

제3장 우리는 왜 여기에 있는가?

NA 친교모임에 오기 전에, 우리는 자신의 삶을 관리할 수 없었다. 우리는 다른 사람처럼 생활할 수도 삶을 즐길 수도 없었다. 우리는 다른 어떤 것을 가져야만 했으며 약물에서 이를 발견했다고 생각했다. 우리는 약물사용을 가족, 부인, 남편, 그리고 자녀보다 중요하게 여겼다. 우리는 어떤 대가를 치르더라도 약물을 해야만 했다. 많은 사람들에게 큰 피해를 입혔지만 우리가 피해를 입힌 대부분은 우리 자신이었다. 우리가 개인적인 책임을 받아들일 수 있는 능력이 없어서 우리 자신의 문제들을 실제로 만들어냈다. 우리는 삶을 있는 그대로 직면할 수 없었던 것 같다.

우리 대부분은 자신이 중독된 채로 서서히 스스로를 죽이고 있음을 알고 있지만 중독은 교활한 삶의 적으로 중독에 대해 어떤 것도 할 힘을 상실하였다. 우리 대부분은 결국 교도소에 가거나 의료적, 종교적, 정신과적 도움을 구하였다. 이런 방법들은 우리에게 충분하지 않았다. 우리의 질병은 절망상태에 이를 때까지 항상 다시 나타나거나 계속 악화되어 갔다. 우리는 NA에서 서로의 도움을 구하였다.

NA에 온 후, 우리가 아픈 사람이었음을 알게 되었다. 우리는 치유법이 알려지지 않은 질병으로부터 고통을 받았다. 그러나 이 질병은 어떤 지점에서 잡힐 수 있으며 그때 회복이 가능하다.

우리는 회복하고자 하는 중독자이다. 우리는 자신의 감정을 감싸기 위하여 약물을 사용하였고 약물을 얻기 위해 필요한 무엇이든 했다. 우리 대부분은 아픈 채 잠에서 깬고 일을 할 수 없거나 일에 부하가 걸렸다. 우리 대부분은 자신의 습관을 지탱하기 위하여 훔치기도 하였다. 우리는 자신이 사랑했던 사람들에게 상처를 입혔다. 우리는 이런 모든 것을 했으며 “내가 다룰 수 있어”라고 스스로에게 속삭였다. 우리는 출구를 찾고 있다. 그러나 우리는 삶을 있는 그대로 직면할 수 없었다. 처음에는 약물을 사용하는 것이 재미있었다. 사용은 습관이 되었고 마침내 생존하기 위해 필요하게 되었다. 우리에게 질병의 악화는 뚜렷하

지는 않았다. 우리는 계속 해서 파멸의 길을 걸었지만 우리를 어디로 끌고 가는지는 알지 못했다. 우리는 중독자였지만 이를 알지 못했다. 약물을 통해 우리는 현실과 고통과 비참함을 회피하고자 노력하였다. 약물이 떨어졌을 때, 우리는 아직도 동일한 문제를 갖고 있고 이 문제들이 더 악화되고 있음을 깨달았다. 우리는 또다시 더 많은 약물을 더 자주 사용함으로써 위안(relief)을 삼았다.

우리는 도움을 구했지만 찾지 못했다. 의사들은 보통 우리의 딜레마를 이해하지 못했다. 의사들은 치료제로 우리를 도와주려고 노력하였다. 우리의 남편, 아내 그리고 사랑하는 사람들은 우리가 중단하거나 더 나아지리라는 희망으로 우리에게 자신들이 갖고 있는 것을 주면서 지쳐갔다. 우리는 한 약물을 다른 약물로 대체하고자 노력하였지만 이것은 우리의 고통을 연장시킬 뿐이었다. 우리는 약물사용을 사회적으로 용인하는 한도로 제한하고자 노력했으나 실패했다. 사교적인 중독자(social addicts)란 존재하지 않는다. 우리 일부는 종교나 종교의식에서 답을 구했다. 일부는 지리적인 변화를 통해 치유를 찾았다. 우리는 자신의 문제에 대해 우리 주변과 생활 상황을 비난하였다. 이사함으로써 우리 문제를 치유하고자 하는 이런 시도는 우리에게 새로운 사람을 이용할 기회를 주었다. 우리 중 일부는 섹스나 친구를 바꾸어 인정을 받고자 하였다. 이런 인정을 구하는 행동은 우리를 더 중독에 빠지게 하였다. 우리 일부는 결혼하고자 노력했고 이혼했거나 처자를 버렸다. 우리가 노력했던 것에 관계없이 우리는 자신의 질병에서 벗어날 수 없었다.

