

## Εισαγωγή

Τα Ενήλικα Παιδιά Αλκοολικών (ΕΠΑ) είναι ένα πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων και Δώδεκα Παραδόσεων ανδρών και γυναικών, που μεγάλωσαν σε αλκοολικά ή αλλιώς δυσλειτουργικά σπίτια. Το πρόγραμμα των ΕΠΑ στηρίζεται στην πεποίθηση ότι η οικογενειακή δυσλειτουργία είναι μία ασθένεια που μας επηρέασε ως παιδιά και εξακολουθεί να μας επηρεάζει ως ενήλικες. Στα μέλη μας συμπεριλαμβάνονται επίσης ενήλικες από σπίτια όπου δεν υπήρχε αλκοόλ ή ναρκωτικά. Παρόλα αυτά, υπήρξε κακοποίηση, παραμέληση και μη υγιής συμπεριφορά.

Συναντιόμαστε για να μοιραστούμε την εμπειρία και την ανάρρωση σε ένα περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού. Ανακαλύπτουμε πώς ο αλκοολισμός και άλλη οικογενειακή δυσλειτουργία μας επηρέασαν στο παρελθόν και πώς μας επηρεάζουν στο παρόν. Αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε τα μη υγιή στοιχεία της παιδικής μας ηλικίας. Εφαρμόζοντας τα Δώδεκα Βήματα, εστιάζοντας στη Λύση των ΕΠΑ και αποδεχόμενοι μια στοργική Ανώτερη Δύναμη, της δικής μας κατανόησης, απελευθερωνόμαστε.

## Γιατί πρωτοήρθαμε στα ΕΠΑ

Οι αποφάσεις και οι απαντήσεις μας στη ζωή δεν φαινόταν να δουλεύουν. Οι ζωές μας είχαν γίνει ακυβέρνητες. Εξαντλήσαμε όλους τους τρόπους που θεωρούσαμε ότι μπορούσαμε να γίνουμε ευτυχισμένοι. Πολλές φορές χάσαμε τη δημιουργικότητά, την ευελιξία και το χιούμορ μας. Το να συνεχίζουμε να ζούμε την ίδια ζωή, δεν συνιστούσε πλέον επιλογή. Παρόλα αυτά, θεωρούσαμε σχεδόν αδύνατο να εγκαταλείψουμε την ιδέα ότι είμαστε ικανοί να διορθώσουμε τον εαυτό μας. Εξουθενωμένοι, διατηρούσαμε την ελπίδα ότι μία νέα σχέση, μία νέα δουλειά ή μια μετακίνηση θα ήταν η θεραπεία, μα ποτέ δεν ήταν. Πήραμε την απόφαση να αναζητήσουμε βοήθεια.

## Γιατί «συνεχίζουμε να ερχόμαστε»

Στο τέλος μιας συγκέντρωσης των ΕΠΑ, τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνουν το ένα το άλλο, να «συνεχίζουν να έρχονται» στις συγκεντρώσεις. Γιατί; Βρήκαμε ανθρώπους στις συγκεντρώσεις που μας άκουγαν καθώς μιλάμε. Δε μας έκριναν. Δεν προσπάθησαν να μας διορθώσουν. Δεν μας διέκοψαν καθώς μιλούσαμε. Το μόνο που μας είπαν ήταν ότι αν εξακολουθούσαμε να ερχόμαστε στις συγκεντρώσεις σε τακτική βάση, σταδιακά θα αρχίζαμε να αισθανόμαστε καλύτερα. Το κάναμε.

## Τί κάνουμε στις συγκεντρώσεις των ΕΠΑ

- Μοιραζόμαστε όσα συμβαίνουν στις ζωές μας, και τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε αυτά τα ζητήματα στο πρόγραμμα ανάρρωσής μας (π.χ. μοιραζόμαστε την εμπειρία, τη δύναμή και την ελπίδα).
- Χτίζουμε το προσωπικό μας δίκτυο υποστήριξης.
- Εξασκούμαστε στην ανάρρωσή μας και στα προσωπικά μας όρια με το να προσφέρουμε υπηρεσία.

