

Poniższy tekst oddaje pracę grup warsztatowych w trakcie warsztatów o sponsorowaniu, które odbyły się 17.10.2015 podczas XXIII Ogólnopolskiego Zlotu Anonimowych Żartoków w Poznaniu. Grupy zapisywały wyniki prowadzonych dyskusji na papierowych arkuszach, a następnie zapiski te zostały przepisane przez służebnych Służby Krajowej Anonimowych Żartoków.

GRUPA 1: FORMY / STYLE SPONSOROWANIA

1. Nie wiem, bo nie pracowałem(am) ani wg Wielkiej Księgi AA, ani AŻ
 2. Praca ze sponsorem wg 12 Kroków AŻ, pisanie swoich przemyśleń do każdego akapitu. W razie wątpliwości posiłkowanie się Wielką Księgą AA
 3. Praca wg Wielkiej Księgi AA
 - Czytamy przez telefon fragmenty i kolorowym mazakiem zaznaczamy najważniejsze z nich
 4. Sugestie od sponsorki
 - Modlitwa rano na kolanach
 - Czytanie literatury („Tylko dziś”, Wielka Księga AA)
 - Służba, mityng, telefony
 - Określić bezsilności (1-3 Krok)
 - Zrobienie tabelki (4 Krok → od razu 10 Krok, 8 Krok)
 - Bezpośrednie zadośćuczynienie (9 Krok)
 - Modlitwy z Wielkiej Księgi
 - 11, 12 Krok – modlitwa, czytanie, sponsorowanie
 - Spisywanie dzienniczka uczuć
 - Powierzenie się Sile Wyższej tu i teraz
 - Praca na Krokach (nie po kolei)
 - Uczęszczanie na mityngi dwa razy w tygodniu
 - Dzwonienie w razie stresowych sytuacji
 - SMS z planem jedzenia – całym lub częściowym
 - Odczucie sponsorowanego braku pracy na Krokach
 - Wdzięczności
 5. Praca wg Wielkiej Księgi AA jako sponsorka i osoba sponsorowana
 - 12&12 AŻ i AA
 - Konsultacja ze sponsorką i podopieczną na temat fragmentu Wielkiej Księgi AA
 - Ustalenie i omówienie listy zapalników oraz definicji: abstynencji, poślizgu, wpadki
 - Lista pytań do 10 Kroku, codziennie wysyłanie mailem
 6. Modlitwa dwa razy dziennie, telefonowanie do sponsora, mityng AŻ (trzy razy w tygodniu być na mityngu), plan jedzenia i plan działania
 7. Czytanie wyznaczonego fragmentu i zaznaczanie kolorem
 - Tego, co kojarzy się z 12 Krokami
 - Tego, co kojarzy się z 12 Tradycjami
- Primary Purpose (Główny Cel):
- Skupienie się na 4 Kroku (2 tygodnie)

- Zadośćuczynienie w 3 dni
 - Samodzielne czytanie Wielkiej Księgi, zaznaczanie fragmentów, rozmowa ze sponsorem do 3 Kroku, plan jedzenia – powierzenie innym Ażetom
8. HOW
- Konsultacja planu jedzenia (dietetyk) – bez białej mąki, cukru i alkoholu
 - Kroki 1-3 → 30 pytań
 - Krok 4 → 170 pytań
 - Codziennie: telefon do sponsora oraz trzy telefony do Ażetów
 - Trzy mityngi w tygodniu
 - Trzy wpadki
 - Miłość vs lęk
 - Leczenie objawowe (leki), bycie suchym
9. Inne:
- Dwa telefony codziennie do innych Ażetów
 - Notowanie ważnych myśli
 - Napisanie pracy na temat: „Czym jest abstynencja?”
 - Opisywanie 1 rozdziału z Życia w trzeźwości
 - Dziennik uczuć
 - Lista dozwolonych produktów
 - Łagodność i cierpliwość sponsora
 - Rozważania od sponsora
 - Czytanie afirmacji
 - Czytanie fragmentów Nowego Testamentu
 - Postawa sponsora – chęć naśladowania

GRUPA 2: O CZYM ROZMAWIAM ZE SPONSOREM?

