

## Uit 'n ander oogpunt

Sowel navorsing as persoonlike ondervinding sê vir ons dat daar net soveel definisies van verslawing is as wat daar denkwyses is. Dit is g'n verrassing dat daar baie gebiede van verskil bestaan in die definisies van verslawing wat ons hoor nie. By sommige goepe pas sekere definisies van verslawing skynbaar beter in by die feite wat waargeneem en bekend is as by dié van ander. As ons hierdie verskille as 'n gegewe aanvaar, kan ons dalk ander perspektiewe oorweeg, in die hoop dat ons 'n meer algemene verstandhouding oor verslawing kan bewerkstellig en kommunikasie tussen ons almal kan vergemaklik. Wanneer ons kan saamstem in groter mate oor *wat verslawing nie is nie*, kan dit dalk duideliker word *wat dit wél is*.

Hopelik kan ons oor 'n paar belangrike punte saamstem.

### 1. Verslawing is nie vryheid nie.

Die blote aard van ons siekte en die waarnembare simptome dien as bewyse dat verslawing nie vryheid is nie. As verslaafdes heg ons baie waarde aan persoonlike vryheid, dalk omdat ons dit so graag wil hê, maar so selde ondervind namate ons siekte vorder. Selfs in tye van onthouding is vryheid ingeperk. Ons is nooit heeltemal seker of enige aksie spruit uit 'n doelbewuste begeerte vir volgehoue herstel of 'n onbewustelike wens om weer te gebruik nie. Ons probeer om mense en omstandighede te manipuleer en om al ons aksies te beheer en daardeur vernietig ons ons spontaneïteit, 'n integrale teken van vryheid. Ons besef nie dat die behoefte om te beheer afkomstig is van die vrees om beheer te verloor nie. Mislukkings en teleurstellings in die verlede, toe ons gestoei het met die oplossing van die lewe se probleme, vorm deels die basis van hierdie

vrees wat ons verhoed om sinvolle keuses te maak; keuses wat, indien hulle gemaak sou word, hierdie einste vrees wat ons terughou, sou verwyder.

### 2. Verslawing is nie persoonlike groei nie.

Die eentonige, na-aperige, ritualistiese, kompulsiewe en obsessiewe roetines van aktiewe verslawing laat ons onbevoeg om sinvol te dink en op te tree. Persoonlike groei is kreatiewe inspanning en doelgerigte gedrag; dit veronderstel keuse, verandering en die vermoë om die lewe in die oë te kyk.

### 3. Verslawing is nie welwillendheid nie.

Verslawing sonder ons af van mense, plekke en dinge buite ons eie wêreld van dwelms in die hande kry, gebruik, en maniere vind om dit vol te hou. Vyandig, bitter, selfgesentreerd en selfbehep, sny ons buitebelange af namate ons siekte vererger. Ons leef in vrees en agterdog van die einste mense op wie ons staatmaak om in ons behoeftes te voorsien. Dit raak elke faset van ons lewe en alles wat nie heeltemal bekend is nie word vreemd en gevaarlik. Ons wêreld krimp terwyl ons verslawing na isolasie streef. Dit mag, inderdaad, die ware aard van ons afwyking wees.

Die bostaande kan as volg opgesom word:

### 4. Verslawing is nie 'n lewenswyse nie.

Die siek, selfgesentreerde, selfsugtige en afgeslote wêreld van die verslaafde kwalifiseer skaars as 'n lewenswyse; dit is byna net 'n manier om 'n rukkie te oorleef, indien enigsins. In hierdie beperkte bestaan is dit 'n weg van verdriet, vernietiging en dood.

Enige lewenswyse op soek na geestelike vervulling vereis klaarblyklik die einste

dinge wat in verslawing ontbreek: *vryheid, welwillendheid, kreatiwiteit en persoonlike groei*.

