

# SPONSORIZARE BIG BOOK

Programul celor Doisprezece Pași — Ghid Big Book

Un ghid practic pentru sponsori și sponsorizați

*„Poți învăța într-o zi ceea ce vei exersa toată viața.”*

Adaptat după materialele open-source de Cameron F.

[bigbooksponsorship.org](http://bigbooksponsorship.org)

## CUPRINS

Nr.	Secțiune
1	Introducere
2	Pasul 1 — Neputința și viața de negestionat
3	Esențialele Recuperării
4	Pasul 2 — O Putere mai mare decât noi
5	Pasul 3 — Decizia de a ne încredința voința și viața
6	Pasul 4 — Inventarul moral temeinic și fără teamă
7	Pasul 5 — Am admis în fața lui Dumnezeu, a noastră și a altui om
8	Pasul 6 — Pregătiți pe deplin ca Dumnezeu să ne înlătore defectele
9	Pasul 7 — I-am cerut cu smerenie să ne înlătore neajunsurile
10	Pasul 8 — Lista persoanelor lezate
11	Pasul 9 — Despăgubiri directe
12	Pasul 10 — Inventarul personal continuu
13	Pasul 11 — Rugăciune și meditație
14	Pasul 12 — Trezirea spirituală și transmiterea mesajului
15	O Viziune pentru Tine
Anexa I	Roata Nenorocului

Nr.	Secțiune
Anexa II	Responsabilitate
Anexa III	Tabăra Spirituală — Graficul Deciziei din Pasul 3
Anexa IV	Foaie de lucru — Resentimente (model gol)
Anexa V	Foaie de lucru — Temeri (model gol)
Anexa VI	Foaie de lucru — Prejudicii aduse (model gol)
Anexa VII	Note — Povestiri și Observații
	Bibliografie

## INTRODUCERE

Acest ghid acoperă **toate dependențele** — alcool, droguri, comportamente compulsive. Indiferent de substanța sau comportamentul care te-a adus aici, Programul celor Doisprezece Pași funcționează în același mod. Oriunde în textul original se folosește cuvântul „alcool”, poți înlocui cu substanța sau comportamentul tău compulsiv.

*„Scopul principal al acestei cărți este de a arăta altor alcoolici*

*cum exact ne-am recuperat*

*.”*

— Alcoholics Anonymous (Big Book), p. xvii

*„Viața va căpăta un nou înțeles. A-i vedea pe oameni cum se vindecă, a-i vedea cum ies din disperare, a-i vedea pe cei din jur cum se umplu cu spiritul comuniunii — acestea sunt experiențe pe care nu trebuie să le ratezi.”*

— Big Book, p. 89

## Vei deveni Sponsor!

Da — **tu** vei deveni sponsor. A-i ajuta pe alții este piatra de temelie a recuperării tale. Nu poți păstra ceea ce ai dacă nu dai mai departe. Acest ghid te va pregăti să treci prin cei Doisprezece Pași cu un alt om dependent, folosind Cartea Mare (Big Book) ca text de bază.

### De reținut:

Acest ghid este un **instrument**, nu o înlocuire a Big Book-ului. Citește Big Book-ul! Fiecare referință de pagină te trimite direct la text. Ghidul doar organizează și clarifică procesul de lucru cu Pașii.

Principiile care stau la baza acestui program sunt simple:

1. Că suntem dependenți și că nu ne putem gestiona propriile vieți.
2. Că probabil nicio putere omenească nu ne-ar fi putut elibera de dependență.
3. Că Dumnezeu — așa cum Îl înțelege fiecare — poate și vrea să ne ajute, dacă este căutat.

## PASUL 1

---

**„Am admis că suntem neputincioși în fața alcoolului (drogurilor, comportamentului compulsiv) — că viețile noastre deveniseră de negestionat.”**

Referințe Big Book: p. 1–43 (Povestea lui Bill, Opinia Doctorului, Mai multe despre Alcoolism)

### Secțiunea de Identificare

Înainte de a lucra Pasul 1, este important să te identifici ca alcoolic / dependent. Nu trebuie să te convingă nimeni — trebuie să ajungi singur la această concluzie. Citește capitolele de început ale Big Book-ului și întreabă-te: „Este povestea mea?”

### Alergia Corpului — Fenomenul Poftei

Big Book-ul descrie dependența ca o **alergie a corpului** combinată cu o **obsesie a minții**. Odată ce introducem substanța în corp, se declanșează un fenomen de *poftă* (craving) care ne face imposibil să ne oprim. Nu este o chestiune de voință — este o reacție fizică anormală.

*„Ne-am dovedit a fi în posesia unei alergii la alcool în corp, cuplată cu o obsesie a minții care ne condamnă la o moarte de beție sau la nebunie.”*

— Opinia Doctorului, Big Book

## Analogia Înecului și a Bușteanului

Imaginează-ți un om care se îneacă în mijlocul oceanului. Pe apă plutesc tot felul de **bușteni** — lucruri de care se agață: voință proprie, promisiuni, relații, medicamente, terapii, religie, schimbarea locuinței, schimbarea partenerului. Se agață de un buștean, se simte bine o vreme, apoi bușteanul se scufundă. Se agață de altul. Același rezultat.

Fiecare buștean pare a fi soluția, dar niciun buștean nu este o **barcă**. Programul celor Doisprezece Pași este barca. Nu un buștean mai mare — ci un vas complet diferit.

## Lista Bușteanului și Lista Pierderilor

Completează cele două coloane de mai jos. În stânga — toate lucrurile pe care le-ai încercat ca să controlezi sau oprești dependența (buștenii). În dreapta — tot ce ai pierdut din cauza dependenței.

