



女性成長

A Woman's Way Through the Twelve Steps

12 進階

新苗編譯小組 譯

史蒂芬妮·柯文頓 著 (Stephanie S. Covington Ph.D)

擴展自我發掘
心靈生活奧妙

05

女性成長 12 進階

A Woman's Way
Through the
Twelve Steps

史蒂芬妮·柯文頓博士／著
(Stephanie S. Covington ; Ph.D.)

新苗編譯小組／譯

國家圖書館出版品預行編目資料

女性成長 12 進階／史蒂芬妮·柯文頓 (Stephanie S. Covington) 著；新苗編譯小組譯。——版。——臺北市：新苗文化，1998 [民87]

面 公分。——(勵志文庫；E18)

譯自：A woman's way through the twelve steps

ISBN 957-8412-50-9(平裝)

1.戒癮 2.心理輔導 3.婦女-心理方面

178.3

87004910

勵志文庫 E18

女性成長 12 進階

A Woman's Way Through the Twelve Steps

作者／史蒂芬妮·柯文頓博士 (Stephanie S. Covington)

譯者／新苗編譯小組

編輯／α 編校工作坊

發行人／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段 150 號 9 F 之 5

電話：(02)23320430

傳真：(02)23329817

劃撥：18324544

排版／法德電腦排版有限公司

印刷／久裕印刷事業股份有限公司

版次／1998 年 7 月一版一刷

出版登記／局版台業字第 6017 號

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

Copyright © 1994 by Stephanie S. Covington, Ph.D.

Chinese translation copyright © 1998 by New Sprouts Publisher
Inc.

Published by arrangement with Hazelden Foundation
through Bardou - Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

原著 ISBN 0 - 89486 - 0993 - 0

定價／220 元

ISBN／957 - 8412 - 50 - 9

本書如有缺頁破損請寄回更換

目次

前言——5

行前步骤——9

步骤 I——11

步骤 II——27

步骤 III——41

步骤 IV——55

步骤 V——73

步骤 VI——89

步骤 VII——101

步骤 VIII——115

步骤 IX——129

步骤 X——143

步骤 XI——155

心靈生活	217
性關係	205
人際關係	191
自我	181
行後步驟	179
步驟 XII	165

女性成長 12 進階

A Woman's Way
Through the
Twelve Steps

史蒂芬妮·柯文頓博士／著

(Stephanie S. Covington ; Ph.D.)

新苗編譯小組／譯

目次

前言——5

行前步驟——9

步驟 I——11

步驟 II——27

步驟 III——41

步驟 IV——55

步驟 V——73

步驟 VI——89

步驟 VII——101

步驟 VIII——115

步驟 IX——129

步驟 X——143

步驟 XI——155

心靈生活	217
性關係	205
人際關係	191
自我	181
行後步驟	179
步驟 XII	165

序言

做為參加十二進階復原計畫的女人，或是開始想戒癮的女人，你可能驚訝能夠找到一本針對你的問題的書。或許你會懷疑這本書能提供什麼其他書籍、或作者在座談中找不到的東西。

透過我自己戒酒的經驗，以及因為我的專業與私人因素與各種戒癮的女性的交往中，我發現許多女性的特殊問題，在大部份的計畫中被忽略了。有些問題包括十二進階計畫中語言對女性的影響、女性上癮與復原的心理發展，以及影響女性的社會和文化因素——一般而言，女性生存於男性統治的社會，尤其在上癮與復原的過程中也有一樣的環境。

由於這些疏忽，我們許多人因為參加不完全符合我們需求或價值觀的復原計畫而掙扎痛苦。有些人可能再度墮落，而且覺得復原計畫中喪失某種東西，但卻無法瞭解究竟是什麼。

我的希望是，這本書將會在你戒癮時給你嶄新且更容易接受的觀點，以瞭解女性的你之需求與關切為出發點。這個嶄新觀點的基礎是對十二進階有更開放的研究與更彈性的詮釋——當十二進階與女性戒癮有關時。它源自於女性間的相互學習——當我們在復原計畫中分享我們掙扎與成功的故事時。我的希望是，這個觀點將會賜予你力量，讓你擁有你自己的復原過程與女性成長。

