

제10장 더욱더 밝혀질 것이다.

회복하면서 우리는 자기 자신과 우리를 둘러싼 세계를 점점 인식하게 되었다. 우리의 욕구와 욕망, 자산과 부채가 드러났다. 우리는 외부 세계를 변화시킬 힘은 없지만 우리자신을 변화시킬 수 있다고 깨닫게 되었다. NA프로그램은 영적인 원리를 통해 삶의 고통을 완화시킬 수 있는 기회를 우리에게 제공한다.

이런 프로그램이 있기에 우리는 운이 매우 좋다. 전에는 극소수의 사람만이 중독이 질병임을 인식하였다. 회복은 단지 꿈이었다.

수많은 회원들이 책임 있고, 생산적이며, 약물을 사용하지 않는 삶을 살고 있는 것은 우리 프로그램의 효과를 보여주는 것이다. 회복은 오늘 우리에게 현실이다. 단계들을 실천하면서, 우리는 망가진 우리의 성격을 다시 구축하고 있다. NA는 성장을 위한 건강한 환경이다. 친교모임으로써, 우리는 서로를 사랑하고 소중히 여겨, 함께 우리의 새로운 삶의 방식을 지지한다.

성장하면서 우리는 겸손을 자산과 부채 둘 다를 받아들이는 것으로 이해하게 된다. 우리가 가장 원하는 것은 우리 자신을 좋게 느끼는 것이다. 오늘 우리는 사랑, 기쁨, 희망, 슬픔, 흥분의 진정한 감정을 느낀다. 이 감정은 약물로 인한 낡은 감정이 아니다.

프로그램을 하고 있을 때조차, 우리는 때때로 낡은 생각에 사로잡혀 있는 자기 자신을 발견한다. 기본은 회복하는데 항상 중요하다. 우리는 낡은 생각과 자기 만족하는 경향이 있는 낡은 생각의 패턴을 회피할 필요가 있다. 우리의 질병은 하루 24시간 우리와 함께 하고 있기 때문에 우리는 자기 만족할 수 없다. 이런 원리들을 실천하는 동안에 자신이 우월하거나 열등하다고 느낀다면, 우리는 스스로를 고립시키는 것이다. 우리가 다른 중독자들과 별개라고 느낀다면, 우리는 고통을 향해 가고 있는 것이다. 회복하는 분위기에서 떨어져 나오고, 다른 사람들에게 봉사하는 정신에서 벗어난다면, 우리의 영적인 성장은 더디게 이루어진다. 자기만족은 우리가 선의, 사랑 그리고 측은지심(compassion)을 갖지 못하도록 한다.

다른 사람의 말을 기꺼이 경청하려 하지 않는다면, 우리는 개선할 필요를 거부하는 것이다. 우리는 유연성을 배우고, 다른 사람들이 옳고 우리가 옳지 않을 때, 이를 시인하는 것을 배운다. 새로운 것들이 밝혀지면서, 우리는 다시 새롭게 느낀다. 우리는 열린 마음을 유지할 필요가 있고 기꺼이 하나 더 추가적인 것을 하고, 추가적인 모임에 참석하고, 추가적으로 몇 분 더 전화하고, 그리고 새로 온 사람이 깨끗한 상태를 유지하는 날을 하루 더 추가하도록 도와줄 필요가 있다. 이런 추가적인 노력이 우리의 회복에 핵심이다.

우리는 처음으로 우리 자신을 알게 된다. 우리는 새로운 감각을 경험하게 된다. 즉 사랑하고, 사랑받고, 사람들이 우리를 돌보고 있는 것을 알고, 그리고 다른 사람들에게 관심을 갖고 측은지심을 갖게 된다. 우리는 우리가 할 수 있으리라고는 전혀 생각해보지 못했던 것들을 하며 즐기고 있는 우리 자신을 보게 된다. 우리는 실수를 하고, 실수를 받아들이고 실수로부터 배운다. 우리는 실패를 경험하고, 성공하는 법을 배운다. 우리는 회복하는 동안에 사랑하는 사람의 사망, 경제적 어려움이나 이혼과 같은 어떤 위기에 종종 처하게 된다. 이것이 삶의 현실이며 단지 우리가 깨끗한 상태를 유지한다고 해서 이런 위기들이 해결되지는 않는다. 우리 일부는 심지어 수년간 회복하고 있는 다음에도 직업도 없고, 집도 없고, 돈 한 톨도 없었다. 우리는 깨끗한 상태를 유지하는 것이 완전 청산하는 것이 아니었다는 생각에 접어들어, 과거의 생각이 자기연민, 분노와 원망을 불러일으켰다. 우리에게 삶의 비극이 얼마나 고통스러울지라도 한 가지는 분명하다. 즉 어떤 이유에서건 약물을 사용하지 말아야 한다는 것이다.

