**RECOVERIST BİLDİRGESİ**

**GİRİŞ**

**YAZAN: WILL SELF**

Hangi açıdan bakarsanız bakın,  
uyuşturucu bağımlıları ve alkoliklerden  
medyada kötü şekilde bahsediliyor. Bu anlaşılabilir bir durum: umursamaz,  
dikkatsiz, bencil ve yıkıcıyız; aileleri,  
işleri, hayatları mahvediyoruz;  
hem maddi hem de ruhsal alemlerde  
tahribat yaratıyoruz; hastane, sosyal  
yardım, polis, mahkeme ve hapishane  
hizmetlerinin zamanını tüketiyoruz ve  
onların bizim için yaptıklarına karşı  
pek de minnettarlık duymuyoruz. Sonunda uyuşturucu ve içkiyi  
bıraktığımızda ve bir miktar ayıldığımızda,  
dünyanın kalanının çabalarımızı  
alkışlamaktan uzak olmasını, bizimle alay  
etmeye devam etmesini  
hep şaşkınlıkla karşılıyoruz. Bu yine, çoğu zaman  
anlaşılabilir bir durum: o kadar çok  
hasar verdik ki (bireyler olarak değilse  
bile topluca) telafisi için birçok insan  
ömrü kadar süre yetmeyebilir; ayrıca,  
baskı altında olan profesyonellerden  
önemli ölçüde destek almaya devam  
ediyoruz, ama en azından bir zaman sonra  
sunulanlar için minnettar  
olmaya başlıyoruz.

Yine de iyileşmekte olan madde bağımlısı  
ve alkoliklerin maruz kaldığı aşağılanmanın   
büyük kısmının bununla hiçbir ilgisi yok;   
bu daha ziyade, sarhoşu veya uyuşturucu   
bağımlısını komik bir figür haline getiren   
aynı arka plan gürültüsünün bir parçası. Sarhoşluğun sadece doğuştan   
gelen bir hak olarak görülmediği, aynı zamanda   
ritüellerinin topluca yalnız bırakılmanın mekaniğine   
son derece kusursuz bir şekilde dahil edildiği bir   
toplumda yaşıyoruz ve dolayısıyla bir kadının   
çakırkeyifliğinin nerede sona erdiğini ve toptan   
ahlaksızlığın nerede başladığını   
belirlemek zor. Böyle  
koşullar altında, bir kişinin içki (veya sigara,   
toz ya da hap) tüketimini yönetememesi bir   
tür evrensel aykırılığa dönüşüyor: iyileşen   
madde/alkol bağımlısı, herkesçe bilinen   
ortamın tadını kaçıran kimse oluyor ve mutlu   
eğlence düşkünlerine, içtikleri   
şampanyanın gerçek bir acıya   
dönüşmesinin (koşullar veya   
kalıtsal özellikler sorunluysa) tamamen   
mümkün olduğunu hatırlatıyor.

Onları suçlayabilir miyiz? Hiç kimse, özellikle   
sevilen bir yüzün mükemmel   
geometrisine bakarken, cildin   
altındaki kafatasının dikkatini   
çekmesinden hoşlanmaz; ancak,   
iyileşmekte olan madde bağımlısı/alkolik   
kişinin kendini içinde bulduğu durum,   
tuhaf şekilde izbe bir durumdur:   
iyileşmekte olanlar, kişiler arasındaki   
ayırt edici özellikleri bulanıklaştıran   
sarhoşluk ritüellerinden dışlanırlar   
(insanlar, genellikle başkalarının zihnini   
etkilemek için kendi zihinlerinden çıkarlar)   
ve sadece bu gerçek yüzünden bile kabul   
görmekten ihraç edilirler. Eğer ayık olanların ne kadar “meşakkatli”   
veya “sıkıcı” olduklarını okuduğum her   
sefer için bir sterlin alsaydım, zengin bir   
adam olurdum; sarhoş olanların biz, yani   
ayık olanlar kadar bize meşakkatli görünmesi   
konu dışı bir durum: bu rahatsızlığımız yüzünden   
başkalarının davranışlarını yargılama   
hakkımızı yitirmiş bulunmaktayız.