1. Plan jedzenia – aspekty, produkty / zapalniki, schematy
2. Plan działania
3. O literaturze AŻ (rozważania, teksty)
4. O uczuciach
5. O problemach bieżących (wydarzeniach dnia), zrozumieniu programu
6. O radościach / smutkach
7. O wdzięcznościach
8. O pracy na Krokach
9. O uczciwym wywiązywaniu się ze zobowiązań podjętych przez podopiecznego
10. O relacjach międzyludzkich podopiecznego
11. O nadal żywych sprawach z przeszłości
12. Realizacja i omawianie sugestii / wskazówek / ćwiczeń / prac domowych proponowanych przez sponsora
13. Zderzanie przekonań podopiecznego z rzeczywistością / doświadczeniem sponsora / programem
14. Omawianie przekonań / wad charakteru, zalet, reakcji, schematów zachowań
15. Nowe reakcje, przeprogramowanie myślenia i wprowadzanie zmian
16. O rozumieniu Siły Wyższej i o kontakcie z nią
17. O tym, jak się modlić i medytować, co to znaczy
18. Omawianie wpadek, nawrotów, poślizgów i jak sobie radzić
19. Prześledzenie myślenia doprowadzającego do nawrotu
20. Przygotowanie do przyszłych trudnych sytuacji (wesele, święta, sytuacje w pracy, finansowe)

21. Ustalenie zasad współpracy ze sponsorem i modyfikacja w razie potrzeby
22. Zwracanie się w nagłych przypadkach emocjonalnych, w stanie „ostrym”
23. Na bieżąco praca z 4 Krokiem – systematycznie (nie tylko w 5 Kroku)
24. Adekwatność zadośćuczynienia, sposoby, przygotowanie się do zadośćuczynienia
25. Omawianie kwestii związanych ze służbami
26. Omawianie relacji z podopiecznymi (trudne sytuacje, wątpliwości)
27. Rozmawianie o abstynencji we wszystkich trzech sferach (duchowej, emocjonalnej, fizycznej)

GRUPA 3: RÓŻNICE ŚWIATOPOGŁADOWE W RELACJI SPONSOR-SPONSOROWANY

1. Przekonania religijne nie wpływają na współpracę
2. Ingerencja w moje przekonania zaburza współpracę
3. Poszukiwanie i chęć znalezienia Siły Wyższej jest warunkiem do pracy
4. „Znajdź swoją Siłę Wyższą, niekoniecznie taką, jaką mam ja”
5. Nadmierny nacisk i presja w kierunku znalezienia Siły Wyższej źle wpływa na mój rozwój
6. Sugestie sponsora powinny być oparte na własnym doświadczeniu, a nie na udzielaniu rad
7. Potrzeba wyważenia między nakazem a sugestią
8. Dzielenie się Siłą Wyższą, a nie religią
9. Jasne wytyczne do codziennej pracy na programie, niełamujące światopoglądu sponsorowanego

GRUPA 4: CO ROBIĆ, GDY NIE MA KONTAKTU Z PODOPIECZNYM?

1. Powierzyć i czekać na bezpośredni kontakt
2. Przypomnienie o tym, że jestem i że może się do mnie zwrócić (np. w formie wiadomości SMS: „Hej, co słychać?”)
3. Wysyłam takie wiadomości regularnie (np. raz w tygodniu)
4. Jeśli się uda, to rozmawiam o tym, co się dzieje i pytam, w jaki sposób mogę pomóc
5. Warto ustalić na początku współpracy częstotliwość i formę kontaktu, współpracy
6. Odpuszczam, powierzam poczucie winy – to nie zależy ode mnie, nie jestem Siłą Wyższą i sam(a) nikogo nie uzdrowię
7. Warto poradzić się sponsora
8. Ważna jest elastyczność, uczciwość i profilaktyka nawrotu ☺
9. Bezpośredni kontakt ułatwia rozwiązywanie takich trudności (np. gdy sponsor i sponsorowany są z tej samej grupy)
10. Warto zaznaczyć w „kontrakcie” ze sponsorowanym, jakim typem sponsora się jest, że np. tylko od Kroków, od emocji, od planu jedzenia (wówczas np. brak pracy na Kroku oznacza brak współpracy)

GRUPA 5: JAK NAUCZYĆ SIĘ SPONSOROWANIA, KIEDY I JAK NIM ZOSTAĆ?

1. Przyjść do AŻ i przyjąć obietnice AŻ
2. Rozpocząć pracę ze sponsorem
3. Dzwonić i rozmawiać z innymi żartokami
4. Służba
5. Korzystanie z narzędzi zdrowienia – pisanie, telefonowanie, czytanie literatury (broшура *Przewodnik dla sponsorów*)
6. Znaleźć się w sytuacji bezsilności wobec stosowanych narzędzi i sposobów zdrowienia
7. Uczymy się sponsorowania pracując z podopiecznym

