikacılara, suçundan ötürü toplumu suçlayan hükümlüye ve her şeyini kaybetmiş ve kilit altına konmuş bir alkoliğe benzer. Ne kadar inkar etsek de, çoğumuz sadece kendimizle, kendi kızgınlıklarımızla veya kendimize acılamakla meşgul değil miyiz?

Bencillik! - Dünyanın kendi etrafımızda döndüğüne inanmak! Bizce bütün problemlerimizin kökü budur. Yüzlerce çeşit korku, kendi kendimizi aldatma, kendi çıkarımızı gözetme ve kendimize acıma gibi duyguların telaşında başkalarının ayağına basarız ve onlar da karşılık verir. Bazen görünüşte hiç tahrik edilmeden bizi incitirler. Halbuki kim bilir ne kadar zaman önce kendimizi ön planda tutarak verdiğimiz bencil kararlar bizi bugün incinecek duruma düşürmüştür.

Demek ki problemlerimizi kendimiz yaratıyoruz. Bu problemler bizden kaynaklanıyor ve alkolik bir insan, kendisi farkında olmasa da inatçı bir isyankarın en ileri örneğidir. Her şeyden önce biz alkolikler bu bencillikten kurtulmalıyız yoksa o bizi öldürebilir. Bu kurtuluşu bize yalnız Allah sağlayabilir. Ve de O'nun yardımı olmadan bu kusurumuzdan kurtulmamıza hiçbir şekilde imkan yoktur. Bir çoğumuz bunu ahlak ve felsefe yoluyla halletmeye çalıştı. Fakat bütün uğraşımıza rağmen onlara sadık kalamadık. En iyi niyetimizle istedik ve gayret ettik ama bencilliğimizi de azaltamadık. Allah'ın yardımına ihtiyacımız vardı.

İşte, "Nasıl" ve "Ne için" sorularının yanıtı burada. İlk önce Allah rolünü oynamaktan vazgeçmeliydik. Çünkü bu hiçbir işe yaramadı. Sonra bu hayat dramının sonunda bizi idare edecek olanın Allah olduğuna karar verdik. O her şeyin başı idi; biz de O'nun mümessilleri. O bizim Babamızdı, biz ise O'nun çocukları. Çoğu iyi fikirler basittir ve bu kavram hürriyete kavuşmak üzere altından geçtiğimiz zafer anıtının sanki temel taşıydı.

Bu düşünceyle hareket etmeye başlar başlamaz bir takım belirli değişiklikler oldu. Yeni bir Patron'umuz vardı. Eğer O'na yakınlaşırsak ve arzularını yerine getirirsek her şeye kadir olduğundan her ihtiyacımızı karşılayacaktı. Böyle bir temele dayanınca kendimize o kadar dönük olmamıza gerek kalmadı ufak planlarımızı ve hesaplarımızı unuttuk. Gittikçe daha çok hayata ne katkıda bulunabiliriz diye düşünmeye başladık. Yeni bir gücün içimize aktığını hissettikçe duyduğumuz huzurdan hoşlandık, hayata başarı ile göğüs gerebileceğimizi keşfedince ve de O'nun varlığını duydukça, bugün, yarın ve daha sonrası için olan korkumuzdan kurtulmaya başladık. Yeniden doğduk.

Artık üçüncü basamaktaydık. Kendi anlayışımızdaki Yaratan'a "Tanrı'm, kendimi sana bırakıyorum. Beni istediğin şekle sok. Beni kendi esaretten kurtar ki sana daha iyi hizmet edebileyim. Beni sıkıntılardan kurtar ki bu zaferim senin gücünle, senin sevginle ve senin yolunda yardım edeceklerime örnek olsun. Her an senin iraden için çalışabileyim," dedik. Bu basamağı çıkmadan önce hazır olup olmadığımız konusunda çok düşündük çünkü nihayet kendimiz O'na bırakıyorduk.

Bu manevi basamağı bizi anlayabilecek bir insanla, mesela eşimizle, en yakın arkadaşımızla beraber aşmayı arzuladığımızı hissettik. Fakat bizi yanlış anlaması mümkün olan biriyle olmaksızın Tanrı'yla tek başımıza karşılaşmak daha hayırlıydı. Tanrı'ya yalvarırken hepimizin üslubu değişti ama önemli olan fikrimizi açık açık söylemek, hiçbir şüphe bırakmadan söylemekti. Bu sadece bir başlangıçtı. Dürüstlük ve alçak gönüllülükle başlanmışsa bu yalvarmanın etkisi kısa zamanda hissedilebilirdi.

Bundan sonra yeni bir safhaya girdik. Bu safhanın ilk basamağı, daha önce çoğumuzun hiç yapmadığı, içimizdeki kötülükleri temizleme işlemiydi. Her ne kadar kendimizi Tanrı'nın ellerine bırakmak kararı önemli ve kritik bir basamaksa da içimizde bizi

köstekleyen şeylere karşı koymalı veya kurtulmalıydık ki bu kararımızın etkileri kalıcı olsun. Alkol, engellerin sadece bir belirtisiydi. Bu engellerin sebeplerine ve koşullarına inmeliydik.

Bunun için de kişisel bir değerlendirmeye girmek gerekiyordu. Kişisel envanter yapacaktık. Bu dördüncü basamaktı. Nasıl bir iş yerinde envanter yapmak bir araştırma ve doğruyu bulma işlemiyse bizim içinde öyle olmalıydı. Bir mağazada elde ne kadar stokun olduğunu, ne kadar malın bozulmuş ve satılmaz olduğunu öğrenmek ve bu malları acımadan tasfiye etmek envanter yapmanın amaçlarıdır. Eğer bir iş adamı başarılı olmak istiyorsa envanter sonuçları hakkında dürüst olmalıdır.

Biz de yaşamımızla aynı şeyi yaptık. Dürüst bir şekilde stoklarımızı saydık. Önce başarısızlığımıza sebep olan kendi yapımızdaki kusurları araştırdık. Bizi yıkan düşmanın içimizde olduğuna ikna olunca o düşmanın ne şekillerde tezahür ettiğini araştırdık.

Kızgınlık, gördüğümüz kadarıyla, bu nedenlerin arasında ilk sırayı alıyor. Alkolikleri her şeyden çok mahveden bir duygu. Kızgınlık duygusunun kökünden her türlü manevi hastalık fıskırıyor. Biz yalnız aklen ve bedenen hasta değildik; ruhumuz da hastaydı. Ruhi yönümüz tedavi olduğu taktirde bedenimiz ve aklımız da iyileşecekti. Kızgınlığımızı ele aldık ve bir "Kızgınlık Listesi" yaptık. Bu listeye kızdığımız insanları, kuruluşları ve hoşlanmadığımız kuralları yazdık. Kendi kendimize bunlara ne için kızdığımızı sorduk. Çoğu zaman onurumuzun kırıldığı, arzularımızın gerçekleşmediği, özel ilişkilerimizin (cinsel hayatımız dahil) tehlikeye girdiği ve maddi zarara uğradığımız zaman kızgınlık duygusunun bizi etkisi altına aldığını gördük. Bu duyguyla yaralanmış, bu duyguyla tükenmiştik.

Kızgınlık Listesine yazdığımız her ismin karşısına neden kızgın olduğumuzu sonra da bizi nasıl yaraladığını yazdık. Neyimiz tehlikeye girmişti. Onurumuz mu, güvenliğimiz mi, arzularımız mı, kişisel veya cinsel ilişkilerimiz mi?

Çoğumuz aşağıdaki örnekte göreceğimiz listemizi yaptık ve kolayca bu duygularımızı teşhis ettik.

Kime kızgınım? Neden? Beni nasıl etkiledi?

Bay Brown Karıma olan ilgisi Cinsel ilişkilerimi,onurumu (korku)
Karıma, metresim Cinsel ilişkilerimi,onurumu (korku)
olduğunu söylediği
İşimde benim yerimden Güvenliğimi(korku)
edebilir.

Bayan Jones Deli. Beni hakir görüyor, Kişisel ilişkilerim
Kocasını içki yüzünden Onurumu (korku)
Akıl hastanesine yatırdı.
Kocası benim arkadaşım
Dedikoducu bir kadın.

Patronum Mantıksız. Adaletsiz, Onurumu (korku)
Despot. İçki içtiğim
ve şirket adına yaptığım Güvenliğimi
masrafları fazla gösterdiğimi
iddia ederek beni kovmakla
tehdit ediyor.

Karım Beni yanlış anlıyor Gururumu
ve dır dır ediyor.
Brown'dan hoşlanıyor. Kişisel cinsel ilişkilerimi
Evi kendi üstüne Güvenliğimi (korku)
yapmamı istiyor.

Yaşamımıza geri döndük. Dürüstlük ve tam yapılan bir işten daha önemlisi yoktu. Listeyi bitirdiğimizde uzun uzun düşündük. İlk vardığımız sonuç bu dünyanın ve insanların birçok yanlışları ve kusurları olduğuydu. Çoğumuz hep başkalarının hatalı olduğuna karar vermekten daha ileriye gitmemiştik. Şimdiye kadar insanlar bizi hayal kırıklığına uğratmışlar, bizde onlara kızmıştık. Bazen de pişmanlık ve vicdan azabı duyup o zamanda kendi kendimize kızmıştık. Ne kadar her şey kendi istediğimiz gibi olsun diye uğraşıp didindiysek her şey daha da sarpa sarmıştı. Savaşta olduğu gibi sanki sade galipler kazanıyorlardı. Bizim zafer anlarımız çok kısa ömürlüydü.

Derin kızgınlıklarla dolu bir hayatın kişiyi faydasızlığa ve mutsuzluğa yönelttiği meydana. Bu duyguların bizi etkisi altına almasına izin verdiğimiz ölçüde, işimize yarayabilecek anlamlı olabilecek bir dolu zamanı boşuna harcamış oluyoruz. Bütün

ümidini manevi hayatını devam ettirip geliştirmek olan alkolik için ise kızgınlık duygusu son derece tehlikeli ve zararlı. Hatta biz geçmişte bu duygunun öldürücü olduğuna bile şahit olduk. Çünkü bu duyguları içimizde beslediğimiz zaman kendimizi manevi dünyanın ışıklarına kapatıyoruz. Alkol deliliği geri geliyor ve yeniden içiyoruz. Ve içmek bizim için ölmek demek.

Eğer yaşayacaksak kızgınlık duygusundan arınmamız gerekir. Devamlı şikayet etmek ve beynimizde mütemadiyen düşünceleri evirip çevirmek bize göre değildi. Normal insanlar için bile bunlar olumsuz birer etkenken bizim için bir zehirdi.

Geleceğimizin anahtarı olan "Kızgınlık Listesi" ne geri döndük. Bu sefer çok değişik bir açıdan bakmaya başladık her şeye. Dünyanın ve insanların gerçekte bizi idare ettiğini görmeye başladık. Bu safhada bizde kızgınlık yaratan başkalarının yanlış davranışları, ister gerçek, isterse hayalimizde olsun, bizi öldürme gücüne gerçekten sahiptiler. Bu duygulardan nasıl kaçabilirdik? Tabii ki bunları kontrolümüz altına alarak, ama nasıl? Alkolü nasıl bir kaleme silip atamıyorsak bunları da silip atamazdık.

İzlediğimiz yol şu oldu: Bizi kızdıran, hayal kırıklığına uğratan insanların manen hasta olabileceklerini düşündük. Bu hastalığın belirtilerinin bizi rahatsız etmesinden hoşlanmıyorduk ama onlarda bizim gibi hastaydı. Tanrı'ya yalvardık. Hasta bir kimseye de arkadaşımıza göstereceğimiz anlayışı, acımayı ve sabrı da gösterebilmemiz için bize yardım etmesini diledik. Birisi bizi kızdırdığı, incittiği zaman kendi kendimize "Bu insan hasta. Ona nasıl yardımcı olabilirim?" diye sorduk ve sonrada "Tanrım beni öfkeye kaptırma, sen bilirsin," diye yardım istedik.

Bizim yolumuz kısas ve münakaşa değildir. Hasta kimselere misilleme yapmayı yada onlarla kavga etmeyi düşünmeyiz. Bu çeşit davranışlarla onlara yardımcı olma şansımızı kaybederiz. Bütün insanların hepsine birden yardım etmemize imkan yok ama Tanrı bize her birine karşı nasıl müsamahakar ve anlayışlı olabileceğimizi gösterecektir.

Yeniden listemize baktığımızda başkalarının yanlışlarını bir kenara bırakıp azimle kendi yanlışlarımızı aradık. Biz nerede bencillik yapmıştık? Nerede dürüst değildik? Nerede çıkarlarımızı kolluyorduk? Nerede korkuya kapılmıştık? Gerçi her şey tamamıyla bizim suçumuz değildi, ama biz diğer insanları hiç hesaba katmıyorduk. Biz sadece kendi envanterimizi yapıyorduk, başkalarınınkini değil. Kendi yanlışlarımızı gördüğümüzde hemen kaydettik. Artık her şey ak ve kara olmak üzere önümüzdeydi. Yanlışlarımızı bütün kalbimizle kabul ettik ve bunları düzeltmeye koyulduk.

Parantez içindeki korku kelimesini örnek listemizde defalarca gördünüz. Bu kısacık kelime hayatımızın her yönünün şu veya bu şekilde etkiliyor.

Korku ucuz ve çürük bir iplik gibiydi. Varoluşumuz sanki onunla dikilmişti. Korkularımızı birtakım olaylar zincirini harekete geçirerek, bize hak etmediğimize inandığımız şanssızlıkları getirmişti. Fakat bunu başlatan yine biz kendimiz değil miydik? Bazen düşünüyoruz da korkuyu hırsızlıkla aynı sınıfa koymak gerektiğine karar veriyoruz. Korku hayatımızdan devamlı bir şeyler çalıyor.

Korkularımızı iyice gözden geçirdik. Bunlarla ilgili bir kızgınlığımız olmasa bile hepsini bir kağıda yazdık. Bu korkuları neden duyduğumuzu kendimize sorduk. Kendimize olan güvenimiz bizi yarı yolda bıraktığı için mi? Kendimize güvenimiz devam ettiği sürece iyiydi, ama bu his fazla devam etmiyordu. Bazılarımızın kendine olan güveni bir zamanlar tamdı ama bu güven korku problemini veya herhangi bir problemi çözmüyordu. Hele bu güven bizi kendimizi beğenmeye sürüklediği zaman durum daha da kötüleşiyordu.

Korkularımızı yenmenin belki daha iyi bir yolu vardır, mutlaka olmalı. Çünkü artık değişik bir temelden işe başlıyoruz. Bu temel de Tanrı'ya güvenmemiz ve artık sınırlı olduğumuzu anlamış olmamız. Kendimiz yerine sonsuz olduğuna inandığımız Tanrı'ya güveniyoruz. Bu dünyada bize uygun gördüğü rolü oynamak için yaşıyoruz. Ne kadar ona sığınmak istersek o da bize o kadar musibetleri sükunetle karşılama gücü verecek.

Yaratan'a sığındığımız için kimseden özür dilememize gerek yok. Maneviyatın zayıflık olduğunu düşünenlere ancak gülebiliriz. Maneviyat zayıflık olmadığı gibi, tersine kuvvet demektir. İmanı olan, inanan bütün insanlar cesurdur, çünkü Tanrı'ya güvenirlere. Tanrı'dan bizi vasıta olarak kullanarak neler yapabileceğini göstermesini isteriz. Korkularımızı yok edip dikkatimizi O'nun istediği gibi olabileceğimiz yola çevirmesini isteriz. Bunu yapabildiğimiz anda korkularımızı yeneriz. Şimdi gelelim seks konusuna. Çoğumuzun bu konudaki yanlış düşüncelerimizin elden geçirilmesi lazım. Fakat her şeyin ötesinde bu konuda hassas olmalıyız, çünkü konuyu şaşırmaq o kadar kolay ki. Seks söz konusu olduğunda en aşırı noktalarda fikirler duyuyoruz. Bazıları seksi aşağılık tabiatımızdan kaynaklanan şehvetten ibaret olarak tanımlıyor ve seksin ürememiz için gerekli olduğundan başka bir işe yaramadığını söylüyorlar. Bazıları "seks" diyor başka bir şey demiyorlar ve evlilik müessesinden yakınıyorlar. Bazıları dünyadaki çoğu problemin altında seksle ilgili nedenlerin yattığını düşünüyor. Kimi yeterli seks olmadığından. Bazıları her şeyin temelinde seksin yattığından bahseder. Bir ekol insanın hiç çekinmeden istediği kadar seks yapması gerektiğini söylerken diğer bir ekol buna kesinlikle karşı çıkıyor. Biz bu çeşit tartışmaların dışında kalmak istiyoruz. Kimsenin cinsel hayatının hakemi olmak istemiyoruz. Hepimizin seksle ilgili problemleri var. Zaten olmasaydı insan olduğumuzdan şüphe etmemiz gerekecekti. Ama bu problemleri çözmek için ne yapmalıyız?

Bu konunun üzerinde düşündüğümüzde geçmişteki kendi davranışlarımızı gözden geçirdik? Nerede bencil ve düşüncesiz olmuştuk? Kimi incitmiştik? Haksızca kıskançlık, şüphe ve acı yaratmış mıydık? Nerede hatalıydık ve aslında ne yapmamı gerektiydi? Bunların hepsini yine bir kağıda yazdık ve inceledik.

Bu suretle gelecekteki cinsel hayatımızı akıllı ve sağlıklı bir şekilde sokmaya çalıştık. Bütün ilişkilerimizi "bencilik resti" ne tabi tuttuk. Tanrı'dan ideallerimizi şekillendirmesi ve onlara uygun bir şekilde yaşayabilmemiz için bize yardım etmesini istedik. Hiçbir zaman unutmamak ki cinsel duygularımız bize Tanrı tarafından başlanmıştır, onun için bu duygularımızda bir kötülük yoktur. Onları ne sorumsuzca ve bencilce kullanacaktık, ne de hor görüp kötüleyecektik.

İdealimiz ne ise ona doğru ilerlemeliyiz. Nerede ve kime zarar verdiyse zararımızı onarmalıyız, ama kaş yapacağım derken göz de çıkarmamalıyız. Kısacası cinselliği de diğer herhangi bir problem gibi ele almalıyız. Tanrı'yla baş başa iken ona her konu için ayrı ayrı danışmalıyız. Eğer hakikaten istersek O'ndan doğru cevap gelecektir. Yalnız ve yalnız Tanrı bizim cinsel hayatımızı yargılayabilir. Başkalarına akıl danışmak faydalı olabilir ama son yargı yine, Tanrı'dan gelecektir. Bazı insanla cinsellik konusunda ne kadar tutucu ise bazıları da bu konuda o kadar rahattır. Bizim aklımızda tutmamız gereken şey zapt edilmeyen davranışlardan ve nasihat vermekten kaçınmaktır.

Farz edelim bu konuda seçtiğimiz ideallerimize ulaşamadık ve yarı yolda tökezledik. Bunun için yenide sarhoş mu olacağız? Bir takım insanlar öyle yaptıklarını söylüyorlar. Fakat bu gerçeğin sadece bir yarısı olup bize bizim dürtülerimize bağlı. Eğer yaptığımız şeyden ötürü pişmansak ve gerçekten Tanrı'ya sığınıp bizi daha iyiye götürmesini istersek affedileceğimize inanır ve dersimizi alırız. Fakat eğer pişman değilsek ve davranışlarımız başkalarına zarar vermekte devam ediyorsa sonumuz yine içki şişesidir. Bunu söylerken yeni bir teori yaratmıyoruz. Bu sözler bizim tecrübelerimizin yarattığı gerçeği yansıtır.

Şimdi cinsellik konusunu özetleyelim. İçtenlikle, bizim için doğru olan amaca kavuşmamız için dua ediyoruz; her tereddüt ettiğimiz durumda Tanrı'dan bize doğru yolu göstermesini ve bizi doğru olanı yapabilmemiz için kuvvetli kılmasını ve akıl sağlığı diliyoruz. Eğer cinsellik konusu bize herhangi bir dert yaratıyorsa kendimizi başkalarının yardımına daha çok adıyoruz. Onların ihtiyaçlarını düşünüyoruz ve onlar için çalışıyoruz. Böylece kendi kabuğumuzun dışına çıkıyoruz. İçimizden gelem dayanılmaz arzu bize üzüntü verecekse, o zaman onu bastırıyoruz.

Eğer kişisel envanterimizi tam yaptıysak kağıt üzerine çok şeyler dökmüş olmamız gerekli. Kızgınlıklarımızı yazıp inceledik. Onların anlamsızlığını ve kahrediciliğini anlamaya başladık. Bizi nasıl yıkabileceğini gördük. Hasta olduğunu kabul ettiğimiz düşmanlarımız dahil herkese karşı hoşgörülü, sabırlı ve iyi niyetli olmayı öğrenmeye başladık. Davranışlarımızla incittiğimiz insanların listesini yaptık ve bu hatalarımızdan düzeltilebilecek olanlarını düzeltmeye gayret ettik.

Bu kitapta bizim kendimiz için yapamadığımızı, imanın bizim için yaptığını defalarca oluyorsunuz. Umarız ki artık sizi Tanrı'dan ayıran bir engelin Tanrı tarafından ortadan kaldırılacağına inanmışsınızdır. Eğer bu noktada bir karara vardırısanız ve daha büyük kusurlarınız için bir envanter yaptıysanız güzel bir başlangıcın eşliğindediniz demektir. Çünkü bu kendi hakkınızdaki gerçekleri kabul edip hazmettiniz demektir.

6. Bölüm

UYGULAMAYA GEÇİŞ

Kişisel envanterimizi yaptık. Peki şimdi ne yapacağız? Yaratan'ımızla yeni bir ilişkiye girmeye ve bu yolda ilerlememizi engelleyen manileri bulmaya çalışıyoruz. Bazı kusurlarımızı kabul ettik; aşağı yukarı problemin ne olduğunu anlamaya çalıştık. Kişisel envanterimizi yaptığımızda ortaya çıkan zayıf noktalarımıza parmak bastık. Artık bu zayıf noktalardan kurtulmanın ve harekete geçmenin zamanı geldi. Bu iş de gayret ister, sonunda bütün kusurlarımızı Allah'a, kendimize ve başkalarına kabul etmiş olacağız.

Bu harekete geçmeyi biz bir önceki kısımda anlattığımız iyileşme programımızın Beşinci basamağı olarak tanımlıyoruz.

Kusurlarınızı başka bir insan önünde kabul etmek belki de en zoru. Bunları kendi kendimize itiraf emenin bile büyük bir başarı olduğunu düşünüyoruz ama bunda bazı şüphelerimiz olabilir. Gerçek uygulamada yalnız başına yapılan bir kişisel değerlendirmenin yetersiz olduğunu anlıyoruz. Bizler bu programı uygularken çok daha ileri gitmenin gerekli olduğunu düşünmüştük. Başka bir insanla kendimizi tartışmanın gerekliliğinin nedenlerini gördüğümüz zaman bu bize biraz daha kolay gelecek. Önce en iyi nedeni verelim. Bu önemli basamağı atlarsak içkiyi yenemeyiz. Genellikle aramıza yeni katılanlar hayatları hakkındaki bazı gerçekleri kimseyle paylaşmadılar, kendilerine sakladılar. Daha kolay yolları seçerek bizi alçak gönüllülüğe götürecek bu deneyden kaçındılar. Sonuçta hemen hepsi yeniden içkiye döndü. Programın diğer basamaklarını harfi harfine yerine getirmelerine rağmen yenildiler ve neden yenildiklerini bir türlü anlayamadılar. Biz bu yenilginin nedenini yeteri kadar vicdan temizliği yapmamış olmalarına bağlıyoruz. Kişisel envanterlerini yaptılar. Ama en kötü mallarını atacakları yerde onları büyük bir itina ile sakladılar. Bencilliklerinin ve korkularının yok olduğunu zannettiler, mütevazılığa eriştiklerini zannettiler. Gerçekte ise alçak gönüllülük, korku ve dürüstlük hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olamamışlardı. Ancak bir başkasına tüm hayat hikayelerini, bütün çıplaklığı ile anlatmakla o mertebeye erişebilirlerdi.

Alkolik iki hayat birden yaşar, adeta bir nevi aktördür. Dış dünya onun için bir sahnedir ve rol yapar. Etrafındakilerin de kendisini bu sahne karakteriyle tanımasını ister. Belli bir ün yapmak ister fakat içinden bu üne layık olmadığını bilmektedir. İçkiyi ağzına koyduğu anda iki kişiliği arasındaki ayrıklıklar kolayca ortaya çıkar. Ayıldığı zaman hatırlayabildiği kadarıyla sarhoşken yarattığı hadiselerden tiksindir. Bu anılar bir kabus gibidir. Sarhoş haldeyken onu tanıyan birisi tarafından görüldüğü korkusu onu titretir, bu hadiseleri hemen unutmaya çalışır ve bir daha hiç hatırlamayacağını umar. Devamlı bir korku ve baskı altındadır. Bu korku ve baskılar onu daha da içmeye yöneltir.

Çoğumuz büyük paralar sarf ederek psikologlara taşındık ama birkaç istisna dışında bu insanlara bize yardım etmeleri için fırsat vermedik çünkü onlara tüm gerçeği hiçbir zaman anlatmadık. Tavsiyelerine hiç uymadık. Hiç kimseye dürüst olmadığımız gibi bize candan yardım etmeye hazır bu kimselere karşı da dürüst değildik. Öyleyse doktorların alkolikler hakkındaki hiç de hoş olmayan düşüncelerine, alkoliklerin tedavisini imkansız gördüklerine şaşmamak gerekir.

Eğer bu dünyada uzun ve mutlu yaşamak istiyorsak tam anlamıyla dürüst olabileceğimiz, her şeyimizi hiç çekinmeden anlatacağımız bir insan bulmalıyız. Doğal olarak, gizli saklı her şeyimizi anlatacağımız bu insanı seçerken çok ince eleyip sık dokuruz. Dinlerine göre günah çıkarmak zorunda olanlar bu kişiyi günah çıkarttıkları papazda bulabilirler. Bir dine bağlı olmasak bile dinle ilgili birine açılmak iyi bir başlangıç olabilir. Bizim tecrübelerimize göre bu insanlar bizim problemlerimizi daha büyük bir anlayışla algılayabiliyorlar. Ama dinle ilgili kişilerin arasında alkolikleri hiç anlayamayanlara da rastladığımız olmuyor değil.

Eğer bir işi dini yoldan yapmak istemiyorsak ağız sıkı ve anlayışlı bir arkadaş bulmaya çalışırız. Belki bu kişi doktorumuz veya psikoloğumuz olabilir. Ailemizden birini de seçebiliriz ama eşimize ya da anne-babamıza onları üzebilecek ve mutsuz kılacak şeyleri itiraf edemeyiz. Başkalarının duyguları ile oynayarak kendimizi kurtarmaya hakkımız yok. Bizim her şeyimizi anlatacağımız insan bizi anlamalı ama anlattıklarımızdan etkilenmemeli, olayın dışında kalabilmeli. Burada göz önünde bulundurmanız gereken kural şudur: Kendimize karşı katı olmalıyız ama başkaların da duygularını istismar etmemeliyiz.

Bütün gerekliliğine rağmen kendimizi anlatabileceğimiz uygun birini bulamayabiliriz. O zaman aradığımız kişiyi bulana kadar bu basamağı erteleyebiliriz. Yeter ki o kişiyi bir an önce bulmaya çalışalım ve bulduğumuzda onunla her şeyi paylaşmaya hazır olalım. Çünkü uygun bir kişiyle dertleşmek, ona açılmak çok önemli bir adımdır. Bu kişi dinlediklerini kendine salkıyabilecek, ne yapmak istediğimizi anlayacak ve onaylayacak. Planımızı değiştirmeye kalkmayacak. Bizi yargılamayacak.

Hikayemizi anlatacağımız kimseyi bulduğumuz an hiç vakit kaybetmemeliyiz. Envanterimizi zaten yapmıştık, artık onun üzerinde, uzun uzun konuşmaya hazırız.

Seçtiğimiz kişiye önce ne yapmak istediğimizi ve neden bunun bizim için gerekli olduğunu anlatırız. Karşımızdaki bunun bizim için bir ölüm kalım meselesi olduğunu bilmeli ve anlamalı. Çoğunlukla seçtiğimiz kişi bize yardımcı olmaktan mutluluk duyacak ve onu seçtiğimiz için gururlanacaktır.

Gururumuzu bir kenara atıp bu şahsa karakterimizin en yanlış taraflarını, geçmişimizin en karanlık noktalarını birer birer açıklarız. Eğer hiçbir şeyi saklamadan bu basamağı tırmanırsak alacağımız zevk büyük olacaktır. Dünyayı fethetmeye hazır gibi hissederiz kendimizi. Büyük bir rahatlık ve huzur benliğimizi kaplar. Artık dış dünya ile göz göze gelmek cesaretini kendimizde buluruz. Yaratan'ın yakınlığını hissederiz. Belki şimdiye kadar maneviyatı bir mefhum olarak biliyorduk, ama bu konuşma sayesinde artık manevi bir tecrübeden geçtik. İçki probleminin yok olduğunu hissederiz. Kendimizi ruh alemi ile ele, Tanrı'ya giden o geniş yolda buluruz.

Konuşma bittikten sonra kendimize bir saat kadar sessiz kalacağımız ve ne yaptığımızı dikkatle gözden geçireceğimiz bir köşe buluruz. Bütün kalbimizle Tanrı'ya daha çok yaklaştığımız için şükrederiz. Gider bu kitabı durduğu yerden alırız. Oniki basamağın yazıldığı sayfayı açarız. İlk beş basamağı dikkatle okuduktan sonra bir şey unutup unutmadığımıza bakarız, çünkü

artık üzerinde hürriyete yürüyeceğimiz yeni bir yol yapıyoruz. Şimdiye kadar yaptığımız kısım sağlam mı? Taşlar tam yerine konmuş mu? Temele attığımız çimentodan hiç çaldık mı? Harcı kumsuz yapmaya çalıştık mı?

Eğer verdiğimiz cevaplar bizi tatmin ediyorsa Altıncı basamağa geçebiliriz. Daha önce bu işte azimli olmanın vazgeçilmez olduğunu belirtmiştik. Bütün itiraf ettiğimiz hataların Tanrı tarafından benliğimizden çekilip alınmasına hazır mıyız? Teker teker hepsini yok etsin mi Yaratan? Eğer hala sıkı sıkı sarıldığımız, bırakmadığımız, paylaşmadığımız bir hatamız varsa Tanrı'ya bundan bizi kurtarması için dua ederiz.

Hazır olduğumuz zaman şöyle deriz: "Ulu Tanrı'm, tüm iyilik ve kötülüklerimle, tüm benliğimle beni kabul et. Sana ve insanlara yararlı olmamı engelleyen içimdeki, kusurların hepsini yok etmen için sana yalvarıyorum. Senin yolunda yürüyebilmem için bana kuvvet ver. Amin." Artık Yedinci basamağı da tamamladık.

Şimdi daha çok çalışmamız gerekiyor. Neden mi? Çünkü "Çalışmayan iman boştur." Şimdi Sekiz ve Dokuzuncu basamaklara bir bakalım. Şimdiye kadar zarar verdiğimiz, bu yüzden özür dileyebileceğimiz insanların listesi var elimizde. Kendimizi acımasız bir şekilde değerlendirdik. Artık dışarı açılıp, üzdüğümüz insanlara gidip geçmişte yarattığımız zararları onarmanın zamanı Geçmişteki bencilliğimizin ve herkesi kendi kafamıza göre idare etmenin yıkıntılarını artık birer birer temizleyelim. Bunu yapacak gücümüz yoksa Tanrı'ya bunu bize bağışlaması için yalvarırız. Unutmayalım ki, alkolü yenmek için elimizden gelen her şeyi yapacağımızı hususunda işin en başında anlaşmıştık.

