

지난 4월 13일부터 에스코에서 있었던 몸에 말걸기 체험기입니다(편집자 주).

덜어두려했던 마음의 병을 꺼내보다

| 김미정 |

어린 나이임에도 무릎이 좋지 않았던 나는 '몸에게 말걸기'라는 제목을 보고 처음으로 미내사 프로그램에 참여하게 되었다. '몸에게 어떻게 말을 건다는 것일까? 내 병명은 확실한 데 뭔가 새로운 게 있을까? 이 프로그램에서 별다른 말을 듣지 못하면 어찌지?...' 등등 기대와 의심을 오락가락 하면서 약속장소에 도착했다.

금요일 저녁 7시. 달마&풀라님, 다른 참가자분들과 소개를 나누고 프로그램에 대한 설명을 듣자 조금씩 안심이 되었고 첫 번째 세션도 편안하게 시작할 수 있었다.

'내 가슴에는 조그만 방이 있습니다.'라는 첫 멘트를 듣는 순간 정말 눈앞에 작은 방이 나타났다. 그리고 한 소녀가 들어왔는데 방이 점점 커지면서, 소녀는 하늘을 날고 폴짝폴짝 뛰고 까르르 웃으면서 재주넘기도 하는 등 만화 같은

나도 모르게 스르르 잠이 든 듯 세션을 마치고 나니
신기하게도 무릎의 통증이 사라져 있었다.

장면이 펼쳐졌다. 평소에 꿈을 잘 꾸지 않는 터라 그런 영상이 너무 신기했고 그 소녀가 귀엽고 사랑스러웠다. 하지만 나는 그 소녀처럼 자유롭게 순수한 것 같지 않아 조금 슬프기도 했다.

그리고 계속 이어지는 멘트에 따라 아픈 곳을 떠올려 보는데 위장에서 네모난 조각들이 확 몰려드는 것이 식탐을 연상시켰고, 무릎 부위는 통증을 따라 둥근 선들이 휘감고 지나가는 듯 했다.

달마님은 무릎의 통증은 두려움과 관련되어 있으며, 어린 시절의 어떤 두려움이 작용하는 것 같다고 말씀하셨다. 식탐도 어린 아이의 심리적 불안과 관련이 있다고 하셨다. 그리고 처음에 본 그 여자아이가 해결의 키워드가 될 수 있을 거라는 말씀도 하셨다.

‘나조차도 의식하지 못했던 어떤 두려움이 있는 것일까? 너무 나쁜 기억은 아니었으면 좋겠는데...’ 하면서 다음날을 기다렸다.

다음 날은 파트너를 정해 세션을 주고받는 시간이 있었다. 마침 안 아프던 왼쪽 무릎 통증이 나타나서 그것을 떠올려 보았다. 왼쪽 무릎의 통증은 2년 전쯤 수술을 한 곳이라 한 번 아프면 일주일 정도 빠가 어긋난 듯한 느낌으로 아팠었다. 그런데 나도 모르게 스르르 잠이 든 듯 세션을 마치고 나니 신기하게도 무릎의 통증이 사라져 있었다. 뭔가 잘 되어가고 있다는 믿음이 생기는 순간이었다. 플라님은 내 이야기를 들으신 후 양쪽 다리의 통증이 번갈아 나타나고 있다는 것은 어떤 패턴이 작용하는 것일 수 있다고 조언해 주셨다. 그 말씀이 맞았다. 나는 왼쪽 무릎을 염려하다 오른쪽도 아프게 되었고, 오른쪽 무릎이 아플 땐 다시 왼쪽 무릎이 아파지면 어떡하나를 걱정하고 있었다. 늘 두려움과 걱정하는 버릇이 병을 더 키웠던 것이다. 마음은 두 박자 먼저 가거나 느리게 가는 것이라고, 그러므로 그 순간을 즐겨워 할 줄 알아야 한다는 귀한



가르침을 함께 얻을 수 있었다. 건강 외에도 많은 문제들이 여기에서 비롯되고 있음을 깨달으며 마음속의 다른 문제 또한 해결될 수 있음을 느꼈다.

