



**Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**  
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 2 • Aralık 2020 • 97-134  
Issue: 2 • December 2020 • 97-134



## **Madde Bağımlısı Bireylerin Değişim Sürecindeki Farkındalık Düzeylerine Varoluşçu/Manevi Yaklaşım**

Existential/Spiritual Approach to the Awareness Levels of  
Individuals with Substance Use Disorders in the Process of  
Change



**İsa Ceylan**

Dr.

TRT Genel Müdürlüğü  
E-posta: ceylanisa@gmail.com  
Orcid: 0000-0002-6163-5689  
Ankara / Türkiye

Dr.

TRT General Directorate  
E-mail: ceylanisa@gmail.com  
Orcid: 0000-0002-6163-5689  
Ankara / Turkey

**Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**  
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type	Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received	31 Ağustos 2020 • 31 August 2020
Kabul Tarihi • Accepted	18 Ekim 2020 • 18 October 2020

\* Bu makale, yazarın *Madde bağımlısı bireylerin manevi ihtiyaçlarının belirlenmesi (Amatem örneği)* (2019) başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

## Ö z e t

Maneviyat hem bireylerin içsel farkındalığı içinde hem de toplumun kümelelerinde ve geleneklerinde otantik ve ortak bir yöndür. Sadece fiziksel, psikolojik ve duygusal olarak değil, tüm varoluş seviyelerinde sağlıklı bir yaşam sürmek için gereklidir. Varoluşçu yaklaşımın manevi unsurları dikkate alması, nihai soru olan “ben kimim?” ve “hayatımın anlamı ne?” gibi en derin içsel sorgulamalara cevap olmasından ötürü maneviyatla büyük ölçüde örtüştüğü söylenebilir. Madde bağımlılığını kontrol altına almayı hedefleyen “değişim” sürecinde en çok ön plana çıkan farkındalık olgusu, bilinçlenmek ve içgörü sahibi olmak için ilk basamağı oluşturmaktadır. Bu araştırmanın amacı madde bağımlısı bireylerin değişim sürecindeki farkındalık öncesi ve farkındalık dönemlerindeki ihtiyaçlarını varoluşsal-manevi açıdan incelemektir. Söz konusu ihtiyaçları belirlemek amacıyla maneviyatın nasıl algılandığı ve yorumlandığı, maneviyatın madde bağımlısı bireyler için neyi ifade ettiği ve ne anlama geldiğini araştırmak amacıyla nitel araştırma yöntemi ve betimsel fenomenolojik desen seçilmiştir. Çalışma grubu olarak Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM Kliniği’nde madde kullanım bozukluğu teşhisiyle yatan hastalar tercih edilmiştir. Gerekli izinler alındıktan sonra AMATEM’de katılımsız gözlem ve ikili görüşmelerle araştırmaya başlanmıştır. Çalışma gurubunu AMATEM’de yatılı tedavi gören, sesli veya yazılı kayıt alınmasına izin veren 14 madde bağımlısı birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında gözlemler, ikili görüşmeler ve tema odaklı grup toplantıları gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler, içerik analizi tekniği ile çözümlenmiştir. Manevi ihtiyaçların bilinçli deneyimler üzerinden nasıl algılandığı ve yorumlandığı, bu yorumlardaki ortak yönlerin neler olduğu betimleyici fenomenolojik analiz ile keşfedilmeye çalışılmıştır. Özellikle kişilerin yaşadıkları tecrübeler, kişilerin maneviyata yükledikleri işlevler ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu nedenle kişilerin yaşadıkları öz deneyimler yakalanmaya çalışılmış, kişilerin yaşadıkları duygular ve yaşantılar varoluşçu yaklaşım ve maneviyat yaklaşımları çerçevesinde değerlendirilerek yorumlanmıştır. Madde bağımlısı bireylerin manevi ihtiyaçlarının belirlenmesinin öncelikle farkındalık ile olabileceği sonucuna varılmıştır. Bu sebeple, “*değişimi gereksiz görme, kontrol edebileceğini düşünme ve maddeye ilişkin keyif gibi olumlu düşünceler*” temalarının farkındalık öncesi döneme ilişkin mevcut durumu ortaya koyduğu görülmektedir. Farkındalık basamağına ilişkin olarak ise “*değişimin önündeki engelleri fark etme, anlam bulma arayışı, yaşam hedefi arayışı, değişim ve arınma ihtiyacı*” temalarına ulaşılmıştır. Hem farkındalık öncesi hem farkındalık basamağındaki temaların, geliştirilebilecek ölçek ve program çalışmalarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

## A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Varoluşçu/manevi yaklaşım  
Madde bağımlılığı • Değişim • Farkındalık • Fenomenoloji

## **A b s t r a c t**

Spirituality is both in the inner awareness of individuals; it is a characteristic, theoretically authentic, and common aspect of anthropological practice that has risen in both community clusters and traditions. Also, spirituality is essential to living a healthy life, not only physically, psychologically, and emotionally, but at all levels of existence. It can be said that the existentialist approach largely overlaps with spirituality, as it takes spiritual elements into account and responds to the deepest internal inquiries such as "who am I?" and "what is the meaning of my life?". The phenomenon of awareness, which stands out the most in the process of "change" that aims to control substance addiction, constitutes the first step towards awakening and insight. The aim of this study is to examine the needs of substance addicts in the process of change pre-awareness and during the awareness periods from an existential-spiritual perspective. In order to determine these needs, the qualitative research method and descriptive phenomenological design were chosen to investigate how spirituality is perceived and interpreted, what spirituality means, and what it means for substance addicts. Patients hospitalized with the diagnosis of substance use disorder in AMATEM Clinic in Ankara Numune Training and Research Hospital were chosen as the study group. The study group consists of 14 substance addicts who were hospitalized in AMATEM and allowed audio or written recording. Observations, bilateral interviews and theme-focused group meetings were held within the scope of the research. The collected data were analyzed by content analysis method. How spiritual needs are perceived and interpreted through conscious experiences and what the common aspects are in these interpretations have been explored by descriptive phenomenological analysis. In particular, the experiences of individuals and the functions that people attribute to spirituality were tried to be revealed. For this reason, the self-experiences of individuals were tried to be captured, the emotions and experiences of them were evaluated and interpreted within the framework of the existentialist and spirituality approaches. It was concluded that the determination of the spiritual needs of substance addicts can be primarily based on awareness. For this reason, it is seen that the themes of "seeing the change as unnecessary, thinking it can be controlled, and positive thoughts about the substance" reveal the current situation in the pre-awareness period. Regarding the level of awareness, the themes of "recognizing the obstacles to change, seeking the meaning, the search for a life goal, the need for change and purification" were reached. It is thought that the themes in both pre-awareness and awareness levels will shed light on scale and program studies both of which will have been developed.

## **K e y w o r d s**

Spiritual counseling and care • Existential/spiritual approach  
Substance addiction • Change • Awareness • Phenomenology

## Giriş

İnsan dünyadaki her şeyin, mevcut durumundan daha farklı bir biçimde de olabileceğini fark ettiğinde; iradesi ve değişime yönelik niyeti olmadan dünyanın anlam sunabilmesinin ya da kendisine yol gösterebilmesinin mümkün olmadığını anlamaya başlar. Yaşamına anlam katma ihtiyacında olan insan, nasıl anlam bulabileceği sorusuyla baş başa kalır. Varoluş bunalımı da denilebilen bu durum, insanın birlikte olduğu ya da yapmayı tasarlayabileceği şeylerin ilgiye değer olduğuna, yararına, önemine ve gerçekliğine inanmama duygusunu sürekli yaşama durumudur (Geçtan, 2016: 135; Thompson, 2007). Maneviyat yaklaşımları da benzer şekilde bireyin değerini, önemini, yaşamdaki anlam ve amacını merkezî biçimde içinde barındırır.

Maneviyat, literatürde genellikle insanın bireysel, ailevî ve sosyal yaşamı ile ilgili çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık dönemini içine alan (Dağcı, 2019) çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Ergül ve Bayık'ın (2004: 38) çalışmasında “bireyin üstün güçle/tanrı ile (kişi nasıl tanımlıyor ise) dinamik ilişkisini sürdürmesi için gerekli faktör veya faktörlerdir” şeklinde ele alınmıştır. Maneviyat, yaşam döngüsünün her yerinde pozitif ve özgün bir insanî varlık olarak da tanımlanmaktadır (Booth, 1987). Cook'a (2004) göre maneviyat hem bireylerin içsel farkındalığı içinde hem de toplumlarda, toplum kümelerinde ve geleneklerinde yükselen antropolojik pratiğin karakteristik, teorik olarak otantik ve ortak bir yönüdür. Özdoğan'a (2010: 9) göre maneviyat; insanın yaşama sevinci, herkesin içinde var olan cevher, kendini tanımayı sağlayan ışık, yaratılış gayesi ve insanı var edenle bağlıdır. Peterson ve Seligman (2004: 30) ise maneviyatı; insanın daha büyük bir amaca ve evrenin anlamına dair tutarlı inançlara sahip olması, büyük resimdeki yerini açıkça görebilmesi, hayatın anlamına dair davranışlarını şekillendiren ve refahını sağlayan inançlara sahip olması şeklinde tanımlar. Miller'a (2012: 142) göre birey, maneviyatında bilinç, farkındalık ve en yüksek değere ulaşır. Alpers'e göre (2012: 50) ise gerçek maneviyat, bireyin tüm varlığına dokunur ve yaşamının her boyutunu, ilkesini, görünümünü ve eylemini etkiler. Bireyin, dünyaya ve Aşkın olana samimi bir şekilde bağlanmasına izin veren varoluş alanıdır (Eliason vd., 2010). Bilme, sevme ve üretme kapasitesini sürekli ve bilinçli bir şekilde genişletme, derinleştirme ve yükseltme sürecini ifade eder. Maneviyatı duygular; hayatta olma hissi, amaç ve anlam düşüncesine sahip olmak için çok önemlidir. Bu nedenle çoğu zaman manevi farkındalık, bilince (düşünceye) bir köprü, duyuşsal algı, hareket etme ve konuşma dürtüsü aracıdır (Culliford, 2011: 56).

Maneviyat, sadece fiziksel, psikolojik ve duygusal olarak değil, tüm varoluş seviyelerinde sağlıklı bir yaşam sürmek için gereklidir. İnsanın kendi varlığının ötesine bakması, kişisel farkındalığını artırır ve kişisel gelişimini, varoluşunu kolaylaştırır. Varoluşçu yaklaşımın manevi unsurları dikkate alması; nihai soru olan “ben kimim?” ve “hayatımın anlamı ne?” gibi en derin içsel sorgulamalara cevap olması ve bu çerçevede değişim için zorunlu olan farkındalık çalışmalarına odaklanmasından ötürü maneviyatla büyük ölçüde örtüştüğü (Thompson, 2007; Webster, 2004) söylenebilir. Söz konusu ortak alan insanın ihtiyaçlarını anlamaya dair bütüncül bir bakış açısı getirebilir.

Varoluşçu ve manevi yaklaşımda en çok ön plana çıkan “farkındalık olgusu”, bilinçlenmek ve içgörü sahibi olmak için madde bağımlılığını kontrol altına almayı hedefleyen “değişim süreci”nde ilk basamağı oluşturmaktadır. Her bireyin geçmiş yaşam öyküsüne, kültürel kodlarına, ait olduğu toplumun karakterine göre farklı ihtiyaçları vardır. Fakat ortak varoluşsal ihtiyaçların varlığı da yadsınamaz bir gerçekliktir. Burada bireysel farklılıklar ile insanlığın ortak varoluşsal ihtiyaçlar arasındaki ince dengeyi bulmanın önemi ön plana çıkmaktadır. Varoluşçu yaklaşımın, manevi eğitim konusunda da insanın bireysel öğrencilik yolculuğuna eşlik edebileceği ifade edilebilir (Ceylan, 2019). Bireyin öznel ihtiyaçları ile insanlığın ortak varoluşsal ihtiyaçları beraber değerlendirildiğinde farkındalık düzeyine dönük manevi ihtiyaçların tespiti yolunda daha gerçekçi bir yaklaşım sergilenmiş olacaktır.

Bu araştırmanın amacı madde bağımlısı bireylerin değişim sürecindeki farkındalık öncesi ve farkındalık dönemlerindeki ihtiyaçlarını varoluşsal/manevi açıdan incelemektir. *Çalışmada maneviyat, dinî ritüelleri de içine alan şemsiye bir kavram olarak kullanılmıştır.* Dindarlığın tüm boyutları aynı zamanda maneviyatın bir göstergesi olarak ele alınmış ve maneviyat olarak karakterize edilmiştir.

### **a. Yöntem**

Maneviyat konusunda bağımlı bireyler ile yalnızca nicel çalışmaların yapılması, onların önceden hazırlanmış bazı düşünce tarzlarına veya yapılandırılmış kalıplara kendilerini uyarlamaya zorlanmış hissetmelerine ve kendilerini değersiz algılamalarına sebep olabilmektedir. Özellikle bağımlılık ve maneviyat konusunda sadece nicel yöntemlerle ulaşılan çalışma sonuçlarının, geçerlilik ve güvenilirlik açısından eksik kalacağı düşünülmektedir. Nicel çalışmaların yanında bireyin aktif hayatında olup bitenlere odaklanılan nitel çalışmalarda bireyler, kendilerini daha değerli ve önemli his-

setmektedirler. Böylelikle daha doğru ve esas bilgilere bu şekilde ulaşılabilir. Bu da gösteriyor ki manevi boyutta yapılacak nitel çalışmalar bağımlı bireylerin hayatlarının derinliğine inme ve çözüm bulma imkânı vermesi açısından oldukça önemlidir.

