

영의 얽힘과 풀림에 관한 대화

존재를 경외하기③

버트 헬링거(Bert Hellinger) · 가브리엘라 텐 뢰펠(Gabriella ten Hövel)

/ 박이호 옮김

이 글은 '가족세우기'의 원리와 실재를 설명하기 위해 'Anerkennen, was ist(존재를 인정하기)'에서 발췌한 것입니다. 이제 곧 단행본으로 나오게 되었기에 3회로 연재를 마칩니다. 조직적 가족치료라고도 불리는 가족세우기는 무의식적 운명따라기를 알아채고 그로부터 벗어나게 하는 혁신적 프로그램입니다. 미내사는 이 프로그램을 지속적으로 소개하고 널리 알릴 예정입니다. 많은 관심 주시기 바랍니다. (편집자 주)

■ 버트 헬링거(Bert Hellinger)

버트 헬링거는 30여년 이상을 가족치료에 몸담아왔다. 이제 그는 체험을 통해 행동을 직접 변화시키는 강력한 틀인 가족세우기 국제워크숍만을 행하며 2년여의 스케줄이 모두 예약되어 있는 상태이다. 그는 1925년 독일에서 태어났다. 20세 때 어릴적의 꿈을 깨닫고는 카톨릭 교회에 들어갔다. 여러 해의 영적 수련 후 선교를 위해 아프리카로 가서 줄루족과 살았으며 학교에서 지도하고, 교구 신부로서 활동했다. 줄루족과의 시간은 그에게 커다란 의미가 있었는데 그들로부터 무나 많은 것을 배웠고 그들과의 삶이 마치 고향에 있는 듯 편하게 느껴졌기 때문이다. 그 시기에 그는 그룹 다이나믹을 통해 영국 성공회 신부로부터 인종을 일한 세계교회주의 훈련을 받았다.

16년 후 그는 자신의 삶의 방향이 종교사회의 일원으로서 매우 평화적으로 자라고 있음을 느끼기 시작했다. 독일로 돌아온 그는 결혼하고 심리치료분야에 발을 들여놓았다. 처음에는 심리분석 훈련을 받았고 여러 분야의 더 나은 해결책을 찾기 위해 몇몇 다른 접근법들도 배웠다. 또 하나 중요한 훈련은 프라이멀 요법(Primal Therapy)이다. 버트는 한 사람이 표현하지 못한 제1차적 느낌에 사로잡혀 있을 때 그것을 즉시 알아챘다. 그리고 이 능력은 사람을 돕는 그의 능력에 있어서 중요한 역할을 했다. 그는 그룹 다이나믹을 연구했고, 각 종족의 문화를 공부했으며, 게슈탈트 치료법, NLP, 밀턴 에릭슨의 기법, 홀딩 요법, 그외 많은 형태의 가족치료법을 배웠다.

■ 가브리엘라 텐 뢰펠(Gabriella ten Hövel)

가브리엘라 텐 뢰펠은 1962년생으로 정치학을 전공했고 현재 신문편집장과 방송작가로 활동중이다.

.....

부모가 엄격하면 사랑을 잃습니다. 양보를 해야만 합니다. 자기 고집을 버려야만 사랑의 관계가 보장됩니다. 그러나 원칙이 없으면 자녀들은 아주 힘들어합니다.

대부분의 부모는 저절로 그렇게 됩니다. 그들은 언제나 조금 양보합니다. 그리하여 자녀들은 편안함을 느낍니다.

좋고 나쁨의 주고받음은 작은 그룹에 적용되는 것입니까?

예, 그렇게 해야 다시 관계가 정립됩니다. 너무 선해서 악의를 품지 못하면 인간관계를 맺을 수 없습니다. 나를 해친 사람에게 악의를 품는 것은 좋은 관계를 맺기 위하여 필수 불가결합니다. 그러나 옳다고 느껴서 자신이 받은 것보다 더 많은 상처를 주면 이 싸움은 끝이 없습니다.

조절의 한계

왜 작은 그룹에만 적용되는 것입니까?

이 한계를 넘으면 매우 좋지 않은 결과를 가져옵니다. 전쟁이 그러합니다.

그러나 좀 더 큰 그룹에서도같은 원리가 분명히 작용되는 것 같은데요.

소그룹을 넘으면 한계를 넘은 것입니다. 국민과 국민간에 보상을 청구한다면 작은 그룹의 인간관계가 민족관계로 전이되어 전쟁의 원인이 됩니다. 이런 종류의 조절은 포기해야만 평화가 가능합니다. 이때 새로운 출발을 서로에게 허락할 수 있습니다.

우리는 사회 정치적 문제와 개인적이고 가족적인 면에서의 문제를 엄격히 구별하여야만 합니다. 선생님의 새로운 통찰은 20~30여명의 작은 인간관계에서만 적용되는 것입니까?

.....

예, 그렇습니다. 이것을 혼동하면 문제가 생깁니다. 조절의 욕구는 한계를 가지고 충족시켜야 하며, 이 한계 안에서 질서를 찾아야만 합니다. 내가 선한 일을 하는 것이 전 인류를 위한 것이어야만 한다는 것은 결코 충족될 수 없는 허상입니다.

선생님의 말씀은 작은 인간관계에서만 의미를 가지며 공동생활을 위해서 좋게 작용하지만 이 한계를 넘으면 불만족을 가져오겠군요. 선한 행위나 악한 행위는 한계와 절도를 가져야만 한다니 말입니다. 전세계의 불행을 깊어져야만 한다는 생각을 하는 순간 선한 행위는 그 반대의 결과를 가져오게 되는 것입니까?

그렇습니다. 그렇게 되면 어느 누군가 한 사람은 다른 사람보다 선하고 강한 사람으로 나타나게 됩니다. 구호기관의 선한 행위는 가끔 그 결과를 볼 때에 아주 좋지 않습니다. 거기에는 한계가 있어야 합니다. 저는 그것을 주시합니다. 선교사로 일할 때 저 불쌍한 죄인들을 구원하여야 한다고 생각했습니다. 그때 나의 일이 그들에게 받아들여지거나, 혹은 얼마나 위험한가를 볼 수 있었습니다. 또 나의 일이 그들과 하나가 되고, 무엇보다도 그들을 존경할 때만이 성공한다는 것을 보았습니다.

주교받음과 관계의 양심을 말씀하셨는데 또 다른 것이 있습니까?

예, 더 많이 있습니다. 그러나 여기서 제가 나열하기 시작하면 하나의 학파가 될 위험이 있습니다. 그렇게 되면 내가 포용할 수 없는 범위로 넓어집니다. 이 작은 관점이 분명하면 오리엔테이션으로 충분합니다. 나쁜 것을 저지하고 좋은 것을 촉진하기에 충분합니다.

나쁜 것을 저지하고 좋은 것을 촉진하다니요?

예, 모든 사람은 어떤 의미에서 갇혀 있다는 것을 인정한다는 의미에서입니다. 모두 자기 방법대로 소명을 받았습시다. 초월적 시각입니다. 구체적이지는

.....

