Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

April 2019

'N FLIKKERING VAN HOOP.

Deur - Sherri S., Oregon .

Soos ek na die kerk toe ry op daardie warm, skemeraand, het ek radeloos gehoop dat die vergadering gekanselleer sou wees of dat niemand anders sou opdaag nie. Ek het gevoel hoe die knop in my maag verstyf soos ek in die vol parkeerterrein intrek. Vrees het my liggaam gevul, soos helium in 'n ballon. Met nog tien minute voor die vergadering begin, het ek in die motor bly sit en die mense besigtig wat na die kelder van die kerk gestap het, en ek het gebid dat ek niemand sou sien wat ek ken nie. Wat sou hulle dink as hulle my hier sien? Hulle sal dan weet. Hulle sal skinder. Toe dink ek aan die wanhopige belofte wat ek aan myself gemaak het, terwyl ek die vorige aand huilend op die badkamervloer gelê het - om dit 'n kans te gee.

Ek het uit my motor geklim, en na my eerste Al-Anonvergadering gestap, en gevoel soos 'n kleuter op die eerste skooldag. Ek het kop-onderstebo gestap om enige oogkontak met enigeen te vermy. Mense het opgewek met mekaar gesels, met koppies koffie of warm sjokolade. Ek het stilletjies op 'n stoel gaan sit, hopende dat ek myself onsigbaar kon maak vir diegene om my, maar die lede van die groep het my verwelkom. Soos die mense hardop begin lees het, is woorde soos vrede, gemoedskalmte en hoop, oor en weer genoem asof dit deel was van die alledaagse lewe. As hierdie mense vreedsaam en hoopvol is, dink ek toe, dan kan hulle stories nie so erg soos myne wees nie. My lewe was buite beheer. Ek het in die stoel gesit, 'n angstige, opvlieënde, slaap-ontneemde eggenoot en moeder, moeg om voor te gee dat my lewe so volmaak is soos ek aan sosiale media voorgegee het. Daar was geen manier dat ek my ondervinding met hierdie groep sou deel nie. Ek het my dae deurgebring deur na leë bottels te soek, en my slapelose nagte, om vir my eggenoot te wag om huis toe te kom, te baklei, en om dan ydele dreigemente te maak dat hierdie drinkere moet endkry, - of anders.

Soos die groep hul stories gedeel het, het ek gevoel hoe my mond in ongeloof oophang. My hart het begin hamer, en druppels sweet het my afgetap. Een na die ander het ek stories soos my eie gehoor, wat met meegevoel, en selfs gemoedskalmte gedeel is. Gou het ek gevoel hoe die spanning uit my liggaam begin dreineer, soos ek gevoel het hoe jare se opgekropte woede en wrok opsy gestoot word, soos die vuilis uit 'n bloeiende blom. In plek daarvan het 'n flikkering van hoop ontluik.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Apr. 2019 uitgawe).

EK WAS UITEINDELIK IN STAAT OM MY WAPENS TE LAAT VAAR.

Deur - Sue P., Virginia.

Deur in 'n alkoholiese huis op te groei, moes ek baie goed op my eie probeer verstaan. Gevolglik het ek 'n arrogante, selfvoldane oortuiging ontwikkel dat ek al die antwoorde het. Ek het gevoel asof ek die een was wat alles bymekaar gehou het. Toe ek die huis verlaat, was ek seker dat ek gereed was om die wêreld aan te pak, en het ek aan myself gesweer dat ek anders sou leef. Ek het myself bewapen, en net met 'n wonderwerk sou ek my ware kleure aan ander openbaar - myself ingesluit.

Ek het van Al-Anon gehoor tydens opleiding wat ek op skool voltooi het, en ek moes Al-Anon en AAvergaderings bywoon as deel van die werkopdragte. My onmiddellike gedagte was dat my moeder regtig hierdie Al-Anonding moes gedoen het, want dit was duidelik dat sy ongelukkig was oor my vader se drinkery. Sy het 'n paar keer gegaan, maar sy kon nie sien hoe Al-Anon vir haar sou help nie. Sy het immers nie gedrink nie. Sy het een van die boekies met die dagstukkies gekoop.

Alhoewel my geliefde alkoholis nugter geword het, en AA bygewoon het, het ek meer ellendig as ooit tevore gevoel. My diepliggende onsekerhede het amok veroorsaak, en teen die tyd dat ek terug was by Al-Anon het ek nie gedink dat ek daar behoort nie, want ek wou nie daar hoort nie. Ek wou nie my bydrae sien nie. Gelukkig het ek gehoor dat Al-Anon omtrent my siekte was. My gedrag en gesindheid het my siek gemaak, en ek het dit nie eens besef nie. Ek het ander eerste gestel, gedink ek ken die antwoorde vir ander se probleme, en my eie optrede regverdig tot op 'n punt waar ek gedink het dat ek nie meer kon verander nie.

Deur te luister hoe ander hul ondervinding deel, het ek gevoel daar is hoop vir my - hoop om te waag om my wapens te laat vaar, of miskien net deel daarvan, om die ware ek te openbaar. Wonderbaarlik het ek begin verander soos die liefdevolle program voor my begin ontvou het. Al-Anon het gehelp dat ek myself kon liefhê en aanvaar nes ek is, ongeag die familie-siekte van alkoholisme. Ek sal " Elke keer terugkeer" om myself daaraan te herinner dat ek dit werd is.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Apr 2019 uitgawe).

Literatuur

Kontak asb. vir Annalise by die kantoor Ma.-Vr. tussen 9vm.-1vm. Sy sal graag Al-Anonboeke en -pamflette aanbeveel wat aan u behoeftes sal voldoen.

Net vir vandag . . .

- Sal ek alle negatiewe gedagtes vermy . . .
- Sal ek negatiewe gedagtes stopsit sodra hulle begin . . .
- Sal ek ek vir myself baie goed wees . . .

Saamgestel deur:

KAAP AREA-KANTOOR

Posadres	Straatadres
Posbus 727	Eenheid B5, N1 City Mews
Goodwood, 7459	Frans Conradie-rylaan
	Goodwood, 7460

Tel: 021 595 4517
Faks: 086 523 3030
E-pos: alanonct@iafrica.com

Vrywillige donasies betaal die koste van hierdie briewe. As jy 'n donasie wil stuur, is ons bankbesonderhede:

ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005