

생각과 믿음, 그리고 물리적 감각

| 데이비드 프라이드만 | 권혜아 · 김소희 · 구영우 옮김 |

우리가 자신의 삶을 끌고가는 어떤 생각으로부터 벗어나지 못하는 것은, 그 생각이나 믿음에 수반되는 신체적, 물리적 감각 때문이며, 이 감각을 기꺼이 수용하고, 그 불편한 느낌과 함께 있을 수 있을 때 그것을 넘어갈 수 있음을 통찰로 이야기합니다. 그리고 한번 그것을 넘어가면 이제 그 불편한 감각은 흐려지거나 사라져 문제가 되지 않을 것입니다. (편집자 주)



먼저 모든 사람들의 삶에 나타나는 경험의 영역을 나열해 보면 다음과 같다.

- 생각
- 물리적 감각
- 믿음
- 현실화(물리적 세계의 사건)

이것들은 서로 어떻게 상호작용하고, 무엇이 무엇을 일어나게 하는지 살펴보았다. 내가 ‘느낌’이라는 단어가 아닌 ‘물리적 감각’이라는 단어를 쓰고 있다는 사실을 알고 있을 것이다. 어떤 사람들은 이 두 단어를 동의어로도 쓴다. 하지만 물리적 감각과 느낌은 여기서 가장 엄격히 구분하는 단어이다. 사실 이는 생각의 자유에 완벽하게 근접할 수 있도록 하는 돌파구 역할을 하기 때문이다. 그래야만 우리는 경험의 자유에도 접근할 수 있다.

내가 언급한 물리적 감각이란 압박감, 더위, 추위, 떨림, 땀 흘리는 것, 어지러움, 무기력함과 같은 물리적인 경험이다. 대부분의 경우 사람들은 이런 식의 표현에 익숙하지 않다. 하지만 곧바로 우리가 느낌이라고 하는 것을 생각해 보자. 화남, 슬픔, 사랑에 빠짐, 질투심, 하지만 생각해 보면, 우리가 느낌이라고 일컫는 것은 실제로 감각을 해석한 결과이다. 즉 감각에 대한 생각이다.

“난 화가 났어.”라고 누군가 말하면 나는 묻고는 한다. “당신이 화가 난 걸 어떻게 알죠?” 이 질문에 잠시 생각해 본 후 사람들은 대답한다. “왜냐하면 얼굴이 화끈거림을 느끼고 목이 바싹 타오름을 느끼니까요.” 그러나 이런 징후가 왜 화가 났음을 의미하는 것일까? 그것

은 바로 그런 감각을 해석한 결과이기 때문이다.

공연 예술가들은 ‘긴장감’을 느낀다. 일부는 이런 경험을 공포라고도 말한다. 또 다른 사람들은 흥분이라고 한다. 이렇듯 같은 감각을 다르게 해석할 수도 있다.

좋은 예를 하나 들어보자. 만약 당신이 뜨겁고 차갑고, 온몸이 떨리고 호흡이 고르지 못하고, 심장이 두근거리고 어지럽다고 말했다고 하자. 그러면 나는 “혹시 오르가슴을 느끼나요?”라고 물을지도 모른다. 그러면 사람들은 웃음보를 터뜨리는데, 이유는 강의실에 있는 모든 사람이 이런 느낌에 대해 듣고, 반드시 오르가슴을 떠올리는 것은 아니기 때문이다.

그것은 ‘공황장애’라고 생각할 가능성이 더 크다. 대중들 앞에서 말하는 동안 이와 같은 경험을 하고 있다면 그렇게 해석될 수 있다. 하지만 사실은 오르가슴과 관련된 감각은 공황장애를 겪을 때 감각과 똑같다. 그러나 오르가슴을 느끼는 상황은 유쾌하지만, 공황장애의 경험은 위험하고 불쾌하다. (이렇게 말하면 이해가 더 쉬울 것 같다는 생각이 문득 든다. “무대에 오를 때마다 저는 오르가슴을 느껴요!”) 자세한 이야기는 나중에 하겠다.

어찌했든 이렇게 감각과 느낌을 구분하는 것의 중요성은, 볼 수 없는 생각의 세계에서 볼 수 있는 물리적 세계를 탐색함으로써 더욱 명료해진다.

