

## **ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ**

Οι συναντήσεις είναι ένα από τα βασικά εργαλεία του προγράμματος ανάρρωσης των 12 βημάτων.

Μας δίνουν την ευκαιρία να αναγνωρίσουμε το κοινό μας πρόβλημα και κυρίως να επιβεβαιώσουμε την λύση μέσω των 12 βημάτων. Μας δίνουν την ευκαιρία να νιώσουμε την ελπίδα της ανάρρωσης ξανά και ξανά.

***Εδώ παραθέτουμε τι προτείνει η Παγκόσμια Υπηρεσία σχετικά με τα θέματα γύρω από τις συναντήσεις και τον συντονισμό:***

### **Γενικά για τις συναντήσεις:**

Οι ομάδες καθοδηγούνται από τις παραδόσεις. Οι παραδόσεις ενσωματώνουν πνευματικές αρχές που διασφαλίζουν την επιβίωση των ΑΥ όπως ακριβώς τα 12 βήματα είναι βασισμένα σε πνευματικές αρχές που προάγουν την ατομική ανάρρωση.

Σύμφωνα με τις παραδόσεις, τους κανονισμούς και την πολιτική των ΑΥ, η μόνη προϋπόθεση για να είναι κανείς μέλος των ΑΥ είναι η επιθυμία του να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά. Ζητείται από κάθε μέλος που παρίσταται σε μία συνάντηση να το σεβαστεί αυτό καθώς και την συνείδηση της συγκεκριμένης ομάδας που παρίσταται.

Όλες οι εγγεγραμμένες ομάδες υποδέχονται και δίνουν το λόγο σε κάθε μέλος που έχει την επιθυμία να τρώει ψυχαναγκαστικά

Αναφέρονται οι εξής συναντήσεις:

**Ανοιχτή Συνάντηση:** Ανοιχτή για όλα τα μέλη των ΑΥ και μη Ψ.Υ. επισκέπτες. Όλες οι συνεδριάσεις θεωρούνται ανοικτές, εκτός αν υπάρχει άλλη διευκρίνιση.

**Κλειστές Συναντήσεις:** Είναι μόνο για άτομα που έχουν την επιθυμία να πάψουν να τρώνε ψυχαναγκαστικά (μέλη των ΑΥ ή άτομα που πιστεύουν ότι έχουν κάποιο πρόβλημα με το φαγητό).

**Συναντήσεις ειδικής εστίασης:** πχ ομοφυλόφιλους, γυναίκες, ανορεξικούς / βουλιμικούς, έφηβους κτλ.) για άτομα που αισθάνονται ότι μπορούν να συνταυτιστούν με τους αδελφούς ΨΥ με παρόμοιες ιδιότητες.

**Συναντήσεις ειδικού θέματος:** (μεγάλο βιβλίο, διάβασμα του Lifeline, κεντρική ομιλία, νεοφερμένων κτλ.). έχουν καθορισμένο θέμα.

**Μία συνάντηση ΑΥ υπόκεινται στους κανονισμούς των ΑΥ παγκοσμίως (Overeaters Anonymous Inc., Subpart B, Article V, Section 1 a)**

1. Σαν ομάδα χρειάζεται να εξασκούν τα 12 βήματα και τις 12 παραδόσεις των ΑΥ.
2. Όλοι όσοι θέλουν να σταματήσουν να τρώνε ψυχαναγκαστικά είναι ευπρόσδεκτοι σε κάθε συνάντηση.
3. Δεν απαιτείται από κανένα μέλος να κάνει καμία ενέργεια για να παραμείνει μέλος ή για να μπορεί να μοιραστεί.
4. Η ομάδα δεν έχει άλλο δεσμό εκτός από τους ΑΥ.

Όταν μία ομάδα εγγράφεται στην Παγκόσμια Υπηρεσία, αυτόματα συμφωνεί να συμμορφώνεται με τους αναφερόμενους κανονισμούς και την 3<sup>η</sup> παράδοση: «Η

μόνη προϋπόθεση για να γίνει κανείς μέλος των ΑΥ είναι η επιθυμία να σταματήσει να τρώει ψυχαναγκαστικά».

