

삶에서 깨어나기

타라 브랙 (명상가·임상심리학자)

<4> 통제하지 못하고 터져나오는 분노 (사레)

다정한 시각으로 수치심 느낀 나를 바라보세요

중독적인 자기비난

샘은 잦은 분노 때문에 자신을 혐오했다. 책임 부서에서 그는 참용성이 없고 요구가 많은 완벽주의자 상사라고 소문이 났다. 핑계를 결코 용납하지 않았고, 자신의 지시가 즉시 능률적으로 이행되기를 원했다. 이것이 충족되지 않으면 무능하고 미련하다며 부하 직원을 맹렬하게 비난하곤 했다. 집에서조차 반 다르지 않았다. 딸이 콘서트에 갔다가 늦게 귀가하자 그는 분노가 폭발해서 딸이 자기 방으로 달아나 문을 잠글 때 까지 고함을 지르고 악담을 퍼부었다. 아내 제니가 연말 파티 음식을 주문하면서 실수를 하자 배달 직원들 앞에서 아내에게 불같이 화를 냈다. 그 시간이 지나면 자제력을 잃은 자신을 수치스러워하고 혐오하곤 했다. 아내와 딸에게 특히 미안해 했다. 그는 사과하고 화해할 방법을 찾으려고 애썼다. 하지만 수치심과 자기혐오는 다음 번 분노 발작의 도화선처럼 보일 뿐이었다. 사소한 자극에도 샘은 반사적으로 '거짓 잘못이야'라고 느꼈고, 곧바로 격렬하고 독선적으로 분노를 터뜨렸다. 누군가가 해야 할 일을 안 하고 있거나 상황을 망치고 있거나 자신을 일부러 무시하고 폄하한다고 느낄 때마다 그는 울화통을 터뜨렸다.

분노를 잠재울 방법이 필요하다는 것을 샘은 알았다. 마음챙김에 기초한 스트레스완화(MBSR) 프로그램 덕에 불안과 불면증이 줄어들었다는 동료의 말에 샘은 회사에 유사 프로그램을 마련했다. 마음챙김 명상으로 샘은 자신의 새로운 모습을 발견했다. 조용히 앉아 호흡과 소리와 감각을 자각하는 순간과 정신없이 서두르고 바쁘게 일하고 발작적으로 분노하는 순간을 비교해보고 샘은 깜짝 놀랐다. "내가 완전히 극과 극인 두 사람 같았어요"

샘은 나의 명상 수업에 정기적으로 참석하기 시작하면서 상담과 명상의 도움으로 더 많이 이완할 수 있기를 바랐다. 잠깐 멈춰서 자각하는 방법을 익힌 후, 그는 주중 내내 특정 시점에 멈추려고 노력했다. 아침에 처음 책상 앞에 앉을 때, 전화를 끊을 때, 회의에 들어가기 직전에 잠깐 멈춰서 호흡과 신체 감각을 다시 느껴보았다. 멈춤을 기억해 행하는 순간은 "마법 같아요. 마음의 중심을 잡는 기회죠"라고 샘은 말했다. 하지만 버럭 화가 날 때는 "나는 미친 겁니다. 명상은 완전히 떠난 세상의 일이에요"라고 말했다.

그러나 샘은 끈기가 있었다. 수업을 들은 지 여섯 달 후, 그는 주말 명상에 참여했다. 주중에 개인 상담을 위해 만났을 때 샘은 상담실로 성급히 걸어 들어와 소파에 앉더니 곧장 요점으로 들어갔다. "마음챙김 명상을 할 때 자기혐오를 자각할 수 있어요. 타라, 자기혐오요. 나라는 남자는 아주 많은 걸 가졌어요. 좋은 직업에 경제적 여유, 이상적인 가족, 그런데 정신 나간 머지리처럼 어디서나 분란을 일으켜요. 나는 화를 내거나 사람들에게 상처를 주고 있어요. 내가 사랑하는 사람들에게요. 중요한 것은 단 하나예요. 내 안의 이 난폭한 괴물을 없애야 합니다. 이렇게 돼 버린 나 자신이 혐오스러워요."

샘은 우리 인간이 처한 딜레마를 더없이 명확하고 솔직하게 진술하고 있었다. 자기비난의 수많은 이유 뒤에는 동일한 핵심 감정이 존재한다. 결합 있는 자아를 향한 혐오감이 그것이다.

