

Спонсорство ВДА: Попутчики

Всемирная Сервисная Организация Взрослых Детей из
Алкогольных/Дисфункциональных семей www.adultchildren.org
information@acawso.com +1(310) 534-1815

Центр распространения литературы ВСО ВДА +1(562) 595-7831 help@acawso.com

© 2015 ACA WSO, Inc. Все права защищены.

В ВДА отношения между спонсором и спонсируемым представляют собой духовную связь между двумя людьми, помогающими друг другу в жизни, вместе взрослея и не повторяя дисфункциональное поведение в своих семьях. Взрослые дети не могут выздоравливать в одиночку или в изоляции. Вместе мы учимся предлагать и принимать здоровую поддержку. Мы познаём, что значит быть другом.

“ПОПУТЧИКИ”

Уникальная модель спонсорства, применяемая в ВДА, ставит спонсора и спонсируемого в равные условия, они вместе ведут поиск ответов и решений. Благодаря спонсорству Взрослые дети находят сочувствие. Это взаимопонимание является практическим подтверждением нашей идентификации с другим Взрослым ребёнком.

В качестве «попутчиков» по выздоровлению, нам не нужно бояться спонсорства как воспроизведения давления, пренебрежения или контроля, с которыми мы сталкивались в детстве. Для многих из нас спонсорство ВДА станет первым шансом наладить отношения, основанные на равенстве и взаимном уважении. Скорее всего нам не понятна эта идея, поскольку мы выросли в семьях, в которых отсутствовали здоровые отношения, основанные на уважении и доверии.

Попросить кого-нибудь стать нашим спонсором — ключевой шаг в нашем выздоровлении. Чтобы найти спонсора ВДА, мы ходим на собрания и мероприятия ВДА и слушаем, чем делятся участники. Мы ищем того, кто проработал Двенадцать Шагов ВДА, регулярно посещает собрания и понимает принципы ВДА. Мы также можем искать того, кто достиг заметного уровня спокойствия и эмоциональной трезвости. Обычно мы ищем спонсора того же пола, чтобы избежать недоразумений романтического характера.

Мы можем попросить номер телефона у потенциального спонсора, а затем позвонить, чтобы поговорить о ВДА. Если мы считаем, что нам комфортно разговаривать с этим человеком, мы спрашиваем, может ли он стать спонсором. Мы также обсуждаем обоюдные ожидания от отношений между спонсором и спонсируемым. Мы можем пообщаться таким образом с двумя или тремя людьми. В конце концов мы просим одного из них стать нашим спонсором.

В некоторых регионах нелегко найти спонсора ВДА. В этой ситуации нам, возможно, придётся искать спонсора дистанционным методом или посещать другие города, где ВДА более активно.

Если нас просят стать спонсором, мы стараемся сказать «да». Спонсорство — одно из ключевых действий, которое помогает члену ВДА сохранять эмоциональную трезвость, продолжая при этом расти духовно. Спонсируя других, мы узнаем больше о себе и об этапах выздоровления. Мы узнаем, что если мы работаем над Двенадцатью Шагами и регулярно посещаем собрания ВДА, нам есть что предложить другому человеку. Мы можем передать дар выздоровления, который был дан нам.

Виды спонсорства ВДА

Традиционный:

Опытный член ВДА проводит спонсируемых по Двенадцати Шагам и помогает им понять процесс выздоровления в ВДА.

Со-спонсорство:

Два члена ВДА с похожим опытом и примерно равным сроком выздоровления в Программе ВДА поддерживают друг друга в процессе выздоровления.

Временный:

Члены ВДА, находящиеся на лечении или в каких-либо специализированных учреждениях, могут некоторое время пользоваться поддержкой временного спонсора до тех пор, пока не найдут постоянного, присоединившись к группе ВДА.

Дистанционное:

Члены ВДА, географически изолированные, могут использовать телефонные или онлайн встречи для поддержки. Если обстоятельства не позволяют встречаться со спонсором лично, дистанционное общение может быть значимым и эффективным.

БЫТЬ СПОНСОРОМ

Спонсор ВДА делится своей духовной программой выздоровления со спонсируемым и даёт рекомендации новичку, который строит свой собственный фундамент для выздоровления с помощью Двенадцати Шагов ВДА. Спонсор понимает последствия воспитания в неблагополучной семье. Спонсор также понимает важность проживания накопленного горя и становления Любящим Родителем для самого себя с помощью Шагов ВДА.

Спонсоры ВДА не являются терапевтами или консультантами, но они могут предложить необходимую поддержку спонсируемому, при пересмотре жестокого обращения, травм и других тяжелых переживаний детства.

