



ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΑΛΗΘΙΝΕΣ

Συντροφικές Σχέσεις

Πώς τα μέλη των Α.Α.
χρησιμοποιούν το Πρόγραμμα
για να βελτιώσουν τις σχέσεις τους

**ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΑΛΗΘΙΝΕΣ
Συντροφικές Σχέσεις**

Πώς τα μέλη των Α.Α. χρησιμοποιούν το Πρόγραμμα
για να βελτιώσουν τις σχέσεις τους

Ιστορίες από το περιοδικό Α.Α. Grapevine

Copyright © 2015 by AA Grapevine, Inc.

475 Riverside Drive

New York, New York 10115

All rights reserved

May not be reprinted in full or in part,
except in short passages for purposes
of review or comment, without written
permission from the publisher.

AA and Alcoholics Anonymous are regis-
tered trademarks of AA World Services, Inc.

Twelve Steps copyright © AA World
Services, Inc.; reprinted with permission

ISBN: 978-1-938413-50-6

eISBN 978-1-938413-51-3

Mobi: 978-1-938413-52-0

Το παρόν έντυπο δεν είναι εγχεκριμένο από τον Α.Α.Υ.Σ.

ΠΡΟΟΙΜΙΟ ΤΩΝ Α.Α.

Οι Αλκοολικοί Ανώνυμοι είναι μια Αδελφότητα ανδρών και γυναικών που μοιράζονται μεταξύ τους την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα για να βρουν λύση στο κοινό τους πρόβλημα και να βοηθήσουν και άλλους να αναρρώσουν από τον αλκοολισμό.

Η μοναδική προϋπόθεση για να γίνει κάποιος μέλος των Α.Α. είναι η επιθυμία να σταματήσει να πίνει. Δεν υπάρχουν υποχρεωτικές πληρωμές ή συνδρομές για τα μέλη των Α.Α. είμαστε αυτοσυντήρητοι μέσα από τις δικές μας συνεισφορές. Οι Α.Α. δεν σχετίζονται με καμία αίρεση, θρησκευτικό δόγμα, πολιτικές πεποιθήσεις, οργανισμό ή ίδρυμα δεν θέλουμε να εμπλακούμε σε καμία αντιπαράθεση, ούτε να στηρίζουμε ή να αντιταχθούμε σε οποιονδήποτε σκοπό.

Ο πρωταρχικός σκοπός μας είναι να παραμείνουμε νηφάλιοι και να βοηθήσουμε και άλλους αλκοολικούς να αποκτήσουν νηφαλιότητα.

Περιεχόμενα

Προοίμιο των Α.Α.

