

거짓으로부터의 자유

에릭 그로스 | 박병오 '지금여기' 번역위원 옮김 |

자기가 믿어온 그 모든 거짓으로부터 자유로워지는 길을 이야기합니다(편집자 주).



마이 스토리

나에게는 이 글을 쓰는 것이 새로운 발견을 위한 항해와도 같았다. 이것은 내가 그랬던 것처럼 당신의 삶 또한 바꿔놓을 하나의 발견이다.

이 글을 위한 씨앗들은 30년 전에 심어졌다. 나는 뉴욕시 보진국에서 통계전문가로 일했고, 이제는 정말 멋진 곳이 되어있는 맨하탄 어퍼웨스트사이드에 있는 작은 아파트에서 살고 있었다. 그 당사가 베트남전쟁 기간이었던 결과로—추첨에서 징병대상번호를 뽑았지만 감사하게도 징집되지는 않았다—나는 일종의 온건한 마스주의자라는 정체성을 얻게 되었고 좌익계열의 신문들에 서평을 기고하고 있었다. 그 때 어느 친구가 크리스나무르티의 《지성의 깨우침The Awakening Of Intelligence》이라는 책을 건네주었다. 이 책을 통해 나는 새로운 존재 방식에 완전히 눈뜨게 되었다.

그 후 30년 동안 나는 크리스나무르티의 목소리를 통해 표현된 그 명확성을 얻고자 고군분투했었다. 이 과정에서 내 생각과 경험들을 적어내려가기 시작했고 열반, 깨달음, 끝없는 지복을 경험하고자 끊임없이 시도했던 수많은 방법을 한데 아울러 꿰맞추려 했었다. 그런데 어느 순간 나는 깨달음이라는 “골든벨”을 찾기 위한 나의 노력이 다른 갈망들과 정말이지 아무런 차이가 없다는 것을 깨우치게 되었다. 붓다가 모든 고통의 뿌리는 갈망에 있다고 설파했지만, 나는 더 많은 걸, 훨씬 더 많은 것을 갈망했었다. 사실 나는 그 모두를 원했던 것이다. 이러한 욕구 때문에 나는 오히려 반(反)불교도가 되어있었다. 이 얼마나 우스운 짓인가?

깨달음을 향한 나의 탐구가 물질적인 소유와 로맨틱한 사랑, 또는 권력과 권위를 얻기 위해 쉽 없이 분투하는 그런 사람들과 다를 게 전

혀 없다는 것을 깨닫게 되었다. 다른 모든 사람들처럼 나도 행복을 원했고 개인적인 목표를 이루기 위해서라면 무엇이든 닦치는 대로 하려 했었다. 그렇지만 그것들을 찾아 헤맬수록 나는 더욱 비참해진다는 것을 알게 되었다. 행복이란 마치 물과 같았다. 그 속으로 자신을 내던질 수는 있지만 그것을 결코 붙잡을 수는 없었다. 내 삶의 너무 많은 시간들이 메마른 가뭄이었다. 열심히 깨달음을 찾아 헤맬수록 내 삶은 더 메말라 갔다.

그럼에도 나는 탐구를 계속했다. 많은 책들을 읽었다. 사원에서 가끔 수년 간 명상을 하고 요가를 했다. 아드바이타 샷상에도 참석했다. 전통적인 나바호족 치유사들과 수년 동안 지내면서 배우기도 했다. 나를 저 너머로 데려다줄 한조각의 진리를 찾아 세상을 살살이 뒤지고 다녔다. 나를 이 따분한 상태로 존재하는 지루한 세상으로부터 들어 올려 지고의 행복을 느낄 수 있는 열반으로 옮겨 줄 바로 그 마지막 통찰을 얻기만 한다면, 나는 그 모두를 가질 수 있으리라 믿었다. 그러나 나의 치열한 노력에도 불구하고 그 핵심적인 통찰은 오히려 나를 피해 다니는 것 같았다. 한때 드디어 그것을 갖게 되었다고 생각했던 때도 있었다. 물을 움켜잡을 수 있었던 것이다. 나는 그때 황홀했으며, 그 순간들만큼은 커다란 안도감을 느끼던 때였다.

