

마음 다루기 Consciousness, Bioenergy and Healing

# 21세기를 위한 자기 치유와 에너지의학 초개인 정신심리치료

| 대니얼 J. 베너 | 진선 '지금여기' 번역위원 옮김 |

'개인'의 차원을 넘어 의식이 무한한 공간으로 확장되며 비어있음으로 가는 과정이 어떻게 치유와 연관되는지 잘 설명하고 있습니다(편집자 주).



우리가 놀라운 일이라고 생각하는 많은 것들이 또 다른 차원에서는 사실 평범한 일에 지나지 않는다. 이해하지 못했거나 혹은 경험하지 못한 것일 뿐이다.

- 테드 캡척 (Ted Kaptchuck)

대다수 정통 심리치료사들은 내면의 심리세계에서 오는 괴로움 때문에 고통받는 사람들을 돕도록 교육 받는다. 어떤 치료사들은 부부치유나 가족치유처럼, 관계의 영역까지 치료를 확대한다. 반면 영적인 각성은 대개 성직자의 임무와 관련된 것이라고 여겨진다. 그래서 많은 심리치료사들은 이와 같은 각성을 상상이나 바람직한 사고, 종교적인 훈련이나 죽음을 거부하는 의지와 같은 것으로부터 유래하는, 신념이나 기질 등으로 깎아내리고 있다. 심리학이 종교를 혹평하는 가장 큰 이유는, 종교가 생각으로 만들어진 구성체보다 본질적으로 더 가치가 있다는 것을 증명할 방법이 전혀 없기 때문이다. 그러나 우리는 심리학 역시 종교와 마찬가지로 입증이 불가능한 기본 전제에 근거하고 있다는 사실을 간과하는 경향이 있다. 실제로 심리학에는 종교보다 더 많은 이론이 있을 것이다. 프랜시스 본(Frances Vaughan-The Inward Arc, 1995)은 “심리학은 평범한 종교와 마찬가지로 궁극의 가르침이라기보다는 일종의 방편”이라고 말한 바 있다.

일반인들(인간 경험을 부분으로 나누어 전공으로 삼는, 특정 학문 분야에 대한 교육을 받지 않은 사람들)은 보통 영성을 자기의 여러 경험과 분리할 수 없으며, 삶을 구성하는 중요한 내용이라고 생각할 것이다.

나이가 들어갈수록 나는 무의식세계에서 가장 깊은 갈망, 사실상

집단 무의식에서 느껴지는 가장 커다란 갈망은 더욱 더 의식적이 되려는 이상하고도 저항할 수 없는 힘이라는 느낌이 커져갔다. 그것은 무의식이 아니라 바로 생명력 있는 신비였다.

— 로렌스 반 더 포스트

(Laurens van der Post –The voice of the Thunder, 1994– p.21)

심리학의 새로운 분야인 초개인(transpersonal)심리학은 명상적인 기법, 의식과 영적 통합의 다양한 변형의식 상태, 신비적이고 종교적인 가르침과 제의를 포괄하는 것으로부터 출현했다. 이러한 내용들은 서구 문화에서 전통적으로 종교의 영역에 속해있던 것으로 자신들의 존재가 다양한 측면을 가지고 있다는 데에 대한 자각을 고양시켰다. 초개인적 자각은 우리 각자가 거대한 전체의 한 부분, 일상적으로는 어렵게만 자각하고 있는 복잡한 네트워크의 한 부분임을 암시한다. 하나의 세포가 몸 전체와 연관되어 있는 것처럼, 우리의 삶도 더 큰 전체와의 관계 속에서 조망해 본다면 더욱 심오한 의미를 띠게 될지도 모른다. 그러한 자각은 말로 표현되기보다는 경험되는 것이 좋다. 이러한 자각은, 무의식의 요소에 대한 F. 데이비드 피트(F. David Peat)의 논문에서 언급하고 있는 본질을 나누어 가지는데, 거기서 그는 상위 자아가 존재한다는 것을 암시하고 있다.

우리의 원형은 마음속에 자취를 남기고 생각을 통하여 자신의 그림자를 투사한다. 직접적으로 그러한 원형을 관찰하는 것은 불가능하지만, 그것의 움직임은 초상현상이나 신화 그리고 의식으로 들어가는 행복감 등을 통하여 느껴질 수 있다.

적어도 초개인 연구는 우리 자신의 문제를 바라볼 수 있는 확장된 관점을 제공할 수 있다. 불안감이나 우울증은 이러한 시간적, 영적, 상위 틀 속에 놓이게 되었을 때, 그다지 큰 부담으로 느껴지지 않을 수 있다. 이와 같은 차원의 치료는 자제력, 영감, 용기, 희망, 타인이나 상위 능력과의 교류 등도 가져다 줄 것이다.

붕괴는 돌파구가 될 수도 있다.

-작자 미상

어떤 사람들에게는 초개인 연구가 변형을 초래하기도 하는데, 특히 “최악의 상태에 빠졌을 경우”에 그러하다. 우리는 초개인 치료를 통해서 “영혼의 어두운 밤”에서 벗어나 세상과 완벽하게 새로운 방식으로 교류할 수도 있다. 초개인 자각이 치유에 사용될 수 있다는 것을 설명하기 위하여, 몇 가지 눈에 띄는 사례를 검토해보도록 하자. 가장 일반적인 접근 방식은 명상이다. 명상은 우리를 내면의 변형의식 상태(Alternative States of Consciousness : ASCs)로 인도하고, 거기서 이완된 상태, 평화, 일상적인 근심으로부터의 해방, 감춰진 상처로부터의 감정의 해소, 고요함, 영감, 상위자아 그리고 신성과의 교류 등을 발견할 수 있다. 이러한 변형의식 상태와 내적세계는 일차원적인 세상이나 관념적 설명을 넘어서 있기 때문에 그것들을 표현하는 것은 간단하지 않다. 명상에 관한 저자들 중에서 특별히 대니얼 골맨(Daniel Goleman)과 켄 윌버(Ken Wilber)를 추천하는 바이다. 대니얼 골맨(The Varieties of Meditative Experience, 1977; The Meditative Mind, 1988)은 명상의 두 가지 길을 묘사하는 데 있어서 동양의 전통적인 수련을 따르고 있다. 집중의 길은 바깥 세상이든, 내

