

Penerimaan Diri

Permasalahan

Kurangnya penerimaan diri adalah masalah bagi banyak pecandu yang pulih. Kekurangan ini sulit diidentifikasi dan sering tidak dikenali. Banyak dari kita yang percaya bahwa penggunaan drugs adalah satu-satunya masalah kita, menyangkal fakta bahwa hidup kita sudah tidak terkendali. Bahkan setelah kita berhenti menggunakan drugs, penyangkalan seperti ini dapat terus mengganggu kita. Banyak masalah yang kita hadapi pada masa berlangsungnya pemulihan berawal dari ketidakmampuan untuk menerima diri kita di tingkat yang lebih dalam. Kita mungkin tidak menyadari bahwa ketidaknyamanan inilah sumber masalah kita, karena sering muncul dalam bentuk lain. Kita mungkin mendapati diri kita jadi mudah marah atau gampang menghakimi, merasa kosong, depresi, atau bingung. Kita mungkin mendapati diri kita mencoba mengubah lingkungan yang ada sebagai upaya untuk menutupi rasa pedih yang kita rasakan. Dalam situasi-situasi seperti ini, pengalaman kita telah menunjukkan bahwa yang terbaik adalah melihat ke dalam sumber kekosongan kita. Sangat sering, kita mendapati kita mengecam diri kita sendiri terlalu keras, berkubang dalam perasaan benci pada diri sendiri dan penolakan diri.

Sebelum datang ke NA, kebanyakan dari kita menghabiskan seluruh hidup kita dalam penolakan diri. Kita membenci diri kita sendiri dan mencoba segala cara yang kita bisa untuk menjadi seseorang yang berbeda. Kita ingin menjadi orang selain siapa diri kita. Ketidakmampuan menerima diri sendiri, kita mencoba mendapatkan penerimaan dari orang lain. Kita ingin orang lain memberi kita kasih sayang dan

penerimaan yang tidak bisa kita berikan kepada diri kita, tapi cinta dan persahabatan kita selalu ada syaratnya. Kita akan melakukan apa pun kepada siapa saja hanya untuk mendapatkan penerimaan dan restu mereka, dan kemudian akan membenci orang-orang yang tidak memberikan apa yang kita mau.

Karena kita tidak bisa menerima diri kita sendiri, kita berharap ditolak oleh orang lain. Kita tidak akan membiarkan siapa pun dekat dengan kita karena kita takut bahwa jika mereka benar-benar mengenal kita, mereka juga akan membenci kita. Untuk melindungi diri dari kelemahan ini, kita akan menolak orang lain sebelum mereka punya kesempatan untuk menolak kita.

Dua Belas Langkah adalah jalan keluarnya

Hari ini, langkah pertama menuju penerimaan diri adalah penerimaan akan kecanduan kita. Kita harus menerima penyakit kita dan semua masalah yang dibawanya sebelum kita dapat menerima diri kita sebagai seorang manusia.

Hal berikut yang kita perlukan untuk membantu kita menuju penerimaan diri adalah keyakinan akan Kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri yang dapat mengembalikan kita kepada kewarasan. Kita tidak perlu percaya akan konsep orang-orang tertentu tentang Kekuatan yang lebih Besar itu, tapi kita perlu percaya pada konsep yang akan berhasil pada kita. Satu pemahaman spiritual tentang penerimaan diri adalah tahu bahwa tidaklah menjadi masalah saat mendapati bahwa diri kita menderitanya, pernah berbuat kesalahan, dan untuk mengetahui bahwa kita tidak sempurna.

Cara yang paling efektif untuk mendapatkan penerimaan diri adalah

melalui penerapan Dua Belas Langkah pemulihan. Sekarang kita telah percaya kepada Kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri, kita dapat bergantung pada kekuatan-Nya agar memberi kita keberanian untuk jujur dalam memeriksa kekurangan dan kelebihan kita. Meskipun kadang-kadang menyakitkan dan mungkin tampaknya tidak menghasilkan penerimaan diri, sangatlah perlu berhubungan dengan perasaan kita. Kita ingin membangun pondasi pemulihan yang kuat, dan karena itu kita perlu memeriksa tindakan dan motivasi-motivasi kita dan mulai mengubah hal-hal yang tidak dapat diterima.

Kekurangan kita adalah bagian diri kita dan hanya dapat disingkirkan jika kita mempraktikkan cara hidup program NA. Kelebihan-kelebihan kita adalah hadiah dari Kekuatan yang lebih Besar kita, dan kita belajar menggunakannya secara penuh, penerimaan diri kita akan tumbuh dan hidup kita membaik.

Terkadang kita tergelincir ke dalam sandiwara dengan harapan bahwa kita pikir kita bisa menjadi siapa kita seharusnya. Kita mungkin merasa dikuasai oleh rasa mengasihani diri sendiri dan kebanggaan, tapi dengan memperbaiki keyakinan kita pada Kekuatan yang lebih Besar, kita diberi harapan, keberanian, dan kekuatan untuk tumbuh.

Penerimaan diri memungkinkan keseimbangan dalam pemulihan kita. Kita tidak lagi harus mencari restu orang lain karena kita puas menjadi diri kita sendiri. Kita bebas bersyukur dengan kelebihan-kelebihan kita, dengan rendah hati menjauh dari kelemahan-kelemahan kita, dan menjadi pecandu yang pulih sebaik yang kita bisa. Menerima diri kita apa adanya berarti bahwa kita akan baik-baik saja, bahwa kita tidak sempurna, tetapi kita bisa membaik.

Kita harus tetap ingat bahwa kita memiliki penyakit kecanduan, dan dibutuhkan waktu yang lama untuk mencapai penerimaan diri pada tingkat yang lebih dalam. Tidak peduli seberapa buruk hidup kita dulu, kita akan selalu diterima di Persaudaraan Narkotik Anonimus.

Menerima diri kita sebagaimana adanya akan menyelesaikan masalah tentang harapan kesempurnaan manusia. Saat kita menerima diri kita sendiri, kita bisa menerima orang lain dalam hidup kita, tanpa syarat, mungkin untuk pertama kalinya. Persahabatan kita jadi mendalam dan kita merasakan kehangatan dan kepedulian yang dihasilkan dari pecandu yang berbagi pemulihan dan kehidupan baru.

Tuhan, berikanlah kami kedamaian untuk menerima hal-hal yang tidak bisa kami ubah, keberanian untuk mengubah apa yang dapat kami ubah, dan kebijaksanaan untuk dapat membedakan keduanya.

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 978-1-63380-150-9 Indonesian 1/18

WSO Catalog Item No. ID3119



Narcotics Anonymous®
Narkotik Anonimus

IP No. 19-ID

Penerimaan Diri