

제7장 회복과 재발

많은 사람들은 회복이란 약물을 사용하지 않는 단순한 사안이라고 생각한다. 그들은 재발을 완전한 실패의 표시로 보고, 장기간의 단약은 완전한 성공의 표시로 여긴다. NA 회복 프로그램을 실천하고 있는 우리는 이러한 인식이 너무도 단순한 것임을 알게 되었다. 한 회원이 우리의 친교모임에 어느 정도 관여를 한 다음에 발생한 재발은 NA 프로그램을 더욱 엄격하게 이행하도록 하는 조화되지 않은 경험일 수도 있다. 마찬가지로 우리는 장기간 단약을 유지하고 있지만 자신의 부정직과 자기기만으로 아직도 완전한 회복을 즐기지도 사회에서 받아들여지지도 못하고 있는 일부 회원들을 보았다. 그러나 NA집단에서 다른 사람들과의 밀접한 관계를 맺고 동일시하고 있는 상태에서 완벽하게 지속적인 단약은 여전히 성장을 위한 최고의 토대이다.

모든 중독자가 기본적으로 동일하지만, 우리 개개인은 아픔의 정도와 회복의 정도에서 차이가 있다. 재발은 완전한 자유를 위한 토대를 다지는 시기일 수 있다. 불굴의 의지와 집요한 노력으로 단약을 붙잡고 매달림으로써 단약을 성취할 수 있을 바로 그 때에, 그 위기를 넘길 때까지 지옥에 떨어지거나 재난을 당하게 된다. 어떠한 의미에서 약물을 사용하고 싶은 필요나 욕구를 잃고 충동적인 생각과 강박적인 행동으로부터 자유로운 선택을 하는 중독자는 자신의 회복에서 결정적인 요인일 수 있는 전환점에 도달하였다. 진정으로 의존에서 벗어나 독립한 느낌과 자유롭다는 느낌은 때때로 균형 상태에서 전환점에 달려있다. 홀로 집을 나가 자신의 삶에서 도망치도록 우리를 다시 끌어당기지만, 우리가 가지고 있는 것이 우리 자신보다 위대한 힘에 의존함으로써 나오고, 서로 서로 공감하여 도움을 주고받음으로써 나오는 것을 아는 것 같다. 회복 중에 여러 번 과거의 근거 없는 걱정거리들이 우리를 괴롭힐 것이다. 삶은 다시 의미 없어지고, 단조롭고, 지루해질 수 있다. 우리는 새로운 생각을 반복하는데 정신적으로 지겨워질 수 있고 새로운 활동을 반복하는데 육체적으로 지칠 수 있다. 그러나 우리는 새로운 활동과 생각을 반복하지 못한다면 확실히 자신의 과거의 삶으로 되돌아가게 될 것임을 알고 있는 것 같다. 우리는 자신이 소유한 것을 사용하

지 않는다면, 이것들을 잃어버릴 것이라고 생각한다. 이러한 때가 보통 우리의 가장 위대한 성장 기간이다. 우리의 몸과 마음이 완전히 피곤해질 수 있지만, 변화나 참된 대화의 역동적인 힘이 내면 깊숙이 자리 잡아 우리 내부의 동기를 바꾸고 우리의 삶을 변화시키도록 하는 해답을 우리에게 주도록 작동하게 될 것이다.

12단계를 통해 경험한 회복은 단순한 육체적 단약이 아닌 우리의 목표이다. 우리 자신을 향상시키기 위해 노력하고, 달린 마음으로는 새로운 생각을 접목시킬 수 있는 방법이 없기 때문에 어떤 방식으로든 열린 마음을 이루어야 한다. 우리는 오직 자신만이 이것을 할 수 있기 때문에 우리의 두 가지 타고난 적인 무관심(*apathy*)과 미루는 버릇(*procrastination*)을 인식할 필요가 있다. 변화에 대한 우리의 저항은 구축되어 있는 것 같아, 일종의 핵폭발만이 어떤 대안을 가져오게 하거나 다른 행동을 불러일으킬 것이다.

