

NARKOTIKA ANONIM[®]

EDISI KELIMA



KANTOR LAYANAN DUNIA, INC.

VAN NUYS, CA, AS 91409

Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi
dicetak ulang untuk adaptasi dengan izin
oleh AA World Services, Inc.

Hak Cipta © 1982, 1984, 1987, 1988
Oleh World Service Office, Inc.
Semua hak dilindungi.

Diterbitkan pada tahun 1983. Edisi Ketiga 1984.
Edisi Keempat 1987. Edisi Kelima 1988.
Dicetak di Amerika Serikat

99 98 97 96 95 94 93 21 20 19 18 17
Data Katalog Perpustakaan Kongres
Narcotics Anonymous ®
Termasuk indeks.

1. Narcotics Anonymous 2. Pecandu narkotika –
Rehabilitasi – Amerika Serikat – Studi kasus.
1. Narcotics Anonymous, [DNLM: 1. Narcotics Anonymous.
2. Ketergantungan Narkotika – rehabilitasi –
narasi pribadi. WM 270 N2235]
HV5825.N28 1987 362.2'9386 86-26640

ISBN 0-912075-02-3 (*Hardcover*)
ISBN 1-55776-025-X (*Paperback*)

Nomor Katalog Perpustakaan Kongres 83-70346

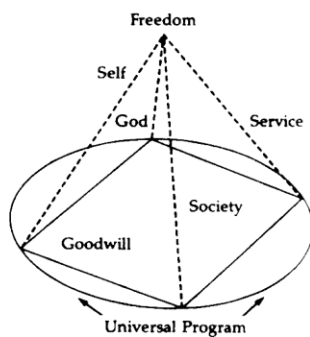
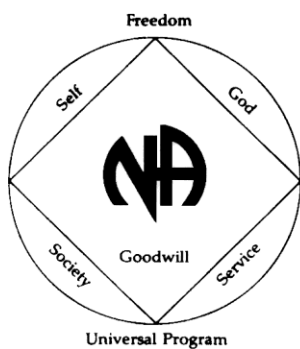


Ini adalah literatur yang disetujui oleh Konferensi NA.

Narcotics Anonymous  dan The NA Way adalah
merek dagang terdaftar milik World Service Office, Inc.

DAFTAR ISI

Simbol Kami	v
Pengantar	vi
Pengantar	xv
BUKU SATU: NARCOTICS ANONYMOUS	
<i>Bab Satu</i>	
Siapa Itu Pecandu?	3
<i>Bab Dua</i>	
Apa Itu	
Program Narcotics Anonymous?	9
<i>Bab Tiga</i>	
Mengapa Kita Ada di Sini?	13
<i>Bab Empat</i>	
Bagaimana Cara Kerjanya?	17
<i>Bab Lima</i>	
Apa yang Bisa Saya Lakukan?	52
<i>Bab Enam</i>	
Dua Belas Tradisi	58
Narcotics Anonymous	
<i>Bab Tujuh</i>	
Pemulihan dan Kambuh	75
<i>Bab Delapan</i>	
Kami Memang Pulih	85
<i>Bab Sembilan</i>	
Hanya untuk Hari Ini – Menjalani Program	91



SIMBOL KITA

Kesederhanaan adalah kunci dari simbol kami; ia meniru kesederhanaan dari persaudaraan kami. Berbagai makna okultisme dan esoterisme dapat ditemukan dalam garis-garis sederhananya, tetapi yang terpenting dalam pikiran para anggota persaudaraan adalah makna dan hubungan yang mudah dipahami.

Lingkaran luar melambangkan program universal dan menyeluruh yang memiliki ruang di dalamnya untuk semua manifestasi dari orang yang sedang pulih.

Bentuk persegi, dengan garis-garis yang jelas, mudah dilihat dan dipahami, tetapi ada bagian-bagian lain dari simbol yang tidak terlihat. Dasar persegi melambangkan Kebaikan Hati, landasan baik Persaudaraan maupun anggota masyarakat kami. Kebaikan hati terbaik diwujudkan dalam pelayanan; pelayanan yang tepat adalah “Melakukan hal yang benar dengan alasan yang benar.” Ketika Kebaikan hati mendukung dan memotivasi baik individu maupun Persaudaraan, kita menjadi utuh sepenuhnya dan bebas sepenuhnya. Mungkin stigma menjadi pecandu adalah yang terakhir hilang dari kebebasan.

Empat sisi piramida yang naik dari dasar dalam bentuk tiga dimensi mewakili Diri, Masyarakat, Pelayanan, dan Tuhan. Semua naik ke titik Kebebasan. Semua bagian terkait erat dengan kebutuhan dan tujuan pecandu yang mencari pemulihan, serta tujuan Persaudaraan; yaitu membuat pemulihan tersedia bagi semua. Semakin besar

dasar piramida (seiring kita tumbuh dalam kesatuan jumlah dan persaudaraan), semakin lebar sisi-sisinya, dan semakin tinggi titik kebebasan.

PENDAHULUAN

“Buah penuh dari usaha cinta hidup dalam panen, dan itu selalu datang pada waktunya yang tepat...”

Bahan untuk buku ini diambil dari pengalaman pribadi para pecandu dalam Persaudaraan Narcotics Anonymous. Teks Dasar ini didasarkan pada kerangka kerja yang diambil dari buku putih kami, Narcotics Anonymous. Delapan bab pertama didasarkan pada judul-judul topik dalam buku putih dan memiliki judul yang sama. Bab kesembilan, Just for Today, serta bab kesepuluh, More Will Be Revealed, telah ditambahkan. Berikut ini adalah sejarah singkat buku ini.

Narcotics Anonymous dibentuk pada Juli 1953, dengan pertemuan pertama diadakan di Southern California. Persaudaraan ini berkembang secara tidak teratur tetapi dengan cepat menyebar ke berbagai bagian Amerika Serikat. Sejak awal, kebutuhan akan sebuah buku tentang pemulihan untuk memperkuat Persaudaraan sudah jelas. Buku putih, Narcotics Anonymous, diterbitkan pada 1962. Namun, persaudaraan ini masih memiliki struktur yang minim, dan tahun 1960-an merupakan periode perjuangan. Jumlah anggota tumbuh dengan cepat untuk sementara waktu, lalu mulai menurun. Kebutuhan akan arahan yang lebih spesifik menjadi jelas. N.A. menunjukkan kematangannya pada tahun 1972, ketika Kantor Layanan Dunia (WSO) dibuka di Los Angeles. WSO telah

membawa kesatuan dan tujuan yang dibutuhkan bagi persaudaraan ini.

Pembukaan WSO membawa stabilitas pada pertumbuhan Fellowship. Saat ini, ada ribuan pertemuan di seluruh Amerika Serikat dan banyak negara asing yang dihadiri oleh pecandu yang sedang pulih. Saat ini, Kantor Layanan Dunia benar-benar melayani Fellowship global.

Narcotics Anonymous telah lama menyadari kebutuhan akan teks dasar yang lengkap tentang kecanduan—sebuah buku tentang pecandu, oleh pecandu, dan untuk pecandu.

Upaya ini diperkuat setelah pembentukan WSO dengan penerbitan *The N.A. Tree*, sebuah pamflet tentang pekerjaan layanan. Pamflet ini merupakan manual layanan asli Persaudaraan. Pamflet ini diikuti oleh volume-volume selanjutnya yang lebih komprehensif, dan kini Manual Layanan N.A. Manual ini menggambarkan struktur layanan yang mencakup sebuah

Konferensi Layanan Dunia (WSC). WSC, pada gilirannya, mencakup Komite Literatur dengan dorongan dari WSO, beberapa anggota Dewan Pengurus, dan Konferensi, pekerjaan dimulai.

Seiring dengan meningkatnya permintaan akan literatur, terutama teks yang komprehensif, Komite Literatur WSC berkembang. Pada Oktober 1979, Konferensi Literatur Dunia pertama diadakan di Wichita, Kansas, diikuti oleh konferensi di Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee; Santa Monica, California; Warren, Ohio; dan Miami, Florida.

Subkomite Literatur WSC, bekerja dalam konferensi dan secara individu, telah mengumpulkan ratusan halaman materi dari anggota dan kelompok di seluruh Fellowship.

Materi ini telah dikatalogkan, diedit, disusun, dibongkar, dan disusun kembali dengan teliti. Puluhan perwakilan daerah dan regional yang bekerja sama dengan Komite Literatur telah mengabdikan ribuan jam kerja untuk menghasilkan karya yang disajikan di sini. Namun yang lebih penting, para anggota tersebut dengan sungguh-sungguh berusaha memastikan teks yang mencerminkan "kesadaran kelompok".

Sesuai dengan semangat anonimitas, kami, Subkomite Literatur WSC, merasa pantas untuk mengucapkan terima kasih dan apresiasi khusus kepada seluruh Fellowship, terutama kepada banyak orang yang telah berkontribusi dengan materi untuk dimasukkan ke dalam buku ini. Kami merasa bahwa buku ini merupakan sintesis dari kesadaran kelompok kolektif Fellowship dan bahwa setiap ide yang diajukan telah dimasukkan ke dalam karya ini dalam bentuk tertentu.

Buku ini dimaksudkan sebagai buku teks bagi setiap pecandu yang mencari pemulihan. Sebagai pecandu, kami tahu penderitaan kecanduan, tetapi kami juga tahu kebahagiaan pemulihan yang kami temukan dalam Persaudaraan Narcotics Anonymous. Kami percaya saatnya telah tiba untuk berbagi pemulihan kami, dalam bentuk tertulis, dengan semua yang menginginkan apa yang kami temukan. Sesuai dengan itu, buku ini didedikasikan untuk memberitahu setiap pecandu:

**HARI INI SAJA, ANDA TIDAK PERLU MENGGUNAKAN
LAGI!!**

Oleh karena itu,

Dengan rasa syukur atas pemulihan kami, kami mempersembahkan buku N.A. kami kepada pelayanan kasih sayang Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Bahwa melalui pengembangan kontak sadar dengan Tuhan, tidak ada pecandu yang mencari pemulihan perlu mati tanpa kesempatan untuk menemukan cara hidup yang lebih baik.

Kami tetap menjadi pelayan yang dipercaya dengan rasa syukur dan pelayanan yang penuh kasih,

SUBKOMITE LITERATUR
KONFERENSI LAYANAN DUNIA
NARCOTICS ANONYMOUS

Kita tidak dapat mengubah sifat pecandu atau kecanduan. Kita dapat membantu mengubah kebohongan lama

“Sekali pecandu, selamanya pecandu,” dengan berusaha membuat pemulihan lebih mudah diakses. Tuhan, bantulah kami untuk mengingat perbedaan ini.

PENDAHULUAN

Buku ini adalah pengalaman bersama dari Persaudaraan Narcotics Anonymous. Kami mengundang Anda untuk membaca teks ini, berharap Anda akan memilih untuk berbagi dengan kami kehidupan baru yang telah kami temukan. Kami sama sekali belum menemukan obat untuk kecanduan. Kami hanya menawarkan rencana yang teruji untuk pemulihan harian.

Di N.A., kami mengikuti program yang diadaptasi dari Alcoholics Anonymous. Lebih dari satu juta orang telah pulih di A.A., kebanyakan dari mereka sama putus asanya dengan kecanduan alkohol seperti kami dengan narkoba. Kami berterima kasih kepada Persaudaraan A.A. yang telah menunjukkan jalan kepada kami menuju kehidupan baru.

Dua Belas Langkah Narcotics Anonymous, yang diadaptasi dari A.A., merupakan dasar program pemulihan kami. Kami hanya memperluas perspektifnya. Kami mengikuti jalan yang sama dengan satu pengecualian; identifikasi kami sebagai pecandu mencakup semua zat yang mengubah suasana hati atau mengubah pikiran. Istilah "alkoholisme" terlalu terbatas bagi kami; masalah kami bukan zat tertentu, melainkan penyakit yang disebut kecanduan. Kami percaya bahwa sebagai persaudaraan, kami telah dipandu oleh Kesadaran yang Lebih Tinggi, dan bersyukur atas arahan yang memungkinkan kami membangun program pemulihan yang terbukti efektif.

Kami datang ke Narcotics Anonymous dengan berbagai cara dan percaya bahwa faktor persamaan kami adalah

kegagalan kami untuk menghadapi kecanduan kami. Karena keragaman pecandu yang ada dalam persaudaraan kami, kami mendekati solusi yang terkandung dalam buku ini secara umum. Kami berdoa agar kami telah mencari dan menyelidiki dengan teliti, sehingga setiap pecandu yang membaca buku ini akan menemukan harapan yang telah kami temukan.

Berdasarkan pengalaman kami, kami percaya bahwa setiap pecandu, termasuk pecandu potensial, menderita penyakit yang tidak dapat disembuhkan () yang menyerang tubuh, pikiran, dan roh. Kami terjebak dalam dilema yang putus asa, dan solusinya bersifat spiritual. Oleh karena itu, buku ini akan membahas masalah-masalah spiritual.

Kami bukanlah organisasi keagamaan. Program kami adalah serangkaian prinsip spiritual melalui mana kami pulih dari keadaan pikiran dan tubuh yang tampaknya tak teratasi. Selama penyusunan karya ini, kami berdoa:

“TUHAN, berikanlah kami pengetahuan agar kami dapat menulis sesuai dengan perintah-perintah Ilahi-Mu. Tanamkanlah dalam diri kami rasa tujuan-Mu. Jadikanlah kami hamba kehendak-Mu dan berikanlah kami ikatan ketulusan, agar ini benar-benar menjadi karya-Mu, bukan karya kami—agar tidak ada pecandu di mana pun yang harus mati karena horor kecanduan.”

Segala hal yang terjadi dalam rangka pelayanan N.A. harus didorong oleh keinginan untuk menyampaikan pesan

pemulihan dengan lebih efektif kepada pecandu yang masih menderita. Itulah sebabnya kami memulai pekerjaan ini. Kita harus selalu ingat bahwa sebagai anggota individu, kelompok, dan komite pelayanan, kita tidak dan tidak boleh bersaing satu sama lain. Kita bekerja secara terpisah dan bersama-sama untuk membantu pendatang baru dan demi kebaikan bersama. Kami telah belajar, dengan susah payah, bahwa perselisihan internal melumpuhkan persaudaraan kami; hal itu menghalangi kami untuk menyediakan layanan yang diperlukan untuk pertumbuhan.

Harapan kami adalah buku ini dapat membantu pecandu yang menderita menemukan solusi yang telah kami temukan. Tujuan kami adalah tetap bersih, hanya untuk hari ini, dan menyampaikan pesan pemulihan

BUKU SATU

NARCOTICS ANONYMOUS®

*Banyak buku telah ditulis tentang sifat kecanduan.
Buku ini terutama berfokus pada sifat pemulihan.
Jika Anda seorang pecandu dan menemukan buku
ini, berikanlah diri Anda istirahat dan bacalah!*

BAB SATU

SIAPA ITU PECANDU?

Sebagian besar dari kita tidak perlu berpikir dua kali tentang pertanyaan ini. KITA TAHU! Seluruh hidup dan pikiran kita berpusat pada narkoba dalam berbagai bentuk — mendapatkan, menggunakan, dan mencari cara untuk mendapatkan lebih banyak. Kita hidup untuk menggunakan dan menggunakan untuk hidup. Sederhananya, seorang pecandu adalah pria atau wanita yang hidupnya dikendalikan oleh narkoba. Kita adalah orang-orang yang terjebak dalam penyakit yang terus-menerus dan progresif, dengan akhir yang selalu sama: penjara, lembaga, dan kematian.

Bagi kita yang telah menemukan Program Narcotics Anonymous, kita tidak perlu berpikir dua kali tentang pertanyaan: Siapa itu pecandu? Kita tahu! Berikut adalah pengalaman kita.

Sebagai pecandu, kami adalah orang-orang yang penggunaan zat apa pun yang mengubah pikiran atau suasana hati menyebabkan masalah di bidang kehidupan apa pun. Kecanduan adalah penyakit yang melibatkan lebih dari sekadar penggunaan narkoba. Beberapa dari kami percaya bahwa penyakit kami sudah ada jauh sebelum pertama kali kami menggunakan narkoba.

Sebagian besar dari kami tidak menganggap diri kami pecandu sebelum bergabung dengan Program Narcotics

Anonymous. Informasi yang kami dapatkan berasal dari orang-orang yang tidak memahami. Selama kami bisa berhenti menggunakan untuk sementara waktu, kami berpikir kami baik-baik saja. Kami fokus pada berhenti, bukan pada penggunaan. Seiring perkembangan kecanduan kami, kami semakin jarang memikirkan untuk berhenti. Hanya dalam keputusan kami bertanya pada diri sendiri, “Mungkinkah ini karena obat-obatan?”

Kami tidak memilih untuk menjadi pecandu. Kami menderita penyakit yang mengekspresikan dirinya dengan cara yang anti-sosial dan membuat deteksi, diagnosis, dan pengobatan menjadi sulit.

Penyakit kami memisahkan kami dari orang lain kecuali saat kami mendapatkan, menggunakan, dan mencari cara untuk mendapatkan lebih banyak. Kami menjadi agresif, dendam, egois, dan mementingkan diri sendiri, sehingga memisahkan diri dari dunia luar. Segala sesuatu yang tidak sepenuhnya familiar menjadi asing dan berbahaya. Dunia kami menyusut dan isolasi menjadi kehidupan kami. Kami menggunakan obat-obatan untuk bertahan hidup. Itu adalah satu-satunya cara hidup yang kami ketahui.

Beberapa dari kami menggunakan, menyalahgunakan, dan mengeksploitasi obat-obatan, namun tetap tidak menganggap diri kami sebagai pecandu. Selama ini, kami terus meyakinkan diri, “Saya bisa mengatasinya.” Kesalahpahaman kami tentang sifat kecanduan termasuk gambaran kekerasan, kejahatan jalanan, jarum suntik kotor, dan penjara.

Ketika kecanduan kami dianggap sebagai kejahatan atau kekurangan moral, kami menjadi pemberontak dan semakin terisolasi. Beberapa kenikmatan terasa hebat, tetapi pada akhirnya, hal-hal yang harus kami lakukan untuk terus menggunakan narkoba mencerminkan keputusan kami. Kami terjebak dalam cengkeraman penyakit kami. Kami dipaksa untuk bertahan hidup dengan cara apa pun. Kami memanipulasi orang dan mencoba mengendalikan segala sesuatu di sekitar kami. Kami berbohong, mencuri, menipu, dan menjual diri kami. Kami harus memiliki obat-obatan terlepas dari biayanya. Kegagalan dan ketakutan mulai memasuki hidup kami.

Salah satu aspek kecanduan kami adalah ketidakmampuan kami untuk menghadapi kehidupan sesuai dengan syarat-syaratnya. Kami mencoba narkoba dan kombinasi narkoba untuk menghadapi dunia yang tampaknya musuh. Kami bermimpi menemukan formula ajaib yang akan menyelesaikan masalah utama kami—diri kami sendiri. Faktanya, kami tidak dapat menggunakan zat apa pun yang mengubah pikiran atau suasana hati, termasuk mariyuana dan alkohol, dengan sukses. Narkoba berhenti membuat kami merasa baik.

Terkadang, kami membela kecanduan kami dan membenarkan hak kami untuk menggunakan obat-obatan, terutama ketika kami memiliki resep legal. Kami bangga dengan perilaku ilegal dan seringkali aneh yang menjadi ciri khas penggunaan obat-obatan kami. Kami “melupakan” saat-saat ketika kami duduk sendirian dan dilanda rasa takut dan belas kasihan diri. Kami terjebak dalam pola

berpikir selektif. Kami hanya mengingat pengalaman baik saat menggunakan obat-obatan. Kami membenarkan dan rasionalisasi hal-hal yang kami lakukan untuk menghindari sakit atau gila. Kami mengabaikan saat-saat ketika hidup terasa seperti mimpi buruk. Kami menghindari kenyataan kecanduan kami.

Fungsi mental dan emosional yang lebih tinggi, seperti hati nurani dan kemampuan untuk mencintai, sangat terpengaruh oleh penggunaan obat-obatan kami. Keterampilan hidup kami menurun hingga tingkat hewan. Roh kami hancur. Kemampuan untuk merasakan kemanusiaan hilang. Ini terdengar ekstrem, tetapi banyak dari kami pernah berada dalam keadaan pikiran ini.

Kita terus mencari jawaban—orang, tempat, atau benda yang akan membuat segalanya baik-baik saja. Kita kehilangan kemampuan untuk menghadapi kehidupan sehari-hari. Seiring perkembangan kecanduan kita, banyak dari kita masuk dan keluar dari lembaga-lembaga.

Pengalaman-pengalaman ini menunjukkan bahwa ada yang salah dengan hidup kita. Kita menginginkan jalan keluar yang mudah. Beberapa dari kita berpikir tentang bunuh diri. Upaya kita biasanya lemah dan hanya memperburuk perasaan tidak berharga. Kita terjebak dalam ilusi “bagaimana jika,” “seandainya,” dan “hanya sekali lagi.” Ketika kita mencari bantuan, kita hanya mencari ketiadaan rasa sakit.

Kami telah pulih secara fisik berkali-kali, hanya untuk kehilangan kesehatan itu kembali karena menggunakan narkoba lagi. Catatan kami menunjukkan bahwa tidak

mungkin bagi kami untuk menggunakan narkoba dengan sukses. Tidak peduli seberapa baik kami tampak mengendalikan diri, menggunakan narkoba selalu membuat kami jatuh tersungkur.

Seperti penyakit kronis lainnya, kecanduan dapat dihentikan. Kami sepakat bahwa tidak ada yang memalukan menjadi pecandu, asalkan kami menerima dilema kami dengan jujur dan mengambil tindakan positif. Kami bersedia mengakui tanpa ragu bahwa kami alergi terhadap obat-obatan. Akal sehat memberitahu kami bahwa kembali ke sumber alergi kami adalah hal yang gila. Pengalaman kami menunjukkan bahwa obat-obatan tidak dapat menyembuhkan penyakit kami.

Meskipun toleransi fisik dan mental berperan, banyak obat-obatan tidak memerlukan periode penggunaan yang lama untuk memicu reaksi alergi. Reaksi kita terhadap obat-obatanlah yang membuat kita menjadi pecandu, bukan seberapa banyak kita menggunakannya.

Banyak dari kita tidak menyadari bahwa kita memiliki masalah dengan obat-obatan hingga obat-obatan itu habis. Bahkan ketika orang lain memberitahu kita bahwa kita memiliki masalah, kita yakin bahwa kita benar dan dunia salah. Kami menggunakan keyakinan ini untuk membenarkan perilaku merusak diri kami. Kami mengembangkan sudut pandang yang memungkinkan kami mengejar kecanduan tanpa peduli pada kesejahteraan diri sendiri atau orang lain. Kami mulai merasa bahwa obat-obatan itu membunuh kami jauh sebelum kami bisa mengakuinya kepada orang lain. Kami menyadari bahwa

jika kami mencoba berhenti menggunakan, kami tidak bisa. Kami mencurigai bahwa kami telah kehilangan kendali atas obat-obatan dan tidak memiliki kekuatan untuk berhenti.

Hal-hal tertentu terjadi seiring kami terus menggunakan narkoba. Kami terbiasa dengan keadaan pikiran yang umum dialami oleh pecandu. Kami lupa bagaimana rasanya sebelum mulai menggunakan narkoba; kami lupa tentang etika sosial. Kami mengembangkan kebiasaan dan mannerisme yang aneh. Kami lupa cara bekerja; kami lupa cara bermain; kami lupa cara mengekspresikan diri dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Kami lupa cara merasakan.

Saat menggunakan obat-obatan, kami hidup di dunia lain. Kami hanya mengalami guncangan realitas atau kesadaran diri secara periodik. Sepertinya kami adalah dua orang instead of satu, Dr. Jekyll dan Mr. Hyde. Kami berlari-lari dan mencoba menata hidup kami sebelum penggunaan berikutnya. Terkadang kami bisa melakukannya dengan baik, tetapi kemudian, hal itu menjadi kurang penting dan lebih mustahil. Pada akhirnya, Dr. Jekyll mati dan Mr. Hyde mengambil alih.

Setiap dari kita memiliki beberapa hal yang tidak pernah kita lakukan. Kita tidak boleh membiarkan hal-hal ini menjadi alasan untuk menggunakan lagi. Beberapa dari kita merasa kesepian karena perbedaan antara kita dan anggota lain. Perasaan ini membuat sulit untuk melepaskan hubungan lama dan kebiasaan lama.

Kita semua memiliki toleransi yang berbeda terhadap rasa sakit. Beberapa pecandu perlu mencapai ekstrem yang

lebih besar daripada yang lain. Beberapa dari kita menyadari bahwa kita sudah cukup ketika kita menyadari bahwa kita terlalu sering mabuk dan hal itu mempengaruhi kehidupan sehari-hari kita.

Awalnya, kami menggunakan zat tersebut dengan cara yang tampak sosial atau setidaknya terkendali. Kami tidak menyadari bencana yang menanti di masa depan. Pada suatu titik, penggunaan kami menjadi tidak terkendali dan anti-sosial. Hal ini dimulai saat segala sesuatunya berjalan lancar, dan kami berada dalam situasi yang memungkinkan kami menggunakan zat tersebut secara sering. Ini biasanya menandai akhir dari masa-masa baik. Kami mungkin mencoba untuk mengontrol, mengganti, atau bahkan menghentikan penggunaan, tetapi kami beralih dari keadaan sukses dan kesejahteraan yang dipengaruhi obat-obatan menjadi kebangkrutan spiritual, mental, dan emosional yang total. Kecepatan penurunan ini bervariasi dari satu pecandu ke pecandu lainnya. Baik itu terjadi dalam hitungan tahun atau hari, semuanya menurun. Mereka di antara kami yang tidak mati karena penyakit ini akan berakhir di penjara, lembaga kesehatan mental, atau mengalami demoralisasi total seiring perkembangan penyakit.

Narkoba memberi kita perasaan bahwa kita bisa menangani situasi apa pun yang mungkin terjadi. Namun, kita menyadari bahwa penggunaan narkoba sebagian besar bertanggung jawab atas beberapa situasi terburuk yang kita alami. Beberapa dari kita mungkin akan menghabiskan sisa hidup di penjara karena kejahatan terkait narkoba.

Kita harus mencapai titik terendah sebelum bersedia berhenti. Kita akhirnya termotivasi untuk mencari bantuan pada tahap akhir kecanduan kita. Saat itu, lebih mudah bagi kita untuk melihat kehancuran, bencana, dan ilusi dari penggunaan narkoba. Lebih sulit untuk menyangkal kecanduan kita ketika masalah-masalah itu menatap kita langsung.

Beberapa dari kita pertama kali melihat dampak kecanduan pada orang-orang terdekat kita. Kita sangat bergantung pada mereka untuk menjalani hidup. Kita merasa marah, kecewa, dan terluka ketika mereka menemukan minat, teman, dan orang-orang terkasih lainnya. Kita menyesali masa lalu, takut akan masa depan, dan tidak terlalu senang dengan masa kini. Setelah bertahun-tahun mencari, kita lebih tidak bahagia dan kurang puas daripada saat semuanya dimulai.

Kecanduan kita menjerat kita. Kita menjadi tawanan pikiran kita sendiri dan dihukum oleh rasa bersalah kita sendiri. Kita menyerah pada harapan bahwa kita akan pernah berhenti menggunakan narkoba. Upaya kita untuk tetap bersih selalu gagal, menyebabkan kita menderita dan sengsara.

Sebagai pecandu, kami menderita penyakit yang tidak dapat disembuhkan bernama kecanduan. Penyakit ini kronis, progresif, dan mematikan. Namun, penyakit ini dapat diobati. Kami merasa bahwa setiap individu harus menjawab pertanyaan, “Apakah saya seorang pecandu?” Bagaimana kami mendapatkan penyakit ini tidak penting bagi kami saat ini. Kami fokus pada pemulihan.

Kami mulai mengobati kecanduan kami dengan tidak menggunakan narkoba. Banyak dari kami mencari jawaban tetapi gagal menemukan solusi yang efektif hingga kami menemukan satu sama lain. Setelah kami mengidentifikasi diri sebagai pecandu, bantuan menjadi mungkin. Kami dapat melihat sedikit dari diri kami dalam setiap pecandu dan melihat sedikit dari mereka dalam diri kami. Wawasan ini memungkinkan kami untuk saling membantu. Masa depan kami tampak putus asa hingga kami menemukan pecandu yang bersih dan bersedia berbagi dengan kami. Penolakan terhadap kecanduan kami membuat kami tetap sakit, tetapi pengakuan jujur kami tentang kecanduan memungkinkan kami untuk berhenti menggunakan. Orang-orang dari Narcotics Anonymous memberitahu kami bahwa mereka adalah pecandu yang sedang pulih dan telah belajar hidup tanpa obat-obatan. Jika mereka bisa melakukannya, kami pun bisa.

Pilihan-pilihan selain pemulihan hanyalah penjara, lembaga, kemerosotan, dan kematian. Sayangnya, penyakit kita membuat kita menyangkal kecanduan kita. Jika Anda seorang pecandu, Anda dapat menemukan cara hidup baru melalui Program N.A. Kami menjadi sangat bersyukur dalam perjalanan pemulihan kami. Melalui abstinensi dan dengan menjalankan Dua Belas Langkah Narcotics Anonymous, hidup kami menjadi berguna.

Kami menyadari bahwa kami tidak pernah sembuh, dan bahwa kami membawa penyakit ini dalam diri kami sepanjang hidup. Kami memiliki penyakit, tetapi kami pulih. Setiap hari kami diberi kesempatan lain. Kami yakin

Siapa yang disebut pecandu?

bahwa hanya ada satu cara bagi kami untuk hidup, dan itu adalah cara N.A.

BAB DUA

APA ITU

PROGRAM NARCOTICS

ANONYMOUS?

N.A. adalah perkumpulan nirlaba atau masyarakat pria dan wanita yang bagi mereka narkoba telah menjadi masalah besar. Kami adalah pecandu yang pulih yang bertemu secara teratur untuk saling membantu tetap bersih. Ini adalah program abstinensi total dari semua narkoba. Hanya ada satu syarat keanggotaan, yaitu keinginan untuk berhenti menggunakan. Kami menyarankan agar Anda tetap terbuka pikiran dan memberi diri Anda kesempatan. Program kami adalah seperangkat prinsip yang ditulis dengan sederhana sehingga dapat diikuti dalam kehidupan sehari-hari. Hal terpenting tentang prinsip-prinsip ini adalah bahwa mereka bekerja.

Tidak ada syarat tersembunyi di N.A. Kami tidak berafiliasi dengan organisasi lain, tidak ada biaya pendaftaran atau iuran, tidak ada janji yang harus ditandatangani, dan tidak ada janji yang harus dibuat kepada siapa pun. Kami tidak terhubung dengan kelompok politik, agama, atau penegak hukum, dan tidak berada di bawah pengawasan kapan pun. Siapa pun dapat bergabung dengan kami, tanpa memandang usia,

ras, identitas seksual, keyakinan, agama, atau ketidakberagamaan.

Kami tidak tertarik pada apa atau seberapa banyak Anda menggunakan narkoba, siapa koneksi Anda, apa yang Anda lakukan di masa lalu, seberapa banyak atau sedikit yang Anda miliki, tetapi hanya pada apa yang ingin Anda lakukan tentang masalah Anda dan bagaimana kami dapat membantu. Orang baru adalah orang paling penting di setiap pertemuan, karena kami hanya dapat mempertahankan apa yang kami miliki dengan memberikannya kepada orang lain. Kami telah belajar dari pengalaman kelompok kami bahwa mereka yang terus datang ke pertemuan kami secara teratur tetap bersih.

Narcotics Anonymous adalah perkumpulan pria dan wanita yang belajar hidup tanpa narkoba. Kami adalah organisasi nirlaba dan tidak memungut iuran atau biaya apa pun. Setiap dari kami telah membayar harga keanggotaan. Kami telah membayar hak untuk pulih dengan rasa sakit kami.

Meskipun menghadapi segala rintangan, kami adalah pecandu yang bertemu secara teratur. Kami merespons berbagi yang jujur dan mendengarkan cerita anggota kami untuk pesan pemulihan. Kami menyadari bahwa ada harapan bagi kami akhirnya.

Kami menggunakan alat-alat yang telah berhasil bagi pecandu lain yang telah belajar di N.A. untuk hidup tanpa narkoba. Dua Belas Langkah adalah alat positif yang membuat pemulihan kami mungkin. Tujuan utama kami adalah tetap bersih dan menyampaikan pesan kepada

pecandu yang masih menderita. Kami bersatu oleh masalah bersama kami, yaitu kecanduan. Dengan bertemu, berbicara, dan membantu pecandu lain, kami dapat tetap bersih. Orang baru adalah orang paling penting dalam setiap pertemuan, karena kami hanya dapat mempertahankan apa yang kami miliki dengan memberikannya kepada orang lain. Narcotics Anonymous memiliki puluhan tahun pengalaman dengan ratusan ribu pecandu. Pengalaman langsung dalam semua fase penyakit dan pemulihan ini memiliki nilai terapeutik yang tak tertandingi. Kami di sini untuk berbagi secara bebas dengan setiap pecandu yang ingin pulih.

Pesan pemulihan kami didasarkan pada pengalaman kami. Sebelum bergabung dengan Fellowship, kami menghabiskan tenaga mencoba menggunakan narkoba dengan sukses dan bertanya-tanya apa yang salah dengan kami. Setelah bergabung dengan N.A., kami menemukan diri kami di antara kelompok orang yang sangat istimewa yang telah menderita seperti kami dan menemukan pemulihan. Dalam pengalaman mereka yang dibagikan secara bebas, kami menemukan harapan untuk diri kami sendiri. Jika program ini berhasil untuk mereka, maka akan berhasil untuk kami.

