

생존 감정— 우리는 얼마나 무너지기 쉬운가?

| 비레쉬 | 마한 옮김 |

우리가 직면하기 싫어하는 두려움과 고통의 밑바닥으로 내려가면 도리어 우리가 그토록 희구하던 사랑이 있음을 잘 보여줍니다(편집자 주).



생존의 심리학

그곳에 그들은 앉아 있다. 링의 반대편 코너에 있는 복서처럼. 수용자(acceptor)와 거부자(rejector)가 서로 재고 있다. 그들이 결국 만날 때는 보통 우정을 위한 것이 아니라 싸움을 위한 것이다. 그들 둘은 사랑을 찾고 있다. 그러나 그들은 사랑이 존재하는지 또는 사랑을 찾는 동안 마주칠 모든 고난이 가치가 있는지 진정 확신할 수가 없다. 수용하느냐 거부하느냐 하는 정체성(identity)이 기본적으로 작용하는 레벨에서 비레쉬는 4가지의 기본 감정으로 두려움, 분노, 고통, 사랑을 확인한다.

밀바닥에서 예고가 하는 일은 ‘생존하기’이다. 자신을 보호하기 위해 예고는 내적으로, 외적으로 모든 종류의 정교한 방어막을 설치한다. 그 방어막이 뚫리면 누군가 자신의 상처받기 쉬운 핵심에 너무 가까이 다가왔다는 격분을 느끼며, 규칙위반이라 여기는 것이다. 거기에 분노가 있다. 분노는 오래 지속될 수 있다. 그러나 어느 누가 분노를 삶의 방법으로 선택하고 싶겠는가? 분노 뒤에 숨는 것은 사랑을 찾는 동안 상처받은 과거의 모든 고통 때문이다. 필요한 사랑을 어떻게 찾을지 모르는 고통, 이런 종류의 감정적인 고통은 실존의 문제가 된다. 인간의 가장 깊은 중심에는 사랑이 있다. 사랑은 스스로를 표현할 필요가 있다. 인간은 사랑을 주고받을 필요가 있고 사랑받는 느낌을 느낄 필요가 있다. 만약 사랑의 경험이 가능하지 않다면 그때 삶은 뭐가 되겠는가? 단지 고통이 되고 겨우 존재하는 것이고 생존하는 것이다. 그러므로 생존감정이 되고 만다.

“당신이 두려움과 분노와 고통과 사랑을 잘라내고 나면, 이제 남아 있는 것이라고는 기능뿐이다. 당신은 적개심에 불타게 될 것이다. 그

때 당신은 기본을 다시 배워야 한다. 즉, 두려워하는 것은 괜찮으며 그것을 전체적으로 경험하는 것도 괜찮다는 것을 경험해야 한다.” 당신이 두려움 속으로 온전히 들어간다면 아마도 화와 분노를 경험할 것이다. 분노와 격한 감정을 느끼는 것은 괜찮다.

만약 당신이 전체적으로 그 두려움 속에 들어간다면 고통과 만나게 될 것이다. 그리고 전체적으로 그 고통 속에 들어간다면 거기서 당신은 늘 기본적으로 필요하다 느꼈던 사랑을 만나게 될 것이다.”

두려움으로 내려가기

절정의 경험과 자유, 인간완성을 향하여 상승하는 것이 자기실현의 길이라면, 생존 메커니즘의 길은 관계와 삶이 위협으로 느껴지는 병커로 내려가는 것이다.

두려움 속에는 세상을 등지고 홀로 서있는 느낌이 있다. “당신은 괜찮은데 나는 괜찮지 않아.”라는 느낌이다. 실제나 상상으로 모든 방향에서 오는 위협들을 예견하며 걱정하는 과정에서 굉장히 많은 심적인 에너지가 소모된다. 가끔 과거의 사건과 연결되어있는 두려움과 분노, 고통이 너무 클 경우에, 영혼은 무의식적인 마음에 그 감정들이 가라앉도록 유지하고, 의식적인 마음의 표면에 떠오르려 할 때면 언제나 자동으로 차단스위치를 작동하게 된다.

이런 경향은 방어장치라 한다. 내적인 방어시스템은 사람을 보호하나 또한 무의식과 의식적인 마음을 나뉘게 한다. 사람은 분열되고 이것은 신경증이나 성격장애를 일으킬 수 있다. 두려움은 마음의 한 측면일 뿐만 아니라 몸에도 흔적을 남긴다. 빌헬름 라이히와 알렉산더 로벤의 업적이 보여주는 것같이 몸은 방어를 위해 육체적인 갑옷이라

는 자신만의 형태를 준비한다.

어떤 근육군은 공포로 인해 지속적으로 긴장을 하기 때문에 단단하게 되거나 덜 유연하게 될 수도 있다. 관절은 굳어질 수 있고 움직임이 자연스럽게 되지 않는다. 두려움은 몸을 지속적인 경계 상태로 수축하게 한다. 두려움은 고통에 앞서 나타나는 예비징조이다. 만약 고통의 위협이 너무 가까이 있거나 너무 크면 우리는 분노라는 표현으로 자신을 방어하는 다음 레벨로 갈지도 모른다.

