

GLOBA. KAS JI?

**Al-Anono
Šeimos
Grupės**

Daugeliui Al-Anono ir Alatino narių jų požiūrio ar elgesio pakeitimas yra laipsniškas procesas. Jo sunkumą sąlygoja patirtos alkoholizmo pasekmės. Mumyse įvyko esminis lūžis, kai apsisprendėme ieškoti pagalbos grupės susirinkimuose ir kreiptis į žmones, gyvenančius taip pat, kaip mes: su tuo pačiu skausmu ir tokiomis pat viltimis. Susirinkimuose sužinojome ir išgirdome apie žmones, radusius būdą kaip pagerinti savo gyvenimą ir patirti jame ramybę bei džiaugsmą: tuos jausmus, kuriuos mes jau seniai užmiršome. Dažnai šis vilties lūkestis priversdavo mus dar kartą patikėti žmonėmis. Sužinoję apie teigiamus Al-Anono programos praktikavimo rezultatus, mes patys sugebėjome pasinaudoti kitų patarimais ir išsirinkome kiekvienas sau draugijos narį – savo globėją.

Ne vienas mūsų nustebo, kai į prašymą būti globėjais žmonės dažniausiai atsakydavo teigiamai. Mes labai ilgai ruošėmės to paprašyti, tik nežinojome, į ką kreiptis, bijojome, kad mums bus atsakyta neigiamai ir galiausiai nebuvome įsitikinę, ar iš viso sugebėsime teisingai pasirinkti. Kai kurie iš mūsų, tik pradėję lankyti grupę, buvo gavę “laikinus” globėjus. Atrodė, jog sutikę būti mūsų nuolatiniais globėjais, žmonės darydavo mums didžiausią malonę.

Kai žmogus, paprašytas būti globėju, atsakydavo teigiamai, mus apimdavo palengvėjimas. Plėtojantis mūsų tarpusavio santykiams, žodžius “mano globėjas” tardavome su pasididžiavimu ir pasitenkinimu. Iš tiesų, kai kuriems iš mūsų bendravimai su globėjais peraugo į tokią pagarbą ir

abipusį rūpestį, kad net nepastebėjome, kaip žodžiai “mano globėjas” virto mintimi “mano draugas”.

GLOBA

Kas yra globa?

Globa yra tarpusavio pasitikėjimu paremtas bendravimas tarp dviejų Al-Anono ir Alatino narių. Globėjas ir jo globojamasis yra lygūs vienas prieš kitą. Sutrikusiam, nedrąšiam naujokui ar ilgesnį laiką grupę lankančiam žmogui globėjas yra tas asmuo, kurio galima klausti. Su tuo žmogumi grupės narys gali aptarinėti savo asmenines problemas, gauti atsakymą į iškilusius klausimus, ir tik tas žmogus noriai ir atvirai atskleis jums savo patirtį, suteiks stiprybės ir vilties, kurią pačiam davė Al-Anono ir Alatino programa. Tai galima palyginti su situacija, kai žmogus pasiklysta miške. Kuomet susitinka du pasiklydę žmonės, malonu iš kito lūpų išgirsti žodžius: “Aš irgi pasiklydau. Paieškokime kelio kartu, gal surasime”. Dar daugiau paguodos suteikia tokie žodžiai: “Aš buvau pasiklydęs, bet man padėjo rasti kelią. Imk mano ranką ir eime, aš tau parodysiu, kaip iš čia išeiti”.

Ar globa yra privaloma?

Al-Anone ir Alatine nieko nėra privalomo. Globa – taip pat, tačiau patirtis rodo, kad ji yra naudinga žmogaus gilesniam supratimui ir moko geriau naudotis Al-Anono sveikimo programa.

Kodėl globa yra svarbi?

Nuolatinis artimas asmeninis bendravimas tarp susirinkimų padeda ne tik išsklaidyti netikrumą, bet ir suteikia galimybę prie keturių akių aptarti tas problemas, kurių galbūt nepanorėsite sakyti visai grupei. Dažnai šitokia pagalba reikalinga prieš žengiant naują žingsnį.

Jeigu naujokas neturės kam patikėti savo slapto minčių, jo pažanga bus lėtesnė, ir jis pats jausis nedrąsiai. Daugeliui narių bendravimas su globėju buvo esminė sveikimo proceso dalis. Šitaip jie išmoko bendrauti ir pasitikėti žmonėmis. Štai ką yra pasakęs vienas narys: "Jeigu būčiau neturėjęs globėjo, nemanau, kad visiškai būčiau perėmęs iš programos visa, kas joje yra geriausio. Globėjo drąsinamas, žengiau dvylika žingsnių, skaičiau literatūrą ir vadovavausi programa savo gyvenime. Globėjas supranta mane be apgailestavimo, išklauso mane be išankstinio nusistatymo. Jis pažadina manyje viltį, kai viskas netenka prasmės, perteikia man savo dvasinę ramybę ir susitaikymą, kuriuos įgijo programos dėka".