Belki hala bazı kuşularımız var. Listemize baktığımızda kırdığımız kişilerin isimlerini görünce bazılarına manevi yönden yaklaşmaya çekiniriz. Bizi anlamayabilirler diye korkarız. Endişeye gerek yok. İlk aşamada bazı insanlara açılırken manevi konulara değinmenize gerek olmaya bilir. Bize karşı haksız bir yargıda bulunmalarına fırsat vermeyelim. Şu anda biz kendi hayatımızı düzene sokmaya çalışıyoruz. Asil amacımız ise Tanrı'ya ve insanlara kudretimizin yettiği kadar hizmet edebilecek seviyeye erişmek. Daha hala kendisine yaptıklarımızı unutmamış bir insana gidip de aniden dindar olduğumuzu söyleyerek onları şaşırtmamalıyız. Neden biz alkolik damgasından kurtulmaya çalışırken bize fanatik ve ya sıkıcı dindar damgası vursunlar. O zaman ileride faydalı bir mesaj taşımak şansımızı da yok edebiliriz. Neden bu fırsatı kaçıralım? Kendisine yaklaşacağımız kimse bizim kötülükleri iyiye çevirme azmimizle etkilenmelidir. Onun için önemli olan bizim iyi niyetimizdir, yoksa o iyi niyeti nasıl elde ettiğimiz değil. Bu tür bir yaklaşımı Tanrı fikrinden uzaklaşmak için kullanmıyoruz. Bu işe yarayacaksa inançlarımızı, sağduyu ve incelikle ortaya koymaktan asla çekinmemeliyiz.

Şimdi nefret ettiğimiz bir kişiyi nasıl yaklaşacağımızı konuşalım. Bu kişi bize bizim ona verdiğimizden daha fazla zarar vermiş olabilir. Ona karşı daha iyi davranmaya hazır olsak bile kendi hatalarımızı kabul etmeye pek olmadığımızı görürüz. Her şey rağmen, hoşlanmadığımız bir kimseye yaklaşmak bir dosta yaklaşmaktan daha zordur ama sonuçta bizim iyileşmemiz açısından böyle bir gayret daha faydalıdır. Yardım ruhuyla ve affedici bir şekilde ona yaklaşırız, eski hatalarımızı itiraf ederiz, şimdiki pişmanlığımızı itiraf ederiz. Hiçbir şekilde bir kişiyi eleştirmeyiz ve onunla tartışmayız. Ona geçmişimizdeki yaraları sarmazsak içkiden hiçbir zaman kurtulamayacağımızı anlatırız. Kendi payımıza düşeni yapmadan anlamlı bir sonuca ulaşamayacağımızı, onun ne yapması gerektiği hakkında fikir yürütmeden, açıklarız. Onun hatalarını tartışmaya kalkmayız. Biz kendi hatalarımızı kabul etmek için bu kişinin yanındayız yoksa onu yargılamak için değil. Eğer bütün bunları sakın dürüst ve açık olarak yapabilirsek sonuç bizi tatmin edecektir.

Yüzde doksan emin olabiliriz ki korktuğumuz başımıza gelmeyecektir. Hiç ummadığımız olacaktır. Bazen karşımızdaki kişi kendi hatasını kabul eder ve yıllardır süregelen kavgamız bir anda tarihe karışır. Eski düşmanlarımız bazen yaptığımızdan ötürü bizi takdir ederler, iyi dileklerde bulunurlar. Hatta bazen yardım etmeyi bile teklif edebilirler. Nadiren tatmin eden gelişmeyi elde edemeyebiliriz ve yaklaştığımız kişi bizimle konuşmaya reddedebilir. Bu bizi asla yıldırılmamalı çünkü biz üzerimize düşeni, bizim yolumuzun gerektirdiğini yaptık, iyi niyetimizi gösterdik. Gönümüz rahat. Bu sınıfa girenler kaptan taşan lüzumsuz su gibidirler.

Birçok alkolik borç içindedir. Biz alacaklarımızdan kaçmamalıyız. Onlara alkolikliğimizi itiraf edip geleceğimiz için neler yapmaya çalıştığımızı anlatırız. Alacaklılar genellikle, tatmin olurlar. Bize maddi zararı dokunacak diye alkolik olduğumuzu saklamayız. Onlar zaten bizim durumumuzu biliyorlardır. En insafsız alacaklı bile bizim dürüstlüğümüz karşısında bize saygı duyarsa şaşırmasın. Borcumuza sadık olduğumuzu, iyi bir ödeme planı ile son kuruşuna kadar ödeyeceğimizi söyler, pişmanlığımızı belirtiriz. İçkimiz bizi borçlu yapmış, içkimiz bizi borcumuzu ödemekten ala koymuştur. Alacaklılarımızdan korkmamız yersiz ve zararlıdır. Onlarla yüzleşmekten korkarsak yine kendimizi içki masasında bulabiliriz.

Belki bir suç işledik ve bu öyle bir suç ki ilgili makamlar duysa hapse bile girebiliriz. Mesela zimmetimize para geçirmiş olabiliriz. Vicdan temizliğimizi yaparken bunu daha önce birine itiraf ettik ama başkaları duysa ya hapse gireriz ya da işimizden oluruz. Belki suçumuz adi sayılacak cinsten. Arkadaşımızı yemeğe götürdük, parasını iş yemeği diye şirketten aldık. Çoğumuz bu tür işleri yaptık. Belki boşandık, yeniden evlendik ve ilk karımıza ödememiz gereken nafakayı ödemiyoruz. O da bizi şikayet etti ve hakkımızda tutuklama kararı aldırdı. Bu da bizlerin arasında sık görülen bir olay.

Bu tip olaylar çok çeşitli de olsa bunları çözmek için izleyeceğimiz genel prensipler var. Biz alkolden kurtulmak için her şeyi

yapmaya hazırız, bunu kendimize hatırlatmalıyız. Hiçbir şey alkole dönmekten daha kötü olamaz. Bizim için sonuç ne olursa olsun doğru olanı yapabilmek için dua ederiz, yardım dileriz. İşimizi ve itibarımızı kaybedebiliriz veya hapse girebiliriz ama bunlar bile alkole geri dönmekten çok daha iyi. Hiçbir şeyden kaçmamamız gerekli.

Düşünmemiz gereken bir konu daha var. Bizim atacağımız adımlar başkalarını da etkiliyor ve etkileyecek. Onun için düşüncesizlik ve aptalca kahramanlık yapıp kendimizi alkol çukurundan kurtarayım derken başkalarını başak bir çukura itemeyiz. Tanıdıklarımızdan biri boşanmış ve ikinci kez evlenmişti. Kızgınlığından ve içkisi yüzünden eski karısına ödemesi gereken nafakayı ödemiyordu. Kadın son derece kızıyordu. Mahkemeye başvurdu ve eski kocası hakkında tutuklama kararı aldırdı. O sıralarda da adam bizim hayat şeklimizle yaşamaya başlamıştı. İş düzelmiş, kendini yeni toparlamaktaydı. Kendi kendine gidip teslim olması bir kahramanlık sayılabilirdi ama pek akıllıca olmayacaktı.

Gerekli olduğu taktirde teslim olmaya razı olmuş olsa bile bu bir şey çözecek miydi? Hayır. Hapse girdiği taktirde eski ve yeni, her iki aile perişan olacaktı. Sonunda, kendisine eski karısına hatalarını kabul eden, özür dileyen bir mektup yazmasını önerdik. O da öyle yaptı ve aynı zamanda ufak bir miktar para gönderdi. İleride bu konuda çok dikkatli olacağını ama eğer kadın ısrar ederse hapse girmeye de razı olacağını belirtti. Tabii kadın ısrar etmedi ve her şey yoluna girdi.

Başkalarını da etkileyebilecek aşırı bir davranışta bulunacaksak o kişilerinde onayını aldıysak, Tanrı'dan tardım dilediysek ve hala bu aşırı davranışta bulunmamız gerekiyorsa, o zaman ne yapılması gerekiyorsa yapmalıyız.

Bunu söylerken bir arkadaşımızı hatırladık. İçki içtiği sıralarda bu arkadaşımız hiç sevmediği bir iş rakibinden para almış ve karşılığında makbuz vermemişti. Sonradan bu parayı aldığı inkar etti ve üstelik bu olayı adamı rezil etmek için kullandı. Yani bizim arkadaş kendi hatasını başkasına yıkmak için kullanmıştı. Ve neticede o şahıs hakikatten yıkıldı. Arkadaşımız bir daha hiç düzeltmeyeceği bir hata yaptığını hissetti. Eğer bu olayı yeniden ortaya çıkarırsa ortağının ismini lekelemekten, ailesini rezil etmekten ve onun ekmeği ile oynamaktan korkuyordu. Onun eline bakan bu insanları bu işe karıştırmaya hakkı var mıydı? Ama kendi selameti için bu adamı temize çıkarmanın da gerekli olduğunu çok iyi biliyordu.

Eşine ve ortağına danıştıktan sonra, Tanrı'nın karşısına böyle büyük bir iftira suçuyla çıkacağına bir risk alarak adamcağızı temize çıkarmanın çok daha iyi olduğuna karar verdi. Sonucu Tanrı'ya emanet etmesi gerektiğini yoksa yeniden içkiye başlayacağını sezdi. O zaman zaten her şey bitecekti. Uzun yıllardan sonra ilk defa kiliseye gitti. Vaaz bittikten sonra sessiz yerinden kalktı ve vaziyeti hazır bulunanlara izah etti. Sonuç ne oldu dersiniz? Bu hareketi herkes tarafından övgüyle karşılandı, bugün kendisi muhitinin en güvenilir adamlarından birisi.

Ev hayatında da problemlerimizin olması anormal değildir. Belki çeşitli kadınlarla ayan beyan ilişkilerimiz olmuştur. Her ne kadar bu konuda alkoliklerin normal insanlardan daha kötü olduğunu düşünmüyorsak da içkinin evdeki cinsel ilişkileri kötüye götürdüğü şüphesiz. Alkolikle geçen yıllardan sonra eş yorgun, kızgın ve suskundur. Başka nasıl olması beklenir ki? Alkolik koca da yalnızlık hisseder ve kendine acımaya başlar. Gittiği barlarda, gece kulüplerinde, içkinin yanı sıra başka şeylerde arar. Belki "onu anlayan" biri ile gizli ve heyecan verici bir macerası olur. Bu kişinin gerçekten alkoliği anladığını varsaysak bile bu durumda ne yapabilir? Böyle bir maceraya kendini kaptıran kimse sık sık bu durumdan pişmanlık duyar. Hele onun yüzünden cehennem azabı çeken, sadık, cesur biriyle evliyse vicdan azabı daha büyük olur.

Durum ne olursa olsun bir şeyler yapmamız gerekli. Eğer eşimizin haberi olmadığından eminsek, ona maceramızı itiraf etmeli miyiz? Biz bunun her zaman gerekli olmadığını düşünüyoruz. Eğer eşimiz bir şeylerin farkındaysa ona bütün detayları anlatmalı mıyız? Hiç şüphesiz suçumuzu kabul ederiz. Eşimiz her şeyi bütün detayları ile öğrenmek için ısrar edebilir. Üçüncü şahsın kim olduğunu, neyin nesi olduğunu öğrenmek isteyecektir. Bu durmada eşimize başka bir insanın hayatının da söz konusu olduğunu, onun için ayrıntıları anlatmaya hakkımız olmadığını söylemeliyiz kanısındayız. Yaptıklarımızdan pişmanız ve Tanrı'nın da yardımı ile bunu tekrar etmeyeceğiz. Bundan daha fazlası elimizden gelmez ve daha ileriye gitmeye de hakkımız yok. Bu konuda belli bir kural koymak istemesek de, bazı istisnalar dışında, izlenecek en iyi yolun bu olduğunu öğrendik.

Hayat yolu tek yönlü bir yol değil. Bu her iki eş içinde böyle. Eğer biz unutabilirsek eşimizde unutacaktır. Gerekli olanı söyledikten sonra detaylara inmek kıskançlık yaratacaktır. Buna da hiç gerek yok.

Bazı durumlarda çok büyük açıklık gerekebilir. Buna ancak siz karar verebilirsiniz. Çünkü içinde bulunduğunuz durumu sizden daha iyi kimse değerlendiremez. Bütün detayları ortaya çıkarmanız gerekse bile eşler iyi niyet ve sevgi ile geçmişte unutulabilirler. İkisi de diğerinin mutluluğunu ön plana alarak dua eder. İnsan duygularının en korkuncu olan kıskançlıkla karşı karşıya olduğumuzu unutmamalıyız. Böyle durumlarda en salim yol yan yollardan saldırmak değil, yüz yüze karşılaşmaktır.

Diyelim ki eşimiz aldatmadık. Yine de yuvamızda onarmamız gereken çok şey olabilir. Bazen bir alkolik için ayık kalmak en önemli sorundur. Tabii ki ayık kalacak. Kalmadığı taktirde zaten yuvada kalmaz. Fakat yıllardır ıstırap çektiği eşinin, anne-babasının gönlünü almaktan hala çok uzaktır alkolik, içkiden uzaklaşmış olsa bile. Eşlerin ve anne-babaların alkoliklere karşı gösterdikleri sabır, sabır taşında yoktur. Onların gösterdiği sabır olmasaydı bugün çoğumuzun evi olmazdı, evimiz mezarlık olurdu.

Alkolik başkalarının hayatını altüst eden bir kasırga gibidir. Kalpler kırar. Tatlı ilişkiler bozulur. Şefkatler bozulur. Bencil ve düşüncesiz alışkanlıklar yuvayı çekilmez hale getirir. Bunları göz önüne aldığımızda ayık kalmanın yeterli olacağını söyleyen insanın düşüncesizliğine tanık oluyoruz. Bunu söylemek fırtınadan sonra sığınaktan çıkıp evini bulan kişinin, "Ev önemli değil, nasıl olsa rüzgar durdu," demesine benziyor.

Önümüzde baştan yapılması gereken çok tamirat var. Hemen kolları sıvamak lazım. Pişman olduğumuzu homurdanmak yeterli değil. Ailemizle oturup geçmişi bugünkü anlayışımızla incelememiz lazım. Bunu yaparken de onları eleştirmekten kaçınmalıyız. Onlarında kusurları olabilir ama bu kusurlardan kısmen biz sorumlu. O bakımdan evde de elbirliği ile bir temizlik gerek. Her sabah hep birlikte düşünceye dalıp Allah'tan bize sabır, müsamaha, iyilik ve sevgi vermesini niyaz etmeliyiz. Maneviyata dayalı bir hayat sadece teoriden ibaret değildir. Biz bu hayatı yaşamalıyız. Fakat ailemizi, eğer istemiyorsa, bu yola zorla itmeliyiz. Onlara devamlı olarak ısrarlı bir şekilde maneviyattan bahsetmemeliyiz. Onlara değişmek için zaman verelim. Bizim davranışlarımız sözlerimizden daha etkili olacak ve onları ikna edecektir. Yıllar süren sarhoşluğumuzu bilen bu insanların bu yeni durumumuzu şüphe ile karşılamalarını biz de anlayışla karşılamalıyız.

Yaptığımız bazı yanlışlıkları düzeltmemize imkan olmayabilir. Eğer elimizde olsa düzelterek inanarak, gerçekten içinizden gelerek söylüyorsak artık bunlar için üzülmeziz. Kırdığımız bazı kişilere uzaksak onlara mektup yazarız. Bazı durumlarda ise düzeltme işini ertelemek için geçerli nedenler vardır. Ama eğer bu işi şimdi yapabileceksek kaçınmamalıyız. Makul, nazik, düşünceli, ama hakir ve zelil olmadan alçak gönüllü olmalıyız. Tanrı'nın evladı olarak dimdik ayakta ve kimsenin önünde eğilmeyeceğiz.

Eğer gelişmemizin bu kısmında zorluk çekiyorsak yolun yarısına gelmeden hayretler içinde kalırız, çünkü karşımızda şimdiye kadar hiç bilmediğimiz bir hürriyet ve yeni bir mutluluk bulunmaktadır. Geçmiş için pişmanlık duymayız ve geçmiş hatırlamaktan çekinmeyiz. Artık gizli saklı bir şey kalmamıştır. Huzur kelimesinin gerçek anlamını anlarız. Geçmişte ne kadar bataklığa saplanmış olursak olalım yine de bu acı tecrübelerimizin başkalarına faydalı olduğunu göreceğiz. İşe yaramazlık ve kendine acıma duyguları yok olacaktır. Bencilliğimiz kaybolacak, başkalarına tadımcı olmayı düşüneceğiz. Kendimizi ön plana almayacağız. Yaşam görüşümüz tamamıyla değişecek. İnsanlardan korkmayacağız. Mali sıkıntı bizi yıldırmayacak. Eskiden bizi şaşkırtan durumları artık önsezimizle halledeceğiz. Ve birden anlayacağız ki kendimiz için yapamadıklarımızı Tanrı bizim için yapıyor.

Bu vaatler çok mu şatafatlı? Biz öyle düşünmüyoruz. Hepsi teker teker oluyor. Bazen çabuk bazen yavaş yavaş. Eğer sebat edersek hepsi gerçekleşecek.

Artık Onuncu basamağa geldik. Kişisel envanter yapmaya ve ilerledikçe yaptığımız yanlışları düzeltmeye devam ediyoruz. Geçmişini temizleyerek, istikle bu yaşam yolunda ilerlemeye başladık. Manevi bir dünyaya girdik. Bundan sonraki görevimiz anlayış ve itibar içinde gelişmek. Bu da bir gecede olamaz. Bir yaşam boyu sürmeli. Bencillik, başkalarını kandırma, kırgınlık ve korkuya karşı devamlı tetikteyiz. Bu saydıklarımız su yüzüne çıkmaya çalışırsa bir an önce bunları yok etmesi için Tanrı'ya ellerimizi açarız. Derhal bir yakınımla konuşuruz, eğer kırdığımız birisi olmuşsa hemen hatamızı tamir ederiz. Düşüncelerimizi başkalarına nasıl yararlı olabileceğimiz konusuna çeviririz. Başkalarına sevgi ve anlayış göstermek bizim parolamızdır.

Herkes ve her şeyle kavga etmeyi bıraktık. Alkolle bile kavga etmiyoruz artık, çünkü aklımız nihayet başımıza geldi. İçki pek seyrek aklımıza geliyor, geldiği zaman da bu düşünceden yangından kaçır gibi kaçıyoruz. Kısa bir zaman sonra bunu normal ve tabii bir şekilde içimizden gelerek yaptığımızı fark edeceğiz. İçkiye karşı olan tavrımızın herhangi bir düşünce ve gayreti harcamadan oluştuğunu göreceğiz belki de bu oldu bile! Bu olaydaki mucize işte bu. İçkiyle savaşmadığımız gibi onun tesirinde de kaçmaya sebep görmeyeceğiz. Bir tarafsız bölge içine içine girmiş gibi hissedeceğiz kendimizi; emin, korunmuş. Yemin bile etmedik. Bizim için problem bitti. Ne ona meydan okuyoruz, ne de ondan korkuyoruz. Bizim edindiğimiz tecrübe bu. Maneviyata dayalı bir hayat yaşadığımız sürece böyle davranacağız.

Başarılarımızın gururuna kapılarak yaşam tarzımızı gevşetmeyeceğiz. Bunu yaptığımız taktirde başımız derde girecektir. Çünkü alkol çok sinsi bir düşmandır. Biz alkolizm hastalığından iyileşmedik. Yaptığımız şey ruh alemimizi kuvvetli tuttuğumuz sürece kazandığımız günlük ertelemelerden ibarettir. İçkiyi her gün erteliyoruz. Her başlayan yeni günde Tanrı'nın iradesini yeni baştan günlük yaşantımıza aktarmalıyız. "Sana en iyi nasıl hizmet edebilirim? Senin dediğin olacak (benimki değil)," diyerek. Aklımızda devamlı bu düşünceler olmalı. Kendi irademizi de bu yolda, ancak o zaman istediğimiz gibi kullanabiliriz.

Bütün bilginin ve kuvvetin sahibi olan Tanrı'dan alınan kuvvet, ilham ve yön için çok şey söylendi. Eğer kuralları tam anlamıyla yerine getirdiysek Tanrı'nın varlığının içimizi kaplamaya başladığını hissetmeye başlarız. Bir altıncı his oluşur. Fakat biz daha da ileriye gitmeliyiz. Bu da daha çok gayreti gerektiriyor.

Onbirinci basamak dua ve meditasyon (derin düşünce hali) tavsiye ediyor. Duadan kaçınmamalıyız. Bizden daha üstün insanlar daima dua ederler. Biz de ona inanıp sık sık dua edersek işimize yarayabilir. Dua ve meditasyon konusunda müphem olmak çok kolay, ama yine de bazı belirgin ve değerli tavsiyelerimiz var size.

Gece yattığımızda yapıcı olarak günümüzü değerlendiririz. Gün boyunca kızgın, bencil, hilekar veya korkak olduk mu? Özür dilememiz gereken kimse var mı? Herkese karşı düşünceli ve sevecen miydik? Neyi daha iyi yapabiliriz ama yapmadık? Çoğu zaman kendimizi ön plana aldık mı? Yoksa başkaları için ne yapabileceğimizi, onların hayatına nasıl katkıda bulunabileceğimizi hiç düşündük mü? Bu sorulara ne cevap verirsek verelim, değerlendirmenin sonunda vicdan azabına kapılmamız gerekiyor. Çünkü bu duygular başkalarına olabilecek yararlığımızı azaltabilir. Bu değerlendirmeden sonra Tanrı'dan bizi başışlamasını diler ve doğru yolu göstermesi için yalvarırız O'na.

Uyandığımız zaman önümüzdeki yirmi dört saati düşünürüz. O günkü planlarımızı gözden geçiririz. Güne başlamadan önce Tanrı'dan düşüncelerimizi yönlendirmesini isteriz. Bizi kendimize acıma, sahtekarlık ve bencillikte uzak tutmasını isteriz özellikle. Bunları yaptığımız taktirse kendi aklımızı güvenle korkmadan kullanabiliriz. Zaten Tanrı aklımızı bize kullanalım diye vermedi mi? Düşüncelerimiz yanlış dürtülerden kurtulduğu zaman fikir dünyamız daha yüksek bir düzeye erişir.

Bizi bekleyen günü düşünürken kararsızlık çekebiliriz. Hangi yolu seçeceğimizi bilmeye biliriz. O zaman Tanrı'dan ilham, sezi veya bir karar isteriz. Acele ve telaşa kapılmadan sükunetle bekleyince doğru yanıtların geldiğini hayretle görürüz. Önsezi veya ilham yavaş yavaş aklımızın çalışan kısımları haline gelir. Henüz tecrübesiz olduğumuzdan Tanrı'yla olan bağımız çok yeni olduğundan her zaman O'ndan bir cevap alamayabiliriz. O zaman yanlış düşüncelere kapılıp yanlış hareketlerde bulunabiliriz. Ne var ki zaman geçtikçe, düşüncelerimizin daha fazla ilhamdan kaynaklanmaya başladığını göreceğiz. İçimizden gelen ilhama güvenmeye başlarız.

Meditasyon süremizi gün boyunca bir sonraki adımımıza göstermesi problemlerimizi çözmek için gerekli kuvveti biz vermesi için Tanrı'ya dua ederek bitiririz. Özellikle bencillikten kurtulmak için dua ederiz ve sadece kendimiz bir dilekte bulunmayız. Başkaları da dolayısıyla bir yarar görecekseler kendimiz için bir şeyler isteriz O'ndan. Bencilce dua etmek vakit harcamak demektir.

Eğer şartlar elverirse eşlerimizi ve arkadaşlarımızı de sabah meditasyonlarına katılmaya davet ederiz. Eğer dinimiz sabah bir ibadet şekli gerektiriyorsa onu da yaparız. Eğer belli bir dine bağlı değilsek bu tartıştığımız prensipler doğrusunda dualar seçer ezberleriz. Bu konuda okuyabileceğimiz yararlı kitaplar var. Bu konuda dinle ilgili kişilere başvurmadan çekinmeyin. Onların bize vereceği tavsiyelerden yararlanınız.

Günümüz devam ederken kararsızlığa kapılırsak duraklarız. Doğru düşünce ve davranışın ne olacağını sorarız O'na. Günde bir çok kereler "Senin (Tanrı'nın) dediği olacak" diyerek kendimize artık sahneyi tek başına yönetmediğimizi hatırlatırız. İşte o zaman heyecandan, korkudan, kızgınlıktan, üzüntüden ve kendine acıma ve isabetsiz kararlar vermek tehlikesinden uzaklaşırız. Daha verimli oluruz. Kolay yorulmayız, zira artık enerjimizi dünyayı kendimize uydurmak gayreti yoluna akılsızca sarf etmiyoruz.

Bütün bunlar oluyor, inan bize oluyor.

Biz alkolikler disiplinden uzağız. Bizi disipline sokması için kendimizi bu anlattığımız şekilde Tanrı'nın ellerine bırakırız.

Ama bütün bunlar da yeterli değil. Harekete geçmemiz lazım. Daha fazla çalışmamız lazım. "İnanç çalışmadan yok olur, ölür." Bundan sonraki bölümü tamamıyla on ikinci basamağa ayırdık. Bu tecrübelerimizi başka alkoliklere paylaşmamız gerekir. Bu bizim için çok gerekli bir basamaktır.

7. Bölüm

BAŞKALARINA YARDIM

Deneyimlerimiz gösteriyor ki hiçbir diğer alkoliklere yoğun bir şekilde çalışmak kadar bize içkiden muafiyeti garantilemiyor. Diğer bütün uğraşlarımız olsa bile bunun başarısız olmasına olanak yok. Sizin seçtiğiniz ve artık sizin de olan yolunuzu diğer

alkoliklere anlatın. İşte Onikinci basamağımız bu. Hiç kimse onlara yardım edemezken siz yardım edebilirsiniz. Kimse onların güvenini kazanamazken siz bunu başarabilirsiniz. Onların çok hasta oluğu hiçbir zaman aklınızdan çıkmaz.

Bu basamakta hayat sizin için bambaşka bir anlam kazanacak. Bu insanların iyileşmesini ve başka insanlara yardım etmesini görmek, yalnızlığın yok olmasını hissetmek, yepyeni arkadaşlar edinmek; bunlar kaçırmak istemediğimiz tecrübeler. Kaçırmak istemeyeceğinizi biliyoruz çünkü aramıza yeni katılanlarla ve birbirimizle sık sık görüşmek bizim hayatımızın en güzel yanlarımızda birisi.

Belki henüz, iyileşmek isteyen bir alkoliğe rastlamadınız. Eğer etrafınızda şöyle bir soruşturursanız kolaylıkla böyle birini bulabilirsiniz. Doktorlara ve hastanelere sorabilirsiniz. Siz amacınızı anlattığınız zaman kişiler ve kuruluşlar size yardım etmekten mutluluk duyacaklar. Yeter ki bu işe devrimci veya dinci bir eda ile başlamayın. Maalesef, etrafımız önyargılı insanlarla dolu. Eğer bu önyargıları uyandıracak tarzda davranır ya da konuşursanız, işiniz zorlaşacaktır. Unutmayınız ki sizin bir alkolikle tanışmak için başvurduğunuz doktor da bu konuda bilgi ve işini bilen bir kişi; isterseniz ondan yardım konusunda çok şey öğrenebilirsiniz. Ama siz kendi geçirdiğiniz deneylerden ötürü diğer alkoliklere bir doktorun yardım edemeyeceği şekilde yardım edebilirsiniz. Onun için size alkolik birini bulmakta yardım edecek kişilerle işbirliği yapın, onları eleştirmeyin. Tek amacımız tardim etmek; yoksa devrim yapmak ve herkesiz fikrini değiştirmeye kalkmak değil.

Adsız Alkoliklere katılabilecek bir aday bulduğunuz zaman önce o kişi hakkında ne öğrenebilirsiniz öğrenin. Eğer bu kişi içkiyi bırakmak istemiyorsa onu ikna etmeye çalışıp vakit harcamayın. Bunu yapmaya kalkarsanız bu kişiyle daha sonra elinize geçecek bir fırsatı kaçırabilirsiniz. Ailesinin de ısrarlı olmaması gerekli, sabırlı olmalı. Hasta bir insanla karşı karşıya olduklarını asla akıllarından çıkartmamalılar.

Eğer alkolikğin içkiyi bırakmak istediğine dair bir işaret görürseniz önce ona en yakın insanla bir konuşun. Genellikle bu insan alkolikğin eşi, annesi veya babası olabilir. Alkolikğin davranışları, problemleri, geçmişi, durumunun ciddiyeti ve dini temayülleri hakkında fikir sahibi olun. Bu edineceğiniz bilgilerle siz kendinizi onun yerine koyup bir başkasının size nasıl yaklaşmasını isteyeceğinizi tartacaksınız. Bazen bu kişinin bir içki krizine girmesini beklemek akıllıca bir iş olabilir. Ailesi buna karşı çıkabilir ama eğer fiziksel durumu tehlikede değilse bu riski göze almak sonuç için daha iyi olabilir. Çok sarhoşken, eğer aile özellikle sizin yardım etmenizi istemezse onunla görüşmeyin. Ayılmasını bekleyin. Sonra ailesinden birine veya bir arkadaşına içkiyi tamamen bırakmak isteyip istemediğini ve eğer istiyorsa bunun için ne gerekirse yapıp yapmayacağını sordurun. Eğer cevabı evet ise artık düzelmiş bir eski alkolik olarak siz ortaya çıkabilirsiniz. Dikkatini üzerinize çekin ki karşısında içkiyi bırakmayı başarmış birini görsün. Sizin ona alkolizmden iyileşmiş ve şimdi de başkalarına yardım eden ve eğer isterse onunla konuşmaktan mutluluk duyacak bir kişi olarak tanıtılmanız gerekli.

Eğer sizinle görüşmek istemezse, ısrar etmeyin. Aile de devamlı sizinle konuşması için yalvarmaktan ve devamlı sizden bahsetmekten kaçınmalı. Yeni bir sarhoşluğun sonunu beklemeye başlamaktan başka bir çare yok bu durumda. Bu kitabı onun görebileceği bir yere koydurun sadece. Özellikle aile fazla endişeli görünmemeli. İçinde bulduklarının durumu daha da kötüleştirilebilirler.

Eğer mümkünse bir alkolikle ailesi aracılığıyla tanışmaktan kaçının. Bir kurum veya bir doktor aracılığı ile tanışmanız çok daha iyi olur. Bu kişinin sağlık durumu bir hastaneye yatmasını gerektiriyorsa hemen yatmalı. O zaman bir doktor, derdine bir çare bulmanın mümkün olduğunu anlatsın. Hastaneye girdikten sonra, doktorun izni ile kendisini ziyaret edebilirsiniz. Onunla yaptığınız ilk konuşmada ailesinden pek bahsetmeyin ki kendini ailevi bir baskı altında olmadığına inanması çok önemli. Ailesinin zoru olmadan da sizinle konuşabileceğini bilsin. Henüz sınırları tam yatışmamışken onu ziyaret edin. Bunalım halindeyken söyleyeceklerinizi daha iyi algılayabilir. Mümkün olursa kendisiyle yalnız konuşun. Önce havadan sudan bahsedin. Bir süre sonra sözü içkiye getirin. Kendi içki alışkanlıklarınızı, sizdeki alkolizm belirtilerini ve deneylerinizi anlatın ve ona kendini anlatması için cesaret verin.

Eğer konuşmaya başlarsa, bırakın konuşsun. Bu size bu vakada nasıl ilerlemeniz gerektiği hakkında bilgi verecektir. Eğer hala konuşmaya pek istekli değilse içkiden dolayı başınıza gelenleri onun gözünde canlandırmaya çalışın. Henüz içkiyi nasıl bıraktığınız konusunda hiçbir şey söylemeyin. Ciddi bir havadaysa içkiden dolayı başınızdan geçen komik şeyleri anlatın. Onun da kendi anılarını anlatma noktasına getirin.

Sizin için hakkında yeterli bilgi sahibi olduğunuzu anladığınızda kendinizi bir alkolik olarak tanımlayın. Bir zamanlar ne kadar şaşkın olduğunuzu, nasıl hasta olduğunuzu öğrendiğinizi anlatın. İçkiyi bırakmak için denediğiniz yolların listesini sayın. Bir alkoliği o ilk kadehe sürükleyen aldattıcı düşünceleri izah edin. Bunu yaparken kitabımızın 3. bölümünü hatırlamanızı tavsiye ediyoruz. Eğer karşınızdaki kişi gerçekten bir alkolikse ne demek istediğimizi hemen anlayacaktır. Sizin geçmişteki içki konusundaki tutarsız fikirlerinizle kendi tutarsızlıkları arasında hemen bir bağlantı kuracaktır.

Karşınızdakinin gerçek bir alkolik olduğuna karar verdiğinizi varsayalım. O zaman bu içki illetinin en ümitsiz yanlarından bahsetmeye başlayın artık. Kendi tecrübelerinizi örnek vererek alkoliği ilk kadehe götüren anlaşılmaz düşünce zincirinin iradenin normal çalışmasını nasıl kösteklediğini gösterin bu tecrübelerle. Henüz görmediyse ve bahsetmek istemiyorsa bu kitaba hiç değinmeyin. Bu noktada henüz onu alkolik olarak tanımlamamaya özen gösterin. Bu kararı kendisine bırakın. Hala

içkisini kontrol altına alabileceği fikrinde ısrar ediyorsa bunun mümkün olduğunu, fakat çok ileri safhada olmayan bir alkolik için bunu başarabileceğini söyleyin. Fakat hastalığının iyice ilerlediğine inanıyorsanız bu fikrin hemen hemen imkansız olduğunu ısrarla tekrarlayın.

