마음책 다시 읽기 분노를 다스리는 붓다의 가르침 ❷ 세상을 보는 다른 눈, 용서

▶ 한줄 요약
자신에서 솔직하라. 강요된 용서는 분노보다 심리적으로 더 큰 손상을 가한다.

힘들고 복잡한 영적 수행 '용서'

나를 해친 사람을 어떻게 용서할 수 있을까? 내게 피해를 주거나 내 가족에게 상처를 준 사람이나 일부러 폭력적으로 행동한 사람들이 나와 다르지 않음을 인정하고 수용하는 것이 가능할까? 어떤 경우라도 용서가 반드시 필요한가? 용서는 우리가 행하려고 애쓰지만 거의 매번 부족하거나 불만을 남기거나 과거사로 그냥 놔둘 수 없는 절대적인 영적 행위인가?

이 질문들에 대한 간단명료한 대답은 없다. 감상적으로 용서에 접근해서는 안 된다. 용서는 종종 힘들고 복잡한 영적 수행으로서 우리로 하여금 마치 쓰디쓴 알약을 삼키듯 강렬하고 자기 파괴적인 마음 상태를 초월할 것을 요구한다. 게다가 우리는 용서라는 단어를 의무적인 뜻으로 사용해서 강제적이고 까다로운 행위로 묘사한다. 예컨대 용서하기 전에는 우리가 결코 치유되지 않을 거라는 말도 듣는다. 우리는 용서가 부정적 감정들, 특히 절망과 분노를 표현하고 배출하는 것을 포함하는 애통의 과정임을 잊고 있다. 그 고통스러운 감정들을 회피하려고 애써 봐야 아무 소용이 없다. 진실하지 않거나 강요되거나 때 이른 용서는 진정한 비통과 분노보다 심리적으로 더 큰 손상을 가할 수 있다.



다큐멘터리 영화 〈용서 Forgiveness: A Time to Love and a Time to Hate〉를 제작한 헬렌 휘트니 Helen Whitney는 이렇게 말했다.

"우리는 용서가 마치 단 한 종류인 것처럼 말한다. 그러지 말고 우리는 '용서'에 대해 이야기해야 한다. 용서하는 방법은 용서받아야 할 사람의 수만큼이나 많다. 우리 문화는 용서를 단일하고 보편적이고 바람직한 것으로 바꾸고 싶어 하는 경향이 있다. 하지만 용서는 그것보다 훨씬 더 복잡하다."

이 말을 이해하는 것이 중요하다. 모든 유형의 치유가 그렇듯이 용서도 그 나름의 시간표를 갖고 있으므로 용서를 재촉하거나 조작해서는 안 된다. 자신에게 '내려놔!' 라고 강요할 수 없다. 우리가 할 수 있는 것은 용서가 가능한 환경을 조성하고 자신이 느끼고 있는 감정과 그 상황을 온전히 인정하는 것이다. 우리는 자신의 고통과 분노를 스스로 정직하게 인정한 후에야 용서를 미루고 싶지 않다고 느끼게 된다. 용서가 다른 사람을 위해 자기를 희생하는 이타적 행위라는 생각을 단념한다면 우리는 연민이 자기 연민에서 생겨난다는 것을 잊고 만다. 다른 사람에게 마음을 열 수 있으려면 먼저 자신의 상처부터 돌봐야 한다는 것을 잊는다.

많은 사람들이 용서를 이타심과 혼동하며 자신은 어째서 용서를 행할 수 없을 것 같은지 의아해한다. 선의를 지닌 사람들은 자신의 고통스러운 경험을 극복하고 '바람직한 것'을 행하려고 시도한다. 이때 그 용서 과정에서 자기 자신을 제외시키면 용서가 불가능하다는 것을 깨닫는 이들이 많다. 용서는 우리가 다른 사람에게 손을 내밀 수 있을 때 손을 내미는, 자기 자신을 향한 자비로운 행위이다. 용서를 이렇게 이해할 때 우리는 용서가 단일하고 보편적인 것이 아니라는 헬렌 휘트니의 말뜻을 이해할 수 있다. 어떤 상황이든지 각각 그 나름의 효과적인 해결책을 필요로 한다. 자신의 동기가 완벽하게 순수해지고 감정의 잔재가 과거의 것이 될 때까지 기다린다면 우리는 조금 용서할 수 있게 된다. 이에 반해 용서를 생존 도구이자 영적 행위로 간주한다면 용서에 필요한 우리의 자격과 자기 기대는 현실적인 규모로 크게 줄어든다.