Bu çalışmada madde bağımlısı bireylerin manevi ihtiyaçlarının tespitine yönelik olarak bağımlı bireylerin deneyimlerinin yorumlanması amacıyla nitel araştırma türü tercih edilmiştir (Arkonaç, 2014; Creswell, 2016; Karasar, 2017; Lincoln ve Guba, 1985; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada nitel araştırmalar içerisinde kaynağını felsefe ve psikolojiden alan fenomenoloji yaklaşımı (görüngübilim) (Husserl, 1970; Creswell, 2016) ve fenomenolojik desen (Geçtan, 2016: 50; Özen, 2012) kullanılmıştır. Fenomenolojik desenle, çeşitli deneyimlere sahip bireylerin deneyimlerinin özüne ulaşılması amaç edinilir. Bu nedenle fenomenoloji genellikle bireysel görüşmeleri yapmayı gerektirmektedir (Creswell, 2009; Moustakas, 1994). Bu tür araştırmalarda anlam, önceden kesin hatlarla belirlenmiş birtakım tema veya değişkenler üzerinden belirlenmez. Anlam, yaşam alanları içerisinde üretilir ve etkileşimle yeniden oluşturulur (Arkonaç, 2014: 15; Lincoln ve Guba, 1985).

Çalışmada adı geçen “değişim süreci basamakları”na aşağıda yer verilmiştir:

- (1) farkındalık öncesi,
- (2) farkındalık,
- (3) hazırlık,
- (4) eylem,
- (5) sürdürme (DiClemente, 2018; Özdoğan, 2019).

### **a.a. Çalışma Grubu**

Çalışma için öncelikle Ankara Üniversitesi Etik Kurulu’ndan, sonrasında Numune Hastanesi Etik Kurulu’ndan, daha sonrasında ise Sağlık Bakanlığı Ankara Kamu Hastaneleri Genel Sekreterliğinden, izin alınmış ve 2016 yılında AMATEM’de katılımsız gözlem ve ikili görüşmelerle araştırmaya başlanmıştır. Çalışma grubunu AMATEM’de madde kullanım bozukluğu teşhisiyle yatan, sesli veya yazılı kayıt alınmasına izin veren 14 madde bağımlısı birey oluşturmaktadır. Ulaşılması amaçlanan görüşmecisi sayısına toplanan verilerin doyuma ulaşması ile karar verilmiştir. Doyum noktası elde edilen verilerin amaca uygunluğu açısından tamamlandığı kanaatini oluşturmaktadır (Dawson, 2015: 46).

## a.b. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırma kapsamında ayrıca gözlemler, ikili görüşmeler ve tema odaklı grup toplantıları gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler, içerik analizi tekniği ile çözümlenmiştir. Manevi ihtiyaçların bilinçli deneyimler üzerinden nasıl algılandığı ve yorumlandığı, bu yorumlardaki ortak yönlerin neler olduğu betimleyici fenomenolojik analiz ile keşfedilmeye çalışılmıştır. Özellikle kişilerin yaşadıkları tecrübeler, kişilerin maneviyata yükledikleri işlevler ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu nedenle kişilerin yaşadıkları öz deneyimler yakalanmaya çalışılmış, kişilerin yaşadıkları duygular ve yaşantılar varoluşçu yaklaşım ve maneviyat yaklaşımları çerçevesinde değerlendirilerek yorumlanmıştır.

## b. Bulgular

Tablo-1:  
Varoluşsal/manevi ihtiyaçlar şeması

Değişim Basamakları	Temalar	Kategoriler
Farkındalık Öncesi Dönem	Değişime Gösterilen Direnç	-Değişimi gereksiz görme
		-Kontrol edebileceğini düşünme
		-Maddeye ilişkin keyif gibi olumlu düşünceler
Farkındalık Dönemi	Değişimin Önündeki Engelleri Fark Etme	-Çaresizlik duygusu/İsyan
	Anlam Bulma	-Maneviyatla bağın zayıflaması
	Arayışı	-Varoluşun anlamını sorgulama
	Yaşam Hedefi	-Yaşam sistemindeki ilahî tasarımı sorgulama
	Arayışı	-Yeni bir başlangıç arzusu
	Değişim ve Arınma İhtiyacı	-Kaliteli yaşam arzusu/Mutluluk
		-Kısır döngüden çıkma isteği
		-Kâr-zarar değerlendirmesi

### b.a. Farkındalık Öncesi Döneme İlişkin Bulgular

Madde bağımlısı bireylerle gerçekleştirilen görüşmeler yoluyla bireylerin deneyimlerinden çıkan temalar sınıflandırıldığında, farkındalık öncesi dönemde “değişime gösterilen direnç” temasının ön plana çıktığı görülmektedir. Bu dönemde bağımlı bireylerin değişim ihtiyacını hissedemedikleri, değişime bilişsel ve duyuşsal boyutta direnç gösterdikleri sonucuna varılmıştır.

#### b.a.a. Değişime Gösterilen Direnç

Değişime gösterilen direnç temasına; “değişimi gereksiz görme, kontrol edebileceğini düşünme, maddeye ilişkin keyif gibi olumlu düşünceler” kategorilerinden ulaşılmıştır. Aşağıda bu kategorilerle ilgili bulgulara ve betimlemelere yer verilmiştir.

*b.a.a.a. Değişimi Gereksiz Görme*

Farkındalık öncesi döneme ilişkin olarak katılımcılar değişimin kendileri için bir anlam ifade etmediğine yönelik söylemlerde bulunmaktadır. Dahası, içinde bulunulan bağımlılık durumunun olumlu taraflarını sayarak değişimin gerekli olmadığına ilişkin bir “özyeterlilik” sergilemektedirler. K-1, krizleri gidermeyi amaçlayan “çip” tedavisi sürecinde bile eroin kullandığını ve çok kısa bir sürede tedaviyi sekteye uğrattığını rahatlıkla ifade etmektedir. K-10 ise bağımlılık yapan maddenin birçok olumsuz etkisinden öte olumlu yanına odaklanmış ve değişimin değerini ikinci plana atmış bir görünümde dir:

K-1: Eroin içmediğimde taş içiyordum. Normalde iki buçuk ay gider çip; kokain içtiğim için bir ayda eriyordu. Onun üzerine de eroin içiyordum...

K-10: ...İlk içtiğimde çok güzel demiştim. Çünkü ağız kokusu olmuyor. Alkol aldığım da sizin yanınıza geldiğimde ağız kokusu oluyor. Uzaklaşıp gidiyorlardı. Ama eroinde ağız kokusu olmuyor.

K-12, değişimi gerektirecek bir durumun olmadığını, mevcut yaşam tarzı içerisinde eğlenceli denilebilecek bir işe sahip olduğunu ve alım gücünün de iyi olması dolayısıyla değişime niyet etmeyi çok gerekli görmediğine ilişkin ifadelerde bulunmaktadır:

K-12: Eğlenceli bir işim var geziyorum. Alım gücüm iyi olduğu için daha da bağımlı oldum.

*b.a.a.b. Kontrol Edebileceğini Düşünme*

Aktif bir şekilde madde kullanan bireyler, bağımlı olmadıklarına ilişkin inkâr gibi bir bilişsel dirençle yollarına devam edebilmektedirler. Hayata devam etmek için ümidi yeniden kurgulayarak her şeyin yolunda gittiğine olan inançlarına tutunma eğiliminde görünmektedirler. Sosyal hayatlarına eşlik eden madde kullanım davranışlarının yaşamlarına bir zarar vermediğini dile getirmektedirler:

K-1: Dış dünyadan ilişki mi kesmiş bir insan değilim. Bunu içip hayatıma işime gücüme bir şekilde devam edebiliyorum.

Bir katılımcı ailevi yaşantısını, namaz kılmak gibi dini ritüellerini, manevi hayatını ve değerlerini asla kaybetmediğini; aksine madde kullandığı halde hepsini bir arada götürebildiğini belirterek bu şekilde de hayatın doğal akışı içerisinde devam edebileceğine ilişkin ifadelerde bulunmaktadır:



K-9: Benim genelde rutin bir hayatım var. Şöyle: Ben madde kullandığım halde hayatta işimi bırakmadım. Hani kimi madde bağımlıları derler ki “madde aldığımız için çalışmıyoruz”. Bu yanlış düşünce benim açımdan. Çünkü ben ne işimi bıraktım; ne böyle ailevi şeylerimi bıraktım. Ne de manevi değerleri mi kaybettim. Hiçbirini kaybetmedim. Ben uyuşturucu aldığım halde namazımı kılıyordum.

Başka bir katılımcı madde kullanmayı gerçek anlamda bırakma isteğinin içerden gelen derin bir farkındalık duygusuyla olabileceğini çok sonra anladığını belirtmektedir. İçgörünün sağlanmasından sonra ancak beyindeki zorlanma hissiyle başa çıkılabileceğini vücut diliyle anlatmaktadır. Farkındalık öncesi madde kullanım yaşamına ilişkin olarak ise bir iki kere kullanım ile başladığını; fakat kendini kontrol edebileceği düşüncesinin kullanım sıklığını arttırdığını ve sonunda madde bağımlısı haline getirdiğini ifade etmektedir:

K-5: Kriz olduğunu biliyordum ama hani Allah’ım diyordum yani ben bırakmayı çok istiyordum ama yürekte istemiyordum bunun da farkına vardım. Örnek vereyim kendi payıma, şu kadar içmeyeyim. Ondan sonra tek tük içmeye devam ederim. Ben kendimi biliyorum canım diyordum böyle. Öyle de insan bırakır mı? Bırakamazsın kardeşim. Önce şurada bitireceksin [kafasını gösteriyor] sonra buradan isteyeceksin [kalbini gösteriyor]. Ondan sonra Allah’ım yardım et diyeceksin.

Katılımcılardan hemen hemen hepsinin “ortam” olarak isimlendirdiği çevrede zamanlarını geçirenlerin genellikle çevresel etkenlerle madde kullanmaya sıcak baktıkları katılımcıların ifadelerinden anlaşılabilir. Madde kullanılan ortamda zamanını geçiren gençlerin, önceleri maddeyle ilişkin olumsuz denilebilecek duygu ve düşünceleri olsa da zamanla bu düşüncelerin yerini olumlu duygu ve düşüncelere bıraktığı görülmektedir. Böylelikle kontrol edilebileceği düşüncesi, arkadaş etkisiyle ve çevresel diğer etkenlerle maddeyle ilişkin olarak daha hafif düzeyde bağımlılık yapan maddelerden daha güçlü bağımlılık yapan madde kullanımına doğru ilerlediği görülmektedir:

K-6: Çocuklar içiyordu “bu ne?” dedim. “Ot” dedi. “Biz içiyoruz” dedi, “kafa yapıyor” dedi. “Benim işim olmaz” dedim, “kesinlikle içmem bunu” dedim. Aradan biraz zaman geçti, baktım ben de içtim. Ondan sonra biraz zaman daha geçti. Her şey iyi, içiyoruz şey yapıyoruz... Ondan sonra baktım bunlar “hap atıyoruz” dedi. “Nasıl bir şey, bir de bakayım” dedim. Bu hapi attım, değişik değişik şeyler görmeye başladım böyle. Hap attıktan sonra

duvardan kafa geliyor, benle konuşuyor, bilmem bir şeyler oluyor. Korkmuyorum. Kafanın güzelliğine... Bilmem sakallı dede oluyor, bilmem bir şey oluyor. O zaman da geçti, ondan biraz daha sonra eroine başladım. Eroin içiyorlardı, eroine mal diyorlar. Dedim ki “benim içmeyle bir işim olmaz, mal içen mal olur” dedim. Orada da büyük konuştum. Bir düştüm hocam buna...

*b.a.a.c. Maddeye İlişkin Keyif gibi Olumlu Düşünceler*

Katılımcılar, bazen bir boşluk anında zamanı keyifli geçirmek; bazen de tamamen mutlu olmaya çalışmak gibi bir sebepten ötürü madde kullanımının kendileri için bir haz ve keyif alma aracı haline geldiğini belirtmişlerdir. K-1, hayatın kendisi için oldukça yolunda gittiğini, maddî sıkıntısının olmaması ve rahatlık duygusunun kendisini tatmin etmediğini ve tamamen keyfi bir şekilde maddeye yöneldiğini dile getirmektedir. Bu duruma ise İslam’dan uzak bir yaşantı içerisinde olmasını sebep olarak göstermektedir:

K-1: Bizimki tamamen keyfi, rahatlık, maddiyat sıkıntısı çekmeden rahatlıktan kaynaklanan şekilde bunlara yöneldim hep. Müslüman gibi yaşamıyoruz kısacası, Müslümanlıktan çok uzaklaştık.

K-12 de benzer şekilde “hoşuma gitti, sorundan dolayı değil; hayatımdan memnundum. Problemlerden değil; keyif için içtim” diyerek maddeye ilişkin keyif alma gibi olumlu düşünceler içerisinde görünmektedir.

K-10, madde kullanımından önce alkol yaşantısının olduğunu ve alkol kullanımına da sosyal etkinin sebep olduğunu söylemiştir. Madde kullanımı öncesi alkol kullanım deneyimlerinin madde bağımlılığını kolaylaştırdığını belirten K-10, alkol kullanım yaşantısının artarak devam ettiğini ve sonunda odaklandığı keyif alma isteğini alkol yerine madde ile doldurmaya karar verdiğini belirtmektedir:

K-10: Çevreden görüyordum, büyüklerimiz içki içiyor, sarhoş oluyorlar. Biraz özendiğim zaman biraz da cebime para koyduğum zaman ilk içtiğim likör olmuştu, likörle başladım. Aradan seneler geçti. Bu sefer haftada bir cumartesi günleri 4-5 tane bira alıyordum. Eve gelip müziğimi açıp dinleyip 4-5 bira bittikten sonra vurup kafayı yatıyordum.

