

## Kérdések és válaszok a szponzorálásról

### Mi a szponzorálás?

A NÉVTELEN ALKOHOLISTÁK közössége szponzorálással kezdődött. Amikor a néhány hónapja józan Bill W. erős vágyat érzett az ivásra, ez a gondolata támadt: „Beszélned kell egy másik alkoholistával. Éppen olyan szükséged van rá, mint öneki rád!”

Így talált rá Bob doktorra, aki kétségbeesve, de sikertelenül próbálkozott abbahagyni az ivást. Egymásra utaltságukból született meg az AA. Még nem használták a „szponzor” szót, a Tizenkét Lépést sem fogalmazták meg, de Bill eljuttatta az üzenetet Bob doktornak, aki viszont azzal őrizte meg saját józanságát, hogy számtalan más alkoholistát szponzorált. Társalapítóink azt tapasztalták, hogy saját józanságuk hihetetlen mértékben gazdagodott azáltal, hogy élményeiket másokkal megosztották. Mit ért az AA szponzorálás alatt? Ha csatlakozni akarunk egy társasághoz, *szükségünk van* szponzorra – egy olyan személyre, aki kezességet vállal azért, hogy megfeleljünk a társaság követelményeinek. Ez nem áll fenn az AA-ban. Mindenkit szívesen látunk, aki abba akarja hagyni az ivást.

Az AA-ban a szponzor és a szponzorált egyenlő partnerek, akárcsak Bill W. és Bob doktor. Lényegében véve a szponzorálás ebben áll: egy alkoholista, aki már előrehaladt a felépülési programban, folyamatosan és bizalmasan megosztja tapasztalatát egy másik alkoholistával, aki az AA segítségével próbál kijózanodni vagy szeretné józanságát megtartani.

Amikor AA gyűlésekre kezdünk járni, betegnek, zavartnak és nyugtalannak érezhetjük magunkat. A jelenlevők készséggel válaszolnak kérdéseinkre, de ez még nem elég. Gyűlések között is sok kérdés merül fel bennünk. Ezért van szükségünk állandó támogatásra, ahogy kezdjük megtanulni, hogyan lehet józanon élni. Ezért választunk ki egy AA tagot, akivel fesztelenül érezzük magunkat, akivel bizalmasan, gátlás nélkül beszélhetünk. Ezért kérjük fel szponzornak.

A szponzorálás rendelkezésedre áll, akár új vagy és félsz valakit problémáddal „zavarni”; akár már egy ideje tag vagy, de egyedül próbálkozol. Arra buzdítunk, hogy *ne halogasd* a dolgot. Alkoholisták, akik az AA segítségével épültek fel, *meg akarják osztani egymással*, amit más alkoholistáktól tanultak. Tapasztalatból tudjuk, hogy saját józanságunk erősödik, ha azt másoknak továbbadjuk.

A szponzorálás az *egész csoport* felelőssége is lehet az új tag segítésére. Manapság egyre több olyan alkoholista jön első gyűlésére, akinek semmi kapcsolata sem volt az AA-val. Nem telefonáltak a helyi AA irodába, nem látogatták meg őt AA tagok. Ezért a csoportok tudják, hogy az ilyen új tagnak különösen szüksége van a csoport támogatására. Jól működő csoportokban a szponzorálás a tagok egyik legfontosabb teendője.

A szponzor felelőssége nincs írásba foglalva. Kötetlen, de mégis alapvető része az AA felépülési módszerének a Tizenkét Lépés révén.

Reméljük, hogy ez a füzet választ ad néhány gyakran felvetett kérdésre és megvilágítja, hogy a szponzorálás kölcsönösen gyümölcsöző: azoknak, akik szponzort keresnek, a tagoknak, akik meg akarják osztani józanságukat a szponzorálás révén, és a csoportoknak, melyek a szponzorálást elősegítik.

## A szponzort keresőnek

### ***Mi a különbség a szponzorálás és az „üzenet továbbítása” között?***

Az „üzenet továbbítása” – amikor meglátogatunk egy segítséget kérő alkoholistát, és beszélünk vele!- lehet a szponzorálás *kezdeté*, de még nem szükségképpen szponzorálás. A szponzorálás egy másik alkoholistával kapcsolatos  *folyamatos* törődés. Ez általában akkor jön létre, amikor a másik személy hajlandó elfogadni a segítséget, beismeri, hogy alkohol problémája van, és elhatározza, hogy kiutat keres.

A szponzorálás valóban az „üzenet továbbítása” – de egyben folyamatos felelősség is az újonnan érkező segítésére, aki megpróbál alkohol nélkül élni.

### ***Hogyan segíti a szponzorálás az új tagot?***

Biztonságerzetet ad az új tagnak. Értzi, hogy legalább egy személy teljesen megérinti lelkiállapotát, *törődik vele* – és szegyenkezés nélkül fordulhat hozzá, amikor alkoholizmusával kapcsolatban kételyei, kérdései vagy problémái merülnek fel. A szponzorban az új tag megértő, együttérző barátira talál, amikor erre a legnagyobb szüksége van. A szponzorálás hidat épít, mely lehetőséget nyújt az új tagnak, hogy más alkoholistákkal is találkozzon – akár a helyi csoportban, akár más csoportokat látogatva.

