

## Herstel en terugval

Baie mense dink dat herstel eenvoudig 'n kwessie is van nie dwelms gebruik nie. Hulle sien 'n terugval as 'n teken van totale mislukking en lang periodes van onthouding as 'n teken van volkome sukses. Ons in die program van herstel van Narkotika Anoniem het gevind dat hierdie siening te simplisties is. Na 'n lid vir 'n rukkie betrokke was by ons Genootskap mag 'n terugval dalk die ontnugtering wees wat lei tot 'n meer nougesette toepassing van die program. Terselfdertyd het ons sekere lede gesien wat vir lang periodes nie dwelms gebruik nie, wie se oneerlikheid en selfbedrog hulle keer om 'n volkome herstel en aanvaarding binne die samelewing te geniet. Totale en voortdurende onthouding, gekombineer met 'n hegte band en identifikasie met ander in NA-groepe, is steeds die beste grondslag vir groei.

Alhoewel alle verslaafdes basies soortgelyk is, verskil ons as individue in grade van siekte en koers van herstel. Daar mag tye wees wanneer 'n terugval die grondslag lê van totale vryheid. Op ander tye sal daardie vryheid slegs bereik word deur 'n moedswillige, verbete eiewilligheid om vas te klou aan onthouding, wat ook al gebeur, totdat 'n krisis verby is. 'n Verslaafde wat op enige manier die begeerte of behoefte verloor het om te gebruik – selfs vir 'n kort tydjie – en vrye keuse oor impulsiewe denke of kompulsiewe optrede het, het 'n keerpunt bereik wat moontlik die beslissende faktor kan wees in sy herstel. Die gevoel van ware onafhanklikheid en vryheid is hier soms nog onbeslis. Om alleen uit te gaan en ons lewens weer te bestuur, is vir ons aantreklik, maar ons weet dat dit wat ons het, afkomstig is van afhanklikheid van 'n Mag groter as onself en van die gee en ontvang van hulp van ander se daad van empatie. Dit sal dikwels tydens ons herstel gebeur dat die spoke van ons verlede ons sal jaag. Die lewe mag weer betekenisloos, eentonig en vervelig raak. Ons mag verstandelik moeg raak met die herhaling van ons nuwe idees en fisiek uitgeput word deur ons nuwe aktiwiteit,

maar ons weet dat as ons hulle nie herhaal nie, sal ons sekerlik weer in ons ou gewoontes verval. Ons vermoed dat as ons nie gebruik wat ons het nie, ons dit wat ons het sal verloor. Sulke tye is dikwels die tydperke waarin ons die meeste groei. Ons verstand en liggame lyk moeg van alles, maar die dinamiese kragte van verandering of opregte bekering, diep binne ons, mag dalk werk om vir ons die antwoorde te gee wat ons innerlike motivering en lewens verander.

Herstel, soos ons dit beleef deur ons Twaalf Stappe, is ons doelwit, nie net fisieke onthouding nie. Om onself te verbeter, verg inspanning, en omdat 'n nuwe idee nie gekweek kan word in 'n donker, geslote gemoed nie, moet 'n opening op die een of ander manier gemaak word. Aangesien ons dit net vir onself kan doen, moet ons twee van ons inherente vyande erken – talmery en apatie. Ons weerstand teen verandering is blykbaar in ons ingebou en net 'n atoombom van die een of ander aard sal 'n verandering of 'n nuwe plan van aksie meebring. 'n Terugval, as ons dit oorleef, mag die plofkrag verskaf vir die slopingsproses. As iemand na aan ons 'n terugval het en sterf, kan dit dalk net die ding wees wat ons laat wakker skrik en laat besef hoe noodsaaklik kragtige persoonlike optrede is.

### Persoonlike stories

*Narkotika Anoniem het sedert 1953 baie gegroei. Die mense wat hierdie genootskap gestig het, vir wie ons 'n diep en blywende liefde het, het ons baie oor verslawing en herstel geleer. In die volgende bladsye vertel ons jou van ons ontstaan. Die eerste gedeelte is in 1965 deur een van ons vroeëste lede geskryf. Meer onlangse stories van NA-lede se herstel kan in ons Basiese Tekse, Narcotics Anonymous, gevind word.*

### Ons herstel wel

Soos die ou Engelse gesegde lui: “Politiek skep vreemde bedmaats”; net so maak verslawing ons gelykes. Ons persoonlike verhale mag wissel, maar op die ou end het ons almal dieselfde ding in gemeen. Hierdie gemeenskaplike siekte of kwaal

is verslawing. Ons ken die twee komponente van verslawing goed: obsessie en kompulsie. Obsessie: daardie gedagte wat ons keer op keer terugneem na ons eie spesifieke dwelm – of 'n plaasvervanger daarvoor – net om die gemaklikheid en troos wat ons eenmaal geken het, weer te ervaar.

