Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.

POST OFFICE BOX 3216
TORRANCE, CALIFORNIA 90510-3216
UNITED STATES OF AMERICA

ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΑ

(Η συγκέντρωση διαρκεί 1.5 ώρα)

Γεια σας. Το όνομά μου είναι *(δίνεις το μικρό σου όνομα)*. Καλωσορίσατε στην συγκέντρωση *(όνομα ομάδας)* των Ενήλικων Παιδιών των Αλκοολικών.

Παρακαλώ βεβαιωθείτε ότι τα κινητά σας τηλέφωνα είναι σε αθόρυβη λειτουργία, καθ' όλη τη διάρκεια της συγκέντρωσης.

Συναντιόμαστε για να μοιραστούμε την εμπειρία που είχαμε ως παιδιά μεγαλώνοντας σε αλκοολικό ή δυσλειτουργικό περιβάλλον. Αυτή η εμπειρία μας στιγμάτισε τότε και μας επηρεάζει σήμερα. Εφαρμόζοντας τα 12 Βήματα, εστιάζοντας στη Λύση και αποδεχόμενοι μία Ανώτερη Δύναμη της κατανόησής μας, ελευθερωνόμαστε από τα αποτελέσματα του αλκοολισμού και οποιαδήποτε άλλης οικογενειακής δυσλειτουργίας. Ταυτιζόμαστε με το «Πρόβλημα» και μαθαίνουμε να ζούμε στη «Λύση», μια μέρα τη φορά.

Ας κρατήσουμε ενός λεπτού σιγή και ας πούμε την Προσευχή της Γαλήνης.

_____ μπορείς να διαβάσεις το Πρόβλημα; (ή τη λίστα του Laundry)

_____ μπορείς να διαβάσεις την Λύση;

_____ μπορείς να διαβάσεις τα 12 Βήματα;

Μπορεί να ταυτίστηκες με τα κείμενά μας ακόμα και αν δεν υπήρχε εμφανής αλκοολισμός ή κάποια εξάρτηση στο σπίτι σου. Αυτό είναι σύνηθες, γιατί η δυσλειτουργία μπορεί να συμβαίνει σε μία οικογένεια χωρίς την παρουσία κάποιας εξάρτησης. Σε καλωσορίζουμε.

Εάν παρακολουθείς μία συγκέντρωση των ΕΠΑ για πρώτη φορά, θα μπορούσες σε παρακαλώ να μας συστηθείς με το μικρό σου όνομα; Σκοπός μας δεν είναι να σε φέρουμε σε δύσκολη θέση, αλλά με αυτό τον τρόπο θα σε καλωσορίσουμε και θα σε γνωρίσουμε. Χαιρόμαστε που είσαι εδώ. Έλα ξανά. Ας συστηθούμε με το μικρό μας όνομα. Είμαι ο/η _____.

Αυτό το πρόγραμμα δεν είναι εύκολο, αλλά αν καταφέρεις να αντιμετωπίσεις αυτά που θα συμβούν στις πρώτες έξι συνεχόμενες συγκεντρώσεις, θα ξεκινήσεις να βγαίνεις από την άρνηση. Αυτό θα σε απελευθερώσει από το παρελθόν. Εσύ και η ζωή σου θα αλλάξετε.

Στην αρχή, πολλοί από εμάς δεν μπορούσαμε να αναγνωρίσουμε ή να αποδεχτούμε ότι κάποιες από τις σημερινές μας στάσεις ή συμπεριφορές είναι αποτελέσματα κάποιας εμπειρίας που σχετίζεται με τον αλκοολισμό ή τη δυσλειτουργία στην παιδική μας ηλικία. Συμπεριφερόμαστε ως ενήλικα παιδιά, το οποίο σημαίνει ότι κουβαλάμε την αμφιβολία για τον εαυτό μας και τον φόβο που μάθαμε στην παιδική ηλικία, στις σχέσεις μας ως ενήλικες. Παρακολουθώντας έξι συγκεντρώσεις στη σειρά και έχοντας τακτική παρουσία από κει και έπειτα, καταλήγουμε να γνωρίζουμε και αρχίζουμε να συμπεριφερόμαστε σαν τους Αληθινούς μας Εαυτούς.