### ***Hogyan válasszunk szponzort?***

A kezdő számára szponzort találni éppen olyan kötetlen folyamat, mint bármi más az AA-ban. Gyakran úgy történik, hogy az új ember megközelít egy tapasztalt tagot, akivel azonosulni tud, és megkéri, hogy legyen a szponzora. A legtöbb AA tag boldogan és hálással fogad ilyen kérést.

Régi AAA mondás:”Tarts a nyertesekkel!” Ésszerű olyan ember tapasztalatára hagyatkozni, aki mindennapi életében sikeresen valósítja meg az AA programot. Bár nincs kifejezett szabály, de ahhoz, hogy valaki jó szponzor lehessen, ajánlatos, hogy legalább egy év örömteljes józanság álljon mögötte.

### ***Szükséges-e, hogy a szponzor és a kezdő hasonlóak legyenek?***

Gyakran fordul elő, hogy a kezdő fesztelenebbül érzi magát olyan szponzorral, akinek hasonló műveltsége és érdeklődési köre van - például egy másik orvossal, háziasszonnyal, hívó emberrel, agnosztikussal, azonos etnikai csoportból vagy fajból származó személlyel. Viszont sok AA tag vallja, hogy nagyban segítették őket olyanok, akik teljesen különböznek tőlük. Talán azért, mert figyelmüket így a *legfontosabb* dologra összpontosítják, ami közös kettőjük között: az alkoholizmusra és az AA segítségével való felépülésre. Az AA tapasztalat azt mutatja, hogy legjobb, ha férfiak férfiakat, nők pedig nőket szponzorálnak. Ez a gyakorlat segíti őket egymás megértésében és csökkenti a lehetőséget, hogy más irányú érzelmek eltereljék figyelmüket az AA céljáról.

***Mit várjon a kezdő a szponzortól?***

Az AA szponzor nem szociális gondozó, orvos, ápolónő vagy házassági tanácsadó; csupán józan alkoholista, aki egy dologban segítheti a kezdőt: hogyan maradjon józan. A szponzort nem szakképzettség teszi alkalmassá a segítségre – kizárólag személyes tapasztalatai és észrevételei. A szponzor is kezdő volt valamikor, és igyekezett az AA program segítségével megbirkózni olyan problémákkal, amilyenekkel a kezdő most küszködik.

***Szükséges-e, hogy a kezdő mindenben egyetértsen a szponzorral?***

Ha a kezdő furcsának találja vagy nem érti a szponzor véleményét, ajánlatos, hogy őszintén kifejezze fenntartását és kérdéseket tegyen fel. Hiszen kettőjük kapcsolatának nyílnak kell lennie, melyben mindketten bátran és kertelés nélkül kifejezhetik véleményüket. Az AA program egyszerű, bár kezdetben sokunknak nem így tűnik. Gyakran tanulunk úgy, hogy kérdéseket teszünk fel zárt gyűléseken – de leginkább szponzorunkkal beszélgetve.

***Mit tegyünk, ha nem tudjuk szponzorunkat elérni, amikor szükségünk van rá?***

Nem a szponzor, hanem az AA program egésze tartja józanon a kezdőt. A szponzorálás csupán a legsikeresebb módszer a programba való bevezetésre. Sok más eszköz áll rendelkezésünkre, ha nem tudunk kapcsolatot teremteni szponzorunkkal. Felhívhatunk egy másik tagot, elmehetünk gyűlésre, telefonálhatunk vagy elmehetünk a legközelebbi AAA irodába vagy klubba, olvashatunk AA irodalmat. Ezek segíthetnek, hogy szinte minden zavaró problémára válasz találjunk.

***Lehet-e a kezdőnek több szponzora?***

Természetesen. A jó szponzor biztatja a kezdőt, hogy minél több tapasztalt taggal találkozzon. Az a kezdő, akinek nemcsak egy szponzora van, szélesebb tapasztalatokból merít és az AA program felhasználásának többféle módját tanulja meg. Ráadásul, jó módszer az előző pontban említett probléma elkerülésére is, hiszen kevésbé valószínű, hogy két vagy több szponzort ne tudjunk egy adott időben elérni.

***Fordulhat-e a kezdő másik szponzorhoz?***

A válasz megint csak igenlő. Mindig módunkban áll másik szponzort választani, akivel fesztelenebbül érezzük magunkat. Különösen akkor, ha a másik hathatósabban segíti előrehaladásunkat az AA programban.

***Szükség van szponzorra akkor, ha az új tag alapos kiképzésben részesült egy AA-n kívüli alkoholizmus-programban? Nincs szükség ilyenkor más megközelítésre?***

A hatóságok, az ipar és más szervezetek egyre több alkoholistát küldenek az AA-hoz. Ezek az új tagok általában már absztinensek, és felépülésben már előbbre vannak, mint a másnapos, remegő alkoholisták, akik kijózanodásuk kezdetén jönnek hozzánk. Detoxifikálásuk hetekkel vagy talán hónapokkal előbb megtörtént, és az ivásra sincs már fizikai kényszerük. De a mentális megszállottság még jelen lehet. AA csoportok,

akik ilyen új tagokat befogadnak, úgy látják, hogy a szponzorálás igen kívánatos ennek a megszállottságnak a legyőzésére.

