

ΟΠΩΣ ΤΑ ΒΛΕΠΕΙ Ο BILL

Όπως τα βλέπει ο Bill

Ο τρόπος ζωής των Α.Α.
Επιλεγμένα κείμενα
του συνιδρυτή των Α.Α.

Alcoholics Anonymous® World Services Inc., New York

AS BILL SEES IT – ΟΠΩΣ ΤΑ ΒΛΕΠΕΙ Ο BILL

«© 20_ Alcoholics Anonymous World Services,
Inc. All rights reserved.

Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα

Αναπαράγεται με την άδεια του Alcoholics Anonymous
World Services, Inc».

Μεταφρασμένο από τα Αγγλικά με την άδεια του Alco-
holics Anonymous World Services, Inc (A.A.W.S.).
Η έκδοση αυτής της εργασίας στην Αγγλική γλώσσα είναι
επίσης πνευματική ιδιοκτησία του A.A.W.S. New York,
N.Y. Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα.
Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή σε οποιαδήποτε μορφή
και σε οποιαδήποτε γλώσσα αυτής της μετάφρασης χωρίς
τη γραπτή άδεια του A.A.W.S.

Τα πνευματικά δικαιώματα του υλικού που προέρχεται από
το A.A. Grapevine ανήκουν στην Grapevine, Inc. και έχουν
αναπαραχθεί με την άδεια του εκδότη.

ISBN 978-0-916856-88-5

Πρώτη Έκδοση 1967 στην Αγγλική γλώσσα, ΗΠΑ.

Alcoholics Anonymous® και A.A.® είναι εγγεγραμμένα
σήματα κατατεθέντα των Παγκοσμίων Υπηρεσιών των
A.A. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc).

Πρόλογος

Αγαπητοί φίλοι,

Αυτό το βιβλίο περιέχει αρκετές εκατοντάδες αποσπάσματα από τη βιβλιογραφία μας, που αναφέρονται σε όλες σχεδόν τις πτυχές της ζωής των Α.Α. Έχω την αίσθηση ότι αυτό το υλικό μπορεί να αποτελέσει βοήθημα για κατ' ιδίαν διαλογισμό και ερέθισμα για ομαδική συζήτηση, και ότι μπορεί κάλλιστα να οδηγήσει σε μια ακόμα ευρύτερη ανάγνωση της βιβλιογραφίας μας.

Κατά τα τελευταία 25 χρόνια, είχα το προνόμιο να γράψω τα εξής βιβλία σχετικά με τους Α.Α.: «Αλκοολικοί Ανώνυμοι», «Δώδεκα Βήματα και Δώδεκα Παραδόσεις», «Οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι Ενηλικιώνονται» και «Δώδεκα Ιδέες για Παγκόσμια Υπηρεσία», το τελευταίο αυτό ως μέρος του «Του Εγχειριδίου της

Τρίτης Παράδοσης» μας*. Πολλά κείμενα έχουν γραφεί για το μηνιαίο περιοδικό μας, το «Α.Α. Grapevine», και προσωπικά είχα ανέκαθεν πλούσια αλληλογραφία.

Αυτές είναι οι κύριες πηγές από τις οποίες επιλέχθηκε το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου. Επειδή τα αποσπάσματα που παρατίθενται επί λέξει μέσα σε εισαγωγικά, έχουν επιλεγεί από το πρωτότυπο κείμενο, ήταν αναγκαίο, για χάρη της σαφήνειας, αρκετά από αυτά να τύχουν επεξεργασίας και μερικές φορές, να ξαναγραφούν από την αρχή.

Φυσικά, όλα αυτό το υλικό αντανακλά την προσωπική μου άποψη για τον τρόπο ζωής των Α.Α. Σαν τέτοιο, έχει αναγκαστικά τους περιορισμούς και τις ατέλειές του. Εν τούτοις, ελπίζω ότι η δημοσίευσή του θα ικανοποιήσει μια πραγματική ανάγκη.

