

제5장 나는 무엇을 할 수 있는가?

앞 장 '실천 방법'의 1단계를 실천함으로써 여러분 자신의 프로그램을 시작하라. 자신의 중독에 무력했음을 자신의 마음속 가장 깊은 곳에서 완전히 인정할 때, 우리는 회복을 향한 큰 발걸음을 내딛게 된다. 우리 대부분은 이 지점에서 약간 미루기(reserve) 때문에, 자신에게 휴식을 주고 시작부터 가능한 철저하게 하라. 2단계를 실천하고 그리고 각 단계들을 계속 실천하면, 여러분은 스스로 프로그램을 이해하게 될 것이다. 여러분이 어떤 한 시설에 들어가 있고 현재 약물사용을 중단하고 있다면, 깨끗한 마음으로 이런 삶의 방식을 노력할 수 있다.

석방(퇴원)되면 여러분의 일상 프로그램을 하면서 NA 회원을 계속 접촉하라. 우편, 전화 혹은 직접 접촉을 하라. 더 좋은 방법은 우리 모임에 오는 것이다. 여기에서 여러분은 지금 여러분을 혼란스럽게 할 수 있는 것들에 대한 일부 해답을 찾을 수 있을 것이다.

여러분이 한 시설에 들어가 있지 않다고 해도 똑같이 진실이다. 오늘날은 사용을 중단하라. 우리 대부분은 장기간 동안은 중단하기가 불가능한 것 같은 것을 8시간 혹은 12시간 동안은 할 수 있다. 강박이나 충동이 너무도 세다면, 5분간만 사용하지 말라. 몇 분이 몇 시간이 되고, 몇 시간이 며칠이 되어 여러분은 약물사용 습관을 깨고 마음의 평화를 얻게 될 것이다. 여러분이 약물에 대한 욕구에서 벗어났음을 깨닫게 될 때 진짜 기적이 일어난다. 여러분은 사용을 중단하였고 (새) 삶을 시작하였다.

회복을 위한 첫 걸음은 사용을 중단하는 것이다. 우리의 몸과 마음이 아직도 약물에 드리워져 있다면 이 프로그램이 우리에게 작동하는 것을 기대할 수는 없다. 우리는 NA 12단계를 어디에서나 할 수 있다. 교도소나 시설에서도 할 수 있다. 깨끗한 상태를 이룰 수 있는 한, 우리가 할 수 있는 어떤 방식, 즉 콜드 터키나 해독 시설에서도 NA프로그램을 한다.

이해한 대로의 신이라는 개념을 발전시키는 것이 우리가 취할 수 있

는 프로젝트이다. 우리는 자신의 태도를 개선하기 위해 이 단계들을 또한 사용할 수 있다. 최선이라고 했던 생각이 우리를 고통스럽게 했다. 우리는 변화의 필요성을 인정한다. 우리의 질병은 단지 약물을 사용하는 것 그 이상을 포함하고 있으므로 우리의 회복은 단순히 단약 하는 것 그 이상을 포함해야 한다. 회복은 우리 생각과 태도가 적극적으로 변화하는 것이다.

문제를 바라볼 수 있는 능력은 깨끗한 상태를 유지하는데 필요하다. 우리가 과거에 문제가 있었다면 단순히 단약 한다고 하여 이 문제들을 해결할 수 있을 것 같지는 않다. 죄책감과 걱정은 우리가 지금 여기에서 살지 못하도록 할 수 있다. 자신의 질병을 부인하고 미루면 우리는 병들게 된다. 우리 대부분은 약물을 하지 않으면 행복한 삶을 살 수 없다고 느끼고 있다. 우리는 두려움에 떨고 본정신이 아닌 미친 것에 고통스러워하며 약물사용에서 벗어날 수 없다고 느낀다. 우리가 깨끗하게 되면 친구들로부터 거부될까 두려워할 수 있다. 회복을 구하는 중독자에게 이런 감정들은 일반적이다. 우리는 과도하게 예민한 자의식으로부터 고통을 받고 있을 수 있다. 사용에 대한 가장 일반적인 변명(excuse)으로는 외로움, 자기연민, 그리고 두려움이다. 정직하지 않음, 닫힌 마음 그리고 하고자 하는 의욕이 없음은 우리의 가장 큰 세 가지적이다. 자기 강박(self-obsession)이 우리 질병의 핵심이다.