Az ilyen új tag sok tudományos ténytet tanulhatott meg az alkoholizmus betegségéről. De az alkoholizmusról elméletileg tanulni nem ugyanaz, mint egy alkoholistának józanon élni egy olyan világban. Ahol az alkoholfogyasztás szélesen elterjedt jelenség. A szponzor kész megosztani tapasztalatát, hogyan lehet ezzel a nehézséggel megbirkózni. Az AA programról *tanulni* nem ugyanaz, mint *élni* azt. Lehet, hogy emberünk már tanult egyes tényeket az alkoholizmusról – de nincs tapasztalata abban, hogyan lehet az AA program segítségével józannak maradni. Ezért a szponzor személyes tapasztalata segítheti az ilyen új tagot – mint minden más újonnan érkezőt, aki az AA ajtaján kopogtat – az AAA elveinek gyakorlati megvalósításában.

### ***Adódhat-e olyan helyzet, hogy késő szponzort szerezni?***

Nem. Az olyan AAA tag, aki már régen a Közösségben van – vagy csak a peremén – gyakran azt tapasztalja, ha jó szponzort szerez, őszinte hozzá, és *hallgat is rá*, hogy a program gyümölcsözőbb lesz számára, mint valaha.

Az olyan tag számára, aki csak ideig-óráik tud józan maradni, szponzor szerzése lehet a megoldás. Eddig talán csak olyanokkal tartott kapcsolatot, akik maguk is a Közösség peremén csellengtek, gyűlésre csak időnként jártak, és még az Első Lépést sem tették meg igazán. Ezért saját alkoholizmusukban is kételkedhetnek. Az is lehet, hogy olyanokkal tart, akik többszörös visszaesők. Világos, hogy ezektől semmit nem tanult, amit magától nem tanulhatott volna meg. Az ilyen ember számára nagy különbséget jelenthet egy szponzor, akinek józansága szilárd alapokon áll.

Ha már évek óta absztinensek is vagyunk, segíthet, ha megkérünk egy AA barátot, hogy legyen a szponzorunk. Hiszen elégedetlenek lehetünk, fájó érzések is gyötörhetnek, mert elfelejtjük, hogy a program nemcsak alkoholmentességet, de egészen új életstílust kínál nekünk. Szponzorunk segítségével a program sokkal gyümölcsözőbb lehet számunkra, megváltoztathatja hozzáállásunkat az egész élethez, és így valóban örömmel töltheti el józanságunkat.

## **A szponzornak**

### ***Hogyan segíti a szponzort a szponzorálás?***

A szponzorálás erősíti a régi tag. Józanságát. Azzal, hogy tapasztalatait másokkal megosztja, neki is könnyebb lesz, hogy alkohol nélkül éljen. A szó szoros értelmében kielégíti azt a mindenkiiben meglévő igényt, hogy másokat átsegítsen az élet nehézségein.

### ***Lehet-e minden tag szponzor?***

*Nincs* az AA-ban „felsőbb osztály” vagy szponzorok „kasztja”. *Minden* tag segítheti az újonnan érkezőt, hogy az megtanulhassa, hogyan lehet alkohol nélkül megküzdeni az élet nehézségeivel. Az AA szokás legtöbb esetben csak egy megkövetést javasol, amit a 10. oldalon említettünk. Ha a csoport elég nagy, a szponzor és a szponzorált legyen azonos nemű. Ennek oka mindkettőjük számára nyilvánvaló: mi AA tagok, akármilyen régen is legyünk józanos, emberek maradunk, akiknek érzelmeik vannak, és ezek elvonhatják figyelmünket elsődleges célunktól.

### ***Mikor kész valaki a szponzorsággal járó felelősséget vállalni?***

Azok a legsikeresebb szponzorok, akik már elég ideje tagjai az AA-nak ahhoz, hogy megértsék felépülési programunkat, mely a Tizenkét Lépésen alapul. Az, aki már hónapok vagy évek óta józan, általában – bár nem mindig – hatásosabban tud dolgozni az új taggal, mint aki csak néhány hete józan. Ezért a józanság időtartama a sikeres szponzorálás egyik, de *nem egyetlen* tényezője. Éppen olyan fontos, hogy a szponzor megértő és türelmes legyen, hajlandó legyen időt és energiát áldozni az új tagra és példát mutatni neki.

### ***Mit tesz a szponzor?***

A szponzor mindent megtesz – egyéni tapasztalatainak és tudásának keretein belül - , hogy az AA program révén segítse az új tagot kijózanodni és józannak maradni.

\* Saját példája és ivázzatának története révén megmutatja, hogy mit jelent életében az AA.

\* Buzdítja és segíti az újoncot, hogy többféle gyűléssel ismerkedjék meg, hogy így az AA program minél több szempontját és értelmezését lássa.

\* Javasolja neki, hogy legyen elfogulatlan az AA-val kapcsoltban, ha kezdetben nem biztos abban, hogy alkoholistá-e.

\* soha ne készítsen „leltárt” az új tagról, kivéve, ha az kéri őt erre.

\* Megismerteti más tagokkal az új embert, főképpen olyanokkal, akiknek hasonló szakmai vagy társadalmi érdeklődésük van.

\* Megismerteti az új tagot az AA irodalommal, különösen a következőkkel: a *Nagykönyv*, a *Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány*, az *Ahogy Bill látja*, a *Józan élet* című könyvek, az AA folyóirata és különféle AA füzetek.

\* Ha az újoncnak problémái támadnak, rendelkezésére áll.

\* Megvitatja vele a Tizenkét Lépés jelentőségét és hangsúlyozza fontosságát.

\* Soha nem próbálja az újoncra saját véleményét rákényszeríteni. A jó szponzor, aki ateista, nem próbálja meggyőzni az újoncot, hogy adja fel hitét, a vallásos szponzor pedig nem kezd teológiai vitákba egy agnosztikus kezdővel.