Καλωσόρισμα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Η Οικογένεια

Όταν ο αλκοολισμός και η χαρά της ανάρρωσης χτυπούν την πόρτα του σπιτιού

Μια Οικογενειακή Υπόθεση, Αύγουστος 2010

Ένα Κουτί με Αχλάδια, Σεπτέμβριος 2014

Οι Α.Α. του Πατέρα μου, Μάρτιος 2005

Εγώ Έκλεψα το Πορτοφόλι, Αύγουστος 2010

Κινούμενα Σχέδια και Ουίσκι, Μάρτιος 2014

Αφήνοντάς το στην Φλόριντα, Μάρτιος 2014

Αιφνίδια Νηφαλιότητα, Αύγουστος 2010

Αυτή που Αλλάζει το Παιχνίδι, Δεκέμβριος 2010

Πώς το Παιδί μου Κατέληξε να Πιστέψει, Αύγουστος 1962

Λάδι και Νερό, Απρίλιος 2007

Ένα Γράμμα Κάθε Εβδομάδα, Δεκέμβριος 2014

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Γάμος και Διαζύγιο

Δεν χρειάζεται να πιούμε για την αγάπη ή για την απώλειά της

Είναι οι Γάμοι των Α.Α. Διαφορετικοί; Ιανουάριος 1983

Γάμος –Μεθυσμένοι και Νηφάλιοι, Φεβρουάριος 2003

Μια Ιστορία Αγάπης, Μάιος 1998

Νηφαλιότητα και Διαζύγιο, Οκτώβριος 1977

Ο Γάμος, Μάρτιος 1980

Μόνο Φίλοι, Μάιος 2010

Ας Πάρουμε Διαζύγιο! Ιανουάριος 1977

Ιστορία Αγάπης, Νοέμβριος 1958

Βρίσκοντας Ξανά την Αγάπη στα Δωμάτια των Α.Α., Μάρτιος 2011

Ένα Τετράγωνο, Απρίλιος 1960

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Ραντεβού και Έρωτας

Βγαίνοντας έξω και βγάζοντας άκρη στο παιχνίδι του ραντεβού
χωρίς το ποτήρι στο χέρι

Οι Σχέσεις Επανεξετάζονται, Νοέμβριος 2013

Ευτυχιασμένοι Μαζί στην Ανάρρωση, Φεβρουάριος 2003

Αναζητώντας την Αγάπη, Μάρτιος 1984

Γεια σου, Μοναχική Τύπε, Φεβρουάριος 2008

Με ή Χωρίς Αυτόν, Φεβρουάριος 2008

Άριστο Υλικό για Ραντεβού; Φεβρουάριος 2008

Εγώ κι Εσύ και οι Α.Α., Νοέμβριος 2013

Αφήνοντας το Χρυσό Επίστρομα, Απρίλιος 2014

Σαββατόβραδο, Μάιος 2008

Το Μυαλό Ενός 14χρονου σε Σώμα 35χρονου, Μάιος 1999

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Στην Εργασία

Μαθαίνοντας να γίνεσαι εργαζόμενος ανάμεσα σε εργαζόμενους
Λειτουργεί στη Δουλειά, Ιούνιος 2000

Παραλίγο να Χάσω τη Δουλειά μου –Νηφάλια, Αύγουστος 1984

Η Καρέκλα της Γαλήνης, Μάιος 2001

Η Αταιρίαση, Μάιος 2011

Υπομένοντας τον Κύριο Μπιλ, Ιανουάριος 2003

Φυτεύοντας τον Σπόρο, Φεβρουάριος 2010

Το Πρόγραμμα στη Δουλειά, Ιανουάριος 2012

Λειτουργεί στη Δουλειά (Αν το Δουλεύεις), Δεκέμβριος 2000

Η Ώρα της Αποπληρωμής, Απρίλιος 2007

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Η Φιλία

Οι ικανοποιητικές και ανθεκτικές σχέσεις συμπεριλαμβάνονται
στα μεγάλα δώρα της Αδελφότητας

Ένας Κύκλος Φίλων, Δεκέμβριος 1992

Εκεί που Όλοι Γνωρίζουν το Όνομά μου, Οκτώβριος 2010

Ακούγοντας τον Γουόλτερ, Αύγουστος 2010

Το Τηλεχειριστήριο του Γκαράζ, Μάρτιος 2009

Ο Τσίτα και ο Μπούμπα του, Ιούνιος 2000
Πιο Διασκεδαστικά από την Τηλεόραση, Αύγουστος 2003
Φίλες για Όλη τη Ζωή, Ιανουάριος 1993
Κερδίζοντας Φίλους, Μάρτιος 2002
Οι Καλύτερες Φίλες, Δεκέμβριος 2011
Οι Αληθινοί Φίλοι, Μάιος 2011

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

Κατοικίδια και Ζώα

Μερικές φορές τα θύματα του εθισμού μας, γίνονται ένα από τα δώρα της ανάρρωσης

Ένα Σκυλίσιο Ένατο Βήμα, Μάρτιος 2013

Η Αλανόν Γάτα, Σεπτέμβριος 1983

Η Αγάπη του Κουταβιού, Φεβρουάριος 2003

Ο Τζέικ, Φεβρουάριος 1984

Μια Αλεπού στο Δάσος, Οκτώβριος 2001

Για την Αγάπη της Ρούμπα, Μάρτιος 2002

Μια Ιστορία για Έναν Φιλικό Σκύλο, Ιούλιος 2003

Μια Τίγρης στο Ρεξεοβουάρ, Απρίλιος 2009

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

Σχέσεις Υποστήριξης

Η εμπειρία, η καθοδήγηση, η αγάπη και η νηφαλιότητα είναι τα δώρα αυτού του ιδιαίτερου, ένας προς έναν, δεσμού