Bir diğer katılımcı olan K-11, kendi bağımlılığına ilişkin değişimin önündeki her engeli aşabileceğini fakat “haz ve keyif veren” uyarıcı maddelerden birinin ismini zikrederek ve mutluluk getirici özelliğini ön plana çıkararak bu maddeyi nasıl bırakabileceği konusunda karamsar bir tablo çizmektedir:

K-11: Her şeyi bırakırım ama bu “e...”yi nasıl bırakacağımı bilemiyorum. Onun verdiği mutluluğu hiçbir şey vermiyor.

### **b.b. Farkındalık Dönemine İlişkin Bulgular**

Değişimin önündeki engeller veya değişime gösterilen dirence ilişkin bazı temaların farkındalık öncesi dönemin karakteristik özellikleri olduğu yukarıdaki başlıklarda yapılan betimlemelerde görülmektedir. Bu başlıkta ise katılımcıların değişime niyet ettikten sonra farkındalık düzeylerine ilişkin ifadelerinden çıkarılan görüngüler ele alınmıştır.

#### **b.b.a. Değişimin Önündeki Engelleri Fark Etme**

Değişimin önündeki engelleri fark etme temasına; “çaresizlik duygusu/isyan ve maneviyatla bağın zayıflaması” kategorilerinden ulaşılmıştır. Aşağıda bu kategorilerle ilgili bulgulara ve betimlemelere yer verilmiştir.

##### *b.b.a.a. Çaresizlik Duygusu/İsyan*

Madde kullanımına ilişkin olarak çaresizlik duygusu, katılımcılar tarafından somut örnekler verilerek açıklanmaya çalışılmaktadır. Bağımlı bireyler madde kullanım sürecinde, manevi değeri oldukça yüksek görülen ve sıklıkla anlam yüklenen “aile” gibi bir kurumdaki kişilere bile değer vermediklerini dile getirmektedirler:

K-6: Mesela şurada ya rabbim, anan ölmüş baban ölmüş. Kim ölmüş hiç umurumda değil yani. Bunu içen insana: “şurada al sana bir kilo eroin; şu odadan çıkma” deseler. O bitene kadar çıkmaz. Öyle bir şey yani...

Bir diğer katılımcı dini açıdan kendi içinde birtakım sorgulama süreçleri yaşadığını, aklının veya vicdanının uygun görmediği konularda bile, olumsuz ve kötü sonuçlarına rağmen isteyerek yapmaya devam ettiğini, bu duruma ise madde bağımlılığının yol açtığı içsel bir zorlanma hissini sebep olduğunu belirtmektedir:

K-1: Şunu yapsam günah mıdır diyorsun? Olduğunu bile bile yine yapıyorsun. Çünkü görmüyorsun bir yerde. Zorda isen yapıyorsun. Yani seni hep ele geçiriyor bir yerde. Beynini alıyor senin. Sen onu içtiğinde emin olun şizofreni gibi oluyorsun Bir tarafın yapma diyor; ama yap diyen taraf daha kuvvetli geliyor. Ne kadar kötü olduğunu bilsen de ne kadar kötü sonuçlar çıkaracağını bilsen de yine de onu yapıyorsun, durduramıyorsun. O içindeki basıncı durduramıyorsan.

Madde kullanımına başladıktan ortalama iki ay gibi kısa bir süreden sonra yaşadığı haz duygusunun azaldığını dile getiren K-7, hatta bu

iki aylık süreden sonra sadece kişide oluşan ağrıların ve krizlerin meydana getirdiği rahatsızlıktan kurtulmak için mecburen madde kullandığını ifade etmektedir:

K-7: Biz zaten belli bir müddetten sonra, 2 ayı geçtikten sonra bunun kafası için içmiyoruz, kriz geçsin diye ağrılar geçsin diye içiyoruz. Bir zaman sonra zaten kafası için değil yani.

K-13, benzer şekilde madde kullanmasını çaresizlik duygusuna bağlamış ve bunu “maddeyi içerken ağlıyordum” cümlesiyle dile getirmiştir. K-10 da bahsi geçen zorlantı hissine vurgu yapmış ve bu durumla baş edemediği için sıklıkla isyan ettiğini ifade etmektedir:

K-10: Elimizde olmayan sebeplerden dolayı isyan edebiliyoruz. Allah’ım beni affetsin de gerçekten çok isyan ettim. Etmedim değil yani. “Etmedim” desem yalan söylemiş olurum.

#### *b.b.a.b. Maneviyatla Bağın Zayıflaması*

Değişimin önündeki engellerin bir diğeri ise maneviyatla bağın kurulamaması olarak görünmektedir. Maneviyat fenomeni genellikle inanç, ibadetler veya ahlakî boyutta davranışlara yansıyan duygu ve düşünceler olarak görülmektedir. Bir katılımcı uyuşturucu maddelerin maneviyatı hissetmeye ve maneviyatın kişiye kazandırdığı farkındalıkları duyumsamasına engel olduğunu, özellikle zor zamanlarda maneviyatla bağın tekrar kurulmasına duyulan ihtiyacın belirginleştiğini şu sözleriyle ifade etmektedir:

K-1: ... Belki de madde tutuyordu. Anladığım kadarıyla maneviyatla madde çok bir araya gelmiyor. Uzaklar işte, sadece sıkıştığın zaman Allah diyorsun. Tabii maneviyat sonuçta bir ihtiyaç...

Bir diğer katılımcı maneviyatı dini ritüeller boyutunda ele alırken namaz kılmak gibi ibadetleri yerine getirdiğinde dahi madde kullanmaya devam ettiği için kendisini samimi bulmamakta ve manevi unsurlardan uzak kalmaya çalıştığını belirtmektedir. Maddeden tamamen arınmadan manevi unsurlara yönelmenin inandırıcılığının olmadığını hatta maneviyata yönelmenin yanlış olduğunu dile getirmektedir:

K-3: Maddeyi içiyoruz, ondan sonra gidip namaz kılıyoruz madde etkisi altında. Bunun da bir inandırıcılığı bir geçerliliğinin olduğunu düşünmediğim için çoğu zaman elimden geldiğince kaçırıyordum, yapmak istemiyordum. Çünkü tamamen arınmış değilim. Madde aklımda. İkisi bir arada olunca günah işlediğimi de düşünüyorum ayrıyeten.

K-5 ise madde öncesi yaşamına ilişkin olarak dinî ritüeller boyutunda ele aldığı manevi aktivitelerini yerine getirdiğini; fakat zamanla madde kullanımının maneviyatla bağı zayıflatıp kopardığını üzülenek belirtmektedir:

K-5: 12 yaşında Allah kabul etsin Kuran'ı hatim etmiş bir insanım fakat ileriki zamanlarda bu uyuşturucu mevzusundan dolayı tamamen kısmen demiyorum tamamen Allah affetsin manevi değerlerimizden tamamen bir anda kaymaya başladık. Uyuşturucunun peşinden koştuğumuz için bir de bu öyle pis illet bir şey ki insanı ailesinden bile soğutuyor ya. Ailenizle bir araya gelemiyorsunuz. Sabah evden çıkıyorsunuz sadece madde oluyor hayatınızda başka hiçbir şey olmuyor.

K-6, madde kullanmaya başladıktan bir müddet sonra maneviyatı tamamen bıraktığını, manevi algının uygun görmediği madde kullanım yaşantısının zamanla kendisini rahatsız etmediğini söylemekte ve sonraları her şeyin gayet normalleştiğini vurgulamaktadır:

K-6: Aradan biraz zaman geçiyor, sonradan boş veriyor, gidiyorsun... Sanki hiçbir şey olmamış gibi. Ne tövbe etmişsin ne bir şey yapmışsın. Aynı normal insan gibi. İlk zamanlar biraz korka korka içiyorsun. Ondan sonra artık normalleşmeye başlıyor...

Madde kullanmaya başlamadan önce ibadetlerini belirli periyotla yerine getirdiğini belirten K-8, eroin kullanmaya başladıktan sonra dini ritüellerinden uzak kalmaya başladığını, maddenin manevi her türlü unsurla arasına girdiğini ve zamanla tamamen bağı kopardığını anlatmaktadır:

K-8: Eroine bulaşmadan önce her hafta cuma namazına giderdim, bayram namazını kılardım. Onun haricinde teravîh namazlarına giderdim orucumu tutardım. Fakat eroine daldıktan sonra namazı da unuttum sureyi de unuttum. Camiye bile gitmiyorum yani buna başladıktan sonra. Kesinlikle camiye bile adım atamıyordum. Çünkü namaza ayıracak vakit bulamıyorduk. Eroin kullandığım zaman tabii onları bile düşünmüyoruz. Gerçekten maneviyat alanı tamamen sıfırlanıyor.

### **b.b.b. Anlam Bulma Arayışı**

Anlam bulma arayışı temasına; “varoluşun anlamını sorgulama ve yaşam sistemindeki ilahi tasarımı sorgulama” kategorilerinden ulaşılmıştır. Aşağıda bu kategorilerle ilgili bulgulara ve betimlemelere yer verilmiştir.

*b.b.b.a. Varoluşun Anlamını Sorgulama*

Katılımcıların birçoğu sıklıkla yaşamın değeri ve dünyada varoluşun anlamına ilişkin sorgulama süreçlerine girdiklerini belirtmektedirler. Bu sorgulama süreçlerinden sonra bazen varoluşun bir anlamının olmadığına ilişkin düşüncelerini özellikle “saçma” gibi kelimelerle dile getirmektedirler. Hayatın kendilerine saçma geldiği düşüncesinin intihara bile sürükleyebildiğini, bu durumla baş edebilmek için madde kullandıklarını ifade etmektedirler:

K-4: Ya ne bileyim hayatım çok saçma geliyor bana. Bir değeri yokmuş gibi geliyor. Ama ben içtiğim zamanlar böyle olmuyor. İçmeyi bıraktığımda böyle oluyor.

K-11: Hayat saçma geldi. Kız arkadaşımı aradım. Banyoda bileklerimi kestim.

Yaşamda, varoluşun anlamına ilişkin sorgulamaların önünde bir engel olarak sunulan madde kullanımının, bireyin değerler dünyasını tahrip edecek boyutta bir etkiye sahip olduğu dile getirilmektedir:

K-6: Mesela hayat mı var? İnsan mı var; arkadaşın mı var; bir şeyin mi var; dostum mu var, düşünmez. Yani ben kendimden bahsedeyim. Düşünmem yani. Yalana gerek yok. Çok yalan söylüyor insana.

Sorgulamalarının sonucunda bazı farkındalıklar edindiğini de sözlere ekleyen K-6, bu farkındalıklarını özellikle doğada var olan birtakım canlılar üzerinden gerekçelendirmektedir. Söz konusu farkındalıklarını tek Allah inancı üzerinden yaratılış düşüncesi ile temellendirmekte, varoluşun ve kendi varoluşunun anlamına ilişkin çıkarımlarını şu şekilde paylaşmaktadır:

K-6: Kendiliğinden gelmedik ki nice canlı var mesela. Biz diyoruz kim bunlar? Sinek, mesela böceğin daha bilmediğimiz neleri var? Bunların ne kârı var mesela, gözümüzle gördüğümüz her şey topraktan geliyor. Araba, bilmem masa, sandalye gözümüzle gördüğümüz her şey topraktan geliyor. Bunları düşündükçe Allah'ın hikmetine bak diyorsun. Allah neler yaratıyor, ne tür nimetler veriyor, bunları düşündükçe insan... Bunlar ciddi, ben inanıyorum yani bunlara. Çünkü biz kendiliğimizden gelmedik ki dünyaya. Bu dünya kendiliğinden kurulmadı, illaki bunun bir şeyi var, bir sahibi var yani.

Yaşamda gizli veya keşfedilmemiş birtakım anlamların olduğuna kesinlikle inanan fakat kendisinin henüz bu anlamı yakalayamadığını be-

lirten K-10, arayış içerisinde olduğu bu anlamı ve hayatın değerini keşfedebilmek için gayret gösterdiğini belirtmektedir. Bununla beraber gösterdiği çabayı sekteye uğratan veya zayıflatan “neden ben”, “neden bana eziyet ediliyor” gibi sorgulamalarının da olduğunu sözlerine eklemektedir:

K-10: Hayatımızın bir anlamı var mı? İşte bu hayat çok değerli de benim keşfedemediğim göremediğim bir nokta mı var asıl? Zaten kesin yani göremediğimiz bir şey var, bilmediğimiz bir şey var ama ne? Kozanın içindeyim çırpınıyorum ama bir türlü çıkamıyorum. Neden ben neden ben demekten enerjimi buna harcamaktan kanatlarımı güçlendirmeye vakit bulamıyorum. Neden bu kozanın içindeyim, neden konuldum ki? Bana neden eziyet ediliyor ki diye düşünüyorum.

Yaşamın içerisinde anlamı bulamadığına ilişkin ifadelerde bulunan K-2 ve K-4, yaşamın kendisine hep sıkıntı getirdiğini ve boşluk duygusunun kendisine mutsuzluk, ümitsizlik ve anlamsızlık getirdiğini belirtmektedir. K-2, maddeden arınsa bile boşluk ve anlamsızlık duygusunun kendisi için daha büyük bir problem olduğunu ifade ederken; anlamı birtakım dini ritüellerde arayan K-4 ise kendisi için manevi anlamı olan bu ritüellerin kendisine kısmen iyi geldiğini ama yine de halâ anlama ilişkin bazı eksiklikleri hissettiğini dile getirmektedir:

K-2: Benim içimdeki sıkıntının geçmesi lazım içimin rahatlaması lazım. Sanki o kadar çok alışmışım ki madde ile yaşamaya. Bundan sonra bir ümitsizlik var yani. Hiç kurtulamayacağım gibi değil de kurtulsam ne olacak, kurtulsam ne yapacağım gibi.

