

하루 만에 자유로워지기

- 나(我)와의 소통 -

| 우현(宇絢) |

우리가 하는 행동이나 생각, 느낌의 대부분이 의식의 통제를 받지 않는다.

- 데이비드 이글먼 (베일러 의대 신경의/신경과학자)의 책 《인코그니토》 중에서 -

몇 가지 선택안이 있을 때 우리는 거의 항상 우리를 곤란으로 이끄는 선택을 한다. 그리고는 잘못된 선택을 한 것에 대해 스스로를 탓할 뿐, 그 선택이 그 순간 자신의 통제권을 벗어나 있었다는 사실을 깨닫지 못한다.

- 스리니바산 S. 필레이(하버드 의대 정신과 교수)의 책 《두려움》 중에서 -

TV를 좋아하는 초등학교 1학년인 아이에게 ‘TV는 가짜다, TV는 항상 재미있다, TV는 언제든지 끌 수 있다.’라고 외우게 했고, 수시로 외우는지 확인했습니다. 이는 나중에 중고등학교에 갔을 때 TV나 게임 중독에서 스스로 쉽게 빠져나올 수 있도록 미리 ‘신념’을 심어두는 작업이었습니다. 그랬더니 벌써부터 식사 때가 되면 순순히 TV를 끄고 밥을 먹으러 옵니다.

그리고 아이가 화나 짜증이 난다고 하면 다른 말은 하지 않고 화나 짜증이 몸의 어느 부위에서 느껴지는지만 물어 보았습니다. 그랬는데 며칠 전에는 아이와 이런 대화를 나누었습니다.

아이 : 아빠, 아까 짜증이 났는데, 짜증은 사실은 가짜야!

아빠 : 왜?

아이 : 짜증이 나갈래 어디서 느껴지는지 봤는데, 사라져버렸어. 그래서 짜증은 가짜야!

짜증이 진짜로 가짜일까요?

그렇다면 가짜인 짜증을 만드는 주체는 무엇일까요?

글의 시작부에서 인용한 과학자들의 글에서처럼, 뇌나 신경 과학자들은 우리의 행동, 생각, 느낌이 의식의 통제를 받지 않는다거나, 어떤 선택을 할 때 선택에 대한 통제권이 '나'에게 없다는 얘기를 하는데 참으로 받아들이기 어려운 얘기입니다. 첨단 과학의 결과이니 무시하기도 그렇고, 받아들이자니 탐탁치가 않습니다. 과학자들의 이런 발견들을 마음공부의 관점에서 설명할 방법은 없는지 한번 살펴보고자 합니다.

1. '느낌'에는 이미 결론이 내려져 있다

피실험자에게 맛있어 보이는 사과 두 개와 맛있어 보이는 사과 한 개가 함께 있는 한 장의 사진을 보여주며, 제일 맛있는 사과를 고르라고 하면 사람들은 맛있어 보이는 사과 두 개 중에서 어떤 것을 고를지 고민하게 됩니다. 이때 질문을 합니다.

실험자 : 맛있는 사과는 언제 배제했습니까?

피험자 : 사진을 보자마자요.

실험자 : '맛없는 사과를 배제해야지' 하는 생각을 한 뒤에 배제했습니까?

피험자 : 아니요. 그냥 배제했습니다.

실험자 : 맛있는 사과를 배제할 때의 상황을 느낌/생각/감정 세 가지 중에서 고르라고 한다면 무엇을 고르겠습니까?

피험자 : 느낌이요.

실험자 : 그럼, 감정이나 생각으로 진행되기 이전인 느낌 단계에서 배제했다는 얘기네요?

피험자 : 예, 그런 것 같습니다.

실험자 : 우리가 어떤 ‘선택’을 할 때 선택과 관련하여 일어나는 느낌 속에는 선택에 대한 결론이 이미 포함되어 있다고 볼 수도 있겠네요?

피험자 : 예, 그런 것 같습니다.

실험자 : 맛있는 사과를 배제하는 선택을 할 때, 생각이나 감정으로 진행되기 전인 ‘느낌’ 단계에서 배제했다고 했는데, 그럼 이 ‘느낌’을 만든 것은 무엇인가요?

피험자 : 잘 모르겠는데요.

똑같은 사진 석 장을 피험자에게 보여주며 실험을 진행합니다.

실험자 : 이 석 장의 사진 중에 한 장은 다른 두 장의 사진과 미세하지만 다릅니다. 그 한 장을 찾아내세요.

피험자 : (피실험자는 사진을 보지만 찾아내지 못함)

실험자 : 찾으셨나요?