않습니다만 이렇게 봄으로써 평화를 찾을 수 있습니다. 선이든 악이든 더 큰 관계에서 바라볼 수 있습니다. 저는 관여하지 않고 양에 동의할 수 있습니다. 이렇게 보는 것은 자연히 더 광범위한 결과를 유발시킵니다만 제가 아는 한 가장 평화로운 것입니다.

세상을 변화시키지 않고 세상 그대로를 인정하는 것입니까?

그렇습니다. 사랑으로,

어디서 이런 사랑이 옵니까? 선생님은 저절로 이 사랑이 흐릅니까?

노력의 결과입니다. 실천을 하고 그 가운데 자기 한계를 아는 것에서 옵니다. 선한 행위나 악한 행위에도 한계는 있습니다. 이 사랑은 모든 상반된 현상임에도 불구하고 아주 깊은 심연에는 공통성이 있다는 것을 인정하는 것입니다.

어떤 사람을 있는 그대로 필요 불가결하다고 인정할 때에 깊은 사랑을 경험하게 됩니다. 그는 다르게 될 수 없습니다. 그는 옳습니다. 그는 나와 다르고 나는 그와 다르지만 우리는 서로 옳다고 인정합니다. 이것이 본래의 사랑입니다.

이 사랑은 근원의 힘과 하나가 됨을 의미합니다. 종교적이라고 이야기 할 수 있습니다. 이것은 종교라고 사람들은 말할 수 있겠지요. 저는 심연과 연결되어 있음을 느낍니다만 이것을 더 이상 규명하지 않겠습니다.

단념

심연의 힘을 규명할 수 없다고 하셨습니까?

그것은 비유입니다. 큰 영혼 혹은 비밀스러움이라고 부릅니다만 저는 규명하지 않겠습니다.

규명될 수 없습니까? 혹은 규명되지 않는 부분이 있어야만 한다고 생각하시

는 겁니까?

그렇게 더 깊이 생각하지 않습니다. 저는 그대로 놔둡니다. 제가 더 깊이 생각했더라면 저에게 그것은 좋게 작용하지 않았을 것입니다. 제가 타인을 있는 그대로 존중하고 인정하는 것과 같이 그 비밀을 밝혀내려고 하지 않음으로써 이 비밀을 존중하고 인정합니다. 이렇게 거리를 둬으로써 저는 연결되어 있습니다.

오케스트라의 단원은 싸우지 않습니다

사명에 관하여

양심은 내가 지금 속해 있는 그룹과 관련이 있다고 말씀하셨습니다. 그러나 나의 내면의 소리에 내가 맞추어야 할 상황은 있는 것이 아닙니까?

개인적인 사명이나 소명, 의무감 등이 있습니다. 이들은 내면의 깊은 곳에서 우러납니다. 그리하여 양심을 넘어선 것이지요. 이렇게 내면의 소리와 하나가 된 사람은 고요함을 느낍니다.

이 내면의 깊은 곳으로부터 오는 소명을 너무 어렵다고 거절하는 사람은 영혼에서부터 편안함을 느끼지 못합니다. 그러나 이것을 받아들이는 사람은 그것이 아무리 어렵더라도 편안합니다.

그것은 다른 사람과 상관없는 것인가요?

그렇습니다. 다른 사람의 마음에 맞지는 않지만 내면의 소리에 맞게 행동하는 사람은 편안함을 느낍니다. 이는 다른 사람의 동의와 관계없는 행위입니다.

많은 사람들이 마음속 깊이 그런 상태를 동경합니다. 자신과 하나되는 상태.

.....

자신에게 다다르기 등, 그러나 거기에 도착하기란 매우 어려운데요.

저는 모르겠습니다. 그 길은 평생동안 가야 할 길입니다. 연습이나 노력으로 되는 것은 아닙니다. 도는 명상으로 되지 않습니다. 그 너머입니다. 그러나 이것은 느껴지며 모든 사람은 인생에 있어서 여러 번 순간적이거나 거기에 다다랐습니다.

의식적입니까, 아니면 무의식적입니까?

가까운 예를 들어봅시다. 어머니가 자식을 보게 되면 자식을 통해서 더 큰 것과 하나가 되는 것을 압니다. 그녀는 자식만을 보는 것이 아닙니다. 사랑스러운 마음과 함께 자식을 위해서 목숨까지 바칠 수 있다는 생각이 듭니다. 이는 자식을 향한 것 뿐만 아니라 자기 자신과도 관계된 것입니다.

그러나 결과를 보면 다른 사람을 향한 것이지요?

그렇습니다만 또 하나의 예를 들어봅시다. 여자가 임신하였기에 결혼하게 되는 남녀는 자식에게 “네가 임신되었기에 때문에 우리는 결혼하였다.” 라고 합니다. 그렇게 되면 자식은 의무감을 느낍니다. 특히 부모가 불행하게 되면 더욱 그러합니다. 그러나 부모가 우리는 결혼하고 싶어서 해서 했다, 또는 우리는 서로 사랑하기에 그러한 결정을 했다고 하면 전혀 달라집니다. 즉, 자식과 상관없이 아버지로서의 남자와 어머니로서의 여자가 결정한 것이 됩니다. 저 마음속 깊이 있는 질서는 우리의 의무를 이런 방법으로 이행하게 합니다. 그러나 이것은 파악하거나 개념화시킬 수는 없습니다. 뿐만 아니라 교통규칙을 지키는 것과는 다른 것이며 또는 의무로 이행하는 일은 더더욱 아닙니다.

단순한 것

단지 발생하는 것입니까?

.....

그렇습니다. 기본적으로 가장 단순한 인간적 완성입니다. 위대하거나 성스러운 것이 아닙니다. 이념으로 혼란을 주지 않으면 인간은 스스로 자연스럽게 그렇게 합니다. 조용히 있으면 쉽게 알 수 있습니다.

이념만 그러합니까?

이것들을 힘들게 하거나, 수월하게 하는 시대도 있었습니다.

내면의 깊이와 하나가 되어서 그리고 본질에서 결정하는 사람은 다른 사람을 반대 할 수도 있겠습니까.

전혀 그렇지 않습니다. 아마도 그는 인정이나 존경을 받지 않게 될 것입니다. 오케스트라의 단원은 싸우지 않습니다. 싸울 필요가 없습니다. 거기에는 가벼운 정신 집중이 있습니다. 깊이는 평화를 느낍니다. 욕망의 충족이 아니고 평온이 있습니다. 거기에는 거리둠과 관계가 있습니다. 연결되어 있으며 동시에 떨어져 있습니다.

이것은 영적인 태도입니까?

평범하다면 그렇게 부를 수도 있겠지요. 그러나 특별히 영적인 것을 찾게 되면 이것은 너무나 평범하기에 사라져 버립니다. 이것은 가장 소박하고 평범한 것입니다.

완성

그러나 가장 소박하고 평범한 것들이 세상의 모든 것들로부터 가려지고 덮여져 있는 것 같습니다. 선생님이 말씀하신 상태는 도교나 불교에서 명상을 통해 얻어진 것과 동일합니까?

