

Pemulihan Dan Penagihan Berulang

Ramai yang menyangka pemulihan hanyalah berkaitan langkah berhenti menggunakan dadah. Mereka menganggap penagihan berulang satu tanda kegagalan menyeluruh sementara tempoh masa yang lama di mana seseorang menjauhi dadah menandakan satu kejayaan yang menyeluruh. Kami yang dalam program pemulihan Narcotics Anonymous mendapati tanggapan ini terlalu cetek. Bila seseorang anggota melibatkan diri dengan persaudaraan kami, penagihan berulang adalah satu pengalaman yang memeranjatkan dan mendorong seseorang melaksanakan program ini dengan lebih gigih lagi. Kami juga mendapati ada anggota-anggota yang dapat menjauhkan diri daripada dadah untuk tempoh yang lama, tetapi bersikap tidak jujur dan menipu diri dan ini masih mencegah mereka daripada menikmati pemulihan sepenuhnya dan penerimaan oleh masyarakat. Namun, menjauhkan diri daripada dadah secara keseluruhannya dan secara berterusan, diiringi dengan pergaulan dengan anggota-anggota lain dalam kumpulan NA, masih merupakan asas terbaik untuk pertumbuhan.

Walaupun semua penagih pada dasarnya sama sahaja, kami, sebagai individu, berbeza dari segi penderitaan dan kadar pemulihan. Ada masanya di mana penagihan berulang menjadi asas untuk mencapai kebebasan sepenuhnya. Pada masa yang lain pula kebebasan itu hanya boleh dicapai dengan kesungguhan dan kegigihan untuk menjauhkan diri daripada mengguna tidak kira apa pun sehinggalah krisis itu berlalu. Seorang penagih, yang tidak ada keinginan untuk

mengguna, melalui cara apa sekali pun, untuk sementara waktu sahaja, dan boleh memilih antara pemikiran terkawal dan tindakan melulu, telah sampai ke satu titik yang menjadi faktor penentu dalam proses pemulihannya. Pada ketika ini, perasaan mampu berdikari dan kebebasan yang sebenar berada di ambang kerapuhan. Untuk melangkah keluar sendirian dan mengurus hidup kami semula, menjadi daya tarikan bagi kami, tetapi, kami sedar apa yang kami miliki sekarang ialah hasil daripada bergantung pada Kuasa yang lebih besar daripada diri kami dan dalam memberi serta menerima bantuan orang lain dalam bentuk tindakan yang penuh empati. Kerap kali dalam proses pemulihan kami, pengalaman lalu akan menghantui kami. Hidup mungkin sekali lagi menjadi tidak bererti, membosankan dan menjemukan. Kami rasa penat dari segi mental kerana mengulangi idea baru kami berulang kali dan penat dari segi fizikal kerana menjalankan kegiatan baru. Namun, kami sedar jika kami gagal mengulanginya kami akan kembali ke tabiat lama kami. Kami rasa jika kami tidak menggunakan apa yang kami ada, kami akan kehilangannya. Dalam masa-masa beginilah kami melalui perkembangan yang terbesar. Fikiran serta badan kami rasa agak penat menghadapi semua itu, tetapi daya perubahan dinamik atau perubahan sejati, jauh dalam hati kami, mungkin sedang berusaha untuk memberi kami jawapan yang merubah motivasi dan hidup kami.

Pemulihan yang dialami melalui Dua Belas Langkah adalah matlamat kami, bukan hanya sekadar menjauhkan diri daripada mengguna. Memperbaiki diri kami memerlukan usaha dan oleh kerana tiada cara sekalipun untuk menerapkan idea baru ke atas minda yang tertutup, cari lain

harus diteroka. Oleh kerana kami hanya boleh melakukan ini untuk diri sendiri, kami perlu mengenali dua daripada musuh fitrah kami, iaitu, sikap tidak peduli dan berleengah-leengah. Hambatan untuk berubah seolah-olah tertanam jauh dalam diri kami dan hanya satu ledakan nuklear sahaja yang boleh mencetuskan sebarang perubahan atau memulakan satu lagi tindakan. Jika kami dapat mengatasi penagihan berulang, ia dapat menjadi pencetus bagi proses ini. Penagihan berulang dan kadangkala kematian seseorang yang rapat dengan kami dapat menyedarkan kami tentang betapa pentingnya untuk mengambil tindakan peribadi yang teguh.

Kisah-kisah peribadi

Narcotics Anonymous telah berkembang dengan pesat sejak 1953. Orang-orang yang memulakan persaudaraan ini, untuk mereka yang kami ada kasih sayang yang mendalam, telah banyak mengajar kami tentang penagihan dan pemulihan. Dalam muka surat yang berkaitan, kami menawarkan anda permulaan kami. Bahagian pertama telah ditulis pada tahun 1965 oleh salah seorang ahli pada awal penubuhan. Lebih banyak cerita pemulihan yang baru dari ahli-ahli NA boleh didapati dalam Basic Text, Narcotics Anonymous. (edisi 6 Bahasa Inggeris)

Kami boleh pulih

Walaupun pepatah Inggeris menyatakan “Kepentingan politik mampu menyatukan dua watak yang tiada persamaan sama sekali,” penagihan adalah persamaan yang menyatukan kami. Kisah-kisah peribadi kami mungkin berbeza-beza tetapi akhirnya kami semua berkongsi satu perkara yang sama. Penyakit atau gangguan ini ialah ketagihan. Kami tahu dua perkara yang

menjadikan ketagihan satu perkara benar: sikap kemaruk dan dorongan nafsu. Sikap kemaruk – idea tetap yang membawa kami kembali berulang kali kepada jenis dadah yang khusus bagi kami, atau pengganti lain, untuk mendapatkan semula kesenangan dan keselesaan yang pernah kami alami.

