

довели до сексуално привличане. Подобен интерес може да ни отклони от същността на спонсорството и да попречи на откритото общуване.

„Когато спрях да употребявам, бях неуверена и самотна. Бях готова на всичко, за да получа малко утеха и да не съм сама. Тогава се стремях да задоволявам тези мои желания, бягайки от мисълта, че трябва да започна да работя за възстановяването си. Благодаря на Бога, че членовете на общността, с които се запознах тогава, ме подкрепяха и не се възползваха от безсилието ми в онзи ранен етап от възстановяването.”

Има членове, които обмислят дали да не се обърнат към повече от един спонсор. Някои зависими поемат именно в тази посока, но повечето са против. Според тях това крие опасност „да се подхлъзнат“ и да започнат да манипулират спонсорите си, с цел извличане само на удобни за тях отговори.

КОГА трябва да намерим спонсор?

За повечето членове е важно да намерят спонсор възможно най-скоро, докато други твърдят, че не трябва да се избързва. Посещаването на максимален брой сбирки ни помага да определим с кого се чувстваме комфортно и на кого можем да гласуваме доверие. В случай че някой сам предложи да ни бъде спонсор, не сме длъжни да се съгласяваме. Трябва да запомним, че ако даден спонсор ни помогне в началото на нашето възстановяване, но в по-късен етап спре да отговаря на нашите нужди, ние имаме право да го сменим с друг.

„Мога да сравня времето, през което си търсех спонсор, с удавяне. Имах нужда

някой да ме спаси и това трябваше да стане на секундата!”

Тепърва навлизайки в програмата, ние се нуждаем от помощта и подкрепата на други като нас. Никога не е твърде рано да си разменим телефонните номера с други възстановяващи се зависими и да започнем да споделяме с тях. Нашата програма работи, защото можем да предложим един на друг помощта си. Повече не ни се налага да живеем в изолация – започваме да се чувстваме като част от нещо по-могъщо от нас самите. Спонсорството ни помага да осъзнаем, че Общността на АН е нашият нов дом.

Възможно е да имате въпроси, чиито отговори липсват в тази брошура. Разбира се, няма „правилни“ и „неправилни“ отговори – нашата Общност е изградена от опита на всеки един неин член и всеки един опит сам по себе си е уникален – ние ви предлагаме и книга за спонсорството, която засяга по-задълбочено много от свързаните с него въпроси.



Превод на литература, одобрена от
Общността на анонимните наркозависими
Copyright © 1983 - 2004
by Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Всички права запазени



Narcotics Anonymous®
Анонимни Наркозависими

Спонсорство

Нова редакция

Още на първите си сбирки в Общността на Анонимни наркозависими (АН) получаваме важна препоръка и тя е да си намерим спонсор. За голяма част от новодошлите, обаче, тази концепция е нещо ново. Какво се крие зад нея? Как да намерим спонсор и за какво ни е нужен? Къде да го търсим? Тази брошура ще те запознае накратко със същността на спонсорството в контекста на АН.

В нашата книга е написано, че „сърцето на АН бие, когато двама зависими споделят своето възстановяване“. С други думи, спонсорството е налице, когато един зависим помага на друг. Нужна е взаимност, за да може то да изгради едни взаимоотношения на грижа, духовност и съпричастност, които да помогнат както на спонсора, така и на човека, който се е обърнал към него.

КАКВО е спонсорът?

Спонсорството е доверителна връзка с множество интерпретации. Спонсорът е член на Общността на АН, който живее и работи според програмата за възстановяване и би могъл да изгради специални взаимоотношения на доверие и подкрепа. Повечето членове на Общността са приели, че спонсорът е преди всичко човек, който работи с нас по „Дванадесетте стъпки на АН“ (също и „Дванадесетте традиции“ и „Дванадесетте концепции“). Не е задължително да сме приятели, но трябва да му имаме доверие. С него споделяме онова, което не бихме могли да разкажем по време на сбирка.

„Благодарение на моя спонсор започнах да се доверявам на хората и преодолях всички стъпки от програмата. Когато му разказах в каква бъркотия се бе превърнал животът ми, той сподели, че е бил в същото положение. Той ми показва как да живея без наркотиците.

КАКВО прави спонсорът?

