

가족 세우기 세라피

| 달마 |

우리가 내적, 외적 질병을 가지고 있다면 그것은 질병이 우리 심신에서 할 일을 끝마치지 못했다는 것을 말한다고 합니다. 그것을 가족 세우기를 통해 풀어 봅니다(편집자 주).

가족 세우기 세라피란 무엇인가?

버트 헬링거(Bert Hellinger)는 지난 20년간 ‘가족 세우기 세라피’ 라고 불리는 심리요법 테크닉을 개발, 적용해오고 있다. 그는 가족과 같은 조직체는 그것이 운용되는 특정한 법칙이 있음을 발견해냈다. 이 법칙들은 인류의 생존을 위해 필수적이며 수천 년에 걸쳐서 개발되어 왔다.

이 법칙들은 예컨대 가족 구성원들 사이에 존재하는 서열의 법칙과 가족조직에 소속될 수 있는 소속의 권리 그리고 주기와 받기 사이에 존재하는 조화와 균형의 법칙과 연관되어 있다. 또한, 모든 사람

어떠한 행위를 선택할 수 있는 권리가 있는 것처럼 행위로 인한 결과물에 대한 책임을 져야 한다는 사실 등이 포함된다.

이러한 법칙들이 지켜지면 가족 내의 모든 구성원들이 가족조직 내에서 행복과 건강을 누릴 수 있게 된다. 하지만 이러한 법칙들이 파괴될 경우, 가족조직의 구성원들은 여러 가지 면에서 심각한 영향을 받게 된다.

헬링거는 지난 20년간 수많은 사람들과 수많은 문제를 가지고 작업을 해왔다. 그들 중에는 이상한 행위를 하는 자녀를 둔 부모도 있었고, 남편이나 부인과의 관계에서 어려움을 겪는 사람들도 있었으며 가족 내에서 자신의 자리를 찾지 못한 사람들도 있었다. 또한 그는 암과 같은 불치병 환자나 정신분열 증상을 가진 사람들 혹은 그 외에도 여러 종류의 질병을 앓고 있는 사람들과 작업을 해왔다.

가족 세우기 세라피와 질병

가족 세우기 세라피에서 우리는 개인을 독립된 개체로 보는 것이 아니라 가족조직체라고 하는 단일체의 한 부분으로 본다. 가족조직 내에서 구성원들은 서로 연결되어 있으며 때로 얽혀있기도 하다. 그리고 이러한 구성원들 간의 얽힘 관계는 질병을 유발, 유지하는 역할을 하기도 한다. 가족 구성원들을 함께 머물도록 하고자 하는 눈먼 사랑의 산물(產物)이 바로 얽힘 관계라고 볼 수 있다. 때로 자녀들은 부모나 형제자매를 따라 그들의 죽음까지 쫓아가고자 하는가 하면 그들을 대신해서 질병을 얻거나 죽고자 한다.

질병을 유발하는 똑같은 사랑이 비극적 운명을 동반하는 얽힘 관계를 해소하는데 쓰일 수도 있다. 즉 눈먼 사랑이 깨어있는 사랑, 성숙한 사랑으로 변형을 이루게 될 때 질병을 유발했던 그 힘이 치유를 일으키는 똑같은 힘으로 사용될 수 있다는 뜻이다.

물론 가족 세우기 세라피는 의학적 치료의 대용물이 아님을 밝혀둔다. 단지 질병이란 처음에 영혼의 장애에서 기인할 수 있다는 점을 간과해서는 안 된다. 질

병이 육체를 통해서 구체적으로 드러나게 되면, 의학적 치료가 필수적이다. 가족 세우기 세라피는 질병을 일으키는 무의식적인 열망을 해소하는데 도움을 줄 수 있다. 그리고 치유의 과정을 도울 수 있을 뿐만 아니라 질병의 재발을 방지할 수도 있다.