\* Biztatja az újoncot, hogy minél előbb kapcsolódjék be a csoport tevékenységébe.

\* Igyekszik meggyőzni őt Hagyományaink fontosságáról.

\* Nem próbálja azt a benyomást kelteni, hogy mindenre tudja a választ, vagy hogy mindig neki van igaza.

\* Azon igyekszik, hogy az újonc képet alkosson magának az AA egészéről a csoporton túl is. Felhívja figyelmét az AA irodalomból a Közösség történetére, a hármas Hagyatékra, (Felépülés – Egység – Szolgálat) a szolgálat szervezetére, és arra, hogy az AA az egész világon elterjedt – bárhova is menjen.

\* Az alkoholista rokonainak is megmagyarázza a programot, és ha hasznosnak látja, felvilágosítást ad az Al-Anonról és az Alateenről.

\* Nem habozik a kezdőt szakemberhez irányítani (orvos, ügyvéd), ha annak olyan segítségre van szüksége, ami az AA képességét meghaladja.

\* Hajlandó beismerni, hogy nem tud valamit, ha ez így van, és megfelelő információhoz segíti a kezdőt.

\* Végül, a szponzor biztatja, hogy minél előbb kezdjen más alkoholistákat segíteni, és időnként elviszi magával, amikor egy aktív alkoholistát meglátogat azzal a céllal, hogy az AA üzenetét továbbítsa.

Bármit is tegyen az újoncért, a szponzor hangoztassa, hogy nem az ő személyisége vagy pozíciója fontos, hanem az AA felépülési programja. Így az újonc megtanulja, hogy a programra, és ne a szponzorra támaszkodják. Az a szponzor, aki a programot helyezi első helyre, nem fog megsértődni, ha a védenca más szponzort választ vagy más tagokhoz fordul irányításért.

### ***Mi az újonc szponzorálásának „legjobb” módja?***

Ilyen nincsen. Mindenki maga dönti el, hogyan szponzorál, saját tapasztalata és egyénisége szerint. Egyesek többé-kevésbé nyers módszert alkalmaznak az újonccal szemben: „vagy megszoksz, vagy megszöksz!” Mások végtelenül türelmesek, és nagyon figyelmesek. Megint mások lezserek, és hagyják, hogy emberük kezdeményezzen akár kérdések feltevésében, akár segítség keresésében. Bármelyik eljárás olykor sikeres lehet, olykor nem. A szponzor feladata eldönteni, hogy mikor melyiket alkalmazza. A tapasztalt szponzort felismeri a rugalmasság szükségességét, mikor újonccal dolgozik. Ezért nem csak egy módszerre hagyatkozik, és ugyanannál a személynél többféle megközelítésmódot is használ.

### ***Hogyan magyarázza meg a szponzor az AA programot?***

Úgy, hogy mindkettőjük számára a legtermészetesebb, az újoncnak pedig világos legyen. A tapasztalat azt mutatja, hogy az újonc nem képes az AA program egészét néhány hónap alatt megemészteni. Ezért helyénvaló a „kis lépések taktikája”. Sok szponzor megmondja az új tagnak, hogy az AA-nak egyetlen elsődleges célja van – mindkettőjüket segíteni, hogy tartózkodjanak az első pohártól. Felhívja az újonc figyelmét, hogy az Első Lépés – a probléma felismerése – a felépülés kulcsa. Rámutat arra, hogy az AA *gyakorlati* program, már több mint egymillió férfit és nőt segített. Javasolja az elfogulatlanság szükségességét, amint közös problémánkkal, az alkoholizmussal szembenézünk. Hangsúlyozza, hogy egyedül az újonc tudja eldönteni, alkoholistá-e vagy nem, és hogy az AA segíthet-e rajta. Majdnem minden tag, aki új emberekkel dogozik, saját tapasztalatának szemszögéből nézi az AA programot. Megmondja nekik, hogy senki sem beszélhet az AA nevében, és minden tag teljes szabadságot élvez a program értelmezésében. Egyes szponzorok jobban hangsúlyozzák a program lelki jellegét, mint mások. De szinte mindegyik rámutat a „nálunknál hatalmasabb Erőre”, aki a mi erőforrásunk. A szponzor mutat rá arra is, hogy az újonc dönti el, mit jelent számára ez a kifejezés, hiszen olyan fogalmat fejez ki, amelyet sokféle hitű – vagy éppen meghatározott hitet nem követő – ember elfogadhat.

### ***Javasoljon-e a szponzor kórházi kezelést?***

Bár egyre több újonc fordul az AA-hoz kórházi vagy intézeti kezelés után, többségük (az adatok szerint 50% és 70% között), úgy érkezik az AA-ba, mint régen: egyesek még isznak, de szeretnék abbahagyni, vagy a maguk erejéből hagyták abba. Közülük sokan képesek kezelés nélkül átvégődni első józan napjaikon, de mások fizikailag nagyon lerongyolódott állapotban vannak. Ilyenkor ajánlatos lehet a kórházba utalás egy rövid detoxifikálásra vagy talán hosszabb időre is, hogy erőre kapjanak a szanatóriumban. Fontos az, hogy a kórházba utalás *nem része* az AA programnak, és az orvos, *nem pedig* a szponzor illetékes dönteni szükségességéről. Tapasztalt szponzorok óvatosak, és nem játsszák meg a doktort az alkoholizmus egyik fázisában sem.

