

Relacje sponsorskie

Jedną z pierwszych rzeczy, jaką wielu z nas słyszy, kiedy zaczynamy chodzić na mityngi NA, jest sugestia, byśmy znaleźli sobie sponsora lub sponsorkę. Jako nowoprzybyli możemy nie rozumieć, co to znaczy. Kim jest sponsor bądź sponsorka? Jak znaleźć taką osobę i jak skorzystać z jej pomocy? Gdzie mamy szukać? Ta ulotka ma na celu przybliżenie zagadnienia, jakim są relacje sponsorskie.

Nasz Tekst Podstawowy mówi, że „serce NA bije wtedy, gdy dwóch uzależnionych dzieli się swoim zdrowieniem”. Relacja sponsorska to po prostu taka, w której jeden uzależniony pomaga drugiemu. Opiera się na wzajemności, duchowości, współczuciu i miłości. Czerpie z niej zarówno osoba sponsorowana, jak i sponsorująca.

KIM jest sponsor lub sponsorka?

Relacja sponsorska jest osobista i poufna – dla każdego może mieć inne znaczenie. Na potrzeby tej ulotki, sponsorem lub sponsorką w NA jest osoba przynależąca do Wspólnoty Anonimowych Narkomanów, która żyje Programem zdrowienia i jest gotowa do budowania wyjątkowej, wspierającej relacji z drugim uzależnionym. Dla większości członków Wspólnoty sponsor lub sponsorka to przede wszystkim ktoś, kto pomaga w pracy nad Programem Dwunastu Kroków, czasami też nad Dwunastoma Tradycjami i Dwunastoma Koncepcjami NA. Sponsor lub sponsorka niekoniecznie muszą być naszymi przyjaciółmi, ale mogą być kimś, komu ufamy. Możemy dzielić się z nimi tym, o czym trudno byłoby nam powiedzieć na mityngu.

Relacja ze sponsorem była dla mnie kluczowa przy stopniowym odbarwaniu zaufaniem innych ludzi oraz w pracy nad Krokami. Opowiedziałem mojemu sponsorowi o totalnym chaosie, jakim było moje życie, a on powiedział, że był w tym samym miejscu. Zaczął mnie uczyć, jak żyć bez narkotyków.

CO robi sponsor lub sponsorka?

Osoba sponsorująca dzieli się doświadczeniem, siłą i nadzieją ze sponsorowanymi. Niektórzy opisują swojego sponsora lub sponsorkę jako osobę kochającą i współczującą, na którą mogą liczyć, która słucha i wspiera bez względu na wszystko. Inni cenią u sponsora lub sponsorki obiektywność i bezstronność, polegając na ich szczerym i bezpośrednim oglądzie sytuacji, nawet kiedy jest trudny do zaakceptowania.

Ktoś zapytał kiedyś: „Do czego jest mi potrzebny sponsor?”. Jego sponsor odpowiedział: „Wiesz, ciężko jest dostrzec samooszukiwanie się... samemu”.

Relacje sponsorskie sprawdzają się z tego samego powodu, dla którego działa Program NA – zdrowiejących członków Wspólnoty łączą doświadczenia z choroby i zdrowienia, często też potrafią się ze sobą utożsamić. Sponsor czy sponsorka nie jest naszym radcą prawnym, bankierem, rodzicem, specjalistą od terapii małżeńskiej ani pracownikiem socjalnym. Nie jest też terapeutą oferującym profesjonalne porady. To po prostu drugi zdrowiejący uzależniony, gotowy dzielić się swoim doświadczeniem w przechodzeniu przez Program Dwunastu Kroków.

Kiedy rozmawiamy o naszych obawach i wątpliwościach ze sponsorem lub sponsorką, zwykle opowiadają o swoich własnych doświadczeniach. Czasami mogą zasugerować nam przeczytanie czegoś, wykonanie jakiegoś pisemnego zadania albo podjęcie próby odpowiedzi na pytania zawarte w Programie. Jeśli jesteśmy nowi we Wspólnocie, sponsor lub sponsorka pomogą nam zrozumieć rzeczy, które na początku mogą nie być dla nas jasne w Programie, zaczynając od żargonu Anonimowych Narkomanów, poprzez różne formaty mityngów, struktury służb, aż po pomoc w zrozumieniu znaczenia zasad NA i natury przebudzenia duchowego.

