중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈7〉 사랑

不二性 발견하는 사랑의 기술 '경청'



중독 회복, 건강한 관계가 핵심

중독 물질을 갑작스레 중단하고 나면 건강한 인간관계를 어떻게 이루어야 할지, 기존에 맺었던 관계를 어떻게 회복해야 할지 난감할 수 있다. 또 나에게 상처를 주고 성장을 방해하는 관계를 어떻게 끊어야 할지 몰라 당황하는 경우도 있다. 그러나 이것은 중요한 배움의 과정이다. 왜냐하면 건강한 사랑의 관계는, 중독에 빠진 삶으로 되돌아가지 않도록 해주는 강력한 보호막이기 때문이다. 크리팔루(Kripalu) 요가로 유명한 암리트 데자이(Guru Amrit Desai)는 이런 말을 했다. "여럿이 함께 있음은 혼자만의 의지력보다 강하다." 건강한 사람들과 맺는 건강한 인간관계는 일어날 가능성이 있는 많은 문제에 대해 예방접종을 맞는 것과 같다. 지지해주는 인간관계망이 있는 사람은 그렇지 못한 사람보다 더 건강하고 행복하다.

중독에서 흔히 나타나는 인간관계 가운데 공동의존 관계가 있다. 이는 누군가가 중독에 빠졌을 때 그를 보살피는 가족에게도 심리적 문제가 생기는 것을 말한다. 이 때문에 가족들은 중독에 빠진 가족 구성원을 '중독자'로 낙인찍고 비난하기 쉽다. 이로써 알코올이나 약물에 빠진 사람은 건강하고 지지적이며 생산적인 관계를 갖기가 더욱 어려워진다. 중독에 빠져 있던 사람이 중독에서 떠나면 자신과 타인을 사랑하는 법을 처음부터 다시 배워야 한다.

모든 인간관계에서 가장 핵심적인 문제는 '어떻게 하면 상대에게 주되, 굴종하지 않는가'이다. 치료사들은 이 문제를 위해 각종 듣기-말하기 기법, 합당한 자기주장 등 다양한 방법을 제안한다. 그러나 기법 자체보다 중요한 것은 그 기법들이 추구하는 바, 즉 자신과 상대방을 지금과 다른 새로운 관점으로 보는 것이다. 이 기법들은 모두 '나 대 당신'이라는 대결과 배척의 느낌이 아니라, '함께 우리'라는 느낌을 목표로 한다.

'함께 우리'라는 느낌은 단지 머리로 이해한다고 해서 생겨나지 않는다. 경쟁심이나 비난, 죄책감에 휩싸여 있다면 '함께 우리'를 경험할 수 없다. 여기에는 일종의 길항 관계가 있어서 '함께 우리'를 경험하는 만큼 '내 이익만 고수하려는' 생각은 줄어든다.

있는 그대로 존중하기

상대방이 나의 기대를 모두 충족시켜 주기를 바라서는 안 된다. 대부분의 사람이 이 점에 이성적으로 동의한다. 그러나 이성이나 말보다 깊은 차원에서 작동하고 있는 낭만적 환상은 이상적인 상대가 내게 다가와 모든 것을 해결해줄 거라고 속삭인다.

낭만적 사랑에 대한 지나친 기대는 어디를 가든 남자와 여자들이 서로에게 화를 내는 이유가 된다. 오늘날처럼 개화된 시대에도 많은 소녀들이 여전히 자신의 결혼식 날이 인생 최대의 전환점이 될 거라는 환상에 사로잡힌 채 살고 있다. 그런 소녀들이 결혼 이후의 삶, 즉 현실의 남자와 부대끼며 살아가는 삶에 전혀 준비되어 있지 못한 것은 어찌 보면 당연한 일이다.

이런 상황은 여자들만큼이나 남자들에게도 힘겹게 다가온다. 왜냐하면 남자들이 갖는 기대에 대해서는 일반적으로 인식이 부족하기 때문이다. 남자들의 존경받고 싶은 욕구, 보살핌 받고 싶은 욕구, 매력적으로 보이고 싶은 욕구 등은 여자들처럼 쉽게 감지되지 않는다. 때문에 그 욕구들은 더 강할 수도 있고, 다루기도 더 어렵다.