Vryheid laat die lewe 'n sinvolle, veranderende en vooruitstrewende proses wees. Dit sien met 'n redelike verwagting uit na 'n beter en ryker verwesenliking van ons begeertes en om onself in groter mate te vervul. Hierdie dinge is natuurlik die vergestaltung van die geestelike vordering wat voortvloei uit die daaglikse toepassing van die Twaalf Stappe van NA.

Welwillendheid is 'n handeling wat op ander buiten onself gerig is – 'n manier waarop ons ander as net so belangrik in hulle lewens ag as wat ons in ons s'n is. Dit is moeilik om te onderskei of welwillendheid die sleutel tot empatie is of omgekeerd. As ons aanvaar dat empatie die vermoë is om onself doelbewus in ander te sien, sonder om ons identiteit te verloor, kan ons die eendersheid in ons en ander raaksien. Hoe kan ons ander verwerp as ons onself aanvaar het? Ons betoon toegeneentheid wanneer ons ooreenkomste raaksien. Onverdraagsaamheid is die gevolg daarvan dat ons nie verskille wil aanvaar nie.

Ons gebruik vryheid en welwillendheid in samewerking met ander mense in ons persoonlike groei. Ons besef dat ons nie alleen kan lewe nie en dat persoonlike groei ook interpersoonlike groei is. Ons ondersoek persoonlike, sosiale, geestelike, sowel as materiale waardes in 'n poging om 'n beter balans te vind. Volwassenheid verg klaarblyklik hierdie tipe beoordeling.

Waansin, inrigtings en die dood is die enigste uiteinde in aktiewe verslawing. In herstel is enigiets met die hulp van 'n Hoër Mag en die stappe van NA moontlik.

Kreatiewe optrede is nie 'n geheimsinnige prosedure nie, hoewel die herbouing en herintegrasie van ons wanordelike en versteurde persoonlikhede wel met hulp van

binne gebeur. Dikwels beteken dit eenvoudig dat ons moet luister na daardie voorgevoel wat ons dink tot voordeel van ander of onself sal strek en spontaan daarvolgens moet optree. Baie van die basiese beginsels van optrede kom hier te voorskyn. Ons is dan in staat om besluite te neem wat gebaseer is op beginsels wat werklik waardevol vir ons is.

Die doel van die Twaalf Stappe van Narkotika Anoniem word duidelik namate ons vind dat afhanklikheid van 'n Hoër Mag, soos ons elkeen dit verstaan, tot selfrespek en selfstandigheid ly. Ons ag onself nie meerder- of minderwaardig teenoor enig-een nie, ons egte waarde rus daarin dat ons onself is. Vryheid, met verantwoordelikheid teenoor onself en ons handeling, blyk die belangrikste ding in ons lewens te wees. Ons behou en ontwikkel vryheid deur daaglikse uitoefening; dit is die kreatiewe optrede wat nooit ophou nie. Natuurlik is welwillendheid die begin van alle geestelike groei. Dit lei tot toegeneentheid en liefde in al ons dae. Wanneer die drie doelwitte, *vryheid, kreatiewe optrede* en *welwillendheid* voorkom in diens van die genootskap, sonder om persoonlike beloning na te jaag, word veranderinge teweeg gebring waarvan ons die uiteinde nie kan voorspel of bepaal nie. Diens is gevolglik 'n Mag groter as ons en het

## My dankbaarheid praat wanneer ek omgee, wanneer ek deel, op die NA-manier

Copyright © 2018 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle regte voorbehou

**World Service Office**  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999 F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)


**World Service Office—CANADA**  
Mississauga, Ontario

**World Service Office—EUROPE**  
Brussels, Belgium

**World Service Office—IRAN**  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Dit is 'n vertaling van literatuur wat deur die  
NA-Genootskap goedgekeur is.

Narcotics Anonymous,    en The NA Way  
is geregistreerde handelsmerke van  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-177-6 Afrikaans 10/18

WSO Catalog Item No. AF3105



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkotika Anoniem**

IP Nr. 5-AF

# Uit 'n ander oogpunt