LISTA BUȘTEANULUI (Ce am încercat ca să controlez/opresc)	LISTA PIERDERILOR (Ce am pierdut din cauza dependenței)
Voință proprie / determinare	Timp (ani, decade)
Promisiuni solemne	Familie / relații apropiate
Hotărâri de Anul Nou	Căsnicie / partener de viață
Jurăminte pe copii	Încrederea copiilor
Controlul consumului (doar bere, doar weekendul)	Sănătate fizică
Schimbarea tipului de substanță	Sănătate mintală / stabilitate emoțională
Schimbarea locuinței / a orașului	Locul de muncă / cariera
Schimbarea partenerului	Bani / economii

<b>LISTA BUȘTEANULUI (Ce am încercat ca să controlez/opresc)</b>	<b>LISTA PIERDERILOR (Ce am pierdut din cauza dependenței)</b>
Schimbarea anturajului	Casa / locuința
Exerciții fizice / sport	Mașina / permisul de conducere
Diete / alimentație sănătoasă	Reputația / respectul celorlalți
Terapie individuală	Respectul de sine
Terapie de grup	Demnitatea
Terapie de cuplu / familie	Libertatea (închisoare, restricții)
Psihiatru / medicamente psihiatrice	Custodiere / dreptul la copii
Medic de familie	Prieteni adevărați
Rehab / centru de tratament	Oportunități profesionale
Detox spitalicesc	Educație / studii
Întâlniri AA / NA / alte grupuri	Hobby-uri și pasiuni
Schimbarea sponsorului	Liniște sufletească
Citirea cărților de self-help	Somn odihnitor
Religie / biserică	Credința în sine
Rugăciuni	Credința în Dumnezeu
Meditație / yoga	Integritate personală
Hipnoză	Funcționare sexuală normală
Acupunctură	Apetitul / greutatea corporală
Suplimente / vitamine	Aspectul fizic
Băut doar acasă	Ambițiile / visurile
Băut doar în companie	Capacitatea de a iubi
Numărarea paharelor	Capacitatea de a fi iubit
Perioadele de abținere „la sec”	Siguranța financiară
Recompense / sisteme de motivare	Claritatea mentală / memoria
Amenințările familiei	Rațiunea / judecata sănătoasă

## Întrebări de Diagnostic

Răspunde sincer la următoarele întrebări (da / nu):

Întrebare	Da	Nu
Ai pierdut vreodată timpul din cauza consumului de substanțe?		
Ai băut/consumat vreodată singur(ă)?		
Ți-a afectat dependența reputația?		
Ai simțit vreodată remușcări după consum?		
Ai avut probleme financiare din cauza consumului?		
Ai neglijat vreodată bunăstarea familiei din cauza consumului?		
Ai consumat vreodată dimineața pentru „a-ți reveni”?		
Ți-a afectat dependența eficiența la muncă?		
Ai avut probleme cu legea din cauza consumului?		
Ai fost vreodată internat(ă) într-un spital din cauza consumului?		

Dacă ai răspuns „da” la 3 sau mai multe întrebări, există motive serioase de îngrijorare.

## Instrucțiune Pasul 1

### VEȘTEA REA:

Ești alcoolic/dependent. Suferi de o boală cronică, progresivă și potențial fatală. Nicio putere umană — inclusiv a ta — nu te poate elibera de această dependență. Buștenii nu funcționează. Ai dovedit asta în repetate rânduri.

### VEȘTEA BUNĂ:

Există o soluție! Mii de oameni s-au recuperat din această boală aparent fără speranță, iar tu poți fi următorul. Soluția se găsește în Pașii care urmează.

**Instrucțiune:** Citește Big Book, p. 1–43. Completează Lista Bușteanului și Lista Pierderilor de mai sus. Discută cu sponsorul tău. Când ești convins(ă) că ești un(o) dependent(ă) adevărat(ă), treci la Esențialele Recuperării.

## ESENȚIALELE RECUPERĂRII

Referință Big Book: p. 58

*„Rareori am văzut eșuând o persoană care a urmat cu temeinicie calea noastră. Cei care nu se recuperează sunt oameni care nu pot sau nu vor să se dedice total acestui program simplu — de obicei, bărbați și femei care sunt constituțional incapabili de a fi sinceri cu ei înșiși.”*

— Big Book, p. 58

### Cele Trei Elemente Esențiale

Există trei ingrediente indispensabile pentru o recuperare reușită:

<b>DISPONIBILITATE (<i>Willingness</i>)</b>	<b>ONESTITATE (<i>Honesty</i>)</b>	<b>DESCHIDERE (<i>Open-mindedness</i>)</b>
Să fii dispus(ă) să mergi până la capăt. Să faci ceea ce ți se sugerează, chiar dacă nu înțelegi de ce.	Să fii sincer(ă) cu tine și cu ceilalți. Secretele te țin bolnav(ă).	Să fii deschis(ă) la idei noi. Ideile tale vechi te-au adus unde ești acum.

### Statistici

Conform experienței programului:

- **50%** din cei care vin în program se recuperează imediat și rămân recuperați.
- **25%** se recuperează după câteva recăderi.
- Restul prezintă un anumit grad de îmbunătățire.

## Condiții pentru o abordare eficientă

Programul funcționează cel mai bine când:

4. Persoana și-a epuizat toate celelalte opțiuni (buștenii).
5. Persoana este dispusă să creadă că există o soluție.
6. Persoana este dispusă să urmeze instrucțiuni.
7. Persoana este sinceră cu sine și cu sponsorul.

## PASUL 2

---

### „Am ajuns la convingerea că o Putere mai mare decât noi ne-ar putea reda sănătatea mintală.”

Referințe Big Book: p. 44–57 (Noi Agnosticii)

#### Dilema Lipsei de Putere

Dacă Pasul 1 a stabilit că suntem neputincioși — că nu avem puterea de a ne opri — atunci suntem în fața unei dileme: **avem nevoie de putere, dar nu o avem**. De unde o putem obține?

*„Lipsa de putere a fost dilema noastră. Trebuia să găsim o putere prin care să putem trăi, și trebuia să fie o Putere mai mare decât noi înșine.”*

— Big Book, p. 45

#### Dumnezeu în fiecare om

Big Book-ul afirmă că „în adâncul fiecărui om, femeie și copil se află ideea fundamentală de Dumnezeu” (p. 55). Nu ni se cere să credem într-un Dumnezeu specific — ci doar să fim *dispuși să credem* că există o Putere mai mare decât noi.

## Povestiri ilustrative

**Povestea Peștelui:** Un pește înoată toată viața în ocean și întreabă: „Unde este apa?” Suntem la fel — căutăm o Putere Superioară care deja ne înconjoară. (Vezi Anexa VII, Nota 3)

**Povestea Câinelui:** Un câine se uită la o pictură. Nu vede arta — vede doar vopsea pe pânză. La fel, noi putem să ratăm prezența divinului dacă nu suntem dispuși să privim dincolo de suprafață. (Vezi Anexa VII, Nota 4)

**Povestea lui Michelangelo:** Întrebat cum a sculptat Statuia lui David, Michelangelo a răspuns: „David era deja în blocul de marmură. Eu doar am îndepărtat tot ce nu era David.” La fel, Dumnezeu poate scoate la iveală persoana pe care ar trebui să o fim — dacă îi permitem. (Vezi Anexa VII, Nota 5)

## Întrebarea Pasului 2

### Ești dispus(ă) să crezi?

Nu ți se cere să crezi acum. Ți se cere doar să fii **dispus(ă) să crezi** că există o Putere mai mare decât tine care te-ar putea ajuta. Atât. Un singur pas de credință.

