

Narcotics An
Narkotik Anon.



Narcotics Anonymous
Narkotik Anonimus

IP No. 16-ID
Untuk
Pendatang
Baru

IP No. 7-ID
Apakah
Saya Seorang
Pecandu?

Anonymous
anonimus



Narcotics Anonymous
Narkotik Anonimus

1-ID
bungan
lara
orang
ponsor
an Sponsee

Panduan Pengantar ke Narkotik Anonimus

Dua Belas Langkah Narkotik Anonimus

1. Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita, sehingga hidup kita menjadi tidak terkendali.
2. Kita percaya bahwa ada suatu Kekuatan yang lebih Besar dari kita sendiri yang dapat mengembalikan kita pada kewarasan.
3. Kita membuat satu keputusan untuk menyerahkan kehendak dan kehidupan kita kepada kasih Tuhan *sebagaimana kita memahaminya-Nya*.
4. Kita membuat inventaris moral diri kita sendiri secara penuh seluruh dan tanpa rasa gentar.
5. Kita mengakui kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri dan kepada seorang manusia lainnya, setepat mungkin sifat dari kesalahan-kesalahan kita.
6. Kita siap sepenuhnya agar Tuhan menyingkirkan semua kekurangan karakter kita.
7. Kita dengan rendah hati meminta-Nya untuk menyingkirkan semua kesulitan-kesulitan kita.
8. Kita membuat daftar orang-orang yang telah kita sakiti dan menyiapkan diri untuk memperbaikinya kepada mereka semua.
9. Kita memperbaiki kesalahan kita secara langsung kepada orang-orang tersebut bilamana memungkinkan, kecuali bila melakukannya akan justru melukai mereka atau orang lain.
10. Kita secara terus-menerus melakukan inventaris pribadi kita dan bilamana kita bersalah, segera mengakui kesalahan kita.
11. Kita melakukan pencarian melalui doa dan meditasi untuk memperbaiki kontak sadar kita dengan Tuhan *sebagaimana kita memahaminya-Nya*, berdoa hanya untuk mengetahui niatan-Nya atas diri kita dan kekuatan untuk melaksanakannya.
12. Setelah mengalami kebangkitan spiritual sebagai hasil dari mengerjakan langkah-langkah ini, kita mencoba menyampaikan pesan ini kepada para pecandu dan untuk menerapkan prinsip-prinsip ini dalam segala hal yang kita lakukan.

Panduan
Pengantar
ke Narkotik
Anonimus

NARCOTICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

Dua Belas Langkah & Dua Belas Tradisi
dicitak ulang untuk diadaptasi dengan ijin
AA World Services, Inc.

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.

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
T +32/2/646 6012

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



Ini adalah literature terjemahan yang telah disetujui
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous, , , , dan The NA
Way adalah merek terdaftar dari
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-268-1 Indonesian 5/20

WSO Catalog Item No. ID1200

Bab-bab dalam buku ini diambil dari bahan-bahan yang sebelumnya telah diterbitkan oleh Kantor Pelayanan Dunia Narkotik Anonimus (Narcotics Anonymous World Services, Inc). Bahan-bahan ini dicetak ulang di sini secara keseluruhan. Bahan dan tanggal hak cipta masing-masing adalah sebagai berikut: Pamflet *Apakah Saya Seorang Pecandu?* (2016). *Selamat Datang Di Narkotik Anonimus* (2008). *Untuk Pendatang Baru* (2016). *Sudut Pandang Lain* (2018). "Cara Kerja," Bab Empat dari buku *Narkotik Anonimus* (2016). *Penerimaan Diri* (2018). *Hubungan Antara Seorang Sponsor Dan Sponsee* (2008). *Pengalaman Seorang Pecandu dengan Penerimaan, Keyakinan, dan Komitmen* (2018). *Hanya Untuk Hari Ini* (2009). *Tetap Tidak Menggunakan Lagi di Luar* (2019). *Pemulihan dan Kekambuhan*, diterbitkan secara terpisah sebagai pamflet (2018); isinya juga disertakan secara keseluruhan dalam buklet¹ dan buku *Narkotik Anonimus* (2016).

¹Belum diterbitkan dalam Bahasa Indonesia

Daftar Isi

Apakah Saya Seorang Pecandu?	1
Selamat Datang Di Narkotik Anonimus	11
Untuk Pendetang Baru	19
Sudut Pandang Lain	27
Cara Kerja.....	36
Penerimaan Diri	133
Hubungan Antara Seorang Sponsor Dan Sponsee	139
Pengalaman Seorang Pecandu dengan Penerimaan, Keyakinan, dan Komitmen.....	152
Hanya Untuk Hari Ini	159
Tetap Tidak Menggunakan Lagi di Luar.....	165
Pemulihan dan Kekambuhan.....	175

Apakah Saya Seorang Pecandu?

Hanya anda yang bisa menjawab pertanyaan ini.

Untuk menjawabnya mungkin bukan suatu hal yang mudah. Sepanjang sejarah penggunaan drugs kita, kita selalu mengatakan pada diri kita sendiri, “saya bisa kendalikan ini sendiri, kok...”. Meskipun mungkin ini benar pada mulanya, tetapi sekarang sudah tidak seperti itu lagi keadaannya. Sekarang, drugs yang kita gunakan itu yang malah mengendalikan kita. Kita hidup untuk menggunakan drugs, dan menggunakan drugs untuk hidup. Singkatnya, pecandu adalah seseorang yang hidupnya dikendalikan oleh drugs.

Mungkin anda sudah mengakui bahwa anda mempunyai masalah dengan drugs, tetapi anda belum bisa melihat diri anda sebagai seorang pecandu. Kita semua sudah mempunyai pandangan tertentu

mengenai seperti apakah seorang pecandu itu. Tidak perlu merasa malu menjadi seorang pecandu begitu anda sudah me-ngambil tindakan yang positif. Jika anda bisa mengenali masalah kami, maka anda mungkin juga bisa mengenali solusi kami. Pertanyaan-pertanyaan berikut ini ditulis oleh para pecandu yang menjalani pemulihan dalam Narkotik Anonimus. Kalau anda masih ragu apakah anda seorang pecandu atau bukan, ambillah waktu sejenak untuk membaca pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dan jawablah sejujur-jujurnya.

1. Pernahkah anda menggunakan drugs sendirian? Ya Tidak
2. Pernahkah anda beralih dari satu jenis drugs ke jenis yang lain, karena berpikir hanya satu jenis drugs tertentu yang merupakan masalah?
Ya Tidak
3. Pernahkah anda memanipulasi atau berbohong kepada seorang dokter untuk mendapatkan resep untuk obat-obatan? Ya Tidak

4. Pernahkah anda mencuri drugs atau mencuri untuk mendapatkan drugs?
Ya Tidak
5. Apakah anda menggunakan drugs secara rutin begitu bangun tidur atau sebelum tidur? Ya Tidak
6. Pernahkah anda menggunakan satu jenis drugs untuk menutupi efek dari jenis yang lain? Ya Tidak
7. Apakah anda menghindari orang-orang atau tempat-tempat yang melarang anda menggunakan drugs?
Ya Tidak
8. Pernahkah anda menggunakan drugs yang anda tidak ketahui jenisnya atau pengaruhnya terhadap anda?
Ya Tidak
9. Pernahkah kualitas pekerjaan atau prestasi sekolah anda menurun karena anda menggunakan drugs?
Ya Tidak
10. Pernahkah anda ditahan oleh pihak yang berwajib karena anda menggunakan drugs? Ya Tidak

11. Pernahkah anda berbohong mengenai drugs apa atau berapa banyak yang anda gunakan? Ya Tidak
12. Apakah anda mendahulukan pembelian drugs dari pengeluaran-pengeluaran lain? Ya Tidak
13. Pernahkah anda mencoba untuk ber-henti atau mengendalikan penggunaan drugs anda?
Ya Tidak
14. Pernahkah anda masuk penjara, rumah sakit atau panti rehabilitasi karena penggunaan drugs anda?
Ya Tidak
15. Apakah pola tidur atau makan anda terganggu karena anda menggunakan drugs? Ya Tidak
16. Apakah bayangan tentang kehabisan drugs menakutkan anda?
Ya Tidak
17. Apakah anda merasa tidak mungkin hidup tanpa drugs?
Ya Tidak

18. Pernahkah anda meragukan kewarasan anda? Ya Tidak
19. Apakah penggunaan drugs anda membuat kehidupan di rumah tidak ber-bahagia? Ya Tidak
20. Pernahkah anda berpikir bahwa anda tidak bisa bergaul atau bersenang-senang tanpa drugs?
Ya Tidak
21. Pernahkah anda merasa harus membela diri, bersalah, atau malu karena menggunakan drugs?
Ya Tidak
22. Apakah anda sering berpikir mengenai drugs? Ya Tidak
23. Pernahkah anda merasakan suatu ketakutan yang tidak masuk akal atau tidak beralasan? Ya Tidak
24. Apakah penggunaan drugs mempengaruhi hubungan seksual anda?
Ya Tidak
25. Pernahkah anda menggunakan drugs yang sebenarnya anda tidak sukai? Ya Tidak

26. Pernahkah anda menggunakan drugs karena tekanan emosi atau stres? Ya Tidak
27. Pernahkah anda overdosis dengan drugs apapun? Ya Tidak
28. Apakah anda terus menggunakan drugs meskipun telah mengalami akibat buruknya? Ya Tidak
29. Apakah anda berpikir mungkin anda memiliki masalah dengan drugs? Ya Tidak

“Apakah saya ini seorang pecandu?”
Pertanyaan ini hanya dapat dijawab oleh anda sendiri. Kita menemukan bahwa kita menjawab “Ya” pada pertanyaan yang berbeda-beda. Seberapa banyak kita menjawab “Ya” tidaklah sepenting apa yang kita rasakan dalam diri kita dan bagaimana kecanduan telah mempengaruhi kehidupan kita.

Tidak semua dari pertanyaan-pertanyaan di atas menyebut-nyebut drugs. Ini dika-renakan adiksi adalah sebuah penyakit jahat yang menyerang semua bagian dari kehidupan kita-bahkan

bagian-bagian yang kelihatannya tidak ada hubungannya dengan drugs pada awalnya. Jenis dari beragam drugs yang kita gunakan tidaklah sepenting alasan kenapa kita menggunakannya dan apa akibatnya bagi kita.

Pada mulanya, saat kita membaca pertanyaan-pertanyaan ini, cukup mena-kutkan bagi kita untuk membayangkan diri kita sebagai seorang pecandu. Sebagian dari kita berusaha menepis pemikiran ini dengan berkata:

“Ah... pertanyaan-pertanyaan itu tidak masuk akal;”

Atau,

“Saya kan berbeda. Saya tahu saya meng-gunakan drugs, tapi saya bukan pecandu. Masalah saya adalah masalah-masalah yang nyata, seperti emosi/keluarga/pekerjaan;”

Atau,

“Memang sekarang ini masa-masa yang sedang berat buat saya;”

Atau,

“Saya baru bisa berhenti kalau saya menemukan orang yang tepat/mendapatkan pekerjaan yang cocok buat saya, dll.”

Jika anda seorang pecandu, pertamanya anda harus mengakui bahwa anda mempunyai masalah dengan drugs sebelum anda bisa maju menuju pemulihan. Pertanyaan-pertanyaan ini, jika dilihat secara jujur, dapat membantu untuk menunjukkan bagaimana drugs telah membuat kehidupan anda menjadi tidak terkendali. Adiksi adalah sebuah penyakit yang, tanpa adanya usaha untuk pulih, akan berakhir di penjara, institusi, atau maut. Banyak dari kita datang ke Narkotik Anonimus karena drugs tidak lagi memberikan hasil yang diharapkan. Adiksi telah merampas martabat kita, harga diri, keluarga, orang-orang yang kita kasihi, bahkan keinginan kita untuk tetap hidup. Anda tidak perlu sampai ke titik ini dalam kecanduan anda jika belum. Kita sudah sadar bahwa ternyata neraka pribadi kita berada di dalam diri kita sendiri. Jika anda menginginkan pertolongan, anda

dapat menemukannya di dalam persaudaraan Narkotik Anonimus.

“Kita mencari-cari sebuah jawaban saat kita menjangkau dan menemukan Narkotik Anonimus. Kita datang ke pertemuan NA untuk pertama kalinya dengan penuh kekalahan dan tidak tahu apa lagi yang dapat kita harapkan. Setelah duduk dalam sebuah pertemuan, atau di beberapa pertemuan, kita mulai merasakan bahwa orang-orang tersebut peduli dan bersedia membantu. Meskipun pikiran kita mengatakan bahwa kita tidak akan pernah berhasil, orang-orang dalam Persaudaraan memberikan kita harapan dengan menegaskan bahwa kita bisa pulih. Kita menemukan bahwa apapun pikiran atau tindakan kita di masa lalu, orang lain pernah merasakan dan melakukan hal yang sama. Dikelilingi oleh sesama pecandu, kita menyadari bahwa kita tidak sendirian lagi. Pemulihan adalah apa yang terjadi dalam pertemuan-pertemuan kita. Kehidupan kita menjadi taruhannya. Kita menemukan

bahwa dengan mengutamakan pemulihan, program ini akan membawa hasil. Kita berhadapan dengan tiga kenyataan yang cukup mengganggu:

1. Kita tidak berdaya terhadap kecanduan dan kehidupan kita tidak terkendali;
2. Meskipun kita tidak bertanggung jawab pada penyakit kita, kita bertanggung jawab pada pemulihan kita;
3. Kita tidak bisa lagi menyalahkan orang lain, tempat-tempat dan hal-hal lain atas kecanduan kita. Kita harus menghadapi masalah dan perasaan kita.

Senjata paling ampuh untuk pemulihan adalah pecandu dalam pemulihan.”¹

²*Narkotik Anonimus*, Teks Dasar

Selamat Datang Di Narkotik Anonimus

Pamflet ini ditulis untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan anda mengenai program Narkotik Anonimus. Pesan kita sangatlah sederhana: kita telah mendapatkan cara untuk hidup tanpa menggunakan drugs, dan dengan senang hati kita akan berbagi pengetahuan ini dengan siapapun yang mempunyai masalah dengan drugs.

Selamat datang ke pertemuan NA pertama anda. NA menawarkan jalan pada anda untuk dapat hidup bebas dari drugs. Jika anda tidak yakin apakah anda adalah seorang pecandu atau bukan, tidak perlu khawatir; datanglah terus ke pertemuan kita. Akan ada cukup waktu bagi anda untuk menentukan hal ini.

Jika anda seperti banyak di antara kita ketika menghadiri pertemuan NA untuk pertama kalinya, anda mungkin akan merasa sedikit canggung dan berpikir

bahwa perhatian semua orang di pertemuan itu tersorot pada anda. Jika memang demikian, anda bukanlah satu-satunya yang merasa seperti itu. Banyak di antara kita pernah merasakan hal yang serupa. Sering terdengar ucapan, “kalau anda merasa tegang sampai perut terpilin, kemungkinan besar anda berada di tempat yang tepat.” Kita sering mengatakan bahwa tidak ada satu orangpun yang masuk melalui pintu NA secara tidak sengaja. Orang-orang yang tidak kecanduan tidak pernah membuang waktu untuk bertanya-tanya apakah mereka itu pecandu atau bukan. Mereka bahkan tidak pernah memikirkan hal itu. Kalau anda mendapati diri anda bertanya-tanya apakah anda seorang pecandu atau bukan, kemungkinan jawabannya adalah ya. Luangkanlah sedikit waktu untuk mendengarkan kita berbagi mengenai seperti apa pengalaman ini bagi kita. Mungkin anda akan dapat mendengar sesuatu yang terasa mirip dengan pengalaman anda. Bukanlah merupakan sebuah masalah apakah

jenis drugs yang mereka gunakan sama dengan yang anda gunakan. Jenis drugs yang anda telah gunakan tidak penting; anda akan disambut dengan tangan terbuka ketika anda memutuskan untuk berhenti menggunakannya. Sebagian besar pecandu mengalami perasaan-perasaan yang tidak jauh berbeda satu dengan yang lainnya, dan kita menolong satu sama lain dengan berkonsentrasi pada persamaan-persamaan itu, bukan pada perbedaan di antara kita.

Anda mungkin merasa tidak mempunyai harapan dan ketakutan. Anda mungkin berpikir bahwa program ini, seperti juga berbagai macam usaha yang telah anda coba, tidak akan berhasil. Atau mungkin anda menganggap bahwa program ini akan bekerja untuk orang lain tetapi tidak untuk anda karena anda berbeda dengan yang lain. Sebagian besar dari kita merasa seperti itu pada saat kita datang ke NA untuk pertama kalinya. Kita memang tahu bahwa kita tidak bisa terus menggunakan drugs, tetapi kita

tidak tahu bagaimana caranya berhenti atau bertahan bersih. Kita semua merasa takut untuk melepaskan sesuatu yang sudah menjadi begitu penting bagi kita. Betapa leganya ketika kita mengetahui bahwa satu-satunya persyaratan untuk menjadi anggota NA adalah *hasrat* untuk berhenti menggunakan.

Awalnya, sebagian besar dari kita susah untuk percaya dan takut untuk mencoba cara yang baru ini. Yang kita tahu hanyalah bahwa cara lama sama sekali tidak berhasil. Bahkan setelah menjadi bersih, kehidupan kita tidak langsung berubah. Seringkali, kegiatan kita sehari-hari sekalipun, seperti mengemudikan kendaraan atau berbicara di telepon, menjadi menakutkan dan asing, seolah-olah kita telah berubah menjadi seseorang yang tidak kita kenali lagi. Pada saat inilah ikatan per-saudaraan dan dukungan dari pecandu lain yang sudah bersih sangat berguna, membuat kita belajar mengandalkan bantuan orang lain untuk mendapatkan kembali kepercayaan diri yang sangat kita perlukan itu.

Pemikiran-pemikiran seperti: “Iya, tapi...”, atau “Bagaimana kalau...?” mungkin akan timbul. Jadi, pada saat keraguan muncul, anda bisa menggunakan beberapa usulan yang mudah di bawah ini sebagai langkah awal: Hadiri sebanyak mungkin pertemuan NA dan kumpulkan nomor telepon dari orang-orang NA untuk menghubungi mereka, terutama pada saat dorongan untuk menggunakan drugs sedang melanda dengan kuat. Godaan ini bisa muncul kapan saja dan bukan hanya pada hari-hari atau jam di mana pertemuan diadakan. Kita bisa bersih hari ini karena kita meminta pertolongan. Apa yang telah bisa menolong kita akan menolong anda juga. Jadi janganlah ragu untuk menghubungi seorang pecandu lain dalam pemulihan.

Satu-satunya cara untuk menjaga agar kita tidak kembali kepada kecanduan aktif adalah tidak menggunakan drugs yang pertama itu. Perilaku yang paling alami pada diri seorang pecandu adalah menggunakan drugs. Bagi sebagian besar dari kita untuk berhenti dari penggunaan

zat-zat yang mem-pengaruhi emosi dan merubah pikiran, di-perlukan perubahan yang cukup drastis dari segi fisik, mental, emosi, dan rohani. Dua Belas Langkah dari NA menawarkan sebuah jalan untuk berubah. Seperti seseorang pernah mengatakan: "Anda mungkin bisa bersih dari drugs dengan hanya datang ke pertemuan. Tetapi untuk mempertahankan kebersihan itu dan menjalani pemulihan, anda perlu mempraktekkan Dua Belas Langkah." Ini lebih dari yang kita mampu kerjakan sendiri. Dalam persaudaraan NA, kita mendukung satu sama lain dalam usaha kita untuk mempelajari dan menerapkan suatu cara baru untuk hidup yang akan menjaga kesehatan jasmani dan kebebasan kita dari drugs.

Pada pertemuan pertama anda, anda akan bertemu dengan orang-orang dengan waktu bersih yang berbeda-beda. Anda mungkin bertanya-tanya bagaimana mereka dapat bertahan bersih begitu lama. Jika anda tetap datang ke pertemuan NA dan bertahan bersih, anda akan memahami

bagaimana program ini bekerja. Kepedulian dan saling menghargai terwujud di antara para pecandu yang sudah bersih karena kita semua telah harus berjuang untuk menghapus penderitaan karena adiksi. Kita mencintai dan mendukung satu sama lain dalam pemulihan. Program NA terdiri dari prinsip-prinsip spiritual yang telah terbukti menolong kita untuk bertahan bersih. Tidak ada kewajiban dalam bentuk apapun dalam NA, hanya ada usulan-usulan yang akan ditawarkan kepada anda. Persaudaraan ini memberikan kesempatan kepada kita untuk memberikan kepada anda apa yang telah kita temukan: cara hidup yang bersih. Kita memahami bahwa kita harus “memberikannya kepada orang lain untuk dapat menyimpannya.”

Jadi, selamat datang! Kita gembira bahwa anda telah sampai di sini, dan semoga anda akan tetap bersama kita. Penting untuk diketahui bahwa anda akan mendengar Tuhan disebut-sebut dalam pertemuan-pertemuan NA. Yang kita

maksud dengannya adalah suatu kekuatan di luar diri kita yang membuat hal-hal yang tidak mungkin menjadi mungkin. Kita menemukan kekuatan itu di sini, di NA, di dalam program, di pertemuan-pertemuan, dan di para anggotanya. Inilah prinsip spiritual yang telah bekerja untuk kita sehingga kita dapat hidup bebas dari drugs dari hari ke hari; dan apabila satu hari masih terlalu pan-jang, dari lima menit ke lima menit yang be-rikutnya. Kita mencapai apa yang kita tidak bisa lakukan sendirian dengan melakukannya bersama-sama. Kita mengundang anda untuk menggunakan kekuatan dan harapan kita sampai anda dapat menemukannya sendiri. Akan datang suatu masa di mana anda juga ingin membagikan kepada orang lain apa yang telah diberikan kepada anda dengan cuma-cuma.

**TETAPLAH DATANG KEMBALI –
PROGRAM INI BEKERJA!**

Untuk Pendetang Baru

NA adalah ikatan persaudaraan atau perkumpulan nirlaba bagi para pria dan wanita yang memiliki masalah utama berupa drugs. Kita adalah pecandu dalam pemulihan yang bertemu secara rutin untuk membantu satu sama lain untuk tidak menggunakan lagi. Tidak ada biaya yang diperlukan. Satu-satunya persyaratan keanggotaan adalah hasrat untuk berhenti menggunakan drugs.

Anda tidak harus berhenti menggunakan drugs terlebih dahulu untuk datang ke sini pertama kalinya, tetapi setelah itu kita menyarankan anda untuk tetap datang ke pertemuan kami dan datang dalam keadaan bersih dari drugs. Anda juga tidak perlu menunggu sampai mengalami overdosis atau masuk penjara untuk baru mendapatkan pertolongan NA, dan adiksi bukanlah sebuah keadaan tanpa harapan

yang tidak memungkinkan pemulihan. Mengalahkan keinginan untuk menggunakan drugs menjadi dimungkinkan dengan pertolongan program Dua Belas Langkah Narkotik Anonimus dan persaudaraan para pecandu yang menjalani pemulihan.

Adiksi adalah penyakit yang bisa menimpa siapa saja. Beberapa dari kita menggunakan drugs karena kita menyukainya, dan sebagian lagi untuk menutupi berbagai perasaan yang ada pada kita. Ada juga yang menderita bermacam-macam penyakit baik mental maupun fisik, dan menjadi kecanduan terhadap obat yang diberikan untuk penyakit itu. Sebagian lain dari kita mencoba-coba menggunakan drugs agar dapat masuk ke pergaulan, dan kemudian menemukan bahwa kita tidak dapat berhenti.