그것은 분노가 아니야! 이것이 분노야!

카스리얼(Casriel)이 시나논(Synanon)을 방문하고 시나논 게임을 보게 되었을 때 그가 '살인적인 분노'라고 묘사했던 것을 참가자들이 드러내는 것을 보고 인상 깊었다. 시나논은 분노를 '증독자 갑옷'이나 심리적인 껍질을 뚫기 위한 의도적 방법으로 사용했다. 너무나 오랫동안 묻혀 있거나 무시되어온 고통이나 사랑의 느낌에 도달하기 위해.

그래서 카스리얼은 이런 종류의 분노 표현을 건강한 표현이라고 가정한다. 왜냐하면 관습적인 사회에서는 분노를 그와 같이 표현하는 것이 정상적으로 받아들여지지 않기 때문이다. 그러나 시간이 흐름에 따라 그는 분노에 4가지 다른 레벨이 있음을 관찰했고, 치유는 4번째의 가장 깊은 레벨의 분노에서 효과적으로 일어난다는 것을 알게 되었다.

첫 번째 레벨에서 분노는 상대적으로 지적이고 조용한 방법으로 표현된다. 두 번째 레벨에서는 그 사람의 목에서 나오고 보통 불안(anguish)의 어떤 레벨과 섞여 나온다. 즉 고뇌(angst)라는 말의 어원이다. 세 번째 레벨에서 분노는 가슴에서 나온다. 그 분노는 호전적

이며 위에서 말한 ‘살인적인 분노’이다. 네 번째 레벨은 카스리엘이 ‘정체성 분노’라고 이름 붙인 것으로 그 분노는 배에서 나온다. 그것은 마치 그 사람의 바로 핵심존재에서 나오는 것 같이, 이 레벨의 분노에서 그 사람은 영역의 경계를 그리고 있는 것이다. 사람이 존재할 권리와 다른 사람에게 상처 받지 않을 권리, 즉 사랑할 권리를 실현하는데 마음, 몸, 감정 모두가 전체적으로 걸려있다.

이 네 가지 레벨의 중요성을 보여주기 위해 비레쉬는 감정해소 세션을 위한 준비로서 자신의 경험으로 들어가도록 그룹참가자들에게 다음과 같이 안내한다.

“모두 머리 위에 손을 올려놓는다. 그리고 ‘싫어(No)’라고 말한다. 그것을 ‘남을 조종하려는 사람은 싫어(mindfuck-no)’라고 한다. 사람들이 당신을 학대하면 당신은 그것을 삼키고는 머리로 ‘싫어’라고 말한다. 그렇다면 그것은 결국 당신 머릿속에 종양이 되어버리고 당신 몸 안의 끔찍한 것이 된다.

만약 당신이 목 레벨에서 ‘싫어’라고 말하면 당신의 목소리를 잃게 될 것이다. 왜냐하면 올라오는 이런 에너지는 목을 수축시키며 결국 목소리를 잃게 하기 때문이다.

좀 더 깊은 레벨인 가슴으로 들어가 보자. 모두 자신의 가슴에 손을 대본다. 이곳은 정글에서 고릴라들이 정말로 화가 났을 때 도달하는 레벨이다. 그 분노는 가슴으로부터 나온다. 만약 당신이 식당에서 이렇게 한다면 모든 사람들은 일어서서 나가버릴 것이다. 그리고 다음은 내가 이곳으로부터 소리 지르고 싶은 레벨이다. 즉, 배꼽의 3인치 아래 지점. 이것이 당신의 파워의 센터이다. 이곳이 무술에서 에너지를 얻는 곳이다. 이 레벨에서 ‘싫어’라고 말할 때 발끝에서 머리끝까지 모든 근육들이 그 뒤에 놓인다. 이곳으로부터 ‘싫어(no)’라고 말할 때

그것은 소리가 크다기보다는 온몸이 수축을 느낀다. 몸의 모든 근육들이 관여하는 것이다. 당신이 이곳으로부터 소리 칠 때 몸 안에 있는 모든 세포들이 깨어나게 되며 그것은 해방되고 건강하게 된다.

고통 - 하트의 일식

이 레벨에서 '정체성 분노(Identity anger)'의 층을 넘어가 깊은 감정적인 고통을 경험한 사람은 가슴을 어둠 속에 두었던 것 때문에 이 고통이 있는 줄 안다. 그 고통은 사람들과의 사이에 벽이 된다. 고통이 너무도 커서 그는 그 속으로 들어가려 하지 않을 수도 있다. 그러나 그렇게 되면 그 고통은 저장되고 축적이 된다.

그러나 고통과 만나기 위해 공포와 분노를 통과해 가면 거기엔 사랑이 있을 뿐이다. 사랑으로 한 발짝 더 다가가는 것이다. 이것이 카스 리얼이 그의 저서 "A Scream Away from Happiness"의 타이틀에서 뜻하는 것이다.

비레쉬는 다음과 같이 말하고 있다.