우리가 재발에도 불구하고 살아난다면, 재발은 해체(*demolition*)과정을 위한 기회를 제공할 것이다. 재발, 그리고 우리와 친밀한 누군가가 재발 이후의 어떤 시점에서 사망한 것이 우리에게 열성적으로 개인적인 행동을 할 필요성을 일깨워 줄 것이다.

중독자들이 우리의 친교모임에 들어와 우리 프로그램을 시도하여 일정기간 깨끗한 상태를 유지하는 것을 보았다. 시간이 지나면서 일부 중독자들은 회복하고 있는 다른 중독자들과의 접촉을 끊었고, 결국에는 적극적인 중독 상태로 되돌아갔다. 그들은 다시 치명적인 악순환을 불러일으킨 것이 정말로 첫 약물이었다는 사실을 망각하였다. 그들은 약물을 조절하려고 애썼고, 적당히 사용하고자 했거나 특정한 약물들만을 사용하려고 노력하였다. 중독자들에게 이러한 통제 방법들은 효과가 없었다.

재발은 현실이다. 재발은 발생할 수 있고 발생한다. 우리의 회복프로그램을 매일 실천하지 않는 사람들은 재발할 수 있음을 경험은 말하고 있다. 우리는 회복을 구하고자 되돌아오는 사람들을 본다. 아마도 그들은 재발하기 전에 몇 년간 깨끗한 상태였을 것이다. 돌아올 수 있을 만큼 충분히 운이 좋더라도, 그들은 몹시 중요하고 있다. 그들은 재발이

조기(어린 나이)에 사용하는 것보다 더 참담하였다고 말한다. NA프로그램을 생활화하고 있는 사람이 재발한 것을 결코 본 적이 없다.

재발은 보통 치명적이다. 우리는 재발로 사망한 사랑했던 사람의 장례식에 참석하였다. 그들은 다양한 방식으로 죽었다. 보통 우리는 재발한 사람들이 많은 세월을 잃고 비참하게 살아가고 있는 모습을 본다. 구치소나 시설에 갇힌 사람은 생존할 수 있을 것이고, 아마도 NA로 다시 돌아올 것이다.

일상생활에서 우리는 정서적으로 영적으로 실수(lapse)할 수 있다. 이 실수는 약물사용의 신체적 재발에서 우리를 방어할 수 없게 한다. 중독은 치유할 수 없는 질병이므로, 중독자는 재발할 수 있다.

우리는 결코 재발하도록 강요받지 않는다. 우리에게 선택이 주어진 다. 재발은 결코 우연한 사고가 아니다. 재발은 우리가 프로그램을 미루고(reservation) 있음에 대한 표시이다. 우리는 자신의 프로그램을 가볍게 보기 시작하고, 일상생활에서 도망갈 구멍을 남긴다. 미리 함정을 인식하지 못한 우리는 스스로 할 수 있다는 믿음으로 막무가내(blindly)로 실수하였다. 조만간 우리는 약물이 삶을 더 편안하게 한다는 망상에 빠졌다. 약물이 우리를 변화시킬 수 있다고 믿었고, 이러한 변화가 치명적이라는 것을 잊었다. 약물이 우리의 문제를 해결해 줄 거라고 믿고 약물이 우리에게 할 수 있는 것을 잊었을 때, 우리는 진짜 고통에 빠지게 된다. 우리가 스스로 약물을 계속 사용하거나 중단할 수 있다는 망상을 없애지 않는다면, 우리 대부분은 확실히 사망하게 될 것이다. 어떤 이유에서건, 자신의 개인적인 용무를 소중히 돌보지 않는다면 우리는 자존감이 떨어지고 우리 삶의 모든 영역에서 반복하는 패턴이 자리 잡게 된다. 모임에 빠지고, 12단계를 태만히 하거나 관여하지 않음으로써 우리의 새로운 책임을 회피하기 시작한다면, 우리 프로그램은 멈추게 된다. 이런 것들이 재발하게 하는 것들이다. 우리를 덮치는(come over) 변화를 감지할 수도 있다. 열린 마음을 유지하고자 하는 우리 능력은 사라지게 된다. 우리는 누구에게 혹은 어떤 것에도 화가 나고 불쾌해 할 수 있다. 우리는 과거에 우리와 가까웠던 사람들을 거부하기 시작할 수도 있다. 우리는 스스로를 고립시킨다. 우리는 단기간에 자신