Banyak di antara kita yang sudah mencoba untuk mengalahkan kecanduan kita, dan kadang kita memang bisa melepaskan diri sebentar, hanya untuk kemudian diikuti dengan keterlibatan yang lebih mendalam.

Apapun keadaan sekeliling yang menyebabkannya, tidak terlalu penting. Adiksi adalah penyakit progresif yang mirip dengan penyakit gula (diabetes). Kita mempunyai alergi terhadap drugs. Akhir perjalanan kita selalu sama: penjara, institusi, dan maut. Jika hidup sudah menjadi tidak terkendali dan anda menginginkan untuk dapat hidup tanpa harus menggunakan drugs, kita telah menemukan jalannya. Berikut ini adalah Dua Belas Langkah Narkotik Anonimus yang kita gunakan sehari-hari untuk menolong mengalahkan penyakit kita:

1. Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita, sehingga hidup kita menjadi tidak terkendali.
2. Kita percaya bahwa ada suatu Kekuatan yang lebih Besar dari kita sendiri yang dapat mengembalikan kita pada kewarasan.
3. Kita membuat satu keputusan untuk menyerahkan kehendak dan kehidupan kita kepada kasih Tuhan *sebagaimana kita memahaminya-Nya*.

4. Kita membuat inventaris moral diri kita sendiri secara penuh seluruh dan tanpa rasa gentar.
5. Kita mengakui kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri dan kepada seorang manusia lainnya, setepat mungkin sifat dari kesalahan-kesalahan kita.
6. Kita siap sepenuhnya agar Tuhan menyingkirkan semua kekurangan karakter kita.
7. Kita dengan rendah hati memintanya untuk menyingkirkan semua kesulitan-kesulitan kita.
8. Kita membuat daftar orang-orang yang telah kita sakiti dan menyiapkan diri untuk memperbaikinya kepada mereka semua.
9. Kita memperbaiki kesalahan kita secara langsung kepada orang-orang tersebut bilamana memungkinkan, kecuali bila melakukannya akan justru melukai mereka atau orang lain.
10. Kita secara terus-menerus melakukan inventaris pribadi kita dan bilamana

kita bersalah, segera mengakui kesalahan kita.

11. Kita melakukan pencarian melalui doa dan meditasi untuk memperbaiki kontak sadar kita dengan Tuhan *sebagaimana kita memahaminya-Nya*, berdoa hanya untuk mengetahui niatan-Nya atas diri kita dan kekuatan untuk melaksanakannya.
12. Setelah mengalami kebangkitan spiritual sebagai hasil dari mengerjakan langkah-langkah ini, kita mencoba menyampaikan pesan ini kepada para pecandu dan untuk menerapkan prinsip-prinsip ini dalam segala hal yang kita lakukan.

Pemulihan tidak berhenti begitu seseorang itu bersih dari drugs. Ketika kita menahan diri untuk tidak menggunakan drugs sama sekali (ya betul, ini termasuk alkohol dan ganja) tiba-tiba berbagai macam perasaan yang dulu tidak pernah kita dapat hadapi muncul di depan kita. Kita bahkan mengalami perasaan yang dulu tidak mungkin untuk kita rasakan. Kita mesti menyediakan diri kita untuk

menyambut berbagai perasaan yang akan datang, baik lama ataupun baru.

Kita belajar untuk mengalami suatu perasaan dan kemudian menyadari bahwa perasaan itu tidak akan bisa merugikan selama kita tidak mewujudkannya dengan tindakan. Agar tidak terlanjur mewujudkannya dengan tindakan yang merugikan, kita langsung menghubungi seorang anggota NA begitu perasaan yang tidak bisa kita kendalikan muncul. Dengan berbagi pengalaman dengannya, kita belajar untuk mengatasinya. Kemungkinan besar, orang tersebut juga mempunyai pengalaman yang serupa dan dapat berbagi mengenai apa yang telah membantu mereka mengatasinya. Ingat, seorang pecandu yang sendirian berada dalam keadaan yang berbahaya.

Dua Belas Langkah, teman-teman baru, dan sponsor, semuanya menolong kita untuk menghadapi perasaan-perasaan ini. Di NA, keceriaan kita bertambah dengan berbagi mengenai hari-hari yang indah, dan kesedihan kita berkurang dengan berbagi mengenai hari-hari yang kelabu.

Untuk pertama kalinya dalam hidup kita, kita tidak harus menjalani segala sesuatunya sendirian. Dengan adanya kelompok, kita dapat membina hubungan dengan suatu kekuatan yang lebih besar, yang akan selalu bersama kita.

Kita menyarankan anda untuk mencari seorang sponsor begitu anda sudah berhubungan dengan anggota lain di wilayah anda. Adalah suatu kehormatan untuk diminta menjadi sponsor oleh seorang anggota baru, jadi janganlah ragu-ragu untuk memintanya. Hubungan dengan seorang sponsor akan menguntungkan kedua belah pihak, kita semua berada di sini untuk menolong dan menerima pertolongan. Kami yang sedang menjalani pemulihan berkewajiban untuk berbagi dengan anda apa yang sudah kami pelajari karena dengan itulah kami dapat memelihara perkembangan kami di program NA dan kemampuan kami untuk hidup tanpa drugs.

Program ini menawarkan harapan pada anda. Yang anda perlu miliki hanyalah keinginan untuk berhenti menggunakan

drugs dan kesediaan untuk mencoba cara hidup yang baru ini.

Datang ke pertemuan, dengar dengan pikiran yang terbuka, ajukan berbagai pertanyaan, minta nomor telepon dari teman-teman baru dan hubungi mereka. Tetaplah bersih untuk hari ini.

Kita juga ingin mengingatkan bahwa program ini bersifat *anonimus* dan keberadaan anda akan dijaga dengan kerahasiaan yang ketat. "Kita tidak tertarik dengan apa atau berapa banyak Anda pernah menggunakan atau siapapun bandar Anda dulu, apa yang telah Anda lakukan di masa lalu, seberapa banyak atau seberapa sedikit yang Anda miliki, kecuali pada apa yang ingin Anda lakukan dengan masalah Anda dan bagaimana kita di sini dapat membantu."

Sudut Pandang Lain

Mungkin, definisi kecanduan sama ba-nyaknya dengan beragam cara berpikir, baik berdasarkan penelitian maupun pengalaman pribadi. Bukanlah hal yang mengejutkan bahwa ada pertentangan tentang definisi-definisi yang kita dengar. Beberapa dari kita kelihatannya setuju dengan fakta yang telah diamati dan diketahui menurut beberapa kelompok lebih baik dibandingkan dengan kelompok lain. Jika kita dapat menerima ini sebagai sebuah fakta, mungkin sudut pandang lainnya tidak perlu diperiksa lagi, dengan harapan bahwa kita dapat menemukan sebuah cara yang lebih mendasar untuk segala pemahaman mengenai kecanduan dan lebih sah dalam membangun komunikasi di antara kita semua. Seandainya kita dapat menemukan kesepahaman yang lebih baik tentang *apakah yang tidak termasuk*

kecanduan, maka pertanyaan *apakah kecanduan itu* akan tampak lebih jelas.

Mungkin kita bisa sepakat dalam beberapa hal penting ini.

1. Kecanduan bukanlah kebebasan.

Sifat dasar penyakit kita dan gejala yang ditemukan menunjukkan fakta ini. Kita, para pecandu menilai kebebasan individu terlalu tinggi, mungkin karena kita sangat menginginkannya dan jarang mengalaminya dalam perkembangan penyakit kita. Bahkan di masa-masa berpantang penuh, kebebasan kita dibatasi. Kita tidak pernah cukup yakin apakah keputusan atas segala tindakan tersebut didasari oleh keinginan yang sadar guna meneruskan pemulihan atau keinginan tidak sadar kita untuk kembali menggunakan. Kita melakukan pencarian untuk memanipulasi orang-orang dan kondisi serta mengatur segala tindakan tersebut; kemudian kita menghancurkannya secara spontan, sebuah nilai yang utuh dari kebebasan. Kita gagal mengenali bahwa

kebutuhan untuk mengendalikan tumbuh dari sebuah rasa takut akan kehilangan kendali. Rasa takut ini, sebagian didasari oleh kegagalan-kegagalan di masa lalu serta kekecewaan-kekecewaan dalam mengatasi kesulitan hidup, mencegah kita dari membuat pilihan yang penuh arti; pilihan yang apabila diikuti oleh tindakan akan menyingkirkan rasa takut itu sendiri yang telah menghalangi kita.

2. Kecanduan bukanlah perkembangan pribadi.

Rutinitas kecanduan aktif kita yang monoton, palsu, ritualistik, kompulsif dan obsesif membuat kita tidak mampu memiliki pemikiran dan tindakan responsif atau penuh arti. Perkembangan pribadi merupakan usaha kreatif dan tindakan yang memiliki tujuan; ini mensyaratkan pilihan, perubahan, serta kemampuan untuk menghadapi hidup sebagaimana mestinya.

3. Kecanduan bukanlah semata-mata niat baik.

Kecanduan telah memisahkan kita dari orang-orang, tempat, serta hal-hal apa pun di luar dunia kita sendiri seperti mendapatkan, menggunakan, dan mencari cara dan sarana untuk melanjutkannya. Mencekam, menyesal, terpusat pada diri sendiri dan sibuk dengan diri sendiri, kita memutus segala ketertarikan di luar dunia kita seiring perkembangan penyakit kita. Kita hidup dalam ketakutan dan kecurigaan terhadap setiap orang tempat kita menggantungkan kebutuhan. Ketakutan ini menyentuh segala aspek kehidupan kita dan apa pun yang tidak sepenuhnya kita kenal berubah menjadi sesuatu yang asing dan berbahaya. Dunia kita menyusut dan pengasingan diri menjadi tujuannya. Ini mungkin sebuah kebenaran dari sifat alami kekacauan kita.

Semua itu telah disebutkan sebelumnya serta dapat diambil kesimpulannya...

4. Kecanduan bukanlah sebuah cara untuk hidup.

Dunia kegilaan, pencarian diri sendiri, berpusat pada diri sendiri serta perilaku menutup diri seorang pecandu sangatlah sulit disebut sebagai sebuah cara hidup; paling-paling hanya sebuah cara bertahan hidup untuk sementara. Bahkan dalam keberadaannya yang terbatas, inilah jalan keputusasaan, kehancuran serta kematian.

Segala bentuk gaya hidup yang berupa pencarian pemenuhan spiritual nampaknya untuk memenuhi tuntutan segala hal yang tidak ada dalam kecanduan: *kebebasan, niat baik, tindakan kreatif dan perkembangan kepribadian.*

Dengan kebebasan, hidup menjadi berarti, berubah, serta menguntungkan. Selalu melihat ke depan dengan pengharapan yang masuk akal demi sebuah kesadaran yang lebih baik dan beragam dari semua keinginan-keinginan kita serta sebuah pemenuhan yang lebih baik dari kepribadian diri kita sendiri. Ini semua, tentu saja, beberapa dari keuntungan

perkembangan spiritual sebagai hasil dari mempraktikkan Dua Belas Langkah NA dalam kehidupan sehari-hari.

Niat baik merupakan sebuah tindakan yang mengikutsertakan orang lain termasuk diri kita sendiri – sebuah cara yang menganggap orang lain sama pentingnya dalam kehidupan mereka seperti pentingnya diri kita dalam kehidupan. Sangatlah sulit mengatakan apakah niat baik merupakan kunci untuk berempati atau sebaliknya. Jika kita menyetujui empati sebagai sebuah kapasitas guna melihat diri kita sendiri dalam penglihatan orang lain, tanpa kehilangan identitas diri sendiri, kita mengenali sebuah kesamaan di kedua cara tersebut. Jika kita telah bisa menerima diri kita sendiri, mengapa kita menolak orang lain? Kasih sayang timbul dari melihat kesamaan. Intoleran dihasilkan oleh perbedaan-perbedaan yang tidak mau kita terima.

Dalam perkembangan pribadi, kita menggunakan keduanya, kebebasan serta niat baik dalam bekerja sama dengan

orang lain. Kita menyadari bahwa kita tidak bisa hidup sendiri; bahwa perkembangan pribadi juga merupakan perkembangan antarpribadi. Dalam rangka menemukan keseimbangan yang lebih baik, kita menguji nilai pribadi, sosial, dan spiritual sebagaimana nilai materi. Tampaknya kedewasaan menuntut evaluasi semacam ini.

Dalam masa kecanduan aktif, ketidak-warasan, institusi, serta kematian adalah satu-satunya jalan terakhir. Dalam pemulihan, melalui pertolongan Kekuatan yang lebih Besar dan langkah-langkah NA, segalanya menjadi mungkin.

Tindakan kreatif bukan lagi sebuah prosedur misterius, meskipun hal ini merupakan sebuah pekerjaan dari dalam diri dalam membangun atau menyatukan ulang nilai-nilai kita yang berantakan serta keretakan-keretakan kepribadian. Sering kali, hal ini cukup dengan mendengarkan firasat-firasat serta intuisi-intuisi yang kita anggap dapat bermanfaat bagi orang lain atau diri kita sendiri dan melakukan

semua itu dengan spontan. Di sinilah prinsip-prinsip dasar tindakan menjadi jelas. Kita kemudian dapat membuat keputusan berdasarkan prinsip-prinsip yang memiliki nilai yang hakiki bagi diri kita sendiri.

Tujuan Dua Belas Langkah Narkotik Anonimus menjadi jelas sebagaimana kita menemukan bahwa bergantung kepada sebuah Kekuatan yang lebih Besar, sebagaimana kita masing-masing memahaminya, membawa rasa penghargaan terhadap diri sendiri dan kemandirian. Kita tahu bahwa kita tidak lebih hebat atau lebih rendah dari siapa pun; nilai kita yang sebenarnya terletak pada menjadi diri kita sendiri. Kebebasan, dengan tanggung jawab kepada diri kita sendiri dan tindakan kita, tampaknya menjadi hal utama dalam hidup kita. Kita mempertahankan dan memperluas kebebasan melalui praktik sehari-hari; inilah tindakan kreatif yang tidak pernah berakhir. Niat baik, tentu saja, adalah awal dari semua pertumbuhan spiritual. Hal ini menimbulkan kasih

sayang dan cinta dalam semua tindakan kita. Ketiga tujuan ini, *kebebasan, tindakan kreatif* dan *niat baik*, ketika ditampilkan dalam pelayanan di persaudaraan, tanpa mencari imbalan pribadi, membawa perubahan yang ujungnya tidak dapat kita prediksi atau kontrol. Oleh karena itu, layanan juga merupakan Kekuatan yang lebih Besar dari kita, dan memiliki arti yang sangat berarti untuk semua.

**Rasa syukur saya sampaikan
ketika saya peduli dan
ketika saya berbagi
dengan orang lain dengan cara NA**

Cara Kerja

Jika Anda menginginkan apa yang kami dapat tawarkan, dan akan berusaha untuk memperolehnya, maka Anda sudah siap mengambil langkah-langkah tertentu. Berikut ini adalah prinsip-prinsip yang membuat pemulihan kita menjadi mungkin:

- 1. Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita, sehingga hidup kita menjadi tidak terkendali.*
- 2. Kita percaya bahwa ada suatu Kekuatan yang lebih Besar dari kita sendiri yang dapat mengembalikan kita pada kewarasan.*
- 3. Kita membuat satu keputusan untuk menyerahkan kehendak dan kehidupan kita kepada kasih Tuhan sebagaimana kita memahaminya.*
- 4. Kita membuat inventaris moral diri kita sendiri secara penuh seluruh dan tanpa rasa gentar.*

5. *Kita mengakui kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri dan kepada seorang manusia lainnya, setepat mungkin sifat dari kesalahan-kesalahan kita.*
6. *Kita siap sepenuhnya agar Tuhan menyingkirkan semua kekurangan karakter kita.*
7. *Kita dengan rendah hati meminta-Nya untuk menyingkirkan semua kesulitan-kesulitan kita.*
8. *Kita membuat daftar orang-orang yang telah kita sakiti dan menyiapkan diri untuk memperbaikinya kepada mereka semua.*
9. *Kita memperbaiki kesalahan kita secara langsung kepada orang-orang tersebut bilamana memungkinkan, kecuali bila melakukannya akan justru melukai mereka atau orang lain.*
10. *Kita secara terus-menerus melakukan inventaris pribadi kita dan bilamana kita bersalah, segera mengakui kesalahan kita.*
11. *Kita melakukan pencarian melalui doa dan meditasi untuk memperbaiki kontak*

sadar kita dengan Tuhan sebagaimana kita memahami-Nya, berdoa hanya untuk mengetahui niatan-Nya atas diri kita dan kekuatan untuk melaksanakannya.

- 12. Setelah mengalami kebangkitan spiritual sebagai hasil dari mengerjakan langkah-langkah ini, kita mencoba menyampaikan pesan ini kepada para pecandu dan untuk menerapkan prinsip-prinsip ini dalam segala hal yang kita lakukan.*

Ini kedengarannya seperti tugas berat, dan kita tidak dapat melakukannya sekaligus. Kita tidak menjadi pecandu dalam masa satu hari, jadi ingat: Pelan-pelan saja.

Ada satu hal yang dapat mengalahkan pemulihan kita lebih dari segalanya; yaitu sikap tidak peduli atau sikap tidak toleran terhadap prinsip-prinsip spiritual. Tiga dari prinsip-prinsip yang tidak dapat kita kesampingkan adalah kejujuran, keterbukaan pikiran, dan kesediaan. Dengan prinsip itulah perjalanan kita telah dimulai.

Kita merasa bahwa pendekatan kita terhadap penyakit kecanduan sepenuhnya realistis,

karena nilai terapeutik seorang pecandu yang membantu pecandu lain tak ada bandingannya. Kita merasa bahwa cara kita praktis, karena hanya seorang pecandulah yang dapat paling baik memahami dan membantu pecandu lainnya. Kita percaya bahwa semakin cepat kita menghadapi masalah-masalah kita di tengah masyarakat, dalam kehidupan sehari-hari, semakin cepat pulalah kita menjadi bagian yang dapat diterima, bertanggung jawab dan produktif dalam masyarakat tersebut.

Satu-satunya cara untuk menjaga agar kita tidak kembali kepada kecanduan aktif adalah tidak menggunakan drugs yang pertama itu. Bila Anda seperti kita, Anda pun tahu bahwa satu terlalu banyak dan seribu tidak pernah cukup. Kita sangat menekankan hal ini, karena kita tahu bahwa ketika kita menggunakan drugs dalam bentuk apapun, atau menggantikan satu drugs dengan drugs lainnya, kita memicu kembali kecanduan itu.

Berpikir bahwa alkohol berbeda dengan drugs telah menyebabkan banyak sekali pecandu untuk kambuh. Sebelum datang ke NA, kebanyakan dari kita melihat alkohol secara

terpisah, namun kita tidak bisa membiarkan diri kita dibuat bingung akan hal ini. Alkohol adalah drugs. Kita adalah orang-orang dengan penyakit kecanduan yang harus berpantang penuh dari segala jenis drugs agar dapat pulih.

Berikut adalah beberapa pertanyaan yang pernah kita tanyakan kepada diri kita sendiri: Apakah kita yakin ingin berhenti menggunakan drugs? Apakah kita memahami bahwa kita sesungguhnya tidak mempunyai kendali terhadap drugs? Apakah kita menyadari bahwa pada akhirnya, ketika kita tidak menggunakan drugs – drugs-lah yang menggunakan kita? Apakah penjara dan institusi telah mengambil alih kendali atas kehidupan kita sendiri pada saat yang berbeda-beda? Apakah kita sudah sepenuhnya menerima fakta bahwa setiap usaha untuk berhenti atau mengendalikan penggunaan drugs selalu saja gagal? Apakah kita tahu bahwa kecanduan telah mengubah kita menjadi seseorang yang tidak kita inginkan: tidak jujur, penuh kecurangan, orang yang keras kepala yang berkelahi dengan diri sendiri

dan orang lain? Apakah kita benar-benar percaya bahwa kita telah gagal sebagai pengguna drugs?

Ketika kita masih menggunakan drugs, kenyataan menjadi begitu menyakitkan sehingga ketidakpedulian menjadi pilihan yang lebih menarik. Kita mencoba agar orang lain tidak mengetahui rasa sakit yang kita rasakan. Kita mengasingkan diri kita sendiri, dan hidup di dalam penjara-penjara yang kita bangun dengan rasa kesepian kita sendiri. Dengan keputusan ini, kita mencari bantuan dalam Narkotik Anonimus. Ketika kita datang ke NA, kita sudah mengalami kebangkrutan secara fisik, mental, dan spiritual. Kita sudah terlalu lama tersakiti sehingga kita bersedia untuk berusaha sekeras mungkin untuk bertahan tidak menggunakan lagi.

Satu-satunya harapan kita adalah untuk hidup dengan contoh dari mereka yang telah menghadapi dilema kita dan telah menemukan jalan keluar. Terlepas dari siapa pun kita, dari mana pun kita berasal, atau apa pun yang pernah kita lakukan, kita diterima di NA. Kecanduan memberi

kita dasar yang sama untuk memahami satu sama lain.

Sebagai hasil setelah menghadiri beberapa pertemuan, kita mulai merasa bahwa akhirnya menemukan inilah tempat kita. Di dalam pertemuan-pertemuan inilah kita diperkenalkan kepada Dua Belas Langkah Narkotik Anonimus. Kita belajar mengerjakan langkah-langkah dengan urutan yang tertulis dan menggunakannya dalam keseharian kita. Langkah-langkah ini adalah pemecahan masalah kita. Langkah-langkah ini adalah perlengkapan kita untuk bertahan hidup. Langkah-langkah ini adalah pertahanan kita melawan kecanduan yang merupakan penyakit yang sangat mematikan. Langkah-langkah kita adalah prinsip-prinsip yang membuat pemulihan kita menjadi mungkin.

Langkah Satu

“Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita, sehingga hidup kita menjadi tidak terkunderstependali.”

Tidak penting apa dan seberapa banyak kita menggunakan drugs. Di Narkotik Anonimus, bertahan tidak menggunakan drugs-lah yang harus diutamakan. Kita menyadari bahwa kita tidak bisa menggunakan drugs dan hidup. Ketika kita mengakui ketidakberdayaan dan ketidakmampuan kita untuk mengatur hidup, kita membuka pintu menuju pemulihan. Tidak ada seorang pun yang dapat meyakinkan kita bahwa kita adalah seorang pecandu. Ini adalah pengakuan yang harus kita buat kepada diri kita sendiri. Saat beberapa di antara kita merasa ragu, kita menanyakan pertanyaan berikut ini kepada diri kita sendiri: "Bisakah saya mengendalikan pemakaian saya akan zat-zat pengubah pikiran dan perasaan dalam bentuk apa pun itu?"

Kebanyakan pecandu akan melihat bahwa pengendalian bukanlah sesuatu yang mungkin saat saran ini diberikan. Apapun hasil akhirnya, kita menemukan bahwa kita tidak dapat mengendalikan penggunaan drugs kita untuk waktu yang lama.

Hal ini dengan jelas menunjukkan bahwa seorang pecandu tidak mempunyai kendali atas drugs. Ketidakberdayaan artinya menggunakan drugs di luar kehendak kita. Kalau kita tidak bisa berhenti menggunakan drugs, bagaimana kita bisa mengatakan bahwa kita mampu mengendalikannya? Ketidakmampuan kita untuk berhenti menggunakan drugs, bahkan dengan kemauan terbesar dan keinginan yang paling tulus sekalipun, adalah apa yang kita maksudkan saat kita mengatakan, "Kita benar-benar tidak punya pilihan". Bagaimanapun, kita mulai mempunyai pilihan setelah kita berhenti berusaha mencari pembenaran atas penggunaan drugs kita.