Syarat satu-satunya untuk keanggotaan adalah keinginan untuk berhenti menggunakan narkoba. Kami telah melihat program ini berhasil bagi setiap pecandu yang jujur dan tulus ingin berhenti. Kami tidak perlu bersih saat datang ke sini, tetapi setelah pertemuan pertama, kami menyarankan agar pendatang baru terus datang kembali dan datang dalam

keadaan bersih. Kami tidak perlu menunggu overdosis atau hukuman penjara untuk mendapatkan bantuan dari Narcotics Anonymous. Kecanduan bukanlah kondisi yang putus asa tanpa harapan pemulihan.

Kami bertemu dengan pecandu seperti kami yang sudah bersih. Kami melihat, mendengarkan, dan menyadari bahwa mereka telah menemukan cara untuk hidup dan menikmati hidup tanpa narkoba. Kami tidak perlu menerima batasan masa lalu. Kami dapat mengkaji dan mengkaji ulang ide-ide lama kami. Kami dapat terus memperbaiki ide-ide lama kami atau menggantinya dengan yang baru. Kami adalah pria dan wanita yang telah menyadari dan mengakui bahwa kami tidak berdaya terhadap kecanduan kami. Ketika kami menggunakan narkoba, kami kalah. Ketika kami menyadari bahwa kami tidak dapat hidup dengan atau tanpa narkoba, kami mencari bantuan melalui N.A., daripada memperpanjang penderitaan kami. Program ini bekerja seperti keajaiban dalam hidup kami. Kami menjadi orang yang berbeda. Melakukan langkah-langkah dan mempertahankan abstinensi memberi kami istirahat harian dari hukuman hidup yang kami timpakan pada diri sendiri. Kami menjadi bebas untuk hidup.

Kami ingin tempat pemulihan kami menjadi tempat yang aman, bebas dari pengaruh luar. Untuk melindungi Fellowship, kami bersikeras agar tidak ada obat-obatan atau alat-alat terkait yang dibawa ke pertemuan mana pun.

Kami merasa sepenuhnya bebas untuk mengekspresikan diri di dalam Persaudaraan, karena lembaga penegak

hukum tidak terlibat. Pertemuan kami memiliki atmosfer empati. Sesuai dengan prinsip pemulihan, kami berusaha tidak menghakimi, menggeneralisasi, atau memoralisasi satu sama lain. Kami tidak direkrut dan keanggotaan tidak dikenakan biaya. N.A. tidak menyediakan konseling atau layanan sosial.

Pertemuan kami adalah proses identifikasi, harapan, dan berbagi. Jantung N.A. berdetak ketika dua pecandu berbagi pemulihan mereka. Apa yang kami lakukan menjadi nyata bagi kami ketika kami berbagi. Hal ini terjadi pada skala yang lebih besar dalam pertemuan rutin kami. Pertemuan terjadi ketika dua atau lebih pecandu berkumpul untuk saling membantu tetap bersih.

Di awal pertemuan, kami membaca literatur N.A. yang tersedia untuk siapa saja. Beberapa pertemuan memiliki pembicara, diskusi topik, atau keduanya. Pertemuan tertutup ditujukan untuk pecandu atau mereka yang merasa mungkin memiliki masalah narkoba. Pertemuan terbuka menyambut siapa saja yang ingin merasakan persaudaraan kami. Suasana pemulihan dilindungi oleh Dua Belas Tradisi kami. Kami sepenuhnya mandiri melalui kontribusi sukarela dari anggota kami. Terlepas dari di mana pertemuan berlangsung, kami tetap tidak berafiliasi. Pertemuan menyediakan tempat untuk berkumpul dengan sesama pecandu. Yang kami butuhkan hanyalah dua pecandu, saling peduli dan berbagi, untuk mengadakan pertemuan.

Kami membiarkan ide-ide baru mengalir ke dalam diri kami. Kami mengajukan pertanyaan. Kami berbagi apa

yang telah kami pelajari tentang hidup tanpa obat-obatan terlarang. Meskipun prinsip-prinsip Dua Belas Langkah mungkin terasa aneh bagi kami pada awalnya, hal terpenting tentang mereka adalah bahwa mereka bekerja. Program kami adalah cara hidup. Kami belajar nilai-nilai prinsip spiritual seperti penyerahan diri, kerendahan hati, dan pelayanan melalui membaca literatur N.A., menghadiri pertemuan, dan menjalankan langkah-langkah tersebut. Kami menemukan bahwa hidup kami secara bertahap membaik, jika kami mempertahankan abstinensi dari zat-zat yang mengubah pikiran dan suasana hati, serta menjalankan Dua Belas Langkah untuk mempertahankan pemulihan kami. Hidup sesuai program ini memberi kami hubungan dengan Kekuatan yang lebih besar dari diri kami, memperbaiki kelemahan, dan mengarahkan kami untuk membantu orang lain. Di mana ada kesalahan, program ini mengajarkan kami semangat pengampunan.

Banyak buku telah ditulis tentang sifat kecanduan. Buku ini berfokus pada sifat pemulih . Jika Anda seorang pecandu dan menemukan buku ini, berikanlah diri Anda kesempatan dan bacalah

BAB TIGA

KENAPA KITA ADA DI SINI?

Sebelum bergabung dengan Persaudaraan N.A., kami tidak mampu mengelola hidup kami sendiri. Kami tidak dapat hidup dan menikmati hidup seperti orang lain. Kita harus memiliki sesuatu yang berbeda dan kita berpikir telah menemukannya dalam narkoba. Kita menempatkan penggunaan narkoba di atas kesejahteraan keluarga kita, istri, suami, dan anak-anak kita. Kita harus memiliki narkoba dengan segala cara. Kita telah merugikan banyak orang, tetapi yang paling parah adalah kita merugikan diri sendiri. Melalui ketidakmampuan kita untuk menerima tanggung jawab pribadi, kita sebenarnya menciptakan masalah kita sendiri. Kita tampaknya tidak mampu menghadapi hidup sesuai dengan syaratnya sendiri.

Sebagian besar dari kami menyadari bahwa dalam kecanduan kami, kami perlahan-lahan melakukan bunuh diri, tetapi kecanduan adalah musuh yang licik bagi kehidupan sehingga kami kehilangan kekuatan untuk melakukan apa pun tentangnya. Banyak dari kami berakhir di penjara, atau mencari bantuan melalui obat-obatan, agama, dan psikiatri. Tidak ada metode ini yang cukup bagi kami. Penyakit kami selalu kambuh atau terus

berkembang hingga, dalam keputusan, kami mencari bantuan satu sama lain di Narcotics Anonymous.

Setelah bergabung dengan N.A., kita menyadari bahwa kita adalah orang-orang yang sakit. Kita menderita penyakit yang tidak ada obatnya. Namun, penyakit ini dapat dihentikan pada suatu titik, dan pemulihan menjadi mungkin.

Kami adalah pecandu yang mencari pemulihan. Kami menggunakan narkoba untuk menutupi perasaan kami, dan melakukan apa pun yang diperlukan untuk mendapatkan narkoba. Banyak dari kami bangun dalam keadaan sakit, tidak mampu bekerja, atau pergi ke kerja dalam keadaan mabuk (). Banyak dari kami mencuri untuk mendukung kebiasaan kami. Kami menyakiti orang-orang yang kami cintai. Kami melakukan semua hal ini dan berkata pada diri sendiri, “Saya bisa mengatasinya.” Kami mencari jalan keluar. Kami tidak bisa menghadapi kehidupan sesuai dengan syarat-syaratnya. Pada awalnya, menggunakan narkoba terasa menyenangkan. Bagi kami, menggunakan narkoba menjadi kebiasaan dan akhirnya menjadi kebutuhan untuk bertahan hidup. Progresi penyakit ini tidak terlihat oleh kami. Kami terus berjalan di jalan kehancuran, tanpa menyadari ke mana hal itu akan membawa kami. Kami adalah pecandu dan tidak menyadarinya. Melalui narkoba, kami mencoba menghindari kenyataan, rasa sakit, dan penderitaan. Ketika efek narkoba hilang, kami menyadari bahwa masalah kami tetap ada dan semakin

parah. Kami mencari pelarian dengan menggunakan narkoba lagi dan lagi—lebih banyak narkoba, lebih sering.

Kami mencari bantuan dan tidak menemukannya. Seringkali dokter tidak memahami dilema kami. Mereka mencoba membantu dengan memberikan obat-obatan. Suami, istri, dan orang-orang terkasih kami memberikan apa yang mereka miliki dan mengurus diri mereka sendiri dengan harapan kami akan berhenti menggunakan narkoba atau menjadi lebih baik. Kami mencoba mengganti satu obat dengan obat lain, tetapi hal ini hanya memperpanjang penderitaan kami. Kami mencoba membatasi penggunaan obat-obatan hanya untuk keperluan sosial, tetapi upaya ini tidak berhasil. Tidak ada yang namanya pecandu sosial. Beberapa dari kami mencari jawaban melalui gereja, agama, atau aliran keagamaan. Beberapa mencari penyembuhan melalui perubahan geografis. Kami menyalahkan lingkungan dan situasi hidup kami atas masalah kami. Upaya untuk menyembuhkan masalah kami dengan pindah memberi kami kesempatan untuk memanfaatkan orang baru. Beberapa dari kami mencari pengakuan melalui seks atau perubahan teman. Perilaku mencari pengakuan ini membawa kami lebih dalam ke dalam kecanduan kami. Beberapa dari kami mencoba pernikahan, perceraian, atau penelantaran. Terlepas dari apa yang kami coba, kami tidak dapat melarikan diri dari penyakit kami.

Kita mencapai titik dalam hidup kita di mana kita merasa seperti kasus yang tak terselamatkan. Kita tidak memiliki nilai bagi keluarga, teman, atau di tempat kerja.

Banyak dari kita menganggur dan tidak layak dipekerjakan. Bentuk kesuksesan apa pun terasa menakutkan dan asing. Kita tidak tahu harus berbuat apa. Seiring rasa benci diri yang semakin kuat, kita membutuhkan lebih banyak lagi untuk menyembunyikan perasaan kita. Kita lelah dan muak dengan rasa sakit dan masalah. Kita merasa takut dan lari dari rasa takut itu. Tidak peduli seberapa jauh kita berlari, rasa takut selalu menyertai kita. Kita merasa putus asa, tidak berguna, dan tersesat. Kegagalan telah menjadi cara hidup kita, dan harga diri kita tidak ada. Mungkin perasaan paling menyakitkan adalah keputusan. Isolasi dan penolakan terhadap kecanduan kita membuat kita terus berjalan di jalan yang menurun. Harapan untuk sembuh hilang. Ketidakberdayaan, kekosongan, dan rasa takut menjadi cara hidup kita. Kami adalah kegagalan total. Perubahan kepribadian adalah apa yang kami butuhkan. Perubahan dari pola hidup yang merusak diri sendiri menjadi necessity. Ketika kami berbohong, menipu, atau mencuri, kami merendahkan diri kami sendiri di mata kami sendiri. Kami sudah muak dengan penghancuran diri. Kami merasakan ketidakberdayaan kami. Ketika tidak ada yang meredakan paranoia dan ketakutan kami, kami mencapai titik terendah dan siap untuk meminta bantuan.

Kami mencari jawaban ketika kami menghubungi dan menemukan Narcotics Anonymous. Kami datang ke pertemuan N.A. pertama kami dalam keadaan kalah dan tidak tahu apa yang diharapkan. Setelah duduk dalam pertemuan, atau beberapa pertemuan, kami mulai merasa bahwa orang-orang peduli dan bersedia membantu.

Meskipun pikiran kami mengatakan bahwa kami tidak akan pernah berhasil, orang-orang dalam Fellowship memberi kami harapan dengan bersikeras bahwa kami dapat pulih. Kami menemukan bahwa tidak peduli apa pun pikiran atau tindakan kami di masa lalu, orang lain juga pernah merasakan dan melakukan hal yang sama. Di tengah sesama pecandu, kami menyadari bahwa kami tidak sendirian lagi. Pemulihan terjadi di pertemuan-pertemuan kami. Hidup kami dipertaruhkan. Kami menemukan bahwa dengan menempatkan pemulihan sebagai prioritas utama, program ini bekerja. Kami menghadapi tiga kenyataan yang mengganggu:

1. Kami tidak berdaya terhadap kecanduan dan hidup kami tidak terkendali;
2. Meskipun kami tidak bertanggung jawab atas penyakit kami, kami bertanggung jawab atas pemulihan kami;
3. Kita tidak bisa lagi menyalahkan orang, tempat, dan benda atas kecanduan kita. Kita harus menghadapi masalah dan perasaan kita.

Senjata utama untuk pemulihan adalah pecandu yang sedang pulih. Kami fokus pada pemulihan dan perasaan, bukan apa yang telah kami lakukan di masa lalu. Teman lama, tempat, dan ide seringkali menjadi ancaman bagi pemulihan kami. Kami perlu mengubah teman bermain, tempat bermain, dan mainan kami.

Ketika kita menyadari bahwa kita tidak mampu hidup tanpa obat-obatan, beberapa dari kita segera mengalami

depresi, kecemasan, permusuhan, dan rasa dendam. Frustrasi kecil, kegagalan minor, dan kesepian sering membuat kita merasa bahwa kita tidak membaik. Kita menyadari bahwa kita menderita penyakit, bukan dilema moral. Kita dalam keadaan kritis, bukan buruk tanpa harapan. Penyakit kita hanya dapat dihentikan melalui abstinensi.

Hari ini, kita mengalami berbagai macam perasaan. Sebelum bergabung dengan Fellowship, kita hanya merasa gembira atau depresi. Rasa negatif tentang diri kita telah digantikan oleh kepedulian positif terhadap orang lain. Jawaban diberikan, dan masalah diselesaikan. Merasa manusia lagi adalah anugerah yang besar.

Betapa berbeda dengan cara kita dulu! Kita tahu Program N.A. bekerja. Program ini meyakinkan kita bahwa kita perlu mengubah diri sendiri, bukan mencoba mengubah orang dan situasi di sekitar kita. Kami menemukan peluang baru. Kami menemukan rasa harga diri. Kami belajar menghormati diri sendiri. Ini adalah program untuk belajar. Dengan mengikuti langkah-langkah, kami menerima kehendak Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Penerimaan membawa pemulihan. Kami kehilangan rasa takut terhadap hal yang tidak diketahui. Kami dibebaskan.

BAB EMPAT

BAGAIMANA CARANYA

Jika Anda ingin apa yang kami tawarkan dan bersedia berusaha untuk mendapatkannya, maka Anda siap untuk mengambil langkah-langkah tertentu. Inilah prinsip-prinsip yang membuat pemulihan kami mungkin.

- 1. Kami mengakui bahwa kami tidak berdaya terhadap kecanduan kami, bahwa hidup kami telah menjadi tidak terkendali.*
- 2. Kami mulai percaya bahwa Kekuatan yang lebih besar dari diri kami dapat memulihkan kami ke keadaan sehat.*
- 3. Kami membuat keputusan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kami kepada perawatan Tuhan sebagaimana kami memahaminya.*
- 4. Kami membuat inventaris moral yang jujur dan tanpa rasa takut tentang diri kami.*
- 5. Kami mengakui kepada Tuhan, kepada diri kami sendiri, dan kepada orang lain sifat sebenarnya dari kesalahan kami.*
- 6. Kami sepenuhnya siap untuk membiarkan Tuhan menghilangkan semua kekurangan karakter kami.*
- 7. Kami dengan rendah hati memohon kepada-Nya untuk menghilangkan kelemahan-kelemahan kami.*
- 8. Kami membuat daftar semua orang yang telah kami lukai, dan menjadi bersedia untuk*

memperbaiki kesalahan kami kepada mereka semua.

- 9. Kami melakukan perbaikan langsung kepada orang-orang tersebut sejauh mungkin, kecuali jika hal itu akan menyakiti mereka atau orang lain.*
- 10. Kami terus melakukan evaluasi diri dan segera mengakui kesalahan kami ketika kami salah.*
- 11. Kami berusaha melalui doa dan meditasi untuk meningkatkan kontak sadar kami dengan Tuhan sebagaimana kami memahaminya, berdoa hanya untuk pengetahuan akan kehendak-Nya bagi kami dan kekuatan untuk melaksanakannya.*
- 12. Setelah mengalami kebangkitan spiritual sebagai hasil dari langkah-langkah ini, kami berusaha menyampaikan pesan ini kepada para pecandu dan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam segala urusan kami*

Ini terdengar seperti tugas yang berat, dan kami tidak bisa melakukannya sekaligus. Kami tidak menjadi pecandu dalam sehari, jadi ingatlah—lakukan dengan perlahan.

Ada satu hal yang lebih dari segalanya yang akan menghancurkan kita dalam pemulihan kita; ini adalah sikap acuh tak acuh atau intoleransi terhadap prinsip-prinsip spiritual. Tiga di antaranya yang tak tergantikan adalah kejujuran, keterbukaan pikiran, dan kemauan. Dengan ini, kita sudah berada di jalur yang benar.

Kami merasa bahwa pendekatan kami terhadap penyakit kecanduan sepenuhnya realistis, karena

nilai terapeutik seorang pecandu membantu pecandu lain tidak ada duanya. Kami merasa bahwa cara kami praktis, karena seorang pecandu dapat memahami dan membantu pecandu lain dengan lebih baik. Kami percaya bahwa semakin cepat kita menghadapi masalah kita dalam masyarakat, dalam kehidupan sehari-hari, semakin cepat kita menjadi anggota masyarakat yang dapat diterima, bertanggung jawab, dan produktif.

Satu-satunya cara untuk menghindari kambuhnya kecanduan aktif adalah tidak mengambil obat terlarang pertama. Jika Anda seperti kami, Anda tahu bahwa satu saja sudah terlalu banyak dan seribu pun tidak cukup. Kami sangat menekankan hal ini, karena kami tahu bahwa ketika kami menggunakan obat terlarang dalam bentuk apa pun, atau mengganti satu dengan yang lain, kami melepaskan kecanduan kami kembali.

Menganggap alkohol berbeda dari obat-obatan lain telah menyebabkan banyak pecandu kambuh. Sebelum kami bergabung dengan N.A., banyak dari kami memandang alkohol secara terpisah, tetapi kami tidak boleh bingung tentang hal ini. Alkohol adalah obat-obatan. Kami adalah orang-orang dengan penyakit kecanduan yang harus menjauhi semua obat-obatan untuk sembuh.

Ini adalah beberapa pertanyaan yang telah kita tanyakan pada diri sendiri: Apakah kita yakin ingin berhenti

menggunakan? Apakah kita memahami bahwa kita tidak memiliki kendali nyata atas obat-obatan? Apakah kita menyadari bahwa pada akhirnya, kita tidak menggunakan obat-obatan—mereka yang menggunakan kita? Apakah penjara dan lembaga-lembaga mengambil alih pengelolaan hidup kita pada waktu-waktu tertentu? Apakah kita sepenuhnya menerima fakta bahwa setiap upaya kita untuk berhenti menggunakan atau mengendalikan penggunaan kita gagal? Apakah kita tahu bahwa kecanduan kita mengubah kita menjadi orang yang tidak kita inginkan: orang yang tidak jujur, penipu, dan egois yang bertentangan dengan diri sendiri dan sesama manusia? Apakah kita benar-benar percaya bahwa kita telah gagal sebagai pengguna obat-obatan?

Ketika kita menggunakan narkoba, kenyataan menjadi begitu menyakitkan sehingga lupa diri menjadi pilihan yang lebih baik. Kita berusaha menyembunyikan rasa sakit kita dari orang lain. Kita mengisolasi diri dan hidup di penjara yang kita bangun dengan kesepian. Melalui keputusan ini, kita mencari bantuan di Narcotics Anonymous. Ketika kita datang ke N.A., kita secara fisik, mental, dan spiritual bangkrut. Kita telah menderita begitu lama sehingga kita bersedia melakukan apa saja untuk tetap bersih.

Harapan kita satu-satunya adalah hidup sesuai contoh mereka yang telah menghadapi dilema kita dan menemukan jalan keluar. Terlepas dari siapa kita, dari mana kita berasal, atau apa yang telah kita lakukan, kita diterima di N.A. Kecanduan kita memberi kita dasar bersama untuk saling memahami.

Sebagai hasil dari menghadiri beberapa pertemuan, kita mulai merasa seperti akhirnya memiliki tempat untuk bernaung. Di pertemuan-pertemuan inilah kita diperkenalkan dengan Dua Belas Langkah Narcotics Anonymous. Kita belajar untuk menjalankan langkah-langkah tersebut sesuai urutan yang tertulis dan menggunakannya secara harian. Langkah-langkah ini adalah solusi kita. Mereka adalah perlengkapan bertahan hidup kita. Mereka adalah pertahanan kita terhadap kecanduan, yang merupakan penyakit mematikan. Langkah-langkah kita adalah prinsip-prinsip yang membuat pemulihan kita mungkin.

LANGKAH PERTAMA

“Kami mengakui bahwa kami tidak berdaya terhadap kecanduan kami, bahwa hidup kami telah menjadi tidak terkendali.”

Tidak peduli apa atau seberapa banyak yang kami gunakan. Di Narcotics Anonymous, tetap bersih harus menjadi prioritas utama. Kami menyadari bahwa kami tidak dapat menggunakan narkoba dan hidup. Ketika kami mengakui ketidakberdayaan kami dan ketidakmampuan kami untuk mengendalikan hidup kami sendiri, kami membuka pintu menuju pemulihan. Tidak ada yang dapat meyakinkan kami bahwa kami adalah pecandu. Ini adalah pengakuan yang harus kami buat sendiri. Ketika beberapa dari kami ragu, kami bertanya pada diri sendiri: “Apakah saya dapat mengendalikan penggunaan zat-zat yang mengubah pikiran atau suasana hati?”

Sebagian besar pecandu akan menyadari bahwa kontrol itu mustahil begitu disarankan. Apa pun hasilnya, kami menemukan bahwa kami tidak dapat mengontrol penggunaan obat-obatan untuk waktu yang lama.

Ini jelas menunjukkan bahwa seorang pecandu tidak memiliki kendali atas obat-obatan. Ketidakberdayaan berarti menggunakan obat-obatan melawan kehendak kita. Jika kita tidak bisa berhenti menggunakan, bagaimana kita bisa mengatakan bahwa kita memiliki kendali? Ketidakmampuan untuk berhenti menggunakan, bahkan dengan kemauan yang paling kuat dan keinginan yang paling tulus, adalah apa yang kita maksud ketika kita mengatakan, “Kita sama sekali tidak memiliki pilihan.” Namun, kita memiliki pilihan setelah kita berhenti mencoba membenarkan penggunaan kita.

Kita tidak masuk ke dalam Persaudaraan ini dengan penuh cinta, kejujuran, keterbukaan, atau kemauan. Kita mencapai titik di mana kita tidak bisa lagi melanjutkan penggunaan karena rasa sakit fisik, mental, dan spiritual. Ketika kita dikalahkan, kita menjadi bersedia.

Ketidakmampuan kita untuk mengendalikan penggunaan obat-obatan adalah gejala dari penyakit kecanduan. Kita tidak berdaya tidak hanya terhadap obat-obatan (), tetapi juga terhadap kecanduan itu sendiri. Kita perlu mengakui fakta ini untuk sembuh. Kecanduan adalah penyakit fisik, mental, dan spiritual yang mempengaruhi setiap aspek kehidupan kita.

Aspek fisik dari penyakit kami adalah penggunaan narkoba yang kompulsif: ketidakmampuan untuk berhenti

menggunakan setelah kami mulai. Aspek mental dari penyakit kami adalah obsesi, atau keinginan yang tak terkendali untuk menggunakan, bahkan ketika kami menghancurkan hidup kami. Aspek spiritual dari penyakit kami adalah kesombongan diri yang total. Kita merasa bisa berhenti kapan saja, meskipun semua bukti menunjukkan sebaliknya. Penolakan, penggantian, rasionalisasi, pembenaran, ketidakpercayaan terhadap orang lain, rasa bersalah, malu, kelalaian, degradasi, isolasi, dan kehilangan kontrol adalah semua akibat dari penyakit kita. Penyakit kita progresif, tidak dapat disembuhkan, dan mematikan. Sebagian besar dari kita lega mengetahui bahwa kita menderita penyakit, bukan kekurangan moral.

Kita tidak bertanggung jawab atas penyakit kita, tetapi kita bertanggung jawab atas pemulihan kita. Sebagian besar dari kita mencoba berhenti menggunakan obat-obatan sendiri, tetapi kita tidak mampu hidup dengan atau tanpa obat-obatan. Akhirnya kita menyadari bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita.

Banyak dari kita mencoba berhenti menggunakan obat-obatan hanya dengan kekuatan kehendak. Tindakan ini hanyalah solusi sementara. Kita menyadari bahwa kekuatan kehendak saja tidak akan berhasil dalam jangka panjang. Kita mencoba berbagai pengobatan lain—psikiater, rumah sakit, rumah pemulihan, pasangan, kota baru, pekerjaan baru. Segala upaya yang kita lakukan gagal. Kita mulai menyadari bahwa kita telah membenarkan hal-hal yang paling tidak masuk akal untuk membenarkan kekacauan yang kita buat dalam hidup kita dengan obat-obatan.

Sampai kita melepaskan keraguan kita, apa pun bentuknya, dasar pemulihan kita berada dalam bahaya. Keraguan merampas manfaat yang ditawarkan program ini. Dengan melepaskan semua keraguan, kita menyerah. Hanya dengan menyerah (), kita dapat dibantu untuk pulih dari penyakit kecanduan.

Sekarang, pertanyaannya adalah: “Jika kita tidak berdaya, bagaimana Narcotics Anonymous dapat membantu?” Kita mulai dengan meminta bantuan. Fondasi program kita adalah pengakuan bahwa kita, dengan kekuatan kita sendiri, tidak memiliki kuasa atas kecanduan. Ketika kita dapat menerima fakta ini, kita telah menyelesaikan bagian pertama dari Langkah Satu. Pengakuan kedua harus dibuat sebelum fondasi kita lengkap.

Jika kita berhenti di sini, kita hanya akan mengetahui setengah kebenaran. Kita ahli dalam memanipulasi kebenaran. Di satu sisi, kita berkata, “Ya, saya tidak berdaya atas kecanduan saya,” dan di sisi lain, “Ketika hidup saya teratur, saya bisa mengendalikan obat-obatan.” Pikiran dan tindakan semacam itu membawa kita kembali ke kecanduan aktif.

Tidak pernah terlintas dalam pikiran kita untuk bertanya, “Jika kita tidak bisa mengendalikan kecanduan kita, bagaimana kita bisa mengendalikan hidup kita?” Kita merasa menderita tanpa narkoba, dan hidup kita tidak terkendali.

Ketidakmampuan bekerja, kelalaian, dan kehancuran mudah dilihat sebagai ciri-ciri hidup yang tidak terkendali.

Keluarga kita umumnya kecewa, bingung, dan tidak mengerti tindakan kita, dan sering kali meninggalkan atau membuang kita. Menjadi bekerja, diterima secara sosial, dan bersatu kembali dengan keluarga kita tidak membuat hidup kita terkendali. Penerimaan sosial tidak sama dengan pemulihan.

Kami menemukan bahwa kami tidak punya pilihan selain sepenuhnya mengubah cara berpikir lama kami atau kembali menggunakan narkoba. Ketika kami memberikan yang terbaik, hal itu berhasil bagi kami seperti halnya bagi orang lain. Ketika kami tidak lagi tahan dengan cara lama kami, kami mulai berubah. Dari titik itu ke depan, kami mulai menyadari bahwa setiap hari bersih adalah hari yang sukses, tidak peduli apa yang terjadi. Menyerah berarti tidak perlu lagi berjuang. Kami menerima kecanduan dan hidup kami apa adanya. Kami menjadi bersedia melakukan apa pun yang diperlukan untuk tetap bersih, bahkan hal-hal yang tidak kami sukai.

Sebelum kami mengambil Langkah Pertama, kami dipenuhi rasa takut dan keraguan. Pada titik ini, banyak dari kami merasa hilang dan bingung. Kami merasa berbeda. Setelah mengerjakan langkah ini, kami menegaskan penyerahan kami pada prinsip-prinsip N.A. Hanya setelah menyerah, kami mampu mengatasi isolasi akibat kecanduan. Bantuan bagi pecandu dimulai hanya ketika kami mampu mengakui kekalahan total. Ini bisa menakutkan, tetapi inilah dasar di mana kami membangun hidup kami.

Langkah Pertama berarti kita tidak perlu menggunakan narkoba, dan ini adalah kebebasan yang besar. Bagi sebagian dari kita, butuh waktu untuk menyadari bahwa hidup kita telah menjadi tidak terkendali. Bagi yang lain, ketidakberdayaan hidup mereka adalah satu-satunya hal yang jelas. Kita tahu di hati kita bahwa narkoba memiliki kekuatan untuk mengubah kita menjadi seseorang yang tidak kita inginkan.

Dengan menjaga kebersihan dan menjalankan langkah ini, kita terbebas dari belenggu kita. Namun, tidak ada langkah yang bekerja dengan sendirinya. Kita tidak hanya mengucapkan kata-kata dari langkah ini; kita belajar untuk hidup sesuai dengannya. Kita menyadari sendiri bahwa program ini memiliki sesuatu yang dapat ditawarkan kepada kita.

Kita telah menemukan harapan. Kita dapat belajar untuk berfungsi di dunia di mana kita hidup. Kita dapat menemukan makna dan tujuan dalam hidup dan diselamatkan dari kegilaan, kemerosotan, dan kematian.

Ketika kita mengakui ketidakberdayaan dan ketidakmampuan kita untuk mengelola hidup kita sendiri, kita membuka pintu bagi Kekuatan yang lebih besar dari diri kita untuk membantu kita. Bukan di mana kita berada yang penting, tetapi ke mana kita akan pergi.

LANGKAH DUA

“Kami mulai percaya bahwa Kekuatan yang lebih besar dari diri kami dapat memulihkan kami ke dalam kewarasan.”

Langkah Kedua diperlukan jika kita berharap mencapai pemulihan yang berkelanjutan. Langkah Pertama meninggalkan kita dengan kebutuhan untuk percaya pada sesuatu yang dapat membantu kita mengatasi ketidakberdayaan, ketidakbermanfaatan, dan ketidakberdayaan kita.

Langkah Pertama telah meninggalkan kekosongan dalam hidup kita. Kita perlu menemukan sesuatu untuk mengisi kekosongan itu. Inilah tujuan Langkah Kedua.

Beberapa dari kita tidak mengambil langkah ini dengan serius pada awalnya; kita melewatinya dengan sedikit perhatian, hanya untuk menemukan bahwa langkah-langkah berikutnya tidak akan berhasil sampai kita menyelesaikan Langkah Kedua. Bahkan ketika kita mengakui bahwa kita membutuhkan bantuan untuk masalah narkoba kita, banyak dari kita tidak mengakui kebutuhan akan iman dan kesadaran.

Kita memiliki penyakit: progresif, tak tersembuhkan, dan mematikan. Dengan cara apa pun, kita pergi dan membeli kehancuran kita dengan sistem cicilan! Semua dari kita, mulai dari pecandu yang mencuri dompet hingga nenek tua yang manis yang mengunjungi dua atau tiga dokter untuk resep legal, memiliki satu kesamaan: kita mencari kehancuran kita sedikit demi sedikit, pil demi pil, atau botol demi botol hingga kita mati. Ini setidaknya sebagian dari kegilaan kecanduan. Biaya mungkin tampak lebih tinggi bagi pecandu yang menjual diri untuk mendapatkan dosis daripada bagi pecandu yang hanya berbohong kepada dokter. Pada akhirnya, keduanya membayar penyakit mereka dengan nyawa mereka.

Kegilaan adalah mengulangi kesalahan yang sama dan mengharapkan hasil yang berbeda.

Banyak dari kita menyadari saat mengikuti program bahwa kita telah kembali berulang kali menggunakan narkoba, meskipun kita tahu bahwa kita sedang menghancurkan hidup kita. Kegilaan adalah menggunakan narkoba setiap hari meskipun kita tahu bahwa hanya kehancuran fisik dan mental yang akan datang saat kita menggunakannya. Kegilaan paling jelas dari penyakit kecanduan adalah obsesi untuk menggunakan narkoba.

Tanyakan pada diri sendiri pertanyaan ini, Apakah saya percaya bahwa akan gila jika mendekati seseorang dan berkata, “Bolehkah saya mengalami serangan jantung atau kecelakaan fatal?” Jika Anda setuju bahwa adalah hal yang gila, Anda tidak akan kesulitan dengan Langkah Kedua.

Dalam program ini, hal pertama yang kita lakukan adalah berhenti menggunakan narkoba. Pada titik ini, kita mulai merasakan sakitnya hidup tanpa narkoba atau pengganti apa pun. Sakit itu memaksa kita untuk mencari Kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri yang dapat meredakan obsesi kita untuk menggunakan narkoba.

Proses mencapai keyakinan ini serupa bagi kebanyakan pecandu. Sebagian besar dari kita tidak memiliki hubungan yang berfungsi dengan Kekuatan yang Lebih Tinggi. Kita mulai mengembangkan hubungan ini dengan hanya mengakui kemungkinan adanya Kekuatan yang lebih besar dari diri kita. Sebagian besar dari kita tidak kesulitan mengakui bahwa kecanduan telah menjadi kekuatan yang merusak dalam hidup kita. Upaya terbaik kita justru

menghasilkan kehancuran dan keputusan yang semakin besar. Pada suatu titik, kita menyadari bahwa kita membutuhkan bantuan dari Kekuatan yang lebih besar daripada kecanduan kita. Pemahaman kita tentang Kekuatan yang Lebih Tinggi sepenuhnya terserah pada kita. Tidak ada yang akan memutuskan untuk kita. Kita bisa menyebutnya kelompok, program, atau kita bisa menyebutnya Tuhan. Satu-satunya pedoman yang disarankan adalah bahwa Kekuatan ini harus penuh kasih, peduli, dan lebih besar dari diri kita. Kita tidak perlu religius untuk menerima ide ini. Intinya adalah kita membuka pikiran kita untuk percaya. Kita mungkin kesulitan dengan ini, tetapi dengan menjaga pikiran terbuka, pada akhirnya, kita menemukan bantuan yang kita butuhkan.