Răspunsul tău: Da  Nu

## PASUL 3

---

### „Am luat hotărârea să ne încredințăm voința și viața în grija lui Dumnezeu, așa cum Îl înțelegem noi.”

Referințe Big Book: p. 58–63

### Cele trei idei pertinente

Capitolul „Cum funcționează” prezintă trei idei esențiale:

8. Că am fost alcoolici (dependenți) și că nu ne putem gestiona propriile vieți.
9. Că probabil nicio putere omenească nu ne-ar fi putut elibera de dependență.

10. Că Dumnezeu ar putea și ar vrea să ne ajute, dacă este căutat.

## Egoismul — Rădăcina problemelor noastre

*„Egoismul — egocentrism! Acesta, credem noi, este rădăcina problemelor noastre. Conduși de o sută de forme de frică, auto-înșelare, egoism și milă de sine, călcăm în picioare sentimentele altora.”*

— Big Book, p. 62

Pasul 3 este o **decizie** — nu o realizare, ci un angajament. Decidem să ne predăm voința proprie și să căutăm voia lui Dumnezeu în locul propriilor noastre planuri. Este ca și cum ai lua locul din spate al mașinii și îl lași pe Dumnezeu la volan.

## Promisiunile Pasului 3

### Promisiunile Pasului 3:

„Am fost renăscuți.” (Big Book, p. 63)

Când luăm această decizie cu sinceritate, experimentăm un nou sentiment de putere și direcție — cu condiția să acționăm conform deciziei luate.

## Rugăciunea Pasului 3

### RUGĂCIUNEA PASULUI 3

„Dumnezeule, mă ofer Ție — să faci din mine și cu mine așa cum dorești Tu.

Eliberează-mă de sclavajul sinelui, ca să pot face mai bine voia Ta.

Înlătură-mi dificultățile, ca victoria asupra lor să fie o mărturie pentru cei cărora le-aș putea fi de ajutor — despre Puterea Ta,

Iubirea Ta și Calea Ta de a trăi.  
Fie ca eu să fac voia Ta întotdeauna!"

(Big Book, p. 63)

## Practica de dimineață

Spune Rugăciunea Pasului 3 în fiecare dimineață, în genunchi dacă este posibil. Acest ritual stabilește tonul zilei: nu eu conduc — Dumnezeu conduce.

## PASUL 4

---

### „Am procedat la un inventar moral temeinic și fără teamă al propriei persoane.”

Referințe Big Book: p. 63–71

#### Cele trei manifestări

Inventarul moral examinează trei categorii principale de probleme:

11. **Resentimentele** — furia, amărăciunea, rânchiuna față de oameni, instituții sau principii.
12. **Temerile** — toate fricile noastre, raționale sau iraționale.
13. **Prejudiciile aduse altora** — în special în domeniul relațiilor sexuale și personale.

#### Sistemul cu 5 coloane

Fiecare inventar folosește un tabel cu cinci coloane:

Coloana 1	Coloana 2	Coloana 3	Coloana 4	Coloana 5
<b>Cine / Ce</b> Persoana, instituția sau principiul	<b>De ce / Cauza</b> Ce s-a întâmplat, de ce sunt supărat	<b>Ce afectează</b> Ce parte din mine este amenințată	<b>Greșelile mele / Blocajele</b> Care este rolul meu, defectele implicate	<b>Cum repar / Puterea</b> Ce acțiune

Coloana 1	Coloana 2	Coloana 3	Coloana 4	Coloana 5
				corectivă pot lua

## A. Inventarul Resentimentelor

(Big Book, p. 64–67)

Col. 1: Cine/Ce	Col. 2: De ce / Cauza	Col. 3: Ce afectează	Col. 4: Greșelile mele	Col. 5: Cum repar
DI. Ionescu (fost șef)	M-a concediat pe nedrept; a vorbit de rău despre mine	Stima de sine; securitatea financiară; ambițiile	Egoist — voiam totul în felul meu; Necinstit — nu am recunoscut calitatea slabă a muncii mele; Frică — de a fi judecat	Să-mi recunosc greșelile; Să iert; Să-mi caut propriile defecte în situație
Soția / Partenerul	Mă critică constant; amenință cu divorțul; nu mă înțelege	Relațiile personale; securitatea emoțională; orgoliul	Egocentric — nu am ascultat niciodată; Necinstit — am ascuns consumul; Lipsă de considerație	Să fiu prezent emoțional; Să fiu sincer; Să-mi cer iertare prin fapte, nu cuvinte
Tatăl meu	Absent emoțional în copilărie; m-a criticat mereu; nu m-a susținut	Stima de sine; relațiile personale; securitatea emoțională	Milă de sine — m-am victimizat; Frică — de a nu fi suficient de bun; Resentiment vechi neprocesat	Să accept că tatăl meu a făcut ce a putut; Să iert; Să rup ciclul
Sistemul judiciar	Condamnare penală din cauza consumului; pierderea permisului	Libertatea personală; stima de sine; ambițiile	Auto-înșelare — am crezut că nu voi fi prins; Iresponsabilitate — am condus sub influență	Să accept consecințele; Să respect legea; Să fiu recunoscător că nu am rănit pe nimeni

## B. Inventarul Temerilor

(Big Book, p. 67–68)

*„Am trecut în revistă temerile noastre cu atenție. Le-am pus pe hârtie, chiar dacă nu aveau nicio legătură cu resentimentele.”*

Col. 1: Frica	Col. 2: De ce mă tem	Col. 3: Ce afectează	Col. 4: Greșelile mele	Col. 5: Cum repar
Frica de sărăcie	Nu voi avea destui bani; voi pierde totul	Securitatea financiară; stima de sine	Lipsa de credință; Încercare de control; Nu am încredere în Dumnezeu	Să-mi fac datoria și să las rezultatele în grija lui Dumnezeu; Să fiu recunoscător pentru ce am
Frica de respingere	Oamenii mă vor abandona dacă mă cunosc cu adevărat	Relațiile personale; stima de sine; securitatea emoțională	Egocentric — totul e despre mine; Necinstit — port o mască; Frică — nu las pe nimeni aproape	Să fiu autentic; Să am încredere în proces; Să-mi arăt vulnerabilitatea

### C. Inventarul Prejudiciilor Aduse (Relații Sexuale și Personale)

(Big Book, p. 68–70)