十二進階首先於一九三九年由匿名酗酒者（AA）組織的創辦人所發展出來的。在過去的五十五年中，十二步驟已由各種自助團體所採用，並為走在復原旅程上的人提供無價的力量和指引。數以百萬計的人加入這項計畫，運用十二進階的心靈、情感與實際力量，從酗酒、吸毒、飲食失控、濫交、賭博及其他癮中復原。

十二進階計畫的歷史與傳統使人對其效果有安全感與肯定。同時，我們應該瞭解，十二進階計畫是由男人根據男性的需求寫的，女人當時幾乎沒有資源，也沒有社會、政治或經濟力量。當初寫十二進階計畫時，女性上癮的可能性幾乎沒有被考慮，而有癮的女人則要逃避與掩飾。

由於有越來越多的女人在過去二十年裡加入了復原計畫，我們發現，復原計畫對女人可能代表不同的意義。尤有甚者，我們發現復原過程對每個不同的個人都是獨一無二的：「進行」十二進階計畫沒有所謂正確或錯誤的方式。當你閱讀本書探索十二進階的意義與行動時，你會在每個步驟中發現許多不同的觀點，進而幫助你創造自己的復原之路。

透過十二步驟做為指引，你會重新探索你的想法、你的感覺以及你的信仰，然後開始將之表現在你待人處事的行為中。將感覺及信仰與行為連結的經驗便是我所稱的整合。

進行整個復原計畫後，你會再回到整合內在與外在生活的主題上。每個步驟都會碰到這個主題，因為所有步驟都涉及心靈探索與自我誠實。最後，十二步驟的潛在主題，是過著與你最深層價值觀一致的生活。十二步驟的設計是要幫助你發掘價值觀（檢視你的內心生活），如此你便可

以瞭解你的行為是否與你的價值觀互相矛盾，並學習在未來的時日裡（外在在生活中）尊重你的價值觀。這是復原計畫的目標：整合內在與外在，並因此再創造整合。

當你反求內心時你必須深入探索，如此你才能以有意義的方式運用十二步驟。由於十二步驟是在一九三九年由男人為男性酗酒者所寫的，因此十二步驟的語言對現代女性的你來說，可能顯得不太適合。雖然許多AA原著已被修改且更新過，但是十二步驟仍然有它們原始的用字遣詞。結果，今日當你閱讀十二步驟時，它們就像是從別的年代出現的。

當然，許多女人閱讀原有的十二步驟時不會有問題，但有很多女性對十二步驟的語言質疑，她們視為排斥和性別歧視。因此，本書要讓十二步驟更包容、讓女性更容易接受、直接說出女性上癮與復原的經驗及日常生活。本書可與原始的十二步驟一起運用，也可以單獨運用。

曾有人以女性觀點重寫十二步驟，但是新版本常與十二步驟計畫的原始精神相差太多。談到十二步驟計畫的限制時，要瞭解計畫的精神在多方面符合女性的需求與關切。

或許最重要的是，女人無法在孤立的情況下達到復原的目標，因此女人必須在復原計畫中與別人有所接觸。AA是互助計畫的典範。女人是在互助中（以沒有責備或批判的態度開放地分享感覺、掙扎、希望、與成功）找到療傷止痛的最有力資源。

十二步驟計畫中的無階級制度，也對在傳統上下權力結構中遭受虐待的許多女性有吸引力。在十二步驟計畫中，沒有專家或督導或財務支持者對計畫成員施行權威。每個成員都被視為有潛

