

SPONSOROWANIE

Sponsorowanie jest jednym z podstawowych narzędzi, jakich używamy, żeby wrócić do zdrowia i żeby poradzić sobie ze zgubnym wpływem choroby alkoholowej bliskiej osoby na nasze zachowanie. Sponsor jest tą osobą, z którą możemy dzielić się swoimi przemyśleniami i odczuciami.

Większość z nas wybiera sponsora, który już jakiś czas temu przyszedł do Al-Anon i jest na tyle obeznany z programem, żeby nauczyć nas stosować go na co dzień w naszym życiu. Mimo że zasady Al-Anon opierają się na prostych oraz łatwych do zrozumienia pojęciach, sloganach czy działaniach, **czasami możemy nie wiedzieć, kiedy i jak użyć ich w praktyce** – wówczas z pomocą przychodzi sponsor.

Możemy do niego zadzwonić pomiędzy mityngami Al-Anon, szczególnie wtedy, gdy mierzymy się z trudną sytuacją, chcemy osiągnąć jakiś cel, czujemy się zagubieni lub po prostu potrzebujemy z kimś porozmawiać. Cudownie jest mieć kogoś, do kogo możemy się zwrócić; kogoś, kto już nas zna, **kto zobowiązał się być dla nas w trudnych chwilach** oraz wysłuchać nas, kiedy tego potrzebujemy; kogoś, kto może spojrzeć na naszą sytuację z innej perspektywy; kogoś, **kto szanuje naszą prywatność** i zachowa dla siebie wszystko, co powiemy.

Sponsor jest przyjacielem, kimś kto sam doświadczył niszczącego wpływu alkoholizmu, ale w pracy według programu Al-Anon odnalazł spokój i nadzieję. On lub ona, wysłuchuje, dzieli się doświadczeniem, siłą i nadzieją oraz oferuje wsparcie i pociechę. **Sponsor jednak nie ma odpowiedzi na wszystkie pytania.** On lub ona, tak jak my, **jest tylko człowiekiem**, który wraca do zdrowia. Nikt z nas – niezależnie od tego, jak długo jest w Al-Anon – nie doszedł jeszcze do końca swego rozwoju.

Jako sponsorzy szczególnie musimy uważać na to, aby nie dawać konkretnych rad, co robić lub nie w danej sytuacji. Naszym założeniem jest **pomaganie członkom Al-Anon, aby samodzielnie rozwiązywali swoje problemy i znajdowali odpowiedzi na nurtujące ich pytania.**

Przy szukaniu sponsora najlepiej jest wziąć udział w kilku mityngach Al-Anon, żeby znaleźć kilku potencjalnych kandydatów. Nie zawsze jednak jest to możliwe. Większość z nas szuka kogoś, kto stara się aktywnie żyć według programu. **To oznacza, że szukamy sponsora, który używa zasad i założeń programu w swoim życiu, np. przeszedł Dwanaście Stopni, rozważa Dwanaście Tradycji, aktywnie pracuje w służbie, czyta literaturę Al-Anon, stosuje się do zasad i szczerze dzieli się doświadczeniami na mityngach.**

Polecane jest również, żeby **wybierać sponsora tej samej płci**, aby uniknąć komplikacji uczuciowych czy wręcz fizycznych zbliżeń, co może bardzo skomplikować wasze relacje. Nie jest to jednak ścisła reguła. **Najważniejsze jest, żebyśmy poprosili o pomoc bez strachu**, zwracając się jak człowiek do człowieka. Jeśli słuchając kogoś, **identyfikujemy się z nim**, możemy porozmawiać z nim po mityngu lub poprosić o jego numer telefonu.

Jeśli dobrze się przy nim czujemy, może jest to właśnie ta osoba, którą powinniśmy poprosić o zostanie naszym sponsorem. Na początku nie będziemy się czuli na tyle komfortowo, żeby komukolwiek zawracać sobą głowę. Alkoholizm pozostawił dużą bliznę na naszym poczuciu pewności siebie i czujemy się niegodni tak wielkiej uwagi. Nie chcemy być dla nikogo ciężarem. Dopiero po jakimś czasie możemy odkryć, że taka prośba nie jest ciężarem, ale zaszczytem i honorem.

Materiał roboczy opracowany przez Komitet Literatury Al-Anon. Sugestie pomocne w szukaniu sponsora Al-Anon oraz określający relacje, jakie mogą zachodzić między sponsorem a sponsorowanym. Jest to fragment rozdziału z nieprzetłumaczonej jeszcze w całości książki „How Al-Anon works for families & friends of alcoholics”, copyright by Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Sponsorowanie jest relacją, która przynosi korzyści obu stronom. Pozwala sponsorom od nowa spojrzeć na zasady Al-Anon oraz wprowadzać w życie Dwunasty Stopień. **Nikt nie pracuje lepiej niż nowo przybyły, inspirując swoim zaangażowaniem i świeżością wielu doświadczonych członków.** Często widzimy w sponsorowanych odbicie samych siebie. Możemy odkryć te dziedziny naszego życia, nad którymi musimy mocniej popracować lub takie, na których skupiamy się za bardzo. Widzimy, jak daleko zaszliśmy i jak długa droga jest jeszcze przed nami. W tym, czym dzielą się inni często słyszymy to, co jest nam najbardziej potrzebne. Sponsorowanie jest więc narzędziem, którego nasza Siła Wyższa może użyć, aby pomóc obu stronom.

Większość ludzi na prośbę, aby zostali sponsorem reaguje bardzo miło, ale **czasami, z różnych powodów, nie są w stanie podjąć się tego zadania.** Jeśli tak się stanie, powinniśmy **poprosić kogoś innego.** Dla wielu z nas nie ma lepszego sposobu na budowanie zaufania i naukę szczerzej komunikacji niż sponsorowanie. Im szybciej skorzystamy z tej okazji, tym szybciej zaczniemy się rozwijać. Niemniej każdy z nas powinien działać według programu i w swoim własnym tempie.

Nie ma dobrego ani złego czasu na znalezienie sponsora. Niektórzy z nas są gotowi na to natychmiast, inni potrzebują czasu, zanim znajdą w sobie odwagę, żeby wykonać ten krok, ale są i tacy, którzy nigdy się na to nie zdecydują. Jednak nigdy nie jest za późno, żeby znaleźć sponsora. **Możemy także zmienić go w każdym momencie.**

Sponsor nie jest w stanie sprawić, aby program Al-Anon pomógł i zadziałał, jeśli sponsorowany tego sam nie chce. Każdy z nas, tak sponsor jak i sponsorowany, musi samodzielnie pracować nad Stopniami i wcielać je w życie.

Nawet najbardziej oddany sponsor nie jest w stanie być zawsze dostępny. Ważne jest też, aby pamiętać, że **sponsor to tylko jeden z wielu głosów w Al-Anon.** Jeśli nie jesteśmy w stanie uzyskać pomocy od osoby, do której zwracamy się w pierwszej kolejności, powinniśmy poprosić o nią innych członków wspólnoty. **Nasze potrzeby są ważne.** Do nas należy obowiązek upewnienia się, że rozwiązaliśmy nasze problemy.

KM.44.26.2016 zatwierdzono – KT 10.12.2016