Kita berbicara dan mendengarkan orang lain. Kita melihat orang lain pulih, dan mereka menceritakan apa yang berhasil bagi mereka. Kita mulai melihat bukti adanya Kekuatan yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan. Di hadapan bukti ini, kita mulai menerima keberadaan Kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri. Kita dapat menggunakan Kekuatan ini jauh sebelum kita memahaminya.

Saat kita melihat kebetulan dan keajaiban terjadi dalam hidup kita, penerimaan berubah menjadi kepercayaan. Kita mulai merasa nyaman dengan Kekuatan yang Lebih Tinggi sebagai sumber kekuatan. Saat kita belajar untuk mempercayai Kekuatan ini, kita mulai mengatasi rasa takut kita terhadap hidup.

Proses meyakini ini mengembalikan kita pada kewarasan. Kekuatan untuk bertindak berasal dari keyakinan ini. Kita perlu menerima langkah ini untuk memulai perjalanan pemulihan. Ketika keyakinan kita telah tumbuh, kita siap untuk Langkah Tiga.

LANGKAH KETIGA

“Kami membuat keputusan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kami kepada perawatan Tuhan sebagaimana kami memahaminya.”

Sebagai pecandu, kita telah menyerahkan kehendak dan hidup kita berulang kali kepada kekuatan yang merusak. Kehendak dan hidup kita dikendalikan oleh obat-obatan. Kita terjebak oleh kebutuhan akan kepuasan instan yang diberikan oleh obat-obatan. Selama periode itu, seluruh keberadaan kita—tubuh, pikiran, dan roh—dikuasai oleh obat-obatan. Awalnya terasa menyenangkan, namun euforia itu mulai memudar dan kita menyaksikan sisi gelap dari kecanduan. Kami menyadari bahwa semakin tinggi obat-obatan membawa kami, semakin rendah mereka menurunkan kami. Kami dihadapkan pada dua pilihan: menanggung rasa sakit penarikan atau mengonsumsi lebih banyak obat-obatan.

Bagi kami semua, hari itu tiba ketika tidak ada lagi pilihan; kami harus menggunakan narkoba. Setelah menyerahkan kehendak dan hidup kami kepada kecanduan, dalam keputusan yang mendalam, kami mencari cara lain. Di Narcotics Anonymous, kami memutuskan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kami kepada perawatan Tuhan sebagaimana kami memahaminya. Ini adalah

langkah besar. Kami tidak perlu religius; siapa pun dapat mengambil langkah ini. Yang diperlukan hanyalah kemauan. Yang esensial adalah kami membuka pintu bagi Kekuatan yang lebih besar dari diri kami.

Konsep Tuhan kami tidak berasal dari dogma, tetapi dari apa yang kami yakini dan apa yang bekerja untuk kami. Banyak dari kami memahami Tuhan sebagai kekuatan apa pun yang menjaga kami tetap bersih. Hak untuk memiliki Tuhan sesuai pemahaman Anda adalah mutlak dan tanpa syarat. Karena kami memiliki hak ini, penting untuk jujur tentang keyakinan kami jika kami ingin tumbuh secara spiritual.

Kami menemukan bahwa yang perlu kami lakukan hanyalah mencoba. Ketika kami memberikan usaha terbaik kami, program ini bekerja untuk kami seperti halnya untuk jutaan orang lain. Langkah Ketiga tidak mengatakan, “Kami menyerahkan kehendak dan hidup kami kepada perawatan Tuhan.” Ia mengatakan, “Kami membuat keputusan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kami kepada perawatan Tuhan sebagaimana kami memahaminya.” Kami yang membuat keputusan; keputusan itu tidak dibuat untuk kami oleh obat-obatan, keluarga kami, petugas pembimbing, hakim, terapis, atau dokter. Kami yang membuatnya! Untuk pertama kalinya sejak pengalaman pertama kami, kami membuat keputusan untuk diri kami sendiri.

Kata “keputusan” mengimplikasikan tindakan. Keputusan ini didasarkan pada iman. Kami hanya perlu percaya bahwa keajaiban yang kami lihat bekerja dalam

hidup para pecandu yang bersih dapat terjadi pada setiap pecandu yang memiliki keinginan untuk berubah. Kami menyadari ada kekuatan untuk pertumbuhan spiritual yang dapat membantu kami menjadi lebih toleran, sabar, dan berguna dalam membantu orang lain. Banyak dari kami telah berkata, “Ambil kehendak dan hidupku. Bimbing aku dalam pemulihanku. Tunjukkan padaku cara hidup.” Ketenangan dari “melepaskan dan menyerahkan pada Tuhan” membantu kita mengembangkan hidup yang layak dijalani.

Menyerahkan diri pada kehendak Kekuatan Yang Lebih Tinggi menjadi lebih mudah dengan latihan harian. Ketika kita berusaha dengan jujur, hal itu berhasil. Banyak dari kita memulai hari dengan permintaan sederhana untuk bimbingan dari Kekuatan Yang Lebih Tinggi.

Meskipun kita tahu bahwa “menyerahkan semuanya” berhasil, kita mungkin masih mengambil kembali kehendak dan hidup kita. Kita bahkan mungkin marah karena Tuhan mengizinkannya. Pada saat-saat tertentu selama pemulihan kita, keputusan untuk meminta bantuan Tuhan adalah sumber kekuatan dan keberanian terbesar kita. Kita tidak bisa membuat keputusan ini terlalu sering. Kita menyerah dengan tenang, dan membiarkan Tuhan yang kita pahami merawat kita.

Awalnya, pikiran kita dipenuhi dengan pertanyaan: "Apa yang akan terjadi ketika saya menyerahkan hidup saya? Apakah saya akan menjadi 'sempurna'?" Kita mungkin lebih realistis daripada itu. Beberapa dari kita harus bertanya kepada anggota N.A. yang berpengalaman,

"Bagaimana rasanya bagi Anda?" Jawabannya akan bervariasi dari satu anggota ke anggota lainnya. Sebagian besar dari kita merasa bahwa keterbukaan pikiran, kesediaan, dan penyerahan diri adalah kunci untuk langkah ini.

Kita telah menyerahkan kehendak dan hidup kita kepada perawatan Kekuatan yang lebih besar dari diri kita. Jika kita melakukannya dengan sungguh-sungguh dan jujur, kita akan menyadari perubahan yang lebih baik. Ketakutan kita berkurang, dan iman mulai tumbuh saat kita memahami arti sejati dari penyerahan diri. Kita tidak lagi berjuang melawan ketakutan, amarah, rasa bersalah, belas kasihan diri, atau depresi. Kita menyadari bahwa Kekuatan yang membawa kita ke program ini masih bersama kita dan akan terus membimbing kita jika kita mengizinkannya. Kita perlahan mulai kehilangan ketakutan yang melumpuhkan akan keputusan. Bukti dari langkah ini terlihat dari cara kita hidup.

Kita kini menikmati hidup bersih dan menginginkan lebih banyak hal baik yang ditawarkan oleh Persaudaraan N.A. Kita tahu sekarang bahwa kita tidak boleh berhenti dalam program spiritual kita; kita ingin mendapatkan semua yang bisa kita dapatkan.

Kami sekarang siap untuk penilaian diri yang jujur pertama kami, dan kami mulai dengan Langkah Empat.

LANGKAH EMPAT

"Kami melakukan penilaian moral yang jujur dan tanpa rasa takut terhadap diri kami sendiri."

Tujuan dari inventaris moral yang teliti dan tanpa rasa takut adalah untuk menyortir kebingungan dan kontradiksi dalam hidup kita, sehingga kita dapat mengetahui siapa kita sebenarnya. Kita memulai cara hidup baru dan perlu membebaskan diri dari beban dan jebakan yang mengendalikan kita dan menghambat pertumbuhan kita.

Saat mendekati langkah ini, kebanyakan dari kita takut ada monster di dalam diri kita yang, jika dilepaskan, akan menghancurkan kita. Ketakutan ini dapat membuat kita menunda penilaian kita atau bahkan mencegah kita mengambil langkah penting ini sama sekali. Kami menemukan bahwa ketakutan adalah kurangnya iman, dan kami telah menemukan Tuhan yang penuh kasih dan pribadi yang dapat kami andalkan. Kami tidak perlu lagi takut.

Kami telah menjadi ahli dalam menipu diri sendiri dan rasionalisasi. Dengan menulis daftar inventarisasi diri, kami dapat mengatasi hambatan-hambatan ini. Daftar inventarisasi tertulis akan membuka bagian-bagian dari alam bawah sadar kami yang tetap tersembunyi ketika kami hanya memikirkan atau membicarakan siapa diri kami. Setelah semuanya tertulis di kertas, jauh lebih mudah untuk melihatnya, dan jauh lebih sulit untuk menyangkal sifat asli kami. Penilaian diri yang jujur adalah salah satu kunci untuk cara hidup baru kami.

Mari kita akui; saat kita menggunakan narkoba, kita tidak jujur pada diri sendiri. Kita menjadi jujur pada diri sendiri saat kita mengakui bahwa kecanduan telah mengalahkan kita dan kita membutuhkan bantuan. Butuh waktu lama untuk mengakui bahwa kita telah dikalahkan.

Kita menyadari bahwa kita tidak sembuh secara fisik, mental, atau spiritual dalam semalam. Langkah Keempat akan membantu kita menuju pemulihan. Sebagian besar dari kita menyadari bahwa kita tidak seburuk, maupun sebaik, yang kita kira. Kita terkejut menemukan bahwa kita memiliki sisi baik dalam inventaris kita. Siapa pun yang telah lama berada dalam program ini dan telah mengerjakan langkah ini akan mengatakan bahwa Langkah Keempat adalah titik balik dalam hidup mereka.

Beberapa dari kita membuat kesalahan dengan mendekati Langkah Keempat seolah-olah itu adalah pengakuan tentang betapa buruknya kita—betapa buruknya kita sebagai orang. Dalam cara hidup baru ini, ledakan kesedihan emosional bisa berbahaya. Itu bukan tujuan Langkah Keempat. Kita berusaha membebaskan diri dari pola hidup lama yang tidak berguna. Kita mengambil Langkah Keempat untuk tumbuh dan memperoleh kekuatan serta wawasan. Kita dapat mendekati Langkah Keempat dengan berbagai cara.

Untuk memiliki keyakinan dan keberanian menulis inventaris tanpa rasa takut, Langkah Satu, Dua, dan Tiga adalah persiapan yang diperlukan. Disarankan agar sebelum memulai, kita membahas tiga langkah pertama dengan seorang sponsor. Kita merasa nyaman dengan pemahaman kita tentang langkah-langkah ini. Kita memberi diri kita hak untuk merasa baik tentang apa yang kita lakukan. Kita telah berjuang selama bertahun-tahun dan tidak mencapai apa-apa. Sekarang kita memulai Langkah Keempat dan melepaskan rasa takut. Kita hanya

menuliskannya di atas kertas, sebaik kemampuan kita saat ini.

Kita harus melepaskan masa lalu, tidak lagi terpaku padanya. Kita ingin menghadapi masa lalu kita, melihatnya apa adanya, dan melepaskannya agar dapat hidup di masa kini. Bagi kebanyakan dari kita, masa lalu adalah hantu di lemari. Kita takut membuka lemari itu karena takut hantu itu akan menyakiti kita. Kita tidak perlu menghadapi masa lalu sendirian. Kehendak dan hidup kita kini berada di tangan Kekuatan Yang Lebih Tinggi.

Menulis inventaris yang lengkap dan jujur tampaknya mustahil. Itu memang mustahil, selama kita beroperasi dengan kekuatan kita sendiri. Kita mengambil beberapa saat tenang sebelum menulis dan memohon kekuatan untuk menjadi berani dan teliti.

Pada Langkah Keempat, kita mulai terhubung dengan diri kita sendiri. Kita menulis tentang kelemahan-kelemahan kita seperti rasa bersalah, malu, penyesalan, belas kasihan pada diri sendiri, dendam, amarah, depresi, frustrasi, kebingungan, kesepian, kecemasan, pengkhianatan, keputusan, kegagalan, ketakutan, dan penyangkalan.

Kami menulis tentang hal-hal yang mengganggu kami saat ini. Kami cenderung berpikir negatif, jadi menuliskannya memberi kami kesempatan untuk melihat apa yang terjadi dengan lebih positif.

Aset juga harus dipertimbangkan jika kita ingin mendapatkan gambaran yang akurat dan lengkap tentang diri kita. Ini sangat sulit bagi kebanyakan dari kita, karena

sulit untuk menerima bahwa kita memiliki kualitas baik. Namun, kita semua memiliki aset, banyak di antaranya ditemukan baru dalam program ini, seperti kebersihan, keterbukaan pikiran, kesadaran akan Tuhan, kejujuran terhadap orang lain, penerimaan, tindakan positif, berbagi, kemauan, keberanian, iman, kepedulian, rasa syukur, kebaikan, dan kemurahan hati. Selain itu, inventaris kita biasanya mencakup materi tentang hubungan.

Kita meninjau kinerja masa lalu dan perilaku saat ini untuk melihat apa yang ingin kita pertahankan dan apa yang ingin kita buang. Tidak ada yang memaksa kita untuk melepaskan penderitaan kita. Langkah ini dikenal sebagai langkah yang sulit; pada kenyataannya, langkah ini cukup sederhana.

Kami menulis inventaris kami tanpa mempertimbangkan Langkah Kelima. Kami mengerjakan Langkah Empat seolah-olah tidak ada Langkah Kelima. Kami dapat menulis sendirian atau di dekat orang lain; apa pun yang lebih nyaman bagi penulis adalah baik. Kami dapat menulis sesingkat atau sepanjang yang dibutuhkan. Seseorang yang berpengalaman dapat membantu. Hal yang penting adalah menulis inventaris moral. Jika kata "moral" mengganggu kami, kami dapat menyebutnya inventaris positif/negatif.

Cara menulis inventaris adalah dengan menuliskannya! Memikirkan inventaris, membicarakannya, atau menganalisisnya secara teoritis tidak akan membuatnya tertulis. Kita duduk dengan buku catatan, meminta petunjuk, mengambil pena, dan mulai menulis. Apa pun yang kita pikirkan adalah bahan inventaris. Ketika kita

menyadari betapa sedikit yang kita miliki untuk hilang, dan betapa banyak yang kita miliki untuk diperoleh, kita mulai langkah ini. Aturan umum adalah kita bisa menulis terlalu sedikit, tetapi kita tidak pernah bisa menulis terlalu banyak. Inventaris akan sesuai dengan individu. Mungkin ini tampak sulit atau menyakitkan. Mungkin tampak mustahil. Kita mungkin takut bahwa menyentuh perasaan kita akan memicu reaksi berantai yang melumpuhkan rasa sakit dan panik. Kita mungkin merasa ingin menghindari inventarisasi karena takut gagal. Ketika kita mengabaikan perasaan kita, ketegangan menjadi terlalu berat bagi kita. Rasa takut akan malapetaka yang akan datang begitu besar sehingga mengalahkan rasa takut akan kegagalan.

Inventarisasi menjadi suatu kelegaan, karena rasa sakit melakukannya lebih kecil daripada rasa sakit tidak melakukannya. Kita belajar bahwa rasa sakit dapat menjadi faktor motivasi dalam pemulihan. Oleh karena itu, menghadapi rasa sakit menjadi tak terhindarkan. Setiap topik pertemuan langkah sepertinya berfokus pada Langkah Keempat atau melakukan inventarisasi harian. Melalui proses inventarisasi, kita dapat menangani semua hal yang menumpuk. Semakin kita menjalani program ini, semakin Tuhan sepertinya menempatkan kita dalam situasi di mana masalah muncul. Ketika masalah muncul, kita menuliskannya. Kita mulai menikmati pemulihan kita, karena kita memiliki cara untuk menyelesaikan rasa malu, bersalah, atau dendam.

Stres yang dulu terperangkap di dalam diri kita dilepaskan. Menulis akan membuka tutup panci tekanan

kita. Kita memutuskan apakah ingin menyajikannya, menutup tutupnya kembali, atau membuangnya. Kita tidak lagi harus merenung dalam-dalam di dalamnya.

Kita duduk dengan kertas dan pena, dan memohon pertolongan Tuhan untuk mengungkapkan kelemahan yang menyebabkan penderitaan. Kita berdoa untuk keberanian untuk menjadi tanpa rasa takut dan teliti, dan agar inventarisasi ini dapat membantu kita menata hidup kita. Ketika kita berdoa dan bertindak, semuanya selalu berjalan lebih baik bagi kita. Kita tidak akan menjadi sempurna. Jika kita sempurna, kita tidak akan menjadi manusia. Yang penting adalah kita berusaha sebaik mungkin. Kita menggunakan alat yang tersedia bagi kita, dan kita mengembangkan kemampuan untuk bertahan dari emosi kita. Kita tidak ingin kehilangan apa pun yang telah kita peroleh; kita ingin terus mengikuti program ini. Pengalaman kita menunjukkan bahwa tidak peduli seberapa teliti dan menyeluruhnya, tidak ada inventarisasi yang memiliki efek jangka panjang kecuali segera diikuti oleh Langkah Kelima yang sama telitinya.

LANGKAH KELIMA

“Kami mengakui kepada Tuhan, kepada diri sendiri, dan kepada sesama manusia sifat sebenarnya dari kesalahan kami.”

Langkah Kelima adalah kunci kebebasan. Ia memungkinkan kita untuk hidup bersih di masa kini. Membagikan sifat sebenarnya dari kesalahan kita

membebaskan kita untuk hidup. Setelah mengambil Langkah Keempat yang menyeluruh, kita menangani isi dari inventaris kita. Kita diberitahu bahwa jika kita menyimpan kelemahan-kelemahan ini di dalam diri kita, mereka akan membawa kita kembali ke penggunaan. Memegang erat masa lalu kita pada akhirnya akan membuat kita sakit dan menghalangi kita untuk ikut serta dalam cara hidup baru kita. Jika kita tidak jujur saat mengambil Langkah Kelima, kita akan mendapatkan hasil negatif yang sama seperti yang dibawa oleh ketidakjujuran di masa lalu.

Langkah Kelima menyarankan agar kita mengakui kepada Tuhan, kepada diri sendiri, dan kepada orang lain sifat sebenarnya dari kesalahan-kesalahan kita. Kita telah melihat kesalahan-kesalahan kita, menganalisis pola perilaku kita, dan mulai memahami aspek-aspek yang lebih dalam dari penyakit kita. Kini kita duduk bersama orang lain dan membagikan inventaris kita secara lisan.

Kekuatan Yang Lebih Tinggi akan menyertai kita selama Langkah Kelima. Kita akan menerima bantuan dan bebas untuk menghadapi diri sendiri dan orang lain. Sepertinya tidak perlu mengakui sifat sebenarnya dari kesalahan kita kepada Kekuatan Yang Lebih Tinggi. “Tuhan sudah tahu hal-hal itu,” kita beralasan. Meskipun Dia sudah tahu, pengakuan harus datang dari mulut kita sendiri agar benar-benar efektif. Langkah Kelima bukan sekadar pembacaan Langkah Keempat.

Selama bertahun-tahun, kami menghindari melihat diri kami sebagaimana adanya. Kami malu pada diri sendiri dan merasa terisolasi dari dunia. Sekarang, setelah bagian

memalukan dari masa lalu kami terperangkap, kami dapat membersihkannya dari hidup kami jika kami menghadapi dan mengakuinya. Akan tragis jika menulis semuanya dan kemudian menyimpannya di laci. Kekurangan ini tumbuh dalam kegelapan dan mati dalam cahaya pengungkapan.

Sebelum bergabung dengan Narcotics Anonymous, kami merasa bahwa tidak ada yang dapat memahami hal-hal yang telah kami lakukan. Kami takut bahwa jika kami pernah mengungkapkan diri kami apa adanya, kami pasti akan ditolak. Sebagian besar pecandu merasa tidak nyaman dengan hal ini. Kami menyadari bahwa kami telah tidak realistis dalam merasa demikian. Anggota-anggota kami yang lain memahami kami.

Kita harus memilih dengan hati-hati orang yang akan mendengarkan Langkah Kelima kita. Kita harus memastikan bahwa mereka tahu apa yang kita lakukan dan mengapa kita melakukannya. Meskipun tidak ada aturan baku tentang orang yang kita pilih, penting bagi kita untuk mempercayai orang tersebut. Hanya kepercayaan penuh pada integritas dan kerahasiaan orang tersebut yang dapat membuat kita bersedia untuk teliti dalam langkah ini. Beberapa dari kami melakukan Langkah Kelima dengan orang asing, meskipun beberapa dari kami merasa lebih nyaman memilih anggota Narcotics Anonymous. Kami tahu bahwa seorang pecandu lain kurang mungkin menghakimi kami dengan niat jahat atau kesalahpahaman.

Setelah kita membuat pilihan dan benar-benar sendirian dengan orang tersebut, kita melanjutkan dengan dorongan

dari mereka. Kita ingin menjadi tegas, jujur, dan teliti, menyadari bahwa ini adalah masalah hidup dan mati.

Beberapa dari kita mencoba menyembunyikan sebagian masa lalu kita dalam upaya mencari cara yang lebih mudah untuk menghadapi perasaan dalam diri kita. Kita mungkin berpikir bahwa kita sudah cukup dengan menulis tentang masa lalu kita. Kita tidak boleh membuat kesalahan ini. Langkah ini akan mengungkap motif dan tindakan kita. Kita tidak boleh mengharapkan hal-hal ini terungkap dengan sendirinya. Rasa malu kita akhirnya teratasi, dan kita dapat menghindari rasa bersalah di masa depan.

Kami tidak menunda-nunda. Kami harus tepat. Kami ingin menyampaikan kebenaran yang sederhana, jelas, dan tegas, secepat mungkin. Selalu ada bahaya bahwa kami akan melebih-lebihkan kesalahan kami. Sama berbahayanya untuk meminimalkan atau membenarkan peran kami dalam situasi masa lalu. Bagaimanapun, kami masih ingin terdengar baik.

Pecandu cenderung hidup dalam kehidupan rahasia. Selama bertahun-tahun, kami menyembunyikan rasa rendah diri dengan berpura-pura menjadi orang lain yang kami harapkan dapat menipu orang lain. Sayangnya, kami lebih menipu diri sendiri daripada orang lain. Meskipun kami sering terlihat menarik dan percaya diri di luar, sebenarnya kami menyembunyikan sosok yang rapuh dan tidak percaya diri di dalam. Topeng-topeng itu harus dilepaskan. Kami membagikan inventaris kami sebagaimana tertulis, tanpa melewatkan apa pun. Kami terus mendekati langkah ini dengan jujur dan teliti hingga selesai. Merupakan kelegaan

besar untuk melepaskan semua rahasia kami dan membagikan beban masa lalu kami.

Biasanya, saat kami berbagi langkah ini, pendengar juga akan berbagi sebagian dari ceritanya. Kami menyadari bahwa kami tidak sendirian. Kami melihat, melalui penerimaan dari teman curhat kami, bahwa kami dapat diterima apa adanya.

Kita mungkin tidak pernah bisa mengingat semua kesalahan masa lalu kita. Namun, kita memberikan usaha terbaik dan paling lengkap. Kita mulai mengalami perasaan pribadi yang sejati dan bersifat spiritual. Dulu kita memiliki teori-teori spiritual, kini kita mulai terbangun ke dalam kenyataan spiritual. Pemeriksaan awal diri ini biasanya mengungkapkan pola perilaku yang tidak kita sukai. Namun, menghadapi pola-pola ini dan membawanya ke permukaan memungkinkan kita untuk mengatasinya secara konstruktif. Kita tidak dapat melakukan perubahan ini sendirian. Kita membutuhkan bantuan Tuhan, sebagaimana kita memahaminya, dan persaudaraan Narcotics Anonymous.

LANGKAH ENAM

“Kami sepenuhnya siap untuk membiarkan Tuhan menghilangkan semua kekurangan karakter ini.”

Mengapa meminta sesuatu sebelum kita siap untuk itu? Ini akan menimbulkan masalah. Begitu banyak pecandu yang mencari imbalan dari kerja keras tanpa melakukan usaha. Kesediaan adalah yang kita usahakan dalam Langkah

Enam. Seberapa tulus kita mengerjakan langkah ini akan sebanding dengan keinginan kita untuk berubah.

Apakah kita benar-benar ingin terbebas dari rasa dendam, amarah, atau ketakutan kita? Banyak dari kita memegang erat ketakutan, keraguan, kebencian diri, atau kebencian karena ada rasa aman yang terdistorsi dalam rasa sakit yang familiar. Sepertinya lebih aman untuk memeluk apa yang kita ketahui daripada melepaskannya untuk hal yang tidak diketahui.

Melepaskan kelemahan karakter harus dilakukan dengan tegas. Kita menderita karena tuntutan mereka melemahkan kita. Di mana kita dulu bangga, kini kita menyadari bahwa kita tidak bisa lagi bersikap arogan. Jika kita tidak rendah hati, kita akan dihina. Jika kita serakah, kita akan selalu merasa tidak puas. Sebelum mengambil Langkah Empat dan Lima, kita bisa tenggelam dalam ketakutan, amarah, ketidakjujuran, atau belas kasihan diri. Kini, larut dalam kelemahan karakter ini mengaburkan kemampuan kita untuk berpikir logis. Egoisme menjadi rantai yang tidak tertahankan dan merusak yang mengikat kita pada kebiasaan buruk. Kelemahan kita menguras semua waktu dan energi kita.

Kita memeriksa inventaris Langkah Keempat dan melihat dengan jelas bagaimana cacat-cacat ini mempengaruhi hidup kita. Kita mulai merindukan kebebasan dari cacat-cacat ini. Kita berdoa atau dengan cara lain menjadi bersedia, siap, dan mampu membiarkan Tuhan menghilangkan sifat-sifat merusak ini. Kita

membutuhkan perubahan kepribadian jika ingin tetap bersih. Kita ingin berubah.

Kita harus mendekati kekurangan lama dengan pikiran terbuka. Kita menyadari kekurangan tersebut, namun tetap membuat kesalahan yang sama dan tidak mampu memutus kebiasaan buruk. Kita mencari persaudaraan untuk jenis kehidupan yang kita inginkan untuk diri kita sendiri. Kita bertanya kepada teman-teman kita, “Apakah kamu melepaskannya?” Hampir tanpa kecuali, jawabannya adalah, “Ya, sebaik mungkin.” Ketika kita melihat bagaimana kekurangan-kekurangan ini ada dalam hidup kita dan menerimanya, kita dapat melepaskannya dan melanjutkan hidup baru kita. Kita belajar bahwa kita sedang tumbuh ketika kita membuat kesalahan baru daripada mengulangi kesalahan lama.

Saat kita menjalani Langkah Enam, penting untuk ingat bahwa kita adalah manusia dan tidak boleh menaruh harapan yang tidak realistis pad . Ini adalah langkah kesediaan. Kesediaan adalah prinsip spiritual Langkah Enam. Langkah Enam membantu kita bergerak ke arah spiritual. Sebagai manusia, kita akan menyimpang dari jalur.

Pemberontakan adalah kelemahan karakter yang merusak kita di sini. Kita tidak perlu kehilangan iman ketika menjadi pemberontak. Pemberontakan dapat menghasilkan ketidakpedulian atau ketidaktoleranan, yang dapat diatasi dengan usaha yang gigih. Kita terus meminta kesediaan. Kita mungkin ragu bahwa Tuhan akan berkenan meringankan beban kita atau bahwa sesuatu akan salah.

Kita bertanya kepada anggota lain yang berkata, “Kamu berada di tempat yang seharusnya.” Kita memperbarui kesiapan kita untuk menghilangkan kelemahan kita. Kita menyerahkan diri pada saran-saran sederhana yang ditawarkan program ini. Meskipun kita belum sepenuhnya siap, kita sedang menuju arah yang benar.

Akhirnya, iman, kerendahan hati, dan penerimaan menggantikan kebanggaan dan pemberontakan. Kita mulai mengenal diri kita sendiri. Kita menemukan diri kita tumbuh menjadi kesadaran yang matang. Kita mulai merasa lebih baik, karena kesediaan tumbuh menjadi harapan. Mungkin untuk pertama kalinya, kita melihat visi kehidupan baru kita. Dengan ini di depan mata, kita mengimplementasikan kesediaan kita dengan melanjutkan ke Langkah Tujuh.

LANGKAH TUJUH

“Kami dengan rendah hati memohon kepada-Nya untuk menghilangkan kekurangan kami.”

Kekurangan karakter atau kelemahan adalah hal-hal yang menyebabkan penderitaan dan kesengsaraan sepanjang hidup kita. Jika hal-hal itu berkontribusi pada kesehatan dan kebahagiaan kita, kita tidak akan sampai pada keadaan putus asa seperti ini. Kita harus siap untuk membiarkan Tuhan, sebagaimana kita memahaminya, menghilangkan kekurangan-kekurangan ini.

Setelah memutuskan bahwa kita ingin Tuhan membebaskan kita dari aspek-aspek yang tidak berguna atau merusak dari kepribadian kita, kita telah sampai pada Langkah Ketujuh. Kita tidak bisa menghadapi cobaan

kehidupan sendirian. Baru setelah kita membuat kekacauan dalam hidup kita, kita menyadari bahwa kita tidak bisa melakukannya sendiri. Dengan mengakui hal ini, kita mencapai sekilas kerendahan hati. Ini adalah bahan utama Langkah Ketujuh. Kerendahan hati adalah hasil dari jujur pada diri sendiri. Kita telah berlatih jujur sejak Langkah Pertama. Kita menerima kecanduan dan ketidakberdayaan kita. Kita menemukan kekuatan di luar diri kita dan belajar untuk bergantung padanya. Kita memeriksa hidup kita dan menemukan siapa kita sebenarnya. Untuk benar-benar rendah hati adalah menerima dan jujur berusaha menjadi diri kita sendiri. Tidak ada di antara kita yang sempurna baik atau sempurna buruk. Kita adalah manusia yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Yang paling penting, kita adalah manusia.

Kerendahan hati sama pentingnya dengan makanan dan air untuk bertahan hidup. Seiring perkembangan kecanduan kita, kita mengarahkan energi kita untuk memuaskan keinginan material kita. Kebutuhan lain di luar jangkauan kita. Kita selalu menginginkan pemenuhan keinginan dasar kita.

Langkah Ketujuh adalah langkah tindakan, dan saatnya meminta pertolongan dan kelegaan dari Tuhan. Kita harus memahami bahwa cara berpikir kita bukanlah satu-satunya cara; orang lain dapat memberi kita arahan. Ketika seseorang menunjuk kekurangan kita, reaksi pertama kita mungkin defensif. Kita harus menyadari bahwa kita tidak sempurna. Selalu ada ruang untuk pertumbuhan. Jika kita benar-benar ingin bebas, kita akan mempertimbangkan

masuk dari sesama pecandu. Jika kekurangan yang kita temukan nyata, dan kita memiliki kesempatan untuk menghilangkannya, kita pasti akan merasakan rasa kesejahteraan.

Beberapa orang mungkin ingin berlutut untuk langkah ini. Beberapa akan sangat diam, dan yang lain akan berusaha keras secara emosional untuk menunjukkan kemauan yang kuat. Kata "rendah hati" berlaku karena kita mendekati Kekuatan yang lebih besar dari diri kita untuk meminta kebebasan hidup tanpa batasan cara-cara masa lalu kita. Banyak dari kita bersedia menjalani langkah ini tanpa ragu-ragu (), dengan keyakinan buta, karena kita sudah muak dengan apa yang telah kita lakukan dan bagaimana kita merasa. Apa pun yang berhasil, kita melakukannya sepenuhnya.

Ini adalah jalan kita menuju pertumbuhan spiritual. Kita berubah setiap hari. Kita secara bertahap dan hati-hati menarik diri dari isolasi dan kesepian kecanduan dan masuk ke arus utama kehidupan. Pertumbuhan ini bukan hasil dari harapan, tetapi dari tindakan dan doa. Tujuan utama Langkah Tujuh adalah untuk keluar dari diri kita sendiri dan berusaha mewujudkan kehendak Kekuatan yang Lebih Tinggi.

Jika kita ceroboh dan gagal memahami makna spiritual langkah ini, kita mungkin mengalami kesulitan dan memicu masalah lama. Salah satu bahayanya adalah terlalu keras pada diri sendiri.

Berbagi dengan pecandu yang sedang pulih lainnya akan membantu kita menghindari menjadi terlalu serius tentang

diri kita sendiri. Menerima kelemahan orang lain dapat membantu kita menjadi rendah hati dan membuka jalan bagi kelemahan kita sendiri untuk diatasi. Tuhan sering bekerja melalui mereka yang peduli cukup tentang pemulihan untuk membantu kita menyadari kelemahan kita.

Kami menyadari bahwa kerendahan hati memainkan peran besar dalam program ini dan cara hidup baru kami. Kami melakukan inventarisasi; kami siap membiarkan Tuhan menghilangkan kekurangan karakter kami; kami dengan rendah hati memohon kepada-Nya untuk menghilangkan kelemahan kami. Ini adalah jalan kami menuju pertumbuhan spiritual, dan kami ingin terus melanjutkannya. Kami siap untuk Langkah Delapan.

LANGKAH KEDELAPAN

“Kami membuat daftar semua orang yang telah kami lukai, dan menjadi siap untuk memperbaiki kesalahan kepada mereka semua.”

Langkah Delapan adalah ujian dari kerendahan hati baru kami. Tujuan kami adalah untuk mencapai kebebasan dari rasa bersalah yang telah kami bawa. Kami ingin menatap dunia dengan mata yang tenang, tanpa agresivitas maupun ketakutan.

Apakah kita bersedia membuat daftar semua orang yang telah kita lukai untuk membersihkan rasa takut dan rasa bersalah yang masa lalu kita simpan? Pengalaman kita memberitahu kita bahwa kita harus bersedia sebelum langkah ini akan memiliki efek.

