

다른 관점으로 바라보기

연구 조사와 개인의 경험을 모두 고려할 때, 중독에 대한 정의는 사고방식만큼이나 다양할 수 있습니다. 우리가 듣는 정의에 다양한 방면에서 솔직한 의견 차이가 있는 것은 놀라운 일이 아닙니다. 우리가 알고 있는 여러 정의에는 다양한 부류의 의견 차이가 있는 것이 당연합니다. 몇몇 관찰되고 알려진 사실들이 다른 사람 보다 훨씬 더 일부 그룹에게 적합한 것처럼 보입니다. 우리가 이것을 사실로 받아들일 수 있다면, 모든 중독자들에게 더 근본적이며 우리 서로간의 의사소통에 더 유효한 해결책을 찾아낼 수 있기를 희망하면서, 다른 관점이 검토되어야만 합니다. 만약 우리가 더 많은 의견일치를 무엇이 중독이 아닌지에서 찾을 수 있다면, 그땐 아마도 무엇이 중독인지 더 명확하게 보일런지도 모릅니다.

우리는 아마도 몇가지 중요한 점에 동의할 수 있을 것입니다.

1. 중독은 자유가 아니다.

우리 질병의 본질과 관찰된 증상이 이러한 사실을 잘 보여주고 있습니다. 우리 중독자는 개인의 자유에 높은 가치를 두고 있는데, 어쩌면 자유에 대한 갈망은 강하지만 우리의 병이 진행되는 과정에서 자유를 거의 경험하지 못하기 때문일 수도 있습니다. 절제하는 동안에도 자유는 축소됩니다. 어떤 행위가 계속 회복되기를 바라는 의식적인 욕망에 근거한 것인지 아니면 약물을 다시 사용하고 싶은 무의식적 소망에 근거한 것인지 절대 확신할 수 없습니다. 사람들과 주변 상황을 자기 뜻대로 조종하고 우리의 모든 행동을 통제하려고 하기에, 그러므로 우리는 자유의 핵심인 자발성을 파괴합니다. 통제하려는 마음은 통제 상실에 대한 두려움 때문에 생겨난다는 것을 깨닫지 못합니다. 이러한 두려움은 과거의 실패와 삶의 어려움을 해결해보려 할 때 느낀 실망감이 한 원인이 되는데, 그로 인해 의미 있는 선택을 하지 못하게 됩니다. 거기에 따라 행동했다면 자신을 가로막는 두려움을 극복했을 그 선택 말입니다.

2. 중독은 자기 성장이 아니다.

단순하고, 모방적이며, 의례적, 충동적 그리고 강박적인 중독의 일상은 즉각인 반응이나 의미 있는 사고와 행동을 할 수 없게 합니다 자기 성장이란 창조적인 노력과 목적의식을 가진 행동이며,

삶을 있는 그대로 마주대하기 위한 선택과 변화와 능력을 전제로 합니다.

3. 중독은 선의가 아니다.

중독은 중독을 진행 시키는 수단과 방법을 찾고 획득하고 사용해서 주변 세계의 사람, 장소, 사물로부터 고립됩니다. 중독에 점점 빠져들면서 적대감, 분노, 자기 중심주의, 이기주의로 주변의 모든 이해관계를 스스로 차단합니다. 꼭 필요하고 의지해야 할 사람들을 두려워하고 의심하며 살아가는 것입니다. 삶의 모든 영역에서 이런 감정이 발생하고 완전하게 익숙하지 않은 것은 모두 낯설어지고 위험해집니다. 삶의 세계는 축소되고 결국 고립됩니다. 이런 것이 바로 우리 질병의 진정한 모습입니다.

지금까지 말한 내용은 다음과 같이 요약할 수 있습니다 ...

4. 중독은 생활 방식이 아니다.

병들고, 이기적이고, 자기중심적이며 자폐적인 중독자의 세계는 삶의 방식으로 인정받을 수 없을 것입니다. 기껏해야 단기간의 생존 방식 정도일 것입니다. 이렇게 제한된 삶 속에서조차, 중독은 절망, 파괴, 죽음의 방식일 뿐입니다.

영적인 만족을 추구하는 생활 방식에는 중독에는 결여된 **자유, 선의, 창조적 행위, 개인의 성장** 같은 것이 필요합니다.