CO robi sponsorowany lub sponsorowana?

Podstawą jest utrzymywanie regularnego kontaktu ze sponsorem lub sponsorką. Oprócz rozmów telefonicznych, możemy też umawiać się na spotkania podczas mityngów. Niektóre osoby sponsorujące powiedzą nam, jak często mamy się z nimi kontaktować, inne nie stawiają takich wymagań. Jeżeli nie możemy znaleźć sponsora lub sponsorki w naszej okolicy, możemy poszukać innego sposobu kontaktu, na przykład przez internet lub pocztę. Bez względu na to, jak komunikujemy się z naszym sponsorem, ważne jest, abyśmy byli szczerzy i słuchali bez uprzedzeń.

Polegam na mojej sponsorce, której sugestie wskazują mi drogę i pokazują nową perspektywę. Sponsorka jest dla mnie przede wszystkim cenną powierniczką. Czasami jedyne, czego mi potrzeba, by zmienić punkt widzenia, jest wypowiedzenie pewnych rzeczy na głos w obecności drugiej osoby.

Możemy sądzić, że jesteśmy ciężarem dla sponsora lub sponsorki, i obawiać się odezwać lub możemy uważać, że będzie chcieć od nas czegoś w zamian. Jednak prawda jest taka, że osoby sponsorujące zyskują w tej relacji nie mniej niż my. W naszym Programie wierzymy, że możemy zachować to, co mamy, tylko poprzez dzielenie się tym z innymi. Korzystając z pomocy naszego sponsora lub sponsorki, pomagamy im zdrowieć i pozostać czystymi.

JAK znaleźć sponsora lub sponsorkę?

Jedyne, co musimy zrobić, aby znaleźć sponsora lub sponsorkę, to zapytać. Wydaje się to proste, ale może wcale nie być łatwe. Wielu z nas boi się spytać drugą osobę o to, czy może nas sponsorować. W czynnym uzależnieniu mogliśmy nauczyć się, że

nie należy ufać nikomu, więc pomyśl, aby poprosić kogoś, żeby nas słuchał i pomógł nam, może wydawać się obcy i przerażający. Mimo to większość członków NA opisuje relacje sponsorskie jako kluczowy aspekt zdrowienia. Czasami, gdy w końcu zbierzemy się na odwagę, usłyszymy odmowę. Jeśli do tego dojdzie, powinniśmy być wytrwali, mieć wiarę i starać się nie odbierać takiej decyzji zbyt osobiście. Powody, dla których ludzie odmawiają, prawdopodobnie nie mają nic wspólnego z nami: mogą być bardzo zajęci swoim życiem, sponsorować już wiele osób lub mieć trudny czas. Musimy wzmocnić naszą wiarę i zapytać kogoś innego.

Wybór sponsora traktowałem jak rozmowę kwalifikacyjną. Czy do siebie pasujemy? Jakie są twoje oczekiwania, a jakie moje? Szukałem kogoś bez uprzedzeń, z kim mógłbym swobodnie rozmawiać.

Najlepszym miejscem na znalezienie sponsora jest mityng NA. Możemy też szukać go na zlotach czy konferencjach organizowanych przez NA. Przy wyborze sponsora większość członków Wspólnoty rozgląda się za kimś, komu mogą zaufać, kto wydaje się być współczujący oraz żyje Programem zdrowienia. Większość członków NA, a zwłaszcza ci, którzy dołączyli do nas niedawno, szuka kogoś z dłuższym okresem czystości.

Praktycznym rozwiązaniem będzie znalezienie osoby z podobnymi doświadczeniami, z kim możemy się utożsamić, dzielić troskami i osiągnięciami. Większości z nas posiadanie sponsora lub sponsorki tej samej płci ułatwia wzajemne zrozumienie i pomaga czuć się swobodnie i bezpiecznie w takiej relacji. Jednak niektórzy uważają, że płeć nie musi być czynnikiem rozstrzygającym. Mamy prawo wyboru naszego własnego sponsora lub sponsorki. Mimo wszystko sugerujemy, aby unikać relacji sponsorskich, w

których istnieje ryzyko wystąpienia pociągu seksualnego. Taka sytuacja może odciągać nas od prawdziwej natury relacji sponsorskich i utrudniać szczerą komunikację.