다시 경험의 기본 개념으로 돌아가 보자.

- 생각
- 물리적 감각

- 믿음
- 현실화(물리적 세계의 사건)

생각이 첫 번째에 있음에도 불구하고 감각을 먼저 탐구하는 이유가 있다. 경험은 감각을 통해 처음으로 깨달을 수 있기 때문이다. 바꿔말하면, 내가 처음으로 알게 되는 것은 감각이다. 감각 자체로는 무슨 일이 일어나는지 알 수 있다. 그리고 바로 그 때가 감각에 주의를 기울이기 시작해야 할 때이다. 감각이 순서상 처음이라고 말하는 것은 아니다. 사실 감각이 우선순위의 저 아래에 있는 사람들도 많다. 나중에 알게 되겠지만 우리는 감각을 경험하지 않으려고 노력한다. 우리가 인생 초기에 고통스러운 기억과 연관시킨다면 더욱 그렇다. 하지만 나는 우선적으로 감각을 알아챈다.

감각에 대해 생각해 보자. 우선 감각은 정면으로 부딪친다 해도 바꿀 수가 없다. 나는 “내 심장을 두근거리지 않게 할 거야. 심장을 천천히 뛰게 할 거야. 숨을 헐떡이지 않을 것이고 원활하게 호흡할 거야.”라고 말해본 적이 없을 것이다. 그 대신 사람들은 “이런 감각은 느끼기 싫어. 이런 감각을 제어할 방법을 찾아야겠어.”라고 말한다. 그러나 감각에 따라 떠오르는 생각을 바꿀 수 있다면 그 감각은 바뀐다.

가령, 내가 누군가에게 화가 났다고 해석되는 감각을 느낀다고 하자. 똑같은 감각에 대해 다른 생각을 떠올리면 화라고 하는 나의 생각은 갑자기 사라질 수 있다. 내가 놀랐다고 해석하는 감각을 느낄 때, 이와 관련된 새로운 생각이 떠오름으로 인해, 놀라움은 두려움으로 바뀔 수도 있다.

당신을 홀로 남겨둔 ‘사랑했던 사람’에 대해 생각해 보자. 그 당시 얼마나 비참함을 느꼈는지 생각해 보자. 왜? 그 사람 없이는 살 수 없

을 것 같았기에, 삶이 끝났다고 생각했기에, 그리고 당신의 자존심이 짓밟혔기에 그랬을 것이다. 몇 년 후, 또는 몇 달 혹은 몇 주 후, 더 많은 정보를 알게 되면서 생각은 바뀌게 된다. 그 사람이 얼마나 형편 없는 사람이었는지, 또 다른 사랑을 하는 것이 당신에게 얼마나 더 좋은 일인지, 그리고 그 사람이 당신의 인생에 필요하지 않은 존재였다는 것을 알게 될 것이다. 그 사람이 당신의 스타일을 얼마나 망가뜨렸는지도 알게 되면 그 사람에 대한 모든 감각들은 바뀔 것이다. 그 이유는 감각이란 그 사람에 대한 것이나 상황에 대해 당신이 품고 있는 생각이 반영된 결과물이기 때문이다. 생각이 바뀌면 감각도 바뀐다. (상처받고 홀로 남겨진 지 몇 년이 흘러도 이런 감각을 느끼고 있다면, 원인은 그 사람이 떠나거나 이별이란 사건이 있어서가 아니라, 당신이 품고 있는 그 생각 때문이다.)

이처럼 생각은 감각을 생성하고 변화시키는 능력을 갖고 있다. 그렇다면 우리는 생각은 ‘원인’이고 감각은 ‘결과’라고 할 수 있을 것이다.

우리는 생각을 하고 생각은 감각을 불러일으킨다. 여기서 고려해야 할 중요한 점은 감각이란 것이 생각과 항상 일치하지 않는다는 점이다. 당신이 ‘긍정적’이라고 여기는 생각을 한다고 해서, 반드시 기분이 좋은 것은 아니라는 뜻이다. 생각의 전환을 이루는 과정에서 이것 역시 매우 중요한 개념이다.