Bunun üzerinde fazla cenkçilik yapmak için   
bir gerekçe olduğunu düşünmüyorum:   
iyileşen alkolik/madde bağımlısı, kurallı   
dünyanın somurtkan kayıtsızlığını (diğer   
birçok şeyle birlikte) kabul etmek zorunda;   
ama herkesin yapmaya çalıştığı, yapılabilecek   
bir şey var: kendi sesinizi bulmak. Çoğu zaman,   
bireyin özerklik duygusunu ve bununla   
birlikte amaç duygusunu yeniden   
kazanması sadece sesinin duyulmasıyla   
gerçekleşir. Recoverist Bildirgesi’nin şart   
koştuğu unsur budur; saldırgan veya   
azarlayıcı olması amaçlanmamış olup,   
sadece duyguların bir ifadesidir ve eğer   
bağımlılık hastalığının iniş çıkışlarının bize   
öğrettiği bir şey varsa o da son analizde   
önemli olanın koşullarımız veya deneyimlerimiz   
değil (düşüncelerimizden bahsetmiyorum bile),   
duygularımız olduğudur: hissetmeye ve başka   
hisseden insanlar tarafından hissedilmeye   
ihtiyacımız var. Buna terapiden,   
dinden veya sözde başarıların maddi   
tuzaklarından daha çok ihtiyacımız var;   
buna ihtiyacımız var, çünkü bu, ulaşmaya   
çalıştığımız maneviyatın   
gerekli bir koşulu.

Profesyonel bir yazar olarak, sırf kötü duygulardan arınmak için kalemi kağıda (veya parmaklarımı klavyeye) koymak konusunda temkinli davranıyorum, ama çoğu zaman rahatlama tam da bu şekilde elde ediliyor; bu, sürecin bir yan ürünü; tıpkı mutlu ve makul ölçüde ayık bir yaşam tarzının yan ürünlerinden birinin mutluluk olabilmesi gibi.

**Will Self**

**RECOVERIST  
BİR BİLDİRGEYE  
DOĞRU**

2012 ve 2014 yılları arasında Birleşik Krallık, İtalya ve Türkiye'de madde bağımlılığından kurtulan kişiler, kültür ve sanatın hayatlarındaki rolünü keşfetmek üzere sanatçıların öncülüğünde düzenlenen çalıştaylara katılmıştır. Üç ülkeden profesyonel sanatçılarla çalışan pek çok kişi, ilk kez çağdaş sanatı deneyimlemiş ve geniş çaplı sergilerin yanı sıra sempozyumlar aracılığıyla deneyimlerini paylaşmışlardır. Recoverist Bildirgesi, zihinlerin, kültür çatışmalarının ve farklı ideallerin bir araya gelmesi sonucunda ortaya çıktı.

Bildirge, söz konusu çalıştayların gizli bir sonucu olarak burada sunulmuştur. Logo ve mülkiyet içermemekte olup, görünmez madde bağımlılığı iplikleriyle birbirine bağlanan insanların özgün seslerini temsil etmektedir. Bu çalışma, farkında olmadan bize güç veren antropolog Margaret Mead'in ruhunun bir parçasıyla doğmuş, kendisi şu beyanda bulunmuştur: Küçük bir grup düşünceli ve kararlı vatandaşın dünyayı değiştirebileceğinden asla şüphe etmeyin; gerçekten de şimdiye kadar dünyayı değiştiren tek şey bu olmuştur.

Bu bildirgeye katkıda bulunanlarımız bir şekilde madde bağımlılığından etkilenmiştir ve okuyacağınız her kelime bazen farklı, bazen de bir noktada birleşen korkular, özlemler ve vizyonlarla sentezlenmiş bildirge oturumlarından derlenmiştir. Üç ülke arasında bazı kültürel farklılıklar ortaya çıksa da, aramızda bağ kuran şey benzerliklerdir. Netlik sağlamak amacıyla, Recoverist Bildirgesi’nin bu ilk basılı Türkçe sürümü, tartışmayı, fikir alışverişini ve dayanışmayı teşvik etmek için kullanılan bazı materyallerle desteklenecektir.