Amint egyre több intézet áll alkoholisták rendelkezésére, egyes szponzorok hajlamosak arra, hogy szinte minden újoncnak kórházi kezelést javasoljanak. Pedig sokan felépültünk kórházi vagy intézeti kezelés nélkül, bár nagyon rossz egészségi állapotban voltunk, mikor az AA-ba jöttünk, egyesek számára elengedhetetlen a kórházi kezelés – de ez nem áll mindenkire.

*Az AA-nak nincs se kórháza, se kezelőintézete, és ilyenek vezetésével nem foglalkozik.* Egyes helyeken a kórházak fenntartanak helyeket olyan páciensek számára, akik a központi vagy csoportközi AA iroda révén kerülnek oda. Másutt olyan privát személyek tartanak fent intézeteket, akik jártasak az AA programban. Amikor eldöntik, hogy ilyen intézetet igénybe vegyenek-e, az alkoholista, családja és az orvos legyen tudatában annak, hogy bár a kórházba utalás sok esetben hasznos, nem része az AA programnak. Egy régi AA tag ezt a tanácsot adja: „Kórházba utalás vagy más szakavatott kezelés nem menti fel az AA tagot a felelősségtől, hogy a lehető leghatásosabb módon közvetítse az AA üzenetét és szponzori szolgálatát rendelkezésre bocsássa. Nem az AA szellemében cselekszünk, ha másoknak passzolunk át valakit, mert nincs időnk, vagy ha az alkoholistát terhesnek és követelődzőnek látjuk. Legtöbbször hálásan emlékezünk arra, milyen kitartó türelmet és kedvességet tanúsítottak velünk szemben a régi tagok, mikor mi voltunk újak.”

### ***Hogyan működhet együtt a szponzor az alkoholista családjával?***

Megmagyarázhatja az AA programot a feleségnek, a férjnek vagy a rokonnak, és rámutathat, hogy a tagok nagy többsége azt tapasztalta, hogy könnyebb nekik alkoholmentesen élni, ha a családtagok érdeklődést mutatnak az AA iránt, megismerkednek az AA irodalommal és részt vesznek nyílt gyűléseken.

Megmondhatja a családnak, hogy az alkoholistának együttérzésre és megértésre van szüksége, különösen józanságának első napjaiban, de nincs joga babusgatásra és kényeztetésre azért, mert normálisan kezd élni – felnőtt életében először. Hősként sem szabad kezelni őt azért, mert nem iszik.

Általában véve, a szponzor segítheti az alkoholista családját, hogy a kezdő sikeres legyen az AA-ban, de figyelmeztesse őket, hogy ne várjanak tőle sokat, túl gyorsan. Vannak esetek, amikor a házastársi és más családi kapcsolatok nagyon elromlottak az alkoholista viselkedése miatt. A szponzor ne próbáljon házassági tanácsadóként szerepelni az ilyen helyzetekben. Viszont igaz, hogy sok veszélyben forgó házasságot sikerül megmenteni, ha a legfőbb okot – az alkoholizmust – megzabolázzuk, a szponzor rámutathat erre.

A szponzor ismertesse meg a családot az Al-Anonnal és az Alateennel, melyekhez alkoholisták rokonai és barátai tartoznak – akár járnak azok az AA-ba, akár nem. Az Al-Anon program hasonló az AA-hoz, de attól teljesen különálló közösség. Segíti az alkoholista rokonait, hogy ezt a betegséget és a családra való hatását megértsék. Az Alateenben – ami az Al-Anon része – olyan tizenévesek osztják meg tapasztalataikat egymással, akiknek szülei alkoholisták. Sok helyen az Al-Anon és Alateen csoportok rendszeresen tartanak gyűléseket, és a telefonkönyvben is megtalálhatók. Al-Anon irodalomról és gyűlésekről a helyi csoport vagy a Szolgálati iroda adhat felvilágosítást.

### ***Adjon-e a szponzor kölcsönt?***

Ez természetesen egyéni döntés. Figyelembe kell venni az AA egyedüli célját, ami az alkoholista segítése alkoholproblémájának megoldásában. Az AA nem jótékonykodó vagy munkaközvetítő intézmény.

*Az AA-ban a pénz vagy annak hiánya soha nem volt döntő tényező az egyén kijózanításában.*

A szponzor, aki pénzt kölcsönöz az újoncnak, saját szakállára teszi, sőt meg is nehezítheti vele a kijózanodás folyamatát. Ez persze nem jelenti azt, hogy a szponzor nem adhat egy kis összeget az új tagnak, ha ez segítheti őt a kijózanodásban. (Ha az visszatéríti, annál jobb, de a szponzor ne kölcsönnek szánja.) Inkább azt jelenti, hogy aki pénzért, ruháért, állásért vagy anyagi biztonságért fordul az AA-hoz, rossz ajtón kopogtat. Az AA sokkal fontosabb dolgot tud adni: a józanságot.