의뢰인이 놓인 상태가 변화될 수 없는 경우라면, 가족 세우기 세라피가 가족 구성원들로 하여금 용기와 이해를 가지고 그들의 운명을 받아들일 수 있도록 도와줄 수 있다. 예컨대 불치의 병으로 인해 치료가 불가능한 사람들에게 있어서 가족 세우기는 그들이 위엄을 잃지 않은 채 죽음을 친구처럼 받아들일 수 있도록 도와주는 역할을 할 수 있다.

짧은 명상 한 가지-완벽주의와 질병

이제 질병과 관련된 명상을 간단하게 해보겠습니다. 먼저 눈을 감습니다.

완벽주의에 관련하여 하고 싶은 말이 있습니다. 더 정확하게 말하자면 완성이 되겠지요.

많은 사람들이 완벽함을 얻기 위해 애를 씁니다. 완벽해지기 위해서 온갖 노력을 다합니다. 완벽함에 도달하기 위해서, 그들의 개인적인 완벽함을 성취하기 위해서 명상을 하고 온갖 좋은 방법들을 시도합니다. 하지만 개인적인 완벽함 따위는 존재하지 않습니다.

우리가 어떻게 완벽해질 수 있습니까? 어떻게 완성에 도달할 수 있습니까? 우리에게 속한 모든 사람들이 우리의 가슴 속에서 제 자리를 얻게 될 때, 굳이 완벽함을 얻기 위해 노력을 할 필요가 없습니다. 특별한 명상도 필요 없고, 특별히 좋은 방법들도 소용 없습니다. 완벽주의를 향한 확고한 발걸음, 거부당했던 모든 사람들을 우리의 가슴으로 받아들이는 것뿐입니다.

사람들이 질병에 걸리게 될 경우, 질병이 제외 당한 사람들을 바라보는 경우가 많습니다. 질병은 우리가 어딘가를 바라보아야 한다고 알려줍니다. 그리고 질

병이 우리가 보아야만 할 길을 보여줄 수 있도록 허용해야만 합니다. 우리가 바라보아야만 할 특정한 사람 그리고 이제 가슴 속에 그를 위한 자리를 마련해야 합니다. 그 사람을 가슴으로 가져옵니다. 그러면 질병은 더 이상 머물러야 할 필요가 없어집니다.

만일 우리가 여전히 질병을 가지고 있다면, 그것은 질병이 제 일을 끝마치지 못했다는 뜻입니다.

이제 우리는 가족 중에서 먼저 바라보아야만 할 사람이 있다는 사실을 알고 있습니다. 가슴 속에 제외 당했던 그를 위한 자리를 마련해야만 한다는 것을 알고 있습니다. 가슴으로 그를 받아들여지게 될 때, 우리는 다시 행복해지고 건강해집니다.

이제 당신의 질병을 바라봅니다. 혹은 당신이 건강하지 못하다고 느끼는 부분을 바라봅니다. 당신에게 문제를 일으키고 있는 내장기관을 바라봅니다. 혹은 통증을 바라봅니다. 혹은 이 통증이 바라보고 있는 그 지점을 봅니다.

당신의 질병이 사랑하는 그 사람이 누구입니까?

천천히 시간을 가지고 찾아보십시오. (2분)

이제 당신은 이 사람을 향한 질병의 갈망을 느낄 수 있습니다. 통증의 갈망을 느낄 수 있습니다. 그리고 당신 역시 사랑하는 마음을 가지고 이 사람에게 갈망을 느껴봅니다. (5분)

개체란 존재하지 않습니다. 모든 개체는 하나의 전체입니다. 건강한 사람은 완성된 전체이고 질병에 걸린 사람은 불완전한 전체입니다. 질병에 걸린 사람이 어떻게 해야 건강해질 수 있을까요? 그에게 속한 모든 사람들이 가슴 속에서 자리를 찾게 될 때 가능합니다. 그가 완성되어질 때 가능합니다.