Langkah Kedelapan tidak mudah; ia menuntut kejujuran baru tentang hubungan kita dengan orang lain. Langkah Kedelapan memulai proses pengampunan: Kita mengampuni orang lain; mungkin kita diampuni; dan akhirnya kita mengampuni diri sendiri dan belajar bagaimana hidup di dunia. Saat kita mencapai langkah ini, kita telah siap untuk memahami daripada dipahami. Kita dapat hidup dan membiarkan orang lain hidup dengan lebih mudah ketika kita tahu area di mana kita harus meminta maaf. Sekarang ini terasa sulit, tetapi setelah kita melakukannya, kita akan bertanya-tanya mengapa kita tidak melakukannya lebih awal.

Kita membutuhkan kejujuran yang sejati sebelum dapat membuat daftar yang akurat. Dalam mempersiapkan daftar Langkah Kedelapan, penting untuk mendefinisikan apa itu kerugian. Salah satu definisi kerugian adalah kerusakan fisik atau mental. Definisi lain dari "kerusakan" adalah menyebabkan rasa sakit, penderitaan, atau kerugian. Kerusakan dapat disebabkan oleh sesuatu yang dikatakan, dilakukan, atau dibiarkan tidak dilakukan. Kerusakan dapat timbul dari kata-kata atau tindakan, baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Tingkat kerusakan dapat bervariasi, mulai dari membuat seseorang merasa tidak nyaman secara mental hingga menyebabkan cedera fisik atau bahkan kematian.

Langkah Kedelapan menghadirkan masalah bagi kita. Banyak dari kita kesulitan mengakui bahwa kita telah menyebabkan kerugian bagi orang lain, karena kita menganggap diri kita sebagai korban kecanduan.

Menghindari rasionalisasi ini sangat penting dalam Langkah Kedelapan. Kita harus memisahkan apa yang dilakukan kepada kita dari apa yang kita lakukan kepada orang lain. Kita membuang pembenaran dan gagasan bahwa kita adalah korban.

Kita sering merasa bahwa kita hanya merugikan diri sendiri, namun kita biasanya menempatkan diri kita di urutan terakhir, jika sama sekali. Langkah ini melakukan pekerjaan berat untuk memperbaiki kerusakan dalam hidup kita.

Menilai kesalahan orang lain tidak akan membuat kita menjadi orang yang lebih baik. Membersihkan hidup kita dengan melepaskan rasa bersalah akan membuat kita merasa lebih baik. Dengan menulis daftar kita, kita tidak dapat lagi menyangkal bahwa kita telah menyebabkan kerugian. Kita mengakui bahwa kita telah menyakiti orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, melalui tindakan, kebohongan, janji yang diingkari, atau kelalaian.

Kita membuat daftar kita, atau mengambilnya dari Langkah Keempat, dan menambahkan orang-orang lain seiring kita mengingatnya. Kita menghadapi daftar ini dengan jujur, dan secara terbuka menganalisis kesalahan kita sehingga kita dapat bersedia untuk memperbaiki kesalahan.

Dalam beberapa kasus, kita mungkin tidak mengetahui orang-orang yang kita sakiti. Saat menggunakan narkoba, siapa pun yang kita hubungi berada dalam risiko. Banyak anggota menyebutkan orang tua, pasangan, anak-anak, teman, kekasih, pecandu lain, kenalan kasual, rekan kerja,

atasan, guru, pemilik rumah, dan orang asing. Kita juga dapat memasukkan diri kita sendiri dalam daftar, karena saat mempraktikkan kecanduan kita, kita secara perlahan membunuh diri kita sendiri. Kita mungkin menemukan manfaat untuk membuat daftar terpisah orang-orang yang kita utang ganti rugi finansial.

Seperti pada setiap langkah, kita harus teliti. Sebagian besar dari kita lebih sering gagal mencapai tujuan daripada melampauinya. Namun, kita tidak boleh menunda penyelesaian langkah ini hanya karena kita tidak yakin daftar kita sudah lengkap. Kita tidak pernah selesai.

Kesulitan terakhir dalam melaksanakan Langkah Kedelapan adalah memisahkannya dari Langkah Kesembilan. Proyeksi tentang sebenarnya melakukan ganti rugi dapat menjadi hambatan besar baik dalam membuat daftar maupun dalam menjadi bersedia. Kita melakukan langkah ini seolah-olah tidak ada Langkah Kesembilan. Kita bahkan tidak memikirkan tentang melakukan ganti rugi, tetapi hanya fokus pada apa yang dikatakan Langkah Kedelapan: buat daftar dan menjadi bersedia. Hal utama yang dilakukan langkah ini bagi kita adalah membantu membangun kesadaran bahwa, sedikit demi sedikit, kita memperoleh sikap baru tentang diri kita sendiri dan cara kita berinteraksi dengan orang lain.

Mendengarkan dengan seksama pengalaman anggota lain mengenai langkah ini dapat menghilangkan kebingungan yang mungkin kita miliki tentang menulis daftar kita. Selain itu, sponsor kita mungkin berbagi bagaimana Langkah Delapan bekerja bagi mereka.

Bertanya selama pertemuan dapat memberikan manfaat dari kesadaran kelompok.

Langkah Kedelapan menawarkan perubahan besar dari kehidupan yang didominasi oleh rasa bersalah dan penyesalan. Masa depan kita berubah, karena kita tidak perlu lagi menghindari orang-orang yang telah kita lukai. Sebagai hasil dari langkah ini, kita menerima kebebasan baru yang dapat mengakhiri isolasi. Saat kita menyadari kebutuhan kita untuk dimaafkan, kita cenderung menjadi lebih maaf. Setidaknya, kita tahu bahwa kita tidak lagi sengaja membuat hidup orang lain menjadi sengsara.

Langkah Kedelapan adalah langkah tindakan. Seperti semua langkah, ia menawarkan manfaat segera. Kita kini bebas untuk memulai perbaikan kita di Langkah Sembilan.

LANGKAH KESEMBILAN

“Kami melakukan perbaikan langsung kepada orang-orang tersebut sejauh mungkin, kecuali jika hal itu akan menyakiti mereka atau orang lain.”

Langkah ini tidak boleh dihindari. Jika kita melakukannya, kita sedang menyiapkan tempat dalam program kita untuk kambuh. Kebanggaan, ketakutan, dan penundaan seringkali tampak sebagai hambatan yang tak teratasi; mereka menghalangi kemajuan dan pertumbuhan. Hal yang penting adalah mengambil tindakan dan siap menerima reaksi dari orang-orang yang kita lukai. Kita melakukan perbaikan sebaik mungkin.

Waktu adalah bagian penting dari langkah ini. Kita harus melakukan perbaikan ketika kesempatan muncul, kecuali jika melakukannya akan menyebabkan lebih banyak

kerusakan. Terkadang kita tidak dapat benar-benar melakukan perbaikan; hal itu tidak mungkin atau tidak praktis. Dalam beberapa kasus, perbaikan mungkin di luar kemampuan kita. Kita menemukan bahwa kesediaan dapat menggantikan tindakan ketika kita tidak dapat menghubungi orang yang telah kita lukai. Namun, kita tidak boleh gagal menghubungi siapa pun karena malu, takut, atau menunda-nunda.

Kita ingin terbebas dari rasa bersalah, tetapi kita tidak ingin melakukannya dengan mengorbankan orang lain. Kita mungkin berisiko melibatkan orang ketiga atau teman dari masa-masa kita menggunakan narkoba yang tidak ingin terungkap.

Kita tidak memiliki hak atau kebutuhan untuk membahayakan orang lain. Seringkali diperlukan untuk meminta bimbingan dari orang lain dalam hal-hal ini.

Kami merekomendasikan untuk menyerahkan masalah hukum kami kepada pengacara dan masalah keuangan atau medis kepada profesional. Bagian dari belajar hidup dengan sukses adalah belajar kapan kita membutuhkan bantuan.

Dalam beberapa hubungan lama, konflik yang belum terselesaikan mungkin masih ada. Kami melakukan bagian kami untuk menyelesaikan konflik lama dengan melakukan perbaikan. Kami ingin menjauh dari permusuhan lebih lanjut dan rasa dendam yang berkelanjutan. Dalam banyak kasus, kami hanya bisa mendekati orang tersebut dan dengan rendah hati meminta pengertian atas kesalahan masa lalu. Terkadang ini akan menjadi momen yang membahagiakan ketika teman atau kerabat lama bersedia

melepaskan kekesalan mereka. Menghubungi seseorang yang masih terluka akibat perbuatan buruk kita dapat berbahaya. Perbaikan tidak langsung mungkin diperlukan jika perbaikan langsung akan berbahaya atau membahayakan orang lain. Kita melakukan perbaikan sebaik mungkin. Kita berusaha mengingat bahwa ketika kita melakukan perbaikan, kita melakukannya untuk diri kita sendiri. Alih-alih merasa bersalah dan menyesal, kita merasa lega tentang masa lalu kita.

Kita menerima bahwa tindakan kita lah yang menyebabkan sikap negatif kita. Langkah Sembilan membantu kita mengatasi rasa bersalah dan membantu orang lain mengatasi kemarahan mereka. Terkadang, satu-satunya penebusan yang dapat kita lakukan adalah tetap bersih (). Kita berhutang budi kepada diri sendiri dan orang-orang yang kita cintai. Kami tidak lagi membuat kekacauan di masyarakat akibat penggunaan kami. Terkadang, satu-satunya cara kami dapat melakukan perbaikan adalah dengan berkontribusi pada masyarakat. Sekarang, kami membantu diri kami sendiri dan pecandu lain untuk pulih. Ini adalah perbaikan yang luar biasa bagi seluruh komunitas.

Dalam proses pemulihan kita, kita pulih ke keadaan sehat, dan bagian dari kesehatan itu adalah berhubungan dengan orang lain secara efektif. Kita jarang lagi melihat orang lain sebagai ancaman bagi keamanan kita. Keamanan sejati akan menggantikan rasa sakit fisik dan kebingungan mental yang kita alami di masa lalu. Kita mendekati orang-orang yang kita lukai dengan kerendahan hati dan

kesabaran. Banyak dari mereka yang tulus menginginkan kebaikan kita mungkin enggan menerima pemulihan kita sebagai hal yang nyata. Kita harus mengingat penderitaan yang mereka alami. Seiring waktu, banyak keajaiban akan terjadi. Banyak dari kita yang terpisah dari keluarga berhasil membangun hubungan kembali dengan mereka. Akhirnya, mereka akan lebih mudah menerima perubahan dalam diri kita. Waktu bersih berbicara sendiri. Kesabaran adalah bagian penting dari pemulihan kita. Cinta tanpa syarat yang kita alami akan membangkitkan kembali keinginan kita untuk hidup, dan setiap langkah positif yang kita ambil akan diimbangi dengan kesempatan yang tak terduga. Banyak keberanian dan keyakinan yang diperlukan untuk melakukan perbaikan, dan banyak pertumbuhan spiritual yang dihasilkan.

Kita mencapai kebebasan dari reruntuhan masa lalu kita. Kita ingin menjaga rumah kita tetap rapi dengan melakukan inventarisasi pribadi secara terus-menerus di Langkah Sepuluh.

LANGKAH KESEPULUH

“Kami terus melakukan inventarisasi pribadi dan ketika kami salah, kami segera mengakuinya.”

Langkah Sepuluh membebaskan kita dari reruntuhan masa kini kita. Jika kita tidak sadar akan kelemahan kita, mereka dapat mendorong kita ke sudut yang tidak bisa kita lepaskan dengan bersih.

Salah satu hal pertama yang kita pelajari di Narcotics Anonymous adalah bahwa jika kita menggunakan narkoba,

kita akan kehilangan. Dengan kata lain, kita tidak akan mengalami banyak penderitaan jika kita dapat menghindari hal-hal yang menyebabkan penderitaan. Melanjutkan inventarisasi pribadi berarti kita membentuk kebiasaan untuk melihat diri kita sendiri, tindakan, sikap, dan hubungan kita secara teratur.

Kita adalah makhluk yang terbiasa dengan kebiasaan dan rentan terhadap cara berpikir dan bereaksi lama kita. Terkadang, sepertinya lebih mudah untuk terus berada dalam kebiasaan lama yang merusak diri daripada mencoba rute baru yang tampaknya berbahaya. Kita tidak perlu terjebak oleh pola lama kita. Hari ini, kita memiliki pilihan.

Langkah Kesepuluh dapat membantu kita memperbaiki masalah hidup kita dan mencegahnya terulang kembali. Kita memeriksa tindakan kita sepanjang hari. Beberapa dari kita menulis tentang perasaan kita, menjelaskan bagaimana kita merasa dan peran apa yang mungkin kita mainkan dalam masalah yang terjadi. Apakah kita menyakiti seseorang? Apakah kita perlu mengakui bahwa kita salah? Jika kita menemukan kesulitan, kita berusaha untuk mengatasinya. Jika hal-hal ini dibiarkan tanpa penyelesaian, mereka cenderung memburuk.

Langkah ini dapat menjadi pertahanan terhadap kegilaan lama. Kita dapat bertanya pada diri sendiri apakah kita terjebak dalam pola lama kemarahan, dendam, atau ketakutan. Apakah kita merasa terjebak? Apakah kita menempatkan diri kita dalam situasi yang bermasalah? Apakah kita terlalu lapar, marah, kesepian, atau lelah? Apakah kita terlalu serius memandang diri sendiri? Apakah

kita menilai diri kita berdasarkan penampilan luar orang lain? Apakah kita menderita masalah fisik? Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini dapat membantu kita mengatasi kesulitan saat ini. Kita tidak perlu lagi hidup dengan perasaan ada "lubang di perut". Banyak kekhawatiran utama dan kesulitan besar kita berasal dari ketidakmampuan kita hidup tanpa obat-obatan. Seringkali, ketika kita bertanya kepada orang yang lebih berpengalaman apa yang harus dilakukan, kita terkejut dengan kesederhanaan jawabannya.

Langkah Kesepuluh dapat menjadi katup pelepas tekanan. Kita mengerjakan langkah ini saat naik-turun hari masih segar dalam ingatan kita. Kita mencatat apa yang telah kita lakukan dan berusaha tidak membenarkan tindakan kita. Ini dapat dilakukan secara tertulis di akhir hari. Hal pertama yang kita lakukan adalah berhenti! Lalu kita meluangkan waktu untuk memberi diri kita kesempatan berpikir. Kita menganalisis tindakan, reaksi, dan motif kita. Seringkali kita menemukan bahwa kita telah melakukan lebih baik daripada yang kita rasakan. Hal ini memungkinkan kita untuk menganalisis tindakan kita dan mengakui kesalahan, sebelum keadaan menjadi lebih buruk. Kita perlu menghindari pembenaran. Kita segera mengakui kesalahan kita, bukan menjelaskannya.

Kami terus melakukan langkah ini secara berkelanjutan. Ini adalah tindakan pencegahan. Semakin sering kami melakukan langkah ini, semakin sedikit kami membutuhkan bagian korektif dari langkah ini. Langkah ini merupakan alat yang sangat berguna untuk menghindari

kesedihan sebelum kami menimbulkannya sendiri. Kami memantau perasaan, emosi, fantasi, dan tindakan kami. Dengan terus-menerus mengamati diri sendiri, kami dapat menghindari mengulangi tindakan yang membuat kami merasa buruk.

Kami membutuhkan langkah ini bahkan ketika kami merasa baik dan segala sesuatunya berjalan lancar. Perasaan baik adalah hal baru bagi kami, dan kami perlu merawatnya. Saat menghadapi kesulitan, kami dapat mencoba hal-hal yang berhasil dilakukan saat segala sesuatunya baik-baik saja. Kami memiliki hak untuk merasa baik. Kami memiliki pilihan. Masa-masa baik juga dapat menjadi jebakan; bahayanya adalah kami mungkin lupa bahwa prioritas utama kami adalah tetap bersih. Bagi kami, pemulihan lebih dari sekadar kesenangan.

Kita perlu ingat bahwa semua orang membuat kesalahan. Kita tidak akan pernah sempurna. Namun, kita dapat menerima diri kita sendiri dengan menggunakan Langkah Sepuluh. Dengan terus melakukan inventarisasi pribadi, kita dibebaskan, di sini dan sekarang, dari diri kita sendiri dan masa lalu. Kita tidak lagi membenarkan keberadaan kita. Langkah ini memungkinkan kita untuk menjadi diri kita sendiri.

LANGKAH KESEBELAS

“Kami mencari melalui doa dan meditasi untuk meningkatkan kontak sadar kami dengan Tuhan sebagaimana kami memahaminya, berdoa hanya untuk

pengetahuan akan kehendak-Nya bagi kami dan kekuatan untuk melaksanakannya.”

Sepuluh langkah pertama telah menyiapkan landasan bagi kita untuk meningkatkan kontak sadar kita dengan Tuhan sesuai pemahaman kita. Mereka memberikan fondasi bagi kita untuk mencapai tujuan positif yang telah lama kita cari. Setelah memasuki fase program spiritual ini melalui praktik sepuluh langkah sebelumnya, kebanyakan dari kita menyambut latihan doa dan meditasi. Kondisi spiritual kita adalah dasar untuk pemulihan yang sukses yang menawarkan pertumbuhan tak terbatas.

Banyak dari kita benar-benar mulai menghargai pemulihan kita ketika kita mencapai Langkah Kesebelas. Dalam Langkah Kesebelas, hidup kita memperoleh makna yang lebih dalam. Dengan menyerahkan kendali, kita memperoleh kekuatan yang jauh lebih besar.

Sifat keyakinan kita akan menentukan cara kita berdoa dan bermeditasi. Kita hanya perlu memastikan bahwa kita memiliki sistem keyakinan yang cocok untuk kita. Hasil yang penting dalam pemulihan. Seperti yang telah disebutkan di tempat lain, doa-doa kita sepertinya mulai bekerja begitu kita masuk ke Program Narcotics Anonymous dan menyerahkan diri pada penyakit kita. Kontak sadar yang dijelaskan dalam langkah ini adalah hasil langsung dari menjalani langkah-langkah. Kita menggunakan langkah ini untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi spiritual kita.

Ketika kita pertama kali masuk ke program ini, kita menerima bantuan dari Kekuatan yang lebih besar dari diri kita. Hal ini dimulai dengan penyerahan diri kita kepada

program. Tujuan Langkah Kesebelas adalah untuk meningkatkan kesadaran kita akan Kekuatan tersebut dan meningkatkan kemampuan kita untuk menggunakannya sebagai sumber kekuatan dalam kehidupan baru kita.

Semakin kita meningkatkan kontak sadar kita dengan Tuhan melalui doa dan meditasi, semakin mudah bagi kita untuk berkata, “Keinginan-Mu, bukan keinginanku, yang terjadi.” Kita dapat meminta bantuan Tuhan ketika kita membutuhkannya, dan hidup kita menjadi lebih baik. Pengalaman yang dibicarakan oleh beberapa orang mengenai meditasi dan keyakinan agama pribadi tidak selalu berlaku bagi kita. Program kita adalah spiritual, bukan agama. Saat kita mencapai Langkah Kesebelas, kelemahan karakter yang menyebabkan masalah di masa lalu telah diatasi dengan menjalankan sepuluh langkah sebelumnya. Gambaran tentang jenis orang yang ingin kita menjadi adalah sekilas pandangan akan kehendak Tuhan bagi kita. Seringkali pandangan kita begitu terbatas sehingga kita hanya dapat melihat keinginan dan kebutuhan kita yang segera.

Mudah bagi kita untuk kembali ke kebiasaan lama. Untuk memastikan pertumbuhan dan pemulihan kita terus berlanjut, kita harus belajar mempertahankan hidup kita berdasarkan dasar spiritual yang kokoh. Tuhan tidak akan memaksakan kebaikan-Nya pada kita, tetapi kita akan menerimanya jika kita memintanya. Kita biasanya merasa ada yang berbeda pada saat itu, tetapi tidak melihat perubahan dalam hidup kita hingga kemudian. Ketika kita akhirnya menyingkirkan motif egois kita, kita mulai

menemukan kedamaian yang tidak pernah kita bayangkan sebelumnya. Moralitas yang dipaksakan tidak memiliki kekuatan yang datang kepada kita ketika kita memilih untuk hidup secara spiritual. Sebagian besar dari kita berdoa ketika kita sedang menderita. Kita belajar bahwa jika kita berdoa secara teratur, kita tidak akan menderita sesering atau seintensif sebelumnya.

Di luar Narcotics Anonymous, ada banyak kelompok yang mempraktikkan meditasi. Hampir semua kelompok ini terkait dengan agama atau filsafat tertentu. Mendukung salah satu metode ini akan melanggar tradisi kami dan membatasi hak individu untuk memiliki Tuhan sesuai pemahaman mereka. Meditasi memungkinkan kami untuk berkembang secara spiritual dengan cara kami sendiri. Beberapa hal yang tidak berhasil bagi kami di masa lalu, mungkin berhasil hari ini. Kami melihat setiap hari dengan pikiran yang terbuka. Kami tahu bahwa jika kami berdoa sesuai kehendak Tuhan, kami akan menerima yang terbaik bagi kami, terlepas dari apa yang kami pikirkan. Pengetahuan ini didasarkan pada keyakinan dan pengalaman kami sebagai pecandu yang sedang pulih.

Doa adalah berkomunikasi tentang kekhawatiran kita kepada Kekuatan yang lebih besar dari diri kita. Terkadang, ketika kita berdoa, hal yang luar biasa terjadi; kita menemukan cara, metode, dan energi untuk melakukan tugas-tugas yang jauh melampaui kemampuan kita. Kita memahami kekuatan tak terbatas yang diberikan kepada kita melalui doa harian dan penyerahan diri, selama kita tetap beriman dan memperbarui iman tersebut.

Bagi sebagian orang, doa adalah meminta pertolongan Tuhan; meditasi adalah mendengarkan jawaban Tuhan. Kita belajar untuk berhati-hati dalam berdoa untuk hal-hal tertentu. Kita berdoa agar Tuhan menunjukkan kehendak-Nya kepada kita, dan agar Dia membantu kita melaksanakannya. Dalam beberapa kasus, Dia membuat kehendak-Nya begitu jelas bagi kita sehingga kita tidak kesulitan melihatnya. Dalam kasus lain, ego kita begitu egois sehingga kita tidak akan menerima kehendak Tuhan bagi kita tanpa perjuangan dan penyerahan diri lainnya. Jika kita berdoa agar Tuhan menghilangkan pengaruh-pengaruh yang mengganggu, kualitas doa kita biasanya meningkat dan kita merasakan perbedaannya. Doa membutuhkan latihan, dan kita harus ingat bahwa orang-orang yang terampil tidak dilahirkan dengan keterampilan mereka. Mereka membutuhkan banyak usaha untuk mengembangkannya. Melalui doa, kita mencari kontak sadar dengan Tuhan kita. Dalam meditasi, kita mencapai kontak ini, dan Langkah Kesebelas membantu kita mempertahankannya.

Kita mungkin telah terpapar pada banyak agama dan disiplin meditasi sebelum bergabung dengan Narcotics Anonymous. Beberapa dari kita hancur dan benar-benar bingung oleh praktik-praktik ini. Kita yakin bahwa kehendak Tuhan bagi kita adalah menggunakan narkoba untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi. Banyak dari kita menemukan diri kita dalam keadaan yang sangat aneh sebagai hasil dari praktik-praktik ini. Kita tidak pernah menyadari efek merusak dari kecanduan kita sebagai akar

kesulitan kita dan terus mengejar jalan apa pun yang menawarkan harapan.

Dalam momen-momen tenang meditasi, kehendak Tuhan dapat menjadi jelas bagi kami. Menenangkan pikiran melalui meditasi membawa kedamaian batin yang membawa kami bersentuhan dengan Tuhan di dalam diri kami. Prinsip dasar meditasi adalah bahwa sulit, jika tidak mustahil, untuk mencapai kontak sadar kecuali pikiran kita tenang. Rangkaian pikiran yang tak henti-hentinya harus berhenti agar kemajuan dapat dicapai. Oleh karena itu, latihan awal kita bertujuan untuk menenangkan pikiran dan membiarkan pikiran yang muncul mati dengan sendirinya. Kita meninggalkan pikiran kita di belakang saat bagian meditasi dari Langkah Kesebelas menjadi kenyataan bagi kita.

Keseimbangan emosional adalah salah satu hasil pertama dari meditasi, dan pengalaman kita membuktikan hal ini. Beberapa dari kita masuk ke program ini dalam keadaan hancur, dan bertahan sebentar, hanya untuk menemukan Tuhan atau keselamatan dalam salah satu aliran keagamaan. Mudah bagi kita untuk kembali keluar pintu dengan semangat keagamaan yang membara dan melupakan bahwa kita adalah pecandu dengan penyakit yang tak tersembuhkan.

Dikatakan bahwa agar meditasi bernilai, hasilnya harus terlihat dalam kehidupan sehari-hari kita. Fakta ini tersirat dalam Langkah Kesebelas: “. . . Kehendak-Nya bagi kita dan kekuatan untuk melaksanakannya.” Bagi kita yang

tidak berdoa, meditasi adalah satu-satunya cara untuk menjalankan langkah ini.

Kita menemukan diri kita berdoa, karena hal itu membawa kedamaian dan memulihkan kepercayaan serta keberanian kita. Hal itu membantu kita hidup tanpa rasa takut dan curiga. Ketika kita menghilangkan motif egois dan berdoa untuk bimbingan, kita menemukan perasaan damai dan ketenangan. Kita mulai mengalami kesadaran dan empati terhadap orang lain yang sebelumnya tidak mungkin sebelum menjalankan langkah ini.

Saat kita mencari kontak pribadi dengan Tuhan, kita mulai membuka diri seperti bunga di bawah sinar matahari. Kita mulai menyadari bahwa cinta Tuhan yang telah ada sepanjang waktu, hanya menunggu kita untuk menerimanya. Kita melakukan upaya dan menerima apa yang diberikan kepada kita secara bebas setiap hari. Kita menemukan bahwa bergantung pada Tuhan menjadi lebih nyaman bagi kita.

Ketika kita pertama kali datang ke program ini, kita biasanya meminta banyak hal yang tampaknya penting bagi keinginan dan kebutuhan kita. Seiring pertumbuhan spiritual kita dan menemukan Kekuatan yang lebih besar dari diri kita, kita mulai menyadari bahwa selama kebutuhan spiritual kita terpenuhi, masalah hidup kita berkurang hingga mencapai titik kenyamanan. Ketika kita lupa di mana kekuatan sejati kita berada, kita dengan cepat kembali ke pola pikir dan tindakan yang membawa kita ke program ini sejak awal. Kita akhirnya mendefinisikan ulang keyakinan dan pemahaman kita hingga menyadari bahwa

kebutuhan terbesar kita adalah pengetahuan tentang kehendak Tuhan bagi kita dan kekuatan untuk melaksanakannya. Kita mampu menyingkirkan beberapa preferensi pribadi, karena kita belajar bahwa kehendak Tuhan bagi kita terdiri dari hal-hal yang paling kita hargai. Kehendak Tuhan bagi kita menjadi kehendak sejati kita sendiri. Hal ini terjadi secara intuitif yang tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata.

Kita menjadi bersedia membiarkan orang lain menjadi diri mereka sendiri tanpa harus menghakimi mereka. Rasa urgensi untuk mengurus segala sesuatu tidak ada lagi. Kita tidak dapat memahami penerimaan di awal; hari ini kita bisa.

Kita tahu bahwa apapun yang hari ini bawa, Tuhan telah memberikan segala yang kita butuhkan untuk kesejahteraan spiritual kita. Tidak apa-apa bagi kita untuk mengakui kelemahan kita, karena Tuhan cukup berkuasa untuk membantu kita tetap bersih dan menikmati kemajuan spiritual. Tuhan membantu kita untuk menata rumah kita.

Kita mulai melihat dengan lebih jelas apa yang nyata. Melalui kontak terus-menerus dengan Kekuatan Yang Lebih Tinggi, jawaban yang kita cari datang kepada kita. Kita memperoleh kemampuan untuk melakukan apa yang dulu tidak bisa kita lakukan. Kita menghormati keyakinan orang lain. Kami mendorong Anda untuk mencari kekuatan dan bimbingan sesuai dengan keyakinan Anda.

Kami bersyukur atas langkah ini, karena kami mulai mendapatkan apa yang terbaik bagi kami. Terkadang kami berdoa untuk keinginan kami dan terjebak setelah

mendapatkannya. Kami bisa berdoa dan mendapatkan sesuatu, lalu harus berdoa lagi untuk menghilangkannya, karena kami tidak mampu mengatasinya.

Semoga, setelah memahami kekuatan doa dan tanggung jawab yang menyertainya, kami dapat menggunakan Langkah Kesebelas sebagai panduan untuk program harian kami.

Kami mulai berdoa hanya untuk kehendak Tuhan bagi kami. Dengan cara ini, kami hanya mendapatkan apa yang mampu kami tangani. Kami mampu merespons dan mengatasinya, karena Tuhan membantu kami mempersiapkannya. Beberapa dari kami hanya menggunakan kata-kata untuk mengucapkan syukur atas kasih karunia Tuhan.

Dengan sikap penyerahan dan kerendahan hati, kita mendekati langkah ini berulang kali untuk menerima karunia pengetahuan dan kekuatan dari Tuhan yang kita pahami. Langkah Kesepuluh membersihkan kesalahan-kesalahan masa kini sehingga kita dapat menjalankan Langkah Kesebelas. Tanpa langkah ini, kecil kemungkinan kita dapat mengalami kebangkitan spiritual, mempraktikkan prinsip-prinsip spiritual dalam hidup kita, atau menyampaikan pesan yang cukup untuk menarik orang lain ke pemulihan. Ada prinsip spiritual untuk memberikan apa yang telah kita terima di Narcotics Anonymous agar kita dapat mempertahankannya. Dengan membantu orang lain tetap bersih, kita menikmati manfaat kekayaan spiritual yang telah kita temukan. Kita harus memberikan dengan bebas dan penuh syukur apa yang

telah diberikan kepada kita dengan bebas dan penuh syukur.

LANGKAH DUA BELAS

“Setelah mengalami kebangkitan spiritual sebagai hasil dari langkah-langkah ini, kami berusaha menyampaikan pesan ini kepada pecandu, dan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam semua urusan kami.”

Kami datang ke Narcotics Anonymous sebagai akibat dari kehancuran masa lalu kami. Hal terakhir yang kami harapkan adalah kebangkitan spiritual. Kami hanya ingin berhenti menderita.

Langkah-langkah ini mengarah pada kesadaran spiritual. Kesadaran ini ditandai dengan perubahan dalam hidup kami. Perubahan ini membuat kami lebih mampu hidup sesuai dengan prinsip-prinsip spiritual dan menyampaikan pesan pemulihan dan harapan kepada pecandu yang masih menderita. Namun, pesan ini tidak berarti apa-apa kecuali kami MENJALANKANNYA. Saat kami menjalankannya, hidup dan tindakan kami memberikan makna yang lebih dalam daripada kata-kata dan literatur kami.

Ide tentang kebangkitan spiritual mengambil bentuk yang berbeda-beda dalam kepribadian yang berbeda-beda yang kita temui dalam Persaudaraan. Namun, semua kebangkitan spiritual memiliki beberapa kesamaan. Elemen-elemen umum termasuk berakhirnya kesepian dan rasa arah dalam hidup kita. Banyak dari kita percaya bahwa kebangkitan spiritual tidak berarti apa-apa kecuali disertai dengan peningkatan ketenangan pikiran dan kepedulian

terhadap orang lain. Untuk mempertahankan ketenangan pikiran, kita berusaha untuk hidup di sini dan sekarang.

Mereka di antara kita yang telah menjalankan langkah-langkah ini sebaik mungkin menerima banyak manfaat. Kami percaya bahwa manfaat-manfaat ini adalah hasil langsung dari menjalani program ini.

Ketika kita pertama kali mulai merasakan kelegaan dari kecanduan kita, kita berisiko mengambil alih kendali hidup kita kembali. Kita melupakan penderitaan dan rasa sakit yang pernah kita alami. Penyakit kita mengendalikan hidup kita saat kita menggunakan narkoba. Penyakit itu siap dan menunggu untuk mengambil alih kembali. Kita dengan cepat melupakan bahwa semua upaya kita di masa lalu untuk mengendalikan hidup kita gagal.

Pada saat ini, kebanyakan dari kita menyadari bahwa satu-satunya cara untuk mempertahankan apa yang telah diberikan kepada kita adalah dengan berbagi hadiah baru ini dengan pecandu yang masih menderita. Ini adalah asuransi terbaik kita terhadap kambuhnya ke kehidupan yang menyiksa akibat penggunaan. Kita menyebutnya "membawa pesan", dan kita melakukannya dengan berbagai cara.

Dalam Langkah Kedua Belas, kita mempraktikkan prinsip-prinsip spiritual dengan menyampaikan pesan pemulihan N.A. agar dapat mempertahankannya. Bahkan seorang anggota yang baru satu hari bergabung dalam Persaudaraan N.A. dapat menyampaikan pesan bahwa program ini berhasil.

Ketika kita berbagi dengan seseorang yang baru, kita mungkin meminta untuk digunakan sebagai alat spiritual Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Kita tidak menempatkan diri sebagai dewa. Kita sering meminta bantuan pecandu yang sedang pulih lainnya saat berbagi dengan orang baru. Merespons panggilan bantuan adalah suatu kehormatan. Kita, yang pernah berada di lubang keputusan, merasa beruntung dapat membantu orang lain menemukan pemulihan.

Kita membantu orang baru memahami prinsip-prinsip Narcotics Anonymous. Kita berusaha membuat mereka merasa diterima dan membantu mereka memahami apa yang ditawarkan program ini. Kita berbagi pengalaman, kekuatan, dan harapan kita. Setiap kali memungkinkan, kita mendampingi pendatang baru ke pertemuan.

Layanan tanpa pamrih dalam pekerjaan ini adalah prinsip utama Langkah Dua Belas. Kami menerima pemulihan kami dari Tuhan sesuai pemahaman kami. Kami kini bersedia menjadi alat-Nya untuk berbagi pemulihan dengan mereka yang mencarinya. Sebagian besar dari kami belajar bahwa kami hanya dapat menyampaikan pesan kami kepada seseorang yang meminta bantuan. Terkadang, pesan yang diperlukan untuk membuat pecandu yang menderita meminta bantuan hanyalah kekuatan contoh. Seorang pecandu mungkin menderita tetapi enggan meminta bantuan. Kami dapat bersedia untuk orang-orang ini, sehingga ketika mereka meminta, ada seseorang yang siap membantu.