Kita tidak tersandung ke dalam persaudaraan ini dengan hati yang meluap penuh cinta, jujur, berpikiran terbuka, atau bersedia. Kita telah mencapai titik dimana kita tidak dapat lagi terus menggunakan drugs karena rasa sakit yang kita rasakan secara fisik, mental, dan spiritual. Saat kita sudah babak belur, kita akhirnya bersedia.

Ketidakmampuan kita mengendalikan penggunaan drugs adalah satu gejala penyakit kecanduan. Kita tidak berdaya tidak hanya terhadap drugs, tetapi terhadap kecanduan kita juga. Kita perlu mengakui fakta ini agar kita dapat pulih. Kecanduan adalah penyakit fisik, mental, dan spiritual yang telah memengaruhi semua aspek kehidupan kita.

Aspek fisik penyakit kita adalah penggunaan drugs secara kompulsif, yaitu ketidakmampuan untuk berhenti sekali kita mulai menggunakan drugs. Aspek mental penyakit kita adalah obsesi, atau hasrat yang mengalahkan segalanya hanya untuk menggunakan drugs, meski dengan itu kita menghancurkan kehidupan kita sendiri. Bagian spiritual dari penyakit kita adalah pemusatan total diri kita pada kepentingan diri sendiri saja. Kita merasa bahwa kita bisa berhenti menggunakan kapan pun kita inginkan, tanpa memedulikan bukti-bukti yang sebetulnya menunjukkan hal yang berlawanan. Penyangkalan, mengganti drugs dengan

yang lain, rasionalisasi, pembenaran, ketidakpercayaan kepada orang lain, rasa bersalah, rasa malu, kegilaan, penurunan harkat diri, pengisolasian, dan hilangnya kendali diri, semuanya adalah hasil penyakit kita. Penyakit ini bersifat progresif, tidak dapat disembuhkan, dan mematikan. Kebanyakan dari kita merasa lega ketika mengetahui bahwa kita mempunyai sebuah penyakit dan bukannya sebuah kerusakan moral.

Kita tidak bertanggung jawab pada penyakit kita, tetapi kita bertanggung jawab pada pemulihan kita. Kebanyakan dari kita mencoba berhenti sendiri, tetapi kita tidak mampu hidup dengan atau tanpa drugs. Akhirnya kita menyadari bahwa kita tidak berdaya terhadap kecanduan kita.

Banyak dari kita mencoba berhenti menggunakan drugs dengan kekuatan niatan semata. Tindakan ini hanya solusi sementara. Kita melihat bahwa kekuatan niatan saja tidak akan membawa hasil untuk waktu yang lama. Kita mencoba

beragam pengobatan-pengobatan yang tak terhitung jumlahnya – psikiater-psikiater, rumah-rumah sakit, rumah-rumah pemulihan, kekasih, kota-kota baru, pekerjaan-pekerjaan baru. Semua yang kita coba, gagal. Kita mulai menyaksikan bahwa kita berdalih dengan omong kosong yang paling aneh hanya untuk membenarkan kekacauan yang telah kita buat dalam kehidupan kita dengan drugs.

Sampai kita melepaskan semua keengganan kita, tak peduli apa pun itu, landasan pemulihan kita berada dalam bahaya. Keengganan merampas manfaat yang ditawarkan oleh program ini dari kita. Dengan melepaskan semua keengganan, kita berserah diri. Maka, hanya dengan itu, kita bisa dibantu untuk pulih dari penyakit kecanduan kita.

Sekarang, pertanyaannya adalah: “Jika kita tidak berdaya, bagaimana Narkotik Anonimus dapat membantu?” Kita memulainya dengan meminta bantuan. Pondasi program kita adalah pengakuan bahwa kita, sendirian saja, tidak mempunyai

kekuatan terhadap kecanduan kita. Saat kita sudah bisa menerima fakta ini, kita telah menyelesaikan bagian pertama dari Langkah Satu.

Pengakuan kedua harus dibuat sebelum pondasi kita benar-benar utuh. Jika kita berhenti di sini, kita hanya mengetahui separuh kebenarannya. Kita sangat hebat dalam memanipulasi kebenaran. Di satu sisi kita mengatakan “Ya, saya tidak berdaya terhadap kecanduan saya,” dan di sisi lain “Saat saya sudah mendapatkan kehidupan saya kembali, saya akan dapat mengatasi drugs”. Pikiran-pikiran dan tindakan-tindakan seperti ini mengantarkan kita kembali kepada kecanduan aktif. Tidak pernah terlintas dalam pikiran kita untuk bertanya, “Jika kita tidak bisa mengendalikan kecanduan, bagaimana kita bisa mengendalikan kehidupan kita?” Kita merasa sengsara tanpa drugs, dan hidup kita menjadi tidak terkendali.

Tidak dapat dipekerjakan, kegilaan, dan kehancuran, sangat mudah dilihat sebagai karakteristik kehidupan yang

tidak terkendali. Pada umumnya, sanak keluarga kita kecewa, terheran-heran, dan bingung akan tindakan-tindakan kita dan sering meninggalkan tanggung jawab begitu saja atau memutuskan hubungan kekeluargaan. Dapat diperkerjakan kembali, diterima masyarakat, dan berkumpul kembali dengan sanak keluarga tidak membuat kehidupan kita terkendali. Penerimaan sosial tidak bisa disamakan dengan pemulihan.

Kita telah menemukan bahwa kita tidak mempunyai pilihan kecuali kita sepenuhnya mengubah cara-cara berpikir lama kita atau kita akan kembali menggunakan drugs. Bila kita melakukan yang terbaik dari diri kita sendiri, ini akan membawa hasil bagi kita seperti halnya membawa hasil bagi orang lain. Saat kita tidak dapat lagi bertahan dengan cara-cara lama kita, kita mulai berubah. Mulai dari titik ini dan seterusnya, kita mulai melihat bahwa setiap hari bersih adalah hari yang sukses, apa pun yang terjadi. Berserah diri berarti tidak perlu melawan lagi. Kita menerima

kecanduan kita dan kehidupan sebagaimana adanya. Kita menjadi bersedia melakukan apa pun yang diperlukan untuk bertahan bersih, bahkan melakukan hal-hal yang tidak kita sukai.

Sampai kita mengambil Langkah Satu, kita dipenuhi oleh rasa takut dan keraguan. Pada titik ini, banyak di antara kita merasa tersesat dan bingung. Kita merasa berbeda. Saat mengerjakan langkah ini, kita mempertegas penyerahan diri kita pada prinsip-prinsip NA. Hanya setelah kita berserah diri, kita akan mampu mengatasi rasa keterasingan akibat kecanduan. Bantuan bagi pecandu hanya dapat dimulai saat kita mampu mengakui kekalahan total. Ini bisa menakutkan, tetapi ini adalah pondasi tempat kita membangun hidup kita.

Langkah Satu berarti bahwa kita tidak perlu menggunakan drugs, dan ini merupakan kebebasan yang sangat besar. Beberapa dari kita membutuhkan waktu sebelum mulai menyadari bahwa kehidupan kita sudah menjadi tidak terkendali.

Bagi yang lain, ketidakterkendalian hidup mereka adalah satu-satunya hal yang sangat jelas. Kita tahu di dalam hati kita bahwa drugs mempunyai kekuatan untuk mengubah kita menjadi seseorang yang tidak kita inginkan.

Saat bersih dari drugs dan mengerjakan langkah ini, kita terbebas dari belenggu. Meskipun begitu, tidak satu pun dari langkah-langkah ini bekerja secara ajaib. Kita tidak hanya melafalkan kata-kata dari langkah ini; kita belajar menghayatinya. Kita melihat sendiri bahwa program ini mempunyai sesuatu yang dapat ditawarkan pada kita.

Kita telah menemukan harapan. Kita dapat belajar untuk bisa bermanfaat bagi dunia tempat kita hidup. Kita dapat menemukan makna dan tujuan dalam hidup dan diselamatkan dari ketidakwarasan, kerusakan moral dan kematian.

Saat kita mengakui ketidakberdayaan dan ketidak-mampuan kita untuk mengendalikan kehidupan kita sendiri, kita membuka pintu untuk suatu Kekuatan

yang lebih Besar dari diri kita sendiri untuk membantu kita. Yang penting bukan dari mana kita sebelumnya, tetapi ke mana arah tujuan kita sekarang.

Langkah Dua

“Kita percaya bahwa ada suatu Kekuatan yang lebih Besar dari kita sendiri yang dapat mengembalikan kita pada kewarasan.”

Langkah kedua perlu dilakukan jika kita berharap memperoleh pemulihan yang berkelanjutan. Langkah Satu mewariskan sebuah kebutuhan untuk percaya pada sesuatu yang mampu membantu ketidakberdayaan, kesia-siaan, dan ketiadaan kekuatan kita.

Langkah Satu telah mewariskan sebuah kehampaan dalam hidup kita. Kita perlu menemukan sesuatu untuk mengisi kekosongan itu. Inilah tujuan Langkah Dua.

Beberapa di antara kita pada awalnya tidak menanggapi langkah ini secara serius; kita melewatinya dengan perhatian yang minim, hanya untuk menemukan bahwa

langkah-langkah berikutnya tidak akan membawa hasil sampai kita mengerjakan Langkah Dua terlebih dahulu. Bahkan saat kita mengakui bahwa kita membutuhkan bantuan dengan masalah drugs, banyak di antara kita tidak mau mengakui betapa kita membutuhkan keyakinan dan kewarasan.

Kita mempunyai penyakit: yang bersifat progresif, tidak dapat disembuhkan dan mematikan. Dengan satu cara atau cara-cara lain kita keluar dari jalur dan membeli kehancuran diri kita sendiri secara mencicil! Kita semua, dari junkie pencopet dompet sampai ibu-ibu manis yang memukuli dua atau tiga dokter untuk memperoleh resep-resep resmi, mempunyai satu persamaan: kita mencari kehancuran sebungkus demi sebungkus, dari beberapa pil, atau sebotol demi sebotol hingga kita mati. Paling tidak ini adalah bagian dari ketidakwarasan kecanduan. Harga ini tampak lebih tinggi bagi pecandu yang menjual dirinya demi memperoleh satu paket kecil dibandingkan dengan pecandu yang sekedar membohongi

dokter. Namun pada akhirnya keduanya membayar penyakit mereka dengan hidup mereka sendiri. Ketidakwarasan adalah mengulangi kesalahan yang sama dan mengharapkan hasil yang berbeda.

Banyak dari kita menyadari, ketika sudah berada dalam program pun, kita kembali dan kembali lagi menggunakan drugs, meskipun kita tahu hal itu menghancurkan kehidupan kita sendiri. Ketidakwarasan adalah menggunakan drugs hari demi hari padahal kita tahu bahwa kehancuran fisik dan mental terjadi pada saat kita menggunakan drugs. Ketidakwarasan yang paling nyata pada penyakit kecanduan adalah obsesi menggunakan drugs.

Tanyakan pada diri Anda sendiri pertanyaan ini, Apakah saya percaya bahwa merupakan sesuatu yang gila bila kita mendatangi seseorang dan berkata, "Bisakah saya minta serangan jantung atau kecelakaan yang fatal?" Jika Anda setuju bahwa ini adalah satu hal yang tidak waras, Anda seharusnya tak akan mempunyai masalah dengan Langkah Dua.

Dalam program ini, hal pertama yang kita lakukan adalah berhenti menggunakan drugs. Pada titik ini, kita mulai merasakan sakitnya hidup tanpa drugs atau apa pun yang menggantikan drugs. Rasa sakit memaksa kita mencari suatu Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri yang mampu melepaskan kita dari obsesi menggunakan drugs.

Proses menjadi percaya, umumnya mirip pada kebanyakan pecandu. Kebanyakan dari kita kurang mempunyai hubungan dengan suatu Kekuatan yang lebih Besar. Kita mulai mengembangkan hubungan ini dengan cara mengakui kemungkinan adanya satu Kekuatan yang lebih Besar dari kita sendiri. Kebanyakan dari kita tidak mempunyai masalah untuk mengakui bahwa kecanduan telah menjadi kekuatan yang sangat menghancurkan dalam kehidupan kita. Usaha-usaha terbaik kita juga berakhir dengan kehancuran dan keputusan yang lebih besar. Di titik ini, kita menyadari bahwa yang kita butuhkan adalah bantuan suatu Kekuatan yang lebih Besar dari kecanduan

kita. Pemahaman kita tentang Kekuatan yang lebih Besar terserah pada kita. Tidak ada seorang pun yang akan memutuskan untuk kita. Kita bisa melihatnya sebagai kelompok, program, atau kita bisa melihatnya sebagai Tuhan. Satu-satunya panduan yang disarankan adalah bahwa Kekuatan ini penuh kasih, peduli dan lebih besar dari diri kita sendiri. Kita tidak perlu menjadi seorang yang alim untuk dapat menerima ide seperti ini. Intinya adalah bahwa kita membuka pikiran kita untuk percaya. Kita mungkin mempunyai kesulitan dengan hal ini, tetapi dengan terus membuka pikiran, cepat atau lambat, kita akan menemukan bantuan yang kita butuhkan.

Kita berbicara dan mendengarkan orang lain. Kita melihat orang-orang lain pulih, dan mereka mengatakan kepada kita apa yang berhasil untuk mereka. Kita mulai melihat bukti suatu Kekuatan yang kadang sulit dijelaskan. Dihadapkan pada bukti seperti ini, kita mulai menerima keberadaan Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri. Kita dapat menggunakan Kekuatan ini jauh sebelum kita memahaminya.

Ketika kita melihat kebetulan-kebetulan dan keajaiban-keajaiban yang terjadi dalam kehidupan kita, penerimaan berkembang menjadi keyakinan. Kita menumbuhkan rasa nyaman bersama Kekuatan yang lebih Besar sebagai sebuah sumber kekuatan. Ketika kita belajar untuk mempercayai Kekuatan ini, kita mulai dapat mengatasi rasa takut kita akan kehidupan.

Proses mendapatkan keyakinan ini mengembalikan kita pada kewarasan. Kekuatan untuk bergerak ke arah tindakan datang dari keyakinan ini. Kita perlu menerima langkah ini untuk memulai perjalanan pemulihan. Saat keyakinan kita telah tumbuh, kita siap untuk Langkah Tiga.

Langkah Tiga

“Kita membuat satu keputusan untuk menyerahkan kehendak dan kehidupan kita kepada kasih Tuhan sebagaimana kita memahami-Nya.”

Sebagai pecandu, sering kali kita mengalihkan kehendak dan kehidupan kita kepada satu kekuatan yang menghancurkan.

Kehendak dan kehidupan kita telah dikendalikan oleh drugs. Kita terjebak oleh kebutuhan untuk mendapatkan kepuasan sesaat yang diberikan drugs kepada kita. Pada saat itu, keberadaan total kita – tubuh, pikiran, dan jiwa – dikuasai oleh drugs. Untuk sementara waktu, hal ini sangat menyenangkan, lalu kesenangan tersebut mulai hilang dan kita melihat sisi buruk kecanduan. Kita menemukan bahwa semakin kita mabuk drugs, semakin rendah pula drugs menistakan kita. Kita dihadapkan pada dua pilihan: apakah kita terus menderita dengan rasa sakit gejala putus obat atau menggunakan lebih banyak drugs lagi.

Untuk kita semua; akan tiba pula hari ketika kita tidak lagi punya pilihan: kita harus menggunakan drugs. Setelah memberikan kehendak dan kehidupan pada kecanduan, dalam keputusan total, kita mencari jalan lain. Di Narkotik Anonimus, kita memutuskan untuk mengalihkan kehendak dan kehidupan kita kepada kasih Tuhan sebagaimana kita memahaminya. Ini adalah sebuah

langkah raksasa. Kita tidak perlu menjadi orang alim; siapa pun bisa mengambil langkah ini. Satu-satunya yang dibutuhkan adalah kesediaan. Satu-satunya yang paling penting adalah bahwa kita membuka pintu untuk Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri.

Konsep kita tentang Tuhan bukan diperoleh dari dogma, tetapi dari apa yang kita yakini dan dari apa yang berhasil bagi kita. Banyak di antara kita memahami Tuhan secara sederhana sebagai kekuatan apa pun yang menjaga kita tetap bersih. Hak untuk memiliki Tuhan sebagaimana Anda memahami-Nya adalah total dan tanpa ada udang di balik batu. Karena kita memiliki hak ini, sangatlah penting bagi kita untuk jujur mengenai keyakinan kita jika kita ingin tumbuh secara spiritual.

Kita menemukan bahwa satu-satunya yang kita perlukan adalah mencoba. Saat kita melakukan usaha terbaik, program akan berhasil bagi kita sebagaimana yang telah membawa hasil bagi orang-orang lain yang tak terhitung jumlahnya. Langkah

Tiga tidak mengatakan, "Kita mengalihkan kehendak dan kehidupan kita kepada kasih Tuhan." Langkah Tiga mengatakan, "*Kita membuat satu keputusan untuk menyerahkan kehendak dan kehidupan kita kepada kasih Tuhan* sebagaimana kita memahaminya-Nya." Kita membuat keputusan; keputusan ini tidak diberikan oleh drugs, keluarga kita, petugas masa percobaan hukuman kita, hakim, ahli terapi, atau dokter kita. Kita yang memutuskannya! Untuk pertama kalinya sejak pengalaman mabuk kita yang pertama, kita membuat sebuah keputusan bagi diri kita sendiri.

Kata keputusan menyiratkan tindakan. Keputusan ini dilandaskan pada keyakinan. Kita hanya perlu meyakini bahwa keajaiban yang kita lihat dalam kehidupan para pecandu yang telah bersih dapat terjadi pada pecandu mana pun yang mempunyai hasrat untuk berubah. Kita hanya perlu menyadari bahwa ada kekuatan untuk pertumbuhan spiritual yang dapat membantu kita menjadi lebih toleran, sabar, dan berguna dalam

membantu sesama. Banyak di antara kita mengatakan, “Ambillah kehendak dan kehidupan saya. Bimbinglah saya dalam pemulihan. Tunjukkanlah saya cara untuk hidup”. Dorongan yang datang dari “merelakan dan mengizinkan Tuhan” membantu kita mengembangkan satu kehidupan yang lebih bernilai.

Penyerahan diri pada kehendak Kekuatan yang lebih Besar akan menjadi lebih mudah dengan mempraktekannya dalam keseharian kita. Bila kita secara jujur mencobanya, ini akan membawa hasil. Banyak di antara kita memulai hari dengan permintaan sederhana akan bimbingan dari Kekuatan yang lebih Besar.

Meskipun kita tahu bahwa dengan “menyerahkan” dapat membawa hasil, kita mungkin saja masih ingin mengambil kembali kehendak dan kehidupan kita. Kita bahkan marah karena Tuhan mengizinkannya. Di saat-saat tertentu dalam pemulihan kita, keputusan untuk meminta bantuan Tuhan adalah sumber kekuatan dan keberanian yang terbesar

kita. Kita tidak bisa terlalu sering membuat keputusan ini. Kita berserah diri dengan hikmat dan mengizinkan Tuhan yang kita pahami merawat kita.

Pada awalnya, kepala kita berputar-putar dengan pertanyaan seperti: “Apa yang bakal terjadi jika saya menyerahkan kehidupan saya? Apakah saya akan menjadi ‘sempurna’?” Kita mungkin pernah lebih realistis daripada ini. Beberapa di antara kita harus berpaling kepada anggota NA yang lebih berpengalaman dan bertanya, “Bagaimana pengalaman kamu?” Jawabannya akan beragam dari satu anggota ke anggota lain. Namun kebanyakan dari kita merasa bahwa keterbukaan pikiran, kesediaan, dan penyerahan diri adalah kunci-kunci untuk langkah ini.

Kita telah menyerahkan kehendak dan kehidupan kita kepada kasih dari Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri. Jika kita bersungguh-sungguh dan tulus, kita akan melihat perubahan menjadi lebih baik. Rasa takut kita berkurang, dan keyakinan kita mulai tumbuh saat kita belajar

arti sesungguhnya dari penyerahan diri. Kita tidak lagi bertempur dengan rasa takut, kemarahan, rasa bersalah, rasa mengasihani diri sendiri, atau depresi. Kita menyadari bahwa Kekuatan yang telah membawa kita kepada program ini masih ada bersama kita dan akan terus membimbing kita jika kita mengizinkan-Nya. Kita secara perlahan mulai kehilangan rasa takut akan ketiadaan harapan yang telah melumpuhkan kita. Bukti dari langkah ini terlihat dari cara kita menjalani hidup.

Kita telah mulai untuk menikmati kehidupan bersih dan menginginkan lebih banyak lagi hal-hal baik yang menanti kita di Persaudaraan NA. Kita tahu sekarang bahwa kita tidak dapat menghentikan program spiritual kita walau sejenak; kita menginginkan semua yang bisa kita dapatkan.

Kita sekarang sudah siap untuk melakukan penilaian diri pertama kita dengan jujur, dan kita mulai dengan Langkah Empat.

Langkah Empat

“Kita membuat inventaris moral diri kita sendiri secara penuh seluruh dan tanpa rasa gentar.”

Tujuan dari inventaris moral secara penuh seluruh dan tanpa rasa gentar adalah untuk memilah-milah kebingungan dan kontradiksi dalam kehidupan kita, sehingga kita dapat mengetahui siapa diri kita sesungguhnya. Kita memulai cara hidup yang baru dan perlu menyingkirkan beban dan jebakan-jebakan yang mengendalikan dan mencegah pertumbuhan kita.

Ketika kita melakukan pendekatan pada langkah ini, kebanyakan dari kita takut bahwa ada monster di dalam diri kita, yang bila dilepaskan, akan menghancurkan kita. Ketakutan ini menyebabkan kita menunda pembuatan inventaris kita atau bahkan mencegah kita untuk melakukan langkah yang sangat penting ini. Kita telah menemukan bahwa ketakutan adalah kurangnya keyakinan, dan kita telah menemukan Tuhan pribadi kita, yang

Maha pengasih karena kita telah beralih kepada-Nya. Kita tidak perlu takut lagi.

Kita sudah menjadi ahli dalam menipu diri sendiri dan merasionalisasikannya. Dengan menuliskan inventaris, kita dapat mengatasi hambatan-hambatan ini. Inventaris yang tertulis akan membuka bagian bawah sadar kita yang masih tersembunyi ketika kita hanya memikirkan atau berbicara tentang siapa diri kita. Begitu semuanya tertulis di atas kertas, akan jadi lebih mudah untuk dilihat, dan lebih sulit untuk menyangkal sifat kita sesungguhnya. Penilaian diri yang jujur adalah salah satu kunci menuju cara hidup kita yang baru.

Mari kita hadapi saja; ketika kita masih menggunakan, kita tidak jujur dengan diri kita sendiri. Kita menjadi lebih jujur dengan diri kita sendiri ketika kecanduan sudah mengalahkan kita dan oleh karena itu kita membutuhkan bantuan. Perlu waktu lama sebelum kita mengakui bahwa kita sudah dikalahkan. Kita menemukan bahwa kita tidak dapat pulih secara fisik,

mental atau spiritual hanya dalam waktu semalam. Langkah Empat akan membantu kita menuju pemulihan kita. Kebanyakan dari kita menemukan bahwa kita tidak seburuk, juga tidak sehebat yang kita kira. Kita cukup kaget ketika menemukan bahwa kita juga punya nilai-nilai baik dalam inventaris kita. Siapa pun yang sudah cukup lama berada dalam program ini dan telah mengerjakan langkah ini akan mengatakan kepada Anda bahwa Langkah Empat adalah titik balik dari kehidupan mereka.