## Τί δεν κάνουμε στις συγκεντρώσεις των ΕΠΑ

- Δεν συμμετέχουμε σε διάλογο (κατά τη διάρκεια της συγκέντρωσης).
- Δεν ασκούμε κριτική.
- Δεν σχολιάζουμε όσα λένε οι άλλοι.
- Δε δίνουμε συμβουλές.
- Δεν αποσπούμε την προσοχή των άλλων από το πρόσωπο που μιλά, μιλώντας, ψιθυρίζοντας, κάνοντας θόρυβο ή κινήσεις.
- Δεν παραβιάζουμε την ανωνυμία των άλλων.
- Δεν επαναλαμβάνουμε όσα ειπώθηκαν στη συγκέντρωση (με οποιοδήποτε τρόπο).

## Πώς δουλεύουμε ένα πρόγραμμα ανάρρωσης

Τα άτομα αναρρώνουν στο δικό τους ρυθμό. Από την εμπειρία μας, έχουμε μάθει εκείνα τα μέλη των ΕΠΑ που χρησιμοποιούν τα εργαλεία ανάρρωσης, έχουν τα μεγαλύτερα οφέλη στο συντομότερο χρονικό διάστημα.

## Εργαλεία ανάρρωσης των ΕΠΑ

- Πηγαίνουμε στις συγκεντρώσεις και τηλεφωνούμε σε άλλα μέλη του προγράμματος για να μιλήσουμε για ζητήματα ανάρρωσης.
- Διαβάζουμε τη βιβλιογραφία των ΕΠΑ και μαθαίνουμε για την εμπειρία άλλων καθώς αποκτούμε διαύγεια για τη δική μας εμπειρία.
- Ορίζουμε και επιβάλλουμε τα όρια μας.
- Δουλεύουμε και χρησιμοποιούμε τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις.
- Αναγνωρίζουμε τους ανθρώπους, τα μέρη και τα πράγματα που είναι υγιή και χρήσιμα για τις ζωές μας σήμερα και αποβάλλουμε εκείνα που δεν είναι.
- Επανασυνδεόμαστε με το Εσωτερικό Παιδί ή τον Αληθινό Εαυτό.
- Δουλεύουμε με έναν υποστηρικτή και χτίζουμε δίκτυα υποστήριξης.
- Παρακολουθούμε συγκεντρώσεις που εστιάζουν σε θέματα όπου χρειάζεται να δουλέψουμε.

- Προσφέρουμε υπηρεσία στα ΕΠΑ.

Ακούγοντας τους άλλους -και τον εαυτό μας- να μοιράζεται τις συγκεντρώσεις, μάς βοηθάει στην ανάρρωση μας. Το μοίρασμα στις συγκεντρώσεις, μάς βοηθάει ορισμένες φορές να επικεντρωθούμε, να ορίσουμε και να διευκρινίσουμε τα προβλήματά μας. Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας. Το να μιλάμε μας βοηθάει να λύσουμε κάποια προβλήματα. Μιλάμε για τα σχέδια δράσης μας για να αλλάξουμε τη ζωή μας, ή το πόσο καλά δουλεύει το παρόν σχέδιο. Κατά διαστήματα, αναφέρουμε την πρόοδό μας και τις νίκες μας. Συχνά, χρησιμοποιούμε τις συγκεντρώσεις ως έναν έλεγχο πραγματικότητας στο συνολικό μας πρόγραμμα, συγκρίνοντας την τωρινή μας ζωή μέσα στο πρόγραμμα με την ενήλικη ζωή μας πριν έρθουμε στο πρόγραμμα των ΕΠΑ.

Στις συγκεντρώσεις καταλήξαμε να συνειδητοποιήσουμε πώς οι εμπειρίες της παιδικής μας ηλικίας διαμορφώνουν τις στάσεις, την συμπεριφορά και τις επιλογές μας σήμερα. Ακούμε άλλους να μιλάνε για τις εμπειρίες τους και αναγνωρίζουμε τους εαυτούς μας σε αυτούς. Μαθαίνουμε πώς μπορούμε να αλλάξουμε. Διαισθανόμαστε ότι μέσα μας υπάρχουν άνθρωποι που δεν είναι αυτοί που διδάχθηκαν να είναι. Μερικοί άνθρωποι τους αποκαλούν ως το «Εσωτερικό μας Παιδί». Ανακαλύπτουμε τους εαυτούς μας.