당신은 생각을 하고 감각은 그 생각에 맞춰 따라온다.

새로운 사고에 대한 큰 오해가 하나 있다. 그중 하나가 당신이 정상에 오르면 반드시 ‘기분이 좋아질 것’이라는 점이다. 이보다 더 심한 오해는 원하는 것을 얻으면 ‘기분이 좋아질 것’이라는 점이다. 사실 당신이 ‘느끼는(당신이 경험하는 바로 그 감각)’ 것은 그동안 당신이 해

생각과 감각, 그리고 믿음 때문에
일이 일어나고 현실화된다고 가정할 수 있다.
무언가를 생각하면 그에 따른 감각이 형성된다. 그리고
그 감각을 유지할 수 있을 때 그 생각은 믿음이 된다.

왔던 생각과 깊은 관련이 있다.

예를 들어 유년시절 “나는 할 수 있어.”라고 말했는데 누군가가 당신의 뺨을 찰싹 때렸다고 해보자. ‘나는 할 수 있어.’라는 생각을 할 때마다, 수 년 전에 뺨을 맞았을 때 느꼈던 감각이 떠오를 가능성이 크다. 당신은 이런 감각을 감당할 수 없다고 생각한다.(왜냐하면 자신을 방어하거나 방어막이 없던 아이였을 때, 정신적으로나 육체적으로 힘겨운 경험이었기 때문이다.) 그래서 이런 감각에서 벗어나거나 비슷한 상황이 벌어지지 않도록 하기 위해, ‘나는 할 수 있어.’라는 생각을 하지 않게 된다. 그래서 자신이 ‘안정감’을 느낄 수 있는 생각으로 전환하는 것이다. 즉 ‘나는 할 수 없어.’라는 생각으로 전환한다. 당신은 이제 ‘안정감’을 느낄 것이다. 그러나 당신은 ‘할 의지를 잃게 된다.’ 모든 행동과 보이는 것의 원천은 바로 생각이다.

생각은 선택할 수 있지만 감각은 선택할 수 없다. 우리를 유쾌하게 만드는 생각만을 선택할 수 있다고 한다면 어떨까. 반드시 그렇게 할 수는 없지만 생각은 선택해서 할 수 있다. 우리의 생각은 합리적인 수도 있고 아닐 수도 있다. 하지만 생각은 이미 존재해 온 감각을 수반한다.

예를 들어보자. 나는 생각의 전환 모임에 온 모든 참가자들에게 다음과 같은 생각을 하도록 한다. ‘내가 이 방에서 가장 아름다운 사람이다.’ 이 정도 생각만 하라고 해도 사람들은 상당히 어색해 하며, 킁킁 웃음소리가 들린다. 어떤 사람들은 말도 안 된다는 표정을 짓

는다.

하지만 결국에는 모두 내 요청을 받아들인다. 그런 다음 “어떤 감각이 떠오르나요? 그런 생각을 하니까 떠오르는 다른 생각은 뭐죠?” 하고 물으면 어떤 사람들은 기분이 너무 좋다고 하고, 어떤 사람들은 그런 생각을 하자마자 ‘말도 안 돼. 난 거짓말하고 있어.’라는 생각이 떠올랐다고 한다. 그리고 ‘나는 이 방에서 가장 아름다운 사람이야.’라는 생각과, 그 다음 생각인 ‘나는 거짓말하고 있어.’라는 생각 사이에서 어떤 감각을 경험했는지 물었다. 가슴이 답답하고, 목이 막히고 가슴이 뛰는 감각을 느꼈다고 대답했다.

그들은 이런 감각으로부터 자신을 보호하려는 생각을 평생 해왔다. 따라서 그들이 지적을 받고 나서야 깨달았다는 점이 흥미롭다. 그들은 곧바로 ‘정말 말도 안 돼.’라고 생각했다. ‘부정적’인 생각이 사실은 ‘내가 이 방에서 가장 아름다운 사람이다.’라고 생각한 후에 떠오르는 ‘불쾌한’ 감각을 경험하지 못하게 방어한다는 사실을 알게 되었는가? 어떤 면에서 보면 자신이 가장 아름답다는 생각은 위험하다고 느껴질 수 있다.