낡은 생각과 방법은 우리가 깨끗한 상태를 유지하거나 더 나은 삶을 사는데 도움이 되지 않는다. 우리가 우리 스스로를 말초적인 달콤함(terminal hipness, fatal cool)에 정체시켜 매달리게 한다면 자신의 질병의 증상에 빠져들고 있는 것이다. 문제 중의 하나는 우리가 현실을 변화시키는 것보다는 자신의 현실 인식을 바꾸는 것이 더 쉽다는 것을 알았다는 것이다. 우리는 이런 낡은 개념을 포기해야하고 우리가 수용하던 하지 않던 현실과 삶은 계속된다는 사실을 직면해야 한다. 우리는 자신의 반응 방식과 자신의 관점을 바꿀 수 있을 뿐이다. 이런 생각은 변화는 점진적이고 회복은 계속 진행하고 있는 과정임을 받아들이는데 필요하다.

적어도 처음 90일의 회복기간에는 하루에 한 번 모임을 갖는 것이

좋다. 중독자들은 자신의 현재와 과거의 어려움을 공유하는 다른 사람이 있다는 것을 발견하였을 때 특별한 감정이 솟아오른다. 처음에는 우리는 모임에 참석하는 것 외에는 그 이상 할 수 있는 것이 거의 없다. 아마도 우리는 첫 모임에서는 한 마디 말도, 참석한 사람이나 생각도 기억할 수 없다. 때가 되면, 우리는 느긋할 수 있고 회복의 분위기를 즐길 수 있다. 모임은 우리의 회복을 강화시킨다. 우리는 아는 사람이 없어 처음에는 겁낼 수 있다. 우리 일부는 모임이 필요하지 않다고 생각한다. 그러나 우리가 상처받을 때 한 모임에 가서 위안을 받는다. 모임은 우리로 하여금 우리가 있는 곳과 늘 접촉하도록 하지만 더 중요한 것은 우리가 회복의 길로 갈 수 있는 곳을 늘 접하도록 한다는 것이다.. 정기적으로 모임에 가면서, 우리는 자신의 문제와 목표를 공유하는 다른 중독자들과 대화하는 가치를 배운다. 변화하기 위하여 우리가 필요한 사랑과 이해에 마음을 열고 받아들여야 한다. 친교모임 및 친교 모임의 원리에 친숙하게 되어 이 원리들을 행동으로 옮기기 시작할 때, 우리는 성장하기 시작한다. 우리는 자신의 가장 명백한 문제들에 적응하고자 노력하고 나머지 문제들은 내버려둔다. 우리는 직접 그 일을 한다. 우리가 진전됨으로써 새로운 개선의 기회가 온다.

친교모임에서 새로운 친구들은 우리를 도와줄 것이다. 우리의 공통 노력은 회복이다. 깨끗한 채로, 우리는 함께 세상을 대면한다. 우리는 어떤 행사(event)나 환경의 경우에서도 더 이상 구석으로 물러가게 되는 느낌을 갖지 않는다. 우리가 상처를 입으면 자신을 돌봐줄 친구들을 갖는 것은 중요하다. 우리는 친교모임에서 우리의 장(place)을 발견하고, 모임이 우리를 회복하게 하는데 도움을 주는 NA집단에 가입한다. 우리는 그렇게 오랜 동안 신뢰할 가치가 없어서 친구 대부분과 가족들은 우리의 회복을 의심할 것이다. 그들은 우리의 회복은 지속되지 않을 것이라고 생각한다. 우리는 자신의 질병과 회복과정을 이해하는 사람들이 필요하다. 모임에서 우리는 다른 중독자들과 공유할 수 있고 우리 질병에 대해 질문하고 배울 수 있다. 우리는 새로운 삶의 방식을 배운다. 우리는 더 이상 자신의 낡은 생각에 속박되지 않는다.