Kaip vyksta globa tarp dviejų žmonių?

Kai kuriose grupėse naujokų "adaptacijai" paskiriami daugiau patirties turintys nariai, kurie imasi dvasinio vadovo vaidmens. Tokie "laikini" globėjai vėliau gali tapti ir "pasirinktaisiais" globėjais, bet naujokas gali pasirinkti ir kitą žmogų. Taigi, globa yra pasirinkimo reikalas. Jeigu grupės narys jaukiai jaučiasi kurio nors kito nario draugijoje, jis gali paprašyti to žmogaus būti jo globėju.

Grupės narys gali turėti ir kelis globėjus, taip pat gali, laikui bėgant tobulėdamas, pasirinkti naują globėją.

Ar svarbus globoje lyčių skirtumas?

Patirtis rodo, kad globėjais geriau būtų rinktis vyrams vyrus, o moterims moteris. Toks pasirinkimas sąlygoja geresnį tarpusavio supratimą ir mažina emocinio nestabilumo bei šeimyninių nesusipratimų galimybę. Tokiems dalykams iškilus, nukrypstama nuo pagrindinio Al-Anono dvasinio tikslo. Tačiau teisingiausia būtų pasakyti, kad globa galima ne tarp vyrų ar moterų, bet tarp žmonių ir asmenybių.

Ar ne per vėlu rasti globėją?

Daugelio žmonių nuomone, nesvarbu, kada ir ką tu pasirinksi. Daug svarbiau yra tai, kad tu apskritai pasirinktum. Vienas narys pasakoja: "Aš globėją susiradau ne iš pradžių, o vėliau. Man trukdė tie patys dalykai, kurie pavertė mano gyvenimą nepakenčiamu. Aš priešinausi, nes bijojau tarpusavio santykių, nenorėjau, kad mane kas pažintų, ir apgavikiškai troškau dar kartą susitvarkyti pats. Tačiau ties Penktuoju žingsniu įstrigau ir pasilikau tol, kol nesusiradau globėjo". O štai kito žmogaus mintys: "Globa yra neatskiriama kiekvienos mano sveikimo stadijos dalis. Netgi praleidus draugijoje ilgą laiką, palaikančio tave globėjo dėka, programa gali tau atsiskleisti visai kitoje šviesoje".

GLOBALO PASIRINKIMAS

Globala neatskiriama nuo draugystės. Ji siejasi su sveiku požiūriu, leidžiančiu natūraliai ir noriai paprašyti pagalbos. Ir nieko baisaus, jeigu tavo prašomas žmogus pasakys "ne"; suprask, jog yra ir kitų, į kuriuos gali kreiptis.

Ar gali globėju būti grupė žmonių?

Grupėje gali gauti visokeriopą palaikančią pagalbą. Tačiau grupės sudaro skirtingi žmonės, esantys nevienodose sveikimo ir sąmoningumo stadijose. Grupės nariai ribotą susirinkimo laiką dažniausiai išnaudoja, kalbėdami apie programos principų veikimą apskritai. Visiems grupės nariams nebūtina žinoti kiekvieno žmogaus asmeninio gyvenimo smulkmenas. Jas geriau palikti globėjui, kuris visada tave išklausys. Tu gali juo pasitikėti, nes tai yra žmogus, žinantis apie tave viską ir suprantantis tave tokį, koks esi.

Kada globėją išsirinkti?

Pasirink jį tada, kai jausi, kad tau jo reikia. Daugelis narių prisimena, kad jie pajuto būtinybę išsirinkti globėją tada, kai iš tiesų suvokė, kad jiems reikia pagalbos ir kad jų gyvenimas tapo nevaldomas (Pirmasis žingsnis). Kai kurie nariai globėjo poveikį pajuto praėjus keletui savaičių po jų pirmojo apsilankymo Al-Anono ir Alatino susirinkime; kitiems šis poreikis atsirado vėliau.

Kaip globėją išsirinkti?

Paprašyk juo tapti iš grupės narį, su kuriuo gali kalbėtis. Paprašymas yra Al-Anone ir Alatine vykstančio tavo paties sveikimo proceso dalis. Jeigu drovumas ar išdidumas neleidžia tau šito paprašyti, tai reiškia, kad reikia pasirinkti tarp naujo gyvenimo pagal programą ir senojo su savo nelaimėmis ir vienetu.

