



Gee Lig aan Ons Wêreld

Om verslawing te oorwin

In Paar jaar gelede het ek 'n ou vriend, saam met wie ek destyds dwelms gebruik het, teëgekóm. Hy, soos ek en my vrou Susan, het in 1972 dwelms begin gebruik en ons hele volwasse lewens daarmee volgehou. Ek en Susan het in 1996 van die verslawing losgebreek. My vriend Randy was egter nie so gelukkig nie.

Toe ek hom sien, was hy op die randjie van die graf. Na 'n lang omhelsing het ek in sy oë – weggesink in sy kop - gekyk. Ek het gesien hoe trane in sy oë opwel. Hy het gesê ek lyk so goed en was bly dat ek skoon en nugter was. Ek het hom reguit in die oë gekyk en gesê: "Randy, jy hoef nie so te leef nie." Toe kyk hy my verward aan, draai sy kop 'n bietjie skeef en sê, "Regtig?" Niemand het dit ooit voorheen vir hom gesê nie; Randy het van geen ander manier geweet nie. Hier is egter goeie nuus - niemand (ook jy) hoef met 'n oorweldigende verslawing saam te leef nie.

Vir sommige mense is die lewe 'n nimmereindigende soeke na pynverligting. Pyn kom dikwels in verskillende vorms (emosioneel en fisies) voor; dit geld ook vir pynverligting (verslawing). Dit is so dat 'n verslawing dikwels 'n hanteringsprobleem is. Die hanteringsmeganismes wat mense gebruik om te oorleef, is tweevoudig: dwelmmisbruik en mensemishandeling, ook bekend as dwelmverslawing en gedragsverslawing.

Verdowingsmiddels wat meestal misbruik word, is metamfetamien, heroïen, kokaïen, alkohol, tabak en kafeïen, sowel as voorskryfpynstillers. Gedragsverslawing is veel meer omvattend en ingewikkeld en manifesteer onder andere as dobbelary, woede-uitbarstings, seksverslawing, jaloesie, skinderpraatjies, media-, voedsel- en werkverslawing of enige ander soort gedrag om van die werklikheid te ontvlug.

Probleme uit die staanspoor

Dikwels het verslawing sy oorsprong in die kinderjare. Alhoewel 'n kind nie daarvan bewus was nie, het die brein in die vroeë lewensjare reeds toerusting en chemikalieë ontwikkel wat die persoon in staat sal stel om die lewe met sy hoogtepunte en laagtepunte te hanteer. As hierdie toerusting om die een of ander rede (verwaarloos, fisiese mishandeling, mondelinge/verbale mishandeling, seksuele mishandeling, ens) nie tot sy volle potensiaal ontwikkel het nie, soek die persoon na ander maniere om die lewe te hanteer.

U kan self in so 'n situasie bevind en onbewustelik probeer om littekens en emosionele ellende van die verlede te verwerk. U soek na pynverligting in 'n gedragspatroon of 'n dwelm wat u weet

skadelik is, maar terselfdertyd is dit die enigste optrede wat verligting kan bring. U bevrage teken in u binneste, hoe kan iemand dit van my af wegneem? Dit is die enigste manier hoe ek die lewe kan hanteer. Soms kan u nie eens die pyn en probleme identifiseer waarvan u weghardloop nie. Dit is presies wat hierdie soort verslawing so moeilik maak om te breek.

Nog 'n soort verslawing volg bloot op die vertroeteling van u natuurlike drange. Hierdie verslawings kan 'n mens net so erg vasketting as die ander soort.

Dikwels lyk albei gevalle na 'n hopelose situasie, en glo my, vriend, ek was daar. U verslawing is die gewoonte wat u beheer; u beheer dit nie. Die gewoonte sê wanneer en waar om betrokke te raak. Om alles te kroon, elke keer as u ten gunste van of teen 'n verslawende gedragspatroon besluit, word senuweebane gevorm wat verslawing verder versterk.