에게 넌더리를 낸다. 우리는 약물을 사용하지 않고도 가장 병적인 행동 패턴으로 되돌아가게 된다.

원한이나 다른 정서적 격변이 일어날 때, 단계들을 실천하지 못한 결과 재발할 수 있다.

강박적인 행동은 중독자에게는 공통분모이다. 우리는 만족할 때까지 스스로를 채우기 위해 노력하지만 자신을 만족시킬 방법이 없다는 것을 발견할 뿐이다. 우리의 중독 패턴은 결코 충족시킬 수 없다. 때때로 우리는 잊고서는, 충분한 음식이나 충분한 섹스 혹은 넉넉한 돈이 있다면 만족할 수 있을 것이고 모든 것이 잘 될 것이라고 생각한다. 자기본위는 조작(manipulation), 자의식(ego), 욕망(lust)이나 그릇된 자신감에 근거하여 계속 결정하게 한다. 우리는 잘못되는 것을 좋아하지 않는다. 우리 자의식은 스스로 할 수 있다고 속삭이지만 곧 외로움과 편집증으로 빠르게 돌아가게 된다. 우리는 정말로 혼자서는 할 수 없다는 것을 발견한다. 홀로 노력할 때, 더 나빠진다. 우리는 자신의 질병이 어디서 왔는지, 계속 사용한다면 우리의 질병은 더욱 나빠지게 될 것임을 상기할 필요가 있다. 이때가 바로 우리가 친교모임을 필요로 하는 시기이다.

하루아침에 회복되지는 않는다. 잘못된 결정이나 나쁜 판단을 했다고 깨달았을 때, 우리는 이를 합리화하는 경향이 있다. 우리는 보통 자신의 흔적(tracks)을 극단적이고 강박적으로 덮고자 한다. 우리는 오늘 하나의 선택을 하였음을 잊어버린다. 우리는 더 아프다.

실패로 우는 우리의 자기 파괴적인 성격에는 무언가가 있다. 우리 대부분은 우리가 성공할 수 없다고 느낀다. 이것이 중독자의 공통 주제이다. 자기연민(self-pity)은 가장 파괴적인 결점중의 하나다. 자기연민은 우리의 모든 긍정 에너지를 고갈시킨다. 우리는 자신의 길에서 벗어난 엉뚱한 것에 초점을 맞추어 우리 삶의 모든 아름다움을 무시한다. 우리의 삶을 향상시키거나 단지 삶을 살고자 하는 참된 열망도 없는 우리는 더욱더 바닥으로 가라앉을 뿐이다. 우리 일부는 결코 되돌아오지 못한다.

살려면, 우리는 잊었던 많은 것들을 다시 배워서 새로운 삶의 접근법

을 개발해야 한다. 이것이 NA의 전부이다. 이것은 자포자기로 죽어가는 중독자들을 돌보고 약물을 사용하지 않고 살아가는 방법을 시의 적절하게 가르칠 수 있는 사람에 관한 것이다. 우리 대부분은 친교모임에 오는데 어려웠다. 왜냐하면 우리가 중독 질환이 있음을 이해할 수 없었기 때문이다. 우리는 간혹 자신의 과거 행동을 자신의 질병의 한 부분이 아닌 자신의 한 부분으로 본다.