적 마음이든, 하나의 대상에 분산되지 않은 주의 집중을 하는 것이다. 수련을 하면서 점진적으로 더욱 깊은 명상 단계에 도달하게 되는데(자나스 : jhanas), 첫 번째 단계는 대상과 하나로 녹아드는 것이다. “첫 번째 단계의 자나에서 느끼는 환희는 오랫동안 찾던 것을 얻었을 때 느끼는 흥분에서 오는, 맨 처음 기쁨에 견줄 수 있다. 지복감은 그 대상으로 인한 기쁨이다.” (1977, p.14). 두 번째 자나에서 명상자는 마음을 모든 구체적인 사고로부터 해방시켜, 대상에 집중하는 것을 멈추고 환희와 하나가 된다. 세 번째 단계에서 명상가는 황홀감을 넘어서 존재하는 평정심이나 평온함을 얻고 포괄적인 지복감을 만들어낸다. 점점 더 깊어지면, 네 번째 자나에서 모든 사고와 감각, 심지어 호흡조차 끊어지는 상태가 찾아온다. “이렇게 극도로 미묘한 차원에서 명상자의 마음은 평온함 속에서 집중을 한 채 쉬게 된다.” (1977, p.17) 집중의 길에서 더 높은 단계에는 형태가 없다. 명상가의 집중은 더 이상 쉽게 흩어지지 않으며 방해 받지 않는다. 그는 자신의 의도대로 명상 상태에서 빠져나오며, 그것은 그가 명상에 들어가기 전에 마음속으로 정해두었던 그대로이다. 다섯 번째 자나에서 명상자는, 자신이 집중하고 있는 대상의 경계에 주의가 어렵듯하게 남아있다는 것을 지각하면서, 집중하고 있는 그 대상이 점유하고 있는 공간을 의식하게 된다. 여섯 번째 자나에서는 의식이 무한한 공간으로 확장된다. 그런 다음 공간에 대한 집중을 풀어놓으면서 명상자는 무한한 의식에 도달하게 된다. 일곱 번째 자나는 비어있음(void)이다. 여덟 번째와 마지막 단계는, 비어있음의 평화로움에 대한 자각이며 평안을 얻으려는 욕망조차 없는 상태이다. 남아있는 것이라고는 희미한 정신적 과정의 흔적뿐이다.

다음으로 통찰의 길에서 명상자는 몸의 감각, 느낌, 마음 또는 마

음의 대상에 의식을 집중하지만 어떤 방식으로든 그것을 분석하지 않는다. 어떠한 사고(思考)가 발생하면 그 생각 자체가 집중의 대상이 된다. 명상자는 판단 없이 각각의 지각을 가만히 주시한 다음 풀어놓는다. 통찰력 수련을 위해서는 집중이 용이해야 하며, 따라서 이 수련들은 자연스럽게 집중의 길을 위한 수련을 따르게 된다. 깨어있는 마음(mindfulness)의 기법은 모두 우리의 정신적 삶을 유지시키고 있는 지속적인 합리적 환상을 부숴버릴 수 있다. 깨어있는 마음 상태에서, 명상자는 자신이 경험하고 있는 현실을 만들어낸, 마음의 지각 단위들을 구별하기 시작한다. 이러한 관찰로부터 마음의 본성에 관한 이해가 솟아난다. 이 과정을 통해서 깨어있는 마음은 통찰(insight)로 무르익는다. 통찰 수련은 깨어있는 마음 상태가 중단되거나 시간 지연 없이 지속되는 시점으로부터 시작된다. 통찰 명상에서, 자각은 통찰 대상에 고정되는데 그렇게 함으로써 주시하는 마음과 주시의 대상은 단절되지 않고 연속적으로 일어난다. 이 지점이 통찰 고리가 시작되는 지점이다- 마음이 스스로를 아는 지점-그것은 해탈 상태(nirvanic state)에서 끝난다.

깨어있는 마음의 첫 번째 단계는, 마음이 그것이 주시하는 대상과는 분명하게 구분된다는 것을 인식하는 것이다. 그런 다음, 명상가는 마음이 이러한 과정들을 의지적으로 진행하는 것이 아니라 스스로 일어나는 것이라는 사실에 주목한다. 마음은 “내”가 실제로 존재하지 않는다는 사실을 깨닫는다. 현실은 무한한 지각과 함께 순간에서 순간으로 움직인다. 그리고 무한하지 않은 상태만을 경험한다. 끊임없이 변하는 현실의 본성상 아무것도 집착할 필요가 없다. 결국, 마음이 고통의 근원이라는 것을 알아차릴 때 초연한 상태에 도달한다.

우리는 모두 자아라는 감옥에서 종신형을 선고 받고 복역 중이다.