자신을 통제하고 개선하는 방법으로 자기비난적인 생각에 매달리는 사람들이 많다. 받아들임과 자기용서에 대해 가르칠 때마다 똑같은 질문이 거론된다. "내가 만약 폭식을 해서 내 삶을 파괴하고 있다면 그건 잘못된 거 아니에요?" "내가 정말로 다른 사람에게 상처를 주고 있다면 그건 나쁜 거 아닌가요?" "어째서 나 자신을 바꿔야 하죠?"

달리 말해보자. 자기용서는 그저 자신의 그림자를 묵인하는 한 방법일 뿐일까? 반드시 뿌리를 뽑아 철저히 없애야 할 자신의 일부를 외면하는 방법일까?

샘에게 나는 다른 질문을 던졌다. "그 괴물을 혐오하면 화가 덜 나세요?" 대답 대신 그는 고개를 저으며 미소를 지었다. 대화를 계속하면서 나는 샘에게 내가 말하는 자기용서는 타인에게 상처 주는 행동을 변명하거나 자신의 방종을 허용하라는 뜻이 아님을 분명히 했다. 자기용서의 목표는 우리의 마음을 달아놓고 정신을 위축시키는 자기혐오에서 벗어나는 것이다. 그 목표에 이르는 첫 걸음은 자기 비난에 갇히는 순간에 잠깐 멈춰서 주의를 심화하는 것이다.

그건 당신 잘못이 아닙니다. 정말이에요.

이틀 후, 샘은 그 동안 있었던 일을 털어놓았다. "두 번째 화살은 모두 사소해 보였어요. 하지만 제니에 대해 생각하면 사정이 달라요. 2주 전에 제니가 유방 엑스선 촬영을 했는데 암이 의심된다고 했어요. 화요일에 조직 검사를 하고 결과는 금요일에 나오기로 되어 있었죠. 그런데 금요일 저녁에 내가 집에 들어갔을 때 제일 먼저 눈에 띈 건 소프였어요. 제니더러 우편으로 보내라고 했는데 그게 거실에 그대로 놓여 있더군요. 화가 치밀어서 고함을 지르기 시작했어요. 검사 결과에 대해선 까맣게 있었죠." 눈물이 솟구쳐서 그는 말을 멈추었다. "제니의 표정을 절대 잊을 수 없을 거예요. 금방이라도 울음을 터뜨릴 것 같았어요. 의사들이 초기에 잡아냈어요. 제니의 건강은 괜찮을 겁니다. 하지만 마음은요? 내가 어떻게 그럴 수 있었는지 모르겠어요."

한번은 명상을 하다가 제니에 대해 생각하는 순간, 그 즉시 일어나야 했다고 샘은 말했다. "내 몸으로 가서 마음껏 폭발시켰어요. 계속 울면서 몇 번이고 이렇게 말했죠. '나도 어쩔 수가 없어.' 제니더러 나를 이해하고 용서해야 한다고 강요하듯이, 그런데 갑자기 아버지의 목소리가 들리더군요. 분노를 터뜨린 후에 얼마한데 용서해달라고 사정하고 계셨어요. 아버지가 화집에 와인 잔 다섯 개를 깨뜨렸거든요. 하 나씩 찬장에 집어 던져서요. 그때 나는 부엌 문가에 서 있었죠. 열한 살 때쯤이었어요. 아버지 내가 거기 서 보고 있다는 것도 몰랐어요. 그렇게 불같이 화를 낸 적이 한 두 번이 아니었어요. 나에게, 남동생에게, 엄마에게, 그리고 통화 중에 상대방이 누구든 전화에 대고 고래고래 소리를 질렀어요. 어떤 일이 닥칠



화가 많은 사람은 자기혐오 벗어나 스스로를 비난하는 순간을 집중해야

타인에 상처 준 행동을 변명하거나 자신의 방종 허용이 자기용서 아니다

지 아무도 절대 몰랐지요." 샘은 숨을 크게 들이쉬고 고개를 살짝 돌려서 말했다.

