

## Σχέση υποστήριξης

Ένα από τα πρώτα πράγματα που ακούμε να προτείνονται όταν αρχίζουμε να παρακολουθούμε συγκεντρώσεις του ΝΑ, είναι να βρούμε υποστηρικτή. Όταν είμαστε νεοφερμένοι, πιθανόν να μην καταλαβαίνουμε τι σημαίνει αυτό. Τι είναι άραγε ο υποστηρικτής; Πώς τον βρίσκουμε και πώς τον χρησιμοποιούμε; Σκοπός αυτού του φυλλαδίου είναι να χρησιμεύσει ως μια σύντομη παρουσίαση της σχέσης υποστήριξης.

Το Βασικό Κείμενο<sup>1</sup> μάς λέει ότι «η καρδιά του ΝΑ χτυπάει όταν δύο ναρκομανείς μοιράζονται την ανάρρωσή τους». Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η σχέση υποστήριξης είναι απλά ένας ναρκομανής που βοηθάει έναν άλλο ναρκομανή. Η αμφίδρομη αυτή σχέση είναι μια σχέση στοργής, συμπόνιας και πνευματικότητας που βοηθάει και τον υποστηρικτή και τον υποστηριζόμενο.

### ΠΟΙΟΣ μπορεί να γίνει υποστηρικτής;

Η σχέση υποστήριξης είναι μια προσωπική και ιδιαίτερη σχέση που δεν σημαίνει απαραίτητα το ίδιο πράγμα για όλους. Στο πλαίσιο αυτού του φυλλαδίου, ο υποστηρικτής στο ΝΑ μπορεί να οριστεί ως ένα μέλος των Ναρκομανών Ανώνυμων που ζει βάσει του προγράμματος ανάρρωσης και έχει την προθυμία να προχωρήσει μαζί μας σε μια ιδιαίτερη, υποστηρικτική, διαπροσωπική σχέση. Για τα περισσότερα μέλη, ο υποστηρικτής είναι κατά κύριο λόγο κάποιος που μπορεί να μας βοηθήσει να δουλέψουμε τα Δώδεκα Βήματα του ΝΑ και κάποιες φορές τις Δώδεκα Παραδόσεις και τις Δώδεκα Αντιλήψεις. Ο υποστηρικτής δεν είναι απαραίτητα φίλος μας· μπορεί να είναι απλά ένα άτομο που εμπιστευόμαστε. Με τον υποστηρικτή μας μπορούμε να μοιραζόμαστε πράγματα που πιθανόν να μη νοιώθουμε άνετα να τα μοιραστήσουμε σε μια συγκέντρωση.

Η σχέση μου με τον υποστηρικτή μου ήταν το κλειδί για να αρχίσω να εμπιστεύομαι άλλους ανθρώπους και να δουλεύω τα βήματα. Μοιράστηκα στον υποστηρικτή μου πόσο μπάχαλο είχε γίνει η ζωή μου και εκείνος μου μοιράστηκε ότι είχε βρεθεί στην ίδια κατάσταση. Άρχισε να με μαθαίνει πώς να ζω χωρίς να πίνω.

### Τι ακριβώς κάνει ο υποστηρικτής;

Οι υποστηρικτές μοιράζονται την εμπειρία, τη δύναμη και την ελπίδα τους με τους ανθρώπους που υποστηρίζουν. Κάποιοι περιγράφουν τον υποστηρικτή τους ως στοργικό και συμπονετικό, κάποιον που μπορούν να βασιστούν ότι θα τους ακούσει και θα τους στηρίξει ό,τι και να γίνει. Κάποιοι άλλοι εκτιμούν ιδιαίτερα την αντικειμενικότητα και την αποστασιοποίηση που διαθέτει ο υποστηρικτής, και βασίζονται στη δική του ειλικρινή άποψη, ακόμα και όταν δυσκολεύονται να τη δεχτούν. Άλλοι στρέφονται σε έναν υποστηρικτή κυρίως για καθοδήγηση με τη δουλειά των Δώδεκα Βημάτων.

Κάποιος ρώτησε κάποτε: «Γιατί χρειάζεται να έχω υποστηρικτή;» Και ο υποστηρικτής απάντησε: «Γιατί είναι δύσκολο... από μόνος σου να καταλάβεις πότε ξεγελάς τον εαυτό σου».