Απρίλιος 1967

Πάντα δικός σας



*«Το Εγχειρίδιο της Τρίτης Παράδοσης» έχει αναθεωρηθεί και λάβει τον καινούργιο τίτλο «Το Εγχειρίδιο Υπηρεσίας των Α.Α.». Το «Δώδεκα Ιδέες για την Παγκόσμια Υπηρεσία» εκδόταν ξεχωριστά επί δώδεκα χρόνια, αλλά κι αυτό έχει συνδυαστεί με το εγχειρίδιο, αρχής γενομένης με την έκδοση του 1981-82.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ - ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

Αγάπη: 18, 23, 27, 37, 53, 90, 144, 172, 203, 230, 273, 294, 303
Αδιαλλαξία βλ **Ανεκτικότητα**
Αλαζονεία: 12, 37, 74, 107, 118, 133, 140, 181, 261, 285, 304
Αλλαγή Προσωπικότητας
Άλλοθι βλ. **Δικαιολογίες**
Αναβλητικότητα: 25, 322
Ανάπτυξη: *ατομική:* 1, 8, 10, 12, 25, 44, 65, 76, 85, 101, 104, 115, 124, 136, 156, 157, 171, 204, 144, 264, 271, 294, 306, 327, 330, *σταδιακή και συνεχής:* 6, 15, 59, 159, 167, 181, 191, 219, 236, *μέσω της αντιξοότητας:* 3, 22, 31, 35, 49, 75, 184, 234, 266, 326, *ή την ομάδα* βλ. *πρόοδο*
Ανεκτικότητα: 28, 41, 62, 113, 120, 134, 145, 147, 151, 175, 186, 203, 215, 230, 234, 268, 286, 312, 326,
προς απόψεις για τη θρησκεία: 34, 73, 95, 116, 158, 175, 201, 223, 276
Ανεπιμότητα βλ **Επιμότητα**
Ανεπάρκεια: 46, 90, 135, 140, 185, 214, 252
Ανησυχία βλ. **Φόβος**
Ανοιχτό Μυαλό: 7, 26, 87, 115, 119, 137, 152, 174, 189, 219, 247, 260, 300, 313
Αντίφαση: 56, 59, 98, 143, 153, 215, 262, 326
Ανωνυμία: 43, 120, 160, 198, 241, 255, 278, 299, 316
Ανώτερη Δύναμη: 2, 7, 13, 15, 34, 38, 51, 76, 95, 108, 116, 119, 126, 146, 150, 152, 168, 170, 175, 178, 201, 204, 219, 223, 225, 236, 263, 274, 294, 310, 313, 323, 331,
αγνωστικιστές και αθεϊστές: 7, 26, 47, 95, 126, 137, 146, 158, 174, 201, 247, 260, 276, 300, 313, 328,
του αλκοολικού ιδεοληψία: 2, 4, 9, 11, 16, 19, 42, 88, 114, 194, 246, 315, **ΔΑ** ή η ομάδα: 73, 109, 191, 276, 310, 328,
εξάρτηση από την: 26, 33, 55, 66, 72, 78, 87, 93, 104, 117, 122, 129, 139, 155, 200, 206, 210, 221, 239, 249, 265, 293, 319, 329,

ΟΙ ΔΩΔΕΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

1. Το κοινό καλό έχει προτεραιότητα. Η προσωπική ανάρρωση εξαρτάται από την ενότητα των Α.Α.
2. Για τους σκοπούς της ομάδας μας δεν υπάρχει παρά μία ύψιστη αρχή — ένας φιλόστοργος Θεός όπως Αυτός εκφράζεται μέσα από τη συνείδηση της ομάδας μας. Οι αρχηγοί μας δεν είναι παρά έμπιστοι υπηρέτες, δεν κυβερνούν.
3. Μοναδική προϋπόθεση για να γίνει κανείς μέλος των Α.Α. είναι η επιθυμία να σταματήσει να πίνει.
4. Κάθε ομάδα είναι αυτόνομη εκτός από θέματα που άπτονται άλλων ομάδων ή των Α.Α. ως συνόλου.
5. Κάθε ομάδα δεν έχει παρά ένα κύριο σκοπό: να μεταφέρει το μήνυμά της στον αλκοολικό που ακόμα υποφέρει.
6. Μια ομάδα Α.Α. δεν πρέπει ποτέ να υποστηρίζει, να χρηματοδοτεί ή να δανείζει το όνομα των Α.Α. σε οποιοδήποτε σχετικό ίδρυμα ή επιχείρηση, έτσι ώστε ζητήματα χρηματικά, περιουσιακά ή γοήτρου, να μην μας αποσπούν από τον κύριο σκοπό μας.
7. Κάθε ομάδα Α.Α. οφείλει να είναι εντελώς αυτοσυντήρητη και να μη δέχεται εξωτερικές προσφορές.
8. Οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι πρέπει να παραμένουν για πάντα μη επαγγελματίες, αλλά τα κέντρα υπηρεσιών μας μπορούν να προσλαμβάνουν ειδικούς υπαλλήλους.
9. Οι Α.Α. σαν τέτοιοι, δεν πρέπει ποτέ να πάρουν οργανωμένη μορφή. Μπορούμε όμως να δημιουργούμε κέντρα υπηρεσιών ή επιτροπές, άμεσα υπόλογες σ' αυτούς που υπηρετούν.
10. Οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι δεν έχουν άποψη για εξωτερικά ζητήματα. Επομένως, το όνομα των Α.Α. δεν πρέπει ποτέ να αναμιγνύεται σε θέματα δημοσίου περιεχομένου.
11. Η πολιτική μας των δημοσίων σχέσεων βασίζεται στην προσέγκυση μάλλον παρά στην προώθηση. Πρέπει πάντοτε να διατηρούμε την προσωπική μας ανωνυμία όταν πρόκειται για τον τύπο, το ραδιόφωνο και τις ταινίες.
12. Η ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων των παραδόσεών μας, θυμίζοντάς πάντοτε να θέτουμε τις αρχές υπεράνω των προσωπικοτήτων.

ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ

1. Παραδεχτήκαμε ότι ήμασταν ανίσχυροι απέναντι στο αλκοόλ και ότι δεν ήμασταν σε θέση να διαχειριστούμε τη ζωή μας.
2. Κατάληξαμε να πιστέψουμε ότι μια Δύναμη ανώτερη από εμάς τους ίδιους μπορούσε να μας επαναφέρει στα λογικά μας.
3. Πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού όπως εμείς Τον καταλαβαίνουμε.
4. Κάναμε μια διεισδυτική και άφοβη απογραφή του εαυτού μας.
5. Παραδεχτήκαμε στον Θεό, τον εαυτό μας και έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Είμαστε εντελώς έτοιμοι να αφήσουμε τον Θεό να εξαλείψει όλα αυτά τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
7. Ταπεινά Του ζητήσαμε να εξαλείψει τα ελαττώματά μας.
8. Κάναμε ένα κατάλογο των ατόμων που είχαμε βλάψει, και προθυμοποιηθήκαμε να επανορθώσουμε τα σφάλματά μας.
9. Κάναμε απευθείας επανορθώσεις προς όλους αυτούς, οποτεδήποτε ήταν δυνατόν, και δεν τις κάναμε αν αυτό θα έβλαπτε τους ίδιους ή άλλους.
10. Συνεχίσαμε την προσωπική μας απογραφή, και κάθε φορά που σφάλλαμε, το παραδεχόμασταν αμέσως.
11. Αναζητήσαμε μέσω της προσευχής και του διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό όπως Τον καταλαβαίνουμε, ζητώντας μόνο να μάθουμε το θέλημά Του για μας και να λάβουμε τη δύναμη να το πραγματώσουμε.
12. Έχοντας επιτύχει την πνευματική αφύπνιση, ως αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα σε άλλους αλκοολικούς και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις της ζωής μας.

Επίσης δείτε **πίστη, προσευχή**

Απογοήτευση: 1, 22, 40, 63, 111, 131, 135, 176, 265, 320

Απογραφή: ενισχύσεις για την: 10, 17, 33, 39, 80, 89, 96, 111, 132, 142, 193, 205, 213, 215, 222, 278, 258, 261, 267, 270, 279, 281, 289, 296, 301, 303,

αξία της: 10, 12, 17, 54, 64, 65, 68, 106, 111, 140, 149, 161, 164, 173, 216, 233, 261

Αποδοχή: 6, 20, 30, 44, 49, 109, 114, 131, 138, 148, 169, 194, 254, 293

Αρρώστια βλ. **Ασθένεια**

Ασθένεια του αλκοολισμού: 4, 27, 32, 35, 45, 88, 118, 121, 130, 141, 180, 194, 217, 218, 257, 283

Αρχές και Προσωπικότητες

Αυταρέσκεια: 25, 94, 96, 99, 133, 153, 159, 193, 205, 207, 226, 227, 258, 325, 327

Αυτοδικαίωση βλ. **Εξορθολογισμός**

Αυτοδυναμία βλ. **Θέληση**

Αυτοϊκανοποίηση βλ. **Αυταρέσκεια**

Αυτολύπηση: 138, 176, 238, 261, 268, 320

B

Γαλήνη: 20, 36, 48, 72, 104, 117, 126, 127, 150, 173, 196, 250, 254, 261, 288, 293, 321,

Γαλήνη του Μναλού βλ. **Γαλήνη**

Δ

Διαλογισμός: 10, 33, 93, 108, 117, 127, 150, 189, 202, 243, 264, 331

Δικαιολογίες βλ. **Εξορθολογισμός**

Δώδεκα Βήματα: 18, 21, 67, 195, 304, 331,

προσεγγίσεις σε: 14, 24, 69, 105, 114, 118, 146, 165, 190, 192, 199, 201, 212, 217, 237, 242, 257, 314, 324, 328,