Vienas narys pasakė: "Kol neturėjau globėjo, amžinai nežinodavau, ką turiu daryti, ir stengdavausi grumtis su kasdieninėmis problemomis. Tik kai savyje suradau pakankamai nuolankumo paprašyti globėjo pagalbos, pajutau savo tikrąjį dvasinį augimą".

Norėdami rasti globėją, lankykite kuo daugiau susirinkimų. Juose pradėsite atpažinti tuos žmones, su kuriais galite jaustis laisvai ir užmegzti glaudesnius ryšius. Taip galėsite išsirinkti tuos narius, kurie ypač rimtai vadovaujasi programa savo gyvenime.

Ar galima turėti daugiau nei vieną globėją?

Kai kurie nariai mėgsta sakyti, kad turi du, tris ar netgi daugiau globėjų. Tačiau ne kiekvieną mums padedantį reikia vadinti "globėju". Reikia žinoti, kad kuo daugiau turėsite globėjų, tuo bus didesnė tikimybė susidurti su įvairiomis problemomis: prieštarais požiūriais, nerealiais palyginimais, netgi pavydu.

Antra vertus, kai kuriems nariams atrodo, kad dar vienas globėjas gali būti tikras išsigelbėjimas ištikus krizei,

kai nėra galimybės susisiekti su pirmuoju globėju. Turintis daugiau nei vieną globėją narys įgauna platesnę patirtį ir gali visapusiškiau taikyti Al-Anono programą.

Taigi, jūsų teisė rinktis.

Ar galima globėjus keisti?

Jums suteikiama laisvė pasirinkti kitą globėją, ypač jeigu jaučiate, kad kitas žmogus gali jums daugiau padėti tobulinant save pagal programą.

Iš patirties žinome, jog vieni nariai linkę garsiai neskelbti, kad ieško naujo dvasinio vadovo, tuo tarpu kiti mano, kad būtų nesąžininga savo pirmajam globėjui nepasakyti, ką jie ketina daryti ir kodėl.

Kuo man globėjas padeda?

Vieni globėjai skatina mus mąstyti, ieškoti atsakymų savyje, nadojantis programa. Kiti tik retkarčiais mus "baksteli", primindami apie programą. Vienas narys pasakė šitaip: "Mano globėjas manimi tikėjo ir tada, kai aš pats savimi netikėjau. Jis žinojo apie mane viską ir nesiliovė mylėjęs". Globėjai, kurie naudoja programą, sugeba ne gailėtis, o užjausti, ne patarti, bet pasiūlyti.

Deja, globėjai nepamojuos stebuklinga lazdele ir neišspręs visų jūsų problemų, nepriims vietoj jūsų sprendimų ir netgi nebus už jus atsakingi. Neverta laukti, kol jūsų globėjas atliks už jus teisingą pasirinkimą. Globėjai juk taip pat užsiima sveikimo programa. Štai

vieno nario nuomonė: "Kalbėdamasis su globėju, mokausi susitaikyti su tais dalykais, kurių negaliu pasikeisti (kitų žmonių ir jų elgesio); keisti tai, ką galiu (save, savo elgesį ir nusistatymą) bei suvokti skirtumą tarp abiejų (žinoti, kur baigiasi mano galimybės ir prasideda kito žmogaus atsakomybė).

Ko globėjas iš manęs tikisi?

Prašydami vien tik abipusės pagarbos, globėjai daugiau nieko nereikalauja. Tačiau jie primygtinai siūlo:

- reguliariai lankyti susirinkimus;
- gilintis į programos siūlomą literatūrą;
- klausti, kai iškyla neaiškumų;
- kiek įmanoma laikytis arčiau programos.

Dauguma globėjų nori tiek pat dalintis jūsų pasiekimais ir džiaugsmais, kiek ir jūsų problemomis bei sunkumais. Jie gali prašyti jūsų reguliariai jiems paskambinti, nors vieninteliai žodžiai būtų: "Sveiki! Man šiandien sekasi gerai". Pageidautina, jog kai skambinate, būtumėte tikri, kad nesutrukdysite globėjui netinkamu laiku, pvz., pietaujant ar užsiėmus kokia intensyvia veikla. Globėjai tikisi, kad jų globojami nariai gerbs anonimiškumą ir konfidencialumą.

Kaip dažnai reikia su globėju bendrauti?

Ar dažnai bendrausite, turite nuspręsti jūs abu, pradėdami savo santykius. Vieni globėjai nori, kad naujokai jiems skambintų kasdien, kiti palieka tai spręsti

patiems naujokams. Šia svarbiausia ne jūsų pokalbių ar susitikimų skaičius, bet tai, kad jūs apskritai bendraujate.

