

자아초월 영성의 그림자

| 브루스 스코튼 외 | 김명권, 주혜명 외 옮김 |

영성에는 자기변형적 영성과 자기방어적 영성이 있습니다. '자기'라는 한계를 넘어 무엇이든 할 수 있는 것이 변형적이라면 무언가를 못하는 '자기'를 방어하고 유지하기 위해 심지어 공격적으로까지 되는 방어적 영성이 그것입니다. 이 글은 그러한 자아초월을 위한 영성수련의 그림자에 대해 잘 설명하고 있습니다(편집자 주).



공격적인 영성과 영적인 방어

1970년 후반에 크리스토퍼 라시(Christopher Lasch)¹⁾는 영성, 뉴에이지 사상 그리고 인본주의적인 자아초월 심리학을 자기애적인 자기 몰두로 폄하했다. 반면, 메릴린 퍼거슨(Marilyn Ferguson)²⁾은 서양 문화의 자기중심적 시각을 인류와 지구를 위한 사랑 속에서 초월할 수 있는, 보다 높은 의식의 새로운 시대의 여명으로서 영성과 자아초월 심리학을 인식했다. 그 이후 이 두 시각 사이의 긴장은 다음과 같은 유용하고 현실적인 질문으로 서서히 발전했다. 영적인 신념, 실천과 경험은 어떤 때 건강하거나 또는 건강하지 않은가?

건강한 영성과 건강하지 않은 영성을 구별하기 위한 최초의 시도들은 영적인 깨달음과 영적인 위기를 정신병 상태와 구별하는 데 초점을 맞추었다. 정신의학은 정신병 상태가 종교적인 망상이나 영적인 통찰의 자기 과장 속성(self-aggrandizing attributions)을 포함할 수 있다는 것을 오래 전부터 인식했다.

로베르토 아사지올리(Roberto Assagioli)³⁾ 이래 자아초월 지향의 치료자들은 영적인 깨달음으로 가고 있는 사람이 정신병인 것으로 보일 수 있는 의식의 변성 상태로 들어갈 수 있다는 것을 알고 있었다. 그런 사람은 환상과 같은 감각 체험을 가지고 있으며, 망상과 같은 신념을 개발하거나 조증 상태와 같은 자아의 팽창을 경험할 수도 있다. 자아초월적 치료자들의 우려는 영적 위기나 영적인 열림을 겪고 있는 개인이 정신병자로 오해받고 오진을 받아서 잘못된 치료를 받을 것이라

1) Lasch, C. (1979). *The culture of narcissism*. New York: Norton.

2) Ferguson, M. (1989). *The Aquarian conspiracy*. Los Angeles: Tarcher.

3) Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis*. New York: Viking.

는 것이었다.⁴⁾ 자아초월 연구문헌은 그런 체험이 정신장애라는 정신 의학적 맥락에서보다 그것이 발생한 자아초월적 맥락에 의해 더 잘 이해될 수 있을 거라고 강조했다. ‘영적 발현 혹은 영적 위기(spiritual emergence or spiritual emergency)’라는 새로운 범주를 포함하여, 정신병적인 것과 비정신병적인 것의 구별에 대한 인식이 확장된 것은 자아초월 운동의 중요한 성장이라고 할 수 있다.

마찬가지로, 프랜시스 루(Francis Lu), 데이비드 루코프(David Lukoff)와 동료들의 작업은 정신의학에 대한 진단과 통계 편람의 가장 최신 버전(DSM-IV)에 ‘종교적 혹은 영적인 문제’라는 V코드를 포함하게 만들었다. 이 V코드는 정신병리의 정신의학적 진단이 아니라 정상적인 관심사에 관한 지표다. 이것은 정신병리로부터 영적이고 종교적인 쟁점에 대한 정상적이고 건강한 관심을 감별하기 위한 도구를 치료자에게 제공한다. 이러한 감별이, 모든 종교적이고 영적인 관심사가 미숙함 혹은 정신병리의 징후라는 정신치료자들의 역사적인 편견을 극복하는 데 도움이 될 것이라고 희망한다.

