

현존수업

마이클 브라운 (저널리스트·남아프리카공화국)

(5) 아동기의 통합

불편한 감정을 느끼면 ‘내면의 아이’에 집중하라

나는 순진무구하다

당신의 내면에는 인도와 가르침을 상징하는 아버지, 돌봄과 양육을 상징하는 어머니, 그리고 순수, 기쁨, 창의성을 상징하는 아이의 삼위일체 상태가 잠재되어 있다. 누적된 감정을 통합해 당신의 아동기 자아와 새로운 관계를 맺겠다고 의도를 세우면 이 삼위일체의 상태가 일깨워진다. 이것은 또한 당신이 아동기 때 필요로 했으나 받지 못했던 무조건적인 관심을 기꺼워주는 기회로 이어진다.

아동기의 자아와 연결을 맺으려면 자기 자신에게 연민의 마음을 보냄으로써 열리는 길, 곧 자기 양육과 내적 인도의 길로 발을 내딛어야 한다. 이 길은 당신이 아직도 무의식 속에서 부모님과 공유하고 있는 통합되지 못한 감정적 각인을 극복할 수 있게 해준다. 무조건적인 관심을 받는 관계를 자신의 아동기 자아에게 되돌려주려는 노력을 기울일 때마다, 현존과 현 순간의 자아가 커지는 보상이 돌아온다.

무력하기 때문에 아이는 부모에게 모든 것을 내맡기고 신뢰한다. 하지만 결국 무력하고 취약한 아이는 자신이 기대하는 사랑에 못 미치는 경험을 내면에 각인시키고 만다. 그것은 부모가 의도적으로 사랑을 덜 주었기 때문이 아니다. 부모 역시 자신이 어릴 때 받았던 바로 그 정도의 무조건적인 관심 밖에는 아이에게 줄 수가 없기 때문이다.

아이가 성인기 되면 그는 아동기 때 부모와의 상호작용을 통해 각인 받은 불편한 에너지가 만들어내는 현실에 늘 부딪히며 살게 된다. 성인기 된 그는 그 불편한 경험이 신체적, 정서적, 감정적으로 표출된 것을 자신과 동일시한다. 그는 ‘내가 두려워하고 화나고 슬프다’고 믿는다. 그는 그것이 감정적으로 각인된 두려움, 분노, 슬픔이 외부로 표출된 모습일 뿐이라는 사실, 그것은 자신이 아니라는 사실을 알지 못한다.

자기가 외부에 투사한 것 - 다시 말해서 어릴 때 받았던 감정적 각인이 현재의 성인기 경험 속에 표출된 것 - 을 자신과 동일시함으로써, 당신은 ‘나의 잘못’으로 인식하는 것이다. 자신의 정체성의 토대를 잘못 두게 된다. 겉으로 드러난 이런 ‘잘못’을 곧 자신이라고 여겼으므로 당신은 자신의 순수성(innocence), 다시 말해 자신의 내면의 느낌(inner sense)에 대한 자각을 잃어버리게 된다. 그러나 당신의 경험을 통해 표출되는 잘못이 곧 당신 자신인 것은 아니다. 당신은 순수한 상태로 태어났다. 왜냐하면 당신 내면의 느낌인 현존이 순수하기 때문이다.

때문이다.

성인이 된 당신은 스스로 의식하는 자신의 잘못을 극복하기 위해 ‘다른 사람에게 도움이 되고자’ 애쓴다. 그렇지만 당신은 ‘자신을 돌보는 것’에 관해서는 무엇을 해야 할지를 알지 못한다. 심지어 자신에게 참된 사랑을 주는 행위를 할 때마다 죄책감을 느낄 수도 있다. 자신의 잘못이라고 생각하기 때문에 ‘당신은’ 자신의 무조건적인 관심을 받을 만한 가치가 없다고 여긴다. 다른 사람의 행복을 위해 자신의 행위를 희생시키는 경우마저 생긴다. 이때 당신은 다른 사람을 돕는다는 명분 아래 자신을 희생시키게 만드는 주범이 무엇인지를 깨닫지 못한다. 당신은 자신에게 잘못이 있다고 믿는 무의식적인 생각 - 그리고 그에 대해 아무것도 할 수 없다는 무력감 - 이 주범이라는 사실을 깨닫지 못한다.

오직 무조건적인 관심으로 자신을 돌보는 법을 알 때에만 당신은 진정으로 다른 사람에게 무조건적인 관심을 기울일 수 있다. 이를 위한 첫 단계는 당신 존재의 어느 측면이 상처받은 느낌인지, 그래서 당신의 무조건적인 관심이 필요한지를 파악하는 것이다.