피험자 : 아니요. 못 찾겠는데요.

실험자 : 왜요?

피험자 : 사진들 간에 차이를 못 찾겠습니다.

실험자 : 사진들 간의 차이를 찾을 때, 느낌을 사용했습니까? 생각을 사용했습니까? 감정을 사용했습니까?

피험자 : 느낌을 사용한 것 같습니다.

실험자 : 그럼, 찾아내기만 한다면 생각이나 감정으로 가기 전

에 말로 표현할 수는 없지만 느낌 단계에서 사진 간에 차이점이 있다는 것을 제일 먼저 알게 되겠네요?

피험자 : 예, 그럴 것 같습니다.

또 질문을 합니다.

실험자 : 화가 날 때 ‘내가 화를 내야지?’ 하고 화를 냅니까?

피험자 : 아니요.

실험자 : 그럼, 화가 어떻게 납니까?

피험자 : 잘 모르겠는데요. 어떤 상황이 되면 그냥 화가 나는 것 같습니다.

실험자 : 어떤 상황이 될 때 그냥 화가 난다면, 화가 날 때의 과정을 설명해 줄 수 있나요?

피험자 : 아니요. 과정은 잘 모르겠습니다.

실험자 : 혹시 화의 느낌에서 화의 감정이나 화의 생각으로 진행되는 것은 아닐까요?

피험자 : 그게 맞는 것 같습니다. 가끔 화가 올라오는 것이 느껴질 때가 있습니다.

실험자 : 화가 올라오는 것이 느껴질 때, 그 화는 느낌에 가까웠습니까? 감정에 가까웠습니까? 아니면 생각에 가까웠습니까?

피험자 : 분명하진 않지만 느낌과 감정 사이였던 것 같습니다.

실험자 : 그럼, 화의 느낌에서 화의 감정으로 진행되는 과정이었다고 볼 수도 있겠네요?

피험자 : 예, 그럴 수도 있을 것 같습니다.

실험자 : 만약 화가 느낌에서 감정으로 진행된다고 가정하면, 느낌 단계에 이미 ‘화’가 포함되어 있었던 거네요?

피험자 : 그렇다고 보아야 할 것 같습니다.

실험자 : 그럼 내가 생각하기 전인 생각 이전의 단계에서 ‘화’의
느낌을 만드는 것은 무엇인가요?

피험자 : 모르겠는데요.

2. 나도 모르는 내 안의 어떤 시스템

위에서 예로 든 것처럼 우리가 느끼는 (생각이나 감정이 되기 이전의) ‘느낌’에는 어떤 사과를 배제하겠다는 결론이나, 화를 내겠다는 결론이 이미 포함되어 있습니다. 우리가 지금까지 살아온 경험을 곰곰이 살펴봐도 느낌에는 이미 어떤 결론이 포함되어 있었다는 것을 파악할 수도 있습니다. 이런 관점에서 보면 감정은 느낌의 에너지가 더 강해지고 분명한 것이며, 생각은 이런 느낌이나 감정을 자신의 경험 데이터베이스에 근거하여 해석한 것으로 볼 수 있습니다.

이처럼 우리에게서 어떤 상황이 되면 상황에 맞는 느낌과 감정과 생각을 만들어내는 우리도 모르는 ‘어떤 시스템’이 있습니다. 화가 일어나는 과정을 이 시스템이 있다는 가정 하에 살펴보면,

- 1) 어떤 상황이 감각기관(보고, 듣고, 맛보고, 냄새 맡고, 피부로 느끼고)을 통하여 뇌로 전달됩니다.
- 2) 뇌는 나의 경험 데이터베이스를 근거로 하여 감각기관을 통해 전달된 상황을 분석하여 결론을 내립니다.
- 3) 뇌는 분석한 결과를 토대로 몸의 각 부분에 결론내린 느낌이나 감정을 일으킬 호르몬을 분비하라고 지시를 내립니다.
- 4) 몸은 뇌의 지시에 따라 느낌이나 감정 호르몬을 분비합니다.
- 5) 느낌이나 감정 호르몬이 분비되면 의식은 무엇인지 확실치는 않지만 뭔가 변화의 감새가 있다는 것을 ‘느낌’으로 알아차립니다.

- 6) 이 느낌이 분명해지고 강해지면 의식은 이를 ‘감정’으로 알아차립니다.
- 7) 또한 느낌이나 감정이 해석된 ‘생각’도 알아차리게 됩니다.