그러나 대부분의 임상가가 영성을 대하는 맥락은 정신병리와 영적 상태나 관심사의 감별 진단에 있지 않고, 오히려 영성이 심리치료를 받고 있는 개인 안에서 어떻게 기능하는지를 이해하는 데 있다. 실제적으로 중요한 구분은 영적인 상태와 정신병리를 감별하는 것보다는, 인격의 성장과 변형을 조장하는 영적인 수련 및 신념과, 그것들을 방해하는 정신병리적인 성격에 결합되어 있는 영적인 수련 및 신념을 구별하는 것이다. 그러므로 심리치료의 실제에서는 건강하거나 건강하지 않은 영성에 대한 질문을, ‘진실한’ 또는 변형을 일으키는 힘이 있는

4) Grof, S., & Grof, C. (Eds.). (1989). *Spiritual emergency: When personal transformation becomes a crisis*. Los Angeles: Tarcher.

영성과 ‘거짓된’ 또는 방어적인 영성 간의 구분으로 더 정교화시킬 필요가 있다.

심리치료적으로, 거짓된 영성(false spirituality)은 영적인 방어와 공격적인 영성으로 나눌 수 있다. 영적인 방어(spiritual defense)는 실제적이고 구체적이며 감정적인 자기를 표현하지 못하게 방해하는 영적인 신념을 말한다. 사람들은 이런 진실한 자기표현을 적절한 ‘영적’ 행동과 위배되는 것으로 인식한다. 예를 들면 힌두교, 불교나 기독교의 수행자는 화를 표현하지 않거나 관계 속에서 자신을 내세우지 않을지도 모른다. 왜냐하면, 그런 행위가 자신의 종교적 신조에 어긋난다고 믿기 때문이다. 그러나 임상가의 견해에 따르면 이러한 억제 는 삶에 대한 지속적인 불행감의 일부인 자기 부인적, 피학적인 태도를 유지하는 방식일 수도 있다. 영적인 방어는 자기 자신의 일부를 부정하는 것에 대해 이론적 근거를 제공한다. 영적인 방어는 고통을 변형시키기보다는 개인의 고통을 연장시킨다. 저스틴 매케이브(Justine McCabe)⁵⁾에 의하면, 영적인 방어는 변형을 위한 고통이 아니라 피학적인 고통을 겪게 한다. 이런 의미에서 영적 방어는 피학적이다.

피학적인 영적 방어는, 다른 사람이 자신을 지지하도록 강요하기 위한 수단으로 자기 자신을 영적으로 발달한 사람이라고 주장하는 것을 가리키는 공격적인 영성과 구별된다. 그러한 행위는 위협당한 자아를 지 하기 위한 자기애적인 기능을 한다. 거짓된 영적 자기에 대한 주장은 부인하고 있는 ‘진실한’ 자기와의 접촉을 회피하는 데 기여하게 되는데, 그러한 접촉이 결핍감이나 무가치감 혹은 거절의 두려움을 불러

5) McCabe, J. (1992). The role of suffering in the transformation of self. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, Berkeley.

올 수 있기 때문이다. 그러한 주장은 방어적인 기능을 한다. 그것이 공격적이라 불리는 이유는 타인에 의해 공격으로 경험되기 때문이다. ‘공격’은 어떤 사람이 불편한 역할을 강요받는 것이다. 자기 기만을 지지하는 청중의 역할 등이 그 예다. 통상적으로 누군가 그런 사람이 자신의 견해를 표현하는 것을 방해하면 감정이 상하고 분노를 일으키며 적의를 품게 된다. 만일 그런 사람을 조용히 그리고 암묵적으로 받아들인다면, 그 경험은 변형을 가져오는 것이 못될 뿐 아니라 지치고 분노를 유발하는 것이 된다.

