

'N VADER HET HULP GEVIND NADAT HY GELEER HET HOE OM TE LUISTER.

Ek het Al-Anon toe gekom toe ek besef, dat my seun 'n alkoholis is. E het kwaad, skuldig, gefrustreerd, en teneergedruk gevoel. Ek was vasbeslote om my seun te red. Ek het 'n paar vergaderings bygewoon, maar niks het verander nie. Hy het nog steeds gedrink. Ek het nog steeds ellendig gevoel. Ek het toe weggebly.

Ek wou nie sit en luister na ander mense se probleme nie; myne was baie belangriker. Ek het alles gehoor, maar te min geluister. Ek was te besig om in selfbejammering te verval, en om in my seun se chaos betrokke te raak. Nie een van ons was gereed vir herstelling nie.

Ek het ongeveer 'n jaar gelede na Al-Anon teruggekeer, —om my vrou te ondersteun. Ek kan nie die presiese datum onthou nie, maar iets ongelooflik en magtig het gebeur. Dit het begin toe ek begin luister het.

As nuweling was ek oorweldig. Ek kon nie die gebed van Gemoedskalmte onthou nie, al het ons dit aan die begin en einde van elke vergadering opgesê. Die Twaalf Stappe kon net so wel 'n toeriste-aantreklikheid in Rome gewees het! Die slagspreuke het uiteindelik by my byval gevind. Hulle was maklik om te verstaan, want dit was gebaseer op gesonde verstand.

Kort voor lank het hierdie slagspreuke 'n belangrike rol in my daaglikse bestaan gespeel. Ek het nie die insig gehad om sin van almal te maak nie, maar julle het my aangemoedig om terug te kom, en ek het geluister.

Vandag sou ek nie droom om my vergadering te mis nie. Ongeag wat in my lewe aangaan, ek moet daar wees. Ek neem die energie in, wat uit hierdie groep straal.

Ek hoor aangrypende verhale van wanhoop en pyn, die onaangename uitvalle wat gepaard gaan met alkoholisme en verslawing, wat ons lewens onbeheerbaar maak. Ek hoor ook opbouende verhale van herstelling en uthouvermoë, en van geloof en hoop, en wat ons terugbring na genesing. Elkeen van julle, op jul eie manier reik uit na my, en onderhou my daardeur met krag, ondersteuning en kameraadskap.

My seun het vier maande van rehabilitasie voltooi en het verander na 'n lewe van nugterheid. Ons is albei besig om nou te herstel. My belydenis om sy verslawing te genees het ontaard in 'n reis na selfontdekking.

Ek weet nie watter struikelblokke die pad vorentoe mag versper nie —en ek het nog baie myle om af te lê. Maar ek dra die kosbare kennis saam met my waarmee ek alleen vir myself die kalmte kan verseker, en ek alleen kan dit weggooi. En of ek deur storms veroorsaak deur natuurlike magte, of my eie denke getref word, kan ek in hierdie kamers skuiling vind..

Ek het dit geleer, deur na almal te luister

LAAT LOS DIE BEKOMMERNIS, EN VIND GELUK

Ek was nog altyd bekommerd oor my alkoholiese kêrel—sy gesondheid, sy finansies, selfs die gemors wat oorgebly het na die vorige dag se leë bierblikke. Ek het gevoel dis my skuld. Ek was die oorsaak van sy stres.

Ek het myself mal gemaak oor die goed wat hy aanvang.. Dit was 'n gesukkel om hom sover te kry om op te hou drink. Dit het gelyk asof daar geen einde is aan al die chaos wat rondom my aan die gang was nie.

Op 'n dag was ek so ontsteld dat ek na 'n geestes-gesondheidsentrum vir hulp gegaan het. Hulle het my na Al-Anon verwys. Natuurlik het ek gedink dat dit 'n program was wat my sou help om die alkoholis reg te ruk.

Toe ek by die vergadering kom, het ek besef hoe verkeerd ek was. Tog was daar iets omtrent hierdie program wat gehelp het om my gedagtes vreedsaam te maak. Dus het ek elke keer teruggekom.

Een slagspreuk wat my aandag getrek het, was "Laat los en laat God." Aanvanklik het ek gedink dit bedoel om op te hou omgee vir die alkoholis. Later het ek besef dit bedoel om die probleme wat ek nie kan beheer nie, te laat gaan, en in die hande van God te plaas.

Elke aand het ek gebid dat God Hom sal ontferm oor sy doen en late, en ek sou vir myne sorg. Na 'n rukkie het dinge begin beter word. Ek het gevind dat dit makliker was om my te bekommer oor wat ek doen, in plaas daarvan om my te bekommer oor waarmee ander besig was.

Wanneer mense vra: "Moet jy nie bekommerd wees oor wat die alkoholis doen nie?" ek sou antwoord: "Ek het nie tyd daarvoor nie, ek het net tyd om aan myself te werk." Ek het begin agter kom dat daar vrede in my geemoed is, en dat niks anders my gepla het nie. Ek het werklik gelukkig gevoel, soos ek voorheen was, voor die bekommernis begin het.

NET VIR VANDAG.....

- * sal ek onthou hoe magtig dit is om my glimlag met ander te deel.
- * sal ek dit wat goed is, in gedagte hou.
- * sal ek myself by my eie sake bepaal, en dit goed doen.