그래서 사람들은 곧바로 다른 생각으로 전환했다. 언뜻 보아 ‘부정적’이지만 사실 그들에게는 더욱 안전한 생각이었던 것이다. 왜냐하면 ‘나는 이 방에서 가장 아름다운 사람’이라는 생각을 함으로써 느낄 수 있는 위험하다는 감각에서 자신을 보호할 수 있기 때문이다.

이때쯤이면 꼭 이런 질문을 하는 사람들이 있다.

“나는 이 방에서 가장 아름다운 사람’이라는 생각을 하는 것이 도대체 왜 위험하다는 거죠?”

자, 한번 생각해 보도록 하자. 어렸을 때 ‘자신밖에 모른다.’고 비난을 받거나 벌을 받은 적이 있다고 가정해 보자. 또는 당신과 경쟁 상

대였던 어머니나 아버지가 있다고 가정해 보자.(백설 공주에서 사악한 계모가 공주와의 경쟁심 때문에 어떤 짓을 했는지 떠올려보자.) 극단적인 예로 어렸을 때 성추행을 당한 적이 있는 사람이라면 ‘나는 이 방에서 가장 아름다운 사람’이라는 생각만으로도 공포에 휩싸일지 모른다. 사람들의 관심을 한몸에 받아 매력적이거나 눈에 띈다는 것 자체가 성추행을 당할 수도 있다는 것을 의미할 수 있기 때문이다. 이런 생각 자체는 위험하지 않지만, 생각을 함으로써 수반되는 신체적 감각들은 위험하다고 느껴질 수 있다. 이렇게 되면 그 사람은 즉시 ‘더 안전한’ 생각으로 전환하려고 할 것이다. 안전한 생각을 함으로써 삶이 제한을 받는다 할지라도.

우리는 생각을 선택하고 그에 따른 감각을 경험한다.

우리는 또 다른 선택의 기로에 있기도 하다. 아마도 가장 중요하지 만 그동안 간과해 왔던 선택이 그것이다. 바로 그 감각을 유지할 것인지 아니면 제거할지를 선택하는 것이다. 직접적으로 감각을 바꿀 수 없다는 것을 기억해야 한다. 그렇다면 그 감각을 제거할 수 있는 유일한 방법은 완전히 다른 생각으로 전환하는 것밖에 없다.

바로 이 시점이 특정한 생각을 유지해야 할 시점이다.

이 책 도입부에서 언급했듯이, 사람들은 어떤 생각을 하고 있으면 그 생각들이 현실화될 것이라고 믿는다. 하지만 너무 많은 사람들이 생각이 현실화되지 않는 것을 보고 좌절한다. 왜 그럴까? 이유는 그 생각을 계속하지 못하고 다른 생각을 하기 때문이다.

생각에서 비롯되는 그 감각을 견디지 못할 것 같으면, 그 감각을 제

거하려고 다른 생각을 하게 된다. 그러면 우리는 새로운 생각과 함께 살게 된다. 우리가 원하는 것을 성취할 수 있도록 해주는 진정한 생각을 저버린 채 살아가는 것이다. 이런 생각의 결과는 처음에 했던 진정한 생각의 결과가 아닌 '방어적인' 생각의 결과일 뿐이다. 그래서 우리는 생각하고 감각을 겪을 때 중대한 선택의 순간을 맞이하게 된다. 감각에서 비롯되는 경험을 유지할 것인지, 아니면 그 감각을 제거할 것인지를 결정해야 한다. 즉 원하지 않는 감각을 일으키지 않으려고 다른 생각으로 전환하는 것이다. 이렇게 함으로써 그 감각을 제거할 수 있는데, 그 전환된 생각은 다른 아닌 '난 못해. 안 할 거야.'가 된다.

그렇다면 감각을 유지하면 어떤 일이 일어날까. 감각을 유지하면 그 감각을 불러일으킨 생각도 유지할 수 있다. 유지한 생각은 곧 믿음이 된다.