Alkolizmden bir hastalık, öldürücü bir illet olarak bahsetmeye devam edin. Alkolizmle gelen fiziksel ve akli bozukluklardan bahsedin. Dikkatini devamlı olarak sizin tecrübelerinize çekin. Birçok insanın hasta olduklarını anlayamadıkları için perişan olduklarını söyleyin. Doktorlar bazen alkoliklere durumlarının aslında ne kadar ümitsiz olduğunu söylemezler, meğer ki bunun önemlidir faydası olsun. Fakat siz alkolizmin ümitsizliğinden korkusuzca bahsedebilirsiniz, çünkü siz bir çözüm de getireceksiniz, bir tedavi yolu biliyorsunuz.

Yeni arkadaşınızı kısa bir süre sonra kendisinde alkolikliğin birçok belirtisini gördüğüne kabul ettiğine şahit olacaksınız. Belki de bütün belirtilerin varlığını kabul edecektir. Ama siz yine de ona "Sen bir alkoliksin" demeyin. Bırakın bu işi doktoru yapsın. Hasta alkolik olduğunu tam anlamıyla kabul etmemiş bile olsa sizin nasıl olup da içkiyi bıraktığınızı merak etme safhasına girmiştir artık. Bırakın siz bunu anlatmaya başlamadan evvel o istesin sizden bunu anlatmasını. Sorduğu zaman nasıl iyileştirdiğinizi bütün ayrıntıları ile anlatın. İşin maneviyatı yönünü, korkmadan vurgulayın. Eğer arkadaşınız kitabımızın 4. bölümünde anlatıldığı gibi Tanrı'ya inanmıyorsa, veya Tanrı'nın varlığını şüphe ile katılıyorsa sizin Tanrı kavramınızı kabul etmek zorunda olmadığını kuvvetle ifade edin. Kendisine makul gelen her hangi bir kavramı seçebilir, yeter ki bu kavran kendisinden daha güçlü olsun ve o da onun prensiplerine inanmaya ve onlarla yaşamaya hazır olsun.

Bu manevi prensipleri kendisine gündelik lisanla anlatmanız iyi olur. Bir din kitabını ezberden okuyormuşsunuz gibi konuşmanıza gerek yok. Bundan özellikle hastanın din kavramına karşı bir ön yargısı varsa kaçınmalısınız. Bu konuda kendisi de kararsız olabilir. Kendi inançlarınız ne kadar kuvvetli olursa olsun bunları kabul etmesi için arkadaşınızı asla ama asla zorlamayın.

Karşınızdaki kişi bir dine bağlı olabilir. Dini eğitimi ve öğrenimi sizden daha da üstün olabilir. Bu durumda sizin ona yardım edebileceğiniz konusunda şüpheye düşebilir. Yine de kendi inançlarının alkolü bırakması için yeterli olmadığını, ama sizinkilerin nasıl olup da sizin işinize yaradığına merak etmeye başlayacaktır. İnanmak tek başına yeterli değildir. Eğer inanç kendi nefsinden fedakarlık, bencil olmamak ve yapıcı davranışlarla beslenirse işimize yarar. Ona din dersi vermek için orada olmadığını açıklığa kavuşturun. Din hakkında sizden daha çok şey bilebileceğini kabul edin ama bilgi ve inancı ne kadar kuvvetli olursa olsun onu içki içmekten alıkoymadığı gerçeğine dikkatini çekin. Belki sizin hikayeniz ona o çok iyi bildiği dini kuralları neden uygulamadığını görmesi açısından yararlı olacaktır. Biz Adsız Alkolikler, hiçbir dini veya mezhebi temsil etmiyoruz. Biz her dinde olabilecek genel prensiplerden bahsediyoruz. Bunu kafasında bir şüphe bırakmayacak şekilde açıklayın.

Bizim programımızın ana hatlarını ona anlatın. Nasıl kendinizi değerlendirdiğinizi ve neden şimdi ona yardım etmek istediğinizi açıklayın. Bu yardımınızın sizin iyileşme sürecinizin bir parçası olduğunu bilmesi çok önemlidir. Belki de o size sizin ona ettiğinizden daha fazla yardım ediyordur. Açık bir şekilde size hiçbir şekilde borçlu olmadığını, bütün ümidinizin, içinde bulunduğu zorlukları aştıktan sonra onunda diğer alkoliklere yardım etmeye çalışması olduğunu anlatın. Başkalarını kendinden önce düşünmenin ne kadar önemli olduğu fikrini ona aşılayın. Hiçbir şekilde baskı altında olmadığını ve isterse bir daha hiç yüzünü görmeyeceğini söyleyin.

Eğer hasta sizi tekrar görmek istemezse alınmayın, gücenmeyin. Sizin ona yardım ettiğinizden çok o size yardım etti diye düşünün. Eğer aranızda geçen konuşma akıllı, sakin ve anlayışlı bir şekilde oluştuysa yeni bir insan tanımış, belki de yeni bir arkadaş kazanmış olabilirsiniz. Onun kafasında da alkolizm hakkında şimdiye kadar hiç aklına gelmeyen sorular uyandırdınız. Bunlar hep iyi şeyler. Ne kadar umutsuzluk içindeyse o kadar iyi. Bu durumda söylediklerinizi sonradan bir daha düşünüp uygulamaya başlaması daha da çok olanak dahilindedir.

Hastanız sizin programınızın niçin uygulamayacağını nedenlerini açıklayabilir. Örneğin, onu başka kişilerle kirliliğini paylaşma fikri korkutuyor olabilir. Karşı çıkmayın. Bir zamanlar aynı korkuları sizin de yaşadığınızı fakat bu programı bu yüzden uygulamamış olsaydınız hiçbir ilerleme kaydedemeyeceğinizden emin olduğunuzu söyleyin. Adsız Alkolikler Derneğinden bahsedin. Eğer bir ilgilenme hissederseniz bu kitabı kendisine ödünç verin.

Eğer hastanız daha fazla konuşmak istemiyorsa ziyaretinizi bitirin. Bırakın konuştuklarınız üzerine biraz düşünsün. Eğer daha fazla yanında kalırsanız bile bırakın konuşmayı o idare etsin ve istediği yöne sürüklesin. Bazen hastamız bir an önce ilerlemek için sabırsızlanır ve siz de haklı olarak heveslenirsiniz. Acele etmek yanlış davranış olabilir. İleride programla ilgili bir sıkıntı olursa üye adayımız sizin onu aceleyle getirdiğinizi söyleyerek sizi suçlayabilir. Alkoliklerle en iyi sonucu aşırı duygusallığa kapılmadan elde edeceğinizi hiçbir zaman aklınızdan çıkarmayın. Hiçbir zaman ahlaki ve manevi yönden ona tepeden bakmayın. Sadece manevi aletlerinizi ortaya serin ve bırakın incelesin. Bu manevi yolun sizi nasıl kurtardığını ona anlatın. Arkadaşlığınızı ve içtenliğinizi sunun ona. Eğer iyileşmek isterse onun için elinizden gelen her şeyi yapacağınızı söyleyin kendisine.

Eğer sizin çözüm yolunuzla ilgilenmiyorsa, size maddi problemlerini çözecek bir banker, kriz halinde iken kendini teskin

edecek bir hemşire gözü ile bakıyorsa, bu fikrini değiştirene kadar uzaklaşın kendisinden. Demek ki biraz daha acı çekmesi gerekiyor.

Söylediklerinizle gerçekten ilgilendiyse ve sizi tekrar görmek istiyorsa bir dahaki ziyaretinize kadar bu kitabı okumasını söyleyin. Böylelikle bu yola devam edip etmeyeceğine kendisi karar verecektir. Bu kararı verirken eşinden, arkadaşlarından, varsa çocuklarından veya sizden hiçbir şekilde bir baskı görmemelidir. Eğer Tanrı'yı bulacaksa bu arzu yalnız ve yalnız onun içinden gelmelidir.

Yok, alkolikliği başka bir yolla yeneceğini düşünüyorsa veya değişik bir manevi yaklaşımı tercih ediyorsa, kendi anlayışına göre hareket etmesi için onu teşvik edin. Tanrı bizim tekelimizde değil. Biz yalnız ona giden yollardan birini keşfettik. Başka yollar da olabilir. Biz alkoliklerin benzer taraflarının çok olduğunu onun seçimi ne olursa olsun onunla arkadaş kalmak istediğimizi belirterek yanından ayrılın.

Eğer ilk gördüğünüz alkolik şahıs hemen ilgilenmezse karamsarlığa kapılmayın. Başka alkoliklerle temas kurmaya çalışın ve onları deneyin. Mutlaka sizin yardımınızı sabırsızlıkla bekleyen ümitsiz durumda olan birini bulacaksınız etrafınızda. Sizin sözlerinize aldırmayan ve sizinle iş birliği yapmak istemeyen bir insan üzerinde ısrar etmek vakit kaybından başak bir şey değil. Böyle bir insanı kendi haline bırakırsanız tek başına iyileşmeyeceğini anlaması için ona bir fırsat daha tanıyacaksınız demektir. Bu kişi üzerinde vakit harcamak sizin yardımınıza muhtaç diğer alkoliklerden vakit çalmak demektir. Üyelerimizden birisi, karşısına çıkan ilk altı alkolikliği ikna edememiş. Söylediğine göre onlar üzerinde ısrar edip vakit kaybetseymiş sonradan yardım fırsatını bulduğu ve iyileşen diğer bir çok insana aynı şansını vermemiş olacaktır. Üyemiz çok haklı.

Farz edelim ilk ziyaret ettiğiniz tekrar kendisini ziyaret etmenizi istedi, siz de gittiniz. Bu arada o kitabımızı okumuş ve iyileşme yolunun Oniki basamağını çıkmak için hazır olduğunu söylüyor. Siz aynı basamakları başarı ile çıkmış bir kişi olarak ona pratik bazı önerilerde bulunabilirsiniz. Eğer bir karar verecekse ve geçmişten bahsetmek istiyorsa kendisini memnuniyetle dinleyeceğinizi söyleyin. Ama bunu yapabileceği başka birisini düşünüyorsa size anlatması için asla ısrar etmeyin.

Arkadaşınız beş parasız, evsiz ve barksız olabilir. Kendisine iş bulması için kendisine yardım etmeyi deneyebilirsiniz ufak maddi yardım etmeyi bulunabilirsiniz. Fakat bu yardımı ailenizin ekmeğinden keserek veya başkalarından borç alarak yapmayın. Birkaç günlüğüne onu evinize davet etmeyi de düşünebilirsiniz. Bu konuda dikkatli olmanız gerekir. Aileniz ona yakınlık göstermeli, fakat o da sizi eviniz, paranız, veya ona bulacağınız iş için istiyor olmamalı. Bu istismara izin verirsiniz ona yarar yerine zarar vereceğinizden emin olunuz. Ona samimiyetsizliğe teşvik edeceksiniz. İyileştireceğiniz kendisini daha zor bir duruma sokacaksınız.

Sorumluluktan kaçmayın ama bir sorunluluğu yüklenirken de iyi düşünün. Başkalarına yardım etmek sizin ayık dolaşabilmeniz temel taşı. Yardımı arada bir düşünmek yeterli değil. Eğer gerekirse her gün yardım edeceksiniz. Yardım demek birçok gece uykusuz kalmak, kendi zevklerinden fedakarlık yapmak ve işinize sekte vurmamak demek olabilir. Yardım etmek paranızı, evinizi paylaşmak, çılgına dönmüş eşleri, akrabaları teskin edip akıl vermek, sayısız kereler karakollara, sanatoryumlara, hastanelere, hapishanelere, taşınmak demek olabilir. Telefonunuz vakitli vakitsiz çalabilir. Eşiniz kendisini ihmal ettiğinizden şikayet edebilir. Bir sarhoş evinizdeki eşyaları kırıp yattığı yatağı sigarasını düşürerek yakabilir. Eğer etrafa zarar verici bir hale gelirse onunla didişmek zorunda bile kalabilirsiniz. Bazen doktora başvurup onun gözetiminde uyuşturucu vermeniz gerekebilir. Başka bir sefer polisi ve ambulansı çağırmak zorunda kalabilirsiniz. İnanın bize, az da olsa bu söylediklerimizin olma ihtimali var.

Bir alkolik uzun bir süre evimizde yaşamsına nadiren izin veririz. Böyle bir durum onun için iyi olmadığı gibi bizim için de ciddi ailevi problemler yaratabilir.

Yardım etmeye çalıştığınız alkolik sizin yardımınıza olumlu veya olumsuz bir cevap vermeyebilir. O zaman ailesine yardımcı olmamanız için bir neden yok. Onlarla arkadaşlığınızı sürdürün. Aile de sizin tedavi yolunuzu öğrenmeli. Eğer onlar manevi yolun prensiplerini kabul ederlerse alkolik iyileşme şansı fazla olabilir. İçkiye devam etse bile hiç olmazsa aile için hayat daha çekilebilir bir hale gelebilir.

İyileşmeyi gerçekten isteyen ve eli ayağı tutan bir alkolik biraz maddi yardım faydalı olabilir. Eğer karşınızdaki kişi alkolikliği yenmek yerine para veya bir yere kapılanmak için açlıyorsa yanlış bir yolda olduğu bir gerçektir. Ama biz gerekiyorsa yine elimizden geleni yaparız. Bu söylediklerimiz size imkansız gibi gelebilir, ama bu durumu hakkıyla ancak siz değerlendirebilirsiniz ve kararınızı bu değerlendirmeye göre vermelisiniz. Konu, vermek veya vermemek değil. Nasıl ve ne zaman vermeniz gerektiği. Başarı ile başarısızlık arasında ki fark işte budur. Yardım etmeye başladığımız zaman alkolik Tanrı'dan çok bize güvenmeye başlayabilir. Aşırı istekte bulunur, eğer bunları elde edemezse alkolizmi yenemeyeceğini söyleyebilir. Bunlar boş sözler. Eğer Tanrı'dan önce başkalarına güveniyorsak içkiyi bırakmamız imkansızdır. Biz bu gerçeği anlayana kadar epey sert darbeler yedik.

Her şeye rağmen bir insanın iyileşebileceğini iyice karşınızdakinin kafasına sokun. İyileşmek için tek şart Tanrı'ya güvenmek

ve vidan temizliği yapmaktır.

Gelelim ailevi problemlere. Arkadaşınız boşanmış, ayrılmış olabilir veya ailesi ile arasında bir sürtüşme vardır. Bu durumda elinden geldiği kadar durumu düzeltmeye çalışmalı, edindiği yeni prensipleri ailesine anlatmalı. Bu prensipleri ev hayatında da uygulamaya başlamalı. Ailesi de birçok bakımlardan hatalı olabilir fakat dikkatini buna vermemelidir. Bütün ilgisini kendi maneviyatı üzerinde yoğunlaştırmalıdır. Münakaşalardan ve suçlamalardan vebadan kaçır gibi kaçmalıdır. Birçok evde bunu yapmak zor olabilir ama gerçekten bir sonuç alınmak isteniyorsa bu şart yerine getirilmelidir. Bu başarılığı taktirde ailenin alkolik üzerindeki etkisi büyük olacaktır. En anlaşılmayan kişiler bile bir ortak yön bulabildiklerini göreceklerdir. Yavaş yavaş tüm aile bireylerini kendi yanlışlarını görecek ve bunları kabul edeceklerdir. Ancak bu noktaya gelindikten sonra yardım ve anlayışla bu yanlışlar aile arasında tartışılabilir.

Gözle görülür, elle tutulur bir sonuç alındığı zaman aile de manevi yolu tercih edebilir. Bu yardım ve arkadaşlık havası aile için olağan bir hale gelebilir. Yeter ki arkadaşımız kim ne derse desin, kim ne yaparsa yapsın, ayık düşünceli ve yardımsever olabileceğini ispat etsin. Çileden çıktığımız anlar hepimiz için oldu, olmadı değil. Yeter ki meydana gelen hasarı hemen onaralım ve bu hasarın bedelini içkiye dönerek ödemeyelim.

Boşanma ve ayrılık söz konusu ise eşler bir naraya gelmek için acele etmemelidirler. Alkolik iyice iyileştiğinden emin olmalıdır. Diğer eş ise onun seçtiği yolu iyice anlamalıdır. Eğer tekrar bir araya geleceklerse bu beraberlik eskisinden daha iyi bir zemin üzerine oturtulmalıdır. Eski zeminin çürük olduğu, bir işlerine yaramadığı belli olmuştur. Hepimiz için yepyeni bir davranış, yepyeni bir anlayış kazanmak gereklidir. Bazen ayrı kalmaları her iki eş için de daha iyi olabilir. Bu konuda bir kural koymak imkansız. Birakin alkolik programına devam etsin. Zamanı gelince her iki taraf da yeniden birleşebileceklerini zaten hissedeceklerdir.

Ailesine kavuşmadan iyileşemeyeceğini söyleyen alkolik doğru söylemiyor. Bazı durumlarda alkolığın eşi şu veya bu nedenlerden ötürü hiç geri dönmeyebilir. İyileşmesinin başka insanlara bağılı olmadığını hatırlatın kendisine. İyileşmesi Tanrı ile kendi arasında olan ilişkiye bağılı yalnız. Biz, ailesi geri dönmediği halde iyileşen çok alkolik gördük. Biz, ailesine tekrar kavuştuğu halde tekrar içkiye dönen alkolikleri de gördük.

Siz ve arkadaşınız gün be gün manevi yolda beraberce ilerlemelisiniz. Eğer bu yolda ısrar ederseniz harikulade değişiklikler olacaktır. Geriye dönüp baktığımızda her şeyi Tanrı'ya havale etmekle kazandığımız şeylerin bizim kendi planlarımızın getireceğinden çok daha iyi olduğunu biz anladık. O üstün kuvvetin gösterdiği yolu seçin ki çok geçmeden şimdiki durumunuz ne olursa olsun,yeni ve harika bir yaşama kavuşun.

Bir alkolik ve ailesine yardım ederken onların arasındaki münakaşaya asla karışmayın ve taraf tutmayın. Eğer karışsanız onlara yardım etme şansınızı yitirirsiniz. Aileye hasta bir insanla karşı karşıya olduklarını ve ona göre davranmaları gerektiğini hatırlatabilirsiniz. Kızgınlık ve kıskançlık yaratmamaları için onları uyarabilirsiniz. Alkolığın karakterindeki kusurun bir gece içinde, düzelemeyeceğini, bir iyileşme süreci içinde olduklarını anlatın. Alkolığın şu anda ayık olduğunu şükretmelerini söyleyin. Sabrettikleri taktirde daha da iyi zamanlar gelecektir. Kendi ailevi problemlerinizi başarı ile çözdüyseniz bunu birlikte nasıl başardığınızı alkolığın ailesine anlatın. Böylelikle onları eleştirmeden doğru yolu gösterebilirsiniz. Sizin kendi aile zorluklarınızı nasıl çözdüğünüzün hikayesi en yapıcı eleştiriden bile daha yapıcı olacaktır.

Gereken manevi olgunluğa eriştiysek alkoliklerin yapmaması gereken birçok şeyi yapabiliriz. Bazı kişiler alkolün olduğu hiçbir yere ayak basmamamızı söylediler. Evlerimizde hiç alkol bulundurmamamız, içki içen arkadaşlarımızdan uzak durmamız, içki sahnesi olan filmler görmememiz, barlara gitmememiz, hiçbir şekilde alkolü düşünmememiz, hatırlamamız gerektiği söylendi. Bizim deneylerimiz ise bütün bunların gerekli olmadığını gösteriyor. Bu durumlarla her gün karşılaşırız. Bir alkolik eğer bu gibi şeylerden etkilenebiliyorsa henüz bir alkolik kafasına sahip demektir. Daha manevi olgunluğa erişmemiş demektir. Alkolden kaçmak için kuzey kutbuna gitmiş olsa bile karşısına çıkan bir Eskimo ona bir bardak viski edip her şeyi mahvedebilir. Bill'i hatırlayın. Alkolden kaçmak için şehirden sayfiyeye, yine alkolden kaçmak için sayfiyeden şehre gidiyordu.

Bir alkoliki fiziksel olarak alkolden uzaklaştırmaya çalışan her türlü iyileştirme planının başarısız olacağına inanırız. Alkol şişesinin varlığından kendini korumaya çalışan bir alkolik bir müddet bunu başarabilir fakat bir süre sonra daha büyük bir iştahla şişeyi bağına basacaktır. Biz de bu yolu denemedik değil. Şişeleri oraya buraya sakladık. Eve hiç içki sokmadık. Barların semtine uğramadık ama yine de bir zaman bir yerde şişeyle başa kaldık.

Onun için şimdi edindiğimiz kural şu: Eğer haklı bir nedenimiz varsa içki içilen yere gidebiliriz. Bu yerler arasında barlar, gece kulüpleri, diskotekler, resepsiyonlar, düğünler hatta içki alemler olabilir. Bu gibi yerler baştan çıkartıcı gözükebilir ama gerçek bu değil.

Haklı bir nedenimiz varsa dedik yukarıda. Kendinize sorun bir yere gitmeye karar vermeden önce: "Bu partiye gitmek için sosyal, profesyonel veya kişisel bir nedenim var mı? Yoksa sırf o havadan bir şeyler çalıp eski günleri yad etmeyi mi planlıyorum?" bu sorulara dürüstlikle cevap verebiliyorsanız korkunuz olmasın. Gidin veya gitmeyin hangisi size daha uygun geliyorsa. Eğer gitmeye karar verirsiniz manevi temelinizin sağlam olduğundan ve gidiş nedeninizin iyi dürtülere

dayandığından emin olun. Gideceğiniz partiden ne elde edebileceğinizi düşünmeyin, bu partiye siz nasıl bir katkıda bulunabilirsiniz, onu düşünün. Eğer kendinizden pek emin değilseniz ve eski günleri yad etme arzusunun ağır bastığını hissediyorsanız partiye gideceğinize bir alkoliğe yardıma gidin.

Farz edelim partiye gittiniz. Eski günlerinizi hatırlayıp içki içmediğinize lanet edip surat asıp oturmanız için bir neden yok. Eğer mutlu bir olayın içindeyseniz, oradakilerin neşesine neşe katmaya çalışın. Eğer gittiğiniz bir iş toplantısı ise içinizden gelerek gidin ve işinizin gerektirdiği gibi hareket edin. Beraber olduğunuz kişiler, içkili bir lokantaya gitmek isteyebilirler, bu gayet normal. Tabii, kabul edin. Arkadaşlarınıza sırf sizin için davranışlarını değiştirmek zorunda olmadıklarını anlatın. Zamanı ve yeri geldiğinde bilmeyenlere alkolle aranınızın iyi olmadığını açıklayın. Bunu gerektiği gibi yaparsanız zaten kimse size içki ikram etmeyecektir. İçki içtiğiniz devrelerde hayattan yavaş yavaş kopuyordunuz. Şimdi ise artık toplum hayatının içine giriyorsunuz. Arkadaşlarınızdan içki yüzünden kopmuşunuz. Şimdi onlar içki içiyor diye uzak durmayın.

Sizin göreviniz başkalarına en yararlı olabileceğiniz yerde olmak. Hiçbir zaman, yararlı olabileceğiniz bir yere gitmekten çekinmeyin. Bu görev sizi dünyanın en pis yarına çağırsa bile, durmayın, gidin. Bu inançla ateş hattında bile yürürseniz, Tanrı sizi koruyacaktır.

Çoğumuzun evinde içki dolabı var. Bazıları, Adsız Alkolikler saflarına yeni katılan kimseler kazara sarhoş oldukları zaman onların içki mahmurluklarını gidermek için içki ikram etmeyi faydalı bulabilirler. Bazılarımız sadece alkolik olmayan arkadaşlarımıza içki ikram ederiz. Bazıları da hiç kimseye içki ikram etmemek gerektiğine inanırlar. Bu konuda şu yol daha doğru, şu yol daha yanlış diye bir tahminde bulunamayız. Nasıl davranacağına her aile kendi şartlarını göz önünde bulundurarak karar vermelidir.

İçki içmek olayına karşı nefret ve anlayışsızlık göstermemeye dikkat ederiz. Tecrübelerimiz bunun kimseye yararı olmadığını gösteriyor. Her yeni tanıştığımız alkolik bizden bu tür bir davranış bekliyor, ama bizim bu ön yargı ile hareket etmediğimizi görünce rahatlıyor. Bu çeşit bir hoşgörüsüzlük hayatlarını kurtarabileceğimiz birçok alkoliği bizden uzaklaştırabilir. Normal içki içen bir kişi dahi içkiden nefret eden biri tarafından alkol hakkında söylenen laflardan hoşlanmaz.

Günün birinde Adsız Alkoliklerin toplumun alkol probleminin ne derecede önemli olduğunu anlamasında yardımcı olacaklarını ümit ediyoruz. Ama bunu yaparken acı ve kırıcı bir dil kullanırsak hiç kimseye yardımcı olamayız. İçki içenlerin bu tür davranışlara tahammülleri yok.

Bir de problemlerimizin kendimiz tarafından yaratıldığını hiç unutmamamız gerekir. Şişeler yalnız bir sembol. Biz herkesle ve her şeyle kavga etmeyi bıraktık. Bunu yapmaya mecburuz.

8. Bölüm

EŞLERE SESLENİŞ*

*1939'da yazılan bu bölümün alkoliğin erkek olduğunu varsaymaktadır. Çünkü bu yıllarda Adsız Alkoliklerin kadın üyesi çok azdı. Çevri yapılırken metnin aslında kullanılan karı ve koca terimleri Türkçe'ye "eş" olarak çevrildiğinden bu varsayım çeviride belirgin değildir.

Bazı istisnalar dışında kitabımız hep erkek alkoliklere hitap etti. Fakat söylediğimiz her şey kadın alkolikler için de geçerli. Alkolik olan kadınların sayısı gün geçtikçe çoğalmakta. Eğer kadınlar da tavsiyelerimize uyarlarsa onların da bu hastalıktan iyileşmemeleri için bir sebep yok.

İçki içen her kişinin yanında bu alışkanlıktan veya hastalıktan etkilenen başkaları da vardır; yeni bir krizin gelmesini titreyerek bekleyen bir eş, evlatlarının ziyan olduğunu kahrolarak seyreden anne-baba.

Aramızda alkol problemleri çözülmüş eşler, akrabalar ve arkadaşlar olduğu gibi henüz bu mutluluğa ulaşmamız olanlar da var. Bu bölümde Adsız Alkoliklerin eşlerinin, henüz bu illetten kurtulamayan kişilerin eşlerine hitap etmesini istiyoruz. Bizim söyleyeceklerimiz bir alkoliğe ister kan yolu ile ve isterse sevgi ile bağlı olan herkesi ilgilendirecektir.

Adsız Alkoliklerin eşleri olarak bizim sizleri kimsenin anlayamamağı kadar anlayacağımıza inanmanızı isteriz. Bizim vaktiyle yaptığımız yanlışları sizin yapmamanız için bunları size işaret etmek istiyoruz. Hiçbir durumun aşılamayacak kadar güç olmadığını, hiçbir mutsuzluğun dayanılmayacak kadar büyük olmadığını fikrini size aşılamak istiyoruz.

Çok güç zamanlarımız oldu, bu bir gerçek. Çoğu zaman gururumuz kırıldı, sinirlendik, kendime acıdık, anlayışsız olduk ve korktuk. Bu duyguların hiçbirinden zevk alamadık, alamazdık. Eşimize ve kendimize olan acıma duygumuz zamanla acı bir kızgınlığa dönüştü. Bir itiraf durumdan başka bir ifrat duruma yalpaladık durduk. Yine de günün birinde sevdiğimiz insanın

aklının başına geleceğini ümit ederek yaşadık.

Aslında bütün dertlerimiz, eşlerimizin diğer insanlar gibi başları dik yürümesine olan arzumuzdan çıkıyordu. Bencil değildik. Kendimizden fedakarlık ediyorduk. Kendi gururumuzu ve eşimizin şerefini korumak için sayısız yalanlar söylüyorduk. Dua ettik, yalvardık, sabırlı olduk. Sabrımız taşıtığında eşimize saldırdık. Evden kaçtık, bağırдық, çağırdık, sindik. Başkalarının anlayışına sığındık. Hatta intikam duygularıyla başka kişilerle ilişki bile kurduk.

Evlerimiz hemen her gece savaş alanına döndü. Arkadaşlarımızın tavsiyesine uyup eşimizi kesin olarak terk ettik. Ama kısa bir süre sonra geri döndük. Eşlerimiz içkiyi bıraktıklarına dair yeminler ettiler, antlar içtiler. Hiç kimse onlara inanmazken biz inandık. Sonra, belki günler, belki haftalar, belki de aylar sonra yine bir sarhoşlukla karşı karşıya kaldık.

Eşimizin ne zaman ne durumda olacağını kestiremediğimizden evimize çok nadir olarak arkadaş davet ettik. Yine aynı nedenden ötürü hiçbir toplum faaliyetine katılamıyorduk. Bir nevi inzivaya çekildik. Bir yere gitmeye kalksak ya eşimiz içkiyi fazla kaçırıyor ve her şeyi rezil ediyor, ya da içemediğinden ötürü kendine acıdığından somurtup bir köşede oturuyor.

Maddi güvence diye bir şey söz konusu değildi. İşleri her zaman için tehlikedeydi veya işsizlerdi. Çalışmaya hiç kimseye para vermiyordu. Biriktirdiklerimiz ise yazın kar nasıl erirse, işte öyle eriyip gidiyordu.

Bazen başka kadınlarla ilişki kurduklarını hissediyorduk. Bunu keşfetmek çok ama çok acıydı, hele o kadınlar bizim kocalarımızı bizden iyi anladıklarını söyledikleri zaman adeta yıkılıyorduk.

Alacaklılar, polis, parasın isteyen kızgın taksi şoförü, serseriler, alkol arkadaşları, hatta kadın dostları kapımıza dayanıyordu ve eşimiz bizi onlara karşı misafirperver olmamakla suçluyordu. "Huysuz, geçimsiz insan" diye söyleniyordu bizim için. Ertesi günü kendine geldiğinde onu affediyor ve unutmaya çalışıyorduk.

Çocuklarımızın eşimize olan sevgilerini kaybetmemeleri için çok uğraştık. Küçüklere onun hasta olduğunu söylüyorduk. Şimdi anlıyoruz ki, onları kandırmaya çalışırken aslında gerçeği söylüyormuşuz. Bazen çocukları döverler, kapıları tekmeler, kıymetli tabak takımlarımızı kırar, piyanonun tuşlarını parça parça ettikleri olurdu. Böyle bir olayın ortasında da başka birisi için biz terk etmekle tehdit ederlerdi. Onu "anlayan biri" vardı. Bazen ümitsizliğe kapılıp kendimiz sarhoş olduk. Ne oldu biliyor musunuz? Bu sarhoş halimiz eşimizin hoşuna gitti.

Bu hale gelince artık boşandık ve çocuklarımızla ana babamızın evine sığındık. Eşimizin anne babası ise bizi onu terk etmekle suçladı. Halbuki bu bir terk etme değildi. Ayrıldık, birleştik. Sonunda iş aramak zorunda kaldık; yoksa hep beraber, çocuk çocuk aç kalacaktık.

Alkol krizi sıklaştığında doktorlara başvurduk. Gözümüze çarpan bedeni ve akli bozukluk alametleri, pişmanlık, bunalım, aşağılık duygusu ve sevdiğimiz insanın üzerine bir kabus gibi çöküyor ve bizleri de korkutup, kahrediyordu. Ne kadar yardım etmeye çalışırsak çalışalım bir adım ilerliyor, iki adım geriliyorduk. Sonuçta hastaneler, sanatoryumlar veya hapishaneler devresine girdik. Bazılarımız deliliğin ta kendisiyle karşı karşıyaydı. Ölümün nefesini her an ensemble hissediyorduk.

Bu şartlar altında doğal olarak hatalar yaptık. Bu hatalar alkolizm hakkında bilgisizliğimizden kaynaklanıyordu. Bazen eşimizin hasta olduğu aklımıza geliyordu ama onu nasıl iyileştireceğimizi bilemiyorduk. Bu hastalığı eğer o zamanlar daha iyi anlayabilseydik, başka türlü davranabilirdik.

