

Oktober 2022

NA 'N VERHOUDING MET MISHANDELING, TOT PERSOONLIKE GEMOEDSKALMTE.

Deur - By Cheryl D. New York.

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 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 van Die Forum, Al-Anon Familiegroep - hoofkantoor, Virginia Beach, VA. (Herdruk uit die Aug 2007 uitgawe).

Hierdie Lonerbriewe kan op ons webtuiste gevind word.

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

OORWELDIG DEUR DIE LEWE OP 23 JAAR, MET GEEN OPLOSSINGS IN SIG NIE.

Deur - By Sharon G.E., Colorado .

Ek was baie lank moedeloos, en ek was maar 23 jaar oud! Ek het 'n bietjie vordering gehad met die terapeut met wie ek gewerk het, maar ek het steeds so nutteloos gevoel en oorweldigend hartseer. Ek het nooit besef dat hierdie gevoel van hopeloosheid en bereidwilligheid om op te gee, ten spyte van my beste pogings om alles bymekaar te hou, die begin was van my reis na herstel.

Ek het my terapeut weekliks gesien vir sowat twee jaar. Terwyl ek by my gewone Maandag-aandsessie is, het ek vir haar gesê ek dink nie ek sal ooit beter voel nie. Sy het my verseker dat ek ver gevorderd het in die twee jaar wat ons saam werk. Toe vertel sy my hoekom alles heeltemal verkeerd gevoel het: "Jy is 'n volwasse kind van alkoholiese ouers," het sy gesê.

"Ek het nie in 'n alkoholiese huis grootgeword nie, dus verstaan ek nie heeltemal waardeur jy gaan nie. Maar die goeie nuus is: daar is mense wat wel verstaan, en Al-Anon is waar jy hulle sal vind."

Sy het vir my 'n boek gegee oor volwasse kinders van alkoholiste en ek het dit binne twee dae gelees. Ek was verbaas en kwaad dat iemand anders my storie geskryf en gepubliseer het. Ek was vasbeslote om beter te voel. As dit wat sy gesê het, waar was, dan moes ek Al-Anon vind. Ek het my eerste vergadering bygewoon op die Saterdag nadat sy my vertel het waarheen ek moet gaan, en ek het sedertdien elke keer teruggekom.

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 onthou om "Dankie" te sê . . .
- sal ek baie bemoedigende woorde deel . . .
- sal ek baie goed vir myself wees . . .

Nie net het die mense in die vergaderings my storie vertel nie, hulle het na my verwarring en hartseer geluister, en hulle het verstaan. My hele lewe lank het ek gevoel dat ek net nie kon begryp hoe om dit reg te kry om met mense te praat nie, hoe om vriende te maak nie, en die hantering van die lewe oor die algemeen.

In Al-Anon het ek gevind dat daar mense was wat gewillig was om my lief te hê toe ek myself nie kon liefhê nie. Hulle was bereid om na my te luister terwyl ek geleer het hoe om myself uit te druk soos ek hulle van my verwarring vertel het. Hulle het my 'n ander manier van leef gewys. My Sponsor en ander Al-Anonlede het my gehelp op my voorgesette reis van leer: hoe om te lewe en nie net bloot bestaan nie.

Ek is so dankbaar teenoor my Hoër Mag vir die plasing van 'n terapeut op my pad wat erken het dat sy nie het wat ek nodig gehad het nie. Boonop was sy bereid om my na 'n plek te stuur waar ek hulp kon kry en die herstelproses kon begin van die uitwerking van alkohol op my lewe.

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

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 Familiegroep

ABSA Bank (Lopende rekening)

Rekeningno: 407 321 5579

Takkode: 632 005