Η σχέση υποστήριξης δουλεύει για τον ίδιο λόγο που δουλεύει και το ΝΑ – επειδή οι ναρκομανείς σε ανάρρωση έχουν κοινά βιώματα, τόσο από τον ενεργό εθισμό όσο και από την ανάρρωση, και συχνά έχουν συναισθηματική ταύτιση μεταξύ τους. Ο υποστηρικτής δεν έχει το ρόλο νομικού συμβούλου, τραπεζίτη, γονέα, οικογενειακού συμβούλου ή κοινωνικού λειτουργού, ούτε είναι θεραπευτής που προσφέρει κάποιου τύπου επαγγελματικές συμβουλές. Είναι και αυτός ένας ναρκομανής σε ανάρρωση, που είναι πρόθυμος να μοιραστεί μαζί μας τη διαδρομή του μέσα από τα Δώδεκα Βήματα.

Όταν μοιραζόμαστε τις ανησυχίες και τις απορίες μας με τον άνθρωπο που μας υποστηρίζει, συχνά και αυτός θα μοιραστεί μαζί μας δικές

του εμπειρίες. Κάποιες άλλες φορές, πιθανόν να μας προτείνει να διαβάσουμε κάτι ή να κάνουμε μια γραπτή εργασία, ή θα προσπαθήσει να λύσει τις απορίες μας σχετικά με το πρόγραμμα. Όταν είμαστε νεοφερμένοι στο ΝΑ, ο άνθρωπος που μας υποστηρίζει μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε κάποια πράγματα που πιθανόν να μας μπερδεύουν – από την ορολογία του ΝΑ, το πώς λειτουργούν οι διάφοροι τύποι συγκεντρώσεων ή τη δομή των υπηρεσιών, μέχρι το ουσιαστικό νόημα των αρχών του ΝΑ και τι εννοούμε όταν μιλάμε για πνευματική αφύπνιση.

### Τι ακριβώς κάνει ο υποστηριζόμενος;

Ένα από τα πράγματα που προτείνονται στο ΝΑ είναι να διατηρούμε συχνή επαφή με τον άνθρωπο που μας υποστηρίζει. Εκτός από το να τον παίρνουμε τηλέφωνο, μπορούμε να κανονίζουμε να συναντιόμαστε στις συγκεντρώσεις. Κάποιοι υποστηρικτές θα μας πουν πόσο συχνά θέλουν να επικοινωνούμε μαζί τους, ενώ άλλοι δεν θέτουν τέτοιες προϋποθέσεις. Εάν δεν μπορούμε να βρούμε κάποιον που μένει κοντά μας για να μας υποστηρίξει, μπορούμε, για να διατηρούμε επαφή, να χρησιμοποιήσουμε τα μέσα που μας προσφέρει η τεχνολογία ή το ταχυδρομείο. Με όποιον τρόπο όμως και να επικοινωνούμε με τον υποστηρικτή μας, αυτό που έχει σημασία είναι να είμαστε ειλικρινείς και να ακούμε αυτά που μας λέει με ανοιχτό μυαλό.

Βασίζομαι στη σπόνσορά μου για να μου δίνει κατεύθυνση και να με βοηθάει να βλέπω τα πράγματα από μια άλλη σκοπιά. Αν μη τι άλλο, λειτουργεί σαν καθρέφτης μου. Ορισμένες φορές, και μόνο που ακούω αυτά που της λέω, αρκεί για να δω τα πράγματα με άλλο μάτι.

Μπορεί να ανησυχούμε ότι γινόμαστε βάρος στον άνθρωπο που μας υποστηρίζει και να διστάζουμε να έρθουμε σε επαφή μαζί του, ή μπορεί να πιστεύουμε ότι θέλει κάτι σε αντάλλαγμα. Η αλήθεια όμως είναι ότι από αυτή τη σχέση ωφελείται εξίσου και εκείνος. Στο πρόγραμμα αυτό,

πιστεύουμε ότι μπορούμε να διατηρήσουμε αυτό που έχουμε μόνο χαρίζοντάς το. Κάθε φορά που χρησιμοποιούμε τον υποστηρικτή μας, στην πραγματικότητα τον βοηθάμε να μένει καθαρός και να αναρρώνει.