다른 여러 종류의 새로운 사고 훈련에서는 생각과 믿음을 대체할 수 있는 동의어로 쓰기도 한다. 하지만 생각의 전환에서는 이 두 단어를 확실하게 구분한다. 즉 믿음을 '진실이라고 믿는 생각'으로 정의한다.

어떤 생각을 할 때 그와 반대되는 생각도 존재한다. 사실 우리가 할 수 있는 생각은 무궁무진하다. 예를 들어 내가 '난 돈을 벌 수 없어.'라고 생각했다고 가정해 보자. 그러면 반대로 '난 돈을 벌 수 있어.'라고도 생각할 수 있다. 하지만 어떤 생각도 사실이 될 수는 없다. 단지 현실화되지 않은 곳에 존재하는 여러 가지의 가능한 생각들 중의 두 종류에 불과할 뿐이기 때문이다.

그런데 내가 돈을 벌 수 없다고 믿는다면 다른 가능성은 망각하게 된다. 그리고 내가 돈을 벌 수 없다는 생각을 사실이라고 여기게 된다.

이제 엄격히 말해, 당신의 믿음이라는 것이 거짓일 수도 있다는 것을 알 수 있겠는가? 믿음은 무한한 가능성 중에서 아주 작은 부분일

뿐이다. 이 작은 부분을 유일한 가능성으로 잘못 믿고 있기 때문에 진실이 될 수 없다. 우리가 돈을 벌 수 없다는 생각을 그대로 믿어버리면 다른 어떤 가능성도 없을 것이라고 굳게 믿게 된다. 이런 생각은 전혀 진실이 아니다. 왜냐하면 모든 가능성은 언제나 현실화되지 않은 세계에서만 존재하기 때문이다. 그 어떤 생각이나 믿음 또는 사건들도 이 사실을 바꿀 수는 없다.

그렇다면 우리는 왜 믿음을 갖는 것일까? 우리의 생각은 왜 믿음으로 변하는 걸까? 생각을 믿도록 결정하는 힘은 무엇일까?

그것은 바로 우리의 생각과 감각을 유지하려는 의지력이다.

이제 물리적인 현실세계에서 생각이 어떻게 모습을 드러내는지 살펴보려고 한다. 우리는 생각에서 비롯된 감각을 유지할 수 있는 의지와 능력을 갖고 있다. 이 의지와 능력으로 생각과 일치하는 믿음이 생겼을 때 어떤 일이 일어나는지 살펴보기로 하자. 예를 들어 내가 무언가를 할 수 있다는 생각을 하고, 그에 따른 감각을 계속 유지했다고 하자. 그래서 내가 정말로 할 수 있다는 믿음을 갖게 되었다고 해보자.

우리가 집중적으로 살펴봐야 할 부분이 바로 믿음이다. 우리는 여러 가지의 다른 생각들 중에서 하나를 선택적으로 생각한다. 가능성이 있는 다른 생각들은 여전히 우리의 의식 속에만 머문다. 어떤 생각을 하고 그에 다른 감각을 느낄 때, 우리는 그 생각을 계속 유지할지, 아니면 생각에서 비롯되는 감각을 피하기 위해, 그 생각에서 벗어날 것인지를 결정해야 한다. 그 생각과 감각을 유지하기로 하면 어떤 것도 그 생각을 방해하지 못한다.(감각만이 생각을 방해할 수 있는 유일한 도구이다.) 이제 그 생각은 우리가 선택할 수 있는 유일한 생각이 되고, 자동적으로 진실로 여기게 되는 믿음이 된다.


좀 더 살펴보면, 생각과 감각, 그리고 믿음 때문에 일이 일어나고

현실화된다고 가정할 수 있다. 무언가를 생각하면 그에 따른 감각이 형성된다. 그리고 그 감각을 유지할 수 있을 때 그 생각은 믿음이 된다. 현실화될 수 있는 유일한 결과라고 생각한다. 이렇게 되면, 우리가 믿는 것과는 상관없이 물리적인 세계에서 우리 앞에 나타나는 것만 보게 된다. 앞서 언급했듯이 믿음은 우리가 진실이라고 여기는 생각에 불과하다. 그렇기 때문에 우리의 생각이 믿음이 되고, 무한한 가능성 중의 일부인 믿음이 반영되어 현실화되는 것이다.