- 시릴 코놀리 (Cyril Connolly)

명상자에게 이러한 자각이 지속적으로 발전함에 따라, 무수한 환상과 황홀한 느낌이 일어나기 시작한다. 골맨은 이것을 의사열반(pseudonirvana)이라고 칭했는데, 그 이유는 그것이 사실 긴 여정에서 하나의 단계일 뿐이기 때문이다. 명상자가 이러한 산만함을 즐기고 싶어지면 그는 그러한 유희에 대한 자신의 집착에 초점을 맞추어야 한다. 이어서 좀 더 어려운 단계가 찾아오는데, 거기서는 자각의 사라짐이, ‘대상의 지각’ 및 ‘대상의 주시에 대한 지각’보다 더욱 분명해지게 된다. 이 지점에서 모든 자각은 매력을 상실하고, 마음의 작용을 멈추는 것이 가장 매혹적인 목표가 되는 듯하다. 고통스러운 감정은 몸을 공격할 수도 있고, 괴로움은 강해질 수도 있다. 그러나 명상자가 단순하게 이런 느낌들을 계속해서 알아차리면 그것들은 마침내 멈추게 된다. 그때, 주시는 자동적인 것이 되고 초점이 분명해진다. 흘러가는 매 순간은 단순히 알아차려지고 풀려나며, 초연한 명상상태를 유지하기 위해서 어떠한 의도적인 노력도 필요하지 않게 된다. 골맨은 그 다음 일어나는 일에 대하여 다음과 같이 묘사했다.

의식은 일어나서, 발생하지도 않으며 형상도 없고 표시 없는(the signless), 즉 적멸(nirvana)을 그 대상으로 삼는다. 모든 육체적 정신적 현상들에 대한 자각은 완전히 정지한다.

적멸은 “속세를 초월한 실재”이며 부정문을 사용해야만 묘사가 가능하다. 적멸은 전혀 현상학적인 것이 아니며 경험적인 특징을 가지고 있지 않다. 그것은 무조건적인 상태다. (1977, p.31)

적멸(nirvana)과 함께 어떤 자연스러운 도덕적 순수함이 솟아나고 그것은 모든 감정적인 집착을 제거한다. 자나는 이러한 요소를 제거하기 보다 억제한다. “... 적멸의 상태에 들어가는 것은... ‘깨어나는’ 것이다 ... 그 다음 단계들은... ‘해방’이다.” (1977, p.33) 해방과 함께 명상자는 성취, 즐거움, 감정과 소유에 대한 예고의 집착을 놓게 된다. 명상자가 취하는 행위 범위 내에서, 더 이상 도덕적으로 잘못된 행동은 없다. 해방은 처음에는 부분적이지만, 그 후 영속적인 것이 된다. 해방이 완전해지면, 명상자는 아라한(arahant -깨어난 존재 또는 성인)이 된다. 주시와 통찰의 길은 동양과 서양의 명상자들 사이에서 상이할 수 있으며, 이에 대하여는 아래에서 논의하게 될 것이다. 명상에 대한 다음의 두 번째 분석은, 인간의 노력 중 가장 섬세하며 인간의 도전 중에서 가장 위대한, 명상의 복잡한 내용을 얼마간 분명하게 하는 데에 도움을 줄 수도 있다.

용감한 사람은 누구인가? 바로 자신의 정신을 정복한 자다.

- 유대 격언

켄 윌버(Ken Wilber-The Atman project: A Transpersonal View of Human Development, 1980)는 세계적인 명상전문가이다. 그는 의식이란, 일상적인 자각 너머로 확장하여 무의식적인 마음을 폭넓게 관통해서, 초개인과 우주적인 자각으로 들어가는 것이라고 보았다. 무의식이 의식적 또는 잠재의식적으로 받아들여질 수 있는 질료의 창고라서 가려지거나 억압될 수 있다고 보는, 전통적인 심리학과는 대조된다. 기존의 심리학에서 무의식은 자동 조종 장치로서 생리적, 심리적인 반복 반응과 행동을 조종하는 것으로 여겨지고

있다. 이러한 틀 안에서, 심리학자들은 명상이 억압을 관통하며 필터링을 멈추게 하고 자동 반응을 해제한다는 것을 인정하고 있다. 윌버의 접근은 훨씬 덜 기계론적이다. 그는 명상이 초월로 향하는 길이라는 점을 제일 중요한 내용으로 강조했다. 윌버는 아동이 심리 발달 과정에서 다양한 성숙 단계를 거쳐 어떻게 성장하는 지에 대하여 상세히 다루었다. 하나의 단계에서 아동은 감정적인 흐름과 인지적인 요구를 다양한 행동 표현으로 번역한다. 각 발달 단계에서 아동은 그 단계의 이해력 범위 안에서, 자신의 내적 외적 경험을 이해하고 분석하는 것이 가능하게 된다. 각 발달 단계를 특징짓는 그런 해석이 그가 개념적, 감정적으로 성숙함에 따라 뒤떨어진 것이 될 때, 아동의 의식은 보다 상위의 조직, 기능 단계로 변형된다. “거기에는 분별, 탈-동일시, 초월, 통합 등이 있게 된다” (1980, p.93) 이러한 해석과 변형의 성숙과정은 계단을 오르는 사람과 계단의 관계와 유사하다. 해석하는 동안은 정체기여서 그 단계의 자각수준을 탐구하고 견고하게 한다. 그런 다음 변형을 통하여 새로운 단계로의 상승이 일어나게 되고, 그것은 이전 단계와 질적으로 상이하다. 이어서 자각이 성숙하고 깊어짐에 따라 해석과 변형의 단계가 계속해서 번갈아 일어나게 된다. 성인(成人)은 지속적으로 자각을 개발하고 심화시킬 수도 있고, 아니면 어떤 단계에서 정지할 수도 있다. 여러 시대를 거치는 동안, 수많은 종교적 신비 전통은 보다 상위 단계의 영적 자각으로 이끄는 변형 과정을 돕기 위해 다양한 방법을 탐구하도록 사람들을 인도해 왔다. 명상은 변형을 향한 길이며 가장 체계적인 방식으로 연구되어 왔다. 명상은 다양한 접근방식을 통하여 보다 심오한 차원의 자각으로 인도하는 것이다. 명상 마스터는, 상위 의식을 구체화하는 상징을 도입하는 가운데, 관습적인 해석을 무효화하고 차단할 수 있으며, 감정적 저항