여기에서 2)~4)번까지가 우리가 의식할 수 없지만 상황이 되면 자동적으로 일어나는 영역이고, 5)~7)번까지가 우리가 의식할 수 있는 의식의 영역이라고 볼 수 있습니다. 이렇게 보면, 어떤 상황이 감각기관을 통하여 뇌에 전달되면, 뇌가 나의 경험 데이터베이스에 근거해서 이미 펼쳐진 상황에 대한 결론을 내리는 시스템이 있다는 것을 알 수 있는데, 여기서는 이를 ‘자동반응시스템’이라고 부르겠습니다. 이처럼 느낌, 생각, 감정을 만드는 것은 나의 의식이 아니며, 나의 의식은 자동반응시스템이 만든 느낌, 생각, 감정을 다만 알아차릴 뿐입니다.

3. 자동반응시스템의 또 다른 증거들

- 1) 위에서 언급한 신경과학자인 데이비드 이글먼 David Eagleman은 《인코그니토》에서 자신이 뇌를 연구해 보니 우리의 행동, 생각, 느낌이 의식의 통제를 받지 않는다는 결론을 내렸습니다.
→ 그럼, 우리의 행동, 생각, 느낌을 결정하는 것은 무엇일까요? 혹시 상황에 대하여 뇌가 나의 경험 데이터베이스에 근거해서 결론 내리는 ‘자동반응시스템’이 아닐까요?
- 2) 하버드 의대 교수인 스리니바산 필레이 Srinivasan S. Pillay는 ‘선택의 순간이 나의 통제권을 벗어나 있다’라고 얘기합니다.
→ ‘자동반응시스템’은 당연히 내 의식의 통제권에서 벗어나 있습니다.

3) ‘리벳 실험’으로 유명한 벤저민 리벳 Benjamin Libet은 우리가 선택을 할 때, ‘뇌가 먼저 움직이고 → 그 다음에 우리가 생각을 갖게 되고 → 그 다음에 몸이 움직이는 순서’로 진행된다는 것을 밝혀냈고, 그 이후로 수많은 과학자들이 검증을 하였지만 아직까지는 이 실험의 오류를 찾지 못했다고 합니다.

→ ‘자동반응시스템’이 뇌에 감각된 상황과 나의 경험 데이터베이스를 근거로 결론을 내렸기 때문에 뇌가 제일 먼저 반응하고 그 뒤에 생각이 일어나고 몸이 움직이는 순서로 진행된 것은 아닐까요?

4) 백워드 매스킹 Backward Masking 실험

이 실험은 피실험자에게 0.03초간 두려움을 일으키는 사진을 보여주고, 이후에는 평화로운 사진을 충분한 시간동안 보여주는 실험입니다. 이때 피실험자는 두려움을 일으키는 사진을 보았다는 것을 의식하지 못하지만 뇌에서는 이미 두려움을 일으키는 부위가 반응을 시작한다고 합니다. 그래서 피실험자는 평화로운 사진을 보고 있음에도 왠지 모를 두려움을 느낄 수도 있다고 합니다.

→ 즉, 상황에 대한 감각정보를 (의식은 모르고) 뇌만 알고 있는 상태에서 얼마든지 느낌/생각/감정이 일어난다는 사실입니다. 이는 나의 의식과 상관없이 ‘자동반응시스템’이 작동한다는 좋은 증거가 될 것 같습니다.

5) 테니스와 야구

세계 정상급 테니스 선수들은 시속 160km의 공을 정확하게 받아낸다고 합니다. 그리고 프로야구의 타자들은 시속 150km에 육박하는 투수의 공을 쳐냅니다.

→ 전문가들은 이렇게 빠른 공을 받아내거나 쳐내는 데에 소요되는 시간이 너무 짧기 때문에 의식이 공의 속도와 방향을 파악해서 공을 칠 수 있는 시간적 여유가 없다고 합니다. 오히려 의식이 참여하기 시작하면 효율성이 떨어진다고 합니다. 즉, ‘자동반응시스템’이 감각된 상황에 대하여 결정을 내리고 몸을 통하여 (의식과 상관없이) 행동으로 옮긴다고 볼 수 있습니다.

이처럼 우리와 동시대를 살아가는 첨단 과학자들은 뭔가 자신이 연구한 결과를 가지고 이런 얘기들을 하고 있습니다. 우리로서는 선뜻 받아들이기 어려운 것이 사실입니다. 하지만 위의 예들에서처럼 하나씩 하나씩 살펴보면 내 안에 나도 모르는 ‘자동반응시스템’이 있다고 보는 것이 타당한 듯합니다.

