**IÚRECOVER IFESTOMAN**

**RÉAMHRÁ**

**LE WILL SELF**

Is cuma céard dearcadh atá agat, tá na meáin sách diúltach faoi andúiligh drugaí agus alcólaigh. Thuigfeadh aon duine é sin:  
táimid gan úsáid, gan aird, leithleach agus  
scriosach; scriosaimid teaghlaigh, jabanna,  
beatha - déanaimid léirscrios ar na  
réimsí saolta agus síceacha araon; cuirimid  
am amú ar sheirbhísí leighis, sóisialta,  
póilíní, cúirteanna agus príosúin agus  
is beag an buíochas a léirímid as  
a ndéanann siad dúinn. Nuair a éireoimid as na drugaí agus alcól faoi dheireadh, agus roinnt measarthachta a bhaint amach, cuireann sé alltacht orainn, gur seachas ár n-iarrachtaí a mholadh, leanann an saol mór lena bhfonóid fúinn. Arís, den chuid is mó, thuigfeadh aon duine é sin: rinneamar an méid sin dochar - le chéile, murach inár n-aonar - nach leor mórán saolréanna chun cúiteamh a dhéanamh; ina theannta sin leanaimid linn tacaíocht iontach a éileamh ó ghairmithe atá faoi bhrú oibre, cé gur thosaíomar, ar a laghad, buíochas a ghabháil as a bhfuil á dtairiscint dúinn.

Ach fós féin, ní bhaineann an géarcháineadh in aghaidh an andúiligh agus an alcólaigh atá ag téarnamh leis an méid sin uile - ina áit sin tá sé mar chuid den chúlchaint céanna a dhéanann ábhar grinn den druncaeir nó den andúileach. Cónaímid i sochaí ina meastar meisce nó siabhrán, ní hamháin mar cheart dúchais, ach rud ina mbíonn a nósanna glactha isteach chomh réidh sin i meicníochtaí tréigin comhchoitinn go bhfuil sé deacair idirdhealú a dhéanamh ar dheireadh le súgachas mná agus tosú ar ragairne ceart. Faoi  
dhálaí mar sin, éiríonn neamhábaltacht  
leis an ól, nó an toit, nó púdar,  
nó piolla - éiríonn siad mar dhrochbhéasa  
ollmhóra: tá an t-andúileach/  
alcólach atá ag téarnamh mar a bheadh taibhse ann  
ag an bhféasta, ag meabhrú do na ragairneálaí  
sona go bhfuil sé go hiomlán indéanta -  
de réir dálaí nó dúchas  
achrannach - seaimpéin a athrú go  
draíochtach ina fhíorphian amach is amach.

An dtig linn locht a chur orthu? Ní maith le daoine  
codanna den fhírinne i bhfolach acu  
nochta os a gcomhair, go háirithe nuair a bhíonn siad  
ag amharc díreach istigh  
aghaidh duine a bhfuil cion acu air; ach fós féin, an t-andúileach/alcólach atá ag téarnamh;  
tá sé/sí i gcruachás thar a bheith  
scoite: fágtha as nósanna  
na meidhréise féin a fhágann saintréithe  
idir daoine doiléir (imíonn daoine as  
a gcloigeann, de ghnáth, chun dul isteach  
cloigeann daoine eile), iad siúd atá  
ag téarnamh; cuirtear cosc ar a nglacadh tuilleadh  
go simplí mar gheall ar an bhfíric sin. Dá mbeadh punt agam ar gach uair  
a léigh mé chomh ‘leadránach’ nó ‘leamh’  
is atá daoine ar gá dóibh bheith sóbráilte, fear saibhir  
a bheadh ionam; ní bhaineann sé le hábhar go bhfeictear dúinn, go bhfuil daoine atá ar meisce nó ar siabhrán díreach chomh leadránach céanna: de dheasca ár n-easláinte tá ar gceart caillte againn breith a thabhairt  
ar iompar daoine eile.

