

제9장 오늘날은 - 프로그램을 생활화하기

자신에게 말하세요,

오늘만은 나의 회복과 약물을 사용하지 않는 삶을 살면서 즐기는 것을
생각하겠습니다.

오늘만은 나를 믿고 내가 회복하는데 도와주기를 바라는 NA에 있는
사람을 믿겠습니다.

오늘만은 나는 프로그램을 하겠습니다, 나는 최선을 다하여 프로그램을
따르도록 노력하겠습니다.

오늘만은 나는 NA를 통하여 나의 삶에 더 나은 전망을 갖도록
노력하겠습니다.

오늘만은 나는 두려워하지 않겠습니다, 나는 약물을 사용하지 않고
새로운 삶의 방식을 찾은 나의 새로운 동료들을 생각하겠습니다, 이
길을 따르는 한, 나에게는 두려운 것이 아무것도 없습니다.

우리는 자신의 삶이 관리할 수 없게 되었음을 시인하였지만 때때로 우리가 도움이 필요하다는 것을 시인하는데 문제가 있다. 우리 자신의 자기본위는 회복하는데 많은 문제들을 일으킨다. 우리는 세상일이 항상 자기 방식대로 되도록 원하고 요구한다. 우리는 자신이 행한 방식이 효과가 없었다는 것을 과거의 경험을 통해 알아야 한다. 행복의 원리는 우리보다 위대한 힘으로부터 우리의 강점을 받는 그런 삶의 방식으로 우리를 인도한다. 매일 위대한 힘에 항복하면 우리는 필요한 도움을 받는다. 중독자로서 우리는 받아들여지는 것을 어려워한다. 수용은 회복에서 중요하다. 받아들이는 것을 거부할 때, 우리는 아직도 위대한 힘에 대한 믿음을 거부하고 있는 것이다. 믿음이 결핍하여 걱정한다.

자기본위를 포기하면 우리는 위대한 힘을 만나게 된다. 위대한 힘은 어떤 것으로도 결코 채울 수 없는 우리 내면의 빈 공간을 채운다. 우리는 매일 도움을 위해 신을 신뢰하도록 배웠다. ‘오늘만은’ 살면 과거의 짐과 미래에 대한 두려움에서 벗어나게 된다. 우리는 필요한 행동을 취하고 그 결과를 위대한 힘의 손에 남겨 두는 것을 배웠다.

NA프로그램은 영적이다. 우리는 회원들이 자신이 이해한 대로 위

대한 힘을 찾으려는 시도를 강력히 제안한다. 우리 일부는 본래 극적이고 영감을 주는 심오한 영적인 경험을 한다. 다른 사람들에게는 영적인 각성이 아주 미묘하다(이해하기 어렵다). 우리는 서로의 믿음을 받아들이고 존경하는 분위기에서 회복한다. 우리는 오만불손한 자기기만과 독선(self-righteousness)을 피하려고 노력한다. 일상의 삶에서 믿음을 발전시켜 우리는 위대한 힘이 필요한 강점과 지침을 우리에게 제공하고 있음을 알게 된다.

우리 각자는 위대한 힘에 대한 자신들의 개념을 자유롭게 성취한다(work out). 우리 대부분은 종교에 대해 가졌던 실망 때문에 수상쩍어하거나 회의적이었다. 새로운 회원으로써 모임에서 들었던 신의 말씀은 우리를 불쾌하게 했다. 이 영역에서 자신의 답을 찾을 때까지 우리는 과거의 생각에 사로 잡혀 있었었다. 불가지론자들이나 무신론자들은 때때로 “무엇이 있든지 간에”라고 단지 말하면서 시작한다. 모임에서 느낄 수 있는 영성이나 에너지가 있다. 이것이 때때로 위대한 힘에 대한 새로 온 사람의 첫 개념이다. 과거의 생각들은 보통 불완전하고 불만족스럽다. 우리가 알고 있는 모든 것, 특히 진실에 대해 알고 있는 것은 수정되어야 한다. 우리는 낡은 생각들을 재평가한다. 그렇게 함으로써 우리는 새로운 삶의 방식으로 이끄는 새로운 생각에 익숙하게 될 수 있다. 우리는 신체적, 정신적 그리고 영적으로 아픈 인간임을 인식하게 된다. 우리의 중독이 자신을 지옥으로 떨어뜨렸고, 우리를 도와줄 수 있는 힘도 존재한다는 것을 받아들일 때, 우리는 자신의 문제를 해결하기 시작한다.