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

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

**KISA BİR GEÇMİŞ DENEYİM**

**- UTANÇ**

1980'de yapılan bir televizyon röportajında, aktör Richard Burton'a, başının alkolle dertte olduğunun nasıl ve ne zaman farkına vardığı soruldu. Burton'un cevabı şu oldu:

**"Sanırım hiç kimse o kişiyi   
sadece sosyal veya içten   
gülen bir içici olmaktan çıkarıp,   
titreyen, gıcırdayan, terleyen   
ve kabuslar gören, asık   
suratlı ve akşamdan kalma   
zavallı bir yaratığa dönüştüren   
içkinin hangisi olduğunu tam   
olarak bilmiyor; ayrıca her   
zaman Kasım ayı ve yağmur   
yağıyor ve sabahın üçü ve   
gidecek hiçbir yer yok;   
ardından bir sigaraya uzanıp   
tüttürüyorsun ve hayatında   
yaptığın tüm korkunç şeyleri,   
[...] katlandığın ve çektiğin   
bütün utançları, başkalarına   
yaşattığın utançları ve   
başkalarına yaptığın   
bütün haksızlıkları   
düşünüyorsun. Alkolikler bunu bu kadar güzel   
bir şekilde ifade edebilir mi   
bilmiyorum; genellikle sadece   
şunu söylerler, iki yıl boyunca   
pencereden dışarı baktım; ve   
öyledir, inanın bana, [.] bu   
gülünecek bir konu değil;   
gerçekten gülünecek   
bir konu değil."**

Karanlıkta görünmeyen stüdyo   
seyircisinin anlamsız kahkahalarına   
atıfta bulunan Burton, paylaştığı   
aşağılanmalarla ilişkili gerginlik   
dolu utancını vurguladı. Bu utanç,   
belki de günümüzün gündüz kuşağını   
takip eden televizyon izleyicileri tarafından,   
sadece onları teşhir edip alay konusu   
yapmak, gelecek nesillerin dolaylı zevki   
için kendisinin ölümünden sonra YouTube'a   
yüklemek amacıyla ünlü olma açlığı çeken   
katılımcılarını kötüleme konusunda kararlı,   
mutaassıp sunucular tarafından kan dökme   
arzusuna sürüklenerek daha da büyütüldü.

Hazır ve nazır şekilde pazarlanan hayallere   
dair iyi beslenen iştahımız ve 21. yüzyılın   
teknokrat ütopyasının tuzaklarıyla,   
mükemmel bir yaşam tarzı   
yanılgısından kaçış yok.  
Bize bir yandan giderek daha ucuz   
alkol satılıyor, öte yandan sağlık ve   
esenlik için sahte ilaç haberleri   
pompalanıyor. Bize içki satan kim ve bizi pasif   
tutmak, korkularımızı ve öfkemizi   
kontrol altına almak için kim neye   
(hazır gıda, uyuşturucu, kaşık kaşık   
ilaçlar ve iksirler) bağımlı?  
Vergilerini ödeyenler veya sokak   
köşelerinde (yasal veya yasadışı   
şekilde) takılanlar, kârlarını kim ölçüyor?

Belki de hepimiz "düzensiziz" (gergin ve   
takıntılıyız) ve bağımlılığı neyin teşkil   
ettiği konusunda kafamız karışık. Ruhsal   
Bozukluklara Dair Tanısal ve İstatistiksel   
Kılavuz (DSM), dünyadaki tüm psikiyatristlerin   
bizi kategorilere ayırmak ve ince farklılıklarımızı,   
tutumlarımızı ve davranışlarımızı bozukluklara   
ve bağımlılıklara tercüme etmek için   
kullandıkları köktenci bir   
saha rehberidir.  
Burada kumar, seks, alışveriş, kafein,   
sigara, uyuşturucu, alkol ve çok daha   
fazlası, hepsi bir tanı şeklinde özenle   
hazırlanmış (patolojik sınıflara ayrılmış   
ve sınıflandırılmış) olup, bizi bu sınıflara   
koyan şeyleri rahatlıkla unutmaktayız. Richard   
Burton sadece alkol ve sigara bağımlılığını   
anlatmıyordu; aynı zamanda kendi   
zaaflarını, bağımlılığının yarattığı yalnızlığı   
ve utancı da resmediyordu.