4. 우리가 성공하기 어려운 이유

‘성공학’의 주된 테마는 ‘긍정적인 생각을 하면 성공할 수 있다’, 혹은 ‘생각하는 대로 이루어진다.’ 라는 것이라고 봅니다. 그런데 성공학 서적을 읽을 때는 ‘나도 성공할 수 있겠다!’라는 생각과 느낌이 강하게 들지만, 막상 실천해 보면 잘 안됩니다. 그래서 ‘나는 의지가 약해서 안 돼!’라는 결론을 내리곤 합니다. 과연 그럴까요? 내가 의지가 약해서 실천을 못하는 것일까요? 내가 강력한 의지를 못 만들어서 그럴까요? 과연 나는 의지를 내 마음대로 만들어낼 수 있을까요?

혹시 강력한 의지나 실천과 관련된 ‘느낌’이 들지 않아서 그런 것은 아닐까요? 의지나 실천과 관련된 ‘느낌’만 살아난다면 우리는 강력한 의지를 가지고 잘 실천할 수 있지 않을까요? 그럼, 이런 ‘느낌’은 무엇이 만들까요?

당연히 이런 느낌을 만드는 것은 자동반응시스템입니다. 자동반응 시스템이 강력한 의지나 실천과 관련된 느낌을 만들어주지 않으면, 의식은 어찌할 바를 모르고 스스로를 탓하며 좌절하게 되는 것입니다. 아이러니하지만, 나의 성공이 나에 의해 좌우되지 않는 것 같습니다.

5. 지피지기|知彼知己

우리는 ‘내가 생각을 한다’고 여기지만, 실제로 우리는 1~2초 뒤에 일어날 생각을 의도할 수 없습니다. 다만 생각이 순간순간 알아차려질 뿐입니다. 그리고 고민스러운 일 때문에 고통에서 벗어나고 싶어 생각을 멈추고 싶어도 멈출 수가 없습니다. 왜냐하면 생각을 하는 주체가 의식적 ‘나’가 아니기 때문입니다. 이처럼 생각은 우리가 의도를 가지고 미리 계획한대로 일어나는 것이 아니라, 이미 일어난 생각이 나의 의식에서 갑자기 알아차려지게 되는 것입니다.

‘데이모스의 법칙’은 자동반응시스템의 특징을 잘 보여주는 법칙인 것 같습니다. 데이모스의 법칙에 따르면 사람은 하루에 5~6만 가지 생각을 하는데 이중에 90%는 쓸모없는 걱정이고, 10%만이 제대로 한 생각에서 비롯된 활동이라고 합니다. 왜 이렇게 부정적인 생각의 비율이 높을까요? 만약 나의 의식이 생각을 만드는 과정에 참여했다면, 10%보다 훨씬 높은 비율로 긍정적이고 좋은 생각을 만들어 내고자 했을 겁니다. 이를 보면 생각의 생성과정에 나의 의식이 참여하지 않는다는 것은 분명한 것 같습니다.

심리학자 새드 헬름스테터Shad Helmstetter의 책 《자신과 대화를 나눌 때 해야 할 말 What to say when you talk to yourself》에는 ‘수많은 생각이 당신의 운명을 결정하는데, 우리는 하루에 5~6만 가지 생각을 한다. 이 중에 85%가 부정적인 생각이고, 15%만이 긍정적인 생각이다.

우리는 하루 중에 대부분의 시간을 부정적인 생각과 싸우는 데 사용하고 있다.'라고 합니다.

이렇듯 원인이야 어찌되었건 우리가 하루 중에 갖게 되는 생각 중에 85~90%는 부정적인 생각이라고 합니다. 혹은 이 정도로 높은 수치는 아니더라도 사람들은 대부분의 경우 긍정적인 생각보다 부정적인 생각을 더 많이 하게 되는 것 같습니다.

왜 그럴까요? 무엇이 잘못된 것일까요?

아마도 자동반응시스템이 검색하는 데이터베이스인 '나의 경험 데이터베이스'에 있는 정보들 때문은 아닐까요? 여기에는 '생존과 관련된, 나를 지키기 위한 등등' 여러 가지 이유들이 있겠지만 아무튼 나의 경험 데이터베이스에는 긍정적인 정보보다는 부정적인 정보가 더 많은 것 같습니다.

그리고 우리가 알아야 하는 것은 자동반응시스템은 좋고 나쁨을 구별하지 않는다는 것입니다. 자동반응시스템은 뇌가 감각기관을 통하여 받아들인 상황에 대하여, 나의 경험 데이터베이스를 검색하여 가장 근접한 결론을 도출할 뿐이라는 것입니다. 그래서 기계적으로 작동하는 자동반응시스템의 특징 때문에, 자동반응시스템은 내가 떠올리기를 원하지 않는 과거의 상처도 어떤 상황만 되면 끊임없이 과거의 상처를 찾아내서 나의 의식에 전달해 줍니다. 그때마다 나는 나를 자책하며 괴로워하게 됩니다.