Σχέσεις Υποστήριξης, Σεπτέμβριος 1975

Οι 90 Ημέρες της Τζουν, Φεβρουάριος 2015

Η Παρατημένη, Φεβρουάριος 2012

Ένας Ασυνήθιστος Δεσμός, Μάρτιος 2008

Αθόρυβη Καθοδήγηση, Μάιος 1990

Η Επιλογή, Ιούνιος 1991

...Και Μαθαίνω, Νοέμβριος 1996

Γλυκός Αποχαιρετισμός στη Φάρμα, Ιανουάριος 2013

Ένα Παιδί σαν Εμένα, Μάρτιος 2009

Λόγια Αγάπης, Ιούνιος 1991

Κάτω από τον Ρενουάρ, Φεβρουάριος 2015

Σχετικά με τους Α.Α. και το περιοδικό Α.Α. Grapevine

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

«Έχοντας έτσι ξεκαθαρίσει τα κατάλοιπα του παρελθόντος, σκεφτόμαστε, με τη νέα γνώση που έχουμε αποκτήσει για τους εαυτούς μας, με ποιον τρόπο μπορούμε να αναπτύξουμε τις καλύτερες σχέσεις με κάθε ανθρωπινή ύπαρξη που γνωρίζουμε».

Όγδοο Βήμα, Δώδεκα Βήματα και Δώδεκα Παραδόσεις

Σχέσεις υπάρχουν εκεί που στρεφόμαστε για υποστήριξη στη ζωή. Μια συντροφική σχέση ζωής με οποιονδήποτε ή οτιδήποτε απαιτεί τη δέσμευση ολόκληρου του εαυτού, αυτό ακριβώς που λείπει από τους ενεργούς αλκοολικούς –και αυτό που ψάχνουν στο μπουκάλι. Οι ιστορίες σε αυτό το βιβλίο, που έχουν γραφτεί από τους αναγνώστες του περιοδικού AA Grapevine, σκιαγραφούν τον λόγο που η ικανότητα να απολαύσουμε κάθε είδους υγιείς σχέσεις είναι ένας από τους πιο προκλητικούς στόχους και από τα πολυτιμότερα δώρα της ανάρρωσης.

Τα επτά κεφάλαια του βιβλίου τιμούν τις πολλές διαφορετικές κατηγορίες σχέσεων που τα μέλη μας επιχειρούν να θεραπεύσουν, ξεκινώντας από το κεφάλαιο για την οικογένεια. Όταν αποκτήμε νηφαλιότητα και επανορθώνουμε τις οικογενειακές σχέσεις, αρχίζει η μεγάλη μετατόπιση προς τη λογική τότε, όταν μας προκαλούν ενόχληση είναι λιγότερο πιθανό πως αυτό σημαίνει ότι θα σηκώσουμε το πρώτο ποτήρι. Τότε αντιλαμβανόμαστε, γράφει η συγγραφέας του κειμένου «Πώς το Παιδί μου Κατέληξε να Πιστέψει», ότι «αν δώσουμε τον χρόνο, όχι μόνο θα αποκαταστήσουμε, αλλά θα καθαριάσουμε».

Ο γάμος, αυτή η χύτρα ατμού, μπορεί να γίνει το έδαφος όπου θα προκληθεί χάος ή ο τόπος γέννησης της ανάρρωσης, όπως βλέπουμε στο κεφάλαιο για τον γάμο. Αυτές οι εκπληκτικά ειλικρινείς ιστορίες μάς ταξιδεύουν μέσα από τις συζυγικές περιπέτειες

και τα νηφάλια διαζύγια, ρίχνουν φως σε πολλές πτυχές αυτού του ασταθούς θεσμού και προσφέρουν τελείως καινούργιες εφαρμογές της Προσευχής της Γαλήνης.

