Een verslaafde se ervaring met aanvaarding, vertroue en toewyding

Toe ek op die NA-program afgekom het, het ek reeds my probleem geïdentifiseer – ek het die begeerte gehad om op te hou gebruik, maar het nie geweet hoe nie. As gevolg van die aard van verslawing was my hele persoonlikheid daarop ingestel om dwelms in die hande te kry, te gebruik, en maniere te vind om meer te kry. Al my persoonlikheidseienskappe het hierdie obsessie met myself versterk. Geheel en al selfgesentreerd, het ek probeer om my lewe te beheer deur mense en omstandighede tot my voordeel te manipuleer. Ek het alle beheer verloor. Obsessie het my gedwing om dwelms herhaaldelik teen my sin te gebruik, al het ek geweet dat dit selfvernietigend en teen my basiese instink vir oorlewing was. Ek het, waansinnig en met 'n gevoel van hopelose hulpeloosheid, ophou baklei en aanvaar dat ek 'n verslaafde is, dat my lewe totaal onbeheerbaar is en dat ek magteloos oor die siekte is. My wilskrag kon nie my siek liggaam keer om kompulsief na dwelms te smag nie. My selfbeheersing kon nie my siek gees verander nie en ek was behep met die idee om gemoedsveranderende middels te gebruik om aan die realiteit te ontsnap. My hoogste ideale kon ook nie my siek gees, wat geslepe, listig en volkome selfgerig was, verander nie. Die oomblik toe ek die realiteit van my magteloosheid kon aanvaar, het ek nie meer nodig gehad om dwelms te gebruik nie. Hierdie aanvaarding van my toestand – my magteloosheid oor my verslawing en die onbeheerbaarheid van my lewe – was die sleutel tot my herstel.

Met die hulp van die herstellende verslaafdes by NA-vergaderings het ek my vir 'n minuut, 'n uur, 'n dag op 'n slag van dwelms onthou. Ek wou nog steeds hoog raak. Die lewe het ondraaglik sonder dwelms gevoel. Toe ek ophou dwelms gebruik het, het ek al hoe meer wanhopig gevoel en my verstand het vir my gesê ek moet weer dwelms gebruik om te verhoed dat ek oorweldig voel. Die aanvaarding van my magteloosheid en die onbeheerbaarheid van my lewe het my laat smag na 'n mag sterker as my siekte om my selfvernietigende aard te verander. Die mense wat ek by vergaderings ontmoet het, het vir my gesê dat hulle 'n mag groter as hulle verslawing in die NA-program gevind het. Hierdie mense was al vir maande of jare skoon en wou nie eens meer gebruik nie. Hulle het vir my gesê dat ek die begeerte om dwelms te gebruik, kan verloor deur die NA-program uit te leef. Ek het geen ander keuse gehad as om hulle te glo nie. Ek het al dokters, psigiaters, hospitale, psigiatriese inrigtings, verskeie huwelike, egskeidings en veranderings van werk beproef en alles het misluk. Dit het hopeloos gelyk, maar in NA het ek hoop gesien. Ek het verslaafdes ontmoet wat besig was om te herstel van hulle siekte. Ek het mettertyd begin glo dat ek sonder dwelms kon leer leef. In NA het ek die geloof gevind wat ek nodig gehad het om te begin verander.

Op daardie tydstip het ek ophou dwelms gebruik en huiwerig geglo dat ek kon aanhou om my daarvan te onthou. Ek het nog steeds soos 'n verslaafde gedink en gevoel, ek het net nie dwelms gebruik nie. My persoonlikheid en karakter was nog dieselfde as wat dit altyd was. Alles omtrent my het my selfvernietigingsdrang versterk. Ek sou moes verander, anders sou ek weer begin gebruik. Ek het my toestand aanvaar en het geglo dat ek kon herstel. Om dit te kon doen, moes ek my volkome toewy aan die geestelike beginsels van die NA-program.

Ek het met die hulp van my borg besluit om my lewe en my wil aan God, soos ek God verstaan, toe te vertrou. Vir my was dit 'n keerpunt. Hierdie besluit het volgehoue aanvaarding, geloof wat heeltyd groei en 'n daaglikse toewyding aan herstel vereis. Die besluit om my lewe en my wil aan God toe te vertrou, het vereis dat ek meer omtrent myself uitvind en aktief probeer om die maniere waarop ek die werklikheid hanteer, te verander. Hierdie onderneming het eerlikheid in my lewe ingebring. Dit is hoe die NA-program vir my werk: ek aanvaar my siekte, begin glo dat die program my kan verander en wy myself toe aan die geestelike beginsels van herstel.

Optrede word nou vereis. As ek nie verander nie, sal ek ongelukkig wees en weer dwelms begin gebruik. Die aksies wat deur die NA-program voorgestel is, kan my persoonlikheid en karakter verander. Ek ondersoek myself eerlik en skryf neer wat ek gedoen het en hoe ek gevoel het. Ek openbaar my volkome aan my God en aan 'n ander persoon en vertel van al my mees geheime vrese, my woede en my wrokke. Deur hierdie dinge te doen, het die verlede nie meer beheer oor my lewe nie en is ek vandag vry om volgens my ideale te leef. Ek begin anders optree en word gewillig om deur my God verander te word tot die soort mens wat Hy wil hê ek moet wees.

Ek het 'n redelike selfbeeld, wat op die werklikheid gebaseer is, begin ontwikkel deur te vra om van my tekortkominge bevry te word.

Deur die skade wat ek aan ander mense gedoen het, reg te stel, het ek geleer hoe om myself en ander te vergewe.

Ek hersien my gedrag gereeld en maak my foute so gou as moontlik reg. Ek ontwikkel en brei deurlopend my geloof en vertroue in geestelike beginsels uit. Ek gee aan ander, deel myself en ons program met ander, en probeer om die beginsels uit te leef wat ek geleer het. Hierdie Twaalf Stappe het my toegelaat om op te hou gebruik, hulle het die begeerte om te gebruik weggeneem en het vir my 'n nuwe lewenswyse gegee.

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

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

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 9781633803329 Afrikaans 12/20

WSO Catalog Item No. AF3114

Narcotics Anonymous®
Narkotika Anoniem

IP Nr. 14-AF

Een verslaafde se ervaring met aanvaarding, vertroue en toewyding