6. 그동안의 우리 삶은...

그동안의 우리 삶은 자동반응시스템이 내리는 결론을 무작정 따라온 삶이었습니다. 우리는 '이건 내 생각이고, 이건 내 감정이고, 이건 내가 선택했다'라고 알고 있지만 지금까지 살펴본 것처럼 이는 '완벽

한 착각'입니다. 느낌/생각/감정은 자동반응시스템의 기계적인 결과일 뿐, 나는 느낌/생각/감정의 결정과정에 참여할 수 없습니다. 우리는 이러한 사실도 모른 채, 자동반응시스템이 내린 결론을 무조건적으로 내가 한 것으로 동일시를 하여, '이건 내 생각이야, 이건 내 감정이야, 이건 내가 한 선택이야' 라고 하였으며, 또한 자동반응시스템이 내린 결론을 반드시 지켜내기 위해서 나를 괴롭히기도 하고 다른 사람들을 미워하기도 하고 싸우기도 하였던 것입니다.

아무튼 자동반응시스템이 결론을 내릴 때는 내 앞에 벌어지는 상황과 나의 경험 데이터베이스를 근거로 결론을 내리는데, 내 앞에 벌어지는 상황은 내가 통제할 수가 없습니다. 그리고 내 안에 저장된 경험 데이터베이스에는 긍정적인 정보보다 부정적인 정보가 훨씬 많습니다. 이런 정황들을 볼 때, 성공학에서 말하는 것처럼 (긍정이든 부정이든) 생각대로 현실이 이루어진다면, 자동반응시스템의 결론을 따라가는 한 우리는 절대로 행복해지거나 성공할 수 없다는 결론에 이르게 됩니다.

그런데 우리는 자동반응시스템이 내리는 결론을 따라가지 않을 수도 없습니다. 왜냐하면 자동반응시스템이 내리는 결론에 저항하면 '고통'이 생기기 때문입니다. 아주 아이러니하지만 사실입니다. 이것은 느낌 때문인데 우리는 자동반응시스템이 결론내린 느낌을 무조건적으로 받아들이고 믿기 때문에 거부할 수 없다고 여기고, 거부하는 것을 굉장히 힘들어 합니다. 아무튼 현재로서 우리가 할 수 있는 것은 자동반응시스템이 내린 결론을 '알아차리고 허용하는 것'뿐입니다. 만약 우리가 자동반응시스템의 결론을 무조건적으로 믿고 따르지 않고, 자동반응시스템의 결론을 알아차리고 알아차린 것에 저항하지 않고 허용할 수만 있어도 많은 치유가 일어나기도 합니다.

아무튼 그동안의 우리 삶은 자동반응시스템의 결론을 무작정 따라

가는 삶이었습니다. 만약 지금이라도 이런 패턴에 변화를 주고자 한다면 자동반응시스템이 결론을 도출하는 과정에 의식이 개입할 수 있는지를 살펴보아야 합니다.

7. 깨어서 지켜보기의 필요성

자동반응시스템이 결론을 도출하는 과정에 의식이 개입할 수 있는지를 살피기 위해서는 먼저 자동반응시스템이 결론을 내리는 과정을 지켜볼 수 있어야 합니다.

그러기 위해서는 1) 내 앞에 벌어지는 상황과 2) 이 상황에 대하여 자동반응시스템이 작동하는 원리에 대한 이해와 3) 자동반응시스템이 내린 결론을 느낌/생각/감정을 통하여 인식하는 과정과 4) 이를 표정과 말과 행동으로 표현하는 모든 과정을 깨어서 지켜볼 수 있어야 합니다. 그런데 우리는 이런 모든 과정을 지켜보기보다, 각 과정이 갖고 있는 내용에 빠져서 내용과 씨름하는 오래된 습관을 갖고 있기 때문에 깨어서 지켜보기에는 다소 시간이 필요합니다.

그래도 자기 삶을 자동반응시스템이 결정하는 대로 내버려 두지 않고, 원하는 방향으로 바꾸고자 한다면 이런 모든 과정을 깨어서 지켜볼 수 있는 ‘깨어있기’가 반드시 필요합니다. ‘깨어있기’에 대한 구체적인 방법은 이미 다양하게 알려져 있습니다. 개인적인 경험으로 볼 때 미네사의 ‘깨어있기’ 프로그램이 아주 과학적이고 체계적으로 잘 구성된 좋은 프로그램으로 판단됩니다.