### ΠΩΣ βρίσκουμε υποστηρικτή;

Για να βρούμε υποστηρικτή, ένα πράγμα μόνο έχουμε να κάνουμε: να το ζητήσουμε. Αυτό μπορεί να ακούγεται απλό, αλλά δεν είναι απαραίτητα και εύκολο. Πολλοί από μας φοβόμαστε να ζητήσουμε από κάποιον να γίνει υποστηρικτής μας. Στον ενεργό εθισμό μπορεί να είχαμε μάθει να μην εμπιστευόμαστε κανέναν και η ιδέα ότι πρέπει να ζητήσουμε από κάποιον να μας ακούσει και να μας βοηθήσει ίσως μας είναι ξένη και μας φοβίζει. Παρόλα αυτά, τα περισσότερα μέλη του ΝΑ περιγράφουν τη σχέση υποστήριξης ως ένα εξαιρετικά σημαντικό κομμάτι της ανάρρωσής τους. Καμιά φορά, καταφέρνουμε τελικά να μαζέψουμε όλο μας το κουράγιο και το μόνο αποτέλεσμα είναι ένα «όχι». Αν συμβεί κάτι τέτοιο, δεν πρέπει να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια, αλλά να έχουμε πίστη και να μην πάρουμε προσωπικά την απόφαση του άλλου ανθρώπου. Το πιθανότερο είναι, οι λόγοι για αυτήν την άρνηση να μην έχουν να κάνουν με εμάς προσωπικά· μπορεί ο άνθρωπος αυτός να είναι πολυάσχολος ή να έχει πολλούς υποστηριζόμενους, ή ακόμα μπορεί να περνάει μια δύσκολη περίοδο. Εμείς αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να ανανεώσουμε έμπρακτα την πίστη μας και να απευθυνθούμε σε κάποιον άλλον.

Όταν διάλεξα τον υποστηρικτή μου, το είδα κάπως σαν συνέντευξη. Ταιριάζουμε; Ποιες είναι οι δικές σου προσδοκίες και ποιες οι δικές μου; Έψαχνα για έναν ανοιχτόμυαλο άνθρωπο, με τον οποίο θα μπορούσα να μιλάω άνετα.

Το καλύτερο μέρος για να ψάξει κανείς για υποστηρικτή είναι σε μια συγκέντρωση του ΝΑ. Άλλα μέρη είναι εκδηλώσεις του ΝΑ, όπως εργαστήρια υπηρεσιών και συνέδρια. Τα περισσότερα μέλη, όταν αναζητούν υποστηρικτή, ψάχνουν

<sup>1</sup> Δεν διατίθεται ακόμη στα ελληνικά.

για κάποιον που μπορούν να εμπιστευθούν, έναν άνθρωπο στοργικό που δουλεύει το πρόγραμμα. Τα περισσότερα μέλη, ιδιαίτερα όσοι είναι καινούργιοι στο ΝΑ, θεωρούν ότι είναι σημαντικό ο υποστηρικτής να έχει περισσότερο χρόνο καθαρότητας από αυτούς.

Ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι να ψάξουμε να βρούμε κάποιον με παρόμοια βιώματα, που θα είναι σε θέση να ταυτιστεί με τις δυσκολίες μας και τις επιτυχίες μας. Για τους περισσότερους από εμάς, ένας υποστηρικτής του ίδιου φύλου διευκολύνει τη συναισθηματική ταύτιση και μας βοηθάει να νοιώσουμε ασφαλείς μέσα στη σχέση. Κάποιοι πιστεύουν ότι το φύλο δεν αποτελεί απαραίτητα καθοριστικό παράγοντα. Είμαστε ελεύθεροι να επιλέξουμε τον υποστηρικτή που κάνει για μας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αποφύγουμε μια υποστηρικτική σχέση που θα μπορούσε να οδηγήσει σε ερωτική έλξη. Όταν υπάρχει ερωτική έλξη, η ουσία της σχέσης υποστήριξης μπαίνει σε δεύτερη μοίρα και δεν μπορούμε πλέον να μοιραζόμαστε ειλικρινά ο ένας με τον άλλο.

