

**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 léirimid as a ndéanann siad dúinn. Nuair a éireimid 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. Cónaimid i sochaí ina meastar measce 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 fhiorphian amach is amach.

An dtig linn locht a chur orthu? Ní maith le daoine codanna den fhirinne 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 measce 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 mothúcháin; 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 iarraidimid go dian a bhaint amach.

Mar scríbhneoir gairmiúil, bím faichilleach nuair a chuirim peann ar phaipéar - nó mear ar eochairchlár - chun catairis amháin a bhaint amach, ach baintear an fhaoiseamh sin amach go minic; fothradh an phróisís atá ann - dála mar is féidir sonas a bhaint amach mar fothradh 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 siompóisiamáí 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 dí féin nuair a d'fhógair sí: Ná bigí in amhras choíche gur féidir le grúpa beag saoránach atá tuisceanach tiomanta an domhan a athrú; le firinne, 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 fiseanna. 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

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 gaire 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 aisingí bréige uile-mhargaióchta 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 cánaicha, 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 tsaol.

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 móthaitheacha 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 eaghlacha an lipéad leithleach orthu.

**Mar sin, in éineacht le
fíorghuth daoine
atá ag téarnamh, le
teaghlach 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

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.

Cinnté, 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 gcior 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.

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 cailte?

CAILLTE agus croíbhristel!

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.

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 chior 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...

Foghlaimimis 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... Coinnimid 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, cruinnimis 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 rithábhachtach, cuid de rud i bhfad níos mó.

Tagaimis le chéile, múscláimis 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

**IÚRECOVER
IFESTOMAN**