力的貢獻者，每個人都能支持並醫治所有其他成員。

對許多缺乏財務或其他資源的女性來說，十二步驟座談容易加入也很重要。座談可免費參加，開放給所有需要的人，尤其都市地區連地點與時間上都有許多選擇。

在許多方面，十二步驟復原計畫的基礎是女性模式的支持與治療。雖然語言與進行方式不一定遵從這種女性模式，但是十二步驟計畫的精神與結構給予我們機會，讓我們得以探究戒癮的過程以及女性的力量。

與其重寫十二步驟以配合所有女性，我們也可以進行原始的十二步驟（更注意其精神與意義），並重新詮釋其語言而幫助自己復原。如同從酗酒與貪食中復原的露絲說的：「十二步驟計畫向語言挑戰。」換句話說，十二步驟隱藏著強而有力且能療傷止痛的東西。當我們檢視自己內心，並用最適合自己的方式重新編寫時，我們每個人便個別為自己找到了意義。

復原不是一個人進行的過程。我們不該獨自閱讀資料、獨自表現、獨力詮釋。反之，我們應受到十二步驟計畫中的其他人支持：分享經驗、力量、與希望。在十二步驟計畫中，個人的訊息都會不斷地深入交換。別人會說出他們的故事，而他們也會聆聽我們的。我們互相學習。

在這種精神下，本書提供許多經歷十二步驟的女性故事，她們曾審視十二步驟，並（傾聽自己內心智慧之語及計畫中其他女士的聲音）找出哪些適合她們哪些不適合。她們的聲音並非權威，只是一般的復原女性的聲音，但是她們為自己創造十二步驟的個人化、女性化詮釋。

行前步驟

十二步驟的奮鬥旅程包含預備——「行前步驟」。在行前步驟中，「我們承認自己酗酒」（或其他癮頭）。若你尚未準備好承認上癮是你的問題，你或許願意承認你的某部份生活一片混亂或失控。

對於事情必須有所改變，我們大多數人都能漸漸瞭解。這種感覺變得更強烈時，我們會發現自己已經可以跨出這一預備步伐：承認我們需要幫助，而即使我們沒有尋求協助，在別人伸出援手時我們也能接受。至此，我們會發現自己已踏上復原的旅程。

旅程的第一段是以女性觀點透視這十二步驟。我們探索這十二步驟如何幫助我們戒癮，如何治療並改變我們，為新生活開創機會。當我們復原時，我們會驚訝於自己運用十二步驟的能力增強，應用在其他生活領域的能力也進步了。所以，接下來我們探索生活中的四種領域，復原中的女性往往在這時經歷最多的改變——自我、人際關係、性關係以及心靈生活。

步驟 I： 承認自己對酒精束手無策 ——生活已經失控

我們都知道一句格言：行遠必自邇。我們每個人在生活中都曾經跨出許多個第一步——離家、上學、開始工作、結婚、組織家庭。我們每個人都知道伴隨這些第一步而起的許多感覺——懷疑、困惑、害怕、輕鬆、喜悅、悲傷，還有更多更多。

跨出復原的第一步也會帶來許多相同的感覺。每當我們開始從事新事務時，這些感覺會油然而生，甚至是可以預料的。無論有多困難、多令人害怕，許多像我們一樣的女性已經跨出這復原的第一步，而且每個人隨著時間經過，都因為自己的努力而獲益良多。

復原始於步驟一，在此我們承認自己對酒精束手無策，造成是我們的生活失控*。

*雖然步驟一寫的是「對酒精束手無策」，我們也可能無法停止或控制其他行為而束手無策。許多苦於各種上癮行為的人士皆已利用 AA（匿名酗酒者）十二步驟獲致成功。你可以用其他字眼代替酒精，像毒品、食物、性、金錢、賭博或人際關係等等。

讀過步驟一之後，你或許懷疑它怎麼可能適用於你。對於你無能為力改變自己喝酒或吸毒的方式，你可有感覺？你能看見自己生活中的脫序嗎？你是否試過控制上癮卻不成功？