Συνάντηση η οποία θέτει προϋποθέσεις και προσόντα για να δώσει σε κάποιο μέλος το δικαίωμα να μοιραστεί δεν συμμορφώνεται με το Νο 3 αυτού που διαβάστηκε παραπάνω. Ο καθένας μπορεί λοιπόν να μοιραστεί λαμβάνοντας υπόψη του ότι το κοινό καλό όλων πρέπει να προηγείται και ότι η προσωπική ανάρρωση βασίζεται στην ενότητα.

Το να μην ακολουθεί κανείς τα προτεινόμενα συγκρούεται με την συνείδηση της ομάδας του Παγκόσμιας Συνδιάσκεψης Υπηρεσίας, η οποία είναι η συνείδηση των ΑΥ ως σύνολο.

Η 5<sup>η</sup> παράδοση λέει ότι ένας είναι ο μοναδικός σκοπός: να μεταφέρεται το μήνυμα στον ψυ που ακόμη υποφέρει. Η εμπειρία μας έδειξε ότι χρειάζεται να εστιάσουμε στον πρωταρχικό μας σκοπό και να μην αποσπώμαστε από άλλα θέματα.

***Υπάρχει ένα φυλλάδιο με προτεινόμενες κατευθύνσεις για τις συναντήσεις.***

### **Σχέδιο Συνεδρίασης**

Οι περισσότερες συναντήσεις ακολουθούν το προτεινόμενο σχέδιο συνεδρίασης, που διατίθεται από την παγκόσμια υπηρεσία.

Η συστηματική χρήση κάποιου συγκεκριμένου σχεδίου στις συναντήσεις εστιασμένες στην ανάρρωση των ΑΥ, ενδυναμώνει το πρόγραμμά μας και ενθαρρύνει την ενότητα. Επίσης ασφαλίζει ένα καθησυχαστικό αίσθημα συνέχειας – σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση της αδελφότητας.

Υπάρχουν λοιπόν προτεινόμενα σχέδια συνεδριάσεων για κάθε τύπου συναντήσεις:

- Η κλασική συνάντηση
- Συνάντηση Lifeline
- Σχέδιο συνάντησης για συνείδηση ομάδας.
- Εργαστήρια κτλ..

Κάθε σχέδιο συνάντησης μπορεί να προσαρμοστεί έτσι, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της κάθε ομάδας (πχ αναφέρονται αποφάσεις της συνείδησης της ομάδας για τα μοιράσματα... {αναφορά σε ονόματα φαγητού, χρονομέτρηση μοιρασμάτων κτλ.}).

Ο συντονιστής καλείται να ηγηθεί της συνάντησης και να τηρήσει στα πλαίσια του λογικού τις αρχές των ΑΥ με ταπεινοφροσύνη.

Η παγκόσμια υπηρεσία δεν δίνει (ή τουλάχιστον εγώ δεν βρήκα) οδηγίες για τα προσόντα που χρειάζεται να έχει ένας συντονιστής. Η πρακτική δείχνει ότι αυτά αποφασίζονται από τη συνείδηση κάθε ομάδας.

Οι δυνατές συναντήσεις εστιάζουν στην ανάρρωση μέσω των 12 βημάτων. Τα μέλη των ΑΥ χρειάζονται την πνευματική πειθαρχία των βημάτων για να τους κρατήσει καθαρούς σε πνευματικό επίπεδο και αυτό τους καθιστά ικανούς να μείνουν σε αποχή από την ψυ/κή συμπεριφορά με το φαγητό

### Μοιράσματα

Η ανάρρωσή μας δεν έρχεται απλά με το να συζητάμε τα προβλήματά μας μεταξύ μας. Είναι το μήνυμα των ΑΥ - τα βήματα και οι παραδόσεις που μας οδηγούν στις λύσεις των προβλημάτων μας.

Η έκτη παράδοση αναφέρει: « ...αυτοί που υποφέρουν από την μιζέρια της ΨΥ χρειάζονται να ακούσουν για την λύση που βρίσκει κανείς στο να δουλεύει τα δώδεκα βήματα ...»

Η παράδοση οκτώ τονίζει: «το να παρέχεται ψυχοθεραπεία δεν είναι ο σκοπός των ΑΥ... Με το να δουλεύουμε μερικά από τα προβλήματά μας, ανεξάρτητα από τους ΑΥ, σε θεραπεία, μπορέσαμε να βρούμε λύσεις για κάποιες ειδικές μας ανάγκες και ενώ παράλληλα συνεχίζουμε να εστιάζουμε στα δώδεκα βήματα κατά τις συναντήσεις των ΑΥ».