"그래요, 타라. 난 자라는 내내 아버지를 혐오했어요. 대학에 들어간 첫 해에 아버지에게 편지를 쓴 기억이 나요. 화를 참지 못한다고 아버지를 비난하는 편지였어요. 하지만 아버지는 결코 자제하지 못했어요. 아버지가 마약에 취해서 자신의 분노에 완전히 휘둘리는 것 같았어요. 아버지 역시 당신 자신을 경멸했어요. 그게 떠올랐을 때 깨달았어요. 나도 정말 어쩔 수가 없다는 걸요. 내가 달라져야 한다고 생각은 하지만 그냥 막 화가 나요. 저도 어쩔 수가 없어요."

나는 잠시 침묵으로 그의 깨달음을 존중했다. "샘 당신이 아버지에 대해, 그리고 당신 자신에 대해 깨달은 것은 진실이에요. 통제할 수 없는 분노는 당신 잘못이 아니에요. 이 점을 알아두세요. 당신은 책임을 지는 법을, 다르게 반응하는 법을 배울 수 있습니다. 하지만 그건 자신을 비난해서는 안 된다는 걸 깨달을 때에만 가능해요."

이 말을 나는 나 자신을 포함한 수많은 사람에게 들려주었다. 그 말은 도움이 된다. 그 이유는 우리 내면 깊은 곳의 지혜가 그것이 진실임을 알고 있기 때문이다. 더 나아질 수 있었다면 우리는 더 나아졌을 것이다. 우리는 고통스러운 감정에서 사로잡히는 것을 원치 않는다.

첫 번째 화살-수치심과 자기혐오를 일으키는 자신의 면면-을 우리는 통제하기가 어렵다. 우리의 결함을 구체화하고 지속시키는 요인이 수없이 많다.

상당수의 사람들이 유전적으로 불안증이나 공격성, 우울증 성향을 타고 난다. 우리는 중독과 폭력, 기만과 탐욕이 만연한 문화에서 성장한다. 주변 환경은 다양한 방식으로 우리의 신경계를 손상시키는 오염 물질로 가득하다.

가까운 가족은 경제적 곤란과 갈등과 오해로 자주 괴로워하고 이전 세대부터 전해져온 트라우마로 인해 고통을 겪기도 한다. 결정적으로 우리가 자신과 타인에 대하는 방식은 우리의 양육자가 우리를 돌보는 방식에 의해 형성된다. 이 요인들이 상호작용해 고통스러운 감정과 강박적 행동이라는 첫 번째 화살을 만들어낸다.

복잡하게 엮인 요인들이 우리의 경험을 일으킨다는 것을 자각할 때 우리는 한 가지 중요한 진실을 통찰한다. 즉, 자아감을 형성하는 강렬한 감정들은 개인과는 실제로 아무 상관이 없다는 것이다. 폭우나 가뭄이 특정 농가를 겨냥하지 않듯이, 우리의 다양한 감정은 '나'라는 특정한 몸과 마음에 소유되지도 않고 통제되지도 않는다. 그 감정들은 개개인 그 너머에 있는 요인들에서 생겨난다.

두 번째 화살 피하기

샘은 자기비난과 자기혐오를 멈춰야 한다는 것을 이해했다. 하지만 어디서부터 시작해야 할지, 아니 그 일이 가능할지 알지 못했다. "내가 나쁜 인간이라는 느낌이 때로는 너무 강해요. 아내에게 그런 짓을 한 나 자신을 용서할 수 있을지 잘 모르겠어요. 딸에게 도요."

내가 대답했다. "우리가 자신을 즉시 용서하는 건 대체로 불가능해요. 자기용서는 하나의 과정이고, 나름대로 시간이 필요해요. 지금 중요한 것은 당신 자신을 여민과 친절로 대하겠다고 다짐하는 겁니다."

상담을 마치기 전에 샘은 나의 안내에 따라 간단한 명상을 했다. "아내와 함께 있는 그 상황으로 돌아가세요. 당신이 집에 들어서서 바로 그 순간으로 돌아

가세요. 그리고 무엇이 분노를 자극했는지를 기억해 보세요. 이제 그 분노를 그냥 거기 내버려두세요. 주의를 기울여 그 분노를 인식하고 허락하세요. 분노가 당신의 몸의 어느 부위에 있는지 느껴보세요. 그리고 원래 모습 그대로 존재하라고 권하세요." 나는 잠시 기다렸다. 샘의 호흡이 가빠지고 얼굴이 벌겋게 달아오르는 것을 보고 내가 물었다. "그 분노의 입장에서 바라보세요. 무엇이 그렇게 화가 나지요?" 샘이 말꼬하며 쏘아 불었다. "내가 하라고 시킨 것 제니가 안 해서 화가 나요."

