

# Когда бьется сердце АН



*«Самообман заметить трудно, особенно самому»*

*Найти спонсора – одна из первых рекомендаций, которую слышат многие из нас на первых собраниях АН. Мы решили написать про четвертое «колесо выздоровления» – про спонсора. Ведь спонсор – это особенный человек для нас.*

*В нашей литературе написано: «Сердце АН бьётся, когда двое зависимых делятся друг с другом своим выздоровлением». А ведь в сообществе такой разный опыт взаимодействия, уровень доверия, способы передачи опыта! Подкомитет «Газета» задался вопросами: Какими могут быть поиски спонсора? Что самое главное в выборе наставника? Какие трудности могут возникать? Важно ли, чтобы он был с тобой одного пола?*

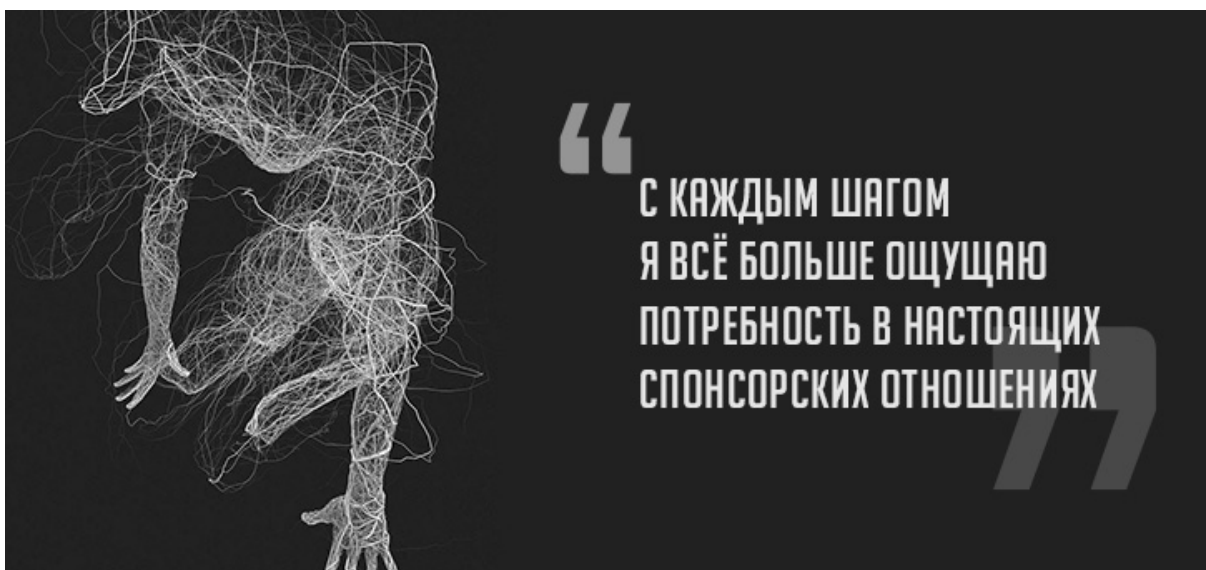
*Три участника сообщества рассказали нам свои разные истории: когда в поиске поменял уже несколько спонсоров, опыт со спонсором противоположного пола, один спонсор с самого начала выздоровления. Теперь мы бы хотели поделиться их опытом с вами.*

**Поиски «своего» спонсора**

**№ 4 года, 2 месяца чистого времени**

## **Как долго ты искала спонсора?**

За свой путь в АН я сменила шесть спонсоров. Сейчас у меня нет наставника, и я ищу его почти 2 года. Разумеется, я не остаюсь в «свободном полёте» и пишу шаги в шаговой группе. Вместо спонсора я обращаюсь к лидерам шаговой группы. С каждым Шагом я всё больше ощущаю потребность в настоящих спонсорских отношениях. Я постоянно ищу наставника: слушаю записи спикерских и высказывания на группах, обращаюсь к анонимным. В АН много интересных людей с разным опытом, но я не вижу среди них своего будущего спонсора.



## **Какой был формат взаимоотношений? Почему ты прекращала отношения со спонсором?**

Моя первая наставница открыла шаговую группу для подспонсорных. Мы встречались, разбирали вопросы из руководства и выполняли задания. Я не особо вовлеклась в процесс и быстро сорвалась, но не призналась и по-прежнему работала по программе. Призналась только, когда снова стала чистой. Она предложила мне сменить спонсора.

Второму спонсору я регулярно звонила, мы периодически встречались и разбирали примеры по Шагу. Меня смущало, что она будто с презрением высказывалась о людях, которые совершали определённые поступки в употреблении. Я боялась писать о таких поступках в Шаге. Вдруг она бы осудила меня. Мы закончили Первый Шаг, и её спонсор рекомендовала прекратить отношения со мной из-за риска срыва. Я уехала в другой город и

снова начала употреблять.