8. 나의 경험 데이터베이스 바꾸기

앞에서 말씀드린 것처럼, 자동반응시스템이 내린 결론에 저항하면

고통이 생깁니다. 그래서 결론을 손대지 않고 자동반응시스템이 결론을 내릴 때 사용하는 근거를 변경할 수 있는지 살펴보았습니다. 앞에서 언급한 것처럼, 자동반응시스템이 사용하는 두 가지 근거는 내 앞에서 벌어지는 상황과 나의 경험 데이터베이스입니다. 그런데 내 앞에 벌어지는 상황은 내가 통제할 수 없으니, 나의 경험 데이터베이스에 저장된 정보를 변화시킬 방법이 있는지 찾아보았습니다.

나의 경험 데이터베이스에 정보가 저장되는 과정은

첫 번째, 어떤 조건에서 어떤 상황이 반복적으로 발생하면 나는 어떤 조건에서는 어떤 일이 벌어진다는 ‘믿음’을 갖게 됩니다.

두 번째, ‘믿음’을 가진 상황에서도 계속해서 동일한 상황이 반복되면 ‘믿음’은 더 이상 흔들리지 않는 강력한 ‘신념’으로 변합니다.

세 번째, 이후에는 동일한 상황이 발생하면 자동반응시스템은 이 ‘신념’에 근거하여 결론을 내리게 됩니다.

네 번째, 이 ‘신념’이 문제가 되는 것은 모든 것이 생겼다 사라지고 변해 가는데 이 신념만은 변화의 흐름을 거부하기 때문인 것 같습니다.

1) 신념 찾기

남편이 퇴근 후 집에 왔는데 집안청소가 안 되어 있었습니다. 이걸 보는 순간 남편은 ‘화’가 나서 아내에게 한바탕 퍼부었습니다. 화를 내고 나서 남편은 ‘별일도 아닌데 왜 화를 내었을까?’ 하고 후회했습니다. 즉, 남편도 자기가 왜 화를 냈는지 이해가 안 된다는 얘기입니다. 이는 청소를 하지 않은 상황에 대하여 남편의 자동반응시스템이 순간적으로 작동하였기 때문이고, 이 과정에 남편의 강력한 신념이 참여하였던 것입니다. 그 신념은 ‘어머니는 집안을 항상 깨끗하게 청소해 놓으셨다.’라는 것이었습니다. 어린 시절에 형성된 남편의 이 신념은 긴

시간이 흘렀음에도 불구하고 내면에 잠재해 있다가 결혼한 아내에게 원인을 알 수 없는 화의 형태로 표현된 것입니다.

이처럼 우리에게는 순간순간마다 작동하는 각 상황마다의 ‘신념’들이 충분히 많이 있는데 우리는 이런 ‘신념’들을 살펴보아야 합니다. 왜냐하면 이런 신념들이 나의 삶에서 문제를 일으키기 때문입니다. 아디아산티 Adyashanti의 《깨어남에서 깨달음까지》를 보면 아디아산티는 한 가지 신념의 뿌리를 찾기 위하여 몇 시간이고 신념을 찾아내는 작업을 했다고 합니다. 신념을 찾는 방법도 여러 가지가 있는데 제일 좋은 방법은 혼자서 꼼꼼이 하나씩 하나씩 살펴보는 것이 제일 좋은 것 같습니다.

이렇게 해서 자신만의 신념을 찾게 되면, 즉 자동반응시스템이 왜 이러한 결론을 내릴 수밖에 없었는지를 이해하게 되면, 나에게 불필요한 신념들은 더 이상 작동하지 않게 되고 이에 따라 나의 경험 데이터베이스가 바뀌고 자동반응시스템이 도출하는 결론인 느낌/생각/감정도 바뀌게 됩니다.

2) 첫 번째 느낌 느끼기

위에서처럼 신념이 찾아지는 경우도 있지만, 아무리 살펴봐도 신념이 찾아지지 않는 경우도 있습니다. 이럴 때는 어떻게 해야 할까요?