### Μοιράσματα – Εστίαση στο πρόβλημα και όχι στη λύση. Τι κάνουμε.

Το προτεινόμενο σχέδιο συνεδρίασης αναφέρει σχετικά με το μοίρασμα: «Καθώς μοιράζεσαι την εμπειρία σου και τη δύναμή σου στους ΑΥ, παρακαλώ μοιράσου και την ελπίδα σου».

Κάποιες συναντήσεις ζητούν από τα μέλη τους να περιορίζει το μοίρασμά του σε 3λεπτες θετικές δηλώσεις.

Σε άλλες συναντήσεις υπάρχουν οι εξής οδηγίες: «Αν μοιράζεστε για το πρόβλημα, σας ενθαρρύνουμε να μοιραστείτε εξίσου και για την λύση».

Επίσης κάθε μέλος ξεχωριστά χρειάζεται να αναλάβει την ευθύνη να κρατά την συνάντηση εστιασμένη στη λύση. Αυτό είναι πολύ βασικό στην περίπτωση που ο συντονιστής δεν έχει την ικανότητα να επιβάλει τον ρόλο του.

Αν τα μοιράσματα που εστιάζουν στο πρόβλημα και όχι στη λύση είναι συχνά, τότε είναι απαραίτητο να συζητηθεί σε Business Meeting / συνείδηση ομάδας, με αγάπη, το πώς μπορεί να εστιαστεί η συνάντηση στην ανάρρωση μέσω των 12 βημάτων.

### Τι εννοούμε με διακοπή – παρεμβολή στο μοίρασμα άλλου (cross – talk)

Μοιραζόμαστε την εμπειρία μας, την δύναμη και την ελπίδα μας στους ΑΥ, ανατροφοδότηση, παρεμβολές και συμβουλές δεν έχουν θέση στην συνάντηση.

Ο καθένας θα πρέπει να εστιάζει στην δική του εμπειρία κατά την διάρκεια του μοιράσματος

Οι οδηγίες των ΑΥ σχετικά τα μοιράσματα είναι ότι θα πρέπει να δίδεται σε όλα τα μέλη η δυνατότητα να συμμετάσχουν. Από ότι φαίνεται οτιδήποτε δεν εστιάζει στην δική μου εμπειρία θα μπορέσει να θεωρηθεί cross talk.

Αυτό συμπεριλαμβάνει σχόλια για κάτι που μόλις κάποιος μοιράστηκε, άσχετα αν δίδεται υποστήριξη ή εκφράζεται μία άποψη.

Στους ΑΥ πρέπει να νιώθουμε ελεύθεροι να εκφράσουμε αυτά που είναι δύσκολο να εκφραστούν αλλού, χωρίς να νιώθουμε απειλή από την γνώμη των άλλων.

Από την άλλη το να λέει κανείς πως αντιμετώπισε εκείνος ανάλογη κατάσταση ή ότι αισθάνθηκε σε ανάλογη περίπτωση ή ταυτίστηκε είναι σύνηθες στις συναντήσεις και μπορεί να είναι (ανάλογα πάντα με την πρόθεση μας και τον τόνο της φωνής μας) ο καλύτερος τρόπος να μοιραستούμε την εμπειρία μας, την δύναμη και την ελπίδα μας.

Σίγουρα το θέμα αυτό δεν έχει συγκεκριμένη και τετελεσμένη διευκρίνιση. Ένας λόγος για τον οποίο ερχόμαστε στις συναντήσεις των ΑΥ είναι για να ακούσουμε για την ανάρρωση των άλλων και να δούμε πως διαχειρίζονται τα προβλήματά τους και τα συναισθήματά τους, τα οποία είναι όμοια με τα δικά μας και να νιώσουμε ότι δεν είμαστε μόνοι μας.

Όμως το να απαντώ σε κάτι που μοιράζεται κάποιος, δεν έχει καμία σχέση με το να μοιράζομαι την εμπειρία μου. Είναι η δική μου άποψη για τους άλλους στο δωμάτιο.

Με την έννοια cross talk, στο λεξικό αναφέρονται «ανεπιθύμητα σήματα». Μια και δεν μπορείς να γνωρίζεις αν ένα άλλο μέλος θέλει τα σχόλια σου ή όχι ή πως θα τα εκλάβει, είναι καλύτερα να μην γίνονται.