우리는 1단계를 실천한다. 우리는 자신의 중독에 무력했고 우리의 삶이 관리할 수 없게 되었음을 시인한다. 조금씩 나아지면서 우리는 자신감을 되찾기 시작한다. 우리의 자의식이 우리에게 혼자서도 할 수 있다고 속삭인다. 점점 나아지면서, 우리는 이 프로그램이 정말로 필요하지 않다고 생각한다. 자만은 적신호이다. 외로움과 편집증이 되돌아온다. 우리는 혼자서 이를 할 수 없고, 더 악화되고 있음을 알게 된다. 우리는 이번에는 진정 내면적으로 1단계를 한다. 그러나 우리가 약물을 사용하고 싶을 때가 있다. 우리는 달아나고 싶고, 혐오스러워한다. 우리가 어디에서 왔으며, 이번에 더 악화될 것임을 상기할 필요가 있다. 이때는 우리가 프로그램을 가장 필요로 하는 시기이다. 우리는 무언가를 해야 한다고 깨닫는다.

우리 삶에서 일정기간 우리를 자유롭게 하였던 노력과 NA프로그램의 작동을 잊어버릴 때, 감사하는 마음은 사라지고 자기 파괴가 다시 시작된다. 즉각 행동하지 않는다면, 우리는 우리의 존재 자체를 위협하는 재발의 위험에 빠진다. 프로그램의 도구를 사용하기 보다는 현실에 대해 망상한다면 우리는 고립될 것이다. 외로움은 우리의 내면을 죽이고, 거의 항상 다음에 오는 약물은 완전하게 그 일을 할 수 있을 것이다. 약물사용 말미에 우리가 경험했던 증상과 감정은 이전보다 훨씬 강하게 온다. 우리가 NA프로그램에 향복하지 않는다면, 이 영향으로 우리는 확실히 파멸하게 된다.

재발은 우리를 죽이거나 정말로 우리자신의 있는 그대로를 인식하게 하는 파괴적인 힘일 수 있다. 약물사용으로 인한 최후(eventual)의 비극(misery)은 약물사용이 우리에게 제공할 수 있는 일시적인 탈출구도 가치가 없게 한다. 우리에게 약물사용은 보통 여러 가지 의미로 사망이다.

회복에 대한 가장 큰 장애물 중의 하나는 우리 자신이나 다른 사람에게 비현실적으로 기대하는 것 같다. 관계(relationship)는 아주 고통스러운 영역일 수 있다. 우리는 앞으로 일어날 것을 공상하고 투사하는 경향이 있다. 우리의 공상들이 충족되지 않으면, 우리는 분노하고 원한을 갖는다. 우리가 다른 사람에게 무력하다는 사실을 잊어버린다. 낡은 사고와 외로움, 절망, 어쩔 수 없음 그리고 자기연민이 슬며시 기어들어온다. 후원자의 생각, 모임, 문헌 그리고 모든 긍정적인 정보는 우리의 의식에서 떠나버린다. 우리는 회복을 제일로 하여 우선순위를 정해야 한다.

우리가 원하는 것, 요청하는 것, 얻은 것, 그리고 이것을 우리 후원자 및 믿음만한 다른 사람들과 공유하는 것을 작성하는 것이 부정적인 감정을 극복하는데 도움이 된다. 다른 사람들에게 자신들의 경험을 우리와 공유하면 우리는 더 나아질 것이라는 희망을 얻는다. 무력함은 큰 장애물인 것 같다. 무력함을 시인할 필요가 있을 때, 우리는 이에 대항할 힘을 행사할 방법을 먼저 찾을 것이다. 이런 방법들을 다 사용한 후에야, 우리는 다른 사람들과 공유하기 시작하여 희망을 발견한다. 매일 모임에 참석하기, 오늘 하루의 삶에 충실하기(live a day at a time), 그리고 문헌 읽기는 우리의 정신적 태도를 긍정적으로 되돌리는 것 같다. 다른 사람들에게 작동했던 것을 기꺼이 노력하는 것이 핵심이다. 우리가 참석하길 원치 않는다고 느낄 때조차도, 모임은 우리에게 힘과 희망의 원천이다.