Vannak segítőszervek, melyek képesek ilyen segítséget nyújtani, ha arra szükség van. A legtöbb alkoholista képes megoldani saját családi, szakmai vagy jogi problémáit, *ha józan.*

### ***Közbenjárjon-e a szponzor a munkaadónál?***

Amikor az alkoholista az AA-hoz fordul, lehet, hogy már elvesztette állását, vagy az legalábbis veszélyben van. Ha még van munkája, lehet, hogy munkaadója nem jól informált az iszákosok problémáiról és keveset vagy semmit sem tud az AA-ról. Mindig az egyéni körülményektől függ, hogy a szponzornak ajánlatos-e közbenjárni az alkoholista érdekében. Meglepően nagy azoknak a munkaadóknak a száma, akik igyekeznek hozzáértő alkalmazottaikat segíteni, hogy ismét hasznos munkaerők legyenek. Ezért örülnek, ha megtudják, hogy azok az AA-hoz fordultak segítségért, és szeretnének megismerkedni felépülési programunkkal. Ezért adtunk ki egy felvilágosító füzetet, melynek címe: „Az AA és a munkavállalókat segítő programok”. Ennek célja az, hogy informálja a munkaadót arról, hogyan segítheti őt az AA.

### ***Lehet-e a szponzor túl szigorú?***

Vannak szponzorok, akik meglehetősen szókimondók az újonccal. Megmagyarázzák neki a programot, ahogyan ők látják. Elmondják, hogy az AA mit jelent nekik. Rámutatnak, hogy az alkoholizmust *gyógyítani* nem tudjuk, de *feltartóztatni* igen. Ha mindezt megtették, az újoncra bízzák a következő lépést. Ha az még mindig iszik, és úgy dönt, hogy nem lép be az AA-ba, akkor magára hagyják őt. Az ilyen megközelítés nem teljesen kegyetlen. Sok alkoholista tisztelten tartja, mint reális és érzelmeskedéstől mentes eljárást.

Az AA program bizonyos kipróbált elvekre épül, amit az újonc csak saját magát veszélyeztetve hagyhat figyelmen kívül. A kemény szponzor hangsúlyozza ezt, és így általában sikerül meggyőznie az új tagot. Mégis, a legtöbb AA-s tudja, hogy a túlzott szigor elkedvetleníti az újonnan érkezőt. Ezért szükséges a szigorot együttérzéssel és megértéssel párosítani.

### ***Lehet-e a szponzor anyáskodó?***

Vannak szponzorok, akik annyira igyekeznek az újoncot segíteni a kijózanodásban, hogy ebbe a végletbe esnek. Túlzottan aggódnak védencükért, és elhalmozzák őt figyelmességgel. Ezzel annak a veszélynek tehetik ki őt, hogy az inkább rájuk hagyatkozik, mint az AA programra. A sikeres szponzorok tudják, hogy az alkohollistának, aki az AA-hoz csatlakozik, előbb-utóbb meg kell állnia a saját lábán, és meg kell tanulnia döntés(ek)e)t hozni – és hogy lábra állítani valakit nem ugyanaz, mint állandóan karonfogva vezetni. Az ilyen anyáskodás azzal a veszéllyel is jár, hogy az eltúlzott segítő szándék undort válthat ki az újoncban, és otthagynak az AA-t.



### ***Lehet-e a szponzor túlságosan lezsér?***

Vannak ilyen szponzorok. Szívesen töltenek sok időt az új taggal, de ritkán hívják fel őket gyűlések között, és nem szorgalmazzák, hogy gyűlésekre járjanak. Vannak újoncok, akik akkor virulnak ki igazán, ha magukra hagyjuk őket. De az ilyen módszer veszélyt is hordozhat magában: a félénk újonc azt gondolhatja, hogy a csoport és szponzora nem törődik vele. Sok tagunk vallja, hogy hónapokig vagy évekig tartott, míg az AA életmódot magukévé tették, mert az öregek megengedték, hogy elsodródjanak a csoporttól. Egyre több csoport próbálja ezt elkerülni azáltal, hogy az első kapcsolatteremtés után hetekig vagy hónapokig figyelemmel kísérik az újoncokat.

### ***Mit tegyen a szponzor, ha védence túlzottan függ tőle?***

Az újonnan érkező olykor annyira zavarodott és félénk vagy éppen elméje ködös, és fizikailag is gyenge – a józanság első napjaiban, hogy szükséges őt minden egyes gyűlésre elvinni, sőt még döntéseket is hozni helyette. De ha a túlzott függés a felépülés kezdeti szakasza után is folytatódik, mindkettőjük számára káros lehet. Már rámutattunk, hogy az AA programra, nem pedig az egyes tagokra támaszkodva maradunk józanok. Az állandó, ésszerűtlen követelések miatt a szponzor vagy zaklatva érezheti magát, vagy fejébe szállhat a hízelgés.

Hogyan lehet ezt a dilemmát megoldani anélkül, hogy a kezdő kedvét veszítse? Ha például a szponzor azt látja, hogy embere sok taggal találkozik, itt lehet az ideje olyanokat keresni, akik kivételesen barátságosak. Ha ez a figyelmes taktika sikertelen, egyes szponzorok megpróbálják nyíltan megbeszélni a problémát. Ha ez sem segít, akkor talán a legjobb megoldás az, hogy finoman, de határozottan megmondják védencüknek, hogy a jövőben nem állnak bármikor rendelkezésre – *viszont* tartani fogják a kapcsolatot egy-egy barátságos beszélgetés révén.

A többi a kezdőtől függ. Találhat magának egy másik szponzort. Vagy ha már – tudtán kívül – eléggé megerősödött, átléphet a felépülés következő fázisába. A szponzor helyett más AA barátokat találhat, a maga módján fejlődhet a programban, és nézhet szembe a mindennapi élettel járó felelősséggel.

