

V DDA predstavuje vzťah medzi sponzorom a sponzím (sponzorovaným členom) duchovné spojenie medzi dvomi ľuďmi, ktorí pomáhajú jeden druhému prekonávať v živote následky vyrastania v dysfunkčnej rodine. Dospelé deti sa nemôžu uzdraviť samy alebo v izolácii. Spoločne sa učíme ponúkať a prijímať zdravú podporu. Učíme sa, čo znamená byť priateľom.*

„SPOLUPÚTNICI“

Jedinečný model sponzorstva v DDA dáva sponzora a sponziho na rovnocennú úroveň, keď spoločne hľadajú odpovede a riešenia. Prostredníctvom sponzorstva objavujú dospelé deti empatiu. Ide o vzájomné porozumenie, ktoré nám pomáha stotožniť sa s iným dospelým dieťaťom.

Ako „spolupútnici“ v uzdravovaní sa nemusíme obávať, že sponzorstvo bude opakovaním nadvlády, zanedbávania alebo kontroly, ktoré sme zažili ako deti. Pre mnohých z nás bude sponzorstvo DDA prvou šancou nadviazať vzťah založený na rovnosti a vzájomnej úcte. Môže to byť pre nás neznámy pojem, pretože pochádzame z rodín, v ktorých sa nepestovali zdravé vzťahy založené na dôvere a úcte.

Požiadajte niekoho, aby bol našim sponzorom, je kľúčový krok v uzdravovaní. Ak chceme nájsť sponzora v DDA, chodíme na mítingy a podujatia DDA a počúvame výpovede iných. Hľadáme niekoho, kto pracuje na Krokoch DDA, zúčastňuje sa pravidelne na mítingoch a rozumie princípom DDA. Môžeme tiež hľadať niekoho, kto už dosiahol viditeľnú úroveň vyrovnanosti a emocionálnej triezvosti. Snažíme sa, aby to bol niekto, s kým sa nezapletieme do milostného vzťahu.

Môžeme si vypýtať telefónne číslo potenciálneho sponzora, potom mu zavolať a porozprávať sa s ním o DDA. Ak sa v rozhovore s týmto človekom cítime príjemne, môžeme sa ho spýtať na sponzorstvo. Prediskutujeme tiež naše očakávania, ktoré sa týkajú vzťahu medzi sponzorom a sponzím. Môžeme to skúsiť s dvoma alebo tromi ľuďmi. Nakoniec si niekoho z nich vyberieme.

*) Sponzorstvo v našom programe neznamená finančnú podporu, ale pomoc iného člena programu pri práci na programe.

TYPY SPONZORSTVA V DDA

Tradičné: Skúsený člen DDA sprevádza sponziho Dvanástimi krokmi a pomáha mu porozumieť priebehu uzdravovania v DDA.

Spolupútnictvo: Dvaja členovia DDA s podobnou skúsenosťou a časom stráveným v programe sa navzájom podporujú vo svojom ďalšom uzdravovaní.

Dočasné: Členovia DDA v liečebnom alebo ústavnom zariadení môžu využiť dočasné sponzorstvo, kým si nenájdu stáleho sponzora v domovskej skupine.

Sponzorstvo na diaľku: Členovia DDA, ktorí sú od seba geograficky vzdialení, môžu využiť telefón alebo online kontakt. Ak okolnosti bránia osobnému stretnutiu so sponzorom, môže byť sponzorstvo na diaľku užitočné a efektívne.

V niektorých oblastiach nie sú sponzori DDA ľahko dostupní. V takejto situácii sa môžeme pokúsiť nájsť si sponzora „na diaľku“ alebo navštívime iné mestá, kde je DDA viac aktívne.

Ak nás požiadajú o sponzorstvo, snažíme sa povedať „áno“. Sponzorstvo je jednou z kľúčových aktivít, ktorá pomáha členovi DDA udržiavať si emocionálnu triezvosť a súčasne pokračovať v duchovnom raste. Sponzorovaním iných sa učíme viac o sebe a postupnosti uzdravovania. Učíme sa, že ak pracujeme na Dvanástich krokoch a pravidelne sa zúčastňujeme na mítingoch DDA, máme čo ponúknuť iným. Môžeme odovzdávať dar uzdravovania, ktorý sme dostali.

BYŤ SPONZOROM

Sponzor DDA hovorí so sponzím o svojom duchovnom programe uzdravovania a sprevádza nováčika pri vytváraní jeho vlastného základu na uzdravovanie pomocou Dvanástich krokov DDA. Sponzor rozumie dôsledkom

výchovy v dysfunkčnej rodine. Chápe tiež, aké dôležité je riešiť nevyjadrený žiaľ a stať sa Milujúcim rodičom samému sebe pomocou Krokov DDA.

Sponzori DDA nie sú terapeuti ani poradcovia, ale môžu poskytnúť potrebnú podporu sponzimu, ktorému sa vynárajú spomienky na zlé zaobchádzanie, traumy a iné zdrvujúce skúsenosti z detstva.