융 심리학은 이 문제에 도움이 되는 통찰을 제공하고 있다. 융에 따르면 남자는 자기 안에 아니마(anima)라는 무의식적인 여성적 면을 갖고 있으며, 여자는 아니무스(animus)라는 무의식적인 남성적 면을 자기 안에 갖고 있다. 사랑의 황홀감은 일종의 투사 과정이다. 이 때문에 우리는 상대방 성(性)이 자신을 완전한 존재로 만들어준다고 여기게 된다.

문제는 현실의 어떤 여성도 아니마를, 또 어떤 남성도 아니무스를 완벽히 구현할 수 없다는 점이다. 우리는 이 사람을 사랑한다 말하면서도 상대를 내가 바라는 모습대로 만들기 위해 엄청난 노력을 쏟는다. 그 사람의 모습을 있는 그대로 보고 존중해주지 못한다. 왜냐하면 이때 우리는 그 사람의 있는 그대로의 모습을 보지 않기 때문이다. 사실 문제의 핵심은 간단하다. 즉 상대에게 지나친 기대를 갖는 것이 문제이다.

경청하며 사랑하라

당신은 최근에 배우자와 자녀, 친구를 '진정으로' 본 적이 언제였는가? 우리는 자신이 상대에게 바라는 바에 집착하고 있지 않은가? '있는 그대로 본다' 함은 문자 그대로, 상대방의 시각적인 전체를 온전히 받아들이는 것을 말한다. 자비의 마음으로 상대방을 보기 위해서는 우선 그 사람을 있는 그대로 단순하게 볼 줄 알아야 한다. 불교 경전에는 이런 말이 나온다. "자비의 눈으로 살아 있는 존재를 본다."

당신이 마지막으로 상대방의 말을 깊이 들었던 때는 언제였는가? 상담가인 나는 상대방의 말을 깊이 듣는 일이 매우 어렵다는 사실을 잘 안다. 상담자는 자신의 개인적 반응을 내려놓을 수 있어야 하는데 이것이 항상 쉬운 일은 아니다. 나의 내담자 중 한 사람은 야외에서 개에게 줄을 매야 한다는 법규에 화를 내며 말했다. 개줄을 풀어놓기 좋아하는 그는 개 없는 사람들의 무관용에 강한 불만을 토로했다. 한편으로 나 역시 개를 키우는 사람으로서 개줄을 풀어놓기를 좋아한다. 그러면서도 조깅을 할 때 뒤에서 줄 풀린 개가 쫓아오면 불안했던 기억이 한두 번이 아니다.

이렇게 나는 실외에서 개줄을 매야 한다는 법규에 대해 한편으로 반대하면서 또 한편으로는 찬성한다. 이 두 가지 측면 때문에 나는 그의 말을 깊이 있게 듣기가 쉽지 않다. 이때 나는 어떻게 해야 할까? 잠시 나의 의견을 내려놓고 이 사람이 나에게 말하는 바에 귀를 기울이는 것이다. 나는 그의 의견 아래 잠재하고 있는 외로움을 함께 느껴야 한다. 그러면서 그에게는 개가 친구와 다름없는 소중한 존재라는 사실을 알아주어야 한다. 그런 다음이라야 그를 이해할 수 있다. 상대방을 이해하기 위해 반드시 그와 같은 생각을 가져야 하는 것은 아니다.

> **중독 회복 핵심은 '관계'**
> **自 · 他 사랑하는 법 배워야**
> **내 의견 내려놓고 경청하면**
> **긴밀히 연결된 '우리' 발견**

자신의 견해에 지나치게 집착하지 말라는 불교의 가르침이 있다. 심지어 불교적 견해에도 집착하지 말라고 한다. 이것은 사랑을 주는 사람이 되는데 있어서 매우 중요하다. 만약 나의 의견이 나와 상대방을 가로막는 장애물이 되고 있다면 그것은 우리가 인간으로서 공통된 경험보다 서로의 차이를 강조하고 있다는 말이다. 그러나 인간으로서의 공통된 경험이야말로 서로간의 차이점보다 훨씬 본질적이고 근본적인 무엇이다.

