

제8장 우리는 회복한다.

정치는 적과도 동침한다(politics makes strange bedfellows),"라는 속담처럼 중독도 우리를 그런 한 부류로 만든다. 우리들의 사적인 이야기는 개개인의 패턴에서 가지각색일 수 있지만 결국 우리 모두는 공통점을 가지고 있다. 이 공통적인 질병이나 장애가 바로 중독이다. 우리는 진짜 중독을 구성하는 두 가지 즉, 강박과 충동을 잘 알고 있다. 강박은 우리가 한 때 알았던 편안함이나 안락감을 되찾기 위해 우리를 자신의 특정한 약물이나 일부 대체물질로 몇 번이고 되돌아 가도록 하는 고정된 생각이다.

충동이란, 우리 자신의 의지로는 중단할 수 없는 한 번의 마약주사, 하나의 알약 혹은 한 잔의 술로 시작한다. 약물에 대한 우리의 신체적 민감성 때문에 우리는 자신보다 강력한 파괴적인 힘에 완벽히 사로잡혀 있다.

마지막 길목에서 약물이 있건 없건 우리가 더 이상 인간으로 기능할 수 없음을 알게 될 때, 우리 모두는 똑같은 딜레마에 직면한다. 해볼 무엇이 남아 있는가? 이런 대안이 있는 것 같다. 즉 구치소, 시설이나 사망과 같은 더 쓴 결말에 다가 가거나 새로운 삶의 방식을 발견하는 것이다. 세월이 지나, 극소수의 중독자들만이 이런 마지막 선택을 했다. 오늘날 중독된 사람들은 아주 행운아다. 온전한 인류의 역사에서 처음으로 그 자체로 단순한 이 방법이 많은 중독자의 삶에서 입증되고 있다. 이것은 우리 모두에게 활용 가능하다. 이것은 종교적인 프로그램이 아닌 NA로 알려진 단순한 영적인 프로그램이다.

15년 전 중독으로 나는 완전히 무력하고 쓸모없는 지점까지 몰려 항복했을 그 당시에는, NA는 없었다. 나는 AA를 발견하고 그 친교모임에서 자신들의 문제에 대한 해답을 그 프로그램에서 발견하였던 중독자들을 만났다. 그러나 많은 사람들이 자신들을 AA에서 알코올 중독자와 동일시할 수 없었기 때문에 그들은 아직도 환멸과 타락(degradation) 그리고 죽음의 길로 계속 달려가고 있음을 알았다. 그들의 동일시는 분명한 증상의 차원에서였지 정서나 감정의 더 심층의 차원에서는 아니었다. 이 심층 차원에서의 공감은 모든 중독자에게

치유요법이 되고 있다. 몇몇 다른 중독자들, 우리와 프로그램을 크게 신뢰하는 일부 회원들과 함께 우리는 1953년 7월, 지금은 NA로 알고 있는 것을 만들었다. 많은 세월 동안 회복하고 있는 다른 사람들의 사례를 통해 자신들도 깨끗한 상태를 유지할 수 있다고 확신하는데 필요한 것과 같은 많은 동일시를 지금 중독자들은 출발점에서 발견할 수 있다.

이것이 원리적으로 필요하였던 것이었음이 이런 지난 세월에서 입증되고 있다. 우리가 공감이라고 부르는 무언의 인정, 믿음과 신념은 우리 많은 중독자들에게 오랜 동안 상실되었던 시간을 느끼게 하고 현실을 만나게 하고 영성을 인정하는 환경을 창조하였다.

우리의 회복 프로그램에서 우리는 회원 수가 증가하고 있고 강력해지고 있다. 이전에는 결코 자신들의 선택으로 그리고 자유로운 세상에서 그렇게 깨끗한 상태를 유지하는 많은 중독자들이 없었고 자신들이 기쁨을 만끽할 곳을 만날 수 없었으며 자신들의 회복을 완전히 창조적인 자유 속에 유지할 수 없었다.

중독자들조차 우리가 계획했던 방법을 이룰 수 없다고 했다. 우리는 공개적으로 스케줄이 짜인 모임을 믿었다. 다른 집단들이 했던 것처럼 더 이상 숨기려고 하지 않았다.

전에 사회로부터 장기간 격리(withdrawal)를 옹호했던 사람들이 이전에 시도했던 모든 방법들과 이것이 다르다는 것을 우리는 믿었다. 중독자가 일상생활에서 자신의 문제를 가능하면 빨리 직면할수록 그 만큼 빨리 진정한 생산적인 시민이 된다고 느꼈다. 우리는 결국 스스로 서서 삶에 직면해야 한다.