하지만 몇 시간 만에, 아니 몇 십분 만에 나는, 수년 전 이 모든 탐구를 시작하기 전으로 되돌아가 있었다. 목적지에 전혀 더 가까이 가보지도 못하고 나의 늪고 지치고 끊임없이 갈구하는 자아로... 어찌 그리도 빠르게 내가 처음 출발했던 그곳으로 나를 되돌려놓는지 나는 놀랐다. 그리고 그 잠깐 동안의 불꽃같은 성취는 역시 그저 그렇고 그런 많은 "눈부신" 체험들의 쓰레기 더미 속으로 사라져갔다. 나는 내 삶을 되돌아보고 생각했다. 헛수고였다고... 더 많이 탐구할수록 더 절망적

이었다. 인생이 무의미하다는 생각이 자주 들었다.

바로 그때, 돌파구가 생겼다. 우리가 의식적으로 자신이라고 믿는 그것은 다름 아닌 하나의 구조물(a construct), 즉 두려움으로부터 만들어진 하나의 자아(a self)라는 것을 알게 된 것이다. 나의 경우, 그토록 암담하고, 혼란스럽고, 그토록 끊임없이 해답을 찾으려고 안간힘을 쓰는 그 사람은 사실 ‘진정한 나’가 아니었던 것이다. 하지만 그가 진짜가 아니라면 이 허구는 도대체 누구란 말인가? 또 나라고 믿었던 그 자아가 진정한 내가 아니었다면 진정한 나를 어떻게 찾을 수 있을까?

더 많은 독서와 사색을 통해 나는 자신이라고 알고 있는 그 허구의 인물이 사실은 자신만의 라이프 스토리를 가진 하나의 심리적인 투영(projection)이라는 것을 이해하게 되었다. 그것은 내가 ‘나 자신’이라고 인지하거나 타인들이 ‘나’라고 인지하는 그 존재였다. 하지만 그는 사실 일종의 덧씌워진 인격 또는 허구의 존재였다. 우리 모두가 가지고 있는 이 덧씌워진 인격이란, 아주 어린시절 부모로부터 분리되고 인정받지 못했을 때 생기는 극심한 트라우마에 대한 하나의 적응방식이라는 것을 알게 되었다. 여기서는 어린시절에 생긴 트라우마들이 우리들 인생에 깊은 자국을 남긴 결정적인 순간으로 기록되어 내가 ‘상처(the Wound)’라고 부르는 것의 밑바탕이 된다는 정도만 말해두기로 한다. ‘상처’는 우리들의 가장 큰 두려움과 자기회피는 물론 심지어 자기비하의 원인까지도 된다. 그리고 모든 착각의 기본원인인 덧씌워진 인격(또는 두려움자아Fear-Self)의 목적은 상처의 고통과 트라우마로부터 자신을 보호하기 위한 것이었다.

우리가 자신이라고 여기는 그것은 상처와 두려움자아들의 상호작용으로 생겨난다. 아직 더 깊은 내용까지는 걱정할 필요 없지만, 만일 누군가의 상처가 “나는 가치 없는 사람이야”라는 식으로 표현된다면, 그

것에 상응하는 덧씌워진 인격은 그에 대한 보상 동기를 작동해서 “내가 얼마나 가치 있는 사람인지 보여 주겠어!”라고 반응한다. 두려움자아의 상시대기중인 임무는 강력하고 근본적인 상처의 부정적인 끌어당김에 대항하여 그 자신을 강화하는 것이다. 그러나 가장 그럴듯하게 꾸며진 두려움자아들 일지라도 그것들은 완전하지 못하고 연약하다. 상처의 어두운 그들이 항상 거기 있으며, 두려움자아의 “구멍들” 사이로 빠져나가고 있다. 그래서 우리 삶의 무의식적인 목적은 상처의 고통으로부터 우리의 정신을 보호하기 위한 쉽 없는 투쟁이 되어버린다. 그것은 마치 우리의 정신이 이 끊임없는 투쟁 속에서 얼어붙어버리는 것과도 같다.

