

Στα ΕΠΑ, η σχέση ανάμεσα σε έναν υποστηρικτή και έναν υποστηριζόμενο αποτελεί μια πνευματική σύνδεση ανάμεσα σε δύο ανθρώπους που αλληλοβοηθούνται στο να ανακαλύψουν τη ζωή πέρα από τα αποτελέσματα της ανατροφής σε μία δυσλειτουργική οικογένεια. Τα ενήλικα παιδιά δεν μπορούν να αναρρώσουν μόνα τους ή στην απομόνωση. Μαζί, μαθαίνουμε να προσφέρουμε και να δεχόμαστε υγιή υποστήριξη. Μαθαίνουμε τι σημαίνει να είναι κανείς φίλος.

### «ΣΥΝΟΔΟΙΠΟΡΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ»

Το ιδιαίτερο μοντέλο υποστήριξης που εφαρμόζεται στα ΕΠΑ, τοποθετεί τον υποστηρικτή και τον υποστηριζόμενο σε ισότιμη βάση, για την από κοινού αναζήτηση απαντήσεων και λύσεων. Μέσα από την υποστήριξη, τα ενήλικα παιδιά βρίσκουν ενσυναίσθηση. Αυτή είναι η αμοιβαία κατανόηση που ενεργοποιεί την ταυτότητά μας με ένα άλλο ενήλικο παιδί.

Ως «συνοδοιπόροι στο πρόγραμμα» σε ανάρρωση, δεν χρειάζεται να φοβόμαστε την υποστήριξη ως μία αναπαράσταση της κυριαρχίας, της παραμέλησης ή του ελέγχου που βιώσαμε ως παιδιά. Για πολλούς από εμάς, η υποστήριξη στα ΕΠΑ θα είναι η πρώτη μας ευκαιρία να καθιερώσουμε μια σχέση βασισμένη στην ισότητα και τον αμοιβαίο σεβασμό. Αυτή ίσως να είναι μια άγνωστη έννοια, καθότι προερχόμαστε από οικογένειες στις οποίες δεν υπήρξαν οι πρακτικές του σεβασμού και της εμπιστοσύνης.

Το να ζητήσουμε από κάποιον να γίνει ο υποστηρικτής μας είναι καθοριστικό βήμα για την ανάρρωσή μας. Για να βρούμε έναν υποστηρικτή στα ΕΠΑ, πηγαίνουμε σε συγκεντρώσεις και εκδηλώσεις των ΕΠΑ και ακούμε μέλη να μοιράζονται. Αναζητούμε κάποιον που να έχει δουλέψει τα Δώδεκα Βήματα των ΕΠΑ, παρακολουθεί τακτικά συγκεντρώσεις και κατανοεί τις αρχές των ΕΠΑ. Ίσως επίσης να αναζητήσουμε κάποιον που να έχει φτάσει σε ένα αισθητό επίπεδο γαλήνης και συναισθηματικής νηφαλιότητας. Συνήθως, αναζητούμε έναν υποστηρικτή του ίδιου, φύλου για να αποφύγουμε την ερωτική σύγχυση.

Ίσως να ζητήσουμε τον αριθμό τηλεφώνου ενός πιθανού υποστηρικτή και μετά να του τηλεφωνήσουμε για να μιλήσουμε για τα ΕΠΑ. Αν δούμε ότι νιώθουμε άνεση να μιλάμε με αυτό το πρόσωπο, τον ρωτάμε αν είναι διαθέσιμος για υποστήριξη. Επίσης συζητάμε για τις προσδοκίες από μία σχέση υποστηρικτή/ υποστηριζόμενου. Ίσως να επαναλάβουμε αυτή τη διαδικασία με ένα ή δύο άτομα. Τελικά, ζητάμε από έναν από αυτούς να γίνει ο υποστηρικτής μας.

### ΜΟΡΦΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΑ ΕΠΑ

**Παραδοσιακή:** Ένα έμπειρο μέλος των ΕΠΑ καθοδηγεί έναν υποστηριζόμενο στη δουλειά του με τα Δώδεκα Βήματα και τον βοηθά να κατανοήσει τη διαδικασία ανάρρωσης στα ΕΠΑ.

**Συν-υποστήριξη:** Δύο μέλη των ΕΠΑ με περίπου τον ίδιο χρόνο και την ίδια εμπειρία στο πρόγραμμα αλληλο-υποστηρίζουν τη συνεχιζόμενη τους ανάρρωση.

**Προσωρινή:** Μέλη των ΕΠΑ που είναι σε ένα κέντρο θεραπείας ή σε κάποιο άλλο ίδρυμα ίσως να αποκτήσουν έναν προσωρινό υποστηρικτή, μέχρι να βρεθεί ένας πιο σταθερός υποστηρικτής σε μια ομάδα των ΕΠΑ της περιοχής τους.

**Εξ αποστάσεως:** Τα μέλη των ΕΠΑ που είναι απομονωμένα γεωγραφικά, μπορούν να χρησιμοποιήσουν για υποστήριξη τις τηλεφωνικές και τις διαδικτυακές συγκεντρώσεις. Όταν οι περιστάσεις αποτρέπουν την πρόσωπο-με-πρόσωπο επαφή με έναν υποστηρικτή, η εξ αποστάσεως υποστήριξη μπορεί επίσης να είναι ουσιαστική και αποτελεσματική.

Σε κάποιες περιοχές, δεν υπάρχουν άμεσα διαθέσιμοι υποστηρικτές των ΕΠΑ. Σε αυτήν την περίπτωση, ίσως χρειαστεί να αναζητήσουμε έναν υποστηρικτή εξ αποστάσεως ή να επισκεφτούμε άλλες πόλεις όπου η αδελφότητα των ΕΠΑ είναι πιο ενεργή.

Εάν μας ζητήθηκε να γίνουμε υποστηρικτής, προσπαθούμε να πούμε «ναι». Η υποστήριξη είναι μία από τις ενέργειες που βοηθά ένα μέλος των ΕΠΑ να διατηρήσει συναισθηματική νηφαλιότητα, ενώ εξακολουθεί να αναπτύσσεται πνευματικά. Με το να υποστηρίζουμε τους άλλους, μαθαίνουμε περισσότερα για τον εαυτό μας και για την αλληλουχία της ανάρρωσης. Μαθαίνουμε ότι αν δουλεύουμε τα Δώδεκα Βήματα και παρακολουθούμε τακτικά τις συγκεντρώσεις των ΕΠΑ, έχουμε κάτι να προσφέρουμε σε κάποιο άλλο πρόσωπο. Μπορούμε να μεταβιβάσουμε το δώρο της ανάρρωσης που μας προσφέρθηκε.

### ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ

Ένας υποστηρικτής στα ΕΠΑ μοιράζεται το πνευματικό του πρόγραμμα ανάρρωσης με έναν υποστηριζόμενο και παρέχει καθοδήγηση στον νεοφερμένο που χτίζει τα δικά του θεμέλια για την ανάρρωση μέσα από τα Δώδεκα Βήματα των ΕΠΑ. Ο υποστηρικτής κατανοεί τα αποτελέσματα της ανατροφής σε μια δυσλειτουργική οικογένεια. Ο υποστηρικτής κατανοεί επίσης τη σημασία του να διαχειριστεί κανείς τη συσσωρευμένη θλίψη και να ξαναγίνει ο γονιός του εαυτού του μέσα από τα Βήματα

των ΕΠΑ. Οι υποστηρικτές των ΕΠΑ δεν είναι ψυχοθεραπευτές ή σύμβουλοι, αλλά μπορούν να προσφέρουν την αναγκαία υποστήριξη σε έναν υποστηριζόμενο που επανεξετάζει την κακοποίηση, το τραύμα και άλλες δυσβάσταχτες εμπειρίες της παιδικής ηλικίας.

