Al-Anon Familiegroepe

Kaap Area Lonernuusbrief

Mei 2021

DIE PAD WORD NIE DEUR MY GEKIES NIE .

Deur - Natalie S., California

Die wanbegrip van beheer het my magtig laat voel in 'n wêreld waar ek dikwels magteloos en gegrief gevoel het teenoor die mense, plekke en dinge in my lewe. As volwassene het ek die lewens van die na aan my beheer, sodat ek op hulle foute kon konsentreer, eerder as op my eie tekortkominge en my ongesonde verhouding met die uit-oefening van beheer.

My gewoonte om mense tevrede te stel, het my na Al-Anon gebring. Ek het die voorstel aanvaar om verskeie vergaderings te probeer voordat ek op 'n spesifieke groep besluit het - dit was vol mense wat die rustigheid en herstellling gehad het wat ek so graag wou hê. Toe ek die feit aanvaar dat ek geen beheer oor iemand het nie, en my naaste familie en vriende liefdevol oorgegee het in die sorg van hul onderskeie Hoër Magte, was ek so verbaas oor hoeveel tyd ek gehad het om my eie belangstellings en stokperdjies te ontwikkel. Ek het ook snags beter begin slaap , omdat ek my nie meer hoef te bekommer het oor hoe ek almal se probleme gaan oplos nie.

Voor Al-Anon het ek gesukkel om nie verantwoordelik te voel vir die optrede van die alkoholis en ander nie. Deur die wanbegrip van beheer te laat vaar, het dit my meestal ook daartoe gelei om aansienlik minder verantwoordelik te voel vir die optrede van ander . Sonder my pogings om oplossings af te dwing, voel my geliefdes minder gegrief oor my, en ek was verbaas oor die lewens wat my stiefseuns vir hulself geskep het - sonder my inmenging!

Onlangs het ek 'n outomatiese stofsuier aangeskaf wat Wi-Fi-seine gebruik om elke kamer in my huis skoon te maak. Die stofsuier het aangedui dat dit aan die einde van die siklus was en sou terugkeer na die aanlegstasie. Ek kyk hoe dit kronkel in die algemene rigting van die aanlegstasie. Die kronkelende aard van die pad het daartoe gelei dat 'n familielid op die rand van hierdie pad gestaan het en die stofsuier op 'n alternatiewe pad gedwing het. Ek het stilletjies lag gekry met die wete dat ek net so met my geliefdes se lewens opgetree het. Net soos die Wi-Fi vir my stofsuier, het my geliefdes se Hoër Mag hulle gelei op die pad wat vir hulle bestem was, sonder dat my inmenging nodig was.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Mei 2021 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.
https://www.alanon.org.za/members-newsletters/

OM TE BESLUIT WAAR OM TE KYK.

Deur - Tim F., New York .

Na werk het ek huis toe gery na die woonstel op die 20ste verdieping, wat ek met my alkoholiese maat gedeel het. Dit was in 'n hoofweg van ons stad. Wanneer ek by die bushalte voor ons gebou afklim, kyk ek na die vensters om te sien wat op my wag. As daar geen ligte aan was nie, was hy buite, of het hy geslaap. As ek een lig gesien het, was hy waarskynlik in die kombuis besig om 'n lekker ete voor te berei. Maar as al die ligte brand, beteken dit dat hy net so 'helder verlig' is soos die woonstel.

Daardie busritte was 'n bron van angs, want ek het nooit geweet of my aand een van eensaamheid sou wees nie, of een met 'n aangename aandete of een wat alkoholiese chaos meebring nie. Met verloop van tyd het die ongemak na my middae begin kruip en was ek bekommerd lank voordat ek by my werk klaargemaak het. Uiteindelik was ek angstig vandat ek by die kantoor ingestap het, en 'n wrak teen huistoegaantyd.

Nadat ek Al- Anon-vergaderings begin bywoon het, het ek geleer om nie vooraf te ly aan dinge wat nog nie gebeur het nie. Ek het begin sien dat die bekommernis oor die toekoms my van dae en weke beroof het, maar het nooit die uitslag verander nie. In plaas daarvan, as ek op "Net vir vandag" gefokus het, en nie môre of volgende week nie, kon ek myself sover bring om in die hede te lewe.

Eendag het ek besluit dat ek glad nie sou opkyk toe ek by die bus uitklim nie. Ek sou dan liewer nadink oor die aankope wat ek moes doen of as ek wou stap en dink aan wat die dag gebeur het. Ek het besluit om niks by die huis te verwag voordat ek nie my sleutel in die deur sit nie, want wat dit ook al was, sou toe nog op my wag. Ek het verskeie kere per week Al-Anonvergaderings bygewoon voordat ek huistoe gegaan het, en dit het my vasberadenheid om myself te geniet, versterk.

My nuwe vooruitsigte het by my dae begin infiltreer toe ek myself stadig bevry het van kommer oor wat 'n ander persoon in my afwesigheid doen. Dit het ook deurgefiltreer na die res van my omgang met die alkoholis, want ek het besef dat hy in die greep was van 'n siekte wat hy ondanks sy pogings, nie kon beheer nie.

Dit het alles lank gelede gebeur. Ek en die alkoholis het van mekaar geskei, en ek koester geen wrok teen hom nie. Ek herinner myself egter tot vandag toe soms daaraan om nie 'op te kyk' na wat iemand anders doen wat my lewe kan omkrap of nie, of kompliseer nie. Ek is te besig om te sien wat nou hier op die grond is, reg voor my .

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit diie Mei 2021 uitgawe).

Literatuur

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

Net vir vandag . . .

- Sal ek my gesondheid oppas . . .
- Sal ek my gedagtes positief hou . . .
- Sal ek 'n klein verskil maak, iewers , hoe ook al . . .

Saamgestel deur:

KAAP AREA-KANTOOR

Posadres	Straatadres
Posbus 727	Eenheid B5, N1 City Mews
Goodwood, 7459	Manus Gerber Straat
	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:

Al-Anon Familiegroepe
ABSA Bank (Lopende rekening)
Rekeningno: 407 321 5579
Takkode: 632 005