삶은 자유로울 때 의미 있고 다채로우며 발전하게 됩니다. 삶이 진정으로 자유로우면 자신의 욕망에 대해 제대로 이해하고 인격적 자아를 더 훌륭하게 실현하는 것을 충분히 기대할 수 있습니다. 이는 물론 NA의 12단계를 매일 실천한 결과로 인한 영적인 진전의 표시입니다.

선의는 우리 자신 외에도 타인을 고려하는 행동이며, 타인의 삶도 우리 삶만큼 중요하다는 사고방식입니다. 선의가 공감의 핵심 요소인지 아니면 공감이 선의의 핵심 요소인지 판단하기는 어렵습니다. 다른 사람에게서 우리 자신의 모습을 분명하게 볼 수 있는 능력을 공감이라고 인정한다면, 우리의 정체성을 잃지 않고도 우리가 다른 사람과 같다는 것을 깨닫게 됩니다. 우리 자신을 받아들일 수 있는데, 다른 사람을 왜 받아들이지 못하겠습니까? 비슷한 점을 보는데서 애정이 비롯됩니다. 편협함은 차이를 받아들이지 않기에 생깁니다.

개인의 성장 과정에서, 다른 사람과 협력하며 자유와 선의를 행사합니다. 혼자서는 살아갈 수 없으며, 자기 성장은 대인 관계의 성장이기도 하다는 것을 깨닫게 됩니다. 더 훌륭하게 균형을 유지하려면, 물질적 가치뿐만 아니라 개인적, 사회적, 정신적 가치도 깊이 있게 파악해야 합니다. 성숙해지려면 이러한 능력이 필요한 것 같습니다.

중독에 빠지면 그 끝은 정신 이상, 그리고 정신병원, 죽음뿐입니다. 회복 상태라면, 위대하신 힘과 NA 12단계의 도움으로 모든 것이 가능해집니다.

창조적 행동이란 무질서하고 분열된 우리 인격을 내면에서 재구성하고 통합하는 것이긴 하지만 신비스러운 과정은 아닙니다. 대개, 다른 사람이나 우리 자신에게 도움이 될 것 같은 예감과 직관적인 느낌에 귀 기울이고 자발적으로 그에 따른 행동을 하는 것으로 보면 됩니다. 여기에서 바로 행동에 대한 다양한 기본 원칙이 분명하게 드러납니다. 우리 자신에게 진정으로 가치 있는 원칙에 따라 결정을 내릴 수 있는 것입니다.

NA 12단계의 목적은 우리 한 사람 한 사람이 위대하신 힘을 이해하고 그 힘에 의지하면 자기 존중과 주체성을 회복할 수 있다는 것을 알게 될 때 명확해집니다. 우리 자신은 남들보다 우월하지도 열등하지도 않은 것을 알고 있으며, 우리의 진정한 가치는 자기 자신이 되는 것에 있습니다. 우리 자신과 행동에 책임을 지는 자유가 우리 삶에서 가장 중요하다고 생각합니다. 일상의 실재를 통해 자유를 지키고 확대한다면, 이것이 바로 결코 끝나지 않는 창조적 행동입니다. 선의는 당연히 모든 영적 성장의 시작입니다. 그것은 우리의 모든 행동에 애정과 사랑으로 이어집니다 이 세가지 목표인 **자유, 창조적인 행동, 선의**가 개인적인 보상을 바라는 것 없이 모임의 봉사에서 나타날 때 우리가 끝을 예측 할 수 없거나 통제할 수 없는 누군가를 변화시킬 수 있습니다. 그러므로 봉사도 또한 우리보다 위대하신 힘이며 모두에게 중요한 의미를 가집니다.

NA 방식에 관심을 가지고
다른 사람과 함께 나누어 주셔서
정말 감사하다는
말씀을 전합니다



Narcotics Anonymous®

익명의 약물 중독자

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
무단 전재와 복제를 금합니다.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org




World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



이것은 NA 회원이 승인한 인쇄물의 번역입니다.

Narcotics Anonymous,    그리고
The NA Way는 Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated의 등록 상표입니다.

ISBN 978-1-63380-082-3 Korean 7/16

WSO Catalog Item No. KO-3105

IP No. 5-KO

다른 관점으로
바라보기