

We wspólnocie DDA relacja między sponsorem a sponsorowanym stanowi duchową więź między dwójgim ludźmi, którzy pomagają sobie wzajemnie w odnalezieniu życia wykraczającego poza skutki wychowywania się w dysfunkcyjnej rodzinie. Dorosłe dzieci nie mogą zdrowieć samodzielnie ani w odosobnieniu. Razem uczymy się dawać i przyjmować zdrowe wsparcie. Uczymy się, co to znaczy być przyjacielem.

„TOWARZYSZE PODRÓŻY”

Ten wyjątkowy model sponsorowania, praktykowany w DDA, stawia sponsora i sponsorowanego na równi – razem szukają oni odpowiedzi i rozwiązań. Dzięki sponsorowaniu dorosłe dzieci znajdują empatię. Jest to wzajemne zrozumienie, które sprawia, że nasze utożsamianie się z innym dorosłym dzieckiem jest przekładane na działanie.

Jako „towarzysze podróży” na drodze zdrowienia, nie musimy się bać, że sponsorowanie będzie odtworzeniem dominacji, zaniedbania czy kontroli, których doświadczyliśmy jako dzieci. Dla wielu z nas sponsorowanie w DDA będzie pierwszą okazją do nawiązania relacji opartej na równości i wzajemnym szacunku. To może brzmieć dziwnie, ponieważ pochodzimy z rodzin, w których zdrowe relacje, oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu, nie były praktykowane.

Poproszenie kogoś, aby został naszym sponsorem, to kluczowy krok w naszym zdrowieniu. Aby znaleźć sponsora DDA, chodzimy na mityngi i wydarzenia wspólnoty DDA i słuchamy wypowiadających się uczestników. Szukamy kogoś, kto przepracował program Dwunastu Kroków DDA, regularnie uczestniczy w mityngach i rozumie zasady wspólnoty. Możemy również szukać kogoś, kto osiągnął zauważalny poziom pogody ducha i trzeźwości emocjonalnej. Zwykle szukamy sponsora tej samej płci, by uniknąć komplikacji uczuciowych.

Możemy poprosić potencjalnego sponsora o numer telefonu, a potem zadzwonić, by porozmawiać o DDA. Jeśli stwierdzimy, że dobrze nam się rozmawia z tą osobą, pytamy, czy może zostać naszym sponsorem. Rozmawiamy też o naszych oczekiwaniach co do relacji sponsor - sponsorowany. Możemy powtórzyć taką procedurę z dwoma lub trzema osobami. Na koniec prosimy jedną z nich, by została naszym sponsorem.

RODZAJE SPONSOROWANIA W DDA:

Tradycyjne: doświadczony członek wspólnoty DDA prowadzi osobę sponsorowaną przez program Dwunastu Kroków i pomaga jej zrozumieć proces zdrowienia DDA.

Współsponsorowanie: dwóch członków wspólnoty DDA na podobnym etapie zdrowienia i o podobnym doświadczeniu pomaga sobie wzajemnie w zdrowieniu.

Tymczasowe: członkowie wspólnoty DDA, przebywający w szpitalu, więzieniu lub w innej instytucji, mogą korzystać z pomocy sponsora krótkoterminowego, do czasu znalezienia stałego sponsora w macierzystej grupie DDA.

Na odległość: członkowie wspólnoty DDA, którzy są odizolowani geograficznie, w celu uzyskania wsparcia mogą korzystać z kontaktu on-line lub przez telefon. Jeśli okoliczności uniemożliwiają bezpośredni kontakt ze sponsorem, sponsorowanie na odległość może być nadal znaczące i skuteczne.

W niektórych miejscach trudno znaleźć sponsora, nie są oni łatwo dostępni. W takiej sytuacji może być musimy musieli poszukać sponsora na odległość lub jeździć do innych miast, gdzie wspólnota DDA jest bardziej aktywna.

Jeśli to my jesteśmy proszeni o bycie sponsorem, staramy się odpowiedzieć „tak”. Sponsorowanie jest jednym z kluczowych działań, które pomaga członkom DDA zachować emocjonalną trzeźwość, a jednocześnie nadal wzrastać duchowo. Sponsorując innych, bardziej poznajemy samych siebie i dowiadujemy się więcej o przebiegu procesu zdrowienia. Uczymy się, że jeśli pracujemy na Dwunastu Krokach i uczęszczamy regularnie na mityngi DDA, mamy coś do zaoferowania drugiej osobie. Możemy przekazać dar zdrowienia, który kiedyś podarowano nam.

BYCIE SPONSOREM

Sponsor DDA dzieli się ze sponsorowanym swoim duchowym programem zdrowienia i dostarcza wskazówek nowicjuszowi, gdy ten tworzy własne fundamenty zdrowienia przy pomocy Dwunastu Kroków. Sponsor rozumie skutki wychowywania się w dysfunkcyjnej rodzinie. Rozumie też, jak ważne jest uporanie się z nagromadzonym żalem i ponowne wychowywanie samego siebie przy pomocy Kroków DDA. Sponsorzy DDA

nie są terapeutami, ale mogą ofiarować wsparcie potrzebne sponsorowanemu, kiedy powraca on do nadużyć, traum i innych przytłaczających doświadczeń z dzieciństwa.