Beberapa di antara kita membuat kesalahan pada pendekatan di Langkah Empat seolah-olah ini adalah sebuah pengakuan mengenai betapa mengerikannya kita – betapa kita adalah orang yang jahat. Dalam cara hidup yang baru ini, luapan kesedihan emosional dapat sangat berbahaya. Ini bukanlah tujuan dari Langkah Empat. Kita berusaha membebaskan diri kita dari pola-pola hidup yang lama dan tak berguna. Kita melakukan Langkah Empat untuk tumbuh dan memperoleh kekuatan serta

pemahaman yang lebih dalam. Kita dapat melakukan pendekatan pada Langkah Empat dengan beberapa cara.

Untuk bisa mempunyai keyakinan dan keberanian menuliskan inventaris tanpa rasa gentar, Langkah Satu, Dua, dan Tiga adalah persiapan yang dibutuhkan. Sangat disarankan bahwa sebelum kita mulai, kita membahas tiga langkah pertama dengan seorang sponsor. Kita menjadi nyaman dengan pemahaman kita akan langkah-langkah ini. Kita ijinakan diri kita merasa baik tentang apa yang sedang kita kerjakan. Kita pernah memberontak untuk sekian lama dan tidak pernah sampai ke mana-mana. Sekarang, kita memulai Langkah Empat dan melepaskan ketakutan kita. Kita cukup menuliskannya di atas kertas, dengan kemampuan terbaik yang kita punya saat ini.

Kita harus melepaskan masa lalu, bukannya berpegangan pada masa lalu. Kita ingin menatap masa lalu kita tepat di depan wajah, melihat bagaimana bentuknya, dan melepaskannya sehingga

kita dapat hidup hari ini. Masa lalu, bagi sebagian besar dari kita, telah menjadi semacam hantu dalam lemari. Kita ketakutan untuk membuka lemari itu karena takut pada apa yang akan dilakukan hantu itu kepada kita. Kita tidak perlu melihat ke masa lalu saja. Kehendak dan kehidupan kita kini berada di tangan Kekuatan yang lebih Besar.

Menulis inventaris secara menyeluruh dan secara jujur tampaknya tidak mungkin. Memang begitu, selama kita bekerja dengan kekuatan kita sendiri. Kita menenangkan diri untuk beberapa saat sebelum menulis dan meminta kekuatan untuk tidak gentar saat mengerjakan keseluruhan secara penuh.

Di Langkah Empat, kita mulai bersentuhan dengan diri kita sendiri. Kita menuliskan kelemahan-kelemahan kita seperti rasa bersalah, rasa malu, penyesalan, rasa mengasihani diri sendiri, dendam, kemarahan, depresi, frustrasi, kebingungan, kesepian, kecemasan, pengkhianatan, ketiadaan harapan, kegagalan, ketakutan, dan penyangkalan.

Kita menuliskan hal-hal yang mengganggu diri kita di sini dan sekarang. Kita mempunyai kecenderungan untuk berpikir negatif, sehingga saat menuliskannya di atas kertas, ini memberi kita kesempatan untuk melihat secara lebih positif tentang apa yang sedang terjadi.

Kelebihan-kelebihan kita juga harus dipertimbangkan, jika kita ingin memperoleh gambaran yang akurat dan lengkap mengenai diri kita sendiri. Ini sangat sulit bagi kebanyakan di antara kita, karena sulit menerima kenyataan bahwa kita mempunyai kualitas-kualitas yang baik. Meskipun begitu, kita semua mempunyai kelebihan, banyak di antaranya baru kita temukan saat di dalam program, seperti hidup bersih, mempunyai keterbukaan pikiran, sadar akan Tuhan, jujur kepada orang lain, penerimaan, tindakan positif, berbagi, kesediaan, keberanian, keyakinan, kepedulian, rasa syukur, keramahan, dan kemurahan hati. Juga, inventaris kita biasanya mencakup hal-hal yang terkait hubungan dengan orang lain.

Kita melihat kembali kinerja kita di masa lalu dan perilaku kita saat ini untuk melihat apa yang ingin tetap kita pertahankan dan apa yang ingin kita buang. Tak ada seorang pun yang memaksa kita melepaskan kesengsaraan. Langkah ini mempunyai reputasi sebagai langkah yang sulit; pada kenyataannya, sebenarnya sangatlah sederhana.

Kita menuliskan inventaris kita tanpa mempertimbangkan Langkah Lima. Kita mengerjakan Langkah Empat seolah-olah tidak ada Langkah Lima. Kita dapat menulis sendirian atau berdekatan dengan orang lain; apa pun yang bisa membuat si penulis nyaman, boleh-boleh saja. Kita dapat menulis sepanjang atau singkat yang kita inginkan. Seseorang yang berpengalaman akan dapat membantu. Hal yang terpenting adalah menuliskan inventaris moral. Bila kata moral mengganggu kita, kita dapat menyebutkannya sebagai inventaris positif/negatif.

Cara untuk menuliskan inventaris adalah dengan menuliskannya! Berpikir

mengenai inventaris, membicarakannya, berteori tentang inventaris tidak akan membuatnya tertulis. Kita duduk dengan buku tulis, meminta bimbingan, mengambil pena kita, dan mulai menulis. Apapun yang kita pikirkan adalah bahan inventaris. Saat kita menyadari bahwa kita tidak akan kehilangan banyak hal, dan betapa banyak yang dapat kita peroleh, kita memulai langkah ini.

Satu aturan dasar praktis adalah bahwa kita, dapat menulis terlalu sedikit, namun kita tak akan pernah bisa menulis terlalu banyak. Inventaris akan disesuaikan dengan si individu. Mungkin hal ini tampak sulit atau menyakitkan. Bahkan mungkin mustahil dilakukan. Kita mungkin takut bersentuhan dengan perasaan kita yang akan memicu reaksi berantai yang sangat kuat berisi rasa sakit dan kepanikan. Kita mungkin merasa ingin menghindari inventaris karena takut gagal. Ketika kita mengesampingkan perasaan, ketegangan akan terasa sangat berat bagi kita. Ketakutan akan bencana yang mengancam begitu

besarnya sehingga mengesampingkan ketakutan kita akan kegagalan.

Membuat sebuah inventaris menjadi suatu kelegaan, karena rasa sakit mengerjakan inventaris jauh lebih kecil dibandingkan dengan tidak mengerjakannya. Kita belajar bahwa rasa sakit dapat menjadi faktor yang memotivasi dalam pemulihan. Oleh karena itu, menghadapinya menjadi hal tak dapat dihindari. Setiap topik pertemuan langkah tampak terkait dengan Langkah Empat atau melakukan inventaris harian. Melalui proses pembuatan inventaris, kita jadi mampu mengatasi semua hal yang makin menumpuk. Semakin kita menghayati program kita, semakin Tuhan menempatkan kita pada posisi munculnya isu-isu ini. Ketika isu-isu ini muncul, kita menuliskan tentang hal-hal tersebut. Kita mulai menikmati pemulihan ini, karena kita mempunyai cara untuk mengatasi rasa malu, bersalah, atau kebencian.

Stres yang pernah terjebak dalam diri kita akhirnya terlepas. Menulis akan membuka tutup panci yang panas

mendidih dan bertekanan penuh. Kitalah yang memutuskan apakah kita mau membukanya terus atau menutupnya lagi, atau membuangnya sekalian. Kita tidak lagi harus merebus dengan panci itu lagi.

Kita duduk dengan kertas dan pena dan meminta bantuan Tuhan untuk mengungkapkan kekurangan yang menimbulkan rasa sakit dan penderitaan. Kita berdoa meminta keberanian untuk tidak gentar dan sepenuhnya, sehingga inventaris ini dapat membantu kita membereskan kehidupan kita. Ketika kita berdoa dan mengambil tindakan, hasilnya akan selalu lebih baik bagi kita.

Kita tidak akan jadi sempurna. Kalau kita sempurna, kita tidak menjadi manusia. Yang penting adalah bahwa kita melakukan yang terbaik. Kita menggunakan alat-alat yang tersedia bagi kita, dan kita mengembangkan kemampuan untuk bertahan menghadapi emosi-emosi kita. Kita tidak mau kehilangan apa yang telah kita peroleh; kita ingin terus melanjutkan program ini. Dari pengalaman kita, tidak

peduli bagaimana pencarian yang penuh dan menyeluruh, tidak ada inventaris yang mempunyai dampak selamanya kecuali bila langsung diikuti dengan Langkah Lima yang sama menyeluruhnya.

Langkah Lima

“Kita mengakui kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri dan kepada seorang manusia lainnya, sifat sebenarnya dari kesalahan-kesalahan kita.”

Langkah Lima adalah kunci menuju kebebasan. Ini memungkinkan kita hidup bersih pada saat ini. Berbagi tentang sifat sebenarnya dari kesalahan membebaskan kita untuk hidup. Setelah mengambil Langkah Empat secara menyeluruh, kita berhadapan dengan isi dari inventaris pribadi kita. Kita diberi tahu bahwa jika kita terus menyimpan kekurangan ini di dalam diri kita, hal-hal tersebut akan membawa kita untuk kembali menggunakan drugs. Berpegangan pada masa lalu pada akhirnya membuat kita semakin sakit dan mencegah kita mengambil bagian

dalam cara hidup kita yang baru. Jika kita tidak jujur ketika kita mengerjakan Langkah Lima, kita akan memperoleh hasil negatif yang sama seperti ketidakjujuran dalam kehidupan kita di masa lalu.

Langkah Lima menganjurkan agar kita mengaku kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri, dan kepada seorang manusia lainnya sifat sebenarnya dari kesalahan-kesalahan kita. Kita melihat kesalahan-kesalahan kita, memeriksa pola-pola perilaku kita, dan mulai melihat aspek-aspek yang lebih dalam dari penyakit kita. Sekarang kita duduk dengan orang lain dan membagi inventaris kita dengan suara lantang.

Kekuatan yang lebih Besar kita akan bersama kita selama kita menjalani Langkah Kelima. Kita akan menerima bantuan dan akan bebas menghadapi diri kita sendiri dan seorang manusia lainnya. Tampaknya tidak penting untuk mengakui sifat sebenarnya dari kesalahan-kesalahan kita kepada Kekuatan yang lebih Besar kita. "Tuhan sudah tahu hal-hal beginian,"

demikian pembenaran kita. Meskipun Dia sudah tahu, pengakuan harus datang dari bibir kita sendiri agar sepenuhnya efektif. Langkah Lima bukan sekedar membacakan Langkah Empat.

Selama bertahun-tahun, kita menghindari untuk melihat diri kita yang sebenarnya. Kita merasa malu akan diri kita sendiri dan merasa terasingkan dari seluruh dunia. Sekarang setelah bagian-bagian yang memalukan dari masa lalu kita sudah terperangkap, kita bisa menyingkirkannya dari kehidupan kita jika kita berani menghadapi dan mengakuinya. Sangat tragis bila kita menuliskan semuanya dan kemudian mendorongnya kembali ke dalam laci. Kekurangan ini tumbuh dan berkembang dalam kegelapan, dan mati dalam terpaan cahaya.

Sebelum datang ke Narkotik Anonimus, kita merasa bahwa tidak ada seorang pun yang dapat memahami hal-hal yang pernah kita lakukan. Kita takut bahwa jika kita mengungkapkan diri kita yang sebenarnya, kita sudah pasti akan ditolak.

Kebanyakan pecandu tidak nyaman akan hal ini. Kita sadar bahwa kita tidak realistis bila mempunyai perasaan seperti ini. Sesama anggota persaudaraan benar-benar memahami kita.

Kita harus berhati-hati memilih kepada siapa kita memperdengarkan Langkah Lima kita. Kita harus yakin bahwa mereka tahu apa yang sedang kita lakukan dan mengapa kita melakukannya. Meskipun tidak ada aturan yang tegas tentang orang yang kita pilih, sangat penting bahwa kita bisa mempercayai orang tersebut. Hanya dengan keyakinan penuh akan integritas orang tersebut dan kemampuannya menjaga rahasia, membuat kita bersungguh-sungguh menjalani langkah ini sepenuhnya. Beberapa dari kita melakukan Langkah Lima dengan orang yang sama sekali asing, sementara beberapa dari kita merasa lebih nyaman memilih anggota Narkotik Anonimus. Kita tahu bahwa pecandu lain akan lebih kecil kemungkinannya untuk menghakimi kita dengan kebencian atau kesalahpahaman.

Begitu kita sudah menentukan pilihan dan hanya berdua dengan orang tersebut, kita memulai dengan dorongan mereka. Kita ingin hal yang jelas, jujur, dan secermat mungkin, menyadari bahwa ini adalah masalah hidup dan mati.

Beberapa dari kita mencoba menyembunyikan masa lalu sebagai upaya mendapatkan cara yang lebih mudah untuk mengatasi perasaan-perasaan terdalam kita. Kita mungkin berpikir bahwa kita telah cukup dengan menuliskan masa lalu kita. Kita tidak bisa melakukan kesalahan seperti ini. Langkah ini akan memperlihatkan motif-motif kita dan tindakan-tindakan kita. Kita tidak bisa berharap hal-hal tersebut akan terungkap dengan sendirinya. Rasa malu kita pada akhirnya akan teratasi, dan kita dapat menghindari rasa bersalah di masa mendatang.

Kita tidak bisa menunda-nunda. Kita harus seksama. Kita ingin mengatakan kebenaran sederhana, terpotong dan hambar, secepat mungkin. Selalu ada bahaya jika kita melebih-lebihkan kesalahan-kesalahan kita. Sama berbahayanya bila kita mengecil-ngecilkan atau

merasionalisasikan kesalahan kita di situasi masa lalu. Bukankah kita masih ingin terdengar baik.

Pecandu cenderung menjalani kehidupan rahasia. Selama bertahun-tahun, kita menutupi rasa rendah diri kita dengan bersembunyi di balik tampilan palsu yang kita harapkan dapat mengecoh orang. Sayangnya, kita cuma mengelabui diri sendiri lebih dari siapa pun. Meskipun kita sering tampil menarik dan percaya diri dari luarnya, kita sebenarnya menyembunyikan seorang yang rapuh dan merasa tidak aman di dalamnya. Topeng-topeng ini harus dilepaskan. Kita berbagi inventaris kita sebagaimana yang sudah tertulis, tanpa melewatkan sesuatu. Kita meneruskan pendekatan langkah ini dengan kejujuran dan secara lengkap hingga kita selesai. Sangatlah melegakan dapat menyingkirkan semua rahasia-rahasia kita dan berbagi beban dari masa lalu kita.

Pada umumnya, sebagaimana kita berbagi tentang langkah ini, si pendengar akan berbagi beberapa dari cerita dia juga. Kita menemukan bahwa kita tidaklah unik. Kita bisa melihat, dengan penerimaan dari

orang yang kita percayai itu, ternyata kita dapat diterima apa adanya.

Kita mungkin tidak akan pernah bisa mengingat semua kesalahan-kesalahan kita di masa lalu. Akan tetapi, kita memberikan upaya terbaik dan sepenuhnya. Kita mulai mengalami perasaan-perasaan nyata yang bersifat spiritual. Ini adalah ketika kita sebelumnya hanya memiliki teori-teori spiritual, sekarang kita mulai tersadar akan realita spiritual. Pemeriksaan awal dari diri kita biasanya menungkapkan beberapa pola perilaku yang tidak begitu kita sukai. Meskipun begitu, menghadapi pola-pola ini dan membawanya ke arah keterbukaan memungkinkan kita menghadapinya secara konstruktif. Kita tidak bisa membuat perubahan ini sendirian. Kita akan membutuhkan bantuan Tuhan, sebagaimana kita memahaminya, dan Persaudaraan Narkotik Anonimus.

Langkah Enam

“Kita siap sepenuhnya agar Tuhan menyingkirkan semua kekurangan karakter kita.”

Mengapa kita meminta sesuatu sebelum kita siap menerimanya? Ini artinya mencari masalah. Sering kali para pecandu mencari penghargaan dari kerja keras tanpa mengerjakan apa pun. Kesediaan adalah apa yang kita cari di Langkah Enam. Semakin tulus kita mengerjakan langkah ini, hasilnya akan sebanding dengan hasrat kita untuk berubah.

Apakah kita benar-benar ingin menyingkirkan kebencian-kebencian kita, kemarahan kita, ketakutan kita? Banyak di antara kita yang berpegang teguh pada ketakutan, keraguan, kebencian pada diri sendiri, atau kegeraman karena ada rasa aman tertentu yang menyimpang di dalam rasa sakit yang tidak asing lagi. Tampaknya lebih aman memeluk apa yang kita ketahui daripada melepaskannya demi sesuatu yang tidak kita ketahui.

Melepaskan kekurangan karakter harus dilakukan secara meyakinkan. Kita menderita karena tuntutanannya melemahkan kita. Di tempat kita berbangga diri, sekarang kita menemukan bahwa kita tidak bisa lagi berjalan dengan kesombongan. Bila

kita tidak rendah hati, kita dipermalukan. Jika kita serakah, kita menemukan bahwa kita tidak akan pernah puas. Sebelum mengerjakan Langkah Empat dan Lima, kita bisa memanjakan diri dalam ketakutan, kemarahan, ketidakjujuran, atau rasa mengasihani diri sendiri. Sekarang memanjakan kekurangan karakter justru akan menyelubungi kemampuan kita untuk berpikir secara logis. Mementingkan diri sendiri menjadi rantai yang tidak bisa ditoleransi sekaligus rantai penghancur yang mengikat kebiasaan-kebiasaan buruk kita. Kekurangan-kekurangan telah menyedot habis waktu dan tenaga kita.

Kita memeriksa inventaris Langkah Empat dan melihat dengan seksama apa yang telah dilakukan kekurangan-kekurangan ini pada hidup kita. Kita mulai menginginkan kebebasan dari kekurangan-kekurangan ini. Kita berdoa atau sebaliknya menjadi rela, siap, dan sanggup agar Tuhan menyingkirkan sifat-sifat yang merusak ini. Jika kita ingin tetap bersih, kita membutuhkan sebuah perubahan kepribadian. Kita ingin berubah.

Kita melakukan pendekatan pada kekurangan-kekurangan lama kita dengan pikiran terbuka. Kita sadar akan kehadirannya meskipun kita masih melakukan kesalahan-kesalahan yang sama dan tidak mampu mendobrak kebiasaan-kebiasaan buruk itu. Kita memandang persaudaraan demi memperoleh kehidupan yang kita inginkan untuk diri kita sendiri. Kita bertanya kepada teman-teman kita, "Apakah kamu sudah dapat melepaskannya?" Hampir tanpa pengecualian jawabannya adalah "Ya, dengan segala kemampuan terbaik saya." Ketika kita melihat bagaimana kekurangan-kekurangan kita hadir dalam kehidupan kita dan menerimanya, kita bisa melepaskannya dan melanjutkan hidup baru kita. Kita belajar bahwa kita berkembang saat kita melakukan kesalahan-kesalahan baru dibandingkan mengulangi kesalahan-kesalahan lama.

Saat kita mengerjakan Langkah Enam, penting untuk diingat bahwa kita adalah manusia dan tidak seharusnya menempatkan harapan-harapan yang tidak realistis

pada diri kita sendiri. Ini adalah sebuah langkah tentang kesediaan. Kesediaan adalah prinsip spiritual dari Langkah Enam. Langkah Enam membantu kita bergerak ke arah spiritual. Sebagai manusia, tentu kita akan mengembara keluar jalur.

Pemberontakan adalah kekurangan karakter yang merusak diri kita di sini. Kita tidak perlu kehilangan keyakinan saat kita menjadi pemberontak. Pemberontakan dapat menghasilkan ketidakpedulian atau sifat tidak toleran yang dapat diatasi dengan upaya yang tekun. Kita terus memohon agar bisa lebih bersedia. Kita mungkin ragu bahwa Tuhan akan melihat kita pantas untuk dibantu atau sesuatu yang salah bakal terjadi. Kita meminta anggota lain yang mengatakan, "Kamu berada tepat di tempat kamu seharusnya berada." Kita memperbaharui kembali kesediaan kita agar kekurangan-kekurangan karakter kita dapat disingkirkan. Kita berserah diri pada saran-saran sederhana yang ditawarkan program ini kepada kita. Meskipun kita

tidak sepenuhnya siap, kita sudah menuju ke arah yang benar.

Pada akhirnya keyakinan, kerendahan hati dan penerimaan menggantikan kesombongan dan pemberontakan. Kita akhirnya bisa mengenal diri kita sendiri. Kita menemukan diri kita tumbuh dalam kesadaran yang lebih matang. Kita mulai merasa lebih baik, seiring tumbuhnya kesediaan menjadi harapan. Mungkin untuk pertama kalinya, kita melihat visi hidup kita yang baru. Dengan cara pandang ini, kita menempatkan kesediaan untuk menjadi tindakan dengan melajutkannya ke Langkah Tujuh.

Langkah Tujuh

“Kita dengan rendah hati meminta-Nya untuk menyingkirkan semua kesulitan-kesulitan kita.”

Kekurangan-kekurangan karakter atau kesulitan-kesulitan adalah hal-hal yang menyebabkan rasa sakit dan kesengsaraan di sepanjang kehidupan kita. Jika

hal-hal ini memberikan sumbangan kepada kesehatan dan kebahagiaan, kita tidak akan pernah sampai putus asa. Kita harus siap agar Tuhan, sebagaimana kita memahaminya-Nya, menyingkirkan kekurangan-kekurangan ini.

Setelah memutuskan bahwa kita ingin Tuhan menyingkirkan aspek-aspek yang tidak berguna atau yang merusak kepribadian, kita telah tiba di Langkah Tujuh. Kita tidak dapat mengatasi semua cobaan hidup sendiri saja. Bukan karena kita telah membuat hidup kita berantakan maka kita tidak akan menyadari bahwa kita tidak dapat melakukannya sendiri. Dengan mengakui hal ini, kita mencapai sekilas kerendahan hati. Rendah hati adalah bahan utama dari Langkah Tujuh. Kerendahan hati adalah hasil kejujuran kita dengan diri kita sendiri. Kita telah menerapkan kejujuran sejak Langkah Satu. Kita menerima kecanduan dan ketidakberdayaan kita. Kita menemukan kekuatan yang melebihi diri kita sendiri dan belajar untuk bersandar padanya.

Kita memeriksa kehidupan kita dan menemukan siapa diri kita sebenarnya. Untuk benar-benar menjadi rendah hati adalah dengan menerima dan secara jujur mencoba menjadi diri kita sendiri. Tidak ada satu pun di antara kita yang benar-benar baik atau benar-benar buruk. Kita adalah orang-orang yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Yang paling penting, kita adalah manusia.

Kerendahan hati adalah bagian penting tetap bertahan bersih seperti pentingnya makanan dan minuman untuk bertahan hidup. Sebagaimana kecanduan kita berkembang, kita memusatkan energi ke arah pemuasan hasrat-hasrat material kita. Semua kebutuhan lain berada di luar jangkauan kita. Kita selalu ingin memuaskan hasrat dasar kita.

Langkah Tujuh adalah langkah tindakan, dan ini saatnya meminta bantuan dan pertolongan Tuhan. Kita harus memahami bahwa cara berpikir kita bukanlah satu-satunya cara; orang lain juga dapat memberi kita arahan. Saat seseorang

menunjukkan kesulitan-kesulitan, reaksi pertama kita mungkin penuh sikap defensif. Kita harus menyadari bahwa kita tidak sempurna. Selalu akan ada ruangan untuk tumbuh. Jika kita benar-benar ingin bebas, kita akan memperhatikan masukan-masukan dari sesama pecandu. Jika kesulitan-kesulitan yang kita temukan betul-betul ada, dan kita punya kesempatan untuk menyingkirkannya, kita pasti akan mengalami perasaan lebih baik.