사례: 아토피성 피부질환

| 요약 | (문제의 상태) 의뢰인은 아토피성 피부질환을 가지고 있다. 의뢰인의 아

버지는 한때 동업을 한 적이 있었는데 사업파트너가 의뢰인의 아버지에게 화가 나왔다.

| 해결 | 의뢰인의 아버지는 과거에 그가 사업파트너에게 저지른 잘못을 인정하고 사죄를 해야 한다. 그리고 그의 아들들을 친근하게 바라봐 달라고 부탁한다. 그의 존재를 인정 받은 사업파트너는 의뢰인의 아버지가 한 부탁에 동의하고 분노에서 놓여난다.

| 문제 | 의뢰인은 아토피성 피부질환을 가지고 있다.

| 가족과 관련된 사실 | 의뢰인은 34세 가량 된 남자로 기혼이며 한 살 된 딸을 두고 있다. 그는 삼형제 중 둘째 아들이다. 의뢰인의 동생은 도박을 통해 많은 돈을 잃었다. 아버지의 남동생은 자살했다.

| 나중에 드러난 정보 | 의뢰인의 아버지는 다른 도시에서 사업을 하다가 실패한 뒤 서울로 올라왔다. 같은 도시에 살고 있던 친구가 찾아와서 의뢰인의 아버지에게 사업을 같이 해보자고 제안했다. 즉, 사업파트너가 물건을 생산해 내면 의뢰인의 아버지가 상점에서 물건을 판매하는 형식이었다. 나중에 두 사람 사이에 맺은 사업에 대한 동의를 깨고 의뢰인의 아버지는 공장을 차려서 물건을 직접 생산하기 시작했다.

| 세션 |

| 달마 | 헬링거는 아토피성 피부질환이 악담과 관련성이 있다는 사실을 발견해냈습니다. 가족조직 내의 누군가가 부모에게 화가 나 있습니다. 그의 분노가 부모에게 도달하는 대신 그들의 자녀에게 영향을 미치면서 피부질환을 유발하게 됩니다. 대개 분노에 찬 사람은 부모 중의 한 사람이 관계를 맺었던 과거의 배우자인 경우가 많지만 다른 사람일 수도 있습니다.

세션이 시작된 초반부에 의뢰인의 남동생이 자살을 한 삼촌과 동일시하고 있

음이 드러난다. 이러한 현상은 그의 도박 중독의 원인을 해소하는데 도움이 된다. 의뢰인의 부모에게 화가 나있을 만한 사람을 가족 내에서 찾아내지 못한다.

| 달마 | 아버지의 사업으로 인해서 손해를 입은 사람이 있습니까?

| 의뢰인 | 아버지는 원래 다른 도시에서 사업을 하다가 실패한 이후에 서울로 이사를 왔습니다. 같은 도시에 살고 있던 친구 한 분이 아버지에게 새로운 사업을 할 수 있는 길을 열어주었습니다. 즉, 그분이 생산한 물건을 아버지가 판매할 수 있도록 도와주었습니다. 얼마 후, 아버지는 사업파트너와의 동의를 깨고 공장을 설립하여 직접 물건을 생산하기 시작했습니다. 그로 인해서 두 분의 우정과 사업관계가 깨지고 말았습니다.

달마가 의뢰인 그리고 아버지와 사업파트너의 대리인들을 세운다. 아버지가 사업파트너 앞에 서고 아들은 아버지 뒤에 서 있다.

달마가 대리인들에게 그들의 느낌과 관찰 내용에 대해서 묻는다. 사업파트너는 화가 나 있고, 원망과 슬픔으로 가득하다. 의뢰인의 아버지는 사업파트너를 마주볼 수가 없다.

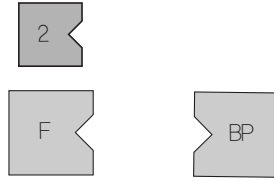
달마가 아버지에게 눈을 뜨고 그의 사업파트너를 바라보면서 다음과 같은 말

[도표 1]



F: 아버지, 2: 두 번째 자녀, 아들 (의뢰인), BP: 아버지의 사업파트너

[도표 2]



을 하라고 요청한다.