Eşini, çocuklarını seven bir kişi nasıl böyle düşüncesiz, duygusuz ve zalim olabilirdi? Böyle bir insan sevemez diye düşündük. Tam kalpsiz olduklarına karar verdiğimiz anda yepyeni bir ilgi ve sevgi ile karşımıza geldiler. "Tamam akli başına geldi nihayet geldi" diye sevinirken yeni bir kriz her şeyi yine yıktı. Neden yine içkiye başladıklarını sorduğumuzda ya saçma sapan bir sebep gösterirler ya da hiç sebep göstermezlerdi. Her şey o kadar şaşırtıcı ve üzücü idi ki. Yanlış insanla mı evlenmiştik. İçtikleri zaman adeta bir yabancı gibiydiler. Bazen çevreden o kadar koptular ki etraflarında sanki bir duvar vardı.

Ailelerini sevmediklerini kabul etmesek bile, nasıl kendileri hakkında bu kadar kör olabiliyorlardı? Yargılarına, sağduyularına, iradelerine ne olmuştu? Neden içkinin onları mahvettiğini görmüyorlardı. Neden bu tehlikeyi onlara gösterdiğimizde kabul ediyorlardı da yine de sarhoş oluyorlardı? Bunlar eşi alkolik olan her kadının aklına gelebilecek sorulardan bazıları. Ümit ederiz ki bu kitap bu soruların bir kısmını cevaplayacak. Belki her şeyin çarpık ve abartmalı görüldüğü bir alkolizm dünyasında yaşıyor. Fakat aslında sizi sevdiğini hissediyorsunuz. Evet, evlilikte uyumsuzluk diye bir şey olabilir ama hemen hemen her vakada alkolik sadece görünüşte düşüncesiz ve sevgisiz biridir. Alkolün tesirinde söylediği ve yaptığı şaşırtıcı şeylerden bizde öyle bir intiba uyandırır. Alkol faktörü ortadan kalktıktan sonra eşlerimiz çok daha iyi birer eş, çok daha iyi bir anne ya da baba oldular.

Ne söylerse söylesin, ne yaparsa yapsın, alkolik eşinizi suçlamayın, çünkü o hasta ve makul olmayan bir insan. Elinizden geldiği kadar sanki soğuk algınlığı varmış gibi iyileştirmeye çalışın onu. Sizi kızdırdığı zaman onun hasta olduğunu hatırlatın kendinize.

Bir önemli istisna var bu söylediklerimize. Bazı kişilerin durum ne olursa olsun kötü niyetli olduklarını ve ne kadar sabır gösterirsek gösterelim onlarla bir sonuca ulaşamayacağımızı kabul etmemiz gerekir. Bu sınıfa dahil olan bir alkolik bu okuduğunuz bölümü her fırsatta size hatırlayacak ve kafanıza vuracaktır. Buna asla fırsat vermeyin. Eğer bu sınıfa dahil bir alkolikle evliyseniz onu bırakmanın herkes için daha iyi olabileceğini düşünmelisiniz. Sizin ve çocuklarınızın hayatını mahvetmesine izin vermek doğrumu? Hele onun önünde gerçekten istediği taktirde içkiden kurtulabilmek için bir yol varsa?

Alkolle olan ve çözmeye çalıştığınız problem genellikle aşağıda açıklayacağımız dört örneğin içine girecektir.

Bir: Eşiniz yalnızca çok içki içiyor olabilir. Devamlı içmektedir ya da bazen içkiyi fazla kaçırmaktadır. Belki içki için çok para harcamaktadır. İçki onun kafasını ve bedenini etkilemekteyse de o bunun farkında değildir. Bazen sizi veya arkadaşlarını utanılacak durumlara düşürür. İçkisinin dozunu ayarlayabileceğinden emindir, kendisine bir zararı olmadığını ve iş icabı içmeye mecbur olduğunu söylüyordu. Eğer kendisine alkolik denirse bunu ağır bir hakaret sayar. Etrafımız bu çeşit insanlarla dolu. Bunlardan bazıları ya içkiyi azaltırlar ya da toptan bırakırlar. Bırakmayanların bir çoğu bir süre sonra gerçek alkolik olacaklardır.

İki: Eşiniz kendini kontrol edemiyor ve tüm arzusuna rağmen içkiden uzak duramıyor olabilir. İçtiği zaman zıvanadan çıkıyor, bunu kabul ediyor fakat bir daha sefere durumu daha iyi idare edebileceğine inanıyor olabilir. Sizin yardımınız olsun olmasın içkiyi azaltmayı veya bırakmayı denemeye başlıyor. İşleri iyi gitmeyebilir, belki bir iki arkadaş da kaybetmiştir. Ara sıra üzülerek diğer insanlar gibi içmeyeceğinin bilincine varıyor ama ayaklanan sinirlerini yatıştırmak için sabah başlıyor içkiye. Bütün gün devam ediyor. Sarhoşluğundan ayıldıktan sonra pişmanlık duyuyor ve size içkiye bırakmak istediğini söylüyor. O ilk pişmanlık geçer geçmez ise bir daha sefere nasıl kontrollü içebileceğinin hesaplarını yapmaya başlıyor. İşte bu insan tehlike içindedir. Bütün bu belirtiler alkolikliğin belirtileri. Belki henüz işine gidip geliyor ve her şeyi mahvetmiş değil. Bu durumda bizim değişimimizle "içkiyi bırakmayı istemeyi istiyor."

Üç: Bu örneğimiz ikinci örnekteki eşten daha ileriye gitmiş durumdalar. Bir zamanlar ikinci örneğe dahil olmasına rağmen kötüleşmiştir. Arkadaşlarını kaybetmiş, evi bir harabeye dönmek üzere ve hiçbir işte dikiş tutturamıyor olabilir. Doktora başvurmuş, hastane veya sanatoryum ziyaretleri başlamış olabilir. Kendisi başka insanlar gibi içemediğini kabul etmekte, ama neden olduğunu bir türlü görememektedir. Günün birinde normal olarak içmeyi başarabileceği bir yol bulma kavramı hep kafasındadır. Belki artık içkiyi bırakmasının şart olduğunu anlıyor ama bir türlü yapamıyor. Eşiniz bu örneğe uyuyorsa, umudunuzu kaybetmeyin. Biraz sonra kafanızdaki soruları cevaplandırmaya çalışacağız.

Dört: Tamamen ümit kestiğiniz bir eşle evli olabilirsiniz. Bir sinir kliniğinden çıkıp öbürüne girmektedir. Vurucu ve kırıcıdır veya sarhoşken tam bir zırdeli haline gelmektedir. Bazen tedavi edildiği hastaneden taburcu olduğu gün eve gelirken yolda içmeye başlar. Bir takım sinir nöbetleri geçiriyor olabilir. Doktorlar başlarını çaresizlik içinde sallayıp eşinizin artık bir tedavi kliğine devamlı olarak yatırmanızı sağlık veriyor olabilirler. Belki de bunu yapmaya zaten mecbur kaldınız. Bu tablo aslında görüldüğü kadar karamsar olmayabilir. Çoğumuzun eşi bu safhaya gelmişti. Ama iyileştiler.

Şimdi bir numaralı eş örneğine geri dönelim. Yukarıdaki misaller arasında uğraşması en güç olanı da bu. İçkiden zevk almakta. İçki hayal gücünü artırıyor. Arkadaşlarına içkiliyken daha çok yakınlık hissediyor. Belki fazla ileri gitmediği zamanlar siz de onunla birlikte içmekten zevk alıyorsunuz. Beraberce içkilerinizi yudumlayıp ondan bundan konuştuğunuz bir çok mutlu anlarınız oldu. Belki ikiniz de içkisiz toplantılardan hoşlanmıyorsunuz. Biz de bu çeşit partilerden hoşlanırdık ve güzel vakit geçirirdik. Alkolü sosyal ilişkilere ahenk getiren bir nevi yağ olarak kabul ettik. Hepimiz olmasa bile bazılarımız normal içildiği takdirde alkolün bazı avantajları olduğuna inanıyoruz.

Bu durumda ne yapmalı? Başarının sırrı hiçbir zaman kızgınlık duymamak. Eşiniz dayanılmayacak bir noktaya gelmiş ve siz onu geçici olarak terk edecek olsanız bile kin duymadan gidin. Sabır ve sükunet göstermek en doğru yol.

Bundan sonra yapacağınız en iyi şey eşinize içkisi hakkında ne yapması gerektiğini söylememek. Eğer eşiniz sizin huysuz, dırđırcı bir insan olduğunuz fikrine kapılırsa hiçbir sonuç alamazınız. Ailesine, onu daha çok içkiye itersiniz. Kendisini yanlış anladığınızı söyleyecektir. Bu da size yalnız başınıza geçireceğiniz uzun geceler getirecektir. Onu "anlayan" birini arayacaktır, çoğu zaman karşı cinsten birini.

Eşinizin içkisinin sizin çocuklarınızla ve arkadaşlarınızla olan ilişkinizi etkilemesine izin vermeyin. Onların sizin yakınlığınıza ve yardımınıza ihtiyacı var. Eşiniz içkiye devam etse bile siz yararlı ve dolu bir yaşam sürebilirsiniz. Biz bu şartlar altında yaşayan endişesiz hatta mutlu eşler tanıyoruz. Eşinizi ıslah etmek sizde bir saplantı haline gelmesin. Ne kadar denerseniz deneyin bunu başaramayabilirsiniz.

Bu tavsiyeleri uygulamanın hiç de kolay olmadığının bilincindeyiz ama bu yolu başarı ile izlediğiniz takdirde birçok hayal kırıklığını önlemek sizin elinizde. Eşiniz sizin mantıklı ve sabırlı davranışlarınızı takdir etmeye başlayabilir. Böylelikle onun alkol problemi hakkında arkadaşça konuşma zemini hazırlanabilir. Bırakın, konuyu o açsın. Böyle bir konuşma olduğu zaman onu eleştirmekten tümüyle kaçının. Kendinizi onun yerine koymaya çalışın. Onu eleştirmekten çok yardım etmek istediğinizi

anlasın. Böyle bir konuşma anında bu kitabı, tüm kitabı olmasa bile, alkolizm hakkındaki bölümü okumasını tavsiye edebilirsiniz. Fazla içki içmenin risklerini herkes bildiği için, onun kendi durumunu sizden daha iyi değerlendirebileceğini söyleyin. İçkiyi bırakmak veya azaltmak konusunda onun kuvvetine olan güveninizi gösterin. Onun keyfini bozma istemediğinizi, yalnız ve öncelikle kendi sağlığına dikkat etmesini belirtin. Bunları yapabilirseniz, onun ilgisini alkolizme çekebilirsiniz.

Büyük bir olasılıkla kendi çevresinde birçok tanıdığı alkolik vardır. Onlarla beraberce ilgilenmeyi teklif edin. İçkiciler diğer içkicilere yardım etmek isterler. Eşiniz belki onlardan biriyle konuşmaya razı olacaktır.

Eğer böyle bir yaklaşım eşinizi ilgilendirmiyse bu konuyu bırakın. Yine bir dertleşme anında eşiniz bu konuyu kendi açacaktır. Sabırla beklemeniz gerekiyor ama sonuç beklediğinize degecektir. Bu arada siz çok içten veya alkolik birinin eşine yardım etmek olduğunu sezerse, belki o da bundan etkilenir ve içkisini azaltır, veya büsbütün bırakır.

Farz edelim, eşiniz ikinci örneğe çok uyuyor. Birinci örnek için saydığımız prensipler gene geçerli. Yalnız kendisine bir sarhoşluğundan sonra gerçekten içkiyi bırakmak isteyip istemediğini sorun. Bunu sizin veya herhangi başka biri için yapmasını istemeyin. O bırakmak istiyor mu? Büyük bir olasılıkla olumlu yanıt alacaksınız. O zaman bu kitabı gösterin ve alkolizm hakkında yeni şeyler öğrendiğinizi söyleyin. Kitabın yazarlarının da alkolik olduklarını ve onun durumunda olan insanları iyi anladıklarını söyleyin. Bu kitapta okuduğunuz hikayelerden bazılarını anlatın ona. Manevi yola girmekten çekineceğini düşünüyorsanız yalnız alkolizm hakkındaki bölümü okumasını isteyin. Belki bu bölüm ilgisini çekecek ve kitabın tümünü okumaya yönelecektir.

Eğer bir şeyler yapmak için istekli davranıyorsa, sizin işbirliğinizin anlamı büyük olacaktır. Pek o kadar gönüllü değilse ve alkolik olduğunu kesinlikle kabul etmiyorsa ısrar etmeyin. Bizim programımızı izlemesi için onu zorlamayın. Siz şimdilik sadece tedavinin tohumlarını ektiniz. Kendi durumunda olan binlerce kişinin iyileştiğini biliyor artık. Özellikle, bir içki aleminde sonra bunu hatırlatmaya kalkmayın, onu kızdırabilir. Er veya geç onu bir gün elinde bu kitabı göreceksiniz. Birbiri arkasına gelen sarhoşluk nöbetleri onu bir şeyler yapmaya ikna edene kadar bekleyin. Ne kadar acele ederseniz eşinizin iyileşmesini o kadar geciktirirsiniz.

Eğer üç numaralı örneğe uyan bir eşiniz varsa şanslısınız. İçkiyi bırakmak istediğini biliyorsunuz. Bu kitabı alın ve doğru ona koşun. Eşiniz sizin kadar istekli olmayabilir. Ama yine de kitabı okuyup programı uygulamaya başlayacaktır. Bunu şu anda yapmaya başlamasa bile herhalde fazla beklemeyeceksiniz. Bir kez daha tekrarlıyoruz: İşi aceleye getirmeyin ve eşinizi yıldırmayın. Bırakın kendi kararını kendi versin. Bu arada meydana gelecek sarhoşluklarını hoş karşılayın. Eşinizin durumu ve bu kitap hakkında ancak konuyu o açarsa siz konuşun. Bazı durumlarda bu kitabın aile dışından biri tarafından kendisine verilmesinde yarar vardır. Böylelikle eşler arasında kızgınlık yaratılmadan bir çözüm yolu gösterebilir. Eğer eşiniz içkisi haricinde normal bir insansa şansınız daha iyi demektir.

Dört numaralı örneğe uyan kişilerin çok ümitsiz vakalar olduklarını düşünebilirsiniz. Ama aslında öyle değil. Adsız Alkoliklerin birçoğu bu örneğe uyuyorlardı. Herkes onlardan ümit kesmişti. Yenilgi kaçınılmaz gibi gözüküyordu. Yinede bu kişiler inanılmaz bir şekilde iyileştiler.

Burada da istisnalar yok değil. Bazı kişilerde alkol o kadar tahribat yapmıştır ki artık bırakmaları olanaksızdır. Bazı durumlarda alkolizm başka hastalıklarla daha da kötü hale gelir. İyi bir doktor veya ruh bilimci bu hastalıkların ne derece ciddi olduğunu sise söyleyebilir. Bu durumda dahi olsa eşinizi bu kitabı okumaya teşvik edin. Belki istek gösterebilir. Eğer bir sağlık kurumunda yatıyorsa sizi ve doktorunu bizim yolumuzu deneyeceği konusunda ikna edebilir ve de doktoru akli durumunu anormal ve tehlikeli bulmuyorsa eşinize bu şans verin. Bunu size güvenle sağlık verebiliriz. Yıllardır tedavi kliniklerine kapatılmış alkoliklerle uğraşıyoruz. Bu kitabın ilk baskısından beri Adsız Alkolikler binlerce alkoliği her çeşit hastaneden ve sanatoryumdan kurtardı. Bunların büyük çoğunluğu bir daha bu yerlere geri dönmedi. Tanrı'nın kudreti sonsuz, buna inanın.

Yukarıdaki durumun tamamen tersi de olabilir. Belki eşiniz serbest geziyor ama aslında bir yere kapatılması gerekli. Bazı kişiler alkolizmi yenemezler ve yenemeyeceklerdir. Etrafları için tehlikeli bir hale geldiklerinde en iyi yolun bir doktorun tavsiyesi ile bu kişilerin bir yere kapatılmaları olduğuna inanıyoruz. Bu gibi kişilerin eşleri ve çocukları çok acı çekerler ama yine de bu çektikleri, acı alkoliğin kendi çektiğinden fazla değildir. Eşiniz alkoliklerden ötürü bir yere kapatılmışsa veya kapatılması gerekiyorsa yapacağınız fazla bir şey yok. Yeni bir hayata başlamalısınız. Bunu başaran insanları biliyoruz. Eğer bu alkolik eşleri yeni yaşamlarında maneviyatı seçerlerse işleri daha da kolaylaşır.

Eşiniz alkolikse, büyük bir olasılıkla diğer insanların sizin hakkınızda neler düşünebileceğini düşünüyor, arkadaşlarınızla karşılaşmak bile istemiyorsunuzdur. Gittikçe içinize kapanıyor ve herkesin sizin evde neler olup bitenleri konuştuğuna zannediyorsunuz değil mi? İçki konusundan mümkün olduğu kadar kaçınıyorsunuz. Bu konuyu aile arasında bile konuşmak istemiyorsunuz. Çocuklarınıza ne söyleyeceğinizi bilemiyorsunuz. Eşinizin sarhoş gezdiği dönemlerde telefonun her çalışında "kötü haber" diye irkiliyor, telefonun icat edildiğine lanet ediyorsunuz.

Biz de bu sıkıntıların çoğunu geçirdik ve şimdi gereksiz olduğunu anlıyoruz. Eşinizin durumunu arkadaşlarınızla uzun uzun

tartışmaya gerek olmayıp sadece onun hasta olduğunu söyleyerek, hastalığı hakkında kısa bir bilgi verebilirsiniz. Yalnız eşinizi küçük düşürecek veya utandıracak hiçbir şey söylememeye dikkat etmelisiniz.

Çevrenize eşinizin hasta olduğunu söylediğiniz zaman yepyeni hava taratacaksınız. Arkadaşlarınızla aranızda yükselen sizin ördüğünüz duvar yıkılacak, bu duvarın yerini gittikçe büyüyen ve gelişen bir anlayış alacaktır. Artık eziklik duymayacaksınız ve eşiniz zayıf karakterli biriymiş gibi onun namına özür dilemek mecburiyetinde hissetmeyeceksiniz kendinizi. Eşiniz her şey olabilir ama zayıf karakterli biri değil. Yeni bulduğunuz cesaret ve iyi niyetinizle sosyal hayatınızda mucizeler meydana gelecek.

Çocuklarınızla da ilişkileriniz aynı prensibi uygulamalısınız. Eğer eşiniz çocuklarınızın canını yakacak kadar ileri gitmişse işiniz daha da zor. Yinede eşiniz içkiliyken onların arasında meydana gelecek bir münakaşaya karışmayın ve taraf tutmayın. Enerjinizi birbirlerine karşı anlayışlı olmalarına harcayın. Böylelikle evdeki gergin ve huzursuz havayı biraz dağıtmış olursunuz.

Sarhoşluktan işe gidemediği zaman eşinizin patronuna veya iş arkadaşlarına eşinizin hasta olduğunu söylemek zorunda hissedersiniz kendinizi. Devamlı sorulara kendiniz cevap vermekten sakının mümkün olduğu kadar bırakın eşiniz onlara açıklama yapsın. Onu koruma isteğiniz onun nerede olduğunu ve ne yaptığını bilmeye hakkı olan kişilere yalan söylemenize neden olmamalı. Bu durumu onunla ayıkken ve neşeliyken tartışın. Aynı durumda kalırsanız ne yapmanız gerektiğini ona sorun. Fakat sizi aynı duruma soktuğu son seferi hatırlayıp kızgınlığınızı göstermeyin kızmamaya çalışın.

Bir büyük korkunuz daha olabilir. Eşinizin işini kaybetmesinden korkuyor olabilirsiniz. O zaman çocuklarınızın ve sizin düşeceğiniz kötü durumu ve olabilecek rezaleti düşünüyor olabilirsiniz Eşiniz gerçekten işini kaybedebilir. Belki de bu tecrübeyi şimdiye kadar birkaç kez geçirdiniz bile. Bir daha ayın şey olduğunda bu zor duruma değişik bir açıdan bakmaya çalışın. Bunda da bir hayır var diye düşünün. Belki bu olay eşinizi içkiyi ilelebet bırakmayı aklına koyarsa bırakacağını, bunu istediğini biliyorsunuz. İnanın bize, tekrar eden bu felaket gibi olaylar aslında bizim için iyi oldu. Bize Tanrı'yı keşfettiğimiz yolu açtı. Bu yolda bizi mutluluğa yöneltti.

Bu kitabın çeşitli yerlerinde, maneviyat düzeyinde sürdürüldüğü zaman, yaşamın ne kadar daha iyi olduğu belirtildi. Eğer Tanrı asırlardır süren alkolizm problemini çözebilirse sizin problemlerinizi de çözebilir. Biz alkolik eşleri de herkes gibi bencil bir insanın vasıfları olan kibir, kendine acıma, gösteriş gibi duygularla dolu olabiliriz. Bizde daima kendimize dönüktük ve çoğu zaman kusurlu idi. Eşlerimiz manevi prensipleri yaşamlarına uygulamaya başladıkları zaman biz de aynı şeyi yapmayı arzuladık.

Başlangıçta bu gibi yardımlara ihtiyacımız olduğuna inanmadık. Genel olarak iyi insanlardık ve eğer eşlerimiz içkiyi bıraksalardı daha da iyi olabilirdik. Ama Tanrı'nın yardımına ihtiyacımız olmayacak kadar iyi olduğumuzu düşünmek büyük saflıktı. Şimdi ise manevi prensipleri yaşamımızın her safhasına uyguluyoruz. Bunu yaptığımız zaman problemlerimizin neredeyse kendiliğinden çözüldüğüne şahit oluyoruz. Korkularımızdan arınmak, üzüntülerden ve kızgınlıklardan kurtulmak harika bir şey. Sizin de bu programı uygulamanızda ısrar ediyoruz. Çünkü eşinize hiçbir şey Tanrı'nın size göstereceği yepyeni davranış tarzı kadar faydalı olamaz. Mümkünse eşinizle onun yürüdüğü yolda beraber yürüyün.

Eşinizin içki problemi çözüldüğü taktirde, şüphesiz çok mutlu olacaksınız. Fakat bütün problemlerin bir anda çözülmesini beklemeyin. Attığınız tohumlar toprağa kök salmaya yeni başladı, onların meyvelerini yemek için sabırlı olmanız lazım. Bu yeni bulduğunuz ve gün geçtikçe büyüyecek olan mutluluk içinde dahi kötü günleriniz olacak. Eski problemlerinizin bazıları devam edecek ama zaten bu da normal. Etrafınızda gelişen olaylarla ikinizin de imanı ve samimiyeti defalarca ölçülecek. Bu çalışmalara, bir eğitim gözü ile bakınız. Hatalarınız olacak ama siz eğer içtenlikle hareket ediyorsanız bunlar sizi etkilemeyecek. Hatalarınızı düzelttikçe o hatalardan kuvvet bulacaksınız ve çok daha iyi bir yaşamla karşılaşacaksınız.

Yolumuz çıkacak engeller, kırgınlıklar, kızgınlıklar ve öfkeler olabilir. Eşinizin bazen mantıksız davranacak, siz de eleştirmek isteyeceksiniz. Aniden ufukta kara fırtına bulutları toplanmaya başlayacak. O zaman bu ailevi çekişmelerin özellikle eşiniz için çok tehlikeli olabileceğini hatırlayın. Genellikle, bu kara bulutları dağıtmak veya onları kontrol altına almak görevi size düşer. Kızgınlığın bir alkolik için öldürücü olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Bu sizin, eşinizin her söylediğin kayıtsız şartsız kabul etmeniz anlamına gelmiyor. Fikir ayrılıkları kadar doğal bir şey olamaz. Sadece bu fikir ayrılığını kızgınlık ve eleştiri ile ortaya koymayın.

Zaman geçtikçe ciddi problemleri önemsiz olanlardan daha büyük kolaylıkla çözdüğünüzü göreceksiniz. Aranızdaki tartışma kızılmaya başladığı vakit konu ne olursa olsun ikinizden birinin gülümseyerek "Bu iş ciddileşiyor, ben rahatsız olmaya başladım. Bunu sonra tekrar tartışalım," demesi gerekiyor. Eğer eşiniz bu manevi yolda ilerlemeye çalışıyorsa o da zaten anlaşmazlıktan ve çekişmelerden mümkün olduğu kadar kaçınmak için elinden geleni yapacaktır.

Eşinizin yalnız içkiyi bırakmakla sizin hakkınızı ödeyemeyeceğini bilmektedir. Onun için bütün iyi niyetle hareket edecektir. Yine de çok fazla şey beklemeyin. Onun düşünce ve hareket tarzları yılların yerleştiği alışkanlıklardır. Sabır, hoşgörü, anlayış ve sevgi temel unsurlar. Bunları kendiniz gösterirseniz o da size aynı şekilde karşılık verecektir. Burada kural Yaşa ve

Yaşat. Eğer ikiniz de hatalarınızı düzeltmeye çalışıyorsanız zaten ortada eleştiriye neden kalmaz.

Kafamızda hep ideal bir eşin resmini taşıyoruz. Yani eşimizin olmasını arzu ettiğimiz kişi. İçkiyi bıraktıktan sonra onun bu resme daha fazla benzemeye doğru bir adım attığını hissederiz ve bir an önce, tam anlamıyla bu resimdeki kişi olmasını bekleriz. Hepimiz yaptık bunu. Ama siz sabırlı olun diyoruz. O da, sizin gibi, gelişmeye yeni başlıyor. Bir gün içinde yepyeni bir kişi yaratamazsınız.

Duyabileceğiniz diğer bir duygu da eşimizin bizim sevgimiz ve sadakatimiz sayesinde değil de bu kitapta buldukları sayesinde iyileşmiş olmasına duyacağımız kızgınlıktır. Bizim yıllardır yapmaya çalıştığımızı bu kitabın veya başka bir alkoliğin birkaç hafta içinde başarması bizi kızdırabilir. Böyle zamanlara alkolizmin bir insan gücü tarafından iyileştirilemeyecek bir hastalık olduğunu unuturuz. Sizin ona bağımlılığınızın ve ona gösterdiğiniz ihtimamın kendisini manevi tecrübeye ulaştırdığını söyleyecek. İlk kişi zaten eşiniz olacaktır. Siz olmasaydınız, hayatı çoktan paramparça olmuştu, bu gerçeği çok iyi bilmektedir. Aklınıza bu çeşit kızgınlıklar geldiği zaman durun ve şükredin. Etrafınıza bir göz atın. Aileniz hep bir arada. Alkol artık bir problem değil. Eşiniz ve siz beraberce çalışarak hayal bile edemeyeceğiniz güzellikle bir geleceğe doğru yol alıyorsunuz.

Başka bir zorluk da onun başkalarına, özellikle diğer alkoliklere olan ilgisidir. İçkisinden ötürü yıllardır onunla birlikte dertleşmeye hasretsiniz, ama şimdi de eşsiz bütün zamanını diğer alkoliklerin yardımına harcıyorsunuz. Siz ise onun artık tamamen size ait olmasını istiyorsunuz. Şu geçeği hiçbir zaman unutmayın: Onun ayık kalması diğer alkoliklere ettiği yardıma bağlı. Aslında o onlara yardım ettiği kadar onlar da ona yardım ediyorlar. Bazen onlara, onların problemlerine o kadar dalaçaktır ki sizi gerçekten ihmal edecektir. Evinize yabancılar girip çıkacaktır. Bazılarını hiç gözünüz tutmaya bilir. Onların problemlerine iyice dalaçaktır, ama siz bu probleminizi anlattığınız zaman sizinle ilgilenmeyecektir bile. Bunu söz konusu yapar, ilgi çekmeye çalışırsanız, ona ve ailenize iyilik etmez kötülük edersiniz. Onun alkoliklerle olan çalışma arzusunu önlemenin büyük bir hata olduğunu öğrendik. Onun bu uğraşısına siz de katılın. Siz de onun yeni bulunduğu alkolik arkadaşlarının eşleri ile ilgilenin. Onlarla konuşun, dertleşin. Bu eşler sizin geçirdiğiniz tecrübeleri geçirmiş bir kişinin nasihatlerine ve sevgisine muhtaçlar.

Uzun yıllar eşinizin içkisi yüzünden toplumdan uzam yalnız bir hayat sürdürmüş olabilirsiniz. Topluma yeniden katılmak için sizin de eşiniz gibi yeni uğraşlar, yeni amaçlar bulmanız gerekiyor. Şikayet edeceğinize onunla işbirliği yaparsanız, onun aşırı yardım arzusunu kontrol altına alabilirsiniz. Eşiniz gibi siz de hayattan ne koparabileceğinizi değil ona ne katkıda bulunabileceğinizi düşünmelisiniz. Böyle yaptığınız, böyle davrandığınız taktirde yaşamınız çok daha anlamlı olacaktır.

Her şey çok güzel giderken bir gün eşinizi kapıda tekrar sarhoş görebilirsiniz. Onun gerçekten içkiyi bırakmak istediğini biliyorsanız sakın telaş etmeyin. Evet, içmeceydi çok daha iyi olurdu ama şu durumu o kadar da kötü bir şey değil. Çoğumuzun başına geldi. Ayıldıktan sonra eşiniz eğer yaşamak istiyorsa manevi alandaki gayretlerini biraz daha kuvvetlendirmesi gereğini anlayacaktır. Bu eksikliği sizin ona söyleminizin gereği yoktur zira o bunu idrak edecektir. Onun neşelendirin ve ona nasıl yardım edebileceğinizi sorun.

En ufak bir korku ve hoşgörüsüzlük onun iyileşme şansını azaltıp, yeniden içkiye sürükleyebilir. Belki zayıf bir anında sizin onun arkadaşlarına karşı davranışınızı bir mazeret olarak alıp içmiş olabilir.

Asla ama asla onun hayatını idare etmeye kalkışmayın. Onu içkiden uzak tutmak için yapacağınız ayarlamaların farkına varacaktır. Nasıl isterse öyle yapmakla serbest olduğunu hissettirin kendisine. Eğer yeniden içerse kendinizi suçlamayın. Tanrı eşinizin içki problemini ya yok etmiştir, ya da etmemiştir. Eğer henüz problem devam ediyorsa bunun bir an önce ortaya çıkması faydalıdır. O zaman eşinizle birlikte işin temelinden başlamanız lazım. Eğer bunun tekrarından kaçınmak istiyorsanız her şey gibi bunu da Tanrı'ya bırakın. Şimdiye kadar size çok fazla nasihat edip çok yol gösterdiğimiz farkındayız. Konferans çekmiş gibi görünebiliriz. Eğer böyle bir duyguya kapıldıysanız özür dileriz. Çünkü amacımız bu değildi ve biz de bunun bize yapılmasından hoşlanmayız. Ama size anlattıklarımız bizim tecrübelerimizin ürünü, bazıları da üstelik çok acı tecrübeler. Biz size aktardığımız bilgileri bu tecrübeler sayesinde zor yollarla öğrendik. Onun için bu zorlukları sizin için biraz hafifletmek istedik. Sizin de aynı acıları boş yere çekmemenizi istedik.

Yakında sizi de aramızda görmek umuduyla size bol şans diler ve Tanrı sizi korusun deriz.

9. Bölüm

İYİLEŞME YOLUNDA AİLE İLİŞKİLERİ

Eşlerimiz, iyileşme yolunda olan bir alkoliğin eşine, kocasına nasıl davranması hakkında bir takım tavsiyelerde bulundular. Bunu yaparken de belki alkoliğin pamuklara sarılıp bir kaide üzerine konulması gibi bir intiba yaratmış olabilirler. Ailenin bütün bireyleri hoşgörü anlayış ve sevgiden oluşan bir ortak zemin üzerinde birleşmelidir. Aile çevresi içinde, alkoliğin kendisi, karısı, çocukları akrabaları dahil herkesin aile içinde bir yeri olup herkese kendine ve kendi arzularına saygı gösterilmesini isteyecektir. Aileden birisi hep onun dediği olsun isterse ailenin diğer bireyleri bu kişiye karşı kızgınlık duymaya başlarlar. Bu da aile içinde huzursuzluk ve mutsuzluk yaratır.

Bu neden oluyor? Herkes başı çekmek için mi? Herkes ailenin kendi keyfine tabii olmasını istediği için mi? Her birey farkında olmadan da olsa aileye ne vereceğini düşüneneğine, onlardan ne kopartabiliriz diye düşünmüyor mu?