매일 지속하지 못하는 것이 많은 형태로 나타날 수 있다. 열린 마음에서의 노력을 통해, 우리는 이해한 대로의 신과의 일상의 관계에 의지하게 된다. 우리 대부분은 매일 낮에는 깨끗한 상태를 유지하도록 위대한 힘에 도와주시기를 요청하고, 매일 밤에는 회복이라는 선물에 감사의 드린다. 하지만 우리의 삶이 더욱 더 편안해지면서, 우리 대부분은 영적으로 자기 만족하는 실수를 하고, 그리고 재발 위험에 처하게 됨으로써, 우리는 단지 매일매일 유예를 받고 있을 뿐이라는 똑같은 공포와 목적 상실에 빠진다. 이때는 희망적이게도 우리의 고통이 날마다 영성유지를 다시 새롭게 하도록 동기를 부여하는 시기이다. 특히 어려운 시

기에 우리가 의식적으로 접촉을 계속할 수 있는 하나의 방법은 감사할 것들을 작성하는 것이다.

우리 대부분은 고요한 시간을 갖는 것이 위대한 힘과 의식적으로 접촉하는데 도움이 되고 있음을 알게 되었다. 마음을 고요하게 함으로써, 명상은 우리를 침착(calmness)하고 평온(serenity)하게 할 수 있다. 개개인에 따라 어떤 장소, 어떤 시간, 혹은 어떤 방식으로든 이렇게 마음을 고요하게 할 수 있다.

우리의 위대한 힘은 항상 우리에게 다가올 수 있다. 우리가 우리를 위한 신의 뜻을 알고자 요청할 때 인도를 받는다. 점진적으로, 우리는 자기중심보다는 신 중심으로 되어가면서 절망은 희망으로 바뀐다. 또한 두려움의 큰 원천, 즉 미지수에 변화가 일어난다. 우리의 위대한 힘은 우리가 이러한 두려움에 맞서는데 필요한 용기의 원천이다.

받아들여야만 하는 것이 있고, 변화시킬 수 있는 것이 있다. 이 차이를 아는 지혜는 우리의 영적인 프로그램에서 성장하면서 오게 된다. 매일 자신의 영적인 상태를 유지한다면, 우리는 고통이나 혼란을 더욱 쉽게 다룰 수 있게 된다. 이것이 우리가 그렇게 몹시 필요로 한 정서적 안정이다. 위대한 힘의 도움으로 우리는 결코 다시는 약물을 사용하지 않아야 한다.

깨끗한 상태를 유지하는 중독자는 기적이다. 우리는 긍정적인 태도로 이런 기적을 계속하는 회복에서 생생하게 유지한다. 일정기간 이후에, 우리가 회복하는데 어려움에 처해 있다면, 아마도 회복의 초기 단계에서 우리를 도와주었던 하나 이상의 것들을 실천하는 것을 중단했을 것이다.

3가지 영적인 기본 원리는 정직, 열린 마음, 그리고 의지이다. 이 원리들이 우리 프로그램의 방법(HOW)이다. 우리가 표현한 첫 번째 정직은 사용을 중단하고자 하는 열망이다. 다음으로, 우리는 자신의 무력함과 자신의 삶을 관리할 수 없음을 정직하게 시인한다.