Μερικές φορές είναι δύσκολο να μην απαντήσει κανείς άμεσα, ειδικά αν κάποιος έχει μοιραστεί κάτι βαθύ και επίπονο ή αν υπάρχει συγκίνηση. Μία ζεστή αγκαλιά ή ένα χαϊδεμα στον ώμο, μπορεί να είναι η καλύτερη απάντηση. Μετά το τέλος της συνάντησης μπορεί κανείς να μιλήσει με αυτό το άτομο και αυτό είναι ο καλύτερος τρόπος να εκφράσει κανείς την κατανόηση και την υποστήριξή του.

Υπάρχει αυτονόητη ανάγκη να υπάρχει σεβασμός στον ομιλητή. Το να επεμβαίνει κανείς στο μοίρασμα κάποιου αυτό μπορεί να διασπάσει την προσοχή, να σταματήσει το μοίρασμα αυτού που έχει την ανάγκη να μιλήσει πριν ολοκληρωθεί και τέλος να μην ακουστεί.

#### Σπάσιμο παραδόσεων κατά τη διάρκεια μοιρασμάτων.

Όταν κάποιος μοιράζεται σε μία συνάντηση καταλαβαίνουμε ότι αυτό που λέει είναι απόρροια της κατανόησης που έχει αυτή τη στιγμή από το πρόγραμμα. Δεν είναι οριστική δήλωση σχετικά με τα βήματα, τις παραδόσεις ή τις πολιτικές του προγράμματος. Καθώς ωριμάζουμε στην ανάρρωση, ωριμάζει και η κατανόηση μας. Για αυτό είναι σημαντικό να διαβάζεται αυτό που γράφει στο προτεινόμενο σχέδιο συνεδριάσεων «Οι γνώμες που εκφράστηκαν εδώ σήμερα είναι οι προσωπικές μας και δεν αντιπροσωπεύουν τους ΑΥ σαν σύνολο».

Τα μέλη που σπάνε τις παραδόσεις συνήθως δεν είναι ακόμη εξοικειωμένα με τις παραδόσεις. Χρειάζονται εκπαίδευση και όχι κριτική. Όταν ένα πρόσωπο σπάει μία παράδοση κατά τη διάρκεια ενός μοιρασματος, συνήθως είναι καλύτερα να τον αφήσει ο συντονιστής να ολοκληρώσει το μοίρασμά του, ανάλογα και με την σοβαρότητα.

Αν συζητήσουμε για σπάσιμο της παράδοσης κατά τη διάρκεια της συνάντησης, αυτό μπορεί να αναταράξει την συνάντηση.

Μερικές φορές, όταν σπάει μία παράδοση, μπορεί κανείς να μιλήσει στη συνάντηση για αυτό. Όμως αυτό απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή γιατί μπορεί να γυρίσει σε κριτική του αρχικού μοιρασματος και να σπάσει η ανωνυμία κάποιου.

Στην περίπτωση που έχει δημιουργηθεί αναστάτωση μπορούμε να κάνουμε τα εξής μετά τη συνάντηση.

- Να οργανώσουμε μία συνάντηση συνείδησης ομάδας, όπου θα συζητήσουμε γενικά για το σπάσιμο των παραδόσεων και την σημασία τους. Μπορούμε να ξεκινήσουμε με ένα μικρό εργαστήρι και συζήτηση για τις παραδόσεις και τη σημασία τους. Ίσως βοηθήσει να διαβάσουμε από τη 2<sup>η</sup> παράδοση «Δεν είναι όλες οι αποφάσεις της ομάδας σοφές και πρακτικές. Χρειάζεται καμιά φορά να ψάξουμε για καλύτερες απαντήσεις στο

πρόβλημα, οπότε μπορούμε να ξαναψηφίσουμε για κάποια απόφαση, αν αυτή χρειάζεται διόρθωση.

- Να μιλήσουμε προσωπικά στο άτομο που έσπασε την παράδοση (ίσως μπορεί να το αναλάβει ο σύμβουλος του, αν ήταν παρόν). Μπορεί κατά τη διάρκεια μίας συνάντησης για καφέ να συζητηθεί το θέμα το σπάσιμο των παραδόσεων. Όχι με στιλ δάσκαλου προς μαθητή, αλλά με έναν τρόπο που να επιτρέπει και στα δύο άτομα να αισθάνονται ως ίσοι. Το άτομο που θα μιλήσει για το σπάσιμο της παράδοσής χρειάζεται να είναι όσο το δυνατόν ελεύθερο από εγωκεντρισμό, υπερηφάνεια και κριτική. Βοηθάει να σκεφτεί κανείς όλα τα καλά πράγματα του άλλου και να του τα αναφέρει, όταν αυτό φαίνεται εφικτό, με προσευχή πριν το προσπαθήσει αυτό.