을 서서히 약화시키는데, 그런 다음 이 상징들은 명상의 초점으로 사용된다. 상위 차원의 명상적 해석을 수련하는 것은 영적인 변형을 피하는 데에 도움을 준다. 그러한 해석들은 무시간성에 대한 자각, 집착을 피하는 법, 외부의 사물과 하나됨, 의식에 들어오는 모든 것을 무조건적으로 수용하기, 자신의 의식 속에 사랑의 자각을 유지하는 것, 등을 포함할 수도 있다. 그런데 집중명상은 해석 활동을 중지시킨다. 특정 이미지나 단어, 챌트, 그밖의 것을 초점으로 삼아 집중함으로써 마음이 해매는 것을 멈춘다. 수용적인 관찰명상은 집중의 초점을 없애고, 마음이 자신의 정신적 과정을 지켜보도록 하는 것에 집중하지만 그것들 중 어떤 것에도 개입하지 않고, 단지 흘러가도록 하는 것이다. 두 가지 모두 명상자들을 자신의 일상 의식적 해석보다 더 상위의 자각 단계에 위치시키며, 그러는 동안 하위 단계의 해석은 제거된다.

월버는 명상에 세 종류가 있다고 밝혔다.

1. 명상은 몸에 집중할 수 있다. 이것은 요가의 다양한 방식에 속하며 육체의 에너지를 보다 하위의 정묘 자각 영역으로 보내는 것을 목표로 한다.
2. 명상은 크라운 차크라를 넘어서 보다 상위의 정묘 영역에 집중할 수 있다.
3. 명상자는 “모든 형태의 주-객 이원성이 뿌리 뽑힐 때까지, 의식의 인과영역, 나임(I-ness), 분리된 자아 감각을 탐구하며, 인과영역의 초월적 주시자와 그것을 통과하여 탐구하는 데 집중할 수 있다.” (1980, p.96)

이 모든 길 각각은 가장 상위의 명상 의식으로 인도할 수 있다. 궁

극적으로 개별적인 의식은 우주 의식과 하나가 된다.

그렇게 명상이 진행되는데, 그것은 정말로 보다 고차원의 발전이며, 진정으로 고차원적인 진화다. 그것은 그저 큰 합일로 존재하기까지 하나의 작은 합일에서 또 다른 작은 합일로 가는 변형이며, 그러한 바탕 위에서 브라만은, 눈치 채지 못했던 인식의 충격과 궁극적인 회상 속에서 눈을 감고 깊게 숨을 쉬며 고요하게 자신에게 미소 짓는다. 그리고 자신을 수백만 번이나 밖으로 던져버리며 그 모든 것에 대한 오락과 유희를 위한 자신의 현현 속에 스스로를 잃어버린다. 그런 다음 또 다시 진화가 일어나고 변형이 거듭되며 점점 더 많이 기억을 하게 된다. 각각의, 그리고 모든 영혼이, 부처 안에서, 부처와 같은, 부처라는 사실을 기억하게 될 때까지. 그렇게 되면 이제 더 이상 부처는 없고 영혼도 없다. 그리고 그것이 마지막 변형이다...(1980, p.99)

일버는 궁극적인 치유가 전체(the All), 또는 아트만 (Atman : 불교 용어)과의 합일이라고 확신한다. 그는 이것을 목표로 진보해가는 과정으로 정신심리적 성장을 조망하고 있다. 그러나 명상의 진전에 따른 무의식적인 저항은 다양하고 강력하다. 따라서 명상 수련은 승을 따라서 여러 해 동안 수행하는 것이 필요할 수도 있는 일종의 도전이 된다. 대개의 경우,

사람들은 그 무엇보다도 참된 초월을 원한다. 그렇지만 자신의 분리된 자아 감각이 반드시 죽어야 한다는 사실을 받아들일 수 없기 때문에 다양한 방식으로 또는 조직을 통해서 헤매고 다닌다. 그것은 실제로 초월에 이르는 것을 막고 상징적 대체용품을 강요한다. 그리고

이러한 대체용품들은 다양하다 : 성, 음식, 돈, 명성, 지식, 권력, 이런 모든 것은 궁극적으로 대리 만족물이며, 전일성 내에서의 참된 이완에 비하면 하찮은 대체물이다...(1980, p.102~3)

월버는 에로스를 바램, 욕망, 갈구, 움켜쥐기, 소유 등으로 몰아가는 것으로 묘사하고 있다. 에로스는 집중명상과 수용명상을 통하여 다루어진다. 명상을 하는 동안 만나게 되는 가장 주된 불안감은 타나토스(Thanatos), 즉 죽음에 대한 공포이며, 이것은 자아에 대한 자각을 잃는 것에 대한 두려움이다. 이러한 두려움은 하나의 명상 단계에서 다른 단계로 진전과 성장이 있을 때마다 어느 정도 발생한다. 그것은 자연스런 두려움이며 정신병리학적인 불안감이나 두려움과는 완전히 구분된다. 이러한 두려움은, 분리된 자아라는 감각이 커지는 데에 따르는 본질적인 것이며, 각각의 발전 단계는 자신의 수준에 적절한 해석에 따라서 그 불안감이 표현된다. 궁극적으로 자아의 모든 감각을 버리고 전체와 합일하기 위하여, 이러한 두려움을 넘어서는 것이 바로 도전이다.