Beberapa orang akan berlutut untuk melakukan langkah ini. Beberapa orang akan diam termenung, dan orang lain akan mengemukakan upaya yang besar untuk menunjukkan niatan yang sungguh-sungguh dengan luapan emosi. Kata rendah hati digunakan di sini karena kita mendekati Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri untuk meminta kebebasan untuk hidup tanpa keterbatasan pada cara-cara lama kita. Banyak di antara kita yang berniat mengerjakan langkah ini tanpa menahan-nahan diri, dengan keyakinan yang benar-benar buta, karena kita sudah

muak dengan apa yang selama ini kita lakukan dan yang kita rasakan. Apa pun yang bisa membawa hasil, kita tempuh hingga ke titik akhir.

Ini adalah jalan kita menuju pertumbuhan spiritual. Kita berubah setiap hari. Kita secara bertahap dan berhati-hati menarik diri kita keluar dari isolasi dan kesepian kecanduan dan mulai masuk ke dalam aliran utama kehidupan. Pertumbuhan ini bukan hasil dari sekedar berharap, tetapi dari tindakan dan doa. Tujuan utama Langkah Tujuh adalah untuk keluar dari diri kita sendiri dan berusaha mencapai kehendak Kekuatan yang lebih Besar kita.

Jika kita ceroboh dan gagal memahami makna spiritual langkah ini, kita mungkin akan mengalami kesulitan dan membangkitkan masalah-masalah lama. Salah satu bahaya adalah karena kita terlalu keras pada diri kita sendiri.

Berbagi dengan para pecandu dalam pemulihan lainnya akan membantu kita menghindari perlakuan terlalu serius tentang diri kita sendiri. Menerima

kekurangan-kekurangan orang lain dapat membantu kita menjadi lebih rendah hati dan membuka jalan bagi pelepasan kekurangan-kekurangan karakter kita sendiri. Tuhan sering bekerja melalui orang-orang yang cukup peduli tentang pemulihan untuk membantu kita menjadi lebih waspada akan kesulitan-kesulitan kita sendiri.

Kita sudah mengamati bahwa kerendahan hati berperan penting dalam program ini dan dalam cara hidup kita yang baru. Kita mengambil inventaris kita; kita menjadi lebih siap agar Tuhan menyingkirkan semua kekurangan karakter kita; kita dengan rendah hati meminta-Nya untuk menyingkirkan kesulitan-kesulitan kita. Ini adalah jalan menuju pertumbuhan spiritual, dan kita ingin meneruskannya. Maka, kita siap untuk Langkah Delapan.

Langkah Delapan

“Kita membuat daftar orang-orang yang telah kita sakiti dan menyiapkan diri untuk memperbaikinya kepada mereka semua.”

Langkah Delapan adalah ujian kerendahan hati yang baru kita temukan. Tujuan kita adalah untuk mencapai kebebasan dari rasa bersalah yang selama ini kita pikul. Kita ingin menatap dunia dengan tidak agresif ataupun takut.

Apakah kita bersedia untuk membuat daftar semua orang yang pernah kita sakiti untuk membersihkan rasa takut dan rasa bersalah yang ada di masa lalu kita? Pengalaman kita mengatakan bahwa kita harus bersedia sepenuhnya sebelum langkah ini dapat memberikan efek apa pun.

Langkah Delapan tidaklah mudah; ia menuntut sejenis kejujuran yang baru tentang hubungan kita dengan orang lain. Langkah Delapan akan memulai proses pengampunan: Kita memaafkan orang lain; mungkin kita dimaafkan orang lain; dan akhirnya kita dapat memaafkan diri kita sendiri dan belajar bagaimana hidup di dunia ini. Saat kita berada pada langkah ini, kita menjadi siap memahami daripada dipahami. Kita dapat hidup dan membiarkan hidup berjalan dengan lebih

mudah jika kita mengetahui apakah kita masih berhutang penebusan. Mungkin hal ini tampak sulit sekarang, tetapi begitu kita telah melakukannya, kita akan terheran-heran mengapa kita tidak melakukannya dari dulu.

Kita perlu sepenuhnya jujur sebelum kita dapat membuat daftar yang akurat. Dalam mempersiapkan pembuatan daftar Langkah Delapan, akan sangat membantu untuk mendefinisikan kata menyakiti. Satu definisi kata menyakiti adalah tindakan yang membuat orang terluka secara fisik atau mental. Definisi lainnya adalah sesuatu yang menimbulkan rasa sakit, penderitaan atau kehilangan. Rasa sakit yang timbul mungkin disebabkan oleh sesuatu yang diucapkan, dilakukan atau bahkan yang tidak dilakukan. Menyakiti orang dapat disebabkan oleh kata-kata atau tindakan, baik sengaja atau tidak sengaja. Tingkat kerusakannya dapat bervariasi dari membuat seseorang merasa tidak nyaman secara mental sampai menimbulkan luka fisik atau bahkan kematian.

Langkah Delapan memberi kita masalah. Banyak dari kita mengalami kesulitan mengakui bahwa kita telah membuat orang lain tersakiti, karena kita pikir bahwa kita adalah korban kecanduan. Menghindari rasionalisasi ini sangat penting pada Langkah Delapan. Kita harus bisa memisahkan apa yang telah kita lakukan pada diri kita sendiri dan apa yang telah kita lakukan kepada orang lain. Kita memutuskan semua pembenaran dan ide-ide di kepala kita bahwa kita adalah korban. Kita sering merasa bahwa kita hanya menyakiti diri kita sendiri, tetapi biasanya kita meletakkan nama kita pada urutan terakhir dalam daftar kita; itu pun jika ada. Langkah ini menuntut kerja keras kita untuk memperbaiki reruntuhan kehidupan kita.

Ini tidak akan membuat kita menjadi orang yang lebih baik dengan kita menilai kesalahan orang lain. Kita akan merasa lebih baik jika kita membersihkan hidup kita dengan melepaskan diri dari rasa bersalah. Dengan menuliskan daftar, kita tidak dapat lagi menyangkal bahwa kita

telah melakukan kesalahan. Kita mengakui bahwa kita menyakiti orang lain, secara langsung atau tidak langsung, melalui suatu tindakan, kebohongan, ingkar janji, atau pengabaian.

Kita membuat daftar, atau mengambilnya dari Langkah Empat, dan menambahkan orang lain begitu kita memikirkannya. Kita menghadapi daftar ini dengan jujur, dan secara terbuka memeriksa kesalahan-kesalahan kita sehingga kita mau bersedia memperbaikinya.

Dalam beberapa kasus, kita mungkin tidak tahu orang-orang yang telah kita sakiti. Saat menggunakan drugs, siapa pun yang berhubungan dengan kita mempunyai risiko kita sakiti. Banyak anggota menyebutkan orang tua mereka, pasangan, anak-anak, teman-teman, kekasih, pecandu lainnya, para kenalan, teman sekerja, atasan, guru, tuan tanah, dan bahkan orang tidak dikenal. Kita juga bisa menuliskan diri kita di dalam daftar, karena pada saat kecanduan, kita secara perlahan membunuh diri kita sendiri.

Akan sangat bermanfaat bagi kita untuk memisahkan daftar orang-orang kepada siapa kita berutang secara finansial.

Sama seperti setiap langkah lainnya, kita harus menyeluruh. Banyak di antara kita tidak mencapai tujuan dibandingkan melewatinya. Pada saat yang sama, kita tidak dapat menunda penyelesaian langkah ini hanya karena kita tidak yakin daftar kita sudah lengkap. Kita tidak akan pernah selesai kalau begitu.

Kesulitan akhir dalam pengerjaan Langkah Delapan adalah memisahkannya dari Langkah Sembilan. Membayangkan ketika memperbaiki kesalahan dapat menjadi rintangan utama kita baik dalam membuat daftar dan dalam menyiapkan diri. Kita melakukan langkah ini seolah-olah tidak ada Langkah Sembilan. Kita bahkan tidak memikirkan mengenai penebusan-penebusan yang harus dilakukan melainkan berkonsentrasi penuh pada apa yang dikatakan pada Langkah Delapan secara tepat: membuat daftar dan menyiapkan diri. Hal utama yang dilakukan

langkah ini bagi kita adalah membantu membangun kesadaran itu, sehingga sedikit demi sedikit kita memperoleh sikap baru tentang diri kita dan bagaimana kita berhadapan dengan orang lain.

Mendengarkan dengan seksama pengalaman yang dibagikan anggota lainnya sehubungan dengan langkah ini dapat melepaskan kebingungan yang mungkin kita miliki tentang daftar yang sedang kita buat. Juga, sponsor kita mungkin akan berbagi dengan kita bagaimana Langkah Delapan membawa hasil pada mereka. Mengajukan pertanyaan saat pertemuan dapat memberi kita manfaat dari suara hati kelompok.

Langkah Delapan menawarkan perubahan besar dari kehidupan yang didominasi oleh rasa bersalah dan penyesalan. Masa depan kita berubah, karena kita tidak harus menghindari mereka yang telah kita sakiti. Sebagai hasil dari langkah ini, kita menerima kebebasan baru yang dapat mengakhiri pengasingan diri. Dengan menyadari kebutuhan kita untuk

dimaafkan, kita cenderung untuk menjadi lebih pemaaf. Setidaknya, kita tahu bahwa kita tidak lagi secara tidak sengaja membuat hidup orang lain sengsara.

Langkah Delapan adalah langkah tindakan. Seperti halnya langkah-langkah lainnya, langkah ini menawarkan manfaat seketika. Kita kini bebas memulai perbaikan kita pada Langkah Sembilan.

Langkah Sembilan

“Kita memperbaiki kesalahan kita secara langsung kepada orang-orang tersebut bilamana memungkinkan, kecuali bila melakukannya akan justru melukai mereka atau orang lain.”

Langkah ini tidak boleh dihindari. Jika kita meng-hindarinya, kita melakukan pemesanan tempat di dalam program kita untuk kambuh. Rasa angkuh, rasa takut, dan penundaan sering menjadi rintangan yang tak mungkin diatasi; perasaan-perasaan itu menghalangi jalan kita menuju kemajuan dan pertumbuhan. Yang penting adalah mengambil tindakan dan siap

menerima reaksi dari orang-orang yang pernah kita sakiti. Kita memperbaiki kesalahan dengan kemampuan terbaik kita.

Memilih waktu yang tepat juga adalah bagian penting dari langkah ini. Kita memperbaiki kesalahan kita ketika ada kesempatan, kecuali jika melakukannya akan justru menyebabkan lebih banyak kerusakan. Terkadang kita tidak dapat benar-benar dapat memperbaiki kesalahan kita; karena tidak memungkinkan atau tidak praktis. Dalam beberapa kasus, memperbaiki kesalahan mungkin berada di luar kemampuan kita. Kita menemukan bahwa kesediaan dapat menjadi pengganti tindakan yang sesungguhnya ketika kita tidak dapat menghubungi orang yang pernah kita sakiti itu. Namun, kita tidak boleh gagal menghubungi siapa pun karena malu, takut atau karena ingin menunda-nunda.

Kita ingin bebas dari rasa bersalah, tetapi kita tidak ingin melakukannya dengan mengorbankan orang lain. Kita mungkin menghadapi risiko yang melibatkan orang

ketiga atau beberapa rekan di hari-hari kita menggunakan drugs yang tidak ingin diekspos. Kita tidak punya hak atau tidak perlu membahayakan orang lain. Sering kali kita perlu meminta petunjuk dari orang lain dalam masalah-masalah seperti ini.

Kita menganjurkan agar Anda mengalihkan masalah-masalah hukum kepada pengacara dan masalah keuangan atau masalah medis kepada tenaga profesional. Bagian dari belajar cara hidup sukses adalah belajar saat kita membutuhkan bantuan.

Dalam beberapa hubungan lama, satu konflik yang belum terselesaikan mungkin masih ada. Kita mengambil bagian dalam menyelesaikan konflik lama dengan memperbaiki kesalahan kita. Kita ingin menjauh dari permusuhan dan kebencian yang terus menerus. Dalam beberapa contoh, kita hanya bisa mendatangi seseorang dan dengan rendah hati meminta pengertiannya atas kesalahan-kesalahan kita di masa lalu. Kadang-kadang ini akan

menjadi saat yang menggembirakan ketika teman-teman lama atau saudara-saudara kita terbukti bersedia melepaskan kegetiran mereka. Menghubungi seseorang yang masih merasa sakit akibat amarah akan kesalahan-kesalahan kita bisa berbahaya. Memperbaiki kesalahan secara tidak langsung perlu dilakukan ketika penebusan langsung bisa tidak aman atau justru membahayakan orang lain. Kita memperbaiki kesalahan dengan kemampuan terbaik kita. Kita berusaha mengingat bahwa pada saat memperbaiki kesalahan, kita melakukannya untuk diri kita sendiri. Daripada merasa bersalah atau penuh penyesalan, kita merasa lega tentang masa lalu kita.

Kita menerima bahwa tindakan-tindakan kitalah yang dahulu menimbulkan sikap negatif. Langkah Sembilan membantu rasa bersalah kita dan membantu orang lain dengan kemarahan mereka. Kadang-kadang, satu-satunya penebusan yang dapat kita lakukan adalah untuk bertahan bersih. Kita berutang pada diri kita sendiri

dan pada orang yang kita cintai. Kita tidak lagi membuat masalah di masyarakat sebagai akibat dari penggunaan drugs kita. Kadang-kadang satu-satunya cara kita memperbaiki kesalahan adalah memberikan kontribusi kepada masyarakat. Sekarang, kita membantu diri kita sendiri dan para pencandu lainnya untuk pulih. Ini adalah penebusan yang luar biasa bagi masyarakat.

Dalam proses pemulihan, kita dikembalikan pada kewarasan dan bagian dari kewarasan adalah secara efektif berhubungan dengan orang lain. Kita jarang melihat orang lain sebagai ancaman terhadap keamanan kita. Keamanan yang sesungguhnya akan menggantikan rasa sakit secara fisik dan kebingungan mental yang telah kita alami di masa lalu. Kita mendekati mereka yang telah kita sakiti dengan kerendahan hati dan kesabaran. Banyak di antara orang-orang yang peduli dan tulus mengharapkan yang terbaik bagi kita mungkin enggan menerima pemulihan kita sebagai suatu hal yang nyata.

Kita harus mengingat rasa sakit yang telah mereka rasakan. Dengan berjalannya waktu, banyak keajaiban akan terjadi. Banyak di antara kita yang terpisah dari keluarga berhasil membangun kembali hubungannya dengan mereka. Akhirnya, menjadi lebih mudah bagi mereka untuk menerima perubahan dalam diri kita. Waktu bersih akan berbicara dengan sendirinya. Kesabaran adalah bagian penting dari pemulihan kita. Cinta tanpa syarat yang kita rasakan akan menyegarkan kembali hasrat kita untuk hidup, dan setiap gerakan positif akan diimbangi dengan kesempatan yang tidak disangka-sangka. Keberanian dan keyakinan yang luar biasa dibutuhkan untuk melakukan perbaikan, dan sebagai hasilnya kita mengalami pertumbuhan spiritual yang luar biasa.

Kita mencapai kebebasan dari puing-puing masa lalu kita. Kita ingin selalu menjaga agar rumah kita teratur dengan menerapkan inventaris pribadi secara terus-menerus di Langkah Sepuluh.

Langkah Sepuluh

“Kita secara terus-menerus melakukan inventaris pribadi kita dan bilamana kita bersalah, segera mengakui kesalahan kita.”

Langkah Sepuluh membebaskan kita dari puing-puing masa kini kita. Bila kita tidak tetap waspada akan kecacatan-kecacatan kita, hal-hal ini akan memojokkan kita sedemikian rupa sehingga kita tidak dapat keluar dengan bersih.

Salah satu hal pertama yang kita pelajari di dalam Narkotik Anonimus adalah jika kita menggunakan drugs, kita kalah. Dengan nilai yang sama, kita tidak akan mengalami penderitaan jika kita bisa menghindari hal-hal yang menyebabkan kita menderita. Terus menerus melakukan inventaris pribadi berarti kita membentuk suatu kebiasaan untuk melihat diri kita sendiri, tindakan-tindakan kita, sikap-sikap, dan hubungan-hubungan kita dengan orang lain secara rutin.

Kita adalah makhluk-makhluk yang cepat terjebak dalam kebiasaan dan

menjadi rentan terhadap cara-cara berpikir dan bereaksi kita yang lama. Kadangkala seolah lebih mudah meneruskan kebiasaan lama untuk merusak diri sendiri daripada mencoba rute yang baru dan yang kelihatannya berbahaya. Kita tidak perlu terjebak oleh pola-pola lama kita. Hari ini, kita mempunyai pilihan.

Langkah Sepuluh dapat membantu kita memperbaiki masalah-masalah kehidupan kita dan mencegah terulangnya hal-hal tersebut. Kita memeriksa tindakan-tindakan kita dalam keseharian kita. Beberapa dari kita menulis tentang perasaan-perasaan kita, menjelaskan bagaimana perasaan kita dan bagaimana kita berperan di dalam setiap masalah-masalah yang muncul. Apakah kita menyakiti orang lain? Apakah kita perlu mengakui bahwa kita telah bersalah? Jika kita menemukan kesulitan-kesulitan, kita berupaya mengatasinya. Saat hal-hal ini tidak diselesaikan, mereka mempunyai cara untuk terus menggerogoti kita.

Langkah ini dapat menjadi pembelaan terhadap ketidakwarasan lama. Kita dapat

bertanya pada diri kita sendiri apakah kita sedang tenggelam ke dalam pola-pola lama berisi kemarahan, kebencian, atau rasa takut. Apakah kita merasa terjebak? Apakah kita menyiapkan masalah kita sendiri? Apakah kita terlalu lapar, marah, kesepian, atau lelah? Apakah kita terlalu serius menanggapi diri kita sendiri? Apakah kita menghakimi kedalaman diri kita sendiri lewat penampilan luar orang lain? Apakah kita menderita dari beberapa masalah fisik? Jawaban-jawaban dari pertanyaan-pertanyaan ini dapat membantu kita menghadapi kesulitan-kesulitan yang ada pada saat itu. Kita tidak perlu lagi harus hidup dengan perasaan bahwa kita “tidak berani”. Banyak dari perhatian utama kita dan kesulitan terbesar kita datang dari kurangnya pengalaman kita hidup tanpa drugs. Sering kali saat kita bertanya pada orang lama (tetua) apa yang bisa kita lakukan, kita terkagum-kagum dengan jawaban mereka yang sederhana.

Langkah Sepuluh dapat menjadi pipa pelepas tekanan. Kita mengerjakan langkah ini saat naik-turunnya hari ini

masih segar dalam ingatan kita. Kita membuat daftar apa yang telah kita kerjakan dan berusaha tidak merasionalisasikan tindakan-tindakan kita. Ini bisa dilakukan dalam tulisan di akhir hari. Hal pertama yang kita lakukan adalah berhenti! Lalu kita mengambil waktu untuk mengizinkan diri kita bebas berpikir. Kita memeriksa tindakan-tindakan kita, reaksi-reaksi kita, dan motif-motif kita. Kita sering menemukan bahwa kita telah melakukan segalanya lebih baik daripada apa yang kita rasakan. Langkah ini memungkinkan kita memeriksa tindakan kita dan mengakui kesalahan itu sebelum semuanya menjadi lebih buruk. Kita perlu menghindari rasionalisasi. Kita langsung mengakui kesalahan-kesalahan kita, bukan menjelaskannya.

Kita mengerjakan langkah ini terus-menerus. Ini adalah tindakan preventif. Semakin kita mengerjakan langkah ini semakin berkurang pula kebutuhan kita untuk mengambil tindakan korektif dari langkah ini. Langkah ini adalah alat yang sangat hebat untuk menghindari kesedihan sebelum kita membawanya

pada diri kita sendiri. Kita memantau perasaan-perasaan kita, emosi-emosi, fantasi-fantasi, dan tindakan-tindakan kita. Dengan terus-menerus melihat diri kita sendiri, kita mampu menghindari pengulangan tindakan-tindakan yang membuat perasaan kita buruk.

Kita membutuhkan langkah ini bahkan pada saat kita merasa baik dan saat segalanya berjalan dengan baik. Perasaan-perasaan baik adalah hal yang baru bagi kita, dan kita perlu merawatnya. Di masa-masa bermasalah, kita bisa mencoba hal-hal yang membawa hasil di masa-masa baik. Kita berhak merasa baik. Kita mempunyai pilihan. Masa-masa baik juga bisa menjadi jebakan; bahayanya adalah kita mungkin saja lupa bahwa prioritas utama kita adalah untuk bertahan tidak menggunakan lagi. Untuk kita, pemulihan lebih dari sekedar kesenangan.

Kita perlu mengingat bahwa setiap orang pernah membuat kesalahan. Kita tidak akan pernah menjadi sempurna. Bagaimanapun juga, kita bisa menerima

diri kita sendiri dengan menggunakan Langkah Sepuluh. Dengan terus menerus melakukan inventaris pribadi, kita terbebaskan, di sini dan sekarang, dari diri kita sendiri dan masa lalu. Kita tidak lagi harus membenarkan eksistensi kita. Langkah ini mengizinkan kita menjadi diri kita sendiri.

Langkah Sebelas

“Kita melakukan pencarian melalui doa dan meditasi untuk memperbaiki kontak sadar kita dengan Tuhan sebagaimana kita memahaminya-Nya, berdoa hanya untuk mengetahui kehendak Tuhan terhadap diri kita dan kekuatan untuk menjalankannya.”

Sepuluh langkah pertama telah menyiapkan kita untuk meningkatkan hubungan sadar kita dengan Tuhan sebagaimana kita memahaminya-Nya. Langkah-langkah itu memberikan kita landasan untuk menjangkau tujuan kita yang sudah lama kita cari dan bersifat positif. Setelah memasuki fase program spiritual kita dengan menerapkan kesepuluh langkah sebelumnya, kebanyakan dari kita menyambut hangat

latihan doa dan meditasi. Kondisi spiritual kita adalah dasar untuk pemulihan yang sukses yang menawarkan pertumbuhan yang tidak terbatas.

Banyak dari kita benar-benar mulai menghargai pemulihan saat kita sampai pada Langkah Sebelas. Pada Langkah Sebelas, hidup kita mengambil makna yang lebih dalam. Dengan menyerahkan kendali, kita memperoleh kekuatan yang jauh lebih besar.

Sifat dasar keyakinan kita akan menentukan cara kita berdoa dan bermeditasi. Kita hanya perlu memastikan bahwa kita mempunyai suatu sistem keyakinan yang membawa hasil bagi kita. Hasilnya akan berdampak pada pemulihan. Seperti yang telah tertulis sebelumnya, doa-doa kita kelihatannya mulai berhasil tak lama setelah kita memasuki Program Narkotik Anonimus dan kita menyerahkan penyakit kita. Hubungan sadar yang digambarkan dalam langkah ini adalah hasil langsung dari hidup dalam langkah-langkah ini dalam keseharian kita. Kita menggunakan langkah ini untuk meningkatkan dan menjaga kondisi spiritual kita.

Saat pertama kali masuk ke program, kita menerima bantuan dari Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri. Ini mulai bergerak dengan penyerahan diri kita kepada program. Tujuan dari Langkah Sebelas adalah untuk meningkatkan kesadaran akan kekuatan tersebut dan meningkatkan kemampuan kita kemudian menggunakannya sebagai sumber kekuatan dalam kehidupan baru kita.

Semakin kita meningkatkan hubungan sadar kita dengan Tuhan kita melalui doa dan meditasi, lebih mudah untuk mengatakan, "Kehendak-Mu, bukan kehendakku terjadilah". Kita dapat meminta bantuan Tuhan bila kita membutuhkannya, dan kehidupan kita menjadi lebih baik. Pengalaman-pengalaman yang dibicarakan beberapa orang tentang meditasi dan keyakinan religius individual tidak selalu sesuai bagi kita. Program kita adalah program spiritual, bukan program religius/keagamaan. Pada saat kita tiba pada Langkah Sebelas, kekurangan-kekurangan karakter yang menyebabkan masalah-masalah di masa

lalu telah diatasi dengan mengerjakan sepuluh langkah sebelumnya. Citra kepribadian yang kita inginkan bagi diri sendiri adalah sekelebat bayangan kehendak Tuhan atas diri kita. Sering kali cara pandang kita begitu terbatasnya sehingga kita hanya dapat melihat keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan kita yang mendesak.