이 장의 나머지 부분에서는 영적 방어와 공격적 영성의 개념을 명료화하기 위해 일련의 임상적인 특징들을 보여 준다. 이 장의 마지막 부분에서는 거짓 영성과 진정한 영성을 구분한다.

방어적인 영성

데이브의 사례는 자기를 지탱하기 어려운 무능력이 영적인 방어를 통해 어떻게 덕목으로 가장될 수 있는지를 보여 준다. 30살의 회계사 데이브는 한 대형 교회의 부동산 신탁회사에서 일했다. 독실한 기독교인인 그는 활동적이고 충실한 교회의 일원이었다. 데이브는 영적인 봉사에 참여하고 종교적인 헌신을 위해 교회에서 일한다고 생각했으므로 상당한 감봉을 받아들였다. 그러나 데이브는 감독자의 부주의 때문에 교회가 건물과 거주자들을 소홀히 다루고 있다는 것을 알고 충격을 받았다. 이 감독자는 신탁회사의 대표로 일하는 성직자에게 직접 보고하므로, 성직자는 이 사실을 알 수 없었다. 데이브는 성직자를 만나 감독자가 교회재산을 방치하고 오용하고 있음을 알렸다. 그는 즉각적인 조사가 이루어지고 자신의 발견에 대해 교회에서 감사할 것이라고 기

대했다. 데이브는 성직자가 그 감독자는 좋은 사람이며 신의 의지를 행하는 교회의 초석이라고 말하는 것을 듣고 더 큰 충격을 받았다. 성직자는 잘못된 것은 없으며 그 문제를 더 조사할 필요가 없다고 설명했다. 더구나 데이브는 교회 이사회에 보고할 재정 보고서에 ‘잘못된 주장’을 포함시키지 말라는 지시를 받았다. 데이브는 6개월 후에 같은 문제점들을 밝혀냈고 다시 성직자를 찾아갔다. 그러자 성직자는 데이브가 교회에 문제를 일으키고, 팀플레이를 하지 않으며, ‘교회의 영적인 권위를 실추시켰다’는 이유로 그를 해고시켰다.

데이브는 낙담해서 심리치료를 찾았다. 그는 그 문제에 대해 자책했고, 잘못을 뉘우려는 성직자의 행동이나 불공정한 해고에 대해 호소하기 위해 이사회와 접촉하는 것을 생각하지도 않았다. 그는 자신이 슬기롭지 못했으며 그 성직자를 이해할 수 있다고 말했다. 그가 생각하는 올바른 행동, 즉 기독교인으로서의 행동이란 ‘다른 뺨을 내미는 것’이었고, 분노를 자기 안에 간직하며 그 사건을 ‘신의 뜻’으로 ‘봉헌하는’ 것이었다. 데이브는 성직자가 종교적인 권위를 오용했다는 것을 인정하지 못했고, 그의 신념은 스스로를 옹호하고 타인의 잘못된 행동에 도전하지 못하도록 그를 묶었다. 그는 자신의 신념을 검토하지 않았으며, 그 신념 때문에 결국 자신의 경력과 교회를 훼손시켰다. 만약 예수가 신전에 있는 위선자들과 환전 상인들을 대할 때 이런 태도를 취했다고 상상해 보라!

치료를 통해 데이브가 종교를 피학적으로 사용하는 뿌리 깊은 이유가 드러났다. 그의 어머니는 냉담했고 복종을 요구했다. 그렇게 하지 않으면 그를 이기적이라 불렀고 인정하지 않았다. 그녀는 그에게 성경책을 읽어 주었고 권위를 존중해야 한다고 강조했다. 그리고 신과 신의 대리인에게 복종하는 것만이 부활을 가져온다고 가르쳤다. 그러한

*영적인 삶이란 육체, 감정, 마음 및 타인으로부터 벗어난 생활이 아니다.
초월은 평범한 삶의 경험에서 발견되는 것이며 영적인 삶이란
평범함을 초월하여 구체화된 보통의 삶인 것이다.*

문제는 영적이기보다는 종교적이다. 데이브는 교회의 가르침을 따라 헌신했음에도 불구하고, 종교적 신조와의 내적인 대화를 통해 진정한 영적 삶을 찾을 수 없었다. 대신, 그는 ‘영적인 삶’을 외부의 권위에 복종하는 것으로 생각했고 내적인 권위를 확인할 수 없었다.