성인이 된 당신은 다양한 신체적, 정서적, 감정적 불편을 경험하게 되는데, 사람들은 대개 이 불편한 느낌으로부터 자신을 무감각하게 만들기 위해서라면 무엇이든 한다. 아니면 다른 사람의 관심을 구한다.

현존 수업 4주차 과정에서 당신은 당신이 느끼는 불편을 조건 없이 느껴볼 것이다. 이 방법을 통해 얻게 될 깨달음은, 당신이 느끼는 모든 불편에는 특징적인 감정이 담겨 있다는 사실이다. 그 특징적인 감정은 당신이 느끼는 불편에 따라다니는 울림의 느낌으로서, 하나의 감정상태이다. 이 특징적 감정은 두려움, 분노, 슬픔이라는 삼총사 안에서 일어나 올라오는 온갖 감정들 가운데 하나이다.

당신의 특징적인 감정에 접근하는 방법은 간단하다. 예컨대 만약 허리 통증이 잘 가시지 않는다면 자신에게 이렇게 물어볼 수 있다. “이 허리 통증은 어떤 기분이 들게 하나?”

이 질문에 대한 대답은 허리 통증이 나를 짜증나게 만든다든가 낙담하게 만든다든가 하는 것이 될 것이다. 당신이 자신에게 이 질문을 던졌을 때 나오는 어떤 대답이라도 그것은 두려움, 분노, 슬픔, 혹은 이 세 가지의 조합에서 생겨나는 감정 상태를 가리키고 있다. 당신이 느끼는 불편을 이해할 방법이 담겨져 있다. 감정을 말로 표현함으로써, 당신은 자신의 특징적인 감정을



정신적으로 묘사해보는 데까지 접근하게 된다.

자신의 특징적인 감정에 바로 접근하려면 느낌과 직감의 능력이 필요하다. 특징적 감정은 머리로 생각하거나 정신적으로 설명할 수 있는 무엇이 아니다. 그것은 불편에 맞닥뜨렸을 때 당신이 경험하는 감정 상태의 직접적인 느낌, 혹은 질감이다. 현존 수업은 이러한 특징적 감정을 ‘감정의 움직임(emotional charge)’이라고 부른다.

당신은 이 누적된 감정이 어디에 닿을 내리고 있는지를 안다. 3주차에 당신은 누적된 감정의 경험적 뿌리를 찾아내는 법을 배웠다. 다시 설명하자면, 자기 삶의 경험을 되돌아볼 때, 그것을 일련의 물리적 상황으로 바라보지 않고 자신의 특징적 감정이 반복적으로 표출된 것으로 인식할 수 있다면 당신은 아동기까지 거슬러 올라가는 자신의 특징적 감정의 경로를 발견할 수 있는 것이었다. 이 경로는 오늘 당신이 느끼는 불편한 느낌이 - 물리적인 것이든 아니면 정서적, 감정적인 것이든 - 당신이 지금 겪고 있는 성인기의 경험과는 관련이 없음을, 그 경험은 단지 당신 내면의 불편을 ‘비춰 보여주고(반영해주고)’ 있을 뿐임을 밝혀준다. 이 시점에서 당신이 얻을 수 있는 가장 큰 통찰 중 하나는, 통합이 필요한 것은 당신의 성인기 경험이 아니라 통합되지 못한 아동기의 감정이라는 사실이다.

현존 수업의 이 지점에서, 당신은 자신의

성인기에 느끼는 신체·정신·감정적 불편한 경험... 자신과 동일시 여겨

그 불편함은 아동기 때 부모와의 상호작용 통해 각인 받은 불편한 에너지가 만들어내는 것일 뿐

아동기 때 받지 못한 무조건적 관심 자신에게 적극적으로 주어야

성인기 경험으로 표출되는 불편은 문제의 원인이 아니라 결과라는 사실을 반드시 깨달아야 한다. 원인이 아닌 결과를 만지작거리고 있는 것은 무익한 일이다. 원인에 영향을 주어야 진정한 변화가 시작될 수 있는 것이다. 당신이 성인기에 경험하는 불편은 그것을 통해 아동기의 원인을 알아낼 수 있다는 데에만 그 의미가 있다. 이 점이 분명해지기 전에는 통합을 위한 당신의 시도는 효과를 보지 못할 것이다.

당신의 아동기 자아는 순수하고 기쁨과 창의성의 원천이다. 그러나 아동기 자아의 통합되지 못한 상태를 돌보지 않고 무시해버린다면 그것은 순수한 기쁨과 창의성을 수용할 능력을 잃고 ‘행복해지기 위해 뭘가를 지어내려’는 노력에다 에너지를 낭비

하는 꼴밖에 되지 않는다.