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

Ενθαρρύνουμε κάθε μέλος να μοιραστεί ανοιχτά για την εμπειρία του όσο μας το επιτρέπει ο χρόνος. Αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος για να μοιραστείς τις εμπειρίες σου ως ενήλικας και ως παιδί, χωρίς να κριθείς. Για να έχουν όλοι την δυνατότητα να μοιραστούν παρακαλούμε κάθε μέλος να περιορίσει το μοίρασμά του στα πέντε λεπτά. *(Τρία με τέσσερα λεπτά αν η συγκέντρωση είναι μεγάλη)*.

Ό,τι ακούσετε σε αυτή τη συγκέντρωση παραμένει στη συγκέντρωση. Δεν μιλάμε για την ιστορία ή την εμπειρία άλλων μελών σε άλλους ανθρώπους. Παρακαλούμε να σεβαστείτε την ανωνυμία όλων όσων θα μοιραστούν μαζί μας σήμερα.

Δεν κάνουμε διάλογο κατά την διάρκεια των μοιρασμάτων. Κάνοντας διάλογο θα σήμαινε ότι διακόπτουμε, αναφερόμαστε σε ή σχολιάζουμε κάτι που κάποιο άλλο μέλος είπε κατά τη διάρκεια της συγκέντρωσης. Δεν μιλάμε μεταξύ μας, γιατί τα ενήλικα παιδιά προέρχονται από οικογένειες στις οποίες τα συναισθήματα και οι αντιλήψεις κρίνονταν ως λαθεμένες ή ελαττωματικές. Δεχόμαστε χωρίς σχόλια ό,τι οι άλλοι μοιράζονται, γιατί αυτή είναι η αλήθεια τους. Δουλεύουμε στο να μιλάμε προς τους άλλους με υπευθυνότητα στη ζωή μας, παρά στο να δίνουμε συμβουλές.

Η σημερινή μας συγκέντρωση ….. (Βήμα, Ανοιχτή ή έχει ένα θέμα, Παράδοση, Κεντρικό μοίρασμα ή κάτι άλλο). Ξεκινάμε τώρα τα μοιράσματα και θα τελειώσουμε στις …..(περίπου 15 λεπτά πριν το τέλος της συγκέντρωσης).

(Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει από οποιοδήποτε μέλος σηκώσει το χέρι του να μοιραστεί ή μπορεί να πάει κυκλικά, δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα. Αυτό το αποφασίζει ο συντονιστής ή η ομάδα)

Μπορούμε τώρα να ξεκινήσουμε τα μοιράσματα.

(Η ομάδα σταματά να μοιράζεται)

Τώρα είναι η ώρα για την 7η Παράδοση (περνάει το καλάθι), η οποία δηλώνει ότι «Κάθε ομάδα των ΕΠΑ πρέπει να είναι πλήρως αυτοσυντήρητη και να μην δέχεται ξένες συνεισφορές». Οι νεοφερμένοι ενθαρρύνονται να αγοράσουν τη βιβλιογραφία και δεν χρειάζεται να συνεισφέρουν στην πρώτη τους συγκέντρωση.

Μπορεί κάποιος να διαβάσει τις 12 Παραδόσεις;

Τώρα είναι η ώρα για:
- Τις ανακοινώσεις του Γραμματέα
- Την αναφορά του Ταμεία
- Την αναφορά της Δια-Ομάδας.

Έχει κάποιο μέλος άλλη ανακοίνωση σχετικά με τα ΕΠΑ;

(Αν το επιτρέπει ο χρόνος) Έχει κάποιο μέλος την διακαή επιθυμία να μοιραστεί; Και/ή Αυτός ήταν ο χρόνος που είχαμε για τα μοιράσματα. Σας ευχαριστώ που ήσασταν εδώ και παρακαλώ Ελάτε Ξανά. Εάν δεν είχατε την ευκαιρία να μοιραστείτε, παρακαλώ μιλήστε με κάποιον μετά τη συγκέντρωση εάν έχετε την ανάγκη να μιλήσετε.

Ήρθε η ώρα να διαβάσουμε τις Υποσχέσεις

Μπορείς …….. σε παρακαλώ να κλείσεις την συγκέντρωση με την προσευχή της επιλογής σου; (*σηκωνόμαστε πιασμένοι σε κύκλο*)

Έλα Ξανά. Δουλεύει.

Μη εγκεκριμένο σχέδιο. Το παρόν υλικό δεν έχει εγκριθεί από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ.
Πνευματικά δικαιώματα των Ενήλικων Παιδιών των Αλκοολικών
Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας
Τόρανς, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.

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