

TRÚNAÐARMAÐURINN

Trúnaðarmaður er jafningi, vinur í bata og samferðamaður í prógramminu. Hann er enn að reka sig á og gera sín mistök og læra að takast á við þau. Hann er ekki og á ekki að vera fullkominn og hann er ekki meðferðaraðili. Ef við höfum sjálf farið í gegnum spörin með trúnaðarmanni – getum við verið trúnaðarmenn.

Jákvæðir eiginleikar trúnaðarmanns:

- 1) Er sjálfur virkur í tólf spora prógrammi og tekur það alvarlega – en hefur samt sem áður húmor fyrir sjálfum sér.
- 2) Á einlægt og gott samband við Guð
- 3) Er heiðarlegur bæði við sjálfan sig og aðra og reynir að horfa raunsætt á eigin afneitun. Deilir reynslu sinni styrk og von.
- 4) Hefur löngun til að hjálpa öðru fólki – vera trúnaðarmaður.
- 5) Er fær um að hlusta án þess að dæma, reyna að breyta þínum veruleika eða bjarga þér. Samþykkir þínar tilfinningar eins og þær eru.
- 6) Leyfir þér að fara á þínum eigin hraða – en hvetur þig samt til að halda áfram sporagöngunni.
- 7) Er ábyrgur bæði gagnvart sjálfum sér og því sem hann er að takast á við og fer líka fram á að þú berir ábyrgð á því sem þú ert að takast á við.
- 8) Sýnir samúð og stuðning en vorkennir ekki.
- 9) Kemur með uppástungur og spurningar en gefur ekki ráð nema vera beðinn um það.
- 10) Kemur fram með fordómaleysi og hefur kjark til að horfast í augu við erfið mál.

Hlutverk trúnaðarmannsins:

- 1) Að styðja þig í að vinna tólf spörin og deila reynslu sinni af hverju spori í tólf spora vinnunni með þér.
- 2) Að hvetja þig til að mæta á fundi.
- 3) Að vera fyrirmynd – hafa sjálfur trúnaðarmann og hvetja þig til að nýta þér trúnaðarmanninn eða annan stuðningsaðila þegar nauðsyn ber til
- 4) Að benda þér á lesefni sem styður bata þinn og hvetja þig til að lesa það. Hvetja til lesturs í Biblíunni m.a. með góðu fordæmi.
- 5) Hvetja þig til að spyrja og leita svara.
- 6) Gefa heiðarleg andsvör og spyrja spurninga ef honum finnst vanta á það sem þú segir.
- 7) Að hjálpa þér við ákvarðanatöku með því að velta upp möguleikum og hugmyndum en ekki með því að segja þér fyrir verkum eða reyna að hafa bein áhrif. Bestu uppgötvanirnar eru þær sem fólk fær sjálft ráðrúm til að finna.

Ábyrgðin á því að velja sér trúnaðarmann veltur á þér. Við þurfum að vera tilbúin til að mæta því að fólk segi nei því miður ég get það ekki eða það gengur ekki fyrir mig. Það er hluti af bata okkar að taka því ekki sem höfnun heldur að viðkomandi hafi sjálfur sínar ástæður sem hafa ekkert með okkur að gera. En við megum spyrja og ef það gengur ekki í fyrsta – þá spyrjum við bara afur.

Svo getum við líka staðið frammi fyrir því að trúnaðarmaðurinn er ekki að virka fyrir okkur, mætir ekki væntingum okkar á einhvern hátt, þá höfum við líka leyfi til og berum ábyrgð á að enda það samband sem trúnaðarmannasamband, þökkum fyrir okkur og endum sambandið – helst í kærleika. Vinátta getur samt sem áður setið eftir.