K-4: Sürekli aynı şeyler, sürekli aynı şeyler sıkılıyorum. Ne bileyim farklı şeyler... Boşluk var hocam. Sekiz gündür ben burada namaz kılıyorum. Beş vakit namaz kılıyorum. Rahatım o konuda iyiyim ama ne bileyim sıkılıyorum yani. Namaz kısmen dolduruyor hayatı ama yine de...

#### *b.b.b.b. Yaşam Sistemindeki İlahî Tasarımı Sorgulama*

Yaşamda bir sistemin varlığına inanan katılımcılar bu sistemi genellikle ilahi tasarım boyutunda ele almaktadırlar. Kader, imtihan, sınav gibi kavramlarla yaşam sisteminde ilahi bir tasarımın bulunduğunu belirtmektedirler. K-1, madde kullanım yaşantısına eşlik eden birtakım sorunların kader programında belirlendiğini düşünmekte ve neden bu şekilde tasarlandığını sorgulamaktadır. Bazen de sorgulamaları sonucu ulaştığı birtakım farkındalıkları paylaşmaktadır:

K-1: Neden doğru bir kaderim yok? Neden doğru bir yolda değilim? Neden böyle çizilmiş benim kaderim? Neden ailem bunları yaşamak zorunda? Karım neden arkamdan ağlamak zorunda benim? Babam bile diyor yani; ne yaptık da bu başımıza geldi? Nasıl bir cezadır bu? Oturduğum zaman, yâ diyordum: “Allah’ım ben ne yaptım böyle diyordum. Ne yaptım da böyle bir ceza verdin?” Öyle bir ağırlar oluyordu ki her tarafımda, o ağırları ceza olarak düşünüyordum. Ben kendi şahsi hayatımdan konuşuyorum. İsyan ede ede zaten... Allah-u Teâla Yüce Rabbim ufak da olsa bir sınava sokmuş sen o sınavdasın, sen geçememişsin; ben yani şahsen öyle düşünüyorum.

Hayatı ve kendi yaşantılarını bir sınav olarak ele alan K-6, özellikle anne-babası için kendisinin bir imtihan aracı olduğunu belirtmektedir. Dini ritüellerin yerine getirilmesi üzerinden kendisini olumsuz; anne-babasını olumlu sıfatlarla niteleyen K-6, bu zıtlık içerisinde birtakım değerlerin ortaya çıkıp çıkmayacağını görmek isteyen bir Yaratıcı düşüncesine sahip görünmektedir:

K-6: ... Ama biz bir de imtihan dünyasındayız hocam. Mesela sınava girmeden öğretmen sana geç demiyor. Biz sınavlar dünyasındayız. Allah, “bakalım” diyor. Sevdiği kullarına çok şey yaparmış, bela verirmiş. Buna sabredebek mi; kazanacak mı? Mesela bizim annemiz babamız namazlı abdestli; ama bize bak eroin, esrarıcı, hırsız... Sabır işte sabredebek, Allah onları sınıyor işte onunla... Diyor ya Allah bir kuluna, sen affedersen ben de seni affederim. Mesela biri bize bir yanlış bir şey yaptı affet. Mesela sana bir araba çarparcak. Allah da seni oradan kurtarır. Her şey bir vesile...

Madde kullanım öyküsünün büyük bir kısmını yaşadığı sorunlara ve acı veren yaşam olaylarına bağlayan K-10, bu sorun ve olayların neden kendisine yaşatıldığının anlamını bulmak için güçlü bir isteklilik göstermektedir. Sıklıkla “neden ben” sorusunu soran katılımcı yaşam sistemindeki ilahi tasarımı sorgulayarak arka planda yatan anlamı bulma konusunda oldukça istekli görünmektedir:

K-10: Benim öğrenmek istediğim bu neden, niçin hangi sebepten dolayı? Ne yaptım da... Ne güzel evlendim eşim vardı. Çocuğum mutluydu (Trafik kazasında eş ve çocuk vefat etmiş). Daha sonra annem bana kucak açtı. Anneme sarıldım, tam annemde mutluluğu buldum. Bu sefer onu da elimden aldı. Neden ben? Benim de canımı al diyordum Allah’ıma, almıyor. Yanlarına gideyim diyordum; ya da cehennemde yanacaksam yanıp yine de onları bir göreyim diyorum, yine olmuyor. Neden ben? Bu alın yazısını bu



kaderi ben istemedim. Niçin benim başıma geldi? Öğrenmek istiyorum bunları.

K-11, bazen başa gelen olayların, yorum farkına veya hayata bakış tarzına göre olumlu veya olumsuz değerlendirilebileceği yönünde farkındalık sahibi olduğuna işaret etse de başına gelen olayların kendi değerlendirmelerinden bağımsız olarak olgusal olarak kötü olduğuna inanmış bir görüntü çizmektedir. Çevresindeki insanlarla kendisini karşılaştırarak içinde bulunduğu durumun ilahi bir tasarım sonucu geliştiğini düşünmekte ve bunun sebeplerini araştırır ve sorgular bir görünümde:

K-11: Olayları kötü yorumlamaktan ziyade gerçekten her şey kötü gidiyor. Allah'ım ona niye o makamı verdin? Bana niye bunu reva görüyorsun? Bazen kaderim bu, bize bu çizilmiş diyorum.

Yaşadıklarının anlamını ilahi bir tasarım veya deneme/sınav olarak gören K-13, sorgulamalarına bir anlam bulmuş izlenimi vermektedir. Yakın çevresi üzerinde yaptığı gözlemler sonucu birtakım yargılara vardığını belirten K-13, yapıp ettiklerini bahsi geçen gözlemler üzerinden anlamlandırdığını ve davranışlarını bu gözlemlere göre düzenlediğini belirtmektedir. Ayrıca gerçekleştirdiği sorgulama ve gözlemler sonucu vardığı yargılar sayesinde geçmişte deneyimmediği birtakım üzüntü verici olaylarla barışık bir tablo çizmektedir. Hatta “iyi ki de sınavdan geçmişim” gibi sözleriyle deneyimlerinin öğretici ve mutluluk getirici boyutunu sıklıkla ön plana çıkarmaktadır:

K-13: Her şey bir sınav. Sınavdan geçiyoruz. Ben kötü biri olmadığım için O bizi kötülüklerden koruyor. Allah'a inanmayan taş olsun. Yaşadıklarım bir sınav. Babamda ve yaşadıklarımda gördüklerim üzerinden ne tür kötülükler yapmamam gerektiğini gördüm ve sınavdan geçtiğimi düşündüm. Geçmişte yaşadıklarımı iyi ki de yaşamışım. Yoksa ailemle mutlu olmazdım. İyi ki sınavdan geçmişim. Babamın yaptığı hataları yapmamayı öğrendim. Çok üzülüp yıprandım. Ama gelecekte mutlu oldum.

Başka bir katılımcı yaşadıklarının anlamına ve arka planında yatan gizli amacı keşfetmeye odaklanmış görünmektedir. Anlamın keşfi için yaptığı sorgulama süreçleri sonrasında bir sonuca varamamış görünen K-5, bu durumun kendisinde isyan duygularını pekiştirdiğini dile getirmektedir:

K-5: Ondan sonra isyan, ondan sonra “Allah'ım” diyordum. “Ne yaptım da sen bana bunları verdin?” Mesela çalışıyordum, çalıştığım para yetmiyordu. “Allah'ım bunu bana niye yaşatıyorsun” diyordum. Bir şeyin olmasını çok istiyordum mesela, kendim için değil kardeşlerim için, annem için...

### **b.b.c. Yaşam Hedefi Arayışı**

Yaşam hedefi arayışı temasına; “yeni bir başlangıç arzusu ve kaliteli yaşam arzusu/mutluluk” kategorilerinden ulaşılmıştır. Aşağıda bu kategorilerle ilgili bulgulara ve betimlemelere yer verilmiştir.

#### *b.b.c.a. Yeni Bir Başlangıç Arzusu*

Katılımcıların çoğunda, yeni bir dünyanın ve hayatın mümkün olabileceğine yönelik inanç ve ümit güçlü bir şekilde kendini göstermektedir. Dibe battığını veya dibi bulduğunu ifade eden katılımcılar, “yüzeze” çıkabileceklerine olan güçlü inançlarını manevi birer ihtiyaç olarak sunmaktadırlar. Ayrıca yeniden bir başlangıç yapmak için maneviyattan güç almak istediklerini belirtmektedirler. Birinci planda yeni bir başlangıç dışında başka bir yaşam hedefinin olmadığını ifade eden K-1, maneviyattan uzaklaştığını; fakat her an maneviyattan da bir ışık veya ümit bekler gibi bir durumda olduğunu belirtmektedir:

K-1: Aslında manevi şeylerim var, yapmak isterim yani. Ama ne bileyim işte. Aslında bir yerden bir başlangıcım olsa devam edebilirim, inancım var. Hiçbir zaman o inancı kaybetmedim. Bir yerden bir kıvılcım çıksa diyorsun. Hayatımın devamlı bununla süreceği bir yol yok yani. Bunun bir yerde bitirmem gerekiyor. Bunun çok büyük farkındayım. Onun için mücadele ediyorum. Sonuna da yaklaştığımı umuyorum. İnşallah bu son olur diyorum.

K-12, hayata yeni bir sayfa açarak yaşam hedefi arayışında olduğunu “Evlenmeyi düşünüyorum” ifadesiyle vurgulamıştır. K-9 da benzer şekilde yeni bir başlangıç arzusunda görünmektedir. Bunun için yine kendisi gibi madde bağımlısı olan kız arkadaşıyla evlenme kararı aldığını söylemektedir. Evlendikten sonra kendisi madde kullanmaya devam etse de eşinin madde kullanmayı bıraktığını hatta kendisine bırakması için yardıma başladığını belirtmektedir. Bu süreçte maddeyi gerçek anlamda bırakmaya ilk niyet eden kişi olan eşinin bırakmasına şaşırıldığını, eşinin bırakmasından ve sevgisinden güç almasına rağmen kendisinin bırakmadığını dile getirmektedir. Hayatta yeni bir başlangıç yaptıktan sonra sürekli bir mutluluk halinin olamayacağı gerçeğinin de farkına varmış bir görünümde:

K-9: Eşimde şu an yok ama öncesinde vardı, evlenmeden önce vardı. Ben de ona şaşırıyorum zaten, eşimle biz beraber içerdik evlenmeden önce. Bana şunu demişti: “Ben evlenince her şeyi bırakacağım” demişti. Ben de dedim ki “sen bırakırsan ben de bırakırım”. Çünkü gerçek manada seviyordum ben onu, onun da beni sevdiğine inanıyordum. O bıraktı, bana yardım da etmeye

başladı. Dünya hali. İnsanlar dünyaya geldiğinde yeni bir sayfa açtıktan sonra yeni bir hayat kuruyor, evleniyor, boşanıyor. Nitekim bunun sonucunda geçim sıkıntıları meydana çıkıyor. Mutluluk illaki vardır; “mutlu olan insan yoktur” diyemeyiz tamam. Ama ara ara mutlu olursunuz...

K-13, çok fazla eziyet görmesine rağmen yine de hayatın çok güzel olduğunu vurgulamaktadır. Hayatta yaşam hedefi arayışı içerisinde olduğuna da değinen K-13, madde kullanımının hayatta yeni bir başlangıç yaparak mutlu olmasına engel bir durum olduğunu belirtmektedir:

K-13: O kadar eziyet görmeme rağmen, maddeye bulaşmasaydım, gerçekten hayat çok güzel.

*b.b.c.b. Kaliteli Yaşam Arzusu/Mutluluk*

Katılımcıların hemen hemen hepsi kaliteli bir yaşamın hasretini çekiyor gibi görünmektedirler. Bazısı mutluluğu sıkıntılarının giderilmesinde; bazısı ailevi ilişkilerinin, iş hayatının, yakın çevresiyle olan iletişiminin düzgün olmasında; bazısı da bağımlılık döngüsünden kurtulmakta görmektedir. Yaşam tatmini konusunda yeni şeyler denemenin insanı en nihayetinde mutlu etmeyeceğini, kişinin her şeyden bir gün elbet bıkabileceğini belirten K-6, madde dışında insanın mutlu olması için kaliteli bir yaşam arayışı içerisinde olması gerektiğine işaret etmektedir:

K-6: Hani diyorlar ya ben bir şeyden bıkmam. Her şeyden bıılır hocam, gezmek tozmaktan şundan bundan... İnsanı hiçbir şeyi tatmin etmiyor.

Kardeşinin de kendisi gibi bağımlı olmasının, kendisini çok üzdüğünü belirten K-5, madde kullanmanın kişiyi mutlu ve arzu edilen bir hayat hedefinden uzaklaştırdığının farkında görünmektedir:

K-5: Ben de onlar gibi olacaktım (bağımlı olmayan arkadaşları gibi), kardeşim de onlar gibi olacaktı ve her şey yoluna girecekti.

Mutlu olma arzusunu yaşam hedefi olarak sunan K-1, bunun için rahat bir iş ortamında stresten uzak kaliteli bir yaşamı hedeflediğini belirtmektedir. Stresli ve yoğun iş hayatının da eşlik ettiği tekdüze bir yaşam düzeninin mutluluk getirmediğini, doğal olarak “Hep böyle gelmiş, ne zamana kadar böyle geçecek” gibi düşüncelerin aklına geldiğini belirtmektedir. Akabinde ister istemez “Hiç mi mutlu olmaya hakkım yok” gibi sorgulamalar yaptığını söylemektedir.