이 글 “거짓으로부터의 자유”는 이러한 딜레마에 치유의 빛을 비추기 위한 것이다. 상처의 가장 우선적인 느낌은 바로 결핍감이다. 우리는 행복에 필수적인 무언가가 부족하다는 느낌을 가지고 있으며, 두려움자아들은 이러한 결핍감을 극복하기 위해 만들어진다. 상처 속에 박혀 진동하고 있는 고통을 다루는데 도움을 받기 위해 우리의 탐구는 스스로를 구원하고자 하는 조류와 동양철학에 대한 새로운 관심을 불러일으켰다.

이 영역에서 가장 뛰어난 가르침들은 우리가 자신이라고 믿고 있는 ‘존재의 거짓말’로부터 우리를 흔들어 깨운다. 여러분이 만일 지속가능한 자기변형에 관심을 가지고 있다면—이 글을 읽는 당신은 이미 그것에 관심을 가지고 있는 것이다—두려움자아는 전일적인 자아(whole self)가 될 수 없다는 것을 깨닫길 바란다. 왜냐하면 두려움자아는 결코 완전하지 않으며, 그 자신을 유지하는 데 필요한 것 이상을 항상 원하기 때문이다. 우리가 자신을 이러한 환상으로부터 자유롭게 해주려면, 그것과의 연결을 끝내야만 한다. 이것은 한걸음 뒤로 물러나서 진

그런데 어느 순간 나는 깨달음이라는 “골든벨”을 찾기 위한 나의 노력이
다른 갈망들과 정말이지 아무런 차이가 없다는 것을 깨우치게 되었다.
붓다가 모든 고통의 뿌리는 갈망에 있다고 설파했지만,
나는 더 많은 걸, 훨씬 더 많은 것을 갈망했었다.

정한 우리를 바라보게 되는 여행을 시작하라는 초대이다. 상처와 두려움자아들의 기만적인 정체성을 간파하게 되면 우리의 진정한 자아를 찾아내서 그 진정한 목소리와 대화할 수 있다.

우리의 궁극적인 목적지는 여기서 펼쳐지고 있는 “지금”이다. “지금”이야말로 모든 것이 존재하고 모든 것이 일어나는 곳이다. 반면에 두려움자아는 시간 속에 살면서 끊임없이 물러나고 있는 미래 속이나 존재하는 희망의 목표를 향해 항상 먼 앞만 보며 살아간다. 그러나 진실은 오직 지금 속에 살고 있다. 이곳이 우리의 근원적인 선(善)이 있는 곳이다. 이곳은 우리의 힘과 행복, 충족이 곧 우리의 참된 정체성이 되는 곳이다. 이 정체성은 타인과 삶의 상황, 또는 두려움자아가 약속하는 것에 의존하지 않는다. 이것이 바로 우리이다. 여러분은 이것을 깨닫지 못할지도 모른다. 그러나 여러분은 이미 그곳에 있다. 그것을 느껴보라. 모든 생각과 느낌의 밑을 흐르고 있는 이 강력한 물결이 여러분의 두려움자아 또는 그 어떤 자기이미지와도 동일시보다도 우선하는 진정한 당신이다. 그 어떤 역할과도 동일시되지 않는 여러분 존재의 그 부분을 느껴보라.