용서 종류는 여러 가지
인내와 희생, 연민 섞여
분노와 증오 여의는 힘

일부 그릇된 행위는 그 결과가 치명적이어서 용서에 대한 그 어떤 편리한 관점에서도 쉽게 수용할 수 없는 것이 사실이다. 하지만 이 말이 적의 그 악행을 우리가 극복할 수 없음을 뜻하는 것은 아니다. 한 홀로코스트 생존자는 다음과 같이 말한다.

"나는 절대 잊지 않을 겁니다. 절대 용서하지 않을거예요. 하지만 내 아이들에게는 증오하지 말고 사랑하라고 가르쳤어요."

그런 종류의 트라우마에서 살아남은 후 자녀에게 증오 대신 사랑을 가르친 행위는 인간의 타고난 선함을 보여 주는 증거이다. 그런 '구분된 용서(compartmentalized forgiveness)' 속에서 우리는 자신의 고통스러운 진짜 감정을 존중하는 동시에 적이 끼친 해악을 실제로 극복한다. 오사마 빈 라덴(Osama Bin Laden)의 사망 소식을 들었을 때 어느 9·11테러 생존자가 보인 반응은 그 구분된 용서에 대해 알려 준다.

저널리스트 앤드류 설리번(Andrew Sullivan)의 블로그에 인용된 그의 글은 다음과 같다.

첫 번째 비행기가 충돌했을 때 나는 세계무역센터 1타워의 62층에 있었다. 그리고 내가 세계무역센터 5동에 위치한 경찰 지휘본부에 있을 때 2타워 건물이 무너졌다. 나는 가톨릭 신자이다. 일요일 밤에 뉴욕 메츠와 필라델피아 필리스 야구경기를 보다가 채널을 돌렸다. 모든 사람들이 이미 알고 있는 소식을 대통령이 '발표'하고 있었다. 그것을 지켜보는 내 감정은 지극히 단순했다. 그 자식은 내 친구들, 동료들, 뉴요커들, 미국인들, 나와 같은 인간들을 죽였다. 악랄하게도 그는 수천 명을 자극해서 맹목적인 니힐리즘(nihilism, 허무주의)을 신조로 삼도록 만들었다. 표면적으로는 '자비로운자, 너그러운 자' 알라의 이름으로 그 짓을 저질렀다. 그가 이 세상에 끼친 그 모든 고통을 아직 다 산출하지 못했으며, 아마 우리 생애에는 다 산출하지 못할 것이다. 그 일요일 밤에 나는 소파에 앉아 큰 컵에 위스키를 따르고 나를 죽이려 했던 그 사내의 죽음에 축배를 들었다.

그러고는 2층으로 올라가서 잠든 세 아이를 살펴보았다. 맏이는 2002년에 태어났다. 나는 아이들에게 입을 맞추었다. 그러고 나서 아내 옆에 앉았다. 내일이면 나와 결혼한 지 꼭 십 년이 되는 아름다운 아내는 지금 넷째 아이를 임신 중이다. 아주 긴 시간 동안 아내는 결혼한 지 5개월 된 남편이 무너진 세계무역센터 건물에 깔려 죽었다고 생각했다. 나는 아내의 배 위에 손을 올려놓고 눈을 감고 기도했다. '오사마 빈 라덴이 그리스도의 충만한 사랑을 알게 되기를'

내 지인들 중에도 살면서 폭력을 접한 적이 있는 이가 수없이 많다. 한 친구는 조카가 살해되었고 다른 친구는 조카딸이 살해되었다. 딸이 살해된 친구도 있다. 폭력적인 관계에서 탈출했거나 성폭행을 당한 사람이 수십 명에 달한다. 끔찍한 성적 학대나 육체적 학대 속에서 어린 시절을 보낸 사람이 한둘이 아니다. 나는 그들을 통해 적을 대할 때 우리가 닫힌 마음과 편협한 정신을 지닌 복수의 주체가 될 필요가 없다는 것을 배웠다. 우리에게 잘못을 저지른 사람들의 몰락을 위해 여생을 바칠 이유가 없다. 복수에 집착하는 대신에 우리는 아이들을 위해, 여성과 노인을 위해, 취약한 모든 사람을 위해 변화를 촉진하는 일에 헌신할 수 있다는 것을 그들이 보여 주었다.

어떤 이들에게 그것은 범죄자를 괴롭힐 방법을 궁리하는 대신에 사회적 약자를 보호하는 일에 전념하는 것을 의미했다. 그들은 바닥까지 절망한 이 다른 사람을 사납게 공격하는 이들을 옹호하려고 애쓴다. 이렇게 행동하지 않으면 우리는 항상 문제의 일부로 남아서 정의의 이름으로 폭력을 영속시키고 개인적 원한과 응징에 대한 유혹에 충동적으로 따르게 된다고 이 행동가들은 말한다.