NA는 온전히 단약 하는 프로그램이다. 그러나 수술과 혹은 심각한 신체적 부상과 관련한 건강문제의 경우와 같이 의료적 치료가 타당할 때가 있다. 그러나 이것이 약물을 사용하도록 보장해 준 것은 아니다. 우리에게 안전한 약물사용은 없다. 우리의 몸은 의사가 고통을 치료하기 위해 처방한 약물과 쾌감을 얻기 위해 우리 자신이 처방한 약물의 차이를 알지 못한다. 중독자로서 우리의 자기기만(self-deception) 기술은 이런 상황에서는 최고에 달할 것이다. 종종 우리 마음은 약물을 사용할 핑계로 부가적인 고통을 만들어 낼 것이다. 이를 위대한 힘에 돌

리고 우리 후원자 및 다른 회원들의 지지를 받으면 우리가 우리 자신의 최악의 적이 되는 것을 막을 수 있다. 이런 시기에 홀로 있다면 우리의 질병이 발생할 기회를 줄 것이다. 정직한 공유는 재발에 대한 두려움을 없애 버릴 수 있다.

심각한 질병이나 수술은 우리에게 특별한 문제들을 줄 수 있다. 내과 의사들은 중독에 대한 구체적인 지식을 갖고 있어야 한다. 그러나 의사가 아닌 우리가 자신의 회복과 결정에 궁극적인 책임이 있음을 기억하라. 위험을 최소화하기 위해, 우리가 고려할 수 있는 몇 가지의 구체적인 선택사항이 있다. 국부 마취제 사용하기, 우리의 약물 선택 피하기, 고통을 겪고 있는 동안에는 약물사용 중단하기, 그리고 금단증상이 발생하는 경우 병원에서 며칠 더 입원하기는 선택사항의 일부이다.

우리가 경험하는 어떤 고통일지라도 지나가게 마련이다. 기도, 명상, 그리고 공유를 통해, 우리는 불편한 마음을 떨쳐버리고 우선순위를 체계화하는 힘을 가지게 된다. 가능하다면, 우리가 NA회원들과 항상 친밀하게 지내는 것이 중요하다. 우리의 마음이 과거의 방식과 낡은 생각으로 얼마나 쉽게 되돌아가는 지를 보면 놀랍다. 우리가 의료적 약물치료를 하지 않고 얼마나 많은 고통을 다룰 수 있는지 여러분은 놀랄 것이다. 그러나 온전한 단약이라는 이 프로그램에서 우리는 극도의 신체적 고통으로 전문가에 의해 처방된 최소량의 의약품을 섭취한 후에는 죄책감을 느낄 필요가 없다.

우리는 회복하면서 경험하는 고통을 통해 성장하고, 이런 위기가 깨끗한 삶을 살면서 성장을 경험하는 하나의 선물이고 기회임을 알게 된다. 회복하기 전에 우리는 문제가 선물을 가져왔다는 생각조차 할 수 없었다. 이 선물로 우리 자신 내에서 강점을 발견하게 될 수 있거나 우리가 잃어버렸던 자기 존중감을 다시 찾게 될 수 있게 된다.

영적인 성장, 사랑과 측은지심은 동료 중독자들과 공유하기 전에는 쓸모없는 것이다. 친교모임에서 조건 없이 사랑함으로써 우리는 더욱 사랑하게 되고, 영적인 성장을 공유함으로써 우리는 더욱 영적이게 된다.

이 메시지를 다른 중독자에게 전하면서, 우리는 자신이 단약을 시작

할 때를 떠올린다. 과거의 감정과 행동을 기억할 기회를 가진 우리는 자신의 개인적인 성장과 영적인 성장을 볼 수 있다. 다른 사람의 질문에 대답하는 과정에서 우리 자신의 생각은 더욱 명확해진다. 아주 새로운 회원은 희망의 원천이고 프로그램이 작동하고 있음을 우리에게 상기시킨다. 새로 온 사람과 함께 작업할 때, 우리는 깨끗한 상태를 유지함으로써 얻어진 지식을 생활화할 기회를 갖는다.

우리는 다른 사람을 존경하는 가치를 배우고 있다. 사람들이 우리에게 의존할 때 우리는 기쁘다. 우리 삶에서 처음으로, 우리는 NA외부의 지역사회 단체들의 책임 있는 자리에서 봉사할 것을 요청받을 수 있다. 비 중독자들이 중독과 회복 이외의 다른 영역에서 우리의 의견을 구하고 가치를 부여하고 있다. 우리는 새로운 방식으로 우리 가족들과 즐길 수 있고 부담이나 짐 대신에 가족들에게 신뢰할 수 있는 사람이 될 수 있다. 가족들은 오늘 우리를 자랑스러워 할 수 있다. 우리 개인의 흥미는 확대되어 사회적 이슈나 심지어 정치적 이슈를 포함할 수 있다. 취미와 여가활동은 우리에게 새로운 기쁨을 준다. 우리가 다른 사람들에게 회복하고 있는 중독자로서의 가치 이외에 인간으로서의 가치도 있음을 알게 하는 것은 우리의 감정을 좋게 한다.