두려움자아는 다공성(多孔性)이다. 거기에는 많은 틈이 있어서 그 틈을 통해 ‘상처’가 방사하는 부정적 에너지들이 파고들어가게 된다. 이 때문에 그 어떤 두려움자아도 그것이 얼마나 잘 꾸며져 있건 간에 우리를 완전하게 보호하지 못한다. 반면 ‘상처’ 또한 다공성이어서 우리

의 진정한 존재(우리의 근원적인 중심)가 내뿜는 빛이 상처의 고통과 도피의 어두운 안개를 뚫고 비출 수 있다. 우리는 아이들의 미소나 자연의 아름다움, 진심어린 매만짐, 또는 놀라운 소설의 결말 등에 의해 고양될 때면 언제든지 우리의 근원적 중심을 경험한다.

우리 인생의 위대한 자기변형의 여정은 이렇다. 탄생 → 분리 → 상처와의 동일시 → 두려움자아 인격의 창조 → 진정한 우리가 아닌 자아와의 동일시된 삶 → 두려움자아의 정체를 알아챈 → 상처로 되돌아와서 상처와 화해 → 우리의 진정한 존재로 돌아와서 강해지고, 행복해지고, 성취함. 이것이 자유로워진 삶의 사이클이다.

두 가지 진실을 신뢰하라. ‘상처’는 우리의 모든 두려움자아들(Identity)을 만들지만 그 어떤 두려움자아보다도 더 강력하다는 것이고, 다른 하나는 우리 본래의 선(善)이 ‘상처’보다 강하고 더 오래 간다는 것이다.

이쯤에서 여러분은 이 글 제목에 있는 “거짓”이 무엇을 의미하는지 의아해 할지도 모른다. 그 거짓이란 단순히 말하면 이렇다. 우리가 자신의 주된 정체성이라고 생각하는 것은 우리의 진짜 정체성이 전혀 아니다. 그것은 틀렸다. 그것은 거짓이다. 그리고 우리가 덧씌워진 인격들의 허구성을 곧바로 경험하기 전까지는 거짓된 삶을 이어나갈 것이다.

경고 | 이 글은 소심한 사람들을 위한 것이 아니다. 우리 대부분은 자신에 대해 의문을 던지기를 꺼려한다. 자기라는 그 타성이 주는 편안함 속에 폭 빠져있는 것이다. 그래서 나는 이 길을 영웅적인 여행이라고 일컫는다. 이러한 타성과 맺은 애정관계는 마치 다시는 손찌검하지 않겠노라고 끊임없이 맹세하는 폭력적인 배우자와 함께 사는 것과 같다. 주의 깊게 들어보면 우리 내면의 목소리란 곧 끊임없는 불평

이라는 것을 발견하는데 그리 오래 걸리지 않을 것이다. 게다가 우리 자신에게서 오는 불평은 참을 수 있지만, 타인들에게서 오는 것은 결코 참으려 하지 않는다는 점이다.

역설적이게도 우리는 자신만의 폭력적인 목소리들과 사랑에 빠져있다. 많은 이들이 충고해주는 것과는 반대로, 문제는 자신을 충분히 사랑하지 않는 것이 아니라 자신을 너무 많이 사랑하거나 또는 적어도 자신이라고 생각하는 것을 사랑한다는 데 있다. 우리의 진정한 자아는 순수한 사랑이다. 이 자아는 내면 깊은 곳에 머물면서 당신이 다시 찾아 주기만을 기다리고 있다. 이 글은 자신에게서 정을 떼라고 여러분에게 요구하지 않는다. 대신 여러분의 많은 두려움자이들에게서 정을 떼라고 할 것이다. 이 글은 여러분이 그 폭력적인 배우자의 거짓 맹세들과 공허한 항변들을 간파해내고 그에게 진실을 이야기하라고 요청한다. 이 글은 여러분들의 수많은 조연자들에게 그 선한 의도에 대해 감사하라고도 말하지만, 이제 드디어 여러분의 진정한 자아 안에서 자신의 두발로 확실하게 설 수 있음을 선언하라고 말한다.