이것은 평범한 것을 행함으로써 얻어집니다. 영적인 것을 추구한다고 하여 “나는 다른 사람들보다 잘났다.”고 하게 되면, 그것은 바로 자신이 다다르려고 하는 상태를 비하하기 때문에 마음속 깊은 곳에서는 분열이 생깁니다.

명상은 의미가 있습니다. 저는 이 방법에 반대하는 것은 아닙니다. 그러나 특별한 태도라고 말하고 싶지는 않습니다. 조화로운 상태에서는 집중할 욕구를 느끼지 않습니다. 이 조화에서 명상이 흐릅니다. 명상은 거기에 도달하기 위한 길이 아닙니다. 반대로 조화롭기에 집중이 되어서 행동의 완성을 염두에 두면서 내면을 보게 됩니다. 그러기에 이 조화로운 상태는 아주 간단하고 단순하게, 간결하게 행동함으로써 얻어집니다.

실행과 조화를 자주 사용하십니까만 부연해서 설명해 주시겠습니까?

가장 평범한 것을 행함입니다. 가장 간단하고 깊은 것들은 가정에서 일어납니다. 부모와 자식간에, 자식과 부모간에 위대함과 깊이가 있습니다. 모든 것들의 근본이 됩니다.

아버지 됨, 어머니 됨, 배우자 됨, 자녀 됨, 형제 됨, 그리고 누이 됨과 조화를 느끼고 그로부터 발생하는 의무를 바로 이행함으로써 인간을 완성합니다. 이 단순한 행위에서 인간은 자신의 완성을 하게 됩니다. 거기에서 더 큰 것과 연결을 느낍니다. 그러나 아주 조용히... 선전이나 도그마나 교훈이나 도덕으로 되는 것이 아닙니다.

위대함은 평범함에 있습니다

명상과 영적인 길

명상은 나를 비우고 자유로워지므로써 신적인 것과 관계를 맺어서 원적인 곳에 도달하기 위한 하나의 방법이 아니겠습니까?

명상은 힘을 얻기 위해 행한 스스로에 대한 집중일 수 있습니다. 집중은 거기에 있는 온전함을 바로 봄으로써, 느낌으로써, 동의함으로써 받아들임을 의미합니다. 자기를 비움은 이 집중과는 반대입니다. 자기를 비우게 되면 전체와의 관계를 잃게 됩니다. 이런 현상이 자주 일어납니다.

저는 명상을 하면서 아무 것도 못하는 많은 사람을 보았습니다. 이것이 완성, 즉 더 큰 것으로의 완성이 아니기 때문입니다. 그래서 제한된 효과만 있습니다.

많은 사람들에게 명상은 매우 중요한 의미가 있습니다. 쉽게 해탈을 하려고 주말마다 워크샵을 찾아다니는 것이 아니고 일상속에서 다르게 사는 방법을 배울 수 있기 때문입니다. 선생님은 명상한 적이 있습니까?

당연합니다. 그렇지 않았으면 이렇게 말할 수 없을 것입니다. 문제는 깊은 통찰을 얻어서 좋은 행위를 할 수 있는가입니다. 현상학적인 방법에 의해서 얻은 통찰은 명상으로 얻을 수 없습니다.

아주 대답한 주장이군요.

그것은 완성을 향함에 나를 맡김으로서 얻어집니다. 평범한 것을 행함으로써 조화롭게 됩니다. 명상하는 많은 사람들은 이 행위를 안 합니다. 그들은 해탈 등 특별한 것을 원합니다. 평범한 것과 관계가 없습니다. 누가 명상한다면 저는 묻습니다. 무엇을 위해서?

가끔 저는 앉아서 정신 집중을 합니다. 대개 몇 시간 후에 내 혼, 힘과 용기를 필요로 하는 어려운 일을 하려 할 때입니다. 이 명상을 통하여 저는 예감을 받습니다. 이 예감을 얻지 못한다면 명상을 하지 않을 겁니다. 제가 힘이 필요할 때에 명상의 욕구는 피할 수 없습니다.

다른 방법을 폄하하고 싶지는 않습니다. 많은 명상자들이 명상을 통해 커다란 걸 얻음을 봅니다만 어떤 사람들에게는 특별한 성과가 없습니다. 그들은 더 사랑할 수 있는 능력을 얻거나 온화하고 현명하게 된 것도 아닙니다. 단지 앉아 있을 뿐입니다. 저는 거기에 의문을 갖으며, 저의 질문은 무엇을 얻느냐입니다.

.....

명상은 만병통치약이나 대용품이 아니고 문제를 회피하기 위한 것도 아니라
는 말씀입니까?

바로 그렇습니다. 불교에서는 많은 사람들이 명상하기 위하여 얼마동안 절에
머뭍니다. 저에게 이것은 삶의 양식이 아니고 학교와 같은 겁니다. 거기에서 배
우고 필요에 따라 사용하면 됩니다. 좋은 방법입니다. 수도원이나 수녀원에서
훈련을 합니다만 이것을 날마다 의식으로 행하게 되면 저는 잃어버리고 맙니다.

명상을 삶에 도움이 되는 어떤 것으로 볼 수 있겠군요.

그렇습니다. 그렇게 되면 아주 평범한 것이 됩니다. 종교적인 위대한 완성이
아니고 아주 인간적인 것입니다. 예술가가 집중하는 것과 같이, 음악을 듣는 사
람과 같이, 내면의 질서가 잡혀지게 되는 것과 같은 것입니다.

신비적인 것

신비적인 것에 반대하시는 것입니까? 제가 영적인 것에 접근하는 방법이라고
말하면 선생님은 그것이 평범한 것이 아니라면 그렇게 부를 수 있다고 말씀하
니 다. 선생님께서는 이 개념이 하늘에 봉 뜬 것이라고 생각하시는 겁니까?

예, 그렇습니다. 평범한 것과 절연이 되어 있습니다. 가장 깊은 것은 가장 평
범한 행위의 완성입니다.

평범한 삶에서 바로 앞에 있는 문제를 좋게 완성하는 것을 말합니까?

그렇습니다. 인간 관계에서 보자면 자녀와 직업 관계 바로 앞에 있는 것입니
다. 이것들이 완성입니다. 이렇게 같이 춤을 추게 되면 다른 이들도 좋은 영향을
받습니다.

특별한 사람이 되려고 한다든지 또는 영적인 삶을 산다고 하면서 명상하는 사람들이 너무 많다고 생각하시는 것입니까?

그렇습니다. 그런 사람을 보면 아주 가볍습니다. 힘든 일을 하는 사람과 비교할 때에 그들은 무게가 없습니다. 아침 일찍 일어나서 소에게 여물을 먹이고 논밭을 가는 농부를 보 시오. 이 농부와 “나는 명상한다”는 사람과 비교하면 누가 더 무게가 있다고 보 니까?

영혼의 무게

문제는 무엇이 인간에게 본래적으로 무게를 주느냐 이겠지요?

보면 알 수 있습니다. 자녀들이 있는 부모들은 대개 열심히 삽니다. 부모들은 역시 아주 고양된 특별한 영혼의 무게를 지니고 있습니다.