후원자들에게 받은 강화(reinforcement)는 무한하다. 우리는 상상할 수 있는 모든 방법으로 다른 사람들을 갈취하면서 세월을 보냈다. 아무리 작은 것이라 할지라도 다른 사람에게 어떤 것을 주었을 때 우리가 느끼는 영적인 각성은 말로 설명할 수 없다.

우리는 서로의 눈과 귀가 된다. 우리가 뭔가를 잘못할 때, 우리의 동료 중독자들은 우리가 볼 수 없는 것을 보여주어 우리를 도와준다. 우리는 때때로 낡은 생각에 사로잡혀 있는 자신을 발견하기도 한다. 열심히 유지하고 영적으로 성장하고자 한다면 우리는 끊임없이 자신의 감정과 생각을 검토할 필요가 있다. 이러한 열정은 현재도 계속하고 있는 회복을 도와준다.

오늘 우리는 선택할 자유가 있다. 우리가 최선을 다해 프로그램을 실천함으로써 자기에 대한 강박은 사라진다. 우리의 외로움과 두려움의 대부분은 친교모임의 사랑과 안전으로 대체된다. 고통스러워하고 있는

중독자들을 돕는 것은 인생에서 가장 위대한 경험중의 하나이다. 우리는 기꺼이 돕고 있다. 우리는 비슷한 경험을 했고 어느 누구도 이해할 수 없는 중독자들을 이해하였다. 최선의 삶의 방식이 지금 우리에게 현실이 되고 있음을 알기 때문에 우리는 희망을 주며, 사랑이 우리를 그렇게 자유롭게 했기 때문에 우리는 사랑을 보내고 있다. 우리가 사랑하는 방법을 배움으로써 새로운 영역이 우리에게 열리고 있다. 사랑은 한 사람으로부터 다른 사람으로 생명에너지가 흐르게 할 수 있다. 다른 사람을 돌보고, 공유하고 그리고 기도함으로써 우리는 그들의 한 부분이 되어 간다. 공감을 통해서 우리는 중독자들이 우리의 일부가 되게 한다.

이렇게 함으로써 우리는 생생한 영적인 경험을 하며 변해간다. 실천 차원에서 회복의 1단계에 적절한 것이 다른 단계에서는 적절하지 않을 수 있기 때문에 변화가 일어난다. 우리는 끊임없이 고유 목적에 봉사했던 것을 그대로 놔두고는 신으로 하여금 우리가 지금 여기에서 작동하는 현 단계를 밟도록 인도하게 한다.

신에게 더 의지하고 자신을 더 존경함으로써 우리는 다른 사람보다 우월하거나 열등하다고 느낄 필요가 없다는 것을 깨닫고 있다. 진정한 가치는 우리 존재 안에 있다. 사랑이 충만한 신과의 조화를 이루기 때문에, 한때 그렇게 크고 지배적이었던 우리의 자의식은 지금은 뒤로 물러나 있다. 자기본위를 버릴 때, 우리는 더 풍요롭고, 더 행복하고, 더 충만한 삶으로 인도한다.

자신의 삶에서 참된 가치가 있는 원리와 이상에 근거하여 우리는 현명하고 사랑스런 결정을 할 수 있게 된다. 우리의 생각을 영적인 이상으로 형상화시킴으로써 우리는 되고자 원하는 사람으로 되는데 자유롭다. 우리는 사랑이 충만한 신에 의지하여 우리가 두려워했던 것을 지금은 극복할 수 있게 되었다. 믿음이 우리의 두려움을 대체하였고 우리는 우리 자신으로부터 자유롭게 되었다.

회복하고 있는 우리는 또한 감사를 드리고자 노력한다. 우리는 현재 진행하고 있는 신의 양심(God-consciousness)에 감사함을 느낀다. 우리가 대처할 수 없다고 생각하는 어려움에 직면할 때마다, 우리는 스스로

할 수 없는 것을 신이 우리를 위해 해주도록 요청한다.

영적인 각성은 현재 진행하고 있는 과정이다. 영적으로 성장함에 따라 우리는 현실에 대한 보다 폭 넓은 안목을 경험하게 된다. 새로운 영적, 육체적인 경험에 대해 마음을 여는 것이 더 큰 각성의 열쇠이다. 영적으로 성장하면서 우리는 삶의 목적과 감정을 조화시키게 된다.