Sangat mudah terperosok kembali ke cara lama kita. Untuk menjamin kelangsungan pertumbuhan dan pemulihan, kita harus belajar mempertahankan hidup kita pada dasar spiritual yang sehat. Kehendak Tuhan tidak akan memaksakan kebajikan-Nya atas diri kita, tetapi kita akan menerimanya jika kita meminta. Kita biasanya merasakan ada sesuatu yang berbeda di saat ini, tetapi tidak melihat perubahan dalam kehidupan kita hingga suatu saat nanti. Ketika kita akhirnya dapat menyingkirkan motif-motif pribadi yang mementingkan diri sendiri, kita mulai menemukan kedamaian yang tidak pernah kita bayangkan sebelumnya. Moralitas

yang dipaksakan tidak mempunyai kekuatan yang cukup dibandingkan saat kita memilih untuk menjalani kehidupan spiritual. Kebanyakan dari kita berdoa saat kita sedang tersakiti. Kita belajar bahwa jika kita berdoa secara rutin, kita tidak akan sering tersakiti, atau merasa sakit begitu dalamnya.

Di luar Narkotik Anonimus, ada beberapa kelompok berbeda yang menerapkan meditasi. Hampir semua kelompok ini berhubungan dengan agama atau falsafah tertentu. Dukungan kepada metode-metode mana pun akan menjadi pelanggaran terhadap tradisi-tradisi kita dan membatasi hak individu untuk mempunyai Tuhan sebagaimana ia memahaminya. Meditasi memungkinkan kita berkembang secara spiritual dalam perjalanan kita. Beberapa hal yang tidak berhasil bagi kita di masa lalu, mungkin akan berhasil hari ini. Kita mengambil sudut pandang baru setiap harinya dengan keterbukaan pikiran. Kita tahu jika kita berdoa untuk memperoleh kehendak

Tuhan, kita akan menerima apa yang terbaik bagi kita, terlepas dari apa pun yang kita pikirkan. Pengetahuan ini didasarkan pada keyakinan dan pengalaman kita sebagai pecandu dalam pemulihan.

Berdoa adalah mengomunikasikan masalah kita kepada Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri. Kadang-kadang saat kita berdoa, hal yang menakjubkan terjadi; kita menemukan alat, cara-cara, dan energi-energi untuk memenuhi tugas yang ada di luar kapasitas kita. Kita menggenggam kekuatan tanpa batas yang disediakan untuk kita melalui doa dan penyerahan diri harian, selama kita mempertahankan keyakinan dan selalu memperbaharainya.

Bagi beberapa orang, doa adalah meminta bantuan Tuhan; meditasi (renungan) adalah untuk mendengarkan jawaban Tuhan. Kita belajar berhati-hati saat berdoa meminta hal-hal yang spesifik. Kita berdoa agar Tuhan menunjukkan kehendak-Nya, dan bahwa Dia akan membantu kita melaksanakannya. Dalam beberapa kasus, Dia

membuat kehendak-Nya begitu jelas kepada kita sehingga kita sedikit kesulitan melihatnya. Di kasus lain, ego kita sudah sangat terpusat kepada diri kita sendiri sehingga kita tidak mau menerima kehendak Tuhan atas diri kita tanpa sebuah perjuangan dan penyerahan diri. Jika kita berdoa agar Tuhan menyingkirkan semua pengaruh-pengaruh yang mengganggu, kualitas doa kita biasanya membaik dan kita dapat merasakan perbedaannya. Berdoa perlu latihan, dan kita harus mengingatkan diri kita sendiri bahwa orang-orang yang mempunyai keahlian tidak terlahir langsung dengan keahliannya. Perlu banyak usaha dari orang-orang tersebut untuk mengembangkan keahlian. Melalui doa, kita mencari hubungan sadar dengan Tuhan kita. Dalam meditasi, kita memperoleh hubungan ini, dan Langkah Sebelas membantu kita untuk mempertahankannya.

Kita mungkin sudah dikenalkan dengan banyak agama dan ilmu-ilmu meditasi sebelum datang ke Narkotik Anonimus.

Dulu, beberapa di antara kita linglung dan menjadi benar-benar bingung dengan perbuatan-perbuatan ini. Kita yakin bahwa karena kehendak Tuhanlah kita menggunakan drugs untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi. Banyak di antara kita menemukan diri kita berada di tempat-tempat aneh sebagai akibat dari perbuatan-perbuatan ini. Kita tidak pernah mencurigai efek-efek merusak kecanduan kita sebagai akar kesulitan dan mengikutinya sampai akhir di jalan apa pun yang menawarkan harapan.

Di saat-saat tenang dalam meditasi, kehendak Tuhan dapat menjadi begitu jelas bagi kita. Menenangkan pikiran melalui meditasi membawa kedamaian batin yang menghubungkan kita dengan Tuhan di dalam diri kita. Satu premis dasar meditasi adalah bahwa sulit, kalau tidak mungkin, untuk memperoleh hubungan sadar kecuali bila pikiran kita benar-benar diam. Serentetan pikiran-pikiran yang terus berkelebat bergantian tanpa akhir, seperti yang biasanya terjadi, harus

dihentikan sebelum kemajuan dapat diperoleh. Jadi, latihan utama kita bertujuan untuk menenangkan pikiran kita, dan melepaskan pikiran-pikiran yang datang agar mati dengan sendirinya secara alami. Kita meninggalkan pikiran-pikiran kita ketika bagian meditasi Langkah Sebelas menjadi realita bagi kita.

Keseimbangan emosional adalah salah satu hasil pertama meditasi, dan pengalaman kita menunjukkan hal ini. Beberapa dari kita tiba di program dalam kondisi kecewa, dan bergabung untuk sementara, hanya untuk menemukan Tuhan atau penyelamatan dalam salah satu kultus agama atau yang lainnya. Sangat mudah untuk mengambang kembali keluar bertahtakan antusiasme agama dan lupa bahwa kita adalah pecandu dengan penyakit yang tidak dapat disembuhkan.

Dikatakan bahwa agar meditasi dapat bernilai, hasilnya harus terlihat dalam keseharian hidup kita. Fakta ini secara implisit ada dalam Langkah Sebelas: "...kehendak Tuhan atas kita dan kekuatan untuk

melaksanakannya". Bagi mereka di antara kita yang tidak berdoa, meditasi adalah satu-satunya jalan kita untuk mengerjakan langkah ini.

Kita menemukan diri kita berdoa, karena ini memberikan kedamaian dan mengembalikan kepercayaan diri dan keberanian kita. Berdoa juga membantu kita hidup dalam kehidupan yang bebas dari ketakutan dan ketidakpercayaan. Saat kita menyingkirkan motif-motif yang mementingkan diri sendiri dan berdoa untuk memperoleh petunjuk, kita menemukan perasaan-perasaan tenang dan damai. Kita mulai mengalami kesadaran dan empati dengan orang lain yang tadinya tidak mungkin ada sebelum mengerjakan langkah ini.

Ketika mencari hubungan pribadi dengan Tuhan, kita mulai merekah sebagaimana layaknya sebuah bunga di bawah sinar matahari. Kita mulai melihat bahwa kasih Tuhan sudah ada selama ini, hanya menanti kita untuk menerimanya. Kita melakukan pekerjaan yang perlu kita kerjakan dan menerima apa yang

telah diberikan kepada kita secara bebas setiap harinya. Kita menemukan bahwa bersandar kepada Tuhan semakin terasa nyaman bagi kita.

Saat datang di program pertama kalinya, kita biasanya meminta banyak hal yang tampak seperti keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan yang penting. Dengan semakin berkembangnya kita secara spiritual dan menemukan Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri, kita mulai menyadari bahwa selama kebutuhan spiritual kita terpenuhi, masalah kehidupan kita diperkecil ke titik nyaman. Saat kita lupa di mana kekuatan kita sesungguhnya bersandar, dengan cepat kita kembali menjadi subjek pola-pola pikir dan tindakan lama seperti saat kita baru datang ke program pertama kali. Kita pada akhirnya mendefinisikan kembali keyakinan dan pemahaman kita ke titik tempat kita melihat bahwa kebutuhan terbesar kita adalah untuk memperoleh pengetahuan akan kehendak Tuhan atas diri kita dan kekuatan untuk melaksanakannya. Kita mampu mengesampingkan

beberapa pilihan pribadi kita, karena kita belajar bahwa kehendak Tuhan atas diri kita terdiri dari hal-hal yang itu juga yang paling kita anggap berharga. Kehendak Tuhan atas diri kita menjadi niatan kita yang sesungguhnya bagi diri kita sendiri. Ini terjadi dalam cara yang intuitif yang tidak bisa secara cukup dijelaskan melalui kata-kata.

Kita menjadi siap membiarkan orang lain menjadi diri mereka sendiri tanpa harus menilai mereka. Rasa mendesak untuk mengurus segala hal menjadi tak lagi ada. Kita tidak dapat memahami penerimaan ini pada awalnya; hari ini kita bisa.

Kita tahu bahwa apa pun yang datang pada hari ini, Tuhan telah memberi kita semua yang kita butuhkan untuk kesejahteraan spiritual kita. Tidak apa-apa bagi kita untuk mengakui ketidakberdayaan, karena Tuhan mempunyai cukup kekuatan untuk membantu kita bertahan tidak menggunakan lagi dan menikmati kemajuan spiritual. Tuhan membantu kita menyusun rumah kita kembali.

Kita mulai melihat dengan jelas apa yang nyata. Melalui hubungan konstan kita dengan Kekuatan yang lebih Besar kita, jawaban-jawaban yang kita cari akan datang kepada kita. Kita memperoleh kemampuan untuk melakukan apa yang dulunya tidak dapat kita lakukan. Kita menghargai kepercayaan orang lain. Kami mendorong Anda untuk mencari kekuatan dan petunjuk sesuai dengan dengan kepercayaan Anda sendiri.

Kita sangat bersyukur akan langkah ini, karena kita mulai memperoleh apa yang terbaik bagi diri kita. Kadangkala kita berdoa untuk apa yang kita inginkan dan justru terjebak begitu kita memperoleh apa yang kita inginkan. Kita bisa berdoa dan memperoleh sesuatu, lalu berdoa agar hal yang kita peroleh itu dapat dilepaskan dari kita, karena kita tidak dapat mengatasinya.

Mudah-mudahan, setelah mempelajari kekuatan doa dan tanggung jawab yang dibawa oleh doa, kita dapat menggunakan Langkah Sebelas sebagai kerangka acuan bagi program harian kita.

Kita mulai berdoa hanya untuk kehendak Tuhan atas diri kita. Dengan demikian, kita hanya memperoleh apa yang kita mampu atasi. Kita mampu untuk merespons dan mengatasinya, karena Tuhan membantu kita mempersiapkan diri untuk itu. Beberapa di antara kita cukup menggunakan kata-kata untuk bersyukur atas pemberian-Nya.

Dengan sikap berserah diri dan kerendahan hati, kita melakukan pendekatan kepada langkah ini secara berulang kali untuk memperoleh hadiah pengetahuan dan kekuatan dari Tuhan sebagaimana kita memahaminya-Nya. Langkah Sepuluh membersihkan jalan dari kesalahan-kesalahan saat ini sehingga kita dapat mengerjakan Langkah Sebelas. Tanpa langkah ini, diragukan bahwa kita dapat mengalami pencerahan spiritual, menerapkan prinsip-prinsip spiritual di dalam kehidupan kita atau membawa pesan yang cukup dapat menarik orang lain untuk pulih. Ada prinsip spiritual di Narkotik Anonimus untuk memberikan apa yang

telah diberikan kepada kita, agar kita akan tetap dapat memiliki apa yang kita berikan. Dengan membantu orang lain bertahan bersih, kita menikmati manfaat dari kekayaan spiritual yang telah kita temukan. Kita harus memberikannya secara cuma-cuma dan dengan penuh rasa syukur atas apa yang telah diberikan kepada kita dengan cuma-cuma dan juga dengan penuh rasa syukur.

Langkah Dua Belas

“Setelah mengalami kebangkitan spiritual sebagai hasil dari mengerjakan langkah-langkah ini, kita mencoba menyampaikan pesan ini kepada para pecandu dan untuk menerapkan prinsip-prinsip ini dalam segala hal yang kita lakukan.”

Kita tiba di Narkotik Anonimus sebagai hasil dari puing-puing kerusakan masa lalu kita. Hal terakhir yang kita harapkan adalah kebangkitan semangat spiritual. Kita cuma ingin berhenti merasa sakit.

Langkah-langkah membimbing kita kepada kebangkitan spiritual. Kebangkitan ini dibuktikan dengan perubahan dalam kehidupan kita. Perubahan seperti ini membuat kita lebih mampu untuk hidup dengan prinsip-prinsip spiritual dan membawa pesan pemulihan kita dan harapan kepada si pecandu yang masih menderita. Pesannya adalah, bagaimanapun juga, tidak bermakna kecuali kita HIDUP di dalam pesan itu. Bila kita memberikan nyawa terhadap pesan tersebut, kehidupan dan tindakan kita menjadikannya lebih bermakna dibandingkan apa yang dapat dilakukan kata-kata dan literatur kita.

Ide kebangkitan spiritual mengambil berbagai bentuk dalam berbagai kepribadian yang kita temui di Persaudaraan. Meskipun begitu, semua kebangkitan spiritual mempunyai kesamaan dalam beberapa hal yang umum. Elemen umum ini termasuk akhir dari kesepian dan perasaan adanya tujuan dalam kehidupan kita. Banyak di antara kita yang percaya bahwa

kebangkitan spiritual tak ada maknanya kecuali bila dibarengi dengan peningkatan kedamaian pikiran dan keprihatinan akan orang lain. Agar dapat menjaga kedamaian pikiran, kita berusaha hidup di masa kini dan sekarang.

Mereka di antara kita yang telah mengerjakan langkah-langkah ini sebaik kemampuan mereka telah menerima banyak manfaat. Kita percaya bahwa manfaat-manfaat ini adalah hasil langsung dari hidup dalam program ini.

Ketika mulai menikmati kelegaan dari kecanduan pertama kali, kita menghadapi risiko mengambil kembali kendali atas kehidupan kita. Kita melupakan kesengsaraan dan rasa sakit yang sudah sangat kita kenal sebelumnya. Penyakit ini mengendalikan kehidupan ketika kita masih menggunakan drugs. Penyakit ini siap dan menunggu untuk mengambil alih lagi. Kita dengan cepat melupakan bahwa semua upaya kita di masa lalu untuk mengendalikan kehidupan kita gagal terus.

Kali ini, kebanyakan dari kita menyadari bahwa satu-satunya cara bahwa kita dapat menyimpan apa yang telah diberikan kepada kita adalah dengan memberikan hadiah kehidupan baru kita ini dengan pecandu yang masih menderita. Ini adalah asuransi terbaik kita terhadap kekambuhan hingga keberadaan yang penuh aniaya ketika kita masih menggunakan drugs. Kita menyebutnya membawa pesan, dan kita melakukannya dalam beberapa cara.

Di Langkah Dua Belas, kita menerapkan prinsip spiritual dengan memberikan pesan pemulihan NA agar kita dapat memilikinya. Bahkan seorang anggota yang hanya sehari di Persaudaraan NA dapat membawa pesan bahwa program ini membawa hasil.

Ketika kita berbagi dengan orang baru, kita mungkin akan meminta agar kita digunakan sebagai alat spiritual Kekuatan yang lebih Besar. Kita tidak menempatkan diri kita sendiri sebagai dewa. Kita sering kali meminta bantuan pecandu lain yang juga

dalam pemulihan ketika berbagi dengan orang baru dalam program. Adalah suatu kehormatan dapat memberikan tanggapan terhadap permintaan bantuan. Kita, yang pernah berada di sumur keputusasaan yang dalam, merasa sangat beruntung dapat membantu orang lain menemukan pemulihan.

Kita membantu orang-orang baru untuk mempelajari prinsip-prinsip Narkotik Anonimus. Kita berusaha membuat mereka merasa disambut hangat dan membantu mereka belajar apa yang dapat ditawarkan oleh program. Kita berbagi pengalaman, kekuatan, dan harapan. Setiap kali memungkinkan, kita menemani pendatang baru ke pertemuan.

Pelayanan yang tidak mementingkan diri sendiri dalam pekerjaan ini adalah inti prinsip dari Langkah Dua Belas. Kita menerima pemulihan kita dari Tuhan sebagaimana kita memahaminya. Kita kini menyediakan diri untuk menjadi alat-Nya dalam berbagi pemulihan dengan mereka yang mencari bantuan.

Kebanyakan dari kita belajar bahwa kita hanya dapat membawa pesan kita ke orang yang meminta bantuan. Kadang, pesan satu-satunya yang dibutuhkan untuk membuat pecandu yang masih menderita menjangkau bantuan adalah keteladanan. Seorang pecandu mungkin berada dalam penderitaan, namun enggan meminta bantuan. Kita dapat menyediakan diri kita kepada orang-orang ini, sehingga ketika mereka meminta, ada seseorang yang dapat membantunya.

Belajar untuk membantu orang lain adalah manfaat Program Narkotik Anonimus. Hebatnya, mengerjakan Kedua Belas Langkah ini memandu kita dari penghinaan dan keputusasaan menuju tempat di mana kita bertindak sebagai alat Kekuatan yang lebih Besar. Kita diberi kemampuan untuk membantu pecandu yang masih menderita ketika tak ada seorang pun yang mampu. Kita melihatnya terjadi di antara kita setiap harinya. Peralihan penuh keajaiban ini adalah bukti kebangkitan spiritual. Kita berbagi dari pengalaman

pribadi kita, seperti apa keadaannya bagi kita sebelumnya. Godaan untuk memberikan nasihat sangatlah besar, tetapi jika kita melakukannya, kita akan kehilangan rasa hormat para pendatang baru. Hal ini menutupi pesan kita. Pesan pemulihan kecanduan yang sederhana dan jujur selalu berbunyi lebih nyata.

Kita menghadiri pertemuan-pertemuan dan membuat diri kita terlihat dan tersedia untuk melayani Persaudaraan. Kita memberikannya secara cuma-cuma dan penuh rasa syukur atas waktu, pelayanan, dan apa yang telah kita peroleh di sini. Pelayanan yang kita bahas di Narkotik Anonimus adalah tujuan utama dari kelompok-kelompok kita. Tugas pelayanan adalah membawa pesan pemulihan kepada pecandu yang masih menderita. Semakin antusias kita masuk ke dalamnya dan bekerja, akan semakin kaya pencerahan spiritual kita sendiri.

Cara pertama untuk membawa pesan pemulihan akan terlihat dengan sendirinya. Orang-orang melihat kita di jalanan

dan mengingat kita sebagai orang-orang yang menyimpang, ketakutan dan penyendiri. Mereka dapat melihat ketakutan lenyap dari wajah kita. Mereka melihat kita secara perlahan-lahan kembali hidup.

Setelah kita menemukan cara NA, kebosanan dan sikap mudah puas tak lagi mempunyai tempat dalam kehidupan kita. Dengan bertahan tidak menggunakan drugs, kita mulai menerapkan prinsip-prinsip spiritual seperti harapan, penyerahan diri, penerimaan, kejujuran, keterbukaan pikiran, kesediaan, keyakinan, toleransi, kesabaran, kerendahan hati, cinta tanpa syarat, berbagi, dan kepedulian. Dengan semakin berkembangnya pemulihan kita, prinsip-prinsip spiritual menyentuh semua wilayah kehidupan kita, karena secara sederhana, kita hanya berusaha hidup dalam program ini di masa kini dan sekarang.

Kita menemukan kebahagiaan ketika kita belajar untuk hidup dengan prinsip-prinsip pemulihan. Adalah suatu kebahagiaan bila melihat seseorang

dengan dua hari bersih mengatakan kepada orang lainnya yang baru bersih satu hari, "Seorang pecandu seorang diri, sesungguhnya ditemani teman yang buruk". Adalah suatu kebahagiaan melihat seseorang yang berjuang melewati masa sulit dan mendadak, di tengah membantu seorang pecandu lainnya bertahan tidak menggunakan drugs, menjadi mampu menemukan kata-kata yang dibutuhkan-nya untuk membawa pesan pemulihan.

Kita merasa bahwa kehidupan kita menjadi bernilai. Disegarkan secara spiritual, kita merasa senang bahwa kita hidup. Ketika kita masih menggunakan drugs, kehidupan kita sekedar menjadi latihan bertahan hidup. Sekarang apa yang kita lakukan menjadi lebih hidup dibandingkan sekedar bertahan hidup. Menyadari bahwa titik dasarnya adalah untuk bertahan tidak menggunakan drugs, kita dapat menikmati hidup. Kita senang bisa bersih dan menikmati saat membawa pesan pemulihan kepada si pecandu yang masih menderita. Pergi ke pertemuan-pertemuan memang benar-benar membawa hasil.

Menerapkan prinsip-prinsip spiritual dalam kehidupan kita sehari-hari membawa kita ke citra diri kita yang baru. Kejujuran, kerendahan hati, dan keterbukaan pikiran membantu kita memperlakukan kenalan-kenalan kita secara adil. Keputusan kita mulai diwarnai dengan sikap toleran. Kita belajar untuk menghargai diri kita sendiri.

Pelajaran yang kita pelajari dalam pemulihan kita kadang pahit dan menyakitkan. Dengan membantu orang lain, kita menemukan hadiah kemampuan menghormati diri sendiri, karena kita mampu membagikan pelajaran-pelajaran ini dengan anggota lainnya di Narkotik Anonimus. Kita tidak dapat menyangkal kehadiran rasa sakit para pecandu lainnya, tetapi kita dapat membawa pesan pemulihan berisi harapan yang telah diberikan kepada kita sebelumnya oleh para pecandu dalam pemulihan. Kita berbagi prinsip-prinsip pemulihan sebagaimana prinsip-prinsip ini bekerja dalam kehidupan kita sendiri. Tuhan membantu

kita ketika kita membantu satu sama lain. Kehidupan membawa makna baru, kebahagiaan baru, dan kualitas keberadaan dan perasaan bernilai. Kita disegarkan secara spiritual dan merasa senang bahwa kita hidup. Salah satu aspek kebangkitan spiritual kita datang dari pemahaman baru akan Kekuatan yang lebih Besar yang kita kembangkan dengan berbagi dengan pemulihan pecandu lainnya.

Ya, kita adalah visi harapan. Kita adalah teladan bahwa program ini membawa hasil. Kebahagiaannya adalah bahwa dengan hidup bersih, kita menjadi menarik bagi pecandu yang masih menderita.

Kita memang bisa pulih demi memperoleh kehidupan yang bersih dan bahagia. Selamat datang di NA. Langkah-langkah ini tidaklah berhenti di sini. Langkah-langkah ini adalah awal yang baru!

Penerimaan Diri

Permasalahan

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

Dalam situasi-situasi seperti ini, pengalaman kita telah menunjukkan bahwa yang terbaik adalah melihat ke dalam sumber kekosongan kita. Sangat sering, kita mendapati kita mengecam diri kita sendiri terlalu keras, berkubang dalam perasaan benci pada diri sendiri dan penolakan diri.