K-3 ise, kendisine özgü kaliteli ve mutlu bir hayatın tarifini yapmaktadır. “Madde kullanmayan; düzgün bir işi ve iş hayatı olan; eğer evli

ise evli olup ailesi, çoluğu-çocuğu, eşi olan” bir kimsenin kaliteli bir yaşama sahip olabileceğini belirtmektedir. Saydıklarından daha da fazla bir şey istemediğini ifade eden K-3, alçakgönüllülüğün ve kanaatkârlığın da kaliteli bir yaşam için gerekli olduğuna dikkat çekmektedir:

K-3: Hepimiz insanız illaki hepimizin ufak tefek sıkıntıları olur, ama genelde bu profilde olanlar benim için mutlu insanlardır diyebilirim. Ufak şeylerden mutlu olan bağımlılıktan uzak, benim için mutlu insanlardır diyebilirim.

Kendisinin ekonomik açıdan alt gelir grubunda olduğunu belirten K-10, kaliteli bir yaşam ve mutluluk için asgari bir ev, bir dükkân, bir araba sonrasında da sağlıklı bir aile yaşantısının yeterli olduğunu ifade etmektedir. Paranın ikinci planda geldiğini vurgulayan K-10, maddi durumun da mutluluk getirebileceğini ifade ederek gerçek mutluluğun düzgün bir aile yapısında ve kanaatkâr yaşam tarzında olduğunu dile getirmektedir:

K-10: Her insanın aklında vardır yani, aşağı seviyede olanlar, bizim gibilerin hayalinde bir ev, bir dükkân, bir araba. Ondan sonra mutlu bir yuva... Evin olduktan sonra, iş yerin olduktan sonra, ailen olduktan sonra, sevdiklerin yanında olduktan sonra zaten mutlusundur. Yani para da önemli değil aslında. Gerektiğinde kuru ekmek de yersiniz. Gerektiğinde yağlı da yersiniz. Aslında para da önemli değil. Tabii insan zengin olmak ister. Kim istemez ki rahat olmayı, rahat yaşamayı. Sonuçta para da yeri geldiğinde mutlu etmeyebiliyor. Para ikinci sırada kalıyor, gerçekten de; aile yani.

Hayatta doğal yollardan kaliteli bir yaşam hedefinin varlığı konusunda soru işaretlerinin olduğu gözlemlenen K-11, mutlu olmayı yaşam hedefi olarak görmekte ve madde kullandığında mutlu olduğunu belirtmektedir.

K-11: “İ.” (arkadaşım) ile beraber giderken duman aldım, mutlu oldum. Mutlu olmaya çalışmamız gerekiyor.

### **b.b.d. Değişim ve Arınma İhtiyacı**

Değişim ve arınma ihtiyacı temasına; “kısır döngüden çıkma isteği ve kar-zarar değerlendirmesi” kategorilerinden ulaşılmıştır. Aşağıda bu kategorilerle ilgili bulgulara ve betimlemelere yer verilmiştir.

*b.b.d.a. Kısır Döngüden Çıkma İsteği*

Madde yaşantısının kendilerini kısır bir döngüye soktuğunu belirten katılımcılar bunun sebebi olarak kendi iradelerinin dışında bedenlerinde, beyne bağlı bir sistemin kendilerini madde kullanmaya sürüklediğini ifade etmektedirler. “Robot gibi oluyorduk”, “gözüm hiçbir şey görmüyordu” gibi cümleleri sıklıkla vurgulayan katılımcılar kısır bir döngü içerisinde olduklarını ve iradesiz bir şekilde madde kullandıklarını söylemektedirler. Madde etkisi geçtikten sonra kullanmamak adına kısmen irade gösterebilirler de kriz durumlarında tercihsiz bir şekilde yine madde kullanmak için bir sürece girdiklerini, bu durumun hayat rutinlerini ve iş hayatlarını da aksattığını belirtmektedirler:

K-10: Aklımız fikrimiz eroin de olduğu için iş güç de yapamaz olduk zaten hep eroini nasıl buluruz nasıl temin ederiz.

K-7: Hep maddeyle... Sevgilimiz de o oldu, arkadaşımız da o oldu. Gözünüz başka bir şey görmüyor hocam, hap gibi bir şey değil bu lanet (eroin), Allah belasını versin bunu yapanın, bunu çıkaranın. Bu onlar gibi bir şey değil.

İfadelerinden değişim ve arınma ihtiyacını çok güçlü bir şekilde hissettiği anlaşılan K-1, madde kullanımına ilişkin kısır döngünün bireyi en istenmedik durumlara ve mekânlara sürükleyebildiğini, artık bazı sorumluluklarının farkında olduğunu, ne kadar çabalasa da madde yaşantısının hayatın kontrolünü elinden aldığını ve yararlı eylemler üretmesine engel olduğunu içtenlik belirten kavramlarla vurgulamaktadır:

K-1: Girmedeğim hiçbir ortam kalmadı. İçmedeğim hiçbir uyuşturucu kalmadı. Bazı şeylerin daha çok farkında olup hayat konusunda bu aralar üstümde çok baskı hissetmeye başladım. Artık bazı sorumlulukları yerine getirebilmek için bunu hayatımdan aradan çıkartmam gerekiyor. Aileyle maddiyatla çevreyle hiçbir sıkıntısı olan bir insan değilim. Ama hayatıma bu madde girdiği zaman bütün güzelliklerin iyiliklerin üzerine bir çizik atıyorsun hepsi gidiyor. O yüzden artık bunu hayatımdan komple çıkartmam gerekiyor. Bunları düzeltmeye çalışıyorum. En alt seviyeden en üst seviyeye kadar. Her yere girdik çıktık ama bu madde işte hayatıma çok engel oldu. Ne kadar iyi olursan ol ne kadar şey olursan ol bu madde hayatına girdiği zaman bir çizik çekiyorsun işte onun mücadelesini veriyorum bırakmaya çalışıyorum.

Tövbe etme, namaz kılma gibi ritüellerle maneviyattan da güç alarak defalarca bırakma deneyimine rağmen başarısız olduğunu belirten K-6, kontrol edebileceğini düşünme ve kendine güvenme gibi tutumla-

rın doğru olmadığının farkına varmış bir görünüm sergilemektedir. Kendisine ve Allah'a "bir daha yapmayacağım" sözünü defalarca vermesine rağmen bir türlü kısır döngüden çıkamadığını anlatmaktadır:

K-6: Allah'ım ya rabbim diyorum. Bir daha bunu bana, cümle Muhammed ümmetine içirme diyorum yâ Rabbim. Ama biraz zaman geçiyor aradan yine içiyorum bu illeti. Bir de aklımıza getiriyoruz kendimize çok güveniyoruz. Kendimize güvenmeyeceğiz hocam ben kurtuldum diyorum öyle yok işte, düşünüyorum buna (maddeye) bir yerde. Tövbe ediyorum mesela Allah'ım bir daha yapmayacağım. Ya rabbim diyorum, namaz kılıyorum. Ondan sonra bir bakıyorum kendimi eroin tezgâhında buluyorum. Yapmayacağım bir kere içtim bir daha olmaz diyorum, çok yalan söylüyorum. Allah'ım dedim, bir daha bunları bana gösterme ya rabbim yapmayacağım diyorum ama sonra gene aynı hataya düşüyorum.

Kısır döngüden çıkabilmek adına AMATEM'de çare arayan K-8, maddenin hayatını tamamen ele geçirdiğini, iş hayatını ve maddi durumunu olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. "Canıma tak dedi" ifadesiyle değişim ve arınma ihtiyacını derinden hissettiğini vurgulamaktadır.

K-8: Biraz daha (AMATEM'de) durmayı düşünüyorum, çalışmıyorum ki hocam yerimden kalkamıyordum. Sabah işime gidemiyordum. Para zaten bulamıyordum, zorlanıyordum hocam artık. Canıma tak dedi, bırakmak istedim.

#### *b.b.d.b. Kâr-Zarar Değerlendirmesi*

Değişim ve arınma ihtiyacının belirginleşmesinde niyetin önemine vurgu yapan K-9, önceden kendisi gibi bağımlı olan kardeşi üzerinden bu durumu örneklendirmektedir. Kendisinin madde kullanımı sebebiyle birtakım zararlı olaylar ve eylemlere dâhil olduğunu, bunları gözlemleyen kardeşinin de kendisinden etkilenerek asla abisi gibi zararlı durumlara girmek istemediği için bırakmaya niyet ettiğini ve bıraktığını dile getirmektedir:

K-9: Bundan beş yıl öncesine kadar benim kardeşim de uyuşturucu bağımlısıydı. O da eroin kullanıyordu o kendi isteğiyle bıraktı. Dediler işte falancanın damadı bu yolda gidiyor; kötü demesinler diyerekten öyle niyet almış o şekilde bıraktı. Beş senedir hiçbir şey içmiyor ne alkol ve uyuşturucu. Onda bu dönüşümü sağlayan ben oldum. Çünkü ben son dönemlerde kokaine merak sardım. Taş halk dilinde taşa merak salınca böyle triplere girdim, halüsinasyonlara girdim. Olur-olmadık şeyleri yapmaya başladım.

Ne bileyim böyle hırsızlık filan yapmaya başladım, kardeşim kendinin de öyle olacağını zannedip bıraktı.

Benzer şekilde değişim ve arınma sürecinin ilk basamağında düşüncelerin değişmesi gerektiğini belirten K-9, değişim ihtiyacını güçlü bir şekilde hissettiğini belirtmektedir. Eşinden, çocuğundan, evliliğinden ve aile hayatından bahseden K-9, değişimin önemini ve getirilerinin farkında görünmektedir. Ayrıca eşinin boşanma talebinin mahkeme sürecinde olduğunu belirterek aile hayatını maddeden arınmak için anlamlı gördüğünü vurgulamaktadır:

K-9: Değişim insanın vücudunda oluyor zaten şöyle oluyor. Düşüncelerin değişiyor her şeyin değişiyor. Mesela ben eşimden ayrırım. 5 senedir ayrırım bir tane çocuğum var çocuğumu göremiyorum. Çünkü babalık niteliğimi kaybetmişim. Nasıl bir baba olacaksın ki, sen madde bağımlısı bir insansın. Gidip de çocuğuna diyemezsin ki ben işte bu nedenle içtim diye. Şu an 8 yaşında bir tane kızım var okula gidiyor. Hala da mahkememiz devam ediyor. Şahsen ben eşimden ayrılmak hiçbir zaman istemedim. Çünkü 5 sene bana katlandı o pis dönemlerde içtiğim dönemlerde 5 sene katlandı.

Kaybettiklerini bir bir sayan bir diğer katılımcı artık sıfırı bulduğunu, eğer daha fazla mal varlığı olsa onların da elinden çıkacağına inandığını belirtmektedir. Sağlık sorunlarına da vurgu yapmakta olan K-4, kalp krizi geçirdiğini ölümün eşiğinden döndüğünü hastaneye yetiştirildikten sonra iki gün yoğun bakımda kaldığını dile getirmektedir. Maddi kayıplar ve sağlık sorunları gibi uğradığı büyük zararların kendisi için birer anlamının olduğu ve değişmek için istekli olduğu görülmektedir:

K-4: Dükkânım vardı sanayide. Uyuşturucu yüzünden dükkânı sattım. Arabam vardı, arabayı da sattım. Abimin arabası vardı, onu da sattım. Her şeyim bitti yani. Ev olsa ev de gidecekti. Buraya gelmeden önce mesela kalp krizi geçirdim. Annemler kapıyı açmaya çalışıyorlar, açamıyorlar, kapıyı kırıyorlar. Ben çok kötü bir haldeyim. Hastaneye kaldırıyorlar, kriz geçirdim. 2 gün yoğun bakımda kaldım. Ondan sonra da buraya geldim işte, yatış yazdırmıştım. Hastaneden çıktığımın ertesi günü işte aradılar yatış için, buraya geldim. Evde dursaydım daha kötü olacaktım. Ailemi kaybetme eşiğine geldim ben resmen. Yedi sene boyunca içtim ben, yedi sene. Yedi sene ailem içtiğimi bilmedi benim.

Kâr zarar değerlendirmesini ayrıntılı bir şekilde ifade eden K-6, madde kullanımının zararlarını maddiyat, sağlık, ilişkiler gibi bütün yönleriyle ortaya koymaktadır. Madde temin etmenin hiç kolay olmadığını, aylık kazancının tamamının maddeye verilmesiyle onun madde almaya

bile yeterli gelmeyeceğini belirtmektedir. Bu çerçevede değişim ve arınma ihtiyacını derinden hissetmiş görünmektedir:

K-6: Bir kârın olmuyor ki; kendine zararın oluyor. Bir insanın kendisine saygısı olmazsa kimseye saygısı olmaz. Bir insanın kendisine zararı olursa herkese zararı olur. Bir kârı yok ki para desen para dayanmıyor. Can desen can dayanmıyor, hiçbir şey dayanmıyor. Ailene zararı oluyor, çevrene zararın oluyor, zarar üstüne zarar. Hiçbir karı yok ki. Mesela bir adam bir milyarla da ev geçindiriyor 1 buçuk milyarla da. Diyelim asgari ücret, biz aylık 10 milyar ver en kötü 5-10 milyar buna gidiyor, yani hiç bulamadım desen günlük hiç bulamadım desen yüz milyon paran gidiyor, hiç bulamadım desen.

Bu ifadelere ek olarak madde ile maneviyatın insan hayatındaki görüngülerinin tamamen ters yönde olduğunu, maddenin zarar getirdiğini, maneviyatın ise arınma ve değişimi getirdiğini belirten K-6, namaz kılma ibadetini örnek göstererek maneviyatın maddeden arınmadaki önemli rolüne vurgu yapmaktadır:

K-6: Madde ve maneviyat ikisi bir arada olmaz hocam. Artı ile eksi yan yana geliyor mu? Gelmiyor. Ne kadar istersen iste. Bir yandan bir yana fırlatıyor işte. Namaz kılarırsan eroine gitmezsin. Eroin içersen namaza gitmezsin.

