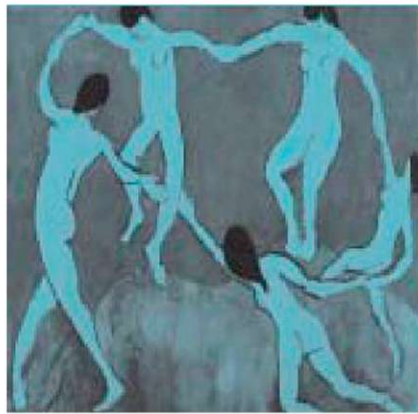




Βασικές πληροφορίες για τις ομάδες των 12 Βημάτων

Το παρακάτω κείμενο στοχεύει στην παρουσίαση των βασικών αξόνων της λειτουργίας των ομάδων αυτοβοήθειας 12 Βημάτων. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζεται το βασικό εργαλείο θεραπείας που χρησιμοποιούν οι ομάδες («Τα 12 Βήματα») και το πλαίσιο αρχών που διασφαλίζει τη λειτουργία των ομάδων («Οι 12 Παραδόσεις» και «Τι δεν κάνουν οι ομάδες 12 Βημάτων»). Οι παρακάτω πληροφορίες έχουν συγκεντρωθεί από κείμενα διαφόρων ομάδων 12 Βημάτων¹ όπως οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί, οι Ανώνυμοι Ναρκομανείς, οι Ανώνυμες Οικογένειες και οι Ανώνυμοι Υπερφάγοι.

Τα Δώδεκα Βήματα

1. Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι στο πρόβλημά μας και ότι δεν ελέγχουμε πια τη ζωή μας.
2. Πιστέψαμε ότι μια δύναμη μεγαλύτερη από μας μπορεί να μας επαναφέρει στην ψυχική και πνευματική υγεία.
3. Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη θέλησή μας και τη ζωή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως εμείς τον αντιλαμβανόμαστε.
4. Κάναμε μια διερευνητική και άφοβη εξέταση του εαυτού μας.
5. Παραδεχτήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σ' έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.
6. Είμαστε εντελώς έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να εξαλείψει όλα τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.
7. Του ζητήσαμε ταπεινά να μας απαλλάξει από τις ατέλειές μας.
8. Κάναμε ένα κατάλογο όλων αυτών των ανθρώπων που βλάψαμε και προθυμοποιηθήκαμε να επανορθώσουμε τα λάθη μας.

9. Επανορθώσαμε άμεσα τα λάθη μας για όσους από αυτούς τους ανθρώπους ήταν δυνατό, εφόσον αυτό δεν έβλαπτε τους ίδιους ή άλλους.

10. Συνεχίσαμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και όταν σφάλλαμε το παραδεχόμαστε αμέσως.

11. Ζητήσαμε μέσω της προσευχής και της αυτοσυγκέντρωσης να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με τον Θεό, όπως εμείς τον αντιλαμβανόμαστε, προσευχόμενοι μόνο για να μας κάνει γνωστή τη θέλησή του για μας και για να αποκτήσουμε τη δύναμη να την πραγματοποιήσουμε.

12. Αφού σαν αποτέλεσμα των βημάτων αυτών, βιώσαμε μια πνευματική αφύπνιση, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε το μήνυμα αυτό και σ' άλλους που πάσχουν από το ίδιο πρόβλημα και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής μας.

Οι Δώδεκα Παραδόσεις

1. Το κοινό καλό όλων μας πρέπει να προηγείται. Η προσωπική ανάπτυξη βασίζεται στην ενότητά της ομάδας μας.
2. Για τον σκοπό της ομάδας μας δεν υπάρχει παρά μία απόλυτη αρχή: ένας στοργικός Θεός, όπως εκφράζεται στη ομαδική μας συνείδηση. Οι αρχηγοί μας δεν είναι παρά έμπιστοι υπηρέτες, δεν κυβερνούν.
3. Η μόνη προϋπόθεση για να γίνει κανείς μέλος της ομάδας είναι η επιθυμία να σταματήσει να έχει το συγκεκριμένο πρόβλημα.
4. Κάθε ομάδα πρέπει να είναι αυτόνομη, εκτός από ζητήματα που αφορούν άλλες ομάδες ίδιες με τη δική μας ή όλους εμάς ως ευρύτερο σύνολο.
5. Κάθε ομάδα έχει ένα μόνο πρωταρχικό σκοπό:

¹ Αυτές οι πληροφορίες, ωστόσο, δεν αντιπροσωπεύουν ειδικά καμιά από τις επιμέρους ομάδες.

να μεταφέρει το μήνυμά της στον άνθρωπο με το συγκεκριμένο πρόβλημα, που ακόμη υποφέρει.

6. Μια ομάδα σαν τη δική μας δεν πρέπει ποτέ να υποστηρίζει, να χρηματοδοτεί ή να δανείζει το όνομά της σε μία ξένη επιχείρηση, ώστε προβλήματα χρηματικά, ιδιοκτησίας και γοήτρου να μη μας αποσπούν από τον πρωταρχικό μας σκοπό.

