

Pengalaman Seorang Pecandu dengan Penerimaan, Keyakinan, dan Komitmen

Ketika saya datang di program NA, saya telah mengenali masalah saya – saya punya keinginan untuk berhenti menggunakan, tapi tidak tahu bagaimana caranya. Karena sifat kecanduan, seluruh kepribadian saya diarahkan hanya untuk mendapatkan, menggunakan, dan menemukan cara untuk mendapatkan lebih banyak dari sebelumnya. Semua ciri kepribadian saya sangat kuat terhadap obsesi diri sendiri. Sepenuhnya berpusat pada diri sendiri, saya mencoba mengatur hidup saya dengan memanipulasi orang dan keadaan demi keuntungan saya semata. Saya telah kehilangan semua kendali, obsesi memaksa saya menggunakan drugs berulang kali, bertentangan dengan keinginan saya, meskipun tahu bahwa itu menghancurkan diri sendiri, dan bertentangan dengan naluri dasar saya untuk bertahan hidup. Gila, dan merasa putus asa tak berdaya, saya berhenti melawan, dan menerima bahwa saya adalah seorang pecandu – bahwa hidup saya benar-benar tidak terkendali, dan bahwa saya tidak berdaya atas penyakit ini. Tekad saja tidak bisa mengubah tubuh saya yang sakit ini, yang mendambakan drugs secara kompulsif. Kendali diri saya tidak bisa mengubah pikiran saya yang sakit, terobsesi dengan ide menggunakan drugs pengubah perasaan untuk lari dari kenyataan. Bahkan cita-cita tertinggi saya pun tidaklah bisa mengubah kuatnya penyakit saya – licik, berbahaya, dan benar-benar berpusat pada diri sendiri. Begitu saya dapat menerima kenyataan ketidakberdayaan saya, saya tidak perlu lagi menggunakan drugs. Penerimaan atas kondisi saya ini – ketidakberdayaan saya atas kecanduan dan tidak terkendalinya hidup saya adalah kunci untuk pemulihan saya.

Dengan bantuan dari para pecandu yang telah pulih di pertemuan-pertemuan NA, saya dapat berhenti menggunakan drugs – untuk satu menit, satu jam, dan satu hari demi satu hari. Saya masih ingin menggunakan drugs. Hidup terasa tak tertahankan tanpa drugs. Menyerah membuat saya merasa lebih putus asa dari sebelumnya, dan, untuk mengatasinya, pikiran saya mengatakan kepada saya untuk menggunakan drugs lagi. Penerimaan akan ketidakberdayaan saya dan tak terkendalinya hidup membuat saya membutuhkan kekuatan yang lebih besar dari penyakit saya untuk mengubah sifat merusak diri saya. Orang-orang yang saya temui di pertemuan mengatakan bahwa mereka telah menemukan kekuatan yang lebih besar dari kecanduan mereka dalam program NA. Orang-orang ini sudah bersih selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun dan bahkan tidak ingin menggunakan lagi. Mereka mengatakan kepada saya bahwa saya dapat kehilangan keinginan untuk menggunakan drugs dengan menjalani cara-cara program NA. Saya tidak punya pilihan selain untuk percaya pada mereka. Saya sudah mencoba pergi ke dokter, psikiater, rumah sakit, rumah sakit jiwa, mengganti pekerjaan, menikah, bercerai, semua gagal. Tampaknya tidak ada lagi harapan, tetapi dalam NA saya melihat harapan. Saya bertemu para pecandu yang pulih dari penyakit mereka. Saya percaya saya bisa belajar bagaimana hidup tanpa drugs. Di NA, saya menemukan keyakinan yang saya butuhkan untuk mulai berubah.

Pada titik itu, saya sudah berhenti menggunakan drugs dan bahkan saya tidak percaya bahwa saya bisa terus berpantang tidak menggunakan. Saya masih berpikir dan merasa seperti seorang pecandu, saya hanya tidak menggunakan drugs. Kepribadian dan karakter saya masih sama seperti yang dulu. Segala sesuatu tentang saya memperkuat keinginan untuk merusak diri. Saya perlu mengubahnya atau saya akan mulai menggunakan lagi. Saya sudah menerima kondisi saya dan percaya

bahwa saya dapat pulih. Untuk melakukannya, saya harus membuat komitmen total pada prinsip-prinsip spiritual dari program NA.

Dengan bantuan dari sponsor, saya memutuskan untuk menyerahkan kemauan dan arah kehidupan saya kepada Tuhan sebagaimana saya memahaminya. Bagi saya, ini adalah titik balik. Keputusan ini menuntut penerimaan secara terus menerus, terus meningkatkan keyakinan dan komitmen di setiap harinya untuk pemulihan. Keputusan untuk menyerahkan kemauan dan arah kehidupan saya kepada Tuhan, mengharuskan saya mencari tahu tentang diri saya dan secara aktif mencoba mengubah cara saya berhadapan dengan kenyataan. Komitmen ini membawa kejujuran dalam hidup saya. Ini adalah bagaimana program NA bekerja untuk saya: Saya menerima penyakit saya, meningkatkan keyakinan bahwa program ini dapat mengubah saya, dan membuat komitmen terhadap prinsip-prinsip spiritual pemulihan.

Tindakan kini diperlukan. Jika saya tidak berubah, saya akan sengsara dan kembali menggunakan drugs. Tindakan yang disarankan oleh program NA dapat mengubah kepribadian dan karakter saya. Saya secara jujur memeriksa diri sendiri, menuliskan apa yang telah saya lakukan dan bagaimana saya merasakannya. Saya mengungkapkan diri sepenuhnya kepada Tuhan serta kepada seorang manusia lainnya, memberi tahu semua ketakutan yang paling rahasia, kemarahan, dan kebencian saya. Dengan melakukan hal ini, masa lalu tidak lagi memiliki kendali atas hidup saya, dan saya terbebas untuk hidup sesuai dengan cita-cita saya hari ini. Saya mulai berperilaku berbeda dan menjadi siap agar Tuhan mengubah saya menjadi orang yang Dia inginkan.

Saya sudah mulai mengembangkan kepribadian yang wajar, sesuai pada kenyataan, dan memohon agar dibebaskan dari kelemahan-kelemahan saya.

Dengan mengakui kesalahan yang telah saya lakukan kepada orang lain, saya belajar bagaimana memaafkan diri sendiri dan orang lain.

Saya memeriksa perilaku saya secara teratur dan memperbaiki kesalahan saya sesegera mungkin. Saya terus-menerus mengembangkan dan memperluas rasa percaya dan keyakinan terhadap prinsip-prinsip spiritual. Saya membagikannya kepada orang lain, berbagi tentang diri saya sendiri, dan program ini, dan mencoba hidup dengan prinsip-prinsip yang sudah saya pelajari. Dua Belas Langkah ini telah membuat saya berhenti menggunakan, tak ada lagi hasrat untuk menggunakan, dan memberi saya cara hidup yang baru.

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Semua Hak Dilindungi

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel 818.773.9999 Fax 818.700.0700
www.na.org

World Service Office-Europe
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646 6012

World Service Office-Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office-Iran
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Ini adalah terjemahan literatur yang telah disetujui
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous, , , , dan The NA Way
Merek Terdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-148-6 Indonesian 1/18

WSO Catalog Item No. ID3114



Narcotics Anonymous®
Narkotik Anonimus

IP No. 14-ID

Pengalaman Seorang Pecandu dengan Penerimaan, Keyakinan, dan Komitmen