

### 'N GENOTVOLLE LEWE VAN MY EIE.

*Deur - Laura B., Hawaii.*

Die begrip van losmaking was vir my verbysterend, toe ek die eerste keer deur die deure van Al-Anon gekom het. Wou hierdie mense my vra om die manier waarop ek die wêreld bekyk het, te verander, soos wat ek as kind geleer het? Hoe kon ek myself losmaak van die alkoholiste en nog steeds vir hulle lief wees? Hoe kon ek toelaat dat hulle ly as gevolg van hul optrede - was dit regtig liefde?

Elke oggend voordat ek my slaapkamer verlaat het, het ek die leesstukkies oor "losmaking" gelees, in 'Een dag op 'n slag in Al-Anon' (B-6). Dit het my tog 'n bietjie vrede gegee, alhoewel sommige leesstukkies geen sin vir my gemaak het nie. Maar daardie vrede het vinnig verdamp wanneer ek my daaglikse stryd aanpak, en ek teruggekeer het na gedragpatrone waarop ek my hele lewe staatgemaak het – om te beheer, knaend te wees, om te manipuleer!

Niks het aanvanklik verander nie, maar ek het bly teruggaan na Al-Anon toe.

Stadigaan, soos ek na ander geluister het by vergaderings en saam met my Sponsor gewerk het, het ek die losmakingsproses begin toepas, wat vir ander gewerk het. Aanvanklik het ek het dit in my werkplek gebruik, aandag aan my eie sake en pligte geskenk, en ander toegelaat om hul werk te doen, soos hulle dit goed gevind het. Geleidelik kon ek die beginsels in my emosioneel belaaide gesinslewe toepas. En geleidelik het my verhoudings verander. Ek kon aan ander die respek betoon om hulle te laat leef sonder my inmenging. 'n Onverwagse voordeel wat ek ontdek het, was dat ek 'n aangename lewe van my eie kon hê as ek op my eie genesing gefokus het.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Julie 2022 uitgawe).

**Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.**

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

# EK KAN NIEMAND VAN HUL DRINKERY RED NIE.

*Deur - Melinda D., New Hampshire*

Nadat my verloofde gesterf het van progressiewe drinkery, het ek God gesmeek om my ook te laat sterf. . Ek het nie daarin geslaag om hom te red nie, en ek het gevoel dat sy ouers, wat gesê het ek was hulle laaste hoop, in die steek gelaat is. Iemand na aan my het gesê hulle verstaan nie hoekom iemand so intelligent, en met soveel geleenthede, nie kon ophou drink nie. Die vraag het my hartseer, en gevoelens van verwoestende verlies vererger. Ek het verlate gevoel. My opinie oor hoe sy ouers op sy drinkery gereageer het, het net sy skuld en skaamte laat toeneem, en hom gedreineer van enige oorblywende motivering om op te hou drink. Ek kon nie ophou om hulle te blameer en verbitterd teenoor hulle te voel nie.

By sy gedenkdien, het sy beste vriend, wat jare se nugterheid deur AA. het, stilletjies voorgestel dat Al-Anon goed vir my sal wees. Ek was senuweeagtig op my eerste vergadering, maar ek het ontdek dat almal daar verstaan. Mense het my omhels en vir my gesê hulle is bly dat ek gekom het. Ek het 'n daaglikse leesboek gekoop en dit elke oggend saam met my ontbyt, gelees. Vir etlike maande het ek by die

vergaderings gehuil. Niemand het my hartseer veroordeel nie. Niemand het my gekritiseer nie.

Ek het geleer dat alkoholisme nie 'n morele probleem is nie, en dat sy ouers nie van voornemens was om hom na sy dood te dryf nie, ook, dat hulle nie die mag het om dit te doen nie. Ek besef ek het ook op so 'n manier gereageer, om my tydelik te help om minder angstig te voel oor sy onsekere toestand.

In Al-Anon het ek geleer dat dit my plig is om myself te verander, en nie om ander te red nie. Ek het so siek geword soos my oorlede alkoholiese verloofde; ek het sedert geboorte geleef in reaksie op iemand se drinkery, en het my lewe daaraan gewy om ander te red en sodoende my eie vrese te verlig. Die belangrikste deel van my nuwe bewustheid is om te aanvaar dat ek magteloos is oor alkohol en alle mense, plekke en dinge. Die rustigheid wat ek begin ervaar, is 'n onverwagte geskenk van God.

Herdruk met toestemming va Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Julie 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 'n poging aanwend om te luister na diegene wat met my praat. . . .
- Sal ek dankbaar wees vir my lewe . . .
- Sal ek ander aanvaar vir wie hulle is . . .
- Sal ek onthou dat ek 'n baie spesiale mens is . . .

## Saamgestel deur:

KAAP AREA-KANTOOR  
Straatadres  
Eenheid B5, N1 City Mews  
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