Όταν καθάρισα, ένοιωθα ανασφάλεια, μοναξιά και ήμουν πρόθυμη να κάνω τα πάντα για λίγη παρέα και ανακούφιση. Η φυσική μου τάση ήταν να ικανοποιήσω αυτές τις επιθυμίες και όχι να επικεντρωθώ σε αυτά που έπρεπε να κάνω για να χτίσω γερά θεμέλια στην ανάρρωσή μου. Δόξα τω θεώ που υπήρχαν μέλη με ηθική ακεραιότητα που με στήριξαν και δεν με εκμεταλλεύτηκαν εκείνες τις πρώτες μέρες της ανάρρωσής μου.

Ορισμένες φορές, κάποια μέλη αναρωτιούνται αν μπορούν να έχουν πάνω από έναν υποστηρικτή. Παρόλο που κάποιοι ναρκομανείς επιλέγουν να ακολουθήσουν αυτόν το δρόμο, οι περισσότεροι διαφωνούν και προειδοποιούν ότι, αν έχει κάποιος πάνω από έναν υποστηρικτή, μπορεί να παρασυρθεί και να γίνει χειριστικός προκειμένου να πάρει τις απαντήσεις ή την καθοδήγηση που αυτός θέλει.

## ΠΟΤΕ πρέπει να βρούμε υποστηρικτή;

Τα περισσότερα μέλη θεωρούν ότι είναι σημαντικό να βρουν υποστηρικτή το συντομότερο δυνατόν, ενώ για άλλους είναι εξίσου σημαντικό να δώσουν λίγο χρόνο στον εαυτό τους, ώστε να κάνουν μια σωστή επιλογή. Όταν πηγαίνουμε σε πολλές συγκεντρώσεις, μπορούμε πιο εύκολα να καταλάβουμε με ποιον νοιώθουμε άνετα και ποιον μπορούμε να εμπιστευόμαστε. Αν κάποιος, ενώ είμαστε στη διαδικασία της αναζήτησης, προσφερθεί να γίνει υποστηρικτής μας, δεν είμαστε υποχρεωμένοι να δεχθούμε. Ωστόσο, χρειάζεται να ξέρουμε ότι, εάν έχουμε βρει έναν υποστηρικτή στην αρχή της ανάρρωσης, ο οποίος αργότερα δεν καλύπτει τις ανάγκες μας, είμαστε ελεύθεροι να τον αλλάξουμε.

Για μένα, το να βρω υποστηρικτή ήταν θέμα ζωής και θανάτου. Τον χρειαζόμουν όπως χρειάζεται το ναυαγοσώστη αυτός που πνίγεται.

Όταν είμαστε καινούργιοι στο πρόγραμμα, χρειάζεται να στραφούμε σε άλλους ναρκομανείς για βοήθεια και υποστήριξη. Όσο το γρηγορότερο ζητήσουμε τα τηλέφωνα άλλων ναρκομανών σε ανάρρωση και τα χρησιμοποιήσουμε, τόσο το καλύτερο. Το πρόγραμμά μας στηρίζεται στη βοήθεια που προσφέρουμε ο ένας στον άλλον. Δεν χρειάζεται πλέον να ζούμε απομονωμένοι. Αρχίζουμε να νοιώθουμε ότι συμμετέχουμε σε κάτι μεγαλύτερο από εμάς. Η σχέση υποστήριξης μάς βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε ότι ερχόμενοι στο ΝΑ, έχουμε επιτέλους επιστρέψει στη βάση μας.

Πιθανόν να έχεις απορίες σχετικά με τη σχέση υποστήριξης, που δεν απαντήθηκαν σε αυτό το φυλλάδιο. Παρόλο που δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» απαντήσεις στα ερωτήματά σου –η εμπειρία της αδελφότητάς μας ποικίλλει από περιοχή σε περιοχή και από μέλος σε μέλος– ωστόσο υπάρχει ένα βιβλίο για τη σχέση υποστήριξης<sup>2</sup>, που καταπιάνεται σε μεγαλύτερο βάθος με αυτό το θέμα.

<sup>2</sup> Δεν διατίθεται ακόμη στα ελληνικά.

## Τηλέφωνα

---

---

---

---

---

---

Copyright © 2008 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα




World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE  
48 Rue de l'Eté  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη  
από την αδελφότητα του ΝΑ.

Τα 'Narcotics Anonymous',     
και 'The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-764-6

Greek

12/08

WSO Catalog Item No. GR-3111



**Narcotics Anonymous®**  
**Ναρκομανείς Ανώνυμοι**

IP N° 11-GR

Σχέση  
υποστήριξης