### ***Hogyan segítheti a szponzor azt, aki visszautasítja a segítséget?***

Ilyen esetben a szponzor nem tehet mást, mint biztosítja a kezdőt, hogy kész segítsen bármikor, ha szüksége van rá. Hasznos lehet egy olyan taggal is megismertetni az újoncot, aki hozzá hasonló és akivel közös érdeklődési köre van. A szponzorálás rugalmas dolog, és a szponzornak is rugalmasnak kell lennie. Éppen olyan hiba volna a kezdőre rákényszeríteni a segítséget, mint megtagadni, amikor kéri.

### ***Mit tehet a szponzor, ha a kezdő elutasítja a program „spirituális oldalát”?***

Először is, legyen nyugodt, és gondoljon arra, hogy a szponzorálás nem jelenti azt, hogy a szponzor az AA program saját értelmezését erőszakolja rá a kezdőre. Legtöbben, akik már több mint néhány hónapja tagjai az AA-nak, rájönnek, hogy a program lelki elvekre épül. Másrészt azt is tudják, hogy vannak olyanok, akik egy személyes Felsőbb Erőbe vetett hit nélkül is kijózanodnak, és józanok is maradnak.

Talán rámutathat a „spirituális” és a „vallásos” közötti különbségre. Amint meghatározásunk mondja, az AA nem kapcsolódik egy valláshoz vagy felekezethez sem. A vallásos hit nem követelmény a tagsághoz, csupán „az ivás abbahagyásának

vágya.” Másrészt, az a segítség, amit a program felajánl, se nem materiális, se nem fizikai. Nem adunk se pénzt, se gyógyszert – csak eszméket és az AA-ra jellemző egymás iránti szeretetet. Ilyen értelemben az egész program – nemcsak „egy oldala” – „spirituálisnak” mondható. A fogalomnak ilyen tág értelmezését szinte minden újonnan érkező elfogadhatja.

### ***Mit tegyen a szponzor, ha védenre visszaesik?***

Nagyon elszomorító lehet olyannal dolgozni, aki egy ideig józan, aztán visszaesik és újra inni kezd. Az ilyen időszak nagyon kényes és nehéz mind a szponzornak, mind a kezdőnek, A szponzor azt gondolhatja, hogy a kezdő hálátlan, és fel is adhatja a fáradozást. Ilyenkor fontos, hogy a szponzor alaposan megvizsgálja saját magát, és megtalálja a középút a kemény kritizálás és érzélgős együttérzés között. Az előbbi csak növeli a kezdőben a lelkiismeretfurdalást, az utóbbi pedig csak önsajnálatát táplálja.

A kezdő természetesen még a szponzornál is jobban kedvét veszheti és zavartabb lehet. Talán rendkívül nehéznek találja a szponzorhoz és a csoporthoz való visszatérést, hogy mindent újra kezdjen. (ezért sok szponzor fontosnak tartja, hogy ő kezdeményezzen és ő hívja fel emberét. ) Hogy a visszatérés egyben új kezdet lehessen, okosabb, ha ilyenkor nem elemzi a visszaesés okát. Ehelyett segítheti, hogy a kezdő megértse az Első lépés egyszerűségét, és az első italtól való tartózkodás fontosságát – mindig csak a mai napon. Később a kezdő talán maga akar beszélni arról, hogy milyen gondolkodás indította el őt a lejtőn, hogy a jövőben elkerülhesse azt. Itt a szponzor szerepe kettőjüktől függ. Ha a szponzor látta a vészjeleket, lehet, hogy a kezdő szemrehányást tesz neki, hogy nem figyelmeztette. Egy másik viszont lázadhat az ellen, hogy „figyeli” őt.

Ha realisan nézzük a visszaesést, akkor az mind a szponzornak, mind a kezdőnek tanulságos lehet. A szponzort alázatra taníthatja, és arra figyelmezteti, hogy mást nem tudunk megőrizni józanak. A Tizenkettedik lépés ezt mondja: „...*igyekeztünk* ezt az üzenetet továbbadni...”

Főképpen pedig, a jó szponzor hangsúlyozza, hogy azokat, akik visszaestek, mindig szívesen látjuk az AA-ban. A sikeres szponzorálás nagy mértékben attól a szeretettől függ, amit az egyén vagy a csoport mutat a visszatérő irányában, aki őszinte igyekezete ellenére egyszer vagy többször is visszaesett.

### ***Szponzorálhatunk egyszerre több újoncot is?***

Nem minden tag lelkesedik egyformán a szponzorálással járó munkáért. Nem rendelkezik mindenki egyforma képességekkel vagy korlátlan idővel. Azokat, akik hajlandók egyszerre több újoncot szponzorálni, nem szabad elbátortalanítani. Másfelől, nem szabad elfelejteni, hogy a szponzorálás kiváltság és olyan tevékenység, ami minden tagot segít józanságának megerősítésében, ezért helyes minél több tagnak lehetőséget adni rá. Ráadásul azok, akik *túl sokat* szponzorálnak, elbízhatják magukat, és ez saját józanságukat is veszélyeztetheti. Mint sok másban, a józan ítélet legyen irányítónk.