Belajar membantu orang lain adalah manfaat dari Program Narcotics Anonymous. Secara luar biasa, menjalankan Dua Belas Langkah membimbing kita dari rasa malu dan putus asa menjadi alat dari Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Kita diberi kemampuan untuk membantu sesama pecandu ketika tidak ada orang lain yang bisa melakukannya. Kita melihat hal ini terjadi di antara kita setiap hari. Perubahan ajaib ini adalah bukti kebangkitan spiritual. Kita berbagi dari pengalaman pribadi kita sendiri tentang bagaimana rasanya bagi kita. Godaan untuk memberikan nasihat () sangat besar, tetapi ketika kita melakukannya, kita kehilangan rasa hormat dari pendatang baru. Hal ini mengaburkan pesan kita. Pesan sederhana dan jujur tentang pemulihan dari kecanduan terasa autentik.

Kita menghadiri pertemuan dan membuat diri kita terlihat dan tersedia untuk melayani Persaudaraan. Kita memberikan waktu, pelayanan, dan apa yang kita temukan di sini dengan ikhlas dan penuh syukur. Pelayanan yang kita bicarakan di Narcotics Anonymous adalah tujuan utama kelompok-kelompok kita. Pekerjaan pelayanan adalah menyampaikan pesan kepada pecandu yang masih menderita. Semakin antusias kita terlibat dan bekerja, semakin kaya kebangkitan spiritual kita.

Cara pertama kami menyampaikan pesan berbicara sendiri. Orang-orang melihat kami di jalan dan mengingat kami sebagai orang-orang licik, takut, dan sendirian. Mereka memperhatikan ketakutan yang meninggalkan wajah kami. Mereka melihat kami perlahan-lahan hidup kembali.

Setelah kita menemukan cara N.A., kebosanan dan kepuasan diri tidak punya tempat dalam kehidupan baru kita. Dengan tetap bersih, kita mulai mempraktikkan prinsip-prinsip spiritual seperti harapan, penyerahan diri, penerimaan, kejujuran, keterbukaan pikiran, kesediaan, iman, toleransi, kesabaran, kerendahan hati, cinta tanpa syarat, berbagi, dan peduli. Seiring kemajuan pemulihan kita, prinsip-prinsip spiritual menyentuh setiap aspek kehidupan kita, karena kita hanya berusaha hidup sesuai program ini di sini dan sekarang.

Kita menemukan kebahagiaan saat mulai belajar hidup sesuai prinsip-prinsip pemulihan. Itu adalah kebahagiaan melihat seseorang yang sudah dua hari bersih berkata kepada seseorang yang baru satu hari bersih, “Seorang pecandu sendirian berada dalam pergaulan yang buruk.” Itu adalah kebahagiaan melihat seseorang yang sebelumnya kesulitan bertahan hidup, tiba-tiba, di tengah membantu pecandu lain untuk tetap bersih, mampu menemukan kata-kata yang dibutuhkan untuk menyampaikan pesan pemulihan.

Kita merasa hidup kita menjadi bermakna. Secara spiritual segar, kita senang hidup. Saat kita menggunakan narkoba, hidup kita menjadi latihan bertahan hidup. Sekarang kita melakukan lebih banyak hidup daripada bertahan hidup. Menyadari bahwa inti dari semuanya adalah tetap bersih, kita dapat menikmati hidup. Kita suka bersih dan menikmati menyampaikan pesan pemulihan kepada pecandu yang masih menderita. Menghadiri pertemuan benar-benar bekerja.

Menerapkan prinsip-prinsip spiritual dalam kehidupan sehari-hari membawa kami pada gambaran baru tentang diri kami. Kejujuran, kerendahan hati, dan keterbukaan pikiran membantu kami memperlakukan rekan-rekan kami dengan adil. Keputusan kami menjadi lebih toleran. Kami belajar menghargai diri sendiri.

Pelajaran yang kita pelajari dalam pemulihan kita kadang-kadang pahit dan menyakitkan. Dengan membantu orang lain, kita menemukan hadiah rasa hormat terhadap diri sendiri, karena kita dapat berbagi pelajaran ini dengan anggota lain dari Narcotics Anonymous. Kita tidak dapat menyangkal penderitaan pecandu lain, tetapi kita dapat menyampaikan pesan harapan yang diberikan kepada kita oleh sesama pecandu yang sedang pulih. Kita berbagi prinsip-prinsip pemulihan, karena prinsip-prinsip ini telah bekerja dalam hidup kita. Tuhan membantu kita saat kita saling membantu. Hidup mendapatkan makna baru, kegembiraan baru, dan kualitas hidup dan perasaan yang berharga. Kita menjadi segar secara spiritual dan senang hidup. Salah satu aspek dari kebangkitan spiritual kita datang melalui pemahaman baru tentang Kekuatan Yang Lebih Tinggi yang kita kembangkan dengan berbagi pemulihan seorang pecandu lain.

Ya, kami adalah gambaran harapan. Kami adalah contoh bahwa program ini bekerja. Kebahagiaan yang kami rasakan dalam hidup bersih menjadi daya tarik bagi pecandu yang masih menderita.

Kita memang pulih untuk hidup bersih dan bahagia. Selamat datang di N.A. Langkah-langkah ini tidak berakhir di sini. Langkah-langkah ini adalah awal yang baru!

BAB LIMA

APA YANG BISA SAYA LAKUKAN?

Mulailah program Anda sendiri dengan mengikuti Langkah Pertama dari bab sebelumnya, "Bagaimana Cara Kerjanya." Ketika kita sepenuhnya mengakui pada diri kita sendiri bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita, kita telah mengambil langkah besar dalam pemulihan kita. Banyak dari kita mungkin merasa ragu pada tahap ini, jadi berikan diri Anda waktu dan lakukan dengan sebaik mungkin sejak awal. Lanjutkan ke Langkah Kedua, dan seterusnya, dan seiring berjalannya waktu, Anda akan memahami program ini untuk diri sendiri. Jika Anda berada di institusi apa pun dan telah berhenti menggunakan zat adiktif untuk saat ini, Anda dapat mencoba cara hidup ini dengan pikiran yang jernih.

Setelah keluar, lanjutkan program harian Anda dan hubungi anggota N.A. Anda dapat melakukannya melalui surat, telepon, atau secara langsung. Lebih baik lagi, datanglah ke pertemuan kami. Di sini, Anda akan menemukan jawaban atas beberapa hal yang mungkin mengganggu Anda saat ini.

Jika Anda tidak berada di lembaga, hal yang sama berlaku. Hentikan penggunaan untuk hari ini. Sebagian besar dari kita dapat melakukan hal ini

selama delapan atau dua belas jam, meskipun hal itu tampak mustahil untuk periode yang lebih lama. Jika obsesi atau dorongan untuk menggunakan obat-obatan menjadi terlalu kuat, tetapkan batas lima menit untuk tidak menggunakan. Menit-menit akan berubah menjadi jam, dan jam-jam menjadi hari, sehingga Anda akan memutus kebiasaan dan mendapatkan ketenangan pikiran. Keajaiban sejati terjadi ketika Anda menyadari bahwa kebutuhan akan obat-obatan telah terangkat dari Anda. Anda telah berhenti menggunakan dan mulai hidup.

Langkah pertama menuju pemulihan adalah berhenti menggunakan. Kita tidak bisa mengharapkan program ini bekerja untuk kita jika pikiran dan tubuh kita masih terganggu oleh obat-obatan. Kita bisa melakukannya di mana saja, bahkan di penjara atau lembaga pemasyarakatan. Kita melakukannya dengan cara apa pun, baik secara tiba-tiba atau melalui detoksifikasi, asalkan kita bersih.

Mengembangkan konsep Tuhan sesuai pemahaman kita adalah proyek yang bisa kita lakukan. Kita juga bisa menggunakan langkah-langkah ini untuk memperbaiki sikap kita. Pemikiran terbaik kita justru membawa kita ke dalam masalah. Kita menyadari kebutuhan akan perubahan. Penyakit kita melibatkan lebih dari sekadar menggunakan obat-obatan, jadi pemulihan kita harus melibatkan lebih

dari sekadar abstinensi sederhana. Pemulihan adalah perubahan aktif dalam pikiran dan sikap kita.

Kemampuan untuk menghadapi masalah diperlukan untuk tetap bersih. Jika kita memiliki masalah di masa lalu, kemungkinan besar abstinensi sederhana tidak akan menyelesaikan masalah-masalah tersebut. Rasa bersalah dan kekhawatiran dapat menghalangi kita untuk hidup di masa kini. Penolakan terhadap penyakit kita dan keraguan lain membuat kita tetap sakit. Banyak dari kita merasa bahwa kita tidak mungkin memiliki kehidupan yang bahagia tanpa narkoba. Kita menderita karena ketakutan dan kegilaan, dan merasa bahwa tidak ada jalan keluar dari penggunaan narkoba. Kita mungkin takut ditolak oleh teman-teman kita jika kita bersih. Perasaan ini umum bagi pecandu yang mencari pemulihan. Kita mungkin menderita ego yang terlalu sensitif. Beberapa alasan paling umum untuk menggunakan narkoba adalah kesepian, belas kasihan diri, dan ketakutan. Ketidakjujuran, kekakuan pikiran, dan ketidakmauan adalah tiga musuh terbesar kita. Obsesi diri adalah inti dari penyakit kita.

Kita telah belajar bahwa ide-ide lama dan cara-cara lama tidak akan membantu kita untuk tetap bersih atau hidup lebih baik. Jika kita membiarkan diri kita stagnan dan berpegang pada gaya hidup yang ketinggalan zaman dan fatal, kita sedang menyerah pada gejala penyakit kita. Salah satu masalahnya adalah kita menemukan lebih mudah untuk mengubah persepsi kita tentang kenyataan daripada mengubah kenyataan itu sendiri. Kita harus melepaskan

konsep lama ini dan menghadapi kenyataan bahwa realitas dan kehidupan terus berlanjut, apakah kita memilih untuk menerimanya atau tidak. Kita hanya dapat mengubah cara kita bereaksi dan cara kita melihat diri kita sendiri. Ini diperlukan agar kita dapat menerima bahwa perubahan adalah proses yang bertahap dan pemulihan adalah proses yang berkelanjutan.

Menghadiri pertemuan setiap hari setidaknya selama 90 hari pertama pemulihan adalah ide yang baik. Ada perasaan khusus bagi pecandu ketika mereka menyadari bahwa ada orang lain yang mengalami kesulitan yang sama, baik masa lalu maupun sekarang. Awalnya, kita mungkin hanya bisa menghadiri pertemuan. Mungkin kita tidak ingat satu kata, orang, atau pikiran pun dari pertemuan pertama kita. Seiring waktu, kita bisa rileks dan menikmati atmosfer pemulihan. Pertemuan memperkuat pemulihan kita. Kita mungkin merasa takut pada awalnya karena tidak mengenal siapa pun. Beberapa dari kita berpikir bahwa kita tidak membutuhkan pertemuan. Namun, ketika kita merasa sakit, kita pergi ke pertemuan dan menemukan kelegaan. Pertemuan menjaga kita tetap terhubung dengan masa lalu kita, tetapi yang lebih penting, dengan arah yang bisa kita tempuh dalam pemulihan kita. Seiring kita menghadiri pertemuan secara teratur, kita belajar nilai berbicara dengan pecandu lain yang berbagi masalah dan tujuan kita. Kita harus membuka diri dan menerima cinta dan pemahaman yang kita butuhkan untuk berubah. Saat kita mengenal Fellowship dan prinsip-prinsipnya serta mulai

menerapkannya, kita mulai tumbuh. Kita fokus pada masalah-masalah yang paling jelas dan melepaskan sisanya. Kita melakukan tugas yang ada, dan seiring kemajuan kita, peluang-peluang baru untuk perbaikan muncul.

Teman-teman baru kami di Fellowship akan membantu kami. Upaya bersama kami adalah pemulihan. Bersih, kami menghadapi dunia bersama. Kami tidak lagi merasa terjepit di sudut, terserah pada peristiwa dan keadaan. Memiliki teman yang peduli jika kami terluka membuat perbedaan. Kami menemukan tempat kami di Fellowship dan bergabung dengan kelompok yang pertemuan-pertemuannya membantu kami dalam pemulihan. Kami telah tidak dapat dipercaya begitu lama sehingga sebagian besar teman dan keluarga kami akan meragukan pemulihan kami. Mereka berpikir itu tidak akan bertahan lama. Kami membutuhkan orang-orang yang memahami penyakit kami dan proses pemulihan. Di pertemuan, kami dapat berbagi dengan pecandu lain, mengajukan pertanyaan, dan belajar tentang penyakit kami. Kami belajar cara hidup baru. Kami tidak lagi terbatas pada ide-ide lama kami.

Secara bertahap, kita mengganti kebiasaan lama dengan cara hidup baru. Kita menjadi bersedia untuk berubah. Kita menghadiri pertemuan secara teratur, mendapatkan dan menggunakan nomor telepon, membaca literatur, dan yang paling penting, kita tidak menggunakan narkoba. Kita belajar untuk berbagi dengan orang lain. Jika kita tidak

memberitahu seseorang bahwa kita sedang menderita, mereka jarang akan melihatnya. Ketika kita meminta bantuan, kita dapat menerimanya.

Alat lain bagi pendatang baru adalah keterlibatan dengan Fellowship. Seiring kita terlibat, kita belajar untuk memprioritaskan program dan bersikap santai dalam hal lain. Kita mulai dengan meminta bantuan dan mencoba saran dari orang-orang di pertemuan. Mengizinkan orang lain di kelompok untuk membantu kita sangat bermanfaat. Seiring waktu, kita akan dapat meneruskan apa yang telah kita terima. Kita belajar bahwa melayani orang lain akan membantu kita keluar dari diri kita sendiri. Pekerjaan kita dapat dimulai dengan tindakan sederhana: membersihkan asbak, membuat kopi, membersihkan, menyiapkan pertemuan, membuka pintu, memimpin pertemuan, dan membagikan bahan bacaan. Melakukan hal-hal ini membantu kita merasa menjadi bagian dari Fellowship.

Kami menemukan bahwa memiliki sponsor dan menggunakan sponsor tersebut sangat membantu. Sponsorship adalah hubungan dua arah. Hal ini membantu baik pendatang baru maupun sponsor. Waktu bersih dan pengalaman sponsor mungkin bergantung pada ketersediaan sponsor di suatu daerah. Sponsorship untuk pendatang baru juga merupakan tanggung jawab kelompok. Pendekatannya tidak formal, tetapi ini adalah inti dari cara N.A. dalam pemulihan dari kecanduan—satu pecandu membantu yang lain.

Salah satu perubahan paling mendalam dalam hidup kita terjadi dalam ranah hubungan pribadi. Keterlibatan awal kita dengan orang lain sering kali dimulai dengan sponsor kita. Sebagai pendatang baru, kita merasa lebih mudah jika memiliki seseorang yang penilaiannya kita percayai dan kepada siapa kita dapat bercerita. Kita menyadari bahwa mempercayai orang lain yang lebih berpengalaman adalah kekuatan, bukan kelemahan. Pengalaman kita menunjukkan bahwa menjalankan langkah-langkah adalah jaminan terbaik kita terhadap kambuh. Sponsor dan teman-teman kita dapat memberi nasihat tentang cara menjalankan langkah-langkah tersebut. Kita dapat mendiskusikan arti langkah-langkah tersebut di . Mereka dapat membantu kita mempersiapkan diri untuk pengalaman spiritual dalam menjalani langkah-langkah tersebut. Meminta bantuan kepada Tuhan sebagaimana kita memahaminya meningkatkan pemahaman kita tentang langkah-langkah tersebut. Ketika kita siap, kita harus mencoba cara hidup baru yang kita temukan. Kita belajar bahwa program ini tidak akan berhasil jika kita mencoba menyesuaikannya dengan hidup kita. Kita harus belajar menyesuaikan hidup kita dengan program tersebut.

Hari ini, kita mencari solusi, bukan masalah. Kita mencoba apa yang telah kita pelajari secara eksperimental. Kita mempertahankan apa yang kita butuhkan dan meninggalkan sisanya. Kita menemukan bahwa dengan menjalankan langkah-langkah, berkomunikasi dengan Kekuatan Yang Lebih Tinggi, berbicara dengan sponsor

kita, dan berbagi dengan pendatang baru, kita dapat tumbuh secara spiritual.

Langkah-langkah Dua Belas digunakan sebagai program pemulihan. Kita belajar bahwa kita dapat meminta bantuan Kekuatan Yang Lebih Tinggi dalam menyelesaikan masalah. Ketika kita menemukan diri kita berbagi kesulitan yang dulu membuat kita lari, kita mengalami perasaan baik yang memberi kita kekuatan untuk mulai mencari kehendak Tuhan bagi kita.

Kami percaya bahwa Kekuatan Yang Lebih Tinggi akan merawat kami. Jika kami jujur berusaha melakukan kehendak Tuhan sebaik mungkin, kami dapat menghadapi apapun yang terjadi. Mencari kehendak Kekuatan Yang Lebih Tinggi adalah prinsip spiritual yang terdapat dalam langkah-langkah. Melakukan langkah-langkah dan mempraktikkan prinsip-prinsip ini menyederhanakan hidup kami dan mengubah sikap lama kami. Ketika kami mengakui bahwa hidup kami telah menjadi tidak terkendali, kami tidak perlu memperdebatkan sudut pandang kami. Kita harus menerima diri kita apa adanya. Kita tidak perlu selalu benar. Ketika kita memberi diri kita kebebasan ini, kita dapat membiarkan orang lain salah. Kebebasan untuk berubah tampaknya datang setelah penerimaan diri.

Berbagi dengan sesama pecandu adalah alat dasar dalam program kita. Bantuan ini hanya dapat datang dari sesama pecandu. Bantuan ini mengatakan, “Saya pernah mengalami hal serupa, dan saya melakukan ini . . .” Bagi siapa pun yang ingin menjalani cara hidup kita, kita berbagi

pengalaman, kekuatan, dan harapan, bukan dengan mengkritik atau menghakimi. Jika berbagi pengalaman penderitaan kita membantu satu orang saja, penderitaan itu sepadan. Kita memperkuat pemulihan kita sendiri ketika kita berbagi dengan orang lain yang meminta bantuan. Jika kita menyimpan apa yang harus kita bagikan, kita akan kehilangan itu. Kata-kata tidak berarti apa-apa sampai kita mengimplementasikannya.

Kita menyadari pertumbuhan spiritual kita ketika kita mampu menjangkau dan membantu orang lain. Kita membantu orang lain ketika kita berpartisipasi dalam pekerjaan pelayanan dan berusaha menyampaikan pesan pemulihan kepada pecandu yang masih menderita. Kita belajar bahwa kita hanya dapat mempertahankan apa yang kita miliki dengan memberikannya kepada orang lain. Selain itu, pengalaman kita menunjukkan bahwa banyak masalah pribadi teratasi ketika kita keluar dari diri sendiri dan menawarkan bantuan kepada mereka yang membutuhkan. Kita menyadari bahwa seorang pecandu dapat memahami dan membantu pecandu lain dengan lebih baik. Tidak peduli seberapa banyak kita memberi, selalu ada pecandu lain yang mencari bantuan.

Kita tidak boleh melupakan pentingnya sponsorship dan menunjukkan minat khusus pada pecandu yang bingung dan ingin berhenti menggunakan narkoba. Pengalaman menunjukkan dengan jelas bahwa mereka yang mendapatkan manfaat terbesar dari Program Narcotics Anonymous adalah mereka yang menganggap sponsorship

penting. Tanggung jawab sponsorship diterima oleh kita dan dianggap sebagai kesempatan untuk memperkaya pengalaman pribadi kita di N.A.

Bekerja sama dengan orang lain hanyalah awal dari pekerjaan pelayanan. Pelayanan N.A. memungkinkan kita untuk menghabiskan sebagian besar waktu kita membantu langsung para pecandu yang menderita, serta memastikan bahwa Narcotics Anonymous sendiri tetap bertahan. Dengan cara ini, kita mempertahankan apa yang kita miliki dengan memberikannya kepada orang lain.

BAB ENAM

DUA BELAS TRADISI

NARCOTICS ANONYMOUS

Kita mempertahankan apa yang kita miliki hanya dengan kewaspadaan, dan sama seperti kebebasan bagi individu berasal dari Dua Belas Langkah, begitu pula kebebasan bagi kelompok berasal dari Tradisi-tradisi kita.

Selama ikatan yang mengikat kita bersama lebih kuat daripada yang ingin memisahkan kita, semuanya akan baik-baik saja.

- 1. Kesejahteraan bersama harus didahulukan; pemulihan pribadi bergantung pada kesatuan N.A.*
- 2. Untuk tujuan kelompok kami, hanya ada satu otoritas tertinggi—Tuhan yang penuh kasih sebagaimana Dia mungkin mengungkapkan diri-Nya dalam kesadaran kelompok kami. Pemimpin kami hanyalah pelayan yang dipercaya; mereka tidak memerintah.*
- 3. Syarat satu-satunya untuk keanggotaan adalah keinginan untuk berhenti menggunakan.*
- 4. Setiap kelompok harus otonom kecuali dalam hal-hal yang mempengaruhi kelompok lain atau N.A. secara keseluruhan.*
- 5. Setiap kelompok hanya memiliki satu tujuan utama—menyampaikan pesan kepada pecandu yang masih menderita.*
- 6. Sebuah kelompok N.A. tidak boleh mendukung, membiayai, atau meminjamkan nama N.A. kepada fasilitas terkait atau usaha luar, agar masalah uang,*

- harta benda, atau prestise tidak mengalihkan kami dari tujuan utama kami.*
7. *Setiap kelompok N.A. harus sepenuhnya mandiri, menolak kontribusi dari luar.*
 8. *Narcotics Anonymous harus tetap non-profesional selamanya, tetapi pusat layanan kami dapat mempekerjakan pekerja khusus.*
 9. *N.A., sebagai organisasi, tidak boleh diorganisir, tetapi kita dapat membentuk dewan layanan atau komite yang langsung bertanggung jawab kepada mereka yang dilayani.*
 10. *Narcotics Anonymous tidak memiliki pendapat tentang isu-isu di luar organisasi; oleh karena itu, nama N.A. tidak boleh terlibat dalam kontroversi publik.*
 11. *Kebijakan hubungan masyarakat kami didasarkan pada daya tarik daripada promosi; kami harus selalu menjaga anonimitas pribadi di tingkat media cetak, radio, dan film.*
 12. *Anonimitas adalah dasar spiritual dari semua Tradisi kami, selalu mengingatkan kami untuk menempatkan prinsip di atas kepribadian.*

Pemahaman terhadap Tradisi-tradisi ini datang secara bertahap seiring waktu. Kita memperoleh informasi saat berbicara dengan anggota dan mengunjungi berbagai kelompok. Biasanya, baru ketika kita terlibat dalam pelayanan, seseorang menunjuk bahwa "pemulihan pribadi bergantung pada kesatuan N.A.," dan kesatuan itu bergantung pada seberapa baik kita mengikuti Tradisi-tradisi kita. Dua Belas Tradisi N.A. tidak dapat dinegosiasikan. Mereka adalah pedoman yang menjaga persaudaraan kita tetap hidup dan bebas.

Dengan mengikuti pedoman ini dalam berinteraksi dengan orang lain dan masyarakat luas, kita menghindari banyak masalah. Itu bukan berarti Tradisi kita menghilangkan semua masalah. Kita masih harus menghadapi kesulitan saat muncul: masalah komunikasi, perbedaan pendapat, kontroversi internal, dan masalah dengan individu dan kelompok di luar Persaudaraan. Namun, saat kita menerapkan prinsip-prinsip ini, kita menghindari beberapa jebakan.

Banyak masalah kita serupa dengan yang dihadapi pendahulu kita. Pengalaman mereka yang diperoleh dengan susah payah melahirkan Tradisi-tradisi ini, dan pengalaman kita sendiri menunjukkan bahwa prinsip-prinsip ini tetap relevan hari ini seperti saat Tradisi-tradisi ini dibentuk. Tradisi-tradisi kita melindungi kita dari kekuatan internal dan eksternal yang dapat menghancurkan kita. Mereka benar-benar ikatan yang mempersatukan kita. Hanya melalui pemahaman dan penerapanlah mereka berfungsi.

TRADISI PERTAMA

*“Kesejahteraan bersama kita harus didahulukan;
pemulihan pribadi bergantung pada kesatuan
N.A.”*

Tradisi Pertama kami berkaitan dengan persatuan dan kesejahteraan bersama. Salah satu hal terpenting dalam cara hidup baru kami adalah menjadi bagian dari kelompok pecandu yang mencari pemulihan. Kelangsungan hidup kami langsung terkait dengan kelangsungan hidup kelompok dan Persaudaraan. Untuk mempertahankan persatuan dalam Narcotics Anonymous, sangat penting

bagi kelompok untuk tetap stabil, atau seluruh Persaudaraan akan hancur dan individu akan mati.

Baru setelah kami bergabung dengan Narcotics Anonymous, pemulihan menjadi mungkin. Program ini dapat melakukan untuk kami apa yang tidak dapat kami lakukan sendiri. Kami menjadi bagian dari kelompok dan menemukan bahwa kami dapat pulih. Kami belajar bahwa mereka yang tidak terus menjadi bagian aktif dari Persaudaraan menghadapi jalan yang berat. Individu berharga bagi kelompok, dan kelompok berharga bagi individu. Kami belum pernah mengalami perhatian dan perawatan pribadi seperti yang kami temukan dalam program ini. Kami diterima dan dicintai apa adanya, bukan karena siapa kami. Tidak ada yang dapat mencabut keanggotaan kami atau memaksa kami melakukan sesuatu yang tidak kami pilih. Kami mengikuti cara hidup ini dengan contoh, bukan perintah. Kami berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain. Dalam kecanduan kami, kami secara konsisten menempatkan keinginan pribadi di atas segalanya. Di Narcotics Anonymous, kami menemukan bahwa apa yang terbaik untuk kelompok biasanya baik untuk kami.

Pengalaman pribadi kami saat menggunakan narkoba berbeda-beda. Namun, sebagai kelompok, kami menemukan banyak tema umum dalam kecanduan kami. Salah satunya adalah kebutuhan untuk membuktikan kemandirian. Kami meyakinkan diri sendiri bahwa kami bisa melakukannya sendiri dan hidup berdasarkan keyakinan itu. Hasilnya bencana, dan pada akhirnya, masing-masing dari kami harus mengakui bahwa kemandirian adalah kebohongan. Pengakuan ini menjadi

titik awal pemulihan kami dan merupakan poin utama persatuan dalam Fellowship. Kami memiliki tema-tema umum dalam kecanduan kami, dan kami menemukan bahwa dalam pemulihan kami, kami memiliki banyak kesamaan. Kami berbagi keinginan bersama untuk tetap bersih. Kami telah belajar untuk bergantung pada Kekuatan yang lebih besar dari diri kami. Tujuan kami () adalah menyampaikan pesan kepada pecandu yang masih menderita. Tradisi kami adalah pedoman yang melindungi kami dari diri kami sendiri. Mereka adalah persatuan kami.

Persatuan adalah hal yang mutlak dalam Narcotics Anonymous. Ini bukan berarti kami tidak memiliki perbedaan pendapat dan konflik; kami memilikinya. Setiap kali orang berkumpul, pasti ada perbedaan pendapat. Namun, kami dapat tidak setuju tanpa menjadi tidak ramah. Berulang kali, dalam krisis, kami menyingkirkan perbedaan kami dan bekerja untuk kebaikan bersama. Kami telah melihat dua anggota yang biasanya tidak akur bekerja sama dengan seorang pendatang baru. Kami telah melihat sebuah kelompok melakukan tugas-tugas sepele untuk membayar sewa ruang pertemuan mereka. Kami telah melihat anggota-anggota mengemudi ratusan mil untuk membantu mendukung kelompok baru. Aktivitas-aktivitas ini dan banyak lainnya adalah hal biasa dalam Persaudaraan kami. Tanpa tindakan-tindakan ini, N.A. tidak akan bisa bertahan.

Kita harus hidup dan bekerja bersama sebagai kelompok untuk memastikan bahwa dalam badai, kapal kita tidak tenggelam dan anggota kita tidak binasa. Dengan keyakinan pada Kekuatan yang lebih besar dari diri kita, kerja keras, dan persatuan, kita akan bertahan dan terus

menyampaikan pesan kepada pecandu yang masih menderita.

TRADISI DUA

“Untuk tujuan kelompok kami, hanya ada satu otoritas tertinggi—Tuhan yang penuh kasih sebagaimana Dia mungkin mengungkapkan diri-Nya dalam kesadaran kelompok kami. Pemimpin kami hanyalah pelayan yang dipercaya; mereka tidak memerintah.”

Di Narcotics Anonymous, kami berfokus pada melindungi diri kami sendiri dari diri kami sendiri. Tradisi Kedua kami adalah contoh dari hal ini. Secara alami, kami adalah orang-orang yang berkemauan kuat dan egois, yang dipersatukan dalam N.A. Kami adalah pengelola yang buruk dan tidak ada satu pun dari kami yang mampu secara konsisten membuat keputusan yang baik.

Di Narcotics Anonymous, kami bergantung pada Tuhan yang penuh kasih sebagaimana Dia menyatakan diri-Nya dalam kesadaran kelompok kami, bukan pada pendapat pribadi atau ego. Dengan menjalankan langkah-langkah, kami belajar untuk bergantung pada Kekuatan yang lebih besar dari diri kami, dan menggunakan Kekuatan ini untuk tujuan kelompok kami. Kita harus selalu waspada agar keputusan kita benar-benar merupakan ekspresi kehendak Tuhan. Seringkali ada perbedaan yang besar antara kesadaran kelompok dan pendapat kelompok, yang dipengaruhi oleh kepribadian yang kuat atau popularitas. Beberapa pengalaman pertumbuhan yang paling menyakitkan kita alami akibat keputusan yang diambil atas nama kesadaran kelompok. Prinsip-prinsip spiritual yang

sejati tidak pernah bertentangan; mereka saling melengkapi. Kesadaran spiritual suatu kelompok tidak akan pernah bertentangan dengan Tradisi-tradisi kita.

Tradisi Kedua berkaitan dengan sifat kepemimpinan di N.A. Kami telah belajar bahwa bagi persaudaraan kami, kepemimpinan melalui teladan dan pelayanan tanpa pamrih berhasil. Arahan dan manipulasi gagal. Kami memilih tidak memiliki presiden, pemimpin, atau direktur. Sebagai gantinya, kami memiliki sekretaris, bendahara, dan perwakilan. Gelar-gelar ini menunjukkan pelayanan, bukan kontrol. Pengalaman kami menunjukkan bahwa jika sebuah kelompok menjadi perpanjangan kepribadian seorang pemimpin atau anggota, ia kehilangan efektivitasnya. Suasana pemulihan dalam kelompok-kelompok kami adalah salah satu aset paling berharga kami, dan kami harus menjaganya dengan hati-hati, agar tidak hilang karena politik dan kepribadian.

Mereka di antara kami yang terlibat dalam pelayanan atau memulai sebuah kelompok kadang-kadang kesulitan melepaskan diri. Ego, kebanggaan yang tidak beralasan, dan kehendak sendiri akan menghancurkan sebuah kelompok jika diberi wewenang. Kami harus ingat bahwa jabatan-jabatan telah dipercayakan kepada kami, bahwa kami adalah pelayan yang dipercaya, dan bahwa tidak ada di antara kami yang berkuasa. Narcotics Anonymous adalah program yang diberikan oleh Tuhan, dan kami hanya dapat mempertahankan kelompok kami dengan martabat melalui kesadaran kelompok dan cinta Tuhan.

Beberapa akan menentang. Namun, banyak yang akan menjadi teladan bagi pendatang baru. Para pencari diri

segera menyadari bahwa mereka berada di luar, menimbulkan perpecahan, dan akhirnya bencana bagi diri mereka sendiri. Banyak dari mereka berubah; mereka belajar bahwa kita hanya dapat diperintah oleh Tuhan yang penuh kasih sebagaimana diungkapkan dalam kesadaran kelompok kita.

TRADISI TIGA

“Syarat satu-satunya untuk keanggotaan adalah keinginan untuk berhenti menggunakan.”

Tradisi ini penting bagi individu maupun kelompok. Keinginan adalah kata kunci; keinginan adalah dasar pemulihan kita. Dalam kisah-kisah kita dan pengalaman kita dalam mencoba menyampaikan pesan pemulihan kepada pecandu yang masih menderita, satu kenyataan pahit dalam hidup terus muncul berulang kali. Seorang pecandu yang tidak ingin berhenti menggunakan tidak akan berhenti. Mereka dapat dianalisis, diberi nasihat, diajak berunding, didoakan, diancam, dipukul, atau dikurung, tetapi mereka tidak akan berhenti sampai mereka ingin berhenti. Satu-satunya hal yang kami minta dari anggota kami adalah mereka memiliki keinginan ini. Tanpa itu, mereka akan binasa, tetapi dengan itu, keajaiban akan terjadi.

Keinginan adalah syarat kami yang satu-satunya. Kecanduan tidak memandang bulu. Tradisi ini untuk memastikan bahwa setiap pecandu, terlepas dari jenis obat yang digunakan, ras, keyakinan agama, jenis kelamin, orientasi seksual, atau kondisi keuangan, bebas untuk mempraktikkan cara hidup N.A. Dengan "keinginan untuk berhenti menggunakan" sebagai syarat keanggotaan yang

satu-satunya, satu pecandu tidak pernah lebih unggul dari yang lain. Semua pecandu diterima dan setara dalam mencari kelegaan dari kecanduan mereka; setiap pecandu dapat pulih dalam program ini secara setara. Tradisi ini menjamin kebebasan kita untuk pulih.