믿음과 현실화 사이의 공간은 또 다른 중요한 전환점이 된다. 현실화되지 않은 보이지 않은 세계(생각, 감각 그리고 믿음의 세계)에서 일어나는 일들이 현실화된 보이는 세계에서 실제로 모습을 드러내는 지점이기 때문이다. 이 원리는 이 책의 다른 내용들과 마찬가지로, 현실화된 일들은 삶에서 실제로 관찰할 수 있기 때문에, 실제로 일어난다고 있다는 것을 알 수 있다.

때때로 현실화되는 일은, 우리의 생각과 감각, 믿음에 따라 행동함으로써 생기는 결과처럼 보일 수 있다. 또는 전혀 예기치 않게 현실화되기도 한다.

하지만 어떤 형태로 모습을 드러내든, 현실화된 세계에서 우리가 볼 수 있는 것은 우리의 생각으로 인해 볼 수 있는 믿음의 거울과 같다.

정말일까? 이게 바로 세상이 돌아가는 방식이란 말인가? 생각의 전환을 시작할 때 해답을 얻고자 했던 질문들이다. 처음엔 그저 가정에 불과했지만, 사람들은 시간이 지남에 따라 전혀 다른 관점으로 세상을 바라보게 되었다. 그러자 이런 사실도 더욱 명확해졌다. (끝) 

- 이 글은 「생각의 전환」에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 데이비드 프라이드만(David Friedman) | 『내 마음에 귀 기울여 봐요(We can be kind to listen to my heart)』 『도움의 손길(Help is on the way)』 『우리는 빌린 시간에 의지해서 산다(We live on Borrowed Time)』 『폭풍 같은 믿음(Trust The Wind)』 『당신과 함께 할 것입니다(I'll be Here With You)』 등 수많은 저서가 있다. 작곡가이자 무대 연출가로서 수많은 주옥같은 사랑과 희망을 담은 노래를 작곡하기도 했다. 이를 통해 메마른 시대에 사람들의 마음에 감동의 단비를 내려주었다. 여섯 편의 브로드웨이 쇼와 단독 오프브로드웨이 쇼, 디즈니 영화 아홉 편, 3편의 TV 시리즈를 프로듀스 했고, 다이애나 로스, 배리 마닐로, 낸시 라뭏과 같은 가수들의 음반작업을 했다. 최근에는 자신의 소명이 다른 사람의 마음을 치유하고 깨달음의 세계로 진입할 수 있도록 돕는다는 것을 깨달았다. 이를 계기로 『생각의 전환』을 저술했다. 현재는 전국을 여행하며 강연하고, 콘서트를 열고, 각종 행사에서 '생각의 전환'의 원리를 전수하고 있다.

역자 | 권혜아 | 아주대학교 영어영문학과, 서울대학교 대학원 영어영문학과 석사과정 졸업. 현재 전문번역가로 활동중.

역자 | 김소희 | 고려대학교 독어독문학과, 미국 몬트레이 통번역대학원 한-영 통번역학 석사과정 졸업. 현재 전문번역가로 활동중.

역자 | 구영우 | 성균관대학교 영어영문학과, 고려대학교 대학원 영어교육과 졸업. 현재 한국외국어대학교대학원 통번역 석사과정 재학중이며 전문번역가로 활동중.

추천도서 | 마음에 닿은 책 | Good Book

생각의 전환

저자 데이비드 프라이드만 | 역자 권혜아, 김소희, 구영우 |

출판사 경성리인 | 정가 18,000원



생각을 전환하여 자신의 삶에서 이루고자 하는 것을 시도하도록 행동의 변화를 유도하는 『생각의 전환』. 이 책은 외부세계는 우리의 삶에 존재하고 내면에 항상 존재해왔던 만족스러운 삶과 성공, 평화를 반영한다는 사실을 일깨워줌으로써 실제세계에서 우리가 항상 갈망하던 길을 찾도록 독려하고 있다. 여러 차례 도전하고 실패를 거듭하며 좌절하거나 방향을 잃었던 독자들에게 성공의 가능성을 높이는 새로운 단계로 도약하도록 독려한다.