오직 정신심리적 성장의 끝에 다다라서야 궁극적인 깨달음과 신 안에서의 해방, 또 신으로서의 해방이 가능하다. 그리고 그것은 처음부터 유일하게 소망되었던 것이다... 요컨대 각각의 성장 단계나 차원은 절대적인 전일성을 추구하지만, 그 방식이 다양하고 제약이 많기 때문에 필연적으로 전일성을 가로막게 되고 오직 타협만을 허락한다: 대체 전일성과 대체 만족감. (1980, p.101)

영적인 자각으로 가는 계단을 오르게 되면, 억압된 외상성 기억이

다시 깨어나거나 그로 인한 감정적 해방이 뒤따라 올 수 있다. 월버는 M. 워시번(Washburn)의 말을 인용하고 있는데, 그는 오직 수용적 타입의 명상만이 무의식을 향해 직접 열리게 한다고 시사하고 있다. 이러한 흡수성 명상은 매우 완벽하게 집중 대상에 초점을 맞추고 있어서, 무의식적 대상을 포함한 다른 모든 것들을 명상자의 자각 외부에 남아있게 한다. 흡수 명상에서 무의식 대상들은, 명상의 대상에서 풀려난 후 또는 명상 수련이 끝났을 때만 직면하게 된다. 월버는 이와 같은 수용 명상의 이점은 결정적으로 무의식적 그림자에 접근하는데 사용될 수 있다고 느꼈는데, 그것은 그동안 명상의 결과로서 개발된, 무의식의 보다 상위의 측면을 탐구하는 데에는 적용되지 않았던 것이다. 서구에서 “정신심리적인 그림자를 정화하는” 것에 더욱 큰 주안점을 두었다는 관점에서 보자면, 내가 보기에는 바로 그것이야말로 명상의 길을 선택하는 데에 있어서 하나의 중요한 고려사항이 될 수 있을 것 같다. 그리고 이러한 주장은 검증되었다. 심오한 명상적 수련은 정의하거나 묘사하기 어려운 의식의 영역으로 우리를 데려간다. 동양의 명상 마스터들은 수백 년 동안 명상을 가르쳐왔으며, 제자들의 수련이 깊어짐에 따라서 어김없이 특정한 자각의 단계를 거친다는 사실을 발견했다. 골맨의 설명에서도 알 수 있는 것처럼, 이러한 단계에 대한 동양의 설명을 서구인들이 이해하기란 쉽지 않다. 월버(1980)는 이러한 내적 영토에 대한 지도를 제시하고 있으며, 그 지도는 발달심리학에서 정의된 것처럼 성장 단계의 확장을 나타내고 있다. 월버는 인간의 의식이 외부 아치(outward arc)라고 부르는 것을 통해서 한걸음씩 전진하며 발전한다고 생각했으며, 명상은 내부 아치(inward arc)를 관통해서 우리의 일상적인 자각 저 너머에 있는 차원으로 의식을 넓힐 수 있다고 생각했다(그림1 - 월버 1980, p.5).

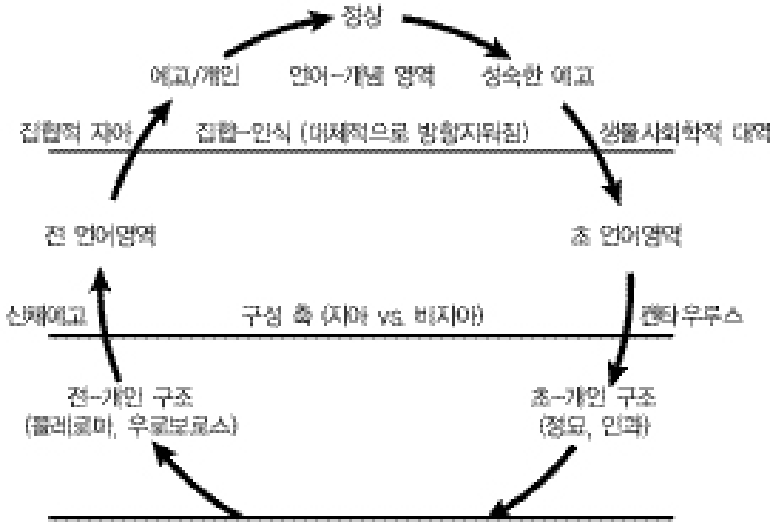


그림 1. 전 생애 주기

전통적인 심리학은 인지 발달 단계(피아제), 성심리 발달(S. 프로이드), 감정/정서 발달, 가족 관계 형성, 도덕적 성숙 등을 밝혀냈다. 윌버는, 비록 이러한 과정들이 인간의 물리적 존재의 끝까지 확장될 수 있더라도, 그 모든 과정들이 인간 의식의 외부 아치에 달려있다고 생각했다(그의 도식에 의하면). 윌버는 자신이 중요하다고 생각한 발달 단계를 위해서 자신만의 용어를 개발했다. 그러나 그 용어가 서구에 개념적인 틀을 제공했지만 동양의 용어만큼이나 모험적이다! 그는 태아와 갓난 아기의 플레로마틱 자아(Pleromatic Self)에서부터 시작하고 있는데, 이러한 존재는 자아와 물질 세계 사이를 구분하지 않는다. 의식은 자폐적이고, 시공에 대한 어떠한 식별도 없이 세상에 연결되어, 스스로를 우주의 중심이라고 가정한다. 유아의 첫 번째 임무는 자신과 타인을 구분하는 것인데, 대개 어머니와의 관계를 통해서 완수