Jeigu kartais su globėju nebūtų imanoma susisiekti, prisiminkite: dvasinę ramybę jums gali suteikti ne globėjas, o visa programa – Dvylika žingsnių, šūkliai, ramybės malda bei suvokimas, kad egzistuoja Aukštesnė Jėga. Be globėjo yra ir kitų šaltinių: draugija, susirinkimai, Al-Anono ir Alatino literatūra, bendravimas su kitais grupės nariais. Ir, be išvardintųjų dalykų, niekada nesijaus vienišas tas, kas tiki Jėga, Galingesne už mus.

APIE GLOBĖJĄ

Jeigu pasakome „taip“, sutikdami būti kieno nors globėju, tai dar nereiškia, kad aukojame kitam savo gyvenimą. Taip pat nereiškia, kad imamės atsakomybės už kitą žmogų. Globa – tai dvišalis įsipareigojimas, grindžiamas abipuse pagarba.

Prisiminę, kokį palengvėjimą mums suteikė kadaise kito žmogaus sutikimas tapti mūsų globėju, mes dabar galime su dėkingumu atsilyginti tuo pačiu kitiems. Kadangi mes patys kažkada prašėme, tai žinome, ko reikia žmogui – mūsų stiprybės, vilties ir patirties. Dauguma mūsų dėl įvairių priežasčių gali sąžiningai pasakyti „ne“, kiti nesiryžta ištarti „taip“, nes bijo. Mus jaudina tai, kad galbūt nepakankamai žinome ar esame dar nepasiruošę. Tie iš mūsų, kurie ne vieną valandą tyliai praleido svarstydami, ar tapti globėjais, ar ne, prisimena, ką reiškia būti vienišiams ir be vilties. Palyginę savo pačių pirmąsias dienas Al-

Anone suvoksime, kiek daug šiandien jau esame išmokę iš kitų. Kiek daug galime atiduoti kitiems!

Kas gali būti globėju?

Bet kuris Al-Anono ar Alatino narys gali tapti kito draugijos nario globėju, nepriklausomai nuo amžiaus ar laikotarpio, praleisto dirbant pagal programą.

Kada esu pasiruošęs tapti globėju?

Tada, kai tvirtai jaučiate sugebėjantis suteikti šilumą ir supratimą nelaimėje bei neviltyje esančiam žmogui. Daug narių galvoja, kad lengviau tapti globėju po to, kai įgyjate patirties, įveikę savo pačių problemas. Kitiems daug reiškia globėjo amžius. Dar kiti nurodo supratimą ir kantrybę kartu su noru skirti savo laiką ir globą naujiems tarpusavio santykiams su draugijos nariais kaip pagrindines globėjo savybes. Yra ir tokių, kurie jaučiasi pasiruošę tapti globėjais, pasikeitus požiūriui į problemas, kurios privertė ateiti juos į Al-Anoną ar Alatiną. Pradžioje jautėsi sunerimę ir beviltiški, jie palaipsniui tapo pasitikintys ir garantuoti Al-Anono gyvenimo būdo sėkme tiems, kurie noriai jį priima. Ir galiausiai pasitaiko tokių, kurie nemano pasiruošę būti globėjais, kol kas nors jų nepaprašo.

Kaip globėju tapti?

Dauguma globėjų šio darbo nesiima savanoriškai. Jie laukia, kol jų to paprašys, suprasdami, kad viena kito žmogaus sveikimo proceso dalis priklauso nuo jo paties noro paprašyti pagalbos.

Ar privalau tapti globėju, jeigu manęs prašo?

Jokių „įsipareigojimų“ Al-Anone nėra. Daugelis narių yra visada pasiruošę naujokus globoti. Bet jeigu jūs šio darbo nenorite, tai geriausiai būtų tiesiai apie tai pasakyti. Maloniai ir taktiškai galite atsisakyti pasiūlymo, jeigu tikrai nusprendėte jo nepriimti.

Didžioji narių dauguma, jeigu tik sugeba, dažniausiai sutinka būti globėjais. Vienas jų yra pasakęs: „Aš tvirtai tikiu, kad mano Aukštesnė Jėga veikia programą praktikuojančius žmones. Jeigu kas nors paprašo manęs būti jo (jos) globėju, aš jaučiuosi daug geriau, galėdamas atsakyti „gerai“. Kiti globėjais tampa dėl to, jog šitaip mano vykdančioje programoje iškeltą užduotį: „Jeigu kam nors kur nors reikalinga pagalba – Al-Anonas ir Alatinas visada pasirengę padėti; ir tegul tą pagalbą pirmasis suteiksiu aš“.

Koks yra globėjo vaidmuo?

Dauguma globėjų stengiasi kaip įmanydami geriau žengti Dvyliktąjį žingsnį, perteikdami žinias kitiems ir vadovaudamiesi Al-Anono principais savo santykiuose su globojamu asmeniu.