물론 이 때문에 많은 사람이 재발했고 많은 사람이 완전히 가망이 없어졌다. 그러나 많은 사람들이 깨끗한 상태를 유지하였고 일부는 퇴보(setback)했다가 되돌아왔다. 지금 우리 회원인 사람들에게 사실인 가장 밝은 면은 많은 사람들이 오랫동안 완전히 단약하고 있고 새로운 사람을 더 잘 도울 수 있다는 것이다. 우리의 단계와 전통의 영적인 가치에 근거한 그들의 태도는 우리 프로그램을 확산시키고 있고 우리 프로그램에 유대하게 하는 역동적인 힘이다. "한번 중독자는 영원한 중독자다." 라는 진부한 낡은 거짓말은 사회나 중독자 자신에 의해서도

더 이상 관용되지는 않을 시기가 오고 있음을 우리는 지금 알고 있다. 우리는 회복한다.

회복은 행복으로 시작한다. 그 관점에서 우리 각자는 하루가 깨끗하면 하루가 승리하는 것임을 마음에 새긴다. NA에서 우리의 태도, 생각 그리고 반응은 변한다. 우리는 이방인이 아님을 인식하게 되고 우리가 누구인지를 이해하고 받아들이기 시작한다.

사람들이 있는 한, 중독은 존재한다. 우리에게 중독은 자신을 파괴하는 약물을 사용도록 강박하는 것이며, 계속 사용하도록 하는 충동이 뒤따른다. 완전한 단약은 우리의 새로운 삶의 방식의 근간이다.

과거에 중독자들에게는 희망이 없었다. NA에서 우리들은 중독자들이 공통적으로 가지고 있으나 통제할 수 없는 외로움과 분노, 두려움을 공유하는 것을 배운다. 우리의 낡은 생각이 우리를 곤경에 빠뜨린다. 우리는 성취를 지향하지 않았다. 우리는 헛짓(emptiness)과 전혀 가치 없는 것에 초점을 맞추었다. 우리는 성공을 다룰 수 없었다. 그래서 실패가 삶의 방식이 되었다. 회복하는 상태에서, 실패는 깨지지 않는 체인의 연결고리보다는 오히려 단지 일시적인 퇴보일 뿐이다. 정직, 열린 마음 그리고 변화하고자 하는 의지는 우리가 자신의 잘못을 시인하고 도움을 요청하도록 도와주는 완전히 새로운 태도이다. 우리는 더 이상 자신의 참된 성격(진심)에 반대되는 행동을 하도록 강요받지 않으며, 정말로 하고 싶지 않은 것을 하도록 강요받지도 않는다.

대부분의 중독자들은 회복에 저항하며, 우리가 그들과 공유한 프로그램은 그들의 약물 사용을 방해한다. 새로 온 사람이 어떤 형태로든 약물들을 계속 사용하고 있고, 부작용으로 고통 받지 않고 있다고 말한다면, 우리는 두 가지 관점에서 이를 바라볼 수 있다. 첫 번째 가능성은 그들이 중독자가 아니라는 것이다. 다른 가능성은 그들의 질병이 그들에게 분명하지 않아 자신들의 중독을 아직도 부정하고 있다는 것이다. 중독과 금단증상은 합리적인 사고를 왜곡시킨다. 그리고 새로 온 사람은 보통 비슷함보다는 다름에 초점을 맞추고 있다. 새로 온 사람은 중독의 증거를 논박하는 방법을 찾거나 자신이 회복할 자격이 없다는 것을 입증할 방법을 찾고 있다.

우리 대부분은 우리가 새로 온 사람이었을 때에 똑같은 짓을 했다. 그래서 우리가 다른 사람들과 함께 일을 할 때, 우리는 계속 사용에 대한 핑계거리를 줄 어떤 것도 하지 않고 말하지도 않으려고 노력한다. 우리는 정직과 공감의 핵심임을 알고 있다. 완전한 행복이 회복의 열쇠이고 총체적인 단약이 우리에게 계속 작동하고 있는 유일한 것이다. 우리의 경험을 통해, 이 프로그램에 완전히 행복한 중독자는 결코 회복을 발견하는데 실패할 수 없다.

NA는 종교 프로그램이 아닌 영적인 프로그램이다. 깨끗한 상태의 중독자는 기적이다. 그리고 이 기적을 생생하게 유지하는 것이 현재도 계속되고 있는 경각심, 행복 그리고 성장의 과정이다. 중독자에게는 약물을 사용하지 않는 것이 비정상적인 상태이다. 우리는 깨끗한 상태의 삶을 사는 것을 배운다. 우리는 자신에 정직하고 사물의 양면을 생각하도록 배운다. 처음에는 의사결정을 하는 것이 서툴다. 우리가 깨끗해지기 전에 우리 행동의 대부분은 충동적이었다. 오늘 우리는 이런 충동적인 사고 유형에 갇혀있지 않다. 우리는 자유롭다.