된다. 그 다음으로 유로보릭 자아(Uroboric Self : 자신의 꼬리를 물고 있는 것으로 형상화된 신비의 뱀)라는 단계로 인도된다. 유아는 어머니의 가슴과 자신이 구분된다는 것으로부터, 어렵풋하고 불완전하게 분리된 자신에 대한 자각을 발달시킨다. 그때까지도 아직 시간에 대한 감각이 없으며, 유아의 욕구를 만족시키는 것 이외에 다른 이유를 가지고 존재할 수 있는 타인들의 본성에 대한 참다운 식별이라고는 전혀 없다. 타이포닉 자아(Typhonic Self)의 단계에서, 유아는 물리적 환경으로부터 분리된 신체적 몸인, 자신의 축(axial)에 대한 자각을 발달시키게 된다. 이 단계에서는 눈앞의 대상들만이 유아의 의식 내에 남아있게 된다. 눈에 보이지 않는 것은 정말로 마음에서도 존재하지 않는다. 초기 타이포닉 단계에서 자아는 단지 자신이 발견하는 단계가 무엇이던 그 안에 존재한다. 그 다음 프라닉 자아(Pranic Self)에 대한 아동의 자각은 기본 감정을 경험하면서 발달한다. 초기 단계들에서는 오직 배고픔, 긴장, 불안감, 분노, 만족, 기쁨 등과 같은 원초적인 자각만이 존재하며 그러는 동안 인과성은 아직까지 개념적 자각 너머에 있다. 유아는 7개월가량 되었을 때 이미지를 개념화할 수 있는 능력을 발달시키며, 그때까지 인과적으로 연결시키지는 못하더라도, 대상을 환경으로부터 분리하기 시작한다. 대상은 그저 있거나 또는 없을 뿐이다. 대상의 분류는 단지 범주의 부분적인 이해와 함께 개별적인 부분에 따라서 파악된다. 이것은 전이성적(prelogical : 프로이트), 부분-정체성(part-identity)이나 병렬 논리(parataxic : H. 설리번 Sullivan)라고 불린다. 이러한 최초의 사고과정에서 자기 자신과 외부세계의 대상은 혼동될 수 있다. 그런 다음 유아는 이미지-몸 자각을 발달시킨다. 아기는 어머니의 돌봄에 의존하고 있기 때문에, 자신이 받게 되는 보살핌에 매우 민감하며, 긍정적이거나 부정적

인 자아-개념을 취하는 데에 있어서 매우 취약하다. 이미지는 내적으로 떠오를 수 있기 때문에, 이러한 이미지 역시 감정을 불러일으킬 수 있고, 상상으로 만들어진 불안감도 일어날 수 있게 된다. 소망과 욕망 역시 마음속에 떠오른 기쁨에 의해서 충족될 수 있다. 유아가 자신을 대상으로부터 분리된 존재로서 구분하는 것을 배워감에 따라서, 자아는 그와 같은 대상을 초월하며, 바로 그 특정 단계에서 분화된 정신적 구조를 통해서 대상들을 조작할 수 있게 된다.

멤버 자아(Membership Self)는 언어 학습이, 시간에 대한 인식을 포함해서 더 깊고 복잡해진 감정생활, 최대한의 자아-통제의 기본 요소, 보다 상위의 자아-자각 단계 등을 포함한 새로운 능력이 도입되는 가운데 발전한다. 이 발달 단계에서의 세부적인 사항은 개인이 어떤 특정한 가족과 문화에 속해있음에 따라서 모양이 매우 많이 다듬어지고 제한된다. 이것은 2차 과정(프로이드), 통사적 모드(H. 설리번), 현실적 사고(피아제)라고 간주된다. 이 단계가 발달하기 위해서는 상대적으로 오랜 시간이 걸린다. 중간 기간 동안 전(前)인과(precausal 피아제), 전논리(prelogical S. 프로이드), 고논리(paleological 아리에티 Arieti), 자폐적 언어(H. 설리번), “잃어버린 아동기 언어 (forgotten language of childhood 라캉 Lacan 1968a; b)”라고 명명된, 논리와 마법적인 사고가 혼재된 시기가 존재한다. 이 단계에서의 사고는 대부분 청각적이며 구술적이다. 논리적 자각이 성숙해 갈수록, 아동은 자신이 속한 문화 내에서 테스트를 해가며, 대다수가 인정하는 현실을 더 많이 실현해낸다. 이것은 분명히 유익하고 필요한 일이지만, 각각의 진행 단계는 상당한 재조정을 요구할 수도 있다. 예를 들면 타인과 분리된 존재로서 자신을 자각하는 것으로 타인과 더욱 실재적인 상호관계에 개입하는 것이 가능해지지만 이러한 개체화는

처음에는 두려운 것일 수 있다. 정신적 에고 단계(Mental-Egoic Stages)는 자아의 자각에 대한 인식을 더욱 많이 가져온다. 사고하는 자아는 자기-개념이나 에고로서 개발된다. 월버는 초기 에고(4-7세), 중기 에고(7-12세), 후기 에고(12세부터, 이러한 여정을 시작하고 있다면 일반적으로 21세 이후가 되는, 내부 아치가 시작될 때까지)로 나누었다.

인간관계 교류분석이론(Transactional Analysis : I. 스투어트/조인스 I. Stewart/Joines)의 용어를 사용하면서, 월버는 에고 안에서 하부 기능이 어떻게 진화해 나가는지를 묘사했다. 이 기능 중의 하나는 타인과 매우 깊게 상호 작용하는 감정적 아이 요소이다. 이것은 즉각적인 기쁨을 추구하고 고통을 피하고자 하는 자아의 측면이며, 부모나 그들과 비슷한 사람들에게 받아들여지기를 원하고, 자신의 독립을 위하여 권위에 대항해서 싸우고 반항하는 한편, 그와 동시에 외부적 한계의 안전을 추구한다. 성인 요소는 논리적 분석을 담당하고, 비용과 관련이 있는 내적, 외적 필요와 욕망을 우선시하게 된다. 부모 또는 초자아 요소는 부모와 사회가 찬성하거나 금지하는 태도, 그리고 행동을 내재화하게 된다. 모든 개인은 환경에 따라 행동을 변화시켜야만 한다. 의식적인 자아에 불편함을 주는 여러 측면은 무의식 안에 억압될 수 있다. 자아의 억압된 요소들은 그림자를 형성하고, 남아 있는 부분인 “거짓” 자아나 “사회적 가면”은 페르소나(persona : 용)라 불린다. 월버는 하나의 단계에서 다음 발달 단계로의 이동을 조사하였고, 자아는 다음 상위 단계에 동일시되기 위하여 현 구조에서 자신의 정체성을 부정해야만 한다는 것을 발견했다.

하위 구조와 달라진 자아는 그 구조를 초월하고(어떻든 그 구조를

완전히 제거하지는 않고서), 새로이 등장한 구조의 도구들을 사용하면서 하위 구조에서 작동한다(1980, p.80). 진화의 각 지점에서 자아의 모드는 상위 단계 자아의 구성요소가 된다(1980, p.81).