8. Powierzyć relację ze sponsorem Sił Wyższej
9. Mieć nadzieję, ufać, że praca ze sponsorem pomoże mi w zdrowieniu
10. Przepracować ze sponsorem określoną część programu i przyjąć sugestię zostania sponsorem (po 3, 4 czy 12 Kroku)
11. Abstynencja / trzeźwość
12. Być otwartym na pytanie sponsorowanego o zostanie sponsorem
13. Zdrowieć z nadopiekuńczości i nadodpowiedzialności (w praktyce, działać)
14. Ufać, że sponsorowanie podtrzymuje zdrowienie sponsora
15. Dawać sobie i podopiecznemu prawo do popełniania błędów
16. Być otwartym na sugestie sponsora
17. Zgłosić do Sekretarza AŻ chęć sponsorowania, na Zlocie – „zielona kropka”, na mityngu poinformować uczestników o byciu sponsorem
18. Szukać osób, które cierpią (np. szpital)
19. Nieść postanie, rozmawiać z profesjonalistami (psycholog, lekarz), zostawiać kontakt do siebie
20. Systematyczna praca sponsora z 10 Krokiem (relacje z Siłą Wyższą)
21. Uczyc się od swojego sponsora drogą własnych korzyści i strat w relacji
22. Sponsorem zostajesz wtedy, kiedy ktoś cię o to prosi
23. Pracować nad ego w sponsorowaniu, pamiętać, że jestem narzędziem Siły Wyższej
24. Pokora w relacji sponsor-sponsorowany

GRUPA 6: CO ROBIĆ, GDY SPONSOR MA WPADKĘ LUB JEST W NAWROCIE?

1. Wpadka i poślizg nie uniemożliwiają sponsorowania – konieczne jest stawanie w prawdzie i dzielenie się tym z podopiecznymi, z grupą
2. Konieczna jest uczciwość, pokora, prawda
3. Konieczna jest kondycja duchowa i trzeźwość
4. Trzeźwość to równowaga i dystans
5. Nawrót wyklucza sponsorowanie
6. Dzielenie się z podopiecznym poślizgiem i wpadką jest potrzebne i dobre dla podopiecznego
7. „Jedynym autorytetem jest miłujący Bóg”, sponsor jest także chorym człowiekiem, nie jest autorytetem
8. Chodzimy na mityngi, używamy narzędzi zdrowienia, dzwoniemy do dawnego sponsora z pytaniem, czy wszystko w porządku, szukamy nowego sponsora
9. Sponsor towarzyszy nam – nie uzależniamy swojego zdrowienia od sponsora

GRUPA 7: CO ROBIĆ, JEŚLI CZUJĘ, ŻE PODOPIECZNY NIE ROBI POSTĘPÓW?

1. Czy ja, jako sponsor, czegoś nie zaniedbałem(am)?
 - Może jestem mniej dostępny(a)?
 - Czy umówiłem(am) się na konkretny termin? Czy dałem(am) konkretne zadanie?
2. Szczera rozmowa z podopiecznym: może jest coś w życiu podopiecznego, o czym nie wiem?
3. Sugerowana modlitwa o gotowość
4. Umówić się na konkretny termin; dać konkretne zadanie
5. Dzielenie się własnym doświadczeniem i zachęcanie do korzystania ze wszystkich narzędzi zdrowienia
6. Pytać o sugestie swojego sponsora i innych sponsorów, co robią w podobnych sytuacjach
7. Danie czasu podopiecznemu – nie zrywać relacji
8. Powrócić do 1 Kroku

9. Konkretnie informacje, czego oczekuję i jakie będą konsekwencje, jeśli podopieczny nie będzie tego wykonywać
10. Bez względu na postawę osoby podopiecznej postawić własne zdrowienie na pierwszym miejscu; jak to zaniedbam, to nie będę mieć co dać innym
11. Porządek, konkret, uczciwość, działanie
12. Pamiętać, że to nie ode mnie zależy czyjeś zdrowienie; ja jestem tylko narzędziem Siły Wyższej
13. Podopieczny musi odpowiedzieć na pytania: Po co mu sponsor? Czy jest gotowy słuchać?
14. Modlić się do Siły Wyższej o pomoc
15. Bez względu na wszystko trzymać się programu i nie zaniedbywać własnego zdrowienia
16. Dać wybór – może inny sponsor będzie bardziej pomocny

Czego nie robić?

1. Nie wymyślać nowych zasad, trzymać się programu
2. Nie brać odpowiedzialności za zdrowienie podopiecznego (nie jestem Siłą Wyższą)
3. Nie bombardować SMS-ami, mailami, telefonami itp. (nie ganiać za podopiecznym)
4. Nie wysłuchiwać narzekań i użalań, akceptując emocje w ogóle
5. Nie dawać się manipulować podopiecznemu
6. Nie być nadopiekuńczym
7. Nie obwiniać
8. Nie chorować z podopiecznym
9. Nie zaniedbywać swoich Kroków i abstynencji
10. Nie dzielić się „mądrością”, tylko doświadczeniem
11. Nie twierdzić, że jestem doskonały(a) i wszystkowiedzący(a) (pokora!)