В силу обстоятельств я вернулась в АН, но не доверяла инструментам программы. Мне было очень плохо, и знакомый мужчина предложил стать моим спонсором. Я согласилась. Мы с ним регулярно созванивались, но почти не виделись. Он прекратил наши отношения, когда значащий для него товарищ сказал, что мужчина не может спонсировать девушку.

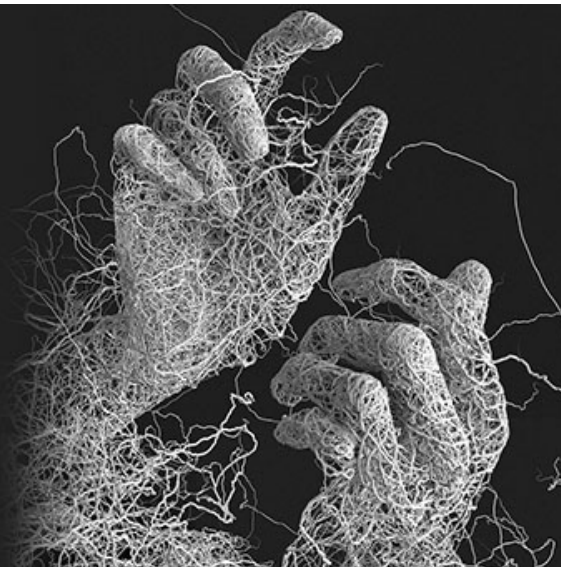
Следующих двух спонсоров мне порекомендовал лидер шаговой. Мы по старинке регулярно созванивались и встречались раз в неделю. В обоих случаях общение казалось мне поверхностным. Я не находила ответов на свои вопросы и не чувствовала резонанса. С одним из спонсоров отношения закончились из-за её эмиграции. Другой показалось, что у нас не получается, и она сама предложила расстаться.

Я искала вовлеченного спонсора и обратилась к наставнице моей знакомой. Она полностью соответствовала этому критерию. Мы регулярно обсуждали мое состояние, она давала рекомендации и дополнительные письменные задания. Мне нравилось это, но не нравилась категоричность ее суждений. Казалось, что меня не слышат – мы еле-еле находили общий язык. В конце концов я сама закончила эти отношения.

### ***Какие критерии у тебя к спонсору?***

Раньше я работала со спонсором «для галочки». Теперь мне важно, чтобы спонсор был вовлечён в работу со мной, а не относился к ней формально. Я хотела бы поддерживать регулярный контакт, встречаться «в реале», слышать обратную связь, получать задания и рекомендации. Важно, чтобы спонсор меня слышал, не заставлял принимать его точку зрения как единственно верную и не ставил ультиматум «выполни всё или мы расстаёмся». Я ищу человека со сроком чистоты и опытом Шагов больше, чем у меня. Очень надеюсь, что найду спонсора, который столкнулся с похожими трудностями и научился с ними справляться.

“ ТЕПЕРЬ МНЕ ВАЖНО,  
ЧТОБЫ СПОНСОР БЫЛ ВОВЛЕЧЁН  
В РАБОТУ СО МНОЙ,  
А НЕ ОТНОСИЛСЯ К НЕЙ  
ФОРМАЛЬНО ”



Несмотря на различия

**Анна М., 5 лет 10 месяцев чистого времени**

***Почему ты выбрала этого спонсора?***

Я перегнала своего спонсора по Шагам и не знала, что делать. Думала, что в Москве я точно не найду подходящего спонсора-девушку. Какое-то время я жила в Израиле и познакомилась с очень духовным семьянином с большим сроком чистоты. Ему я доверяла.

***Какой у вас был формат взаимодействий?***

В Израиле с этим проще. Я писала Четвертый Шаг, а спонсор помогал мне. Я задавала вопросы, и мне «ложились» его обратки.

***Были ли у вас трудности из-за того, что вы разного пола?***

Даже в разделах «Секс» и «Насилие» не было трудностей. Наоборот все происходило весело и задорно. Когда я закончила Четвертый Шаг, спонсор сказал зачитывать его девочке. Я расстроилась и не хотела это принимать. Теперь я его понимаю. Огромное спасибо ему за опыт и поддержку.

***Были ли у тебя секреты или темы, которые вы не обсуждали?***

Наоборот, он помог мне с этим. В разделе «Секреты» я не понимала, о чем писать. Спонсор в двух словах объяснил: «Скажи то, что ты никому никогда

не говорила». Я доверяла ему и решила писать, как есть. Что никому никогда не говорила, то и писала. Это произвело фурор на моей малой группе. Сначала все рассказывали про кражи, а тут пошли истории про «низменные штучки». Группа даже по-другому заработала.

После Четвертого Шага я нашла другого спонсора. Она моя ровесница, и я очень благодарна Богу за нее. Хорошо, что я пришла к ней таким путём.