각각의 단계는 하나의 심층구조를 가지고 있으며, 그것은 내적인 성격, 기능, 한계를 결정한다. 그리고 그 단계가 가지고 있는 표면구조는 심층 구조의 외적인 표현이다. 윌버는 건물에 대한 비유를 사용해서 설명하고 있다. 하나의 건물에서 각각의 층은 어떤 단계의 구조를 나타낸다. 방과 내부 집기들, 그리고 그 안에서 이루어지는 행동들은 자아의 표면구조를 드러낸다. 윌버는 표면구조 내에서의 움직임은 해석이라 했고, 심층구조에서 또 다른 심층구조로의 움직임을 변형이라고 했다. 해석은 동일 단계에서 다양한 표현을 포함한다. 하위 단계에서 유로보릭(uroboric) 자아의 대양적 자각은 축이 되는 자아-이미지가 육체적인 기쁨에 대한 자각으로 발달함에 따라서 변형된다. 보다 상위 레벨에서, 어떤 어린 소녀가 어머니로부터 충분히 보살핌을 받지 못했다면, 타이포닉(typhonic) 자아 단계에서 불안감을 경험할 수 있다. 이러한 상태는 육체적인 긴장, 감정적 분노 또는 울음으로 경험될 수 있는데, 이 모든 것은 본원적인 불안함의 해석이다. 하나의 주어진 단계에서는 그 능력의 범위 내에서 무한한 해석이 발생한다. 어린 소녀의 경험 속에서 스트레스가 지속된다면, 변형은 서둘러 일어날 수도 있을 것이다. 퇴행적인 변형은 자기 안으로 철수하거나 외부세계와 소통을 중단하는 것일 수 있다. 그리고 감정을 차단하는 것이 될 수 있으며, 인형놀이와 공상을 통해서 만족을 구하는 것일 수도 있다. 점진적인 변형은, 근심거리들을 합리적으로 생각하고 불안감, 긴장, 감정적 고통을 완화시키기 위하여 여러 가지 설명을 하

*월버는 이미지와 환상이 존재론적인 것을 통과해 초개인으로 가는 방법을 마련한다고 암시하고 있다. 보다 하위 차원의 환상은 몸-자아에 초점이 맞추어지고, 상위 차원의 성숙한 환상은 상위모드의 자각과 존재로 향하며, 이러한 자각과 존재는 신체적 존재를 초월한다.*

는 것일 수 있다. 감정적 고통은 정신적 단계로 변형을 일으킨다. 아동은 “엄마가 내게 주의를 기울이고 싶어하지 않는 것은, 아마도 내가 나쁜 아이이기 때문일 거야. 착하게 되기 위해서 아주 열심히 공부해야만 하고, 엄마가 원하는 것은 뭐든 해야만 해.” 라고 말할 수도 있다. 또는 좌절감과 분노를 자기 주변에 있는 대상으로 옮기거나, 정신적 차원에서 가능한 한 무수히 많은 해석을 하게 될 수도 있다. 이 모든 것은 무의식적인 과정일 것이다. 욕구에 대한 직접적인 표현이 방어적인 해석을 통하게 되면, 발달 과정은 왜곡되고 중단될 수도 있다. 대개 감정이 일어나고 표현을 찾게 될 때, 하나의 신호가 그 차원에서의 불편함과 관련해서 의식적 자각으로 들어온다. 그리고 이 불편한 느낌에서 벗어나기 위해 적절한 행동이 취해진다. 어떤 범주의 욕구가 이전 단계에서 차단당했을 때, 그에 대한 표현은 다음 단계에서 직접적으로 찾아질 수 없는데, 그 이유는 그러한 욕구가 의식적 자각 밖에서 유지되기 때문이다. 고통스럽게 하는 대상에 대한 기억을 억제하려고 무의식이 과도하게 작용하면, 그 결과 불안감과 고통은 감소하게 된다. 그와 동시에 무의식적인 마음은, 의식적인 마음이 새로운 자각 단계에서 불편함을 정리할 수 있는, 보다 생산적인 방법을 찾아내기를 기대하면서, 물어둔 갈등과 관련된 상징들을 자각으로 보내게 될 것이다. 이러한 상징들은 불합리한 사고, 부적절한 행동이나 신체적 증상 등의 형태를 취할 수 있다. 사람들은 본원적인 스트레

스를 어떻게 방어적인 반응 패턴으로 바꾸어놓았는지 잊어버리고 심지어 자신이 그랬다는 사실까지 잊어버린다. 정신심리치료는 상징들을 원래 형태로 돌려놓고, 거기에 뒤섞인 감정들이 끝나도록 사람들을 돕는다. 그런 다음, 내적 갈등에 의해 차단당했던 해석의 발달과정을 완성시킬 수 있게 된다. 몸, 에고, 페르소나 그리고 그림자가 통합된 전체로 조화를 이룰 때, 켈타우루스 자아(Centauric Self)가 출현한다. 이러한 존재론적 단계에서, 보다 낮은 단계들은 무시되지 않으며, 지나간 경험으로서 감정개입 없이 조망된다. 이제 더 이상 주의가 흩어지거나, 하위 단계로부터의 상징에 지배되거나 이끌리지 않게 된다. 이것은 존재론적 심리학의 단계이며 거기서 전 인간(the whole person)은 통합되고, 그 총합은 각 부분의 합 이상이 된다. 에고와 발달/자각의 페르소나 단계를 넘어서서 진보함으로써... 바로 여기서 전체 자아의 즉각적인 의지(Spontaneous wil : 파버(Farber)-The Ways of the Will, 1966)가 발생한다. 자아의 멤버십 단계를 넘어서서, 그러나 여전히 몸 자각과 연결되어 있는, “전통, 에고, 제도 그리고 사회적 형태를 초월하는 존재의 영역들”이 있다(월버: Evolution and Enlightenment- 1990, p.56). 지금 존재하는 것, 시간 전체가 현존한다는 것을 충분히 자각하는 것은 이 차원의 또 다른 특징이다.