K-7 de aynı şekilde madde kullanımının yol açtığı maddi zararlara vurgu yaparak hayatının alt üst olduğuna değinmektedir. Yaşadıkları üzerine düşünüp kâr-zarar değerlendirmesi yapıp yaşadıklarından ders çıkararak kendi ifadesiyle, “en temiz yol” olan değişimin kârının farkında olduğunu vurgulamaktadır:

K-7: Ama bu hayatımı çok olumsuz etkiledi hocam benim senelerce biriktirdiğim paralar ben gittim araba aldım. 15 milyara onu sattım. Bu sefer onun daha altı gittim bir şahin aldım. Onu da sattım, o kadar biriktirdiğim altınlar, paralar gitti. Hani hayatımı alt üst etti. Mesela benim arkamda annem var, abim var, dayım var, amcam var. Ben onları düşünerek en azından iyi yoldan gitmek zorundayım. Şimdi kötü yoldan gidersem ne olacak her gün anam ağlayacak abim peşime düşecek “M...” nerelerde falan filan yani en temiz yol bence doğru olanı zararın neresinden dönersen kâr, yapacak bir şey yok yani.

Bağımlı olduğu için annesinin üzüntüden sağlık problemi yaşadığını ve bu sebeple maddeden arınmak için AMATEM Kliniği'ne yattığını ifade eden K-12, daha çok annesi ve akrabalarının üzülmemesi için madde kullanmayı bırakmayı ve değişmeyi düşündüğünü söylemektedir:



K-12: Annem üzüntüden dolayı kalp spazmı geçirdi ve buraya yattım... Daha çok annemin rahatsızlanmaması için akrabalarım için bırakacağım. "M..." yapmaz derler.

### **c. Tartışma**

#### **c.a. Farkındalık Öncesi Döneme İlişkin Tartışma**

Farkındalık öncesi dönem esasında dönüşüm basamaklarına ait değildir. Sadece dönüşüm basamaklarının ilki olan farkındalık veya niyetli değişime geçiş öncesi mevcut durumu göstermektedir. Değişim sürecindeki her bir basamak, değişim öncesi eksikliği hissedilen veya farkındalık öncesi değişime gösterilen dirence ilişkin "değişimi gereksiz görme, kontrol edebileceğini düşünme ve maddeye ilişkin keyif gibi olumlu düşünceler" temalarını göstermektedir. Araştırmaya katılanların değişim süreci öncesi mevcut durumlarına ilişkin kendi ifadelerindeki temalar tartışılmaya ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Hayatın anlamının, yaşam hedefi arayışının, değişim ve arınmanın ihtiyaç olarak görülmediği farkındalık öncesi bu dönemde bağımlı bireyler, değişimi gereksiz göyerek bağımlılık yaşantısı içerisinde yaşamlarını bir şekilde sürdürmeye devam etmektedirler. Madde bağımlıları tarafından bağımlılık yaşantısının olumsuz olarak nitelendirilmediği bu dönemde "iletişimin, değerlerin, başa çıkmanın, yararlı eylemler" in eksikliğinin de madde kullanımı yoluyla keyif arayışı ve hazzı odaklanmaya neden olduğu ifade edilebilir.

Değişim insan doğası için çoğu zaman riskli algılanır. Güvenli ve alışık bir düzeni terk etmek risk almayı gerektirir. Bu nedenle madde bağımlı bireylerin değişime niyet etmelerinin önüne bazı engeller çıkabilmektedir. İnsanlar, bazen değişmek istediklerinde bile nesnel olarak çıkarlarına ilgi duyacak şekilde davranmamaktadırlar. Örneğin, formda ve sağlıklı olmak istemelerine rağmen, sigara içmeye devam etmekte veya düşük egzersizli bir yaşam tarzı sürdürmektedirler. İnsanlar sağlıklı davranışlar benimsemeye çalışsalar bile, bu yeni davranış biçimlerinin korunması zordur ve bu nedenle yüksek başarısızlık oranları ile karakterize edilir (Borland, 2014: 1-2).

Bağımlılığın biyolojik gelişiminin ilk aşamalarında bilinçli zihin, maddenin artan kullanım belirtilerini göz ardı eder veya reddeder. Kişi sadece problemin var olduğunu kabul etmekle beraber, bunu düşünmek istemez. Bunu düşünmek için bile bir neden görmez. Bu inkâr durumu, diğer insanlar için tam anlamıyla apaçık bir bağımlılık kanıtı olabilir; an-

cak bağımlı kişi ona tamamen kör ya da her zaman başka bir yöne bakıyormuş gibi görünür. Ancak kanıtlar arttıkça bağımlı kişi, bu gerçeği farkındalığından uzak tutmak için artan bir psikolojik enerji kullanmalıdır. Bu, psikolojik baskının başlangıcıdır. İçeride derin bir yerde, kişi bağımlılığın var olduğunu kabul eder; fakat bilgiyi farkındalıktan uzak tutar (May, 2009: 43).

Katılımcıların, “madde kullanmayınca kötü oluyorum; kullanınca mutlu oluyorum” şeklindeki ifadeleri, maddeye ilişkin keyif gibi olumlu düşüncelere sahip olunduğunun, bundan dolayı değişime direnç gösterildiğinin gerçekçi göstergeleridir. İnsan hep sevinç duyamaz, bedendeki mutluluk hormonları ve endorfinler; dışarıdan alınan uyarıcılar ve maddeler de bunu uzun süre sağlayamaz. Mutluluğun kimyası şayet fazla zorlanırsa insanı mutsuz eder. Çabucak tükenen, bu nedenle yenilenmesi gereken maddeler söz konusudur (Schmid, 2015: 27-28). Frankl (1997), kendilerini geleceği olmayanlar olarak adlandıran ve anlık hazlara odaklanan kişilerin varoluşlarını gerçekleştiremedikleri görüşündedir. Aşırı alkole ve uyuşturucuya yönelen kişi şimdiki anda haz alabiliyor olabilir; ancak bu kişinin şu anı geçmiş ve gelecekte kopuk olduğu için duygularını fark edip yönetmeye istekli hale gelemeyeceği düşünülmektedir.

Katılımcılar, farkındalığın ve değişime yönelik niyetin olmadığı farkındalık öncesi dönemde değişimin önünde bazı engellerin olduğunu net bir şekilde ifade etmişlerdir. Değişime niyet, değişim yolculuğundaki en önemli aşama denilebilir. Değişime niyet edebilmek için her şeyden önce değişimin gerekliliğine ilişkin farkındalık sahibi olmak gerekir. Değişimin gerekliliğine inanmayan bireyler, genellikle değişime niyet etmemektedirler. Ayrıca mevcut durumundan memnun olan, özellikle kötüye kullandığı maddenin kendisini bağımlı yaptığını inkâr eden veya en azından bağımlılığını kimseye zarar vermeden kontrol edebileceğine ilişkin ümidini koruyan bireylerdeki eğilimlerin de değişime direnç göstermeye yol açtığı görülmektedir. Bu şekilde hayatın kontrolünün sağlanabileceğine yönelik inanç; özdenetimin ve duygusal dengenin önemini yok saymaya yol açabilmektedir. Böylece kendine yalan söylemeyi veya durumu minimize etmeyi içine alan inkâr mekanizması işlemektedir.

İnkâr, bağımlılık ilerlerken ortaya çıkan bilinçdışı ve yarı bilinçli bir savunma mekanizmasıdır. Bağımlılığın öngörülebilir ve bütünden ayrılmaz bir parçasıdır. Kişiyi kendini, madde kullanımı ve iyileşmenin her basamağında farklı şekillerde gösterir. Kullanıcıyı durumunun korkunç olmadığına ilişkin temin eden alternatif bir açıklama sistemi sağlar. Böylelikle bağımlılık davranışının devamını ve tıbbi, mesleki, ailesel ve diğer

ilişki sorunlarının artmasını da kolaylaştırıcı bir rol üstlenir. İnkâr beraberinde belli inançların da gelişmesine yol açar (Amodeo, 2012: 102). İnsanın kendisinden kaçabileceği düşüncesini uyandıran madde, belirli bir aşamadan sonra insanın yaşamını sürdürebilmesi için zorunlu hale gelmektedir. Ayrıca hissedilen üzüntü ve umutsuzluk, sorumluluklardan kaçma ve çevredeki insanlara istediklerini kabul ettirebilme aracı olarak kullanıldığı görülmüştür (Geçtan, 2014).

İnkâr ve bastırma başarısız olduğunda, bağımlı kişi bir tür sorunun var olduğunu fark eder. Bir şekilde mantığa bürümek ve bağımlılık davranışını haklı çıkarmak için mazeret haline getirip rasyonelleştirmek yeni bir savunma mekanizması gerektirir. Bu rasyonalizasyonlar kasıtlı yalanlar değildir; kişi aslında kendini davranışın doğru olduğuna ikna etmeye çalışır (May, 2009: 45).

### **c.b. Farkındalık Dönemine İlişkin Tartışma**

Farkındalık basamağı, var olan bir bağımlılık davranışını değiştirmekle ilgili düşüncelerin oluştuğu, başarılı bir iyileşme kararı almaya başladığı dönemdir. Bu dönem iki alt boyutta ele alınabilir. Öncelikle bireyin devam ettirdiği bağımlılık davranışına ilişkin değişim düşünceleri zihninde oluşmaya başlar; fakat bunun önünde “çaresizlik ve isyan” duyguları ile “maneviyatla bağın zayıflaması” engel olarak durmaktadır. Farkındalık basamağına geçişteki bu engelin aşılması için genetik, kompulsif, psikolojik yaklaşımların önemle üzerinde durduğu zorlayıcı durumların tıbbi, terapötik desteklerle aşılması gerekmektedir. Ayrıca zayıflayan manevi bağlarla tekrardan iletişim kurulmaya çalışılması da farkındalık basamağına geçiş sürecini güçlendirecektir.

Biyolojik olarak zorlanti durumları ile psikolojik ve manevi boyuttaki motivasyon eksiklikleri belli ölçüde giderildikten sonra farkındalık basamağında üzerinde durulması gereken birtakım temalar vardır. Bunlar; “anlam bulma arayışı”, “yaşam hedefi arayışı” ile “değişim ve arınma ihtiyacı”dır. Tartışma bölümünün bu kısmı araştırma sorularından, “madde bağımlısı bireylerin, dönüşüm basamaklarından farkındalık düzeyindeki ihtiyaçları nelerdir?” sorusuna yöneliktir. Araştırmaya katılanların değişim ihtiyacını hissettiği ve değişimin önemini farkına vardığı bu döneme ilişkin kendi ifadelerindeki temalar, tartışılmaya ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Değişimin bir gereklilik olarak algılanmaya başladığı bu dönemde özellikle sorumluluktan uzak kalma ve kendiyi yabancılaşma sebebiyle çaresizlik ve isyan duygularının baskın olduğu söylenebilir. Diğer

taraftan özellikle maneviyatla kurulan bağın hissedilemediği; fakat zayıflayan bu bağın tekrardan güçlendirilmesi gerektiğine dair düşüncelerin başladığı bu basamakta bağımlı bireylerin Yaradanla, aileyle ve yakınlarıyla olan bağımlılık ihtiyacı belirgin şekilde görülmektedir. Bunun yanında bireysel çaba ile Yaradana güvenerek iyileşmenin/arınmanın gerçekleşebileceğine dönük inancın eksikliği de açıkça ortadadır (Adsız Alkolikler, 2014: 346). Bu yaklaşım, İslam düşüncesindeki tevekkül anlayışını ifade etmektedir. Maneviyatla bağın zayıflamasının altında yatan tevekkül, şükür ve huzurdaki eksiklikler, farkındalık basamağına geçişteki en belirgin karakteristik özelliklerdendir.

Bağımlılığa ilişkin sorunlu davranışa erişim sağlayan; çaresizlik ve isyan duyguları üzerine kurulu bir yaşam modeli oluşturan bireylerin değişime niyet etmesi zordur. Çünkü kişinin değişimin gerekliliğini fark etmesi; fakat çaresizlik duygularının buna engel olması değişimin önündeki engellerdendir. “İnsanlıktan çıkıyoruz” gibi ifadeler yaşanan çaresizliğin en güçlü göstergelerindendir. Bağımlı kişi gerçek bir problemi olduğunu çok iyi bilmektedir. İnkâr, baskı ve rasyonalizasyon düşünceleri birer gerçeklik olarak bilişsel arka planda hala varlığını sürdürmekte ve değişim istekliliğiyle beraber devam etmektedir (May, 2009: 46). Bu durumdaki bir kişinin, bazen değişimin mümkün olduğuna dair ümidini yeşertmek ve değişimin bir sonraki aşamasına geçmesi için birtakım yeniliklerin farkına vardırarak yararlı olabilir. Değişim ve arınma ihtiyacını gidermek için bireyi zorlamak yerine anlam ve yaşam hedefi arayışına destek olmak ve bir sonraki aşamada yeni birtakım başa çıkma becerileri edinmesine yardımcı olmak, değişimin önemini fark etmesi açısından faydalı olabilir (Dökmen, 2005: 309).

Bu nedenle özellikle değişim için hazırlık basamağında sorumluluk alma ve kendini kabul temalarındaki psikolojik ve manevi donanımların edinilebilmesi için farkındalık basamağındaki değişimin önündeki engellerden çaresizlik ve isyan duygularını tanımak, bu duygulara ilişkin hissedilenlerin adını koymak ve bu konuda farkındalık çalışmalarının yapılması gerekmektedir.