그리고 마지막 날이 되었다. 단체로 트랜스

상태를 경험하는데 마지막 과정에서 몸과 마음이 아주 많은 이야기를 나누었고 여러 가지 이미지를 보게 되었다.

첫 번째 이미 몸은 나의 성실한 친구였다는 점이였다. 내가 의식하지 못했을 뿐, 나를 위해 많은 일을 해 왔다는 그 말에 공감하면서 미안함과 고마움을 느꼈다. 그러자 이런 말이 들렸다. '내가 고칠 수 있어'라고. 분명 내 속에서 들린 말이면서도 내가 의식적으로 떠올린 말은 아니었다. '내가 너를 위해 무엇을 할 수 있겠니?'라는 멘트에 몸은 또 대답했다. '마음이 평화로웠으면 좋겠어. 그리고 사랑...'


사실 내 마음속에는 오래된 미움이 자리 잡고 있었다. 가족들에게 권위적이고 폭력적인 아버지에 대한 것이였다. 엄마 인생이 불쌍해서 내가 대신 싸우고 싶었지만 나 역시 폭력 앞에서 두렵고 비굴해 질뿐이였다. 이렇게 무능하고 나약한 내가 싫어서 그랬는지 아예 태어나지 않았어도 좋았겠다는 생각도 자주 했었다. 그러다 요즘엔 아예 가족을 떠나 그냥 조용히 혼자 사는 건 어떨까 했지만, 별 낙도 없이 이런 아픈 몸을 이끌고 한평생을 산다는 게 우울해서 컴퓨터게임처럼 리셋이라도 할 수 있으면 좋겠다 싶었던 참이였다.

달마님은 내 존재 깊숙이에는 지금의 이 존재를 있게 해 주신 부모님에 대한 사랑의 씨앗이 심어져 있으니 두 분께 사랑과 존경을 드리고, 부모님 두 분간의

문제는 그분들께 돌려드려야만 한다고 다시 한 번 말씀하셨다. 그리고 좀 더 전적인 수용—yes를 하기 바란다고도 하셨다.

돌아보니 ‘네, 고맙습니다’보다는 어쭙잖은 생각으로 ‘이건 아닐 거야, 다른 거 더 없어요?’라고 해왔던 내 모습이 보였다. 긍정적으로 생각하는 것이 좋다는 걸 알고 있었지만, 가장 근본적인 긍정—내 존재 자체—에 대한 긍정이 되지 않으니 늘 아프고 똑같은 삶을 살고 있었던 것 같다.

요즘 나는 아버지와 조금씩 이야기를 나누기 시작했다. 아버지도 외로우셨는지 좋아하시는 눈치다. 그리고 어쩌면 나도 이런 때가 오기를 기다려 온 것 같은 기분이 든다.

‘몸에게 말걸기’는 몸을 통해 내가 외면하고 덮어두려 했던 마음의 병을 꺼내어 보고 치유할 수 있는 시간이었다. 앞으로는 내 몸과 마음과 영혼이 보여준 영상처럼, 자유롭게 날고 뛰어다니는 모습으로 살아갈 것이다. 귀한 시간을 가질 수 있게 해주신 달마&폴라님 그리고 함께 세션을 하면서 격려해 주신 다른 참가자 분들께 고개 숙여 감사드립니다. 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 배포를 할 수 없습니다.



최면치료 입문

빌 오한론 저_우재현 역_정암서원(한국교류분석협회) 권_10,000원

이 책은 최면이라는 말이나 방식을 사용하지 않고 인간은 누구나 근본적으로 자신의 문제를 해결할 능력을 갖고 있음으로 대화를 해서 스스로 문제를 해결 할 수 있도록 격려하고 목표를 재설정 하도록 하는 최면 방식에 대해 소개하고 있습니다.