Διαβάζουμε βιβλιογραφία για ζητήματα σχετικά με τα ΕΠΑ, χρησιμοποιώντας τη συχνά ως σανίδα σωτηρίας. Όταν τα πράγματα γίνονται προς στιγμινή δύσκολα, κρατιόμαστε από όσα διαβάσαμε. Πολλοί από εμάς κάνουμε καταγραφή σε καθημερινή βάση, επειδή ανακαλύψαμε ότι μας βοηθάει να αποκτούμε μια πιο ξεκάθαρη εικόνα για τα πράγματα. Μερικοί από εμάς γράφουμε για να έρθουμε σε επαφή με το Εσωτερικό μας Παιδί. Γράφουμε για τη παιδική μας ηλικία, τις καθημερινές μας σκέψεις, τους συνεχείς αγώνες μας και τις ανακαλύψεις μας για τη ζωή και τον εαυτό μας. Γράφουμε για νέα ζητήματα που ανακύπτουν. Χρησιμοποιούμε όσα μάθαμε στα ΕΠΑ έξω από τις συγκεντρώσεις για να μάθουμε πώς να είμαστε αυθόρμητοι και πώς να διασκεδάσουμε.

Σταδιακά, αρχίζουμε να αναγνωρίζουμε τα αρνητικά μηνύματα των γονιών μας από την παιδική μας ηλικία, που καθορίζουν τη ζωή μας. Μαθαίνουμε πώς να τα αντικαθιστούμε με υγιείς συμπεριφορές. Αυτό είναι το πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση του «να ξαναγίνουμε ο γονιός του εαυτού μας». Σταδιακά, καθώς ξαναγινόμαστε

ο γονιός του εαυτού μας, αλλάζει η άποψή μας για τη ζωή. Αρχίζουμε να τη βλέπουμε από μια συναισθηματικά ώριμη οπτική. Τελικά, γινόμαστε πιο χαρούμενοι, δυνατότεροι και ικανότεροι άνθρωποι- πιο ικανοί να διαχειριζόμαστε τη ζωή. Μαθαίνουμε να σεβόμαστε τους άλλους και τον εαυτό μας. Η ποιότητα της ζωής μας βελτιώνεται καθώς μαθαίνουμε να ορίζουμε και να επικοινωνούμε τα όριά μας και να επιμένουμε ότι πρέπει να γίνουν σεβαστά.

Έχουμε μάθει από την εμπειρία μας ότι εκείνα τα μέλη των ΕΠΑ που έχουν τα μεγαλύτερα οφέλη στο συντομότερο χρόνο, είναι εκείνα που χρησιμοποιούν τα «εργαλεία ανάρρωσης». Επίσης, μάθαμε ότι ο καθένας μας αναρρώνει με τους δικούς του ρυθμούς, στο δικό του χρόνο. Είμαστε άνθρωποι που προερχόμαστε από διαφορετικό παρελθόν και εμπειρίες.

### **Συμμετοχή**

Η μόνη προϋπόθεση για γίνει κανείς μέλος είναι η επιθυμία να αναρρώσει από τα αποτελέσματα της ανατροφής σε μία αλκοολική ή δυσλειτουργική οικογένεια.

### **Πολιτική βιβλιογραφίας**

Πολλά από τα προγράμματα Δώδεκα Βημάτων απαιτούν να διατίθεται στις συγκεντρώσεις αποκλειστικά η βιβλιογραφία που εκδίδεται από το πρόγραμμα. Το πρόγραμμα των ΕΠΑ, από την αρχή, θεωρεί ότι υπάρχουν πολύτιμες πληροφορίες και έξω από το πρόγραμμα. Προτείνουμε ωστόσο ότι οποιαδήποτε βιβλιογραφία χρησιμοποιείται στις συγκεντρώσεις, πρέπει να είναι σύμφωνη με τα Δώδεκα Βήματα και τις Δώδεκα Παραδόσεις των ΕΠΑ. Το προγράμμα μας επίσης προτείνει αυτή η βιβλιογραφία να φυλάσσεται ξεχωριστά από την εγκεκριμένη βιβλιογραφία από τη Συνδιάσκεψη των ΕΠΑ. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πολιτική βιβλιογραφίας των ΕΠΑ, ανατρέξτε στο φυλλάδιο με τίτλο «Η Πολιτική της βιβλιογραφίας των ΕΠΑ».