점차 우리는 낡은 습관을 새로운 생활방식으로 대체한다. 우리는 기꺼이 변화하고자 한다. 우리는 정기적으로 모임에 참석하고 회원들과 전

화하고 문헌을 읽으며 가장 중요하게는 약물을 사용하지 않는다. 우리는 다른 사람들과 공유하는 것을 배운다. 우리가 상처를 입힌 사람들에게 말하지 않는다면 그들은 거의 이를 알지 못할 것이다. 도움을 받기 위해 한걸음 나아갈 때, 우리는 도움을 받을 수 있다.

새로 온 사람을 위한 그 밖의 도구로는 친교모임에 관여하는 것이다. 우리는 친교모임에 관여하면서 먼저 프로그램을 유지하는 것을 배우고 다른 사안에서 서두르지 않게 된다. 우리는 모임에서 도움을 요청하고 모임에 있는 사람들의 권고를 시도하기 시작한다. 집단에 있는 다른 사람들이 우리를 도와주는 것은 이롭다. 때가 되면, 우리는 자신이 받은 것을 전달할 수 있게 될 것이다. 다른 사람에 대한 봉사는 우리를 우리 자신에게서 벗어나도록 할 것이다. 우리의 일은 단순한 행동으로 시작할 수 있다. 곧 재떨이 비우기, 커피 타기, 청소하기, 모임 준비하기, 문 열기, 모임의 의자 정리하기, 문헌(책자) 배포하기. 이런 일을 하는 것은 우리에게 친교모임에 소속감을 갖게 하는데 도움을 준다.

우리는 후원자를 얻어 이 후원자를 활용하는 것이 도움이 된다는 것을 알았다. 후원은 쌍방향이다. 후원은 새로 온 사람과 후원자 모두를 도와준다. 후원자의 깨끗한 상태를 유지한 시간과 경험은 지역사회에 있는 후원자들을 활용할 수 있느냐에 달려있을 것이다. 새로 온 사람을 위한 후원은 또한 집단의 책임이다. 이것은 후원 승인을 함축하고 비공식적으로 하는 것이지만 한 중독자가 다른 중독자를 돕는 즉 중독에서 회복하는 NA방식의 핵심이다.

우리 삶에서 가장 심오한 변화 중의 하나는 개인적인 관계 영역에서의 변화다. 처음으로 다른 사람들과 관계를 맺는 것은 보통 자신의 후원자와의 관계로부터 시작한다. 새로 온 사람으로서 우리는 자신이 신뢰할 수 있는 판단력을 갖춘 사람과 자신이 털어놓을 수 있는 사람을 얻는다면 더 쉬울 것이다. 우리는 경험이 풍부한 사람들을 신뢰하는 것이 약점보다는 강점임을 안다. 우리 경험에 따르면, 단계들을 실천하는 것이 재발을 방지하는 최선의 보증이다. 우리의 후원자와 친구들은 우리에게 이 단계들을 밟는 방법에 대해 조언해 줄 수 있다. 우리는 단계들이 의미하는 것에 대해 대화할 수 있다. 그들은 우리가 단계들을 생

활화하는 영적인 경험을 준비하는데 도와줄 수 있다. 이해한대로의 신에게 도움을 요청하면 우리는 단계들을 더 잘 이해하게 된다. 준비되었을 때, 우리는 새롭게 발견한 삶의 방식을 실천하기 위해 노력해야 한다. 12단계 프로그램을 우리의 삶에 적용하고자 노력할 때는 프로그램이 작동하지 않는다. 우리는 자신의 삶을 프로그램에 적용시켜야 한다.