아주 신경질적이고, 병들고, 불안정하게 사는 가정들이 많은데요.

그런 것하고는 관계 없습니다.

부모들이 자녀들을 아주 잘못 키우는 경우가 많은데 부모 과 부모 역할을 분리하는 것이 아주 중요하군요.

그렇습니다. 자녀들을 낳고 돌보며 자녀들이 무엇인가 할 수 있도록 키우는 노력에 우리는 위대함이 있다고 인정해야 합니다. 한 남자가 저에게 이야기했습니다. 옛날에 몇 형제들은 집 밖에 내보내야 했습니다. 15명의 형제 자매였거든요. 집이 너무 작아서 몇 명은 다른 곳에서 지내야 했습니다. 그러나 아이들에게는 아무런 문제가 없었습니다. 그런데 이 가난 속에서 열심히 산 부모를 생각하면 그들의 위대함을 느낄 수 있습니다. 이와 반대로 신비한 것이나 채널링 등을 통해 큰 존재가 되려고 하는 사람들은 붕 떠 있습니다. 아주 가벼운 무게만 느낄

.....

수 있습니다.

무 쉽게 평가하시는 건 아닙니까? 많은 사람들이 아주 힘든 운명, 즉 질병, 죽음을 경험한 후 신비적인 것을 찾는데요.

그런 경우는 다르지요. 아주 어려운 질병을 경험한 후 그 아픔, 죽음, 손실을 평안히 바라본다면 이런 것들을 통해 인간은 깊이 있게 됩니다. 아픔, 질병, 힘든 운명 혹은 중대한 죄들은 아주 특별한 영혼의 무게를 줍니다. 가끔 범죄자들도 높고 특별한 영혼의 무게를 가집니다.

평가를 하시는 건 아니시지요?

물론 평가를 하는 것입니다. 고양된 특별한 영혼의 무게는 저에게 가치 있는 것입니다. 그러나 그것을 추구해야 한다 라는 의미는 아닙니다. 그것은 존재하던 가 존재하지 않던가 합니다. 누구나 이것을 압니다. 고양된 한 영혼의 무게를 가진 사람 앞에서 우리들은 대개 편안함을 느낍니다. 힘든 운명이나 질병 이후 소위 영적인 길을 찾아 가는 사람들이 있습니다만 이들은 이 길을 가기 때문에 그들의 특별한 무게를 잃어버립니다.

이해할 수 없는데요?

병을 직시하지 않고 신이 나를 구했다고 말합니다. 남을 알아보면서 생을 회피합니다. 괴로움이 해소된 것 같아서 더 이상 직시하지 않습니다. 그러기에 그 괴로움 때문에 가능할 수 있는 힘을 잃어버립니다.

특별한 영혼의 무게가 힘을 준다고 하셨는데 무엇을 위해서이죠?

질병 이후 나는 신에게로 귀의했다 라고 말한다면 제가 보기에 그의 병은 헛된 것입니다. 그의 인생이 그에게 가져다 준 진지함을 직시하지 않고 있는 것입

니다. 그는 경험을 제대로 받아들이지 못하고 있습니다. 그 질병, 그 위험, 죽음에의 가까움은 더 이상 현존하지 않습니다. 그 대신 그를 구원한 신의 생을 가지게 됩니다. 혹은 어머니 신에게 감사하거나 합니다. 그리하면 그에게서 힘이 빠져 있는 것을 볼 수 있습니다.

더 이상 자세히 이야기 하고 싶지 않습니다. 그것은 신 혹은 마리아와는 관계가 없습니다. 저는 그로부터 발생하는 효과만을 볼 뿐입니다. 그래서 누가 신에 관해 이야기하면 사람들은 등을 돌립니다. 신비한 것을 찾는 사람들에게서 저는 보아 왔습니다. 그들은 영적인 길을 가지 않습니다.

영적인 것

신비함과 영적인 것은 어떻게 다릅니까?

영적인 것은 저에게 긍정적인 것입니다. 정신이랄까 또는 지혜로움인 것 같습니다. 넓게 포용합니다. 그러나 신비적인 것은 배타적입니다. 영적인 사람은 스스로 다른 사람보다 더 잘났다고 하지 않습니다만 신비적인 사람은 대개 자기를 내세웁니다. 신비적이라는 개념이 이를 잘 설명합니다. 그들은 신비로운 것을 해명하여 손에 쥐려고 합니다. 비밀에 대한 지식을 가져서 다른 사람과 구별하려고 합니다. 그렇게 되면 날마다의 삶과 정상적인 관계를 맺을 수가 없습니다.

이 세상에서 평범한 삶과 관계를 맺을 수 없기에 신비로운 것이 부정적이란 말씀이군요?

그렇습니다. 많은 사람들은 당연히 해야 할 일을 회피합니다. 많은 영적인 책을 쓴 유명한 사람의 예를 들어봅시다. 그에게는 사생아가 있었는데 돌보지 아니했습니다. 이런 경우에 그의 많은 책들은 무슨 의미가 있습니까? 여기에 그가 그의 아들을 돌보았다면 다른 영적인 무게를 가졌을 것입니다.

다른 예를 들어봅시다. 제가 아는 어떤 이는 위대한 선생님의 책을 번역했습니다. 그 위대한 선생님은 터키에 살고 있었는데, 신비적인 것에 빠져서 딸과 부

.....

인을 떠난 후 그들을 더 이상 돌보지 아니했습니다. 그런 신비적인 길은 무슨 소용이 있습니까?

대단히 엄격하시군요

그렇습니다. 이걸 아주 중요한 일입니다. 석가도 그러하였습니다. 부인과 자식들을 두고 출가하였습니다. 아마도 예외적인 소명이었겠지요. 하지만 아주 조심해야만 합니다. 다른 면에서는 이렇게 함으로써 많은 복이 있었지요. 석가에 관해서 이렇게 제한적인 것을 말한다면 건방진 것이지요. 아주 위대하고 선한 것이 이루어지는 운동을 일으켰지요. 하지만 기원이 조금 기묘하지 않습니까?

누구를 떠난다는 것과 곤경에 빠뜨리는 것은 다른 경우가 아닙니까?

좋습니다. 그러나 보통사람들은 자신이 아주 특별한 자라고 말하지 않습니다. 그들은 아마도 죄인이라고 말할 것입니다. 그러나 아주 특별한 길을 간다고 하는데 도대체 그 길은 어디로 가는 것입니까?

성장은 죄책감으로 가능하다

충성과 반항

죄, 죄책감, 양심 등을 어떻게 해서 관찰하여 보게 되셨습니까?

치료과정에서는 언제나 나타납니다만 그걸 쉽게 넘을 수가 없습니다. 여기에서 순수 무죄의 욕구는 유아의(어린이의) 욕구라는 것이 분명히 드러납니다. 부모님으로부터 ‘는 착한 아이’ 라는 칭찬을 받고 싶은 욕구를 말합니다. 그리하여 단지 부모님만 보게 되고 실제 현실을 보지 않게 됩니다.