자신의 자기이미지를 정당화했던 신념들을 가장 근본적인 차원에서 모두 중단해야 한다. 여러분은 또한 그 신념들을 바꾸거나, 파괴하거나 버리기보다는 그것들을 면밀하고 주의 깊게 들여다보아야 한다. 그저 그것들을 살펴보기만 해도 우리자신을 그것의 속박으로부터 풀어줄 수 있다. 우리는 마치 최면에 걸린 듯이 그 그늘 속에서 사는 것으로부터 깨어날 수 있다. 그리고 마침내 우리는 자신을 찾아낼 수 있다.

여러분의 역할을 그만둘 필요는 없다. 우리는 많은 선호와 판단과 열정을 가진 인간 존재들이다. 많은 동양철학은 뚜렷한 열정도 없이 지극한 고요 속에서 인생을 살아가는 것을 추구한다는 점에서 위험하다. 나는 열정을 사랑한다! 자신의 입장을 밝히라. 세상에서 잘못되어

간다고 보이는 것에는 화를 참지 말라. 지구온난화나 인종차별, 성차별, 또는 그것이 무엇이든 여러분이 걱정하고 있는 것이 있다면 모든 방법을 다 써서라도 여러분의 신념을 실천에 옮기라. 정열을 가지고 여러분의 목소리를 높이라.

다만 여러분에게 바라는 한 가지는 ‘진정한 열정’과 결핍된 자아의 목소리인 ‘거짓 열정’을 구분하라는 것이다. 그 차이는 어마어마하다. 이 글은 여러분이 이 과정을 향해해 나가는 데 도움을 줄 것이다.

자기동일시된 투영의 종말

두려움자아는 투영이다. 이 투영의 생명력은 강렬하기도 하고 매우 불안정하기도 하며 극히 교묘하기도 하지만 눈에 보이지는 않는다. 어떻게 자신의 심리상태를 삶에 투영하는지 볼 수 있을 때라야 우리는 실제로 인생이 무엇인지를 알 수 있다. 투영의 시각으로 삶을 살아가노라면 우리는 끊임없이 거기에 반응하게 된다. 감각으로 지각되는 세상은 우리의 목적에 기여하는(실제로 지각된 것의 매우 작은 부분) 것들과 우리의 목적에 기여하지 않는(그 밖의 모든 것) 것들로 나뉘어진다. 우리가 투영에 지배당하고 있으면 진정한 삶에 열려있을 수 없다. 대신 삶은 두려움자아의 필터를 통해서 경험될 뿐이다.

투영은 우리를 끌어당겨 지금으로부터 멀어지게 한다. 투영 속에서 살 때 우리는 두려움자아의 끝없는 압력에 예민해진다—“이걸 해야 해”, “저걸 해야 해”, “잘못된 걸 찾아내야 해”, “위험할지도 모르는 걸 찾아내야 해.” 모든 것이 실제로 일어나고 있는 ‘지금’은 도외시된다. 우리는 투영을 통해서만 자신과 세상을 알게 된다.

모든 투영들의 근저에는 상처가 있다. 투영은 경험을 대략 좋은 것

과 나쁜 것으로 분류한다. 자신이 부족하다는 철통같은 믿음을 바탕으로 단정 짓기 때문에, 이 믿음에 대응할 기회들을 찾아내는 것이 바로 투영의 목적이다. 사실 두려움자아를 만들어내는 것은 투영이고, 자신을 낳은 투영을 유지하려는 두려움자아를 만들어내는 것도 투영이다.

이것이 작동하는 방식을 살펴보자. 플리저(Pleaser)¹⁾는 거부당하는 것(자신이 무가치하다는 자신의 상처신념 “Wound belief”)을 두려워한다. 투영을 통해서 그(그녀)는 이 고통스러운 신념에 대응하는 데 도움이 되는 사람들과 그렇지 않은 사람들로 분류한다. 후자의 집단은 그의 상처를 자꾸 들쭉시기 때문에 그는 이들을 싫어한다. 그는 “좋은” 사람들로 이루어진 “자신을 인정해 주는” 공동체에서 자신의 입지를 유지하고 증진시켜서 그의 상처로부터 멀리 떨어져 있을 기회들을 만들기 위해 쉼 없이 노력한다.