**KISA BİR GEÇMİŞ DENEYİM - ONUR**

İtalya, Türkiye ve Birleşik Krallık'taki   
insanlar, Margaret Mead'in sözlerini akılda   
tutarak küçük gruplar ve bazen daha   
büyük gruplar halinde müzakerelere   
başlamış ve kendimizi, değerlerimizi ve   
geleceğimizi nasıl gördüğümüzü araştırmışlardır. Bu  
konuşmalardan bir bildirge  
fikri doğmuştur.

Sanatçıları, bildirgeleri ve aktivizm   
kavramını araştırdık ve bunların   
merkezinde temel insan hakları   
fikri yer almıştır. Kamuoyunda   
ve siyasi olarak “terörist” tabirinden   
“aziz” tabirine yükseltilen Nelson   
Mandela'nın ruhundan bir parça ile   
kendimizi pasif şekilde iyileşmeden   
kurtararak yeniden tanımlayıp   
recoverist’lere, yani bağımsız seslere   
ve ulusal sınırların ötesinde ortak bir   
vizyona sahip duyarlı insanlara   
dönüşmeye başladık.

Madde bağımlılığının görünmez iplikleriyle   
bağlı olduğumuz sürece utanç, yetersizlik   
ve ayıplanma ile tanımlanmayacağız;   
bunun yerine değerimiz ve   
potansiyelimizle tanımlanacağız. İyileşmeye insani bir  
yüz kazandırarak, diyalog kurmanın  
önündeki engelleri ortadan kaldıracağız. Ortak seslerimiz, bizi   
şeytanlaştıran ve damgalayanlarla   
yüzleşecek ve onlara eğitim verecektir.

Dolayısıyla birbirimizle konuşmaya   
başladık, pasif bireyler olmanın ötesine   
geçerek bir ses (yüksek bir ses)   
edindik ve kendimizi sayılar veya   
istatistikler, hastalıklar ve patolojiler   
değil, açıkça bu dünyada eşit haklarla   
doğmuş insanlar, aktivistler olarak   
düşündük.

Bunlar, çocuklarını kaybeden kadınlardan   
ailelerini kaybeden erkeklere,   
eğitimsizliklerinin kendilerini değersiz   
kıldığını düşünenlerden erkeklerin asla   
ağlamaması gerektiği söylenenlere kadar,   
cahil ve korkak insanlar tarafından bencil   
olarak damgalanmış insanların sözleridir.

**Böylece, üç ülkemizden iyileşmekte olan insanların, madde bağımlılığından etkilenen ailelerin ve sahada çalışan profesyonellerin birleşmiş, samimi sesleriyle, ilk Recoverist Bildirgemizin şiirsel tanıtımıyla karşınızdayız.**

**RECOVERIST  
BİR BİLDİRGEYE  
DOĞRU**

Nedir bu yalan masalı, bu çürümüşlük hali, bu yalnızlığın yarattığı boşluk?

Hüzünlü, kaotik, insanlıktan çıkmış ve nesneleştirilmiş bir dünya.

Huzur bulamıyorum ve bu buz gibi farkındalığın cazibesine kapılamıyorum.

Gelecek göremiyorum, sizinkine de lanet olsun!

Kayıp mıyım?

KAYIP ve kalbi kırığım!

Bu acı ve yalnızlık, bu utanç, hepsi beni tüketiyor

Bütün bunların içinde isimsizim, bu kaotik ve adaletsiz hayatta görünmezim.

...ve bu uyuşturan dünyada hepimiz bağımlı değil miyiz; açgözlülüğe bağımlı değil miyiz?

Geçmişimiz ve günümüz yalanlarla, iftiralarla, entrikalarla dolu.

Geleceğimizde aynı oyunlar iktidar sahipleri tarafından, insanların refahını ya da eğitimini istemeyenler tarafından oynanacak.

Hayatımızı kontrol edeceksiniz, sesimizi bastıracaksınız; ön yargılarınız ve korkularınız beni şaşırtmıyor.

Aç olan birinin hayatta başka şeylerden keyif alması nasıl mümkün olabilir? Başka bir şey düşünemiyorum, çünkü çok uykusuzum ve açım.

Ah bu fani, adaletsiz dünya.

Ama aç gözlerini, ölüyorsun...

İşte kefenin ve işte kara, kapkara toprak.