İçkiyi bırakmak sıkıntılı ve anormal şartlardan uzaklaşmak için atılan yalnızca atılan ilk adım. Bir doktor bize "Yıllardır bir alkolikle yaşamak eş ve çocukları da birer sinir hastası haline getirebilir. Bu durumda bütün aile bireyleri hastadır demek yanlış olmaz," demişti. Ailelerin başlangıçta bilmeleri gereken bir şey var. Onları toz pembe bir gelecek beklemiyor. Zor günleri olacak, bazıları bu hayata ayak uyduramayacak ve bazen geride kalacaktır. Bu zor günlerden kaçınılacağını zannedip kestirme yolu seçenler yollarını kaybedeceklerdir.

Gelin size önünüze çıkacak engellerden bahsedelim. Bu engelleri nasıl başarıyla atlayacağınızı, hatta bu engelleri iyi bir amaç için nasıl kullanabileceğinizi gösterelim. Alkoliğin ailesi mutluluğun ve güvencenin geri gelmesini ister. Alkoliğin sevgi dolu ve başarılı olduğu eski günlerini hatırlarlar. Bugünkü hayatları geçmişle karşılaştırıldığında, geçmişte özlüyorlarsa aile kendini mutsuz hisseder. Ailenin güvencesinin temeli babadır. O eski mutlu günlerin kısa bir süre sonra geri geleceğini düşünürler. Bazen hemen o dakikada babanın o geçen ıstırap, korku dolu günlerden sonra onlara borcu vardır. Fakat aile reisi yıllardır işine, dostluğuna, sıhhatine, zarar vermekle meşguldü. Bunların her biri epey zarar gördü, harap oldu. Şimdi bu enkazın temizlenmesi uzun zaman alacaktır. Eski binalar yıkıldığı zaman yerlerine yenilerinin yapılması da zaman almıyor mu?

Alkolic baba suçunun kendisi olduğunu bilmektedir. Maddi açıdan belini doğrultması yıllar alacaktır. Ama kimse onu bu yüzden tenkit etmemelidir. Belki bir daha hiçbir zaman yeteri kadar parası olmayacaktır. Fakat akıllı bir aile onun izlemeye karar verdiği yolda yürümesini takdir etmelidir, yoksa elde etmeye çalıştığı maddi değerleri değil.

Ara sıra geçmişteki tasız olaylar akla gelecektir. Her alkoliğin alkol hayatı süresince başından geçen kaçamakları, komik, utanç verici, hatta trajik olaylar olmuştur. Ailenin ilk tepkisi bu olayları, bu anıları bir daha hiç ortaya çıkmayacak şekilde gömmek olacaktır. Aile gelecekteki mutluluğu ancak alkol kokan geçmişte unutarak bulacağını zanneder. Biz böyle bir düşünce tarzının bencilce ve yeni yaşam tarzı ile çelişkili olduğunu düşünüyoruz.

Henry Ford'un çok güzel bir sözü vardır. "Hayattaki en kıymetli şey tecrübedir," demişti. Eğer kişi geçmişteki tecrübeleri bugün iyileştirmek için kullanıyorsa bu söz çok doğrudur. Bizler ancak geçmişimizdeki hatalarla yüz yüze gelmeye niyetliyse ve onları tamir edip bir avantaj haline getirebiliyorsak yükseliriz. Onun için bir alkoliğin geçmişi de kendisi ve ailesi için değerlidir, gömülmesi gereken bir iskelet değil.

Alkoliğin acı geçmişinin alkolizm probleminden kurtulmaya çalışan birçok başka aile için de büyük değeri olabilir. Bu probleminden kurtulan her ailenin kendi geçmişlerini bu dertten kurtulmaya çalışan bir aileyle paylaşmakla yükümlü olduğunu düşünüyoruz. Gerektiği zaman ailenin her bireyinin geçmiş hatalar ne kadar acı olursa olsun, onları başkalarıyla paylaşmayı arzulamaları gerekir. Şu anda acı çekenlere başkalarının da bize nasıl yardım ettiğini anlatmak hayatı bizim için değerli yapan belli başlı şeylerden biridir. Asla unutmayın, ki Tanrı'nın izniyle, karanlık geçmişinizin aslında sizin en kıymetli hazineniz olabilir. Bu hazinenin içinde başkalarına yaşam ve mutluluk yolunu açacak anahtar vardır. Bu anahtarla siz başkalarını ölümden ve sefaletten kurtarabilirsiniz.

Geçmiş hataları ortaya çıkarıp itiraf ederken, bir takım ciddi huzursuzluklar ortaya çıkabilir. Örneğin, bizim gördüğümüz bazı durumlarda alkolic veya eşi yasak aşklar yaşamışlardır. Manevi tecrübenin sıcaklığında birbirlerini afetler ve birbirlerine yakınlaştılar. Ancak bir öfkeli anda her şeyi yeniden ortaya döktüler. Çok üzücü olmakla beraber bu tür olaylar bazılarımızın başından geçti. Eşler olaya daha yapıcı bir açıdan bakmasını öğreninceye kadar veya kırılan gururlarını unutuncaya kadar ayrı yaşamak zorunda kaldılar. Çoğunlukla alkolic bu olayı içkiye dönmeden atlatabilmiştir ama her vakada değil. Bundan ötürü, iyi ve gerekli bir neden yoksa geçmiş tartışılmamalıdır diyoruz.

Biz Adsız Alkoliclerin ailelerinin de dolaplarında hiç kirli çamaşır yok değil. Herkes diğer alkoliclerin iç yüzünü bilir. Bu durum normal hayatta üzüntü, tatsızlık, dedikodu, alay yaratır, ancak bizim aramızda böyle şeyler çok ender olur. Birbirimiz hakkında konuşuruz ama bunu anlayış ve hoşgörü içinde yaparız.

Diğer izlediğimiz bir kural da aramızdan birinin çok özel tecrübelerini onun izin olmadan hiç kimseye anlatmamaktır. Ancak bu kişinin bu davranışımızı onaylayacağından eminsek onun tecrübelerini paylaşırız. Mümkün olduğu kadar kendi hikayelerimizi örnek veririz. Kişi kendi başınızdan geçenleri gülerek ve öz eleştiri yaparak anlatabilir ama başkası onun hikayesini anlatırsa bundan hoşlanmaya bilir. Bu konuya aile bireylerinin de çok dikkat etmesi gerekir. Düşüncesizce ve dikkatsizlikle söylenmiş bir söz içimizdeki şeytanı ortaya çıkarabilir. Biz alkolikler hassas insanlarız. Çoğumuz için söz konusu kusurumuzu yenmemiz uzun zaman almış olabilir.

Birçok alkolik bir şevk içindedir. Bu şevkle bazen biraz aşırılığa kaçma eylemine kapılırlar. İyileşme sürecinin başlangıcında alkolik genellikle iki yoldan birini tercih edecektir. Ya tamamıyla kendisini işine verecek ya da yeni başladığı hayatın cazibesine kapılıp başka bir şey düşünmeyecek ve konuşmayacaktır. Hangi yolu seçerse seçsin bir takım aile problemleri ortaya çıkacaktır. Bu konuda geçirdiğimiz tecrübeleri saymakla bitiremeyiz.

Alkolik kimsenin bir an önce maddi problemlerini halletmeye girişmesi tehlikeli olabilir. Ailesi ilk önceleri para sorunları ortadan kalkacağı için sevinirler ama, daha sonraları kendilerinin ihmal edildiği duygusuna kapılacaklardır. Alkolik baba gece yorgun,günüz ise çok meşgul olacaktır. Çocuklarına çok az ilgi gösterdiği kendisine söylendiğinde kızabilir. Ailesi ondan neşe ve sevecenlik beklerken o can sıkıcı ve tatsızdır. Eşi kendisine hiç ilgi göstermediğinden şikayet edebilir. Diğerleri de onda beklediklerini bulamamışlardır ve bunu da ona hissettirirler. Bu şikayetlerle alkolik bütün gayretiyle kaybettiği zamanı kazanmaya çalışmaktadır. Kaybettiği her şeyini, yani malını mülkünü, iyi ismini yeniden elde etmeye çabalamaktadır. Bundan da ancak çok çalışarak başarılı olacağını düşünmektedir.

Bazen ailesi öyle düşünmeyebilir. Geçmişte ihmal edildikleri için alkoliğin onlara şu anda verdiğiinden çok daha fazla şey beklemektedirler. Kendilerinin üstüne düşülmesini istiyor olabilir. Çocuklar babalarının içki probleminden evvel kendilerinden geçirttiği iyi anıları tekrar yaşatmasını isterler. Kendilerine geçirttiği kötü günlerden ötürü pişmanlığını göstermesini bekliyor olabilirler. Fakat alkolik bunu onlara veremez. Kızgınlık büyür. Alkolik bunu hisseder daha da suskunlaşır ve aileden uzaklaşır. Bazen en ufak bir şeye parlar. Aile şaşkınlığa düşer. İyileşme programında başarılı olamadı diye onu eleştirebilirler.

Böyle bir tecrübeden kaçınmak mümkündür. Hem alkolik hem de aile, kendi ağlarından haklı olsalar bile, bu durumda hatalıdır. Münakaşa etmek bir işe yaramaz, durum daha da kötüleşir. Aile anlamalıdır ki alkolik iyiye doğru gitmesine rağmen henüz nekahet devresindedir. Onun ayık ve hala aralarında olmasına şükretmeleri gerekir. Onun yaptığı ilerlemeyi övmelidir. Onun içkisinin yarattığı hasarların onarımı çok uzun zaman alacaktır. Bütün bunları kavrayabilirlerse alkoliğin zaten hoşgörüsü, sevgi ve anlayışla, zamanla kaybolacak huysuzluğunu, bunalımını, aileye karşı olan kayıtsızlığını ciddiye almayacaklardır.

Alkolik de evde olup bitenlerin çoğunun kendi suçu olduğunu hatırlamalıdır. Evet, içkiye tutkun olduğu dönemlerde maddi başarı üzerinde toplamasının zararlarını da görmeye çalışmalıdır. Maddi açıdan yavaş yavaş kendimize gelirken paraya öncelik vermenin doğru olmadığını hatırlamamız gerekli. Bizim durumumuzda maddiyat manevi ilerlememizden daima sonra geldi, asla önce değil.

Alkolizmin en büyük sıkıntısı ev halkı tarafından çekildiğine göre alkoliğin gayretinin büyük bir kısmını evinde göstermesi iyi olur. Kendi çatısı altında bencil olmadığını ve sevgisini ispat edemezse dışarıda da pek fazla ilerleyemez. Bazı aile bireylerinin zor insanlar olduğunu biz de biliyoruz. Fakat alkolizmden iyileşmekte olan bir kişi onları bu hale getirenin kendisi olduğunu hatırlamalıdır.

Ailenin her bireyi kendi kusurlarını görüp bunları öbür bireyler önünde kabul etmeye başladıkları zaman ailenin hep beraber oturup konuşabileceği bir zemin yaratılır. Bu konuşmalar eğer münakaşaya dönüşmeden, kendine acıma kendini haklı çıkarma gayreti olmadan ve kızgınlıkla yapılmıyorsa yapıcı olacaktır. Yavaş yavaş aile bireyleri alkolikten çok şey istediklerini alkolikte onlara çok az verdiğini fark edeceklerdir. Almaktan çok vermek asıl kural haline gelecektir.

Şimdi de alkoliğin iş hayatına değil de aşırı bir şekilde maneviyata düştüğü durumu gözden geçirelim. Alkolik bazı durumlarda bir gece içinde değişik bir insan olabilir. Aşırı bir dinci haline gelebilir. Dikkatini başka hiçbir şeye veremez. İçki içmediği gerçeğine alışıldığı vakit aile onun bu durumuna önce endişe ile sonra da kızgınlıkla bakmaya başlar. Sabahtan akşama kadar evde yalnız maneviyat konuşulur. Alkolik, aile bireylerinin de bir an önce Tanrı'ya ulaşmaları, O'na dönmeleri için onlara baskı yapar, ya da dünyanın maddi değerlerinden elini ayağını çektiğini söyleyerek onlar dahil her şeye kayıtsız davranmaya başlar. Hayatı boyunca dindar bir insan olmuş olan eşine dönüp aslında onun bir şey bilmediğini ve vakit varken kendi izlediği yolu seçmesini söyleyebilir.

Alkolik aşırı maneviyata düştüğü zaman ailenin tepkisi de ters olabilir. Alkoliğin bütün sevgisini ve ilgisini kazanan Tanrı'yı bile kıskanmayı başlayabilirler. Artık içki içmediğine şükrederken kendilerinin gerçekleştiremediği mucizeyi Tanrı'nın gerçekleştirdiği fikrini pek içtenlikle benimseyemezler. Alkoliğin hiçbir insan gücünün yardım edemeyeceği bir durumda olduğunu unuturlar. Kendi sevgilerinin bu çok sevdiği insanı neden düzeltmediğini anlayamazlar. Eğer alkolik maneviyata bağlanmış ve de eski hatalarını düzeltmeye çalışıyorsa niye onlar hariç dünyadaki herkese ilgi göstermektedir? "Sizi Tanrı

korur" derken ne demek istemektedir? Alkoliğin biraz aklını oynatmaya başladığından şüphe etmeye başlarlar.

Alkolik onların düşündükleri gibi dengesiz davranmıyordur. Biz, Adsız Alkoliklerin çoğu onun bu geçirdiklerini geçirdik. Kendimizi maneviyatın sarhoşluğuna bıraktık. Bir altın madeni bulmuş gibiydik. Yıllar süren mutsuzluktan sonra tattığımız bu sevincin bir sınırı yoktu. Geçirdiğimiz manevi tecrübe o kadar kuvvetliydi ki devamlı bundan bahsetmek istiyorduk. Sizin alkolikliğiniz de kendini altında daha kıymetli bir şey bulmuş gibi hissetmektedir. Bir zaman için bu yeni bulunduğu maden cevherini kendine saklar. Daha henüz bu zengin cevherin en üst tabakasını kazdığını ve ancak elde edeceği bütün ürünü başkalarıyla paylaşırsa bu cevherin hayat boyu işleyeceğini birden görmeye bilir.

Aile eğer iş birliği yaparsa alkolik kısa bir süre sonra yanlış değerlendirmeler yaptığını görecektir. Ailesine karşı olan vazifeleri içine almıyorsa, manevi büyümesinin eksik olduğunu algılayacaktır. Eğer aile alkolığın bu davranışlarını gelişmesinin bir parçası olarak alırlarsa her şey yoluna girecektir. Sıcak ve anlayışlı bir aile atmosferi içinde alkolığın bu manevi yönden bencil davranışları kolayca yok olacaktır.

Ama aile alkolığın bu halini ayıplayıp eleştirirse durum kötüleşebilir. Alkolik, içki yüzünden yıllardır kendisine haksızlık edildiği, şimdi ise Tanrı'nın yolunda olduğu için üstün bir insan olduğunu düşünmeye başlayacaktır. Eğer aile eleştiride ısrar ederse bu aldatıcı kavram alkolığın kafasına daha da çok yerleşir. Ailesine gerektiği gibi davranacağına daha çok içine ve bunu maneviyat adına yaptığı için haklı olduğunu düşünebilir.

Aile alkolığın maneviyata dayalı bu aşırı davranışlarını hoş görmese bile onu kendi haline bırakmalıdır. Nekahet devresinde olan bir alkolığın ayık kalabilmesi için bu yardım da bulunulması gereklidir. Gerçi aile öyle düşünmese de ve hareketlerini endişe verici bulsa da bu çeşit alkolikim kendini mesleğine ve işine adanmış bir alkolikten daha sağlam bir zemin üzerinde yürüdüğünü düşünüyoruz. Bu yolu seçen bir alkolığın tekrar içmeye başlaması şansı daha azdır. Bu da her şeye değmez mi?

Kendi yarattıkları yapmacık bir manevi alemde yaşayan bazı alkolikler kısa zamanda bunun ne kadar çocukça olduğunu anladılar. İçine düştükleri bu rüya alemi zamanla yerini anlamlı amaca bıraktı ve Tanrı'nın kudretinin bilinci içlerinde daha da büyüdü. Tanrı başımızın onunla beraber bulutlarda olmasını istese de ayaklarımızın da sağlam bir şekilde yere basmasını ister. Bizler yukarılarda olsak bile yardım edeceğimiz arkadaşlarımız yeryüzündedir ve bizim bütün işimizin orada yapılması gerekmektedir. O bakımdan başaracağımız işleri düşündüğümüzde gerçekçi olmamız gerekiyor. Koyu bir manevi yaşam ile akıllı ve mutlu bir işe yararlılığın çelişmediğini gördük.

Bir tavsiyemiz daha var. Ailenin kendi manevi ve dini inançları ne olursa olsun, alkolik bireyin izlediği manevi prensipleri gözden geçirmeleri, incelemeleri iyi olur. Alkolik bunları henüz layıkıyla uygulamasa bile bu sadece prensipler herkesin rahatça kabul edebileceği cinsten kaidelerdir. Bu prensipleri akıllı bir şekilde uygulamaya başlayan bir eş kadar kimse manevi hayattan ayrılmasına ramak kalmış bir alkolige yardımcı olamaz.

Doğal olarak evde başka büyük değişiklikler olacaktır. Baba, sarhoşluğu nedeniyle ailedeki yerini kaybetmiştir ve anne onun görevlerini kendi görevlerine ek olarak üstlenmiştir ve durum icabı babayı hasta veya yoldan çıkmış bir çocuk gibi idare etmiştir. Şimdi alkolün tesirinden kurtulan alkolik baba aile içindeki rolünü yeniden ele geçirmeye çalışsa da yapamaz, onun içki problemi kendisini devamlı olarak hatalı bir hüviyete sokmuştur. Bütün kararları anne verir ve onların uygulanmasını o ister. Eğer baba bu durumda tekrar söz sahibi olmaya kalkışrsa huzursuzluk çıkar. Aile bu durumda çıkabilecek problemleri arkadaşça tartışarak büyütmeden halledilmelidir.

İçki, birçok ailenin dış dünya ile arasında bir duvar örer. Alkolik yıllardır normal bir sosyal yaşantının dışında yaşamıştır. İçkiyi bıraktığı zaman eskiden ne yapmaktan hoşlanıyorsa ona dönmesi faydalı olur. Futboldan hoşlanıyorsa futbol oynamaya veya seyretmeye başlayabilir. Eskiden gitmediği arkadaşlarını ziyaret edecektir. Bu gibi şeylere vakit ayırmaya başladığı aman yine ailede bir kıskançlık baş gösterebilir. Onu başkalarıyla ve başka uğraşlarla paylaşmak istemeyebilirler. Alkolikle beraber aile de yıllardır normal bir sosyal yaşantının dışında kalmıştır. Onun için bu durumda onların alkoligi kıskanacaklarına, kendilerine yeni uğraşlar, yeni arkadaşlar bulmaları gerekir. Onların alkolığın evde oturmasını ve içkiden dolayı kaybettikleri beraberliği telafi etmesini beklemeleri bir nevi haksızlık olur.

Bu konuda da, her zaman olduğu gibi, iki taraf da nerede duracağını bilmelidir. Alkolığın diğer alkoliklere zaman ayırmasının onun iyileşmesi açısından ne kadar önemli olduğunu bir kere daha hatırlatmamıza gerek var mı bilmiyorum ama bu da dengeli bir şekilde yapılmalıdır. Alkolizmle ilgisi olmayan kişilerle de ilişkiler dengeli bir şekilde düzenlenmelidir. Onlarla da arkadaşlık kurulmalı ve başka bir düzeyde ilişkiler yaratılmalıdır. İçinde buldukları toplumun sorunları ile bütün aile bireyleri birlikte ilgilenebilirler. Mesela ailenin dine dönük arkadaşları olmamışsa, böyle bir grupla ilişki kurulup onların derneklerine üye oluna bilinir.

Şimdiye kadar size ciddi hatta trajik olaylardan bahsettik. Alkolü en kötü yanıyla ele aldık. Fakat inanın ki biz iç karartıcı insanlar değiliz. Aramıza yeni katılanlar bizim yaşantımızda bir güzellik, bir eğlence bulmasalar herhalde çekip giderler. Hayattan zevk almak için elimizden geleni yapıyoruz. Dünyanın problemlerini dert edip kendimize hayatı zehir etmiyoruz.

Alkolizmden boğulan bir kişi g6r6rsek hemen kendisini o bataktan çekip çıkartıyoruz, sonra da iyileşmesi için elimizde ne varsa hepsini 6n6ne seriyoruz. Sırf onun iyileşmesi için korku ve acı dolu olan geçmişimizi onunla birlikte hatırlıyor, onunla birlikte tekrar yaşıyoruz. Ama buraya kadar. Onların dertlerini y6klenmiyoruz. Başkalarının dertlerinin t6m y6k6n6 kendi omuzlarına almaya çalışanlarımız çok zaman geçmeden bu y6k6n altında ezilip kalıyorlar.

Biz neşe ve kakhahanın gerekli olduğuna inanıyoruz. Bize dışarıdan bakanlar trajik bir anımızı kakhahalarla hatırladığımızı g6rd6kleri zaman bize şaşkınlıkla bakıyorlar. Neden g6lmeyelim? Biz iyileştik ve başkalarını da iyileştirecek bir g6 kazandık.

Sağlığı yerinde olmayanların ve hayattan zevk almayanların fazla g6lmediklerini herkes bilir. Onun için her aile beraberce veya ayrı ayrı, şartları ne gerektiriyorsa, eğlenmeli. Tanrı'nın bizi mutlu, neşeli ve h6r olmamızı istediğinden hiç ř6phemiz yok. Bir zamanlar bizim için geçerli olmuş olsa bile hayatın g6zyaşından ibaret olduğu felsefesini benimseyemeyiz artık. Gerçek olan şu ki biz kendi mutsuzluğumuzu kendimiz yarattık. Allah vergisi değildi. Onun için boşuna dert yaratmayın. Ama dert karşınıza çıkarsa bunu Tanrı'nın her şeye kadir olduğunu bir kez daha ispat etmek için bir fırsat olarak kabul edin.

Gelelim sağlık konusuna. Alkolden kavrulmuş bir v6cudun bir gecede iyileşmesine imkan yok. Aynı şey uzun s6re çarpık bir mantıkla yaşamış, bunalım içinde bir zihin için de geçerli. Manevi yolla yaşamanın en iyi ilaç olduğundan hiç ř6phemiz yok. Biz içkiden kurtulanlar akıl saplığının bir mucizesini temsil ediyoruz. Fiziksel sağlığımız da inanılmayacak derecede d6zeldi. Aramızda artık kendini ziyan eden insana çok az rastlarız.

Bu demek değil ki her şeyi maneviyata bırakıyoruz. Mevcut tıbbi olanaklardan elimizden geldiği kadar yararlanıyoruz. Tanrı faydalanmamız için her t6rl6 doktor, psikiyatrist, psikolog var etti. Sağlık problemlerinizi bu kişilerle paylaşmakta hiçbir şekilde teredd6t etmeyiniz. Çoğu bize yardımcı olmak, bizi iyileştirmek için ellerinden geleni yapacaktır. Biz Tanrı'nın mucizesi ile iyileştik ama bu doktorların, psikologların faydalarını inkar edemeyiz. Aramıza yeni katılanların tedavisinde ve tedavi sonrasında da onlara ihtiyacımız var ve bu kişilerden vazgeçemeyiz.

Bu kitabın taslağını okuyan doktorlardan birisi, alkolizmden iyileşirken tatlı yemenin yararlı olabileceğini s6ylemişti. Tabii ki doktorumuzun onayı ile. Eğer şeker hastalığınız varsa bu tavsiyeyi uygulamaya kalkmayınız. Yanınızda taşıyacağınız bir şeker veya çukolata parçası enerjinizi çabuk toplamınıza yardım edebilir. 6zellikle geceleri canınız içki istediğinde ağzınıza atacağınız bir tatlı size yardım edecektir. Çoğumuz tatlı bir şeyler yeme ihtiyacını hissettik ve bu uygulamayı çok yararlı bulduk.

Bir de cinsel hayatımız hakkında bir çift s6z s6yleyelim. Alkol cinsel bir uyarıcı olduğundan hastalık devrelerinde cinsel ilişkiler abartılır. Alkolik içkiyi bıraktıktan sonra bu aşırı isteklilik yok olduğu gibi cinsel duygular tamamen kaybolabilir. Erkekler iktidarsızlıktan şikayet ederler. Eğer bu durumun sebebi anlaşılmazsa b6y6k bir hayal kırıklığı doğar. Bu bazılarımızın başından geçti. Fakat birkaç ay sonra hiç bilmediğimiz, hiç tatmadığımız kadar zevkli bir cinsel yaşam s6rmeye başladık. Eğer bu isteksizlik veya iktidarsızlık devam ederse bir doktora ve psikoloğa başvurulmalıdır. Biz bu durumun uzun s6rd6đ6 hiçbir vaka anımsamıyoruz.

Alkolik için çocuklarıyla yeniden arkadaşa ilişkiler kurmak zor olabilir. Çocukların geçen beyinlerinde alkoliğin içkili zamanlarının getirdiği acılar hen6z tazedir. S6ylemeseler bile kendilerini ve ailenin diğer bireylerini koyduğu zor durumdan 6t6r6 alkolikten nefret edebilirler. Çocuklar bu durumda ř6pheci ve sert olurlar. Affetmeye ve unutmaya pek yanaşmazlar. Bu durum, ailenin yaşça b6y6k bireyleri alkoliğin yeni yaşantısına ve d6ř6nme şekline inanmaya başladıktan sonra bile çocuklarda devam eder.

Zaman geçtikçe çocuklar karşılarındakilerin yepyeni bir insan olduğunu anlayacak ve bu yeni anlayışlarını belli edeceklerdir. Bu duruma erişildiği zaman onları sabah meditasyonlarına davet edebilirsiniz. G6nl6k aile olayları hakkında onların fikrini alabilirsiniz. Bundan sonra geleişme çok çabuk olacaktır. Harikulade sonuçlar elde ederek çocuklarınıza yeniden kavuşacaksınız.

Aile uygulasin veya uygulamasın, alkolik iyileşmek istiyorsa maneviyatla dolu bir yol izlemelidir. Diğer bireyler onun bu yeni durumundan hiç ř6phe etmeyecek kadar emin olmalıdırlar. Onun bu yolda başarılı olarak y6r6d6đ6n6 g6rd6ke, ailenin diğer bireylerinin de inançları kuvvetlenecektir.

Size burada bir hikaye anlatmak istiyoruz. Arkadaşlarımızdan biri çok sigara ve kahve içiyordu. Bunda aşırı davrandığını herkes kabul ediyordu. Durumu g6ren ve yardımcı olmaya çalışan eşi kendisine bunları bırakması için nasihat etmiş. Arkadaşımız da sigara ve kahvede aşırılığa kaçtığını kabul etti, ama bunları bırakmaya hazır olmadığını s6yledi. Fakat kahve ve sigarayı neredeyse g6nah sayan eşi ısrar etti ve eşinin bu anlayışsızlığı arkadaşımızı yavaş yavaş kızdırdı ve onu tekrar içmeye itti.

ř6phesiz arkadaşımız çok hatalıydı. Bunu kabul etmek zorunda kaldı ve maneviyatını kuvvetlendirdi. Halen, Adsız Alkoliklerin en sadık 6yelerinden birisi, ama sigara ve kahveyi bırakmadı. Bu konuda eşi dahil onu kimse tenkit etmiyor. Eşi de bu kadar

küçük bir meseleyi bu kadar büyütmesinin ne kadar yanlış olduğunu anladı.

Bu bölümümüzü çok doğru bulduğumuz üç sözle kapatalım .

Her şeyin bir sırası var, önce Yaşa ve Yaşat.

10. Bölüm

İŞVERENE SESLENİŞ

Şimdi üyemiz olan büyük bir iş adamının hikayesini size anlatmak istiyoruz. Bu arkadaşımız hayatı boyunca yüzlerce adamı işe alıp yüzlercesini de işten çıkartmış. Yanında çalışanlardan alkolik olanları, sadece bir iş veren açısından değerlendirmiş. Kendi ağzından nakledeceğimiz hikayesini dünyadaki birçok iş adamı için faydalı olacağından eminiz. Sözü kendisine bırakıyoruz.

Bir zamanlar 6600 kişinin çalıştığı büyük bir şirketin genel müdür yardımcısıydım. Bir gün sekreterim Mr.B. isminde birinin benimle telefonda konuşmak istediğini söyledi. Konuşmak istemediğimi söyledim sekreterime. Mr.B.'ye içkiyi bırakıp normal şartlar altında çalışması için birkaç şans tanıdım. Ancak son defa Hartford'dan iki gün arka arkaya ettiği telefonda konuşamayacak kadar sarhoştu. İşten çıkarmaktan başka çarem kalmamıştı.

Sekreterim yeniden gelerek telefondakinin Mr.B. değil onun erkek kardeşi olduğunu söyledi. Bana verecek önemli bir mesajı olduğunu söylemiş. Ben hala ailenin benden af dileyceklerini tahmin ederek telefonu aldım. Telefondaki ses şunları söyledi: "Size geçen cumartesi günü Paul'un Hartford'daki otelin balkonundan atlayarak intihar ettiğini haber vermek istedim. Bize bıraktığı notta sizi hayatta tanıdığı en iyi patron olduğunuzu ve de olaylardan dolayı hiçbir suçunuz olmadığını yazıyor."

Bir başka sefer de açtığım zarftan düşen gazete parçasında en iyi satış elemanlarımdan birisinin ölüm ilanı vardı. İki hafta hiç durmadan içmiş. Sonrada ağzına silahı dayayarak hayatına son vermişti. Altı hafta önce içkisiyle başa çıkamadığımdan kendisinin işine son vermiştim.

Başka bit tecrübem daha var. Şehirlerarası telefonda bitkin bir kadın sesi geliyordu. Virginia'dan arıyordu. Dört gün önce eşi kendini asarak intihar etmişti. Eşinin hayat sigortasının hala yürürlükte olup olmadığını soruyordu. Bu adamı da, gayet parlak, akıllı ve tanıdığım en iyi organizatörlerden biri olmasına rağmen, içki alışkanlığı yüzünden, işten çıkarmak zorunda kalmıştım.

O zamanlar alkolizm hakkında şimdiki kadar bilgili olmadığım için üç fevkalade insan hayatını kaybetmişti. Kaderin cilvesine bakın ki sonradan ben bir alkolik oldum. Eğer beni anlayan bir insanla karşılaşmasaydım bugün ben de bu arkadaşların uğradığı akıbete uğrardım. Bir kişiyi idareci pozisyonuna getirmek büyük çalışma, zaman ve para isteyen bir şeydir. Bu yüzden benim sarhoşluktan çalışamaz duruma gelmem şirkete epey pahalıya mal olmuştu. İşte bu yüzden bu anlattıklarım belki hem patronlara hem de işveren durumunda olan yöneticilere faydalı olabilir.

Hemen hemen bütün işverenler ve işveren durumundaki yöneticiler yanlarında çalışan elemanlardan kendilerini sorumlu hisseder, bu sorumluluğun getirdiği görevleri yerine getirmek isterler. Eğer aralarında alkolik bir kimse varsa onlara karşı tutumları farklıdır. Bir patron için alkolik bir kimse en azından akılsız birisidir. Bu elemanın özel bir yeteneği varsa veya patronunun ona karşı kişisel bir bağlılığı varsa belki normalden daha uzun bir süre işine devam etmesine izin verilir. Bazı patronlar bu gibi kimselerin işlerine son vermeden önce bildikleri her çareye başvurmuşlardır. İşveren tarafından sabır ve müsamahanın gösterilmediği vakalar parmakla sayılacak kadar azdır. Eğer içki yüzünden işimizden olduysak sorumlusu kesinlikle işverenimiz değildir.

İşte size tipik bir örnek: Amerika'nın en büyük bankalarından bir tanesinin müdürü benim artık içki içmediğimi biliyor. Bir gün bana, bankanın ileri gelenlerinden bir tanesinin içinde bulunduğu durumdan bahsetti. Anlattığı şeyler adamcağızın tam bir alkolik olduğunu gösteriyordu. Yardımcı olabilmem için bir fırsat doğmuştu. Derhal alkolizmin ne tür bir hastalık olduğunu, belirtilerini, sonuçlarını bütün ayrıntılarıyla elimden geldiği kadar anlattım. Arkadaşımın tepkisi ise şöyle oldu. "Çok ilginç. Fakat eminim ki bu arkadaş artık içkiyi bırakmıştır. Üç aydır tedavi gördüğü klinikten yeni döndü. İyi de gözüküyordu. Ayrıca Yönetim Kurulunun da ona son olarak bir şans tanıdığı bilincinde."