Спонсор ВДА:

- делится собственной историей, а также своим опытом, силой и надеждой на выздоровление,

- помогает спонсируемому понять эмоциональное опьянение, черты из Списка характерных особенностей, а также последствия семейного алкоголизма и дисфункции,
- поощряет активную работу по Шагам, посещение собраний, ведение дневника, медитацию и поиск Высшей Силы,
- побуждает спонсируемого нарушать старые семейные правила, запрещавшие говорить, доверять, чувствовать и помнить,
- помогает спонсируемому осознать, выразить и понимать чувства,
- подаёт пример собственным активным выздоровлением.

Спонсор ВДА, который имеет зависимость, не должен находиться в активном употреблении. Мы не можем спонсировать других, если мы пьем, принимаем наркотики или занимаемся каким-либо другим поведением, которое можно было бы квалифицировать как срыв.

Также важно помнить, что спонсор ВДА:

- не является родителем, авторитетным лицом или Высшей Силой для спонсируемого лица,
- не осуждает и не обесценивает чувства или инсайты спонсируемого лица,
- не делает для спонсируемого того, что спонсируемый может делать сам,
- не даёт и не занимает денег,
- не вступает в романтические или сексуальные отношения со спонсируемым.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ВДА

Достижение дна/Просьба о помощи и её принятие
 Признание бессилия и неуправляемости
 Открытие себя духовности и духовному пути
 Честность/Инвентаризация нашего прошлого
 Открытый и честный рассказ своей истории другому
 Смирненное стремление избавиться от недостатков
 Прощение самого себя
 Возмещение ущерба пострадавшим
 Постоянная инвентаризация повседневных мыслей и поведения
 Обретение пронизательности
 Медитация и поиск духовного направления
 Практика любви к другим и к себе
 Передача вести о выздоровлении другим

БЫТЬ СПОНСИРУЕМЫМ

Спонсор ожидает, что спонсируемый примет активное участие в своём собственном выздоровлении. Спонсор ожидает, что человек будет честен с собой и другими. Спонсируемым необходимо будет поддерживать регулярные контакты со своим спонсором, и ожидается, что они будут выполнять взятые на себя обязательства. Спонсируемые с зависимостями также должны воздерживаться. Мы не можем эффективно работать по Программе ВДА, если будем принимать алкоголь, наркотики или впадать в зависимое поведение.

Спонсор ждёт проявления готовности со стороны спонсируемого и обращает внимание на то, выполняет ли спонсируемый работу по Шагам и регулярно ли посещает собрания. Спонсор ожидает, что спонсируемый возьмет на себя полную ответственность за свою программу выздоровления и поведение.

Принятие решения о прекращении отношений спонсор/спонсируемый — не является отвержением. Однако, когда одна из сторон решает, что ему или ей нужно двигаться дальше, этот человек должен быть честным и тактично сообщить о своем решении.

Тип спонсорства «попутчики» призывает и спонсора, и спонсируемого применять принципы Шагов ВДА во всех своих делах. Эти принципы включают в себя капитуляцию, честность перед самим собой, инвентаризацию и готовность. Спонсорство в ВДА — это улица с двусторонним движением.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АФФИРМАЦИИ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Для спонсируемых:

- Я могу обращаться за помощью, не чувствуя себя обузой.
- В отношениях с другим человеком я могу вести себя на равных.
- Я чувствую готовность выполнить всё возможное, чтобы выздороветь.
- Я способен выбрать себе здорового спонсора.
- Я буду работать серьезно над Программой ВДА, шаг за шагом.
- Я буду праздновать вехи своего выздоровления.

Для спонсоров:

- У меня есть что предложить другому человеку.
- У меня есть опыт выздоровления, который может кому-то помочь.
- Я могу помочь другому члену ВДА вне зависимости от вида насилия, пережитого в детстве.
- Я могу поделиться своим опытом, вместо того, чтобы давать советы.
- Я не буду стараться «исправлять» или спасать других людей.
- Я буду поддерживать здоровые границы.

Информация в этой брошюре основана прежде всего на тексте 11 главы Красной Книги ВДА. Для получения дополнительной информации о спонсорстве, пожалуйста, обратитесь к этой главе.

Всемирная Сервисная Организация Взрослых Детей из
Алкогольных/Дисфункциональных семей www.adultchildren.org
information@acawso.com +1(310) 534-1815

Центр распространения литературы ВСО ВДА +1(562) 595-7831 help@acawso.com