모든 것의 현재성은 전적으로 경이롭다.

- 데니스 포터

(Dennis Potter:Television interview with Melvyn Bragg, 1994)

켈타우루스 단계의 초개인 측면들은 프로이드에 의해서 정의된 전-개인(pre-personal) 발달 단계와 유사하다 여겨지지만, 이 두 상태는 완전히 상이하다. 월버는 정신분석이 초개인적 자각을 유아로

의 퇴행과 같다고 잘못 가정해왔음을 강조한다. 그것은 전지전능한 부모와 같은 형상, 다시 말해서 신의 형상에 잘못 투사되어 있는, 유아적인 욕망이 충족되는 환상으로의 퇴행을 의미하는 것이다. 월버는 이러한 주장을 반박할 이유와 근거를 정리하고 있다. 월버는 이미지와 환상이 존재론적인 것을 통과해 초개인으로 가는 방법을 마련한다고 암시하고 있다. 보다 하위 차원의 환상은 몸-자아에 초점이 맞추어지고, 상위 차원의 성숙한 환상은 상위 모드의 자각과 존재로 향하며, 이러한 자각과 존재는 신체적 존재를 초월한다. 상징적 이미지는 초개인적 지각(perception)을 자각(awareness)으로 해석해내기 위해 우리의 뇌가 사용되는 언어다. 샤머니즘에 대한 연구에서, 완전히 다른 분야에서 연구를 한, 미르세아 엘리아데(Mircea Eliade: Shamanism—Archaic Techniques of Ecstasy, 1969)는 다음과 같이 말했다, “... 상징은 실재의 측면들(심오한 측면들)을 드러낸다. 그것은 지식과 관련된 다른 어떤 방식도 넘어선다. 이미지, 상징 그리고 신화는 프시케(psyche)의 창조에 아무런 책임이 없다. 그것들은 욕구에 응답하고, 기능을 충족시키며, 존재 가장 깊숙이 숨어있는 양상들에 빛을 가져온다.” 월버는 켄타우르스 단계로 열리게 됨에 따라서, 직관과 상위 에너지들이 의식적 자각으로 더욱 용이하게 사용할 수 있게 된다는 점을 주목했다. 직관은 또한 보다 하위의, 심령 단계에 존재할 수도 있으며, 신성한 현존의 자각으로 확장될 수도 있다.

위에서 언급한 모든 단계는 불교에서 “늘 깨어있는 의식의 영역”이라고 하는, 존재의 총체적 영역에 속한다. 우리가 총체적 영역으로부터 초월성을 경험하기 위해서 앞으로 나아간다면, 더욱 묘사하기 어려운 지대로 들어가게 된다.(다음호에 계속) 

• 이 글은 ‘Consciousness, Bioenergy and Healing’에서 발췌하였습니다.

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 배포를 할 수 없습니다.

저자 | **대니얼 J. 베너(Daniel J. Benor)** | 전일적인 정신의학자인 대니얼 베너는 심신의학적 접근과 영적 자각, 치유 등을 그의 임상에 포함시키고 있다. 그는 'Healing research' 1 ~ 4권의 저자이며, 전인적이고 영적인 치유에 관한 많은 기사를 썼다. 그는 전세계 라디오와 TV에 출연하는 명사이다. 그는 미국전인의학회의 창설 전문의이며, 영적 치유에 대한 자각을 널리 알리는 비영리 기구인 'Council for Healing'의 조정자이다. 또한 'Alternative therapies in health and medicine', 'Subtle energies(SSSEEM)', 'Frontier Sciences' 저널의 자문위원이다. 또 '에너지 정신요법 협회(ACEP)'의 자문위원이다.

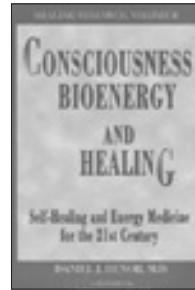
역자 | **진선** | 대학에서 불어불문학 전공/ 유럽에서 몇년 살았으며 철학과 미술사를 전공함. 통역 대학원 졸업. 역서 : 창해 ABC 문고 <베르메르>

추천도서 **마음에 닿은 책** Good Book

## Consciousness, Bioenergy and Healing

대니얼 J. 베너 저 | Wholistic Healing Publications 刊 \$ 39.95

이 책은 사람들이 자신을 치유할 수 있는 방법, 보완대체의료를 통해 치유의 도움을 받을 수 있는 방법들을 탐사하였다. 이완이나 명상, 이미지요법, 일지기록법(journaling), 적절한 식이요법 등 일지 기록법(journaling), 적절한 식이요법 등 많은 자가치유 기법들을 포함한다. 일반인들은 이 책에서 치유의 본성에 대해 깨우칠 것이며, 전문가들은 치유의 현장에서, 상담에서 사용할 수 있는 수많은 통찰을 발견할 것이다.



## Selfless Insight

James H. Austin 저 | MIT press 刊 \$ 29.95

신경학 연구자인 제임스 오스틴이 선수련을 시작했을 때, 그는 자신의 의학교육이 부적절하다는 것을 알게 되었다. 지난 30년 동안 그는 선(禪)과 신경과학의 최첨단에 있었다. 그러면서 이 두 분야가 어떻게 서로를 밝혀주는지 새로운 사례들을 끊임없이 발견하였다. 이제 이 책에서 오스틴은 최근의 뇌연구는 명상상태의 기본을 설명해 주며, 선(禪)적인 깨어남이 우리 의식의 이해에 어떤 의미를 지니는지 명확히 보여준다. 이를 통해 그는 신선한 통합에 이르고 있다.