Om te oorwin

Hoe verander ons hanteringsmeganismes? Hoe breek ons los uit die groewe wat so diep in ons senuweebane van onkuise gewoontes gekerf is? Hoe kan ons in ons denke 'n nuwe toekoms skep? Dit is nie moontlik om dié vraag bevredigend vir elke individu in hierdie klein vlugskrif te beantwoord nie. Elke geval is uniek en elke persoon se herstelproses verg individuele aandag en advies – kyk aan die einde van hierdie strooibiljet. Die eerste stap is om tot die besef te kom dat u nie met verslawings hoef saam te leef nie en om erkenning aan die bron van die oplossing te gee.

Ons het 'n Vader in die hemel wat nie wil hê dat ons aan verslawing vasgeketting moet wees nie. Hy verlang dat ons vry, gelukkig en gesond sal lewe. Hy wil hê ons moet leer om ons verlede aan die verlede toe te vertrou. Hy kan ons in staat stel om met die nodige veranderinge saam te leef. Hy wil so graag hierdie dinge vir ons hê dat Hy Sy Seun vir ons gegee het, en deur daardie Gawe het Hy ons al die krag gegee om dit waaraan ons vasgeketting is, te verbreek. Let op Sy belofte: "Geen versoeking het julle aangegryp behalwe 'n menslike nie; maar God is getrou, wat nie sal toelaat dat julle bo julle kragte versoek word nie; maar Hy sal saam met die versoeking ook die uitkoms gee, sodat julle dit sal kan verdra" (1 Korintiërs 10:13). Vryheid is moontlik en selfs verseker! God kan die verslawende siklus in jou lewe verbreek! "Daarom kan Hy ook volkome red die wat deur Hom tot God gaan" (Hebreeërs 7:25).

Het herhaaldelike mislukking u hopeloos laat voel? Om gedurig aan u onvermoë en mislukkings te dink is ontmoedigend, maar om na God te kyk en op Sy krag staat te maak, plaas probleme weer in die regte perspektief. Kyk vir 'n oomblik na die werklikheid. Die persoon wat u geneig is om die meeste te vertrou, is uself. Die probleem is dat ons keer op keer bewys het dat ons nie ons lewens goed kan bestuur nie. Om dit prontuit te stel, ons het die verkeerde persoon vertrou. In Spreuke 3:5 sê die Bybel: "Vertrou op die Here met jou hele hart en steun nie op jou eie insig nie." God sê dit om 'n rede. Hy weet dat ons begrip gebrekkig is, Hy weet dat ons emosioneel verwond is. Hy weet dat ons ons bes probeer, maar Hy weet ook dat ons Hom en Sy vermoë moet vertrou - anders het ons geen hoop en motivering nie. Hy het 'n nuwe pad vir ons aangewys, 'n manier om stelselmatig verkeerde gedrag met goeie gedrag te vervang, 'n manier om daardie senuweeverbindings in die brein te verander om tot ons voordeel te werk, nie tot ons nadeel nie.

Jesus het eenkeer 'n blinde man gevra: "Wat wil jy hê moet ek vir jou doen?" (Markus 10:51). Die blinde man het geantwoord: "Ek wil weer sien." In wese het Jesus die man gevra of hy genees wou word. Vandag is dit sy vraag aan u, vriend. U hoef nie so te leef nie. Wil u genees word? Sal u na die herstelbronne aan die einde van hierdie traktaatjie kyk? Wil u weer opstaan en in vryheid en vrede lewe? Slegs u kan daardie vraag beantwoord.



Meer oor hierdie onderwerp

Kyk na: www.hopetv.org/glow



Kyk Hope-Kanaal op u TV
0860-467-388

Vir gratis Bybelstudies en leesstof, kontak:

E-pos: info.glowsa@gmail.com
Tel: (011) 616-6800

GLOW, Posbus 75700, Garden View 2047, RSA

africa.glowonline.org

*Alle name is verander.
Skriafaanhalings uit Die Bybel, in Afrikaans, 1953.
© Bybelgenootskap van Suid-Afrika, 1953.
Gebruik met toestemming.
Voorblad © www.unsplash.com