Bazı araştırmacıların varoluşu, maneviyatı da içine alan daha geniş bir kavram olarak kullandıkları görülmüştür. Maneviyat kavramının, dini çağrışımlardan kaçınmak için tercih edildiği, maneviyat üzerinde sıklıkla araştırma yapılan hemşirelik literatüründen (Westman vd., 2006) anlaşılmaktadır. Varoluşçuluk ve maneviyat yaklaşımlarının her ikisinde de varoluşun anlamını sorgulama, insanların dünyayı nasıl anlayacağı ve insa-

nın nasıl yaşaması gerektiği hakkındaki düşünceler tartışılmaktadır. Diğer bazı araştırmacılar ise insanın anlam arayışını maneviyatın varoluşsal yönü olarak tanımlamaktadır (Emblen ve Pesut, 2001; Fawcett ve Noble, 2004; Fry, 2000).

Bu çalışmada açıklanan temaların ve modellerin sadece manevi olduğunu iddia etmek doğru değildir; çünkü insanı parçalara ayırmak mümkün değildir. Beden, zihin ve ruh gerçek hayatta bölünemez; ancak bir yönüne odaklanmak karmaşık bir gerçekliğin anlaşılmasını kolaylaştırır. Dolayısıyla değişim odaklı ihtiyaçların, değişimin bütününe kuşatan maneviyatla ilişkili olarak anlaşılması ve tartışılması gerektiği düşünülmektedir. Değişimin önündeki engellerin üstesinden gelmek, maneviyatın kişi içindeki itici güç olarak görülmesiyle yakından ilgilidir (Speck, 2005). Engeller ile karşılaşıldığında, insanlar yaşamda değişiklik yapmak zorunda oldukları için büyümeyi de algırlar. Açıklanan zorlukların her birinin maneviyatla da bağlantıları vardır. Anlam-anlamsızlık ile ilgili zorluk, maneviyat çerçevesinde kolayca anlaşılır, çünkü anlam genellikle maneviyatın merkezinde yer alır (Fry, 2000; Wiklund, 2008b, 2008a).

Katılımcılar, bağımlılıktan arınma sürecinde maneviyatın en önemli öğelerinden olan niyetin önemini farkına varmış görünmektedirler. Niyet etme ve arınmayla ilgili kazanılan bu farkındalık ve manevi yaşantıya yüklenen anlamla ilgili ön plana çıkan temalar, Özdoğan'ın (2019) tövbe çalışmasındaki farkındalık aşamasında da vurgulanmıştır. Maneviyatla bağ kurulamadığı ve fizyolojik olarak aşerme veya zorlanma hisleriyle halâ baş etmeye çalışıldığı bu dönemde değişime niyet edilebilmesi ve tam olarak farkındalık boyutunun yaşanabilmesi için bazen gönüllülükten öte bireylerin istekleri dışında zorunlu bir tıbbi tedavinin gerekliliği öngörülmektedir. Türkiye'de sağlık alanında yapılan araştırmalarda maneviyata olan ilginin gün geçtikçe artması (Dağcı, 2018) ve maneviyatın tedavi süreçlerine dâhil edilmesi bu bağlamda değerlendirilebilir.

Farkındalık basamağında yine ön plana çıkan en önemli manevi ihtiyaçlardan biri de anlam bulma arayışıdır. İnsan kişiliğinin derinliklerinde, hayatın gerçek bir iyiliğinin ve akla uygun bir anlamının bulunması gerektiğine dair hiç yok olmayan bir arzu vardır (Tolstoy, 2005: 41). Manevi bilinçdışı olarak tarif edilen ve dürtüsel bilinçdışının karşıtı olarak açıklanabilen vicdan fenomeni sorumlu olma ve karar verme eylemlerini içine alır. Bulmak, var olmak anlamlarını taşıyan vicdan insan varoluşunun gerçek anahtarıdır. İnsanın kendine evet diyebilme ve sorumluluk

alma yeteneği olarak görülmüştür (Özdoğan, 2009). Bu nedenle hümaniter bir vicdanın uyanması, değişim için lazım olan anlamın keşfine, yaşama hedefi arayışına ve bağımlılığı kontrol altına almaya kapı aralayacaktır. Vicdanın, tam olarak rasyonelleştirilemeyen bir kökeni ve yapısı vardır. Bilinç daha çok olanı görürken vicdan; sezgisel ve tinsel (Frankl, 2018: 29) olanı da karar verme ve doğru olanı bulma sürecine dâhil eder. Söz konusu vicdanın uyanması, değişim yollarının aranıp bulunmaya çalışılması, şifalanma sürecinin en önemli ön şartıdır denilebilir.

Değişim yollarının arandığı bu süreçte hayatın anlamsız, amaçsız ve boş gelmesi sebebiyle yaşananlara odaklanmanın verdiği psikolojik ve manevi rahatsızlık durumundan kurtulmak için uyuşturucu madde kullanımı gibi çaresizce bir arayış içerisine girildiği fark edilmektedir. Maddeyi herhangi bir şeye odaklanmamak; şimdiyi veya ânu düşünmemek için kullanma belirtileri gözlemlenmiştir. Bu sebeple ânu yaşamak ve değerlendirmek üzere gerçekleştirilecek bilgece farkındalık odaklı çalışmaların çok önemli olduğu düşünülmektedir. Burada esasında farkındalığa karşı bir direncin varlığı söz konusudur. Maneviyat burada farkında olmaya istekli hale getirmek için çok önemli rol üstlenmektedir. Çünkü arınmanın ve dönüşümün ilk basamağı farkındalıktır. Farkındalık varoluşun kilitlerinin açılmasını sağlar. Kendisinin bilincinde olarak insanın çevresinde olup biten şeylere cevap verme şuuruyla yaşaması anlamına gelir. Farkına varılan fenomenlerin özündeki anlama odaklanılmasıyla; bireyin varoluş serüveninde hayata yüklediği amaca ve değerlere kattıklarıyla; bağlılık ve güven gibi en derin varoluşsal ihtiyaçlara cevap getirilmektedir.

Bireyin yaşamda anlamlı bulduğu şeylerin toplamı o bireyin “yaşama verdiği toplam anlam” olarak ifade edilmektedir (Dökmen, 2005: 148). Burada kişi bir şeye anlam yüklerken o şeyi manevi boyutta Yaradandan soyutlayarak da anlam yükleyebilir. Ya da o şeyin Yaradan ile olan bağına kurarak anlamlı bulabilir. Her şeyin kendisiyle anlamlı olduğu bir Yaradan algısına sahip bir kişi için, Yaradandan bağımsız olarak bir şeyi anlamlandırmaya çalışmak o kişinin toplam anlamına çok büyük bir katkı sağlamaz. Her şeyin anlamını Yaradan ile beraber kurgulama süreci ise kişinin yaşama verdiği “toplam anlam”ı arttıracaktır. Yaradanla kurulan bağ üzerinden anlam bulma arayışı bilgelik ve hikmet yoludur. Varoluş yolculuğunda bir şey, anlamlı olarak belirtilirse o şey ilgilenilmeye değer bulunur. Hayatına değerler yoluyla anlam katan insan bununla beraber varoluş sürecine bir amaç tayin ettiği için motivasyonu yükselir ve sorumluluk alma bilinci artar.

Varoluşçuluk yaklaşımında kişinin anlamlı bulduğu bir şeyi yapmayı amaçlaması varoluşunu zenginleştirir ve kişiyi özgür kılar. Anlamlı bulmadığı ve dolayısıyla yaşam amacı haline getirmediği işleri yapmak can sıkıcıdır ve herhangi bir değeri yoktur (Dökmen, 2005: 150). Yaşanılan acıların içerisinde bir anlam bulmaya çalışmak ve acının öğreteceği anlamı keşfetmek, bireyi yolda olmaya, yaşama tutunmaya olan inancını ve ümidini artırmaya yönlendirmektedir. Böylelikle birey değişim için gerekli olan otonomiye (vicdanı) ve iç motivasyonu elde ederek harekete geçmeye istekli hale gelebilmektedir. Yaşamdaki ilahi tasarımı sorgularken birey, yaşantılarını yüce bir amaca hizmet eden süreçler olarak gördüğünde bunu bir savunma düzeneği olarak da görse, kişiyi yaşamda tutuyor ve yaşama devam etme ümidi veriyorsa bu anlam verme süreci birey için değerli ve manevi bir yön taşımaktadır. Acılar Yüce bir Yaradan inancıyla anlam bulduğunda her şeye rağmen yaşama “evet” deme gücü bulunmuş olur.

Çalışmanın geneline bakıldığında yaşam sistemindeki ilahi tasarımı sorgulamak anlam bulma arayışı teması çerçevesinde manevi bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılara ait, geçmişte olup biten olumsuz yaşantıların başka şartlardan veya kişilerden ötürü yaşandığı düşüncelerinin kendilerini güçlendirmek yerine zayıflattığı görülmektedir. Eğer benimsenen realite insanı mutlu ediyorsa iyidir; fakat mutlu etmiyorsa bu gerçekliğin sorgulanması, maneviyatla yeniden anlamlandırılması, tüm olumsuz gibi görünen olayların form değiştirmiş fırsatlar olabileceğinin fark edilmesi insanı mutlu edecektir. Epiktetos, olup bitenlerin anlamlandırılmasının insanın iktidarında olduğunu belirtmiştir. İnsan berbat bir şeyi onunla yaşanabilir kılacak şekilde yorumlayabilmektedir. Çünkü insanın başına gelen değil de; onun hakkındaki kanaati onu mutsuz kılabilir (Schmid, 2015: 42). İnsanların bir kısmı yaşanan olumsuz şeylerin hiçbir nedenden ötürü olmadıkları illüzyonu altında yaşamayı tercih edebilmektedir. Ama acıların da bir amacı vardır ve yüksek bir bilinç düzeyine ve farkındalığına doğru yol gösterir (Debbie, 2011: 143-144).

Yaşam sistemindeki İlahi tasarım sorgulanırken Yaradan tarafından cezalandırıldığı düşüncesi katılımcıların ifadelerinde yer yer görülmektedir. Bu çerçevede kadere yapılan atıflar ve akabinde gelen ceza algısı, kişinin kendisine dürüst olmasında kullanılan etkisiz bir yoldur. Koşullanma/pekiştirme bağımlılık modeli ile ilgili yapılan çalışmalarda, araştırmacılar cezalandırmanın bağımlılık davranışını ortadan kaldırdığını; yalnızca bastırıldığını ortaya koymuşlardır (Craighead, Craighead

ve Ilardi, 1995). Cezanın; kişinin kendisine nesnel olarak dürüst olmasının ve öz değerlendirmelerinden kaçış mekanizması gibi bir işlevi olduğu görülmüştür.

Katılımcılar tarafından yaşananların anlamlandırılmasına ilişkin kader vurguları, yaşamdaki ilahi tasarımı sorgulayan ve yaşamı Yaradanla anlamlandırmaya çalışan bireylerin sorgulamalarına net cevaplar bulma arayışında olduklarını göstermektedir. Her ne kadar anlam ve amaca yönelik sorguları, isyan duygularını içerse de değişmek ve sorunlarını çözebilmek için bireyler öncelikle yaşama karşı sorumluluklarını almalı ve amaçlarının farkında olmalıdır. Katılımcıların sıklıkla ifade ettiği imtihan veya sınav algıları genellikle yaşananların öğreticiliği bakış açısıyla yeni bir boyut kazanabilir.

Benzer şekilde yine varoluşsal açıdan bireyin mutlu olma isteği, manevi ihtiyaçlarının karşılanması ile yakından ilgilidir. Katılımcıların ifadelerinde kaliteli bir yaşam arzusu/mutluluk manevi bir ihtiyaç olarak belirmektedir. İnsanlar her zaman mutlu olamayabilirler. Mutsuzluk da hayatın bir parçasıdır. Mutluluğu bulduklarında, mutsuzluk olmadan yapamazlar; çünkü mutluluğun zıddına da ihtiyaç vardır. Mutluluğun sonsuza kadar sürmesi yaşam ve insanın varoluş boyutu düşünüldüğünde mümkün görünmemektedir. Mutluluk için “kesintisiz hoşluk hali”, “daimî neşe”, “keyifler hep yerinde olsun” ve “bol eğlenceli bir hayat” gibi sadece mutluluğa odaklanmak mutsuz olmanın en açık yoludur (Schmid, 2015: 27).

Kişi hayatının geri kalanına anlam yüklediğinde, içinde yeni bir başlangıç ve kaliteli bir yaşam arzusu oluşabilir. Mutluluğu bu yolla arayabilir; böylelikle geri kalan yaşamının kalitesini artırmaya istek duyabilir. Kişinin yaşamını anlamlı ve bir amaca hizmet eden bir süreç olarak görmesinin araçlarından birisi hiç şüphesiz maneviyattır. Maneviyatla bağın zayıflaması, bireyin hayatının anlamsız ve değersiz olduğu algısını doğurabilir. Yaradanla uyum içerisinde hareket eden birey ise kendisinin ve yaşamın varlığına, amacına anlam vermeye istekli hale gelebilir. Böylelikle özellikle bağımlı bireyler için değişimin önemini farkına varmak rahatlatıcı ve geliştirici bir rol oynayabilir. Bu çerçevede değişimin zorlukları ve atalet duygusu, yeni bir başlangıcın sanki hiç olamayacağı gibi düşünceleri doğurabilir (DiClemente, 2018: 151). O yüzden değişimin mümkün, faydalı ve değerli olduğu ve değişime hazırlık için sorumluluk almanın ve kendini olduğu gibi kabul etmenin gerektiği konusunda kişiye motivasyon sağlanmalıdır. Yeni bir başlangıç için ümidi yeşertecek hususlar sıklıkla vurgulanmalıdır.