우리가 상처와 두려움자아들의 정체를 알아갈 때, 투영의 힘은 크게 줄어들는다. 이것이 힘을 잃게 되면 우리 안에 내재된 진정한 힘이 그 공간을 채운다. 이때 비로소 플리저는 사람들을 친구 아니면 적으로 나누고 다음번 모임에 초대받지 못할까봐 두려워하면서 사는 것으로부터 휴식을 얻게 된다. 얼마나 편안할까!

바디 퍼즌(Body Person)도 그의 상처와 가장 큰 두려움자아를 꿰뚫어 보게 되면, 예전과는 달리 더 이상 불가피한 육신의 쇠퇴나 외모에 관련된 여러 두려움 때문에 괴로워하지 않는다. 그는 자유로워져서 그 자신으로 남게 된다. 처음으로 자신에게 활짝 웃어줄 수 있으며, 주위

1) 저자는 거짓자아가 만든 자신의 이미지에 의해 지배받는 사람들의 범주를 성취자(Achiever), 터프 가이(Tough Guy), 플리저(Pleaser), 전문가(Expert), 바디 퍼즌(Body Person), 영성가(Spiritualist), 고독한 사람(Loner) 등으로 분류하였다(역자 주).

사람들도 그의 강압적인 투영들이 어두운 손아귀를 풀어주어 훨씬 편안하게 안도의 한숨을 내쉴 수 있다.

고독한 사람(Loner)은 생명의 원초적인 활력과 다시 연결되기 시작하고 두려움의 노예가 되기를 그만 둘 수 있다. 그는 자기 상처의 힘을 알아보고 존중하며 사람들에게 한걸음 더 다가갈 수 있게 된다. 처음에는 머뭇거리고 조심스럽겠지만 더 이상 달아날 필요가 없다. 그는 고독을 계속 즐기기도 하겠지만, 그의 이러한 성향은 이해되고 동정받게 된다. 더 이상 그것은 강박적이고 절망적이지 않다.

끈질긴 성취자(Achiever)는 잠시 멈춰 서서 자신에게 묻는다. 내가 이 모든 것들을 정말로 원하고 있을까? 이것이 진정한 나일까? 내 이기적인 성취욕 때문에 어떤 대가를 치르고 있는 걸까? 내 가족을 위해 이것들을 해야만 한다고 내 스스로에게 말하고 있다면 그것이 과연 진실일까? 성취자가 자신의 투영들을 꿰뚫어보는 데 성공하면 그는 드디어 길고 나른하게 숨 쉬게 되고 균형을 되찾기 시작한다. 실로 그는 자신의 일을 진정으로 사랑하고 있음을 발견할지언정, 더 이상 실패의 두려움이나 강박증에 끌려 다니지 않는다. 주변사람들도 그가 변했다는 것을 느낀다. 갑자기 그는 따스해지고 부드러워지며 자신의 인생을 함께하는 사람들과 깊이 연결될 수 있게 된다. 그가 직장에서 “그리 길지 않은” 하루를 보내고 집에 돌아오면 그의 개마저도 더 반갑게 맞이한다.

투영을 통해 사는 삶은 우리의 불안정이 계속되리라고 믿게 한다. 이 세상은 위험하고 이런 세상 속에서 가치 있는 존재로 살아간다는 것은 항상 의심스럽다. 수렵과 채취로 살아갔던 시대와는 대조적으로 투영이 지배하는 세상에서, 신뢰는 그토록 깨지기 쉽고 보잘 것 없는 상품일 뿐이다. 마음은 적들과 자신의 알팍한 안전을 위협하는 것

들을 찾아내기 위해 자신의 보잘 것 없는 세계를 끊임없이 조사하려고 한다. 많은 사람들에게는 이것이 우리가 어떻게 살아야 하는지를 아는 유일한 길이다.

