

April 2022

TOEPASSING VAN MY PROBLEEM, OF MY PROGRAM? .

Deur - Golda C., Oregon .

Ek het 'n vergadering bygewoon waar die groep besig was om How Al-Anon Works (B-32), te bestudeer. Die leser het hardop gelees: "Ek het voortgegaan om my probleem toe te pas " in plaas van "Ek het voortgegaan om my program toe te pas ". Ek was bly dat die vergadering elektronies was, en my mikrofoon gedemp. Ek het dus nie die vergadering ontwrig toe ek hard uitbars van die lag nie.

Terwyl ek oor die verskil dink tussen die "toepassing van die Al-Anon-program" en "toepassing van my probleem," onthou ek toe ek die eerste keer 'n Al-Anon-vergadering bygewoon het, en nie verstaan het hoe die leermiddels van die program my kan help nie. In daardie vroeë dae het ek "my probleem toegepas " deur: obsessief oor die alkoholise drinkery, dwelmgebruik, en vernietigende gedrag te dink; ek het in die middel van nag wakker geword met malende gedagtes; ek het vir die gevreesde oproepe gewag, getob en probeer om hom te dwing om betyds vir die skool of werk te wees, en ek het die knope in my maag gevoel wanneer ek iets met hom wou bespreek.

Geleidelik, soos ek aangehou het om vergaderings by te woon, het ek geleer dat die Gebed om Gemoedskalmte nuttig is om die

gemaal in my gedagtes te kalmeer, sodat ek weer kan slaap. Ek het geleer dat ek soms dalk Al-Anon-literatuur moet lees, of iets geestelik om my te help mediteer en om die obsessiewe gedagtes stop te sit. Ek het geleer ek hoef nie daardie oproepe te beantwoord nie; Ek kan tergugskakel wanneer ek gereed is om te hoor, en te reageer op wat ook al gebeur in sy lewe. Sy probleem hoef nie myne te word nie. Om hom by die skool of die werk te kry, is nie my plig nie. Natuurlike gevolge is meer toepaslik en effektief as my knaendheid. Besprekings vaar beter as ek rustig kan sê wat ek bedoel sonder om dit op 'n gemene manier te sê. Hierdie is 'n paar van die Al-Anon-hulpmiddels wat ek geleer het om te gebruik. Hulle help my om deur 'n probleem te werk, met behulp van my Al-Anon program.

Ek is bly dat ek daarvoor kan lag wanneer ek soms nog "my probleem toepas". Nou het ek egter 'n goeie begrip van die Al-Anon-hulpmiddels, en kan ek vinniger terugkeer om die program toe te pas ! Ek kan 'n gelukkiger, meer gebalanseerde lewe lei.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit dië April 2023 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

'N VERSTANDIGER EN KALMER LEWE LEWE,

Deur - Jodi K., Wisconsin

Na 28 jaar in 'n huwelik met my alkoholieuse eggenoot, het ek uiteindelik die punt bereik waar ek emosioneel so ongesond was dat ek na my eerste Al-Anon-vergadering gegaan het. Ek het vir drie maande aaneen gehuil, maar ek het nie een vergadering gemis nie, want ek was vasbeslote om vir myself hulp te kry. Ek het alles probeer om my eggenoot sover te kry om op te hou om alkohol te gebruik, maar dit was tevergeefs. Ek was desperaat om nie meer die pyn en chaos in my lewe te voel nie.

Gedurende daardie eerste paar maande het ek gevrees dat ek dalk te stukkend van binne is om te bereik wat ek in die helder glimlaggende, kalm gesigte by die vergaderings gesien het. Ek het gereeld gevra: "Wat as ek daardie een persoon is vir wie die program nie sal werk nie?" Die ander mense by die vergaderings het my met vriendelikheid en waardigheid behandel. Hulle het aandag aan my geskenk, en het vir my net een stukkie raad gegee: "Hou aan om terug te kom."

Ek het regtig begin om na die stories te luister, en het besef dat ander se stories my eie weerspieël. Ek het myself in die program ingeleef, die Konferensie-goedgekeurde literatuur gelees, die slagspreuke my eie gemaak, en elke keer teruggekeer. Soos ek besin oor die afgelope vyf maande, kan ek sien hoeveel my lewe ten goede verander het, te danke aan Al-Anon.

Ek het onlangs die geleentheid gehad om by 'n vergadering 'n praatjie te lewer en ek het 'n gedig gedeel wat ek geskryf het vir diegene wat my gehelp het om 'n gesonder, rustiger lewe te lei. Die gedig was 'n sukses, en ek is so dankbaar vir daardie manne en vroue in my vergaderings wat my gedra het toe ek dit nie vir myself kon doen nie.

Herdruk met toestemming van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die APRIL 2023 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 in my vermoë leer . . .
- Sal ek probeer om my potensiaal te bereik, net vir hierdie dag . . .
- 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