오늘 우리는 문제가 아니라 해결책을 찾는다. 우리는 경험에 근거하여 배우고 있는 것을 시도한다. 우리는 자신이 필요한 것을 간직하고 나머지는 버린다. 우리는 단계들을 실천하고 위대한 힘과 의사소통하며 자신의 후원자들과 대화하고 새로 온 사람들과 공유함으로써 영적으로 성장할 수 있다.

12단계는 회복 프로그램으로 사용된다. 우리는 문제를 해결하기 위해 위대한 힘에 도움을 청할 수 있음을 배운다. 우리 자신들을 허둥지둥하게 하였던 어려움을 공유할 때, 우리는 자신에게 힘을 주어 우리를 위한 신의 뜻을 구하기 시작하는 좋은 감정을 경험한다.

우리는 위대한 힘이 우리를 돌봐주실 것임을 믿는다. 신의 뜻을 정직하게 최선을 다하여 노력한다면, 우리는 발생하고 있는 어떠한 것에도 대처할 수 있다. 위대한 힘의 뜻을 구하는 것은 단계들에서 발견된 영적인 원리이다. 단계들을 하고 원리들을 실천하는 것은 우리의 삶을 단순화하고 우리의 낡은 태도를 변화시킨다. 우리의 삶이 관리될 수 없게 되었음을 시인할 때, 우리는 더 이상 자신의 관점을 주장하지 않아야 한다. 우리는 있는 그대로의 우리자신을 받아들여야 한다. 항상 올바르게 되어야 하는 것은 아니다. 우리 자신에게 이런 자유를 줄 때, 우리는 다른 사람이 잘못하는 것을 허용할 수 있다. 변화를 위한 자유는 자기 자신을 받아들인 다음에 오는 것 같다.

동료 중독자와 공유하는 것이 우리 프로그램의 기본 도구이다. 이런 도움은 다른 중독자로부터 올뿐이다. “어떤 것이 나에게 발생할 것 같아서, 나는 이런 ----을 했어.”라고 말하는 것이 이런 도움이다. 우리의 생활방식을 원하는 어떤 사람에게 설교와 재단하는 대신에 경험, 강점과 희망을 공유한다. 우리의 고통스런 경험을 공유하여 단 한 사람이라도 도와줄 수 있다면, 이것은 가치가 있는 고통이다. 도움을 찾는 다

른 사람과 공유하였을 때, 우리는 자신의 회복을 확고히 한다. 공유해야 하는 것을 쥐고만 있다면 우리는 이를 잃을 것이다. 우리가 말을 행동으로 옮기기 전에는 말은 아무런 의미가 없다.

우리가 다른 사람들에게 다가가 도와줄 수 있을 때, 자신이 영적으로 성장하였음을 인식한다. 봉사활동에 참여하고, 아직도 고통스러워하는 중독자에게 회복의 메시지를 전하기 위해 노력할 때 우리는 다른 사람들을 돕는 것이다. 우리는 가진 것을 줌으로써만 이를 지킬 수 있다. 또한 우리가 우리 자신에게서 벗어나 도움이 필요한 사람들에게 도움을 제공할 때 많은 개인적인 문제들이 해결되었음을 경험하고 있다. 우리는 한 중독자가 다른 중독자를 가장 잘 이해할 수 있고 도와줄 수 있음을 인정한다. 우리가 얼마나 많이 도움을 주는 것과 관계없이 도움을 찾는 중독자들은 항상 존재한다.

사용 중단을 원하는 혼란스러워하는 중독자를 후원하고 특별한 관심을 기울이는 것이 중요함을 간과해서는 안 된다. NA프로그램에서 대부분을 얻은 사람들은 후원이 중요함을 경험으로 명확히 보여주고 있다. 우리는 책임 있는 후원을 환영하며, 우리의 개인적인 NA 경험을 풍부하게 하는 기회로 받아들인다.

다른 사람들과 함께 하는 것은 봉사활동의 시작일 뿐이다. NA봉사는 NA자체를 존립하게 할뿐 아니라 고통스러워하는 중독자들을 직접 도와주는데 많은 시간을 사용하도록 한다. 이 방식은 소유한 것을 주어진 것을 지키는 것이다.