공격적인 영성

수잔과 남편 에번은 에번의 요청에 의해 함께 나를 찾아오게 되었다. 에번은 수잔이 그들의 아들인 에드워드에 대해 인내심이 없는 것과, 그녀가 남편과 아들에게 ‘방해받을 수 없다’는 태도를 보이는 것에 대해 화가 나 있었다. 수잔은 그녀 자신이 보다 더 중요한 일, 즉 영적인 일을 수행하고 있으므로 에드워드의 학교생활 얘기를 들어 주거나 축구연습장에 데려다 주고 그의 체육활동, 예능 소질 또는 학업성취 따위에 흥분해 하는 등의 잡다한 것들에 자신의 시간을 허비할 수 없다고 말함으로써 자신을 방어했다.

수잔은 ‘치유 마사지’를 시술할 뿐만 아니라 지역 요가센터에서 명상과 하타요가를 가르치는 등 ‘영적인 재주가 있는’ 사람이었다. 그녀는 자신의 뉴에이지 사상적인 생활방식에 대해 연극배우처럼 행복해 하는 것 같았다. 그녀는 언제나 ‘가장 놀라운 경험’을 체험하고 있었다. 마사지를 시술하는 중에 그녀는 갑자기 진보라색 연민의 빛에 흠뻑 젖곤 했고, 그 빛은 환자의 깊은 상처를 치유할 수 있는 부분을 가르쳐

주곤 했다. 예를 들어, 그녀의 손길은 환자의 간으로 ‘인도되었고’ 그녀는 ‘독성이 자신의 손을 통해 씻겨나가는 것을 느낄’ 수 있었다. 이렇게 표현한 후에 그녀는 “집착을 버리면 어떠한 것도 당신을 해칠 수 없어요.”라는 식의 말을 덧붙이곤 했다.

상담을 통해 수잔은 쉬지 않고 말을 해냈으나 남의 말은 거의 듣지 하지 않았고, 남편의 말을 이해하는 데 특별히 힘들어 했다. 남편이 조금이라도 비난을 하거나 불만족을 나타내려 하면 그녀는 자신이 오해받고 있고 올바르게 않게 취급되고 있다고 생각했다. 그녀는 자신과 마찬가지로 남편도 스스로의 정당한 욕구와 관점을 지니고 있는 독립된 인간임을 경험하려 하지 않았다. 그녀의 영성은, 그녀가 ‘더 높은 의식’을 주장하면서도 관계의 상호성을 받아들이지 못하고 타인에게 베풀지 않았다는 점에서 공격적인 것이었다.

지난 30년간 서구사회에서 영성을 위한 움직임이 나타났고, 점점 더 많은 사람이 자기 자신의 심리적인 문제를 방어하기 위하여 영적인 이념이나 수련을 오용하여 왔다. 어떤 사람은 진정한 자기를 부인하기 위하여 영적인 개념을 사용하고 연약함, 욕구, 감성 등을 영적인 행위 및 수련을 통하여 극복해야 하는 수치스럽고 미성숙한 것으로 규정지음으로써 피학적으로 고통받는다. 이러한 피학적 영적 방어가 공통적으로 포함하고 있는 것은 (1) 자비와 영적인 겸손의 수련으로 합리화된 타인 또는 권위에의 복종, (2) ‘신은 모든 자비와 내가 필요로 하는 모든 것의 근원’이라고 합리화함으로써 타인에게 돌봄을 받지 못하거나 요구하지 못함, (3) 금욕의 실천으로 합리화된, 교제 욕구나 성적 욕구의 처리 실패, (4) 우울증과 같이 생물학적, 심리학적 또는 인간 상호 차원의 문제 처리의 실패를 ‘영성이 모든 것을 처리한다-삶이란 영적 가르침이다.’라고 합리화하는 것 등이다. 이러한 영적인 방어