“나는 당신을 배신했습니다. 당신의 분노는 정당합니다. 나는 잘못된 행위를 저질렀습니다. 내가 당신에게 너무나 큰 상처를 주었습니다. 그리고 내가 저지른 일은 되돌이킬 수 없습니다.”

아버지는 바닥에 무릎을 꿇은 채 사죄를 하고 싶어 한다.

잠시 후, 사업파트너는 분노가 사라졌다고 말한다. 아버지는 사업파트너에게 말을 하는 동안, 눈물과 슬픔이 밀려오면서 삶이 덧없다는 생각이 들었다고 말한다. 그는 마치 하반신이 땅에 묻힌 것 같은 느낌이 든다고 표현한다. 마지막 문장을 말할 때, 그는 상체가 위로 커지는 느낌이 들었다고 말한다.

달마가 아버지에게 사업파트너 앞에서 절을 하라고 요청한다. 아버지가 사업파트너 앞에서 가장 낮은 자세로 절을 한다. 그런 다음 다시 무릎을 꿇고 앉는다. 달마가 아버지에게 다음과 같이 말하도록 요청한다.

“미안합니다.”

그는 이 말을 반복하면서 다시 절을 한다.

잠시 후, 아버지가 자리에서 일어난다.

사업파트너가 말하길, 처음에는 앞에서 서 있는 사람이 용서를 구하는 것조차 원치 않았고 용서를 하고 싶은 마음도 없었으나 지금은 어쩌면 그럴 수밖에 없는 상황이 아니었는가 하는 생각과 함께 그를 용서하고 싶다고 말한다. 이제 의뢰인의 아버지는 몸이 시원해지는 느낌이 들고, 하반신이 땅속에 묻힌 것 같은 느낌이

사라졌다고 말한다. 아버지는 마침내 그가 해야만 했던 일을 한 것 같아서 안도감이 느껴진다고 말한다.

달마가 아버지에게 앞에서 있는 사업파트너를 향해서 다음과 같은 말을 하도록 요청한다.

“나는 당신의 분노를 이해합니다. 이제 나는 당신에게 한 가지 부탁 드리고 싶은 게 있습니다. 제발 나의 아이들을 친근하게 바라봐 주십시오.”

달마가 아들(의뢰인)에게 사업파트너 앞에서 가장 낮은 자세로 절을 하라고 요청한다. 아들이 절을 한다.

얼마 후, 사업파트너가 말한다.

“처음에 화가 나 있을 때는 악담과 저주를 해댔습니다. 어디 네 아들이 잘 되나 보자 하는 심정 말입니다. 하지만 지금은 당신의 아들에 대한 악한 감정이 남아있지 않습니다. 어린 자녀들이 나에게 잘못된 일이 없으니 그들이 벌을 받아야 할 이유가 없다는 생각이 듭니다.”

달마가 아버지에게 사업파트너를 향해서 다음과 같은 말을 하도록 요청한다.

“제발 내 자식들을 친근하게 바라봐 주십시오.”

사업파트너가 말한다.

“한 가지 조건이 있습니다. 내가 당신에게 좋은 일을 했다고 생각되거든 당신이 나에게 빛을 지고 있는 것이나 마찬가지로 당신과 아이들이 정말로 나를 존중하고 인정해주어야만 합니다. 그렇다면 나도 당신과 자녀들을 친근하게 바라볼 수 있을 것 같습니다.”

| 달마 | 이 상황이 바로 아버지가 공장에다 과거의 사업파트너의 사진을 걸어놓고 그에게 존경심을 표해야 하는 경우입니다. 아버지의 사업은 이 남자에게 존경심과 감사함이라는 심정적인 빛을 지고 있기 때문입니다.

달마가 아버지에게 사업파트너를 향해서 다음과 같은 말을 하도록 요청한다.

“당신에 대한 기억으로 무언가 의미 있는 일을 하겠습니다.”