Globėjas turėtų:

- asmeniniu pavyzdžiu rodyti, kaip galima pasiekti programos dėka dvasinę ramybę;
- skatinti draugijos narį lankytis susirinkimus, skaityti literatūrą ir taikyti programos principus;

- reguliariai palaikyti ryšį telefonu ar susitikinėjant; be to, jeigu įmanoma, visada pagelbėti, jeigu globojamam nariui iškyla ypatingų sunkumų;
- išklausti reikia dėl dviejų priežasčių: kad narys galėtų numesti jį slegiančių sunkumų našta ir kad globėjui būtų aišku, kur labiausiai reikalinga jo pagalba;
- klausantis dėmesį sutelkti ne į krizės detales, o į juntamą savigailą, baimę, pasipiktinimą, negatyvų mąstymą;
- pajusti tai, kas nebuvo išsakyta, apie ką sunku kalbėti, ką žmogus norėtų paneigti. Galbūt čia atsaką ras globėjo pasidalijimas savo paties asmenine patirtimi;
- nepraleisti progos pritaikyti Al-Anono principus ir paaiškinti alkoholizmo, kaip šeimos ligos, sąvoką;
- niekada kito nevertinti moraliniu požiūriu, visada sąžiningai atsakyti į klausimus;
- niekada neduoti patarimų ir nesiimti spręsti už kitą žmogų, ypač jei tai liečia jo šeimą;
- nepiršti savo asmeninės nuomonės, skatinti narį praktikuoti programą jam priimtiniu būdu ir tempu;
- būti kantrus, supratingas, atviras ir lankstus. Bet nepersistenkite! Perdėtas švelnumas ir kišimasis gali sukelti žmogui bejėgiškumo jausmą;
- vengti savo asmeninių problemų aptarinėjimo, labiau susikoncentruoti ties savo patirtimi, ištverme ir tikėjimu, įgytais sveikimo proceso metu;

- suprasti, kad globėjas tėra vienas iš daugelio Al-Anono vilties žinutės nešėjų, nepasiduoti jausmui, kad privalu žinoti atsakymus į visus klausimus;
- pripažinti, rūpintis, drąsinti, mylėti.

Kaip geriausia globėjui elgtis?

Kaip rodo patirtis, nėra jokios specialios globojimo metodikos. Priklausomai nuo savo patirties ir asmeninių savybių, kiekvienas globėjas gali laisvai pasirinkti, kaip jam elgtis.

Kai kurie globėjai su globojamais nariais būna labai tiesmukiški, kiti linkę likti nuošalyje, leisdami žmogui pačiam elgtis, kaip išmano, ir tik ypatingais atvejais atskubėdami į pagalbą. Vieniems nariams patinka griežtas vadovavimas, o kiti atvirkščiai – visada pasiruošę protestuoti. Vieni sugeba patys dirbti produktyviai, kiti jaučiasi esą ignoruojami.

Kiekvienuose globėjo ir jo globotinio santykiuose reikalingas jautrumas bei atsižvelgimas į asmenybių skirtumus. Padėdami kitiems, dauguma grąžina į seną vagą sujauktą žmonių gyvenimą. Jie nuolat skatina žmonių taikyti gyvenime programos siūlomas priemones. Čia reikia mokėti ne tik klausytis, bet ir išaiškinti savą Al-Anono filosofijos pritaikymo supratimą.

Tačiau, kad ir kaip besielgtų globėjai, jie negali priversti kitų paklusti programai. Globėjai tik gali jiems padėti, kad šie, savo ruožtu, sugebėtų padėti patiems sau.

Ar gali kilti problemų dėl per didelio krūvio per trumpą laiką?

Čia verta prisiminti Al-Anono šūkį: "Neskubant galima pasiekti viską". Patirtis rodo, jog faktiškai neįmanoma visų programų išmokyti per kelis pirmuosius mėnesius.

Liga progresavo metų metais, todėl ir bet kuriam Al-Anono ar Alatino nariui reikia daug laiko, kad jis sugebėtų pakeisti savo nusistovėjusius įpročius bei požiūrius.

Globėjai, tikintys dvasine programos prigimtimi, gali atkreipti dėmesį į stiprybės šaltinį, teikiamą aukštesnės už mus jėgos. Kai mes leidžiame tai jėgai vesti mus per visas atsirandančias problemas, pajuntame begalinį palengvėjimą.

Daugelis žino, jog išmintinga vienu metu sutelkti dėmesį tik į vieną idėją ar problemą. Tokiu būdu abu nariai gali geriau įvertinti pasiektus rezultatus ir aiškiau suvokti savo progresą dvasinės ramybės linkme.

Kiek globa atima laiko?