투영은 우리를 둘러싸서 세상과 인생을 왜곡하는 안개와도 같다. 그것은 우리의 '심리적 방어'에 대해 치러야 하는 대가이다. 그 결과물은 두려움 속에서 사는 삶이다. 이것은 자신뿐 아니라 우리와 인생을 함께 하고 있는 다른 모두에게도 해롭다.

투영은 투영된 두려움으로부터의 끊임없는 도피이다. 이것이 명백히 드러난다면 우리의 두려움(이제는 우리가 실체 없는 환상으로 볼 수 있는)을 헤쳐 나가는 일만이 가치 있는 여정이 된다.

┆ 키포인트 ┆ 투영에 대한 저항

투영은 상처와 두려움자아들 사이에서 일어나는 상호작용의 일부이다. 따라서 그것에 저항하거나 멈추기 위해 노력하는 것은 결코 바람직하지 않다. 대신 우리는 투영을 우리 생명의 원동력으로 이해하여 존중하는 것이 옳다. 투영의 목소리에 사로잡히거나 거기에 너무 많은 주의를 두지 않으면서 그것을 바라보는 것이 투영을 간파해내는 비밀이다. 여러분의 정체성을 붙들고 있는 투영의 손아귀가 느슨해질 때 자연스럽게 편안한 느낌이 들 것이다.

안전한 장소를 찾아내기

모든 두려움자아는 어느 자아에 대한 상처 입은 이미지에 안전함을 주기 위해 만들어진 것이다. 생각은 있을 수 있는 수많은 위험들을 끊임없이 지어내고, 따라서 두려움자아는 우리의 인생 내내 유지된다.

어린아이는 사랑과 보살핌이 필요하다. 그것이 그들 존재의 완전한

표현이다. 하지만 그것이 무시당했을 때, 존재의 새로운 요소인 거부당한 자아(unwanted self)가 만들어진다. 물론 거부당한 자아는 커가면서 나는 못나고 충분하지 못하다는 느낌으로 변해간다. 거부당한 자아는 상처받은 인격의 모습으로 나타나는 상처이다.

아기나 어린아이가 무조건적인 사랑과 지원과 보살핌을 통해 타난 존재 그대로 받아들여지는 한 “거부당한 자아”는 만들어지지 않는다.

우리의 모든 두려움자아들은 원하지 않는 자아와의 반대 동일시에 적응하고 우리 자신을 위협으로부터 안전하게 한다. 여기에 아이러니가 있다. 우리는 자신이 동일시한 그것에 의해서만 해를 입을 수 있다. ‘성취자’, ‘터프 가이’, ‘플리저’, ‘전문가’, ‘바디 퍼즌’, ‘영성가’와 같은 우리 자신에 대한 이미지는 손상 받을 수 있고 또 손상 받게 될 것이다. 하나의 이미지는 그 자신이 확고하지 않고, 항상 보잘 것 없으며 보통 불안정하다. 그것은 세상 속으로 스며들어간 신념이며, 이 물질우주가 가하는 모든 소모적인 고통에 시달리게 될 것이다.

상처가 아무리 커도, 시련이 아무리 많아도, 우리 안에는 그것들이 건드릴 수 없는 부분이 항상 존재한다. 그것이 우리의 진정한 존재이다. 그것은 아무런 이미지도 필요로 하지 않는다. 사실 우리가 그것에 어떤 이미지를 갖다 붙이려고 해도, 그것은 불가능하다! 우리의 진정한 자아는 이미지가 아니다. 그럼에도 우리는 자신과 다른 이들의 이미지만을 “알려고” 하는 것 같다. 아무리 세련되었다고 해도 모든 두려움자아들은 결국 이미지들일 뿐이다.

