

В сообществе ВДА отношения между спонсором и подспонсорным представляют собой духовную связь двух людей, помогающих друг другу обрести жизнь, не обусловленную последствиями воспитания в дисфункциональной семье. Взрослые дети не могут выздороветь в одиночестве или в изоляции. Вместе мы учимся предлагать здоровую поддержку и принимать её. Мы узнаём, что означает быть друзьями.

«Попугачики»

Уникальный подход к спонсорству в ВДА заключается в том, что спонсор и подспонсорный находятся на равных, они ищут ответы и решения вместе. В спонсорских отношениях взрослые дети находят понимание и сочувствие. Это взаимопонимание становится практическим подтверждением нашей идентификации с другим взрослым ребёнком.

Двигаясь вместе по пути выздоровления, мы можем не бояться, что спонсорские отношения воспроизведут подавление, пренебрежение и контроль, которые мы испытывали на себе в детстве.

Для многих из нас спонсорство в ВДА станет первым шансом установить отношения, основанные на равенстве и взаимном уважении. Такой подход может быть нам непривычен, поскольку мы выросли в семьях, где здоровые, уважительные и доверительные отношения не практиковались.

Попросить кого-то стать нашим спонсором – ключевой шаг в нашем выздоровлении. Чтобы найти спонсора в ВДА, мы идём на собрания и мероприятия ВДА и слушаем выступления участников. Мы ищем тех, кто работал по Двенадцати Шагам ВДА, регулярно бывает на собраниях и понимает принципы ВДА.

Мы также можем искать кого-то, кто достиг заметного уровня душевного спокойствия и эмоциональной трезвости. Как правило, мы ищем спонсора одного с нами пола, чтобы избежать недоразумений романтического характера.

Мы можем попросить у потенциального спонсора номер телефона и потом позвонить ему, чтобы поговорить о ВДА. Если 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 на эту тему с двумя или тремя людьми. В конце концов, мы просим кого-то из них стать нашим спонсором.

В некоторых регионах спонсоров ВДА нелегко найти. В таких случаях нам, возможно, придётся искать спонсора тем или иным дистанционным способом или посещая города, где сообщество ВДА более активно.

Если нас просят быть спонсором, мы стараемся ответить согласием. Спонсорство является одним из основных направлений деятельности, которое помогает членам ВДА сохранять эмоциональную трезвость, продолжая расти духовно. Помогая другим, мы больше узнаём о самих себе и этапах выздоровления. Мы узнаём, что, если мы работаем по Двенадцати Шагам ВДА, регулярно посещаем собрания ВДА, нам есть, что предложить другим людям. Мы можем передать дальше тот дар выздоровления, который был передан нам.

Разновидности спонсорства в ВДА

Традиционное: опытный член ВДА ведёт спонсируемых по программе Двенадцать Шагов и помогает им понять процесс выздоровления в ВДА.

Соспонсорство: два члена ВДА с похожим опытом и примерно равным сроком выздоровления в программе ВДА поддерживают друг друга в процессе выздоровления.

Временное: члены ВДА, находящиеся на лечении или в заключении, могут некоторое время пользоваться поддержкой временного спонсора, пока не найдут постоянного, присоединившись к группе ВДА.

Дистанционное: члены ВДА, которые изолированы географически, могут использовать для поддержки телефонные или Интернет контакты. Если обстоятельства не позволяют встречаться со спонсором лично, дистанционное общение вполне может оказаться полезным и эффективным.

Быть спонсором

В ВДА спонсор делится своей духовной программой выздоровления с подспонсорным и даёт рекомендации новичку по созданию его собственного фундамента выздоровления с помощью Двенадцати Шагов ВДА. Спонсор понимает, каковы последствия воспитания в неблагополучной семье.

Спонсор также понимает, насколько важно избыть накопленную гору и стать любящим родителем для самого себя (reparenting - переродительство) с помощью Шагов ВДА. Спонсоры в ВДА не являются терапевтами или консультантами, но они могут предложить подспонсорным необходимую поддержку во время проработки насилия, травм и других сокрушительных переживаний их детства.