Στη σελίδα 131 των ΑΥ «12 βήματα και 12 παραδόσεις» γράφει: «... μέλη που ενοχλούν την αρμονία των συναντήσεων... Έχουμε ανακαλύψει ότι τα περισσότερα προβλήματα προσωπικότητας μπορούν να λυθούν καλύτερα με προσωπική συζήτηση (το ιδανικό μέσω συμβούλου). Οι συναντήσεις μας δεν θα είναι πάντα τέλειες, αλλά μπορούμε να βρούμε ανάρρωση σε αυτές παρόλες τις ατέλειες. Αν κάθε μέλος γίνεται δεκτό με σεβασμό και αγάπη, η ομάδα επιβιώνει και βγαίνει πιο δυνατή μέσα από την εμπειρία».

*Πως μπορεί κανείς να προστατέψει τις παραδόσεις χωρίς να γίνει «αστυνόμος των ΑΥ».*

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν σπάνε τις παραδόσεις εν γνώση τους. Χρειάζεται απλώς να μάθουν περισσότερα για αυτές και να μάθουν το σκοπό που επιτελούν. Πολλές ομάδες λοιπόν οργανώνουν συχνά εργαστήρια παραδόσεων, σε μηνιαία βάση.

Αυτά τα εργαστήρια υπηρετούν τον σκοπό του να μάθουν όλα τα μέλη σχετικά με τις παραδόσεις.

Στο βιβλίο 12 + 12 εμπεριέχονται πολλά παραδείγματα για σπάσιμο παραδόσεων και η σπουδή και συζήτηση των κεφαλαίων αυτών βοηθάει τα μέλη να είναι σε εγρήγορση σε σχέση με προβλήματα που μπορεί να προκύψουν.

Σε μερικές περιπτώσεις υπάρχουν μεμονωμένα μέλη που σπάνε τις παραδόσεις. Είναι απολύτως θεμιτό να πλησιάσει κανείς ένα πρόσωπο μετά τη συνάντηση και διακριτικά να επιστήσει την προσοχή ότι κάποια συμπεριφορά δεν συνάδει με τις παραδόσεις καθώς και προτείνει να διαβάσει κάποιο από τα κεφάλαια των παραδόσεων.

#### Σχετικά με το αν αναφερόμαστε σε φαγητά.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη οδηγία.

Το να αναφέρει κανείς στο μοίρασμά του ονόματα φαγητών δεν είναι σπάσιμο καμίας παράδοσης. Και δεν είναι ταμπού. Μπορεί να βοηθήσει στην απομυθοποίηση του φαγητού και να βοηθήσει κάποια μέλη. Όμως το να μιλάμε αναλυτικά και να εστιάζουμε στο φαγητό δεν βοηθάει.

Το πρόγραμμά μας είναι τρίπλευρο: σωματικό, συναισθηματικό και πνευματικό.

Από την άλλη, εφόσον είμαστε ΨΥ, το θέμα είναι το φαγητό.

Στο μεγάλο βιβλίο (σελ 101, έκδοση 3<sup>η</sup>) γράφει: «Κατά τη γνώμη μας κάθε σχήμα που μάχεται τον αλκοολισμό (ψυ/κο φαγητό) και έχει σαν στόχο του να δημιουργήσει μία ασπίδα στον άρρωστο άνθρωπο από πειρασμούς είναι καταδικασμένο σε αποτυχία».

Πολλοί ψυ χρειάζεται να μιλούν για το φαγητό και τις προσωπικές τους δυσκολίες σχετικά με αυτό καθώς και τα μέσα για να τις ξεπεράσουν. Άλλα μέλη εκτιμούν το άκουσμα συζητήσεων σχετικά με το φαγητό γιατί τους βοηθάει στην ανάρρωσή τους. Όμως αν τα μοιράσματα εστιάζουν μόνο στο φαγητό και το πρόβλημα, κάποια μέλη θα ακούν μόνο αυτό που χρειάζεται να κάνουν με το φαγητό και δεν μαθαίνουν πώς να το κάνουν.