Globėjų įsipareigojimais yra asmeninio pobūdžio, todėl labai skiriasi.

Globėjui būti šalia naujoko bet kada, kai tik šiam iškyla pagalbos būtinybė, yra praktiškai neįmanoma. Rūpestingas globėjas tokiais atvejais skatina naujoką kreiptis į kitus narius ir turėti jų telefonų numerius.

Globėjai paprastai informuoja savo globojamus narius, jeigu ketina kuriam laikui išvykti.

“Svarbiausi dalykai turi eiti pirmiausia”. Šie žodžiai pasako, jog globėjai neturi pamiršti savo pačių poreikių ir pažangos ir neleisti, kad globa atimtų iš jų laiką, reikalingą įvykdyti savo pačių įsipareigojimus.

Apie priklausomybę

Globojamą asmenį visada reikia skatinti pirmiausia pasikliauti programa, o ne globėju.

Vienas globėjas yra pasakęs: “Negaliu dirbti efektyviai, jeigu leidžiu savimi naudotis kitam žmogui. Manyje sukyta pasipriešinimas, stabdantis mano dvasinį augimą. Tas pasipriešinimas tampa kliūtimi ir kito žmogaus augimui”.

Globėjas negali beatodairiškai susieti savo gyvenimo su kito nario gyvenimu. Čia tinka tie patys principai, kuriais mes vadovaujamės gyvendami su alkoholiku: “Gyvenk ir leisk gyventi kitiems”, “Viskam Dievo valia”.

Ką daryti, jeigu globojamas žmogus atsisako pagalbos?

Tokiu atveju mažai ką begalima padaryti. Jūs tik galite žmogų patikinti, jog mielai jam bet kada padėsite, jeigu tik jis panorės pagalbos.

Globoje reikalingas lankstumas, ir dauguma globėjų yra tokie. Jūs rizikuojate susidurti su įvairiausiais žmonėmis. Nebrukite savo pagalbos per jėgą žmogui, kuris jos nenori, ir neatsisakykite padėti tam, kuris jos prašo.

Kartais pasitaiko, kad globėjas, pasiūlęs grupės nariui ištikimą draugystę, iš šio susilaukia pasipiktinimo ir nepritarimo. Jeigu globėjas tvirtai išmokęs programą, tai nesvarbu, kiek jo globojamas narys bepyktų, jis nesukels rizikos nei globėjui, nei jų santykiams.

Kaip prireikus globą užbaigti?

Retai pasitaiko, kad globėjas panorėtų savo globotinio atsisakyti, tačiau jeigu taip atsitinka, reikia rūpestingai ir sąžiningai išnagrinėti situaciją. Kartą viena globėja, prisiėmusi visą atsakomybę dėl susidariusios situacijos, apibūdino ją tokiais žodžiais: “Aš nusprendžiau, kad nebegaliu tau daugiau kuo nors padėti. Bus geriau ir tau, ir man, jeigu išsirinksi naują globėją”. Taigi naujokui buvo pasiūlyta išsirinkti tinkamą globėją.

Dažnai globėjo ir jo globojamo nario santykiai perauga į tikrą draugystę, kuri nenutrūksta ir priėjus tokią ribą. Globėjas leidžia naujokui tobulintis toliau savarankiškai taip pat džiugiai ir noriai kaip tada, kai naujokas jo paprašė tapti globėju. Šitaip ir naujokui lengviau atsisakyti savo globėjo. Sėkminga globėjo ir naujoko partnerystė yra ypatingas ryšys, kurį jie abu su dėkingumu prisimena ir tada, kai jis nutrūksta.

Ar globai būdingas anonimiškumas?

Globėjas naujam nariui turi paaiškinti, kad mes rūpestingai saugojame vienas kito anonimiškumą, taip pat ir anonimiškumą kitų šeimos narių, neišskiriant nė

alkoholiko. Reikia pabrėžti, kad tai iš tiesų yra "dvasinis visų mūsų tradicijų pagrindas".

Išmokęs gerbti savo globėjo paslaptis, naujokas suvoks, kaip gyvybiškai svarbu yra išsaugoti grupės viduje anonimiškumą: "Tik tokiu būdu mes galėsime jaustis laisvai, pasakodami kitiems, kas yra mūsų mintyse ir širdyse".

Keliems žmonėms vienu metu galiu būti globėjas?