Ní mheasaim gur bunús le mórán  
míleatachta leis sin: níl le déanamh  
ag an alcólach/andúileach  
atá ag téarnamh ach glacadh  
- in éineacht le cuid mhór eile - le neamhshuim  
 ghairgeach an tsaoil mhóir, ach  
is é an rud atá indéanta an rud a iarrann gach duine  
eile a dhéanamh: cead cainte a lorg. Uaireanta  
is é go simplí cead cainte  
a thugann ar ais don duine mothú  
féinriar, agus in éineacht leis mothú  
aidhme - is iad sin atá i gceist leis an  
Forógra Recoverist; níl sé beartaithe  
bheith míleatach nó trodach, níl ann ach  
léiriú mothúchán; agus má tá rud amháin  
le foghlaim as cora crua  
ghalar na handúile, ag  
deireadh an lae, níl ár gcúrsaí  
ná ár dtaithí tábhachtach - gan trách ar ár smaointe - ach is iad ár  
mothúcháin atá tábhachtach: is gá dúinn mothú  
agus is gá go mbeadh mothú  
ag daoine eile orainn. Tá sé sin de dhíth orainn  
níos mó ná teiripe, creideamh,  
nó aon ornaíocht saolta ar  
ráthaíocht mar dhea - tá sé de dhíth orainn,  
toisc gur dáil riachtanach na  
spioradálta í, a iarraimid go dian a bhaint amach.

Mar scríbhneoir gairmiúil, bím faichilleach nuair a chuirim peann ar phaipéar - nó mear ar eochairchlár - chun catairsis amháin a bhaint amach, ach baintear an fhaoiseamh sin amach go minic; fothoradh an phróisis atá ann - dála mar is féidir sonas a bhaint amach mar fothoradh ar stíl mhaireachtála atá sona agus réasúnta sóbráilte.

**Will Self**

**I DTREO  
FORÓGRA  
RECOVERIST**

Idir na blianta 2012 agus 2014, rinne daoine, a bhí ag téarnamh ó mhí-úsáid substaintí sa RA, san Iodáil agus sa Tuirc, páirt a ghlacadh i gceardlanna faoi threoir ealaíontóirí chun ról an chultúir agus na healaíne ina saol a phlé. Agus iad ag obair le healaíontóirí gairmiúla thar thrí thír, fuair go leor daoine blas ar ealaín chomhaimseartha den chéad uair ariamh agus chomhroinn a dtáthaí trí thaispeántais agus siompóisiamaí ar scála mór. Bunaíodh an Forógra Recoverist tar éis imeachtaí comhthuisceana, caismirt cultúr agus idéil éagsúla.

Cuirtear an forógra i láthair anseo mar thoradh discréideach ar na ceardlanna sin. Tá sé saor ó lógónna agus úinéireacht, agus léiríonn dearcadh údarach na ndaoine atá casta le snáitheanna dofheicthe na handúile. As cuid de spioraid an antraipeolaí, Margaret Mead, a tháinig an obair seo, duine a chumasaigh muid gan fhios di féin nuair a d’fhógair sí: Ná bígí in amhras choíche gur féidir le grúpa beag saoránach atá tuisceanach tiomanta an domhan a athrú; le fírinne, is daoine mar sin amháin i gcónaí a rinne an t-athrú.

Againn siúd a chuir leis an bhforógra seo, tá baint againn ar bhealach éigin le handúil, agus rinneadh gach focal a léifidh tú a bhailiú as seisiúin forógra, focail atá sintéisithe, uaireanta éagsúil, uaireanta aontreoch ina n-ábhar imní, uaillmhianta agus físeanna. Cé go nochtar roinnt difríochtaí cultúrtha thar na trí thír, is iad na cosúlachtaí a thugann le chéile muid. Chun críochta soiléireachta, cuirfear an chéad leagan priontáilte Béarla den bhForógra Recoverist le chéile le cuid den ábhar a úsáideadh chun plé, malartú agus dlúthpháirtíocht a spreagadh.

