

# Когда бьётся 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 четвёртое «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

*Н, 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.



## **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.

## **Счастливым случаем**

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».



*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 колотья 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!