Eğer bu kişinin hastalığı normal seyirde devam ederse büyük bir olasılıkla eskisinden daha körü duruma gelecektir diye dilimin döndüğü kadar anlattım. Bu kaçınılmazdı. Banka bu insana karşı haksızlık etmiyor muydu? Neden onu içkiyi bırakmış olan diğer alkoliklere temas ettirmiyordu? Bu onun iyileşme şansının büyük ölçüde arttırdı. Ben üç yıldır ağzıma içki koymamıştım ve bu yolda çektiğim güçlükler eminim ki benim durumumda olanların onda dokuzunu içkiye başlatabilecek kadar büyüktü. Hiç olmazsa benim hikayemi dinlemesine fırsat verilemez miydi?

Arkadaşım, "Hiç lüzum yok" diye cevap verdi ."Bu adam ya artık içkiyi bırakır, ya da işinden olur. Eğer sendeki irade ve güç onda da varsa başarabilir" dedi.

O anda çaresizliği anlatamam. Bankacı arkadaşımı ikna edememişti. İş arkadaşının ciddi bir şekilde hasta olduğuna bir türlü inanmıyordu. Beklemekten başka bir çare yoktu.

Çok geçmeden adam yeniden içkiye döndü ve işinden atıldı. Hemen adamı bulup kendisiyle konuştuk. İyileşme programımızı anlattık. Fazla itiraz etmeden aramıza katıldı. Şuanda hiç şüphesiz iyileşme yolunda. Bence bu olay bir çok insanın alkolizm hakkında ne kara az şey bildiğini işverenlerin de bu bilgisizlik yüzünden aslında yararlanabilecekleri bir elamanı feda edebileceklerini gösteriyor.

Eğer bu konuda yardım etmek istediğiniz bir elemanın varsa sizin içkiyle olan ilişkinizi düşünmeyiniz. Çok içki içen bir insan olabilirsiniz veya arada sırada bir iki kadeh atıyorsunuzdur. Ya da içkiyi ağzınıza koymuyorsunuzdur. Her üç durumda da alkolizm veya alkolizm hakkında bazı önyargılarınız olabilir. Eğer içkiyi seyrek içiyorsanız bir alkolik sizi hiç içki içmeyen bir insanı sinirlendireceğinden daha çok sinirlendirecektir. Arada sırada içtiğinizden ve içkiye karşı tepkinizi ne olduğunu bildiğinizden kendinizden eminsiniz. Siz akşam içkisini içer, sabah kalkar ve hiçbir şey olmamış gibi işinize gidirsiniz. Ama alkolik için öyle değil. İçki sizin için problem değildir. Eğer zayıf ve akılsız değilse başkaları için niye bu kadar büyük bir problem olduğunu kavrayamazsınız.

Bir alkolikle karşılaştığınızda bu kişinin zayıflığından, akılsızlığından ve de sorumsuzluğundan ötürü doğal bir kızgınlık duyabilirsiniz. Alkolizmi daha iyi anlamaya başlasanız bile bu kızgınlıktan kolaylıkla kurtulamazsınız.

İşyerinizde bir alkolik varsa onu incelemek sizin için aydınlatıcı olabilir. Bu insan çok zaman akıllı, çabuk düşünen, yaratıcı gücü olan ve de arkadaşları tarafından sevilen bir kişi değil midir? Ayıkken çalışkan ve işlerini gayet düzgün yürütmesini bilen bir insan değil midir? Bütün bu özellikleriyle bir de içki içmese, işine devam etmesi herkes için faydalı değil midir? Bu insan diğer hasta elemanlara gösterilen anlayışı hak etmez mi? Kurtarılmaya değer mi? Eğer bu sorulara olumlu yanıt verebiliyorsanız, sebep ister insanlık olsun, ister işinizle ilgili olsun, isterlerse ikisi bir arada olsun, aşağıda vereceğimiz tavsiyelerin size yardımcı olacağını umuyoruz.

Sadece alışkanlık, inancılık veya iradesizlikle uğraştığınızı kafanızdan atabilir misiniz? Eğer size bunu yapmak zor geliyorsa alkolizmin nasıl bir hastalık olduğunu anlatan ikinci ve üçüncü bölümleri okumanızda fayda vardır. Bir iş adamı olarak sonuca varmadan önce bir işin neler gerektirdiğini tartmak isteyeceksiniz. Eğer elemanınızın hasta bir insan olduğunu kabul ediyorsanız geçmişte yaptığı hataları affedebilecek misiniz? Geçmişteki deliliklerini unutabilecek misiniz? Alkolden etkilenen beyninin yarattığı saçma sapan düşüncelerinin kurbanı olduğu gerçeğini kabul edecek misiniz? Chicago'lu bir doktorun fazla alkolden ötürü artan omurilik suyunun beynine hücum ederek basınçla beyni parçaladığı biz vakayı anlatması üzerine geçirdiğim şoku hala çok iyi hatırlıyorum. Tevekkeli değil, bir alkolik o kadar düşüncesiz olabiliyordu. Böylesine harap olmuş bir beyinle kim saçma sapan davranmazdı ki? Normal içki içenler bu derecede etkilenmedikleri gibi bir alkoliğin bu saçmalıklarını da anlayamazlar.

Sizin elemanınız belki de yaptığı yolsuzlukları öğretmeye çalışmakta. İnanılmaz derecede kötü durumlara düşmüş olabilir. Normal zamanda fevkalade olan bir insanın nasıl olup da bu tip çıkmazlara düştüğünü anlayamazsınız. Halbuki bu kişinin yaptığı bu çirkin hadiseler tamamen beyindeki bol miktardaki alkolün sonucudur. Ayıkken son derece dürüst olan bu kişi, içki krizine girdiği andan itibaren inanılmaz şeyler yapar. Ayıldığı andaki pişmanlığı çok derindedir. Ama bu pişmanlık da ikinci bir içki krizine kadar devam eder.

Burada bütün alkolikler ayıkken dürüsttür diye bir kural yaratmak istemiyoruz. Onun için yardım etmeye karar verdiğiniz insana çok dikkat etmeniz gerekli. Eğer niyeti kötü ise ve de içkiyi bırakmaya hiç niyeti yoksa sizin anlayışlı tutumunuzdan istifade etmeye kalkabilir. Alkolü bırakmaya niyetinin olmadığını anladığınız andan itibaren işten çıkartmanızda fayda vardır. İşine devam etmesine izin vermekle ona iyilik yapmıyorsunuz. Onu işten çıkarmak ona iyilik yapmak olacaktır. Belki bu olay onu silkelere ve akli başına gelir. Bunu ben kendi tecrübelerime dayanarak söylüyorum. İş yerimdeki pozisyonumu koruduğum sürece içkiyi bırakmam için şirketimin benim için yapacağı bir şey yoktu. Durumunun ne kadar ciddi olduğunu göremiyordum. Beni önce kovsaldılar ve bu kitapta sunulan yolu bana göstermek için gerekli girişimleri yapsaldılar, çok değil altı ay sonra iyileşmiş olarak beni yeniden işe alabilirlerdi.

Ama siz içkiyi bırakmak isteyen insanlara onların işine son vermeden de yardımcı olabilirsiniz. Anlayışlı davranışınızın meyvelerini göreceğinizden emin olabilirsiniz.

Farz edelim böyle bir kişiyi tanıyorsunuz. O da içkiyi bırakmak istiyor. Belki insanlık için değil de sırf işiniz çok iyi olacağını düşündüğünüzden ona yardım etmek istiyorsunuz. Artık alkolizm hakkında daha çok bilgi sahibisiniz. Karşınızdaki insanın bedenen ve ruhen hasta olduğunu görüyorsunuz. Geçmişteki hatalarını bir kalemde silip atmaya hazırsınız. Şöyle bir

yaklaşımında bulunabilirsiniz:

İçki probleminin farkında olduğunuzu ve de alkölü bırakmasının şart olduğunu kendisine açıkça bildirin. Yetenekli olduğunu bilip bunu takdir ettiğinizi ve bu yüzden de onun işinde kalmasını arzu ettiğinizi, ancak içkiye devam ettiği taktirde bunun mümkün olamayacağını söyleyin. Pek çoğumuza bu şekilde bir katı davranış iyi gelmiştir. Kendisine nasihat etmeye, iyi ahlaka davet etmeye ve onu suçlamaya niyetiniz olmadığı hakkında kendisini temin edin. Evvelce bu tip şeyler olmuşsa onun hakkında fazla bilgi sahibi olmadığınızdan dolayı olduğunu belirtin. Mümkünse, ona karşı bir kırgınlığınız olmadığını söyleyin. İyileşmek istiyor mu? Bu soruyu sormalısınız, çünkü birçok alkolik doğru dürüst düşünemediklerinden içkiyi bırakmak istemezler. O bırakmak istiyor mu? İçkiyi ilelebet bırakmak ve iyileşmek için gerekli olan her şeyi yapacak mı? Her şeye boyun eğecek mi?

Eğer cevabı olumlu ise konuyu biraz daha derinleştirebilirsiniz. Gerçekten içkiyi bırakmak istiyor mu yoksa sizi kandırdığını mı zannediyor? Biraz tedavi gördükten sonra arada sırada bir iki kadeh içip kaçamak yapacağını mı hayal ediyor? Bu noktalardan iyice emin olmanız gerekiyor. Sizi ve kendini aldatmasına izin vermeyin.

Bu kitaptan söz etmek o sırada size kalmış bir şey. Eğer vaziyeti idare ettiğini zannediyorsa ve içkiyi, bir bardak bira bile olsa, yeniden içebileceğini düşünüyorsa bundan sonraki ilk sarhoşluğunda, ki eğer alkolikse mutlaka yakın bir zamanda gerçekleşecektir, işine son vermeniz en uygunu olacaktır. Unutmayınız ki gerçekten iyileşmek isteyen bir alkolik uğraşmaya değer. Fakat istemiyorsa ne diye boşuna zamanınıza harcayacaksınız? Bu biraz katı bir davranış gibi görünebilir ama bizce en iyi ve en doğru yol budur.

Eğer kaşınızdaki insanın hakikatten iyileşmek istediğine ve bu amaç için her şeyi yapacağına kani olursanız ona ne yapılması gerektiğini anlatırsınız. Birçok alkolik, programa başlamadan önce içkinin vücudunda yaptığı hasarların tedavi edilmesi gereklidir. Bunun için kendi doktorunuzla konuşup bir fikir alabilirsiniz. Tedavinin şekli ne olursa olsun amacı akli ve vücudu alkolden temizlemektir. Yetenekli kişilerin elinde bu tedavi ne çok uzun sürer ne de çok pahalıdır. Elemanınız bu tedavi sayesinde daha çabuk iyileşecektir. Eğer maddi durumu tedavi masraflarını ödemeye uygun değilse şirketten bir yardım sağlayabilirsiniz. Ancak bunu onun maaşından yavaş yavaş kesileceğini bilmelidir. Kendi hayatından tamamıyla kendinin sorumlu olduğunu hissetmesi onun için daha iyi olur.

Teklifinizi kabul ettiği taktirde bu tedavinin için sadece bir kısmı olduğunu bilmelidir. En iyi doktorların tedavisini sağlamış olsanız bile kendinin değişmesi gereklidir, bunu bilmeli ve anlamlıdır. İçkiden kurtulması için düşünce ve davranış tarzlarını değiştirmelidir. Fiziksel iyileşmeye öncelik vermemeniz sebebi bir atasözü: Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Bir kimsenin vücudunda alkol tesirlerini silmeden manevi yola yönelmesini sağlayacak kafa gücünü de bulması zor olur.

Bu şahsın iyileşme kabiliyetine güveniyor musunuz? Söz güvenden açılmışken bu konunun tamamen kendi şahsi tasarrufunda olduğunu, onun alkolikliğin ve tedavisinin onun onayı olmadan kimseyle tartışılmayacağına dair söz verebiliyor musunuz? Tedaviden döndükten sonra onu karşınıza alıp bu konuları kendisiyle tartışmalısınız.

Şimdi de bu kitabın amacına ve sizinle onun bağlantısına dönelim. Bir işverenin alkolik bir elemanına tardım edebilmesi için bazı yollar göstermeye çalıştık. Verdiğimiz bu fikirle size tutarsız gelebilir. Belki de bizim yaklaşımımızı tasvip etmediniz. Hiçbir şekilde sadece bizim yolumuzun tek ve doğru yol olduğunu söylemek istemiyoruz. Yegane söylemek istediğimiz, sizinle paylaştığımız bu yaklaşımımızın bizim için en iyi sonuçlar verdiği ve tecrübelerimize dayandığı. Önemli olan izlenecek yolun ne olduğu değil alınacak sonuçtur. Elemanınız istese de istemese de alkolizm hakkındaki acı gerçeği öğrenecektir. Bu yolu seçmese bile bu gerçeği öğrenmek onu incitecektir.

Bu kitabı elemanınızı tedavi eden doktorun dikkatine sunmanızı tavsiye ederiz. Eğer kitap hastanın eline onun okuyabilecek durumdayken ve bunalım halindeyken verilirse hasta durumunu çok daha iyi anlayabilir.

Umarız doktoru hastaya tüm gerçekleri anlatır ve bu kitap hastanın eline verildiğinde de kimse bu kitaptakileri uygulaması gerektiğini söylemez. Karar yalnız hastanın kendine ait olmalıdır.

Siz, değişen tutumunuzun ve bu kitabın içeriğinin yeterli olup elemanınızı kurtaracağına eminsiniz. Bazen bunlar yeterli olsa da bazen de olmayacaktır. Şayet siz yılmadan desteğiniz devam ederseniz elde edeceğiniz başarının oranı sizi memnun edecektir. Adsız Alkolikler olarak gayretlerimiz genişleyip, sayımız arttıkça, umarız elemanlarınızı bazılarımızla kişisel olarak görüşmeye teşvik edebilirsiniz. Bu arada yalnız bu kitabı okumakla da çok şey başarabilirler.

Elemanınız tekrar işe başladığı zaman onunla dertleşin. İyileşme yoluna girip girmediğini sorun. Eğer problemlerini sizinle tartışmak için kendini serbest hissediyorsa, sizin onu anladığınızı ve size ne itiraf ederse etsin kızmayacağına eminse süratle iyileşmeye başlayacaktır.

Burada size şunu soralım: Bu kişi size çok rahatsız edici şeyler söylediğinde soğukkanlılığınızı koruyabilecek misiniz? Örneğin,

fazla masraf göstererek şirketten para kopardığını veya en iyi müşterinizi sizden çalmayı planladığını itiraf edebilir. Sizin de bildiğiniz gibi, tam bir dürüstlük gerektiren bizim yolumuzu seçtiyse her şeyi ama her şeyi söyleyebilir. Bütün bunları unutup bu kişiyle yeni baştan başlayabilir misiniz? Eğer size borcu varsa bir ödeme planı yapmayı düşünebilirsiniz.

Eğer ailevi problemini anlatmak istiyorsa hiç şüphesiz bir takım tavsiyelerde bulunabilirsiniz. İş dedikoduları ve iş arkadaşları hakkında konuşmadıkça her şeyini açıkça size anlatabilir mi? Böyle bir ilişkiye girebilirseniz size hayat boyu sadık bir eleman kazanacaksınız demektir.

Biz alkoliklerin en büyük düşmanı kızgınlık, kıskançlık, haset, gayret ettiği halde bir şey elde edememek ve korkudur. Bütün işyerlerinde bir rekabet ve bu rekabetten kaynaklanan bir politika oluşacaktır. Bazen alkoliğin aklına ayağını kaydırmak isteyenlerin olduğu düşüncesi saplanabilir, çoğunlukla bunun aslı yoktur. Fakat alkoliğimizizin işyerinde aleyhimize kullanılabilir.

Anımsadığımız bir olayda, kötü niyetli birisi alkolik iş arkadaşının sarhoşken yaptığı saçma sapan şeyleri sözde zararsız şakalar şeklinde anlatarak alkoliğin ipliğini pazara çıkardı. Başka bir seferinde ise bir alkolik tedavi için bir kliniğe yatmıştı ve iş yerinde çok az kişi bunu biliyordu, fakat çıkan bir dedikodu sayesinde bütün işyeri bu kişinin neden hastaneye yattığını öğrendi. Bu durum alkoliğin iyileşme şansını oldukça azalttı. Sizin kimseyi kayırmanız gerekmez ama masum bir kişiyi haksız saldırdan ve ithamlardan koruyabilirsiniz.

Alkolikler enerjik insanlardır. Tabiri uygunsa iyi çalışır, iyi eğlenirler. Tedaviden döndükten sonra elemanınız eskisinden de fazla çalışmaya başlayabilir. Kendisini göstermek arzusuyla, bedenen ve ruhen alkolsüz bir hayata adapte olabilmek için işi ifrata götürebilir. Bu durumda siz kendisini frenleyebilirsiniz. Arada sırada eğlenmesi gerektiğini hatırlatınız ona. Öbür alkolikler için çalışmak istemeye bilir ve bu durum iş saatleriyle çelişebilir. Sizin buna bir dereceye kadar göz yummanız kendisine yardımcı olacaktır. Diğer alkoliklerle olan uğraşısı içkiden uzak tutmakta faydalıdır.

Eğer elemanınız birkaç ay ağzına içki koymadan dayanmışsa onu işyerinizdeki diğer, alkoliklere yardımda kullanabilirsiniz. Önemsiz bir pozisyonda olan iyileşmiş bir alkolik daha önemli pozisyonda olup alkol. Problemi olan biriyle rahatlıkla konuşabilir. Pozisyonlarındaki temel farklılık sebebiyle iyileşmiş bir alkolik hiçbir zaman bu durumdan faydalanmaya kalkmaz.

Elemanınız artık güvenilir bir kişidir fakat onunla olan eski tecrübeleriniz doğal olarak içinizde bir takım şüpheler uyandırabilir. Eşi telefon edip hasta olduğunu haber verdiğinde hasta olmayıp sarhoş olduğunu haber verdiğinde gerçeğe hasta olmayıp sarhoş olduğunu düşünebilirsiniz. Eğer sarhoş olduğu için işe gelmemişse ve hala gerçekten iyileşmek istiyorsa işini kaybetme pahasına da olsa size gerçeği söyleyecektir. Çünkü yaşamak istiyorsa dürüst olması gerektiğini bilmektedir. Sizin kafasını onunla yormadığınızı, ondan şüphelenmediğinizi, veya onu içkiden uzak tutmak için hayatını idare etmeye kalkmadığınızı bilmek onu rahatlatacaktır. Eğer iyileşme programını dürüstlikle uyguluyorsa onu iş için istediğiniz yere gönderebilirsiniz.

Bir kere bile içmeye teşebbüs ederse karar size kalıyor. Ya işine son ya da son bir şans verirsiniz kendisine. Gerçekten iyileşmek istemediğinden eminseniz işine son vermek için düşünmeyin bile. Eğer elinden geleni yaptığınan eminseniz bir şans daha tanıyabilirsiniz. Ama bu noktada siz elinizden geleni yapmış olduğunuz için onu işinde tutmanız için hiçbir yükümlülük duymamalısınız.

Yapabileceğiniz bir şey daha var. Arzu ederseniz ve eğer büyük bir organizasyonun başındaysanız orta seviyedeki yöneticilerinize bu kitaptan bahsedip okumalarını sağlayabilirsiniz. Şirket veya organizasyon olarak alkolikler karşı olmadığını onlara bildirin. Bu yöneticiler bazen zor durumda olabilirler, çünkü yönettikleri kişilerle aynı zamanda arkadaşlardır. Günün birinde durumlarının düzeleceğini ümit ederek alkolik arkadaşlarının hatalarını örtbas etmeye çalışabilirler. Kovulması gereken alkolikler yardım etmek için kendi durumlarını tehlikeye sokarlar.

Bu kitabı okuduktan sonra orta kademedeki bir yönetici bir alkoliğe gidip aşağı yukarı şu sözleri söyleyebilir: "Bak kardeşim, İçkiyi bırakmak istiyor musun, istemiyor musun? Her seferin de işe sarhoş geldiğinde veya sarhoşluktan işe gelemediğinde beni zor duruma sokuyorsun. Bu hem bana hem de işyerine haksızlık oluyor. Alkolizm hakkında yeni bazı şeyler öğrendim. Eğer alkoliksen hasta bir insansın. Bana kalırsa tam bir alkolik gibi davranıyordun. İşyeri bunu yenmen ve tedavi olman, için sana yardım etmeye hazır. Eğer ilgilenirsen çıkış yolu var. Bu durumda geçmişte olanlar unutulacak ve alkol tedavisi gördüğünü kimse bilmeyecek. Ama eğer içkiyi bırakmak istemiyorsan veya bırakamayacaksan istifa etsen iyi olur."

Yöneticilerin bu kitapta yazılanların tümüyle hem fikir olmayabilir. Bu kitabı da alkoliğe göstermeleri gerekmez ve göstermemelidirler. Ama hiç olmazsa, kitabı okuduktan sonra problemi daha iyi anlayacaklar ve alkoliğin boş sözlerine kanmayacaklardır. Alkoliğin yaptıklarını örtbas etmek için bir neden kalmayacaktır ortada. Bütün söylediklerimiz sonunda şuna geliyor: Hiç kimse sırf alkolik olduğu için işinden atılmamalıdır. Eğer içkiyi bırakmak istiyorsa kendisine gerçek bir şans verilmelidir. Eğer içkiyi bırakmak istemiyorsa o zaman işine son verilmelidir. Bu kuralın istisnaları olsa bile çok azdır.

Bu tür yaklaşımın başarılı olacağını tahmin ediyoruz. İyi elemanlarınızın iyileşmesine yardım edecektir. İyileşmeye niyeti olmayanlardan da kurtulmanıza fırsat yaratılacaktır. Alkolizm, zaman ve işgücü açısından işyerinizi tahmininizden çok fazla zarara sokuyor olabilir. Umarız tavsiyelerimiz size bu konuda da yararlı olur.

Geçenlerde bizim yaklaşımımızı büyük bir şirketin genel müdür yardımcısına anlattık. O da şunu söyledi: "Sizin, (Adsız Alkolikler) içkiyi bırakmış olmanızdan büyük mutluluk duyuyorum. Ancak, bizim şirketimizin kuralı elemanlarımızın özel hayatına karışmamaktır. Eğer bir kimse işini etkileyecek kadar içiyorsa işine son veririz. Bu bakımdan sizin bize nasıl yardımcı olabileceğinizi anlamıyorum. Zira bizim şirkette hiç alkolik ve alkolizm problemi yok." Aynı şirket araştırma için her yıl milyonlarca dolar harcıyor. Üretim maliyeti en küçük kesirine kadar hesap ediliyor. Elemanların sağlık sigortası var. Elemanlarını hem insan olarak hem de işlerinin iyi yürümesi için koruyorlar, ama alkolizmin onları etkilediğine inanmıyorlar.

Belki de iş dünyasında bu tipik bir davranış. Biz iş dünyasını bir alkoliğin gözü ile görmüş insanlar olarak genel müdür yardımcısının içtenlikle söylediği bu sözlere gülümsüyoruz. Eğer alkolizm şirketine her yıl ne kadara mal olduğunu bilse herhalde şok geçirir. Bu şirkette birçok gerçek alkolik ve alkolik olabilecek kişiler çalışıyor olabilir. Büyük şirket yöneticilerinin bu problemin ne kadar yaygın olduğundan habersiz olduğuna inanıyoruz. Eğer siz de işyerinizde alkolizmin bir problem olmadığını düşünüyorsanız işyerinize daha dikkatli bakmak sizin yararınıza olacaktır. Bazı ilginç şeyler görebilirsiniz. Üretim maliyetinizi tahmininizden çok daha fazla şeyler etkiliyor olabilir.

Bu bölüm alkoliği hasta ve tükenmiş biri olarak tanıtmaktadır. Genel müdür yardımcısı ise ara sıra içip sarhoş olanları düşünmektedir. O takdirde düşünmesi normaldir ama alkolikle içkiyi fazla kaçıran insan arasındaki farkı bilmemektedir.

Alkolik elemanın öbür elemanlara kıyasla fazla ilgi gördüğü ve kendisine daha fazla zaman harcanması istenilen bir şey değildir. Kendisi bir nazar boncuğu haline getirilmemelidir. Eğer iyileşen biriye bunu zaten kendisi istemeyecek ve bundan sakınacaktır. Sizi zor duruma sokmayacaktır. Tam, tersine, deli gibi çalışacak, son nefesine kadar size müteşekkir olacaktır. Bugün küçük bir şirketin sahibiyim. Elemanlarımdan ikisi alkolik ve onların çıkardığı işi beş normal satıcı bir araya gelse ancak çıkarırlar. Çünkü hayata karşı yepyeni bir görüşleri var. Ölümünden döndüler. Ve ben onların iyileşmesi için sarf ettiğim her dakikadan zevk aldım.

11. Bölüm

GELECEĞE BAKIŞ

Normal insanlar için içki içmek bir zevktir. Arkadaşlarıyla beraber eğlenmek için bir vesiledir. İçki içtikleri zaman bir takım problemlerini, üzüntülerini sıkıntılarını unuturlar. Biz alkolikler için ise içki içtiğimiz son günlerde durum böyle değildi. Eski zevkler kaybolmuş, birer anı hale gelmişti. İçkinin zevk olduğu bu hayata geri dönmemiz imkansız olmasına rağmen, içkimizi kontrol altına alacağımız mucizeyi bekliyorduk. Hep bunu deniyor ve her seferinde başarısızlığa uğruyorduk.

Bize hoşgörüsüz davranan insanların sayısı arttıkça biz de toplumdan, yaşamdan elimizi eteğimiz çektik. Alkolün esiri oldukça yalnızlığımız daha da arttı. Anlayış ve arkadaşlık bulacağımız bir yerler aradık, her seferinde yalnızlık bulduk. Fakat yalnızlığımız giderek arttı ve koyulaştı. Bazılarımız sefil yerlerde teselli aradık, bazen bulur gibi olduk, fakat her seferin de çabucak korku, şaşkınlık, hayal sukutu ve ümitsizlikle yüz yüze geldik. Bizim bu satırlarda ne demek istediğimizi ancak bu mutsuzluğu yaşamış olan alkolikler anlayabilir.

Arada sırada, çok içki içen bir kimse, ayıklık dönemindeyken, "İçkiyi hiç özlemiyorum. Kendimi iyi hissediyorum. Daha iyi çalışıyorum. Daha iyi vakit geçiriyorum," der. Biz bu sözlere gülümseriz. Bu arkadaşımız bize karanlıktan korktuğu için ıslık çalan bir çocuğu hatırlatır. Kendini aldatmaktadır. İçinden bir sürü kadehi başına dikmek gelmektedir, ama bunun için kendisine hiçbir şey olmamasını arzu etmektedir. Bu oyunu daha çok tekrarlayacaktır, çünkü gerçekte ayık halinden memnun değildir. Alkolsüz bir hayatı düşünmemektedir. Gün gelecektir alkollü ya da alkolsüz bir hayat düşünemeyecektir. O zaman hiç kimsenin tatmadığı gibi yalnızlığı tadacaktır. Uçurumun kenarına gelecektir. Sonunun gelmesini sabırsızlıkla bekleyecektir.

Yukarıda anlattığımız durumdan bizim nasıl kurtulduğumuzu bu kitabı yazarak size göstermeye çalıştık. Şimdi sizde, "Ben de denemek istiyorum. Fakat ben akılsız, can sıkıcı, iç karartıcı insan olmak istemiyorum. Hiç içki içmemem gerektiğini biliyorum bana bunun nasıl yaparım? İçkinin yerine koyabileceğim bir şey var mı?" diye soruyorsunuz.

İçkinizin yerine koyabileceğiniz, hatta size daha fazla zevk verecek bir şey var. O da Adsız Alkoliklere üye olmak. Bu üyelikle sıkıntıdan, üzüntüden kurtulacaksınız. Hayal gücünüz kuvvetlenecek. Hayatınız bir anlam kazanacak. Varlığınızın en verimli yılları daha önünüzde. Aramızdaki dayanışmayı biz böyle görüyoruz, eminiz siz de aynı gözle bakacaksınız.

Şimdi de, "Peki bu nasıl olacak? Nasıl üye olacağım? Bu insanları nereden bulacağım? diye soruyorsunuz, değil mi?"

Bu yeni arkadaşları kendi çevrenizde bulacaksınız. Çok yakında bir yerde yardım görmeyen alkolikler ölüyor. Büyük bir yerleşim merkezinde yaşıyorsanız yüzlercesi var etrafınızda. Yüksek mevkilerde veya alçak mevkilerde, zengin, fakir, kadın, erkek, bu alkolikler, bu ölmeye yakın alkolikler Adsız Alkoliklerin gelecekteki üyeleri. Bunların arasından hayat boyu sürececek arkadaşlıklar kuracaksınız. Onlara yepyeni ve harikulade bağlarla bağlanacaksınız. Felaketten onlarla beraber kaçacak, ortak yolunuzda omuz omuza yürüyeceksiniz. O zaman başkalarının kurtuluşu ve hayatı yeniden buluşu için kendinizi vermek, feda etmek ne demek anlayacaksınız. "Komşunu da kendin gibi sev," sözünün tam anlamını o zaman kavrayacaksınız.

Böylesine harap olmuş kişilerin yeniden mutlu, saygın ve yararlı kişiler haline gelmesi imkansız gibi görünebilir. Böyle bir mutsuzluktan, kötü isimden ve saygınsızlıktan kurtulanlar nasıl kurtuldu? Size yanıtımız basit: Biz başardığımızı göre siz de, onlar da başarabilir. Her şeyden çok iyileşmeyi isterseniz ve bizim tecrübelerimizden yararlanırsanız siz de mutsuzluktan, umutsuzluktan kurtulacaksınız. Mucize diye bir şey var. Bizler bunun canlı örnekleriyiz.

Umudumuz odur ki bu kitapçık tüm alkolizm dünyasına yayılsın, defalarca yenilgiye uğrayan alkolikler bu kitaba sarılsınlar ve içindeki tavsiyelere uysunlar. Bir çocuğun tekrar ayağa kalkarak yürümeye başlayacağından eminiz. Yürümeye başladıklarında da öbür alkoliklere yardıma yönelecekler. Böylelikle bir çıkar yol arayanlar için Adsız Alkolikler her köyde, her kasabada, her şehirde mantar gibi bitecek.

"Başkalarına yardım" bölümümüzde diğer alkoliklere nasıl yaklaştığımızı ve bunların iyileşmesine nasıl yardım ettiğimizi okudunuz. Farz edin ki sizin sayenizde bir çok aile bu yeni yaşam tarzını benimsedi. Bu noktadan daha ileriye nasıl gideceğinizi öğrenmek isteyeceksiniz. Gelecek hakkında size bir fikir vermek için bizim aramızdaki nasıl büyüdüğünü anlatmak istiyoruz. İşte size kısa bir tarihçe:

1935 yılında, içimizden birisi bir iş gezisine çıktı. İş açısından bu gezi başarısızlığa uğradı. Eğer arkadaşımız bu girişiminde başarılı olmuş olsaydı maddi açıdan hiçbir problemi kalmayacaktı ve o anda onun için çok önemliydi. Üstelik, karşı tarafla mahkemelik olmuş iş tamamen çıkmaza girmişti. Toplantı karşılıklı ithamlarla ve tersliklerle geçmişti. Cesareti, onuru kırılmış, beş parasın yabancı şehirdeydi. İçkiyi bıraktığı henüz birkaç ay olmuştu. Daha sağlık açısından da tam iyileşmemişti. İçinde bulunduğu durumun tehlikeli olduğunu hissetti. Birisiyle konuşup dertleşmesi lazımdı ama kiminle?

Oteldeki hesabını nasıl ödeyeceğini düşünüp otelin lobisinde bir aşağı bir yukarı dolaşıyordu. Lobinin bir köşesinde şehirdeki kiliselerin bir listesi asılıydı. Öbür köşedeki kapı ise güzel bir bara açılıyordu. İçeride neşe içinde içkilerini içen insanları görebiliyordu. Orada istediği arkadaşlığı ve rahatlamayı bulabilirdi. Bir iki kadeh içmeden de kimseyle arkadaşlık kuramaz ve koskoca hafta sonunu yalnız geçirmek zorunda kalırdı.

Tabii ki içki içmeyecekti. O zaman önünde bir bardak gazozla barda oturmasının bir anlamı yoktu. Ne de olsa altı aydır ağzına bir yudum içki koymamıştı. Ama belki, belki bu sefer başarabilirdi. Sadece üç kadeh, fazla değil... Korkunun pençelerini hissetti böğründe. İnce bir buz tabakası üstünde yürür gibiydi. İşte eski delilik geri gelmişti. O ilk kadeh. Titreyerek yeniden kalktı ve barda aksi tarafa kilise listesine doğru yürümeye başladı. Bardan gelen müzik sesi ve neşeli kahkahalar peşini bırakmıyordu.