아버지가 같은 말을 반복하더니 그 말이 옳게 느껴진다고 말한다.

달마가 아들에게 다시 자리에서 일어서라고 요청한다.

사업파트너가 말한다.

“나의 분노는 사라져버렸습니다. 그러나 사랑하는 마음으로 그를 용서하기는 어렵습니다. 단지 더 이상 그에게 화를 낼 필요는 없어졌습니다.”

의뢰인 역시 안도감을 느낀다. 처음에 의뢰인은 두려움을 느꼈지만 지금은 나아졌다고 말한다.

| 달마 | 여기서 마무리를 짓겠습니다. 고맙습니다, 여러분.

| 달마 | 이 세션에서도 볼 수 있듯이 아들은 아버지에 대한 사랑으로 그의 짐을 대신 지고 살았습니다.

가족조직체는 부당을 온당으로 바꾸고자 합니다. 동시에 나중 세대가 과거 세대의 죄책감을 지고 가는 것은 가족조직의 법칙에 어긋납니다. 아버지가 자신이 저지른 잘못된 행위를 인정하고 그로 인한 결과물을 자신의 어깨에 지고 갈 때 비로소 상황이 해소될 수 있습니다. 사업파트너는 직접적인 가족 구성원은 아닙니다. 그러나 가족이 그에게 빚을 지고 있기 때문에 그는 결국 이 가족에 속할 수밖에 없습니다.


이번 세션은 가족 세우기가 아닌 사업조직체 간의 세션이었습니다. 회사 역시 살아있는 유기체와 같은 기능을 합니다. 회사를 설립한 사람이나 과거의 소유주가 기억되거나 존경 받지 못할 때, 그러한 현상이 회사에서 일을 하는 사람들에게 부정적인 영향을 끼치게 됩니다. 고용인들은 강한 열의를 느낄 수가 없게 되고 사업은 성공할 수 없습니다. 한 가지 예를 말씀 드리겠습니다.

한 사람이 회사를 팔려고 하는데 여전히 회사가 성공적으로 지속될 수 있을 거라는 생각을 가지고 있다고 해봅시다. 그런데 회사의 소유주가

극심한 스트레스 상태에서 실제 회사의 가치에 훨씬 못 미치는 가격에 회사를 팔려고 하는 경우가 있습니다. 이때 회사를 상대로 자문을 해주는 컨설턴트가 이러한 조직체적 법칙을 알고 있다면, 이 회사를 매입할 만한 가치가 없다고 말을 할 것입니다. 왜냐하면 소유주가 지속 가능성을 가진 회사를 포기하고 헐값에 매각시키고자 한다는 것은 곧 그가 회사의 지속성을 위해서 축복을 해줄 수 없다는 뜻이기 때문입니다.

| 질문 | 막내 아들의 도박 역시 부당함을 바로 세우려는 무의식적인 시도라고 볼 수 있습니까?

| 달마 | 그렇습니다. 세션의 전반부에서 본 것처럼, 막내 아들은 자살을 한 삼촌과 동일시를 벌이고 있습니다. 도박을 하는 사람들은 무의식적으로 삶에 대한 열망이 없기 때문에 그러한 행위를 하게 됩니다. 즉, 그들이 가족 중에 누군가를 따라서 죽으려고 하거나 무의식적으로 부당함을 온당함으로 바꾸고자 할 때 그렇습니다.

다른 예를 한 가지 더 드리지요. 한 회사가 고용인들을 착취해서 부를 축적했을 경우, 고용주의 손자들이 무의식적으로 이러한 희생자들과 동일시를 하게 됩니다. 그들은 모든 재산을 탕진할 때까지 놀음과 낭비를 함으로써 결국 착취를 당했던 사람들과 동등해지게 됩니다. 범죄를 저지른 사람이나 부당하게 이득을 취한 사람의 부는 오랫동안 지속될 수 없습니다. 가족조직체는 언제나 정당함을 세우려고 노력을 하게 됩니다. 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.