### Ένας υποστηρικτής στα ΕΠΑ:

- μοιράζεται τη δική του ιστορία, όπως επίσης και την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα του στην ανάρρωση,
- βοηθά έναν υποστηριζόμενο να κατανοήσει τη συναισθηματική μέθη, τα χαρακτηριστικά ενός Ενήλικου Παιδιού της Λίστας του Laundry και τα αποτελέσματα του αλκοολισμού και της οικογενειακής δυσλειτουργίας,
- ενθαρρύνει την ενεργή δουλειά με τα Βήματα, την παρακολούθηση συγκεντρώσεων, την καταγραφή, το διαλογισμό και την αναζήτηση μιας Ανώτερης Δύναμης,
- ενθαρρύνει έναν υποστηριζόμενο να σπάσει τους παλιούς οικογενειακούς κανόνες που αποθάρρυναν κάποιον να μιλάει, να εμπιστεύεται, να αισθάνεται και να θυμάται,
- βοηθά έναν υποστηριζόμενο να αναγνωρίζει, να εκφράζει και να κατανοεί συναισθήματα,
- δίνει το παράδειγμα μέσα από τη δική του ενεργή ανάρρωση.

Ένας υποστηρικτής στα ΕΠΑ με πρόβλημα εθισμού δεν θα πρέπει να είναι ενεργός σε αυτό του τον εθισμό. Δεν μπορούμε να υποστηρίζουμε άλλους αν πίνουμε, παίρνουμε ναρκωτικά ή δεσμευόμαστε σε κάποια άλλη συμπεριφορά που θα μπορούσε να συνιστά μια υποτροπή.

### Είναι επίσης σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένας υποστηρικτής στα ΕΠΑ:

- δεν είναι γονιός, πρόσωπο εξουσίας ή Ανώτερη Δύναμη για το πρόσωπο που υποστηρίζεται,
- δεν κρίνει ούτε ακυρώνει τα συναισθήματα ή τις ιδέες του προσώπου που υποστηρίζεται,
- δεν κάνει για τον υποστηριζόμενο, οτιδήποτε μπορεί ο ίδιος να κάνει για τον εαυτό του,
- δεν δίνει ούτε δανείζει χρήματα,
- δεν εμπλέκεται ερωτικά ή σεξουαλικά με έναν υποστηριζόμενο.

## Η ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΩΣΗΣ ΣΤΑ ΕΠΑ

Πιάνουμε πάτο/Αναζητούμε και αποδεχόμαστε βοήθεια  
Παραδεχόμαστε την ανισχυρότητα και την ακυβερνησία

Πινόμαστε ανοιχτοί στην πνευματικότητα  
και σε μια πνευματική λύση

Πινόμαστε ειλικρινείς/κάνουμε  
απογραφή του παρελθόντος μας

Μιλάμε μεταξύ μας ανοιχτά και  
ειλικρινά για την ιστορία μας

Αναζητούμε ταπεινά την απομάκρυνση  
των ελαττωμάτων μας

Οδηγούμαστε στην αυτό-συγχώρεση

Κάνουμε επανορθώσεις σε αυτούς που βλάψαμε

Συνεχίζουμε να κάνουμε απογραφή των  
καθημερινών σκέψεων και συμπεριφορών μας

Οδηγούμαστε στη διάκριση

Κάνουμε διαλογισμό και αναζητούμε  
πνευματική κατεύθυνση

Εξασκούμαστε στην αγάπη καθώς και  
στην αγάπη για τον εαυτό μας

Μεταφέρουμε το μήνυμα ανάρρωσης σε άλλους

## ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΣ

Ένας υποστηρικτής θα αναμένει από έναν υποστηριζόμενο να συμμετέχει ενεργά στη δική του ανάρρωση. Ο υποστηρικτής θα αναμένει από το πρόσωπο να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του και με τους άλλους. Οι υποστηριζόμενοι θα χρειαστεί να επικοινωνούν τακτικά με τον υποστηρικτή τους και αναμένεται να ακολουθούν τις δεσμεύσεις τους. Οι υποστηριζόμενοι με πρόβλημα εθισμού θα πρέπει να δεσμευτούν επίσης στην αποχή. Δεν μπορούμε να δουλεύουμε ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα των ΕΠΑ, αν παίρνουμε τη δόση μας από αλκοόλ, ναρκωτικά ή άλλες εθιστικές συμπεριφορές.