Sorumluluklarına ne olmuştu? Ailesi ve nasıl kurtulacaklarını bilemedikleri için ölen insanlar, evet alkolikler? Bu şehirde de mutlaka alkolikler vardı. İlk gördüğü kilisenin telefonunu çevirdi. Akli başına gelmişti. Tanrı'ya şükretti. Bir din adamına soracaktı bir alkolik tanıyıp tanımadığını.

İlk çevirdiği numarada karşısına çıkan din adamı onu eskiden çok yetenekli ve saygın fakat şu anda alkolün pençesinde kıvranan bir adama gönderdi. Olağan bir vakaydı. Altüst olmuş bir yuva. Hasta bir eş. Sahipsiz kalmış çocuklar. Ödenmeyen faturalar, berbat olmuş prestij. İçkiyi bırakmak istiyordu fakat denediği her yol onu başarısızlığa sürüklemişti. Biraz anormal olduğunu fark ediyordu fakat bu adam alkolik olmanın ne demek olduğunu daha kavrayamamıştı.*

*Bu hikaye Bill'in Dr.Bob'a yaptığı ilk ziyareti anlatmakta. Bu iki adam Adsız Alkoliklerin kurucularıdır. Bill'in hikayesini kitabın başında okudunuz. Dr.Bob'un hikayesini de bu bölümün sonunda bulacaksınız.

Arkadaşımız hemen bu adamın telefonunu çevirdi. Neden aradığını ve kendi hikayesini anlattı. Arkadaşımız kendi başından geçenleri ve durumunu anlatınca, karşısındaki adam içkiyi bırakmak için irade kuvvetinin kafi gelmediğini kabul etti. Bir manevi tecrübenin gerekliliğini de kabul ediyordu fakat ön görülen şartları uygulamak çok zordu. Bu arada başkalarının alkol problemini anlamasından çok korktuğunu da belirtti. Her alkolik gibi kimsenin alkol problemini anlamadığını, bilemediğini sanıyordu. Şimdi neden aptalca alkolikliğini itiraf edip elindeki işini de kaybetsin ki? Bu ailesine daha büyük bir ıstırap getirmeyecek miydi? Her şeyi yapmaya hazırdı ama bunu yapamazdı.

Fakat bu konuşmadan etkilenmişti ve arkadaşımızı evine davet etti. Arkadaşımız onunla bir süre daha konuştu. Bu konuşmadan sonra adamcağız yine içmeye başladı. Başladı ama bu son içişiydi. Bu içiş sonun başlangıcıydı. Bu son sarhoşluğundan ayıldığında bir şeyi anlamıştı. Problemleri ile yüzleşmesi gerekiyordu. Yaratan'da yardım istemesi şarttı.

Bir sabah, bütün cesaretini topladı. İçki problemini anlayacaklar diye korktuğu bütün insanları teker teker ziyaret etti. Alkolik olduğunu itiraf etti. İnsanlar onu anlayışla karşıladılar, zaten çoğu da onun alkolik olduğunu biliyordu. Sonra da incittiği, kırdığı insanları ziyaret etti, özür diledi. Bunları yaparken de bir taraftan da titriyordu. Çünkü bu ziyaretlerle, bu itirafa zaten alkolikliği ile azalan işini toptan kaybedebilirdi. İnsanlar onun ne yapmaya çalıştığını anlamayabilirlerdi.

Gece yarısı eve geldiğinde çok yorgun ama mutluymuştu. O gün bugündür, bir daha ağzına içki koymadı. Topluma çok yararlı bir hale geldi. İçkinin otuz yılda yaptığı hasarı dört yılda onarabilirdi.

Bu iki arkadaş için hayat o kadar da kolay olmadı. Önerilerine bir takım zorluklar çıkmadı değil. Ama ikisinin de manevi bir hareket içinde olmaları gerekiyordu. Başkalarına yardım etmeleri gerekiyordu. Bir gün o şehirdeki hastanenin başhemşiresine telefon ettiler. Niyetlerini anlattılar ve bildiği herhangi bir ümitsiz alkolik olup olmadığını sordular. Bu kişiye neden yardım etmek istediklerini açıkladılar.

Hemşirenin cevabı şöyle oldu: "Evet, şu anda burada böyle bir kimse var. Daha yeni iki hemşireye dayak attı. İçtiği zaman aklını kaçırıyor. Fakat ayıkken dünyanın insanı diyebilirim. Son altı ayda sekiz kez hastaneye girdi ve çıktı. Bir zamanlar ünlü ve başarılı bir avukatmış. Şimdi ise bağlamak zorundayız.*

*Bu hikaye Bill ve Dr.Bob'un 3 no'lu Adsız Alkolikliğe ilk ziyaretlerini anlatır. Bu ziyaretin sonucunda ilk Adsız Alkolikler grubu Akron, Ohio'da 1935 yılında kuruldu.

Evet, hemşire tam bir alkolikliği tarif ediyordu ama anlattığı kadarıyla durumu pek ümit verici değildi. Böyle bir insana ruhani dünyadan bahsetmek abes olurdu. Yine de arkadaşlardan birisi hemşireye, "Siz adamı özel bir odaya koyun. Biz en kısa zamanda ziyaretine geleceğiz," dedi.

İki gün sonra hasta başucunda hiç tanımadığı iki kişiyi görünce şaşırır. "Siz kimsiniz ve neden ben özel bir odadayım? Daha önce hep koğuşlardaydım," diye sordu.

Ziyaretçilerden birisi, "Senin alkolikliğini tedavi etmeye geldik," dedi.

Bu yanıtı cevap verirken adamcağızın yüzündeki ümitsizliği görmemek imkansızdı. Boşuna yorulmayın, beni artık hiçbir şey iyileştiremez. Ben artık bittim. Son üç sefer hastaneden taburcu olup eve giderken daha yolda içmeye başladım. Artık şu kapıdan çıkmaktan korkuyorum. Korkuyorum de neden içtiğimi anlayamıyorum.

"Bir saat süresince iki arkadaş kendilerinin içkiyle olan ilişkilerini, tecrübelerini anlattılar bu müstakbel Adsız Alkolikçe. Onları dinledikçe aday üye, "İşte ben... İşte aynen ben... Ben de böyle içiyordum," dedi durdu.

Yataktaki adama vücudunun alkolden zehirlendiğini ve zehir vücuduna girdikçe fiziki ve akli dengesinin basıl bozulduğunu anlattılar. Özellikle içilen o ilk kadehin öncesinde bir alkolikğin aklından neler geçtiği konusu üzerinde durdular.

"Evet, ben bütün bu anlattıklarınıza uyuyorum," dedi hasta adam. "Siz ne konuştuğunuzu biliyorsunuz fakat bana nasıl yardımcı olacağınızı anlayamıyorum. Belli ki siz hayatta belli bir yere gelmiş kişilersiniz. Ben de bir zamanlar öyleydim. Şimdi ise bir hiçim. Şu anlattıklarınızdan sonra artık kesinlikle içkiyi bırakamayacağımı anladım." Bu söz üzerine iki ziyaretçi de gülmeye başladılar. Aday Adsız Alkolik, "Ben ortada gülünecek bir şey göremiyorum" diyerek garip garip etrafına bakındı.

İki arkadaş bu sefer ona manevi tecrübelerden ve izledikleri programdan bahsettiler. Sözlerini kesti. "Ben eskiden dindar bir insandım ama o da bir işe yaramıyor. Sarhoş olduğum gecelerin sabahında Tanrı'ya yalvarırdım ve bir daha ağzıma içkiyi koymamak için yemin ederdim. Ama saat dokuz olmadan yine zilzurna sarhoşum."

İkinci ziyaretlerinde hasta bir gün önce konuşulanların üzerinde düşünmüş olduğundan daha kabul eder bir duruma gelmişti. "Belki de haklısınız. Tanrı'nın yapabileceği bir şey olmalı. Bugüne kadar ben yalnız başıma içkiden kurtulmaya çalıştım. O zaman bana yardım etmedi ama."

Üçüncü gün Avukat hayatını Yaratanının korumasına ve yönlendirmesine bıraktı ve bu yolda gerekli her şeyi yapmaya hazır olduğunu söyledi. Eşi kendisini ziyaret ettiğinde bu yeni değişikliğe inanıp inanmamak arasında bocalıyordu, ama daha şimdiden bu değişikliğin diğerlerinden farklı olduğunu anlamıştı. Manevi tecrübeyi yaşıyordu eşi, en yeni Adsız Alkolik.

Aynı gün öğleden sonra hasta giyindi ve hür bir adam olarak hastaneden taburcu oldu. Bundan sonraki yaşamında da politikaya atıldı. Konuşmalar yaptı. Gece gündüz çalıştı. Uyku uyumadığı zamanlar oldu. İçki içilen toplantılara katılmak zorunda kaldı. Katıldığı seçimi çok az farkla kaybetti. Ama Tanrı'yı bulmuştu ve bu sayede kendini bulmuştu.

Bu olay 1935 yılının Haziran ayında oldu. Bu kimse bir daha hiç içki içmedi. Toplumda saygın ve yararlı bir kişi haline geldi. Öbür alkoliklere yardım etti.

Şimdi aynı şehirde yaşayan üç kişi olmuşlardı. Kendi buldukları şeyi başkalarıyla paylaşmak zorunda olduklarını aksi halde içkiye karşı yenik düşeceklerini bilen üç kişi. Başka alkolikleri bulmak için yaptıkları bir çok başarısız girişimden sonra dördüncüyü de buldular. İyi haber duyan birisi vasıtasıyla onunla temas kurdular. Bu kişi genç bir delikanlıydı. Ailesi, oğulları içkiyi bırakmak istiyor mu, istemiyor mu, bir türlü anlayamıyordu. Aile çok dindardı ve oğullarının böylesine asi, böylesine kilise ile ilgisiz olması onları son derece üzüyordu. Geçirdiği içki krizlerinden çok sarsılıyordu fakat yine de içiyordu. Nihayet bir gün hastaneye yatmaya razı oldu ve hatta avukattan boşalan odaya yerleşti.

Bir süre tedavi gördükten sonra bir gün üç kişi kendini ziyaret etti. Hiç tanımadığı üç kişi. Bir süre konuştular. O da dinledi. Sonuçta ziyaretçilerine "Sizin söyledikleriniz aklıma yatıyor. Bu işi yapmaya hazırım. Bizim evdekilerin söylediği şeyler aslında doğrumuş meğerse dedi." Böylece dört kişi oldular.

Tabii bütün bunlar bir hafta içinde olmadı. Otel lobisinde tanıdığımız arkadaşımızı hatırlıyorsunuz değil mi? İşte o arkadaşımızı artık evine dönmeliydi. Tam üç aydır bu şehirdeydi. Arkasında ilk tanıdığı arkadaşını, avukatı ve de genç çocuğu bırakarak döndü. Bu adamlar yaşamlarında yepyeni bir anlam bulmuşlardı. Ayık kalmak için başka alkolikler yardım etmek zorunda olduklarını biliyorlardı ama yardım etmeye başladıkları an bu sebep ikinci sırayı alıyordu. Bunu yapmaktan dolayı duydukları mutluluk hemen ön plana çıkıyordu. Başka alkoliklere evlerini açtılar, yemeklerini paylaştılar. Boş vakitlerinin her anını alkoliklere isteyerek verdiler. Yeni buldukları bir kişiyi gece olsun gündüz olsun hastaneye yatırmaya, sonra da ziyaretine gitmeye hiç üşenmediler. Sayıları gün geçtikçe arttı. Başarısızlığa hiç uğramadılar değil ama o zamanlarda da alkoliğin ailesine manevi dünyanın kapılarını açtılar, böylece, o şekilde üzüntü ve sıkıntıyı yok etmeye çalıştılar.

Aradan bir yıl ve altı ay geçti. Bu üç kişiye yedi kişi daha katıldı. Bu on kişi birbirleriyle sık sık görüşüyorlar ve yeni buldukları hürriyetlerinin ve yaşamlarının getirdiği mutluluk ve heyecanla başka yardıma ihtiyacı olan alkoliklere nasıl ulaşacaklarını planlıyorlar. Bu özel buluşmaların yanı sıra her hafta bir akşam manevi yaşam yolunu bulmak isteyen herkese kapılarını açmaya karar verdiler. Böylelikle hiç tanımadıkları insanlar aralarına katılıyor, problemlerini anlatıyorlardı. Zaten amaç da bu değil miydi?

Birçok kişi ilgilenmeye başlamıştı. Bir çift oldukça geniş olan evlerini bu topluluğun toplantıları için kullanmalarına izin verdi. Sonraları aynı çift elde edilen başarılarından öyle etkilendi ki evlerini bütünüyle bu işe başlattılar. Bu evi, kendi problemini anlayan, sevgi anlayış dolu başka eşlerle konuşmak, alkoliklerin kendi ağzlarından hikayelerini duymak ve kendi alkolik eşine nasıl davranması gerektiğini öğrenmek için kim bilir kaç alkoliğin eşi ziyaret etti.

Hala hastaneden yeni çıkmış olmanın verdiği şaşkınlığın içinde olan kaç alkolik o evin eşliğinden geçerek hürriyetine kavuştular. Oraya giren birçok alkolik aradığı cevabı buldu. Bu evin içindekiler neşeli, kendi hatalarına gülebilen ve bir alkoliğin hatalarını anlayabilen kişilerdi; bu yüzden onların samimiyetine teslim olmamak imkansızdı. Kendi tecrübelerine benzeyen tecrübeleri başkalarının ağzından duymak, çevrelerindeki kişilerin yüzlerinde güven ve teşvik görmek bir çok alkolik için en etkili iyileşme yoluymuştu. Burada, bu evde bir sığınak bulmuşlardı. Bu evde yaşayanların hoşgörüsü, samimiyet ve demokrasi anlayışlarına karşı koyulamazdı. Kendilerini bu atmosfer içinde bulan alkolikler başkalarına da aynı şekilde yardımcı olabileceklerinin bilincinde bu sığınaktan mutluluk içinde çıkıyorlardı. Yepyeni bir arkadaş çevreleri vardı, ama sanki onları bütün hayatları boyunca tanımış kadar yakındılar. Mucizelere şahit olmuşlardı, bir mucizede onlara doğmak üzereydi. Sonunda Tanrı'nın yolunu bulmuşlardı.

Artık bu ev, sayısı 60 ila 80 arasında değişen haftalık konukları barındırmaya küçük gelmeye başladı. Uzakta ki, yakında ki alkolikler haberi duyar duymaz bu eve koşuyorlar. Aileler bu toplantılara katılabilmek için uzun mesafeler aşmaktan kaçınıyorlar.

Adsız Alkoliklerin hayatı toplantı ve hastane ziyaretleri ile bitmiyor. Geçmişteki hataları tamir etmek, yıkılan aileleri bir araya getirmek, borç para vermek, gerekli olduğu zaman birbirlerine iş bulmak, bütün bunlar Adsız Alkolikler için günlük olaylar. Eğer gerçekten içkiyi bırakmak istiyorsa herkes ama herkes Adsız Alkoliklerin kapısı açık. Sosyal farklar, rekabetler ve kıskançlıklar yok bu toplulukta. Aynı geminin enkazı olmuş, ama Tanrı denilen aynı kuvvet tarafından kurtarılmış ve yürekleri ve kafaları başkalarına tardım etmek istediği ile dolu, olan bu insanların, başkaları için önemli olsa bile, böyle şeyler kesinlikle ilgilendirmez.

Bir otel lobisinde başlayan hikayemiz burada sonuçlandı zannetmeyin. Aynı şeyler başka şehirlerde de olmaya başladı. Mesela bu şehirlerden birinde ünlü bir alkolizm ve uyuşturucu madde tedavi hastaneleri var. Altı yıl önce içimizden birisi orada yatmıştı. Çoğumuz ilk kez Tanrı'nın varlığını ve kuvvetini o binanın duvarları içinde hissettik. Orada çalışan bir doktora ise çok şeyler borçluyuz. Çünkü mesleğinin prensipleri ile bağdaşmasa bile bizim yolumuza inandığını söyledi bize.

İşte bu doktor, bizim yolumuzu gayet iyi anladığı için özellikle iyileşmek isteyen ve maneviyata inanarak iyileşebilecek hastalara bizden bahsediyor. Biz, eski hastalar da oraya o kimseye yardıma gidiyoruz. Bu şehirde de size yukarıda anlattığımız toplantılar oluyor. Aynı arkadaşlık aynı yardım isteğini bulabilirsiniz bu toplantılarda. Diğer şehirlerdeki

toplantılara bazen misafir olarak katılıyoruz ve birbirimize ziyaret etmenin çok faydalı olduğuna inanıyoruz.

Umuyoruz ki günün birinde dünyanın neresinde olursa olsun her alkoliğin önüne bir Adsız Alkolikler grubu çıkacak. Zaten bu umudumuz yavaş yavaş gerçekleşiyor. Artık bu gruplar, üye sayıları üç-beş arasında değişse de, ufak kasaba köylerde de kuruluyor. Seyahat edenlerimiz bu ufak grupları ziyaret ediyor. Böylelikle hem kendimizi koruyor, hem de onlara yardım ediyoruz.*

*Bu satırlar 1939'da yazıldı. 1989'da ABD'de 85.000 Adsız Alkolikler grubu var. Adsız Alkolikler ayrıca 134 ülkede de faaliyet göstermekte. Dünya çapında üye sayısı 1.7 milyonun üstünde.

İşte böylece büyüyoruz. Elinizde bu kitapla bir kişi bile olsanız, siz de büyüebilirsiniz. Bu kitabın nereden işe başlayacağınızı size göstereceğini umuyoruz ve inanıyoruz.

Ne düşündüğünüzü biliyoruz. "Üzerimde sinirli bir hal var. Üstelik yalnızım. Ben ne yapabilirim ki?" diye soruyorsunuz. İçinizde yeni bulduğunuz ve sizden güçlü olan o kuvveti unuttunuz bunları düşünürken. O kuvvetin içinizde olması yeterli ve O'nun vereceği gayretle yapamayacağınız hiçbir şey yoktur. Yeter ki inancınızı kaybetmeyin, istekli olun, sabredin ve çalışın.

İçimizden biri büyük bir şehirde yaşıyordu. Oraya taşınmasının ilk haftalarında metre kareye düşen alkolik sayısının her yerden daha yüksek olduğunu fark etti. Yetkililer de bu durumdan endişe duyuyorlardı. Gitti, şehrin en tanınmış psikiyatristi ile görüştü. Doktor da bu durumun farkındaydı ve düzeltmek için elinden gelen her şeyi yapmaya hazır olduğunu söyledi. Ama arkadaşımıza sordu, "Bu işi nasıl başarmayı düşünüyorsunuz?"

Arkadaşımız da anlattı. Arkadaşımızı dinledikten sonra doktor bu yolu hastalarında denemeye razı oldu. Başka bir hastanenin doktoruyla da temas etti, böylelikle başka alkoliklere de yardım imkanı doğdu.

Yakında arkadaşımızın bir sürü yeni arkadaşı olacak. Belki bazıları kurtulamayacak ama eğer bizim deneyimlerimiz bir ölçü olarak kabul edilirse, ziyaret ettikleri alkoliklerin yarısından fazlası iyileşecek ve Adsız Alkoliklerin üyeleri olacaklar. Bu iyileşenler kendilerini bulduklarında ve başkalarına yardım zevkini tattıklarında onları durdurmak imkansız olacak. Ta ki o şehirde kurulacak ve kurtulmak isteyen herkes iyileşme olanağını elde edene kadar.

Belki "Ama sizle, bu kitabın yazarları ile, tanışma şansına sahip değilim," diyeceksiniz. Orası belli olmaz. Ona yalnız Tanrı karar verecektir. Siz yalnız O'na güvenin, başka hiçbir şeye, hiç kimseye değil. Sizin ulaşmak için can attığınız dayanışmayı yaratmanıza o yardım edecektir.

Kitabımız size yalnızca tavsiyeler vermek için yazıldı. Çok az şey bildiğimiz biz de farkındayız. Yalnız ve yalnız Tanrı size ve bize daha çok şeyler açıklayacak. Her sabah duanızda O'na hasta bir insana nasıl yardım edebileceğinizi sorun. Eğer siz kendinize huzura kavuştusanız. O size cevap verecektir. Tanrı'yla olan ilişkilerinizin tam ve dürüst olması gerekir ki aynı şeyi başkalarına dürüstlikle aktarabilirsiniz. Onunla olduğunuz sürece size ve başkalarına güzel şeyler olacak. Bu bir gerçek, bunu bütün kalbinizle inanın. Kendinizi sizin anladığınız Tanrı'ya bırakın. Hatalarınızı O'nun ve yakınlarınızın önünde kabul edin. Geçmişinizi temizleyin. Size sunulanları başkalarıyla paylaşarak bize katılın. Biz her an için sizinle beraberiz ve günün birinde mutlaka kader birliği ettiğimiz bu mutlu yolda bazılarımızla karşılaşacaksınız. O güne kadar Tanrı sizi korusun.

12. Bölüm

DR. BOB'UN KABUSU

Hikayesini nakledeceğimiz Dr. Bob, Adsız Alkoliklerin kurucularının biridir. İçkiyi bıraktığı tarih olan 10 Haziran 1935 Adsız Alkoliklerin kuruluş tarihi olarak kabul edilir. Dr. Bob, yaşamının son yılı olan 1950'ye kadar beş binden fazla alkolik erkek ve kadına Adsız Alkoliklerin mesajını ilettiler. Bütün bu kişileri hiçbir ücret almaksızın tedavi etti. Kendisine bu gönüllü işlerinde Rahibe Ignatia çok büyük yardımlarda bulundu. Rahibe Ignatia aramızdaki dayanışmaya en çok inananlardan biriydi.

Ben, Amerika'nın New England bölgesinde 7000 nüfuslu bir şehirde dünyaya gelmişim. Hatırladığım kadarıyla ahlak ölçüleri normalin üzerindeydi. Devlete ait olan bir kuruluşun haricinde şehrin hiçbir dükkanında bira dahil alkollü içki satılmazdı. Bu tek kuruluştan da içki alabilmek bir marifetti. Bir şişe içki için satıcıya buna ihtiyacınız olduğu için aldığınıza ikna etmeniz gerekiyordu. Yoksa dükkandan eliniz boş çıkardınız. Şehrin yerlileri New York veya Boston'dan içki getiren insanlara iyi gözle bakmazlardı. Şehirde birçok kilise ve okul vardı. Babam meslek sahibi ve çevrede sayılan yetenekli bir kişiydi. Annemle birlikte tüm dini faaliyetlere katılırlardı. İkisinin de zekaları normalin üstündeydi.

Ne yazık ki tek çocukları bendim. Ne yazık ki diyorum çünkü tek çocuk oluşum bana alkol problemini getiren bencilliğimin en büyük nedenlerinden biri oldu.

Çocukluğumdan liseyi bitirinceye kadar kiliseye zorla gittim diyebilirim. Pazar günleri kilisedeki dini okul, Pazartesi akşamları Hıristiyanlık eğitimi, Çarşamba akşamları özel ibadet geceleri gitmemin şart olduğu yerlerdi. Bu zorlanma sebebiyle ailemin

baskısından kurtulduğum andan itibaren bir daha kiliseye ayak basmamaya karar verdim. Aşağı yukarı kırk sene de çok mecbur kalmadıkça bu sözümden geri dönmedim.

Liseden sonra devam ettiğim okul ülke çapında ünlü bir üniversite idi. İçki içmek ders dışındaki en büyük eğlencelerden biriydi ve herkese içiyordu. Ben de gittikçe daha fazla içmeye başladım ve bundan zevk duyuyordum. İçkinin vücuduma ve keseme zararı olmuyordu. Üstelik alkölü vücudum kaldırıyordu. İçki içtiğimiz gecelerin sabahlarında pek çok kimse mide bulantıları içinde kıvrılırken bana hiçbir şey olmuyordu. (O zamanlar şansız olarak düşündüğüm bu insanların sonraları çok şanslı insanlar olduklarına karar verdim.) Onlar gibi baş ağrısı çekmiyordum. Bu gerçekleri şimdi değerlendirdiğimde bende alkolikliğin daha o zaman başladığına karar veriyorum. Kimseye hesap vermeden hayatımı istediğim gibi yaşıyordum. Önemli olan benim ne yapmak istediğimdi, gerisi vız geliyordu. Yıllar geçtikçe bu düşünce tarzı bende daha da yerleşti. Okuldan üstün dereceyle mezun oldum. Yalnız bu üstün derece derslerimden ötürü okul idaresi tarafından değil de içki içebilme üstünlüğümden ötürü arkadaşlarım tarafından verilmişti.

Bundan sonra ki üç yılımı Boston, Chicago ve Montreal'de geçirdim. Büyük bir şirket için çalışıyor, demiryolları aletleri, çeşitli makineler ve bunlarla ilgili aksamı satıyordum. Bu yıllarda kesemin el verdiği kadar içiyordum ve hala içkinin kaseme bir zarar verdiğini tahmin etmiyordum. Fakat arada sırada sabahları sinirli olduğumu fark ediyordum. Yine de bu üç yıl süresince işime içki yüzünden sadece yarım gün gitmemelik ettim.

Doktor olmaya karar verdim. Bu amaçla ülkenin en büyük üniversitelerinden birine yazıldım. Burada içki içmem de fazlaştı. Çok miktarda bira içmemden dolayı arkadaşlarım tarafından kendi aralarında kurdukları içki kulübüne üye seçildim. Sonradan kulübün önde gelen simalarından biri oldum. Pek çok sabah sınıfa derslerimi hazırlamış olarak gittiğim halde, aşırı sinirli halim sebebiyle kapıdan geri dönerdim. Eğer sözlü sınava kaldırılacak olsam ortalığı karıştırıp kavga etmekten korkuyordum.

Okuldaki ikinci yılımın ilkbaharında kendimi tümüyle içkiye vermiştim. Bu şartlar altında okuyamayacağımı anlayınca okulu bırakıp, taşı tarağı toplayarak, bir arkadaşımın güneydeki çiftliğinde, bir ay dinlenmeye karar verdim. Orada bulunduğu süre içerisinde kafamdaki sisler dağıldı. Okulu bırakmanın aptallık olduğunu anlayarak üniversiteye geri dönmeye karar verdim.

Benim okula dönme kararımı okul idaresi pek iyi karşılamadı. Uzun süren tartışmalardan sonra kaçırduğım sınavlara girmem için bana hak tanıdılar. Hepsini geçtim. Ama okul idaresi bir kere benden soğumuştı. Hayatı bana zorlaştırıyorlardı. Yine bir pazarlığa oturduk ve geçtiğim derslerde aldığım kredilerimi tanıdılar ve ben de sonbahar da başka iyi bir üniversiteye üçüncü sınıf tıp öğrencisi olarak naklimi yaptım.

O yıl içki krizlerim o kadar sıklaştı ki yatakhane arkadaşlarım babama haber göndermek zorunda kaldılar. Uzun bir yolculuktan sonra babamın gelip beni doğru yola getirmeye çalışması fazla bir şey fark ettirmedi. İçkiye devam ediyordum ve artık bira gibi hafif içkilerle tatmin olmuyor, en sert içkileri tercih ediyordum.

Mezuniyet sınavları sırasında ben bir alkol komasından çıkıp öbürüne giriyordum. Yazılı imtihanlarda elimin titremesinden bir şey yazamıyordum. Üç sınavda boş kağıt verdim. Tabii yine okul idaresine dizlerimiz üzerinde yalvarmaya başladım. Eğer iki dönem hiç içki içmezsem ve sonunda sınavlarımı başarıyla geçersen mezun olabilemem için bana bir hak tanıdılar. İstediklerini yaparak hem içkiyi bırakabileceğimi hem de mezun olabileceğimi ispat ettim.

Kendini o kadar iyi idare etmiş, derslerimde o kadar başarılı olmuşum ki batıdaki bir hastaneden ihtisas için imrenilecek bir iş teklifi aldım. İhtisasım süresince iki yıl başımı kaşıyacak vaktim olmadı. Hastaneden dışarı adımımı atamıyordum. Sonuç olarak başım içkiden dolayı derde girmiyordu.

Buradaki iki yılımı doldurup ihtisasımı bitirince şehirde kendime bir muayenehane açtım. Yeteri kadar param, bol vaktim ve hasta bir midem vardı. Midemdeki ağrılar beni devamlı rahatsız ediyordu. Sonunda bununda çaresini buldum. Bir iki kadeh atınca midemdeki ağrı bir iki saat süresince beni rahat bırakıyordu. Bir iki saat sonra midem yine ağrımaya başlayınca, bir iki kadeh daha içiyordum. Böylelikle eski içki alışkanlığıma yeniden dönmem hiç zor olmadı.

Artık sağlığımın iyice bozulmaya başladığının farkındaydım. Bu yüzden belki düzelirim ümidiyle arada bir yakındaki bir kliniğe kendi arzulla yatıyordum. Klinikten çıkınca ise aynı oyun devam ediyordu. İki ateş arasındaydım. İçmezsem midem bana işkence yapıyor, içersem aynı şeyi sinirlerim yapıyordu. Bu yaşam üç yıl dayandım. Kendimi sonunda bir hastanede buldum. Burada bana yardım etmeye çalışıyorlardı ama artık içkimi kimse durduramıyordu. Ya arkadaşlarım hastaneye gizlice getiriyorlardı ya da ben bir yerlerden alkol aşırıyordum. Durumun her geçen gün daha da kötüleşiyordu.

Sonuçta babam aile doktorumuzu göndererek beni eve aldirtti. Evden çıkacak hale gelinceye kadar iki ay yatakta yattım. İki ay daha ailemle beraber kaldıktan sonra mesleğime devam etmek için geri döndüm. Hem başımdan geçenler, hem de doktorun söylemiş oldukları beni iyice korkutmuş olmalı ki çok uzun zaman ağzıma bir damla bile içki koymadım. Bu arada bütün ülkede içki satışları yasaklandı.

İçki satışları ve tüketimi bütün ülkede yasaklanınca ben de rahatladım. Şimdi herkes bir yerlere birkaç şişe saklayacaktı ama o da kısa bir süre sonra bitecekti. İçki içmek istesem bile içemeyecektim. O sırada hükümetin doktorlara sorgusuz sualsiz alkol verdiğinden ve ortaya çıkacak olan karaborsacılarдан haberim yoktu. Kısa bir süre sonra ne yazık ki iki şıkkı da öğrendim. Yine içmeye başladım. Önceleri kararıyla içtim ama eski alışkanlıklarına dönmek hiç de zaman almadı. Yine bir felaketin içine düştüm.

Bunu izleyen iki yıl süresince iki tür belirgin korku beni sarmaya başladı. Birincisi uyuyamamak, diğeri de içki bulamamak. Çok zengin olmadığım için içkisiz kalmamak için günün belirli bir bölümünde ayık olarak çalışmak zorundaydım. Bundan ötürü çok istediğim halde sabah içkilerine son verdim. Bunun yerine sinirlerimi yatıştırmak için bol miktarda sını ilacı almaya başladım. Ara sıra sabahları içki ihtiyacıma yenik düşüyordum. Bu da bir iki saat sonra çalışamayacak duruma gelmem ve hastaneden eve içki kaçıramam demektir. İçki içmeden uyumama imkan yoktu. Bundan sonraki on beş yılda içkili olduğum zaman zorunlu olmadıkça hasta kabul etmedim. Durmadan içiyordum. Bazen üye olduğum kulüplerden birine gidip küfeli oluyor, sonrada uydurma bir isimle bir otele girip sızıp kalıyordum. Her seferinde arkadaşlarım nerede olduğumu buldular ve onlardan evdekilerin beni azarlamayacağına dair söz aldıktan sonra evime döndüm.

Karımın dışarı çıkmasını fırsat bilip çok miktarlarda içki satın alıyor sonra da bunları evin her tarafına saklıyordum. Kömürlük, eski elbise sandığı, dolap üstleri, boruların arkaları, kırık fayansların içleri belli başlı gizli köşelerimdi. Eski valizleri, dolapları, çekmeceleri de kullanıyordum. Sifonu içki saklamak için hiç kullanmadım. Çünkü orası bir alkoliğin eşinin ilk aklına gelen yerdirdi. Nitekim sonradan öğrendiğime göre eşim burayı sık sık kontrol ediyormuş. Kışın hava erken karadığından karanlıkta kimse kürkü eldivenlerin içine sakladığım küçük içki şişelerini balkona attığını görmüyordu. El ayak çekildikten sonra bunları balkondan alıyor ve içiyordum. Bana içki getiren bir karaborsacı vardı. O da benle büyük bir iş birliği halinde şişeleri merdiven altına saklıyordu. Kendi sakladıklarını bitirdiğim zaman gidip onun sakladıklarını içiyordum. İçkinin satışı ve tüketimi hala yasaktı. Bazen büyük şişeleri küçük şişelere doldurup üzerimde taşımak istiyordum ama bir aranma sırasında bu ortaya çıktığında başım büyük derde gireceği için bu riski göze alamıyordum. Sonunda küçük esans şişelerine içki doldurup çoraplarıma saklamaya başladım. Ancak karımla gittiğimiz bir filmde aktör de aynı şeyi yapınca foyam ortaya çıktı.