약물을 사용하길 원하는 우리의 감정을 공유하는 것이 중요하다. 새로 온 사람들이 약물중독자가 사용하길 원하는 것이 정말로 비정상적이라고 얼마나 자주 생각하는지 놀랍다. 과거의 충동(urges)이 왔다고 느낄 때, 우리는 뭔가가 잘못 되고 있고 NA의 다른 사람들은 이해할 수 없었다고 생각한다.

약물을 사용하고자 하는 열망이 사라질 것임을 기억하는 것이 중요하다. 우리가 어떻게 느끼던지 간에 다시는 약물을 사용하지 말아야 한다. 모든 감정들은 결국에는 사그라질 것이다.

회복은 계속 진행하는 오르막 여정(uphill journey)이다. 노력하지 않

으면, 우리는 다시 내리막길을 달리기 시작한다. 질병은 단약기간에도 현재 진행되고 있는 과정이다.

우리는 무력하여 여기에 왔고, 우리가 찾는 힘은 NA의 다른 사람들을 통해 우리에게 오지만 우리는 이 힘을 접하고자 노력해야 한다. 지금 깨끗한 상태로 친교모임에 있는 우리는 우리를 잘 알고 있는 다른 사람들에게 의해 우리 자신을 둘러싸게 할 필요가 있다. 우리는 서로 필요하다. NA는 생존을 위한 친교모임이며, 이 이점 중의 하나는 회복하고 있는 우리를 가장 잘 이해하고 도와줄 수 있는 바로 그 사람들과 친숙하고 정기적으로 접촉하게 하는 것이다. 우리가 좋은 생각과 의도를 행동으로 실천하지 않는다면 좋은 생각과 의도는 도움이 되지 않는다. 접촉하고자 하는 것(reaching out)은 우리를 자유롭게 할 몸부림의 시작이다. 이것으로 우리를 가둔 벽은 무너진다. 우리 질병의 증상은 소외감으로써, 정직한 공유는 우리를 자유롭게 하여 회복시킨다.

우리는 모임에서 너무 환영을 받아 편안함을 느껴 감사해 하다. 깨끗한 상태를 유지하지 못한 채 이런 모임에 온다면, 우리는 단계들을 실천하는데 좀 더 험한 시간을 확실히 갖게 될 것이다. 어떤 약물사용도 회복 과정을 방해한다.

다른 사람을 도와서 받는 우리의 감정은 우리에게 자신의 삶을 더 잘 하도록 동기를 부여한다. 우리가 상처를 입고 있고 우리 대부분이 때때로 도와준다면, 우리는 도움을 요청하는 것을 배운다. 고통을 공유하면 고통이 줄어든다는 것을 알고 있다. 친교모임의 회원은 재발한 사람들을 회복하도록 기꺼이 도와주고, 요청을 받았을 때는 통찰력과 쓸모 있는 제안들을 기꺼이 제공한다. NA에서 발견한 회복은 NA 내부에서 나와야 하며, 자신 이외의 어떤 누구도 깨끗한 상태를 유지하게 하지는 않는다.

질병을 앓고 있는 우리는 재발하게 할 수 있는 더 파괴적이고 폭력적인 강력한 힘과 타협하고 있다. 재발한다면, 가능한 빨리 모임에 돌아와야 한다는 생각을 가지는 것이 중요하다. 그렇지 않다면, 우리는 겨우 몇 달, 며칠, 혹은 몇 시간 만에 돌이킬 수 없는 문턱에 도달할 것이다. 우리의 질병은 너무 교활해서 우리를 불가능한 상황으로 몰고

가게 할 수 있다. 이렇게 되었을 때, 우리가 할 수 있는 동안, 할 수 있다면 즉시 프로그램에 되돌아와야 한다. 약물을 사용하자마자, 우리는 자신의 질병에 지배당한다.