για τη δική μας νηφαλιότητα: 13, 29, 35, 69, 163, 192, 212, 257, 275, 298

Ε

Εγωισμός: 81, 227, 270, 272, 282, 287
Εικοσιτέσσερις Ώρες: 11, 16, 75, 89, 92, 132, 157, 233, 243, 284, 296, 308, 317
Εισδοχή: 17, 24, 48, 65, 83, 88, 102, 111, 126, 135, 149, 164, 209, 213, 228, 231, 248, 261, 289, 305, 311, 314, 318
Εκδίκηση βλ. **Θυμός**
Ελαττώματα βλ. **Ελαττώματα Χαρακτήρα**
Ελαττώματα Χαρακτήρα: 147, 48, 54, 80, 83, 96, 97, 103, 131, 136, 142, 149, 196, 2047, 216, 258, 281, 301, 311, 325, 327
Ελευθερία: 4, 26, 50, 55, 124, 134, 158, 191, 201, 218, 237, 273, 319
Εμμονή στο αλκοόλ, βλ. **Αρρώστια**
Εμπιστοσύνη: 144, 224, 248, 269, 303, 307, 310, 332
Ενημέρωση Κοινού: 195, 255, 278, 316
Ενότητα: 9, 50, 82, 98, 125, 143, 149, 154, 155, 162, 198, 207, 220, 229, 249, 273, 297, 302, 307, 319, 332
Ενοχή: 11, 48, 68, 83, 92, 99, 140, 311
Εντιμότητα: 17, 20, 44, 52, 70, 74, 83, 102, 140, 141, 156, 172, 173, 205, 213, 222, 227, 238, 248, 251, 258, 277, 279, 295, 312
Εξάρτηση από άλλους: 63, 72, 176, 239, 252, 265, 288
Από τον Θεό βλ. **Ανώτερη Δύναμη**
Εξορθολογισμός: 17, 25, 39, 44, 58, 64, 80, 107, 128, 151, 160, 170, 179, 193, 197, 251, 258, 267, 270, 279, 285, 289, 296, 308
Επανορθώσεις: 64, 70, 111, 145, 151, 187, 227, 240, 247, 277, 311
Επιτυχία: 19, 40, 46, 165, 177, 207, 235, 254
Ευγνωμοσύνη: 19, 29, 37, 67, 133, 155, 163, 165, 168, 231, 249, 253, 256, 266, 267, 303, 326
Ευτυχία: 29, 53, 57, 69, 163, 216, 218, 233, 249, 254, 298, 302, 306, 321

Ζ

Ζήλια, Φθόνος: 131

βοηθήσει την επέκταση της Αδελφότητάς μας σε όλα τα μέρη του κόσμου. Το Γραφείο Γενικών Υποθέσεων των Α.Α. είναι πάντοτε έτοιμο να υπηρετήσει τις ειδικές ανάγκες οποιασδήποτε ομάδας ή οποιουδήποτε μεμονωμένου ατόμου, ανεξάρτητα από αποστάσεις και γλώσσες. Η συσσωρευμένη εμπειρία των πολλών του χρόνων είναι διαθέσιμη σε όλους μας.

Τα εντεταλμένα μέλη της αδελφότητάς μας, το Συμβούλιο Γενικών Υποθέσεων των Α.Α., θα είναι στο μέλλον οι κύριοι ηγέτες όλων των διεθνών υποθέσεών μας. Αυτή η υψηλή ευθύνη τους έχει δοθεί από καιρό. Είναι οι συνεχιστές, σε διεθνές επίπεδο, του Δρ. Μπομπ και εμένα, και είναι άμεσα υπόλογοι στους Α.Α. ως σύνολο.

Αυτή είναι η κληρονομιά της παγκόσμιας ευθύνης που εμείς, οι παλιοί, που φεύγουμε πια από τη ζωή, αφήνουμε σε σας, τους Α.Α. του σήμερα και του αύριο. Ξέρουμε ότι θα διαφυλάσσετε, θα στηρίζετε και θα αγαπάτε αυτή την παγκόσμια κληρονομιά, ως τη μεγαλύτερη συλλογική ευθύνη που είχαν ή θα έχουν ποτέ οι Α.Α.

Δικός σας, με εμπιστοσύνη και αγάπη



Ο Bill W. πέθανε στις 24 Ιανουαρίου του 1971