

Globa: dirbdami 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 tarpusavyo 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 teisimu;
- dvasinė draugystė be išankstinių lūkesčių;
- tai artimas dviejų narių santykis, o ne „ypatingųjų klubas“.

- Globos ryšys, paremtas keturiais pamatiniais teiginiais:
 - esame bejėgiai prieš alkoholizmo problemą;
 - galime patikėti savo gyvenimą galin- gesnei 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. 19

Globėjai – *Al-Anon* nariai, kurie:

- gerbia kitų anonimiškumą;
- nori neatlygintinai skirti laiko globai;
- siekia tolesnio asmeninio sveikimo;
- padrašinantys, 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 informa- cija apie globą:

Sponsorship, What It's All About (P-31) ir *Service Sponsorship - Working Smarter, Not Harder (P-88)*.