"그 상황에서 가장 고통스러운 것이 무엇이죠?" 내 질문에 그는 천천히 대답했다. "그게...그 분노의 이면에는 제니가 나를 중요시 하지 않는다는 느낌이 있어요. 존중하지 않는다는, 나에게 관심이 없다는 느낌이에요. 그러니까 제니는 날 무시했어. 나를 존중하고 내게 관심이 있다면 제니는 내가 해달라는 걸 해줄 거예요."

그는 다시 말을 멈추었다가 이렇게 말했다. "당혹감이나 수치심도 느껴져요. 내가 해달라는 걸 해줄 거예요." 그는 다시 말을 멈추었다가 이렇게 말했다. "당혹감이나 수치심도 느껴져요. 내가 해달라는 걸 제니가 안 해주다면 틀림없이 내게 뭔가 문제가 있을 거라는 느낌이에요."

샘이 한 말을 나는 똑같이 되풀이 하자, 샘이 천천히 고개를 끄덕이며 자신의 불안의 실체를 이해했다.

"좋아요. 이제 자신을 잠시 바라보세요. 이 모든 상황을 마치 친구의 눈을 통해 보듯이. 당신을 진심으로 염려하고 당신의 수치심과 무시당한 느낌을 심분 이해하는 사람의 눈을 통해 보듯이 자신을 바라보세요. 이제, 그 다정한 시각에서 당신에게 용서와 연민의 말을 전하세요. 가령, '너를 용서해.' 또는 '용서받았어, 용서받았어.' 또는 '이 괴로움을 내가 달래 줄게.' 이렇게 이해와 보살핌을 전하는 말은 무엇이든 건네 보세요." 샘은 침묵 속에서 잠시 그것을 행하다가 눈을 찔다. 눈빛이 환하고 차분했다. "꽤 조였던 뉘가 풀리고 공간이 넓게 트였어요." 샘이 말했다. "마치 분노로 가득한 내면의 장소를 내 마음이 감싸 안는 것 같았어요. 불안하게 떠는 그 곳을...게다가 아버지까지 날 안아주는 느낌이었어요."

우리는 말없이 앉아 그 다정한 공간을 함께 느껴보았다. 상담실을 나서기 전에 샘이 말했다. "내가 결점 투성이기는 하지만 나쁜 인간이라는 느낌은 안 드네요. 이렇게 느낀 건 처음이에요. 분노는 복합적인 나의 일부예요. 하지만 이제 나는 (자신의 가슴을 가리키며) 여기에 꽤 괜찮은 인간이 살고 있을 가능성을 인정하고 있는 것 같아요." 샘과 나는 앞으로 여러 달 동안 명상 치유를 이어갈 예정이었다. 하지만 선한 본성을 인정 그 순간부터 샘은 용서하는 마음을 주는 자유를 실감하기 시작했다.

정리=나이나 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 타라 브랙의 <삶에서 깨어나기>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다

(사)대한불교 승가종 종정 월인



부처님의 가피를 찬탄합니다. 지령 1000호는 그냥 이루어지지 않았을 것입니다. 보이지 않는 열정과 노력, 끊임없는 정진의 결과인 것입니다. 한국불교 구석구석 허투루 보지 않고 담담히 담아내며 때로는 질책으로, 때로는 따뜻한 눈길로... 큰 성과 이루신 현대불교신문 임직원 여러분께 축하의 인사 드리며, 더욱 발전하시기를 간절히 기원합니다.

현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다

(사)한국불교 원용교단 개산대법주 마정



한국불교를 증명하며 그 역사를 기록해 온 20년.. 쉽지 않은 상황에서 꺾이지 않는 빛을 지켜온 지령 1000호. 그저 그 노고에 함께 기뻐할 따름입니다. 어려움이 있더라도 더욱 전진하는 한국 불교언론의 중심으로 계속 되기를 바랍니다.