사람의 능력을 키우느냐 방해하느냐의 의미에서 그에게 좋고 나쁜 것을 구별할 수가 없습니다. 그는 떠날 수가 없습니다. 떠나려면 죄책감을 가지게 됩니다. 그러나 성장은 언제나 죄책감으로 가능합니다.

성장이 죄책감으로 가능하다니요?

피할 수 없는 죄책감을 보고 이 죄책감에 동의하지 않으면 성장할 수가 없습니다. 아주 간단한 예를 들어봅시다. 자녀는 부모를 떠나 결혼합니다. 그의 배우자는 부모의 마음에 안들 수 있습니다만 그에게는 천생연분이라고 느낍니다. 이 때 부모를 기억하여야만 결혼할 수 있습니다.

금기를 넘어야만 어린이는 성장합니다. 부모는 금하여야 하기에 금합니다. 그러나 금하면서도 속으로는 가끔 자식이 그 금기를 넘을 것을 바랍니다. 자녀가 금기를 넘지 못하면 부모나 자식을 위해 좋지 않게 됩니다. 그렇다고 해서 모든 것을 허락하는 것도 좋지 않습니다. 모든 것이 허락되면 영혼의 힘을 얻을 수가 없습니다. 그래서 성장은 금기사항을 넘을 때만이 가능하며 그때마다 자아가 성장합니다. 동시에 그는 다른 차원에서 부모와 연결되어 있습니다.

부모가 모든 것을 허락한다면 자녀에게 좋지 않다고요?

아주 좋지 않습니다. 무엇이 좋은지 나쁜지 알 수 없게 됩니다. 자아의 성장이 불가능합니다.

아이들은 이기심이 없을 뿐만 아니라 죽기까지 한다고 말씀하셨는데요.

그런 면도 있습니다만 다른 면에서 아이들은 아주 이기적입니다. 살아남기 위해서 그래야만 합니다. 문제는 그 행위의 복합성을 잘 보지 못한다는 것입니다. 자녀가 말하는 것과 정말로 무엇을 원하는가는 다릅니다. 반항아로 나타나는 아이는 동시에 아주 깊은 마음의 심연에서 부모에게 충성하는 것을 볼 수 있습니다. 너무 좁게 보면 단지 한 면만 보입니다.

가정을 아주 힘들게 하는 아이들이 있습니다. 그 아이들은 부모에게 충직하다고 말할 수 없습니다. 언제나 반항합니다. 그런데 지금 아이들은 사심이 없고 부모에게 다 헌신한다고 말한다면 아이들이 선·악을 넘어서서 이상적인 존재인 것 같이 들리는데요.

제가 관찰한 바에 의하면 아이들은 사랑으로 행동합니다. 아이가 방해를 한다고 해도 사랑 때문에 그러합니다. 사랑이 어떤 곳에 있는가를 찾아야만 합니다. 그 곳을 찾으면 단번에 그의 행위가 분명히 드러납니다.

언젠가 소년원에서 그 부모와 불량 소녀들을 위한 워크샵을 가진 적이 있습니다. 모든 가족세우기에서 “당신 보다 제가 사라지겠습니다.” 라는 역학관계가 분명히 드러났습니다. 이 소녀들이 이렇게까지 그의 부모들을 사랑하는 것을 이제까지 아무도 알 수 없었습니다. 이것이 드러나자 상담자, 치료자들은 모두가 매우 감동을 받았습니다. 그리하여 이들은 무엇을 원하고, 왜 그렇게 나쁜 행동을 하는가를 단번에 이해하게 되었습니다.

예를 들어보시겠습니까?

어떤 아이들은 마약중독이었습니다. 죽으려하는 형태입니다. 그런 행동은 자신의 아버지나 어머니가 이 세상에서 사라지지 않게 하기 위해서였습니다. 한 여자아이는 지붕에서 떨어졌습니다. 가족세우기를 해보니 그 여자 아이의 아버지가 죽으려 하고 있었습니다. 또 한편으로는 이 아버지도 자신의 죽은 아버지를 따르려 하고 있었습니다. 그래서 이 소녀는 아버지에게 “당신을 대신해서 제가 죽겠습니다.”라고 속으로 말한 것입니다.

이러한 역학관계가 드러나면 치료의 가능성이 있습니다만 이 아이에게 이러한 관계를 가르치기가 쉽지 않습니다. 원 적인 욕구를 따라 살고 있기 때문입니다. “내가 어렵게 살면 아버님의 삶은 가벼워질거야” 라는 것 말입니다. 아버지 대신 자신이 힘들게 삶으로써 속죄를 한다는 것이지요. 기독교에서는 이 개념이 널리 퍼져 있습니다. 자신도 모르게 행하고 있는 이 역학관계가 드러나면 그의 자해가 누구에게도 도움이 안 된다는 것을 보여줄 수가 있습니다. 그는 자해와

.....

죽음으로 아버지를 살려낼 수 있다는 유아적인 발상을 포기해야만 합니다. 고차원에서 아버지를 사랑해야만 합니다.

즉 “사랑하는 아버님, 당신이 무엇을 하시든 저는 살겠습니다. 저는 생명을 당신으로부터 받았습니다. 생명을 제 것으로 하겠습니다. 귀하 여기겠습니다.”라고 말함으로써 가능해집니다. 그럼으로써 사랑과 존경으로 아버님과 이별이 가능하게 됩니다. 이는 자아성숙의 큰 진일보입니다. 그렇지 않고 많은 이들이 죽음으로써 누군가를 도울 수 있다고 상상합니다. 그것이 더 쉽기 때문입니다.

반면 많은 조력자들로서는 피할 수 없는 운명을 가진 사람들에게 개입하는 것이 그냥 놓아 두는 것보다 어렵습니다. 가끔 참을 수 없기에 개입하는 것이지, 내담자가 고통을 받아서 개입하는 것은 아닙니다. 당연히 또 다른 역학관계도 있겠지요.

가족세우기를 하여 이 역학관계가 드러나면 여자아이들이 그것을 이해하던가요?

몇 아이는 이해했습니다만 두 아이에게서는 그 운명을 바꿀 수 없다는 인상을 받았습니다. 그러면 더 이상 개입해서는 안됩니다. 저는 숨겨진 것을 드러내 보여줄 뿐입니다. 더 이상 제가 무엇을 시도해서는 안됩니다. 헛수고입니다. 현실이 도움이 되지 않는데 무엇이 도움이 되겠습니까?

진정한 도움이 인간으로부터가 아니고 현실에서부터라구요?

보여진 현실로 부터입니다. 현실이 드러나면 더 이상 피할 수가 없습니다. 이제 더 이상 순진무구하지는 않습니다. 이제 실상을 보았으므로 무엇을 해야 하는가는 분명해집니다. 가족세우기 전과 같이 순진무구하게 행할 수는 없습니다.

가족세우기를 통해 순진무구하다는 상상과 이별한다는 말씀입니까?

그렇습니다. 대부분의 가족세우기를 통해 나쁘고 이해할 수 없는 행동을 하

는 사람이 깊은 사랑의 동기를 가진 좋은 사람으로 나타나는 반면에 좋은 사람으로 간주된 사람들은 힘든 역학관계를 유발시키는 장본인으로 나타납니다.

