



GLOBA: DIRBAMI DVIESE SVEIKSTAME

Globa – tai abiem pusėms naudingas, pasitikėjimu grįstas ryšys tarp dviejų *Al-Anon* narių, kurie dalijasi savo patirtimi, stiprybe ir viltimi. Pasidalijus asmeninėmis gyvenimo situacijomis, sustiprėja tarpusavio užuojauta, priėmimas ir supratimas. Šis santykis yra paremtas *Al-Anon* principais. Tiek įsipareigojimas šiam ypatingam ryšiui, tiek apsisprendimas paleisti šiuos santykius yra kiekvieno asmeninis pasirinkimas.

Kas yra *Al-Anon* globa:

- tai santykis, paremtas lygybe, anonimiškumu ir pasitikėjimu;
- galimybė ir globotiniui, ir globėjui augti kartu;
- parama visuose sveikimo etapuose;
- įsipareigojimas mokytis bendrauti sveikai, be bauginimų ar reikalavimų;
- susitarimas sveikti ir augti drauge, o ne kovoti vienas prieš kitą;
- galimybė kiekvienam atrasti save, o ne mokytojo ir mokinio santykiai;
- ryšys, paremtas besąlygine meile, o ne gėdiniu ar teisumu;
- dvasinė draugystė be išankstinių lūkesčių;
- tai artimas dviejų narių santykis, o ne „ypatingųjų klubas“.

Globos ryšys paremtas keturiomis pagrindinėmis *Al-Anon* idėjomis:

- esame bejėgiai prieš alkoholizmo problemą;
- galime patikėti savo gyvenimą galingesnei už save jėgai;
- turime keisti savo mąstymą ir elgesį;
- išsaugome *Al-Anon* gautas dovanas dalydamiesi jomis su kitais.

*iš *Al-Anon* ir *Alateen* grupių darbas 2004–2006, psl. 10

Globėjai – tai *Al-Anon* nariai, kurie:

- gerbia kitų anonimiškumą;
- nori neatlygintinai skirti laiko globai;
- siekia tolesnio asmeninio sveikimo;
- padrąsinantys, bet ne įkyrūs: su jais būdami globotiniai jaučiasi patogiai;
- nešališki klausytojai;
- lygiateisiai sveikimo partneriai;
- geba išklaudyti nedalydami patarimų;
- padeda mokytis, kaip taikyti *Al-Anon* principus.

Svarbu pripažinti, kad, augant su *Al-Anon*, globos santykiai kartais gali keistis. Siekiant tęsti sveikimo procesą, gali atsirasti poreikis keisti globėją. Globa nėra įsipareigojimas visam gyvenimui, taigi nutrūkę santykiai su globėju dar nereiškia nesėkmės. Papildoma informacija apie globą: *Sponsorship, What It's All About* (psl. 31) ir *Service Sponsorship - Working Smarter, Not Harder* (psl. 88).