우리는 회복하면서 현실을 받아들이는 것이 핵심임을 알게 된다. 현실을 받아들일 수 있다면, 우리는 자신의 인식을 변화시키기 위해 약물을 사용할 필요를 발견할 수 없게 된다. 있는 그대로 자신과 세상을 정확하게 받아들이는다면, 우리는 약물을 하지 않는 유용한 인간으로서 기능하기 시작할 기회를 잡는다. 우리는 갈등이 현실의 한 부분임을 알게 되고, 갈등에서 도망치기보다는 갈등을 해결할 새로운 방법을 배운다. 갈등은 현실 세계의 한 부분이다. 우리는 문제에 감정적으로 관여되지 않도록 배운다. 우리는 압박한 것을 다루는데 강압적으로 해결하고자 시도하지 않는다. 한 해결책이 실천되지 않으면 그것은 영적이지 않다는 것을 알았다. 과거에 우리는 단순한 상황을 문제로 만들었다. 우리는 사소한 일을 가지고 범석을 떨었다. 우리의 최선의 생각이 우리를 여기에 있게 하였다. 회복하고 있는 우리는 우리보다 위대한 힘에 의존하는 것을 배운다. 우리는 모든 대답이나 해결책을 갖고 있지는 않지만 약물을 하지 않고 삶을 살 수 있는 것을 배울 수 있다. 만약 우리가 “오늘만은” 살 자를 기억한다면, 우리는 깨끗한 상태를 유지하여 삶을 즐길 수 있다.

우리는 자신의 질병에 책임이 없지만 회복에는 책임이 있다. 배운 것을 적용하기 시작함으로써, 우리의 삶은 더 나은 쪽으로 변화하기 시작한다. 우리는 약물사용 강박에서 벗어나 삶을 즐기고 있는 중독자들로부터 도움을 구한다. 우리는 이 프로그램을 하기 위해 이 프로그램을 이해해야만 하는 것은 아니다. 우리가 해야 할 모든 것은 방향을 따르는 것이다.

12단계가 우리를 회복에 참여시키도록 하는 새로운 영적인 삶의 방식이기 때문에 우리는 회복과정에서 핵심인 12단계를 통해 구제받았다.

첫날부터 12단계는 우리 삶의 일부가 되고 있다. 처음 우리는 부정적인 생각으로 채워져 단지 1단계를 취할 것이다. 나중에 우리는 덜 두려워하게 되고 이런 도구들을 더 충분히 그리고 더 유용하게 사용할 수 있다. 우리는 낡은 감정과 두려움이 자신의 질병의 증상이라는 것을 깨닫게 된다. 참된 자유가 지금 가능해진다.

회복하면서, 우리는 깨끗한 상태에 대한 새로운 전망을 갖게 된다. 우리는 사용하고 싶은 욕망에서 벗어난 해방감과 자유를 즐긴다. 우리는 우리가 만난 모든 사람들이 결국 줄 수 있는 무언가를 가졌음을 알게 된다. 우리는 줄뿐 아니라 받을 수 있게 되었다. 삶은 우리에게 새로운 모험이 될 수 있다. 우리는 행복, 기쁨 그리고 자유를 알게 된다.

회복하고 있는 중독자의 모델은 없다. 약물이 가고 중독자가 프로그램을 실천할 때, 경이적인 것이 일어난다. 잃어버린 꿈이 깨어나고, 새로운 가능성이 떠오른다. 영적으로 성장하고자 하는 의지는 우리를 신명나게 한다. 우리가 단계들에서 지시하고 있는 행동들을 실천할 결과, 우리의 성격이 바뀐다. 중요한 것은 우리의 행동이다. 우리는 결과를 위대한 힘에 맡긴다.

회복은 접촉하는 과정이 된다. 우리는 접촉에 대한 두려움과 접촉했던 존재에 대한 두려움이 없어진다. 우리는 외로움을 느낄 때 간단한 사랑스런 포옹이 세상에서 모든 것을 다르게 만들 수 있음을 알게 된다. 우리는 참된 사랑과 참된 우정을 경험한다.

우리는 치유할 수 없고 진행성이며 치명적인 질병에 무력하였음을 알고 있다. 저지하지 못한다면, 우리는 죽을 때까지 악화될 것이다. 우

리는 강박과 충동을 다룰 수 없다. 유일한 대안은 사용을 중단하고 살아가는 방법을 배우기 시작하는 것이다. 우리가 이런 행동과정을 기꺼이 따르고 우리에게 활용 가능한 도움을 이용할 때, 온전한 새로운 삶이 가능하게 된다. 이 방식으로 우리는 회복한다.

오늘, 친교모임의 사랑으로 안전한 우리는 마침내 직접 다른 사람을 볼 수 있게 되고, 현재의 자기 자신에 감사할 수 있게 된다.