상대방의 말을 잘 듣기 위해 할 수 있는 간단한 방법이 있다. 바로 적극적 경청이라는 것이다. 적극적 경청은 깊이 있는 수련법으로, 상대방의 관점과 경험에 마음을 여는 훈련이다. 당신 자신의 관점을 일시 정지시킨 상태에서, 상대방을 위한 공간을 마련해주는 것이다.

상대방의 말을 풀어서 다시 말하는 간단한 행동이 어떻게 그토록 도움이 될 수 있는가? 그에 관한 수많은 이론이 존재하지만, 우리는 적극적 경청에 대해 처음으로 이야기한 칼 로저스의 표현을 좋아한다. 로저스는 적극적 경청에 관한 복잡한 이론화 작업을 오랜 기간 진행했다. 그리고 경력의 말년에 이르러 그는 상대방의 말을 풀어 말하는 반영적 경청(reflective listening)이란 '상대방의 말을 내가 이해하고 있음을 확인하는 과정'이라고 말했다. 반영적 경청을 통해 청자의 초점은 상대방을 이해하려는 단순한 노력에 계속해서 집중될 수 있다.

심리학자 에리히 프롬은 사랑의 능력은 두 가지 능력이 아니라 한 가지 능력이라고 했다. 즉 남을 사랑하는 능력과 자신을 사랑하는 능력이 서로 다르지 않다는 말이다. 그러므로 자신을 사랑한다면 타인도 사랑할 수 있다. 타인을 비난하는 행위는 곧 자신을 비난하는 내면의 비판자를 드러내는 것과 다름없다. 이 과정에서 우리는 자기 내면의 부정적 에너지를 상대방에게 향한다. 그러나 이 에너지는 결국 자신에게 되돌아오고 만다. 왜냐하면 아주 깊은 차원에서 우리는 심리적으로 그리고 영적으로 서로 긴밀하게 연결되어 있기 때문이다. 우리는 하나다. 불교에서 말하듯 우리는 불이(不二), 둘이 아니다.

자신을 사랑하는 것은 타인을 사랑하는 것과 별개로 생각할 수 없다. 일기 쓰기, 명상, 꿈, 재창조, 각종 테라피 등 이 책에서 다루는 모든 중독 치유법도 깨어 있는 마음으로 자기 안의 중심을 되찾는 방법들이다. '달마가 동쪽으로 간 까닭'을 묻는 선의 일화에 대한 대답은 무엇일까? 그것은 추상적인 대답이 아니라 바로 '당신은 지금 어디에 있는가?'이다. 당신이 자기 자신으로 돌아올 때, 즉 지금 존재하고 있는 현재 이곳에서 당신에게 일어나고 있는 일로 돌아올 때 당신은 삶으로 돌아온다. 삶으로 돌아오는 것 외에 당신이 자신과 타인을 위해할 수 있는 더 중요한 일은 없다.

이 글은 〈중독이 나를 힘들게 할 때〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

당신도 명리학의 대가가 될 수 있습니다.

사주를 풀어주기 위해 명리학을 공부하려면 오랜 시간이 걸립니다.
본 책자는 초보도 만세력에서 일주만 찾으면 성격 및 당해년 운세를 정확히 알 수 있도록 만들어 졌습니다.
포교를 하다보면 제가자들이 많은 것을 물어오는데 부록편에서는 이를 쉽게 볼 수 있도록 만들었습니다.

– 우혜안 –

慧眼決書



발행인 : 초암사 주지 혜 안 스님
주문처 : 초암사 043-215-1569
010-9405-8186
(충청북도 청주시 청원군 내수읍 초정길 156-9)
입금계좌 : 농협 317-02-322143 (우복진)

불자와 사찰간의
다양한 소식, 뉴스, 혜택 등
모든 정보를 한 눈에 볼 수 있는
불교 대표 어플리케이션

절로

사찰의 다양한 소식을
절로에서 받아보세요!



불교 대표 어플리케이션 절로 다운로드
Google Play (안드로이드용)
App Store (아이폰용)
"절로" 검색 후 다운로드

절로 문의전화
불자/신도 무료이용
사찰/단체 이용문의
☎ 1644 - 9108