### **Εθελοντική συνεισφορά**

Για τη συμμετοχή, δεν είναι υποχρεωτική καμία εγγραφή ή συνδρομή. Ωστόσο, είμαστε αυτό-συντηρούμενοι μέσω δικών μας συνεισφορών. Δίνουμε τις συνεισφορές μας με βάση την Έβδομη Παράδοση στο μέτρο που μπορούμε, ως αναγνώριση των πλεονεκτημάτων που μας δίνει το πρόγραμμα.

Σε επίπεδο συγκεντρώσεων οι συνεισφορές μας χρησιμοποιούνται για να κρατάμε την πόρτα ανοιχτή (να πληρώνουμε το ενοίκιο, να αγοράζουμε αναψυκτικά και να διαθέτουμε τη βιβλιογραφία). Σε εθνικό επίπεδο,

οι συνεισφορές μας χρησιμοποιούνται για να διατηρούμε ανοιχτές τις γραμμές επικοινωνίας μεταξύ των Δια-Ομάδων και της Παγκόσμιας Υπηρεσίας, και σε επίπεδο Παγκόσμιας Υπηρεσίας για να μπορούν οι άνθρωποι να βρίσκουν τις συγκεντρώσεις μας. Κάθε μέλος είναι υπεύθυνο να διατηρεί την ομάδα των ΕΠΑ λειτουργική, διαβεβαιώνοντας ότι η συγκέντρωσή τους, στηρίζει την Δια-Ομάδα τους και τις οργανώσεις σε εθνικό επίπεδο και επίπεδο Παγκόσμιας Υπηρεσίας.

### **Συνεργασία**

Τα ΕΠΑ είναι ένα ανεξάρτητο πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων και Δώδεκα Παραδόσεων. Δεν είμαστε συνδεδεμένοι με καμία άλλη ομάδα Δώδεκα Βημάτων. Ωστόσο συνεργαζόμαστε με άλλα προγράμματα Δώδεκα Βημάτων και Δώδεκα Παραδόσεων. Δεν είμαστε συνδεδεμένοι με καμία αίρεση, θρησκευτικό δόγμα, οργανισμό, θεσμικό όργανο, πολιτικό κόμμα ή ομάδα επιβολής τάξης. Δεν παίρνουμε θέση σε καμία διαμάχη και δεν υποστηρίζουμε ούτε αντικρούουμε κανένα επιχείρημα.

### **Μια προσωπική πρόσκληση**

Αυτή είναι η προσωπική σου πρόσκληση να έρθεις στα ΕΠΑ και να συνεχίσεις να έρχεσαι. Η παρουσία σου στις συγκεντρώσεις μας βοηθάει στην ανάρρωσή μας. Γνωρίζουμε ότι αυτό το πρόγραμμα λειτουργεί για εμάς. Δεν έχουμε δει κανέναν να αποτυγχάνει, όταν δουλεύει με ειλικρίνεια το πρόγραμμα. Αυτό είναι το μονοπάτι μας προς την ψυχική υγεία, και το πρόγραμμα μας προς τη γαλήνη.

Σε προσκαλούμε να συμμετάσχεις. Η ομάδα των ΕΠΑ δουλεύει!

Παρακαλώ επανεκτυπώστε μόνο για διανομή μεταξύ των ΕΠΑ ή με την γραπτή άδεια από τα

**Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
World Service Organization**

+1(562) 595-7831

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)

# **Τα ΕΠΑ είναι...**

Μη εγκεκριμένο σχέδιο. Το παρόν υλικό δεν έχει εγκριθεί από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ.

Πνευματικά δικαιώματα των Ενηλίκων Παιδιών των Αλκοολικών

Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας

Τόρανς, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.

Οποιαδήποτε αντιγραφή ή διανομή χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ συνιστά παράβαση του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων.



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2015 ACA WSO, Inc.  
Με την επιφύλαξη παντός νομίμου δικαιώματος.  
102-03-cl-1