Keanggotaan di Narcotics Anonymous tidak otomatis ketika seseorang masuk ke dalam ruangan atau ketika pendatang baru memutuskan untuk berhenti menggunakan narkoba. Keputusan untuk menjadi bagian dari persaudaraan kami ada di tangan individu. Setiap pecandu yang memiliki keinginan untuk berhenti menggunakan narkoba dapat menjadi anggota N.A. Kami adalah pecandu, dan masalah kami adalah kecanduan.

Pilihan keanggotaan ada pada individu. Kami merasa bahwa keadaan ideal bagi persaudaraan kami terwujud ketika pecandu dapat datang dengan bebas dan terbuka ke pertemuan N.A., kapan pun dan di mana pun mereka pilih, dan pergi dengan bebas pula. Kami menyadari bahwa pemulihan adalah kenyataan dan bahwa hidup tanpa narkoba lebih baik daripada yang pernah kami bayangkan. Kami membuka pintu kami untuk pecandu lain, berharap mereka dapat menemukan apa yang telah kami temukan. Namun, kami tahu bahwa hanya mereka yang memiliki keinginan untuk berhenti menggunakan narkoba dan ingin apa yang kami tawarkan yang akan bergabung dengan kami dalam cara hidup kami.

TRADISI EMPAT

“Setiap kelompok harus otonom kecuali dalam hal-hal yang mempengaruhi kelompok lain atau N.A. secara keseluruhan.”

Otonomi kelompok-kelompok kami diperlukan untuk kelangsungan hidup kami. Kamus mendefinisikan otonom sebagai “memiliki hak atau kekuasaan untuk mengatur diri sendiri... dilakukan atau dijalankan tanpa kendali dari luar.” Ini berarti kelompok-kelompok kami mengatur diri sendiri dan tidak tunduk pada kendali dari luar. Setiap kelompok harus berdiri dan berkembang sendiri.

Seseorang mungkin bertanya, “Apakah kita benar-benar otonom? Bukankah kita memiliki komite layanan, kantor, kegiatan, hotline, dan kegiatan lain di N.A.?” Itu adalah layanan yang kita gunakan untuk membantu pemulihan kita dan untuk mewujudkan tujuan utama kelompok-kelompok kita. Narcotics Anonymous adalah persaudaraan pria dan wanita, pecandu yang berkumpul dalam kelompok dan menggunakan seperangkat prinsip spiritual tertentu untuk menemukan kebebasan dari kecanduan dan cara hidup baru. Layanan yang kami sebutkan adalah hasil dari anggota yang peduli untuk menjangkau dan menawarkan bantuan serta pengalaman agar jalan kita menjadi lebih mudah.

Sebuah kelompok Narcotics Anonymous adalah kelompok yang bertemu secara teratur di tempat dan waktu yang ditentukan, dengan tujuan pemulihan, asalkan mengikuti Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi Narcotics Anonymous. Ada dua jenis pertemuan dasar Narcotics Anonymous: yang terbuka untuk umum dan yang tertutup untuk umum (hanya untuk pecandu). Format

pertemuan bervariasi dari satu kelompok ke kelompok lain; beberapa adalah pertemuan partisipatif, beberapa dengan pembicara, beberapa berupa tanya jawab, dan beberapa fokus pada diskusi masalah khusus.

Terlepas dari jenis atau format yang digunakan oleh suatu kelompok untuk pertemuan-pertemuannya, fungsi suatu kelompok selalu sama; yaitu menyediakan lingkungan yang sesuai dan dapat diandalkan untuk pemulihan pribadi dan mempromosikan pemulihan tersebut. Tradisi-tradisi ini merupakan bagian dari prinsip-prinsip spiritual Narcotics Anonymous, dan tanpa mereka, N.A. tidak ada.

Otonomi memberikan kebebasan kepada kelompok-kelompok kami untuk bertindak sendiri dalam menciptakan atmosfer pemulihan, melayani anggotanya, dan memenuhi tujuan utama mereka. Itulah sebabnya kami menjaga otonomi kami dengan sangat hati-hati.

Sepertinya kami, dalam kelompok kami, dapat melakukan apa pun yang kami putuskan, terlepas dari apa yang dikatakan orang lain. Hal ini sebagian benar. Setiap kelompok memang memiliki kebebasan penuh, kecuali jika tindakan mereka mempengaruhi kelompok lain atau N.A. secara keseluruhan. Seperti kesadaran kelompok, otonomi dapat menjadi pedang bermata dua. Otonomi kelompok telah digunakan untuk membenarkan pelanggaran terhadap Tradisi. Jika ada kontradiksi, kami telah menyimpang dari prinsip-prinsip kami. Jika kami memeriksa untuk memastikan bahwa tindakan kami jelas berada dalam batas-batas tradisi kami; jika kami tidak memerintahkan kelompok lain atau memaksakan sesuatu kepada mereka;

dan jika kami mempertimbangkan konsekuensi tindakan kami sebelumnya, maka semuanya akan baik-baik saja.

TRADISI LIMA

“Setiap kelompok hanya memiliki satu tujuan utama—menyampaikan pesan kepada pecandu yang masih menderita.”

“Maksud Anda, tujuan utama kita adalah menyampaikan pesan? Saya kira kita di sini untuk menjadi bersih. Saya kira tujuan utama kita adalah pulih dari kecanduan narkoba.” Bagi individu, hal ini tentu benar; anggota kita ada di sini untuk menemukan kebebasan dari kecanduan dan cara hidup baru. Namun, kelompok tidak kecanduan dan tidak pulih. Yang dapat dilakukan oleh semua kelompok kita hanyalah menanam benih pemulihan dan mengumpulkan pecandu agar keajaiban empati, kejujuran, kepedulian, berbagi, dan pelayanan dapat bekerja. Tujuan tradisi ini adalah untuk memastikan atmosfer pemulihan ini terjaga. Hal ini hanya dapat dicapai dengan menjaga agar kelompok-kelompok kita tetap berorientasi pada pemulihan. Fakta bahwa kita, setiap kelompok, fokus pada menyampaikan pesan memberikan konsistensi; pecandu dapat mengandalkan kita. Kesatuan tindakan dan tujuan membuat apa yang tampaknya mustahil bagi kita—pemulihan—menjadi mungkin.

Langkah Kedua Belas dari program pribadi kita juga mengatakan bahwa kita menyampaikan pesan kepada pecandu yang masih menderita. Bekerja dengan orang lain adalah alat yang kuat. “Nilai terapeutik seorang pecandu membantu yang lain tidak ada bandingannya.” Bagi pendatang baru, inilah cara mereka menemukan Narcotics

Anonymous dan belajar untuk tetap bersih. Bagi anggota, ini memperkuat komitmen mereka terhadap pemulihan. Kelompok adalah alat paling kuat yang kami miliki untuk menyampaikan pesan. Ketika seorang anggota menyampaikan pesan, ia terikat oleh interpretasi dan kepribadiannya. Masalah dengan literatur adalah bahasa. Perasaan, intensitas, dan kekuatan kadang-kadang hilang. Di kelompok kami, dengan berbagai kepribadian, pesan pemulihan adalah tema yang berulang.

Apa yang akan terjadi jika kelompok kita memiliki tujuan utama lain? Kita merasa pesan kita akan terdilusi dan kemudian hilang. Jika kita fokus pada menghasilkan uang, banyak orang mungkin menjadi kaya. Jika kita menjadi klub sosial, kita bisa menemukan banyak teman dan kekasih. Jika kita spesialis dalam pendidikan, kita akan berakhir dengan banyak pecandu yang cerdas. Jika spesialisasi kita adalah bantuan medis, banyak orang akan menjadi sehat. Jika tujuan kelompok kita adalah apa pun selain menyampaikan pesan, banyak orang akan mati dan sedikit yang menemukan pemulihan.

Apa pesan kami? Pesan kami adalah bahwa seorang pecandu, siapa pun pecandu itu, dapat berhenti menggunakan narkoba, kehilangan keinginan untuk menggunakannya, dan menemukan cara hidup baru. Pesan kami adalah harapan dan janji kebebasan. Pada akhirnya, tujuan utama kami hanyalah menyampaikan pesan ini kepada pecandu yang masih menderita, karena itulah yang dapat kami berikan.

TRADISI ENAM

“Sebuah kelompok N.A. tidak boleh mendukung, membiayai, atau meminjamkan nama N.A. kepada fasilitas terkait atau usaha di luar kelompok, agar masalah uang, harta benda, atau prestise tidak mengalihkan kami dari tujuan utama kami.”

Tradisi Keenam ini memberi tahu kita beberapa hal yang harus kita lakukan untuk menjaga dan melindungi tujuan utama kita. Tradisi ini menjadi dasar kebijakan non-afiliasi kita dan sangat penting bagi kelangsungan dan pertumbuhan Narcotics Anonymous.

Mari kita lihat apa yang dikatakan tradisi ini. Hal pertama yang tidak boleh dilakukan oleh suatu kelompok adalah memberikan dukungan. Memberikan dukungan berarti menyetujui, merekomendasikan, atau memberikan persetujuan. Dukungan dapat bersifat langsung atau tidak langsung. Kita melihat dukungan langsung setiap hari dalam iklan televisi. Dukungan tidak langsung adalah dukungan yang tidak dinyatakan secara spesifik.

Banyak organisasi lain ingin memanfaatkan nama N.A. Mengizinkan mereka melakukannya akan menjadi dukungan tersirat dan pelanggaran terhadap tradisi ini. Rumah sakit, pusat pemulihan narkoba, kantor pembebasan bersyarat, dan kantor pembebasan bersyarat adalah beberapa fasilitas yang kita hadapi dalam menyebarkan pesan N.A. Meskipun organisasi-organisasi ini tulus dan kita mengadakan pertemuan N.A. di fasilitas mereka, kita tidak boleh mendukung, membiayai, atau mengizinkan mereka menggunakan nama N.A. untuk memperluas pertumbuhan mereka. Namun, kita bersedia membawa prinsip-prinsip N.A. ke dalam institusi-institusi ini, kepada

para pecandu yang masih menderita, agar mereka dapat membuat pilihan.

Hal berikutnya yang tidak boleh kami lakukan adalah mendanai. Hal ini lebih jelas. Mendanai berarti menyediakan dana atau membantu secara finansial.

Hal ketiga yang diperingatkan dalam tradisi ini adalah meminjamkan nama N.A. untuk memenuhi tujuan program lain. Misalnya, beberapa kali program lain mencoba menggunakan Narcotics Anonymous sebagai bagian dari layanan yang mereka tawarkan, untuk membenarkan pendanaan.

Selanjutnya, tradisi ini memberitahu kita bahwa fasilitas terkait adalah tempat apa pun yang melibatkan anggota N.A. Bisa jadi rumah transit, pusat detoksifikasi, pusat konseling, atau klub rumah. Orang-orang sering bingung antara apa yang merupakan N.A. dan apa yang merupakan fasilitas terkait. Rumah pemulihan yang didirikan atau dikelola oleh anggota N.A. harus memastikan bahwa perbedaan ini jelas. Mungkin kebingungan terbesar terjadi ketika melibatkan klub rumah. Anggota baru dan anggota lama sering mengidentifikasi klub rumah dengan Narcotics Anonymous. Kita harus berusaha khusus untuk memberitahu orang-orang ini bahwa fasilitas-fasilitas ini dan N.A. bukanlah hal yang sama. Entitas luar adalah setiap lembaga, usaha bisnis, agama, masyarakat, organisasi, kegiatan terkait, atau persekutuan lain. Sebagian besar dari ini mudah diidentifikasi, kecuali persekutuan lain. Narcotics Anonymous adalah persekutuan yang terpisah dan berbeda. Masalah kita adalah kecanduan. Persekutuan Dua Belas Langkah lain mengkhususkan diri

pada masalah lain, dan hubungan kita dengan mereka adalah kerja sama, bukan afiliasi. Penggunaan literatur, pembicara, dan pengumuman dari persekutuan lain dalam pertemuan kita merupakan dukungan tersirat terhadap entitas luar.

Tradisi Keenam memperingatkan kita tentang apa yang mungkin terjadi: “agar masalah uang, harta benda, atau prestise tidak mengalihkan kita dari tujuan utama kita.” Masalah-masalah ini sering menjadi obsesi dan menghalangi kita dari tujuan spiritual kita. Bagi individu, penyalahgunaan semacam ini dapat menghancurkan; bagi kelompok, dapat menjadi bencana. Ketika kita, sebagai kelompok, menyimpang dari tujuan utama kita, pecandu yang mungkin menemukan pemulihan akan meninggal.

TRADISI KETUJUH

“Setiap kelompok N.A. seharusnya sepenuhnya mandiri secara finansial, menolak kontribusi dari luar.”

Menjadi mandiri secara finansial adalah bagian penting dari cara hidup baru kita. Bagi individu, ini biasanya merupakan perubahan yang signifikan. Dalam kecanduan kita, kita bergantung pada orang, tempat, dan benda. Kita mengandalkan mereka untuk mendukung kita dan menyediakan hal-hal yang kita rasa kurang dalam diri kita. Sebagai pecandu yang pulih, kita menyadari bahwa kita masih bergantung, tetapi ketergantungan kita telah beralih dari hal-hal di sekitar kita kepada Tuhan yang penuh kasih dan kekuatan batin yang kita dapatkan dalam hubungan kita dengan-Nya. Kita, yang dulu tidak mampu berfungsi

sebagai manusia, kini menemukan bahwa segala sesuatu mungkin bagi kita. Mimpi yang kita tinggalkan lama lalu kini dapat menjadi kenyataan. Para pecandu sebagai kelompok telah menjadi beban bagi masyarakat. Di N.A., kelompok-kelompok kita tidak hanya berdiri sendiri, tetapi juga menuntut hak untuk melakukannya.

Uang selalu menjadi masalah bagi kami. Kami tidak pernah menemukan cukup uang untuk mendukung diri kami sendiri dan kebiasaan kami. Kami bekerja, mencuri, menipu, mengemis, dan menjual diri kami; tidak pernah ada cukup uang untuk mengisi kekosongan di dalam diri kami. Dalam pemulihan kami, uang seringkali masih menjadi masalah.

Kami membutuhkan uang untuk menjalankan kelompok kami; ada sewa yang harus dibayar, perlengkapan dan literatur yang harus dibeli. Kami mengumpulkan sumbangan dalam pertemuan kami untuk menutupi biaya-biaya ini, dan sisa uang digunakan untuk mendukung layanan kami dan mewujudkan tujuan utama kami. Sayangnya, sisa uang yang tersisa setelah kelompok membayar kebutuhannya sangat sedikit. Terkadang anggota yang mampu memberikan sedikit tambahan untuk membantu. Terkadang dibentuk komite untuk mengadakan kegiatan penggalangan dana. Upaya ini membantu, dan tanpa mereka, kami tidak akan bisa sejauh ini. Layanan N.A. tetap membutuhkan uang, dan meskipun kadang-kadang menjengkelkan, kami benar-benar tidak ingin cara lain; kami tahu harganya akan terlalu tinggi. Kita semua harus bersatu, dan dalam bersatu (), kita belajar bahwa kita benar-benar bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri.

Kebijakan kami mengenai dana telah dinyatakan dengan jelas: Kami menolak semua kontribusi dari luar; persaudaraan kami sepenuhnya mandiri. Kami tidak menerima dana, hibah, pinjaman, dan/atau hadiah. Segala sesuatu memiliki harganya, terlepas dari niat. Apakah harganya uang, janji, kompromi, pengakuan khusus, dukungan, atau bantuan, itu terlalu tinggi bagi kami. Bahkan jika mereka yang ingin membantu kami dapat menjamin tanpa syarat, kami tetap tidak akan menerima bantuan mereka. Kami tidak dapat membiarkan anggota kami berkontribusi lebih dari bagian yang adil. Kami telah menemukan bahwa harga yang dibayar oleh kelompok kami adalah perpecahan dan kontroversi. Kami tidak akan mempengaruhi kebebasan kami.

TRADISI DELAPAN

“Narcotics Anonymous harus tetap non-profesional selamanya, tetapi pusat layanan kami dapat mempekerjakan pekerja khusus.”

Tradisi Kedelapan sangat penting bagi stabilitas N.A. secara keseluruhan. Untuk memahami tradisi ini, kita perlu mendefinisikan “pusat layanan non-profesional” dan “pekerja khusus.” Dengan pemahaman tentang istilah-istilah ini, tradisi penting ini menjadi jelas.

Dalam tradisi ini, kami menyatakan bahwa kami tidak memiliki profesional. Dengan ini, kami maksudkan bahwa kami tidak memiliki staf psikiater, dokter, pengacara, atau konselor. Program kami bekerja dengan satu pecandu membantu pecandu lainnya. Jika kami mempekerjakan profesional dalam kelompok N.A., kami akan

menghancurkan persatuan kami. Kami hanyalah pecandu dengan status yang sama, membantu satu sama lain secara bebas.

Kami mengakui dan menghormati para profesional. Banyak anggota kami adalah profesional di bidangnya masing-masing, tetapi tidak ada tempat untuk profesionalisme di N.A.

Pusat layanan didefinisikan sebagai tempat di mana komite layanan N.A. beroperasi. Kantor Layanan Dunia atau kantor lokal, regional, dan area adalah contoh pusat layanan. Klub rumah atau rumah setengah jalan, atau fasilitas serupa, bukanlah pusat layanan N.A. dan tidak berafiliasi dengan N.A. Pusat layanan, secara sederhana, adalah tempat di mana layanan N.A. ditawarkan secara berkelanjutan.

Tradisi menyatakan, “Pusat layanan dapat mempekerjakan pekerja khusus.” Pernyataan ini berarti pusat layanan dapat mempekerjakan pekerja untuk keterampilan khusus seperti menjawab telepon, pekerjaan administratif, atau percetakan. Pekerja semacam itu bertanggung jawab langsung kepada komite layanan. Seiring pertumbuhan N.A., permintaan akan pekerja semacam ini akan meningkat. Pekerja khusus diperlukan untuk memastikan efisiensi dalam persaudaraan yang terus berkembang.

Perbedaan antara profesional dan pekerja khusus harus didefinisikan dengan jelas. Profesional bekerja di profesi tertentu yang tidak secara langsung melayani N.A., tetapi untuk keuntungan pribadi. Profesional tidak mengikuti Tradisi N.A. Pekerja khusus kami, di sisi lain, bekerja

sesuai dengan Tradisi kami dan selalu bertanggung jawab langsung kepada mereka yang dilayani, kepada Persaudaraan.

Dalam Tradisi Kedelapan kami, kami tidak mengklasifikasikan anggota kami sebagai profesional. Dengan tidak memberikan status profesional kepada anggota mana pun, kami memastikan bahwa kami tetap "selamanya non-profesional."

TRADISI KESEMBILAN

“N.A., sebagai such, seharusnya tidak pernah diorganisir, tetapi kami dapat membentuk dewan layanan atau komite yang bertanggung jawab langsung kepada mereka yang dilayani.”

Tradisi ini mendefinisikan cara Persaudaraan kami beroperasi. Kami harus terlebih dahulu memahami apa itu N.A. Narcotics Anonymous adalah pecandu yang memiliki keinginan untuk berhenti menggunakan narkoba, dan telah bersatu untuk melakukannya. Pertemuan kami adalah kumpulan anggota untuk tujuan tetap bersih dan menyebarkan pesan pemulihan. Langkah-langkah dan tradisi kami ditetapkan dalam urutan tertentu.

Mereka diberi nomor, bukan acak dan tidak terstruktur. Mereka terorganisir, tetapi ini bukan jenis organisasi yang dimaksud dalam Tradisi Kesembilan. Dalam tradisi ini, “terorganisir” berarti memiliki manajemen dan kontrol. Berdasarkan hal ini, makna Tradisi Kesembilan menjadi jelas. Tanpa tradisi ini, persaudaraan kami akan bertentangan dengan prinsip-prinsip spiritual. Tuhan yang penuh kasih, sebagaimana Dia mungkin mengekspresikan

diri-Nya dalam kesadaran kelompok kami, adalah otoritas tertinggi kami.

Tradisi Kesembilan kemudian mendefinisikan sifat hal-hal yang dapat kita lakukan untuk membantu N.A. Ia menyatakan bahwa kita dapat membentuk dewan atau komite pelayanan untuk memenuhi kebutuhan Persaudaraan. Mereka ada semata-mata untuk melayani Persaudaraan. Inilah sifat struktur pelayanan kita sebagaimana telah berkembang dan didefinisikan dalam manual pelayanan N.A.

TRADISI KESEPULUH

“Narcotics Anonymous tidak memiliki pendapat mengenai isu-isu di luar organisasi; oleh karena itu, nama N.A. tidak boleh terlibat dalam kontroversi publik.”

Untuk mencapai tujuan spiritual kami, Narcotics Anonymous harus dikenal dan dihormati. Hal ini paling jelas terlihat dalam sejarah kami. N.A. didirikan pada tahun 1953. Selama dua puluh tahun, perkumpulan kami tetap kecil dan tidak dikenal. Pada tahun 1970-an, masyarakat menyadari bahwa kecanduan telah menjadi epidemi global dan mulai mencari solusi. Bersamaan dengan itu, terjadi perubahan dalam cara orang memandang pecandu. Perubahan ini memungkinkan pecandu untuk mencari bantuan dengan lebih terbuka. Kelompok N.A. bermunculan di banyak tempat di mana kami sebelumnya tidak pernah ditoleransi. Pecandu yang pulih membuka jalan bagi lebih banyak kelompok dan pemulihan. Hari ini,

N.A. adalah persaudaraan global. Kami dikenal dan dihormati di mana-mana.

Jika seorang pecandu belum pernah mendengar tentang kami, dia tidak dapat mencari kami. Jika mereka yang bekerja dengan pecandu tidak mengetahui keberadaan kami, mereka tidak dapat merujuk mereka kepada kami. Salah satu hal terpenting yang dapat kami lakukan untuk mewujudkan tujuan utama kami adalah memberitahu orang-orang tentang siapa, apa, dan di mana kami berada. Jika kami melakukan ini dan menjaga reputasi baik kami, kami pasti akan berkembang.

Pemulihan kami berbicara sendiri. Tradisi Kesepuluh kami secara khusus membantu melindungi reputasi kami. Tradisi ini menyatakan bahwa N.A. tidak memiliki pendapat tentang isu-isu di luar organisasi. Kami tidak memihak. Kami tidak memiliki rekomendasi. N.A., sebagai sebuah persaudaraan, tidak ikut campur dalam politik; melakukannya akan menimbulkan kontroversi. Hal itu akan mengancam persaudaraan kami. Mereka yang setuju dengan pendapat kami mungkin memuji kami karena mengambil sikap, tetapi beberapa orang akan selalu tidak setuju. Dengan harga yang begitu tinggi, apakah heran jika kami memilih tidak memihak dalam masalah-masalah masyarakat? Untuk kelangsungan hidup kami, kami tidak memiliki pendapat tentang isu-isu di luar organisasi.

TRADISI SEBELAS

“Kebijakan hubungan masyarakat kami didasarkan pada daya tarik rather than promosi; kami harus selalu menjaga anonimitas pribadi di tingkat media, radio, dan film.”

Tradisi ini berkaitan dengan hubungan kami dengan mereka yang berada di luar Persaudaraan. Ia mengajarkan cara kami menjalankan upaya di tingkat **publik***. Citra publik kami terdiri dari apa yang kami tawarkan, yaitu cara yang terbukti berhasil untuk mempertahankan gaya hidup bebas narkoba. Meskipun penting untuk menjangkau sebanyak mungkin orang, demi perlindungan kami, kami harus berhati-hati terhadap iklan, brosur, dan literatur apa pun yang mungkin sampai ke tangan publik.

Keunggulan kami adalah bahwa kami berhasil dalam hal kami sendiri. Sebagai kelompok, kami menawarkan pemulihan. Kami menemukan bahwa kesuksesan program kami berbicara sendiri; inilah promosi kami.

Tradisi ini juga mengajarkan bahwa kita perlu menjaga anonimitas pribadi di tingkat media cetak, radio, dan film. Hal ini untuk melindungi keanggotaan dan reputasi Narcotics Anonymous. Kita tidak memberikan nama belakang kita atau tampil di media sebagai anggota Narcotics Anonymous. Tidak ada individu di dalam atau di luar Fellowship yang mewakili Narcotics Anonymous.

TRADISI DUA BELAS

“Anonimitas adalah dasar spiritual dari semua Tradisi kami, selalu mengingatkan kami untuk menempatkan prinsip di atas kepribadian.”

Definisi kamus tentang anonimitas adalah “keadaan tidak memiliki nama.” Sesuai dengan Tradisi Dua Belas, “aku” menjadi “kami.” Fondasi spiritual menjadi lebih penting daripada kelompok atau individu mana pun.

Seiring kita semakin dekat satu sama lain, kesadaran akan kerendahan hati muncul. Kerendahan hati adalah hasil sampingan yang memungkinkan kita tumbuh dan berkembang dalam atmosfer kebebasan, serta menghilangkan rasa takut dikenal oleh atasan, keluarga, atau teman sebagai pecandu. Oleh karena itu, kita berusaha dengan ketat mematuhi prinsip bahwa “apa yang dibicarakan dalam pertemuan tetap di dalam pertemuan.”

Selama Tradisi kita, kita berbicara dalam istilah “kita” dan “kami” daripada “aku” dan “milikku.” Dengan bekerja sama untuk kesejahteraan bersama, kita mencapai semangat sejati anonimitas.

Kita sering mendengar frasa “prinsip sebelum kepribadian” hingga terdengar seperti klise. Meskipun kita mungkin tidak sependapat sebagai individu, prinsip spiritual anonimitas membuat kita semua setara sebagai anggota kelompok. Tidak ada anggota yang lebih besar atau lebih kecil dari anggota lainnya. Dorongan untuk keuntungan pribadi dalam hal seks, harta benda, dan posisi sosial, yang membawa begitu banyak penderitaan di masa lalu, akan sirna jika kita mematuhi prinsip anonimitas. Anonimitas adalah salah satu unsur dasar pemulihan kita dan meresapi Tradisi-tradisi kita serta Persaudaraan kita. Ia melindungi kita dari kelemahan karakter kita sendiri dan membuat kepribadian serta perbedaannya menjadi tak berdaya. Anonimitas dalam tindakan membuatnya mustahil bagi kepribadian untuk mendahului prinsip.

BAB TUJUH

PEMULIHAN DAN KEMBALI KE KEBIAKAN

Banyak orang menganggap pemulihan hanyalah soal tidak menggunakan narkoba. Mereka menganggap kambuh sebagai tanda kegagalan total, dan periode abstinensi yang panjang sebagai tanda kesuksesan total. Kami dalam program pemulihan Narcotics Anonymous menemukan bahwa persepsi ini terlalu sederhana. Setelah seorang anggota terlibat dalam Persaudaraan kami, kambuh mungkin menjadi pengalaman yang mengejutkan yang mendorong penerapan program yang lebih ketat. Demikian pula, kami telah mengamati beberapa anggota yang tetap abstinen dalam jangka waktu yang lama, namun ketidakjujuran dan penipuan diri mereka sendiri masih menghalangi mereka untuk menikmati pemulihan dan penerimaan yang lengkap dalam masyarakat. Abstinensi yang lengkap dan berkelanjutan, bagaimanapun, dalam hubungan dan identifikasi yang erat dengan anggota lain dalam kelompok N.A., tetap menjadi dasar terbaik untuk pertumbuhan.

Meskipun semua pecandu pada dasarnya sama dalam jenisnya, kita, sebagai individu, berbeda dalam tingkat penyakit dan laju pemulihan. Ada kalanya kambuh menjadi landasan untuk kebebasan penuh. Di lain waktu, kebebasan itu hanya dapat dicapai dengan kemauan yang teguh dan keras kepala untuk mempertahankan abstinensi, apa pun yang terjadi,

hingga krisis berlalu. Seorang pecandu yang dengan cara apa pun dapat kehilangan, bahkan untuk sementara, kebutuhan atau keinginan untuk menggunakan, dan memiliki pilihan bebas atas pikiran impulsif dan tindakan kompulsif, telah mencapai titik balik yang mungkin menjadi faktor penentu dalam pemulihannya. Perasaan kemerdekaan dan kebebasan sejati terkadang bergantung pada keseimbangan. Untuk melangkah sendiri dan mengendalikan hidup kita kembali menarik kita, namun kita sepertinya tahu bahwa apa yang kita miliki berasal dari ketergantungan pada Kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri dan dari pemberian dan penerimaan bantuan dari orang lain dalam tindakan empati. Banyak kali dalam pemulihan kita, hantu-hantu lama akan menghantui kita. Hidup mungkin kembali menjadi tanpa arti, monoton, dan membosankan. Kita mungkin lelah secara mental dalam mengulang ide-ide baru kita dan lelah secara fisik dalam aktivitas baru kita, namun kita tahu bahwa jika kita gagal mengulanginya, kita pasti akan kembali ke kebiasaan lama kita. Kita curiga bahwa jika kita tidak menggunakan apa yang kita miliki, kita akan kehilangan apa yang kita miliki. Masa-masa ini seringkali merupakan periode pertumbuhan terbesar kita. Pikiran dan tubuh kita seolah-olah lelah dengan semuanya, namun kekuatan dinamis perubahan atau konversi sejati, yang tersembunyi dalam diri kita, mungkin sedang bekerja untuk memberikan jawaban yang mengubah motivasi batin kita dan mengubah hidup kita.

Pemulihan yang kita alami melalui Dua Belas Langkah adalah tujuan kita, bukan sekadar abstinensi fisik. Untuk memperbaiki diri membutuhkan usaha, dan karena tidak ada cara di dunia ini untuk menanamkan ide baru pada pikiran yang tertutup, suatu celah harus dibuat dengan cara tertentu. Karena kita hanya dapat melakukannya untuk diri sendiri, kita perlu mengenali dua musuh yang tampaknya melekat pada diri kita, apati dan penundaan. Perlawanan kita terhadap perubahan seolah-olah sudah tertanam, dan hanya ledakan nuklir semacam itu yang dapat membawa perubahan atau memulai tindakan lain. Kambuh, jika kita selamat darinya, mungkin memberikan dorongan untuk proses pembongkaran. Kambuh dan kadang-kadang kematian seseorang yang dekat dengan kita dapat melakukan tugas membangunkan kita akan kebutuhan tindakan pribadi yang gigih.

Kita telah melihat pecandu datang ke Persaudaraan kita, mencoba program kita, dan tetap bersih untuk sementara waktu. Seiring waktu, beberapa pecandu kehilangan kontak dengan pecandu lain yang sedang pulih dan akhirnya kembali ke kecanduan aktif. Mereka lupa bahwa sebenarnya obat pertama lah yang memulai siklus mematikan itu lagi. Mereka mencoba mengendalikan kecanduan, menggunakan obat dengan moderat, atau hanya menggunakan obat tertentu. Tidak ada metode pengendalian ini yang berhasil untuk pecandu.

Kambuh adalah kenyataan. Itu bisa dan memang terjadi. Pengalaman menunjukkan bahwa mereka yang tidak menjalankan program pemulihan kami secara harian mungkin akan kambuh. Kami melihat mereka kembali

mencari pemulihan. Mungkin mereka bersih selama bertahun-tahun sebelum kambuh. Jika mereka beruntung bisa kembali, mereka sangat terguncang. Mereka menceritakan bahwa kambuh lebih mengerikan daripada penggunaan sebelumnya. Kami belum pernah melihat seseorang yang menjalani Program Narcotics Anonymous kambuh.

Kambuh seringkali fatal. Kami telah menghadiri pemakaman orang-orang terkasih yang meninggal karena kambuh. Mereka meninggal dengan berbagai cara. Seringkali kami melihat orang yang kambuh hilang selama bertahun-tahun, hidup dalam penderitaan. Mereka yang masuk penjara atau lembaga mungkin selamat dan mungkin mendapatkan pengenalan kembali ke N.A.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mengalami kelemahan emosional dan spiritual, yang membuat kita rentan terhadap kambuhnya penggunaan narkoba. Karena kecanduan adalah penyakit yang tidak dapat disembuhkan, pecandu rentan mengalami kambuh.

Kita tidak pernah dipaksa untuk kambuh. Kita diberi pilihan. Kambuh bukanlah kecelakaan. Kambuh adalah tanda bahwa ada celah dalam program kita. Kita mulai mengabaikan program kita dan meninggalkan celah dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa menyadari bahaya di depan, kita terjerumus buta-buta dalam keyakinan bahwa kita bisa melakukannya sendiri. Akhirnya, kita terjebak dalam ilusi bahwa narkoba membuat hidup lebih mudah. Kita percaya bahwa narkoba dapat mengubah kita, dan kita lupa bahwa perubahan ini mematikan. Ketika kita percaya bahwa narkoba akan menyelesaikan masalah kita dan lupa apa

yang dapat mereka lakukan pada kita, kita benar-benar dalam masalah. Kecuali ilusi bahwa kita dapat terus menggunakan atau berhenti menggunakan narkoba sendiri dihancurkan, kita pasti menandatangani vonis mati kita sendiri. Untuk alasan tertentu, tidak mengurus urusan pribadi kita menurunkan harga diri kita dan menetapkan pola yang berulang di semua aspek kehidupan kita. Jika kita mulai menghindari tanggung jawab baru kita dengan melewati pertemuan, mengabaikan pekerjaan Langkah Kedua Belas, atau tidak terlibat, program kita berhenti. Hal-hal inilah yang menyebabkan kambuh. Kita mungkin merasakan perubahan " " yang melanda kita. Kemampuan kita untuk tetap terbuka pikiran menghilang. Kita mungkin menjadi marah dan dendam terhadap siapa pun atau apa pun. Kita mungkin mulai menolak orang-orang yang dekat dengan kita. Kita mengisolasi diri. Kita menjadi muak dengan diri sendiri dalam waktu singkat. Kita kembali ke pola perilaku terburuk kita tanpa perlu menggunakan obat-obatan.

Ketika rasa dendam atau gejolak emosional lainnya terjadi, kegagalan untuk mempraktikkan langkah-langkah dapat menyebabkan kambuh.

