

VERGIFNIS IS VIR MY BEDOE.

Deur - Joy F., Saskatchewan .

Ek het 'n gesin wat ek liefhet, maar hulle was nie altyd gelukkig nie. Ek het na my moeder se liefde gesmag en verlang, en my hele lewe lank vir erkenning gsoek, met baie min sukses. Ek het weer en weer teruggegaan net om vernederd te voel, verstote, berispe, of sy het my skuldig laat voel. Elke keer het ek seergemaak gevoel en soms mal, wat eintlik net die pyn bedek het. Ek het myself afgevra: "Hoekom doen sy dit? Wat het ek gedoen om dit te verdien? Wanneer sal sy vir my sê ek is 'n lieflike, waardige dogter en dat sy trots op my is?"

Ek was vir jare vasgevang in hierdie gedagte - 'n ewige slagoffer. Ek het vir berading gegaan, het dit met my eggenoot bespreek, het dit geboekstaaf, en alle soort strategieë probeer om my moeder se guns te wen. Terwyl hierdie taktiek bietjie gehelp het, was dit vergifnis wat my regtig gehelp het om vryheid te vind.

In Al-Anon het ek geleer om deernis vir die alkoholis te hê - om te onderskei tussen die persoon en die optrede, en om hulle te vergewe. Ek het ontdek dat vergifnis nie 'n grootmoedige daad is wat ander vryspreek nie. Dit gaan oor my en vir

my!

Eerstens het ek geen reg om te oordeel nie – die die alkoholis, my ma, of enigiemand nie. Tweedens, wanneer ek deernis toon en die gewilligheid om ander lief te hê ten spyte van hulle gedrag, maak ek ruimte om vergifnis te oorweeg.

Uiteindelik, wanneer ek vergewe, laat ek los. Vergifnis gee vir my my lewe terug! Dit gee my vrede, kalmte en gemoedskalmte. Dit gee my tyd en energie om met die mooiheid van die lewe deur te bring in plaas van op die malle-meule wat klagtes en wrewels lewendig hou. Dit gee my 'n toegang waardeur ek my moeder kan liefhê, ten spyte van al die pyn wat ek ervaar het.

Soos my ma oud word, het ek my manier gevind om haar onvoorwaardelik lief te hê. As ek eerlik is, keer ek soms terug na my ou manier van dink, maar vandag streef ek daarna om minder tyd op die manier deur te bring, en ek beweeg vinniger na Vergifnis.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA.

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

<https://www.alanon.org.za/members-newsletters/>

VERBY 'N WYSE VAN OOR OORLEWING.

Deur - Sara B., Arkansas

Ek het by Al-Anon ingestap vol baie sterk en wisselvallige emosies en oortuigings waarmee ek in 'n alkoholiese huis grootgeword het, en dan saam met my gedra het nadat ek met 'n alkoholis getrou het. Alhoewel ek baie gehuil het in die eerste en baie opvolgende vergaderings, het ek geglo dat ek my lewe goed op koers gehad het. Ek het 'n sterk houvas op my voornemens gehad, en ek het gedink ek sorg vir myself deur my gevoelens te versteek. Ek het vir solank slegs oorleef, dat ek nie eers 'n gelukkige lewe kon lei nie. Ek het gedink ek het alles onder beheer, maar toe ek die Al-Anon-vergaderings binnekom, het ek julle gesien.

Julle almal geglimlag en omhels, en ek het gedink julle is gaaf genoeg, Maar toe hoor ek julle praat van verskriklike geheime, dieselfde wat ek weggesteek het, oor die waansin om met alkoholisme saam te leef. Ek was geskok. Dit was dieselfde geheime. Julle het dit ook gehad! Toe ek julle hoor deel, het ek besef dat ons almal dieselfde dinge op een of ander manier ervaar het. Julle het my verstaan! Maar julle was gelukkig, en ek was nie.

Hoe was dit moontlik? Julle het gesê: "Doen die stappe"; "Kry 'n Sponsor"; en "Lees die CAL (Conference Approved Literature)!" Ek het geleer dat ek regtig moet kyk na my manier van oorlewing. Nadat ek 'n Sponsor gekry het om my te lei, het ek van my geroeste ou hanteringsvaardighede op een stapel geplaas, en ander vaardighede op 'n ander. Ek het gou uitgevind dat baie van my ou maniere van oorlewing gelyk het asof ek goed funksioneer, maar in werklikheid het dit glad nie gewerk nie. Trouens, dit het gevoel asof ek nie regtig geleef het nie.

My Sponsor het liefdevol saam met my na my jare van pyn, hartseer en mislukking gekyk. Sy het voorgestel dat ek lees, oefen en bid. En toe ek dit gedoen het, het ek nuwe, gesonder vaardighede gemaak.. Soms het ek nog vrese en gevoelens wat onvanpas is. Vandag gebruik ek egter die slagspreuk "Eerste Dinge eerste." Ek dink voor ek praat. Ek loop weg as ek moet. Vandag, wanneer ek by 'n Al-Anon-vergadering instap, bring ek 'n pragtige nuwe skepping:

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Feb 2022 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 alles moontlik leer . . .
- Sal probeer om my potensiaal te bereik ... net vir vandag . . .
- Sal ek die televisie afskakel . . .

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