이렇게 해서 모든 이에게 새로운 눈이 열리는 것이지요. 순진무구한 아이는 그 행위의 결과인 교만함을 보아야만 하며 그의 부모는 그 운명의 고리를 푸는 열쇠가 자기의 손에 있다는 것을 알아야 합니다. 자기 자신과 순수한 관계를 맺음으로써 아마도 더 이상 나쁜 습관을 행하지 않을 수 있겠지요.

승리는 성공을 포기해야만 얻어집니다

느낌들의 식별

*선생님이 가족의 위기를 설명하실 때면 언제나 드러난 사랑에 관해서 말씀하
니다. 화, 미움, 시기는 어떻게 설명하니까? 가족의 위기에서는 제가 보는 한 화
가 아무런 역할을 하지 못하는 것 같습니다. 왜 아무런 역할을 못합니까?*

저는 원래 느낌들과 파생된 느낌 즉, 원래 느낌들의 대용인 느낌들을 구별합니다. 원래 느낌은 행위를 하게 하지만 파생된 느낌은 행위의 대용물 역할을 합니다. 파생된 느낌과 일을 하게 되면 잘 안 될 뿐 아니라 행동하지 않는 것에 정당성을 부여하게 됩니다.

질투 시기

질투를 가지고 설명해보겠습니다. 질투란 대가를 지불하지 않고 가지려고 하는 것입니다. 이 느낌 대신 저는 내담자에게 성공을 위해서는 그 대가를 완전히 치를 것을 결정하도록 유도합니다.

화

화도 비슷합니다. 원래의 화는 내가 침범을 당했을 때 생깁니다. 이 화는 내게 저항할 수 있는 힘을 줍니다. 그래서 좋습니다. 나로 하여금 행동하도록 합니다. 그러나 대부분의 화는 상상으로 생깁니다. 그렇게 되면 화를 내지만 행동은 안합니다.

제가 저를 관찰한 바를 예로 들어 보겠습니다. 제가 사람들에게 대해서 상상하여 화를 내기를 “저들이 무엇인데 나에 대해서 음모를 꾸미는가?” 라고 말하면 저는 이 느낌과 가정(o 이 잘못된 것이라는 것을 금방 알 수 있습니다. 이 화는 순전히 내 상상에 의하여 비롯된 것입니다. 이런 종류의 화는 아무런 근거가 없습니다. 투영이며, 의심에서 비롯된 것이기에 확실한 근거가 없습니다. 화는 차라리 억제된 느낌입니다. 사람이 정말 화를 낼 수 있는 경우는 드뭅니다. 화는 전혀 표현되지 않을 뿐만 아니라 가끔 엉뚱한 장소에서 나타납니다. 화는 나의 정당한 요구를 관찰할 수 없을 때와 관계가 관계가 있습니다. 내게 속한 정당한 요구를 관찰하지 못하면 화가 납니다마는 이 화도 행위의 대용물입니다. 치료과정에서 화를 표현하는 것이 도움이 되지 않는다고 말씀하셨습니다마는 치료과정에서 화를 힘으로 느낄 수 있는 상황이 있습니다. 화도 엄청난 힘을 가지고 있습니다. 그러나 가끔은 가짜 힘입니다.

내면의 결정적인 느낌은 아픔과 사랑입니다. 아픔을 느끼기보다는 분해합니다. 어떤 사람이 치료 중에 회상을 하게 되었습니다. 어린 아이였을 때 누군가에게 맞았는데 때린 자에게 화가 납니다. 화를 내면 아픔을 느끼지 못합니다. 그러나 “맞아서 아파!” 라고 말하게 되면 그는 다른 차원으로 가게 됩니다. 집중되고 힘이 생겨납니다. 이렇게 하는 것이 화가 나서 “이제 내가 너를 때릴 거야” 하는 것보다 훨씬 깊어집니다.

찬장에서 유리잔을 꺼내 “당신이 어떻게 나에게 이럴 수 있어.” 하면서 그걸 던져 직접적인 화를 표현하는 사람이 있습니다. 이런 방법에 반대하는 건 이해할 수 없습니다. 그의 아픔은 제거되지 않습니다만 느낌을 직접 표현했습니다.

그런 화는 아픔의 표현으로 볼 수 있습니다. 그러나 이렇으로써 아주 위험한 한계에 도달하게 됩니다. 조금만 넘어서면 모든 것을 잃습니다. 화는 표현되었지만 얻은 것이 없습니다. 제가 여기에서 구별하는 것은 승리와 성공입니다. 승리나 이김으로 표현되는 느낌은 성공과 관계를 맺지 못하게 합니다.

.....

“나는 너보다 더 귀한 사람이다.” 라는 표현입니까?

승리

“나는 고귀하고 당신은 돼지다.” “나는 정조를 잘 지키는 여자로 당신은 개야.” 이런 식으로 승리하게 되면 배우자를 잃습니다. 반면에 관계의 성공은 승리를 포기함으로써 가능합니다. 아시아에서는 상대방의 체면이 깎이지 않도록 해줍니다. 그것은 미래의 인간관계에 성공을 보장하여 줍니다. 상대가 나쁜 짓을 했지만 내가 그의 체면을 살려주면 그는 내편이 됩니다. 그는 할 수 있는 한 그 행위에 대한 보상을 할 겁니다. 그러나 반대로 다른 사람 앞에서 그를 멸시하거나 모욕을 주게 되면 그는 이미 내편이 아닙니다. 그 뿐만 아니라 나의 적이 됩니다. 저는 얻은 것이 없습니다. 승리는 성공의 포기입니다. 승리하는 사람은 따르는 친구가 없습니다. 반면에 승리를 포기하면 많은 사람이 따르게 됩니다. 이는 어찌할 수 없는 욕구입니다.

증오

많은 느낌들은 사랑과 아픔의 뒷면입니다. 증오는 단지 사랑의 다른 표현입니다. 증오는 사랑의 상처를 받아서 생깁니다. 그러나 증오를 표현하게 되면 사랑을 표현하지 못하게 됩니다. 그런데 “나는 당신을 매우 사랑했고 그래서 내 가슴이 많이 아프요.” 라고 말함으로써 증오를 표현할 필요가 없게 됩니다. 이런 말 이후에는 화해가 가능합니다. 증오로 사랑을 얻으려고 하면 바로 그것을 잃습니다.

공포

사랑의 반대는 공포라고 말하는 사람이 있습니다. 사랑의 반대는 무관심입니다. 어느 부부가 저에게 와서 더 이상 같이 살 수 없다고 말하면 서로 얼마나 간섭하려고 하는가를 살펴봅니다. 헤어짐이 매우 아프다면 아직도 서로 관여하고

.....

있다는 뜻입니다. 이럴 땐 화해의 문이 아주 큼니다. 아프지 않으면 이 관계는 끝난 것입니다. 무관심만 있을 뿐입니다.