자아에 대해 궁극적으로 안다고 해도 그것은 전혀 아는 것이 아니다. 우린 오로지 진정한 존재의 외부에 있는 무언가를 “안다고” 자신을 속이고 있는 것이다. 우리의 진정한 자아에 대해서는 결코 알 수 없다.


삶에서 우리가 스스로에게 무엇을 하는지, 또는 했는지에 상관없이 그것은 오로지 존재할 뿐이다.

이러한 이유 때문에 우리의 진정한 자아는 결코 해를 입지 않는다. 우리의 모든 거짓 이미지들이 흩어져버리고 진정한 자아가 밝은 스스로의 모습을 드러낼 때 우리는 100% 전적으로 안전하다. 이러한 일이 일어나면 우리는 아무것도 아닌 동시에 모든 것이 된다. 왜냐하면 “다른 것(사람)”이라고 이름 붙여 놓은 모든 것들과 진정한 자아는 나누어질 수 없기 때문이다.

여러분이 지키려고 하는 것이 무엇이든 그것은 하나의 이미지일 뿐이다! 자신이 방어하고 있는 것을 잘 관찰하면 여러분은 거짓 자아 이미지들을 잘 찾아낼 수 있다. 우리 모두는 대부분 자신의 몸, 감정, 그리고 생각에 대해 방어적이다. 따라서 이것들은 우리의 진정한 자아가 아니다. 그것들은 거짓이다. 어떤 이미지, 생각, 또는 감정에 동일시되는 순간, 우리는 거짓자아의 환상 속으로 빠져 들어간다. 우리는 우리의 몸이 아니다. 우리는 우리의 생각이 아니다. 우리는 우리의 감정이 아니다. 몸과 생각과 감정이 여러분이 아닌 대신 그것들은 여러분의 한 부분들일 뿐이다! 이것은 역설이다.

우리가 어떤 특정 이미지에 얼마나 동일시되어 있는지는 우리가 어떤 것을 방어하는 강도를 보면 알 수 있다. 그 이미지는 우리를 지배하고 있는 두려움자아의 표지이다. 반대로, 우리 대부분은 우리를 처음으로 무시했던 사람들(특히 부모님)을 연상케 하는 무시자(invalidator)들과 강한 관계를 맺고 있다. 우리가 아직도 그들로부터 인정받기를 원하고 있다면 그들의 무시 속에서도 인정받기 위해 노력할 것이다. 우리가 아직도 무시당하는 것 때문에 상처받고 있다면(우리 대부분이 그렇지만), 우리는 그들에 대해 아주 깊이 분개하게 될 것

이다. 이러한 강렬한 감정은 두려움자아와의 동일시를 유지시켜준다. 우리는 우리가 가장 필요로 하는 사람들을 즉각적으로 공격할 준비가 되어있다. 아이들은 부모를 필요로 하고, 오래전 그들(부모) 자신이 보여줬던 무관심(lovelessness)을 되돌려 받는 것은 보통 그 부모들의 몫이다.

자유로워진 사람은 자신의 이미지에 대한 어떤 형태의 공격에도 무심하다. 그(그녀)는 자신의 진실한 자아를 발견했으며, 어떤 이미지와도 동일시되지 않는다. 오직 이곳만이 지속가능하고 실재하는 안전한 장소이다. 그는 이제 항상 안전하다.(다음 호에 계속) 

- 이 글은 'Liberation from the lie'에서 발췌했습니다.
- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **에릭 그로스(Eric Gross)** | 통계전문가, 크리슈나무르티의 《지성의 깨우침》을 읽고 자신의 근본을 찾는 길에 들어섬. 그러다 그 열망 역시 다른 모든 욕망과 차이 없음을 알고 내려놓음. 동시에 '거짓된 자아'를 통찰하고 자유로워짐. 홈페이지: <http://liberationfromthelie.com>



역자 | **박병오** | 지금여기 번역위원