Perilaku obsesif adalah ciri umum bagi orang yang kecanduan. Kita kadang-kadang mencoba mengisi diri kita hingga puas, hanya untuk menyadari bahwa tidak ada cara untuk memuaskan diri kita. Bagian dari pola kecanduan kita adalah kita tidak pernah merasa cukup. Terkadang kita lupa, dan kita berpikir bahwa jika kita bisa mendapatkan cukup makanan, cukup seks, atau cukup uang, kita akan puas, dan segala sesuatunya akan baik-baik saja. Keinginan

diri masih membuat kita mengambil keputusan berdasarkan manipulasi, ego, nafsu, atau kebanggaan palsu. Kita tidak suka salah. Ego kita mengatakan bahwa kita bisa melakukannya sendiri, tetapi kesepian dan paranoia segera kembali. Kita menyadari bahwa kita tidak benar-benar bisa melakukannya sendiri; ketika kita mencoba, segalanya menjadi lebih buruk. Kita perlu diingatkan dari mana kita berasal dan bahwa penyakit kita akan semakin parah jika kita menggunakan. Inilah saatnya kita membutuhkan Persaudaraan.

Kita tidak sembuh dalam semalam. Ketika kita menyadari bahwa kita telah membuat keputusan atau penilaian yang buruk, kecenderungan kita adalah untuk membenarkannya. Kita sering menjadi ekstrem dalam upaya obsesif kita untuk menutupi jejak kita. Kita lupa bahwa kita memiliki pilihan hari ini. Kita menjadi lebih sakit.

Ada sesuatu dalam kepribadian kita yang merusak diri sendiri yang mendambakan kegagalan. Sebagian besar dari kita merasa bahwa kita tidak pantas untuk sukses. Ini adalah tema umum di kalangan pecandu. Rasa kasihan pada diri sendiri adalah salah satu kelemahan paling merusak; hal itu akan menguras semua energi positif kita. Kita fokus pada segala hal yang tidak berjalan sesuai keinginan kita dan mengabaikan semua keindahan dalam hidup kita. Tanpa keinginan yang nyata untuk memperbaiki hidup kita, atau bahkan untuk hidup, kita terus terjermum semakin dalam. Beberapa dari kita tidak pernah kembali.

Kita harus belajar kembali banyak hal yang telah kita lupakan dan mengembangkan pendekatan baru terhadap

hidup jika kita ingin bertahan. Inilah inti dari Narcotics Anonymous. Ini tentang orang-orang yang peduli pada pecandu yang putus asa dan sekarat, dan yang pada waktunya dapat mengajarkan mereka cara hidup tanpa narkoba. Banyak dari kita kesulitan bergabung dengan Fellowship ini, karena kita tidak memahami bahwa kita menderita penyakit kecanduan. Kita kadang-kadang melihat perilaku masa lalu kita sebagai bagian dari diri kita sendiri dan bukan bagian dari penyakit kita.

Kita mengambil Langkah Pertama. Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita, bahwa hidup kita telah menjadi tidak terkendali. Perlahan-lahan keadaan membaik, dan kita mulai mendapatkan kembali kepercayaan diri kita. Ego kita mengatakan bahwa kita bisa melakukannya sendiri. Keadaan membaik, dan kita berpikir bahwa kita benar-benar tidak membutuhkan program ini. Kesombongan adalah tanda peringatan. Kesepian dan paranoia akan kembali. Kita menyadari bahwa kita tidak bisa melakukannya sendiri dan keadaan menjadi lebih buruk. Kita benar-benar mengambil Langkah Pertama, kali ini secara internal. Namun, akan ada saat-saat ketika kita benar-benar ingin menggunakan. Kita ingin melarikan diri dan merasa buruk. Kita perlu diingatkan dari mana kita berasal dan bahwa kali ini akan lebih buruk. Inilah saat kita paling membutuhkan program ini. Kita menyadari bahwa kita harus melakukan sesuatu.

Ketika kita melupakan usaha dan kerja keras yang kita lakukan untuk mendapatkan periode kebebasan dalam hidup kita, rasa tidak bersyukur mulai merasuki kita, dan penghancuran diri dimulai lagi. Kecuali tindakan segera

diambil, kita berisiko mengalami kambuh yang mengancam keberadaan kita. Mempertahankan ilusi kenyataan kita, daripada menggunakan alat-alat program, akan membawa kita kembali ke isolasi. Kesepian akan membunuh kita dari dalam, dan obat-obatan yang hampir selalu mengikuti mungkin akan menyelesaikan tugasnya sepenuhnya. Gejala dan perasaan yang kita alami di akhir penggunaan kita akan kembali dengan kekuatan yang lebih besar dari sebelumnya. Dampak ini pasti akan menghancurkan kita jika kita tidak menyerahkan diri kita pada Program N.A.

Kambuh dapat menjadi kekuatan destruktif yang membunuh kita atau membawa kita pada pemahaman tentang siapa dan apa kita sebenarnya. Penderitaan akhir dari penggunaan tidak sebanding dengan pelarian sementara yang mungkin diberikannya. Bagi kita, menggunakan adalah mati, seringkali dalam lebih dari satu cara.

Salah satu hambatan terbesar dalam pemulihan tampaknya adalah menempatkan harapan yang tidak realistis pada diri sendiri atau orang lain. Hubungan bisa menjadi area yang sangat menyakitkan. Kita cenderung berfantasi dan memproyeksikan apa yang akan terjadi. Kita menjadi marah dan dendam jika fantasi kita tidak terpenuhi. Kita lupa bahwa kita tidak berdaya atas orang lain. Pikiran dan perasaan lama tentang kesepian, putus asa, ketidakberdayaan, dan belas kasihan diri merayap masuk. Pikiran tentang sponsor, pertemuan, literatur, dan semua masukan positif lainnya meninggalkan kesadaran kita. Kita harus menjaga pemulihan kita sebagai prioritas utama dan mengatur prioritas kita dengan benar.

Menulis tentang apa yang kita inginkan, apa yang kita minta, apa yang kita dapatkan, dan berbagi ini dengan sponsor atau orang terpercaya lainnya membantu kita mengatasi perasaan negatif. Membiarkan orang lain berbagi pengalaman mereka dengan kita memberi kita harapan bahwa semuanya akan membaik. Sepertinya ketidakberdayaan adalah hambatan besar. Ketika kita perlu mengakui ketidakberdayaan kita, kita mungkin pertama-tama mencari cara untuk mengendalikan situasi. Setelah menghabiskan cara-cara tersebut, kita mulai berbagi dengan orang lain, dan kita menemukan harapan. Menghadiri pertemuan setiap hari, hidup sehari demi sehari, dan membaca literatur tampaknya mengembalikan sikap mental kita ke arah positif. Kesediaan untuk mencoba apa yang telah berhasil bagi orang lain sangat penting. Bahkan ketika kita merasa tidak ingin menghadiri pertemuan, pertemuan adalah sumber kekuatan dan harapan bagi kita.

Penting untuk berbagi perasaan ingin menggunakan narkoba. Sangat mengherankan betapa seringnya pendatang baru berpikir bahwa keinginan seorang pecandu narkoba untuk menggunakan narkoba adalah hal yang abnormal. Ketika kita merasa dorongan lama itu datang kembali, kita berpikir pasti ada sesuatu yang salah dengan kita, dan bahwa orang lain di Narcotics Anonymous tidak mungkin mengerti.

Penting untuk diingat bahwa keinginan untuk menggunakan narkoba akan berlalu. Kita tidak perlu menggunakan narkoba lagi, tidak peduli bagaimana perasaan kita. Semua perasaan akan berlalu pada waktunya.

Proses pemulihan adalah perjalanan yang berkelanjutan dan menanjak. Tanpa usaha, kita akan kembali ke jalur menurun. Proses penyakit ini terus berlanjut, bahkan selama masa abstinensi.

Kita datang ke sini dalam keadaan lemah, dan kekuatan yang kita cari datang kepada kita melalui orang lain di Narcotics Anonymous, tetapi kita harus menjangkaunya. Sekarang bersih dan berada dalam Fellowship, kita perlu tetap dikelilingi oleh orang-orang yang mengenal kita dengan baik. Kita saling membutuhkan. Narcotics Anonymous adalah Fellowship untuk bertahan hidup, dan salah satu keuntungannya adalah ia menempatkan kita dalam kontak yang intim dan teratur dengan orang-orang yang paling memahami dan dapat membantu kita dalam pemulihan. Ide-ide baik dan niat baik tidak akan membantu jika kita gagal melaksanakannya. Mencari bantuan adalah awal dari perjuangan yang akan membebaskan kita. Hal itu akan menghancurkan dinding yang mengurung kita. Salah satu gejala penyakit kita adalah isolasi, dan berbagi dengan jujur akan membebaskan kita untuk pulih.

Kami bersyukur bahwa kami diterima dengan hangat di pertemuan-pertemuan sehingga kami merasa nyaman. Tanpa tetap bersih dan menghadiri pertemuan-pertemuan tersebut, kami pasti akan mengalami kesulitan yang lebih besar dalam menjalani langkah-langkah pemulihan. Penggunaan obat-obatan terlarang akan mengganggu proses pemulihan.

Kita semua menemukan bahwa perasaan yang kita dapatkan dari membantu orang lain memotivasi kita untuk melakukan yang lebih baik dalam hidup kita sendiri. Jika

kita terluka, dan kebanyakan dari kita memang terluka dari waktu ke waktu, kita belajar untuk meminta bantuan. Kita menemukan bahwa rasa sakit yang dibagikan adalah rasa sakit yang berkurang. Anggota Fellowship bersedia membantu seseorang yang kambuh untuk pulih dan memiliki wawasan serta saran yang berguna untuk ditawarkan ketika diminta. Pemulihan yang ditemukan di Narcotics Anonymous harus datang dari dalam diri sendiri, dan tidak ada yang tetap bersih untuk orang lain selain diri mereka sendiri.

Dalam penyakit kita, kita berhadapan dengan kekuatan yang merusak dan brutal yang lebih besar dari diri kita sendiri, yang dapat menyebabkan kambuh. Jika kita telah kambuh, penting untuk diingat bahwa kita harus kembali ke pertemuan secepat mungkin. Jika tidak, kita mungkin hanya memiliki bulan, hari, atau jam sebelum mencapai ambang batas di mana kita tidak dapat kembali. Penyakit kita begitu licik sehingga dapat membawa kita ke situasi yang mustahil. Ketika itu terjadi, kita kembali ke program jika kita bisa, selama kita bisa. Begitu kita menggunakan narkoba, kita berada di bawah kendali penyakit kita.

Kita tidak pernah bisa sepenuhnya pulih, tidak peduli seberapa lama kita tetap bersih. Ketenangan diri adalah musuh bagi anggota yang telah lama bersih. Jika kita tetap tenang terlalu lama, proses pemulihan akan berhenti. Penyakit akan menunjukkan gejala yang jelas pada kita. Penolakan kembali, bersama dengan obsesi dan kompulsi. Rasa bersalah, penyesalan, ketakutan, dan kebanggaan mungkin menjadi tak tertahankan. Segera kita sampai pada titik di mana punggung kita menempel di dinding.

Penolakan dan Langkah Pertama bertentangan di pikiran kita. Jika kita membiarkan obsesi menggunakan menguasai kita, kita akan binasa. Hanya penerimaan yang lengkap dan total terhadap Langkah Pertama yang dapat menyelamatkan kita. Kita harus menyerahkan diri sepenuhnya kepada program.

Hal pertama yang harus dilakukan adalah tetap bersih. Hal ini membuat tahap-tahap pemulihan lainnya menjadi mungkin. Selama kita tetap bersih, apa pun yang terjadi, kita memiliki keunggulan terbesar atas penyakit kita. Untuk itu, kita bersyukur.

Banyak dari kita menjadi bersih di lingkungan yang terlindungi, seperti pusat rehabilitasi atau rumah pemulihan. Ketika kita kembali ke dunia, kita merasa bingung, bingung, dan rentan. Menghadiri pertemuan sebanyak mungkin akan mengurangi dampak perubahan. Pertemuan menyediakan tempat aman untuk berbagi dengan orang lain. Kita mulai menjalani program; kita belajar menerapkan prinsip-prinsip spiritual dalam hidup kita. Kita harus menggunakan apa yang kita pelajari atau kita akan kehilangan semuanya dalam kambuh.

Banyak dari kita tidak akan memiliki tempat lain untuk pergi jika kita tidak dapat mempercayai kelompok dan anggota N.A. Awalnya, kita merasa terpesona dan terintimidasi oleh persaudaraan ini. Tidak lagi nyaman dengan teman-teman yang masih menggunakan, kita belum merasa di rumah di pertemuan-pertemuan. Kita mulai kehilangan rasa takut melalui pengalaman berbagi. Semakin kita berbagi, semakin rasa takut kita menghilang. Kita berbagi karena alasan ini. Pertumbuhan berarti

perubahan. Pemeliharaan spiritual berarti pemulihan yang berkelanjutan. Isolasi berbahaya bagi pertumbuhan spiritual.

Mereka di antara kita yang menemukan persekutuan dan mulai menjalani langkah-langkahnya mengembangkan hubungan dengan orang lain. Seiring pertumbuhan kita, kita belajar mengatasi kecenderungan untuk lari dan bersembunyi dari diri sendiri dan perasaan kita. Jujur tentang perasaan kita membantu orang lain untuk mengidentifikasi diri dengan kita. Kita menemukan bahwa ketika kita berkomunikasi dengan jujur, kita dapat menjangkau orang lain. Jujur membutuhkan latihan, dan tidak ada di antara kita yang mengklaim sempurna. Ketika kita merasa terjebak atau tertekan, dibutuhkan kekuatan spiritual dan emosional yang besar untuk jujur. Berbagi dengan orang lain mencegah kita merasa terisolasi dan sendirian. Proses ini adalah tindakan kreatif dari roh.

Saat kita menjalankan program ini, kita hidup sesuai dengan langkah-langkahnya setiap hari. Ini memberi kita pengalaman dalam menerapkan prinsip-prinsip spiritual. Pengalaman yang kita peroleh seiring waktu membantu pemulihan kita yang berkelanjutan. Kita harus menggunakan apa yang kita pelajari atau kita akan kehilangan itu, tidak peduli seberapa lama kita sudah bersih. Akhirnya, kita disadarkan bahwa kita harus jujur, atau kita akan menggunakan lagi. Kita berdoa untuk kemauan dan kerendahan hati, dan akhirnya jujur tentang penilaian yang salah atau keputusan buruk kita. Kita memberitahu orang-orang yang kita lukai bahwa kita bersalah dan melakukan apa pun yang diperlukan untuk

memperbaiki kesalahan. Sekarang kita kembali ke solusi. Kita menjalankan program ini. Menjalankan program ini menjadi lebih mudah sekarang. Kita tahu bahwa langkah-langkah ini membantu mencegah kambuh.

Orang yang kambuh juga bisa terjebak dalam perangkat lain. Kita mungkin meragukan kemampuan kita untuk berhenti menggunakan dan tetap bersih. Kita tidak bisa tetap bersih sendirian. Frustrasi, kita berteriak, “Saya tidak bisa melakukannya!” Kita menyalahkan diri sendiri saat kembali ke program. Kita membayangkan bahwa anggota lain tidak akan menghargai keberanian yang dibutuhkan untuk kembali. Kami telah belajar menghormati jenis keberanian itu. Kami memberi tepuk tangan meriah. Kambuh bukanlah hal yang memalukan—yang memalukan adalah tidak kembali. Kami harus menghancurkan ilusi bahwa kami bisa melakukannya sendiri.

Jenis kambuh lain terjadi ketika menjaga kebersihan bukan prioritas utama. Tetap bersih harus selalu menjadi prioritas utama. Terkadang, kita semua mengalami kesulitan dalam pemulihan. Kelemahan emosional terjadi ketika kita tidak mempraktikkan apa yang telah kita pelajari. Mereka yang berhasil melewati masa-masa ini menunjukkan keberanian yang bukan milik mereka sendiri. Setelah melewati salah satu periode ini, kita dapat dengan mudah setuju bahwa gelapnya malam selalu paling pekat sebelum fajar. Setelah melewati masa sulit dengan tetap bersih, kita diberikan alat pemulihan yang dapat kita gunakan berulang kali.

Jika kita kambuh, kita mungkin merasa bersalah dan malu. Kambuh adalah hal yang memalukan, tetapi kita

tidak dapat menyelamatkan muka dan pantat kita sekaligus. Kita menemukan bahwa yang terbaik adalah segera kembali ke program. Lebih baik menelan ego kita daripada mati atau menjadi gila secara permanen.

Selama kita mempertahankan sikap syukur atas kebersihan kita, kita menemukan bahwa lebih mudah untuk tetap bersih. Cara terbaik untuk mengekspresikan rasa syukur adalah dengan menyampaikan pesan pengalaman, kekuatan, dan harapan kita kepada pecandu yang masih menderita. Kita siap bekerja sama dengan pecandu mana pun yang sedang menderita.

Menjalani program ini setiap hari memberikan banyak pengalaman berharga. Jika kita dihantui oleh obsesi untuk menggunakan narkoba, pengalaman telah mengajarkan kita untuk menghubungi sesama pecandu yang sedang pulih dan menghadiri pertemuan.

Pengguna narkoba adalah orang-orang yang egois, marah, takut, dan kesepian. Dalam pemulihan, kita mengalami pertumbuhan spiritual. Saat menggunakan narkoba, kita jujur, egois, dan sering diinstitusionalisasi. Program ini memungkinkan kita menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab dan produktif.

Saat kita mulai berfungsi di masyarakat, kebebasan kreatif kita membantu kita mengatur prioritas dan melakukan hal-hal dasar terlebih dahulu. Praktik harian " " dari Program Dua Belas Langkah kita memungkinkan kita berubah dari apa yang kita dulu menjadi orang yang dipandu oleh Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Dengan bantuan sponsor atau penasihat spiritual kita, secara

bertahap kita belajar untuk percaya dan bergantung pada Kekuatan Yang Lebih Tinggi.

BAB DELAPAN

KITA MEMANG SEMBUH

Meskipun "Politik membuat sekutu yang aneh," seperti pepatah lama, kecanduan membuat kita menjadi satu-satunya. Cerita pribadi kita mungkin berbeda dalam pola individu, tetapi pada akhirnya kita semua memiliki hal yang sama. Penyakit atau gangguan yang sama ini adalah kecanduan. Kita tahu dengan baik dua hal yang membentuk kecanduan sejati: obsesi dan kompulsi. Obsesi — ide yang tetap yang membawa kita kembali berulang kali ke obat tertentu, atau penggantinya, untuk mengembalikan kenyamanan dan ketenangan yang pernah kita rasakan.

Kecenderungan — setelah memulai proses dengan satu dosis, satu pil, atau satu minuman, kita tidak dapat menghentikannya dengan kekuatan kehendak kita sendiri. Karena sensitivitas fisik kita terhadap obat-obatan, kita sepenuhnya berada di bawah kendali kekuatan destruktif yang lebih besar dari diri kita sendiri.

Ketika di ujung jalan kita menyadari bahwa kita tidak lagi dapat berfungsi sebagai manusia, baik dengan maupun tanpa obat-obatan, kita semua dihadapkan pada dilema yang sama.

Apa yang tersisa untuk dilakukan? Sepertinya ada alternatif ini: terus berjuang sebaik mungkin hingga akhir yang pahit — penjara, lembaga, atau kematian — atau menemukan cara baru untuk

hidup. Dulu, sangat sedikit pecandu yang memiliki pilihan terakhir ini. Mereka yang kecanduan hari ini lebih beruntung. Untuk pertama kalinya dalam sejarah manusia, cara sederhana ini telah terbukti efektif dalam kehidupan banyak pecandu. Ini tersedia bagi kita semua. Ini adalah program spiritual — bukan agama — yang dikenal sebagai Narcotics Anonymous.

Ketika kecanduan saya membawa saya ke titik ketidakberdayaan, ketidakbergunaan, dan penyerahan diri sekitar lima belas tahun yang lalu, tidak ada N.A. Saya menemukan A.A., dan dalam persaudaraan itu bertemu dengan pecandu yang juga menemukan program itu sebagai jawaban atas masalah mereka. Namun, kami tahu bahwa banyak orang masih terjebak dalam jalan kekecewaan, degradasi, dan kematian, karena mereka tidak dapat mengidentifikasi diri dengan pecandu alkohol di A.A. Identifikasi mereka berada pada tingkat gejala yang tampak, bukan pada tingkat emosi atau perasaan yang lebih dalam, di mana empati menjadi terapi penyembuhan bagi semua pecandu. Bersama beberapa pecandu lain dan beberapa anggota A.A. yang memiliki keyakinan besar pada kami dan program tersebut, kami membentuk, pada Juli 1953, apa yang kini kita kenal sebagai Narcotics Anonymous. Kami merasa bahwa kini pecandu akan menemukan identifikasi yang cukup sejak awal, sesuai dengan yang dibutuhkan masing-masing, untuk*

meyakinkan dirinya bahwa ia dapat tetap bersih, melalui contoh orang-orang yang telah pulih selama bertahun-tahun.

Bahwa inilah yang terutama dibutuhkan telah terbukti dalam tahun-tahun yang berlalu. Bahasa tanpa kata-kata dari pengakuan, keyakinan, dan iman, yang kami sebut empati, menciptakan atmosfer di mana kami dapat merasakan waktu, menyentuh kenyataan, dan mengenali nilai-nilai spiritual yang telah lama hilang bagi banyak dari kami. Dalam program pemulihan kami, kami terus berkembang dalam jumlah dan kekuatan. Belum pernah sebelumnya begitu banyak pecandu yang bersih, atas pilihan mereka sendiri dan dalam masyarakat bebas, dapat berkumpul di mana pun mereka inginkan, untuk mempertahankan pemulihan mereka dengan kebebasan kreatif yang lengkap.

Bahkan pecandu mengatakan hal itu tidak mungkin dilakukan dengan cara yang kami rencanakan. Kami percaya pada pertemuan terbuka yang dijadwalkan secara terbuka ()—tidak lagi bersembunyi seperti yang dilakukan kelompok lain. Kami percaya ini berbeda dari semua metode yang pernah dicoba sebelumnya oleh mereka yang mengadvokasi penarikan diri yang lama dari masyarakat. Kami merasa bahwa semakin cepat pecandu menghadapi masalahnya dalam kehidupan sehari-hari, semakin cepat pula ia menjadi warga negara yang produktif. Kami pada

akhirnya harus berdiri di atas kaki sendiri dan menghadapi kehidupan sesuai dengan syaratnya sendiri, jadi mengapa tidak dari awal.

Karena itu, tentu saja, banyak yang kambuh dan banyak yang hilang sepenuhnya. Namun, banyak yang tetap bertahan dan beberapa kembali setelah mengalami kegagalan. Bagian yang lebih cerah adalah fakta bahwa dari mereka yang kini menjadi anggota kami, banyak yang telah menjalani masa abstinensi yang panjang dan lebih mampu membantu pendatang baru. Sikap mereka, yang didasarkan pada nilai-nilai spiritual dari langkah-langkah dan tradisi kami, adalah kekuatan dinamis yang membawa pertumbuhan dan kesatuan dalam program kami. Kini kita tahu bahwa saatnya telah tiba ketika kebohongan lama yang lelah, “Sekali pecandu, selamanya pecandu,” tidak lagi ditoleransi oleh masyarakat maupun pecandu itu sendiri. Kita memang sembuh.

Pemulihan dimulai dengan penyerahan diri. Dari titik itu, masing-masing dari kita diingatkan bahwa sehari bersih adalah sehari yang dimenangkan. Di Narcotics Anonymous, sikap, pikiran, dan reaksi kita berubah. Kita mulai menyadari bahwa kita bukan orang asing dan mulai memahami serta menerima siapa kita.

Sejak manusia ada, kecanduan telah ada. Bagi kami, kecanduan adalah obsesi untuk menggunakan obat-obatan yang menghancurkan kami, diikuti oleh dorongan yang

memaksa kami untuk terus melakukannya. Abstinensi total adalah dasar bagi cara hidup baru kami.

Dulu, tidak ada harapan bagi seorang pecandu. Di Narcotics Anonymous, kita belajar untuk berbagi kesepian, kemarahan, dan ketakutan yang dialami oleh para pecandu dan tidak dapat mereka kendalikan. Ide-ide lama kita lah yang membawa kita ke dalam masalah. Kita tidak berorientasi pada kepuasan; kita fokus pada kekosongan dan ketidakberartian semuanya. Kami tidak bisa menghadapi kesuksesan, sehingga kegagalan menjadi gaya hidup. Dalam pemulihan, kegagalan hanyalah hambatan sementara, bukan rantai yang tak terputus. Kejujuran, keterbukaan pikiran, dan kemauan untuk berubah adalah sikap baru yang membantu kami mengakui kesalahan kami dan meminta bantuan. Kami tidak lagi dipaksa bertindak melawan sifat asli kami dan melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak kami inginkan.

Sebagian besar pecandu menolak pemulihan, dan program yang kami bagikan dengan mereka mengganggu penggunaan mereka. Jika pendatang baru mengatakan bahwa mereka dapat terus menggunakan narkoba dalam bentuk apa pun tanpa efek buruk, ada dua cara untuk memandangnya. Kemungkinan pertama adalah mereka bukan pecandu. Kemungkinan lain adalah penyakit mereka belum terlihat jelas bagi mereka dan mereka masih menyangkal kecanduan mereka. Kecanduan dan penarikan diri mengganggu pemikiran rasional, dan pendatang baru biasanya fokus pada perbedaan daripada kesamaan. Mereka mencari cara untuk membantah bukti kecanduan atau mengesampingkan diri mereka dari pemulihan.

Banyak dari kita melakukan hal yang sama saat kita masih baru, jadi saat kita bekerja dengan orang lain, kita berusaha tidak melakukan atau mengatakan hal yang akan memberi mereka alasan untuk terus menggunakan narkoba. Kita tahu bahwa kejujuran dan empati sangat penting. Penyerahan diri sepenuhnya adalah kunci pemulihan, dan abstinensi total adalah satu-satunya hal yang pernah berhasil bagi kita. Berdasarkan pengalaman kita, tidak ada pecandu yang telah sepenuhnya menyerahkan diri pada program ini yang gagal menemukan pemulihan.

Narcotics Anonymous adalah program spiritual, bukan agama. Setiap pecandu yang bersih adalah keajaiban, dan menjaga keajaiban ini tetap hidup adalah proses berkelanjutan dari kesadaran, penyerahan, dan pertumbuhan. Bagi seorang pecandu, tidak menggunakan adalah keadaan yang tidak normal. Kami belajar untuk hidup bersih. Kami belajar untuk jujur pada diri sendiri dan mempertimbangkan kedua sisi dari segala hal. Pengambilan keputusan adalah hal yang sulit pada awalnya. Sebelum kami bersih, sebagian besar tindakan kami dipandu oleh dorongan. Hari ini, kami tidak terikat pada pola pikir semacam itu. Kami bebas.

Dalam pemulihan kita, kita menemukan bahwa menerima kenyataan adalah hal yang esensial. Setelah kita dapat melakukannya, kita tidak merasa perlu menggunakan narkoba untuk mencoba mengubah persepsi kita. Tanpa narkoba, kita memiliki kesempatan untuk mulai berfungsi sebagai manusia yang berguna, jika kita menerima diri kita dan dunia persis seperti adanya. Kami belajar bahwa konflik adalah bagian dari kenyataan, dan kami belajar cara

baru untuk menyelesaikannya daripada menghindarinya. Mereka adalah bagian dari dunia nyata. Kami belajar untuk tidak terlibat secara emosional dengan masalah. Kami menangani apa yang ada di hadapan kami dan berusaha tidak memaksakan solusi. Kami telah belajar bahwa jika solusi tidak praktis, itu bukan solusi spiritual. Di masa lalu, kami mengubah situasi sederhana menjadi masalah; kami membuat gunung dari bukit kecil. Ide-ide terbaik kita membawa kita ke sini. Dalam pemulihan, kita belajar bergantung pada Kekuatan yang lebih besar dari diri kita. Kita tidak memiliki semua jawaban atau solusi, tetapi kita bisa belajar hidup tanpa obat-obatan. Kita bisa tetap bersih dan menikmati hidup, jika kita ingat untuk hidup “Hanya untuk Hari Ini.”

Kita tidak bertanggung jawab atas penyakit kita, hanya atas pemulihan kita. Saat kita mulai menerapkan apa yang telah kita pelajari, hidup kita mulai berubah menjadi lebih baik. Kita mencari bantuan dari pecandu yang menikmati hidup bebas dari obsesi menggunakan narkoba. Kita tidak perlu memahami program ini agar berfungsi. Yang perlu kita lakukan hanyalah mengikuti petunjuk.

Kita mendapatkan kelegaan melalui Dua Belas Langkah, yang esensial dalam proses pemulihan, karena mereka adalah cara hidup spiritual baru yang memungkinkan kita berpartisipasi dalam pemulihan kita sendiri.

Sejak hari pertama, Dua Belas Langkah menjadi bagian dari hidup kita. Awalnya, kita mungkin dipenuhi dengan negativitas dan hanya membiarkan Langkah Pertama berlaku. Kemudian, kita menjadi kurang takut dan dapat menggunakan alat-alat ini dengan lebih penuh dan untuk

keuntungan kita yang lebih besar. Kita menyadari bahwa perasaan dan ketakutan lama adalah gejala penyakit kita. Kebebasan sejati kini mungkin.

Seiring pemulihan, kita memperoleh pandangan baru tentang kebersihan. Kita menikmati perasaan pembebasan dan kebebasan dari keinginan untuk menggunakan. Kita menyadari bahwa setiap orang yang kita temui pada akhirnya memiliki sesuatu untuk ditawarkan. Kita menjadi mampu menerima sekaligus memberi. Hidup dapat menjadi petualangan baru bagi kita. Kita mengenal kebahagiaan, kegembiraan, dan kebebasan.

Tidak ada model untuk pecandu yang pulih. Ketika obat-obatan hilang dan pecandu mengikuti program, hal-hal indah terjadi. Mimpi-mimpi yang hilang bangkit kembali dan kemungkinan-kemungkinan baru muncul. Kesediaan kita untuk tumbuh secara spiritual membuat kita tetap optimis. Ketika kita mengambil tindakan yang diindikasikan dalam langkah-langkah, hasilnya adalah perubahan dalam kepribadian kita. Tindakan kita lah yang penting. Kita menyerahkan hasilnya kepada Kekuatan Yang Lebih Tinggi.

Pemulihan menjadi proses kontak; kita kehilangan rasa takut untuk menyentuh dan disentuh. Kita belajar bahwa pelukan sederhana dan penuh kasih dapat membuat perbedaan besar di dunia ketika kita merasa sendirian. Kita mengalami cinta sejati dan persahabatan sejati.

Kita tahu bahwa kita tidak berdaya terhadap penyakit yang tidak dapat disembuhkan, progresif, dan mematikan. Jika tidak dihentikan, penyakit itu akan semakin parah hingga kita meninggal. Kita tidak dapat mengatasi obsesi

dan kompulsi. Satu-satunya alternatif adalah berhenti menggunakan dan mulai belajar cara hidup. Ketika kita bersedia mengikuti jalur tindakan ini dan memanfaatkan bantuan yang tersedia bagi kita, kehidupan baru yang sepenuhnya mungkin. Dengan cara ini, kita benar-benar pulih. Hari ini, dalam cinta persaudaraan, kita akhirnya dapat menatap mata sesama manusia dan bersyukur atas siapa kita.

BAB SEMBILAN

Hanya untuk Hari Ini- MENJALANI PROGRAM

Katakan pada diri sendiri:

HARI INI SAJA, pikiran saya akan terfokus pada pemulihan saya, hidup dan menikmati kehidupan tanpa menggunakan obat-obatan.

HARI INI SAJA, aku akan percaya pada seseorang di N.A. yang percaya padaku dan ingin membantu pemulihanku.

Hanya untuk hari ini, saya akan memiliki program. Saya akan berusaha mengikuti program tersebut sebaik mungkin.

HARI INI SAJA, melalui N.A., saya akan berusaha mendapatkan perspektif yang lebih baik tentang hidup saya.

HARI INI SAJA, saya akan berani, pikiran saya akan terfokus pada hubungan baru saya, orang-orang yang tidak menggunakan narkoba dan telah menemukan cara hidup baru. Selama saya mengikuti cara itu, saya tidak perlu takut.

Kami mengakui bahwa hidup kami tidak terkendali, tetapi terkadang kami kesulitan mengakui kebutuhan kami akan bantuan. Keinginan kami sendiri menyebabkan banyak masalah dalam pemulihan kami. Kami ingin dan menuntut agar segala sesuatu selalu berjalan sesuai keinginan kami. Kami seharusnya tahu dari pengalaman masa lalu bahwa cara kami melakukan hal-hal tidak berhasil. Prinsip penyerahan diri membimbing kami ke cara hidup di mana kami mendapatkan kekuatan dari Kekuatan yang lebih besar dari diri kami. Penyerahan harian kita kepada Kekuatan yang Lebih Tinggi memberikan bantuan

yang kita butuhkan. Sebagai pecandu, kita kesulitan dengan penerimaan, yang kritis bagi pemulihan kita. Ketika kita menolak untuk mempraktikkan penerimaan, kita pada dasarnya masih menyangkal keyakinan kita pada Kekuatan yang Lebih Tinggi. Kekhawatiran adalah kurangnya keyakinan.

Menyerahkan kehendak kita menghubungkan kita dengan Kekuatan yang Lebih Tinggi yang mengisi ruang kosong di dalam diri yang tidak pernah bisa diisi oleh apa pun. Kita belajar untuk mempercayai Tuhan untuk bantuan setiap hari. Hidup hanya untuk hari ini meringankan beban masa lalu dan ketakutan akan masa depan yang tidak pasti (). Kita belajar untuk mengambil tindakan apa pun yang diperlukan dan menyerahkan hasilnya kepada Kekuatan yang Lebih Tinggi.