Bireyin fark etmesi gereken en önemli noktalardan biri kendi mutsuzluğunu yine kendisinin üretmesidir. Bunun sorumluluğunu başkalarına yüklemek mutsuzluğu daha da arttıracaktır. Hayatın gözyaşından ibaret olduğu hissini geride bırakıp yola temizlenerek ve doğal yollardan mutlu olarak devam etme inancını sağlamak gerekmektedir. Özellikle katılımcıların ifadelerinde de görüldüğü gibi madde sahte keyif vermektedir ve bu keyif yine kendi ifadelerine göre ortalama iki ayı geçmemektedir. Madde kullanım miktarı arttıkça yaşama tutunmak için başka keyif alanı kalmamaktadır. Hayattan “başka türlü nasıl keyif alınabildiği” zamanla unutulmaktadır. Örneğin yapılan spor, bedende endorfin salınımı sağlar ve bu da keyif verir. Spor yapmak, yemek yemek gibi eylemler dahi keyif olmaktan çıkmaktadır. Bütün bağımlılık yapıcı kimyasalların tek bir amacı vardır: Bağımlılık davranışını sürdürmek (May, 2009: 43). Dahası, vücudun keyif alma sistemi bozulduğu gibi madde alınmadığında ağrılar ve krizlerin verdiği rahatsızlıklardan kurtulmak için madde kullanımı zorunlu hale gelmektedir.

Katılımcıların, “hayattan soğudum”, “hayattan lezzet alamıyorum” gibi ifadeleri de kaliteli yaşam arayışlarının manevi birer ihtiyaç olduğunu göstermektedir. “Günlerim tamamen madde ile geçiyor” ifadesi de oldukça ilgi çekicidir. Zira “maddeyi aramak ve bulmak”; kullanmak için uygun ortamı “arayıp bulmak ve kullanmak”; madde etkisindeyken onun “kafasını yaşamaya odaklanmak” bağımlı bir bireyin oldukça fazla zamanını almaktadır. Yine madde etkisi geçince tekrar kriz durumunu aşmak için “madde arayışı içerisinde girmek”, maddeyi temin etmek için “maddi kaynak (para, maddi değeri olan herhangi bir şey) arayışına girmek (ki ilerleyen zamanlarda maddi kaynaklar tükenince hırsızlıklar baş göstermektedir)”, maddi kaynağı bulduktan sonra yine “madde satın alabilmek için arayışa girmek” ciddi bir mesai gerektiriyor. Böylelikle birçok bağımlı bireyin hayatının tamamen madde ve onun arayışı ile kısır bir döngüye girdiği gözlemlenmiştir. Yine bu çerçevede kısır döngüden çıkma isteği manevi bir ihtiyaç olarak kendini göstermektedir.

Araştırma kapsamında maddenin kaybettirdiği değerler, çevre, maddi kazançlar, sağlık, saygınlık üzerinde düşünmenin ve kâr-zarar değerlendirmesinin; madde kullanımını bırakma konusunda farkındalık, motivasyon ve kararlılık sağladığı gözlemlenmiştir. Söz konusu duyguların farkındalığı ile birey, çevresiyle kurduğu iletişimde kendisine ve çevresine anlam yükleyerek yaşamında ilerleme kaydedebilir. Birey ancak fark ettiği şey ile iletişim kurabilir. İnsan kendi iç dünyasını, duygularını,

düşüncelerini ve sorunlarını fark ettiğinde yaşamına anlam ve amaç katılabilir böylelikle ânı yaşamak kolaylaşabilir (Dökmen, 2005: 131; Göka, 2013).

## S o n u ç

Farkındalık öncesi döneme yönelik bu tartışmalardan anlaşılacağı üzere bu dönemde maneviyatın en önemli bileşeni olan farkındalığa yönelik direnç/inkâr, güçlü bir şekilde görülmektedir. İnkâr ve direnç mekanizmasını; değişimi gereksiz görme, bağımlılık yapan maddeye yönelik olumlu düşünceler ve hayatın gidişatını madde kullanımıyla beraber kontrol edilebileceği gibi temalar beslemektedir (Pickard, 2016). Bu dönemde özellikle genetik/fizyolojik bağımlılık modelleri ile kompulsif/aşırı davranış bağımlılık modellerinde yer alan biyolojik ve psikolojik boyuttaki zorlanı durumundan dolayı değişim için gerekli olduğu düşünülen maneviyatla bağ kurulamamaktadır. Özellikle genetik/fizyolojik modeller bağımlılığın doğasını beyindeki dopaminer sistemde (Uzby, 2011) gerçekleşen bozulmalara ve kısmen de olsa genetik mirasa yüklemektedir. Bu çerçevede özellikle beynin yapısındaki bozukluklar yoksunluk hislerine neden olduğu için bu dönemde ilaç ile tedavi zorunlu gözükmektedir. Beynin mezolimbik sisteminde (Uzby, 2011) yer alan hayata tutunma gibi en temel dürtülerdeki bozukluklar bu dönemde varlığını sürdürebilmektedir. Bundan dolayı manevi müdahalelerin değişim sürecine dâhil edilebilmesi için öncelikle değişime gösterilen direncin önündeki söz konusu unsurların giderilmesi (Stoddard-Dare ve Derigne, 2010; Ponizovskiy ve Gofman, 2017) kaçınılmaz bir gerekliliktir.

Değişimin gereksiz görülmesi farkındalık aşamasına geçilmesinde büyük bir engel gibi görünmektedir. Değişim ihtiyacı ciddi anlamda hissedilmediği sürece farkındalık aşamasına geçilemeyecektir. Madde kullanımına bağlı olarak biyolojik boyutta beynin yapısıyla ilgili bozulmalar ve hazzı odaklı bir beyin sistemi, değişim sürecinin eylem basamağının önünde bir engel olarak durmaktadır. Ayrıca yine yoksunlukların ve fizyolojik ihtiyaçların bireyin varoluşunu sardığı bu dönemde hayatın kontrolünün madde kullanımı ile beraber sürdürülebileceği düşüncesi, değişimi sürdürme basamağının başarısız olmasına neden olabilmektedir.

Söz konusu bağımlılık davranışı ile ilgili artıları ve eksileri geniş çapta değerlendirmek; değişim ile ilgili incelemeler yapmak hazırlık aşamasına geçmek için çok önemli bir aşamadır (DiClemente, 2016: 140). Fakat bu aşamadaki farkındalık düzeyini sonsuza kadar artırmak

kişiyi beklediği gibi her zaman yarar sağlamaz. Bu çerçevede orta düzeyde, dengeli “farkına varma” daha yararlı olabilir. Gereğinden az veya aşırı farkına varma sorun oluşturabilir. Aşırı farkına varma veya farkındalık boyutunda uzun süre kalmak durumunda beyin, uyarıcı bombardımanına uğrar ki bu durum fayda yerine zarar getirir. Bu yüzden mevcut farkına varma düzeyini yeteri kadar artırmak da yarar olabilir (Dökmen, 2005: 127). İçinde bulunulan çıkmaza dışarıdan bakıp kâr-zarar değerlendirmesi yapmak, farkındalık basamağında değişim ve bağımlılığı kontrol altına almak için en doğru yaklaşım olacaktır.

### Öneriler

Madde bağımlılığını anlamada varoluşsal-manevî çerçeve, dini de içine alan manevi değişimi teşvik etmeye çalışırken bazen anlaşılmasında güçlük yaşanabilen dinî/seküler ayrımını aşabilir. Bu varoluşsal-manevî bakış açısı hem dini hem de dini olmayan görüşleri kucaklayabilir ve bu nedenle tüm bireyler için tasarlanacak program ve ölçekleri kullanılabilir hale getirilebilir. Bu çerçevede farkındalık öncesine ve farkındalığa ilişkin keşfedilen söz konusu temaların, geliştirilebilecek ölçek ve program çalışmalarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

### Kaynaklar

Adsız alkolikler. (2014). *Aynı yaşamak*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.

Alpers, R. R. (2012). Spiritual reading as bibliotherapy. In *Spirituality and chemical dependency*. Ed. R. J. Kus (pp. 49-63). London: Routledge.

Amodeo, M. (2012). Terapistin içme evresindeki rolü. [içinde] *Alkolizm terapisi* Ed. I. Yalom. İstanbul: Prestij Yayınları.

Arkonaç, S. A. (2014). *Psikolojide söz ve anlam analizi: Niteliksel duruş*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Booth, F. L. (1987). Alcoholism and the fourth and fifth steps of Alcoholics Anonymous. *Journal of psychoactive drugs*, 19 (3), 269-274.

Borland, R. (2014). *Understanding hard to maintain behaviour change: A dual process approach* (Addiction press). New Jersey: WILEY Blackwell.

Ceylan, İ. (2019). Manevi eğitim açısından Hacı Bayrâm-ı Velî'nin şüirlerinde varoluşçu temalar. *Eskişeyni*, 39, 391-418.

Cook, C. (2004). Addiction and Spirituality. *Addiction*, 99 (5), 539-551.

Craighead, W. E., Craighead, L. W., & Ilardi, S. S. (1995). Behavior therapies in historical perspective. In B. M. Bongar & L. E. Beutler (Eds.), *Oxford textbooks in clinical psychology, Vol. 1. Comprehensive textbook*

*of psychotherapy: Theory and practice* (pp. 64–83). Oxford: Oxford University Press.

Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. New York: Sage publications.

Creswell, J. W. (2016). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. Ankara: Siyasal Kitabevi.

Culliford, L. (2011). *The psychology of spirituality: An introduction*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Dağcı, A. (2018). Türkiye'de sağlık hizmetlerinde manevi bakımla ilgili araştırmalar: Sistematik bir analiz. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(13), 1-22.

Dağcı, A. (2019). Huzurevi yaşlılarının psiko-sosyal uyumu ve manevi gereksinimleri. *İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, (12), 23-43.

Dawson, C. (2015). *Araştırma yöntemlerine giriş*. Konya: Eğitim Yayınevi.

Debbie, F. (2011). *Işığı arayanların karanlık yanı*. İstanbul: Akaşa Yayınları.

DiClemente, C. C. (2016). *Bağımlılık ve değişim*. Ankara: Nobel.

DiClemente, C. C. (2018). *Addiction and change*. New York: The Guilford Press.

Dökmen, Ü. (2005). *Varolmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Eliason, G. T., Samide, J. L., Williams, G., & Lepore, M. F. (2010). Existential theory and our search for spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 12 (2), 86-111.

Emblen, J., & Pesut, B. (2001). Strengthening transcendent meaning: A model for the spiritual nursing care of patients experiencing suffering. *Journal of Holistic Nursing*, 19 (1), 42-56.

Ergül, Ş., & Bayık, A. (2004). Hemşirelik ve manevi bakım. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8 (1), 37-45.

Fawcett, T. N., & Noble, A. (2004). The challenge of spiritual care in a multi-faith society experienced as a Christian nurse. *Journal of clinical nursing*, 13 (2), 136-142.

Frankl, V. (1997). *İnsanın anlam arayışı* (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.

Frankl, V. (2018). *Psikoterapi ve din*. İstanbul: Say Yayınları.

Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4 (4), 375-387.

Geçtan, E. (2014). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

- Geçtan, E. (2016). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Göka, E. (2013). *Hayatın anlamı var mı?*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Husserl, E. (1970). *Logical investigations*. New York: Humanities Press.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*, (2. Yazım). Ankara: Nobel.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. London: Sage publications.
- May, G. G. (2009). *Addiction and grace: Love and spirituality in the healing of addictions*. New York: Harper Collins Publishers.
- Miller, M. A. (2012). Spirituality, art therapy, and the chemically dependent person. [içinde] *Spirituality and chemical dependency* Ed. R. J. Kus. (ss. 135-144). London: Routledge.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. London: Sage publications.
- Özdoğan, Ö. (2009). *Mutluluğu seçiyorum*. İstanbul: Lotus Yayınevi.
- Özdoğan, Ö. (2010). *Aşkım yanımız maneviyat*. Ankara: Özdenöze Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2019). *İsimsiz hayatlar*. İstanbul: Lotus Yayınevi.
- Özen, Y. (2012). Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (5), 266-286.
- Peteet, J. R., Brenner, S., Curtiss, D., Ferrigno, M., & Kauffman, J. (1998). A stage of change approach to addiction in the medical setting. *General hospital psychiatry*, 20 (5), 267-273.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (C. 1). Oxford: Oxford University Press.
- Pickard, H. (2016). Denial in addiction. *Mind & Language*, 31 (3), 277-299.
- Ponizovskiy, P., & Gofman, A. (2017). Cognitive status and addiction denial in the early stages of alcohol addiction. *European Psychiatry*, 41, 874.
- Schmid, W. (2015). *Mutsuz olmak: Bir yüreklendirme*. İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Speck, B. W. (2005). What Is spirituality?. *New directions for teaching and learning*, 104, 3-13.
- Stoddard Dare, P. A., & Derigne, L. (2010). Denial in alcohol and other drug use disorders: A critique of theory. *Addiction Research & Theory*, 18 (2), 181-193.
- Thompson, N. (2007). Spirituality: An existentialist perspective. *Illness, Crisis & Loss*, 15 (2), 125-136.

Tolstoy, L. (2005). *Hayat üzerinde düşünceler*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Uzbay, İ. T. (2011). Beyin nasıl bağımlı oluyor? *Güllane Askeri Tıp Akademisi Tıp Fakültesi Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 34-48.

Webster, R. S. (2004). An existential framework of spirituality. *International Journal of Children's Spirituality*, 9 (1), 7-19.

Westman, B., Bergenmar, M., & Andersson, L. (2006). Life, illness and death—Existential reflections of a Swedish sample of patients who have undergone curative treatment for breast or prostatic cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 10 (3), 169-176.

Wiklund, L. (2008a). Existential aspects of living with addiction—Part I: meeting challenges. *Journal of Clinical Nursing*, 17 (18), 2426-2434.

Wiklund, L. (2008b). Existential aspects of living with addiction—Part II: caring needs. A hermeneutic expansion of qualitative findings. *Journal of clinical nursing*, 17 (18), 2435-2443.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.