보복 행위에 우리의 인생을 허비할 이유가 없다. 그 강렬한 복수욕과 분노에 대한 집착을 내려놓을 수 있다면 우리는 연민의 힘을 실제로 경험할 수 있다. 강한 연민은 새로운 삶과 열린 마음과 치유와 사랑을 향해 우리의 등을 떠민다. 이렇게 하여 적은 우리의 가장 훌륭한 영적 스승이 되는 것이다.

살다 보면 분노를 결코 참을 수 없는 순간이 참으로 많다. 누군가는 우리를 자극하거나 공격하고, 우리는 이 거친 세상에서 두려움에 갇혀 무력해지는 것을 면하는 유일한 방법이 분노라고 생각한다. 우리들에게 또는 다른 사람들에게 벌어지고 있는 일을 도저히 견딜 수가 없다.

그래서 우리는 분노를 폭발시킨다. 때로는 그 과열된 행동이 도움이 되는 것 같다. 우리는 원하는 결과를 즉시 얻을 수 있지만 그럼에도 기분은 별로 좋지 않다. 우리는 그 지나치게 격렬한 대응이 언젠가 더 많은 문제를 야기할 것임을 안다. 우리는 녹초가 된다. 친구가 될 수도 있는 사람을 놓치고 만다. 우리는 훨씬 더 위험할 수 있는 적들로 자신의 세계를 채워 나간다. 습관적인 분노의 부정적 결과와 부작용을 여러 번 체험하면서 점차 성숙해짐에 따라 우리는 우선순위를 바꾼다. 그 충동적이고 감정적인 대응을 어떻게든 자제하자고 결심한다. 통제할 수 없는 내적 충동에 이리저리 휘둘리는 것도 지긋지긋하다. 그래서 그 강렬한 힘을 정말로 지배해야겠다고 결심한다. 그리고 그 힘에 지배되지 말자고 다짐한다. 이제 우리는 내부의 적을 직시할 준비를 마친 것이다.

내부의 적은 정말로 많다. 우리의 마음속에는 수없이 많은 강렬한 힘이 숨어 있다. 편집증적 욕망, 타오르는 분노, 고질적인 질투, 지나친 경쟁심, 어리석은 자만, 완고한 망상, 독선적인 확신 등이 그것이다. 이 힘들은 중독성이 있다. 내부에서 우리를 제멋대로 조종하면서 우리의 활기를 높여 주고 우리 존재를 확장시키는 것처럼 보이지만 곧이어 우리를 낙담케 하고 상황을 훨씬 더 악화시킬 뿐이다. 불교에서는 그 힘들을 '번뇌'라고 부른다. 산스크리트로 클레샤(klesa), 빨리어로 키레사(kilesa)에 해당하는 번뇌의 어원은 동사 클리시(klish)로서 '뒤틀리다' 또는 '괴롭히다'를 뜻한다. 번뇌는 우리에게 틀림없이 해악을 끼치기 때문에 적이 될 자격이 충분하고도 남는다.

분노는 그 모든 중독적인 힘들 중에서 가장 최악의 적이다. 분노의 파괴력은 상상을 초월한다. 나의 스승 타라 툴쿠(Tara Tulku)는 핵폭탄의 가장 중요한 요소는 증오가 부추긴 분노라고 말하곤 했다. 인간으로 하여금 버튼을 누르고 열쇠를 돌려서 극한의 물리적 파멸을 촉발하도록 몰아붙이는 것은 분노로 폭발한 증오이다. 중대한 결과로 이어질 행위를 평가할 때는 '생각이 곧 행위'라는 점을 인지하는 것이 중요하다. 생각은 동기를 일으켜 물리적 행위를 유도하는 선에서 끝나지 않는다. 생각 자체가 물리적 행위이다. 다만 포착하기 어려울 뿐이다.

저자 : 샤론 샐즈버그, 로버트 서먼 〈담앤북스 펴냄〉

일일시호일

심장구멍·고혈압·호흡곤란까지…
기로에 선 어린생명

스리랑카에서 온 말리트씨 딸 미실캬라 태어나자마자 치료실 행
3000만원 병원비로 지불…매일 100만원씩 갚아야 할 1500만원



농협 301-0189-0372-01 국민 023537-04-004063 예금주:일일시호일
후원신청전화 ♥정기 후원 한 달에 만원 070.4707.1080
이주노동자 지원 사업 국내 취약 계층 지원 사업
다문화가정 지원 사업 해외 지원 사업