Sebelum datang ke NA, kebanyakan dari kita menghabiskan seluruh hidup kita dalam penolakan diri. Kita membenci diri kita sendiri dan mencoba segala cara yang kita bisa untuk menjadi seseorang yang berbeda. Kita ingin menjadi orang selain siapa diri kita. Ketidakmampuan menerima diri sendiri, kita mencoba mendapatkan penerimaan dari orang lain. Kita ingin orang lain memberi kita kasih sayang dan penerimaan yang tidak bisa kita berikan kepada diri kita, tapi cinta dan persahabatan kita selalu ada syaratnya. Kita akan melakukan apa pun kepada siapa saja hanya untuk mendapatkan penerimaan dan restu mereka, dan kemudian akan membenci orang-orang yang tidak memberikan apa yang kita mau.

Karena kita tidak bisa menerima diri kita sendiri, kita berharap ditolak oleh orang lain. Kita tidak akan membiarkan siapa pun dekat dengan kita karena kita takut bahwa jika

mereka benar-benar mengenal kita, mereka juga akan membenci kita. Untuk melindungi diri dari kelemahan ini, kita akan menolak orang lain sebelum mereka punya kesempatan untuk menolak kita.

Dua Belas Langkah adalah jalan keluarnya

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

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

kesalahan, dan untuk mengetahui bahwa kita tidak sempurna.

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

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

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

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

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

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

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

Hubungan Antara Seorang Sponsor Dan Sponsee

Salah satu dari beberapa hal yang pertama kali disarankan pada banyak di antara kita ketika mulai menghadiri pertemuan-pertemuan NA adalah mendapatkan seorang sponsor. Sebagai pendatang baru, kita mungkin jadi sedikit bingung mendengarnya. Apakah sponsor itu? Bagaimana mencarinya dan kemudian menjalin hubungan dengannya? Di mana kita bisa menemukannya? Pamflet ini ditulis dengan maksud untuk memberikan keterangan singkat mengenai fungsi seorang sponsor.

Teks dasar kita menyebutkan bahwa “jantung NA berdetak ketika dua pecandu berbagi tentang pemulihan mereka,” dan hubungan antara seorang sponsor dan yang disponsori, disebut sponsee (baca: sponsi), tidak lain adalah satu pecandu menolong seorang pecandu

lainnya. Hubungan dua arah antara seorang sponsor dan sponseenya adalah sebuah ikatan kasih sayang yang bersifat rohani dan penuh dengan kepedulian yang berguna bagi keduanya.

SIAPAKAH Sponsor Itu?

Hubungan antara seorang sponsor dan sponseenya bersifat pribadi, tertutup, dan bisa mengandung arti yang berbeda-beda untuk setiap orang. Sebatas penjelasan pada pamflet ini, seorang sponsor NA adalah juga seorang anggota Narkotik Anonimus, menjalani program pemulihan yang sama dengan kita, dan bersedia untuk membangun hubungan yang khusus dan saling mendukung dengan kita. Sebagian besar anggota kita beranggapan bahwa peran seorang sponsor yang terpenting adalah sebagai orang yang membantu kita untuk memahami dan mengerjakan Dua Belas Langkah NA, dan terkadang juga Dua Belas Tradisi dan Dua Belas Konsep. Seorang sponsor tidak harus menjadi seorang teman, tetapi ia adalah orang yang

kita percayai. Kita bisa bercerita kepada sponsor kita mengenai berbagai hal yang kita rasa tidak nyaman untuk diutarakan dalam sebuah pertemuan.

“Hubungan saya dengan sponsor saya merupakan kunci untuk mendapatkan kepercayaan kepada orang lain dan mengerjakan Dua Belas Langkah. Saya bercerita mengenai hidup saya yang sudah hancur total kepada sponsor saya, dan ia kemudian juga bercerita bahwa ternyata ia pernah berada di situasi yang sama. Ia kemudian mulai mengajarkan kepada saya bagaimana dapat menjalani hidup tanpa menggunakan drugs.”

APA Yang Dilakukan Oleh Seorang Sponsor?

Para sponsor berbagi pengalaman, kekuatan dan harapan mereka dengan para sponseenya. Sebagian orang menggambarkan sponsornya sebagai sosok yang penuh cinta dan kasih sayang, seseorang yang mereka bisa andalkan untuk mende-ngarkan dan membimbing mereka dalam

keadaan apapun. Sebagian lain menghargai sifat tidak memihak atau terikat dari seorang sponsor, yang selalu siap memberikan pendapatnya dengan jujur dan tegas, meskipun kadang susah untuk diterima. Dan banyak juga yang menemui sponsor terutama untuk bimbingan dalam menjalani program Dua Belas Langkah.

“Seseorang pernah bertanya, ‘Kenapa saya perlu seorang sponsor?’ Si sponsor pun menjawab, ‘Yah, karena cukup sulit bagi kita untuk bisa melihat bagaimana kita menipu diri sendiri...’”

Hubungan antara sponsor dan sponsee bisa berhasil karena alasan yang sama mengapa NA berhasil-karena para anggota yang menjalani pemulihan mempunyai kesamaan dalam adiksi dan pemulihan yang menyatukan mereka, dan, dalam banyak keadaan, memungkinkan mereka untuk memahami satu sama lain. Peran seorang sponsor bukanlah seperti seorang penasehat hukum, bankir, orangtua, konselor perkawinan, atau pekerja sosial.

Seorang sponsor juga bukan seorang ahli terapi yang bisa menawarkan nasehat profesional. Seorang sponsor tidak lain adalah seorang pecandu lain dalam pemulihan yang bersedia untuk berbagi perjalanannya melalui Dua Belas Langkah dengan kita.

Ketika kita berbagi tentang berbagai kekha-watiran dan pertanyaan kita dengan sponsor, kadang merekapun akan kemudian berbagi mengenai pengalaman mereka mengenai hal yang serupa. Di lain waktu mereka mungkin akan memberi kita tugas berbentuk bacaan atau tulisan, atau mencoba untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan kita tentang program. Pada saat kita masih baru di NA, seorang sponsor dapat membantu kita untuk memahami berbagai hal yang masih membingungkan mengenai program, dari gaya bahasa NA, bentuk pertemuan, dan struktur pelayanan, sampai kepada makna dari berbagai prinsip NA dan sifat dari sebuah pencerahan spiritual.

APA Yang Dilakukan Oleh Seorang Sponsee?

Salah satu yang disarankan adalah untuk berhubungan secara rutin dengan sponsor kita. Selain melalui telepon, kita juga bisa mengatur waktu untuk bertemu di pertemuan. Sebagian sponsor akan memberi tahu kita, seberapa sering mereka ingin kita untuk menghubungi mereka, sebagian lain tidak menentukan persyaratan seperti itu. Jika sulit untuk mendapatkan seorang sponsor yang tinggal berdekatan dengan kita, gunakanlah bantuan teknologi atau pos untuk menghubungi satu sama lain. Bagaimanapun cara kita untuk berkomunikasi dengan sponsor kita, yang terpenting adalah untuk selalu bersikap jujur dan bersedia mendengar dengan pikiran yang terbuka.

“Saya mengandalkan sponsor saya untuk memberikan arah dan pandangan baru. Atau paling tidak, dia adalah seorang pendengar yang penting bagi saya. Kadang hanya dengan menyuarakan pada orang lain apa yang sedang

saya pikirkan, pemikiran saya tersebut dapat berubah.”

Kita mungkin menjadi khawatir bahwa kita akan membebani sponsor kita dan menjadi ragu untuk menghubunginya, atau kita berpikir bahwa sponsor kita mungkin menginginkan imbalan dari kita. Tetapi sebenarnya, hubungan ini sama bergunanya bagi sponsor kita seperti bagi kita. Dalam program kita, kita percaya bahwa kita hanya bisa mempertahankan apa yang kita miliki dengan membagikannya kepada orang lain; jadi dengan bekerja bersama sponsor kita, kita sebenarnya membantu mereka untuk tetap bersih dan menjaga pemulihan mereka.

BAGAIMANA Kita Mendapatkan Seorang Sponsor?

Untuk mendapatkan seorang sponsor, yang kita perlu lakukan hanyalah meminta. Sebenarnya sederhana, tetapi kadang tidak mudah. Banyak di antara kita yang merasa sungkan untuk meminta seseorang untuk

menjadi sponsor kita. Dalam kehidupan adiksi aktif dulu, kita susah untuk percaya pada orang lain, dan sekarang membayangkan bahwa kita akan meminta seorang lain untuk mendengarkan kita dan mendukung kita menjadi terasa aneh dan menakutkan. Meskipun demikian, sebagian besar anggota kita menggambarkan hubungan dengan seorang sponsor sebagai bagian yang tidak bisa dikesampingkan dalam pemulihan mereka. Kadang, setelah mengumpulkan semua keberanian yang ada pada kita, permintaan kita ditolak. Jika ini terjadi, kita harus tetap gigih, yakin bahwa ini akan berhasil, dan coba untuk tidak tersinggung karena keputusan orang yang kita minta tadi. Mungkin alasan mereka untuk menolak tidak ada hubungannya dengan kita: mungkin mereka sibuk atau sudah punya banyak sponsee, atau mereka sedang mengalami masa-masa sulit. Kita harus memperkuat keyakinan kita dan meminta lagi kepada orang yang berbeda.

“Ketika saya memilih sponsor saya, saya memperlakukannya seperti sebuah wawancara. Apakah kita cocok? Apa saja harapan anda dan apa harapan saya? Saya mencari seseorang yang berpikiran terbuka dan nyaman untuk diajak berbicara.”

Tempat yang terbaik untuk mencari sponsor adalah di pertemuan NA. Tempat-tempat lain untuk mencari sponsor adalah di acara-acara NA, seperti pertemuan khusus pelayanan atau konvensi. Dalam mencari sponsor, sebagian besar anggota biasanya mencari orang yang mereka rasa mulai dapat mereka percaya, seseorang yang penuh dengan kepedulian dan aktif dalam program. Sebagian besar anggota, terutama mereka yang masih baru dalam NA, merasa perlu untuk mendapatkan seorang sponsor dengan waktu bersih yang lebih lama dari mereka.

Pada umumnya, pilihan yang paling ideal adalah seseorang yang mempunyai pengalaman yang tidak jauh berbeda dengan kita dan dapat memahami perjuangan dan keberhasilan kita. Bagi sebagian

besar orang, mendapatkan seorang sponsor dari jenis kelamin yang sama akan mempermudah pemahaman terhadap satu sama lain dan menolong untuk merasa lebih aman dalam hubungan itu. Ada sebagian yang merasa bahwa faktor jenis kelamin ini tidak terlalu penting. Kita bebas untuk memilih sponsor kita sendiri. Biar bagaimanapun, penting sekali untuk diingat, kita jangan masuk kedalam hubungan dengan seorang sponsor yang bisa menimbulkan ketertarikan seksual. Ketertarikan seperti ini akan merusak kemurnian hubungan dengan sponsor dan mengganggu kemampuan kita untuk bisa saling berbagi secara jujur.

“Ketika saya baru mulai bersih, saya selalu merasa tidak percaya diri, kesepian, dan bersedia untuk melakukan apa saja demi sedikit kenyamanan dan kedekatan dengan orang lain. Naluri lama saya mendorong untuk mencari sekedar pemuasan dari kebutuhan saya itu sehingga tidak perlu berkonsentrasi untuk memperkuat dasar pemulihan saya. Beruntung ada banyak anggota lain dengan

kematangan dan dukungan murni yang tidak mengambil kesempatan atas diri saya di masa-masa awal pemulihan saya.”

Kadang ada anggota yang bertanya-tanya apakah boleh untuk memiliki lebih dari satu sponsor. Walaupun ada beberapa pecandu yang memilih jalan ini, sebagian besar tidak menyetujuinya, dengan penjelasan bahwa memiliki lebih dari satu sponsor akan memungkinkan mereka untuk tergoda untuk melakukan manipulasi demi mendapatkan jawaban atau bim-bingan seperti yang mereka inginkan.

KAPAN Kita Mencari Seorang Sponsor?

Sebagian besar anggota setuju bahwa penting untuk mendapatkan seorang sponsor secepat mungkin, sementara ada yang berpendapat tidak kalah pentingnya mengambil sedikit waktu untuk melihat-lihat dan mempertimbangkan agar mendapatkan keputusan yang tepat. Menghadiri banyak pertemuan akan menolong kita untuk menentukan dengan siapa kita merasa

paling nyaman dan siapa yang kita bisa mulai untuk percaya. Ketika kita sedang mencari-cari sponsor, jika ada yang menawarkan diri, kita tidak harus menerimanya. Satu hal untuk diingat adalah, ketika kita sudah mendapatkan seorang sponsor untuk menolong kita di masa awal pemulihan, kita bebas untuk menukar sponsor kemudian jika orang itu tidak lagi memenuhi kebutuhan kita.

“Saya bayangkan keperluan untuk mencari sponsor seperti orang yang sedang tenggelam memerlukan pelampung penyelamat. Saya perlu penyelamat/sponsor saat itu juga!”

Saat kita masih baru dalam program, kita perlu meraih para pecandu lain untuk mendapatkan bantuan dan dukungan mereka. Tidak ada kata terlalu cepat untuk mendapatkan nomor telepon dan menghubungi mereka dan mulai berbagi dengan pecandu lain dalam pemulihan. Program kita berhasil karena pertolongan yang bisa kita ulurkan pada satu sama lain. Kita tidak perlu lagi hidup dalam pengasingan, dan

kita mulai merasa bahwa kita telah menjadi bagian dari sesuatu yang lebih Besar. Hubungan dengan seorang sponsor akan menolong kita untuk menyadari bahwa, dengan datang ke NA, kita akhirnya telah sampai ke tujuan.

Anda mungkin mempunyai pertanyaan mengenai hubungan dengan sponsor yang tidak terjawab di pamflet ini. Meskipun mungkin tidak ada kata “benar” atau “salah” untuk menjawab pertanyaan anda-karena pengalaman di persaudaraan kita berbeda-beda dari daerah ke daerah dan dari anggota ke anggota-kita mempunyai sebuah buku² mengenai topik ini yang membahas berbagai sisi dari hubungan dengan sponsor secara lebih mendalam.

²Belum diterbitkan dalam Bahasa Indonesia

Pengalaman Seorang Pecandu dengan Penerimaan, Keyakinan, dan Komitmen

Ketika saya datang di Program NA, saya telah mengenali masalah saya – saya punya keinginan untuk berhenti menggunakan, tapi tidak tahu bagaimana caranya. Karena sifat kecanduan, seluruh kepribadian saya diarahkan hanya untuk mendapatkan, menggunakan, dan menemukan cara untuk mendapatkan lebih banyak dari sebelumnya. Semua ciri kepribadian saya sangat kuat terhadap obsesi diri sendiri. Sepenuhnya berpusat pada diri sendiri, saya mencoba mengatur hidup saya dengan memanipulasi orang dan keadaan demi keuntungan saya semata. Saya telah kehilangan semua kendali, obsesi memaksa saya menggunakan drugs berulang kali, bertentangan dengan

keinginan saya, meskipun tahu bahwa itu menghancurkan diri sendiri, dan bertentangan dengan naluri dasar saya untuk bertahan hidup. Gila, dan merasa putus asa tak berdaya, saya berhenti melawan, dan menerima bahwa saya adalah seorang pecandu – bahwa hidup saya benar-benar tidak terkendali, dan bahwa saya tidak berdaya atas penyakit ini. Tekad saja tidak bisa mengubah tubuh saya yang sakit ini, yang mendambakan drugs secara kompulsif. Kendali diri saya tidak bisa mengubah pikiran saya yang sakit, terobsesi dengan ide menggunakan drugs pengubah perasaan untuk lari dari kenyataan. Bahkan cita-cita tertinggi saya pun tidaklah bisa mengubah kuatnya penyakit saya – licik, berbahaya, dan benar-benar berpusat pada diri sendiri. Begitu saya dapat menerima kenyataan ketidakberdayaan saya, saya tidak perlu lagi menggunakan drugs. Penerimaan atas kondisi saya ini – ketidakberdayaan saya atas kecanduan dan tidak terkendalinya hidup saya adalah kunci untuk pemulihan saya.

Dengan bantuan dari para pecandu yang telah pulih di pertemuan-pertemuan NA, saya dapat berhenti menggunakan drugs – untuk satu menit, satu jam, dan satu hari demi satu hari. Saya masih ingin menggunakan drugs. Hidup terasa tak tertahankan tanpa drugs. Menyerah membuat saya merasa lebih putus asa dari sebelumnya, dan, untuk mengatasinya, pikiran saya mengatakan kepada saya untuk menggunakan drugs lagi. Penerimaan akan ketidakberdayaan saya dan tak terkendalinya hidup membuat saya membutuhkan kekuatan yang lebih Besar dari penyakit saya untuk mengubah sifat merusak diri saya. Orang-orang yang saya temui di pertemuan mengatakan bahwa mereka telah menemukan kekuatan yang lebih Besar dari kecanduan mereka dalam Program NA. Orang-orang ini sudah bersih selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun dan bahkan tidak ingin menggunakan lagi. Mereka mengatakan kepada saya bahwa saya dapat kehilangan keinginan untuk menggunakan drugs

dengan menjalani cara-cara Program NA. Saya tidak punya pilihan selain untuk percaya pada mereka. Saya sudah mencoba pergi ke dokter, psikiater, rumah sakit, rumah sakit jiwa, mengganti pekerjaan, menikah, bercerai, semua gagal. Tampaknya tidak ada lagi harapan, tetapi dalam NA saya melihat harapan. Saya bertemu para pecandu yang pulih dari penyakit mereka. Saya percaya saya bisa belajar bagaimana hidup tanpa drugs. Di NA, saya menemukan keyakinan yang saya butuhkan untuk mulai berubah.

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

kondisi saya dan percaya bahwa saya dapat pulih. Untuk melakukannya, saya harus membuat komitmen total pada prinsip-prinsip spiritual dari Program NA.

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

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

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

Dengan mengakui kesalahan yang telah saya lakukan kepada orang lain, saya

belajar bagaimana memaafkan diri sendiri dan orang lain.

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

Hanya Untuk Hari Ini

Katakan pada diri anda:

Hanya untuk hari ini pikiran-pikiran saya akan tertuju pada pemulihan saya, menjalani dan menikmati hidup tanpa menggunakan drugs.

Hanya untuk hari ini saya akan meyakini seseorang di NA yang percaya akan saya dan mau membantu pemulihan saya.

Hanya untuk hari ini saya akan mempunyai program. Saya akan mencoba mengikutinya dengan sebaik kemampuan yang saya miliki.

Hanya untuk hari ini melalui NA saya akan berusaha memperoleh perspektif yang lebih baik atas hidup saya.

Hanya untuk hari ini saya tak akan takut, pikiran-pikiran saya akan berada pada teman-teman baru saya,

orang-orang yang tidak menggunakan drugs dan telah menemukan cara hidup yang baru. Selama saya mengikuti cara itu, tak ada yang perlu saya takuti.

Ketika kita tiba di Program Narkotik Anonimus, kita membuat sebuah keputusan untuk menyerahkan hidup kita kepada pemeliharaan dari suatu Kekuatan yang lebih Besar dari kita, yang kita sebut Kekuatan yang lebih Besar. Penyerahan seperti ini mengangkat beban masa lalu dan kekhawatiran akan masa depan. Dengan demikian, hari ini telah menjadi suatu anugerah. Kita menerima dan menikmati hidup seperti apa adanya pada saat ini. Ketika kita menolak untuk menerima kenyataan yang terjadi pada hari ini, kita berarti menentang keyakinan kita sendiri pada Kekuatan yang lebih Besar, atau Kekuatan yang lebih Besar kita. Dan ini hanya akan membawa lebih banyak penderitaan.

Kita belajar bahwa hari ini adalah suatu hadiah yang akan menjadi bernilai dengan

adanya usaha. Dengan memahami hal ini, memudarnya kepentingan masa lalu dan masa depan dan keperluan untuk berkonsentrasi pada segala tindakan di hari ini, menjadi jelas bagi kita. Pengertian akan hal ini juga akan menyederhanakan hidup kita.

Ketika kita memusatkan perhatian pada hari ini mimpi-mimpi buruk mengenai drugs akan perlahan-lahan hilang, terhapus oleh terbitnya kenyataan hidup yang baru. Kita menemukan bahwa, ketika kita sedang dalam kesulitan, kita dapat mempercayakan berbagai perasaan kita terhadap seorang pecandu lain dalam pemulihan. Dengan berbagi mengenai masa lalu kita dengan pecandu lain kita dapat melihat bahwa kita ini tidak unik, bahwa ada kesamaan yang mempersatukan kita. Berbicara dengan anggota NA yang lain, apakah untuk berbagi mengenai beratnya ujian dan cobaan hidup di hari itu atau menyediakan diri untuk mendengar cerita mereka, adalah jalan dari Kekuatan yang lebih Besar untuk bekerja melalui diri kita.

Kita tidak perlu untuk merasa takut apabila kita bersih hari ini, dan kita senantiasa dekat dengan Kekuatan yang lebih Besar dan teman-teman NA kita. Tuhan telah memaafkan berbagai kesalahan kita di masa lalu, dan hari esok belum lagi sampai di sini. Meditasi dan inventaris pribadi akan menolong untuk mencapai ketenangan dan mendapatkan bimbingan sepanjang hari ini. Kita mengambil waktu sejenak di tengah-tengah rutinitas harian kita untuk berterimakasih kepada Tuhan, sebagaimana kita memahami Tuhan, karena memberi kita kemampuan untuk menghadapi hari ini.

“Hanya untuk hari ini” dapat diterapkan pada semua bagian dari kehidupan kita, bukan hanya untuk berhenti dari menggunakan drugs. Kenyataan hidup harus dihadapi setiap hari. Banyak dari kita yang merasa bahwa Tuhan tidak akan menuntut kita untuk dapat melakukan lebih dari apa yang kita mampu pada hari ini.

Dengan mengerjakan program ini, yaitu Dua Belas Langkah NA, kita telah

mendapatkan pandangan yang baru mengenai kehidupan kita. Hari ini, kita tidak lagi perlu untuk membuat-buat suatu alasan mengenai kehidupan kita. Hubungan kita dengan Kekuatan yang lebih Besar yang bersifat harian telah mengisi kekosongan dalam diri kita yang tidak pernah dapat diisi sebelumnya. Kita mendapatkan kepuasan batin cukup dengan hidup pada hari ini. Dengan bimbingan Kekuatan yang lebih Besar kita keinginan untuk menggunakan drugs telah hilang. Kesempurnaan bukanlah menjadi target kita lagi; karena kita dapat mencapai kecukupan.

Sangat penting untuk diingat bahwa pecandu manapun yang dapat bertahan bersih untuk satu hari saja adalah suatu keajaiban. Menghadiri pertemuan, mengerjakan langkah-langkah, renungan harian, dan berbincang dengan orang-orang yang juga menjalani program adalah hal-hal yang kita lakukan untuk membina kesehatan spiritual kita. Kehidupan bertanggungjawab adalah sesuatu yang bisa tercapai.

Kita dapat mengganti kesepian dan ketakutan dengan kasih sayang dari persaudaraan dan rasa aman dari cara hidup yang baru. Kita tidak akan pernah harus sendiri lagi. Dalam persaudaraan kita, kita telah menjalin banyak persahabatan, lebih dari yang kita sangka kita mampu. Mengasihani diri sendiri dan kemarahan yang terpendam telah berganti menjadi toleransi dan kepercayaan pada orang lain. Kita telah diberikan kebebasan, kedamaian, dan kebahagiaan yang kita cari-cari dulu.

Banyak hal yang dapat terjadi dalam satu hari, baik negatif ataupun positif. Jika kita tidak mengambil waktu sejenak untuk menghargai keduanya, kita mungkin akan kehilangan sebuah kesempatan untuk belajar. Prinsip-prinsip kehidupan kita dapat membimbing dalam pemulihan ketika kita memutuskan untuk menggunakannya. Kita merasa perlu untuk terus-menerus melakukan hal ini setiap harinya.