Daha kötüyken durum daha mı iyiydi? Mücadelemizin ölçülemediği zamanlar?

Yoksa sadece gelecekte yaşamak için mi geçmişte öldük?

Tek bildiğim geçmişle savaştığım ama mücadelemi tüm gücümle verdiğim.

Elbette hayatımda yaptığım hatalar oldu ama cesurca yeniden ayağa kalkacak ve cesurca ileriye doğru yürüyeceğim...

Peki bu girdaba çekilmekten nasıl kurtuluruz?

Bu bazen bir kara delik gibi geliyor... ama sorun değil... başını suyun üzerinde tut ve yüzerek geç. Elini tutacağız.

**HER ŞEY İYİ OLACAK...**

Korkma; görüyorsun ki biz (sen ve ben) geleceği yaratıyoruz; onu her zaman yaratıyoruz...

Sorunları olan insanları yargılamayı bırak; kimse mükemmel değil...

Ve sen, kendine karşı acımasız davranıyorsun.

Gözlerini sil, dertlerini geride bırak ve elini bana uzat.

Dinle... tüm bu beyaz gürültünün, varoluş kaosunun arkasında daha sessiz sesler var. Zifiri karanlıkta hareket eden, güzel, yeşil dünyamız var.

Yüzeysel görünümün ötesinde, gerçekte kim olduğunu ortaya koyabileceğin bir alan var...

Haydi sadece bakıp yargılamayı değil, dinlemeyi de öğrenelim...

Haydi bu ilgisizliğin ötesine geçelim.

Haydi arka plandaki sesleri, kenarlardaki pek de tanıdık olmayan sesleri dinleyelim.



...içimde yeni bir yıldız doğuyor... Çok derinlerde gizlenmiş bir geleceği görebiliyorum.

Dinliyorum... Duyuyorum...

...ama bu doğum sancılı olacak, her doğumda olduğu gibi.

DAYAN...

...bu tehlikeli; tehlikeli ve güzel

Hayallerimize ulaşmak için ter dökeceğiz... küçük ve dev gibi dünyayı ellerimizde tutuyoruz

İsteklerimizi teşvik edelim, olasılıklarımızı besleyelim

Paylaşmak ikiye katlamaktır; bu dünyayla tamamen yalnız yüzleşmek zorunda değiliz

Öyleyse evrenin gücünü toplayalım ve gerçekte kim olduğumuzun muhteşemliğinin keyfini çıkaralım...

**BİLGİMİZ GÜCÜMÜZDÜR**

Ama dünya bizi duymak, dinlemek istiyor mu...?

Berrak, dinlenmiş gözlerini aç, gökyüzüne bak; bize bak, bize saygı göster, bizi sev; bu kafa karışıklığından korkma. Yıllardır süren belirsizliğimizden ileriye doğru gidelim.

...hayal ettiğimiz şeylere dönüşelim.

Güçlü bir sesiz, yaşam enerjisiyiz; daha büyük bir şeyin parçasıyız.

Haydi birlik olalım, vicdanımızı uyandıralım, uyuyan hayal gücümüzü harekete geçirelim.

Yaratıcı ol, meraklı ol, hep bir amacın olsun.

**KORKACAK BİR ŞEY YOK**

Bütün cevapları bilmiyorum ama sorun değil.

Değişime hazır mıyım? Ne söylersem söyleyeyim, dinlerken sen de benim kadar kararlı olacak mısın?

Kendi adıma konuşmazsam,

**BAŞKA KİMSE KONUŞMAZ...**

**ÖYLEYSE KONUŞACAĞIM**

**KONUŞACAĞIZ**

**Biz Recoverist’iz, dayanışma ve eşitlik konusunda kararlıyız**

**Biz Recoverist’iz, saygı ve hoşgörü istiyoruz**

**Biz Recoverist’iz, çeşitlilik içeriyoruz ve gelişiyoruz**

**Biz Recoverist’iz, sesimizi besliyoruz**

**Bizler ileriye doğru ilerleyen Recoverist’leriz**

**Bağışlama ve Eğitim, Aile, Samimiyet ve Özgürlük, Dostluk ve Sevgi adına.**

**Kendim yapamam, ama birlikte yapabiliriz**

I

**RECOVERIST BİLDİRGESİ**