Dorongan nafsu – sebaik sahaja proses itu bermula dengan pengambilan hanya satu jenis dadah, pil atau minuman, kami tidak mampu berhenti dengan tekad kami sendiri. Oleh kerana kepekaan fizikal kami terhadap dadah, kami dicengkam oleh kuasa pemusnah yang lebih besar daripada diri kami sendiri.

Pada penghujung perjalanan ini, apabila kami dapati bahawa kami tidak lagi dapat berfungsi sebagai seorang insan, dengan atau tanpa dadah, kami semua berdepan dengan dilema yang sama. Apa lagi yang dapat kami lakukan? Yang tinggal seolah-olah pilihan ini sahaja, sama ada kami meneruskan sebaik yang mungkin sehingga ke penghujung yang pahit – penjara, institusi atau maut – atau mencari jalan baru untuk hidup. Pada masa lalu, tidak ramai penagih yang ada pilihan terakhir ini. Mereka yang ketagihan hari ini lebih bernasib baik. Buat pertama kalinya dalam seluruh sejarah manusia, satu cara mudah telah membuktikan keberkesannya dalam kehidupan ramai penagih. Ia tersedia untuk kita semua. Ini adalah satu program kerohanian – bukan keagamaan – yang mudah, yang dikenali sebagai Narcotics Anonymous.

Apabila ketagihan saya membawa saya ke titik di mana saya tidak berdaya sama sekali, tidak berguna dan dalam keadaan menyerah sekitar 15 tahun lalu,^{*} 1 belum ada NA. Saya terjumpa AA, dan dalam Persaudaraan itu telah menemui ramai

* Ditulis pada 1965

penagih yang mendapati program itu adalah jawapan kepada masalah mereka. Namun, kami tahu ramai penagih yang masih lagi mengharungi laluan yang penuh kekecewaan, kehinaan dan kematian kerana mereka tidak nampak persamaan antara mereka dengan kaki botol di AA. Kaitan mereka hanya wujud pada peringkat tanda-tandanya sahaja dan bukan pada tahap emosi yang lebih mendalam, iaitu di mana empati menjadi terapi pemulihan untuk semua. Bersama dengan beberapa penagih lain dan beberapa anggota AA yang mempunyai kepercayaan penuh dengan kami dan program ini, kami membentuk, pada Julai 1953, apa yang dikenali sekarang sebagai Narcotics Anonymous. Kami rasa bahawa kini seseorang penagih dapat mengenal pasti seberapa banyak persamaan yang diperlukan dari mula lagi, untuk menyakinkan diri mereka bahawa mereka boleh kekal bersih dengan mengikut contoh mereka yang telah pulih untuk sekian lamanya.

Ini adalah sesuatu yang amat diperlukan dan telah pun terbukti selama ini. Pengiktirafan, kepercayaan dan keyakinan yang tidak dapat diungkapkan, yang disebut sebagai empati, mewujudkan satu suasana di mana kami dapat mengalami peredaran waktu, menyentuh kenyataan dan mengenali nilai-nilai kerohanian yang telah lama hilang daripada diri kami. Dalam program pemulihan ini, kami semakin berkembang dari segi jumlah dan kekuatan. Sebelum ini tidak pernah ada sebegini ramai penagih bersih, menerusi pilihan mereka sendiri dalam sebuah masyarakat bebas, dapat bertemu di mana sahaja yang mereka mahu, untuk mengekalkan pemulihan mereka dengan kebebasan kreatif yang lengkap.

Malahan ada juga penagih yang mengatakan ia tidak mungkin dapat dilakukan dengan cara yang telah kami rancang. Kami percaya dalam perjumpaan terbuka yang telah dijadualkan – tidak perlu lagi bersembunyi seperti yang cuba dilakukan oleh kumpulan lain. Kami percaya ini berbeza daripada semua kaedah lain yang pernah dicuba oleh mereka yang menggalakkan penarikan diri untuk tempoh yang lama, terputus daripada masyarakat. Kami rasa semakin cepat si penagih berdepan dengan masalahnya dalam kehidupan hariannya, semakin cepat juga dia dapat menjadi seorang warga produktif yang sejati. Akhirnya, kami perlu berdikari dan berdepan dengan hakikat kehidupan sebenar, jadi kenapa tidak dilakukan dari mula lagi.

Kerana itu jugalah, ramai yang menagih semula dan lenyap selama-lamanya. Namun, ramai juga yang kekal dan datang kembali setelah melalui kesukaran. Apa yang lebih menggembirakan ialah di kalangan mereka yang kini menjadi anggota kami, ramai telah mejauhkan diri sepenuhnya daripada mengguna untuk tempoh yang lama dan membantu anggota baru dengan lebih baik. Sikap mereka, berdasarkan nilai-nilai kerohanian langkah-langkah dan tradisi kami, adalah satu kuasa dinamik yang membawa peningkatan dan perpaduan ke dalam program kami. Kami tahu masanya telah tiba sekarang di mana ungkapan lama, “Sekali menjadi penagih, sampai bila-bila menjadi penagih,” tidak lagi akan diterima, sama ada oleh masyarakat atau penagih itu sendiri. Kami boleh pulih.

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Semua hak cipta terpelihara

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

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



Risalah ini diluluskan oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous,    dan The NA Way
adalah lambang berdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-242-1

Bahasa Melayu

1/20

WSO Catalog Item No. BM3106



Narcotics Anonymous®

IP No. 6-BM

Pemulihan Dan Penagihan Berulang

Dicetak semula daripada
Risalah Putih
Narcotics Anonymous