우리 자신을 사랑함으로써 우리는 다른 사람들을 진실로 사랑할 수 있게 된다. 이것이 이 프로그램을 생활화한 결과로 오는 영적인 각성이다. 우리는 돌보고 사랑하는 용기(daring)있는 자신을 발견한다!

양심 그리고 사랑할 수 있는 능력과 같이 고차원적인 정신적, 정서적인 기능은 약물을 사용하면서 크게 영향을 받았다. 생활기술은 동물 수준으로 떨어졌다. 우리의 영성은 망가졌다. 인간성을 느낄 수 있는 능력을 상실했다. 이것은 극단적인 것처럼 보이지만 우리들 대부분은 이러한 상태에 있다.

회복을 통해 우리의 꿈은 제때에 이루어진다. 우리가 부유하거나 유명해질 필요가 있다는 의미가 아니다. 그러나 위대한 힘의 뜻을 깨달으면서 회복하여 꿈이 실현된다.

회복으로 계속되는 기적중의 하나는 생산적이고 책임 있는 사회의 한 구성원이 되는 것이다. 우리는 자신을 어렵게 할 수 있는 자의식을 치켜세우는(ego-inflating) 경험, 위신(prestige), 조작(manipulation)에 노출하게 하는 영역을 조심스럽게 밟을 필요가 있다. 우리는 생산적이고, 책임 있는 사회구성원으로 남는 방법이 우리의 회복을 제일 우선하는 것임을 알게 되었다. NA는 우리 없이도 존재할 수 있지만 우리는 NA 없이는 생존할 수 없다.

NA는 오직 하나의 약속을 제공하며, 그 약속은 적극적인 중독에서 벗어난 자유이고 그렇게 오랜 동안 우리를 교묘히 피했던 해결책이다. 우리는 자신이 만든 감옥으로부터 자유로워진다.

오늘만을 살고 있는 우리는 앞으로 우리에게 발생할 것을 알 길이 없다. 우리는 종종 우리에게서 어떠한 일이 일어났는지 몹시 놀라워했다. 우리는 지금 여기에서 회복하고 있고 미래는 짜릿한 여행이 된다.

프로그램에 왔을 때 기대 목록을 작성했었다면, 우리는 자신을 속였던 것이다. 희망이 없던 삶의 문제는 즐겁게 바뀌었다. 우리의 질병은 저지되어서 지금은 어떤 것이라도 할 수 있다.

우리는 점점 열린 마음이 되어서 우리 삶의 모든 영역에서 새로운 생각에 문을 열고 있다. 적극적으로 경청함으로써 우리는 자신을 위해 작동하는 것을 듣고 있다. 이 경청 능력은 선물이며 우리가 영적으로 자라는 성장이다. 이 선물에 우리 자신을 공개할 때, 삶은 새로운 의미로 다가온다. 받기 위하여 우리는 기꺼이 주어야 한다.

회복하면서 재미에 대한 우리의 생각이 변한다. 우리는 친교모임, 그리고 자연과의 조화로운 삶과 같이 삶에서 단순한 것을 즐기는데 지금 자유롭다. 우리는 삶을 새롭게 이해하는데 지금 자유롭다. 뒤를 되돌아보면서 우리는 새로운 삶에 감사한다. 우리를 여기에 데려온 것은 뜻밖의 사건(events) 같지는 않다.

약물을 사용하는 동안 우리는 재미있었다고 생각했고 약물을 사용하지 않는 사람은 재미를 박탈당했다고 생각했다. 영성은 우리로 하여금 가장 충실히 삶을 살 수 있게 하여, 현재의 우리와 우리가 삶에서 이룬 것에 감사하도록 한다. 회복이 시작된 이래, 우리는 즐거움이 물질에서 오는 것이 아니라 우리 자신의 내부에서 오는 것임을 알게 되었다. 자기 강박을 버릴 때, 우리는 행복, 즐거움 그리고 자유롭게 되는 것이 어떤 의미인지를 이해할 수 있게 된다. 설명할 수 없는 즐거움은 가슴으로부터 공유하는데서 와, 우리는 더 이상 받아들이지기 위해 거짓말을 할 필요가 없다.

NA는 중독자에게 단지 약물을 하지 않는 삶 이상의 회복 프로그램을 제공한다. 이런 삶의 방식이 우리가 살았던 지옥보다는 훨씬 나은 뿐 아니라 우리가 알고 있었던 어떤 삶보다도 더 훌륭하다.

우리는 하나의 길을 발견하였으며, 이 길이 다른 사람에게 효과를 내고 있는 것을 보고 있다. 날마다 더 많은 것들이 밝혀질 것이다.