Program Narcotics Anonymous bersifat spiritual. Kami sangat menyarankan agar anggota berusaha menemukan Kekuatan Yang Lebih Tinggi sesuai pemahaman masing-masing. Beberapa dari kami mengalami pengalaman spiritual yang mendalam, dramatis, dan menginspirasi. Bagi yang lain, pencerahan itu lebih halus. Kami pulih dalam suasana penerimaan dan penghormatan terhadap keyakinan satu sama lain. Kami berusaha menghindari penipuan diri akibat kesombongan dan rasa benar diri. Seiring kami mengembangkan iman dalam kehidupan sehari-hari, kami menemukan bahwa Kekuatan Yang Lebih Tinggi menyediakan kekuatan dan bimbingan yang kami butuhkan.

Setiap dari kita bebas untuk mengembangkan konsep sendiri tentang Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Banyak dari

kita awalnya curiga dan skeptis karena kekecewaan yang kita alami dengan agama. Sebagai anggota baru, pembicaraan tentang Tuhan yang kita dengar di pertemuan membuat kita merasa terganggu. Hingga kita mencari jawaban sendiri di bidang ini, kita terjebak dalam ide-ide yang kita kumpulkan dari masa lalu. Agnostik dan ateis kadang-kadang mulai dengan hanya berbicara kepada “apapun yang ada di sana.” Ada semangat atau energi yang dapat dirasakan dalam pertemuan. Ini seringkali menjadi konsep pertama seorang pendatang baru tentang Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Ide-ide dari masa lalu seringkali tidak lengkap dan tidak memuaskan. Segala yang kita ketahui dapat direvisi, terutama apa yang kita ketahui tentang kebenaran. Kami mengevaluasi kembali ide-ide lama kami, sehingga kami dapat mengenal ide-ide baru yang mengarah pada cara hidup baru. Kami menyadari bahwa kami adalah manusia dengan penyakit fisik, mental, dan spiritual. Ketika kami menerima bahwa kecanduan kami menyebabkan neraka kami sendiri dan bahwa ada kekuatan yang tersedia untuk membantu kami, kami mulai membuat kemajuan dalam menyelesaikan masalah kami.

Kekurangan perawatan harian dapat muncul dalam berbagai cara. Melalui usaha yang terbuka, kita mulai bergantung pada hubungan harian dengan Tuhan sebagaimana kita memahaminya. Setiap hari, kebanyakan dari kita memohon kepada Kekuatan Yang Lebih Tinggi untuk membantu kita tetap bersih, dan setiap malam kita bersyukur atas anugerah pemulihan. Seiring hidup kita menjadi lebih nyaman, banyak dari kita terjebak dalam kemalasan spiritual, dan berisiko kambuh, kita menemukan

diri kita kembali dalam kengerian dan kehilangan tujuan yang sama, dari mana kita hanya diberi penangguhan harian. Ini, semoga, saat rasa sakit kita memotivasi kita untuk memperbaiki perawatan spiritual harian kita. Salah satu cara untuk mempertahankan kontak sadar, terutama di masa sulit, adalah dengan mencatat hal-hal yang kita syukuri.

Banyak dari kita telah menemukan bahwa menyisihkan waktu tenang untuk diri sendiri dapat membantu kita menjalin kontak sadar dengan Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Dengan menenangkan pikiran, meditasi dapat membawa kita pada ketenangan dan kedamaian. Penenangan pikiran ini dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, atau dengan cara apa pun, sesuai dengan kebutuhan individu.

Kekuatan Yang Lebih Tinggi selalu tersedia bagi kita. Kita menerima bimbingan ketika kita meminta pengetahuan tentang kehendak Tuhan bagi kita. Secara bertahap, seiring kita menjadi lebih berpusat pada Tuhan daripada pada diri sendiri, keputusan kita berubah menjadi harapan. Perubahan juga melibatkan sumber ketakutan yang besar, yaitu hal yang tidak diketahui. Kekuatan Yang Lebih Tinggi adalah sumber keberanian yang kita butuhkan untuk menghadapi ketakutan ini.

Ada hal-hal yang harus kita terima, dan ada hal-hal yang dapat kita ubah. Kebijakan untuk mengetahui perbedaan ini datang seiring dengan pertumbuhan dalam program spiritual kita. Jika kita menjaga kondisi spiritual kita setiap hari, kita akan lebih mudah menghadapi rasa sakit dan kebingungan. Inilah kestabilan emosional yang

sangat kita butuhkan. Dengan bantuan Kekuatan Yang Lebih Tinggi, kita tidak perlu lagi menggunakan (narkoba).

Setiap pecandu yang bersih adalah sebuah keajaiban. Kita menjaga keajaiban ini tetap hidup dalam pemulihan berkelanjutan dengan sikap positif. Jika, setelah beberapa waktu, kita menemukan diri kita dalam masalah dengan pemulihan kita, kita mungkin telah berhenti melakukan satu atau lebih hal yang membantu kita pada tahap awal pemulihan kita.

Tiga prinsip spiritual dasar adalah kejujuran, keterbukaan pikiran, dan kemauan. Ini adalah cara kerja program kita. Kejujuran awal yang kita ungkapkan adalah keinginan untuk berhenti menggunakan. Selanjutnya, kita dengan jujur mengakui ketidakberdayaan kita dan ketidakmampuan kita mengendalikan hidup kita.

Jujur yang ketat adalah alat terpenting dalam belajar hidup untuk hari ini. Meskipun kejujuran sulit untuk dipraktikkan, itu adalah hal yang paling memuaskan. Kejujuran adalah obat penawar bagi pikiran kita yang sakit. Keyakinan baru yang kita temukan menjadi landasan yang kokoh untuk keberanian di masa depan.

Apa yang kami ketahui tentang hidup sebelum bergabung dengan N.A. hampir membunuh kami. Mengelola hidup kami sendiri membawa kami ke Program Narcotics Anonymous. Kami datang ke N.A. dengan pengetahuan yang sangat sedikit tentang cara menjadi bahagia dan menikmati hidup. Ide baru tidak dapat ditanamkan pada pikiran yang tertutup. Sikap terbuka memungkinkan kami mendengarkan sesuatu yang mungkin menyelamatkan hidup kami. Hal ini memungkinkan kami

mendengarkan sudut pandang yang berlawanan dan mencapai kesimpulan sendiri. Keterbukaan pikiran membawa kita pada wawasan yang selama ini terlewatkan dalam hidup kita. Prinsip inilah yang memungkinkan kita berpartisipasi dalam diskusi tanpa terburu-buru menarik kesimpulan atau menentukan benar dan salah. Kita tidak lagi perlu membuat diri kita terlihat bodoh dengan mempertahankan nilai-nilai yang tidak ada. Kita telah belajar bahwa tidak apa-apa tidak tahu semua jawaban, karena dengan begitu kita menjadi terbuka untuk belajar dan dapat hidup dengan sukses dalam kehidupan baru kita.

Namun, keterbukaan pikiran tanpa kemauan akan membawa kita ke mana-mana. Kita harus bersedia melakukan apa pun yang diperlukan untuk pulih. Kita tidak pernah tahu kapan saatnya akan tiba ketika kita harus mengerahkan semua usaha dan kekuatan yang kita miliki hanya untuk tetap bersih.

Jujur, keterbukaan pikiran, dan kesediaan bekerja bersama-sama. Ketidakhadiran salah satu prinsip ini dalam program pribadi kita dapat menyebabkan kambuh, dan pasti akan membuat pemulihan menjadi sulit dan menyakitkan padahal bisa saja sederhana. Program ini merupakan bagian vital dari kehidupan sehari-hari kita. Jika tidak ada program ini, kebanyakan dari kita akan mati atau dirawat di lembaga. Pandangan kita berubah dari seorang penyendiri menjadi seorang anggota. Kita menekankan untuk menata rumah kita, karena hal itu memberi kita ketenangan. Kita mempercayai Kekuatan Yang Lebih Tinggi untuk memberi kita kekuatan untuk memenuhi kebutuhan kita.

Salah satu cara untuk mempraktikkan prinsip-prinsip HOW adalah dengan melakukan inventarisasi harian. Inventarisasi ini memungkinkan kita mengenali pertumbuhan harian kita. Kita tidak boleh melupakan aset-aset kita sambil berusaha menghilangkan kelemahan-kelemahan kita. Kebohongan diri dan egoisme lama dapat digantikan dengan prinsip-prinsip spiritual.

Menjaga kebersihan adalah langkah pertama dalam menghadapi kehidupan. Ketika kita mempraktikkan penerimaan, hidup kita menjadi lebih sederhana. Ketika masalah muncul, kita berharap telah dilengkapi dengan alat-alat program. Kita harus jujur menyerahkan egoisme dan kecenderungan merusak diri sendiri. Di masa lalu, kita percaya bahwa keputusan akan memberi kita kekuatan untuk bertahan hidup. Kini kita menerima tanggung jawab atas masalah kita dan menyadari bahwa kita sama-sama bertanggung jawab atas solusi kita.

Sebagai pecandu yang pulih, kita mulai memahami rasa syukur. Saat kelemahan kita dihilangkan, kita bebas untuk menjadi segala yang bisa kita capai. Kita muncul sebagai individu baru dengan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengambil tempat kita di dunia.

Dalam menjalani langkah-langkah pemulihan, kita mulai melepaskan obsesi diri. Kita memohon kepada Kekuatan Yang Lebih Tinggi untuk menghilangkan rasa takut kita dalam menghadapi diri sendiri dan kehidupan. Kita mendefinisikan ulang diri kita melalui langkah-langkah pemulihan dan alat-alat pemulihan. Kita melihat diri kita dengan cara yang berbeda. Kepribadian kita berubah. Kita menjadi orang yang peka, mampu merespons kehidupan

dengan tepat. Kita menempatkan kehidupan spiritual di atas segalanya dan belajar menggunakan kesabaran, toleransi, dan kerendahan hati dalam urusan sehari-hari.

Orang-orang lain dalam hidup kita membantu kita mengembangkan kepercayaan dan sikap cinta, kita meminta lebih sedikit dan memberi lebih banyak. Kita lebih lambat marah dan lebih cepat memaafkan. Kita belajar tentang cinta yang kita terima dalam Persaudaraan kita. Kita mulai merasa layak dicintai, yang merupakan perasaan yang sama sekali asing bagi diri egois kita yang lama.

Ego dulu mengendalikan kita dengan berbagai cara halus. Kemarahan adalah reaksi kita terhadap kenyataan saat ini. Dendam adalah mengulang pengalaman masa lalu berulang kali, dan ketakutan adalah respons " " kita terhadap masa depan. Kita perlu bersedia membiarkan Tuhan menghilangkan kelemahan-kelemahan ini yang menghambat pertumbuhan spiritual kita.

Ide-ide baru tersedia bagi kita melalui berbagai pengalaman hidup kita. Dengan secara ketat mempraktikkan beberapa pedoman sederhana dalam bab ini, kita pulih setiap hari. Prinsip-prinsip program ini membentuk kepribadian kita.

Dari isolasi kecanduan kita, kita menemukan persaudaraan orang-orang dengan ikatan pemulihan yang sama. N.A. seperti perahu penyelamat di lautan isolasi, keputusasaan, dan kekacauan yang menghancurkan. Iman, kekuatan, dan harapan kita berasal dari orang-orang yang berbagi pemulihan mereka dan dari hubungan kita dengan Tuhan sesuai pemahaman kita sendiri. Awalnya terasa

canggung untuk berbagi perasaan. Bagian dari penderitaan kecanduan adalah terputusnya pengalaman berbagi ini. Jika kita menemukan diri kita dalam situasi buruk atau merasakan bahaya mendekat, kita menelepon seseorang atau pergi ke pertemuan. Kita belajar mencari bantuan sebelum mengambil keputusan sulit. Dengan merendahkan diri dan meminta bantuan, kita dapat melewati masa-masa terberat. Saya tidak bisa, kita bisa! Dengan cara ini kita menemukan kekuatan yang kita butuhkan. Kita membentuk ikatan mutual, saat kita berbagi sumber daya spiritual dan mental kita.

Berbagi dalam pertemuan teratur dan secara pribadi dengan pecandu yang sedang pulih membantu kita tetap bersih. Menghadiri pertemuan mengingatkan kita tentang bagaimana rasanya menjadi baru dan sifat progresif dari penyakit kita. Menghadiri kelompok rumah kita memberikan dorongan dari orang-orang yang kita kenal. Ini mempertahankan pemulihan kita dan membantu kita dalam kehidupan sehari-hari. Ketika kita jujur menceritakan kisah kita sendiri, orang lain mungkin merasa terhubung dengan kita. Melayani kebutuhan anggota kami dan menyebarkan pesan kami memberikan rasa kebahagiaan. Pelayanan memberi kami kesempatan untuk tumbuh dalam cara yang mempengaruhi semua aspek kehidupan kami. Pengalaman pemulihan kita mungkin membantu mereka mengatasi masalah mereka; apa yang berhasil bagi kita mungkin juga berhasil bagi mereka. Sebagian besar pecandu dapat menerima jenis berbagi ini, bahkan sejak awal. Pertemuan setelah rapat adalah kesempatan baik untuk berbagi hal-hal yang tidak sempat dibahas selama rapat. Ini juga waktu

yang baik untuk berbicara secara pribadi dengan sponsor kita. Hal-hal yang perlu kita dengar akan muncul dan menjadi jelas bagi kita.

Dengan berbagi pengalaman pemulihan kami dengan pendatang baru, kami membantu diri kami sendiri tetap bersih. Kami berbagi kenyamanan dan dorongan dengan orang lain. Hari ini kami memiliki orang-orang dalam hidup kami yang berdiri bersama kami. Menjauh dari egoisme kami memberi kami perspektif yang lebih baik tentang hidup. Dengan meminta bantuan, kami dapat berubah. Berbagi kadang-kadang berisiko, tetapi dengan menjadi rentan, kami dapat tumbuh.

Beberapa orang datang ke Narcotics Anonymous masih mencoba menggunakan orang lain untuk membantu mereka melanjutkan kebiasaan mereka. Pikiran yang tertutup adalah penghalang terhadap perubahan. Semangat keterbukaan pikiran, dikombinasikan dengan pengakuan akan ketidakberdayaan, adalah kunci yang akan membuka pintu pemulihan. Jika seseorang dengan masalah narkoba datang kepada kita mencari pemulihan dan bersedia, kita dengan senang hati berbagi dengan mereka bagaimana kita tetap bersih.

Kita mengembangkan harga diri saat membantu orang lain menemukan cara hidup baru. Saat kita jujur mengevaluasi apa yang kita miliki, kita dapat belajar menghargainya. Kita mulai merasa berharga dengan menjadi anggota N.A. Kita dapat membawa hadiah pemulihan ini ke mana pun kita pergi. Dua Belas Langkah Narcotics Anonymous adalah proses pemulihan progresif yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari kita.

Pemulihan yang berkelanjutan bergantung pada hubungan kita dengan Tuhan yang penuh kasih yang peduli pada kita dan akan melakukan untuk kita apa yang kita temukan tidak mungkin dilakukan sendiri.

Selama pemulihan kita, masing-masing dari kita mencapai pemahaman sendiri tentang program ini. Jika kita mengalami kesulitan, kita mempercayai kelompok kita, sponsor kita, dan Kekuatan Yang Lebih Tinggi untuk membimbing kita. Oleh karena itu, pemulihan, seperti yang ditemukan dalam Narcotics Anonymous, datang baik dari dalam maupun dari luar.

Kita hidup sehari demi sehari, tetapi juga dari momen ke momen. Ketika kita berhenti hidup di sini dan sekarang, masalah kita menjadi berlebihan secara tidak wajar. Kesabaran bukanlah poin yang kuat bagi kita. Itulah mengapa kita membutuhkan slogan-slogan kita dan teman-teman N.A. kita untuk mengingatkan kita untuk hidup dalam program ini hanya untuk hari ini.

Katakan pada diri sendiri:

HARI INI SAJA, pikiran saya akan terfokus pada pemulihan saya, hidup, dan menikmati hidup tanpa menggunakan obat-obatan.

HARI INI SAJA, saya akan mempercayai seseorang di N.A. yang percaya pada saya dan ingin membantu saya dalam pemulihan saya.

HARI INI SAJA, saya akan memiliki program. Saya akan berusaha mengikuti program tersebut sebaik mungkin.

HARI INI SAJA, melalui N.A., saya akan berusaha mendapatkan perspektif yang lebih baik tentang hidup saya.

HARI INI SAJA, saya akan berani, pikiran saya akan tertuju pada hubungan baru saya, orang-orang yang tidak menggunakan obat-obatan dan telah menemukan cara hidup baru. Selama saya mengikuti cara itu, saya tidak perlu takut.

BAB SEPULUH

LEBIH BANYAK AKAN TERUNGKAP

Seiring dengan kemajuan pemulihan kami, kami semakin sadar akan diri kami sendiri dan dunia di sekitar kami. Kebutuhan dan keinginan kami, aset dan liabilitas kami terungkap kepada kami. Kami menyadari bahwa kami tidak memiliki kekuatan untuk mengubah dunia luar, kami hanya dapat mengubah diri kami sendiri. Program Narcotics Anonymous memberikan kesempatan bagi kami untuk meredakan penderitaan hidup melalui prinsip-prinsip spiritual.

Kami sangat beruntung memiliki program ini. Sebelumnya, sangat sedikit orang yang menyadari bahwa kecanduan adalah penyakit. Pemulihan hanyalah mimpi.

Kehidupan yang bertanggung jawab, produktif, dan bebas narkoba dari ribuan anggota membuktikan keefektifan program kami. Pemulihan adalah kenyataan bagi kami hari ini. Dengan mengikuti langkah-langkah program, kami membangun kembali kepribadian kami yang terpecah. Narcotics Anonymous adalah lingkungan yang sehat untuk pertumbuhan. Sebagai komunitas, kami saling mencintai dan menghargai, mendukung cara hidup baru kami bersama.

Seiring pertumbuhan kami, kami memahami kerendahan hati sebagai penerimaan atas kelebihan dan kelemahan kami. Yang paling kami inginkan adalah merasa baik tentang diri kami sendiri. Hari ini kami memiliki perasaan nyata tentang cinta, kegembiraan, harapan, kesedihan, dan

kegembiraan. Perasaan kami bukan lagi perasaan yang diinduksi oleh narkoba.

Terkadang kita terjebak dalam pemikiran lama, bahkan setelah lama berada dalam program. Dasar-dasar selalu penting untuk pemulihan. Kita perlu menghindari pola pikir lama, baik pemikiran lama maupun kecenderungan untuk menjadi lengah. Kita tidak boleh menjadi lengah, karena penyakit kita selalu ada bersama kita 24 jam sehari. Jika, saat mempraktikkan prinsip-prinsip ini, kita membiarkan diri merasa superior atau inferior, kita akan terisolasi. Kita akan menghadapi masalah jika merasa terpisah dari pecandu lainnya. Pemisahan dari atmosfer pemulihan dan dari semangat pelayanan kepada orang lain menghambat pertumbuhan spiritual kita. Rasa puas diri menghalangi kita dari kebaikan, cinta, dan belas kasihan.

Jika kita enggan mendengarkan orang lain, kita akan menolak kebutuhan untuk perbaikan. Kita belajar menjadi fleksibel dan mengakui ketika orang lain benar dan kita salah. Saat hal-hal baru terungkap, kita merasa segar kembali. Kita perlu tetap terbuka pikiran dan bersedia melakukan satu hal ekstra, menghadiri satu pertemuan ekstra, tetap di telepon satu menit ekstra, dan membantu seorang pendatang baru tetap bersih satu hari ekstra. Upaya ekstra ini vital bagi pemulihan kita.

Kita mulai mengenal diri kita sendiri untuk pertama kalinya. Kita mengalami sensasi baru: mencintai, dicintai, mengetahui bahwa orang lain peduli pada kita, dan memiliki kepedulian serta belas kasih terhadap orang lain. Kita menemukan diri kita melakukan dan menikmati hal-hal yang sebelumnya tidak pernah kita bayangkan. Kita

membuat kesalahan, dan kita menerimanya serta belajar darinya. Kita mengalami kegagalan, dan kita belajar cara berhasil. Seringkali kita harus menghadapi krisis selama pemulihan, seperti kematian orang yang kita cintai, kesulitan keuangan, atau perceraian. Ini adalah realitas hidup, dan mereka tidak hilang hanya karena kita bersih. Beberapa dari kita, bahkan setelah bertahun-tahun pemulihan, menemukan diri kita tanpa pekerjaan, tanpa tempat tinggal, atau tanpa uang. Kita berpikir bahwa tetap bersih tidak membuahkan hasil, dan pola pikir lama memicu rasa kasihan pada diri sendiri, dendam, dan amarah. Terlepas dari seberapa menyakitkan tragedi hidup bagi kita, satu hal yang jelas: kita tidak boleh menggunakan narkoba, apa pun yang terjadi!

Ini adalah program abstinensi total. Namun, ada kalanya, seperti dalam kasus masalah kesehatan yang melibatkan operasi dan/atau cedera fisik yang parah, obat-obatan mungkin dibenarkan. Ini tidak berarti izin untuk menggunakan narkoba. Tidak ada penggunaan narkoba yang aman bagi kita. Tubuh kita tidak tahu perbedaan antara obat yang diresepkan oleh dokter untuk rasa sakit dan obat yang kita resepkan sendiri untuk mabuk. Sebagai pecandu, kemampuan kita untuk menipu diri sendiri akan mencapai puncaknya dalam situasi seperti . Seringkali pikiran kita akan menciptakan rasa sakit tambahan sebagai alasan untuk menggunakan obat-obatan. Menyerahkan diri kepada Kekuatan Yang Lebih Tinggi dan mendapatkan dukungan dari sponsor dan anggota lain dapat mencegah kita menjadi musuh terburuk bagi diri sendiri. Berada sendirian pada saat-saat seperti itu akan memberi

kesempatan bagi penyakit kita untuk mengambil alih. Berbagi dengan jujur dapat menghilangkan ketakutan kita akan kambuh.

Penyakit serius atau operasi dapat menimbulkan masalah khusus bagi kita. Dokter harus memiliki pengetahuan khusus tentang kecanduan kita. Ingatlah bahwa kita, bukan dokter kita, yang pada akhirnya bertanggung jawab atas pemulihan dan keputusan kita. Untuk meminimalkan bahaya, ada beberapa opsi khusus yang dapat kita pertimbangkan. Menggunakan anestesi lokal, menghindari obat pilihan kita, menghentikan penggunaan obat saat kita masih merasa sakit, dan menghabiskan hari ekstra di rumah sakit jika terjadi penarikan adalah beberapa opsi kita.

Apapun rasa sakit yang kita alami akan berlalu. Melalui doa, meditasi, dan berbagi, kita mengalihkan pikiran dari ketidaknyamanan dan memiliki kekuatan untuk menjaga prioritas kita. Sangat penting untuk selalu menjaga anggota N.A. dekat dengan kita, jika memungkinkan. Menakutkan betapa pikiran kita dapat kembali ke kebiasaan lama dan pola pikir lama. Anda akan terkejut betapa banyak rasa sakit yang dapat kita tangani tanpa obat-obatan. Namun, dalam program abstinensi total ini, kita tidak boleh merasa bersalah setelah mengonsumsi jumlah minimal obat yang diresepkan oleh profesional yang berpengetahuan untuk rasa sakit fisik yang ekstrem.

Kita tumbuh melalui rasa sakit dalam pemulihan dan sering menemukan bahwa krisis semacam itu adalah anugerah, kesempatan untuk mengalami pertumbuhan dengan hidup bersih. Sebelum pemulihan, kita bahkan tidak

bisa membayangkan bahwa masalah membawa anugerah. Anugerah ini mungkin berupa menemukan kekuatan dalam diri kita sendiri atau memulihkan rasa hormat diri yang telah hilang.

Pertumbuhan spiritual, cinta, dan kasih sayang adalah potensi yang belum terwujud hingga dibagikan dengan sesama pecandu. Dengan memberikan cinta tanpa syarat dalam Persaudaraan, kita menjadi lebih penuh cinta, dan dengan berbagi pertumbuhan spiritual, kita menjadi lebih spiritual. Dengan menyampaikan pesan ini kepada pecandu lain, kita diingatkan akan awal mula kita sendiri. Dengan kesempatan untuk mengingat perasaan dan perilaku lama, kita dapat melihat pertumbuhan pribadi dan spiritual kita sendiri. Dalam proses menjawab pertanyaan orang lain, pemikiran kita sendiri menjadi lebih jelas. Anggota baru adalah sumber harapan yang terus-menerus, selalu mengingatkan kita bahwa program ini bekerja. Kita memiliki kesempatan untuk hidup sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh dengan tetap bersih, ketika kita bekerja dengan pendatang baru.

Kita telah belajar menghargai rasa hormat orang lain. Kita senang ketika orang lain bergantung pada kita. Untuk pertama kalinya dalam hidup kita, kita mungkin diminta untuk menjabat posisi tanggung jawab di organisasi masyarakat di luar

N.A. Pendapat kita dicari dan dihargai oleh non-pecandu di bidang-bidang lain selain kecanduan dan pemulihan. Kita dapat menikmati keluarga kita dengan cara baru dan mungkin menjadi kebanggaan bagi mereka daripada menjadi malu atau beban. Mereka dapat bangga pada kita

hari ini. Minat pribadi kami dapat meluas untuk mencakup isu-isu sosial atau bahkan politik. Hobi dan rekreasi memberi kami kesenangan baru. Kami merasa senang mengetahui bahwa selain nilai kami bagi orang lain sebagai pecandu yang pulih, kami juga memiliki nilai sebagai manusia.

Penguatan yang diterima melalui sponsorship tidak terbatas. Kita telah menghabiskan bertahun-tahun mengambil dari orang lain dengan segala cara yang mungkin. Kata-kata tidak dapat menggambarkan rasa kesadaran spiritual yang kita terima ketika kita memberikan sesuatu, sekecil apa pun, kepada orang lain.

Kita adalah mata dan telinga satu sama lain. Ketika kita melakukan kesalahan, sesama pecandu membantu kita dengan menunjukkan hal-hal yang tidak kita lihat. Kita kadang-kadang terjebak dalam ide-ide lama. Kita perlu terus meninjau perasaan dan pikiran kita jika ingin tetap bersemangat dan tumbuh secara spiritual. Semangat ini akan membantu pemulihan kita yang berkelanjutan.

Hari ini kita memiliki kebebasan memilih. Saat kita menjalankan program ini sebaik mungkin, obsesi terhadap diri sendiri hilang. Banyak kesepian dan ketakutan kita digantikan oleh cinta dan keamanan dari Persaudaraan. Membantu seorang pecandu yang menderita adalah salah satu pengalaman terbesar yang ditawarkan hidup. Kita bersedia membantu. Kita telah mengalami hal serupa dan memahami sesama pecandu seperti tidak ada yang lain. Kita menawarkan harapan, karena kita tahu bahwa cara hidup yang lebih baik kini nyata bagi kita, dan kita memberi cinta karena cinta itu diberikan kepada kita

dengan begitu bebas. Batas-batas baru terbuka bagi kita saat kita belajar mencintai. Cinta dapat menjadi aliran energi hidup dari satu orang ke orang lain. Dengan peduli, berbagi, dan berdoa untuk orang lain, kita menjadi bagian dari mereka. Melalui empati, kita memungkinkan pecandu menjadi bagian dari kita.

Saat kami melakukan ini, kami mengalami pengalaman spiritual yang vital dan berubah. Pada tingkat praktis, perubahan terjadi karena apa yang sesuai untuk satu fase pemulihan mungkin tidak sesuai untuk fase lain. Kami terus melepaskan apa yang telah menyelesaikan tujuannya, dan membiarkan Tuhan memandu kami melalui fase saat ini dengan apa yang berfungsi di sini dan sekarang.

Seiring dengan semakin bergantungnya kita pada Tuhan dan semakin meningkatnya rasa hormat terhadap diri sendiri, kita menyadari bahwa kita tidak perlu merasa superior atau inferior terhadap siapa pun. Nilai sejati kita terletak pada menjadi diri kita sendiri. Ego kita, yang dulu begitu besar dan dominan, kini mundur ke belakang karena kita berada dalam harmoni dengan Tuhan yang penuh kasih. Kita menemukan bahwa hidup kita menjadi lebih kaya, bahagia, dan jauh lebih bermakna ketika kita melepaskan kehendak diri.

Kita menjadi mampu membuat keputusan yang bijak dan penuh kasih, berdasarkan prinsip dan idealisme yang memiliki nilai sejati dalam hidup kita. Dengan membentuk pikiran kita dengan idealisme spiritual, kita dibebaskan untuk menjadi siapa yang kita inginkan. Apa yang kita takuti, kini dapat kita atasi melalui ketergantungan kita pada Tuhan yang penuh kasih. Iman telah menggantikan

ketakutan kita dan memberi kita kebebasan dari diri kita sendiri.

Dalam pemulihan, kita juga berupaya untuk bersyukur. Kita merasa bersyukur atas kesadaran akan Tuhan yang terus-menerus. Setiap kali kita dihadapkan pada kesulitan yang tidak kita pikirkan dapat kita tangani, kita memohon kepada Tuhan untuk melakukan apa yang tidak dapat kita lakukan sendiri.

Pencerahan spiritual adalah proses yang berkelanjutan. Kita mengalami pandangan yang lebih luas tentang realitas seiring dengan pertumbuhan spiritual kita. Pembukaan pikiran kita terhadap pengalaman spiritual dan fisik yang baru adalah kunci untuk kesadaran yang lebih baik. Seiring dengan pertumbuhan spiritual kita, kita menjadi lebih peka terhadap perasaan kita dan tujuan hidup kita.

Dengan mencintai diri sendiri, kita menjadi mampu mencintai orang lain dengan tulus. Ini adalah kebangkitan spiritual yang muncul sebagai hasil dari menjalani program ini. Kita menemukan diri kita berani untuk peduli dan mencintai!

Fungsi mental dan emosional yang lebih tinggi, seperti hati nurani dan kemampuan untuk mencintai, sangat terpengaruh oleh penggunaan obat-obatan terlarang. Keterampilan hidup kita menurun hingga tingkat hewan. Roh kita hancur. Kemampuan untuk merasakan kemanusiaan hilang. Ini terdengar ekstrem, tetapi banyak dari kita pernah berada dalam keadaan ini.

Seiring waktu, melalui pemulihan, mimpi-mimpi kita menjadi kenyataan. Kita tidak bermaksud bahwa kita pasti menjadi kaya atau terkenal. Namun, dengan mewujudkan

kehendak Kekuatan Yang Lebih Tinggi, mimpi-mimpi memang menjadi kenyataan dalam pemulihan.

Salah satu keajaiban berkelanjutan dalam pemulihan adalah menjadi anggota masyarakat yang produktif dan bertanggung jawab. Kita perlu berhati-hati dalam memasuki area yang dapat mengekspos kita pada pengalaman yang membesarkan ego, prestise, dan manipulasi yang mungkin sulit bagi kita. Kita telah menemukan bahwa cara untuk tetap menjadi anggota masyarakat yang produktif dan bertanggung jawab adalah dengan menempatkan pemulihan kita di atas segalanya. N.A. dapat bertahan tanpa kita, tetapi kita tidak dapat bertahan tanpa N.A.

Narcotics Anonymous hanya menawarkan satu janji, yaitu kebebasan dari kecanduan aktif, solusi yang selama ini sulit kita capai. Kita akan terbebas dari penjara yang kita buat sendiri.

Hidup hanya untuk hari ini, kita tidak tahu apa yang akan terjadi pada kita. Kita sering terkejut melihat bagaimana segala sesuatunya berjalan baik bagi kita. Kita pulih di sini dan sekarang, dan masa depan menjadi perjalanan yang menarik. Jika kita telah menuliskan daftar harapan kita saat bergabung dengan program ini, kita akan menipu diri sendiri. Masalah hidup yang putus asa telah berubah menjadi kebahagiaan. Penyakit kita telah dihentikan, dan sekarang segalanya mungkin.

Kita menjadi semakin terbuka pikiran dan terbuka terhadap ide-ide baru di semua aspek kehidupan kita. Melalui mendengarkan secara aktif, kita mendengar hal-hal yang bermanfaat bagi kita. Kemampuan mendengarkan ini

adalah anugerah dan tumbuh seiring dengan pertumbuhan spiritual kita. Hidup mendapatkan makna baru ketika kita membuka diri terhadap anugerah ini. Untuk menerima, kita harus bersedia memberi.

Dalam pemulihan, pandangan kami tentang kesenangan berubah. Kami kini bebas menikmati hal-hal sederhana dalam hidup, seperti persahabatan dan hidup harmonis dengan alam. Kami kini bebas mengembangkan pemahaman baru tentang hidup. Saat menengok ke belakang, kami bersyukur atas hidup baru kami. Hal ini sangat berbeda dengan peristiwa yang membawa kami ke sini. Saat menggunakan, kami berpikir bahwa kami bersenang-senang dan bahwa orang yang tidak menggunakan dirugikan. Spiritualitas memungkinkan kita untuk hidup sepenuhnya, merasa bersyukur atas siapa kita dan apa yang telah kita lakukan dalam hidup. Sejak awal pemulihan kita, kita menemukan bahwa kebahagiaan tidak datang dari hal-hal material, tetapi dari dalam diri kita sendiri. Kita menyadari bahwa ketika kita melepaskan obsesi diri, kita dapat memahami arti kebahagiaan, kegembiraan, dan kebebasan. Kebahagiaan yang tak terlukiskan datang dari berbagi dengan tulus, kita tidak lagi perlu berbohong untuk mendapatkan penerimaan.

Narcotics Anonymous menawarkan program pemulihan bagi pecandu yang lebih dari sekadar hidup tanpa narkoba. Bukan hanya cara hidup ini lebih baik daripada neraka yang kita alami, tetapi juga lebih baik daripada hidup apa pun yang pernah kita kenal.

Kami telah menemukan jalan keluar, dan kami melihatnya bekerja untuk orang lain. Setiap hari, lebih banyak hal akan terungkap.