Спонсор в ВДА:

- делится своей личной историей, а также своим опытом, силой и надеждой на выздоровление;
- помогает подспонсорному понять, что такое эмоциональное опьянение, характерные особенности взрослых детей и последствия семейного алкоголизма и дисфункциональности;
- поощряет активную работу по Шагам, посещение собраний, ведение дневника, медитации и поиск Высшей Силы;
- побуждает подспонсорного сломать старые семейные правила, которые запрещают говорить, доверять, чувствовать и вспоминать;
- помогает подспонсорному осознавать, выражать и понимать свои чувства;
- служит примером активного выздоровления.

Спонсоры в ВДА, которые имеют зависимости, не должны находиться в употреблении. Мы не можем спонсировать других, если мы употребляем алкоголь, принимаем наркотики или вовлекаемся в какое-то другое поведение, которое можно квалифицировать как срыв.

Также важно помнить, что спонсор в ВДА:

- не является родителем, авторитетной фигурой или лицом, обладающим властью над подспонсорным;
- не осуждает и не обесценивает чувства или понимание подспонсорного;

- не делает для подспонсорных то, что они могут сделать для себя сами;
- не снабжает деньгами и не даёт в долг;
- не вступает в романтическую или сексуальную связь с подспонсорным.

Этапы выздоровления в ВДА:

- ✓ Достижение дна/обращение за помощью и принятие помощи
- ✓ Признание бессилия и неуправляемости
- ✓ Открытие себя духовности и духовному решению
- ✓ Обретение честности/инвентаризация нашего прошлого
- ✓ Открытое и честное обсуждение нашей истории с другим
- ✓ Смирненное стремление избавиться от недостатков
- ✓ Прощение самого себя
- ✓ Возмещение ущерба тем, кому был причинен вред
- ✓ Продолжение ежедневной инвентаризации мыслей и поведения
- ✓ Обретение проницательности
- ✓ Медитация и поиск духовного руководства
- ✓ Практика любви к другим и к себе
- ✓ Передача вести о выздоровлении другим
- ✓ Быть спонсором

Спонсор будет ожидать, что подспонсорный примет активное участие в своём собственном выздоровлении. Спонсор будет ожидать от человека, которому он оказывает поддержку, честности перед самим собой и другими. Подспонсорному нужно будет регулярно контактировать со своим спонсором и следовать обязательствам. Подспонсорные, имеющие зависимости, также должны быть привержены трезвости. Мы не можем эффективно работать по программе ВДА, если употребляем алкоголь, наркотики или имеем другие разновидности зависимого поведения.

Спонсор ждёт проявления готовности со стороны подспонсорного и обращает внимание на то,

доводит ли тот до конца работу по Шагам и как регулярно он посещает собрания. Спонсор будет ожидать, что подспонсорный возьмет на себя полную ответственность за свою программу выздоровления и поведение.

Принятие решения о завершении спонсорских отношений не является отвержением. Однако когда одна из сторон принимает решение, что ему или ей нужно двигаться дальше, этот человек должен быть честным и тактично сообщить о своем решении.

Модель «попутчиков» призывает и спонсора, и подспонсорного применять принципы программы ВДА во всех своих делах. Эти принципы включают капитуляцию, честность перед самим собой, инвентаризацию самого себя и готовность. Это - двухсторонняя улица спонсорства в ВДА.

Утверждения для подспонсорных:

- Я могу обращаться за помощью, не чувствуя себя обузой.
- Я проявляю уважение к окружающим и рассчитываю на уважение к себе.
- В отношениях с другим человеком я могу вести себя на равных.
- Я способен выбрать себе здорового спонсора.
- Я чувствую готовность выполнить всё, что необходимо для моего выздоровления.
- Я следую рекомендациям своего спонсора на пути к выздоровлению.

Утверждения для спонсоров:

- У меня есть, что предложить другому человеку.
- У меня есть опыт выздоровления, который может кому-то помочь.
- Вместо того чтобы давать советы, я буду делиться опытом.
- Я не буду стараться «исправлять» или спасать других людей.
- Я могу помочь другому члену ВДА вне зависимости от вида насилия, пережитого в детстве.
- У меня больше сходств, чем различий с другими людьми.



СПОНСОРСТВО ВДА: ПОПУТЧИКИ

Группа ВКонтакте: ВДА Самара
vk.com/vda.samara

**Форум для общения и обмена
опытом русскоязычных членов ВДА:**
www.detki-v-setke.ru

Информационная линия:
8 967 721 20 52
(Viber и WhatsApp)