Sponzor DDA:

- sa delí o svoj vlastný príbeh, ako aj svoje skúsenosti, silu a nádej v uzdravovaní;
- pomáha sponzimu pochopiť emocionálnu intoxikáciu, črty dospelého dieťaťa a dôsledky alkoholizmu a rodinnej dysfunkcie;
- povzbudzuje sponziho k aktívnej práci na Krokoch, k účasti na mítingoch, písaniu denníka, meditácii a hľadaniu Vyššej sily;
- povzbudzuje sponziho prelomiť rodinné pravidlá: nehovor, nedôveruj, necíť a nepamätaj si;
- pomáha sponzimu rozpoznávať pocity, vyjadriť ich a porozumieť im;
- ide príkladom svojou vlastnou aktivitou na uzdravovaní.

Sponzor DDA, ktorý je závislý, nesmie byť v tejto závislosti aktívny. Nemôžeme sponzorovať iných, ak pijeme alkohol, užívame drogy alebo sa správame tak, že to možno považovať za recidívu.

Dôležité je tiež pamätať na to, že sponzor DDA:

- nie je rodičom, autoritou ani Vyššou silou pre sponziho;
- neposudzuje ani neznevažuje pocity alebo názory sponziho;
- nerobí za sponziho to, čo môže sponzi urobiť sám;
- nedáva ani nepožičiava sponzimu peniaze;
- nevytvára si ľúbostný ani sexuálny pomer so sponzím.

POSTUPNOSŤ UZDRAVOVANIA DDA

Dosiahnuť dno/Požiadat o pomoc a prijať ju
Priznať si bezmocnosť a nezládnuteľnosť
Otvoriť sa pre duchovné hodnoty a duchovné riešenie
Byť úprimný/Urobiť inventúru svojej minulosti
Otvorene a úprimne vyrozprávať svoj príbeh niekomu inému
Pokorne sa usilovať o odstránenie nedostatkov
Nájsť schopnosť odpustiť samému sebe
Urobiť nápravy voči tým, ktorých sme zranili
Pokračovať v inventúre každodenných myšlienok a správania
Hľadať schopnosť rozpoznávať
Meditovať a hľadať duchovný smer
Žiť v láske a sebaláske
Odovzdávať druhým posolstvo o uzdravovaní

BYŤ SPONZIM

Sponzor očakáva, že sponzi sa bude aktívne podieľať na svojom vlastnom uzdravovaní. Sponzor očakáva, že sponzi bude úprimný k sebe aj ostatným. Sponzi bude potrebovať pravidelný kontakt so sponzorom a bude sa od neho očakávať, že bude plniť svoje úlohy. Sponzi, ktorý má nejakú závislosť, sa musí zaviazat' k abstinencii. Nemôžeme efektívne pracovať na programe DDA, ak užívame alkohol, drogy alebo sa u nás prejavuje iné závislé správanie.

Sponzor sleduje ochotu sponziho a venuje pozornosť tomu, či sponzi pracuje na Krokoch a pravidelne navštevuje mítingy. Sponzor očakáva od sponziho, že prevezme plnú zodpovednosť za svoj program a správanie.

Rozhodnutie ukončiť vzťah medzi sponzorom a sponzom neznamená opustenie. Ak sa však ktorákoľvek strana rozhodne, že sa potrebuje posunúť ďalej, musí byť v tomto rozhodnutí úprimná a taktná.

Model spolupútnického sponzorovania vyžaduje od sponzora aj sponziho, aby vo všetkých svojich záležitostiach uplatňovali princípy Krokov DDA. K týmto princípom patrí odovzdanie, úprimnosť voči samému sebe, spoznávanie (inventúra) samého seba a ochota. Toto je obojsmerná komunikácia sponzorstva DDA.

AFIRMÁCIE A PRÍSLOBY

Pre sponziho:

- Môžem požiadať o pomoc bez pocitu, že obťažujem.
- Som rovnocenný vo vzťahu s iným človekom.
- Som ochotný urobiť všetko, čo vedie k môjmu uzdraveniu.
- Viem si vybrať dobrého sponzora.
- Budem pracovať na programe DDA krok za krokom.
- Budem oslavovať mílniky vo svojom uzdravovaní.

Pre sponzora:

- Mám čo ponúknuť inému človeku.
- Môžem pomôcť niekomu tým, čo som sa naučil počas uzdravovania.
- Môžem pomôcť inému dospelému dieťaťu bez ohľadu na formu zlého zaobchádzania, ktoré sme zažili v detstve.
- Môžem sa podeliť o svoje skúsenosti namiesto toho, aby som dával rady.
- Vyhybam sa „naprávaniu“ alebo zachraňovaniu druhých.
- Budem si udržiavať zdravé hranice.

Informácie v tomto letáku pochádzajú predovšetkým z 11. kapitoly Veľkej červenej knihy. Viac informácií o sponzorstve DDA nájdete v tejto kapitole.

Local information:

Sponzorstvo v DDA: Spolupútnici



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.