Kompulsiewe optrede: wanneer die proses met een dwelm, een “fix”, een drankie begin het, kan ons nie deur ons eie wilskrag stop nie. As gevolg van ons liggaamlike sensitiwiteit tot dwelms is ons heeltemal in die greep van 'n verwoestende mag groter as onself.

Wanneer ons die einde van die pad bereik en besef dat ons nie meer as mens kan funksioneer nie – nie met óf sonder dwelms nie – staar dieselfde dilemma ons almal in die gesig. Wat bly daar oor om te doen? Die enigste alternatief blyk te wees: óf ons gaan aan tot die bitter einde – tronke, inrigtings, of die dood – óf vind 'n nuwe manier van lewe. In die verlede het baie min verslaafdes die laaste opsie gehad. Hedendaagse verslaafdes is meer bevoorreg, want vir die eerste keer in die geskiedenis is daar 'n eenvoudige manier wat werk vir baie verslaafdes. Dit is beskikbaar vir ons almal. Dit is 'n eenvoudige, geestelike, niegodsdienstige program bekend as Narkotika Anoniem.

Toe my verslawing my vyftien jaar gelede\* tot die vlak van algehele magteloosheid, nutteloosheid en oorgawe geneem het, was daar geen NA nie. Ek het AA gevind en in daardie genootskap het ek verslaafdes ontmoet wat ook daardie program as die antwoord tot hulle probleme gevind het. Ons het egter geweet dat baie steeds beland op 'n pad van ontnugtering, vernedering en die dood omdat hulle nie kon identifiseer met die alkoholiste by AA nie. Hulle identifikasie was op die vlak van duidelike simptome en nie by die dieper vlak van emosies of gevoelens, waar empatie 'n genesende terapie vir alle verslaafdes word nie. Saam met verskeie ander verslaafdes en 'n klompie AA-lede wat groot vertrouwe in ons en die program gehad het, het ons in Julie 1953 dit wat ons vandag ken

\*Geskryf in 1965.

as Narkotika Anoniem, gevorm. Ons het gevoel dat die verslaafde nou, van die begin af, soveel as nodig kan identifiseer om homself te oortuig dat hy kan skoon bly deur die voorbeeld van ander wat al baie jare lank herstel het.

Dat dit hoofsaaklik is wat nodig was, is oor die jare bewys. Daardie onuitgesproke taal van herkenning, vertrouwe en geloof, wat ons empatie noem, het die atmosfeer geskep waarin ons tyd kon voel, aan die werklikheid kon raak en die geestelike waardes kon herken wat vir so lank vir so baie van ons verlore was. Ons herstelprogram gaan van krag tot krag. Nooit tevore kon so baie skoon verslaafdes, uit eie keuse en in 'n vrye samelewing, by enige plek ontmoet om hulle herstel in algehele kreatiewe vryheid te handhaaf nie.

Selfs verslaafdes het gesê dit kon nie gedoen word soos ons dit beplan het nie. Ons het geglo in openlik geskedulerde vergaderings – geen wegkruipery meer soos wat ander groepe dit probeer doen het nie. Ons het geglo dat dit verskil van ander, voorafgaande metodes wat uitgetoets is deur diegene wat geglo het die antwoord lê in 'n lang onttrekking aan die samelewing. Ons het gevoel hoe gouer die verslaafde sy probleem in die alledaagse lewe kon konfronteer, hoe gouer kon hy weer 'n produktiewe lid van die gemeenskap word. Ons moet uiteindelik weer op ons eie voete staan en die lewe in die oë kyk, so hoekom nie van die begin af nie?

Natuurlik, as gevolg hiervan, het baie teruggeval en heeltemal verlore geraak. Baie het egter gebly en party het na hulle terugslag weer teruggekom. Die positiewe sy hiervan is dat talle van diegene wat nou ons lede is, lang tydperke van geheelonthouding het om die nuweling beter te kan help. Hulle houding, gebaseer op die geestelike waardes van ons stappe en tradisies, is die dinamiese krag wat sorg vir groei en eenheid in ons program. Nou weet ons dat die tyd aangebreek het dat die ou leuen: “Eenmaal 'n verslaafde, altyd 'n verslaafde” nie meer deur die gemeenskap of die verslaafde verdra sal word nie. Ons herstel wel.



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

IP Nr. 6-AF

## Herstel en terugval

Herdruk vanuit  
die Wit Boekie  
*Narkotika Anoniem*

Copyright © 2020 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  
T +32/2/646 6012

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 978-1-63380-273-5 Afrikaans 6/20

WSO Catalog Item No. AF3106