Αυτό που μαθαίνουμε εμείς που προσπαθούμε να αναρρώσουμε από το ψ/κό φαγητό είναι το να βάλουμε το φαγητό στις πραγματικές του διαστάσεις.

Παρόλα αυτά το θέμα αφορά την κάθε ομάδα προσωπικά και για αυτό \_καλύτερα είναι να αποφασίζει η συνείδηση της ομάδας.

### **Χρόνος**

Είναι σημαντικό να τηρείται αυστηρά η ώρα έναρξης και η ώρα κλεισίματος της ομάδας αυστηρά.

Επίσης οι βασικές αρχές για τον χρόνο που πρέπει να διαρκεί ένα μοίρασμα είναι μεν ελαστικές, αλλά με γνώμονα πάντα ότι πρέπει να μάθω να σέβομαι τον χρόνο των άλλων, δεν έχω το δικαίωμα να μονοπωλώ μία συνάντηση.

Υπάρχουν συναντήσεις που η συνείδηση της ομάδας έχει αποφασίσει ο χρόνος μοιράσματος να είναι συγκεκριμένος πχ 3 – 5 λεπτά και υπάρχει άτομο που αναλαμβάνει να χρονομετρεί. Σε άλλες συναντήσεις χρονομετρούνται τα μοιράσματα στην περίπτωση που υπάρχουν πολλά μέλη. Σε κάθε περίπτωση, μετά από ένα εύλογο διάστημα, ο συντονιστής χρειάζεται να υποδείξει με ευγενικό τρόπο και χωρίς να διαρραγεί η ροή της συνάντησης, ότι το μοίρασμα πρέπει να τελειώσει.

### **Συνείδηση της ομάδας** (φυλλάδιο οδηγιών)

Είναι σημαντικό να αναφερθούμε στη συνείδηση της ομάδας:

A) γιατί είναι αυτή που αποφασίζει βασικά θέματα που αφορούν τις συναντήσεις και

B) γιατί οι απόψεις είναι συγκεχυμένες για το τι ακριβώς είναι και τότε την συγκαλούμε.

Όπως περιγράφεται στο Βιβλίο Οδηγιών για μέλη, ομάδες και σώματα υπηρεσίας, πολλές ομάδες κάνουν συναντήσεις για προσδιορίσουν ποιος είναι ο καλύτερο τρόπος να γίνεται η συνάντηση., να ξοδευτούν τα χρήματα, να οργανωθούν ειδικές εκδηλώσεις καθώς και να χειριστούν θέματα που αφορούν την ομάδα ή τους ΑΥ ως σύνολο. Αυτές οι συνεδριάσεις στις οποίες συζητούνται οι εργασίες της ομάδας, επιτρέπουν στα μέλη να δουλεύουν μαζί, να λαμβάνουν υπόψη τους και να συμφωνούν πως μπορούν με τον καλύτερο τρόπο να προωθηθούν να συμφέροντα των ΑΥ ως σύνολο.

Οι συναντήσεις εργασίας μας διεξάγονται από τη συνείδηση της ομάδας. Η συνείδηση της ομάδας αφορά τους ειδικούς τρόπους (μοναδικούς στις αδελφότητες 12 βημάτων) με τους οποίους ως άτομα μέσα στην συνάντηση ομάδας συνείδησης

εμπνεόμαστε να επιτρέψουμε στη συνάντηση να συμφωνήσει για τις καλύτερες αποφάσεις για τους ΑΥ.

Η ομάδα συνείδησης απαιτεί να βρούμε την προσωπική πειθαρχία να αποδεχτούμε ότι η δική μας οπτική, είναι απλώς αυτό, η δική μας οπτική και επίσης να μάθουμε να ακούμε με ανοιχτό μυαλό την άποψη των άλλων. Γινόμαστε έτοιμοι να δούμε τα πράγματα διαφορετικά, να προσαρμόσουμε την οπτική μας και να επιτρέψουμε στην ομάδα συνείδησης να καταλήξει σε ομοφωνία.

Είναι σημαντικό για την ενότητα των ΑΥ, όλα τα θέματα που μας διχάζουν να τα επιλύουμε με έναν δίκαιο και στοργικό τρόπο.