예를 들어 나에게 처리하기에 부담스러운 일을 떠올리거나, 내가 원하고 바라는 일을 떠올릴 때 제일 먼저 드는 생각은 ‘할 수 있을까?’, ‘과연 될까?’라는 생각일 것입니다. 이처럼 매우 짧은 순간이지만, 사실 여기에는 두 개의 생각과 한 개의 느낌이 포함되어 있습니다. 첫 번째 생각은 부담스럽거나 원하는 일을 떠올리는 생각이고, 두 번째 생각은 ‘할 수 있을까? 과연 될까?’라는 생각입니다. 그리고 한 개의 느낌은

첫 번째 생각과 두 번째 생각 사이에 있는 ‘좀 막막하거나 두려운 느낌’입니다. 두 번째 생각은 첫 번째 생각에 이어서 일어난 느낌인 ‘좀 막막하거나 두려운 느낌’을 해석한 생각입니다. 그런데 많은 경우, 첫 번째 생각과 두 번째 생각 사이에 이런 느낌이 있다는 것을 잘 모릅니다.

중요한 것은, 우리가 좀 부담스럽거나 원하는 일을 하려할 때 일의 진행을 막거나 더디게 만드는 가장 중요한 요소는 다름이 아니라 위에서 말한 첫 번째 생각에 대한 첫 번째 느낌 때문이라는 것입니다. 우리는 ‘좀 막막하거나 두려운 느낌’을 느끼는 순간 이런 느낌이 부담스러워 본능적으로 회피하려 하고 그러다 보니 이런 느낌이 있는지도 모른 채, 두 번째 생각인 ‘할 수 있을까?, 과연 될까?’라는 생각으로 넘어가게 되고, 이어서 자신도 모르게 일이 실패할 수밖에 없는 이유를 찾거나 일을 회피할 합리적 이유부터 찾게 되는 것입니다.

‘좀 막막하고 두려운 느낌’을 만드는 것은 무엇일까요? 당연히 자동반응시스템입니다. 그럼, 첫 번째 생각에 따르는 ‘첫 번째 느낌’을 있는 그대로 느껴주면 어떻게 될까요? 이런 연습을 반복해서 하다보면 ‘좀 막막하고 두려운 느낌’은 느낌일 뿐 실제 일의 진행과는 상관이 없다는 것을 알게 됩니다. 즉, ‘좀 막막하고 두려운 느낌’은 나의 자동반응시스템이 만들어낸 결과물일 뿐인데 내가 이 느낌을 본능적으로 회피했고, 회피한 결과 두 번째 생각이 일어난 것입니다. 첫 번째 느낌 느끼기 연습을 반복적으로 하다보면 좀 부담스럽거나 원하는 일을 떠올릴 때 ‘좀 막막하고 두려운 느낌’이 전혀 느껴지지 않는 순간이 옵니다. 그러면 매우 신기하기도 하고 내가 왜 그동안 이런 말도 안 되는 느낌 때문에 일도 제대로 못하고 힘들어 했나 하는 순간이 오게 됩니다. 그리고 ‘좀 막막하거나 두려운 느낌’이 들지 않게 되면, 그때부터 자동반응시스템에서는 그 전까지와는 반대로 일을 잘 진행할 수 있는 느낌/생각/

감정들을 만들어주기 시작합니다. 즉, 나의 경험 데이터베이스가 바뀌어 버렸고, 자동반응시스템의 결론도 바뀌어버린 것입니다.

아무튼 신념이 찾아지면 신념 찾기를, 신념이 찾아지지 않으면 생각에 대한 첫 번째 느낌 느끼기를 통해서 자신의 경험 데이터베이스를 바꾸어 나갈 수 있습니다.

9. 성공해 보기

자신의 경험 데이터베이스 변경을 통해 자동반응시스템이 도출하는 결론을 바꿀 수 있다면, 이제 새로운 시도를 해볼 필요가 있습니다.

그것은 자동반응시스템이 내리는 결론과 내가 이루어지기를 원하는 어떤 일의 진행방향이 일치하도록 해보는 것입니다. 내가 어떤 일을 하기를 원하지만 자동반응시스템이 협조해주지 않으면 즉, 내가 원하는 일을 하기 위해 필요한 느낌, 감정, 생각을 자동반응시스템이 제공해주지 않으면 일하기가 매우 어려워집니다. 그래서 앞에서 다룬 내용처럼 ‘신념 찾기’나 ‘첫 번째 느낌 느끼기’를 통해서 나의 경험 데이터베이스를 바꿈으로서 자동반응시스템의 결론과 내가 원하는 일의 방향을 일치시킬 수는 있겠지만 이것은 시간이 좀 오래 걸리는 일입니다.

보다 빠른 방법은 성공학의 시작이라고 볼 수 있는 나폴레온 힐 Napoleon Hill의 결론에서 찾을 수 있을 것 같습니다. 나폴레온 힐은 돈/집안/배경/학벌이 변변찮은 상태에서 성공한 20,000명의 사람들을 25년 동안 조사하여 성공비법을 내놓았습니다. 그것은,

- 1) 성공에 대한 구체적인 계획을 종이에 상세하게 적고
- 2) 종이에 적은 것을 1일 2회, 취침하기 직전과 아침에 깨어난 즉시 큰 소리로 읽는 것이라고 합니다.