Kiedy zaczęłam być czystą, byłam niepewna, samotna i gotowa na wszystko, żeby zyskać trochę pocieszenia i towarzystwa. Miałam w zwyczaju dążyć do zaspokajania tych pragnień, zamiast skupiać się na tym, co pozwoliłoby mi zbudować solidne fundamenty własnego zdrowienia. Dziękuję Bogu za uczciwość tych członków NA, którzy mnie wspierali i nie wykorzystali moich słabości i skłonności na początku mojej drogi zdrowienia.

Czasami zdrowiejący uzależnieni zastanawiają się, czy coś stoi na przeszkodzie, by mieli więcej niż jednego sponsora lub sponsorkę. Niektórzy decydują się na to, jednak większość przestrzega przed taką decyzją, tłumacząc, że mając więcej niż jednego sponsora lub sponsorkę, możemy odczuwać pokusę manipulacji w celu uzyskania takich odpowiedzi lub wskazówek, jakie będą nam odpowiadać.

KIEDY powinniśmy zacząć szukać sponsora lub sponsorki?

Większość uzależnionych kładzie nacisk na jak najszybsze znalezienie sponsora lub sponsorki. Inni tłumaczą, że równie ważne jest danie sobie czasu na rozejrzenie się i podjęcie świadomej decyzji. Chodzenie na wiele mityngów może nam pomóc odkryć, z kim czujemy się komfortowo i komu możemy nauczyć się ufać. Jeżeli w trakcie naszych poszukiwań ktoś zaproponuje nam, że może nas sponsorować, nie musimy się zgadzać. Warto pamiętać, że sponsor lub sponsorka, którzy pomogli nam na początku zdrowienia, w przyszłości mogą nie odpowiadać naszym potrzebom – mamy wtedy pełne prawo poszukać innej osoby, która będzie nas sponsorować.

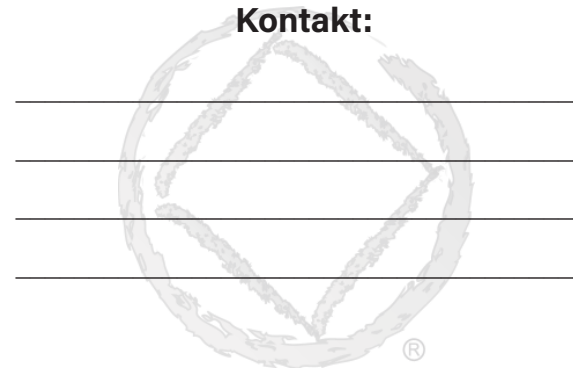
Czas poszukiwania sponsora przypominał mi tonięcie. Potrzebowałam mojego ratownika (sponsora) natychmiast!

Na początku naszej drogi zdrowienia musimy wyciągnąć rękę po pomoc i skorzystać ze wsparcia innych uzależnionych. Nigdy nie jest za późno, by wykorzystać zaoferowane nam numery telefonów i zacząć rozmawiać z osobami poznanymi w zdrowieniu. Nasz Program działa, ponieważ możemy zaoferować sobie wzajemną pomoc. Nie musimy już dłużej żyć w izolacji, możemy czuć się częścią czegoś większego od nas samych. Relacje sponsorskie pomagają nam dostrzec, że przychodząc do NA, wreszcie trafiliśmy do domu.

Możliwe, że masz inne pytania, na które ta ulotka nie odpowiada. Na część z nich nie ma „dobrych” i „złych” odpowiedzi – doświadczenia Wspólnoty różnią się w obrębie poszczególnych społeczności i między pojedynczymi uzależnionymi – w NA mamy książkę poświęconą relacjom sponsorskim*, która porusza bardziej szczegółowo wiele kwestii związanych z tym tematem.

* Dostępna tylko w języku angielskim.

Kontakt:



Copyright © 2012, 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous, , , , i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-930-5 Polish 6/25

WSO Catalog Item No. PL3111



Narcotics Anonymous®
Anonimowi Narkomani

IP Nr. 11-PL

Relacje sponsorskie po korekcie