“모든 부정적인 감정들은 사랑받지 못한 것에 대한 반응이다. 분노는 너무 아프다. 공포는 아픔에 앞서 일어나고, 아픔은 고통에 앞서 일어난다. 고통은 마지막 보호막이다. 사람들은 그 속으로 들어가기를 원하지 않는다. 왜냐하면 그곳으로 들어가면 그들은 죽거나 미칠 거라고 생각하기 때문이다.”

그러나 종종 고통은 실제보다 더 아프게 상상된다.

“만약 당신이 감정적인 고통 속으로 깊이 들어가 보면 그것은 고통

스럽지 않다. 그것이 하나의 감정적 반응이라는 것을 알아차리면 그것은 고통스럽지 않다. 나는 고통이 없다고 말하는 것이 아니다. 고통은 있다. 그러나 어느 지점에 이르면 고통이 아프지 않다는 것을 알게 될 것이다. 아픈 이유는 그것을 붙잡고 있기 때문이다.

사랑 - 두려움을 넘은 행복


사랑은 두려움의 반대 극이다. 두려움이 마음에서 사라지면 사라질 수록 사랑 속으로 더욱 더 들어갈 수 있다. 그리고 가장 높은 레벨에서는 기쁨이 넘치는 존재가 된다. 사람이 사랑스럽고 사랑할 권리를 얻게 되고 궁극적으로는 자유롭게 사랑을 주고받는 존재임을 실현하기 위해, 그 도전은 자유를 회복하는 것이다. 건강한 사람은 고통과 위험을 미리 겁먹지 않고, 두려움 없이 사랑을 기대할 수 있는 사람이다.

“나의 삶은 진행 중인 축복이다. 더 이상 구할 필요가 없다. 나는 마침내 집에 도착했다. 나는 자유이다. 선택은 나의 것이다. 미래는 내 손안에 있다. 나는 두려움 너머에 있는 축복이다.”

탈출구 - 감정을 드러내기

휴머니버시티의 테라피적 과정의 기본은 감정적인 표현이다. 비레쉬가 단언하기를, 생존 감정을 매듭짓기에 유일한 효과적인 방법이 있으며, 그것은 그 감정들을 에너지적으로 표현하는 것이다. 이것을 나타내기 위해 비레쉬는 종종 단어 ‘emotion(감정)’을 ‘e’와 ‘motion’ 두 부분으로 나눌 수 있다고 설명한다. 다른 말로 에너지의 움직임(the motion of energy) 또는 동작이다. 압력밥솥으로 알려진 휴머

니버시티 테라피 테크닉은 특별히 생존 감정을 경험하고 탐험하기 위한 강력한 과정이다. 그것은 궁극적으로 사랑을 경험하기 위한 과정이기도 하다.

생존 감정들을 불필요한 옷처럼 하나씩 벗어 던질 수 있다. 모든 심리적인 갑옷과 보호대는 벗겨지고 제거될 수 있다. 이 과정에서 경험될 수 있는 상처받기 쉬운 상태가 있지만, 당신이 발가벗겨져 있어도 또한 자유롭다는 것을 깨달을 때, 즉 사랑하고 사랑받고 사랑스런 존재임을 느끼기 위해 그러하다는 것을 깨달을 때 이 과정은 끝이 나며 당신은 집으로 돌아온 것이다. (끝) 

- 이 글은 'Veeresh Bliss Beyond Fear'에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **비레쉬** | 그는 1938년 뉴욕에서 태어났다. 14~28살까지 마약중독이었다. 그리고 뉴욕에 있는 마약 갱생원인 Phoenix House에서 갱생프로그램에 들어갔다. 그곳에서 그는 인간성장에 관심을 갖게 되었다. 중독전문가로서 그 클래스에서 1등으로 졸업하고 London지부 Phoenix House를 설립하기 위해 영국으로 가는데 선택되었다. 1974년 그는 영적 스승인 오쇼를 만났다. 1975년에는 네덜란드 보건부가 중독전문가 교육과정을 만들기 위해 그를 초청했다. 비레쉬는 테라피스트 또는 사람과 함께 작업을 할 사람들을 교육할 목적으로 1978년에 Humaniversity를 세웠다. 그는 혁신적인 테라피스트이며 움명상과 다른 사회적 명상들을 포함하여 많은 테라피적인 과정들을 창안했다. 그는 합기도 검은 띠(1단)를 가지고 있으며 휴머니버시티의 자체 무술 시스템인 오쇼도(道)를 세운 사람이다. 많은 작품을 그린 화가이며 휴머니버시티 사운드라는 음악 프로듀서이다.

역자 | **마한** | 마한은 1995년 인도뽀나에서 처음 움명상을 접하고 2001년 네덜란드 휴머니버시티(Humaniversity)에서 한국 처음으로 움명상리더과정(AUM Leader Training)을 이수하였으며 2008년에 Refreshing을 위해 휴머니버시티를 다시 다녀왔으며 현재 무아 코리아 대표이며, 커뮤니티명상(소셜명상과 액티브명상)을 보급하며 Breath 테라피 프로그램과 액티브명상 교육과정을 계획하고 있습니다.