Bu arada başımdan geçen hastane ve sanatoryum maceralarımı anlatarak vaktinizi almak istemiyorum.

Ben içtikçe aşağı yukarı bütün arkadaşlarımız bizimle olan ilgilerini kestiler. Benim devamlı sarhoşluğum yüzünden hiçbir yere davet edilemediğimiz gibi eve de kimseyi davet edemiyorduk. Uykuyu uyuyamamaktan korktuğumdan her gece sarhoş olup sızıyordum. Ertesi günkü içkimi içebilmem için ise gündüzleri hiç değilse saat dörde kadar ayık kalmak zorundaydım. Tam on yedi yıl aşağı yukarı bu hayatı devam ettirdim. Korkunç bir kabus yaşıyordum. Para kazanmak, içki almak, gizlice eve sokmak, sarhoş olmak, sabahları sinir bozuklukları ile uyanmak, bunu geçiştirebilmek için sinir hapları alarak para kazanmaya çalışmak. İğrenç bir kısır döngüydü bu. Arkadaşlarıma, çocuklarıma, eşime artık içmeyeceğime dair durmadan söz veriyordum. Ancak bir gün bile dayanamıyordum içkisiz.

İçki ile deney yapanlara belki bir ders olur ümidiyle size bira deneyimimi anlatayım. Biranın satışı serbest bırakılınca artık selamete kavuştuğumu düşündüm. Birayı istediğim kadar içebilirdim. Zararsızdı. Hiç kimse bira ile sarhoş olamazdı. İyi niyetli karımın izniyle de kileri birayla doldurdum. Bu sefer de günde bir buçuk kasaya yakın bira içmeye başladım. İki ay gibi kısa bir zamanda on beş kilo aldım. Nefes tıkanıklığından şikayet ediyordum. Devamlı alkol koktuğuma göre kimsenin benim ne içtiğimi anlayamayacağını bilincine eriştiğim gün biraya alkol, saf alkol karıştırarak içmeye başladım. Tabii sonuç yine bir felaket oldu ve bira deneyimim böylelikle son buldu.

Bira deneyim sırasında kendimi, tesadüfen, dengeli, neşeli ve sıhhatli halleriyle ilgimi çeken bir grup insanın arasında buldum. Herhangi bir utanma hissine kapılmadan gayet rahat konuşuyorlardı. Ben bunu asla yapamazdım. Her türlü şart altında rahattılar ve çok sıhhatli gözüküyorlardı. Daha da önemlisi mutlu oldukları yüzlerinden okunuyordu. Ben ise her türlü şart altında rahatsızdım. Sağlığım hiç iyi değildi ve tam anlamıyla mutsuzdum. Onlarda bende olmayan bir şeyin varlığını hissederek bundan faydalanmaya karar verdim. Bende eksik olan tarafın maneviyatla ilgili olduğunu öğrendim. Pek cazip gelmemekle beraber, bu konu üzerine eğilmenin, bir şeyler öğrenmenin zararsız olduğunu karar verdim. Bundan sonra tam iki buçuk yıl maneviyatla ciddi bir şekilde ilgilenmeye başladım. Okudum, araştırdım, tartıştım. Ama her gece sarhoş olmaktan da hiç geri kalmadım.

Karım da bu konu ile çok ilgilendi. Karımın bu ilgisi benim de maneviyata ilgimin devamına neden oldu. Yine de bu yeni meşgalemin içki problemime bir çare olabileceği aklımın ucundan geçmiyordu. Bütün bu yıllar boyunca karım inancını ve cesaretini nasıl kaybetmedi hiç bilemiyorum. Ama kaybetmedi. Eğer onun desteğini görmeseydim, şimdiye kadar çoktan ölmüş olacağımı biliyorum. Nasılsa biz alkolikler galiba dünyadaki en iyi varlıkları eş olarak seçme kabiliyetine sahibiz. Ama neden bu insanlar daima bizim eziyetlerimize maruz kalıyor bilemiyorum, açıklayamıyorum.

Bir Cumartesi günü karıma bir hanım telefon etti ve bana yardımcı olabilecek bir arkadaşıyla beni tanıştıracığını söyleyerek evine davet etti. Anneler Gününden bir gün önceydi. Karıma bir saksı çiçek hediye getirmiştım. Hediye masanın üzerine koymamla yukarı çıkıp sızmam bir olduğundan davete gidemedim. Ertesi günü hanım yine aradı. Kendimi bir gün önceki

sarhoşluğumdan ötürü çok kötü hissediyordum. Ama gitmezsek de çok büyük ayıp olacaktı. Sırf nezaket icabı ve karımdan on beş dakikadan fazla oturmamak üzere söz alarak gitmeyi kabul ettim.

Hanımın evine vardığımızda saat akşam üstü beşti. Ayrıldığımız ise gece on biri çeyrek geçiyordu. Orada tanıştığım adamla sonradan birkaç kez daha buluşup konuştum ve içkiyi birden bire kesiverdim. Bu durum tam üç hafta sürdü. Üç hafta sonra Atlantic City’de bir işim çıktı. Giderken yolda trende ne kadar viski varsa hepsini ben içtim. Trenden indim. Otele giderken yolda durup birkaç şişe daha aldım. Günlerden Pazartesi. O gece de içmeye devam ettim. Pazartesi toplantılara katılmam gerektiğinden ayık kalmak zorundaydım ve kendimi yemekten sonraya kadar tuttum. Sonra otelin barına gidip içebildiğim kadar içtim. Sonra da odama çıktım ve yine içmeye devam ettim. Salı günü sabahtan içmeye başladım. Rezil olmamak için de öğlende otelden ayrıldım. İstasyona giderken yolda durup birkaç şişe daha aldım. Tren saatine daha vardı. Beklemek üzere bir yere oturdum. Bundan sonrasını hatırlamıyorum. Gözümü açtığımda bir arkadaşın evindeydim. Bize yakın oturuyorlardı. Bu iyi insanlar karıma haber vermediler. O da yeni arkadaşımı göndererek beni eve aldırdı. Arkadaşım beni yatağına yatırdı. Bana birkaç kadeh daha içki verdi. Sabah uyanınca da elime bir şişe bira tutuşturdu.

Yıl 1935, Haziran ayının onuncu günüydü. Bir bira benim som içkim oldu. Bu satırları dört yıl sonra, bu süre içinde ağızma bir damla içki koymamış olarak yazıyorum.

“Bu adam sana başkalarından değişik ne yaptı veya ne söyledi?” diye sorabilirsiniz. Hatırlayacağımız gibi ben zaten alkolizm hakkında bir doktor olarak bir şeyler biliyordum. Maneviyat hakkında da ne bulduysam okumuş, bilgi edinebileceğim herkesle konuşmuştum. Fakat bu adam alkolizmi yaşamış ve geçirmişti. Yıllarca alkolün pençesinde kıvrılmış, bir sarhoşun başından geçebilecek her türlü tecrübeyi geçirmiş, sonunda da benim bulmaya çalıştığım yoldan kurtulmuştu. Maneviyat yolu. Bana alkolizm hakkında şüphesiz çok faydalı bilgiler verdi. Hepsinden önemlisi de bu adam benimle konuşup alkolizm hakkında ne söylediğini bilen ilk insandı. Çünkü söyledikleri kendi tecrübelerine dayanıyordu. Başka bir deyişle benimle aynı dili konuşuyordu. Bütün soruların cevabını kitapta okuduğu için değil kendi başından geçtiği için biliyordu.

Bu alkol belasından kurtulmuş olabilmem benim için en büyük nimet. Sağlığım yerine geldi. Kendime olan güvenimi ve arkadaşlarımla saygısını yeniden kazandım. İdeal bir ev hayatım var, işim ise şu günlerde son derece iyi (II. Dünya Savaşının başlangıcı).

Bana öğretilenleri isteyen ve ihtiyacı olanlara nakletmek için epey zaman harcadım. Bunu yapmamın dört nedeni var.

- 1- Bir doktor olarak görev sorumluluğum.
- 2- Bunu yapmak benim için bir haz.
- 3- Bana zaman ayırarak beni hayata döndüren insana olan borcumu ödemek.
- 4- Her seferinde bunu yaparken kendimi içkiden biraz daha uzaklaştırıyorum. Benim tekrar o badireye düşmemem için bir nevi teminat.

Alkolik arkadaşlarımla çoğundan değişik olarak, benim içki arzumu hemen geçmedi. Ağızma içki koymadığım ilk iki buçuk yıl içinde hep içme arzusuyla kıvrandım. Etrafımda içen insanları gördüğümde benim bir daha hiç içmeyeceğimi düşünüp üzülüyordum. Fakat bir zamanlar bu hakka benim de sahip olup, bu hakkı kötüye kullandığıma ve onun için bu hakkın elimden alındığına kendi kendime inandırdım. Geçmişin bütün sorumluluğu bana ait. Kimse zorla tutup boğazımdan aşağı içki boşaltmadı.

Eğer Tanrı’ya inanmıyorsanız, dinsizseniz, hala şüphedeyseniz veya kendinizi bu tip şeyler için fazla entelektüel buluyorsanız size acırım. Hala bu işin altından tek başınıza kalkabileceğinizi umuyorsanız bu da sizin bileceğiniz iş. Eğer bütün samimiyetinizle içkiyi temelli bırakmaya hazırsanız ve gerçekten yardım istiyorsanız, cevabın biz Adsız Alkoliklerde olduğuna inanıyorum. Bir kadeh daha alırken gösterdiğiniz hevesin yarısını bu işte gösterirseniz başarısızlık diye bir şey olamaz. Allah gayretlerinizi asla boşa çıkarmayacaktır.

13. Bölüm

EKLER

- I. Adsız Alkolikle Geleneği
- II. Manevi Tecrübe
- III. Adsız Alkolikler Üzerine Tıbbi Görüşler
- IV. Lasker Ödülü
- V. Adsız Alkolikler Üzerine Dini görüşler
- VI. Adsız Alkoliklerle Nasıl Temasa Geçmeli

I

ADSIZ ALKOLİKLER GELENEĞİ

Adsız Alkolikler, saflarına katılmış olanların yaşamlarına sefaletle mutluluk, hatta yaşamla ölüm arasındaki farkı getirmiştir. A.A. şüphesiz, henüz erişemediği sayısız alkolik için de aynı şey demektir. Bundan ötürü, hiçbir dernek için böylesine sürekli bir etkinlik ve dayanışma gerekli olmamıştır. Biz alkolikler beraber çalışmalıyız ve birlikte olmalıyız. Yoksa çoğumuz yalnız olarak ölmeye mahkumuz.

"Adsız Alkolikler en iyi nasıl çalışır?" ve "Adsız Alkolikler nasıl bütünlüğünü koruyor ve böylece yaşamaya devam ediyor?" gibi önemli sorulara Adsız Alkoliklerin 12 Geleneğinin bizim deneyimlerimize dayanak cevap vereceğine inanıyoruz.

Aşağıda önce Adsız Alkoliklerin 12 Geleneğinin kısa şeklini okuyacaksınız. Bugün en yaygın olarak kullanılan bu kısaltılmış şekil ilk kez 1946'da yayınlanan metnin bir özeti. Daha sonraki sayfalarda da bu asıl metni okuyacaksınız. Daha açıklayıcı ve tarihi değeri olması açısından bunu da sizinle paylaşmayı uygun gördük.

ONİKİ GELENEK

Bir - Ortak sağlığımız her şeyden önce gelmelidir. Kişisel iyileşmemiz A.A.'nın birliğine dayanmaktadır.

İki - Bize sadece tek olan ve grubumuzun bilincindeki şekli ile kendini bize açıklayan koruyucu Tanrı hükmeder. Grup liderlerimiz güvendiğimiz hizmetkarlardır, bizi yönetmezler.

Üç - A.A. üyeliği için tek şart içkiyi bırakma arzusudur.

Dört - Her grup, diğer grupları ve A.A.'yı tümüyle etkileyecek konuların dışında özerk olmalıdır.

Beş - Her grubun ana maksadı aynıdır: Bu maksat da A.A.'nın mesajını henüz ıstırap çeken alkoliklere iletme. Bu maksat da A.A.'nın mesajını henüz ıstırap çeken alkoliklere iletme.

Altı - Hiçbir A.A. grubu A.A. isminin diğer kurumlar veya başka kuruluşlar tarafından kullanılmasını onaylayamaz, finans edemez veya ödünç veremez. Para, mal ve itibarla ilgili problemler bizi asıl amacımızdan uzaklaştırmamalı.

Yedi - Her A.A. grubu kendi kendine yetmeli ve dışarıdan gelecek bağışları reddetmelidir.

Sekiz - Adsız Alkolikler hiçbir zaman profesyonel bit toplum değildir. Fakat hizmet verdiğimiz merkezlerde profesyonel hizmetlerden yararlanabiliriz.

Dokuz - A.A. hiçbir zaman bir otorite yaratacak şekilde örgütlenmemelidir. Fakat hizmet verdiklerine doğrudan sorumlu olan hizmet kurul ve komiteler kurabiliriz.

On - Adsız Alkolikler başka konular hakkında fikir yürütemez. A.A. ismi hiçbir şekilde tartışmalı konuların içine karıştırılmamalıdır.

Onbir - Halkla ilişkiler politikamızın esası aramıza katılmak isteyenlere ulaşmaktır yoksa kendimizi reklam etmek değildir. Basında, radyoda ve filmlerde şahıs olarak gerçek ismimizi hiç bir zamana açıklamayız.

Oniki - Gerçek ismimizi saklamak (Anonim olmak) diğer bütün geleneklerimizin manevi temelidir. Bu bize prensiplerimizi kişiliklerimizden önce getirmemiz gerektiğini hatırlatır.

ONİKİ GELENEK

(Asıl Metin)

A.A. tecrübelerimizin bize şunları öğretti:

1- Adsız Alkoliklerin her üyesi büyük bir bütünün bir parçasıdır. A.A. yaşamaya devam etmelidir yoksa çoğumuz vakitsiz ölürüz. Onun için ortak sağlığımız her şeyden önce gelir. Ancak kişisel sağlığımız da ortak sağlığımızı yakından izler.

2- Bize sadece tek ve bir olan ve grubumuzun bilincindeki şekliyle kendini bize açıklayan Tanrı Hükmeder.

3- Üyeliğimiz alkolizm ile ıstırap çeken herkesi reddetmemeliyiz. A.A. üyeliği asla para ve çıkara dayanmaz. Ayık kalmak için bir araya gelen her hangi iki-üç alkolik, grup olarak başka bir maksada hizmet eden bir kuruma tabii olmamak şartı ile, kendilerini A.A. grubu olarak tanımlayabilirler.

4- Her A.A. grubu kendi grup bilincinden başka hiçbir otoriteye sorumlu değildir. Eğer planları diğer komşu grupların sağlığını da etkileyecekse söz konusu komşu grupların da fikri alınmalıdır. Hiçbir grup, bölgesel komite veya kişi, Genel Hizmet Kurulu üyeleri ile görüşmeden, A.A.'yı bir bütün olarak etkileyecek girişimlerde bulunamaz. Böyle konularda ortak sağlığımız ve istifademiz en önce gelir.

5- Her A.A. grubu manevi bir birlik olmalıdır. Bu birliğin en önemli amacı henüz iyileşmemiş diğer alkoliklere A.A. mesajını taşımaktır.

6- Para, menfaat ve otorite ile ilgili problemler bizi kolayca asıl manevi amacımızdan saptırabilir. Bunun için A.A. tarafından kullanılan her mal A.A.'dan ayrılarak şirketleştirilmeli ve A.A.'dan ayrı olarak idare edilmeli, böylelikle maddiyat maneviyattan ayrılmalıdır. Bir A.A. grubu, grup olarak ticari bir girişimde bulunamaz. A.A.'ya ikinci derecede yardımcı olan ve mal ve yönetim gerektiren kulüpler ve hastaneler de şirketleştirilmeli ve ayrı müesseseler haline getirilmelidir, böylece gerekirse grup tarafından kolaylıkla elden çıkarılabilecek bir statüye sokulmalıdır. Bu nedenle bu tip kuruluşlar hiçbir zaman A.A. ismini kullanmamalıdır. Bunların yönetimi bunları mali olarak destekleyen kişiler tarafından gerçekleştirilmelidir. Kulüpler için A.A. üyesi olan yöneticiler tercih edilir. Hastaneler ve diğer nekahet merkezleri ise A.A.'dan tamamen ayrı ve tıbbi bir kontrol altında yönetilmelidir. Bir A.A. grubu herkesle işbirliği yapabilir; yeter ki bu iş birliği hiçbir zaman gerçek veya ima yoluyla başka bir kuruluşa üyelik veya onaylama şekline dönüşmemelidir. Bir A.A. grubu kendini kimseye bağımlı kılmaz.

7- A.A. grupları mali olarak kendilerini bütünüyle kendi üyelerinin gönüllü katkılarıyla idare etmelidir. Her grup en kısa zamanda bu ideale ulaşmalıdır. Gruplar, kulüpler, hastaneler, veya kişiler tarafından A.A. ismini kullanarak, A.A. adına yapılan bağış istekleri tehlikelidir. Hangi kaynaktan gelirse gelsin büyük miktarlarda, veya şarta bağlı bağışları kabul etmek doğru değildir. Deneyimlerimiz mal, para ve otoriteden kaynaklanan boş anlaşmazlıkların manevi bağlarımızı zayıflatığını gösteriyor.

8- Adsız Alkolikler her zaman için profesyonelliğin dışında kalmalıdır. Biz profesyonelliği ücret karşılığı alkoliklere hizmet vermek olarak tanımlıyoruz. Bu gibi hizmetkarlar için alkolik olmayanlara iş vereceğimize alkolikleri kullanabiliriz. Bu özel hizmet karşılığı gerektiği gibi ve hakkıyla ödenir. A.A.'nın programının 12 basmağını gerektirdiği hizmetler asla para karşılığı yapılmaz, bunlar için para kabul edilmez.

9- Her A.A. grubunun örgütlenmesi için en basit düzeyde olmalıdır. Herkesin sırayla yönetmen olduğu düzen en iyisidir. Küçük bir grup kendine bir sekreter, büyük şehirlerdeki gruplar ise kendi merkez ve gruplar arası komitelerini seçerler. Büyük şehirdeki bu komiteler genellikle tamgün çalışan bir sekreter tutarlar. Genel Hizmet Kurulunun üyeleri aynı zamanda A.A. Genel Hizmet Komitesini oluştururlar. Bu kişiler A.A. geleneğinin bekçileri ve A.A.'ya karşılıksız yapılan bağışların toplayıcılarıdır. Bu toplanan bağışlarla New York'taki Genel Hizmet Ofisimizin masrafları karşılanır. Bu kişiler halkla ilişkilerimizi yürütmek ve yayın organımız olan A.A. Grapevine'in karakter ve seviyesini korumak üzere gruplar tarafından yetkilendirirler. Bu kişiler hizmet duygusu ile hareket etmelidirler. Gerçek A.A. liderleri tüm üyelerin güvendiği, tecrübeli toplum hizmetkarlarıdır. Taşdıkları unvanlar onlara bir etkinlik kazandırmaz; yönetemezler. Onlara duyulacak ortak saygı verecekleri hizmetin anahtarıdır.

10- Hiçbir A.A. grubu veya üyesi, A.A. olarak tartışılmalı konular hakkında fikir beyan edemez; özellikle politika, alkol reformu ve din konularında A.A. grupları hiçbir zaman hiçbir şeye karşı değildir.

11- Halkla ilişkilerimizde kimliğimizi saklamakla yükümlüüz. A.A. dikkat çeken reklamlardan uzak durmalıdır. Adsız Alkolikler üyesi unvanı altında isimlerimiz ve resimlerimiz hiçbir yerde hiçbir şekilde yayınlanmamalı. Toplumla ilişkilerimizin ana prensibi başkalarını da aramıza almaktır, yoksa kendimizi ilan etmek değil. Kendimizi beğendirmenin bir gereği yoktur. Bir başkasının bizi tavsiye etmesi daha iyidir.

12- Adsızlık (anonimlik) prensibimizin büyük bir manevi özelliği olduğuna inanıyoruz. Bu bize kişiliklerimizden önce prensiplerimizi getirmemizi ve alçak gönüllü olmamızı hatırlatıyor. Ele geçirdiğimiz büyük nimetler hiçbir zaman bizi şımartmasın. Böylelikle sonsuza kadar hepimizi yöneten Tanrı'ya şükrederek yaşayacağız.

II

MANEVİ TECRÜBE

Bu kitapta çok kez kullanılan "manevi tecrübe," "manevi uyanış" terimleri iyileşmemizi sağlayan kişilik değişikliklerinin her birimizde başka başka şekillerde ortaya çıktığını açıklar.

Birçok okuyucumuzda, kitabımızın ilk baskısı, bu kişilik değişikliklerinin veya dini tecrübelerin ani ve bir yıldırım hızıyla oluştuğu izlenimini uyandırdı. Bu izlenim tamamen yanlıştır. Kitabımızın ilk bölümlerinde bazı ani kökten değişme tecrübeleri anlatılmıştır. Bazı alkolikler de iyileşmeleri için birdenbire gelen ve insanı tamamen saran bir "Allah'a uyanış" tan sonra

görüşlerin de ve düşüncülerinde değişme olacağını zannettiler.

Sayıları gittikçe büyüyen binlerce alkolik üyelerimizin arasında büyük bir duygu ve görüş değişikliği ve ani bir "Tanrı bilinci" ne ulaşan çok olduysa da bu hiçbir şekilde bir kural değildir. Bir çoğumuzun tecrübeleri Psikolog William James'in deyişiyle "eğitimsel tür" denir. Çünkü bu değişiklikler bir zaman süresi içerisinde yavaş bir şekilde gelişirler. Çoğu zaman bu değişikliği kişinin kendisinden çok önce etrafı hissetmeye ve görmeye başlar. Sonuçta kişi hayata olan tepkilerinde büyük bir değişiklik oluştuğunu ve bu değişikliğin yalnız kendisi tarafından başarılmış olamayacağını anlar. Çünkü birkaç ay içinde başardıklarımızı kendi disiplinimizle yıllarca uğraşsak başaramayabilirdik. Birkaç istisnanın dışında üyelerimiz hiç bilmedikleri bir iç kaynağı keşfettiklerini anlıyorlar ve bunu kendilerinden çok büyük bir kuvvetin bilinci olarak tanımlıyorlar. Çoğumuz, kendimizden daha büyük ve daha güçlü bir kudret anlayışının manevi tecrübenin altında yatan gerçek olduğuna inanıyoruz. Daha dindar olan üyelerimiz ise bunu "Tanrı'nın bilincine ermek" olarak tanımlıyor.

Problemleri ile yüzleşen, onlardan kaçmayan her alkolik iyileşebilir diyoruz. Bunu, üzerine basarak söylüyoruz çünkü bizim tecrübelerimiz bunu gösterdi. Yeter ki alkolik aklını manevi ve ruhani kavramlara kapamasın. Hoşgörüsüzlük ve inkarcı davranışlar ancak bir alkoliğin yenilmesine neden olur.

Programımızın manevi ve ruhani yönden hiç kimseye zor gelmeyeceğine inanıyoruz. Arzulu dürüst ve açık fikirli olmak iyileşmenin en önemli şartlarıdır ve bu şartlar olmadan iyileşme de gerçekleşemez.

"Bütün bilgiye engel, bütün delillere körü körüne karşı çıkan ve kişiyi sonsuz bir cahillik içinde yaşamaya mahkum eden bir ilke vardır. Bu ilke araştırmadan hor görmek ve aşağılamaktır."

HERBERT SPENCER

III

A.A. ÜZERİNDE TIBBİ GÖRÜŞLER

Dr. Silk Worth'nın A.A.'yı ilk onaylamasından bu yana dünyanın her yerinde birçok tıbbi dernek ve doktor da aynı şeyi yaptı. Aşağıda New York Eyaleti Tıp Derneği'nin yıllık toplantısında (1944) A.A. hakkında verilen bilimsel bir tebliğ üzerine bu toplantıda hazır bulunan bazı doktorların yorumlarının özetini sunuyoruz.

Dr. Foster Kennedy, Nörologist: A.A. denilen bu kuruluş insanoğlunca bilinen en derin iki kuvvet birikimini harekete geçiriyor. Bunlar din ve başkalarıyla dayanışma yanı "sürü" içgüdüleri Tıp bilimi bu tedavi edici silahı göz önüne almalıdır. Eğer bunu yapmazsak doktorlar olarak duygusal kısırlıktan ve dağları yerinden oynatan imanı kaybetmiş olmaktan suçlu bulunacağız. İman olmadan tıp da fazla ilerleyemez.

Dr. G. Kirby Collier, Psikiyatrist: A.A. kendine özgü bir grup ve en iyi sonuçları kendi felsefelerine dayanan bir yol arama sayesinde alıyorlar. Yüzde 50 ila 60 arasında bir iyileşme oranı ispat eden her tedavi ve felsefi yöntemin üzerine eğilmek doktorlar olarak bizim vazifemiz.

Dr. Harry M. Tiebout, Psikiyatrist: Bir psikiyatrist olarak ihtisasımın A.A. ile olan bağlantısı üzerinde çok düşündüm. Genelde hastayı herhangi bir tedaviyi veya yardımı kabul edecek duruma getirecek yolu hazırlamanın bizim asıl görevimiz olduğuna karar vermiştim. Bu konuşmayı dinledikten sonra bir psikiyatristin görevinin A.A. programındaki gibi hastanın iç direncini yıkarak içindikilerin filizlenmesini sağlamak olduğunu kavradım.

Dr. W. W. Bauer ise 1946 yılında Amerikan Tıp Derneği tarafından desteklenen bir radyo programında özetle şunları söyledi: "Adsız Alkolikler Haçlı Seferine çıkmış askerler değiller. İçkiden de kaçmıyorlar. Asla içmemeleri gerektiğini biliyorlar. İçki ile problemi olanlara yardım ediyorlar. Bu atmosfer içinde alkolik, düşüncelerini kendi üzerinde yoğunlaştırmaktan kurtuluyor. Daha büyük bir Kudrete güvenmeyi öğrenerek ve kendini diğer alkoliklere yardıma adanarak günden güne içkiden uzaklaşıyorlar. İçkisiz günler haftalara, haftalar da aylara ve yıllara ekleniyor."

Dr. John I. Stouffer, Şef Psikiyatrist, Philadelphia Merkez Hastanesi: Bu hastaneye gelen alkolikler genellikle özel tedaviye maddi gücü yetmeyenlerdir. A.A. bu alkoliklere verebileceğimiz en iyi şey. A.A. ile temas eden alkoliklerin arasından çok azı tekrar hastaneye hasta olarak geliyor. Onlarda bile meydana gelen şahsiyet değişikliğini görüyoruz ve bazen inanmıyoruz.

Amerikan Psikiyatri Derneği 1946 yılında yıllık toplantılarında okunmak üzere Adsız Alkoliklerin en eski üyelerinden birisi tarafından bir tebliğ hazırlanmasını rica etti.*

*(Bu konuşma ufak bir ücret karşılığı A.A. gruplarından veya Box 459 Grand Central Station, New York, NY 20163, ABD adresinden temin edilebilir.)

Bu tebliğ yapıldı ve Amerikan Psikiyatri Derneğinin Kasım 1949 sayılı bülteninde yayınlandı.

IV

LAKSER ÖDÜLÜ

Amerikan Halk Sağlık Derneği tarafından her yıl halk sağlığı alanında başarılı olmuş kişilere verilen Lasker Ödülü 1951 yılında Adsız Alkoliklere verilmiştir. Ödülün sertifikası özetle şöyle denilmektedir:

"Amerikan Halk Sağlığı Derneği asırlardır bir halk sağlığı ve sosyal problem olan alkolizmle olan başarılı yaklaşımları nedeniyle 1951 Lasker Grup Ödülünü Adsız Alkoliklere takdim eder. Adsız Alkoliklerin bu yaklaşımları sayesinde alkolizm bir sosyal leke olmaktan kurtulmakta ve bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Tarihçiler günün birinde Adsız Alkoliklere tarihte hak ettikleri yeri vereceklerdir, çünkü bu grup ortak bir çilenin yok olması için yeni bir yöntem, yeni bir sosyal davranış geliştirdi. Bu yöntem ve davranışlar insanoğlunun çare bulmaya çalıştığı diğer sayısız hastalıklar için de bir çare olabilir."

V

A.A. ÜZERİNDE DİNİ GÖRÜŞLER

Her dinden din adamları A.A.'yı onaylamışlardır. Edward Dowling, S.J.*:

*A.A.'nın en eski ve en iyi arkadaşlarından olan Rahip Ed 1960 İlkbaharında vefat etti.

"Adsız Alkolikler teşkilatı tabii bir olay, bu tabii olayda normal ve tabiat üstü birbirine çok yaklaşmakta, yani utandırıcı durumlarla tevazuyu kastediyorum. Bir müzeyi gezmekte veya bir senfoniye dinlemekte ruhani bir şey vardır ve kilise bunlardan zevk almanızı onaylıyor. A.A.'da de ruhani bir şey var ve bunlara katılan zayıf Katolikler muhakkak iyi Katolik olma yoluna giriyorlar.

Episkopal Dergisi Yaşayan Kilise başyazısında şöyle diyor: "A.A.'nın kullandığı tekniğin esası - Kişi başkalarına yardım etmeden kendine yardım edemez - diyen Hıristiyanlık prensibidir. A.A. üyeleri kendi planlarını "kendi sigortamız" olarak tanımlıyorlar. Bu sigorta, ümitsizlik içinde kıvranan yüzlerce insanın fiziki, akli ve manevi sağlıklarına kavuşmaları için etkin bir tedavi sağladı.

John D. Rockefeller'in A.A.'yı bazı arkadaşlarına tanıtmak üzere verdiği yemekte konuşan Dr. Harry Emerson Fosdick şunları söyledi: A.A. hareketinin bir avantajı da taklit edilemeyecek olmasıdır. Eğer bu avantaj akıllıca kullanılırsa ki şu anda akıllı ve etkili ellerde olduğu muhakkak, bu projenin önüne açılacak imkanları hala bile edemeyiz.

VI

A.A. İLE NASIL TEMAS ETMELİ

Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Kanada'da birçok kasaba ve şehirde A.A. grupları vardır. Bu gibi yerlerde A.A. ile temasa geçmek için telefon rehberlerine ve kiliselere başvurabilirsiniz. Büyük şehirlerde grupların kendi ofisleri olabilir. Bu ofisler alkolikler veya aileleriyle görüşüp, hastane imkanları araştırabilirler. Bu gruplar telefon rehberlerinde A.A. veya Alcoholics Anonymous başlığı altında buluna bilinir.

New York'ta Adsız Alkolikler'in Uluslar arası Hizmet Merkezi vardır. Genel Hizmet Kurulu, A.A. Genel Servis Ofisini, A.A. Dünya Servisleri Derneğini ve aylık magazinimiz A.A. Grapevine'i yönetir.

Eğer yaşadığımız yerde A.A. grubu bulamıyorsanız Alcoholics Anonymous, Box 459 Grand Central Station, New York, NY 10163, ABD adresine yazacağınız bir mektupla size en yakın grubu bulabilirsiniz. Eğer yakınlarınızda bir grup yoksa, ne kadar uzak olursanız olun alacağınız sürekli mektuplar size ayıklığınızı sürdürmenizde faydalı olacaktır. Eğer bir alkoliğin akrabası veya arkadaşı iseniz ve tanıdığınız alkolik A.A. ile ilgilenmiyorsa Al-Anon Family groups, Inc, Box 862, Midtown Station, New York, NY 10018-0862, ABD adresine yazmanızı tavsiye ederiz.

Al-Anon Aile Grupları A.A.'nın eşleri ve arkadaşları tarafından meydana getirilmiştir. Bunların New York'taki merkezi ile yazıştığınız takdirde size en yakın aile grubunun adresini bildirecekler veya arzu ettiğiniz takdirde sizinle yazışarak problemlerinize yardımcı olmaya çalışacaklardır.