Col. 1: Cine	Col. 2: Ce am făcut	Col. 3: Ce afectează	Col. 4: Greșelile mele	Col. 5: Cum repar
Ana (fostă prietenă)	Am fost infidel; am mințit; am dispărut fără explicație	Relațiile personale; stima de sine; securitatea emoțională	Egoist — am folosit-o; Necinstit — am mințit constant; Lipsă de considerație	Scrisoare de scuze sincere; Să-mi recunosc greșelile; Să nu repet comportamentul
Soția actuală	Neglijență emoțională; lipsă de prezență; infidelitate emoțională	Relațiile personale; securitatea familiei; încrederea	Egocentric — nu am pus familia pe primul loc; Frică — de intimitate; Auto-înșelare	Prezență activă; Comunicare deschisă; Acțiuni concrete de reparare

### Grila Defectelor de Caracter

Examinează fiecare defect și notează frecvența cu care apare în inventarul tău:

Defect de caracter	Manifestare tipică	Frecvent?	Exemplu din inventar
Egoism / Egocentrism	Totul e despre mine; nu iau în considerare pe ceilalți	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Necinstea	Mint, exagerez, omit adevărul	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Frica	Evit situații, oameni, adevărul	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Auto-înșelarea	Mă mint pe mine însumi; raționalizez	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Milă de sine	Mă victimizez; cred că lumea e nedreaptă cu mine	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Orgoliul / Mândria	Refuz ajutorul; cred că știu mai bine	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Lăcomia	Nu sunt niciodată mulțumit cu ce am	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Lenea	Evit efortul; amân; caut scurtături	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Invidia	Sunt gelos pe ce au alții	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Intoleranța	Judec pe ceilalți; lipsă de empatie	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Furia / Ranchiuna	Rețin resentimente; explodez	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	
Dorința de control	Încerc să controlez oamenii și rezultatele	Da <input type="checkbox"/> Nu <input type="checkbox"/>	

## Instrucțiune Pasul 4

**Instrucțiune:** Folosind tabelele din Anexele IV, V și VI, completează-ți propriul inventar moral. Scrie tot ce-ți vine în minte — nimic nu este prea mic sau prea mare. Acest inventar este pentru tine și pentru Dumnezeu. Fii temeinic și fără teamă. Nu edita, nu cenzura, nu raționaliza. Discută progresul cu sponsorul tău.

## PASUL 5

---

**„Am admis în fața lui Dumnezeu, a noastră și a altui om natura exactă a greșelilor noastre.”**

Referințe Big Book: p. 72–75

## Alegerea persoanei potrivite

Pasul 5 implică împărtășirea inventarului moral cu o altă persoană. Această persoană trebuie să fie:

- De încredere — capabilă să păstreze confidențialitatea.
- Înțelegătoare — care nu va judeca.
- Experimentată — de preferat un sponsor sau un om cu experiență în Program.

## Recomandări profesionale

În unele cazuri, poate fi util să discuți anumite aspecte ale inventarului cu un profesionist — preot, pastor, psiholog, terapeut. Acest lucru este perfect acceptabil și chiar recomandat în Big Book (p. 74).

## Promisiunile Pasului 5

### Promisiunile Pasului 5 (Big Book, p. 75):

- Începem să simțim că putem privi lumea drept în ochi.
- Începem să avem un sentiment de pace interioară.
- Începem să simțim prezența lui Dumnezeu.
- Începem să ne simțim parte a lumii — nu mai suntem izolați.
- Știm cum să câștigăm iertarea și cum să o oferim.

## Lista de Control — Inventarul Moral

Examinează fiecare pereche de trăsătură negativă (datorie) și trăsătura pozitivă (virtute) corespunzătoare. Obiectivul recuperării este să trecem de la coloana din stânga la cea din dreapta.

Nr.	Datorie (Defect)	→	Virtute (Calitate)
1	Mândrie / Orgoliu	→	Umilință
2	Necinstea	→	Onestitate
3	Frica	→	Credință

Nr.	Datorie (Defect)	→	Virtute (Calitate)
4	Egoismul	→	Generozitate / Altruism
5	Răbdarea (lipsă de)	→	Răbdare
6	Invidia	→	Recunoștință
7	Lenea	→	Hărnicie / Acțiune
8	Milă de sine	→	Acceptare / Recunoștință
9	Ranchiuna / Resentimentul	→	Iertare
10	Lăcomia	→	Mulțumire / Generozitate
11	Intoleranța	→	Toleranță / Empatie
12	Furia	→	Calm / Serenitate
13	Auto-înșelarea	→	Auto-cunoaștere / Luciditate
14	Dorința de control	→	Încredere / Predare
15	Critica / Judecata	→	Compassiune / Înțelegere

## PASUL 6

---

**„Am fost pregătiți pe deplin ca Dumnezeu să ne înlăture toate aceste defecte de caracter.”**

Referințe Big Book: p. 76; „12 Pași și 12 Tradiții”, Pasul 6

### Revizuirea Pașilor 1–5

Înainte de a continua, revizuieste pașii anteriori:

- **Pasul 1:** Am recunoscut problema — sunt neputincios(ă).
- **Pasul 2:** Am găsit o soluție potențială — o Putere mai mare.
- **Pasul 3:** Am luat o decizie — să mă predau.
- **Pasul 4:** Am identificat obstacolele — inventarul moral.
- **Pasul 5:** Am împărtășit ceea ce am descoperit cu Dumnezeu și cu un alt om.

Acum ne punem întrebarea: **Sunt gata să las Dumnezeu să-mi înlătore aceste defecte?**

**De reținut:**

*„Când îmi apăr defectele, felicitări — le pot păstra!”*

Dacă nu ești dispus(ă) să renunți la un defect, fii sincer(ă) în această privință. Cere-I lui Dumnezeu disponibilitatea de a fi disponibil(ă). Rugăciunea funcționează chiar și așa: „Doamne, nu sunt gata să renunț la asta, dar te rog să mă ajuți să fiu gata.”

**Instrucțiune:** Citește Big Book, p. 76. Revizuieste lista defectelor de caracter identificate în Pasul 4.

Întreabă-te pentru fiecare defect: „Sunt pe deplin pregătit(ă) ca Dumnezeu să-mi înlătore acest defect?” Fii sincer(ă). Discută cu sponsorul tău.

## PASUL 7

---

### „I-am cerut cu smerenie să ne înlătore neajunsurile.”

Referințe Big Book: p. 76

Dacă Pasul 6 este pregătirea, Pasul 7 este acțiunea — cerem cu smerenie lui Dumnezeu să ne înlătore defectele. Cuvântul cheie este **smerenie** — nu umilire, ci o recunoaștere sinceră a locului nostru în lume și a nevoii noastre de ajutor divin.