여기서 당신은 또 하나의 중요한 통찰에 이른다. 그것은 시공간을 거슬러 올라가 당신의 길 잃은 아동기 자아를 구제해 현재의 울림 속으로 데려오지 않으면, 그리고 그 현재의 울림 속에서 길 잃은 아동기 자아가 필요로 하는 무조건적인 관심을 기울여주지 않으면 당신은 평화를 얻을 수 없다는 사실이다.

아동기 자아의 통합

현존 수업의 여정 중에도 당신에게는 도저히 현존을 느낄 수 없는 경우가 무수히 많이 있었고, 앞으로도 그럴 것이다. 이럴 때 당신은 조조하고 불안해하고 불편하고 혼란을 느낀다. 다시 말해서 당신은 두려움과 분노, 슬픔으로 가득 찬다. 그러나 이때가 바로 당신의 통합되지 못한 아동기 자아가 당신에게 주의를 기울여주기를 요청하는 때이다.

이런 불편한 순간에 있을 때 당신은 지금 이 순간 느끼는 울림 속에 불편한 느낌이 분명히 반영되어 있음에도 불구하고, 그는 ‘지금’ 일어나고 있는 일과는 아무런 관계가 없다고 성인 자아에게 다짐하려고 애쓴다. 이 불편은 스스로 소화할 수 없는 경험과 여전히 싸우고 있는, 아직 통합되지 못한 당신의 아동기 자아가 보내오는 구조 요청이다.

이 구조요청에 어떻게 응답해야 할까? 대답은 간단하다. 그렇게 하기 위해서는 무조건적이고 지속적인 느낌과 직감이 필요하다. 자신의 불편한 감정 상태의 울림을 느끼면서 아무런 조건 없이 그것과 함께하라.

우리를 중 일부는 서로 조금씩 다르게 태어났기 때문에 다음과 같은 시나리오를 생각해 보는 것도 도움이 된다. 예를 들어 분노와 같은 감정상태를 경험할 때, 눈을 감고 일곱 살 난 당신의 아동기 자아가 지금 당신 앞에 서 있는 장면을 머릿속에 그려보라. 그 아동기 자아는 지금 당신이 느끼는 것과 똑같은 분노를 느끼고 있다. 이제 아이를 품에 안고 그 아이가 느끼는 분노와 함께하는 장면을 상상하라. 아이가 하고 있는 경험을 어떤 식으로든 변화시키려 하지 말라. 왜냐하면 아이의 경험은 그것 자체로 의미 있고 필요한 것이기 때문이다. 오로지 그것과 ‘무조건적으로’ 함께하라. 아동기 자아를 이처럼 심상화해 돌보면 당신 내면에 있는 부모의 자질이 일깨워진다. 아동기 자아에 이렇게 관심을 기울일 때면 조화롭고 편안한 울림이 일어난다.

아동기 자아를 통합하는 작업이 제대로

진행되는지를 판단할 수 있는 한 가지 방법은 울음과 같은 감정적 반응을 통해서이다. 그런 울음은 반드시 당신이 불편에 주의를 기울이고 있는 순간에만 일어나는 것은 아니다. 그것은 당신이 전혀 예상하지 못한 때에 아무렇게나 일어날 수 있다. 특별한 이유 없이 울음이 나오는 것은 누적된 감정의 통합 작업이 시작됐다는 표시다.

이렇게 흘리는 눈물은 당신이 어른으로서 흘리는 눈물이 아니라 아이 때 울지 못했던 울음을 지금 우는 것이다. 이 눈물은 무의식중에 당신의 삶을 불편한 느낌으로 오염시켜온, 막히고 정체된 에너지를 상징한다. 그 눈물이 흐르도록 그냥 내버려두면 당신은 현재의 흐름 속으로 점점 더 깊이 들어가게 된다. 이런 감정 반응은 당신의 성인기 자아와 아동기 자아를 연결하는 에너지 통로가 회복되고 있다는 뜻이다.

처음에 아무런 감정적 반응도 경험되지 않는다고 해서 염려할 필요는 전혀 없다. 당신의 통합되지 못한 아동기 자아는 굳은 살이 박인 듯이 무딘 상태인 경우가 흔히 있다. 이때 당신이 할 일은 그저 인내심을 발휘하는 것이다. 통합되지 못한 경험의 일부를 통합하겠다는 당신의 의도는 무조건적인 것이다. 해방과 안도의 눈물은 당신이 전혀 예상하지 못한 때에 흘러나온다.

통합되지 못한 당신의 아동기 자아를 구출해낸 결실을 거둬들이려면 조건 없는 느낌과 직감의 힘을 계속 꾸준히 발휘해야 한다. 그러기 위해서는 당신이 현재 느끼고 있는 불편의 이면에 흐르고 있는 특징적 감정이 의미 있는 것임을 자각할 필요가 있다. 첫 운전 수업에서 고속도로를 달리지 못했다고 자동차 운전권을 포기하는 사람은 없을 것이다. 통합되지 못한 아동기 자아를 함부로 포기해서는 안 된다. 또 자신이 통합을 이뤄낼 수 없다고 생각해 그것을 포기해서도 안 된다. 통합을 위한 노력의 결과는 즉석에서 경험되는 것이 아니기 때문이다.