얼마나 오래 깨끗한 상태를 유지했던 간에 우리는 결코 완전히 회복할 수는 없다. 자기만족 complacency)은 깨끗한 상태를 상당히 오래 유지한 회원들의 적이다. 우리가 오래도록 만족한 상태를 유지한다면, 회복 과정은 중단된다. 그 질병은 우리에게 명백하고 분명한 증상이다. 강박 및 충동과 함께 다시 부정하게 된다. 죄책감, 자책, 두려움, 그리고 자만심은 아마 참을 수 없는 상태가 되었을 것이다. 곧 우리는 자신의 등이 벽에 닿는 곳에 도달한다. 우리 마음속에서 부정과 1단계가 갈등한다. 사용 강박이 우리를 휘감게 된다면, 우리는 파멸한다. 1단계를 완전하고 총체적으로 받아들일 때에만 우리 자신을 구할 수 있다. 우리는 프로그램에 전적으로 항복해야 한다.

가장 먼저 해야 할 것은 깨끗한 상태를 유지하는 것이다. 깨끗한 상태 유지가 다른 회복 단계들을 가능하게 한다. 우리가 깨끗한 상태를 유지하는 한, 우리는 자신의 질병에 대해 가능한 가장 큰 이익을 얻는다. 우리는 이것에 감사한다.

우리 대부분은 재활시설이나 회복의 집과 같은 보호받는 환경에서 깨끗해진다. 우리가 세상으로 다시 나올 때, 우리는 상실감, 혼란 및 취약하다고 느낀다. 가능한 한 모임에 자주 나가는 것이 변화의 충격을 줄여준다. 모임은 다른 사람들과 공유할 안전한 장소를 제공한다. 우리는 프로그램을 생활화하기 시작한다. 우리는 자신의 삶에서 영적인 원리를 적용하는 것을 배운다. 우리는 배운 것을 사용해야만 한다. 그렇지 않으면 재발하여 배운 것을 잃게 된다.

NA집단이나 회원들을 신뢰할 수 없다면 우리 대부분은 갈 곳이 없게 될 것이다. 처음에 우리는 친교모임에 매혹되기도 했고 겁나기도 했다. 더 이상 약물을 사용하는 친구들과는 마음이 편안하지 않은 우리에게 모임은 아직 집과 같지는 않았다. 우리는 공유하는 경험을 통해 두려움을 떨쳐버리기 시작하였다. 공유하면 할수록, 우리의 두려움은 점점 사라졌다. 우리는 이러한 이유로 공유하였다. 성장은 변화를 의미한

다. 영적인 지속은 현재 회복이 진행되고 있음을 의미한다. 고립은 영적인 성장을 위험하게 한다.

친교모임을 발견하여 단계들을 생활화하기 시작한 우리는 다른 사람들과의 관계를 발전시킨다. 성장함으로써, 우리는 자신과 자신의 감정에서 도망가고 숨기려는 경향을 극복하는 것을 배운다. 자신의 감정에 정직하게 되는 것은 다른 사람으로 하여금 우리와 일체감을 갖도록 도와준다. 정직하게 의사소통할 때 우리는 다른 사람에게 다가설 수 있다. 정직은 연습이 필요하며 어느 누구도 완벽해지지는 것을 요구하지는 않는다. 우리가 감히있거나 압력을 받고 있다고 느낄 때, 정직하기 위해 영적, 정서적인 강점을 발휘한다. 다른 사람과 공유하면 우리는 고립감과 외로움을 느끼지 않는다. 이런 과정이 창조적인 영적 활동이다.

프로그램을 실천할 때, 우리는 매일 단계들을 생활화한다. 프로그램은 우리에게 영적인 원리를 적용하는 경험을 하게 한다. 시간이 지나면서 얻는 경험은 현재 진행하고 있는 우리의 회복을 도와준다. 아무리 오랫동안 깨끗한 상태를 유지했다하더라도 우리는 배운 것을 사용해야 하며, 그렇지 않으면 배운 것을 잃게 된다. 결국 우리는 정직해야만 하며 그렇지 않으면 다시 약물을 사용하게 될 것이다. 우리는 기꺼이 함과 겸손하기 위해 기도하여 마침내 우리의 판단 실수나 그릇된 결정에 대해 정직해진다. 우리가 해를 입혔던 사람에게 우리가 비난받아야 했다고 말하고 필요한 어떤 보상을 한다. 지금 우리는 다시 해결책이 있다. 우리는 프로그램을 실천하고 있다. 지금 프로그램을 실천하는 것이 더 수월해지고 있다. NA단계들이 재발 방지를 도와준다는 것을 우리는 알게 된다.