Tetap Tidak Menggunakan Lagi di Luar

Banyak dari kita pertama kali mendengar pesan pemulihan Narkotik Anonimus saat kita berada di rumah sakit atau semacam institusi. Masa peralihan dari tempat-tempat tersebut ke dunia luar situasinya tidaklah selalu mudah. Terutama ketika kita dihadapkan pada perubahan-perubahan seiring dengan pemulihan. Bagi kebanyakan dari kita, awal pemulihan cukuplah sulit. Berhadapan dengan kemungkinan hidup tanpa drugs bisa sangat menakutkan. Tapi bagi kita yang telah berhasil melewati hari-hari awal ini menemukan kehidupan yang berharga. Pamflet ini ditawarkan sebagai pesan harapan kepada mereka yang sekarang berada di rumah sakit atau institusi, bahwa Anda juga dapat pulih dan hidup bebas. Banyak dari kami pernah berada di posisi Anda saat ini. Kami telah

mencoba cara lain, dan banyak dari kami relaps atau kambuh, beberapa tidak pernah lagi mendapatkan kesempatan untuk pulih. Kami menulis pamflet ini untuk berbagi dengan Anda tentang apa yang telah kami temukan membawa hasil.

Jika Anda bisa pergi ke pertemuan-pertemuan saat Anda berada di sebuah rumah sakit atau institusi, Anda dapat mulai mengembangkan kebiasaan-kebiasaan baik ini sekarang. Datanglah ke pertemuan-pertemuan lebih awal dan pulang belakangan. Mulailah, sesegera mungkin, untuk menjalin kontak dengan pecandu-pecandu yang pulih. Jika ada anggota NA dari kelompok lain yang menghadiri pertemuan Anda, mintalah nomor telepon mereka dan hubungi mereka. Menghubungi nomor telepon tersebut pada awalnya akan terasa aneh, bahkan konyol. Tapi, mengingat isolasi merupakan inti dari penyakit kecanduan, maka panggilan telepon pertama merupakan satu langkah maju yang besar. Tidak perlu menunggu masalah besar berkembang dulu sebelum menelepon

seseorang di NA. Sebagian besar anggota akan bersedia membantu dengan cara apa pun yang mereka bisa. Ini juga merupakan waktu yang pas untuk mengatur pertemuan dengan seorang anggota NA pada saat Anda keluar. Jika Anda sudah mengenal beberapa orang yang akan Anda temui di pertemuan saat Anda keluar, ini akan membantu Anda merasa menjadi bagian dari Persaudaraan NA. Kita jangan mengasingkan diri atau merasa asing.

Tetap tidak menggunakan lagi di luar berarti mengambil tindakan. Ketika Anda keluar, pergilah ke sebuah pertemuan di hari pertama kebebasan Anda. Sangatlah penting untuk membangun kebiasaan hadir dengan teratur. Kebingungan dan kegembiraan karena “baru saja keluar” telah membuat beberapa dari kita terbuai ke dalam pemikiran untuk libur dari tanggung jawab sebelum berlutat dengan urusan hidup sehari-hari. Rasionalisasi seperti ini telah menyebabkan banyak dari kita kembali menggunakan drugs. Kecanduan adalah penyakit yang tidak membutuhkan waktu jeda dalam

perkembangannya. Jika tidak ditahan, hanya akan bertambah buruk. Apa yang kita lakukan untuk pemulihan kita hari ini tidaklah menjamin pemulihan kita besok. Adalah satu kesalahan untuk beranggapan bahwa niat untuk berada di sekitar NA setelah beberapa saat akan cukup. Kita harus mendukung niat baik kita dengan tindakan, lebih cepat lebih baik.

Jika Anda akan tinggal di lain kota setelah Anda bebas, mintalah daftar pertemuan kepada para anggota NA dan saluran bantuan NA di daerah baru Anda. Mereka akan membantu Anda berhubungan dengan kelompok NA dan anggotanya di mana Anda akan tinggal. Anda juga bisa mendapatkan informasi tentang pertemuan di seluruh dunia dengan bersurat ke:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

Bantuan sponsor adalah bagian penting dari program pemulihan NA. Ini adalah

salah satu jalur utama ketika pendatang baru dapat mengambil manfaat dari anggota NA yang berpengalaman menjalani program. Seorang sponsor dapat menggabungkan perhatian yang tulus untuk kesejahteraan kita dan pengalaman tentang kecanduan dengan pengetahuan yang solid tentang pemulihan di NA. Kami telah menemukan akan lebih baik untuk menemukan sponsor yang sama jenis kelaminnya dengan Anda. Pilihlah seorang sponsor, meskipun sponsor sementara, sesegera mungkin. Seorang sponsor dapat membantu Anda mengerjakan Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi Narkotik Anonimus. Seorang sponsor juga dapat mengenalkan Anda kepada anggota NA lainnya, menemani Anda ke pertemuan, dan membantu Anda lebih nyaman dalam pemulihan. Pamflet kami, *Hubungan Antara Seorang Sponsor Dan Sponsee*, berisi informasi tambahan tentang hal ini.

Jika kita ingin mendapatkan manfaat dari Program NA, kita harus mengerjakan Dua Belas Langkah. Seiring dengan meng-

hadiri pertemuan-pertemuan rutin, langkah-langkah adalah dasar untuk program pemulihan kita dari kecanduan. Kami telah menemukan bahwa dengan mengerjakan langkah-langkah sesuai urutan dan terus mengerjakannya lagi menjauhkan kita kambuh dari kecanduan aktif dan penderitaan yang ditimbulkannya.

Ada berbagai literatur pemulihan NA yang tersedia. Buku putih kecil dan Teks Dasar kami, *Narkotik Anonimus*, mengandung prinsip-prinsip pemulihan dalam persaudaraan kami. Biasakan diri Anda dengan program melalui literatur kami. Bacaan terkait pemulihan adalah bagian yang sangat penting dari program kami, terutama ketika pertemuan atau anggota NA lain mungkin tidak ada. Banyak di antara kita telah merasakan bahwa dengan membaca literatur NA setiap hari telah membantu kami mempertahankan sikap positif dan menjaga fokus kita pada pemulihan.

Saat Anda mulai datang ke pertemuan-pertemuan, libatkanlah diri dengan kelompok

yang Anda hadiri. Membersihkan asbak, membantu menyiapkan pertemuan, membuat kopi, bersih-bersih setelah pertemuan – semua tugas ini perlu dilakukan agar kelompok dapat berfungsi. Biarkan orang tahu bahwa Anda bersedia membantu, dan menjadi bagian dari kelompok Anda. Mengambil tanggung jawab adalah bagian penting dari pemulihan dan membantu untuk menangkal perasaan terasing yang datang merayap pada kita. Komitmen-komitmen tersebut, seberapa kecil pun itu muncul, dapat membantu memastikan kehadiran kita di pertemuan ketika *keinginan* untuk hadir lebih kecil dari *kebutuhan* untuk hadir.

Tidak pernah terlalu dini untuk membuat program pribadi tentang kegiatan sehari-hari. Mengambil tindakan harian adalah cara kita mengambil tanggung jawab untuk pemulihan kita. Daripada mengambil drugs pertama, kita lakukan hal-hal berikut:

- Jangan menggunakan drugs, apa pun yang terjadi
- Datanglah ke pertemuan NA

- Minta bantuan Kekuatan yang lebih Besar untuk membuat Anda tidak menggunakan lagi hari ini
- Hubungi sponsor Anda
- Bacalah literatur NA
- Bicaralah dengan pecandu lain yang sedang dalam masa pemulihan
- Kerjakan Dua Belas Langkah Narkotik Anonimus

Kita telah membahas beberapa hal yang harus dilakukan untuk tetap tidak menggunakan lagi; kita juga perlu membahas beberapa hal yang harus dihindari. Dalam pertemuan NA, kita sering mendengar bahwa kita harus mengubah cara hidup lama kita. Ini berarti bahwa kita tidak akan menggunakan drugs, apa pun yang terjadi! Kami juga telah menemukan bahwa kita tidak boleh pergi ke bar dan klub atau berteman dengan orang-orang yang masih menggunakan drugs. Saat kita membiarkan diri kita berkeliaran di tempat-tempat dan kenalan lama, berarti kita sedang menyiapkan diri untuk relaps

atau kambuh. Saat menyangkut penyakit kecanduan, kita tidak berdaya. Sebelumnya orang-orang dan tempat-tempat ini tidak pernah membantu kita tetap tidak menggunakan. Alangkah bodohnya untuk berpikir sekarang akan berbeda.

Untuk seorang pecandu, tidak ada pengganti untuk persaudaraan orang-orang yang secara aktif terlibat dalam pemulihan. Sangatlah penting untuk memberikan kesempatan untuk diri kita dan pemulihan kita. Ada banyak teman baru menunggu kita di Narkotik Anonimus, dan pengalaman dengan dunia baru yang membentang di depan.

Beberapa dari kita harus menyesuaikan harapan kita dengan dunia yang sama sekali berbeda setelah kita terbebaskan. Narkotik Anonimus tidak bisa secara ajaib mengubah dunia di sekitar kita. Ini menawarkan kita harapan, kebebasan, dan cara hidup di dunia yang berbeda dengan mengubah diri kita sendiri. Kita mungkin menemukan beberapa situasi yang tidak berbeda dari sebelumnya,

namun, melalui Program Narkotik Anonimus, kita dapat mengubah cara kita menghadapi mereka. Mengubah diri kita dapat mengubah hidup kita.

Kami ingin Anda tahu bahwa Anda diterima di Narkotik Anonimus. NA telah membantu ratusan ribu pecandu untuk hidup tidak menggunakan lagi, untuk menghadapi hidup sebagaimana mestinya, dan untuk mengembangkan hidup yang benar-benar layak.

Pemulihan dan Kekambuhan

Banyak orang yang berpikir bahwa pemulihan hanyalah sekedar berhenti menggunakan Drugs. Mereka beranggapan bahwa kekambuhan merupakan suatu tanda kegagalan penuh, dan berpantang penuh dari drugs dalam jangka waktu lama merupakan sebuah tanda kesuksesan penuh. Kita dalam program pemulihan Narkotik Anonimus menemukan bahwa persepsi semacam ini terlalu sederhana. Setelah seorang anggota beberapa kali terlibat dalam persaudaraan kita, kekambuhan mungkin dapat menjadi sebuah pengalaman menggetarkan yang dapat membawa penerapan program yang lebih serius. Dengan hal yang sama, kita juga mengamati beberapa anggota yang terus berpantang dari drugs dalam jangka waktu lama, sementara ketidakjujuran dan sikap

menipu diri sendiri tetap menghambat mereka untuk dapat menikmati pemulihan penuh dan penerimaan dalam masyarakat. Akan tetapi, berpantang penuh dan terus-menerus dikaitkan dengan asosiasi dan identifikasi dengan mereka dalam kelompok – kelompok NA, masih merupakan landasan terbaik untuk tumbuh.

Walaupun semua pecandu pada dasarnya adalah sama, kita sebagai individu-individu memiliki perbedaan dalam derajat sakit dan tingkatan pemulihan. Ada kalanya kekambuhan menjadi landasan kerja menuju pembebasan secara menyeluruh. Ada saat lain di mana kebebasan hanya dapat dijangkau lewat niatan yang gelap dan penuh kekeraskepalaan untuk bertahan terus berpantang melewati neraka dan badai hingga masa krisis usai. Seorang pecandu, yang dengan cara apa pun dapat kehilangan, meski untuk sejenak, kebutuhan atau hasrat untuk menggunakan, dan memiliki kebebasan untuk memilih di atas pemikiran yang impulsif dan tindakan yang kompulsif, telah mencapai titik balik yang dapat menjadi faktor

penentu di dalam pemulihannya. Rasa kemandirian dan kebebasan yang sesungguhnya sering kali bergantung di titik ini dalam keseimbangan. Untuk melangkah keluar sendirian dan menjalani hidup kita sendiri lagi menarik-narik diri kita, tetapi kita seakan mengetahui bahwa apa yang kita miliki datang dari ketergantungan kita pada Kekuatan yang lebih Besar dari diri kita sendiri dan dari memberikan dan menerima bantuan orang lain dalam tindakan-tindakan empati. Sering kali di dalam pemulihan kita, hantu-hantu lama akan datang membayangi kita. Hidup bisa kembali terasa tidak berarti, monoton, dan membosankan. Kita mungkin akan merasa lelah secara mental karena mengulang ide-ide baru dan lelah secara fisik dengan aktivitas-aktivitas kita yang baru, tetapi kita tahu apabila kita gagal mengulang-ulang hal tersebut, kita tentunya akan kembali ke kebiasaan-kebiasaan lama kita. Kita mengira bahwa apabila tidak menggunakan apa yang kita miliki, kita akan kehilangan apa yang sudah kita miliki. Saat-saat seperti inilah yang sering kali

menjadi saat-saat pertumbuhan terbesar pada diri kita. Pikiran dan tubuh kita boleh jadi lelah menghadapi semua ini, tetapi ada kekuatan perubahan yang dinamis atau perubahan sejati, jauh di dalam diri kita, yang mungkin berhasil memberi kita jawaban-jawaban yang dapat mengubah motivasi dalam diri kita dan mengubah kehidupan kita.

Pemulihan sebagaimana dialami melalui ke Dua Belas Langkah adalah tujuan kita, bukan hanya sekedar berpantangan. Untuk dapat memperbaiki diri, diperlukan usaha, dan karena tidak ada cara di dunia untuk mencangkokkan ide baru ke dalam pikiran yang tertutup, pembukaan harus dibuat dengan satu cara atau lainnya. Karena hanya kita yang dapat melakukan ini untuk diri kita sendiri, kita harus mengenali dua musuh kita yang tampak paling jelas ada dalam diri kita, sikap apatis dan suka menunda-nunda pekerjaan. Resistensi kita untuk berubah seolah sudah jadi bawaan, dan hanya sejenis ledakan nuklir yang dapat membawa suatu perubahan atau memulai perjalanan ke arah

tindakan yang baru. Suatu kekambuhan, apabila kita masih hidup setelah itu, akan dapat memberikan kekuatan untuk proses peledakan tadi. Kekambuhan dan kadang kematian seseorang yang dekat dengan kita dapat membangkitkan kita dengan kebutuhan untuk mengambil tindakan pribadi dengan lebih semangat.

Cerita-cerita pribadi

Narkotik Anonimus telah berkembang sejak tahun 1953. Orang yang memulai keterikatan ini telah membuat kita mempunyai keterikatan yang mendalam serta mengajarkan kita banyak hal tentang adiksi dan pemulihan. Di halaman berikutnya, kita menawarkan anda suatu permulaan. Tahap pertama ditulis pada tahun 1965 oleh salah satu anggota kita terdahulu. Kisah pemulihan selanjutnya dari anggota NA lainnya bisa ditemukan di Teks Dasar, Narcotics Anonymous.

Kita dapat pulih

Meskipun “Politik dapat menyatukan orang-orang yang berbeda pandangan sekalipun”, seperti yang diungkapkan

pepatah lama, kecanduan menjadikan kita serupa dengan politk. Kisah-kisah pribadi kita mungkin beragam dalam pola individual, tetapi pada akhirnya kita mempunyai hal yang mirip satu sama lain. Penyakit atau gangguan bersama ini adalah kecanduan. Kita tahu benar bahwa dua hal yang mencirikan kecanduan sejati: obsesi dan kompulsi. Obsesi – pikiran yang terpusat yang membawa kita kembali berulang kali ke drugs pilihan kita, atau pengganti lainnya, guna berupaya menangkap kembali kemudahan dan kenyamanan yang dahulu kita kenal.

Kompulsi – setelah memulai proses dengan satu penggunaan, satu pil, atau sekali minum, kita tak dapat berhenti dengan kekuatan niatan kita sendiri. Akibat kepekaan fisik kita kepada drugs, kita sepenuhnya berada dalam genggamannya. Kekuatan destruktif yang lebih Besar dari kita sendiri.

Ketika berada di ujung jalan, kita menemukan bahwa kita tidak dapat lagi berfungsi sebagai seorang manusia, baik

dengan drugs atau tanpa drugs, kita semua menghadapi dilema yang sama. Apa lagi yang tersisa untuk dilakukan? Tampaknya hanya ada alternatif ini: melanjutkan perjalanan dengan kemampuan terbaik dan berakhir dengan kepahitan – di penjara, institusi, atau kematian – atau menemukan cara baru untuk hidup. Tahun-tahun telah berlalu, sangat sedikit pecandu yang pernah punya pilihan terakhir ini. Mereka yang masih kecanduan hari ini, lebih beruntung. Untuk pertama kali dalam sepanjang sejarah umat manusia, sebuah cara sederhana telah memberikan bukti dalam kehidupan banyak pecandu. Ini tersedia bagi kita semua. Ini adalah program spiritual sederhana – bukan agama – yang dikenal sebagai Narkotik Anonimus.

Ketika kecanduan saya membawa saya ke titik ketidakberdayaan, ketidakbermanfaatan, dan penyerahan diri sepenuhnya sekitar lima belas tahun silam³, masih belum ada NA, saya menemukan AA, dan dalam Persaudaraan tersebut saya

³Ditulis pada tahun 1965

bertemu para pecandu yang juga sudah menemukan program tersebut sebagai jawaban bagi permasalahan mereka. Akan tetapi, kita tahu bahwa masih banyak yang semakin terperosok ke dalam titian jalan kekecewaan, degradasi, dan kematian, karena mereka yang ada dalam AA tidak mampu memahami alkoholik. Identifikasi mereka adalah pada taraf gejala yang jelas dan bukan pada taraf emosi atau perasaan yang lebih dalam ketika empati menjadi terapi penyembuh bagi semua orang yang kecanduan. Dengan beberapa orang pecandu lain dan beberapa anggota AA yang mempunyai keyakinan yang besar akan kemampuan kita dan program, kita membentuk program ini pada bulan Juli 1953, yaitu apa yang kini kita kenal sebagai Narkotik Anonimus. Kita merasa bahwa kini pecandu dapat menemukan sejak awalnya, sebanyak mungkin identifikasi yang dibutuhkan masing-masing orang untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia dapat bertahan bersih, yang dicontohkan oleh

mereka yang telah berhasil pulih selama bertahun-tahun.

Bahwasanya ini adalah apa yang secara prinsip dibutuhkan telah membuktikan dirinya di tahun-tahun yang telah lewat ini. Bahasa tanpa kata berupa pengenalan, kepercayaan, dan keyakinan, yang kita sebut sebagai empati, menciptakan atmosfer yaitu saat kita dapat merasakan waktu, menyentuh realita dan mengenali nilai-nilai spiritual yang telah lama hilang bagi kebanyakan di antara kita. Dalam program pemulihan, kita tumbuh semakin banyak dan kuat. Tak pernah sebelumnya banyak pecandu yang bersih, dengan pilihan mereka sendiri dan dalam masyarakat yang bebas, dapat bertemu di tempat mereka diinginkan, untuk mempertahankan pemulihan mereka dalam kebebasan kreatif yang sepenuhnya.

Bahkan para pecandu mengatakan bahwa hal ini tak dapat dilakukan sesuai dengan rencana kita sebelumnya. Kita percaya pada pertemuan-perteman yang dijadwalkan secara terbuka – tak ada lagi bersembunyi seperti yang dicoba

dilakukan oleh kelompok-kelompok lainnya. Kita percaya bahwa ini berbeda dari semua metode lainnya yang pernah dicoba sebelumnya oleh mereka yang telah menganjurkan penarikan diri untuk waktu yang lama dari masyarakat. Kita merasa bahwa semakin cepat si pecandu dapat menghadapi masalahnya dalam kehidupan sehari-hari, secepat itu pula dia dapat menjadi warga yang benar-benar produktif. Kita pada akhirnya harus berdiri di atas kedua kaki kita sendiri dan menghadapi kehidupan sebagaimana adanya, jadi mengapa tidak demikian saja dari awalnya.

Karena hal ini, tentunya, banyak yang kambuh dan banyak yang sepenuhnya akhirnya hilang. Meskipun begitu, banyak yang bertahan dan kembali setelah sempat mengalami kemunduran. Sisi terangnya adalah fakta bahwa dari mereka yang kini menjadi anggota kita, banyak yang memperoleh masa abstinensi penuh untuk jangka waktu panjang dan lebih mampu untuk membantu si pendatang baru. Sikap mereka, dilandaskan pada

nilai-nilai spiritual dari langkah-langkah kita dan tradisi-tradisi kita, adalah kekuatan dinamis yang membawa peningkatan dan kesatuan ke dalam program kita. Kini kita mengetahui bahwa sudah tiba saatnya untuk kebohongan lama, yang mengatakan “Sekali menjadi seorang pecandu, selamanya menjadi pecandu” tak akan lagi ditoleransi oleh masyarakat maupun si pecandu itu sendiri. Kita dapat pulih.

Dua Belas Tradisi Narkotik Anonimus

1. Kesejahteraan kita bersama seharusnya diutamakan; pemulihan pribadi tergantung pada kesatuan NA.
2. Demi tujuan kelompok, hanya ada satu otoritas utama – yakni Tuhan Yang Maha Pengasih sebagaimana Dia menunjukkan kebesaran-Nya dalam suara hati kelompok kita, para pemimpin kita hanyalah pelayan yang dipercaya, mereka tidak memerintah.
3. Satu-satunya persyaratan keanggotaan adalah hasrat untuk berhenti menggunakan drugs.
4. Setiap kelompok harus memiliki otonomi, kecuali dalam hal-hal yang dapat mempengaruhi kelompok lain, atau NA secara keseluruhan.
5. Setiap kelompok hanya mempunyai satu tujuan utama-untuk menyampaikan pesan pemulihan kepada pecandu yang masih menderita.
6. Setiap kelompok NA tidak selayaknya memberikan dukungan, mendanai, atau meminjamkan nama NA kepada fasilitas terkait apa pun atau usaha luar, guna menghindari masalah dengan uang, kepemilikan, atau prestise yang bisa mengalihkan kita dari tujuan utama kita.
7. Setiap kelompok NA harus bisa mendukung dirinya sendiri, menolak sumbangan dari luar.
8. Narkotik Anonimus harus selamanya bersifat nonprofesional, namun pusat pelayanan kita dapat mempekerjakan pekerja-pekerja khusus.
9. Kelompok NA, dengan demikian tak seharusnya diorganisir, namun kita dapat membentuk dewan pelayanan atau panitia yang langsung bertanggung jawab kepada mereka yang dilayaninya.
10. Narkotik Anonimus tidak mempunyai pendapat apa pun yang berkaitan dengan masalah luar; sehingga nama NA tidak akan dilibatkan dalam kontroversi publik.
11. Kebijakan hubungan masyarakat kita dilandaskan pada ketertarikan dan bukan promosi; kita perlu selalu mempertahankan anonimitas pribadi di tingkat pers, radio, dan film.
12. Anonimitas adalah landasan spiritual bagi semua tradisi kita, agar selalu mengingatkan kita untuk meletakkan prinsip-prinsip di atas kepentingan pribadi.



Narcotics Anonymous
Narkotik A



Narcotics Anonymous
Narkotik Anonimus

IP No. 19-ID
Penerimaan
Diri

IP No. 5-ID
Sudut
Pandang



Narcotics Anonymous®
Narkotik Anonimus

IP No. 22-ID
Selamat
Datang Di
Narkotik
Anonimus

Pembuat ini dibuat untuk ini
pertanyaan-pertanyaan di
menyebut program ini
Anonimus. Pesan kita di
sederhana: kita tidak
cara untuk hidup tanpa
menggunakan drugs, dan dengan
yang ini kita akan berbagi
dan ini dengan siapapun
malaian dengan

Indonesian