Sponsor DDA:

- dzieli się własną historią zdrowienia, a także doświadczeniem, siłą i nadzieją;
- pomaga osobie sponsorowanej zrozumieć emocjonalną nietrzeźwość, cechy dorosłego dziecka z Listy cech DDA i skutki rodzinnego alkoholizmu lub dysfunkcji;
- zachęca do aktywnej pracy na Krokach, uczestnictwa w mityngach, pisania, medytacji i poszukiwania Siły Wyższej;
- zachęca osobę sponsorowaną do przełamywania starych rodzinnych zasad: „Nie mów”, „Nie ufaj”, „Nie czuj”, „Nie pamiętaj”;
- pomaga osobie sponsorowanej rozpoznać, wyrazić i zrozumieć jej uczucia;
- świeci przykładem poprzez swoje własne aktywne zdrowienie.

Sponsor DDA, który jest uzależniony, nie może być aktywny w swoim uzależnieniu. Nie możemy sponsorować innych, jeśli pijemy, odurzamy się środkami psychoaktywnymi czy angażujemy się w inne zachowanie, które kwalifikuje się jako nawrót choroby.

Ważne jest również, aby pamiętać, że sponsor DDA:

- nie jest dla osoby sponsorowanej rodzicem, autorytetem ani Siłą Wyższą,
- nie osądza ani nie kwestionuje uczuć czy spostrzeżeń osoby sponsorowanej,
- nie robi dla sponsorowanego tego, co on może zrobić sam,
- nie daje ani nie pożycza pieniędzy,
- nie wchodzi z osobą sponsorowaną w relacje o charakterze uczuciowym lub seksualnym.

PRZEBIEG PROCESU ZDROWIENIA W DDA

Sięgnięcie dna / Prośba o pomoc i przyjęcie jej
Przyznanie się do bezsilności i braku możliwości
kierowania własnym życiem
Otwarcie się na duchowość i duchowe rozwiązanie
Bycie szczerym i uczciwym / Rozliczenie się
z własną przeszłością
Otwarte i szczerze opowiedzenie drugiej osobie
swojej historii
Pokorne dążenie do wyzbycia się swoich wad
Wybaczenie samemu sobie
Zadośćuczynienie tym, których skrzywdziliśmy
Ciągły obrachunek codziennych myśli i zachowań
Znalezienie rozeznania
Medytacja i poszukiwanie duchowego kierownictwa
Praktykowanie miłości do innych i do samego siebie
Niesienie posłania zdrowienia innym

BYCIE SPONSOROWANYM

Sponsor będzie oczekiwać od sponsorowanego aktywnego uczestniczenia w jego własnym zdrowieniu. Sponsor będzie oczekiwać od sponsorowanego uczciwości względem siebie i innych. Osoba sponsorowana powinna regularnie kontaktować się ze swoim sponsorem i wywiązywać się z podjętych zobowiązań. Sponsorowani z uzależnieniami muszą również zobowiązać się do abstynencji. Nie możemy skutecznie pracować na programie DDA, jeśli jednocześnie odurzamy się alkoholem, narkotykami czy innymi nałogowymi zachowaniami.

Sponsor będzie obserwować gotowość osoby sponsorowanej i będzie zwracać uwagę na to, czy osoba ta wypełnia wszystkie zadania podczas pracy nad danym Krokiem i regularnie uczestniczy w mityngach. Sponsor będzie oczekiwać, że osoba sponsorowana przyjmie na siebie pełną odpowiedzialność za swój program [zdrowienia] i za swoje zachowanie.

Podjęcie decyzji o zakończeniu relacji sponsor/sponsorowany nie jest porzuceniem. Jednakże, gdy któraś ze stron zdecyduje, że musi iść dalej swoją drogą, osoba ta powinna być uczciwa i taktowna w związku ze swoją decyzją.

Sponsorowanie według modelu „Towarzysze podróży” wymaga zarówno od sponsora, jak i od osoby sponsorowanej, aby we wszystkich poczynaniach kierować

się zasadami Kroków DDA. Te zasady to między innymi poddanie się, uczciwość wobec siebie, dokonanie własnego obrachunku i gotowość. To model sponsorowania, w którym działania mają charakter dwukierunkowy.

AFIRMACJE I ZOBOWIĄZANIA

Dla sponsorowanych:

- Mogę prosić o pomoc bez poczucia, że jestem dla kogoś ciężarem.
- W relacji z drugą osobą mogę być na równi.
- Mam gotowość do zrobienia wszystkiego, co konieczne, by zdrowieć.
- Jestem w stanie wybrać zdrowego sponsora.
- Będę solidnie pracować na programie DDA, krok po kroku.
- Będę świętować przełomowe momenty mojego zdrowienia.

Dla sponsorów:

- Mam coś, co mogę dać drugiej osobie.
- Mogę komuś pomóc dzięki temu, czego nauczyłem się, zdrowiejąc.
- Mogę pomóc innemu dorosłemu dziecku, bez względu na rodzaj krzywdy, której doświadczyliśmy jako dzieci.
- Mogę dzielić się swoim doświadczeniem, zamiast udzielać rad.
- Będę unikać „naprawiania” lub ratowania innych.
- Będę utrzymywać zdrowe granice.

Informacje zawarte w tej ulotce pochodzą głównie z rozdziału 11 Wielkiej Czerwonej Księgi wspólnoty DDA. By uzyskać więcej informacji na temat sponsorowania w DDA, proszę zapoznać się z tym rozdziałem.

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © 2021 Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Sponsorowanie w DDA: Towarzysze podróży



Dorośle Dzieci Alkoholików/
Rodzin Dysfunkcyjnych
ACA (DDA/DDD)
www.dda.org.pl
intergrupa@dda.org.pl

Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
information@acawso.com

©2021 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.