[**recoverist@aol.com**](mailto:recoverist@aol.com)

**isbn - 978-1-900756-76-1**

**CÚLRA BEAG**

**- NÁIRE**

In agallamh teilifíse 1980, fiafraíodh ar Richard Burton, an t-aisteoir, conas agus cathain a bhí a fhios aige go raibh fadhb aige le halcól. D’fhreagair Burton:

**“Measaim nach bhfuil a fhios  
ag éinne an deoch sin  
a seolfaidh thar bharr thú,  
ón óltóir sóisialta  
nó le gáire croíúil,  
chuig créatúr dearóil  
gruama, tinneas póite air,  
é ag crith, ag díoscán agus  
ag cur allais agus tromluithe ann  
agus tá Samhain i gcónaí ann  
agus tá sé ag cur baistí agus  
tá sé trí a chloig ar maidin  
agus níl áit ar bith le dul  
agus tógann tú toitín amach  
agus caitheann tú é agus  
smaoineann tú siar ar gach rud  
uafásach a rinne tú i do  
shaol agus [...] gach náire  
- ort, gach fulaingt, agus  
an náire  
a chuir tú ar dhaoine eile  
agus an t-olc a rinne tú  
ar dhaoine eile. Níl a fhios agam  
más féidir le halcólaigh  
cur síos air chomh deisbhéalach  
sin; de ghnáth ní deir siad  
ach, bhí mé ag stánadh  
an fhuinneog amach cúpla bliain - agus  
ní, creid mé, [.] ní  
haon ábhar grinn é - dáiríre  
ní haon ábhar grinn é.”**

Agus é ag tagairt don ghaire seafóideach  
ag an lucht féachana dofheicthe sa stiúideo,  
chuir Burton béim ar an aiféaltas  
neirbhíseach a bhain leis an  
náiriú a bhí sé á chur sé ina láthair. Méadaíonn  
lucht féachana ar chláir theilifíse chomhaimseartha  
i rith an lae an deargnáire sin,  
iad meallta isteach i gcíocras fola ag  
óstaigh bhréagchráifeacha, meáite ar  
chaitheamh anuas ar rannpháirtithe clú-thiomnaithe, iad  
fágtha nochta agus ceap magaidh déanta dóibh,  
postáilte ar YouTube tar éis a mbáis le haghaidh  
pléisiúr ionadach do na glúnta  
atá le teacht.

Lenár ndúil dhea-chothaithe in  
aislingí bréige uile-mhargaíochta  
agus ornaíocht útóipe teicnealathaí  
den 21ú céad, níl aon éalú amach as  
bréag stíl mhaireachtála foirfe.  
Tá méadú ar alcól saor a dhíoltar dúinn,  
ar lámh amháin, agus camearraí  
cógaisíochta le haghaidh sláinte agus folláine,  
ar an lámh eile. Cé na daoine atá ag díol  
deochanna dúinn, agus cé na daoine atá tugtha  
- mearbhia, drugaí sráide, spúnóga éilicsir cógaisíochta -  
lenár gcoinneáil fulangach, lenár n-imní agus fearg a choinneáil faoi smacht?  
Ag íoc á gcuid cánacha, nó ag crochadh timpeall  
ar choirnéal sráideanna - dlíthiúil nó mhídhlíthiúil -  
cé atá ag comhaireamh a mbrabús?

Seans go bhfuil ‘neamhord’ ar gach duine’ -  
as ár gcloigeann agus róbhuartha - trína cheile  
ar a dtugtar andúil. Treoirleabhair  
ag bunúsaithe is ea é The  
Diagnostic and Statistical Manual  
of Mental Disorders (DSM), a úsáideann  
síciatraithe ar fud an domhain chun  
muid a chur i gcatagóir, agus chun ár ndifríochtaí  
dearcaidh agus iompair chaolchúiseacha a thrasfhoirmiú ina neamhoird agus andúil.  
  
Cearrbhachas, gnéas, siopadóireacht, caiféin,  
toitíní, drugaí, alcól, agus  
a lán eile, gach bailithe go néata le chéile i  
ndiagnóis - i bpaiteolaíocht agus curtha  
i mbosca - dearmad déanta go tráthúil ar  
na rudaí ba chúis leo. Ní raibh Richard  
Burton ach ag cur síos ar a  
andúil in alcól agus toitíní;  
bhí sé ag cur síos ar a  
leochaileacht féin, agus uaigneas agus  
náire na handúile a bhí air.



**CÚLRA BEAG - ONÓIR**

Agus ag cuimhneamh siar ar a ndúirt Margaret Mead,  
thosaigh daoine san Iodáil, sa Tuirc agus sa  
RA, ag plé cúrsaí, i ngrúpaí  
beaga agus uaireanta grúpaí móra,  
plé maidir lenár ndearcadh féin, ár  
luachanna agus ár dtodhchaí. Ba as  
na comhráite sin, a tháinig smaoineamh ar fhorógra  
chun an tsaoil.

