

## SUGESTIE DOTYCZĄCE ORGANIZOWANIA WARSZTATÓW SPONSOROWANIA W DDA

Wiele grup DDA kontaktuje się ze Służbami Światowymi DDA, chcąc się dowiedzieć, jak na poziomie grupy poprawić jakość sponsorowania lub sprawić, by więcej osób angażowało się w sponsorowanie. Podczas Dorocznej Konferencji Organizacyjnej Dorosłych Dzieci Alkoholików również omawia się postulaty grup, które chcą uzyskać więcej informacji na temat skutecznego sponsorowania. Ta ulotka jest uzupełnieniem dostępnej literatury dotyczącej sponsorowania, zatwierdzonej przez Konferencję DDA.

Sponsorowanie w DDA zaczyna się od pojedynczej osoby i jej nastawienia. Musimy zrozumieć, że dorosłe dzieci mają sobie nawzajem coś do zaferowania. Mamy za sobą dysfunkcyjne dzieciństwo, a teraz postępujemy zgodnie z zasadami zdrowienia. Wykraczamy poza zwykłe przetrwanie i tworzymy prawdziwą więź z samym sobą, z innymi i z Siłą Wyższą. Tam, gdzie zawodzi nauka, religia i inne sposoby, my możemy pomóc drugiemu dorosłemu dziecku. To właśnie jest ten wielki sekret wspólnoty DDA. To właśnie dzięki niemu możemy tworzyć naszą bazę sponsorów i pomagać większej liczbie osób. To właśnie oznacza bycie towarzyszem podróży.

Przedstawiamy kilka podstawowych sugestii dotyczących organizacji warsztatów sponsorowania w twojej okolicy. Po pierwsze, zapoznaj się z ulotką dotyczącą sponsorowania i przeczytaj rozdział 11 Wielkiej Czerwonej Księgi wspólnoty DDA. Następnie przedyskutuj ze swoją grupą macierzystą lub Intergrupą możliwość zorganizowania warsztatów sponsorowania w DDA. Zwołajcie mityng organizacyjny, by określić liczbę zainteresowanych. Na tym mityngu można zwykle ustalić datę i godzinę warsztatów. Wybierzcie dogodną lokalizację do ich przeprowadzenia. Możecie też omówić i wybrać temat przewodni.

Następnie należy wyłonić potencjalnych służebnych do przeprowadzenia tych warsztatów. Skontaktujcie się z członkami wspólnoty DDA w waszej okolicy i zapytajcie, czy są zainteresowani wzięciem udziału w warsztatach. Spytajcie ich, czy mają sponsora lub czy byli sponsorowani. Osoby prowadzące warsztaty powinny nieść jasne i wyraźne posłanie DDA. Z oczywistych powodów nie wybieramy do prowadzenia warsztatów osób, które nie są aktywnie zaangażowane w program DDA.

Na koniec przygotujcie program warsztatów i rozprowadźcie ulotki informujące o tym wydarzeniu. Być może będziecie też chcieli przygotować się do nagrywania mówców. Nagranie z warsztatów może być następnie wykorzystane jako źródło informacji dla nowicjuszy lub jako pomoc dla nowych sponsorów w zdobywaniu wiedzy na temat sponsorowania innych.

## PLANOWANIE I PRZYGOTOWANIE

1. Przeczytaj o sponsorowaniu w DDA.
2. Zwołaj mityng organizacyjny, by określić poziom zainteresowania i rozpocząć planowanie.
3. Wybierzcie termin, godzinę i miejsce warsztatów.
4. Ustalcie temat warsztatów.
5. Wybierzcie osoby prowadzące.
6. Przygotujcie program warsztatów.
7. Rozprowadźcie ulotki informujące o wydarzeniu.

## WYBÓR TEMATU WARSZTATÓW

Tematyka warsztatów, poza ogólnym omówieniem kwestii związanych ze sponsorowaniem w DDA, może również dotyczyć następujących zagadnień:

- jak korzystać z „Żółtego zeszytu” – podręcznika do pracy na Dwunastu Krokach;
- Wewnętrzne Dziecko i Dwanaście Kroków;
- sponsorowanie „na odległość” lub „grupowe”;
- sponsorowanie według modelu „towarzysz podróży”;
- zasady Dwunastu Kroków;
- przebieg procesu zdrowienia w DDA.

Inny temat może dotyczyć Kroku Piątego i tego, jak słuchać Kroku Piątego. Uczestnicy warsztatów mogą zapoznać się z załącznikiem B do Wielkiej Czerwonej Księgi wspólnoty DDA („Słuchając Kroku Piątego”). Sponsorzy mogą podzielić się swoimi doświadczeniami związanymi ze słuchaniem Kroku Piątego w DDA oraz opowiedzieć o tym, co robią, gdy ich sponsorowany ukończy Krok Piąty. Wielu sponsorów poleca osobie sponsorowanej, by niezwłocznie przystąpiła do pracy na Kroku Szóstym i Siódmym. W ramach przepracowywania Kroku Piątego sponsor może pomóc osobie sponsorowanej w określeniu wad charakteru i rozpoczęciu tworzenia listy Kroku Ósmego.

## ĆWICZENIA ZWIĄZANE ZE SPONSOROWANIEM

### Przegląd własnych doświadczeń

Jeśli zostałeś poproszony o sponsorowanie kogoś - nie komplikuj, zachowaj prostotę. Przeanalizuj, jak twój sponsor pracował z tobą na programie. Jeśli nie byłeś formalnie sponsorowany, mimo to możesz sponsorować innych, jeśli przepracowałeś niektóre z Dwunastu Kroków DDA i masz gotowość do uczenia się. Rozważ następujące kwestie:

Twoje doświadczenie, które zdobyłeś jako osoba sponsorowana, może skutecznie cię prowadzić, gdy będziesz stawiać kolejne kroki jako sponsor. Na przykład, jeżeli twój sponsor poprosił cię o to, abyś powstrzymywał się od zachowań związanych z uzależnieniami i regularnie uczęszczał na mityngi, ty również możesz poprosić osobę sponsorowaną, by postępowała w taki sam sposób.