재발하는 사람은 다른 함정에도 빠질 수 있다. 우리는 자신이 사용을 중단하고 깨끗한 상태를 유지할 수 있는지를 의심할 수도 있다. 혼자서는 결코 깨끗한 상태를 유지할 수 없다. 좌절한 우리는 “나는 할 수 없다.”고 울부짖는다. 우리는 프로그램으로 다시 되돌아가도록 자신을 채찍질한다. 하지만 우리의 친목 모임 회원들이 다시 돌아오게 하는 용기를 존경하지 않을 것이라고 상상한다. 우리는 이런 용기를 극히 존경하도록 배웠다. 우리는 진심으로 박수갈채를 보낸다. 재발은 부끄러운 것이 아니다. 부끄러운 것은 돌아오지 않는 것이다. 혼자 할 수 있다는

착각을 깨부수어야 한다.

깨끗한 상태를 유지하는 것이 최우선순위가 아닐 때, 다른 유형의 재발이 일어난다. 깨끗한 상태를 유지하는 것이 항상 제일 앞에 와야 한다. 때로는, 우리 모두는 자신이 회복하는 과정에서 어려움을 겪는다. 우리가 배운 것을 실천하지 않을 때 감정적인 실수를 하게 된다. 이번에는 이를 철저히 한 사람은 자신이 아닌 용기를 보여준다. 이 기간을 지나온 후, 우리는 동 트기 전에 항상 가장 어둡다는 사실에 동의할 수 있다. 어려운 시기 내내 깨끗한 상태를 유지하게 되면, 우리는 계속해서 사용할 수 있는 회복의 도구를 얻게 된다.

재발하면 죄책감과 당혹감을 느낄 것이다. 재발은 당혹스럽지만 우리는 체면을 세우고 동시에 체면을 깎을 수는 없다. 우리는 가능한 한 빨리 프로그램으로 돌아오는 것이 최선이라는 것을 알게 된다. 죽거나 영원히 미치는 것보다는 자만(pride)을 건디는 것이 더 낫다.

깨끗한 상태에 감사하는 태도를 유지하는 한, 깨끗함을 유지하는 것이 더 쉽다는 것을 알게 된다. 감사를 표현하는 최선의 방법은 우리의 경험, 강점과 희망의 메시지를 아직도 고통스러워하는 중독자에게 전하는 것이다. 우리는 고통스러워하는 중독자와 일할 준비가 되어 있다.

하루하루 프로그램을 생활화하면서 많은 가치 있는 경험을 하게 된다. 우리가 사용 강박으로 괴롭다면, 회복하고 있는 동료 중독자에게 연락하여 모임을 개최하라고 경험은 알려주고 있다.

약물을 하고 있는 중독자들은 자기중심적이며, 분노하고 있는 겁이 많은 외로운 사람이다. 회복하고 있는 우리는 영적인 성장을 경험하고 있다. 약물을 사용하고 있는 동안, 우리는 정직하지 않았고 자기유익(self-seeking)을 구하였고, 보통 시설에 있었다. NA프로그램은 우리를 책임 있고 생산적인 사회구성원이 되게 한다.

사회에서 제 기능을 하기 시작하면서 우리의 창조적인 자유는 자신의 우선순위를 정하는데 도와주며 기본적인 것들을 가장 먼저 하게 한다. 12단계 프로그램을 매일 실천하면서 우리는 과거의 모습에서 위대한 힘이 인도하는 사람으로 변하게 된다. 자신의 후원자나 영적인 조언자의 도움을 받아 점차 우리는 위대한 힘을 신뢰하고 의지하게 된다.