### ***Mikor, és hogyan lehet a kezdőt elbocsátani?***

Kapcsolatuk általában nem szakad meg egy meghatározható időpontban. Formális megbeszélés nélkül fokozatosan változik, ahogy a védenre gyökeret ver az AA-ban. A bölcs szponzor csak örül, ha az új tag saját magától terjeszti ki baráti körét, aktívan bekapcsolódik a csoport életébe, és felajánlja segítségét az újaknak. A sikeres szponzor-

védenc kapcsolat különleges kötődés, amelyben mindkettőjüket hála tölti el, ha már nem is szoros a kapcsolat. Tartós barátsággá is fejlődhet. Ha ez történik, gyakran egymást szponzorálják.

## Szponzorálást tervező csoportoknak

### ***Hogyan segíti a szponzorálás a csoportot?***

Az AA csoport elsődleges célja a felépülési program továbbítása az alkoholistáknak, akik segítséget akarnak és kérnek. A gyűlés ennek egyik módja, a szponzorálás pedig egy másik. Egyes csoportok kiterjesztik a szponzorálást azzal, hogy közeli intézetekben kezelt alkoholistákat segítenek, vagy leveleznek olyanokkal, akik elszigetelten élnek (pl. tengerészek). A csoportok szponzorálási programja emlékezteti a tagokat a csoport elsődleges céljára. Erősíti a csoport egységét és segíti nekik szem előtt tartani, hogy „Először a legfontosabbat!”

### ***Milyen eljárást foganatosíthat a csoport új tagok szponzorálására?***

A gondosan megtervezett szponzorálás biztosan jobb eredményeket produkál, mintha azt a véletlenre bízunk.

A tervezett szponzorálás a következőket foglalhatja magában:

- \* Állandó *szponzorálási bizottság*, melynek tagjai gyakran váltakoznak. Ha van csoportközi vagy központi iroda, amely nyilvántartja a helyi csoportokat és azokat, akik hajlandók aktív alkoholistákat meglátogatni, hogy az „üzenetet továbbadják”, a szponzorálási bizottság gondoskodik arról, hogy legyen elegendő számú tag, aki ez a felelősséget elvállalja.

- \* Rendszeres „*kezdők gyűlése*”. Ez különösen fontos nagyobb településeken, ahol több új tag lehet. Az információs irodától beszerezhetik a „Javaslatok kezdők gyűléseinek levezetésére”, c. füzetet.

- \* Kijelölhetnek tagokat, akik *fogadják az újakat* és bemutatják őket a többieknek.

Népesebb csoportokban ezek jelvényt viselhetnek. Kisebb csoportokban a titkár megkérdezheti, hogy ki újak, és megkérheti őket, hogy a gyűlés után maradjanak, hogy megismerkedhessenek a tagokkal.

- \* Egy másik *felhívás* ez lehet: „Ha valakinek nincs szponzora és szeretne egyet, szóljon a titkárnak, aki gondoskodik róla, hogy legyen.” Ez a gyakorlat minden újonnan érkező figyelemét felhívja a szponzorálás fontosságára.

- \* *Zárt gyűléseken téma* lehet a szponzorálás, a vele kapcsolatos lehetőségek és problémák. Vannak csoportok, melyek erről a témáról rendszeresen beszélnek.

- \* *Készítsenek listát az új tagokról*, nevükkel, telefonszámukkal és szponzoruk nevével (ha az új tagok ezeket az adatokat önként megadják).

- \* *Tegyék ki jól látható helyre az AA konferencia által jóváhagyott irodalmat.*

- \* A szponzorálási bizottság tartsa *naprakészen az újonnan érkezettek listáját.*

- \* *Tanulmányozzák gyűléseken a Nagykönyv 7. fejezetét.* („A többiekkel együtt”).

- \* *Tegyék szokássá, hogy a titkár vagy a szponzorálási bizottság üdvözlje azokat, akiket intézetből bocsátottak el.* A titkár előre megtudhatja a börtönbéli csoport titkárától, hogy egy szabadulót várhatnak a gyűlésre, és így felhívhatja érkezésére a „külső” csoport figyelmét. Azt is meg lehet tenni, hogy a csoport egy tagja találkozik vele, amikor szabadul.

***Milyen sok „külső” csoport segít intézeti csoportokat és tagokat?***

A témával két füzetünk foglalkozik: „Az AA büntetőintézetekben” és „az AA kezelőintézetekben”. Az általános szolgálati Iroda irányelveket is állított össze ilyen intézetekről.

**Összefoglalás**

A Névtelen Alkoholisták legtöbb tagja annak köszönheti józanságát, hogy valaki törődött vele és hajlandó volt a józanság ajándékát megosztani vele. A szponzorálás ennek a törődésnek sajtóságosan tartós formája. A tapasztalt tag nagyon sokat tehet az újoncért, aki az AA-hoz fordul segítségért.

Sem tagok, sem csoportok nem engedhetik meg maguknak azt a fényűzést, hogy elfelejtkezzenek a szponzorálás fontosságáról, és ne tanúsítsanak érdeklődést a küszködő alkoholista iránt, aki abba akarja hagyni az ivást. Tapasztalatunk azt mutatja, hogy az AA program akkor a legyümölcsözőbb mind a tagok, mind a csoportok számára, ha a szponzorálást fontosnak tartják, és nem hagyják a véletlenre. Az ilyen csoportok a legsikeresebbek az AA üzenetének továbbításában is a még szenvedő alkoholisták felé.

Az ilyen tagok és csoportok *lehetőséget* látnak a szponzorálásban, és örömmel vállalják, mert AA tapasztalatukat gazdagítja, és a másokkal végzett munka meglelégedéssel tölti el őket.