Ένας υποστηρικτής θα εξετάζει το βαθμό προθυμίας από το πρόσωπο που υποστηρίζεται και θα δίνει προσοχή στο αν ο υποστηριζόμενος ολοκληρώνει τη δουλειά με τα Βήματα και παρακολουθεί τακτικά συγκεντρώσεις. Ένας υποστηρικτής θα αναμένει από έναν υποστηριζόμενο να αναλαμβάνει την πλήρη ευθύνη για το πρόγραμμα και τη συμπεριφορά του.

Η απόφαση για τη λήξη μίας σχέσης υποστηρικτή/ υποστηριζόμενου δε συνιστά εγκατάλειψη. Παρόλα αυτά, όταν οποιοδήποτε από τα δύο μέρη αποφασίσει ότι χρειάζεται να προχωρήσει, αυτό το άτομο χρειάζεται να είναι ειλικρινές και διακριτικό σχετικά με αυτή του την απόφαση.

Το μοντέλο υποστήριξης του συνοδοιπόρου στο πρόγραμμα καλεί και τον υποστηρικτή και τον υποστηριζόμενο να εφαρμόσουν τις αρχές των Βημάτων των ΕΠΑ σε όλες τους τις υποθέσεις. Αυτές οι αρχές περιλαμβάνουν την παράδοση, την αυτό-ειλικρίνεια, την προσωπική απογραφή και την προθυμία. Αυτή είναι η αμφίδρομη διαδικασία της υποστήριξης στα ΕΠΑ.

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΕΣΜΕΥΣΕΙΣ

### Για τους Υποστηριζόμενους:

- Μπορώ να ζητήσω βοήθεια χωρίς να αισθάνομαι ότι είμαι βάρος.
- Μπορώ να είμαι σε μια ισότιμη σχέση με κάποιο άλλο πρόσωπο.
- Έχω την προθυμία να κάνω ό,τι χρειάζεται για να αναρρώσω.
- Είμαι ικανός να επιλέγω έναν υγιή υποστηρικτή.
- Θα δουλεύω ένα δυνατό πρόγραμμα στα ΕΠΑ, ένα βήμα τη φορά.
- Θα χαίρομαι τους ενδιάμεσους στόχους στην ανάρρωσή μου.

### Για τους Υποστηρικτές:

- Έχω να προσφέρω κάτι σε ένα άλλο πρόσωπο.
- Μπορώ να βοηθήσω κάποιον με όσα έχω μάθει στην ανάρρωση.
- Μπορώ να βοηθήσω ένα άλλο ΕΠΑ, άσχετα από τη μορφή κακοποίησης που βιώσαμε ως παιδιά.
- Μπορώ να μοιραστώ την εμπειρία μου, αντί να δίνω συμβουλές.
- Θα αποφύγω να «διορθώσω» ή να σώσω τους άλλους.
- Θα διατηρήσω υγιή όρια.

*Οι πληροφορίες αυτού του φυλλαδίου προέρχονται πρωτίστως από το Κεφάλαιο 11 του Μεγάλου Κόκκινου Βιβλίου των ΕΠΑ. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Υποστήριξη στα ΕΠΑ, παρακαλώ ανατρέξτε στο σχετικό κεφάλαιο.*

# Υποστήριξη στα ΕΠΑ: Συνοδοιπόροι στο πρόγραμμα



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

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

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-04-el-a