#### Rugăciunea Pasului 7

##### RUGĂCIUNEA PASULUI 7

„Creatorul meu, sunt dispus acum să mă iei așa cum sunt — cu toate calitățile și defectele mele.  
Te rog să-mi înlături fiecare neajuns de caracter care mă împiedică să fiu de folos pentru Tine și  
pentru semenii mei.

Dă-mi puterea, pe măsură ce ies de aici, să fac voia Ta. Amin.”

## Practica de seară

La sfârșitul fiecărei zile, revizuieste-ți ziua:

- Am fost egoist(ă)? Necinstit(ă)? Am avut resentimente? Am fost înfricoșat(ă)?
- Am fost bun(ă) și iubitor(oare) cu ceilalți?
- Ce aș fi putut face mai bine?
- Spune Rugăciunea Pasului 7 și cere-I lui Dumnezeu iertare și direcție.

## PASUL 8

---

**„Am alcătuit o listă cu toate persoanele cărora le-am greșit și ne-am propus să le despăgubim pe toate.”**

Referințe Big Book: p. 76–77

Pasul 8 este despre **dispoziție**, nu despre acțiune. Acțiunea vine în Pasul 9. Aici facem lista și ne pregătim inima.

### Lista Persoanelor Lezate — Model

Persoana lezată	Ce prejudiciu am adus
Soție / Soț / Partener	Am mințit constant despre consum. Am fost absent(ă) emoțional. Am cheltuit banii familiei pe substanțe. Am fost infidel(ă) emoțional și/sau fizic. Am creat un mediu de frică și instabilitate acasă. Am neglijat responsabilitățile familiale.
Angajator / Colegi	Am lipsit de la muncă fără motiv. Am venit sub influență. Am mințit despre motivele absențelor. Am furat (timp, materiale, bani). Am avut performanțe slabe din cauza consumului. Am pus în pericol siguranța altora la locul de muncă.

**Instrucțiune:** Citește Big Book, p. 76–77. Folosind inventarul din Pasul 4 (Coloana 1 — „Cine”), creează-ți lista completă. Adaugă orice persoană care îți vine în minte, chiar dacă ți se pare că nu i-ai făcut nimic rău. Întreabă-te: „Sunt dispus(ă) să-i despăgubesc pe toți?” Discută cu sponsorul tău.

## PASUL 9

---

**„Am făcut despăgubiri directe față de aceste persoane, oriunde a fost posibil, cu excepția situațiilor în care, făcând acest lucru, le-am fi rănit pe ele sau pe alții.”**

Referințe Big Book: p. 76–84

### Cele patru categorii de despăgubiri

#### 1. Resentimente — Rugăciunea Iertării

Pentru fiecare persoană din lista de resentimente, roagă-te în fiecare zi timp de două săptămâni:

#### RUGĂCIUNEA IERTĂRII

„Doamne, te rog binecuvântează pe [numele persoanei].

Dă-i (dă-le) tot ce le-aș dori și eu mie.

Te rog să umpli inimile lor cu pace, prosperitate,

fericire și conștiința prezenței Tale. Amin.”

#### 2. Bani / Datorii financiare

Dacă datorezi bani cuiva, fă un plan realist de rambursare. Nu promite ce nu poți ține. Chiar și plățile mici, făcute regulat, demonstrează bună-credință. (Big Book, p. 78)

#### 3. Infracțiuni / Probleme penale

Discută cu sponsorul tău și, dacă este cazul, cu un avocat, înainte de a face despăgubiri în domeniul penal. „Să nu ne împușcăm singuri în picior” — dar nici să nu evităm consecințele din lașitate. (Big Book, p. 78–79)

#### 4. Prejudicii sexuale / Relații

Fii extrem de prudent(ă) în această categorie. Scopul este repararea, nu crearea de noi prejudicii. Nu dezvălui lucruri care ar răni o terță parte nevinovată. (Big Book, p. 80–82)

### Promisiunile Pasului 9

#### **PROMISIUNILE (Big Book, p. 83–84):**

1. Vom cunoaște o nouă libertate și o nouă fericire.
2. Nu vom regreta trecutul și nici nu vom dori să închidem ușa în urma lui.
3. Vom înțelege cuvântul „serenitate”.
4. Vom cunoaște pacea.
5. Indiferent cât de mult am căzut, vom vedea cum experiența noastră poate fi de folos altora.
6. Sentimentul de inutilitate și milă de sine va dispărea.
7. Vom pierde interesul pentru lucruri egoiste și vom câștiga interes pentru semenii noștri.
8. Căutarea de sine va înceta.
9. Întreaga noastră atitudine și perspectivă asupra vieții se va schimba.
10. Frica de oameni și de insecuritate economică ne va părăsi.
11. Vom ști intuitiv cum să abordăm situații care altădată ne dădeau de furcă.
12. Vom realiza dintr-odată că Dumnezeu face pentru noi ceea ce noi singuri nu am fi putut face.

*Sunt acestea promisiuni exagerate? Noi credem că nu. Se împlinesc printre noi — uneori repede, uneori încet. Ele se vor materializa întotdeauna dacă lucrăm pentru ele.*

# PASUL 10

---

## „Am continuat să facem inventarul personal și, când am greșit, am recunoscut imediat.”

Referințe Big Book: p. 84–85

Pasul 10 este practica zilnică a Pașilor 4–9. Nu mai așteptăm ca resentimentele, temerile și prejudiciile să se acumuleze — le tratăm **pe loc**, în timp real.

### Promisiunile Pasului 10

#### Promisiunile Pasului 10 (Big Book, p. 84–85):

„Nu suntem vindecați de alcoolism. Ceea ce avem este o soluție zilnică, contingentă de întreținerea stării noastre spirituale.”

„Resentimentul, gelozia, invidia, frustrarea și frica ne lovesc mai tare decât pe alți oameni.”

„Putem fi în siguranță în fiecare zi, în orice împrejurare.”

### Inventarul Zilnic

Folosește tabelul de mai jos pentru a-ți evalua fiecare zi. Marchează cu „X” dacă ai manifestat acea trăsătură în cursul zilei.