는 자신이 영적으로 진화되었으므로 마땅히 타인에게 인정받고 지지 받아야 하는 특권을 누릴 자격이 있다고 주장하는 공격적 영성 또는 자기애적 영성과 구분된다. 영적인 자기애자는 자기 자신을 변형의 필요성도 없을 정도로 진화되고 완전한 것으로 나타내거나, 오해받고 있는 희생자로서 마땅히 인정을 받아야 하는 존재로 표현한다.

영적인 방어와 공격적 영성은 두 가지 형태의 기만적 또는 방어적인 영성을 나타낸다. 그들은 진정한 또는 변형의 힘을 가진 영성과 구분된다. 진정한 영성에 있어 영적인 믿음은 개인으로 하여금 자신의 성격이 방어적으로 또는 허위적으로 구성되어 있음을 인식하고 이에 맞설 수 있게 한다. 진정한 영적 작업을 추구해 나간다는 것은 사람들로 하여금 자신에 대한 헛된 모습과 생각을 포기하고 자신을 특이하거나 우월하지 않은 실제 그대로의 인간으로서 받아들일도록 돕는 것이다. 영적인 삶이란 육체, 감정, 마음 및 타인으로부터 벗어난 생활이 아니다. 초월은 평범한 삶의 경험에서 발견되는 것이며 영적인 삶이란 평범함을 초월하여 구체화된 보통의 삶인 것이다. 수행을 통하여 우리는 진정한 삶과 우리 자신의 진정한 본성에 대하여 알 수 있을 것이나, 이러한 작업은 우리 자신의 한계성을 인정하고 또한 그것을 변형시키는 노력을 포함하는 것이어야 한다. 이러한 한계성은 회피해야 할 대상이 아니라 수용해야 하는 대상인 것이다. (끝) 

- 이 글은 '자아초월 심리학과 정신의학'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **브루스 스코튼(Bruce W. Scotton)** | 의학박사. 샌프란시스코에 있는 캘리포니아 대학교의 정신의학 임상 부교수이며, 공인 응 학파 분석가로서 정신과 개업으로 활동하고 있다.

저자 | **알란 차이넨(Allan B. Chinen)** | 의학박사. 샌프란시스코 캘리포니아 대학교의 정신의학 임상 부교수이며, 중년과 노화의 자아초월적 차원에 관해 많은 저술을 하였다.

저자 | 존 바티스타(John R. Battista) | 의학박사, 문학석사. 코네티컷 주 뉴밀포드에서 정신과 개업의로 활동하고 있으며, 의식 연구과 성격 이론 분야의 저술가다.

역자 | 김명권 | 임상심리사 1급, 상담심리사 1급/서울불교대학원대학교 상담심리학과 교수

역자 | 주혜명 | 고려대학교 의과대학 통합의학교실 연구교수/조선대학교 보건대학원 대체의학과 병객원교수

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

자아초월 심리학과 정신의학

Bruce W. Scotton, Alian B. Chinen, John R. Battista 공저

김명권, 주혜명 등 譯 | 학지사 | 22,000원



이 책은 자아초월 심리학과 정신의학의 이론과 임상 실제의 주요 분야들을 총망라하고 있는 입문서이다. 자아초월 심리학과 정신의학에 영향을 미친 주요 연구자들의 이론과 전 세계의 영적 전통을 개관하고 있으며, 여러 인접학문들과의 상호 연결성에 대해서도 밝히고 있다. 특히 이 책은 자아초월적 심리치료 모델에 관심을 갖는 상담자나 임상가들에게 실제적인 정보를 제공하고 종교적, 영적 문제들에 대한 진단과 함께 다양한 자아초월적 치료기법에 대해 소개하고 있으며, 통합적인 심리치료 접근의 중요성을 강조하고 있다.