우리는 실패로 끝난 주장(lost cause)처럼 느끼는, 우리 삶의 한 지점에 와 있다. 우리는 가족, 친구나 직업에도 거의 가치를 부여하지 않았다. 우리 대부분은 직업이 없었고 직업을 가질 수도 없었다. 어떤 형태의 성공도 깜짝 놀랄만한 것이었고 친숙하지도 않았다. 우리는 무엇을 해야 할지 알지 못했다. 자기 자신에 대한 질책이 커짐으로써, 우리는 감정을 감추기 위하여 더욱더 약물을 사용할 필요가 있었다. 우리는 아팠고 고통과 어려움으로 피곤하였다. 우리는 깜짝 놀랐고 두려워 도망쳤다. 얼마나 멀리 도망치던 간에 우리는 항상 두려움을 달고 갔다. 우리는 희망이 없었고 쓸모가 없었으며 상실했다. 실패가 우리의 생활방

식이 되었고 자존감은 존재하지 않았다. 아마도 가장 고통스러운 감정은 절망(자포자기)이었다. 고립과 중독 부정(거부)은 우리를 내리막길로 몰아갔다. 더 나아지리라는 희망은 사라졌다. 희망 없음과 무의미(emptiness)와 두려움이 우리의 생활방식이 되었다. 우리는 완전히 실패하였다. 우리가 실제로 필요했던 것은 성격의 변화였다. 자기 파괴적인 생활패턴으로부터의 변화가 필요하였다. 거짓말하고 속이거나 훔쳐, 우리는 스스로 품격을 떨어뜨렸다. 우리는 아주 자기 파괴적이었다. 자신이 무력함을 경험하였다. 어떤 것도 우리의 편집증(paranoia)과 두려움을 구제할 수 없을 때에 비로소 우리는 바닥을 치고 도움을 요청할 준비가 되었다.

우리는 손을 뻗어 NA를 발견하였을 때 해답을 찾았다. 우리는 좌절 한 채로 NA모임에 처음 왔으며 무엇을 기대할지를 알지 못했다. 한 번 혹은 몇 번 모임에 참석한 다음, 우리는 사람들이 보호(care)를 받고 기꺼이 도와주었음을 느끼기 시작하였다. 우리의 마음은 스스로에게 '우리는 결코 할 수 없어'라고 속삭였지만 친교모임에 있는 사람들은 '우리는 회복할 수 있다'고 주장함으로써 우리에게 희망을 주었다. 우리의 과거 생각이나 행동이 어떠하던 간에 다른 사람들도 동일하게 느끼고 행하였음을 발견하였다. 동료 중독자들에 둘러싸인 우리는 자신이 더 이상 혼자가 아님을 깨달았다. 우리 모임에서 발생하고 있는 것이 회복이다. 우리의 삶은 위협에 처해 있다. 회복을 우선함으로써 프로그램이 작동하고 있음을 발견하였다. 우리는 3가지 근심케 하는(disturbing) 현실에 마주쳤다.

1. 우리는 중독에 무력하였으며 우리의 삶은 관리할 수 없었다.
2. 우리는 자신의 질병에 책임이 없지만 회복할 책임은 있다.
3. 우리는 더 이상 자신의 중독에 대해 사람, 장소 및 사물을 비난할 수 없다. 우리는 자신의 문제와 감정에 마주쳐야 한다.

궁극적인 회복 무기는 회복하고 있는 중독자이다. 우리는 과거에 했던 것이 아닌 지금의 회복과 감정에 집중한다. 이전의 친구, 장소 및 생각은 보통 우리의 회복을 위협한다. 우리는 놀이 친구, 놀던 장소와 놀던 것들을 바꿀 필요가 있다.

우리가 약물을 하지 않고는 관리할 수 없음을 깨달을 때, 우리 중 일부는 즉시 우울, 불안, 적대감 및 원망을 경험하기 시작한다. 사소한 실망(petty frustration), 소소한 역행(minor setbacks), 외로움은 보통 우리가 더 잘 하지 못한다는 감정을 갖게 한다. 우리는 도덕적 딜레마가 아닌 질병으로 고통을 받고 있음을 발견한다. 우리는 희망이 없는 나쁜 것이 아닌 치명적인 질병에 걸려 있다. 우리의 질병은 단약을 통해서만 잡힐 수 있다.

오늘, 우리는 폭넓은 감정을 경험하고 있다. 친교모임에 오기 전에 우리는 의기양양했거나 우울했다. 자기 자신에 대한 부정적 감정은 다른 사람에 대한 긍정적 관심으로 대체되었다. 해답이 준비되었고 문제는 해결되었다. 이것은 우리가 사람임을 다시 느끼게 한 엄청난 선물이다.

우리가 익숙했던 방식에서 얼마나 바뀌었는가! 우리는 NA프로그램이 작동하는 것을 안다. NA프로그램은 우리가 우리 주위의 사람과 상황을 변화시키기 위해 노력하는 대신에 우리 자신을 변화시킬 필요가 있음을 확신하게 하였다. 우리는 새로운 기회를 발견하였다. 우리는 자기 가치(self-worth)를 찾았다. 자기 존중(self respect)을 배웠다. NA는 학습 프로그램이다. 단계들을 실천함으로써 우리는 위대한 힘의 뜻을 받아들이게 된다. 수용은 회복으로 이끈다. 우리는 미지에 대한 두려움을 버렸다. 우리는 자유롭다.