Στο κεφάλαιο για τα ραντεβού και τον έρωτα ένας συγγραφέας, υπό την επίδραση της μαγείας του αλκοόλ, αναζητά στον έρωτα «το αλλόκοτο ψυχουσυναισθηματικό στροβίλισμα». Στην ιστορία «Το Μυαλό Ενός 14χρονου σε Σώμα 35χρονου», ο συγγραφέας περιγράφει το είδος του ραντεβού που συχνά αναφερόμαστε σ' αυτό ως «αιχμαλωτίζοντας ομήρους». Στο «Οι Σχέσεις Επανεξετάζονται», ο Τζεφ Χ. σκιαγραφεί μια διαφορετική εικόνα: «Συνεχίζοντας να εμπιστεύομαι τον Θεό και ξεκαθαρίζοντας τον εαυτό μου», γράφει, «αυτή η σχέση δεν χρειάζεται καθόλου προσπάθεια!»

«Οι Α.Α. μπορούν να φέρουν τους ανθρώπους κοντά, ανεξάρτητα από τις διαφορές τους», λέει η Έιπριλ Α. στο «Φυτεύοντας τον Σπόρο». Αλήθεια; Ακόμα και τους συνεργάτες μας; Οι ιστορίες στο κεφάλαιο για τον χώρο εργασίας, λένε «ναι». Ο χώρος εργασίας είναι απαιτητικός, αλλά όταν εμείς αναγνωρίζουμε τη νηφαλιότητα ως την πρωταρχική και πλήρους απασχόλησης δουλειά μας, οι Υποσχέσεις πραγματοποιούνται. Η φιλία, που οι μοναχικοί αλκοολικοί φοβούνται και λαχταρούν, είναι μια επιβράβευση για τα μέλη των Α.Α. Στο «Κερδίζοντας Φίλους», ο Τ. Τ. το θέτει με αυτό τον τρόπο: «Ήρθα στους Α.Α. ένας μοναχικός, καταρρακωμένος, αδαής και απομονωμένος ενεργός μπεκρής και έχω βρει ακριβώς αυτό που πάντα ήθελα –να είμαι μέρος σε κάτι θαυμάσιο και να με εκτιμούν οι άλλοι».

Οι τετράποδοι φίλοι μας είναι σημαντικές φιγούρες σε τόσο πολλές ιστορίες εθισμού και ανάρρωσης. Το συγκεκριμένο παρακτικό κεφάλαιο για τα κατοικίδια και τα ζώα μάς υπενθυμίζει ότι οι περισσότεροι συγχωρητικοί τετράποδοι φίλοι μας λειτουργούν μάλλον σαν καθρέφτες για εμάς, ότι οι επανορθώσεις στην πράξη μπορεί να είναι σαν να πετάμε μακριά ένα φρίσμπι ή σαν ένας καθαρός σκουπιδοτενεκές, καθώς και ότι αυτοί που ενεργοποιούν τα καλύτερα συναισθηματικά κουμπιά μας έχουν εννιά ζωές.

Επίσης, στο τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου, βλέπουμε θαυμάσια παραδείγματα σχετικά με τον τρόπο που η αμφίδρομη σχέση του υποστηρικτή και του υποστηριζόμενου στους Α.Α., μπορεί να μην μοιάζει με τίποτε άλλο στον κόσμο. Η συγγραφέας της ιστορίας «Οι 90 Ημέρες της Τζουν», η Κάρολ Π., γράφει σαν μια ευγνώμων νεοφερμένη: «Για πολύ καιρό ήμουν έξω από το μαντρί και τώρα έχω γίνει αποδεκτή μέσα στο κοπάδι. Όλα αυτά σε 90 ημέρες, όλα αυτά επειδή ήμουν πρόθυμη να ζητήσω βοήθεια από μια υποστηρίκτρια».