### Ustalanie podstawowych zasad

Wielu sponsorów już na samym początku omawia oczekiwania. Także w tej kwestii warto przeanalizować swoje własne doświadczenia odnośnie tego, co sprawdziło się w twoim przypadku, gdy byłeś sponsorowany, a co nie zadziałało. Rozważ następujące pytania:

- Co jesteś gotów robić jako sponsor?
- Czego będziesz oczekiwać od osoby sponsorowanej?
- Jak często będziesz rozmawiać z osobą sponsorowaną przez telefon?
- Kiedy i gdzie będziecie się spotykać osobiście, na rozmowy w cztery oczy?
- Czy są takie terminy, kiedy będziesz niedostępny dla osoby sponsorowanej?
- Co będziesz robić, aby twoje zdrowienie było dla ciebie nadal priorytetem?

### Określenie przebiegu zdrowienia na Krokach

Aby być skutecznym sponsorem DDA, musisz rozumieć związek pomiędzy cechami z Listy cech i Krokami DDA, a zwłaszcza Krokami Pierwszym. Skutki dysfunkcji rodzinnej, o których mowa w Kroku Pierwszym, to cechy z Listy cech, do których należą: strach przed osobami, które mają nad nami władzę lub przewagę, doświadczanie poczucia winy, kiedy zamiast ulegać innym, bronimy

swoich praw i przekonań, popadnięcie w uzależnienie lub zawarcie związku małżeńskiego z osobą uzależnioną, albo oba te problemy równocześnie. Istnieją również inne skutki rodzinnej dysfunkcji, ale cechy z Listy cech są kluczowe dla zrozumienia Kroku Pierwszego wspólnoty DDA i przepracowania go.

Krok Pierwszy wspólnoty DDA koncentruje się na skutkach alkoholizmu i dysfunkcji rodzinnej oraz na tym, jak bardzo jesteśmy bezsilni wobec tych skutków. Krok Pierwszy skłania nas do zastanowienia się nad tym, jak nasze cechy służące przetrwaniu, nabyte w dzieciństwie, zaburzają nasze dorosłe życie. Jeśli mamy być uczciwi i szczerzy co do naszych skrywanych lęków i tajemnic - nie radzimy sobie z naszym życiem. Dopóki we wspólnocie DDA nie zajmimy się tymi cechami z Listy cech, nie mamy prawdziwej możliwości wyboru.

Kroki zaadaptowane na potrzeby wspólnoty DDA zostały opracowane specjalnie po to, by pomóc dorosłemu dziecku. Ich celem jest poradzenie sobie z traumą i zaniedbaniem, a także skłonnością do uzależnień w osobowości dorosłego dziecka. Dwanaście Kroków DDA dotyczy wstydu, porzucenia, strachu i głębokiego poczucia, że jest się pełnym wad; jednocześnie prowadzą one osobę pracującą na Krokach do osiągnięcia poczucia własnej wartości, do wybaczenia samemu sobie i do prawdziwego związku z Siłą Wyższą poprzez Wewnętrzne Dziecko.

Aby pomóc innej osobie w procesie zdrowienia, skuteczny sponsor DDA musi najpierw zrozumieć swoją bezsilność i niemożność kierowania w Kroku Pierwszym, a następnie poznać przebieg procesu zdrowienia. Istnieją różne poglądy na temat przebiegu procesu zdrowienia, a my jako naszą metodę wybraliśmy Dwanaście Kroków. Obrazem Dwunastu Kroków jest wznosząca się linia zdrowienia, które rozpoczyna się w momencie sięgnięcia dna i prowadzi ku duchowemu przebudzeniu lub osiągnięciu stanu świadomości.

W tym ćwiczeniu prosimy cię o wypisanie poszczególnych etapów zdrowienia, ujętych w Krokach. Po sięgnięciu dna, jeżeli pojawi się gotowość, dana osoba przepracowuje kolejne Kroki. W Kroku Pierwszym uznaje swą bezsilność i niemożność kierowania [swym życiem], a w Kroku Drugim staje się otwarta na obecność i działanie Siły Wyższej. Zaczynając od Kroku Trzeciego, dokończ listę

Kroków tak, jak ty ją rozumiesz. Dla ułatwienia przyjrzyj się każdemu z Kroków i zadaj sobie pytanie, czego ten Krok wymaga od osoby, która go przepracowuje.

Krok pierwszy - Sięgnąć dna, a następnie przyznać się do bezsilności i niemożności kierowania [życiem] i uznać to za swoje.

Krok drugi - Uwierzyć. Otworzyć się na obecność Siły Wyższej i przywrócić zdrowego rozsądku.

Krok Trzeci .....

Krok Czwarty .....

Krok Piąty .....

Krok Szósty .....

Krok Siódmy .....

Krok Ósmy .....

Krok Dziewiąty .....

Krok Dziesiąty .....

Krok Jedenasty .....

Krok Dwunasty .....

*Dwanaście Kroków przedrukowano i zaadaptowano za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © 2020 Copyright Adult Children of Alcoholics/ Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

---

# Organizowanie warsztatów sponsorowania w DDA

---



Dorosłe Dzieci Alkoholików /  
Rodzin Dysfunkcyjnych  
[www.dda.org.pl](http://www.dda.org.pl)

Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.