Σε κάποιο από τα φυλλάδια μας το γράφει όμορφα: «Η αίσθηση του χιούμορ, η υπομονή, η σεμνότητα, η θέληση να ακούσω με ηρεμία, η αίσθηση της δικαιοσύνης και η πίστη σε μία Ανώτερη Δύναμη, είναι περισσότερο χρήσιμες από νομικίστικα επιχειρήματα και προσωπικές κατηγορίες.»

Όταν έχει παρθεί απόφαση από τη συνείδηση της ομάδας, η 1<sup>η</sup> παράδοση μας θυμίζει ότι δεν πρέπει να επιτρέψουμε να συνεχίσουν μακροχρόνια διασπαστικά συναισθήματα.

«Είναι η ευθύνη κάθε μέλους να προστατέψει το πνεύμα ενότητας και κοινής υποστήριξης των ΑΥ. Χρειάζεται να βάζουμε τις αρχές πάνω από τις προσωπικότητες.

Επίσης χρειάζεται να θυμόμαστε ότι και η συνείδηση της ομάδας ενδέχεται να πάρει μία λανθασμένη απόφαση και με ανοιχτό μυαλό να επαναφέρουμε το θέμα σε μία επόμενη ομάδα. Όπως και τα μεμονωμένα άτομα, έτσι και η συνείδηση της ομάδας θα κάνει λάθη και θα χρειαστεί να τα διορθώσει. Και οι ομάδες ΑΥ μαθαίνουν από τα λάθη τους.

Για να μειώσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τα λάθη μας, είναι σημαντικά καθένα από τα μέλη που ψηφίζει να έχει ενημερωθεί πλήρως για το θέμα και να έχει κατανοήσει όλα τα στοιχεία, πριν πριν την ψηφοφορία.

Σε κάθε περίπτωση είναι ευθύνη του συντονιστή να φροντίζει για τη σωστή ροή των συναντήσεων.

Υπάρχουν περιπτώσεις που κάποιο μοίρασμα διασπά αυτή τη ροή. Όταν αυτό συμβαίνει, συντονιστής πρέπει να πει κάτι για να βάλει πάλι τη συνάντηση στη σωστή ροή. Μερικά θέματα μπορεί να πυροδοτήσουν την αρνητικότητα (πχ διακοπές, θάνατοι, υπέργηροι γονείς, σύζυγοι, μητέρες και παιδιά). Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να επιλέγονται τα θέματα συζήτησης με προσοχή.

Το βήμα 1 είναι μία καλή ιδέα όταν η συνάντηση χρειάζεται να επανεστιαστεί.

Πάντως η παράδοση Νο 2 μας θυμίζει ότι η ένας στοργικός θεός είναι αυτός που φροντίζει την ομάδα. Ο κάθε ένας που έχει μία υπεύθυνη θέση κατ' επέκταση και ο συντονιστής, δεν είναι παρά ένας έμπιστος υπηρέτης, δεν κυβερνά. Αυτό μας προτείνει, στον καθέναν ξεχωριστά να απελευθερωθούμε από την προσωπική μας θέληση έτσι ώστε να είμαστε ανοιχτοί για το καλό του συνόλου. Το ίδιο πνεύμα ανιδιοτέλειας εφαρμόζεται ανεξάρτητα από το επίπεδο της υπηρεσίας.

### **Απογραφή Ομάδας**

Η Παγκόσμια υπηρεσία μας παρέχει ένα εργαλείο για να μπορούμε να τσεκάρουμε αν η ομάδα μας λειτουργεί σωστά. Είναι ένα ερωτηματολόγιο που καλούνται να απαντήσουν όλα τα μέλη μίας ομάδας με ειλικρίνεια και άφοβα, για να συζητήσουν τις αδυναμίες και τα δυνατά σημεία της λειτουργίας της ομάδας.

Αυτό το ερωτηματολόγιο δίνει απαντήσεις και σε κάποια άλλα θέματα που τίθενται κατά καιρούς. Πχ. στο ερώτημα γιατί χρειάζεται να είμαστε αυστηροί ως προς τον χρόνο που διαρκεί μία ομάδα.

Η απογραφή αποτελείται από δύο μέλη

1<sup>ο</sup> μέρος από 13 γενικές ερωτήσεις που τσεκάρουν το πώς λειτουργεί η ομάδα καθώς και

2<sup>ο</sup> μέρος από 24 ερωτήσεις που απευθύνονται στον καθένα ατομικά και προσδιορίζουν το δικό μου κομμάτι μέσα στην ομάδα.