Phléamar ealaíontóirí,  
forógraí agus gníomhaíochas, agus ina lár  
an smaoineamh maidir lenár  
gcearta daonna bunúsacha. Agus  
le dearcadh cheann feadhna, Nelson  
Mandela, a fuair a stádas ar ais  
sa phobal agus sa pholaitíocht ó ‘sceimhlitheoir’  
go ‘naomh’, thosaíomar ar thuiscint  
nua a chruthú orainn, óna bheith ag téarnamh go fulangach  
go daoine ar a dtugaimid recoverists - daoine  
mothaitheacha le guth aonair  
agus comhfhís againn thar  
theorainneacha náisiúnta.

Cé go bhfuilimid casta le snáitheanna  
dofheicthe na handúile, ní shannfar  
náire, easnamh, ná smál dúinn;  
ina n-ionad sin, sannfar de réir  
ár luachanna agus acmhainneachta muid. Is é trí dhaonnacht  
a chur ar théarnamh, brisfimid síos  
bacainní in aghaidh dialóige. Tabharfaidhár gcomhghuthanna  
aghaidh orthu siúd a chuireann díspeagadh  
agus stiogma orainn, cuirfimid ar an eolas iad.

Mar sin, tá tús le comhrá curtha  
idir a chéile againn, ag bogadh thar  
dhaoine fulangacha chun cead cainte a éileamh -  
caint láidir - agus a bheith mar  
ghníomhaithe, seachas uimhreacha nó staidreamh,  
seachas galar agus paiteolaíocht, ach  
daoine daonna, a rugadh ar comhchéim  
de réir dealraimh, sa saol seo.

Idir na mná a chaill a gclann  
agus na fir a chaill a dteaghlach,  
idir iad siúd a mhothaigh  
go ndearna easpa oideachais,  
gan úsáid iad, agus iad siúd a insíodh dóibh  
nár ceart do ghasúir bheith ag gol, seo  
focail na ndaoine sin ar chuir daoine  
aineolacha eaglacha an lipéad leithleach orthu.

**Mar sin, in éineacht le fíorghuth daoine  
atá ag téarnamh, le teaghlaigh a ndeachaidh  
andúil i bhfeidhm orthu agus le gairmithe sa réimse sin as ár dtrí thír, seo blas fileata ar ár gcéad Fhorógra Recoverist.**

**I DTREO  
FORÓGRA  
RECOVERIST**

Cad is brí le síscéal na mbréag seo, le staid an lobhaidh seo, le crá croí an uaignis seo?

Saol bocht anordúil dídhaonnaithe oibiachtaithe.

Níl suaimhneas le fáil agam, meallta ag feasacht fhuarchúiseach.

Ní fheicim todhchaí - focáil leatsa!

An bhfuil mé caillte?

CAILLTE agus croíbhriste!

An phian agus uaigneas seo, an náire sin, iad uilechiaptha

Sa mhéid sin uile, táim gan ainm, dofheicthe sa saol anordúil neamhchothrom seo.

...agus sa saol íocleasaithe seo, nach bhfuil andúil ag cách:  
andúil sa chíocras?

Tá ár saol mar a bhí agus atá lán de bhréaga, de chlúmhilleadh agus de phlotaí.

Beidh an scéal céanna ann amach anseo, déanta ag lucht na cumhachta, iad siúd nár mhian leo go mbeidh rath agus oideachas ag daoine.

Ár saol faoina smacht - ár nguth á chur ina thost - ní chuireann do réamhchlaonadh ná imní iontas orm.

Agus conas is féidir le daoine sult a bhaint as an saol má tá ocras orthu? Ní féidir liom smaoineamh ar aon rud eile, toisc a bheith gan chodladh agus an-ocras orm.

Ó, an saol sealadach neamhchothrom seo.

Ach, oscail do shúile, tusa atá ag fáil báis...

Seo do thaiséadach agus sin duibhe dubh na cré.

An raibh cúrsaí níos fearr, cá huair a bhí sé níos measa? Cá huair a bhí ár streachailt as cuimse?

Nó ar bhásaímid roimhe le bheith beo sa todhchaí?

An méid atá ar eolas agam, táim ag troid in éadan an ama atá thart, ach ag troid le gach neart ionam.