Datorii (Defecte)	L	Ma	Mi	J	V	S	D	Calități (Virtuți)	L	Ma	Mi	J	V	S	D
Egoism								Altruism							
Necinstea								Onestitate							
Resentiment								Iertare							
Frica								Credință							
Milă de sine								Recunoștință							

Datorii (Defecte)	L	Ma	Mi	J	V	S	D	Calități (Virtuți)	L	Ma	Mi	J	V	S	D
Gelozia								Aprecieri							
Mândria								Umilință							
Lenea								Hărnicie							
Lăcomia								Mulțumire							
Intoleranța								Toleranță							
Nerăbdarea								Răbdare							
Dorința de control								Predare / Încredere							
Furia								Serenitate							
Critica / Judecata								Compașiune							
Auto- înșelarea								Luciditate							

## PASUL 11

---

**„Am căutat, prin rugăciune și meditație, să îmbunătățim contactul nostru conștient cu Dumnezeu, așa cum Îl înțelegem noi, rugându-ne doar pentru cunoașterea voii Sale față de noi și puterea de a o împlini.”**

Referințe Big Book: p. 85–88

### Practica de seară (PM)

Înainte de culcare, revizuieste ziua în mod constructiv:

- Am fost resentimentar(ă), egoist(ă), necinstit(ă) sau înfricoșat(ă)?
- Datorez cuiva scuze?

- Am păstrat ceva doar pentru mine, ce ar fi trebuit discutat imediat cu cineva?
- Am fost bun(ă) și iubitor(oare) cu toată lumea?
- Ce aș fi putut face mai bine?
- Am fost obsedat(ă) de mine însumi (însămi)?

Cere iertarea lui Dumnezeu. Hotărăște ce acțiuni corective poți lua. Apoi somnul va veni mai ușor.

## Practica de dimineață (AM)

Înainte de a începe ziua:

- Spune Rugăciunea Pasului 3 și Rugăciunea Pasului 7.
- Gândește-te la ziua care urmează. Cere lui Dumnezeu direcție în gândurile tale.
- Cere-I inspirație, o idee intuitivă sau o decizie.
- Nu te ruga pentru lucruri specifice — roagă-te pentru **cunoașterea voii Sale și puterea de a o împlini.**
- Relaxează-te și ia-o ușor. Nu te lupta.

## Practica din timpul zilei (Mid-day Focus)

Pe parcursul zilei, când te confrunți cu indecizia, agitația sau frica:

- Oprește-te. Inspiră. Roagă-te: „Doamne, arată-mi ce vrei să fac.”
- Amintește-ți: „Sunt în grija lui Dumnezeu. Totul va fi bine.”
- Acționează conform celui mai bun gând pe care îl ai — și lasă rezultatul în seama lui Dumnezeu.

## Testul: Voința Proprie vs. Voința lui Dumnezeu

Voința Proprie (Self-Will)	Voința lui Dumnezeu (God's Will)
Ce vreau <b>eu</b> ?	Ce vrea <b>Dumnezeu</b> de la mine?
Cum pot <b>controla</b> această situație?	Cum pot <b>fi de folos</b> în această situație?
Ce primesc <b>eu</b> din asta?	Ce pot <b>da</b> în această situație?
Mă simt anxios, tensionat, furios	Mă simt în pace, calm, serenic

Voința Proprie (Self-Will)	Voința lui Dumnezeu (God's Will)
Forțez rezultate	Accept ceea ce vine
Izolare, secret, rușine	Comuniune, onestitate, umilință

## Promisiunile Pasului 11

### Promisiunile Pasului 11 (Big Book, p. 87–88):

„Reacțiile noastre de sănătate mintală și emoțională — inclusiv capacitatea de a gândi, iubi și acționa corect — vor fi readuse la un nivel incomparabil mai bun decât cel pe care l-am cunoscut vreodată.”

„Vom fi uimiți înainte de a ajunge la jumătatea drumului.”

## PASUL 12

---

**„Având o trezire spirituală ca rezultat al acestor pași, am încercat să transmitem acest mesaj altor dependenți și să practicăm aceste principii în toate domeniile vieții noastre.”**

Referințe Big Book: p. 89–103 (Lucrul cu Ceilalți); p. 569–570 (Trezirile Spirituale)

### Trezirea Spirituală

Programul celor Doisprezece Pași produce o **trezire spirituală** — o schimbare profundă a personalității. Big Book-ul descrie aceasta ca „o nouă stare de conștiință și de existență” care ne transformă atitudinea față de viață.

Semnele unei treziri spirituale includ:

- Un nou interes pentru viață și pentru ceilalți.
- Capacitatea de a face lucruri pe care singuri nu le-am fi putut face.

- O conștientizare a prezenței lui Dumnezeu în viața noastră.
- O nouă libertate față de frică, vinovăție și rușine.
- Dorința de a fi de folos altora.

## Transmiterea Mesajului

Lucrul cu alți dependenți este **vital** pentru propria noastră recuperare. Nu este opțional — este necesar.

*„Nimic nu va asigura atât de mult imunitatea față de băutura precum lucrul intens cu alți alcoolici.”*

— Big Book, p. 89

## Promisiunile Pasului 12

### **Promisiunile Pasului 12 (Big Book, p. 89, 100, 102):**

- „Viața va căpăta un nou înțeles.”
- „Să vezi pe oameni cum se vindecă, să-i vezi ieșind din disperare, să-i vezi pe cei din jur umpluți cu spiritul comuniunii — acestea sunt experiențe pe care nu trebuie să le ratezi.”
- „Să dai fără a primi nimic în schimb — acesta este principiul fundamental.”
- „Când toate celelalte resurse ne sunt epuizate, lucrul cu un alt alcoolic ne va salva adesea ziua.”

**Instrucțiune:** Citește Big Book, p. 89–103 (capitolul „Lucrul cu Ceilalți”). Apoi — devino sponsor. Ia acest ghid, găsește un om care are nevoie de ajutor și du-l prin acești Pași. Aceasta este recuperarea ta.

## O VIZIUNE PENTRU TINE

Referințe Big Book: p. 164 (A Vision for You)

Recuperarea nu este un eveniment — este un **proces zilnic**. Avem o soluție zilnică, un *sursis zilnic*, condiționat de menținerea stării noastre spirituale.

*„Nu suntem vindecați de alcoolism. Ceea ce avem este un sursis zilnic, condiționat de menținerea stării noastre spirituale.”*

— Big Book, p. 85

Ce facem în fiecare zi? Trei lucruri simple:

#### FORMULA RECUPERĂRII ZILNICE

##### 1. **Încrede-te în Dumnezeu**

(Pașii 1, 2, 3, 11)

##### 2. **Fă-ți Curățenie în Casă**

(Pașii 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10)

##### 3. **Ajută-i pe Alții**

(Pasul 12)

Această formulă simplă — **Încrede-te în Dumnezeu, Fă-ți Curățenie în Casă, Ajută-i pe Alții** — este esența întregului Program. Dacă faci aceste trei lucruri zilnic, vei fi în siguranță. Nu contează ce se întâmplă în jurul tău — vei fi bine.

