

자아 수용

문제점

자아 수용의 결핍은 회복중인 많은 중독자들에게 문제입니다. 이 미묘한 결함은 확인하기가 어려워서 흔히 알아차리지 못하고 지나갑니다. 우리 대부분은 약물 사용이 유일한 문제라고 믿고 자신의 삶이 통제하기 힘든 상태가 되었다는 사실을 부정합니다. 계속 회복 중인 사람들이 많이 경험하는 문제는 진정한 자신의 모습을 받아들이지 못해서 발생합니다. 이러한 불안감이 주로 다른 형태로 발현하기 때문에 문제의 근본 원인이라는 것을 전혀 인식하지 못할 수도 있습니다. 자신이 짜증을 잘 내거나 남에게 싫은 소리를 하고 불평을 늘어놓으며 우울해지고 혼란스러워진다는 것을 알게 되기도 합니다. 마음의 괴로움을 해소하려고 주변을 변화시키려고 한다는 것을 느낄 수도 있습니다. 이러한 상황이라면 불평의 원인을 자신의 내면에서 찾아보는 것이 가장 좋은 방법이라는 것을 우리는 경험으로 알고 있습니다. 대부분의 경우에 자기 자신을 지나치게 비난하면서 자기혐오와 자기 부정에 깊이 빠져있다는 것을 알게 됩니다.

NA에 오기 전에 우리 대부분은 자기 부정 속에서 인생을 보냈습니다. 자신을 증오하고 다른 누군가가 되기 위해 모든 것을 해봤습니다. 우리 자신만 아니면 누가 되어도 상관없었습니다. 자기 자신을 인정할 수 없었기에 다른 사람에게 인정받으려고 노력했습니다. 우리가 자기 자신에게 줄 수 없는 사랑과 인정을 다른 사람이 주기를 바랬지만 다른 사람에 대한 사랑과 우정에는 항상 조건이 붙었습니다. 누구든지 자신을 받아들이고 인정하게 하려고 어떤 것이라도 하려 했고 자신이 원하는 방식대로 반응하지 않는 사람들에게 분노했습니다.

자기 자신을 받아들일 수 없었으므로 다른 사람도 역시 자신을 받아들일 수 없었던 겁니다. 자신의 본 모습을 알아챌까 봐 다른 사람이 가까이 오는 것을 허용하지 않았고 다른 사람도 우리 자신을 싫어했습니다. 자신이 상처받을까 봐 다른 사람이 자신을 거부하기 전에 다른 사람을 거부했습니다.

해결 방안은 바로 12단계입니다

지금, 자아 수용의 첫 단계는 우리 자신의 중독을 인정하는 것입니다. 우리 자신이 인간이라는 것을 받아들이기 전에 우리 질병과 그 질병으로 인한 모든 문제를 인정해야 합니다.

자아 수용으로 가는 다음 단계는 우리를 정상인으로 회복시킬 수 있는 위대한 힘에 대해 믿음을 가지는 것입니다. 어떤 특정한 사람이 위대한 힘에 대해 가지는 개념을 믿을 필요는 없습니다. 단지 우리에게 효과가 있는 개념을 믿을 뿐입니다. 자아 수용에 대한 영적인 이해란 우리 자신이 고통받고 있으며 실수를 했다는 것을 알아차리고 우리 자신은 불완전한 존재라는 것을 알기만 하면 된다는 것입니다.

자아 수용을 달성하는 가장 효과적인 수단은 회복의 12단계를 실천하는 것입니다. 이제 우리는 자신보다 위대한 힘이 있다는 것을 믿게 되었으므로, 우리의 결점과 장점을 진솔하게 검토할 용기를 주는 위대한 힘에 의지할 수 있습니다. 때로는 그 과정이 고통스럽고 자아 수용과 아무런 관계도 없는 것처럼 보일 수 있지만, 우리 마음의 소리에 항상 귀 기울여야 합니다. 우리는 회복의 견고한 기반을 세우기를 바라고 그 때문에 우리는 우리의 행동과 동기를 검토해야만 하고 받아들일 수 없는 것들을 바꾸기 시작합니다.

우리 결점은 우리의 일부이므로 NA 프로그램을 생활 속에 실천할 때만 없앨 수 있을 것입니다. 우리의 장점은 위대한 힘이 우리에게 부여한 선물이며 그 장점을 충분히 활용하는 방법을 배울 때, 자아 수용 능력은 커지고 우리 삶은 개선됩니다.

우리가 했으면 생각하는 것을 할 수 있기 바라는 멜로드라마 같은 감정에 때때로 빠져듭니다. 자기 연민과 자존심에 사로잡히는 기분이 들 수도 있지만 위대한 힘에 대한 믿음을 새롭게 함으로써, 성장하기 위한 희망과 용기 그리고 힘을 얻을 수 있습니다.

자아 수용을 하게 되면 회복에 균형이 유지됩니다. 자기 자신에게 스스로 만족하기 때문에 다른 사람의 인정을 갈구할 필요가 없습니다. 우리 장점을 기꺼이 강조하고 단점을 조심스럽게 개선하면서 중독으로부터 가장 확실한 회복을 마음껏 이루어낼 수 있습니다. 우리 자신을 있는 그대로 인정한다는 것은 자신은 괜찮은 사람이고 완벽하지 않지만 개선할 수 있다는 것을 의미합니다.

중독이라는 질병을 앓고 있다는 것 그리고 자아 수용을 충분히 이루어내려면 많은 시간이 필요하다는 것을 기억해야 합니다. 우리 삶이 얼마나 나쁘게 되든지 간에 우리는 항상 NA의 회원으로 받아들여집니다.

자신을 있는 그대로 받아들이면 완벽을 추구하는 데서 오는 문제를 해결할 수 있습니다. 자신을 있는 그대로 받아들일 때, 아마도 처음으로 다른 사람을 아무런 조건 없이 자신의 삶 속에 받아들일 수 있을 것입니다. 우리의 우정은 더 깊어지고 회복과 새로운 삶을 함께 나누는 데서 오는 온정과 보살핌을 경험하게 됩니다.

신이시여,
제가 변화시킬 수 없는 것들을
받아들이는 평온함을 주시고,
제가 변화시킬 수 있는 것들은
변화시키는 용기를 주시며,
제게 이 두 가지를 분별할 줄 아는
지혜를 주시옵소서.

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 978-1-63380-095-3 Korean 8/16

WSO Catalog Item No. KO-3119



Narcotics Anonymous®

익명의 약물 중독자

IP No. 19-KO

자아 수용