Спонсорът споделя своите опит и силни страни с човека, който го е потърсил, и му вдъхва надежда. Някои виждат в него грижовен и съпричастен човек, на когото може да се разчита. Човек, който обезателно ще ги изслуша и подкрепи. Други ценят обективността и безпристрастността, като разчитат на искреното му мнение, независимо колко трудно за преглъщане би могло да се окаже то. Разбира се, има и такива, които се обръщат към спонсор основно за насоки в работата по Дванадесетте стъпки.

На въпроса „Защо ми е спонсор?“ един от спонсорите отговори така: „Защото на човек му е нужна помощ, за да прозре, че лъже самия себе си.“

Спонсорството дава резултати по същата причина, поради която и АН: защото възстановяващите се членове на общността споделят онова, което ги свързва – зависимостта и терапията, и в много случаи те са съпричастни един към друг. Спонсорът не е правен консултант. Той не е банкер, родител, брачен съветник или пък социален работник. Не е и терапевт, който предлага специализирана помощ и професионални съвети. Спонсорът също е зависим, който е поел по пътя на своето възстановяване и който е готов да сподели това пътуване по „Дванадесетте стъпки“.

Споделяйки опасенията и въпросите си с нашите спонсори, често те ни отвръщат със същото – споделят. Понякога препоръчват литература за четене, мотивират ни да изразим мислите си върху лист хартия или отговарят на конкретни въпроси по програмата. Докато сме нови в АН, спонсорът ще ни помогне да вникнем в нещата, които ни се струват неразбираеми по отношение на

програмата, използвания език, сбирките, концепцията за т.нар. „служене“, принципите на АН и естеството на духовното пробуждане.“

КАКВО се очаква от човек, който има спонсор?

Препоръчително е да се поддържа редовен контакт със спонсора. Освен по телефона, можем да общуваме с него и по време на сбирките. Някои спонсори определят колко често биха искали да контактуваме с тях, други нямат подобни изисквания. Ако не успеем да намерим спонсор, който живее наблизко, можем да се възползваме от съвременните технологии, за да поддържаме връзка. Не е от значение какви средства за общуване използваме – важното е да проявяваме искреност и непредубеденост.

„Разчитам на насоките и различната гледна точка, които ми дава спонсорът. Може да се каже, че той е моят най-безкористен слушател. Понякога е нужно да изречеш нещо на глас, за да го погледнеш от различен ъгъл.“

Нормално е понякога да се колебаем дали да ги търсим, защото ни се струва, че сме в тежест или че ще поискат нещо в замяна. Но истината е, спонсорите извличат не помалка полза от самите нас. Вярваме, че можем да запазим онова, което сме придобили, само като го споделяме с други хора. Ползвайки се от помощта на спонсорите, реално ние им помагаме да останат „чисти“ и да се възстановят.

КАК да намерим спонсор?

Нужно е само да потърсим такъв. Звучи лесно, но не винаги е точно така. Много от нас се страхуват да поискат помощ. В периода на

активната си зависимост ние свикваме да не се доверяваме на никого. Затова идеята да потърсим човек, който да ни изслуша, може да ни повлияе потискащо и стряскащо. И все пак болшинството членове на Общността описват спонсорството като неделима част от тяхното възстановяване. Понякога точно когато сме събрали достатъчно смелост, за да помолим за помощ, се сблъскваме с категоричен отказ. Ако това се случи, трябва да проявим упоритост, силна вяра и да не го приемаме лично. Обикновено такъв отказ няма нищо общо с нас самите – въпросният спонсор може да е прекалено зает, да има предостатъчно разчитачи на него хора или просто да е в труден етап от живота си. От нас се иска да се съвземем и да потърсим другиго.

„Когато избирах спонсора си, подхождах като на интервю. Дали си подхождаме? Какви са очакванията му? А моите? Аз търсех непредубеден човек, с когото мога да разговарям спокойно.“

Най-доброто място за намиране на спонсор са сбирките на АН. Добра алтернатива са мероприятията в центровете за служене и конвенциите. Повечето от нас търсят човек, на когото могат да се доверят, който ще бъде съпричастен и който работи активно по програмата. Болшинството членове, особено най-новите, търсят спонсор, който е „чист“ от по-дълго време в сравнение със самите тях.

Практиката показва, че е добре да потърсим човек с близък на нашия опит, който е водил сходни битки и би оценил онова, което сме постигнали. Повечето от нас се насочват към спонсор от същия пол, за да открият съпричастност и за да се чувстват покомфортно. Други смятат, че полът не е от решаващо значение. Имаме право на избор. Но е силно препоръчително да избягваме ситуации, които биха