

Segitiga Obsesi Diri

Ketika kita dilahirkan, kita hanya sadar pada diri kita sendiri, kita adalah pusat dari semesta. Kita hanya memahami kebutuhan dasar kita, dan bila kebutuhan ini terpenuhi, kita akan merasa puas. Seiring dengan berkembangnya kesadaran kita, kita menjadi sadar akan dunia di luar diri kita sendiri. Kita menemukan bahwa ada orang, tempat, dan benda di sekitar kita, dan bahwa mereka memenuhi kebutuhan kita. Pada titik ini, kita juga mulai mengenali perbedaan dan mengembangkan pilihan (apa yang kita sukai atau tidak sukai). Kita belajar menginginkan dan memilih. Kita adalah pusat dari semesta yang berkembang ini dan mengharapkan agar keinginan dan kebutuhan kita terpenuhi. Sumber dari kepuasan kita bergeser dari kebutuhan dasar yang secara ajaib terpenuhi menjadi keinginan kita yang ingin terpenuhi.

Sebagian besar anak-anak, melalui pengalaman selama jangka waktu tertentu, menyadari bahwa dunia luar tidak bisa memenuhi semua keinginan dan kebutuhan mereka. Mereka mulai melengkapi apa yang telah diberikan kepada mereka dengan usaha mereka sendiri. Dengan semakin menurunnya ketergantungan mereka pada orang lain, tempat, dan benda, mereka mulai semakin melihat diri mereka sendiri. Mereka menjadi lebih mandiri dan belajar bahwa kebahagiaan dan kepuasan datang dari dalam diri. Sebagian besar orang menjadi lebih dewasa; mereka mengenali dan menerima kekuatan, kelemahan, dan batasan mereka. Pada titik tertentu, mereka biasanya mencari bantuan Kekuatan yang lebih Besar daripada mereka sendiri untuk memenuhi apa yang tidak bisa mereka penuhi untuk diri mereka sendiri. Bagi sebagian besar orang, tumbuh dewasa adalah sebuah proses alami.

Namun, sebagai pecandu, kita tampaknya goyah di sepanjang jalan. Kita tampaknya

tidak pernah meninggalkan kecenderungan mementingkan diri sendiri seperti anak kecil. Kita tampaknya tidak pernah menemukan kemampuan bergantung pada diri kita sendiri sebagaimana yang dilakukan orang lain. Kita melanjutkan ketergantungan kepada dunia di sekitar kita dan menolak untuk menerima bahwa kita tidak akan memperoleh segalanya. Kita menjadi terobsesi dengan diri kita sendiri; keinginan dan kebutuhan kita menjadi suatu tuntutan. Kita tiba pada suatu titik dimana kepuasan dan rasa cukup menjadi suatu yang tidak mungkin. Orang, tempat, dan benda tidak dapat mengisi kekosongan di dalam diri kita, dan kita bereaksi kepada mereka dengan kebencian, kemarahan dan ketakutan.

Kebencian, kemarahan dan ketakutan membentuk sebuah segitiga obsesi diri. Semua kecacatan karakter kita terbentuk dari ketiga reaksi ini. Obsesi diri adalah inti dari ketidakwarasan kita.

Kebencian adalah cara dari sebagian besar kita bereaksi terhadap masa lalu kita. Hal itu menghidupkan kembali pengalaman masa lalu berulang kali di dalam pikiran kita. Kemarahan adalah cara dari sebagian besar kita menghadapi masa sekarang. Ini adalah reaksi dan penyangkalan kita terhadap kenyataan. Ketakutan adalah apa yang kita rasakan saat kita memikirkan tentang masa depan. Ini adalah respon kita terhadap hal yang tidak kita ketahui; fantasi yang terbalik. Ketiga hal tersebut adalah ekspresi dari obsesi diri kita. Hal-hal tersebut adalah cara kita bereaksi ketika orang, tempat, dan benda (masa lalu, masa sekarang, dan masa depan) tidak dapat memenuhi tuntutan kita.

Di NA, kita diberikan sebuah jalan hidup baru dan serangkaian sarana baru. Ini adalah Dua Belas Langkah, dan kita mengerjakannya dengan kemampuan terbaik kita. Jika kita bertahan bersih, dan bisa belajar menerapkan prinsip-prinsip ini dalam semua urusan kita, sebuah keajaiban dapat terjadi. Kita menemukan kebebasan — dari drugs, dari

kecanduan kita, dan dari obsesi diri kita. Kebencian digantikan dengan penerimaan; kemarahan digantikan dengan cinta; dan ketakutan digantikan dengan keyakinan.

Kita memiliki penyakit, yang pada akhirnya, memaksa kita untuk mencari pertolongan. Kita beruntung karena kita hanya diberi satu pilihan; satu kesempatan terakhir. Kita harus mematahkan segitiga obsesi diri; kita harus tumbuh dewasa, atau mati.

Cara kita bereaksi terhadap orang, tempat, dan benda:

Negatif		Positif
Kebencian	Masa lalu	Penerimaan
Kemarahan	Masa sekarang	Cinta
Ketakutan	Masa depan	Keyakinan



Narcotics Anonymous®
Narkotik Anonimus

Copyright © 2021 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
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646 6012

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



Ini adalah terjemahan literatur yang telah disetujui
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous, , , , dan The NA Way

Merek Terdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633803497

Indonesian

4/21

WSO Catalog Item No. ID3112

IP No. 12-ID

Segitiga Obsesi Diri