공포에 관해서 이야기해 봅시다. 내가 무서워한다면 이는 구체적입니다. 어머니가 나가서 돌아오지 않는 그런 경우가 되겠습니다. 부모는 자녀들이 이런 무서움을 갖지 않도록 일반적으로 모든 것을 다해 주려 합니다. 이럴 때 자녀들은 안정감을 느낍니다. 그러나 부모가 공포 없는 교육을 할 수 있다고 상상한다면 그것은 유토피아적입니다. 그건 불가능합니다. “아이들은 공포 없이 자라야 한다.” 라고 말하는 사람에게는 손자들을 위해서 무서운 동화를 각색해서 무섭지 않게 이야기해 주는 할머니의 이야기를 해 줍니다. 각색한 동화를 들은 손자들은 할머니를 무서워 하게 됩니다.

공포는 어떤 대상에 부착되어 있는 느낌입니다. 부착되어 있는 공포를 뜯어 내면 낼수록 공포는 더 커집니다. 공포를 유발시키는 상황은 두 눈으로 바로 보는 것이 좋습니다. 할아버지가 돌아가셨다면 아이의 손을 잡고 “할아버지는 이제 돌아가셨다.” 라면서 같이 할아버지의 손을 만지며 “자, 보아라. 할아버지의 손은 차구나. 이제 장사 지낼 것이다. 그러나 너는 언제나 할아버지를 생각해도 된다.” 이렇게 되면 아이는 죽은 자를 공포 없이 바라볼 수 있습니다.

치료과정에서 가끔 저는 사람들을 트랜스 상태에서 다시 한번 죽은 자 곁으로 가게 하여 죽어 있는 사랑하는 사람을 바라보게 합니다. 아이들까지 죽은 자 곁에 눕도록 합니다. 그런 후에 일어서면 무서움이 없어집니다. 그들은 이 공포를 두 눈으로 보았습니다.

죽음의 공포를 말씀하시는 것입니까?

죽은 자에 대한 공포입니다. 아이를 무섭게 하는 상황이 있다면 이 상황속으로 아이를 이끌고 가는 동시에 보호해 주면 이 상황에 적응하는 법을 배웁니다.

인간관계의 경우 친함에 대한 두려움 즉, 깊이 관계함에 대한 두려움이 있습니다. 많은 문제가 성격때문에 발생하게 되고, 그래서 저는 사랑을 공포와 연결 시키게 됩니다.

예, 있습니다. 여자에게 귀속당하는 것에 대한 두려움은 사실 남자의 가장 큰 두려움입니다. 두려움을 배우기 위해 길을 떠난 남자는 두려움을 잠자리에서 즉, 여자에게서 배웁니다. 바그 의 지크프리드는 브뤼힐데의 투구와 갑 을 벗겨서 브뤼힐데를 여자로 인식할 때 두려움을 배웠습니다. 이 두려움은 생사의 깊이와 관계가 있습니다.

귀속에 대한 공포를 남자들에게만 있다고 흔히 말하지만 제 견해로는 여자들도 마찬가지인 것 같습니다.

브뤼힐데와 지크프리드처럼 여자들도 확실히 그럴 것입니다. 저는 이렇게 생각합니다. 남자와 여자는 똑같이 그들의 사랑으로 풀지 못하는 인연이 생긴다는 것을 압니다. 이것이 엄습하면 무섭습니다. 현대에는 맞지 않는 것 같지만 일면의 진리가 있습니다.

인연을 말씀하셨는데 관계라고 표현할 수도 있겠습니까? 관계에서도 이런 공포가 생기는데요.

관계는 인연보다 약합니다. 우리는 관계라고 하면서 인연을 피합니다. 예를 들면 남녀가 스쳐가는 식으로 아무런 위험 없이 관계를 맺는다든지, 사전에 불임 수술을 한 경우의 관계는 인연이 생기지 않습니다. 반대로 강간의 경우에는 관계가 없어도 인연이 생길 수가 있습니다.

인연은 임신과 관계가 있다는 말씀입니까?

아닙니다. 사랑의 실행과 관계가 있습니다. 이 실행에 본질적인 것이 빠져 있으면 인연이 되지 않습니다. 여기에서 아주 조심해야 할 것은 어떤 규칙이 만들어지지 않도록 해야 한다는 것입니다. 인연이 생겼는가 그 결과를 보면 압니다.

.....

선생님은 인연을 세대에 걸쳐 가족세우기를 통해 보여진 결과로 파악하시는
군요?

그렇습니다. 그러면 오해가 없겠군요. 결과를 보면 알 수 있습니다.

우울증

조금 전에 선생님께서는 '치료 중에 부모를 때려라. 혹은 부모에게 화를 소리
내어 표현하라.' 등의 방법을 사용한 후에는 환자 자신이 자기 스스로를 벌 준다
고 하셨는데 구체적으로 어떻게 나타납니까?

예를 들면 우울증을 갖게 됩니다.

(전에는 우울증 환자가 아니었는데) 분함을 표현 못하는 사람들이 많이 있는
데요.

분함을 표현 못해서가 아니라 해결 가능한 행동을 하지 못하기 때문에 병이
듭니다. 분함을 나타내도 아무도 자유로워지지 않습니다. 행동이 따라야 합니다.
부모 중에 한 분을 받아들이지 못하면 대개 우울증에 빠집니다. 위에서 말씀드린
대로 화를 부모에게 넘으로써 부모를 더 멀리 밀치게 됩니다. 우울증은 더 깊어
지게 됩니다. 직업이나 배우자 관계에서 성공하지 못함으로써 즉, 일자리를 잃는
다든지 배우자를 잃는다든지 혹은 많은 돈을 잃음으로 해서 많은 사람들은 자기
자신을 벌 줍니다.

그런 종류의 치료를 받으면 모두 실패한다고 말씀하시는 것은 아니지요?

정도와 진지함이 문제가 됩니다. 원만한 성장의 기본은 부모를 존경하고 부
모 과 생명의 받음을 존중하는 것입니다. 이럴 때 부모님이 어떠한가는 아무 문
제가 안됩니다. 부모의 어떤 점을 경멸하면 나중에 자기 삶에서 그 점을 다시 그

가 반복하게 됩니다. 부모를 경멸함으로 부모와 똑같이 됩니다. 부모를 곤경하고 부모를 온전하게 받아들이면 부모가 가진 좋은 점을 다 받아 가지게 됩니다. 그 안에 흐릅니다. 신기한 것은 부모를 온전하게 받아들이면 힘든 운명과 약점들은 밖에 머문다는 것입니다. 낸시 프라이데이의 <내 어머니와 함께> 라는 책이 있습니다. 많은 사람들이 평소의 삶에서 알고 있는 것들을 아주 잘 표현하고 있습니다. 그녀는 갑자기 거울에서 어머니를 봅니다. 혹은 평소에 어머니와 다르게 하려고 마음먹었던 것들을 어머니가 하신 것과 똑같이 하게 됩니다.

일종의 반복 충동이죠.