엄격한(rigorous) 정직은 오늘날을 살아가기 위한 가장 중요한 학습 도구이다. 비록 정직을 실천하는 것이 어렵지만, 정직은 가장 보람찬 것이다. 정직은 우리의 병든 생각을 치료하는 해독제이다. 우리가 새롭

게 발견한 믿음은 미래에 용기의 굳건한 기반으로 이바지한다.

우리가 NA에 오기 전에 자신의 삶에 대해 알고 있었던 것은 거의 우리 자신을 죽이는 것이었다. 우리 자신의 삶을 관리하기 위해 NA프로그램에 왔다. 우리는 행복하고 삶을 즐기는 방법을 거의 알지 못한 채 NA에 왔다. 새로운 생각은 닫힌 마음에는 접목될 수 없다. 열린 마음이 되면 우리는 자신의 삶을 구체화 줄 수 있었던 것들을 들을 수 있다. 열린 마음은 우리에게 반대편의 목소리를 듣게 하고, 스스로 결론을 낼 수 있게 한다. 열린 마음은 우리가 살아오면서 알지 못했던 바로 그 통찰력을 갖도록 인도한다. 옳고 그르다고 성급하게 결론이나 사전판단(pre-decision)을 하지 않고 우리가 토론에 참여하도록 하는 것이 원리이다. 우리는 존재하지도 않는 미덕(virtue)에 기대어 더 이상 스스로를 어리석게 만들 필요가 없다. 우리는 모든 답을 알지 못해도 괜찮다는 것을 알았고, 그런 다음 우리는 새 삶을 성공적으로 사는 것에 대한 가르침을 받을 수 있고 배울 수 있다.

그러나 기꺼이 하고자하지 않은 상태의 열린 마음은 우리에게 아무 소용이 없다. 우리는 회복하는데 필요한 무엇이든 기꺼이 해야만 한다. 우리는 단지 깨끗한 상태를 유지하기 위해 모든 노력과 강점을 다 쏟아 부어야만 할 그 때가 언제 올지는 전혀 모른다.

정직, 열린 마음, 그리고 기꺼이 하고자 함은 서로 함께 작용한다. 우리 개개인의 프로그램에서 이런 원리중의 하나가 결여된다면 재발로 이어질 수 있고, 회복이 간단할 수 있을 때에도 회복을 확실히 어렵게 하고 고통스럽게 할 것이다. 이 프로그램은 우리 일상의 삶의 핵심 부분이다. 이 프로그램이 없다면 우리 대부분은 죽거나 시설에 수용되었을 것이다. 우리의 관점은 고독한 자의 관점에서 NA회원의 관점으로 바뀌었다. 우리는 자신의 집을 정리 정돈하는 것을 강조한다. 왜냐하면 정리정돈은 우리를 구체화기 때문이다. 우리가 필요한 것을 채워주시는 강점으로 위대한 힘을 신뢰한다.

원리의 방법을 실천하는 하나의 길은 하루의 명세표를 작성하는 것이다. 우리는 자신의 명세표를 통해 매일 성장하는 것을 인식한다. 우리는 자신의 결점을 제거하려고 노력하는 동안 자신의 자산을 잊지 말

아야 한다. 과거의 자기기만과 자기중심주의는 영적인 원리로 대체될 수 있다.

깨끗한 상태를 유지하는 것은 삶을 직면하는 첫 단계이다. 우리가 받아들임을 실천할 때, 우리의 삶은 단순하게 된다. 문제들이 일어날 때, 우리는 프로그램 도구들로 장비를 잘 갖추게 되길 희망한다. 우리는 자기중심주의와 자기파괴를 정직하게 포기해야 한다. 과거에 우리는 절망이 우리를 생존하게 할 힘을 줄 것이라고 믿었다. 지금 우리는 자신의 문제에 대한 책임을 받아들이고, 동등하게 해결할 책임이 있음을 알고 있다.

회복하고 있는 중독자로서 우리는 고마움을 알게 된다. 우리의 결점이 제거됨으로써 자신이 할 수 있는 모든 것이 될 수 있게 자유로워진다. 우리는 자신에 대해 자각하고 이 세상에서 자신의 역할을 할 수 있는 능력을 가진 새로운 개개인으로 등장한다.