## Счастливый случай

### **Саша, 6 лет, 1 месяц чистого времени**

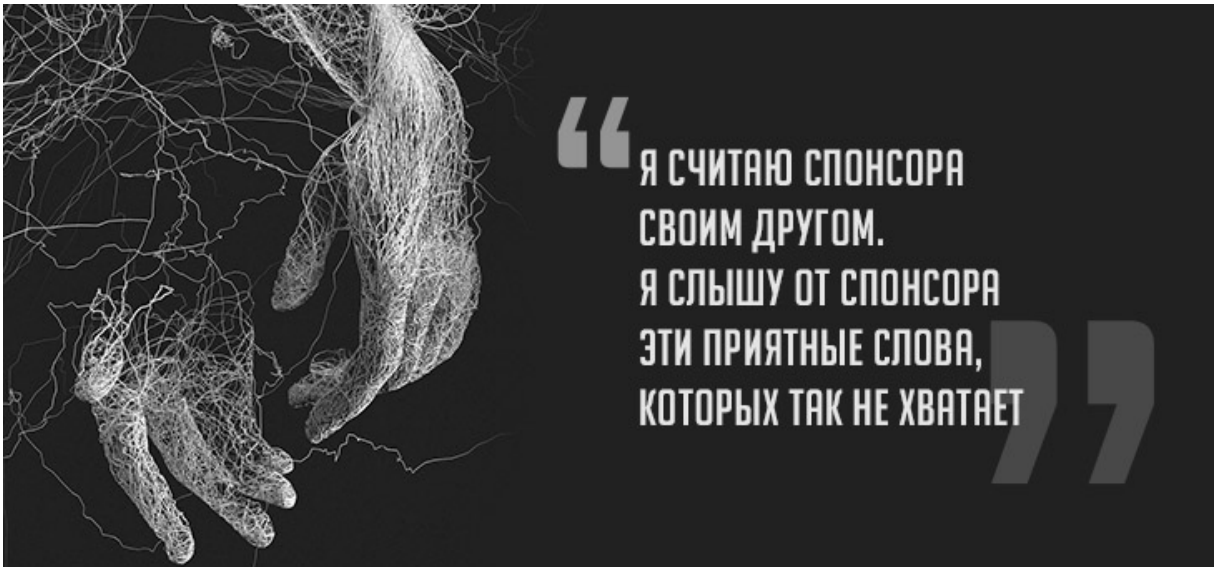
#### ***Как ты выбрал этого спонсора и какой формат взаимоотношений у вас?***

Я выходил с реабилитации и знал, что нужно найти спонсора и взять служение. На группе я высказался, что ищу спонсора. После собрания несколько людей подняли руки. К одному из них я обратился за спонсорством. Почему к нему? До сих пор не понимаю. Я никого не выбирал, просто подошел к случайному человеку. То ли взгляд на нем остановился, то ли быстрее дошел до него.

#### ***Какой формат взаимоотношений у вас сегодня?***

Во-первых, спонсор-подспонсорный, во-вторых, дружеский. Я считаю спонсора своим другом. Если ему нужна помощь, я готов пожертвовать временем или ещё чем-то. Мы общаемся уже шесть лет. Я доверяю ему, как самому себе. Не всё я рассказываю друзьям или на группе. С ним я говорю обо всём, что меня беспокоит. Никто не знает обо мне больше, чем он.

Моя матушка всегда поддерживала меня и напоминала об успехах. Три года назад ее не стало. Мне не хватает ее поддержки и одобрения. Я слышу от спонсора эти приятные слова, которых так не хватает. Я жалею, что часто говорю только о себе и не интересуюсь его делами. После разговора думаю: «Блин, что я все о себе, да о себе. Опять не спросил, как у него дела».



“ Я СЧИТАЮ СПОНСОРА  
СВОИМ ДРУГОМ.  
Я СЛЫШУ ОТ СПОНСОРА  
ЭТИ ПРИЯТНЫЕ СЛОВА,  
КОТОРЫХ ТАК НЕ ХВАТАЕТ ”

***Бывали ли у вас какие-нибудь кризисы в спонсорских отношениях и как вы их преодолевали?***

По началу я звонил ему каждый день. Что видел, то и говорил. Мы толком не познакомились, и мне было сложно общаться с ним. Потом меня отправили на месяц в ребуху из-за «сухого срыва». Я крал из магазинов, и мне пригрозили: «Ложись, а то колоться пойдёшь».

Я вернулся на реабилитацию и подумал, что мне нужен спонсор с большим сроком чистоты без срывов. Мой спонсор много раз срывался. Потом я понял, что дело не в спонсоре, а во мне. Я не говорил ему о своих переживаниях. Я позвонил ему с ребы и спросил: «Идём дальше?» Он ответил: «Идём». Я вернулся с реабилитации, и с моей стороны отношения начались по-новому.

**Служащие подкомитета «Газета» выражают благодарность всем спонсорам за их опыт и поддержку на пути выздоровления!**