## ANEXA I — ROATA NENOROCULUI

**Roata Nenorocului** descrie ciclul dependenței active — un tipar repetitiv care se accelerează cu fiecare rotire:

Faza	Descriere	Detalii
1	Obsesia mentală	Gândul că „de data asta va fi diferit.” Minte ne convinge că putem controla consumul. Ideea obsesivă care se infiltrează în conștiință.
2	Primul consum	Cedăm obsesiei. Luăm primul pahar, prima pastilă, primul „hit”. Credem că de data asta vom controla.
3	Alergia corpului / Pofta	Reacția fizică anormală se declanșează. Fenomenul de poftă face imposibilă oprirea. „Încă una” devine mantra.
4	Pierderea controlului	Consumul escaladează. Pierzem controlul asupra cantității, frecvenței și comportamentului. Consecințele se acumulează.
5	Consecințe și disperare	Pierderi — relații, muncă, sănătate, libertate, respect de sine. Remușcări, rușine, vinovăție, disperare.
6	Promisiuni și rezoluții	Jurăm că „niciodată nu vom mai face asta.” Ne agățăm de un buștean. O perioadă de abținere „la sec” (fără Program).
7	Revenirea obsesiei	Ciclul se reia. Minte „uită” durerea și ne convinge din nou. Roata se învâрте — de fiecare dată mai repede, cu consecințe mai grave.

Singura cale de ieșire din Roata Nenorocului este printr-o experiență spirituală — Programul celor Doisprezece Pași. Nu un buștean mai mare, ci o **barcă**.

## ANEXA II — RESPONSABILITATE

Un concept esențial în recuperare este distincția dintre a fi **responsabil PENTRU** sine și **responsabil FAȚĂ DE** ceilalți:

	Responsabil / Sănătos	Iresponsabil / Nesănătos
<b>RESPONSABIL PENTRU (propria persoană)</b>	Propriile sentimente Propriile gânduri Propriile alegeri Propriul comportament Propria recuperare Propria fericire Propria relație cu Dumnezeu	Sentimentele altora Gândurile altora Alegerile altora Comportamentul altora Recuperarea altora Fericirea altora Relația altora cu Dumnezeu
<b>RESPONSABIL FAȚĂ DE (ceilalți)</b>	A fi sincer și de încredere A-mi ține promisiunile A transmite mesajul A fi prezent și empatic A respecta limitele altora A fi un exemplu pozitiv A-i ajuta când mi se cere	A controla viețile altora A „repara” pe ceilalți A impune recuperarea A manipula prin bunătate A ignora propriile limite A salva pe alții din consecințe A face pentru alții ce pot face singuri

# ANEXA III — TABĂRA SPIRITUALĂ

## Graficul Deciziei din Pasul 3: Putere vs. Fără Putere

FĂRĂ PUTERE (Nu am luat Decizia din Pasul 3)	CU PUTERE (Am luat Decizia din Pasul 3)
EU conduc viața mea	DUMNEZEU conduce viața mea
Rezultat: frică, anxietate, furie	Rezultat: pace, serenitate, libertate
Bazat pe VOINȚA PROPRIE	Bazat pe VOINȚA LUI DUMNEZEU
Egoism, egocentrism	Altruism, considerație pentru ceilalți
Control — încerc să aranjez viața după ideile mele	Predare — accept viața așa cum vine și acționez corect
Manipulare a oamenilor și situațiilor	Acceptarea oamenilor și situațiilor așa cum sunt
Obsesie mentală activă	Obsesie mentală îndepărtată
Necinstit cu sine și cu alții	Sincer cu sine și cu alții
Izolare și secret	Comuniune și transparență
„Ce pot obține EU?”	„Cum pot fi de FOLOS?”
Viața: de negestionat	Viața: utilă, fericită, liberă

Decizia din Pasul 3 nu se ia o singură dată — se ia **în fiecare zi, în fiecare moment**. De fiecare dată când observi că ai alunecat în coloana din stânga, poți alege din nou să treci în coloana din dreapta.

## ANEXA IV — FOAIE DE LUCRU: RESENTIMENTE

**Instrucțiuni:** Completează un rând pentru fiecare resentiment. Folosește toate cele 5 coloane. Fii temeinic și fără teamă.

Col. 1: Cine/Ce Persoana, instituția sau principiul	Col. 2: De ce / Cauza Ce s-a întâmplat	Col. 3: Ce afectează Stima de sine, securitate, ambii, relații	Col. 4: Greșelile mele Egoism, necinstea, frica, auto- înșelarea	Col. 5: Cum repar Acțiunea corectivă





Col. 1: Cine Persoana prejudiciată	Col. 2: Ce am făcut Descrierea prejudiciului	Col. 3: Ce afectează Stima de sine, securitate, ambii, relații	Col. 4: Greșelile mele Defectele de caracter implicate	Col. 5: Cum repar Acțiunea corectivă

## ANEXA VII — NOTE: POVESTIRI ȘI OBSERVAȚII

### Nota 1 — Studiul Baltimore

Un studiu efectuat la Universitatea Johns Hopkins din Baltimore a cerut studenților la medicină să diagnosticheze pacienți cu diverse afecțiuni. Când pacientul era alcoolic, rata de diagnostic corect a scăzut dramatic. Medicii sunt adesea la fel de lipsiți de informare despre alcoolism ca și populația generală. Alcoolismul este o boală — nu o problemă morală, nu o lipsă de voință, nu un defect de caracter. Este o boală cu simptome fizice, mentale și spirituale, care necesită un tratament specific.

### Nota 2 — Recuperat vs. În Recuperare

Big Book-ul folosește în mod constant cuvântul „**recuperat**” (recovered), nu „în recuperare” (recovering). Aceasta nu înseamnă că suntem vindecați — ci că am găsit o soluție care funcționează zilnic. „Am recuperat” (p. xiii, xx, 17, 20, 29, 44, 45, 90, 96, 113, 132, 146, 152, 164). Suntem oameni recuperați care au o soluție zilnică, nu oameni bolnavi care încearcă să se facă bine.