단계들을 생활화하고 있는 우리는 자기에 대한 강박(self-obsession)을 놓아주기 시작한다. 우리는 자기 자신과 삶을 직면하는 두려움을 없애주도록 위대한 힘에게 요청한다. 우리는 단계들을 실천하고 회복의 도구를 사용함으로써 자기 자신을 다시 정의한다. 우리는 자신을 다르게 보게 된다. 우리의 성격은 변한다. 우리는 다른 사람을 느끼게 되고 삶에 적절하게 반응할 수 있게 된다. 우리는 영적인 삶을 가장 우선시하고 우리의 일상 업무에서 인내, 관용, 그리고 겸손을 배운다.

우리의 삶에서 다른 사람들은 우리가 신뢰하고 사랑하는 태도를 발전시키도록 도우며, 우리는 덜 요구하고 더 많이 베풀게 된다. 우리는 보다 천천히 화를 내고 더 빠르게 용서하게 된다. 우리는 친교모임에서 받은 사랑에 관해 배운다. 우리는 예전의 자기중심적인 자기와는 완전히 다른 느낌인 사랑스러운 감정을 느끼기 시작한다.

자의식(ego)은 온갖 종류의 미묘한 방법으로 우리를 통제하였다. 분노는 우리의 지금 현실에 대한 반응이다. 적개심(resentment)은 과거의 경험을 되풀이 하여 경감시키고 있고, 두려움은 미래에 대한 반응이다. 우리는 영적인 성장에 집이 되는 이런 결점들을 신으로 하여금 제거해주도록 기꺼이 할 필요가 있다.

우리 삶의 경험을 공유함으로써 새로운 생각들이 활용 가능하게 된다. 본 장의 몇몇의 간단한 지침들을 엄격히 실천함으로써 우리는 매일 매일 회복한다. 프로그램의 원리는 우리의 성격을 형성한다.

중독이라는 고립으로부터, 우리는 회복이라는 공동의 유대가 있는 사람들의 친교모임을 발견한다. NA는 고립되고, 희망이 없고, 파괴적인 혼돈의 바다에 떠있는 구조선과 같다. 우리의 믿음, 강점과 희망은 자신의 회복을 공유하는 사람으로부터 오고, 이해한대로의 신과의 관계에서 온다. 감정을 공유한다는 것이 처음에는 어색하다. 중독의 아픈 부분은 이런 공유 경험에서 제거되고 있다. 우리 자신이 나쁜 장소에 있거나 고통이 오고 있음을 감지한다면, 우리는 누군가에게 연락하거나 모임에 간다. 우리는 어려운 결정을 하기 전에 도움을 구하는 것을 배운다. 우리 자신을 낮추고 도움을 요청함으로써 가장 고난한 시기를 견뎌낼 수 있다. 나는 할 수 없다. 하지만 우리는 할 수 있다! 이런 방법으로 우리는 자신이 필요한 강점을 발견한다. 우리는 영적인 자산과 정신적인 자산을 공유함으로써 상호 유대를 형성한다.

정기적으로 계획된 모임에서 공유하고, 회복하고 있는 중독자들과 일대일로 만나는 것이 깨끗한 상태를 유지하는데 도움이 된다. 모임에 참석하여 우리는 새로워지고 싶어하는 그대로를, 그리고 우리 질병의 진행성 성격을 상기하게 된다. 우리 집단 모임에 참석하면 우리는 아는 사람들의 격려를 받는다. 이것은 우리의 회복을 지지하고 일상생활에서 우리를 도와준다. 정직하게 자신의 이야기를 할 때, 어떤 사람들은 우리를 자신들과 동일시할 수 있다. 회원에게 봉사하고 메시지를 전하는 것은 우리에게 즐거움을 선사한다. 봉사는 우리 삶의 모든 부분에서 성장할 기회를 준다. 우리의 회복 경험은 다른 사람들이 자신들의 문제들을 다루는데 도움을 줄 수 있다. 우리에게 작동했던 것이 그들에게도 작동할 것이다. 대부분의 중독자들은 막 시작할 때조차도 이런 공유를 받아들일 수 있다. 모임이후의 간담회는 우리가 모임에서 토론하지 못했던 것들을 공유하는 좋은 기회가 된다. 이 간담회는 또한 후원자와 일대일로 대화할 수 있는 좋은 시간이다. 들을 필요가 있는 것들이 밝혀지게 되어, 우리에게 명확하게 다가온다.