Globėjai skiriasi savo darbo efektyvumu, entuziazmu ir šiam darbui skiriamu laiku. Tie, kurie nori ir yra pasirengę tapti globėjais keletui žmonių vienu metu, neturėtų to bijoti. Vis dėlto globėjui iškyla šiokia tokia rizika užmezgant ir įtvirtinant specialų ryšį tarp savęs ir kiekvieno iš trijų ir keturių grupės narių. Dar daugiau: aktyviai į globą įsitraukusiam nariui gali kilti perdėm didelių savo gabumų pojūtis arba pavojus per svetimus rūpesčius netekti dvasinės ramybės. Tik pats globėjas, pasitelkęs sveiką protą, gali realiai atsakyti į viršuje pateiktą klausimą. Vienas narys, buvęs vienu metu penkių žmonių globėju, pasakė: "Tikiu, kad žmonės, su kuriais mums tenka dirbti, atsiunčia Aukštesnę Jėgą. Ji niekada neatsiunčia mums nei daugiau, nei mažiau, negu reikia".

Kuo globa naudinga globėjui?

Būti globėju nereiškia vien duoti. Padėdami kitiems, globėjai padeda ir sau. Tarp globėjo ir jo globojamo nario vykstantis bendravimas naudos duoda jiems abiems. Globėjas gali net pradėti geriau suprasti programą. "Per

kitus žmones aš galiu atrasti savo Aukštesnę jėgą" – pasakė vienas globėjas.

O viena narė, pakalbėjusi su naujoke, taip išreiškė savo jausmus: "Tą vakarą aš paaugau. Ir tai atsitiko dėl naujokės. Ji net nenutuokia, kaip man padėjo. Jos dėka aš prisiminiau, kokia pati buvau vos prieš keletą metų. Ir tai man yra būtina, kad neužmirščiau, kaip visa tai atrodė, kad nesurikiuočiau, lyg knygas ant lentynos, visus išmokus naujo elgesio būdus ir kad nelikčiau visiškai rami ir patenkinta savo programa".

NARYSTĖ IR GRUPĖ

Kuo gali grupė padėti globai?

Kai kuriose grupėse egzistuoja specialiai naujokams sudarytos komisijos. Jų nariai siūlo naujokams keistis telefonų numeriais, suteikia reikiamos literatūros, nurodo transportą, kuriuo galima atvykti į susirinkimus. Grupės nariai bet kada pasiruošę susisiekti su tais, kuriems galbūt ši diena iš nevilties atrodo ilga kaip gyvenimas.

Daugelis naujokų pirmą dieną draugijoje jaučiasi nedrąsiai. Viena moteris prisimena: "Pamenu, kaip visa nutirpusi pirmąkart atėjau į Al-Anoną. Aš netgi nedrįsau pagalvoti, kad galėčiau nepažįstamam žmogui skambinti ar prašyti jo pagalbos. Taigi po poros susirinkimų aš į Al-Anoną nebenuėjau. Po keleto dienų man paskambino viena iš senesnių narių pasiteirauti, ar aš nesergu. Ji pasakė, kad ypač svarbu mums yra "visada sugrįžti atgal". Išgirdau, kad ji manęs

pasiilgo, o ir kiti nariai susirūpinę, kur aš dingau. Taigi lemiamu momentu mano gyvenimą pakeitė vienas telefono skambutis!”

Per susirinkimus, ypač naujokų, grupėje išaiškinama, kas toji globa yra. Pristatoma programos siūloma literatūra šia tema, vyksta diskusijos, kuriose globa minima kaip viena svarbiausių programos veikimo priemonių.

Galiausiai prieinama prie išvados, kad globa yra kiekvieno asmeninis reikalas. Juk tai artimas, konfidencialus ryšys tarp dviejų žmonių.

Dauguma Al-Anono narių vieningai pripažįsta, kad globa – viena svarbiausių Al-Anono programos veikimo priemonių. Jos poveikis labai aiškiai juntamas tada, kai ji naudojama. Daugeliui narių šis dvipusis tarpusavio ryšys padeda suvokti, kad mes negalime, kaip galvojame, visko atlikti vieni. Šis ryšys su globėju leido mums pajusti, ką reiškia drąsinti, būti kantriam, išklausti, kalbėti, pripažinti, pradėti viską iš naujo. Dažnam globėjui tai būna pirmasis iš jo sutiktų žmogus, siūlantis jį besąlygiškai mylėti. Tai tikra dovana, ir ji yra savitai “užkrečiama”. Globa prasideda, kai naujokas paprašo ilgalaikio Al-Anono nario būti jo dvasiniu programos vadovu. Globos formos ir turinys įvairūs. Kartais senbuvis uždavinėja naujokui klausimus. Abu nariai pasitiki vienas kitu. Daugelis jaučia, kad turi gražinti globėjui, ką anksčiau gavo iš jo. Bendraujant atsiskleidžia sveikų, žmogiškų santykių esmė, išmokstama jausti protingą atsakomybę prieš kitą žmogų. Sužinotus dalykus pritaikę praktiškai, pamažu pastebime, kad mūsų tarpusavio santykiai su žmonėmis eina vis gilyn.

