

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 berpantang. 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 keterkaitan 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

sekali pun”, 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 genggaman 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

¹Ditulis pada tahun 1965

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 silam¹, masih belum ada NA, saya menemukan AA, dan dalam Persaudaraan tersebut saya 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-pertemuan 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.

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

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

World Service Office—Canada
Mississauga, Ontario

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

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



Ini adalah terjemahan literature yang telah disetujui
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous,    dan The NA Way
Merek Terdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-152-3 Indonesian 4/18

WSO Catalog Item No. ID3106



Narcotics Anonymous®
Narkotik Anonimus

IP No. 6-ID

Pemulihan dan kekambuhan

Dicetak ulang dari Buku Putih
Narcotics Anonymous