회복 경험을 새로 온 사람들과 공유하면서 우리는 자신이 깨끗한 상태를 유지하는데 도움을 준다. 우리는 다른 사람들과 위로(comfort)와 용기를 공유한다. 오늘 우리는 우리들과 함께 서 있는 사람들을 만난다. 자기중심주의에서 벗어나면 우리는 삶에 대한 더 나은 전망을 갖게 된다. 도움을 요청하여 우리는 변할 수 있다. 공유하는 것이 때때로 위험하지만, 우리는 성장할 수 있었다.

일부의 사람은 자신들의 습관을 계속 하기 위해 사람들을 여전히 활용하고자 NA에 올 것이다. 그들의 단련 마음은 변화의 장애물이다. 열린 마음의 정신은 무력함을 시인하는 것과 결합하여 회복의 문을 여는 열쇠가 된다. 약물문제가 있는 사람이 회복을 구하고자 우리에게 와서 기꺼이 구하고자 한다면, 우리는 깨끗한 상태를 유지하는 방법을 그들에게 기쁘게 나누어준다.

우리는 다른 사람들이 새로운 삶의 방식을 발견하는데 도와줌으로써 자존감을 발달시킨다. 가진 것을 정직하게 평가할 때, 우리는 가진 것에 대하여 감사함을 배울 수 있다. 우리는 NA회원이 됨으로써 가치를 느끼기 시작한다. 우리는 회복이라는 선물을 우리 모든 곳에 실어 나를 수 있다. NA 12단계는 우리의 일상에서 정착된 점진적인 회복과정이다. 현재 계속되고 있는 회복은 사랑이 충만한 신과의 관계에 달려있다. 신은 우리를 돌보고 우리 스스로는 불가능한 것을 우리를 위하여 하고 있다.

회복하는 동안, 우리 각자는 프로그램을 자기 식으로 이해하게 된다. 어려움에 처하면, 우리는 우리를 지도할 집단, 후원자, 그리고 위대한 힘을 신뢰하게 된다. 그러므로 NA에서 찾은 것처럼, 회복은 NA내외로부터 온다.

우리는 오늘 하루의 삶에 충실하게 살뿐 아니라 순간순간에 산다. 우리가 지금 여기서 삶을 사는 것을 중단할 때, 우리 문제는 터무니없게(unreasonable) 확대된다. 인내는 우리에게 강력하지 않다. 이것이 ‘오늘만은’ 프로그램을 생활하도록 상기시키기 위해 우리의 슬로건과 NA친구들을 필요로 하는 이유이다.

자신에게 말하세요,

오늘만은 나의 회복과 약물을 사용하지 않는 삶을 살면서 즐기는 것을
생각하겠습니다,

오늘만은 나를 믿고 내가 회복하는데 도와주기를 바라는 NA에 있는
사람을 믿겠습니다,

오늘만은 나는 프로그램을 하겠습니다, 나는 최선을 다하여 프로그램을
따르도록 노력하겠습니다,

오늘만은 나는 NA를 통하여 나의 삶에 더 나은 전망을 갖도록
노력하겠습니다,

오늘만은 나는 두려워하지 않겠습니다, 나는 약물을 사용하지 않고
새로운 삶의 방식을 찾은 나의 새로운 동료들을 생각하겠습니다, 이
길을 따르는 한, 나에게는 두려운 것이 아무것도 없습니다,