Globa – tai draugystė dviejų narių, kurie vienas iš kito mokosi, atiduoda ir gauna, klausia ir atsakinėja, rūpinasi vienas

kitu ir dalinasi patirtimi. Šie žmonės kasdien mokosi gyventi naują gyvenimą, ir tai vyksta čia ir dabar.

DVYLIKA ŽINGSNIŲ

Al-Anono šeimos nariai praktikuoja šiuos Dvylika žingsnių:

1. Prisipažiname, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.
2. Įsitikinome, kad tik Galingesnė už mus Jėga gali gražinti mums sveiką mąstymą.
3. Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes jį suprantame, globai.
4. Drąsiai ir atidžiai išanalizavome save moralės požiūriu.
5. Pripažiname Dievui, sau ir kitam žmogui savo klaidas.
6. Visiškai atsidavėme Dievui, prašydami Jo pašalinti mūsų ydas.
7. Nuolankiai Jo prašėme pašalinti mūsų ydas.
8. Sudarėme sąrašą žmonių, kuriuos esame įskaudinę, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Asmeniškai atitaisėme skriaudas, išskyrus atvejus, kai tiems žmonėms ar aplinkiniams būtume pakenkę.
10. Nuolat analizavome save bei savo elgesį ir, jeigu būdavome neteisūs, tuojpat prisipažindavome klydę.
11. Malda ir meditacija stiprinome sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes jį suprantame, melddami vien pažinti jo valią ir stiprybės ją vykdyti.
12. Šių Žingsnių dėka dvasiškai atgimę, mes stengiamės savo patirtį perduoti kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

DVYLIKA TRADICIJŲ

Al-Anono grupių patirtis rodo, kad Al-Anono Šeimos grupių vienybė priklauso nuo šių tradicijų laikymosi:

1. Mūsų visuotinė gerovė turi būti pirmoje vietoje. Tik nuo mūsų vienybės priklauso kiekvieno mūsų asmeninis sveikimas.
2. Kiekviena grupė neturi autoriteto, didesnio nei mus mylintis Dievas, Kuris reiškiasi grupės sąmonėje. Mūsų vadovai yra ištikimi mūsų tarnai. Jie mums tarnauja, o ne mus valdo.
3. Susirinkę kartu alkoholikų artimieji gali vadintis Al-Anono Šeimos grupe. Ši grupė nepriklauso jokiai organizacijai. Vienintelė narystės sąlyga – alkoholizmo problema tarp artimųjų arba draugų.
4. Kiekviena grupė turėtų veikti savarankiškai, išskyrus atvejus, kai sprendžiami reikalai, susiję su kitų grupių ar visos Al-Anono draugijos ir AA veikla.
5. Kiekvienos grupės pagrindinis tikslas vienas – padėti alkoholikų šeimoms. Mes vadovaujamės Dvylikos žingsnių programa, rodome supratimą ir padaršinimą alkoholikų artimiesiems, suteikiame jiems pagūdą.
6. Al-Anono ir Šeimos grupės neturėtų remti, finansuoti ar vadinti savo vardu jokių kitų organizacijų, kad pinigų, nuosavybės ar prestižo klausimai nenukreiptų mūsų nuo pagrindinio dvasinio tikslo. Tačiau, būdami nepriklausomi, mes visada turėtume bendradarbiauti su AA.

7. Kiekviena Al-Anono grupė turėtų išsilaikyti pati, atsisakydama pašalinės paramos.
8. Al-Anono draugijos veikla, vykdančią Dvylikos žingsnių programą, turi visada išlikti neprofesionali, nors atskirose tarnybose gali dirbti specialistai.
9. Mūsų grupės neturi valdymo aparato, tačiau mes galime kurti tarnybas ar komitetus, pavaldžius tiems, kam tarnauja.
10. Al-Anono Šeimos grupės nesprenžia problemų, nesusijusių su draugijos veikla, todėl mūsų pavadinimas neturėtų būti minimas jokioje viešojo polemikoje.
11. Mūsų bendravimas su visuomene grindžiamas patraukliomis idėjomis, o ne įtikinėjimu. Mes visada privalome išsaugoti asmens anonimiškumą žiniasklaidoje. Ypač turime saugoti AA narių anonimiškumą.
12. Anonimiškumas yra visų mūsų tradicijų dvasinis pagrindas, visada primenantis, kad Al-Anone svarbiausia yra nuostatos, o ne asmenybės.

RAMYBĖS MALDA

*Viešpatie, suteik man nuolankumo nesipriešinti
tiems dalykams, kurių aš negaliu pakeisti,
drąsos keisti tai, ką galiu pakeisti,
ir išminties atskirti vieną nuo kito.*