25년 동안 20,000명의 사람들을 조사한 결과치고는 성공비법이 무

척 단순한 것 같습니다. 사람들은 성공하기를 원하고 방법 또한 쉽고 간단한데도 이 성공비법을 실천하지 않습니다. 왜냐하면 성공비법에 대한 확신이 없기 때문입니다. 하지만 이 두 가지 성공비법에 우리가 지금까지 살펴본 자동반응시스템이 작동하는 원리에 대한 이해를 포함하게 되면 성공에 대한 확신이 생기실 것 같습니다.

성공에 대한 구체적인 계획을 매일 큰소리로 하루에 두 번씩 읽기 시작하면 우리의 뇌는 반복적이고 지속적으로 제공되는 이 감각정보를 다른 정보보다 중요하게 다루기 시작합니다. 뇌가 중요하게 다루기 시작하면 자동반응시스템은 기계적으로 성공에 대한 구체적인 계획을 추진할 수 있는 느낌과 생각과 감정을 만들어내기 시작합니다. 그 이후에는 나의 몸에서 성공을 위한 표정과 말과 행동이 즐겁게 일어나기 시작합니다. 어쩌면 성공을 위해 우리가 해야 할 일은 자동반응시스템이 내가 원하는 바를 다루기 시작하도록 하게 하는 일인지도 모릅니다. 그 다음의 진행은 저절로 일어납니다.

재미있는 것은 지금까지 나를 힘들게 만들었던 ‘자동반응시스템’이 이제는 나를 위하여 일하기 시작한다는 것입니다.

10. 나만의 특성

사람마다 저마다 자신만의 특성을 가지고 있습니다. 이러한 개인마다의 특성은 사용하기에 따라 장점이 될 수도 있고 단점이 될 수도 있습니다. 그런데 재미있는 것은 자동반응시스템이 내리는 결론을 무작정 따라가는 삶은 나의 특성을 부정적으로 강화시켜 단점을 부각시키는 방향으로 진행되기가 쉽다는 것입니다. 그래서 자동반응시스템을 이해하고 깨어서 이런 모든 과정을 지켜보게 되면 나의 특성 중 단점은 최소화 하고, 장점은 부각시키는 방향으로의 방향전환도 가능하게 됩니다.

11. 자유의지는 있는가?

이제 마지막으로 자유의지에 대해서 살펴보겠습니다. 사실 자유의지는 ‘있다’, ‘없다’에 대하여 논쟁이 많습니다. 먼저, 이 내용은 개인적인 사견임을 밝혀 둡니다.

뇌에 먼저 자극이 오고, 생각이 일어나고, 몸이 움직이는 순서로 진행된다는 리벳의 실험결과를 보면 자유의지는 있을 수가 없습니다. 하지만 성경에는 ‘사랑하라’라고 합니다. 불경에서는 ‘머무는 바 없이 행하라’라고 합니다. 자유의지가 없다면 성인들께서는 ‘되는대로 살아라!’라고 하셨을 겁니다. 자동반응시스템의 결론을 따라서 살 때는 자유의지를 발현하기가 어렵겠지만, 자동반응시스템을 이해하고 깨어난 삶을 살기 시작하면 자유의지를 발현시킬 수 있다고 봅니다.

이 글의 앞부분에 첨단과학을 연구하는 과학자들이 ‘우리의 행동, 생각, 느낌이 의식의 통제를 받지 않는다’, ‘어떤 선택을 할 때 선택에 대한 통제권이 ‘나’에게 없다’라는 얘기를 하였습니다. 지금까지 살펴본 것처럼, 느낌/생각/감정을 결정하고, 선택을 하는 것은 자동반응시스템의 영역이라 의식의 통제권 밖에 있긴 하지만, 우리가 깨어서 이 과정을 지켜볼 수 있게 되면 자동반응시스템이 결론내린 느낌/생각/감정/선택을 사용할지 말지에 대한 최종 결정권이 의식에게 있다는 것을 알게 됩니다.

아무쪼록 지금까지는 무심코 자동반응시스템의 결론을 따라가는 삶이었을지라도 이제부터는 이 모든 과정을 깨어서 지켜보면서 필요할 때는 최종 결정권을 행사할 수 있는 삶을 살아가면 좋겠습니다.

긴 글 읽어주셔서 감사합니다.(끝) 