당신이 현재의 현실 속에 표출하고 있는 불편한 경험은 통합되지 못한 당신의 과거가 보내는 구조요청이라는 사실을 명심하고, 거기에 조건 없는 느낌과 직감을 꾸준히 기울임으로써 이 요청에 응답한다면, 당신은 자기 경험의 질에 조화를 회복시키는 에너지 차원의 과정을 개시해 자신의 인간적 표현의 소중한 한 단면을 과거라는 관념의 감옥으로부터 해방시킬 수 있다.

정리-나오는 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 마이클 브라운이 쓴 (현존수업) (정신세계사 권)에서 발췌한 내용입니다.

983호 | 불자정보

TEL 02) 2004-8213(직)
FAX 02) 737-0696
(원고접수)

* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계 없음을 알려드립니다.

암자안내

- 위치: 경북 상주군
- 대지: 약 400평, 법당 20평
- 요사채, 방 4개
- 물 좋고 산세, 경관이 수려함
- 가액: 1억 2천만원

010-5308-0876
011-9588-0998

조그마한 암자(터) 안내

- 위치: 경북 봉화군상운면 문촌리 (신라 약수암)
- 대지 200평
- 법당 20평(가건물), 요사채 24평
- 가액: 1억5천만원 (하실분만 가액상당)
- 절전답 2800평도 있음(별도)

010-9004-7212

포교원안내

- 위치: 대구시 남구 주백동
- 대지: 80평, 포교원 월세
- 집2채, 방5개, 욕실, 거실, 화장실2, 입식부엌
- 마당에 정원석 등 아주 넓은
- 법당 시설완비
- 보증금 1천만원, 월 40만원
- 시설비: 청동불상 포함 3,900만원 부차님 빼면 2,500만원

010-2251-3378

사찰안내

- 위치: 광주광역시 인근 20분거리
- 대지 299평 총평수 637평, 전건축물 목조
- 대웅전 29평, 요사채 20평, 방4, 욕실1, 공간 10평, 방1개, 해우소 3평만 3칸
- 지하수 130m 물수량 100톤 일급수 CC카메라 9대시설
- 사찰경내지 계곡물흐름, 조경완벽
- 무안-광주간 고속도로 IC 5분거리
- 가액: 3억 8천만원(꼭 하실 분만 전화요망) * 장난전화사절 *

010-9338-0118

아미타, 관세음, 지장보살, 흑 금니 후불탱화, 쫓대, 불기, 인등, 연등, 탁자, 앰프, 칠판, 좌부등 일체

필요하신분 연락바람

010-2832-4550

사찰안내

- 위치: 전남 남해안 소재
- 토지: 총 10,953평 (종교용지 430평, 임야전 :10,523평)
- 시설: 총 6동(납골추모관, 무량수전, 종무소, 요사채, 공양간, 창고, 일반주택 등), 주차장 완비, 현재 추모관 성업중
- 양도가: 3억 5천만원
- 꼭 하실 분만 연락 바랍니다.

문의 010-5155-1948

사찰안내

- 위치: 경남 창원군 IC 부근
- 법당 삼존불, 약사여래기도도량
- 완벽한 법당 시설, 즉시법회 가능, 몸만 오시면 됨
- 텃밭, 주차장 시설완비
- 가액: 1억 (절충 가능)

010-2575-9876

포교원안내

- 위치: 부산시 감만동
- 2층 건물 중 2층 (30평)
- 주택밀집지역
- 삼존불, 신중전, 칠성전
- 산신전은 별도로 모심
- 보증금 500만원, 월 25만원

010-2503-3899

사찰화재보험

전문가와 상담하세요!!

악의적인 파괴행위 담보 가능함

가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장

010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

좋은인연 대출안내

- ✓ 불사자금이 부족하십니까?
- ✓ 사찰구입자금이 필요하십니까?
- ✓ 사찰이라는 이유만으로 비싼이자를 물고 계십니까?

전화 주시면 좋은인연이 되겠습니다

33년 역사의 형산새마을금고는 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행으로 늘 불교와 함께하는 은행입니다.

35 친절상담

전무 이강욱 ☎010-9842-4200
부장 김삼민 ☎010-7314-2522

대출기간 기본5년(연기가능) / 근저당설정비 면제
제주도 포함 전국, 단체명의, 종당사찰 모두 가능!

본점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602

형산새마을금고