### Nota 3 — Povestea Peștelui

Doi pești tineri înoată prin ocean. Un pește mai bătrân vine din sens opus și le spune: „Bună dimineața, băieți. Cum e apa?” Cei doi pești tineri continuă să înoate, iar după un timp unul se uită la celălalt și întreabă: „Ce-i aia apă?” — Suntem înconjurați de o Putere mai mare, dar nu o putem vedea pentru că suntem cufundați în ea. Nu trebuie să o căutăm — trebuie doar să devenim conștienți de prezența ei.

### Nota 4 — Povestea Câinelui

Imaginează-ți un câine care stă în fața unui tablou de Rembrandt. Câinele vede pânza, vede culorile, simte mirosul vopselei — dar nu vede *arta*. Nu are capacitatea de a percepe frumusețea și profunzimea operei. La fel, când suntem prinși în dependență, nu avem capacitatea de a percepe dimensiunea spirituală a vieții. Programul ne deschide ochii — ne dă capacitatea de a vedea ceea ce a fost mereu acolo.

## Nota 5 — Povestea lui Michelangelo

Când Michelangelo a fost întrebat cum a creat statuia lui David dintr-un bloc de marmură, se spune că a răspuns: „David era deja acolo. Eu doar am îndepărtat tot ce nu era David.” La fel, Dumnezeu nu adaugă ceva ce nu avem — El îndepărtează tot ce ne blochează: resentimentele, temerile, egoismul, necinstea. Persoana pe care ar trebui să o fim este deja înăuntrul nostru.

## Nota 6 — Povestea Predicatorului

Un predicator a fost întrebat: „De ce predici același mesaj în fiecare duminică?” El a răspuns: „Pentru că nu l-ați aplicat încă din duminica trecută.” Programul este la fel — pașii sunt simpli, mesajul este clar. Problema nu este că nu îl înțelegem — problema este că nu îl practicăm. Repetarea nu este redundanță — este necesitate.

## Nota 7 — Povestea Zborului

Un avion care zboară de la New York la Los Angeles este „în afara cursului” aproximativ 90% din timp. Vântul, curenții și condițiile meteorologice îl deviază constant. Dar ajunge la destinație pentru că **corectează continuu**. La fel este recuperarea noastră — nu este vorba despre perfecțiune, ci despre corecție continuă. Pașii 10, 11 și 12 sunt cursul nostru de corecție zilnică.

## Nota 8 — Povestea Stelei de Mare

Un bătrân mergea pe plajă după o furtună. Mii de stele de mare fuseseră aruncate pe țărm. Un tânăr le aduna una câte una și le arunca înapoi în mare. Bătrânul a spus: „Sunt mii. Nu poți face nicio diferență.” Tânărul a luat o stea de mare, a aruncat-o în ocean și a spus: „Am făcut o diferență pentru aceasta.” Când sponsorizăm o singură persoană, facem o diferență pentru acea persoană. Și aceasta este de ajuns.

## Nota 9 — Despre „Recuperat”

În întreaga carte, Big Book-ul folosește forma „recuperat” la trecut: „Am recuperat din alcoolism.” Aceasta subliniază faptul că soluția a fost găsită și funcționează. Nu suntem condamnați la o viață de luptă — suntem eliberați. Cu o condiție: să menținem ceea ce am primit prin practică zilnică.

## Nota 10 — Riscul de suicid

**ATENȚIE — RISC DE SUICID**

Dependența activă crește semnificativ riscul de suicid. Dacă sponsorizatul tău exprimă gânduri de suicid sau autodistrugere, **ia-le în serios**. Nu ești terapeut și nu ești calificat să gestionezi o criză de suicid. Acțiuni imediate:

- Ascultă fără a judeca.
- Întreabă direct: „Te gândești să-ți faci rău?”
- Încurajează persoana să solicite ajutor profesional imediat.
- Nu lăsa persoana singură dacă riscul pare iminent.
- Încurajează contactarea unui profesionist sau a unei linii de ajutor de urgență.

Responsabilitatea ta este de a fi prezent, de a asculta și de a direcționa către ajutor profesional. Nu încerca să rezolvi singur(ă) o criză de sănătate mintală.

## Nota 11 — Povestea narativului „Sunt bolnav”

Există o diferență fundamentală între „Sunt o persoană bolnavă care încearcă să se facă bine” și „Sunt o persoană recuperată care are o soluție zilnică.” Prima narațiune ne ține în boală. A doua ne eliberează. Big Book-ul ne oferă a doua narațiune. Avem o soluție. Funcționează. Trebuie doar s-o practicăm.

## Nota 12 — Despre sponsors și sponsorizați

Sponsorizarea nu este o relație de putere — este o relație de serviciu. Sponsorul nu este un guru, un terapeut sau un părinte. Sponsorul este un ghid care a trecut prin procesul Pașilor și care îl împărtășește cu altul. Cel mai bun sponsor este cel care te duce prin Pași — nu cel care îți dă sfaturi de viață. Mesajul nostru nu este „fă ce zic eu” — mesajul nostru este „hai să facem împreună ce scrie în carte.”

# BIBLIOGRAFIE

Nr.	Referință
1	Alcoholics Anonymous World Services, Inc. <i>Alcoholics Anonymous: The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism</i> (4th Edition). New York: AA World Services, 2001.

Nr.	Referință
2	Alcoholics Anonymous World Services, Inc. <i>Twelve Steps and Twelve Traditions</i> . New York: AA World Services, 1981.
3	Cameron F. <i>Big Book Sponsorship Guide</i> . Open-source resource. <a href="https://bigbooksponsorship.org">https://bigbooksponsorship.org</a>
4	Alcoholics Anonymous World Services, Inc. <i>As Bill Sees It: The AA Way of Life — Selected Writings of AA's Co-Founder</i> . New York: AA World Services, 1967.
5	Alcoholics Anonymous World Services, Inc. <i>Dr. Bob and the Good Oldtimers: A Biography, with Recollections of Early AA in the Midwest</i> . New York: AA World Services, 1980.
6	Alcoholics Anonymous World Services, Inc. <i>Pass It On: The Story of Bill Wilson and How the AA Message Reached the World</i> . New York: AA World Services, 1984.
7	Kurtz, Ernest. <i>Not-God: A History of Alcoholics Anonymous</i> . Center City, MN: Hazelden, 1979.
8	Tiebout, Harry M. "The Act of Surrender in the Therapeutic Process." <i>Quarterly Journal of Studies on Alcohol</i> , Vol. 10, 1949.
9	Silkworth, William D. "The Doctor's Opinion." In <i>Alcoholics Anonymous</i> (4th Edition), pp. xxiii–xxxii. New York: AA World Services, 2001.
10	James, William. <i>The Varieties of Religious Experience</i> . New York: Longmans, Green, and Co., 1902.