7. Κάθε ομάδα σαν τη δική μας πρέπει να είναι εντελώς ανεξάρτητη οικονομικά και να μη δέχεται ξένες συνεισφορές.

8. Ο χαρακτήρας της ομάδας μας πρέπει να παραμένει πάντοτε μη επαγγελματικός, αλλά τα κέντρα υπηρεσιών μας μπορούν να προσλαμβάνουν ειδικούς επαγγελματίες.

9. Οι ομάδες μας αυτές καθαυτές δεν πρέπει να έχουν τη μορφή οργάνωσης, αλλά μπορούμε να δημιουργούμε επιτροπές ή ομάδες εργασίας, άμεσα υπεύθυνες απέναντι σε αυτούς που υπηρετούν.

10. Η ομάδα μας δεν έχει γνώμη για εξωτερικά ζητήματα, γι' αυτό το όνομά μας δεν πρέπει να αναμειγνύεται σε δημόσιες διαμάχες.

11. Οι δημόσιες σχέσεις μας είναι βασισμένες στην έλξη παρά στην προώθηση. Χρειάζεται να κρατάμε πάντοτε την προσωπική μας ανωνυμία, όσον αφορά τον τύπο, το ραδιόφωνο, την τηλεόραση, τον κινηματογράφο και τα άλλα μέσα μαζικής επικοινωνίας.

12. Η ανωνυμία είναι το πνευματικό θεμέλιο όλων μας των παραδόσεων και μας υπενθυμίζει διαρκώς να τοποθετούμε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες.

Τι ΔΕΝ κάνουν οι ομάδες 12 Βημάτων:

- Δεν προσπαθούν να πείσουν όσους έχουν πρόβλημα να συμμετάσχουν. Απευθύνονται σε ανθρώπους που θέλουν να σταματήσουν να έχουν πρόβλημα.

- Δεν προσπαθούν να παρακολουθούν ή να ελέγχουν τα μέλη τους. Βοηθούν όσους έχουν πρόβλημα να βοηθήσουν οι ίδιοι τους εαυτούς τους.

- Δεν είναι θρησκευτικός οργανισμός. Όλα τα μέλη είναι ελεύθερα να αποφασίσουν για τις προσωπική τους θεώρηση του νοήματος της ζωής.

- Δεν αποτελούν ιατρική υπηρεσία, δεν δίνουν φάρμακα ή ψυχιατρικές συμβουλές.

- Δεν διευθύνουν νοσοκομεία, τμήματα κλινικών, θεραπευτήρια ή άλλου είδους υπηρεσίες νοσηλείας.

- Δεν συνδέονται με καμία άλλη οργάνωση. Ωστόσο, συνεργάζονται με οργανώσεις που πολεμούν το

ίδιο πρόβλημα. Κάποια από τα μέλη δουλεύουν για τέτοιους οργανισμούς, αλλά αυτόνομα – όχι ως εκπρόσωποι των ομάδων μας.

- Δεν δέχονται χρήματα από εξωτερικές πηγές, είτε ιδιωτικές, είτε της πολιτείας.

- Δεν προσφέρουν κοινωνικές υπηρεσίες, ούτε παρέχουν διαμονή, διατροφή, ένδυση, εργασία, χρήματα. Βοηθούν τους ανθρώπους που συμμετέχουν να μείνουν μακριά από το πρόβλημα, ώστε να κερδίσουν αυτά τα πράγματα μόνοι τους.

- Δεν θέλουν να αποκαλύπτεται το πλήρες όνομα ή το πρόσωπο των μελών τους στο ραδιόφωνο, την τηλεόραση, ή σε μέσα που αφορούν νέες τεχνολογίες, όπως το Ίντερνετ, τηρώντας την ανωνυμία που υπάρχει ως όρος και στο όνομα των ομάδων. Ωστόσο, τα μέλη δεν ντρέπονται να ανήκουν στις ομάδες αυτές. Θέλουν μόνο να ενθαρρύνουν κι άλλους ανθρώπους με το ίδιο πρόβλημα, ώστε να έρθουν στην ομάδα για βοήθεια. Δεν θέλουν να θεωρηθούν ήρωες και ηρωίδες, απλώς επειδή φροντίζουν για την υγεία τους.

- Δεν παρέχουν συστατικές επιστολές σε επιτροπές αποφυλάκισης, δικηγόρους, δικαστικούς λειτουργούς, κοινωνικές υπηρεσίες, εργοδότες κ.λπ.

- Δεν κρατούν μητρώο παρακολούθησης ή ιστορικό συζητήσεων.

- Δεν συμμετέχουν σε «συμβούλια» κοινωνικών υπηρεσιών.

- Δεν προσφέρουν θρησκευτικού περιεχομένου υπηρεσίες.

- Δεν συμμετέχουν στην εκπαίδευση για το αλκοόλ.

- Δεν παρέχουν κατ' οίκον ή επαγγελματική συμβουλευτική.