그렇습니다. 부모를 거부하면 할수록 부모를 닮아갑니다. 부모중의 한 분을 거부하면 -아버지가 알코올 중독자이고 어머니는 사생아를 낳았다- 그의 시선은 거부되어진 쪽으로 가게 됩니다. 그리하여 부모가 준 좋은 것을 보지도 못하고 받아들이지도 못합니다. 이렇게 거절함으로써 삶의 다른 분야도 똑같이 거부합니다. 마음이 텅 비어 있음을 느끼고 우울증을 갖게 되는 것은 당연한 일이지요.

받을 것을 받아들이지 못한다는 말씀입니까?

그렇습니다. 부모를 거부하는 특별한 형태는 요구입니다. 부모가 어떠한 해야 한다는지, 혹은 나를 위해서 무엇을 더 해야 한다고 요구하는 사람을 본질적인 것을 받아들일 수 없습니다.

받아줌과 받아들임

“받아들임”을 더 자세히 설명해 주실 수 있으니까?

“받아들임”은 하나의 기본과정입니다. 저는 받아줌과 받아들임을 엄격히 구별합니다. 받아줌은 은혜를 베푸는 것입니다. 받아들임은 있는 것을 그대로 받음

.....

을 의미합니다. 이 반응은 겸손의 행위입니다. 부모를 부모인 그대로 공경하는 것입니다. 받아들임으로 내가 나인 것을 인정합니다. 그러면 깊은 화해와 평온이 찾아옵니다. 이는 모든 가치 평가를 떠난 것입니다. 선하지도 악하지도 않습니다. 한편 부모를 자랑하는 사람은 부모를 받아들인 것이 아닙니다. 이상화하게 되면 본질적인 것이 빠져버립니다.

이 받아들임은 경탄, 이상화, 악마화의 저편에 있군요

그렇습니다. 아주 근원적인 것입니다. 가치 평가의 차원이 아닙니다. 이렇게 받아들이면 자신과 부모를 확실히 알기에 스스로 서게 됩니다.

아픔

모든 치료는 부모님과과의 관계, 그 관계에서 가능하지 못한 것에 대한 아픔을 문제삼고 있습니다.

“부모님과과의 관계에서 가능하지 못한 것” 이 문장은 벌써 나쁜 영향을 미칩니다.

그러기에 다시 한번 질문합니다. 부모님을 있는 그대로 받아들임은 단 한번의 과정이 아니고 많은 시간이 필요할 뿐만 아니라 또한 자연스럽게 되는 것이 아닙니다. 알코올 중독자인 아버지를 가진 자녀는 아주 힘든 운명을 가진 거지요?

아버지가 알코올 중독자이기에 아픔을 느끼는 사람은 그를 받아들일 수 없습니다.

그러나 받아들임은 머리로 되는 것이 아닙니다. “당신 아버지가 알코올 중독자이지만 그를 그대로 받아들여라”라고 말한다고 해도 아무 소용이 없던 이야기

입니다.

그렇습니다. 그렇게 되지 않습니다. 자식이 아버지를 깊이 사랑하고 “저는 당신을 있는 그대로 나의 아버지로 받아들입니다.” 말함으로써 풀어짐이 가능합니다. 아버지의 그리움에 아픔을 느낀다면 되지 않습니다. 이 아픔을 넘어서야만 아버지를 받아들일 수 있습니다. “아픔을 느껴야 한다.” 하게 되면 이 움직임은 방해를 받습니다.

자식이 아버지에게 갈 수 없는 상황은 모두 아버님이 일찍 돌아가신 경우이지요. 그때는 아버지가 부재한 것에 대한 아픔입니다. 이걸 다른 차원입니다. 사랑의 아픔입니다. 그러나 거부나 비하의 아픔은 나쁜 결과를 가져옵니다.

알코올 중독자인 아버지를 가졌다는 것은 어떤 면에서 아버지의 부재나 다를 않습니다. 아버지가 술이 엉망으로 취해서 자식이나 부인을 폭행하는 경우에는 평온한 가정이 파괴된 것이지요.

다른 사람에게 가해를 당했기에 발생한 아픔이나 슬픔이 있습니다. 아주 나쁜 결과를 가져옵니다.

치료를 받다보면 결국 상처받은 지점으로 오게 됩니다. 피할 수 없이 부모님과의 어렸을 적 경험으로 오게 됩니다. 부모님 아래서 고난을 당했으며 어렸을 때의 상처를 지니고 사는 사람들이 많이 있습니다. 이런 경우에는 어떻게 해야 합니까? 가지고 있는 아픔을 잘 처리하기 위해 통로가 필요합니다. “부모님을 그대로 받아들이세요.” 라고 말함으로써 되는 것이 아닙니다. 어떻게 해야 합니까?

저는 그런 풀어짐의 시도에 대해 심사숙고를 했습니다만 지금은 그렇지 않습니다. 그 방법에 공감할 수가 없습니다. 내가 아픔이나 슬픔을 나타냄으로써, 내가 다시 잘되게 할 수 있다는 상상의 결과입니다. 잘되게 하는 것이 마치 내 손에 있는 것과 같이 상상한다는 것입니다.

잘되게 하려는 게 아니고 저는 치유를 생각합니다.


.....

부모님과 같이 아픔을 깊이 느낌으로써 치유가 옵니다. 이렇게 말할 수 있겠습니까. “안됐습니다.” 단지 안됐습니다. 여기에는 비난이 없습니다. 단지 아픔의 공유만 있을 뿐입니다.

멈춰진 사랑의 움직임에 대해서 이야기했습니다. 그때 선생님께서는 내담자를 사랑의 움직임이 멈춰진 자리에 데리고 간다고 말씀하셨습니다.

그러므로 그 움직임은 목적지에 도착합니다. 보상되었습니다. 그럼에도 다른 면에서는 오랫동안 가능하지 못한 것에 대한 유감이 남습니다. 이 “안됐습니다.”는 가치가 있습니다. 일어난 사건을 없게 하는 것이 아닙니다. 이 유감은 앞으로 좋게 작용하는 살아있는 힘이 됩니다.

변화의 과정이군요.

그렇습니다. 제가 말씀드린 것은 경험입니다. 이 모든 경험은 더 새로운 것으로 채워지고 교정됩니다. 일반적으로 말하게 되면 조심스럽고 정확히 보는 것을 불가능하게 합니다. 그렇게 되면 대부분의 현실이 비켜갑니다. 그래서 저의 말씀은 단지 보게 할 뿐입니다. 각자는 한 방향을 잡고 스스로 자세히 보는 것을 배웁니다. (끝) 

■ 역자: 박이호

1977년 독일로 가서 사회교육학, 사회사업학을 전공하고 유치원·학원, 난민수용소, 심리치료원 등에서 일하였다. 그후 가족이 중심되는 청소년 심리치료, 가족치료 과정을 3년에 걸쳐 수료하고, 시청과 학교에서 부모와 청소년을 위해 일하다가 가족세우기를 만나 철저한 체험을 통해 삶을 변화시키는 이 기법에 매료되어 6년간 가족세우기의 창시자 버트 헬링거씨를 통해 배웠다. 이후 가족세우기를 통해 상반된 현생(음·양, 선·악)이 결국은 사랑으로 연결되어 있음을 집단 상담을 통해 체험한 후 24년만에 귀국하였다.