Cinnte, tá botúin déanta agam sa saol, ach seasfaidh mé arís go cróga agus go cróga, siúlfaidh mé chun tosaigh...

Ach conas is féidir linn éalú as an gcíor thuathail seo?

Uaireanta mothaíonn sé mar dhúpholl ann... ach tá sé go breá... Coinnigh do chloigeann os cionn an uisce agus coinnigh ag snámh tríd. Tógfaimid do lámh.

**BEIDH SÉ GO BREÁ...**

Ní bíodh eagla ort; féach, tá todhchaí á cruthú againn (tusa is mise) á cruthú an t-am ar fad...

Stop breithiúnas a thabhairt ar dhaoine a bhfuil fadhbanna acu; níl aon saoi gan locht...

Agus tusa, bíonn tú crua ort féin.

Glan do shúile, nigh an grean ar shiúl, tabhair dom do lámh.

Éist... taobh thiar den torann bán sin uile, de chíor thuathail an tsaoil, tá ciúnas ann. Ár ndomhan glas álainn ag snámh sa duibhe dorcha.

Tá spás ann le bheith díreach mar atá ionat, thar an gcuma fholamh...

Foghlaimímis conas éisteacht, gan ach féachaint agus breithiúnas...

bogaimis thar an bhfuarchúis sin.

Éistimis leis na fuaimeanna sa chúlra, fuaimeanna ag an imeall nach bhfuil chomh heolach againn.



...tá réalta úrnua ag teach chun an tsaoil ionam... Feicim todhchaí a bhí i bhfolach orm, chomh domhan sin.

Éistim... Cloisim...

...ach tá pian bainte leis an mbreith seo, le gach breith.

COINNIGH ORT...

...tá sé seo contúirteach; contúirteach agus álainn

Cuirfimid allas chun ár n-aislingí a bhaint amach... Coinnímid an domhan inár lámha, iad beag agus é ollmhór

Déanaimis ár n-ardmhianta a chur inár lámha, ár bhféidearthachtaí a chothú

Giorraíonn beirt bóthar - ní bhíonn orainn aghaidh a thabhairt ar an saol seo linn féin

Mar sin, cruinnímis neart na cruinne agus an mhórgacht atá ionainn féin a cheiliúradh...

**BÍONN FEAR FEASACH FUINNMHÍ**

Ach an mian leis an domhan muid a chloisteáil, éisteacht linn...?

Oscail do shúile úra glana, féach thuas sa spéir - féach orainn, tabhair meas dúinn, grá dúinn - ná lig an mearbhall sin eagla a chur ort. Léimimis amach as blianta ár n-éiginnteachta.

...bímis mar a bhíodh inár mbrionglóidí.

Guth cumhachta atá ionann, fuinneamh ríthábhachtach, cuid de rud i bhfad níos mó.

Tagaimis le chéile, músclaímis ár gcoinsias, spreagaimis ár samhlaíocht atá ina codladh

Bímis samhlaíoch, fiosrach - líonta le cuspóir.

**NÍL AON CÚIS LE HEAGLA A CHUR ORT**

Ní na freagraí uile agam, ach tá sé sin ceart go leor.

An bhfuil mé réidh chun athrú? Cíbe rud atá le rá agam, an mbeidh tú chomh meáite agus atá mise, agus tú ag éisteacht?

Nuair nach labhraím amach ar mo shon,

**NÍ LABHRÓIDH AON DUINE EILE...**

**LABHRÓIDH MISE MAR SIN**

**LABHRÓIMID**

**Recoverists atá ionainn agus táimid tiomanta do dhlúthpháirtíocht agus comhionannas**

**Recoverists atá ionainn agus iarraimid meas agus caoinfhulaingt**

**Recoverists atá ionainn agus táimid éagsúil agus ag forbairt**

**Recoverists atá ionainn agus táimid ag cothú ár nguth**

**Recoverists atá ionainn agus ag bogadh chun tosaigh**

**I dtreo Maithiúnais agus Oideachais, i dtreo Teaghlaigh, Macántachta agus Saoirse, i dtreo Cairdis agus i dtreo Grá.**

**Ní féidir liomsa, ach is féidir linne**

I

**IÚRECOVER IFESTOMAN**