Είμαστε «μέρος ενός μεγαλύτερου συνόλου», αναφέρει η Πρώτη Παράδοση. Ανεξάρτητα από ποιο είδος σχέσης διαχειρίζεται ένας αλκοολικός, στη νηφαλιότητα είναι ικανός να τη θεραπεύσει, να τη σταθεροποιήσει και να διασφαλίσει τη διάρκειά της. Οι ιστορίες του βιβλίου Διαμορφώνοντας Αληθινές Συντροφικές Σχέσεις δείχνουν ότι όταν σταματάμε να πίνουμε και ασχολούμαστε με το Πρόγραμμα των Α.Α., έχουμε την ευκαιρία να θεραπεύσουμε τις παλιές σχέσεις και να αναπτύξουμε θαυμάσιες, νέες, υγιείς σχέσεις. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό δώρο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Η Οικογένεια

Όταν ο αλκοολισμός και η χαρά της ανάρρωσης χτυπούν την πόρτα του σπιτιού

Ο αλκοολισμός πάντα ήταν οικογενειακή υπόθεση. Ακριβώς όπως περιγράφουν οι ιστορίες σ' αυτό το κεφάλαιο για την οικογένεια, το ίδιο ισχύει και για τη νηφαλιότητα. Οι συγγραφείς μας σε αυτό το κεφάλαιο ενδυναμώνουν τις αλήθειες που ζούμε με τελείως καινούργιους και οξυδερκείς τρόπους. «Ο ένας μετά τον άλλο νιώσαμε συντριβή μέσα στα δωμάτια των Α.Α.», γράφει

ο Κερκ Κ. στο «Αιφνίδια Νηφαλιότητα», καθώς και «η ασθένεια εξακολουθεί να υπάρχει, ακόμα κι όταν εμείς προσπαθήσαμε να σπάσουμε την αλυσίδα στη δική μας γενιά».

Αυτές οι περιγραφές για τις διακυμάνσεις στην ανάρρωση και την επίδραση που έχουν μέσα στις οικογένειες που κάποτε εξευτελίστηκαν από τον ενεργό αλκοολισμό, αποδίδουν με προσωπικό τρόπο το σιωπηλό δράμα. Στο «Μια Οικογενειακή Υπόθεση», ο Άλαν Ντ. αναφέρει τη γέννηση του πρώτου παιδιού που γεννήθηκε από νηφάλιους γονείς και από τις δύο πλευρές της οικογένειάς του. Η Χ. Ο., στην ιστορία «Πώς το Παιδί μου Κατέληξε να Πιστέψει», περιγράφει τον εαυτό της σαν μια νηφάλια γονέα, κάποια «που έχει επιστρέψει στην ανθρώπινη κοινωνία μέσω της θεραπευτικής επίδρασης του τρόπου ζωής των Α.Α.» και είναι ευγνώμων στον δικηγόρο της, έναν επίσης αλκοολικό σε ανάρρωση, που της πρόσφερε μια σε βάθος, μοναδική επανάκτηση κηδεμονίας και «πνευματικά δικαιώματα».

Στο «Αυτή που Αλλάζει το Παιχνίδι», η Σούζαν Μπ. καταπιάνεται με τη σύγκριση του αλκοολικού πατέρα της με τον πατέρα της τηλεοπτικής σειράς «Η Οικογένεια Μπράντν» και, αφού τελικά πήγε στην πρώτη της συγκέντρωση, ο πατέρας της γιόρτασε τα γενέθλιά του στέλνοντάς της αυτό το μήνυμα: «Δεν χρειάζεται να μου κάνεις κανένα άλλο δώρο γενεθλίων για την υπόλοιπη ζωή μου».

Μια Οικογενειακή Υπόθεση **Αύγουστος 2010**

Αυτή είναι η ιστορία της οικογένειάς μου και για όσα έχουν κάνει οι Α.Α. για εμάς. Είναι μια ιστορία νηφαλιότητας. Αρκεί να πω ότι όλοι ανήκουμε στους Α.Α. Ξεκινάει με τον πατέρα μου: Ήμουν σχεδόν 5 ετών την πρώτη φορά που σταμάτησε το ποτό. Η μητέρα μου είχε απειλήσει να τον αφήσει και παλιότερα, αλλά αυτή τη φορά είχε μαζέψει τα πράγματά μας. Ήμασταν τέσσερα παιδιά και άλλο ένα ήταν στα σκαριά. Η μητέρα μου δεν είχε άλλη επιλογή, παρεκτός να πάει στην Κοινωνική Πρόνοια και με κά-